

۱۵۸۱۸۹

حس سامان یافتگی (انسجام داشتن)

گذر از

استرس شغلی

و

فرسودگی شغلی

مؤلف:

حاتم زارعی

با همکاری: ماریا هادی زاده

سرشناسه	: زارعی، حاتم، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: حس سامان یافتگی (انسجام داشتن) گذر از استرس شغلی و فرسودگی شغلی / مولف حاتم زارعی؛ با همکاری ماریا هادی زاده.
مشخصات نشر	: تهران: شاپرک سرخ، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۵ ص.
شابک	: 978-600-463-123-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: فشار روانی کار -- مدیریت
موضوع	: Job stress -- Management
موضوع	: فشار روانی کار -- پیشگیری
موضوع	: Job stress -- Prevention
موضوع	: فشار روانی کار
موضوع	: Job stress
شناسه افزوده	: هادی زاده، ا.، یا، ۱۳۵۶ -
رده بندی کنگره	: ۳۹۶ / ۲۵ / ۸ / HF۵۵۴۸
رده بندی دیویی	: ۶۸/۷۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۹۴۱۷۰

عنوان: حس سامان یافتگی (انسجام داشتن) گذر از استرس شغلی و فرسودگی شغلی

مولف: حاتم زارعی

با همکاری: ماریا هادی زاده

وبت چاپ: اول زمستان ۱۳۹۶

ناشر: شاپرک سرخ

چاپ: محافی: شاپرک

شماره: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۳۵۰۰ تومان

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۳-۱۲۳-۵



انتشارات شاپرک سرخ

تهران، میدان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان

آزادی، کوچه شهید جنتی، پلاک ۲۴ واحد ۱

۰۹۱۲-۲۱۴۵۶۰۰

۰۲۱-۶۶۹۳۳۷۴۶

www.shaparac.com

همانطور که می‌دانید به‌دست آوردن شغل مناسب یکی از دغدغه‌های افراد در گذشته و حال بوده است. شغلی که هم نیازهای مادی شخص را برآورده کند و هم به او منزلت اجتماعی ببخشد. و امروزه این نیاز، به علت تخصصی شدن مشاغل و افزایش روزافزون آنها، بیش از پیش نمود پیدا کرده است. همچنین با توجه به اینکه امروزه تنوع مشاغل زیاد است، ولی هر شغلی توانایی‌های خاصی را از نظر ویژگی‌ها، شخصیتی، توانایی‌های ذهنی، و ظرفیت‌های روحی و روانی می‌طلبد که اگر شخص بتواند با در نظر گرفتن توانایی‌های خود شغلش را انتخاب کند افق روشنتری را در پیش رو خواهد داشت. معمولاً کمتر شغلی را می‌توان یافت که عاری از مشکلات روحی و روانی برای افراد باشد و همواره افراد در مشاغل مختلف در معرض تنش و استرس هستند. البته میزان این فشارهای روانی در مشاغل مختلف متفاوت است. اگر افراد در شغل خود، به‌طور مداوم در معرض استرس باشند و اقدامی در مقابل آن انجام ندهند به تدریج این تنش روحی و استرس، سایر ابعاد زندگی آنها را تحت تاثیر قرار داده و روابط اجتماعی و خانوادگی آنان را مختل نموده، و آنها را به سمت فرسودگی شغلی که نتیجه‌ی استرس مزمن است، سوق می‌دهد. بنابراین نیاز است که افراد راههای کنارآمدن و تسهیل شرایط استرس‌زا در مشاغل خود را بدانند تا از عوارض شرایط تنش‌زای شغل خود در امان بمانند.

