

# روانشناسی کار

مؤلفان:

سیامک مرادی ننه‌کران (مدیر مرکز آموزش علمی کاربردی واحد گرمی)  
الناز جعفرزاده، زینب علیزاده، آرزو خان‌بگلو، رقیه خسروی

پاییز ۱۳۹۴

|                     |                                                                                      |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان و نام پدیدآور | : روانشناسی کار / مولفان سیامک مرادی ننه کران...[و دیگران]؛                          |
| مشخصات نشر          | : اردبیل: انتشارات نایاب، ۱۳۹۴.                                                      |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۳۱ ص:.                                                                            |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۴۴-۱۸-۵ : ۱۲۰۰۰۰ ریال                                                    |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیپا                                                                               |
| یادداشت             | : مولفان سیامک مرادی ننه کران، الناز جعفرزاده، زینب علیزاده قره خانبگلو، رقیه خسروی. |
| یادداشت             | : کتابنامه: ص، [۱۲۷] - ۱۳۱ ؛ همچنین به صورت زیرنویس.                                 |
| موضوع               | : کار و اشتغال -- جنبه‌های روان‌شناسی                                                |
| شناسه افزوده        | : مرادی ننه کران، سیامک، ۱۳۵۴-                                                       |
| رده بندی گنجره      | : BF۴۸۱/۹ ۱۳۹۴                                                                       |
| رده بندی دیویی      | : ۱۵۸/۷                                                                              |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۴۰۶۷۹۵۸                                                                            |



۰۹۱۴۷۴۱۵۶۶۴ - ۳۳۸۴ ۹۴۱  
Email: nayabpublishers@yahoo.com

### روانشناسی کار

مؤلفان: سیامک مرادی ننه کران، الناز جعفرزاده

زینب علیزاده قره خانبگلو، رقیه خسروی

ناظر فنی: جعفر حسینی

ویراستار علمی: سیامک مرادی ننه کران ویراستار ادبی: مینا معرفت اجرلو

صفحه آرایشی: سمیه قامتی

ناشر: انتشارات نایاب طراح روی جلد: علیرضا سلمانی

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۴ قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۴۴-۱۸-۵ ISBN:978-600-8044-18-5

صحافی: افق قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

## مقدمه و پیشگفتار:

سپاس خدایی را که حق ستایش او بالاتر از حد ستایشگران و نعمت‌های فوق‌اندیشه شمارشگران است و درود و صلوات بی‌پایان به روح پاک و مقدس حضرت ختمی مرتبت پیامبر رحمت محمد بن عبدالله ﷺ خاتم پیامبران و سلام و تحیت بی‌کران بر جانشینان پاک و مطهر آن حضرت، امامان و پیشوایان مسلمانان بالاخص حضرت بقیه‌الله الاعظم امام منتظران قائم آل‌البیت (علیه السلام).

کار موجب می‌شود که استقلال مالی داشته باشیم، هویت کسب کنیم، ارزش به دست آوریم، عزت نفس خود را بالا ببریم و خلاصه این‌که در اجتماع کارهای شویم. در درمان بیماری‌های روانی نیز کار نقش تعیین‌کننده‌ای دارد و اصولاً کاردرمانی یکی از شیوه‌های مؤثر در درمان است.

نوروز یا اختلال رفتاری خنثی وجود دارد به نام «نوروز جمعه». به این صورت که در روزهای جمعه یا، به طور کلی، در روزهای تعطیل، چون خانواده‌ها اغلب برنامه منظم و از پیش تعیین شده ندارند، افسرده‌گر مضطرب می‌شوند. اگر به اطراف خود خوب توجه کنیم، خواهیم دید که بیشترین اختلاف‌های خانوادگی در روزهای جمعه یا تعطیلی به وجود می‌آید. بنابراین، کسانی که کار روزانه و دائمی نداشته باشند و اغلب در خانه بمانند، به احتمال زیاد با اعضای خانواده درگیر خواهند شد و بهداشت خانواده را با خطر روبرو خواهند کرد.

با توجه به کاربردی بودن این کتاب و البته مباحث قابل پیچیده مطرح شده بر آن شدیم تا با سعی و تلاش فراوان اهم مطالب را به سبک ساده و دور از پیچیدگی به نگارش در بیاوریم تا شفاف‌ی عبارتها و تسهیل درک مطلب برای خواننده به سهولت میسر گردد.

در نگارش مطالب از اساتید و کتب بزرگان و صاحب‌نظران استفاده کردیم و برای ما بسیار مهم می‌باشد که مطالب به روز و نسبتاً مختصر و سبک نگارش کتاب به گونه‌ای باشد که برای محققان و دانشجویان عزیز، اطلاعات کافی و جامع را در اختیار آنها بگذارند و حداًالامکان نیاز رجوع به کتاب‌های دیگر نباشد.

