

بررسی رابطه استرس شغلی و سلامت روان

www.ketab.ir

دکتر ساجده ربیع پور

پزشک و محقق حوزه روان پزشکی

۲۲۷۵۲۴۸

دکتر مریم افشار خاص

پزشک و روانشناس

سرشناسه	: ربیع پور، ساجده، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور	: بررسی رابطه استرس شغلی و سلامت روان/ ساجده (رها) ربیع پور، مریم افشار خاص.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ط، [۱۴۲] ص: جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۴۵۹-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۳۰ - ۱۴۲].
موضوع	: فشار روانی کار -- ایران -- نمونه پژوهی Job stress -- Iran -- Case studies بهداشت روانی -- ایران -- نمونه پژوهی Mental health -- Iran -- Case studies
شناسه افزوده	: افشار خاص، مریم، ۱۳۴۹-
رده بندی کنگره	: ۸۵/۵۵۴۸HF
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۷۲۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۴۴۳۹۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

www.ketab.ir
ارشدان
 مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

نام کتاب:	بررسی رابطه استرس شغلی و سلامت روان
مؤلفین:	ساجده ربیع پور - مریم افشار خاص
ناشر:	آموزشی تألیفی ارشدان
ویرایش:	اول
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۰
طراح و گرافست:	www.irantypist.com
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۴۵۹-۶
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com
مرکز پخش و توزیع:	www.arshadan.net
قیمت:	۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰
	۴۵۰۰۰ تومان

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند زاسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به باژگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

www.ketab.ir

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند زاسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار.....
۲	مقدمات نظری.....
۳	۱-۱ مقدمه.....
۵	۱-۲ استرس شغلی و سلامت روان.....
۱۰	۱-۳ اهمیت موضوع.....
۱۲	۱-۴ اهداف مورد بررسی در کتاب.....
۱۳	۱-۵ تعریف اصطلاحات.....
۱۳	۱-۵-۱ استرس شغلی.....
۱۳	۱-۵-۲ راهبردهای مقابله با استرس.....
۱۵	۱-۵-۳ سلامت روانی.....
۱۶	مروری بر ادبیات پژوهش.....
۱۷	۲-۱ مقدمه.....
۱۷	۲-۲ کار.....
۱۸	۲-۳ سلامت روان.....
۱۹	۲-۴ تعریف سلامت روان.....
۲۳	۲-۵ ویژگیهای افراد سالم.....
۲۴	۲-۶ نظریه‌های سلامت روان.....
۲۴	۲-۶-۱ مفهوم سلامت روان در نظریات روانکاوی.....
۳۰	۲-۶-۲ رویکرد روان‌شناختی.....
۳۴	۲-۶-۳ دیدگاه انسان‌گرایانه.....

۳۵	۲-۶-۴ مفهوم سلامت روان در نظریات روانی اجتماعی
۴۰	۲-۷ استرس شغلی
۴۳	۲-۸ تعریف استرس شغلی
۴۴	۲-۹ علل استرس در محیط کار
۴۴	۲-۱۰ منابع استرس در محیط کار
۴۵	۲-۱۰-۱ ویژگی نقش
۴۶	۲-۱۰-۲ ویژگیهای شغلی
۴۶	۲-۱۱ نشانههای استرس شغلی
۴۷	۲-۱۲ شیوع استرس شغلی
۴۸	۲-۱۳ پیامدهای استرس شغلی
۵۰	۲-۱۴ سبکهای مقابله
۵۳	۲-۱۵ انواع شیوههای مقابلهای
۵۴	۲-۱۶ انواع مقابلهای کارآمد
۵۴	۲-۱۶-۱ مقابله متمرکز بر مسئله
۵۵	۲-۱۶-۲ مقابله متمرکز بر هیجان
۵۶	۲-۱۶-۳ انواع مقابلهای ناکارآمد و غیرمفید
۵۷	۲-۱۶-۴ برنامه‌ریزی
۵۹	۲-۱۷ پژوهشهای پیشین
۵۹	۲-۱۷-۱ پژوهشهای مربوط به ارتباط استرس شغلی و سلامت روانی
۶۷	۲-۱۷-۲ پژوهشهای مربوط به ارتباط استرس شغلی و راهبردهای مقابلهای
۶۹	۲-۱۷-۳ پژوهشهای مربوط به ارتباط سلامت روان و راهبردهای مقابلهای
۷۱	۲-۱۷-۴ پژوهشهای مربوط به ارتباط استرس شغلی با متغیرهای دیگر
۷۲	۲-۱۷-۵ پژوهشهای مربوط به ارتباط راهبردهای مقابلهای با متغیرهای دیگر
۷۲	۲-۱۸ جمع‌بندی

