



سازمان بہرہ رسانی استان هرمزگان
معاونت امور پیشگیری
دفتر امور اعتبارات



رئیس دفتر
مسئول دفتر خدمات مشتریان

سرشناسه اولیایی، آزاده
عنوان و پدیدآور استرس شغلی، علل و راهکارهای مقابله آن / تألیف آزاده اولیایی،
فرشته عاملی و ویراستار فائزه زارع؛ مدیر هنری بهرام شامی.
مشخصات نشر تهران: هنر آبی؛ سازمان بهزیستی استان هرمزگان، معاونت
پیشگیری، ۱۳۸۵.
۳۶ ص.: مصور، جدول، عکس، نمودار.
شابک ۹۶۴-۸۹۰۹-۳۹-۸

وضعیت فهرست نویسی فیبا
یادداشت کتابنامه: ص. ۳۶.
موضوع فشار روانی کار.
موضوع فشار روانی -- کنترل.
شناسه افزوده عاملی، فرشته
شناسه افزوده زارع، فائزه، ویراستار.
شناسه افزوده شامی، بهرام
شناسه افزوده سازمان بهزیستی استان هرمزگان، معاونت پیشگیری.
رده بندی کنگره ۵ الف ۸ / ۸۵ / ۸۵۴۸ HF
رده بندی دیویی ۱۵۸ / ۷۲
شماره کتابخانه ملی ۴۹۳۴۶-۸۵ م



انتشارات هنر آبی، تهران - پلوار مرزداران - پشت فنادی ماه بانو - کوچه سرو - پلاک ۱۴
تلفن: ۴۶۵ ۸۶ ۱۹ ۰۹۱۲ و ۴۴۴ ۷۷ ۰۹۱۱ - ۰۲۱



- نام کتاب
 - ترجمه و تألیف
 - ویراستار
 - ناشر
 - مدیر هنری
 - طراح گرافیک
 - لیتوگرافی
 - نوبت چاپ
 - نظارت چاپ
 - شمارگان
 - شابک
- استرس شغلی، علل و راهکارهای مقابله با آن
آزاده اولیایی، دکتر فرشته عاملی
فائزه زارع
انتشارات هنر آبی و معاونت پیشگیری سازمان بهزیستی استان هرمزگان
بهرام شامی
حسن سبزعلیان
هونام
اول، خ ۳۸ ه
انتشارات هنر آبی
۳۰۰۰
۹۶۴-۸۹۰۹-۳۹-۸

حق هرگونه برداشت و تکثیر محفوظ و منوط به اجازه کتبی از ناشر است.

۴	پیشگفتار
۵	مقدمه
۶	انواع استرس
۸	استرس و بیماری‌ها
۱۱	استرس شغلی و علل آن
۱۶	(فصل دوم) راه‌های مقابله با استرس
۲۶	نتیجه‌گیری
۲۸	پیشنهادهای به سرپرستاران
۲۹	فرم ارزشیابی از کتابچه
۲۹	پیشنهادهای
۳۱	منابع و مآخذ



پیشگفتار

امروزه پرداختن به مقوله‌ی سلامت روان انسان و اثر بخشی آن در بهره‌وری و پویایی سازمانهای اقتصادی و صنعتی از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است بدین منظور کارشناسان معاونت پیشگیری سازمان بهزیستی استان هرمزگان پس از نیازسنجی از کارکنان محیط‌های کاری مختلف، عمده‌ترین مشکل بهداشت روانی در محیط کار را وجود استرس شغلی ارزیابی نمودند و در جهت رفع این مشکل و به منظور بالا بردن سطح آگاهی و سلامت کارکنان فعالیتهای متعددی را در محیط‌های کاری استان انجام دادند. تألیف کتابچه حاضر نیز یکی از این فعالیت‌ها میباشد، در اینجا لازم است از تمامی مدیران و سرپرستان محیط‌های کاری استان که در طول این سالها با ما در ارتباط بوده و علاوه بر اهمیت به مسایل مادی کار به نیروی انسانی نیز توجه نشان دادند تشکر نمایم. امید است در سال جاری نیز با استقبال مدیران و سرپرستان در جهت مشاوره و ارتقای سلامت روان کارکنان گام مؤثری برداریم. در پایان جا دارد از مدیرکل محترم سازمان بهزیستی استان، و جناب آقای زارعی معاون محترم امور پشتیبانی و منابع انسانی که همیشه حامی و پشتیبان ما در برنامه‌هایمان بودند تقدیر و تشکر نمایم امید است با توجه روزافزون مسئولین و سرپرستان بتوانیم برنامه‌های ارتقای سلامت روان را در تمامی محیط‌های صنعتی و سازمانی اجرا نماییم.

دکتر مهتاب حسینی

معاون امور پیشگیری

سازمان بهزیستی استان هرمزگان

مقدمه

صنعتی شدن کشورهای رو به توسعه منجر به تغییرات سریعی در محیط روانی و اجتماعی کارخانجات و سازمانها و روابط انسانها با یکدیگر شده است. قرن حاضر را قرن استرس نامیده‌اند زیرا در این زمان انسان بیش از زمان‌های گذشته با مسائل استرس‌زا دست و پنجه نرم می‌کند. رشد سریع تکنولوژی اگرچه رفاه نسبی را برای انسان‌ها به ارمغان آورده اما باعث افزایش نگرانی‌ها، بیم‌ها و دلشوره شده و امکان آرامش معنوی را از انسان‌ها سلب نموده است.

انسان امروز بیش از هر زمان دیگری با نگرانی نسبت به آینده، کار، خانواده، وضعیت اقتصادی و سایر عوامل روبروست.

در محیط کار استرس شغلی بیش از هر بخش دیگر زندگی وجود دارد. نزاع با همکار، محرومیت از پاداش، تأخیر و تعجیل در محل کار، تنزل وضع سازمانی کارکنان، فشار مدیریت، تغییر در گردش کار، نوبت کاری و بسیاری دیگر از مسایل سازمانی باعث استرس شغلی در محیط کار گردیده است.

■ کارکنان برای آن‌که به طرز هنجاری به کار و کوشش بپردازند باید با کمی استرس روبرو باشند در واقع میزان متعادل استرس لازمه بقا و پویایی کارکنان است و استرس کم به همان اندازه که استرس زیاد خطرناک است، مضر است و تنها سطح متعادل استرس است که لازمه زندگی شغلی افراد است.

امروزه بسیاری از مردم واژه «استرس» را به کار می‌برند و حتی انواع استرس را تجربه می‌کنند، اما تعداد بسیار کمی راه‌های مقابله با استرس را می‌دانند. تعاریف متعددی توسط دانشمندان برای استرس در نظر گرفته شده اما تعریف «هانس سلیه» جامع‌تر است. سلیه «استرس را پاسخ غیراختصاصی بدن انسان به هر پدیده‌ای می‌داند».

استرس حالتی هیجانی انگیز است که در آن فرد با یک فرصت و یا تقاضای غیر عادی مواجه می‌شود و واکنشهای فیزیکی و روانی از خود نشان می‌دهد این واکنشها بیش از اینکه به شدت استرس بستگی داشته باشد به میزان استعداد هیجانی فرد بستگی دارد.