

۱۱/۸۹۹۱۱

۱۳۰۱/۲/۲۰

اصول روان شناسی سلامت شغلی

تألیف :

کریستوفر جی. ال. کانینگهام
کریستن جینگز بلک

ترجمه :

دکتر افشین رباطی
دکتر پرستو حسن زاده



اصول روان‌شناسی سلامت شغلی / تألیف : کریستوفر جی . ال . کانینگهام، کریستن جنینگز بلک؛ ترجمه : دکتر افشین رباطی، دکتر پرستو حسن‌زاده. - تهران: نشر روان، ۱۴۰۱.
هجده - ۲۶۲ ص: نمودار، جدول.

ISBN : 978-600-8352-64-8

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیا.
عنوان اصلی:

Essentials of occupational health Psychology, 2021.

موضوع : روان‌شناسی صنعتی -- فشار روانی کار -- ایمنی صنعتی.

رده‌بندی کنگره: HF ۵۵۴۸/۸

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۱۸۰۱

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

سایت

www.ravabook.com



پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

❑ اصول روان‌شناسی سلامت شغلی

❑ تألیف : کریستوفر جی . ال . کانینگهام، کریستن جنینگز بلک

❑ ترجمه : دکتر افشین رباطی، دکتر پرستو حسن‌زاده

❑ ناشر : روان

❑ نوبت چاپ : اول ، تابستان ۱۴۰۱

❑ لیتوگرافی، چاپ و صحافی : طیف‌نگار

❑ شمارگان : ۱۱۰۰ تعداد صفحات : ۲۸۰ صفحه

❑ قیمت : ۱۰۰،۰۰۰ تومان

❑ شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۶۴-۸

ISBN : 978-600-8352-64-8

مرکز پخش : تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان علیزاده و شیخلر، پلاک ۶۳

تلفکس : ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۱۰۵۰

۸۸۹۶۱۰۷۰

تلفن : ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست

پانزده	مقدمه نویسندگان
هفده	مقدمه مترجمان

■ فصل ۱: درک روان‌شناسی سلامت شغلی

۲	مرور اجمالی روان‌شناسی سلامت شغلی
۳	تعریف روان‌شناسی سلامت شغلی
۵	یک ضرورت چندرشته‌ای و میان‌رشته‌ای
۶	روان‌شناسی سلامت شغلی به مثابه علمی با کانون
۷	توسعه و حمایت از روان‌شناسی سلامت شغلی
۱۰	آموزش و تعلیم در روان‌شناسی سلامت شغلی
۱۴	حمایت از نهادها و سازمان‌ها
۱۴	انجمن‌ها و جوامع تخصصی
۱۵	سازمان‌های تحت حمایت دولت
۱۸	سازمان‌های غیردولتی
۱۹	رسانه‌های انتشار دانش
۲۰	چالش‌های موجود روان‌شناسی سلامت شغلی
۲۲	سخن پایانی و راستی‌آزمایی
۲۳	سؤالات مروری
۲۴	منابع

■ فصل ۲: طراحی و ارزیابی مداخلات روان‌شناسی سلامت شغلی

۲۶	مؤلفه‌های اساسی برای طراحی مداخلات تأثیرگذار در روان‌شناسی سلامت شغلی
۲۷	چه چیزی تغییر می‌کند؟
۲۹	چه کسی تحت تأثیر قرار خواهد گرفت؟
۳۲	چرا مداخله اهمیت دارد؟

۳۳	ایجاد مورد تجاری
۳۴	گسترش فراتر از مورد تجاری
۳۴	مداخله چگونه عمل خواهد کرد؟
۳۵	آشکال کلی مداخله
۳۶	مکانیزم‌های مداخله خاص
۴۱	زمینه اهمیت دارد
۴۲	ارزیابی و تداوم مداخلات
۴۳	طراحی یک راهبرد ارزیابی مداخله مناسب
۴۴	چه چیزی اندازه‌گیری می‌شود؟
۴۵	اندازه‌گیری چه زمانی انجام می‌شود؟
۴۷	اندازه‌گیری چگونه انجام می‌شود؟
۴۹	آشکال و منابع اندازه‌گیری
۵۱	تحلیل و تفسیر اطلاعات
۵۴	تداوم بخشی مداخلات با گذشت زمان
۵۵	سخن پایانی و راستی آزمایی
۵۵	سؤالات مروری
۵۶	منابع

■ فصل ۳: اهمیت تفاوت‌های فردی در روان‌شناسی سلامت شغلی — ۵۷

۵۸	مرور اجمالی نظریه‌ها و پژوهش‌های تفاوت‌های فردی مرتبط با روان‌شناسی سلامت شغلی
۵۹	اصول راهنما
۶۰	تفاوت‌های اصلی: تجربه‌های کار و زندگی
۶۲	تفاوت‌های جمعیت‌شناختی
۶۲	هویت جنسی و هویت جنسیتی
۶۳	سن و مراحل زندگی
۶۴	نژاد و قومیت
۶۵	وضعیت اقتصادی
۶۶	تفاوت‌های مذهبی و معنوی
۶۷	تفاوت‌های شناختی
۶۹	تفاوت‌های مرتبط با هیجان
۷۰	تفاوت‌های جسمی و رفتاری
۷۱	چرا تفاوت‌های فردی در کار اهمیت دارد؟
۷۱	درک و تأثیر بیشتر
۷۱	ثبات به خودی خود منصفانه نیست

