



# استرس شغلی، تأثیرات و پیامدهای آن

حبیب الله حسن زاده \*

## مقدمه

از آنجا که بخش مهمی از عمر ما در محیط کار سپری می‌شود و بسیاری از روابط و مناسبات اجتماعی ما در طول ساعات کار شکل می‌گیرد. می‌توان از کار به عنوان بخش بسیار مهم و اساسی زندگی یاد کرد. ارتقای بهداشت روانی محیط کار به عنوان یکی از مهمترین ابعاد توسعه و بهسازی منابع انسانی در سازمان‌ها در چند دهه اخیر توجه نیروهای سالم جسمی و فکری در مؤسسات اقتصادی، خدماتی، آموزشی و صنعتی را به خود جلب کرده است و همین امر می‌تواند در بالا بردن سطح بهره‌وری تأثیر به‌سزایی داشته باشد. (غفوریان، ۱۳۷۷، ۳۹-۳۷)

یک سازمان سالم باید سلامت جسمی و روحی کارکنان خود را به میزان بهره‌وری مورد توجه قرار دهد. زیرا مدیریت اثر بخش بدون توجه و اعتقاد به سلامت روانی کارکنان حاصل نمی‌شود و هیچ پدیده‌ای به اندازه سلامت روانی برای کارگران اهمیت ندارد. (ساعتچی، ۱۳۷۸)

در زندگی همه افرادی که در یکی از مشاغل مختلف جامعه فعالیت می‌کنند استرس وجود دارد و به اشکال مختلف بر آنها فشار وارد می‌کند، تحولات شغلی نظیر تغییرات سازمانی، انتقالات، ترفیعات، تغییر حقوق، دستمزدها، تنبیهات شغلی و همچنین دگرگونی‌های اجتماعی از جمله مسائلی هستند که به نحوی بر فرد تأثیر می‌گذارند و او را دچار آشفتگی، نگرانی یا تشویش می‌سازند. این نگرانی‌ها و تشویش‌ها در مشاغل مختلف متفاوت است. با وجود آن که آمارهای دقیقی در مورد میزان تنش به هنگام کار در مشاغل مختلف در دسترس نیست ولی بر اساس تخمین و مطالعات انجام شده می‌توان برآوردهایی را در این مورد ارائه داد. مثلاً آکادمی پزشکان خانوادگی آمریکا تخمین می‌زند که حدود دو سوم کسانی که در محل کارشان مورد بازدید و ارزیابی قرار گرفته‌اند دارای نشانه‌هایی از تنش و استرس هستند (عطار، ۱۳۷۴) در مطالعه پارکز<sup>۱</sup> در سال ۱۹۹۲ افرادی که در مناطق فلات قاره نفت در دریای شمال آمریکا کار می‌کردند در مقایسه با کارکنان دیگر استرس بیشتری داشتند.

کار و جامعه

ماهنامه اجتماعی، اقتصادی، علمی، فرهنگی

۹۸

یافته‌ها نشان می‌دهد که استرس شغلی با سلامت روان ارتباط دارد یعنی هر چه فرد استرس زیادتری داشته باشد آسیب پذیر تر از کسانی است که استرس کمتری را تجربه می‌کنند

### پیامدها و تأثیرات استرس بر کارکنان:

استرس منجر به بی‌علاقگی و خونسردی نسبت به وظائف و کاهش ارزش‌های شغلی می‌گردد (لاورنس<sup>۵</sup>، ۵۶: ۱۹۹۷-۵۵) هنگامی که فرد در محیط کار با پدیده‌هایی روبه‌رو شود که بیشتر از توانمندی‌های کنونی وی باشد دچار ناهماهنگی و تعارض می‌شود و اگر نتواند خود را با شرایط سازگار کند سلامت و کارایی او به خطر می‌افتد، کاهش کارایی باعث نارضایتی شغلی، کاهش بهره‌وری، افزایش خطاها و تصادف‌ها، کاهش سطح قضاوت و کندی زمان واکنش می‌شود. (استورا، ۱۳۷۷)

