
فهرست مطالب

عنوان.....	صفحه.....
پیشگفتار.....	۱.....
دیاچه.....	۵.....
فصل اول: کلیات و مفاهیم.....	۷.....
اهداف فصل.....	۷.....
۱ - مقدمه.....	۸.....
۲ - اهمیت بررسی مفهوم استرس در سازمانهای قضایی.....	۱۰.....
۳ - مفهوم استرس.....	۱۱.....
۴ - استرس سازنده و مخرب در سازمان قضایی.....	۱۳.....
۵ - تاریخچه مطالعات پیرامون استرس.....	۱۶.....
۶ - رهیافت های استرس.....	۱۸.....
۶-۱ - رهیافت خود تنظیمی - پزشکی.....	۱۹.....
۶-۲ - رهیافت ارزیابی شناختی.....	۲۰.....

- ۳-۶ - رهیافت سازگاری انسان و محیط ۲۰
- ۴-۶ - رهیافت روانکاوی ۲۱
- ۷- استرس به عنوان پاسخی درونی ۲۳
- ۸- استرس به عنوان کنشی متقابل ۲۵
- ۹- استرس شغلی ۲۷
- ۱۰- آثار استرس‌های شغلی در سازمان قضایی ۲۹
- خلاصه فصل ۳۳
- فعالیت‌های یادگیری ۳۴
- فصل دوم : عوامل مؤثر در بروز استرس در دستگاه قضایی ۳۵**
- اهداف فصل ۳۵
- ۱- مقدمه ۳۶
- ۲- سطح فردی ۳۷
- ۲-۱- ویژگی‌های شخصیت ۳۸
- ۲-۲- عزت نفس ۴۰
- ۲-۳- جنسیت ۴۱
- ۲-۴- ویژگی‌های ژنتیکی ۴۱
- ۲-۵- تجربه‌های گذشته ۴۲
- ۲-۶- آگاهی و ادراک صحیح ۴۲
- ۲-۷- ناکامی ۴۳
- ۳- عوامل سازمانی ۴۴
- ۳-۱- عوامل شغلی ۴۴
- ۳-۲- مقام یا سطح در داخل سازمان ۴۶
- ۳-۳- رقابت میان گروهی و درون گروهی ۴۸
- ۳-۴- روابط کاری میان فردی ۴۹

۵۰ روابط با همکاران - روابط گروه کار
۵۱ روابط با سرپرستان
۵۲ روابط با مراجعان
۵۳ تغییر شغل
۵۴ ترفیع
۵۵ تنزل
۵۶ توسعه کار
۵۷ کارکرد شغلی
۵۸ فناوری
۵۸ سبک مدیریت
۵۹ نبود آموزش
۶۰ بازخورد عملکرد
۶۱ پاداشها
۶۱ امنیت شغلی
۶۳ تفاوت ارزش های سازمان با کارکنان
۶۳ فرهنگ و جو سازمانی
۶۴ ساختار سازمانی
۶۵ عوامل محیطی
۶۸ ۱ - ۱ - تعامل زندگی کاری و شخصی کارکنان
۷۰ خلاصه فصل
۷۱ فعالیتهای یادگیری
۷۳ فصل سوم: پیامدهای بروز استرس
۷۳ اهداف فصل

۷۴	۱ - پیامدهای جسمانی استرس
۷۵	۱ - ۱ - رابطه‌ی استرس و بیماری‌ها
۷۶	۱ - ۲ - بیماریهای قلبی و عروقی
۷۷	۱ - ۳ - بیماریهای دستگاه گوارش
۷۸	۱ - ۴ - بیماریهای پوستی
۷۸	۱ - ۵ - سیستم دفاع ایمنی بدن
۷۹	۱ - ۶ - سرطان
۸۰	۱ - ۷ - سر دردها و استرس
۸۱	۲ - پیامدهای روانی استرس
۸۱	۲ - ۱ - اضطراب
۸۳	۲ - ۲ - ناکامی
۸۵	۲ - ۳ - افسردگی
۸۶	۲ - ۴ - نارضایتی شغلی
۸۷	۳ - پیامدهای رفتاری استرس
۸۸	۳ - ۱ - غیبت در کار
۸۸	۳ - ۲ - اختلال در تصمیم گیری
۸۹	۳ - ۳ - عملکرد
۹۱	۳ - ۴ - فرسودگی شغلی
۹۳	خلاصه فصل
۹۴	فعالیت‌های یادگیری
۹۵	فصل چهارم: راهبردهای فردی مقابله با استرس
۹۵	اهداف فصل
۹۶	۱ - مقدمه
۹۷	۲ - طبقه بندی لازاروس و فالکمن

