

مدیریت استرس و ابزارهای سنجش آن

مؤلفان

دکتر مسعود پور کیانی

عضو گروه مدیریت

دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان

مهدیه ملازاده

کارشناس ارشد مدیریت منابع انسانی

مرکز انتشارات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان

سال ۱۳۹۱

سرشناسه	: پور کیانی، مسعود، ۱۳۳۷-
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت استرس و ابزارهای سنجش / مولفان مسعود پور کیانی، مهدیه ملازاده
مشخصات نشر	: کرمان: دانشگاه آزاد اسلامی (کرمان)، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۸ص، ۱ جلد، فومدار.
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتبخانه: ص. ۲۶-۲۶۸.
موضوع	: فشار روانی - مدیریت
موضوع	: فشار روانی - آزمون‌ها
شماره افزوده	: ملازاده، مهدیه
شماره افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی-واحد کرمان
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ب۸۶۵/د۵/ب۴۵۷۵
رده‌بندی دیوپی	: ۱۵۵/۹۰۴۲:
شماره ثبت‌نسخه ملی	: ۲۸۴۵۲۷۰:
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۲۰۰۰-۴
	ISBN :978-964-10-2000-

4

عنوان:	مدیریت استرس و ابزارهای سنجش آن
مؤلفان:	دکتر مسعود پور کیانی و مهدیه ملازاده
ویراستار ادبی:	مجید غلامحسین پور
حروف نگاری و صفحه‌آرایی:	فاطمه معین‌الدینی
طراحی روی جلد:	سینا مصطفایی
ناشر:	مرکز انتشارات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان
ناظر چاپ:	فاطمه معین‌الدینی
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۱
شمارگان:	۲۰۰۰
بها:	۸۰۰۰ ریال
شماره نشر:	۹۱/۲۳
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۲۰۰۰-۴

(حق چاپ برای ناشر محفوظ است)

نشانی: کرمان، کیلومتر اول جاده جوبار، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان - مرکز انتشارات علمی

تلفن و نمابر مرکز انتشارات علمی: ۳۲۰۱۹۲۹

کد پستی: ۷۶۳۵۱۳۱۱۶۷

به نام خدایی که توفیق از اوست

دل زنده را نور تحقیق از اوست

مرکز انتشارات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان می‌کوشد تا با توجه به ضرورت معرفی توانمندی‌های علمی موجود در مجموعه و شناساندن روند خجسته‌ی تولید فکر و نظریه، نسبت به چاپ و انتشار تألیفات و ترجمه‌های گران‌سنگ اعضای هیأت علمی خود و دیگر پژوهشگران و اندیشمندان اقدام نموده و بدین ترتیب در حد بضاعت، به جهاد علمی مطرح در سطح کشور و به ویژه مجامع هم پیوند با آموزش عالی، یاری رساند. اهتمام به پذیرش آثار قلمی نویسندگان و مترجمان دانشگاهی و تقبل مسئولیت در قبال کلیه‌ی مراحل آماده‌سازی، چاپ و انتشار هر اثر، آفرینندگان آثار را از پی‌گیری‌های ممتد و دراز دامنه در بیرون از واحد بی‌نیاز نموده و زمینه‌های مناسبی برای غنای روز افزون اعضای هیأت علمی به ارائه‌ی آثار نوین، کاربردی و اثرگذار در موضوعات گوناگون فراهم آورده است.

علاوه بر آن مرکز در صدد است تا با تکیه بر تشریک مساعی عموم مسئولان، امکانات و تجهیزات خود را، متناسب با چشم انداز توسعه‌ی واحد، توسعه داده و به وجه شایسته تقویت نماید. اما در عین حال استمرار موفقیت این مرکز، جز در برنو الطاف بی‌دریغ الهی و حسن توجه و حمایت پدیدآورندگان آثار ارزشمند علمی، ناممکن می‌نماید. از این رو فروتنانه از پروردگار متعال مدد طلبیده و بر عزم جدی خود در ادامه‌ی مسیری که برگزیده‌ایم، پای می‌فشاریم. تا چه در نظر آید.

مرکز انتشارات علمی دانشگاه آزاد اسلامی

واحد کرمان

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیشگفتار : ۱۱

فصل اول استرس، تعاریف نظریه ها

۱۵	تعاریف استرس از دیدگاه صاحب نظران
۲۳	ریشه استرس
۲۳	تاریخچه استرس
۲۶	فیزیولوژی استرس
۲۹	انواع استرس
۳۲	روبرو شدن با نوع جدیدی از تهدید
۳۲	زندگی با استرس
۳۳	علل ایجاد استرس از دیدگاه صاحب نظران مختلف
۴۷	عوامل فردی ایجاد کننده فشار
۵۵	ویژگی های شغل
۶۰	روابط کاری میان فردی
۶۳	عوامل سازمانی ایجاد کننده فشارروانی
۶۶	راه و روش های مدیریت منابع انسانی
۶۹	رابطه بین فشار عصبی و عملکرد
۷۴	عوامل محیطی ایجاد کننده فشارروانی
۷۶	منابع استرس وابسته به تطبیق فرد با محیط :