ضعف اعصاب که در اثر عدم کنترل صحیح و درمان به موقع استرس حاصل می‌شود می‌تواند در کاهش انرژی افراد و آسیب پذیر ساختن آنان در مقابل بیماری نقش مهمی داشته باشد (رئیس، ۱۳۷۵)

هرچه استرس شغلی بیشتر باشد نشانه‌های بیماری روانی نیز بیشتر خواهد بود و برعکس کاهش استرس شغلی با کاهش نشانه‌های بیماری و به بیان دیگر با سلامت روانی بیشتر همراه است (ویسی و همکاران، ۱۳۷۹) هرچه استرس شغلی بیشتر باشد خشنودی شغلی کاهش می‌یابد و برعکس هرچه خشنودی شغلی بیشتر باشد افراد استرس شغلی کمتری را تجربه می‌کنند (همان منبع)

یافته‌ها نشان می‌دهد که استرس شغلی با سلامت روان ارتباط دارد یعنی هرچه فرد استرس زیادتری داشته باشد آسیب پذیرتر از کسانی است که استرس کمتری را تجربه می‌کنند (کوپرو کلی، ۱۹۸۹) (کوچرو ساترلند، ۱۹۸۶) (نانس، ۱۹۸۱) (کرایک، ۱۹۸۰)

استرس و محرک‌های زیانبار روان شناختی، با ایجاد اضطراب حاد، تنفر و خشم می‌توانند افزایش ترشح سدیم در کلیه را در پی داشته باشد و سبب اختلال در کارکرد قلبی عروقی (انصار جعفری، ۱۳۷۸) اختلال در دستگاه گوارش (گلیتمن<sup>۶</sup>، ۱۹۹۶) (سیمون<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۱) (کارلسون، ۱۳۷۸) و نارسایی دستگاه ایمنی (گنجی، ۱۳۷۹) می‌شود.

استرس‌های شغلی می‌تواند مشکلات روانی پدید آورد (آقایی و آتش‌پور، ۱۳۸۰) فرانک<sup>۸</sup> (۱۹۹۴) آراکی<sup>۹</sup> (۱۹۹۰) استرس را عامل ایجاد افسردگی شدید و بینگتون<sup>۱۰</sup> و ویلکینز<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۳) آن را عامل بروز اختلال‌های روانی از جمله اسکیزوفرنیا دانسته‌اند پی‌رو هنری (۱۳۷۱) معتقد اند که استرس از عوامل موثر در بیماری اسکیزوفرنی می‌باشد.

بین استرس شغلی و سلامت روان رابطه معنی داری وجود دارد (تنانت و همکاران، ۱۹۷۸ به نقل از ملکوتی و همکاران، ۱۳۷۳) (عطار، ۱۳۷۴) (هاشم‌زاده و همکاران، ۱۳۷۹) از سوی دیگر پیامدهای روانشناختی استرس شغلی در قالب مسایلی همچون مشکلات خانوادگی، اختلال خواب و افسردگی بروز می‌کند (ثمیری، لعلی‌فاز، ۱۳۸۲)

کورن‌هازر<sup>۱</sup> (۱۹۷۰) بین شرایط نامطلوب کار، تند کارکردن، کار زیاد و طولانی و کاهش سلامتی روانی و رضایت شغلی رابطه معناداری مشاهده کرده است. مطالعات انجام شده نشان داده‌اند که استرس بر سلامتی جسمی و روانی انسانها تأثیر می‌گذارد. اختلالات قلبی و عروقی و فشار خون از جمله بیماری‌های روان تنی مرتبط با استرس هستند. استرس یکی از مشکلات بسیار مهم و روز افزون بهداشت کار است و از نظر اقتصادی یکی از عوامل بازدارنده محسوب می‌گردد. انباشته شدن عوامل یا وضعیت‌های مرتبط با شغل که معمولاً استرس را نیز هستند باعث ایجاد استرس شغلی می‌شوند. هزینه‌هایی که استرس شغلی به وجود می‌آورد رقم بالایی است ولی تعیین دقیق آن دشوار است. اطلاعات و آمارهای موجود در کشور ایالات متحده آمریکا اثرات واکنش‌های عاطفی و رفتاری ناشی از استرس شغلی را مثل اعتیاد به الکل و مواد مخدر، بیماری‌های روانی مثل افسردگی که باعث مخارج درمان، از دست رفتن ساعات کار و تولید می‌گردد را بیش از ۲۰ میلیون دلار در سال برآورد می‌کند. محاسبه خسارت‌هایی که در نتیجه اشتباه کارگران پیش می‌آید، همچنین خسارات وارده بر روابط افراد به ویژه با همسران، کیفیت زندگی، از دست دادن شغل بسیار دشوار است. (عقبلی نژاد، ۱۳۸۰، ۲۳۰)

