

اتاق فکر مدیریت (۹)
مدیریت استرس

تألیف:

دکتر حسینعلی بهرام زاده

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد

مهندس بهروز برنامهر

ویراستاران:

حسن نعمتی فاروجی - سهیلا خسروآبادی

۱۳۹۱

مرکز پخش: ۰۹۱۵۸۸۵۵۳۱۳ - ۰۹۱۵۳۸۸۰۴۹۲

bahramzadeh_hosein@yahoo.com

سرشناسه : بهرامزاده، حسینعلی، ۱۳۳۹ -
 عنوان و نام پدیدآور: مدیریت استرس/تالیف حسینعلی بهرامزاده، بهروز برنامه‌ر : ویراستاران
 حسن نعمتی فاروجی، سهیلا خسروآبادی.
 مشخصات نشر : بجنورد: بیژن یورد، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری: ۱۳۲ص: مصور، جدول.
 فروشت: اتاق فکر مدیریت: ۹.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۲۶-۰۶-۵
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: فشار روانی -- کنترل
 موضوع: فشار روانی -- مدیریت
 موضوع: فشار روانی کار
 شناسه افزوده: برنامه‌ر، بهروز، ۱۳۴۹ -
 شناسه افزوده: نعمتی فاروجی، حسن، ویراستار
 شناسه افزوده: خسروآبادی، سهیلا، ویراستار
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ب ۱۵۸۷/۵ B۴۵۷۲
 رده بندی دیویی: ۹۰۴۲/۱۵۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۸۳۴۹۹

بجنورد: خیابان قیام - خیابان جمهوری اسلامی، روبروی تالار سپید
 تلفن: ۰۹۱۵۱۸۸۲۴۹۹ - ۰۹۱۵۳۸۴۷۵۳۷



مولفین: حسینعلی بهرامزاده/ بهروز برنامه‌ر
 ویراستاران: حسن نعمتی فاروجی - سهیلا خسروآبادی
 ناشر: بیژن یورد
 قیمت: ۶۸۰۰ تومان
 سال چاپ: اول ۱۳۹۱
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۲۶-۰۶-۵

پیشگفتار

همه ما در زندگی با فشارهای زیادی مواجه هستیم ، استرس های خیلی شدید یا فشارهایی که بد کنترل می شوند ، می توانند ما را مضطرب سازند. سلامتی ما را به خط اندازند و از کارآمدی و کارایی ما بکاهند. اگر بتوانیم فشار را به اندازه ی کافی کنترل کنیم ، می تواند ما را برانگیزد. فشارهای خوب کنترل شده می توانند ما را قویتر سازند و عمل کردن را افزایش دهند چرا که امروزه مقدار کمی از استرس لازم است

یکی از روش های نوین آموزشی در مدیریت ، آموزش های سریع و کاربردی است . هدف اصلی این کتاب ، کمک به افراد در تشخیص سهم و نقش آنان در مدیریت استرس در به عهده گرفتن مسئولیت عواطف و سلامتی خویش و فراگیری فنون مدیریت استرس می باشد. آموزش سلامتی به کارکنان در همه سطوح سازمانی که می خواهد بر آگاهی خود بیفزاید و فنون مفیدی را برای مقابله با استرس و مشکلات طاقت فرسای آن بیاموزد مناسب است.

مهندس بهروز برنامهر

مدیر عامل آب و فاضلاب آب روستایی خراسان شمالی

فهرست

۷	مقدمه
۹	استرس چیست؟
۱۱	نکاتی چند در مورد استرس
۱۲	عوامل استرس را به چند دسته تقسیم می‌شوند:
۱۲	نشانه های استرس:
۱۴	منشأ استرس‌ها کدامند؟
۱۸	عوامل ایجاد استرس
۲۰	استرس شغلی چیست؟
۲۳	دلایل استرس شغلی چیست؟
۲۵	برخی از علائم هشدار دهنده استرس شغلی عبارتند از:
۲۷	استرس و عملکرد کاری :
۲۸	تأثیر نوع شغل بر استرس :
۲۸	تأثیر محیط کار بر استرس:
۳۱	آثار استرس در محیط کار
۳۲	تأثیر استرس روی خانواده :
۳۳	شخصیت و استرس :
۳۷	مقابله
۳۹	سلامتی و استرس :
۴۰	انواع مقابله با استرس:
۴۸	راه‌های کسب آرامش :
۴۸	درمان استرس در محیط کار :
۵۶	مهارت‌های برتر مدیریت استرس و کسب آرامش :
۶۳	نکات کلیدی در خصوص استرس
۷۴	بایدها و نبایدهای زندگی

سنجش استرس.....	۷۵
سنجش میزان استرس.....	۷۵
اندازه گیری استرس در افراد.....	۷۶
اندازه گیری استرس در سازمان ها.....	۷۶
سنجش میزان استرس کار.....	۷۷
میزان استرس شما چقدر است ؟.....	۸۴
راهنمای کلی برای آشکار شدن نتیجه تمرین آرامش بخش.....	۱۰۳
خود شناسی در ده مرحله.....	۱۰۹
ضمائم.....	۱۱۷
منابع.....	۱۲۳

مقدمه :

فشار روانی تجربه ای است همگانی و عمومی که هرکس به کرات آن را در زندگی خود احساس کرده است، برخلاف تصور، فشار روانی همیشه شامل حوادث ناخوشایند نیست بلکه می تواند محصول موفقیت های خوشایند و مطلوب نیز باشد که سازگاری مجددی را در فرد مطالبه می کند به عبارتی فشار روانی نتیجه یک تعامل بین منابع مختلف فشار و فرد است. تمامی افراد یک موقعیت واحد را استرس زا تصور نمی کنند و تفاوت های فردی آنان از نظر شخصیتی و تجارب زندگی، پاسخ آنان را به فشار روانی تحت الشعاع خود قرار می دهد.

زمانی که بحث استرس مطرح می شود بیشتر به عوارض و ضایعات آن توجه شده و استرس مضر و مخل مد نظر قرار نمی گیرد. به هر حال استرس اثرات فراوانی بر عملکرد و فعالیت های اعضای سازمان دارد. مدیران، کارکنان و ارباب رجوع های سازمان تحت تأثیر فشارهای عصبی و

روانی قرار گرفته و دست به اعمالی می‌زنند که مستقیماً در بازدهی سازمان منعکس می‌گردند. فشارهای عصبی دارای آثار جسمانی نیز بوده و از این طریق به فرد و سازمان لطمات شدیدی می‌آورد. استرس‌های حاد نیروی انسانی سازمان را هم ضایع می‌کند و اهداف سازمان را دست خودش لرزل می‌سازد.

عده ای از صاحب‌نظران رفتار سازمانی استرس را بیماری شایع قرن نام‌گذاری کرده‌اند. می‌توان گفت دوران ما عصر استرس و فشارهای عصبی است، دوره ای که در آن انسان بیش از هر زمان دیگری در معرض عوامل موجد استرس قرار گرفته و در چنین جهان پر هیاهویی چگونه می‌توان از استرس اجتناب کرد یا به مضاف و مقابله پرداخت؟ عوامل موجد استرس چیست و چگونه می‌توان آن را مدیریت کرد؟