

ملفوظات میں سے منتخب شغلی

فلا محسن منشیں
ظہر



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: محسن منش

عنوان و نام پدید آور: مدیریت استرس شغلی / فاطمه محسن منش

مشخصات نشر: تهران، اندیشه نوآوران، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۴۲ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۶۱-۱۱-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص ۱۴۱-۱۴۲.

موضوع نشر: روانی کار

موضوع: job stress

موضوع: روانی در زنان

stress management for women. موضوع:

موضوع: زنان شاغل -- فشار روانی کار

موضوع: women employee -- job stress. موضوع:

موضوع: فشار روانی کار -- ایران

موضوع: job stress -- iran. موضوع:

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ / ۵ / م / ۱۵ / HF۵۵۴

رده بندی دیویی: ۱۵۸ / ۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۳۴۵۸۸



اندیشه نوآوران

نام کتاب: مدیریت استرس شغلی

مؤلف: فاطمه محسن منش

ویراستار: حسین شاه حسینی

ناشر: اندیشه نوآوران

مدیر مسئول: معصومه کوثری

مدیر تولید: حسین شاه حسینی

مدیر اجرایی: سارا احمدی

نوبت چاپ اول: تابستان ۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

طراح جلد و صفحه آرا: کامیار معرفتی

ویرایش علمی ادبی: فاطمه صفائی

لیتوگرافی و صحافی: چاپ دیجیتال قشقایی

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۶۱-۱۱-۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هر گونه نسخه برداری پیگرد قانونی دارد.

تلفن مرکز پخش: ۰۹۲۱۳۶۳۰۰۹۶ - ۰۲۱-۲۶۳۳۱۵۸۰

فهرست

۸	سخن آغازین
۱۰	استرس شغلی
۱۹	علائم استرس
۱۹	افراد مبتلا به استرس چگونه اند؟
۲۵	عوامل ایجاد استرس
۲۵	نقش خانواده در توانایی ریشه استرس
۲۵	عوامل استرس شغلی
۲۶	عوامل سازمانی استرس شغلی
۲۸	استرس و عملکرد کاری
۲۹	شرایط کاری
۲۹	تراکم کاری
۳۰	مسئولیت
۳۰	روابط با مافوق
۳۰	روابط با زیردستان
۳۱	روابط با همکاران
۳۱	عدم امنیت شغلی
۳۲	ویژگیهای شغل
۳۲	ویژگیهایی مربوط به وظیفه
۳۴	ورود به محیط کار
۳۵	بازخورد عملکرد
۳۶	پاداشها

۳۶	تعهد
۳۶	تبعیض
۳۷	ترک کار
۳۷	فناوری و تخصیصه های مادی
۳۷	عوامل مادی استرس در محیط کار
۳۹	عواملهای ترگونرمیک :
۳۹	ارتباط خانه و محل کار
۴۲	دلایل استرس کاری
۴۵	عوامل ایجاد کننده استرس درون سازمانی
۴۵	خط مشی های سازمانی
۵۱	میزان استرس شغلی در زنان و مردان
۵۲	زنان استرس شغلی را جدی بگیرند
۵۳	استرس شغلی در بانوان و خطر حملہ سبی
۶۳	آسیب های جنسی شغلی
۶۵	آزار جنسی چیست؟
۶۶	سلامت روان در محیط کار
۶۸	مادران پرستار، بیشترین میزان استرس شغلی را دارند
۷۳	راهکارهای عملی کاهش استرس
۷۴	کاهش استرس
۷۵	پیشگیری از استرس شغلی
۷۶	مراحل پیشگیری از استرس
۷۷	مهارت هایی برای کاهش استرس شغلی کارمندان
۷۸	راهکارهای کاهش استرس در محیط کار