فشارهای روانی ناشی از شغل از جمله استرس‌هایی است که اگر بیش از حد باشد می‌تواند سبب عوارض جسمی، روانی و رفتاری برای فرد شده و سلامت وی را به مخاطره انداخته اهداف سازمانی را تهدید کرده و به کاهش کیفیت عملکرد فرد منجر شود (دیویس و نیواستورم، ۲۹۸: ۱۳۷۰) آمار نشان می‌دهد استرس و عوارض ناشی از آن همه ساله موجب از بین رفتن صدها روز کاری می‌شود و به طور متوسط روزانه یک میلیون نفر به علت اختلالات و ناخوشی‌های ناشی از استرس از حضور در محل کار خودداری می‌کنند.

(ساترلند و کوپر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰) مطالعه دیگری نشان می‌دهد که ۴٪ از ساعت کار بر اثر غیبت ناشی از استرس و رضایت شغلی کارکنان از دست می‌رود (راندل و آلتمایر<sup>۳</sup>، ۱۸: ۱۳۷۷) سلامتی انسان می‌تواند در اثر وجود استرس دگرگون شده و عدم تعادل در حالت جسمی و روانی پدیدار شود. استرس‌های طولانی و مداوم محیط کار می‌تواند باعث بروز فرسودگی شغلی شده و مسائلی چون استعفا، غیبت‌های مکرر، کاهش انرژی و بازده کاری را به دنبال آورد (داگاس<sup>۴</sup>، ۱۹۸۳) با توجه به آنچه گفته شد مطالعه و بررسی استرس به دو دلیل اهمیت دارد:

۱) کوتاهی در رسیدگی به استرس می‌تواند بر توان منابع انسانی یک سازمان زیان‌های فراوان وارد سازد و پیامدهای منحنی اقتصادی منجر به کاهش تولید یا تولید پراز کاستی را فراهم می‌کند.

۲) هرگاه استرس به درستی باز شناخته شود و با تدبیر و دوراندیشی هدایت و سرپرستی گردد می‌تواند در بهبود کاری و بالا رفتن رضایت کارمند و افزایش بازده سازمان موثر باشد.

1- Korn houser 2- Sutherland & cooper 3- Randal & Altmaeyer  
4- Dugas 5- Lawrence 6- Gleitman 7- simon  
8- frank 9- Araki 10- Bebbington 11- wilkins

