

مدیریت فشار روانی
(مدیریت رفتار سازمانی پیشرفته)

دکتر علی رضائیان

تهران

۱۳۸۳



سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)

رضائیان، علی، ۱۳۲۳ -

مدیریت فشار روانی (مدیریت رفتار سازمانی پیشرفته) / علی رضائیان. — تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)، ۱۳۸۳.
نه، ۱۱۸ ص. — («سمت»؛ ۸۶۳ مدیریت؛ ۶۰)

ISBN 964-459-908-X

یها: ۶۵۰۰ ریال.

Ali Rezaian. Stress Management (Advanced Organizational Behavior Management).

ص.ع. به انگلیسی:

فهرستویسی بر اساس اطلاعات فیا.
کتابنامه.

۱. فشار روانی - کنترل. ۲. رفتار سازمانی. الف. سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت). ب. عنوان. ج. عنوان: مدیریت رفتار سازمانی پیشرفته.

۱۵۵/۹۰۴۲

RA ۷۸۵ / ۶ م ۴

۸۳۰۳۸۱۲۱

کتابخانه ملی ایران

سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)



مدیریت فشار روانی (مدیریت رفتار سازمانی پیشرفته)

دکتر علی رضائیان

چاپ اول: زمستان ۱۳۸۳

تعداد: ۳۰۰۰

حروفچینی و لیتوگرافی: سمت

چاپ: مهر (قم)

قیمت: ۶۵۰۰ ریال. در این نوبت چاپ قیمت مذکور ثابت است و فروشندگان و عوامل توزیع مجاز به تغییر آن نیستند.

آدرس ساختمان مرکزی: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، غرب پل یادگار امام (ره)،
روبروی بمب گاز، کدپستی ۱۴۶۳۶، تلفن ۴۲۴۶۲۵۰-۲.

www.samt.ac.ir

info@samt.ac.ir

کلیه حقوق اعم از چاپ و تکثیر، نسخه برداری، ترجمه و جز اینها برای «سمت» محفوظ است (نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است).

سخن «سمت»

یکی از اهداف مهم انقلاب فرهنگی، ایجاد دگرگونی اساسی در دروس علوم انسانی دانشگاهها بوده است و این امر، مستلزم بازنگری منابع درسی موجود و تدوین منابع مبنایی و علمی معتبر و مستند با در نظر گرفتن دیدگاه اسلامی در مبنای و مسائل این علوم است.

ستاد انقلاب فرهنگی در این زمینه گامهایی برداشته بود، اما اهمیت موضوع اقتضا می کرد که سازمانی مخصوص این کار تأسیس شود و شورای عالی انقلاب فرهنگی در تاریخ ۶۳/۱۲/۷ تأسیس «سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها» را که به اختصار «سمت» نامیده می شود، تصویب کرد.

بنابراین، هدف سازمان این است که با استمداد از عنایت خداوند و همت و همکاری دانشمندان و استادان متعهد و دلسوز، به مطالعات و تحقیقات لازم بپردازد و در هر کدام از رشته های علوم انسانی به تألیف و ترجمه منابع درسی اصلی، فرعی و جنبی اقدام کند.

دشواری چنین کاری بر دانشمندان و صاحب نظران پوشیده نیست و به همین جهت مرحله کمال مطلوب آن، باید بتدریج و پس از انتقادات و یادآوریهای پیاپی ارباب نظر به دست آید و انتظار دارد که این بزرگواران از این همکاری دریغ نورزند.

کتاب حاضر برای دانشجویان رشته مدیریت دولتی در مقطع کارشناسی ارشد و دکترا به عنوان منبع اصلی درس مدیریت رفتار سازمانی پیشرفته به ارزش جمعاً ۲ واحد تدوین شده است. امید می رود که علاوه بر جامعه دانشگاهی، کلیه علاقه مندان نیز از آن بهره مند شوند.