۳ - طبقه بندی پیرلین و اسکولر.....	۹۷
۴- انواع راههای مقابله با استرس فردی.....	۱۰۳
۴- ۱- باز خورد زیستی.....	۱۰۳
۴- ۱- ۱- تمرین تنفس.....	۱۰۵
۴- ۱- ۲- حرکات پیشانی.....	۱۰۵
۴- ۱- ۳- حرکات گردن و شانه ها.....	۱۰۵
۴- ۱- ۴- رها سازی عضلانی.....	۱۰۶
۴- ۱- ۵- روش ناگهانی و یکسره.....	۱۰۷
۴- ۱- ۶- تصویرسازی ذهنی.....	۱۰۷
۴- ۱- ۷- شمارش کردن.....	۱۰۹
۴- ۱- ۸- فرار موقتی.....	۱۰۹
۴- ۱- ۹- ترکیب رنگ ها.....	۱۱۰
۴- ۱- ۱۰- نور متناسب.....	۱۱۱
۴- ۱- ۱۱- محیط خانه و استرس.....	۱۱۲
۴- ۱- ۱۱- ۱- شلوغی؛ عامل ایجاد استرس.....	۱۱۲
۴- ۱- ۱۱- ۲- عایق بندی در مقابل سر و صدا.....	۱۱۳
۴- ۱- ۱۱- ۳- چند اقدام اورژانسی برای کاهش استرس در محیط خانه.....	۱۱۳
۴- ۲- راهکارهای تغذیه ای برای کاهش استرس.....	۱۱۴
۴- ۲- ۱- عادات سالم غذایی برای جلوگیری از استرس.....	۱۱۶
۴- ۳- مشاوره.....	۱۱۸
وظیفه های مشاوره.....	۱۱۹
۴- ۳- ۱- اندرز دادن.....	۱۲۰
۴- ۳- ۲- قوت قلب دادن.....	۱۲۰

۱۲۱ ارتباط ۳-۳-۴
۱۲۲ آزاد کردن تنشهای عاطفی ۴-۳-۴
۱۲۲ روشن اندیشی ۵-۳-۴
۱۲۳ جهت گیری تازه ۶-۳-۴
۱۲۴ ۵- استراتژیهای مقابله با استرس فردی
۱۲۴ ۱-۵ - استراتژیها و تدابیر غیر موثر
۱۲۴ ۱-۱-۵ - نادیده گرفتن وجود استرس
۱۲۵ ۲-۱-۵ - فرار از موقعیت فشار زا
۱۲۶ ۲-۵ - استراتژی ها و تدابیر موثر جهت غلبه بر استرس
۱۲۶ ۱-۲-۵ - استراتژی ها یا تدابیر حفظ سلامت عاطفی
۱۲۷ ۱-۱-۲-۵ - آزاد ساختن احساسات
۱۲۸ ۲-۱-۲-۵ - دوری از احساسات بیش از حد
۱۲۸ ۳-۱-۲-۵ - احساس صمیمیت و حمایت گروهی
۱۲۸ ۲-۲-۵ - استراتژی ها یا تدابیر حفظ سلامت جسمانی
۱۳۰ ۱-۲-۲-۵ - رژیم غذایی صحیح
۱۳۱ ۲-۲-۲-۵ - ورزش و فعالیتهای بدنی
۱۳۲ ۳-۲-۲-۵ - آرامش و آسایش
۱۳۲ ۳-۵ - استراتژیهای حفظ سلامت ذهنی و روانی
۱۳۳ ۱-۳-۵ - انتظارات واقع بینانه
۱۳۵ ۲-۳-۵ - هدف گرا بودن
۱۳۸ خلاصه فصل
۱۳۹ فعالیتهای یادگیری
۱۴۱ فصل پنجم: راههای مقابله با استرس سازمانی
۱۴۱ اهداف فصل

