

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۷۷۱۲۷۷

عنوان:

استرس شغلی و چگونگی مدیریت آن

نویسندگان:

دکتر مجتبی رفیعی

دانشیار گروه مدیریت دانشگاه پیام نور

الهام قاسمی پری

کارشناس ارشد مدیریت دولتی

تابستان ۱۴۰۰

سرشناسه	: رفیعی، مجتبی، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: استرس شغلی و چگونگی مدیریت آن / نویسندگان: مجتبی رفیعی، الهام قاسمی‌پری.
مشخصات نشر	: اراک: آی‌سانا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ص. مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۷۷-۷۲-۲: ۰۰۰۰۰۰۰۰ عریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص ۱۰۳-۱۰۶؛
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: Stress
موضوع	: فشار روانی کار - مدیریت
موضوع	: Job stress- Management
موضوع	: فشار روانی - کنترل
موضوع	: Stress management
شناسه افزوده	: قاسمی‌پری، الهام، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵-۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۶۹۸۵۱ اطلاعات
رکورد کتابشناسی	: فیبا

(۳۶۸)

«استرس شغلی و چگونگی مدیریت آن»

دکتر مجتبی رفیعی - الهام قاسمی‌پری

ناشر	: آی‌سانا
شمارگان	: ۱۰۰۰
نوبت چاپ	: اول/ ۱۴۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۷۷-۷۲-۲
قیمت	: ۶۰,۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۱	مقدمه.....
۱	تاریخچه فشار عصبی.....
۲	فشار عصبی چیست؟.....
۶	اجتناب‌ناپذیر بودن فشار عصبی.....
۷	مراحل فشار عصبی.....
۱۲	منابع فشارهای عصبی.....
۴۰	عوامل محیطی مؤثر بر سلامت کارکنان.....
۴۰	روشنایی و نور محیط کار.....
۴۰	عامل سروصدای محیط کار در سلامت کارکنان.....
۴۰	نقش درجه حرارت و رطوبت محیط کار در سلامت کارکنان.....
۴۰	عوامل مؤثر در تعدیل فشارهای عصبی.....
۴۲	۱- ادراک.....
۴۹	نتایج فشارهای عصبی.....
۵۹	۱-۲) بیماری‌های قلبی و عروقی.....
۶۰	۲-۲) بیماری‌های دستگاه گوارش.....
۶۱	۳-۲) بیماری‌های پوست.....
۶۲	۴-۲) رابطه استرس با سیستم دفاع ایمنی بدن.....
۶۲	۵-۲) سرطان.....
۶۳	۶-۲) سردردها و فشار عصبی.....
۶۴	۷-۲) استرس و بیماری‌های روماتیسم.....
۶۶	۸-۲) بیماری‌های روان تنی چشم.....

- ۶۷..... ۳- نتایج و عوارض روانی فشارهای عصبی
- ۶۸..... استرس شغلی و سلامت روانی
- ۶۹..... استرس در کار:
- ۶۹..... واکنش بدن:
- ۷۰..... عدم وجود انرژی روانی:
- ۷۵..... شیوه‌های کلی مقابله با استرس
- ۷۵..... تعریف مقابله:
- ۷۷..... راهکارهای مدیریت استرس
- ۸۰..... افکار منطقی و غیرمنطقی
- ۸۶..... ۳. آموزش مسئله گشایی (حل مسئله)
- ۸۸..... ۴. آرام‌سازی
- ۹۰..... اجتناب از ائتلاف وقت و به تعویق انداختن کارها
- ۹۱..... مشورت با افراد متخصص
- ۹۱..... مدیریت مالی
- ۹۱..... امتیاز دادن به خود
- ۹۲..... ایجاد تعادل بین بایدها و خواسته‌ها
- ۹۲..... تخلیه خشم به شکل سالم
- ۹۳..... اختصاص زمانی برای خود
- ۹۳..... راه‌های کاهش استرس در محیط کار
- ۹۴..... توصیه‌های ساده و عملی برای مدیریت استرس
- ۹۴..... شناسایی نشانه‌های استرس
- ۹۴..... بازشناسی علل استرس
- ۹۵..... ورزش

- ۹۵..... آرام بخشی عضلانی
- ۹۶..... تنفس عمیق
- ۹۶..... تقویت سیستم حمایتی
- ۹۶..... زیستن در لحظه و زمان حال
- ۹۷..... کنترل افکار منفی
- ۹۷..... حل مسئله
- ۹۷..... استفاده از شوخ طبعی
- ۹۸..... از کمال گرایی روی برگردانید
- ۹۸..... دفتر یادداشت روزانه داشته باشید
- ۹۸..... به زندگی معنوی خود غنا ببخشید
- ۹۹..... بچه شوید
- ۹۹..... توانایی جسمی خود را برای مقابله افزایش دهید
- ۱۰۰..... کارها را به دیگران محول کنید
- ۱۰۰..... محیط فیزیکی خود را تنظیم کنید
- ۱۰۱..... تکنیک‌های توجه برگردانی
- ۱۰۱..... حل جدول
- ۱۰۲..... منابع
- ۱۰۴..... مجله
- ۱۰۵..... انگلیسی

مقدمه

امروزه یکی از مهم‌ترین مشکلات زندگی بشر استرس است. استرس یا فشار عصبی اثرات بسیار زیادی در زندگی شخصی و اجتماعی افراد داشته و در برخی مواقع در صورت عدم مدیریت آن سرتاسر زندگی بشر را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در بخش‌های مختلف این کتاب ابتدا به معرفی تاریخچه و ماهیت فشارهای عصبی پرداخته شده و سپس با توجه به مطالعات نظری مدلی برای تحلیل و بررسی فشارهای عصبی و نتایج آن تشریح گردیده است. این مدل زمینه‌تئوریک فشارهای عصبی را تشریح نموده و شامل سه بخش کلی عوامل ایجادکننده فشارهای عصبی، عوامل مؤثر در تعدیل فشارهای عصبی و نتایج فشارهای عصبی می‌باشد. در ادامه نیز به تشریح عوامل سه‌گانه فوق به‌طور مشروح پرداخته شده است.

استرس شغلی یکی از عوامل مهم ایجاد عوارض جسمی و روانی و همچنین نارضایتی شغلی در افراد و در نتیجه کاهش زندگی انسان می‌باشد. تحقیق حاضر از نوع مطالعات توصیفی - مقطعی بوده و رضایت از مسئول معنی‌دار بوده است. طبق نتایج به دست آمده، بین استرس با رضایت از کار، کارکنان دانشگاه.

تاریخچه فشار عصبی

معنی اصلی کلمه استرس یا فشار از سال ۱۹۳۶ دچار دگرگونی شده و از این سال بود که کلمه استرس را به معنای فشارهای عصبی که مدیران و یا افراد دیگر با آن مواجه می‌شوند بکار بردند. قبل از سال ۱۹۳۶ و در قرون پانزدهم و بعد از آن کلمه استرس بیشتر در علوم مهندسی و معماری بکار برده می‌شد و به معنای فشار برای دیوارها و یا ساخت ستون‌ها بکار برده می‌شد. در سال ۱۷۰۴ معنی کلمه فشار اندکی فراتر رفته و این کلمه به معنای سختی و یا دشواری‌ها^۱ و یا بدبختی بکار برده شد، همچنین در اواسط قرن نوزدهم میلادی معنای این کلمه گسترش بیشتری یافت و این کلمه به معنای تنش بر روی اعضای بدن و یا نیروی ذهنی انسان بکار برده شد.