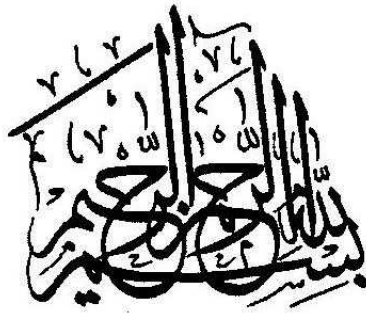




www.ketab.ir

مدیریت استرس و سلامت روان

مؤلفین:

سمیه تقدیر و ش

دکتر نوشین حافظی زاده

سرشناسه	: تقدیروش، سمیه، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت استرس و سلامت روان/ مولفین سمیه تقدیروش، نوشین حافظی زاده.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات شریفزاده، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۴۹-۷۰-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۶۶] - ۲۶۸.
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
موضوع	: Stress management
موضوع	: فشار روانی -- درمان
موضوع	: Stress (Psychology) -- Treatment
موضوع	: فشار روانی کار
موضوع	: Job stress
موضوع	: اصلاح نظام اداری
موضوع	: Civil service reform
موضوع	: بهداشت روانی
موضوع	: Mental health
موضوع	: روان شناسی اجتماعی
موضوع	: Social psychology
شناسه افزوده	: حافظی زاده، نوشین، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده	: Hafezizadeh, Nooshin
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۶۰۴۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۶۸۱۶۴
وضعیت رکورد	: فیبا



انتشارات شریفزاده

نام کتاب	: مدیریت استرس و سلامت روان
تالیف:	: سمیه تقدیروش - نوشین حافظی زاده
ناشر:	: شریفزاده
سال انتشار	: چاپ اول - ۱۳۹۹
شمارگان	: ۵۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۴۹-۷۰-۹
قیمت	: ۵۵۰۰۰ تومان

«کلیه حقوق برای انتشارات شریفزاده محفوظ است»

مرکز پخش و فروش: تهران- خ انقلاب- روبروی سینما بهمن - جنب بانک صادرات- پ ۱۳۵۶-
کتابفروشی محسن

۱۴.....	پیشگفتار
۱۵.....	فصل ۱
۱۵.....	استرس شغلی و راهکارهای مقابله با آن
۱۵.....	مقدمه:
۱۶.....	مفهوم استرس
۱۷.....	منابع استرس
۱۸.....	چگونگی عملکرد استرس
۱۸.....	راهبردهای مقابله با استرس:
۲۱.....	تأثیرهای استرس:
۲۳.....	بخش دوم هوش هیجانی
۲۳.....	مفهوم هوش سازمانی
۲۵.....	مولفه های هوش سازمانی
۲۷.....	هوش هیجانی
۲۹.....	عوامل مؤثر در هوش هیجانی
۳۰.....	ابعاد هوش هیجانی در مدیریت و رهبری
۳۳.....	هوش هیجانی و رهبری گروه
۳۴.....	روشهای صحیح اجرای برنامه آموزش هوش هیجانی
۳۴.....	مفهوم فرسودگی شغلی
۳۵.....	تاریخچه ومفهوم فرسودگی شغلی
۳۶.....	مرحله اولیه یا پیشگام
۳۶.....	مرحله تجربی
۳۷.....	تعاریف مختلف فرسودگی شغلی

۴۰	وجوه فرسودگی شغلی
۴۱	نشانه های فرسودگی شغلی
۴۳	(۱) تحریک پذیری فزاینده
۴۳	علل و عوامل فرسودگی شغلی
۴۴	عوامل محیطی
۴۶	مدل مسلسل و لیتز
۴۶	میزان کار
۴۶	کنترل
۴۶	پاداش
۴۷	جامعه
۴۷	عدالت و انصاف
۴۷	ارزش ها
۴۸	منابع استرس حرفه ای زمینه ساز و آشکار کننده فرسودگی
۴۸	منابع وابسته به محیط کار
۴۸	استرس ناشی از حالت مستمر نظارت و کنترل
۴۸	استرس وابسته به خطر جسمانی
۴۹	تعارض و ابهام نقش
۴۹	استرس روابط بین فردی
۵۰	کاهش فرسودگی شغلی
۵۲	چارچوب نظری
۵۵	فصل ۲
۵۵	استرس و بیماری
۵۵	مقدمه

۵۵	پیشینه استرس:
۵۶	فیزیولوژی استرس:
۵۹	نظریه های استرس:
۶۰	نظریه محیطی استرس:
۶۱	اندازه گیری استرس از نظر فیزیولوژی:
۶۱	عوامل ایجاد کننده استرس شغلی:
۶۱	گروه اول) شرح وظایف:
۶۳	گروه دوم) ساختار سازمانی و چرخه مدیریت:
۶۳	گروه سوم) نقش های شغلی:
۶۴	گروه چهارم) روابط بین فردی:
۶۵	گروه پنجم) نگرانی های حرفه ای:
۶۵	گروه ششم) شرایط فیزیکی محیط:
۷۰	شیوه های سازگاری با استرس:
۷۰	راهکارهای فردی:
۷۱	راهکارهای سازمانی:
۷۳	فصل ۳
۷۳	ورزش و سلامتی
۷۳	مقدمه:
۷۵	چگونگی مبارزه با بیماری روانی:
۷۶	تاثیر ورزش بر مغز:
۷۷	ورزش و تاثیر آن بر سلامت جسم، روح و زندگی اجتماعی:
۷۹	● ورزش و تاثیرات آن بر بدن انسان:
۷۹	ورزش و بیماری های قلبی:

۷۹	دریافت اکسیژن بیشتر ، نشاط بیشتر.....
۸۰	ورزش های مخصوص قلب.....
۸۰	قلب ضعیف ، قلب قوی.....
۸۰	آیا می توان پس از صرف غذا، ورزش کرد؟.....
۸۰	تاثیر ورزش بر سیستم قلب و عروق.....
۸۲	تقویت کننده های قلب.....
۸۳	ضربان قلب بهداشتی.....
۸۴	توصیه های مفید قلب.....
۸۴	نقش ورزش در سلامتی قلب.....
۸۷	وضعیت قلب ورزشکاران.....
۸۸	فواید ورزش برای قلب نوجوانان.....
۹۰	اثرات ورزش بر طول عمر.....
۹۳	فصل ۴
۹۳	روانشناسی سلامت اداری و اجتماعی
۹۳	مقدمه.....
۹۵	دیدگاهها و ریشه های تاریخی سلامت اداری.....
۹۶	داروینیسیم اجتماعی.....
۹۶	کنفوسیوس.....
۹۷	افلاطون.....
۹۷	هان فیزی و شانگ یانگ.....
۹۷	چنگیز خان.....
۹۸	ناپلئون.....
۹۸	برخی دولتهای شایسته سالار.....

۱۰۱.....	بحثهای مفهومی و فلسفی درباره سلامت اداری
۱۰۲.....	مفاهیم و تصورات سلامت اداری
۱۰۳.....	مفهوم فرصت برابر
۱۰۵.....	سلامت اداری و حکومت اقلیت ها
۱۰۷.....	دیدگاهها و مدلهای سلامت اداری
۱۰۷.....	دیدگاه (مدل) دامنه ذینفعان
۱۰۸.....	دیدگاه (مدل) گذشته نگر، آینده نگر
۱۱۰.....	حملات و انتقادات بر سلامت اداری
۱۱۰.....	برخی ابهامات و چالش ها
۱۱۱.....	ابهام در چگونگی کشف و یافتن شایستگان
۱۱۳.....	مشکلات تعریف یا تعیین شایستگی
۱۱۴.....	ابهامات مربوط به سلامت و تناسب آن با پاداشها
۱۱۴.....	توزیع بوسیله سلامت مستبدانه و مخرب است
۱۱۶.....	نظام طبقه ای موروثی
۱۱۷.....	نازسازی با بازار
۱۱۹.....	عدالت سیاسی
۱۲۰.....	سلامت اداری و نارضایتی های آن
۱۲۲.....	سلامت اداری در حوزه های گوناگون
۱۲۳.....	سلامت اداری و دامنه سیاسی آن
۱۲۴.....	سلامت اداری و دامنه اجتماعی آن
۱۲۵.....	سلامت اداری و دامنه اقتصادی آن
۱۲۷.....	تغییر رویکرد نسبت به سلامت اداری
۱۲۸.....	سلامت اداری از نگاه اسلام

۱۲۸	سلامت اداری در قرآن
۱۳۰	سلامت اداری در سیره پیامبر اعظم (ص).....
۱۳۱	- سلامت اداری در گفتار و سیره علوی(ع).....
۱۳۲	فصل پنجم:
۱۳۳	درد
۱۳۳	مقدمه
۱۳۳	تاریخچه درد:.....
۱۳۴	تعاریف درد:
۱۳۴	تئوریهای درد:
۱۳۴	۱-تئوری اختصاصی یا ویژه:
۱۳۵	۲- تئوری الگو:
۱۳۵	۳-تئوری شدت:
۱۳۵	۴-تئوری کنترل دریاچه:
۱۳۵	فیزیولوژی درد:.....
۱۳۶	مکانیزمهای نوروفیزیولوژیک درد :
۱۳۷	هدایت دوگانه پیامهای درد در CNS:
۱۳۷	۱ دراک درد:
۱۳۸	راههای انتقال درد:
۱۳۹	انواع درد :
۱۴۰	تقسیم بندی دیگر درد :
۱۴۰	مقیاسهای سنجش درد :
۱۴۱	راههای تسکین درد :
۱۴۱	TENS یا تحریک الکتریکی عصب از طریق پوست.....

پیشگفتار

امروزه فشار روانی (استرس) بیش از هر زمان دیگری در زندگی بشر به چشم می خورد. پیشرفت علم و تکنولوژی و جایگزینی ابزار و منابع مادی به جای منابع انسانی در کارخانه ها، کارگاه ها و بیکار شدن عده کثیری از کارگران، گسیختگی نظام خانواده و سستی روابط بین اعضای آن، رویاها و آرزوهای برآورده نشده افراد، کودکان تحقیر شده و سرخورده، افزایش بی رویه جمعیت در کشورهای در حال توسعه و مهاجرت و رواج زندگی شهرنشینی و به دنبال آن مشکلات اجتماعی، اقتصادی، معضل ترافیک، مشکلات مدیران با زیردستان، انتظار سازمان ها از کارکنان، همه و همه گویای این موقعیت است که فشار روانی، زندگی انسان ها را احاطه کرده تا جایی که صاحب نظران از آن به عنوان «طاعون زندگی مدرن» یاد می کنند.

تقدیر وش، حافظی زاده

۱۳۹۹

www.ketab.ir