رابطه مستقیمی بین عوامل استرس زا و فراوانی اختلالات روان تی در قشر کارمند وجود دارد (جلالی، ۱۳۷۳) مارگولیس<sup>۱</sup> (۱۹۷۴) نشان داد که استرس ناشی از میزان کار زیاد با نشانه‌های استرس و بیماری‌های روان‌نژندی ارتباط دارد. نشانه‌هایی چون غیبت از کار، می‌بارگی، بی‌تفاوتی در کار و کاهش انگیزش کاری در این افراد بیشتر از سایرین است. افزایش استرس‌های روزانه با نوسان‌های خلقی ارتباط دارد (وتین<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸) بین استرس و اضطراب (آقایی و آتش پور، ۱۳۸۰) افسردگی و اضطراب (رند<sup>۳</sup>، ۱۹۹۹) (مکمن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲) (ملکوئی و همکاران، ۱۳۷۳) بی‌خوابی و کابوس (سیمون و همکاران، ۲۰۰۱) و افسردگی و عزت نفس ضعیف (کی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۱) رابطه وجود دارد. استرس باعث ایجاد تغییراتی در پوست، چهره و مو می‌شود. استرس می‌تواند بر روی پوست تولید اشکالاتی از قبیل چربی بیش از حد، خشک شدن، خارش و آگزما کند. همچنین چهره انسان را نسبت به سن پیرتر می‌نمایاند. مطالعات نشان می‌دهد که استرس از شغلی منجر به حساسیت مانند آگزما، سردرد، آسم، اختلال‌های پوستی مانند کهیر و جوش، ریزش مو و افزایش بیماری‌های لثه و دندان می‌شود (هانگ<sup>۶</sup>، هلر<sup>۷</sup>، شلیتو<sup>۸</sup>، ۲۰۰۱)

استرس اعمال فیزیکی یا روانی و واکنش‌های ایمنی را مهار می‌کند. به عقیده‌ای شولر<sup>۹</sup>، این نکته به ویژه در بسیاری از بیماری‌های آلرژیک بخصوص از نوع آنافیلاکتیک بارز و آشکار است. استرس می‌تواند باعث کاهش تمرکز فکر، حواس پرتی، اختلال در حافظه، تردید در انجام کارها و کاهش قدرت تصمیم‌گیری شود و از نظر هیجانی موجب خود بیمار انگاری، غیبت از کار و سوء مصرف مواد روانگردان و کاهش عزت نفس شود (فوتانا<sup>۱۰</sup>، ۱۳۷۱)

ابهام نقش و تعارض نقش از دیگر عوامل استرس شغلی است. ابهام نقش هنگامی روی می‌دهد که شخص درباره کاری که انجام می‌دهد اطلاعات کافی نداشته باشد. تعارض نقش از دیگر عوامل استرس شغلی است. تعارض نقش هنگامی بروز می‌کند که فرد در محیط کار خود با وظایف و درخواست‌هایی روبرو شود که به آنها علاقه ندارد (کوپر، ۱۹۸۷)

مشکلات پزشکی ناشی از شغل نیز خود را به صورت آمادگی بیشتر فرد برای ابتلا به انواع بیماری‌ها و همچنین دخالت بیشتر علائم جسمی ناشی از بیماری‌ها در این افراد نشان می‌دهد (کویک و هورن<sup>۱۱</sup>، ۱۹۸۶) بین ناسازگاری نقش و افزایش ضربان قلب و نیز نارضایتی شغلی رابطه وجود دارد (عقیلی نژاد، ۲۳۲: ۱۳۸۰) ضعف در روابط کارکنان منجر به کم اعتمادی، کم علائقی و احساس عدم امنیت می‌شود.

استرس بر سیستم ایمنی بدن تأثیرات منفی می‌گذارد و واکنش‌های ایمنی را تغییر می‌دهد. کسانی که استرس بالایی دارند احتمال ابتلا به سرما خوردگی در آنها بیشتر است.

استرس باعث ایجاد تغییرات هورمونی خصوصاً آدرنالین و سایر هورمون‌ها شده و بیماری‌های خطرناکی چون سکنه‌های مغزی، قلبی، فشار خون، پوکی استخوان، زخم معده و بیماری‌های روحی و رفتاری بسیاری را ایجاد می‌کند و بر روی بهداشت روانی انسان اثر بسیار مخربی دارد.

تحقیقات نشان داده است که ادامه استرس و تولید زیاد از حد کورتیزول می‌تواند تأثیر منفی بر روی قسمت هیپوکامپ بگذارد که در سلامت حافظه افراد نقش دارد.

