

# استرس شغلی

مؤلف:

سوسن بهرامی کوهشاهی



انتشارات سخنوران

۱۳۹۵

|                      |                                        |
|----------------------|----------------------------------------|
| سرشناسه:             | بهرامی کوهشاهی، سوسن، ۱۳۵۳ -           |
| عنوان و نام پدیدآور: | استرس شغلی / مولف سوسن بهرامی کوهشاهی. |
| مشخصات نشر:          | تهران: سخنوران، ۱۳۹۵.                  |
| مشخصات ظاهری:        | ۹۶ ص.                                  |
| شابک:                | ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۳-۷۴۳-۰                      |
| وضعیت فهرست‌نویسی:   | فیا                                    |
| یادداشت:             | کتابنامه: ص. ۸۹ - ۹۶                   |
| موضوع:               | فشار روانی کار                         |
| موضوع:               | Job stress                             |
| رده‌بندی کسره:       | HF۵۵۴۸/۸۵/الف۵ ۱۳۹۵                    |
| رده‌بندی یوب:        | ۱۵۸/۷۲                                 |
| شماره کتابشناس ملی:  | ۴۲۳۳۹۵۰                                |

|                                                                               |                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان کتاب:: استرس شغلی                                                       |  |
| مؤلف: سوسن بهرامی کوهشاهی                                                     |                                                                                    |
| صفحه آرا و طراح جلد: پیشگامان مسیر دانش                                       |                                                                                    |
| ناشر: سخنوران                                                                 |                                                                                    |
| شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه                                                            |                                                                                    |
| نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵                                                          |                                                                                    |
| آدرس: کارگر شمالی، بعد از ادوارد براون، شماره ۱۴۰۷، طبقه اول انتشارات سخنوران |                                                                                    |
| آدرس الکترونیکی: thesis.pub۲۰۱۴@gmail.com                                     |                                                                                    |
| آدرس سایت: www.thesispublication.com                                          |                                                                                    |
| شماره تماس: ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳ - ۰۲۱۶۶۴۷۶۳۰۶                                         |                                                                                    |
| ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۳-۷۴۳-۰                                                       |                                                                                    |

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| فصل اول.....                                                                             | ۷  |
| مقدمه.....                                                                               | ۷  |
| تعریف استرس.....                                                                         | ۱۱ |
| فصل دوم.....                                                                             | ۱۵ |
| استرس.....                                                                               | ۱۵ |
| تاریخچه بررسی علمی استرس.....                                                            | ۱۸ |
| تعاریف استرس.....                                                                        | ۲۱ |
| شکل‌های متنوع استرس.....                                                                 | ۲۳ |
| نظریه‌های استرس.....                                                                     | ۲۵ |
| نگرش کارفرمایان نسبت به استرس.....                                                       | ۲۹ |
| نگرش اتحادیه‌ها نسبت به استرس.....                                                       | ۳۲ |
| نگرش موسسه‌ی ملی ایمنی و بهداشت شغلی به استرس شغلی.....                                  | ۳۴ |
| عوامل مؤثر در استرس.....                                                                 | ۳۵ |
| ابهام نقش، تعارض نقش، گران‌باری نقش، عدم به کارگیری مهارت‌ها، ناپسندگی و عدم مشارکت..... | ۳۵ |
| نشانه‌ها و علائم استرس.....                                                              | ۳۷ |
| استرس و بیماری‌ها.....                                                                   | ۳۹ |
| استرس و مسأله غیبت از کار.....                                                           | ۴۱ |
| استرس و خشونت و زورگویی در محل کار.....                                                  | ۴۲ |
| استرس و عدم امنیت شغلی.....                                                              | ۴۴ |
| استرس و ادعای جبران خسارت و اقامه دعوی.....                                              | ۴۵ |
| استرس و هزینه‌های آن.....                                                                | ۴۶ |

استرس و رابطه آن با حقوق، مقاومت در برابر تغییر، اشتباهات در قضاوت و تصمیم‌گیری، رضایت، شکایت و جابجایی ..... ۴۸

استرس و عملکرد ..... ۵۰

استرس و نقش آزار و اذیت جنسیتی، نظارت الکترونیکی، فرهنگ و کار بیش از حد در ایجاد آن ..... ۵۱

فصل سوم ..... ۵۵

استرسورهای نقش ..... ۵۵

تعارض نقش ..... ۵۶

تعارض نقش، استرس و حوادث ..... ۵۹

ابهام نقش ..... ۶۱

جنبه‌های چندبُعدی ابهام نقش ..... ۶۳

ابهام نقش، استرس و حوادث ..... ۶۴

گران‌باری نقش ..... ۶۷

گران‌باری نقش، استرس و حادثه ..... ۷۰

کم‌باری نقش ..... ۷۱

استرس و کم‌باری نقش ..... ۷۲

فصل چهارم ..... ۷۵

ویژگی‌های شغل ..... ۷۵

حقوق و دستمزد ..... ۷۵

ویژگی‌های شغل ..... ۷۶

آهنگ کار ..... ۷۶

تکرار کار ..... ۷۸

آموزش ..... ۷۹

فصل پنجم ..... ۸۳

جمع‌بندی ..... ۸۳

فهرست منابع ..... ۸۹