



## روانشناسی محیط کار

### فصل اول: مدیریت استرس

پس از مطالعه این بخش شما قادر خواهید بود تا:

- استرس را تعریف کنید.
- مراحل و ابعاد استرس را شرح دهید.
- نکات کلی را درباره استرس تبیین نمایید.
- علائم مهم استرس را شرح دهید.
- علل فردی استرس را شرح دهید.
- عوامل ایجاد استرس را تبیین نمایید.
- تاثیر مواد غذایی بر استرس را بیان کنید.
- تاثیر برنامه غذایی بر استرس را شرح دهید.
- علل گروهی استرس را توضیح دهید.
- علل سازمانی استرس را شرح دهید.
- علل فراسازمانی استرس را بیان کنید.
- هزینه های و آثار متفاوت استرس را شرح دهید.
- بیماریهای استرس را بشناسید و آنها را نام ببرید.
- دلایل ایجاد استرس را تجزیه و تحلیل کنید.
- چگونگی مقابله با استرس را بشناسید.

### فصل دوم: الگوی پنج عاملی شخصیت

پس از مطالعه این بخش شما قادر خواهید بود تا:

- شاخص عصبيت را در صفات شخصی تبیین نمایید.
- شاخص باز بودن به تجربه را شرح دهید.
- شاخص توافق پذیری را توضیح دهید.
- شاخص وجدانی بودن را تبیین کنید.
- شاخص برونگرایی را شرح دهید.

### فصل سوم: تاثیر تفاوت‌های محیط در رفتار

پس از مطالعه این بخش شما قادر خواهید بود تا:

- تاثیر تفاوت‌های فردی در رفتار حرفه‌ای (شغل) را شرح دهید.
- تاثیر ویژگی‌های شخصیتی را در شغل تبیین نمایید.
- تاثیر محیط و شرایط محیطی را در شغل توضیح دهید.



## فصل چهارم: تاثیر ویژگی‌های شخصی در رفتار

پس از مطالعه این بخش شما قادر خواهید بود تا:

- تاثیر تفاوت‌های سنی را در بروز رفتار شرح دهید.
- تاثیر تفاوت‌های جنسیتی را در رفتار بیان کنید.
- تاثیر تفاوت‌های وضعیت تاهل را در رفتار توضیح دهید.
- تاثیر تفاوت‌های سابقه خدمت را در رفتار شغلی تشریح کنید.
- تاثیر تفاوت‌های تعداد وابستگان را در رفتار شرح دهید.
- تاثیر تفاوت‌های توانایی‌های ذهنی را در رفتار بیان کنید.
- تاثیر تفاوت‌های توانایی‌های جسمی را در رفتار شرح دهید.
- تاثیر تفاوت‌های تناسب بین تواناییهای فرد و شغل را در رفتار توضیح دهید.

## فصل پنجم: شخصیت

پس از مطالعه این بخش شما می‌توانید:

- ویژگی‌های شخصیت را از زوایای گوناگون مورد بررسی قرار دهید.
- جنبه‌های متفاوت شخصیت‌های متفاوت در شغل را بشناسید.
- جزئیات صفات شخصیتی انسان‌ها را توصیف کنید.