



بررسی رابطه فرسودگی شغلی
با استرس مرتبط با کار در موسسات توانبخشی
و آموزش افراد کم توان ذهنی

تالیف:

صدیقه بختیاری شهری



دفتر نشر و آموزش

سرشناسه: بختیاری شهری، صدیقه، ۱۳۴۱ -
 عنوان و نام پدیدآور: بررسی رابطه فرسودگی شغلی با استرس مرتبط با کار در موسسات
 توانبخشی و آموزش افراد کم توان ذهنی/تالیف صدیقه بختیاری.
 مشخصات نشر: تهران: نوآوران دانش، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری: ۷۳ص: جدول، نمودار.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۷۶-۲۰-۳
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 موضوع: فشار روانی کار -- ایران -- نمونه پژوهی
 موضوع: Job stress -- Iran -- Case stuies
 موضوع: پرستاران -- ایران -- فشار روانی کار -- نمونه پژوهی
 موضوع: Nurses-- Job stress -- Iran -- Case studies
 موضوع: کودکان آسیب مانده -- ایران -- توانبخشی -- نمونه پژوهی
 موضوع: Children with mental disabilities -- Iran -- Rehabilitation -- Case studies
 رده بندی شنگر: ۱۰۶۱/۳ب/۸۵/۴۸۵۵۴۸
 رده بندی دیرجین: ۱۸۸/۷۲۰۹۱
 شماره کتابشناختی: ۵۲۲۶۱۸

مربیان: انتشارات نوآوران دانش

عنوان	: بررسی رابطه فرسودگی شغلی با استرس مرتبط با کار در موسسات
توانبخشی و آموزش افراد کم توان ذهنی	
تالیف	: صدیقه بختیاری
طراح جلد	: الویرا صیامی
تیراژ	: ۱۰۰۰ جلد
قیمت	: ۱۵۰۰۰۰ ریال
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۷۶-۲۰-۳

حق چاپ، محفوظ و مخصوص ناشر است.

انتشارات نوآوران دانش: میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، تقاطع خیابان جمالیه جنوبی،
 پلاک ۸۴، واحد ۴

تلفن مرکز پخش: ۰۹۳۷۹۶۶۴۶۰۸-۶۶۵۶۸۹۰۳-۶۶۵۶۸۹۱۷

سفارش اینترنتی: www.novinelc.com/book/

فهرست

سخن مولف..... ۱۱

بخش اول

فصل اول: استرس

۱- استرس مرغان دریایی..... ۱۷

۱-۲- تار: بجه استرس..... ۱۷

۱-۳- استرس چیست..... ۱۹

۱-۴- تعاریف فشار روانی (ار.رس)..... ۲۱

فصل دوم: انواع استرس و ابعاد آن

۱-۲- انواع فشار روانی و اثرات آن..... ۲۵

۲-۲- مراحل فشار روانی..... ۲۸

۲-۳- نشانه‌های سازگاری عمومی..... ۳۱

۲-۴- مراحل تشدید شونده فشار روانی..... ۳۳

۲-۵- ابعاد فشار روانی..... ۳۴

فصل سوم: عوامل ایجاد استرس

۱-۳- عوامل ایجاد فشار روانی..... ۳۹

۲-۳- رابطه نوع شخصیت با فشار روانی..... ۴۱

۳-۳- رابطه استرس با جنسیت..... ۴۴

فصل چهارم: استرس و شغل

- ۴-۱- استرس و شغل ۴۹
- ۴-۲- تقسیم‌بندی مشاغل بر حسب فشار روانی ۵۰
- ۴-۳- تأثیر استرس بر زندگی، شغل و سلامت انسان ۵۱
- ۴-۴- اثر استرس بر خانواده ۵۲
- ۴-۵- اثر استرس بر اتخاذ تصمیمات ۵۳
- ۴-۶- اثر استرس بر رضایت شغلی ۵۴
- ۴-۷- تأثیر فشار روانی بر عملکرد ۵۴

فصل پنجم: نشانه‌های جسمانی و روانی استرس

- ۵-۱- نشانه‌های جسمانی فشار روانی ۵۷
- ۵-۲- نشانه‌های روانی فشار روانی ۶۱

فصل ششم: منابع ایجاد کننده استرس

- ۶-۱- فشارهای ناشی از سیاست‌های سازمان ۶۵
- ۶-۲- فشارهای ناشی از ساختار سازمان ۶۵
- ۶-۳- فشارهای ناشی از شرایط فیزیکی سازمان ۶۶
- ۶-۴- فشارهای ناشی از فرآیند سازمان ۶۶

