

مبحثی از رفتار سازمانی:

استرس کاری و راهکارهای کاهش آن

منور مجدزاده

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد)

پروفسور

(رتبه اول در مقطع کارشناسی ارشد رشته مدیریت آموزشی)

(دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد)

کیوان کاری

(پژوهشگر برتر سال‌های ۱۳۸۵ و ۱۳۸۶)

(رتبه یک استانی در سال ۱۳۹۲ در تحقیقات علمی)

ویراستار:

امان‌الله رحیم‌زمانی

سرشناسه: مجدزاده، منور، ۱۳۴۲ -

عنوان و نام پدیدآور: مبحثی از رفتارهای سازمانی: استرس کاری و راهکارهای کاهش آن/

نویسندگان: منور مجدزاده، مرسا آذر، کیوان کاوه.

مشخصات نشر: اصفهان: یاقوت سپاهان، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۴۵-۵۴-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان دیگر: استرس کاری و راهکارهای کاهش آن.

موضوع: فشار روانی کار

موضوع: رفتار سازمانی

موضوع: فشار روانی کار - پیشگیری

شابک افزوده: آذر، مرسا، ۱۳۶۵ -

شابک افزوده: کاوه، کیوان، ۱۳۶۳ -

رده بندی کتابخانه ملی: HF۵۵۴۸/۸۵/م۲۷ب۳ ۱۳۹۴

رده بندی یونسکو: ۱۵۸۸

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۵۶۷۴۷

مبحثی از رفتار سازمانی:
استرس کاری و راهکارهای کاهش آن

نویسندگان: منور مجدزاده - مرسا آذر - کیوان کاوه
انتشارات: یاقوت سپاهان

مجری تولید: موسسه چاپ و نشر سالم

تنظیم: اصفه قاصدی پور

تعداد صفحات، قطع: ۱۱۲، رقعی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۴۵-۵۴-۸

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۶۰۰ تومان

فروشگاه اینترنتی:

ایمیل: Keyvan.kaveh@yahoo.com

«کلیه حقوق برای مولفان محفوظ است.»

فهرست

۹	مقدمه مولفان:
۱۵	فصل اول: تعاریف استرس
۳۱	فصل دوم: نشانه‌های استرس کاری
۴۳	فصل سوم: عوامل تاثیرگذار ایجاد استرس کاری
۷۳	فصل چهارم: راهکارهای مدیریت استرس کاری
۱۰۴	جمع بندی نهایی
۱۰۶	منابع:

مقدمه مولان

به نام حضرت دوست که هر چه داریم از اوست.

شکر شایان نثار ایزد منان که موفقیت را رفیق راهمان ساخت تا تالیف این کتاب را به پایان برسانیم. ما پس از مطالعه و تحقیق مستمر اقدام به تهیه مطالبی نمودیم که جنبه کاربردی نیز داشته باشد. همان طور که روانشناسان می‌دانند در روانشناسی، استرس به معنی تحت فشار روحی و روانی قرار گرفتن تلقی شده است. در این حالت جسم و روان به تقاضاهای درونی و بیرونی با

فشار پاسخ می‌دهند. استرس هنگامی رخ می‌دهد که فرد واکنش‌های خود را در مواجهه با محرک‌های درونی و بیرونی ناتوان ببیند که همانا پیامد آن از دست رفتن تعادل روانی فرد است. از طرفی می‌خواهیم در این کتاب بگوییم کار به عنوان مهمترین عامل شکل دهنده هویت اجتماعی، منبع تامین کننده زندگی و شکل دهنده روابط اجتماعی، برای هر فرد تلقی می‌گردد. به همین دلیل است که امروز توجه به محیط‌های شغلی و شرایط کارکنان امری است که به منظور بالا بردن کیفیت کار، حفظ سلامت و بهداشت کارکنان و به منظور بهره‌جویی بیشتر و بهتر از طول مدت سنوات کاری مردم توجه قرار گرفته است. عزیزان توجه داشته باشند که کار جنبه ای از زندگی است که صرف نظر از منابع مالی، بخشی از نیازهای اساسی آدمی نظیر نیازهای اجتماعی و احساسات خود ارزشمندی را ارضا می‌کند. با وجود این، کار می‌تواند منبع استرس نیز باشد. لذا دوستان دقت به این

مسئله و مشکلات ناشی از آن همچنین انجام اقداماتی در جهت رفع این معضل، امری با اهمیت و ضروری است. تالیف این کتاب مبتنی بر موارد زیر است:

- ۱- تجربه‌های فردی مولفان در محیط کار،
- ۲- احساس نیاز و ضرورت آن برای سازمان‌های دولتی، خصوصی و کارخانه‌ها،
- ۳- تحقیق جنابین ماه بر این موضوع. این کتاب در چهار فصل تنظیم شده است. فصل اول به تعاریف استرس می‌پردازد. فصل دوم به نشانه‌های استرس کاری، فصل سوم به عوامل تاثیرگذار در ایجاد استرس کارکنان، فصل چهارم به راهکارهایی در مدیریت استرس، پرداخته شده است. در همین فصل کتاب به چندین راهکار رفع استرس در محیط کار که بعضاً تجربه شخصی بوده است، اشاره کرده‌ایم.

خواندن این کتاب برای تمام مدیران و کارکنان
شرکت‌ها و سازمان‌های دولتی و خصوصی،
توصیه می‌شود.

در پایان شایسته است با نهایت احترام، رعایت ادب و در
کمال تواضع و ارادت از مساعدت، حمایت و همدلی
کلیه دوستان که در تالیف، تحقیق و پژوهش، صادقانه ما
را یاری نمودند، کمال تشکر و تقدیر را داشته باشیم و از
خداوند برای آنان آرزوی سعادت و توفیق می‌نماییم.

لازم می‌دانیم از مدیریت محترم انتشارات کتابسرای سلام
جناب آقای مرتضی قاسم پور و همکاران ارجمندشان،
تشکر بنماییم. کوشش زیادی انجام گرفته که چاپ این
کتاب با دقت زیادی همراه باشد، ولی ما خود را از
دریافت نظرات سازنده صاحب نظران، خوانندگان محترم
بی‌نیاز ندانسته، انتظار داریم نقطه نظرات پیشنهادی،

انتقادی را از طریق ایمیل به مولفان اطلاع دهید، تا
ان شاء الله در چاپ‌های بعدی مورد توجه قرار گیرد.

با آرزوی موفقیت

منور مجدزاده - مرسا آذر - کیوان کاوه