

روانشناسی کار و بهداشت روانی

زهرا امینی راستابی

محمد قاسمی پیربلوطی

www.keano.ir

امینی راستابی، زهرا، ۱۳۶۴ -

روانشناسی کار و بهداشت روانی

تهران: رامان سخن، ۱۳۹۴

۲۳۸ ص.؛ مصور، نمودار.

روانشناسی ۱.

شابک: 978-600-7661-20-8

فیبای مختصر

فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

کتابنامه

پیربلوطی، محمده قاسم، ۱۳۴۸ -

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۰۹۲۹۵

انتشارات رامان سخن

روانشناسی کار و بهداشت روانی

زهرا امینی راستابی

محمد قاسمی بیریلوطی

چاپ اول ۱۳۹۴ ش/ ۱۴۳۶ ق/ ۱۰۰۰ نسخه/ قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

حروف نگاری، صفحه آرایی و لیثوگرافی، صحافی نگارش

تهران: خیابان آقابالا واده خیابان محبوب مجاز خیابان خرمشهر جنوبی

کوچه وزیری

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است

تلفن تماس: ۰۹۳۶۵۹۵۶۰۶۸۰۹۱۲۹۸۱۳۹۲۷۰

www.kctab-89-blogfa.com

فهرست مطالب

۱۵	پیشگفتار.....
۱۹	فصل اول: مبانی کار.....
۲۰	تاریخچه کار.....
۲۲	تعاریف و اصطلاحات.....
۲۲	کار.....
۲۴	شغل.....
۲۴	حرفه.....
۲۵	فصل دوم: انگیزه های کار کردن.....
۲۶	علل کار کردن.....
۲۹	روانشناسی کار.....
۲۹	روانشناسی صنعتی.....
۳۰	روانشناسی مهندسی.....
۳۰	روانشناسی سازمانی.....
۳۳	فصل سوم: ضرورت پیدایش روانشناسی کار.....
۳۴	ضرورت روانشناسی.....
۳۷	فصل چهارم: نظریه های روانشناسی درباره کار.....
۴۱	انگیزش کارکنان.....
۴۱	انگیزش چیست؟.....
۴۲	انواع انگیزه ها.....
۴۳	انگیزه های آموخته.....
۴۴	نظریه های انگیزش کارکنان.....
۴۴	نظریه مازلو.....
۴۶	نظریه آلدفر.....
۴۷	نظریه دو عاملی.....
۴۸	نظریه مک کلند.....
۴۹	نظریه های مغایرت.....
۵۰	نظریه تفاوت های فردی.....
۵۰	نظریه هماهنگی.....
۵۱	نظریه برابری.....
۵۳	نظریه انتظار.....
۵۵	نظریه یاگیری اجتماعی.....
۵۵	شرطی شدن عامل.....

۵۶	انگیزه ترس از شکست
۵۸	انگیزه ترس از موفقیت
۵۹	فصل پنجم: تفاوت های فردی در کار
۶۰	انسانها متفاوتند!
۶۱	سوابق تاریخی مطالعه تفاوت های فردی
۶۲	افراد از چه جهاتی با یکدیگر تفاوت دارند؟
۶۴	اندازه گیری تفاوت های فردی
۶۵	منشأ تفاوت های فردی
۶۶	منحنی توزیع بهنجار
۶۷	کاربرد یافته های مربوط به بحث تفاوت های فردی در سازمان
۷۱	فصل ششم: شخصیت
۷۲	تعریف شخصیت
۷۳	تفاوت های فردی و شخصیت
۷۴	صفات و نیاز های شخصی
۷۷	پنج صفت شخصیتی مهم
۸۲	سنخ شخصیتی و انتخاب شغل
۸۵	فصل هفتم: انتخاب شغل و عوامل مؤثر بر آن
۸۶	ضرورت شغل
۹۰	عوامل مؤثر در کار
۹۳	فصل هشتم: رعایت بهداشت روانی و محیطی در جریان کار
۹۴	زمان
۱۰۰	رضایت شغلی
۱۰۲	عوامل روانی با روانشناختی
۱۰۸	علت های ترک شغل
۱۰۹	بهداشت روانی
۱۱۰	مشاوره و روان درمانی
۱۱۰	موقعیت های اضطراب زا در محیط کار
۱۱۱	فشار روانی کار و روش های مقابله با آن
۱۱۳	مهار اضطراب
۱۱۶	خشونت و ناراحتی
۱۱۷	ارتباط
۱۱۸	روابط نامناسب افراد در سطح سازمان
۱۱۹	فصل نهم: انواع اختلال شخصیت و چگونگی ارزیابی آنها در محیط کار

