



## هوالحکیم

دانشکده مجازی و قطب علمی آموزش الکترونیکی پیشرفته در علوم پزشکی  
معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

### طرح دوره «نام درس»

جدول شماره ۱: اطلاعات کلی درس

اطلاعات درس		
نام درس: مدل‌ها و روش‌های ارزیابی استرس شغلی	تعداد واحد: ۲ واحد (نظری)	
گروه هدف: دانشجویان دکتری PhD - رشته ارگونومی	پیش نیاز درس: ندارد	
گروه آموزشی ارائه دهنده درس: ارگونومی	شماره درس:	
اطلاعات استاد مسئول درس		
نام و نام خانوادگی: دکتر حمیدرضا مکرمی	مرتبه علمی: دانشیار	گروه آموزشی: ارگونومی
اطلاعات تماس:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>نشانی محل کار: شیراز، بلوار رازی، دانشکده بهداشت، ساختمان شماره ۱، گروه ارگونومی</li> <li>ایمیل: hamidreza.mokarami@yahoo.com</li> <li>تلفن محل کار: ۳۷۲۵۱۰۰۱ داخلی ۲۱۵ و ۴۲۳</li> <li>ساعات دسترسی به استاد: شنبه تا چهارشنبه، به جزء روز دوشنبه</li> </ul>		

جدول شماره ۲: معرفی درس

معرفی درس (با توجه به اهداف کاربردی)
در این درس دانشجویان با استرس شغلی و مدل‌ها و روش‌های ارزیابی و کنترل آن آشنا می‌شوند تا اینکه بتوانند از آن برای بهبود کیفیت زندگی کاری و عملکرد کارکنان استفاده نمایند.
اهداف درس
هدف کلی: شناسایی، ارزیابی و کنترل استرس شغلی



## اهداف اختصاصی

### اهداف شناختی

- ۱) آشنایی با مفهوم استرس شغلی و هزینه‌های ناشی از آن
- ۲) آشنایی با مفهوم عوامل استرس‌زای روانی-اجتماعی در محیط کار
- ۳) آشنایی با تأثیر عامل‌های متغیر فردی بر استرس شغلی
- ۴) آشنایی با تأثیر استرس بر سلامت روانی و جسمانی
- ۵) آشنایی با مدل‌ها و نظریه‌های استرس شغلی
- ۶) آشنایی با روش‌ها و ابزارهای ارزیابی استرس شغلی و عوامل روانی-اجتماعی در محیط کار
- ۷) آشنایی با معیارهای روان‌سنجی بررسی ابزارهای استرس شغلی و عوامل روانی-اجتماعی در محیط کار
- ۸) آشنایی با روش‌ها و راه‌کارهای مدیریتی کنترل عوامل استرس‌زای روانی-اجتماعی و استرس شغلی
- ۹) آشنایی با روش‌ها و راه‌کارهای فردی کنترل استرس شغلی

## روش ارائه درس

### راهبرد آموزشی

با توجه به مقطع تحصیلی مخاطبان در این درس و انتظار از آنان برای فعالیت‌های یادگیری خود-راهبر و به منظور دستیابی به سطوح عالی تفکر و یادگیری، برای اجرای این درس از راهبرد یادگیرنده-محور شامل روش‌های یادگیری مشارکتی و مبتنی بر کاوشگری به عنوان رویکرد غالب استفاده می‌شود.

### روش تدریس حضوری

سخنرانی، بحث گروهی، ارائه کنفرانس‌های فردی

### روش تدریس الکترونیکی

ارائه فیلم‌های آموزشی تدریس شده توسط استاد و سامانه‌های مجازی دانشگاه (آفلاین)

## منابع آموزشی



منابع آموزشی اصلی

۱. Rick J, Briner RB, Daniels K, Perryman S, Guppy A. A critical review of psychosocial hazard measures, HSE book, United Kingdom.
۲. Bamber MR. CBT for occupational stress in health professionals: introducing a schema-focused approach. Routledge; 2006 .
۳. Cohen S, Kessler RC, Gordon LU, editors. Measuring stress: A guide for health and social scientists. Oxford University Press on Demand; 1997.
۴. Arden JB. Surviving job stress: How to overcome workday pressures. Career Press; 2002.
۵. Cooper CL, Quick JC, editors. The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice. John Wiley & Sons; 2017.
۶. Gryna FM. Work overload!: Redesigning jobs to minimize stress and burnout. ASQ Quality Press; 2004.
۷. Cooper CL, editor. Theories of organizational stress. OUP Oxford; 1998

منابع آموزشی کمکی

تدوین مدلی برای تبیین تمایل بر ترک شغل بر پایه عوامل ماکروارگونومی و نقش میانجی خستگی و شاخص توانایی کار. حمیدرضا مکرمی، رساله دکتری. دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ۱۳۹۵.