۱ - مقدمه.....	۱۴۲
۲ - فرآیند کنار آمدن با استرس ناشی از کار.....	۱۴۲
۳ - آموزش آگاهی از استرس.....	۱۴۶
۴ - روشن بودن معیارهای ترفیع.....	۱۴۸
۵ - تمرینات خودکاوی.....	۱۵۰
۶ - بارکاری.....	۱۵۰
۷ - جنبه های فیزیکی و تکلیفی شغل.....	۱۵۲
۸ - بهبود روابط شخصی در کار.....	۱۵۵
۹ - ایجاد محیط کاری صمیمانه تر.....	۱۵۶
۱۰ - افزودن بر منابع.....	۱۵۸
۱۱ - مناسب کردن معیار.....	۱۵۸
۱۲ - توانایی نه گفتن.....	۱۵۹
۱۳ - انزوا و استرس در محیط کار.....	۱۶۰
۱۴ - پرهیز از شکایت.....	۱۶۰
۱۵ - حمایت اجتماعی.....	۱۶۱
۱۶ - تغییر شکل وسیله نقلیه.....	۱۶۵
۱۷ - بهبود شرایط محیط کار.....	۱۶۵
۱۸ - تعهد به ایجاد تغییر.....	۱۶۶
خلاصه فصل.....	۱۶۷
فعالتهای یادگیری.....	۱۶۸
فصل ششم: روشهای کاهش استرس در دستگاه قضایی به روایت	
قضاات.....	۱۶۹
۱ - مقدمه.....	۱۷۰

۱۷۰	۲- روشهای کاهش استرس فردی از دیدگاه قضات
۱۷۰	۲- ۱- ارتباطات خانوادگی
۱۷۱	۲- ۲- مشاوره
۱۷۱	۳- روشهای کاهش استرس سازمانی از دیدگاه قضات
۱۷۱	۳- ۱- کاهش بار کاری
۱۷۲	۳- ۲- ارتباط مطلوب با زیردستان
۱۷۲	۳- ۳- روابط مناسب بین همکاران
۱۷۳	۳- ۴- پاداش
۱۷۳	۳- ۵- به تعویق انداختن کار
۱۷۳	۳- ۶- آموزش به موقع
۱۷۴	۳- ۷- کامل بودن اطلاعات جهت قضاوت
۱۷۴	۴- روشهای کاهش استرس محیطی از دیدگاه قضات
۱۷۴	۱- علاقه به محیط کار
۱۷۴	۲- محیط کاری حمایت کننده
۱۷۵	خلاصه فصل
۱۷۶	فعالتهای یادگیری
۱۷۷	فصل هفتم: روشهای پیشگیری از استرس
۱۷۷	اهداف فصل
۱۷۸	۱- مقدمه
۱۸۲	۲- روشهای پیشگیری سازمانی
۱۸۲	۲- ۱- تیم سازی
۱۸۳	۲- ۲- حمایت اجتماعی
۱۸۵	۲- ۲- ۱- انواع حمایت اجتماعی
۱۸۸	۲- ۳- فعالتهای اوقات فراغت

۱۸۸	۲-۴-ویژگیهای نقش.....
۱۸۹	۲-۴-۱-ابهام زدایی نقش.....
۱۹۰	۲-۴-۲-گرانباری و کم باری نقش.....
۱۹۲	۲-۵-روابط میان فردی.....
۱۹۵	۲-۶-ساختار و جو سازمانی.....
۱۹۵	۲-۶-۱-تمرکز زدایی.....
۱۹۶	۲-۶-۲-تصمیم گیری مشارکتی.....
۱۹۸	۲-۷-روشهای مدیریت منابع انسانی.....
۱۹۹	۲-۷-۱-کارمند یابی و گزینش.....
۲۰۰	۲-۷-۲-جامعه پذیری و آشنا سازی.....
۲۰۳	۲-۷-۳-هدفگذاری.....
۲۰۵	۲-۷-۴-آموزش.....
۲۰۷	خلاصه فصل.....
۲۰۸	فعالیت‌های یادگیری.....
۲۰۹	فصل هشتم: سنجش استرس.....
۲۰۹	اهداف فصل.....
۲۱۰	۱-سنجش میزان استرس.....
۲۱۰	۲-اندازه گیری استرس در افراد.....
۲۱۱	۳-اندازه گیری استرس در سازمان ها.....
۲۱۱	۴-سنجش میزان استرس کار.....
۲۱۷	۵-میزان استرس شما چقدر است؟.....
۲۱۸	پرسشنامه ارزیابی میزان استرس فردی.....
۲۲۰	پرسشنامه سنجش شخصیت نوع الف و ب.....

۲۲۴	پرسشنامه سنجش استرس فردی
۲۲۵	پرسشنامه تشخیص فشار روانی
۲۲۹	منابع