تحقیقات ثابت کرده است که استرس، افراد را مستعد ابتلا به بیماری‌های عفونی می‌کند. مطالعه دکتر چارلز روف نشان داد افرادی که در دوران کودکی شرایط نامطلوب جسمی یا روحی داشته‌اند هنگامی که در شرایط استرس و هیجان‌انگیزی روحی قرار می‌گیرند تعداد بیشتری هورمون‌های استرس را ترشح می‌کنند که همه این موارد مضرات استرس‌های روحی طولانی مدت را بر سلامت جسم و روان مشخص می‌سازد.

استرس بر کل سیستم درونی، بیرونی و روحی تأثیرات مخربی دارد. تأثیرات استرس در سه حیطة که بر فرد و شغل وارد می‌شود در جدول ۱-۱ آورده شده است.

جدول ۲: مقایسه عملکرد برخی از شاخص‌ها در برنامه چهارم توسعه

حیطه	مشکلات ایجاد شده	نحوه تأثیر بر عملکرد
روانی	نارضایتی شغلی	بی میلی و تأخیر در رفتن بر سر کار، غیبت از کار، رها کردن شغل، افزایش حوادث ناشی از کار و کاهش بهره‌وری
جسمی	بیماری‌های قلبی عروقی، گوارش و بیماری‌های پوستی	
رفتاری	مصرف روز افزون مشروبات الکلی و مواد مخدر، رفتارهای ستیزه‌جویانه در برابر همکاران و اعضای خانواده	کاهش رابطه در بین همکاران و ایجاد تنش در محیط کار، خودداری از انجام کار

1- Margolis  
7- Heller

2- wieten  
8- shelito

3- Rand  
9- E.schuler

4- Macman  
10- fontana

5- kaye

6- Hung  
11- Quick & Hor

## مولد سازه‌های استرس در محیط کار

بار کاری زیاد یکی از عوامل افزایش دهنده استرس شغلی محسوب شده است (تیلر<sup>۱</sup> و همکاران، ۴۶۹ : ۱۹۹۴) همچنین عوامل شغلی از مهمترین عوامل استرس زا به شمار می‌رود (رئیس و ظهیری، ۱۳۷۷)

شرایط نامساعد اجتماعی و محیطی از عوامل مهم ایجاد فشارهای روحی هستند که سلامت روان را به مخاطره می‌اندازند (فیلیان، ۱۳۷۱) و همچنین شرایط فیزیکی محیط کار از عوامل استرس زای شغلی می‌باشد (رئیس و ظهیری، ۱۳۷۷) (ابطحی و الوانی، ۱۳۷۱) رابطه زیر دستان و مافوق، میزان حقوق، نگرش همسر و مأموریت خارج از شهر می‌تواند به عنوان عوامل استرس زای شغلی باشد. تبعیض در محیط کار نیز باعث استرس می‌شود (کوپر ۱۹۸۱)

عدم رعایت قوانین و مقررات به وسیله کارکنان از مهمترین عامل استرس زای شغلی است (قادری، ۱۳۸۲) (ابطحی و الوانی، ۱۳۷۱)

سر و صدای مفرط، نور بسیار بالا یا خیلی کم، حرارت زیاد (پاول، ۱۹۸۷) تغییرات آب و هوا (والتر به نقل از فیروز بخت، ۱۳۷۵) از عوامل بارز مولد استرس هستند مشکلات مربوط به تورم و هزینه زندگی، کمبود امکانات آموزشی و تفریحی خانواده و دوری از خانواده از عوامل استرس زا هستند (قادری و همکاران، ۱۳۸۲) (رئیس و ظهیری، ۱۳۷۷) (رئیس و توکلی، ۱۳۸۱) همچنین سر و صدا منجر به استرس و بالا رفتن فشار خون می‌گردد. مواجهه‌های فیزیکی شامل گرما، سرما، نور کافی یا تابش زیاد، ارتعاش و حرکات باعث اثرات ناخوشایندی بر فرد می‌گردد.

