

هدايت روانی در محیط کار

هوش، باانی، استرس و آزمون های روانی

حسین محی الدین شیخ الاسلامی

سرشناسه	:	شیخ الاسلامی، حسین محی الدین، ۱۳۵۰
عنوان و نام پدیدآور	:	بهداشت روانی در محیط کار: هوش هیجانی، استرس و
مشخصات نشر	:	آزمون‌های روانی / حسین محی الدین شیخ الاسلامی
مشخصات ظاهری	:	تهران: آثار سخن، ۱۳۹۲
شابک	:	۱۱۸ ص: ۱۴/۵ * ۲۱/۵ س ۲
وضعیت فهرست نویسی	:	۳-۳-۹۳۹۰۵-۶۰۰-۹۷۸
موضوع	:	فیبا
موضوع	:	فشار روانی کار
رده بندی کنگره	:	بهداشت روانی
رده بندی دیوبند	:	۱۳۹۳ ۹ب۹ش/۸۵/۸۵ HF۵۵۴۸
شماره کتابخانه ملی	:	۱۵۸/۷۲
	:	۱۸۲۷۳۸۵



بهداشت روانی در محیط کار

مؤلف: حسین محی الدین شیخ الاسلامی

ناشر: آثار سخن

حروف نگاری و صفحه‌آرایی: سید سید

طراح جلد: سعیده شاهوردی

تیراژ: ۳۰۰

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۳-۳-۹۳۹۰۵-۶۰۰-۹۷۸

تهران، میدان شهدا، خ مجاهدین اسلام، خ عظیم‌زادگان، واحد ۱ تلفن:

۰۹۱۲۱۳۲۸۰۲۷ - ۳۳۵۰۹۱۰۲

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
	بخش اول
۱۳	مصلحت اول
۱۳	روانشناسی - معنای سازمانی
۱۶	اصول بهداشت روانی
۱۶	نگاه کلی
۱۶	اصول بهداشت روانی
۱۷	احترام به شخصیت
۱۸	شناختن محدودیت‌ها
۱۸	پی بردن به علل رفتار
۱۸	رفتار تابع تمامیت فرد است
۱۹	نیازهای اولیه
۲۰	روشهای حفظ بهداشت روانی
۲۳	بهداشت روانی و بیماری روانی
۲۴	ویژگی‌های مهم سازمان‌های سالم
۲۶	اصول بهداشت روانی در سازمان
۳۱	مدل کیفیت زندگی کاری
۳۳	فصلی دوم: هوش هیجانی
۳۶	مؤلفه‌های هوش هیجانی

۳۸	 هوش هیجانی و هوش عقلی
۴۰	 مقایسه هوش هیجانی و عقلی
۴۳	 نتایج ۱۵ گانه حاصل از هوش هیجانی
۴۹	 فصل سوم: انگیزش و رضایت شغلی
۴۹	 شخصیت چیست؟
۵۰	 خصوصیات شخصیت گونه A
۵۱	 خصیصه رضایت شخصیت گونه B
۵۱	 انگیزش کار
۵۲	 انگیزه‌ها به طور کلی به دو دسته درونی و بیرونی تقسیم می‌شوند
۵۲	 چگونگی شکل‌گیری انگیزه‌های درونی
۵۳	 اهمیت و نقش انگیزه‌های درونی
۵۵	 مراکز، سازمان‌ها و ارکانهای جامعه و کاربرد انگیزش درونی
۵۶	 نظریه انگیزشی مزلو
۵۶	 ویژگی‌های نظریه مزلو
۵۷	 نیاز و توقعات کارکنان در سازمان
۵۹	 مدیریت انگیزش (اصول کلی)
۶۴	 رضایت شغلی
۶۴	 عوامل مؤثر در رضایت شغلی
۶۶	 آثار و نتایج رضایت شغلی

بخش دوم

۷۱	 فصل اول: تعارض و استرس در محیط کار
۷۱	 انواع تعارض
۷۱	 انواع تعارض و تأثیرات آن بر بهداشت روانی
۷۱	 تعارض گرایش - گرایش
۷۲	 تعارض اجتناب - اجتناب