۸۲	استرس وابسته به جریان پیشرفت حرفه ای
۸۳	استرس شغلی
۸۳	الگوها و نظریه‌های استرس
۹۴	تغییر به عنوان نشانه فشار روانی
۹۶	استرس و دگرگونی‌های اجتماعی
۹۶	منابع استرس اجتماعی
۹۸	شخصیت
۱۰۶	منابع استرس در زندگی روزمره: زندگی خانوادگی
۱۰۷	استرس در سیستم خانواده
۱۰۹	جنسیت و استرس شغلی
۱۱۱	تغییرات وابسته به سن در پاسخ دستگاه‌های بدن به عوامل استرزای شغلی
۱۱۳	معیارهای شاخص کار
۱۲۰	بیماری روان - تنی به عنوان پیامد استرس شغلی
۱۲۱	پژوهش در بیماری‌های روان - تنی به عنوان پاسخی به استرس زوای روانشناختی کاریا فراغت ...
۱۲۲	نظریه‌های ارتباط استرس - بیماری
۱۲۹	هزینه استرس
۱۳۰	روش‌های تحقیق درباره استرس حرفه‌ای
۱۳۴	ابزارهای سنجش استرس
۱۳۸	پیامدهای فشار عصبی از دیدگاه صاحب‌نظران

فصل دوم شیوه‌های مقابله با استرس

۱۴۹	مدیریت استرس
۱۴۹	پیشگیری و درمان استرس
۱۵۰	دیدگاه تعاملی
۱۵۰	محیط اجتماعی به منزله منبع پیشگیری از استرس
۱۵۱	پیشگیری و درمان استرس در مؤسسات
۱۵۳	تعدیل‌کننده‌های استرس
۱۵۵	مقابله با استرس
۱۵۶	مهارت‌های مقابله
۱۵۶	درمانگری ها و روش‌های مبارزه با استرس
۱۶۳	هدف برنامه‌های آموزش کنترل استرس
۱۶۳	مقابله با استرس در سازمان‌ها: نقش مدیریت
۱۶۴	کمک به زنان شاغل

۱۶۵	نظریه‌های مقابله
۱۶۸	ابزارهای اندازه‌گیری مقابله
۱۶۹	مسئولیت در برابر محیط کار
۱۷۰	عوامل پیشبرد سلامت در محیط کار
۱۷۲	همخوان سازی کار با توانایی ها و نیازهای انسان: بهسازی محتوا و سازمان کار
۱۷۲	اصول بهسازی محیط کار
۱۷۳	ویژگی‌های روانی - اجتماعی شغل
۱۷۴	برنامه‌های بهسازی کیفیت زندگی شغلی
۱۷۵	استراتژی‌های مقابله با استرس

فصل سوم ابزارهای سنجش

۱۹۱	پرسشنامه استرس ارزیابی از خود (۱)
۱۹۹	پرسشنامه پاسخ مقابله‌ای CR (۲)
۲۰۲	پرسشنامه استرس (۳)
۲۰۵	پرسشنامه حوادث و وقایع زندگی (۴)
۲۰۸	پرسشنامه ارزیابی شخصیت (۵)
۲۱۲	آزمون استرس سنج "میلر و اسمیت" (۶)
۲۱۴	پرسشنامه سنجش میزان کنترل استرس (۷)
۲۱۸	آزمون تعارض و استرس زناشویی MCSQ (۸)
۲۱۸	نمره‌گذاری آزمون MCSQ
۲۲۱	پرسشنامه سنجش استرس (۹)
۲۲۳	آزمون تیپ شخصیتی A,B (۱۰)
۲۲۴	پرسشنامه تشخیص استرس کاری (۱۱)
۲۲۶	پرسشنامه ارزیابی استرس شغلی (۱۲)
۲۲۸	پرسشنامه فشار زاهای شغلی واحد صنعتی (IVJSI) (۱۳)
۲۳۰	پرسشنامه توانایی مقابله (۱۴)
۲۳۳	آزمون سنجش استرس شغلی مدیران لیونل کوردون (۱۵)
۲۳۶	آزمون جرأت آموزی (۱۶)
۲۳۹	مقیاس افسردگی ، اضطراب و استرس DASS (۱۷)
۲۴۴	پرسشنامه شخصیتی برن رویتز (۱۸)
۲۴۸	پرسشنامه شخصیتی برن رویتز
۲۵۹	منابع فارسی

پیشگفتار :

امروزه بشر در حال گذر از دنیای صنعتی به دنیای فرا صنعتی است. دنیای فرا صنعتی نیز همانند دنیای صنعتی و کشاورزی، دارای ویژگی‌های خاص خود است. بشر به مدت هزاران سال به زندگی عادی و یکنواخت خو گرفته بود، اما با گذشت زمان و پیدایش دنیای جدید، بسیاری از جنبه‌های زندگی بشر، دچار تحول شدو با پیشرفت در هر عرصه‌ای مشکلات جدیدتری، بشر را به چالش کشید. در طول یک قرن اخیر، ماهیت کار کردن دچار تغییرات گسترده‌ای شده است. کار از یک سو می‌تواند شماری از نیازهای اساسی انسان همچون پرورش روح و جسم، برقراری ارتباط اجتماعی، ایجاد حس ارزشمندی، اعتماد به نفس و شایستگی را ارضا نماید، اما از سوی دیگر به عنوان منبع اصلی استرس در مدیریت رفتار سازمانی، از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.

استرس، پدیده تازه‌ای نیست و در طول تاریخ بشر همیشه وجود داشته است و به صورت‌های مختلفی بر انسان عارض شده است، از جمله بلایای طبیعی، جنگ‌ها، قتل عام‌ها، ستم‌کاری حکام جابر و... با انقلاب صنعتی و به دلیل تحولات عمیق اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی ناشی از آن در کلیه جوامع و ضرورت تطبیق مداوم با شرایط جدید و در عین حال در تحول و تغییر، استرس، دامنه، شدت و وسعت بیشتری یافت و در دنیای امروز تقریباً همه گیر شد. در کتاب حاضر سعی شده است علاوه بر بیان مفهوم استرس و تأثیرات آن، به شیوه‌های مقابله با آن پرداخته شود و در نهایت ابزارهایی برای سنجش آن، معرفی گردد.