فصل هفتم: مقابله با استرس

- ۷-۱- مقابله با استرس ۷۱

۲-۷- اصلاح و تغییر در شخصیت نوع A (سنخ الف) ۷۲

۳-۷- دیدگاه اسلام و ادبیات کهن فارسی در مورد فشارهای عصبی و روانی ۷۶

فصل هشتم: آشنایی با توانبخشی کودکان عقب‌مانده ذهنی

۸-۱- مقدمه ۸۱

۸-۲- خدمات توانبخشی کودکان عقب‌مانده ذهنی ۸۵

۸-۳- سازان‌ها و رکن‌های کودکان عقب‌مانده ذهنی ۸۶

۸-۴- کارکنان مراکز آموزشی کودکان عقب‌مانده ذهنی ۸۷

۸-۵- کمیته توانبخشی ۸۹

۸-۶- اهداف توانبخشی ۸۹

۸-۷- ویژگی‌های مراکز نگهداری و آموزش نابینان ذهنی شهر مشهد ۹۱

بخش دوم: مصدعه و ردی

فصل نهم: کلیات

۹-۱- مقدمه ۹۷

۹-۲- بیان مسئله ۹۸

۹-۳- اهمیت و ضرورت پژوهش ۹۹

۹-۴- اهداف پژوهش ۱۰۱

۹-۵- مفاهیم تئوریک ۱۰۲

۹-۶- تعاریف عملیاتی ۱۰۶

۹-۷- آشنایی با سازمان بهزیستی..... ۱۰۷

۹-۸- امور توانبخشی معلولین در سازمان بهزیستی..... ۱۰۸

فصل دهم: روش و ابزار

۱۰-۱- روش پژوهش..... ۱۱۱

۱-۲- روش گردآوری اطلاعات..... ۱۱۱

۱-۳- جامعه آماری..... ۱۱۴

۱۰-۴- روش نمونه‌گیری و تعیین حجم نمونه..... ۱۱۴

۱۰-۵- بررسی اعتبار روایی ابزارهای اندازه‌گیری..... ۱۱۶

۱۰-۶- مراحل انجام پرسش..... ۱۱۸

فصل یازدهم: تجزیه و تحلیل داده‌ها

۱۱-۱- مقدمه..... ۱۲۱

۱۱-۲- شاخص‌های توصیفی متغیرهای تحقیق..... ۱۲۲

۱۱-۳- استرس ناشی از نقش‌های شغلی و فرسودگی شغلی..... ۱۲۲

۱۱-۴- استرس ناشی از فشارهای فردی مددیاران معلول و فرسودگی شغلی..... ۱۲۳

۱۱-۵- میزان رابطه استفاده از منابع مقابله‌ای با استرس مددیاران معلول و فرسودگی شغلی..... ۱۲۴

۱۱-۶- استرس شغلی مددیاران و فرسودگی شغلی..... ۱۲۵

فصل دوازدهم: نتیجه‌گیری و پیشنهادها

۱۲-۱- نتیجه‌گیری..... ۱۲۷

- ۱۲-۲- نتایج تحلیل آماری داده‌ها ۱۲۸
- ۱۲-۳- پیشنهادها ۱۳۰
- ۱۲-۴- پیشنهاداتی برای مسئولین سازمان بهزیستی ۱۳۷
- ۱۲-۵- پیشنهاد برای تحقیقات آتی ۱۳۸
- ۱۲-۶- محدودیت‌های این پژوهش ۱۳۹
- منابع فارسی ۱۴۱
- منابع انگلیسی ۱۴۴
- ضمائم ۱۴۵

سخن مولف

فشار صبیحی و روانی (استرس) در زندگی روزانه، به طور فراوان مشاهده می‌گردد. دنیای صنعتی و خرافاتی رفتاری‌های فراوانی به بار آورده است. نگرانی نسبت به کار، خانواده، فرزند، دوستان، آشنایان خانواده از یکدیگر و جدایی آن‌ها، نگرانی‌های مادران کارمند نسبت به وضع کودکان خود و احساس گناه از نرسیدن به فرزندان، مشکلات اجتماعی، وضع اقتصادی و نیازهای گوناگون، انتظارات و توقعات سازمان از کارمندان پیشرفت تکنولوژی و نگرانی مردم از کهنه شدن معلومات و اطلاعات، مشکلات مدیریت و توقعات کارکنان، نگرانی‌هایی است که فرد از لحظه بیداری بامداد تا هنگام آرامیدن شامگاه همواره دچار بحران‌ها، نگرانی‌ها، بیم‌ها و امیدهای گوناگون باشد که گاه با ظرفیت بدنی، عصبی و روحانی متناسب است و گاه با آن سازگار نیست.

پیامدهای استرس ممکن است تهدیدی جدی برای سلامتی به‌شمار آید که موجب کاهش لذت و بهره‌وری فرد از یک زندگی پربار گردد. به تعبیری استرس یک آتش است یا دقیق‌تر بگوییم آتش زیر خاکستر است، آتش پنهان پایدار. ما

می‌توانیم آن را کنترل نموده و از گرمی آن لذت ببریم یا آن را شعله‌ور نموده و به آتش‌سوزی بزرگ مبدل نماییم.

و از آنجایی که موضوع این پژوهش در ارتباط با فشار عصبی در سازمان می‌باشد، بطبع موضوع را به آن طرف سوق داده که بر این اساس محیط‌های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، سیاسی در سازمان به عنوان یک سیستم باز موثر واقع می‌شود و در صورتی که تاثیر آن مخرب باشد موجبات فشار عصبی کارکنان می‌گردد، و از طرفی چون یکی از راه‌ها تولید نیروی انسانی است، پس بر مدیران لازم است که با شناخت عوامل راه‌ها شناخت محیط کار به درک درستی از استرس شغلی دست یابند و با شناخت عوامل استرس‌زا در سازمان‌ها و به کارگیری راه‌های کاهش آن در جهت حفظ و نگهداری و بهره‌وری از نیروی انسانی بیش از پیش کوشا باشند. هدف اصلی کتاب حاضر بررسی رابطه بین میزان استرس در حوزه نقش‌های شغلی و فشارهای فردی و منابع مقابله‌ای و استرس‌کن کلی با فسادگی شغلی مددیاران معلول مراکز شبانه‌روزی کودکان عقب‌مانده ذهنی در شهر تهران می‌باشد. امید است تا با مطالعه این کتاب دریچه‌ی جدیدی در زمینه‌ی رابطه بین میزان استرس در حوزه نقش‌های شغلی گشوده گردد.

صدیقه بختیاری شهری