۷۳	تعارض گرایش - اجتناب
۷۳	تأثیر بهداشت روانی بر حل تعارضات
۷۳	تعارض در سازمان
۷۵	استرس چیست؟
۷۶	استرس چیست؟
۷۶	مهار پذیری
۷۷	پیش بینی پذیری
۷۷	فراوانی نهایت توانایی ها
۷۸	انواع استرس
۸۰	شخصیت و استرس
۸۰	ویژگی های استرس
۸۰	تیپ شخصیت
۸۱	آیا باید استرس را از زندگی خود حذف کرد؟
۸۲	استرس در محیط کار
۸۴	عوامل استرس آفرین فردی
۸۵	فرسودگی شغلی
۸۶	مفهوم و تعاریف مربوط به فرسودگی شغلی
۸۷	نشانه های فرسودگی شغلی
۸۸	مراحل چهارگانه فرسودگی شغلی (پستونجی، ۱۹۹۰ به نقل از سامتجی)
۸۹	عوامل موثر در بروز فرسودگی شغلی
۹	راه های مقابله با استرس
۹۱	چگونه می توان استرس را بهتر اداره کرد؟
۹۲	سایر راهکارها عبارت اند از
۹۳	آرامش عضلانی (Relaxation)
۹۴	اجرای آرام سازی

- ۹۵ بهبود رژیم غذایی
- ۹۵ مقابله با استرس از طریق مثبت اندیشی
- ۹۵ مثبت اندیشی چیست؟
- ۹۶ نتایج مثبت اندیشی
- ۹۸ روش‌های مقابله با استرس‌های سازمانی
- ۹۸ شیوه‌های اجتماعی مقابله با استرس

بخش سوم

- ۱۰۱ ضمیمه
- ۱۰۱ - نمونه‌ای از آزمون‌های مرتبط با بحث
- ۱۰۲ مقیاس سنجش رفتار مثبت شغلی (ساعتچی ۱۳۸۰)
- ۱۰۳ روش نمره‌گذاری مقیاس رضایت شغلی
- ۱۰۴ پرسشنامه استرس شغلی و منابع آ (۲۰ سؤالی و ۵۰ سؤالی)
- ۱۰۴ نحوه نمره‌گذاری پرسشنامه منابع و منابع استرس
- ۱۰۵ پرسشنامه میزان استرس (۲۰ سؤالی)
- ۱۰۷ پرسشنامه منابع استرس شغلی (۵۰ سؤالی)
- ۱۱۰ آزمون هوش هیجانی (۹۰ سؤالی)
- ۱۱۵ مولفه‌های ۱۵ گانه هوش هیجانی
- ۱۱۶ نحوه امتیازدهی به مولفه‌های هوش هیجانی
- ۱۱۶ پرسشنامه شخصیتی تیپ A و B
- ۱۱۸ روش نمره‌گذاری پرسشنامه تیپ‌های شخصیت
- ۱۱۹ منابع

پیشگفتار

بخش عمده‌ای از زندگی روزانه تعداد زیادی از افراد در محیط کار سپری می‌شود. تغییر ساعات حضور در محل کار بر سلامت روانی و محیط خانوادگی هر کسی پوشیده نیست. کتاب حاضر تلاشی است جهت آشنا ساختن مخاطب خود با مقدمات و مفاهیم کلی بهداشت روانی، هوش هیجانی و فرسودگی شغلی در محیط کار. جهت سهولت در مطالعه، مطالب در دو بخش کلی و یک بخش ضمیمه سازمان یافته است:

- در بخش اول آشنایی با روانشناسی صنعتی-سازمانی و مفاهیم کلی مرتبط با بحث بهداشت روانی از جمله: اصول بهداشت روانی، اهداف و راه‌های حفظ آن، هوش هیجانی و نقش آن در سازمان‌ها و انگیزه و رضایت شغلی مطرح شده است.

- در بخش دوم تعارض، استرس و فرسودگی شغلی در محل کار، عوامل ایجاد کننده و راه‌های مقابله با آن بیان شده.

- در بخش ضمیمه نیز جهت آشنایی مخاطبین با آزمونهای مرتبط با بحث، نمونه‌ای از آزمونهای رضایت شغلی، منابع استرس، هوش هیجانی و سنجش تیپهای شخصیتی ارائه شده است.

با توجه به هدف از انتشار این کتاب و نوع مخاطبین آن که آشنایی با مقدمات و رئوس مطالب مربوطه است از اشاره به مبانی نظری و تئوریک هریک از مباحث خودداری شده و سعی گردیده در حد توان به مباحث کاربردی بسنده شود. وگرنه هر کدام از عناوین مطرح شده هم از لحاظ محتوا و هم روشهای کاربردی، میتوانند مجلدی جداگانه باشد.

حسین محی الدین شیخ الاسلامی

زمستان ۱۳۹۲