از استادان و صاحب نظران ارجمند تقاضا می شود با همکاری، راهنمایی و پیشنهادهای اصلاحی خود، این سازمان را در جهت اصلاح کتاب حاضر و تدوین دیگر آثار مورد نیاز جامعه دانشگاهی جمهوری اسلامی ایران یاری دهند.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار
۳	فصل اول: شالوده فشار روانی
۴	مقدمه
۴	رهیافتها نسبت به فشار روانی
۸	تعریف فشار روانی
۱۰	فشار روانی حرفه‌ای
۱۲	عوارض کلی انطباق
۱۴	مفاهیم راهنما
۱۵	منابع
۱۷	فصل دوم: سرچشمه‌های فشار روانی
۱۸	مقدمه
۱۸	عوامل فشار روانی
	سطح فردی (۲۰)، سطح گروهی (۲۱)، سطح سازمانی (۲۲)، سطح
	فراسازمانی (۲۴).
۲۸	افزاینده‌ی عوامل فشار روانی
۳۱	استلزامهای مدیریتی
۳۱	مفاهیم راهنما
۳۲	منابع
۳۴	فصل سوم: تفاوتهای فردی
۳۵	مقدمه
۳۵	تأثیر جنسیت بر فشار روانی

۳۶	الگوی رفتاری نوع الف ویژگیهای شخصیتی نوع الف (۳۷).
۳۹	الگوی رفتاری نوع ب
۳۹	پژوهشها در زمینه رفتار نوع الف و استلزامهای مدیریتی
۴۱	شخصیت خستگی ناپذیر ویژگیهای شخصیتی خستگی ناپذیری (۴۱)، پژوهش در زمینه خستگی ناپذیری و کاربرد آن (۴۳).
۴۴	خوداتکایی
۴۴	بی تعلقی
۴۵	تعلق بیش از حد
۴۵	احترام به خود
۴۶	درونگرایی
۴۶	توان
۴۶	مفاهیم راهنما
۴۷	منابع
۵۰	فصل چهارم: آثار فشار روانی
۵۱	مقدمه
۵۱	مزایای تندرستی و عملکردی فشار روانی
۵۴	تنیدگی فردی
۵۶	تنیدگی سازمانی
۵۸	تحلیل رفتگی مدل تحلیل رفتگی (۶۰)، یافته‌های پژوهشی در زمینه تحلیل رفتگی (۶۰).
۶۲	مفاهیم راهنما
۶۲	منابع
۶۵	فصل پنجم: مدیریت پیشگیری فشار روانی
۶۶	مقدمه
۶۶	مراحل سه گانه پیشگیری
۶۸	پیشگیری سازمانی فشار روانی

	پیشگیری سازمانی مسأله محور (۶۸)، پیشگیری سازمانی احساس محور (۷۰)، یافته های پژوهشی و درسهای مدیریتی (۷۳).
۷۴	پیشگیری فردی
	رهیافتهای پیشگیری نوع اول (۷۵).
۷۹	ارزیابی شناختی عوامل فشار روانی
	راهبردهای انطباق (۸۰)، یافته های پژوهشی و توصیه های مدیریتی (۸۱).
۸۲	مفاهیم راهنما
۸۲	منابع
۸۵	فصل ششم: فنون کاهش فشار روانی
۸۶	مقدمه
۸۶	رهیافتهای پیشگیری نوع دوم
۹۰	رهیافتهای پیشگیری نوع سوم
۹۱	ارتقای جامع سلامت
۹۴	استلزامهای مدیریتی: فشار روانی بدون تشدیدگی
۹۵	تعدیل کننده های فشار روانی حرفه ای
۹۷	مفاهیم راهنما
۹۷	منابع
۹۹	فصل هفتم: خودآگاهی و تمرین رشد
۱۰۰	مقدمه
۱۰۰	تشخیص فشار روانی
۱۰۳	عامل فرسایش
۱۰۵	خودآ تکایی
۱۰۶	پیوستار رفتار نوع الف و ب
۱۰۷	تحلیل رفتگی
۱۱۱	تمرین گروهی ۱: کاهش عوامل فشار روانی در محیط کار
۱۱۲	تمرین گروهی ۲: کاهش نگرانی
۱۱۴	فنون مدیریت زمان
۱۱۸	مفاهیم راهنما
۱۱۸	منابع

