

خود آزمون حرفه‌ای

چگونه رشته تحصیلی، حرفه مناسب
با استعداد و توانمندی‌های خویش انتخاب کنیم؟

علم ناز حسن‌زاده

پژوهشگر روانشناسی بالینی، متخصص علوم تربیتی اجتماعی

www.ketab.ir



سرشناسه	: حسن زاده، علم ناز، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: خودآزمون حرفه‌ای: چگونه رشته تحصیلی، حرفه مناسب با استعداد و توانمندی‌های خویش انتخاب کنیم؟/ علم ناز حسن زاده.
مشخصات نشر	: تهران: جوینده، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۰ ص.: جدول؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۶۸۱-۷-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: چگونه رشته تحصیلی، حرفه مناسب با استعداد و توانمندی‌های خویش انتخاب کنیم؟
موضوع	: آزمون‌های استعداد شغلی
موضوع	: Occupational aptitude tests
موضوع	: موضوع: علاقه‌های شغلی -- آزمون‌ها
موضوع	: Vocational interests -- Testing
رده بندی کنگره	: HFY/۵۳۸۱
رده بندی دیویی	: ۹۴/۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۸۹۶۶۱
وضعیت رکورد	: قبلی



خود آزمون حرفه‌ای

چگونه رشته تحصیلی، حرفه مناسب با استعداد و توانمندی‌های خویش انتخاب کنیم؟

نویسنده: علم ناز حسن زاده

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۶۸۱-۷-۰

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

انتشارات جوینده: خیابان انقلاب، بین فروردین و اردیبهشت، پاساژ اندیشه

طبقه همکف واحد ۱۱ B تلفن ۶۶۴۸۷۸۳۲

قیمت: ۷۰۰۰۰۰ ریال

فهرست

۱۳	 مقدمه
۱۵	 فصل ۱: خود را بشناس، حرفه خود را نیز بشناس!
۱۵	 خودآزمایی
۱۶	 چگونه می‌توان اشتیاق و حرارت به کار را به دست آورد؟
۱۷	 دوران کارگری تغییر پیدا کرده است
۱۸	 حرفه‌ها تغییر پیدا کرده است
۱۹	 ارزیابی-خود فرد، کنترل شخصیت است
۲۰	 آمادگی فرد برای تغییر
۲۳	 چرا باید آزمون خود-آزمایی انجام شود؟
۲۳	 تصمیم‌گیری آگاهانه درباره مسائل مهم حرفه‌ای
۲۴	 روی توانایی و تلاش خود تمرکز کردن
۲۵	 روی انتخاب خود تمرکز کردن
۲۶	 انتخاب خود را تقویت کردن
۲۶	 استفاده از آزمون خودآزمایی به عنوان نقطه شروع
۲۷	 چه چیزی از این آزمون‌ها می‌توان آموخت
۲۸	 موضوعات آزمون‌های حرفه‌ای
۲۸	 هدف از انتخاب شغل جلب رضایتمندی
۳۲	 خلاصه کردن نتیجه آزمون‌های حرفه‌ای شخصیتی
۳۳	 امکانات تغییر شغل

۳۵	فصل ۲: ارزش‌ها و حرفه فرد
۳۵	ارزش‌ها و حرفه رضایت‌بخش
۳۶	در جستجوی معنای شغل
۳۶	آموختن توانایی‌های جدید
۳۷	روش رشد معنویت
۳۷	تعریف موفقیت
۳۸	تعریف ارزش‌ها
۴۱	مطالعه کوتاه درباره ارزش‌ها
۴۳	ارزش‌های جهانی
۴۳	ارزش‌های مطلوب
۴۴	ارزش‌ها از چه جنسی هستند؟
۴۴	ارزش‌ها چگونه زندگی فرد را تحت نفوذ قرار می‌دهد؟
۴۵	ارزش‌ها و انتخاب شغل
۴۶	آزمون ارزش‌ها
۴۹	تعریفی از ارزش‌های فردی
۵۰	نقشه‌برداری از ارزش‌ها
۵۰	جستجو در ارزش‌ها Map TM
۵۳	خود-متعالی
۵۳	نقشه‌برداری از ارزش‌ها با مدل تی ام
۵۴	تعریف از لایه بیرونی ارزش
۵۵	وصل ارزش‌ها به شغل فرد
۵۵	استفاده از نتایج کاری
۵۵	کار با ارزش‌های هسته‌ای در شغلی فعلی خود
۵۶	تحقیق درباره ارزش‌های مکانی شغل‌هایی که فرد در آن‌جا مشغول خدمت است
۵۹	فصل ۳: مهارت‌ها و حرفه فرد
۵۹	چه کسی نیاز به متمایز شدن از دیگری دارد؟
۶۰	چه کسی این مهارت‌ها را دارد؟
۶۱	مهارت یعنی چه؟

۶۲	مهارت‌های پایه برای کار
۶۳	مهارت‌های فنی
۶۴	مهارت‌های درونی
۶۵	بسیاری از کارفرمایان دنبال مهارت‌های کارمندان خود هستند
۶۵	نقصان مهارت‌های فردی
۶۷	سازمان دهنده ماهر
۷۰	آزادی بخش ماهر
۷۲	تسهیل کننده ماهر
۸۳	فصل ۴: شخصیت چیست؟
۸۳	شخصیت چه کسی است؟
۸۴	شخصیت چه اهمیتی برای حرفه فرد دارد؟
۸۵	بررسی تاریخچه مختصری از شخصیت
۸۶	شخصیت در گذشته
۸۷	نظریه رفتارگرایی و روانکاوی
۸۸	روش‌های بیولوژیکی و انسانی
۸۹	انواع خصوصیات و خلق و خوی و درجه حرارت
۸۹	نظریه یونگی‌ها
۹۰	مایرز بریگز تیپ شاخص خاص
۹۰	برونگرا یا درونگرا
۹۱	تیپ احساسی یا حساس
۹۱	تیپ متفکر یا پروب
۹۲	تیپ تحصیلکرده مدرک گرا
۹۲	چه نوع تعامل
۹۲	تخصیص ام بی تی ای
۹۳	چهار تیپ با مزاج جوشی
۹۳	تست شخصیت دیگر
۹۴	تعریف شخصیت از چند دیدگاه
۹۵	اجزای تشکیل دهنده شخصیت