از جمله دروس اصلی و اساسی دانشجویان دانشگاه‌ها علی‌الخصوص رشته‌های علوم انسانی در دوره‌های کارشناسی و کارشناسی‌ارشد درس روانشناسی کار می‌باشد. کتاب حاضر نیز منطبق با سر فصل دانشگاه علمی-کاربردی و دانشگاه آزاد اسلامی و در هفت فصل برای دانشجویان دانشگاهها تألیف شده است. امید است که این اثر ناقابل که گاهی در

راه تسهیل تعلیم و تعلّم مباحث اصولی می‌باشد، برای محققان و دیگر عزیزان که در پی کتابی ساده درباره مباحث این کتاب هستند، سودمند واقع شود.

در این کتاب کوشش بر این بوده است که واژه‌های پارسی بیشتر به کار گرفته شود، کوششی که هر ایرانی، در گفتن و نوشتن، به آرامی اما پیوسته و با پافشاری، پیگیری خواهد نمود تا میدان بر واژه‌های بیگانه هر چه بیشتر تنگ‌تر شود؛ خوشبختانه از آن روی که هر جای زهر هست، پادزهری نیز می‌باید بود، ما ایرانیان اندک‌اندک بر آن سر افتاده‌ایم که به زبان نیاکانی خویش بیندیشیم و بکوشیم که کمر به یاری آن ببرندیم. از خداوند بخشنده و مهربان سپاسگزاریم و سر بر آستانش می‌ساییم و اگر عمر توفیق دهد این راه را ادامه خواهیم داد. تألیف این کتاب به خاطر اصرار دانشجویان عزیز و تدریس در دانشگاه علمی کاربردی و کنگرایی و وجود کتابی منطبق با سرفصل این دانشگاه و علاقه فراوانی بود که به امر تدریس و تألیف وجود داشت.

در این جا، جا دارد از تمام کسانی که مشوق ما برای به چاپ رسانیدن این اثر بوده‌اند تشکر کنم، به ویژه دوست و همکار ارجمند، جناب آقای جعفر حسینی‌فر که زحمت پیگیری مجوز و مراحل چاپ کتاب را هم کسیده‌اند.

ما خود را از بهتر شدن کارمان بی‌نیاز نمی‌بینیم و نظرات‌تان را معیاری ارزشمند برای توجه و ارزیابی کارهای خود می‌دانیم؛ چرا که این آینه‌ای بهتر شدن کارمان و در نتیجه رضایت بیشتر شما فرهیختگان خواهد بود. خوانندگان عزیز برای این منظور می‌توانید نظرات خود را از طریق ایمیل [20.moradi@chmail.ir](mailto:20.moradi@chmail.ir) به این جانب انتقال داده و ما را از انتقادات و پیشنهادات خود بهره‌مند سازید تا انشاءالله در تجدیدنظر بعدی بتوانیم کتاب را به شکل کامل‌تر و بهتری ارائه دهیم.

در پایان، از نشر نایاب که به چاپ این اثر همت گماشت، نهایت سپاس‌گزاری را دارم و برای آنان از باری تعالی مزید توفیق در خدمات علمی و فرهنگی مسئلت می‌کنم.

سیامک مرادی ننه‌کران

مدرس مرکز آموزش علمی کاربردی گرمی

پاییز ۱۳۹۴

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

|    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| ۱  | <b>فصل اول: تعاریف، کلیات و مفاهیم روانشناسی</b> |
| ۱  | تاریخچه روانشناسی                                |
| ۳  | تعریف و موضوع                                    |
| ۴  | روانشناسی امروز                                  |
| ۵  | رشته‌های مختلف روانشناسی                         |
| ۸  | حوزه‌های شغلی روانشناسی                          |
| ۱۱ | تعریف روانشناسی کار                              |
| ۱۱ | کوشش اصلی روانشناسی کار                          |
| ۱۲ | زمینه کاربرد روانشناسی در محیط کار               |
| ۱۳ | کاربردهای کنونی روانشناسی در محیط کار            |
| ۱۳ | تاریخچه روانشناسی کار                            |
| ۱۷ | <b>فصل دوم: تفاوت‌های فردی</b>                   |
| ۱۷ | روانشناسی تفاوت‌های فردی                         |
| ۱۸ | تعریف روانشناسی تفاوت‌های فردی                   |
| ۲۰ | عوامل مؤثر در تفاوت‌های فردی                     |
| ۲۳ | تفاوت‌های فردی در حین کار                        |
| ۲۳ | مفهوم و ابعاد تفاوت‌های فردی در سازمان           |
| ۲۴ | تفاوت‌های ذهنی مدیران و کارکنان                  |
| ۲۷ | <b>فصل سوم: کار و شخصیت</b>                      |
| ۲۷ | مفهوم شخصیت                                      |
| ۲۷ | کمپبل                                            |
| ۲۸ | گوردون آلپورت                                    |
| ۲۸ | آدامز                                            |
| ۲۹ | کارل راجرز                                       |
| ۲۹ | جی. بی. واتسون                                   |