- ۷۸ راهکارها
- ۷۹ نظم در کار روزانه
- ۸۰ استفاده از لباس مناسب
- ۸۰ ایجاد تنوع
- ۸۱ تغییر در دکوراسیون
- ۸۱ فعال بماند
- ۸۲ استفاد از غذای سالم
- ۸۳ مثبت اندیش و مهربان باشید
- ۸۴ قدر موقعیت خود را بدانید
- ۸۴ به خداوند توکل کنیم
- ۸۴ عوامل استرس زا را کم کنیم
- ۸۵ از وقایع اطراف خود با اطلاع باشیم
- ۸۵ از وضعیت جسمی خود آگاه باشیم
- ۸۵ برنامه های زندگی را اولویت بندی کنیم
- ۸۶ وقت خود را تنظیم کنیم
- ۸۷ صبح زود از خواب بیدار شویم
- ۸۷ عادت های استرس زای خود را عوض کنیم
- ۸۷ از معاشرت با افراد استرس زا پرهیزیم
- ۸۸ از رقابت با دیگران خودداری کنیم
- ۸۸ از تکنولوژی درست استفاده کنیم
- ۸۹ مشکلات را بپذیریم
- ۸۹ بطور صحیح تنفس کنیم
- ۸۹ با آرامش غذا بخوریم

- ۸۹ روابط اجتماعی خود را گسترش دهیم
- ۹۰ هیجانات سرکوب شده خود را تخلیه کنیم
- ۹۰ روی موضوع آرامش بخش تمرکز کنیم
- ۹۰ به زمان حال فکر کنیم
- ۹۱ از صحبت کردن راجع به مواقعی که دچار استرس هستید نترسید.
- ۱۰۳ راهکارهای قانونی کاهش استرس زنان در ایران
- ۱۰۳ قانون اشغال نیمه وقت زنان
- ۱۰۵ استفاده از مقررات مربوط به محل اشتغال همسر
- ۱۰۶ تسهیلات ویژه زنان کارگر
- ۱۰۸ قانون ایجاد مهدکودک
- ۱۱۰ مرخصی زایمان زنان شاغل
- ۱۱۲ ۶. مرخصی شیردهی
- ۱۱۴ لایحه تسهیلات شغلی زنان روستایی و عشایر
- ۱۱۵ لایحه تسهیلات شغلی برای زنان شاغل
- ۱۱۵ لایحه معافیت کارفرما از سهم بیمه زنان سرپرست خانوار
- ۱۱۶ لایحه کاهش ساعت کاری زنان شاغل
- ۱۱۷ طرح دورکاری زنان شاغل
- ۱۱۹ لایحه تسهیلات شغلی برای زنان سرپرست خانوار
- ۱۲۰ مرخصی خانوادگی
- ۱۲۰ بازنشستگی پیش از موعد زنان
- ۱۲۱ تسهیلاتی برای خوداشتغالی زنان
- ۱۲۵ معرفی مشاغل استرس زا
- ۱۳۸ منابع و مآخذ:

سخن آغازین

امروزه به نسبت قبل انسانهای بیشتری وارد عرصه کار و بازار شده اند، زمان و مردان زیادی به منظور رفاه، علاقه‌مندی، اهداف و احساس خدمت و... به شغل‌های مختلفی روی آورده اند.

انتخاب شغلی از مهمترین مباحثی است که می‌تواند تأثیر بسزایی در زندگی هر فرد و خانواده اش داشته باشد چرا که می‌تواند باعث ایجاد انگیزه و یا برعکس استرس شود.

هر فرد هر قدر که بتواند شغل را بر اساس علاقه‌مندی‌های بیشتر خود انتخاب کرده و از اجبار کاری دوری کند می‌تواند استرس کمتری را در تنش خود تجربه کند.

به همان نسبت اگر شغل فردی با روحیات و استعداد و دانش و... او هماهنگ نباشد به طور طبیعی استرس بیشتری را تجربه خواهد کرد.

متأسفانه هنوز در دنیای جدید ما به انسانها به شرایط یکسانی نرسیده‌اند که بتوانند آزادی کامل به شغل مورد علاقه خودشان روی بیاورند، بنابراین راهکارهایی در این کتاب آمده است که برای مدیران و شاغلین تا حد امکان استرس‌های شغلی را مدیریت کرده و خسارت‌های وارده را به فرد و خانواده و اجتماع سازمانها به حداقل برسانند.

مانیز بر آن شدیم در اثر با بررسی علل و عوامل ایجاد استرس شغلی و تأثیر آن در میزان عملکرد افراد در سازمانها و مراکز کاری راهکارهای کاربردی و عملی را برای کاهش این نوع از استرس ارائه دهیم.