۹۵	 شخصیت چیست؟
۹۶	 کراکترهای شخصیت
۹۷	 مطالعه شخصیت
۹۷	 روش‌های تجربی
۹۷	 مطالعات موردی
۹۷	 پژوهش‌های بالینی
۹۸	 مفاهیم کلیدی
۱۰۳	 ریز مشخصات هر گروه شخصیت
۱۰۸	 استفاده از نتایج تست با آی. براون لولین با رابین هولت آی ام
۱۰۸	 منطبق کردن چند موضوع متفاوت با هم
۱۰۹	 شخص به توانایی‌های خود توجه داشته باشد
۱۱۰	 مشخصات جزئی شخصیت
۱۱۱	 استفاده از نتایج شخصیت
۱۱۱	 ادغام چند تم
۱۱۳	 فصل ۵: علایق و حرفه فرد
۱۱۳	 رابطه علاقه و حرفه فردی
۱۱۳	 انجام کاری که مورد علاقه فرد است
۱۱۵	 آزمون تشخیص علاقه چگونه کار می‌کند
۱۱۶	 فرد چه علایقی را نباید بیازماید
۱۱۶	 تاریخچه کوتاهی از آزمون علایق و تست ام آی
۱۱۶	 پرسشنامه قوی علایق
۱۱۷	 کدهای هلندی
۱۱۸	 کد هلندی هر فرد
۱۱۹	 تست علایق
۱۱۹	 آر (واقع بین)
۱۲۱	 حرفه‌ای
۱۲۲	 حرفه‌های رئالیستی
۱۲۴	 حرفه‌های اجتماعی (اس)

۱۲۵.....	حرفه‌های کارآفرین (ای).....
۱۲۵.....	حرفه‌های متعارف (سی).....
۱۲۶.....	استفاده از نتایج اطلاعات خود.....
۱۲۶.....	فکر بکر و ناگهانی ایده‌های بیشتر.....
۱۲۸.....	برخی از واژه‌ها در مورد عناوین شغلی.....
۱۳۱.....	فصل ۶: زندگی حرفه‌ای و محیط کار
۱۳۱.....	انتخاب محیط کار مناسب.....
۱۳۲.....	چگونگی محل کار.....
۱۳۴.....	فضاهای کاری دوستانه بدن.....
۱۳۶.....	چگونه می‌توان شرایط کار را انعطاف‌پذیر کرد؟.....
۱۳۸.....	مزایای کار برای کارکنان.....
۱۳۸.....	مزایای کار برای کارفرمایان.....
۱۳۹.....	کار از راه دور در خانه.....
۱۴۰.....	آیا فرد علاقه‌ای برای به اشتراک گذاشتن دارد؟.....
۱۴۰.....	شغل نیمه‌وقت.....
۱۴۰.....	تقسیم فضای کاری.....
۱۴۱.....	فضاهای کاری نوآورانه.....
۱۴۲.....	افت در مراکز شغلی.....
۱۴۲.....	اشتغال آزاد.....
۱۴۴.....	انتخاب درست، قدرت برداشش را تقویت می‌کند.....
۱۴۴.....	چه چیزی علاقه فرد را وسعت می‌دهد؟.....
۱۴۶.....	لباس برای موفقیت شغلی.....
۱۴۷.....	کد رمزگشایی لباس کار.....
۱۴۷.....	لباس کد بایدها و نبایدها.....
۱۴۸.....	آزمون ایمنی محل کار.....
۱۵۲.....	استفاده از نتایج آزمون.....
۱۵۵.....	فصل ۷: محل سکونت و شغل
۱۵۵.....	محل سکونت مهم است.....

مقدمه

در دنیای امروز افراد اغلب موبایل به دست در موقعیت آنلاین به سر می‌برند و در پی جستجو، تعویض و یا پیدا کردن شغلی هستند که به بهترین صورت با طبیعت خود سازگاری داشته باشد. اما شخص فقط نباید دنبال خواسته خویش باشد، مگر این که بداند که خوشبختی او در چیست.

شغل انسان قسمی از انتخاب و برای زیستن در شرایط متعادل را تشکیل می‌دهد. خیلی مهم است که شغل فرد باشخصیت، روحیه و ذهن او همخوانی داشته باشد. به این دلیل نیز قبل دست زدن به هر تصمیمی خود و توانایی‌هایش را بشناسد و متوجه باشد که چه استعدادهایی دارد و در چه فضایی قادر به کار کردن و کسب رضایتمندی درونی است.

در این کتاب همه چیز درباره آزمون‌های حرفه‌ای کلیدی به دست فرد می‌دهد تا راه مشخصی از شغلی که برای انجامش آفریده شده است را انتخاب بکند. کتاب مزبور راهنمایی مسئول و در دسترس از ده آزمون شغلی^۱ تشکیل شده است و علایق، عادات حرفه‌ای و محتوی مربوط به آن را برای فرد می‌شناساند، و شناخت خصوصیات درونی که حتی خود به وجودشان آگاهی ندارد! ده آزمون متفاوت به فرد کمک می‌کند تا راه‌های زیر را بیازماید:

- آزمون ارزش‌ها
- آزمون مهارت

^۱ The Everything Career Tests Book