۷۳	مدیریت مؤثرتر.....
۷۴	ملاحظات روش‌شناختی و پیشنهادات کاربردی.....
۷۴	اندازه‌گیری و پایش تفاوت‌های فردی.....
۷۴	تفاوت‌های فردی در طول زمان.....
۷۵	مطالعه فردمحور.....
۷۶	تفاوت‌های فردی چیزی فراتر از متغیر همگام است.....
۷۶	سخن پایانی و راستی‌آزمایی.....
۷۷	سؤالات مروری.....
۷۸	منابع.....

■ فصل ۴: سلامت روان‌شناختی کارمندان ————— ۷۹

۸۰	سلامت روان‌شناختی به چه معنی است؟.....
۸۰	رابطه پیچیده بین کار و سلامت روان‌شناختی.....
۸۱	حالات و وضعیت‌های روان‌شناختی.....
۸۱	عاطفه، خلق و هیجان.....
۸۳	حالات روان‌شناختی مرتبط با انرژی.....
۸۳	خستگی و کسالت.....
۸۴	فرسودگی و تعهد.....
۸۵	پیوستگی و هدفمندی در کار.....
۸۵	تنهایی و انزوا.....
۸۵	معنا، هدفمندی و بالتدگی در کار.....
۸۶	اختلالات سلامت روان‌شناختی که تحت تأثیر کار می‌گیرند.....
۸۷	چرا سلامت روان‌شناختی کارمندان اهمیت دارد؟.....
۸۷	اثرات فزاینده حالات خوب و بد.....
۸۹	حمایت از سلامت روان‌شناختی برای کسب‌وکار اهمیت دارد.....
۹۰	سازمان‌ها می‌توانند تغییرات بزرگ مقیاس‌تری را ایجاد کنند.....
۹۰	ملاحظات روش‌شناختی و پیشنهادات کاربردی.....
۹۱	اندازه‌گیری و پایش سلامت روان‌شناختی.....
۹۲	مداخله برای بهبود سلامت روان‌شناختی.....
۹۲	راهبردهایی برای افراد.....
۹۳	راهبردهایی برای گروه‌ها.....
۹۵	راهبردهایی برای رهبران.....
۹۶	راهبردهایی برای سازمان‌ها.....
۹۷	ارزیابی مداخلات سلامت روان‌شناختی.....

۹۸		سخن پایانی و راستی‌آزمایی
۹۹		سؤالات مروری
۹۹		منابع

■ فصل ۵: سلامت جسمی کارمندان ۱۰۱

۱۰۲		کار چه تأثیری بر سلامت جسمی می‌گذارد؟
۱۰۲		وضعیت‌های مرتبط با مواجهه
۱۰۴		فشار دائمی و اختلالات عضلانی - اسکلتی
۱۰۴		فشار روانی مرتبط با کار
۱۰۵		نشانه‌های روان‌تنی
۱۰۵		مشکلات خواب
۱۰۵		سلامت قلبی - عروقی
۱۰۶		رفتار کارمندان و سلامت جسمی
۱۰۷		سازمان‌ها به مثابه عامل تسهیل‌کننده یا بازدارنده
۱۰۷		سلامت جسمی کارمندان چه تأثیری بر کار می‌گذارد؟
۱۰۹		چرا سلامت جسمی کارمندان اهمیت دارد؟
۱۰۹		کارمندان سالم برای کسب و کار اهمیت دارند
۱۱۰		دلایل فردی و اجتماعی
۱۱۱		ملاحظات روش‌شناختی و پیشنهادات کاربردی
۱۱۱		اندازه‌گیری و پایش سلامت جسمی
۱۱۲		مداخله برای بهبود و ارتقای سلامت جسمی
۱۱۳		راهنماهایی برای افراد
۱۱۴		راهنماهایی برای گروه‌ها و رهبران
۱۱۵		راهنماهایی برای سازمان‌ها
۱۱۶		ارزیابی مداخلات سلامت جسمی
۱۱۷		سخن پایانی و راستی‌آزمایی
۱۱۸		سؤالات مروری
۱۱۸		منابع

■ فصل ۶: فشار روانی مرتبط با کار و بهبودی ۱۱۹

۱۲۰		مرور اجمالی فشار روانی مرتبط با کار و بهبودی
۱۲۰		مفاهیم و اصطلاحات اصلی
۱۲۰		عوامل فشارزا، الزام‌ها و منابع