|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| ۲۹ | اریک اریکسون                                   |
| ۲۹ | جورج کلی                                       |
| ۲۹ | زیگموند فروید                                  |
| ۳۱ | نظریه‌های مربوط به شخصیت                       |
| ۳۱ | الف) روانکاوی (پسیکوانالیز)                    |
| ۳۴ | ب) روانشناسی تحلیلی یونگ                       |
| ۳۴ | ابتکارات علمی یونگ                             |
| ۳۶ | ج) روانشناسی «خود»                             |
| ۳۷ | د) نظریه راسی - اجتماعی اریک اریکسون           |
| ۴۰ | مکتب روانشناسی و روان‌پزشکی اجتماعی            |
| ۴۰ | مفاهیم اساسی در نظریه ادلر                     |
| ۴۱ | نظریه هری استاک سالیوان                        |
| ۴۱ | نظریه کارن هورنی                               |
| ۴۲ | نظریه اریک فرام                                |
| ۴۲ | مکتب رفتارگرایی                                |
| ۴۴ | نظریه یادگیری اجتماعی - شناختی - رفتاری بندورا |
| ۴۴ | مکتب کل‌گرایی گشتالت                           |
| ۴۶ | مکتب انسانگرایی                                |
| ۴۸ | مکتب هستی‌گرایی                                |
| ۴۸ | مکتب روانشناسی مشرق زمین                       |
| ۴۹ | نظریه اسلام درباره شخصیت انسان                 |
| ۵۰ | رابطه شخصیت با کار و شغل                       |
| ۵۱ | تفاوت‌های شخصیتی در محیط کار                   |
| ۵۱ | تئوری صفات شخصیتی                              |
| ۵۱ | تئوری نیازهای سه‌گانه افراد                    |
| ۵۲ | نظریه شخصیتی انتخاب شغل                        |
| ۵۲ | تناسب بین شغل و حساسیت                         |

## فصل چهارم: انگیزش و پیشرفت شغلی ..... ۵۵

- تعریف و مفهوم انگیزه ..... ۵۵
- تعارض مثبت- مثبت ..... ۵۸
- تعارض منفی- منفی ..... ۵۸
- تعارض مثبت- منفی ..... ۵۹
- کاربرد انگیزه در محیط کار ..... ۵۹
- انگیزش شغلی ..... ۵۹
- تقویت کننده‌ها، پیشرفت شغلی ..... ۶۰
- خواهان ایجاد تغییر در زندگی کاری بودن ..... ۶۱
- مشکل‌گشا بودن و نه مشکل‌آفرینی ..... ۶۱
- تمرکز بر ارتقای شغلی ..... ۶۳
- ۶ توصیه بنیادی برای پیشرفت در شغل ..... ۶۴
- انگیزه و تعلق سازمانی ..... ۶۶
- مدیریت انگیزه در محیط‌های کاری ..... ۶۸
- تکنیک‌های افزایش انگیزه در محیط کاری ..... ۷۰
- عوامل درونی ایجاد انگیزش شغلی ..... ۷۰
- عوامل بیرونی ایجاد انگیزش شغلی ..... ۷۲
- عوامل کاهش انگیزش کارکنان ..... ۷۳

## فصل پنجم: یادگیری و آموزش کارکنان ..... ۷۵

- مفهوم یادگیری ..... ۷۵
- تعریف یادگیری ..... ۷۵
- انواع یادگیری ..... ۷۸
- آموزش در محیط کار و اهمیت آن ..... ۷۹
- تبدیل سازمان به یک سازمان یادگیرنده ..... ۸۱
- استفاده از جلسات برای آموزش ..... ۸۲
- آموزش بدو خدمت ..... ۸۲
- ایجاد فضای مناسب برای بیان اندیشه‌ها ..... ۸۲

تکنیک‌های ایجاد و ترغیب رضایت حرفه‌ای از طریق آموزش..... ۸۵

شناخت استعدادها و توانمندی‌های افراد..... ۸۷

## فصل ششم: استرس‌های شغلی و تکنیک‌های کنترل آن..... ۹۱

مفهوم استرس شغلی..... ۹۱

عوامل استرس شغلی..... ۹۱

عوامل سازمانی استرس شغلی..... ۹۲

استرس و عملکرد کاری..... ۹۳

فرسودگی شغلی..... ۹۳

عوامل به وجود آورنده فرسودگی شغلی..... ۹۵

نشانه‌های فرسودگی شغلی..... ۹۷

روش‌های درمانی..... ۹۷

راهبردهای سازمانی مقابله با فرسودگی شغلی..... ۹۸

نقش سازمان در کنترل استرس..... ۹۹

دلایل استرس کاری..... ۱۰۰

مبارزه با استرس در سازمان..... ۱۰۵

## فصل هفتم: رضایت شغلی..... ۱۰۹

مفهوم رضایت شغلی در مشاوره شغلی..... ۱۰۹

هوش عاطفی..... ۱۱۰

توانایی هوش هیجانی..... ۱۱۱

قابلیت‌های هوش هیجانی..... ۱۱۳

رضایت شغلی و شادکامی..... ۱۱۵

مؤلفه‌های نشاط در سازمان..... ۱۱۸

رابطه میان شادی و بهره‌وری..... ۱۲۰

مزایای شادی برای سازمان..... ۱۲۱

رضایت شغلی و موفقیت شغلی..... ۱۲۲

عوامل مؤثر بر رضایت شغلی..... ۱۲۳

منابع و مأخذ:..... ۱۲۷