۷۴		مروری بر روش پژوهش
۷۵		۳-۱ مقدمه
۷۵		۳-۲ طرح کلی پژوهش
۷۵		۳-۳ جامعه آماری پژوهش
۷۵		۳-۳-۱ شرایط ورود به مطالعه
۷۶		۳-۳-۲ شرایط خروج از مطالعه
۷۶		۳-۴ نمونه مورد مطالعه و شیوه نمونه‌گیری
۷۶		۳-۴-۱ اطلاعات جمعیت‌شناختی
۷۹		۳-۵ ابزارهای گردآوری اطلاعات
۷۹		۳-۵-۱ پرسشنامه استرس شغلی هلریگل و اسلوکام
۸۰		۳-۵-۲ پرسشنامه شیوه‌های مقابله با رویدادهای استرسزا (CISS)
۸۲		۳-۵-۳ پرسشنامه سلامت عمومی کلدبرگ و هیلر
۸۴		۳-۶ روش اجرای پژوهش
۸۴		۳-۷ روش تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها
۸۵		۳-۸ ملاحظات اخلاقی
۸۶		گزارش نتایج پژوهش
۸۷		۴-۱ مقدمه
۸۷		۴-۲ یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش
۸۸		۴-۳ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش
۸۸		۴-۴ یافته‌های تحلیل مسیر
۸۹		۴-۴-۱ پیشبینی سلامت روان بر اساس استرس شغلی
۹۲		۴-۴-۲ پیشبینی راهبردهای مقابله با استرس بر اساس استرس شغلی
۹۷		۴-۴-۳ پیشبینی سلامت روان بر اساس راهبردهای مقابله با استرس با کنترل استرس شغلی
۱۰۲		۴-۴-۴ مدل نهایی پژوهش

۱۰۵.....	۴-۴-۵- برآزش مدل نهایی
۱۰۸.....	بحث و نتیجه‌گیری
۱۰۹.....	۵-۱ مقدمه
۱۱۰.....	۵-۲ بحث و نتیجه‌گیری
۱۱۰.....	۵-۲-۱- بحث در مورد فرضیه اول پژوهش
۱۱۲.....	۵-۲-۲- بحث در مورد فرضیه دوم پژوهش
۱۱۴.....	۵-۲-۳- بحث در مورد فرضیه سوم پژوهش
۱۱۶.....	۵-۲-۴- بحث در مورد فرضیه چهارم پژوهش
۱۱۹.....	۵-۳ نتیجه‌گیری
۱۲۰.....	۵-۴ محدودیتها
۱۲۱.....	۵-۵ پیشنهادها
۱۲۱.....	۵-۵-۱- پیشنهادهای پژوهشی
۱۲۱.....	۵-۵-۲- پیشنهادهای کاربردی
۱۲۳.....	پیوستها
۱۲۴.....	پرسشنامه استرس شغلی هلریگل و اسلوکوم
۱۲۵.....	پرسشنامه شیوههای مقابله با استرس پارکر و اندلر
۱۲۷.....	پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر
۱۲۹.....	فهرست منابع
۱۳۰.....	منابع فارسی
۱۳۹.....	منابع انگلیسی

پیشگفتار

هدف اصلی این پژوهش بررسی رابطه استرس شغلی و سلامت روان با تاکید بر نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله‌ای در کارمندان، بود. بدین منظور، از بین کارمندان سازمان جهاد کشاورزی استان زنجان در سال ۱۳۹۳، با استفاده از فرمول کوکران ۲۴۱ نفر (۲۱۴ نفر مذکر و ۲۷ نفر مؤنث)، به شیوه‌ی نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌بندی شده، انتخاب شدند و با استفاده از پرسشنامه استرس شغلی هلریگل و اسلوکام، پرسشنامه سبک‌های مقابله با رویدادهای استرس‌زا (CISS) و پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر (GHQ28)، مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌های به دست آمده با استفاده از روش تحلیل مسیر، مورد ارزیابی آماری قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد استرس شغلی و ابعاد آن قادر به پیش‌بینی تغییرات مربوط به سلامت روان و همچنین راهبردهای مقابله‌ی مسئله‌مدار و هیجان‌مدار آزمودنی‌ها می‌باشد. یافته‌ها همچنین نقش واسطه‌گری شیوه‌های مقابله با استرس مسئله‌مدار و هیجان‌مدار را در رابطه بین استرس شغلی و سلامت روان مورد تأیید قرار داد. با توجه به یافته‌ها می‌توان سلامت روان را با افزایش راهبرد مسئله‌مدار از طریق آموزش استفاده از این نوع راهبردها و همچنین کاهش راهبردهای هیجان‌مدار بهبود بخشید.