۱۲۱	فشار روانی
۱۲۴	تنش
۱۲۵	گسترش فرایند فشار روانی به منظور دربرگرفتن بهبودی
۱۲۹	درک الزام‌ها و منابع در محیط کار
۱۲۹	تنظیم توازن الزام و منبع
۱۳۱	الزام‌های شغلی و کنترل
۱۳۱	نظریه حفظ منابع
۱۳۲	نظریه منابع و الزام‌های شغلی
۱۳۲	اهمیت ارزیابی و زمینه
۱۳۴	چارچوب یکپارچه فشار روانی و بهبودی
۱۳۴	چرا فشار روانی مرتبط با کار و بهبودی اهمیت دارند؟
۱۳۴	خودمراقبتی امری ضروری است
۱۳۶	اشارات ضمنی برای کسب و کار
۱۳۷	ملاحظات روش‌شناختی و پیشنهادات کاربردی
۱۳۷	اندازه‌گیری و پایش فشار روانی مرتبط با کار و بهبودی
۱۳۸	مداخله برای بهبود فشار روانی مرتبط با کار و بهبودی
۱۳۸	راهنمایی برای افراد
۱۳۹	بهبود خودمراقبتی و مدیریت منبع
۱۴۰	مدیریت عامل فشارزا/الزام و راهنمایی‌های مقابله با فشار روانی
۱۴۰	راهنمایی برای گروه‌ها، رهبران و سازمان‌ها
۱۴۱	مدیریت الزام‌های وابسته به منابع
۱۴۱	تسهیل بازآفرینی شغلی
۱۴۲	سیاست‌ها و اقدامات حمایت‌کننده
۱۴۲	ارزیابی مداخلات فشار روانی مرتبط با کار و بهبودی
۱۴۳	سخن پایانی و راستی‌آزمایی
۱۴۴	سؤالات مبروری
۱۴۴	منابع

■ فصل ۷: الزام‌ها و منابع روان‌شناختی و اجتماعی ۱۴۵

۱۴۶	الزام‌ها و منابع روانی - اجتماعی در کار
۱۴۶	الزام‌ها و منابع شناختی
۱۴۷	بار کاری ادراک‌شده
۱۴۷	محدودیت‌های ادراک‌شده
۱۴۷	کنترل ادراک‌شده و خودکارآمدی

مقدمه نویسندگان

هدف ما از نگارش این کتاب، معرفی حوزه روان‌شناسی سلامت شغلی است. با اینکه در طول چند دهه اخیر، توجه فزاینده‌ای به این رشته علمی شده است، اما منابع آموزشی محدودی در دسترس قرار دارند که به منظور فهم موضوعات گوناگون به ارائه مداخلات پرداخته باشند. مطالب ارائه شده در کتاب حاضر حاصل تجربه تقریباً ۳۰ ساله ما به عنوان پژوهشگران، اساتید، طراحان مداخله و متخصصان ارزیابی در حوزه روان‌شناسی سلامت شغلی است. در خلال فصل‌های کتاب به ارائه نظریه‌ها و پژوهش‌های مهم پیرامون اساسی‌ترین موضوعات این رشته علمی می‌پردازیم. هدف اصلی ما ارائه منابعی است که به شما کمک می‌کند تا به متداول‌ترین چالش‌ها و فرصت‌های سلامت، ایمنی و بهزیستی کارمندان بپردازید. همچنین، تلاش کرده‌ایم تا در آینده بتوانید از مطالب ارائه شده در این کتاب در موقعیت‌های کاری استفاده کنید.

انتظار داریم مطالعه کتاب حاضر برای مخاطبان زیادی از جمله دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد و نیز متخصصان شاغل که به یادگیری درباره نحوه ایجاد و تداوم محیط‌های کار و تجربه‌های حمایت‌کننده از سلامت، ایمنی و بهزیستی مثبت کارمندان علاقه‌مند هستند، سودمند واقع شود. فصل‌های این کتاب می‌توانند به عنوان یک ابزار کمک آموزشی در کارگاه‌های متخصصان رشته‌های مرتبط با سلامت شغلی از جمله سلامت عمومی، ارگونومی، بهداشت صنعتی و طب کار به درک بهتر رابطه روان‌شناسی با سلامت، ایمنی و بهزیستی کارمندان کمک کنند.

همان‌طور که با مطالعه متن کتاب متوجه خواهید شد، یک راه حل یا مداخله واحد برای پرداختن به موضوعات سلامت، ایمنی و بهزیستی کارمندان وجود ندارد. با این حال، شواهد موجود به رغم ناهمخوانی برخی یافته‌ها و اثرات در نمونه‌ها و زمینه‌های گوناگون، نشان‌دهنده وجود راهنماهای سودمندی است. این مشکلات با انجام پژوهش‌های بیشتر مرتفع می‌شوند و

می‌توانیم از دانش موجود برای ایجاد تغییرات مثبت در حفظ و ارتقای سلامت، ایمنی و بهزیستی کارمندان بهره‌مند شویم. هدف ما از نگارش این کتاب، تکمیل منابع منتشرشده در حوزه روان‌شناسی سلامت شغلی است. امیدواریم که مطالب ارائه‌شده در کتاب را در کلاس درس به بحث بگذارید و در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود به کار ببندید و شغل خود را ایمن، سالم و معنادار بیابید.

کریستوفر جی. ال. کانینگهام و کریستن جنینگز بلک، ۲۰۲۱