تعدادی از مطالعات که بر روی عوامل تنش زای مرتبط با محیط کار به بررسی پرداختند نشان دادند که بین این نوع از تنش‌ها و بروز بیماری‌های قلبی عروقی، شکنندگی روانی، رفتارهای نامطلوب و ارتباط با سلامتی، عدم رضایت شغلی، حوادث و غیبت از محل کار، بهره‌وری پایین، مشکلات خانوادگی و انواع مشخصی از سرطان‌ها رابطه وجود دارد

رضایت بخش بودن و راحتی محیط با بهداشت روان مرتبط است. بررسی‌ها نشان داده است که محیط کاری استرس زا میزان خشنودی شغلی را کاهش می‌دهد (ماتسون، ۱۹۸۰) (کان، ۱۹۶۴) (گرین و هاپس، ۱۹۷۱) (کوپر، ۱۹۸۶) (کورمن، ۱۹۷۹) (راس و آلتمایر، ۱۳۷۷) تحت فشار قرار گرفتن برای انجام کار، انجام دو کار به طور هم زمان، انجام کار در روزهای تعطیل، مغایرت نیازهای شخصی با نیازهای سازمان، عدم درک مشکلات افراد از سوی مدیریت، زیاد بودن حجم کار، اعمال روش‌های ضد و نقیض در محل کار و مشورت نکردن سرپرستان با کارمندان در مورد تغییرات شغلی مهمترین عوامل استرس‌زا در بیمارستان‌های علوم پزشکی بوده است (هاشم‌زاده و همکاران، ۱۳۷۹)

انواعی از محیط‌های شغلی و نوع شغل می‌تواند بر حالات و نشانه‌های روان آزدگی و عزت نفس فرد تأثیر قاطع داشته باشد (بروکنر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸) (لاندریس برگیس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳) تعدادی از مطالعات که بر روی عوامل تنش‌زای مرتبط با محیط کار به بررسی پرداختند نشان دادند که بین این نوع از تنش‌ها و بروز بیماری‌های قلبی عروقی، شکنندگی روانی، رفتارهای نامطلوب و ارتباط با سلامتی، عدم رضایت شغلی، حوادث و غیبت از محل کار، بهره‌وری پایین، مشکلات خانوادگی و انواع مشخصی از سرطان‌ها رابطه وجود دارد (کوپر و کارترایت<sup>۴</sup>، ۱۹۹۴)