فهرست نمودارها و نگاره‌های کتاب

الف) نمودارها

- ۱۱ نمودار ۱-۱ فشار روانی ناشی از فقدان انطباق مناسب فرد با سازمان
- ۱۳ نمودار ۱-۲ عوارض کلی انطباق: اثربخشی انطباق با فشار روانی در طی زمان
- ۱۹ نمودار ۲-۱ مدلی از فشار روانی حرفه‌ای
- ۵۲ نمودار ۴-۱ رابطه سطح فشار روانی و عملکرد
- ۵۳ نمودار ۴-۲ قانون فشار روانی
- ۶۱ نمودار ۴-۳ مدلی از تحلیل رفتگی
- ۶۷ نمودار ۵-۱ چهارچوب مدیریت پیشگیری فشار روانی
- ۶۹ نمودار ۵-۲ مدل آسیب شغلی
- ۷۱ نمودار ۵-۳ مدل جریان ساز و کارهای حمایت اجتماعی
- ۷۸ نمودار ۵-۴ مدل فراگرد انطباق
- ۹۶ نمودار ۶-۱ مدل نهایی فشار روانی حرفه‌ای

ب) نگاره‌ها

- ۹ نگاره ۱-۱ فشار روانی و پاسخ فشار روانی هائز سلیه
- ۱۱ نگاره ۱-۲ تأثیر عوامل فشار روانی محیط کار بر مدیران
- ۲۶ نگاره ۲-۱ رخدادهای زندگی و رتبه‌بندی آنها
- ۲۹ نگاره ۲-۲ شاخص رتبه‌بندی تنظیم مجدد اجتماعی
- ۳۶ نگاره ۳-۱ بخشهای عمده الگوی رفتاری نوع الف
- ۳۸ نگاره ۳-۲ ویژگیهای شخصیت نوع الف
- ۵۱ نگاره ۴-۱ مزایای فشار روانی مثبت و هزینه‌های تنیدگی
- ۵۹ نگاره ۴-۲ ویژگیهای نگرشی تحلیل رفتگی
- ۵۹ نگاره ۴-۳ عوامل مخاطره‌آمیز تحلیل رفتگی
- ۷۵ نگاره ۵-۱ مدیریت فردی پیشگیری فشار روانی

۸۷	نگاره ۶-۱ فنون عمده کاهش فشار روانی
۹۳	نگاره ۶-۲ فعالیتهای سبک زندگی که به سلامت شخصی منجر می شود
۱۱۳	نگاره ۷-۱ تعیین نوع نگرانی

www.ketab.ir

پیشگفتار

زندگی پردردسر و پراضطراب قرن بیست و یکم فشار روانی را به یک عنوان مهم در مباحث رفتار سازمانی در دهه گذشته تبدیل نموده است. هرکسی در نقش دانش آموز باید با انواع آزمونها، پروژهها و رقابت روزافزون در یافتن کار پس از دریافت گواهینامه دست و پنجه نرم کند. زوجهای جوان با تقاضاهای مدیریت مسیر پیشرفت و خانواده روبه‌رو هستند. فشار روانی حرفه‌ای نیز به چند دلیل روبه افزایش است.

بزرگترین عامل فشار روانی کاری حول تحولات بنیادی که بیشتر سازمانها با آن مواجه‌اند دور می‌زند. به دلیل افزایش رقابت، از کارکنان خواسته می‌شود کار بیشتر، با کیفیت بهتر، در زمان کوتاه‌تر و با صرف منابع کمتر ارائه دهند. دیگر آنکه پیشرفتهای مبتنی بر فناوری، جدا شدن کامل کارکنان از کار و اداره را دشوارتر ساخته است. دستگاههای فراخوان، دورنگار، نامه الکترونیکی، تلفنهای بی‌سیم و همراه به آسانی در خانه یا در مرخصی وقت آزاد افراد را گرفته و آرامش آنان را به هم می‌زنند. و سرانجام پویاییهای زندگی جدید ایجاد تعادل میان تقاضاهای کار و خانه را دشوار می‌سازد. یافته‌های پژوهشی حاکی است فشار روانی ناشی از کار، زندگی شخصی ما را متأثر می‌سازد و فشار روانی ناشی از سایر عوامل، بر کیفیت عملکرد ما در کار اثر می‌گذارد.