این اثر دارای چهار فصل می‌باشد که در فصل اول، به تعریف و تاریخچه‌ی استرس، بررسی عوامل فشارزا و منابع ایجاد استرس، آثار استرس، دیدگاه‌های مختلف در رابطه با فشار روانی و روش‌های مقابله با فشار روانی پرداخته شده است. فصل دوم شامل: تعریف فرسودگی شغلی، مراحل فرسودگی شغلی، نشانه‌های

فرسودگی شغلی، رویکردهای مربوط به فرسودگی شغلی، علل فرسودگی شغلی، آثار فرسودگی شغلی، شیوه‌های درمان و پیشگیری از فرسودگی شغلی، و راهبردهای کنار آمدن با آن است. فصل سوم شامل: تعریف و توضیح حس سامان‌یافتگی از نظر آنتونوفسکی و ابعاد آن از جمله: فهم پذیری، انتظام پذیری و معنی‌داری می‌باشد. در فصل پایانی کتاب حاضر، سعی شده با گردآوری پژوهش‌های مختلف، رابطه بین استرس و فرسودگی با حس سامان‌یافتگی (انسجام) توضیح داده شده و به اهمیت حس سامان‌یافتگی در مقاله استرس شغلی و فرسودگی شغلی توجه شده است.

کتاب حاضر نتیجه مطالعه منابع معتبر و متعدد در زمینه‌های استرس شغلی، فرسودگی شغلی، و حس انسجام و امان‌یافتگی، و آثار نویسندگان مشهور خارجی همانند آنتونوفسکی، فیلیپ رایس ریو، میلتن برگر و غیره می‌باشد که بصورت کم‌حجم و منسجم گردآوری شده و خواننده آن به معلمان، پرستاران و سایر کارکنان مشاغل مختلف توصیه می‌شود. امید است با مطالعه این کتاب خدمتی در جهت رفاه هموطنان صورت گرفته باشد.

۵	پیشگفتار
۱۱	فصل اول: استرس شغلی
۱۲	مقدمه
۱۳	مفهوم استرس
۱۶	تاریخچه فشار روانی (استرس)
۱۹	استرس شغلی
۲۰	بررسی عوامل فشارزا
۲۲	فشارزاهای مرتبط با ویژگی‌های شخصیتی
۲۳	عوامل استرس‌زای زیان‌ناک
۲۵	منابع ایجاد استرس
۳۰	آثار استرس
۳۲	بررسی دیدگاه‌های مختلف در رابطه با فشار
۳۲	الگوی روانکاوی
۳۳	الگوی مبتنی بر پاسخ
۳۶	الگوی مبتنی بر محرک
۳۷	الگوهای تعاملی
۳۸	الگوی تعاملات مکانیکی لوی
۴۰	الگوی لازاروس، کوکس و مک لی
۴۲	الگوی تقابلی کیریاکو و ساجلیف
۴۵	واکنش به فشار روانی
۴۶	منابع عمده فشار روانی

۴۸	کنار آمدن با استرس
۴۹	روشهای مقابله با فشار روانی
۵۰	آرمیدگی عضلانی پیشرونده
۵۰	انبساط عضلانی به روش ادموند جاکوبسن
۵۶	دستورالعمل تنفس دیافراگمی
۵۷	تمرین های تمرکز بر توجه
۵۹	آموزش آرمیابی ماری
۶۷	فصل دوم: فرسودگی شغلی
۶۸	فرسودگی شغلی
۷۰	فرسودگی شغلی چیست؟
۷۲	مراحل فرسودگی شغلی
۷۲	چه کسانی به فرسودگی شغلی دچار می شوند؟
۷۴	نشانه های فرسودگی شغلی
۷۹	علل فرسودگی شغلی
۸۵	اثرات عمده فرسودگی شغلی
۸۶	رابطه فرسودگی شغلی و ویژگی های شخصیتی
۸۷	رویکردهای مختلف نسبت به فرسودگی شغلی
۹۱	شیوه های درمان و پیشگیری از فرسودگی شغلی
۹۲	راهبردهای فردی کنار آمدن
۹۳	راهبردهای سازمانی کنار آمدن
۹۶	راه های کنار آمدن با شغلی که دوست نداریم
۱۰۱	فصل سوم: حس سامان یافتگی (حس انسجام)
۱۰۲	حس سامان یافتگی (حس انسجام)

۱۰۷..... فهم پذیری (قابل درک بودن)

۱۰۸..... انتظام پذیری (قابل مدیریت بودن)

۱۰۹..... معنی دار بودن

۱۱۳..... فصل چهارم: چگونه حس سامان یافتگی اثر استرس و فرسودگی شغلی را کاهش می دهد؟

۱۲۱..... واژه نامه

۱۲۳..... پیوست

۱۲۵..... منابع فارسی

www.ketab.ir