## منابع

- ❖ ۱- عقیلی نژاد، ماشاء الله و همکاران (۱۳۸۰) طب کار و بیماری‌های شغلی، تهران، انتشارات ارجمند، جلد دوم
- ❖ ۲- فونتانا، دیوید (۱۳۷۱) استرس چیست، ترجمه بهمن نجاریان، مجله دارو و درمان، سال دهم، شماره ۶۶
- ❖ ۳- کوپر، ال (۱۳۷۳) فشار روانی، راه‌های شناخت و مقابله، ترجمه مهدی قراچه داغی و ناهید شریعت زاده، تهران، انتشارات رشد
- ❖ ۴- ملکوتی، کاظم و همکاران (۱۳۷۳) بررسی ارتباط استرس‌های شغلی و اختلالات افسردگی و اضطراب در کارکنان بیمارستانهای دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، فصلنامه اندیشه و رفتار، سال اول، شماره ۲ و ۳
- ❖ ۵- رئیسی، پوران، ظهیری، منصور (۱۳۷۷) بررسی شیوع استرس شدید، عوامل استرس‌زا و تأثیر آن بر عملکرد مدیران بیمارستان‌ها، فصلنامه اندیشه و رفتار، چهارم، شماره ۲
- ❖ ۶- رئیسی، پوران، توکلی، گلاره (۱۳۸۱) تأثیر استرس‌های شغلی مدیران بیمارستانها و مترونیهای پرستاری بر سلامت روانی و عملکرد شغلی آنان، مجله پزشکی حکیم، دوره پنجم، شماره چهارم
- ❖ ۷- ابطحی، حسین، الوانی، مهدی (۱۳۷۱) پژوهشی پیرامون فشارهای عصبی مدیران بخش صنعت کشور، فصلنامه مطالعات مدیریت، دوره دوم، شماره پنجم
- ❖ ۸- جی، والتر، جی، ویلبرت (۱۳۷۵) استرس در راه موفقیت، مترجمان مهرداد فیروز بخت و خشایار بیگی، تهران، انتشارات ابجد
- ❖ ۹- فیلیان، عماد (۱۳۷۱) بررسی میزان فرسودگی شغلی و ارتباط آن با روش‌های مقابله به کار گرفته شده توسط پرستاران بیمارستانهای آموزشی شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی تربیت مدرس.
- ❖ ۱۰- آقایی، اصغر، آتش پور، حمید (۱۳۸۰) استرس و بهداشت روانی، اصفهان، انتشارات
- ❖ ۱۱- استورا، جین بنجامین (۱۳۷۷) تنیدگی یا استرس بیماری تمدن، ترجمه پریخ دادستان، تهران، انتشارات سمت
- ❖ ۱۲- دیوس، کیت و جان نیوراستورم (۱۳۷۰) رفتار انسانی در کار (رفتار سازمانی)، ترجمه محمدعلی طوسی، مرکز آموزش مدیریت دولتی
- ❖ ۱۳- راس، راندل آلتمایر، الیزابت (۱۳۷۷) استرس شغلی (کتابی کاربردی در سطح فرد و سازمان) ترجمه غلامرضا خواجه پور، تهران، سازمان مدیریت صنعتی
- ❖ ۱۴- رئیسی، پوران (۱۳۷۵) نقش بهداشت و سلامت بر بهره‌وری خانواده و کشور، مجله پژوهش در پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، سال ۲۰، شماره ۲ تیر و شهریور
- ❖ ۱۵- غفوریان، هما (۱۳۷۷) عوامل استرس‌زا در مدیران، مجله تدبیر، شماره ۸۶:

- ❁ 1 – smith , f. Kamintein , A. Makadok , s (1995) workers with tendencies , *Journal of management* , 27.
- ❁ 2 – Brockner, A (1998) Personality factors , self esteem and work place , *Journal of applied rehabilitation com selling* , 28.
- ❁ 3 – Landsbergis PA : (2003) *The changing organization of work and the safety and heath of working people. Acomentary, J occup Environ* , 45
- ❁ 4 – Glowinkski , I , cooper , s . (1986) factors Intrinsic to the job, *journal of vocational behavior*
- ❁ 5 – Blanchard , C(1993) *Organization structure and climate , Psychological review* . 102
- ❁ 6 – Lawrence s,kliman (1997) *Human resource management a tool for competitive advantage west published company mineralogist.*
- ❁ 7 – Sutherland and cooper (1990) *Understanding street. First Edition champan an hall. London*
- ❁ 8 – Tyler , particka, Ellison Rachein of(1994) *source of stress and psychological well- being in high dependency nursing . Journal of advanced nursing.*
- ❁ 9 – simon, H. cannistra , S , Etkin , M, Goldine, J (2001) *stress available on : www. Rutgers heath. Com/ well . connected/ doc.*
- ❁ 10 – Margolis . BL (1974) *job stress . On Unlisted occupational bazard. Journal of occupational medicine.* 16
- ❁ 11 – cooper . c& Sutherland. V. J (1987) *job stress, Mental health and accidents among off share worker in the oil and gas extraction industries. Job occupational medicine,2*
- ❁ 12 – Biener K.(1984) *stress load of management personnel of survey . fortscher med: 102(10)*
- ❁ 13 – cooper , CL(1981) *The stress check. New Jersey: Prentice hall. Spectrum . Diagnosic and statistical manual of mental disorders. 3 ed . Washington Dc . American psychiatric association*
- ❁ 14 – Alma, J(1993) *stress in the ambulance personal. Top health ecard management . 12*
- ❁ 15 – Dugas , Beverly , Witter (1938) *Introduction to patient care. A comprehensive to nursing. Philadelphia, W,B. sounders, company.*