۱۲۰	انواع اختلال شخصیت
۱۲۷	شخصیت های منفعل:
۱۲۷	شخصیت های مستبد
۱۲۷	شخصیت های بلهگو
۱۲۷	شخصیت های نهگو
۱۲۸	شخصیت های شاکی
۱۲۸	شخصیت های حسود
۱۳۳	درمان های فیزیکی
۱۳۳	درمان های شیمیایی:
۱۳۳	درمان های عصبی
۱۳۳	درمان های روانی
۱۳۴	کار بیماران روانی
۱۳۹	فصل دهم: سبک و الگوهای کاری
۱۴۰	حکمت امضای شخصی بر روی کار
۱۴۲	سوقدهندگان
۱۴۳	عجله کن
۱۴۵	کامل باش
۱۴۶	خشودن
۱۴۸	سخت کوش باش
۱۴۹	قوی باش
۱۵۱	سبک های کاری و ارتباطات
۱۵۲	سبک های کاری و سازماندهی زمان
۱۵۴	به کارگیری انواع روش های سازماندهی زمان
۱۵۶	سود بردن از سبک های کاری
۱۵۷	برخی از الگوهای رفتاری در محیط کار
۱۵۷	برخی رفتارهای ناهنجار در محیط کار
۱۶۲	الگوی رفتاری متفاوت در انتخاب شغل
۱۶۳	توصیه های لازم روانشناسان پیرامون انتخاب شغل کارکنان
۱۶۵	فصل یازدهم: مسائل کاری
۱۶۶	به نظر شما مسائل و مشکلات کارتان چیست؟
۱۶۶	آیا خط سیر غلطی را پی می گیرید؟
۱۶۷	آیا جهشتان چشمگیر است؟
۱۶۷	آیا با مشکل ایست و توقف مواجه هستید؟

۱۶۸	آیا خسته شده اید؟
۱۶۸	آیا عذرتان را خواسته اند؟
۱۷۰	آیا فرهنگ شرکتتان در حال دگرگونی است؟
۱۷۱	آیا خواسته ها و ارزش هایتان متحول میشوند؟
۱۷۲	آیا شغلتان با خانواده تان همسویی و همخوانی دارد؟
۱۷۲	میان تان با بلندپروازی چگونه است؟
۱۷۳	آیا سن و سال، مسئله آفرین است؟
۱۷۳	آیا سوار کارتان هستید؟
۱۷۴	آیا راهی برای ترقی وجود ندارد؟
۱۷۵	آیا واجد شرایط نیستید؟
۱۷۵	آیا خودکشی شفقی میکنید؟
۱۷۶	نق و بودن
۱۷۶	در میان گذاشتن مشکلات کاری
۱۷۷	مشکلات اولین برخورد با محیط کار
۱۷۸	جلوگیری از ترقی
۱۷۹	فصل دوازدهم: کار آمدی
۱۸۱	رابطه استعداد و هوش
۱۸۲	استعداد و علاقه
۱۸۶	ایجاد علاقه
۱۸۶	آگاهی از نتیجه کار
۱۸۷	استفاده از داروها
۱۸۹	فصل سیزدهم: بیوریتمولوژی
۱۹۶	چگونگی پیش بینی روزهای حساس آینده
۱۹۷	فایده دانستن روزهای حساس
۱۹۸	محدوده اثر و مکانیسم عمل بیوریتمولوژی
۲۰۰	اصل پاریتو
۲۰۱	پیوست ها
۲۳۵	منابع

پیش گفتار

کار کردن و شغل از ضروریات فردی و اجتماعی است. هر انسانی سرانجام عهده‌دار شغلی می‌شود، به اداره زندگی خویش می‌پردازد و به جامعه خدمت می‌کند. پیشرفت جامعه نیز به میزان کار افراد بستگی دارد. جوامعی پیشرفت می‌کنند که افراد آن کارآمدتر باشند. می‌گویند کار صرفاً وسیله‌ای برای تأمین نیازهای زندگی نیست، بلکه خود نیازی است که باید تأمین شود. مثل غذا، آب و هوا، ما به کار نیز نیازمندیم. زندگی بدون کار و فعالیت ممکن نیست. اگر کسی کاری مطابق با انگیزه‌ها و علایق شخصی خود نداشته باشد و کارش را با اجبار و اکراه انجام دهد یا کاربر او سوار باشد، اگر بیکار باشد خیلی بهتر است. وقتی صحبت از کار و اهمیت آن به میان می‌آید، منظور کار یا حرفه‌ای است که پرداختن به آن، در اصل، تأمین‌کننده نیازهای انسان است و حس کنجکاوی و کمال او را در بر می‌گیرد و همان سرمایه جاودانی است. جمله‌ها و گفته‌های حکیمانه بسیاری در اهمیت این موضوع وجود دارد و در لابه‌لای آن‌ها می‌توان به چند مورد مهم اشاره کرد از جمله کار بزرگ‌ترین تفریح است؛ کار نوعی درمان است؛ کار همان زندگی است؛ کار یک عبادت بزرگ است. وقتی تصمیم به انجام کاری می‌گیرید و درصدد برقراری یک کسب و پیشه بوهستید، در نظر داشته باشید که صرفاً بین نقطه آغاز و پایان خلاصه نمی‌شوید و در مسیر پیش‌رو، اتفاقات و حوادث گوناگونی در انتظار شماست، که شاید تمام مسیرتانرا تحت تأثیر قرار دهند؛ حوادثی خوب و با برکت یا بد و خطرناک. به هر حال، باید توجه داشت که هدف صرفاً مقصد نیست بلکه در این سفر کاری، مواهبی نیز پیش می‌آید که اگر متوجه آن‌ها نباشید و به آن‌ها چنگ نزنید ممکن است شانس بزرگی را از دست بدهید. به هر حال، باید بزرگ فکر کرد، ولی کوچک قدم برداشت.