### تجهیزات و امکانات آموزشی

• ویدیو پروژکتور، لب تاپ، تابلو

نوع ارزشیابی	شیوه ارزشیابی دانشجوی	نمره
ارزشیابی تکوینی (میان دوره)	۱۰) انجام پروژه در مورد روش‌ها و راه کارهای مدیریتی کنترل عوامل استرس‌زای روانی- اجتماعی و استرس شغلی	۴
	• مرور و ارزیابی مطالب ارائه شده در جلسات قبل در شروع هر جلسه درسی	۲
	• ارائه سمینار تحلیلی	۲
ارزشیابی پایانی (پایان دوره)	• آزمون پایانی	۱۲
	•	
جمع کل		۲۰

**ارزشیابی بر نامه:** لطفا در انتهای ترم برای ارزشیابی ترمی به لینکی که با همین عنوان در سایت دانشکده قرار داده شده است مراجعه بفرمایید.



جدول شماره ۳: زمان بندی جلسات درس

گروه هدف: دانشجویان دکتری یادگیری الکترونیکی در علوم پزشکی		سال ورودی: مهرماه ۱۴۰۳	زمان ارائه درس: ۱-۱۴۰۳ (ترم اول ۱۴۰۴-۱۴۰۳)				
روز	تاریخ	ساعت	عنوان جلسات	استاد	مکان	روش ارائه / رسانه	
۱	یکشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۰۲	۸-۱۰	استرس شغلی و هزینه‌های ناشی از آن	دکتر مکرمی	اتاق کنفرانس مرکز تحقیقات علوم بهداشتی	سخنرانی، بحث گروهی و انجام کار عملی/پاورپوینت
۲	سه‌شنبه	۱۴۰۳/۰۷/۰۹	۸-۱۰	عوامل روانی-اجتماعی مرتبط با کار	دکتر مکرمی	اتاق کنفرانس مرکز تحقیقات علوم بهداشتی	سخنرانی، بحث گروهی و انجام کار عملی/پاورپوینت
۳	سه‌شنبه	۱۴۰۳/۰۷/۱۶	۸-۱۰	عوامل‌های متغیر فردی و استرس شغلی	دکتر مکرمی	اتاق کنفرانس مرکز تحقیقات علوم بهداشتی	سخنرانی، بحث گروهی و انجام کار عملی/پاورپوینت
۴	سه‌شنبه	۱۴۰۳/۰۷/۲۳	۸-۱۰	تأثیر استرس بر سلامت روانی و جسمانی	دکتر مکرمی	اتاق کنفرانس مرکز تحقیقات علوم بهداشتی	سخنرانی، بحث گروهی و انجام کار عملی/پاورپوینت
۵	سه‌شنبه	۱۴۰۳/۰۷/۳۰ ۱۴۰۳/۰۸/۰۷ ۱۴۰۳/۰۸/۱۴	۸-۱۰	مدل‌ها و نظریه‌های استرس شغلی	دکتر مکرمی	اتاق کنفرانس مرکز تحقیقات علوم بهداشتی	سخنرانی، بحث گروهی و انجام کار عملی/پاورپوینت
۶	سه‌شنبه	۱۴۰۳/۰۸/۲۱ ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ ۱۴۰۳/۰۹/۰۵	۸-۱۰	روش‌ها و ابزارهای ارزیابی استرس شغلی و عوامل روانی-اجتماعی در محیط کار	دکتر مکرمی	اتاق کنفرانس مرکز تحقیقات علوم بهداشتی	سخنرانی، بحث گروهی و انجام کار عملی/پاورپوینت
۷	سه‌شنبه	۱۴۰۳/۰۹/۱۲ ۱۴۰۳/۰۹/۱۹	۸-۱۰	معیارهای روان‌سنجی بررسی ابزارهای استرس شغلی و عوامل روانی-اجتماعی	دکتر مکرمی	اتاق کنفرانس مرکز تحقیقات علوم بهداشتی	سخنرانی، بحث گروهی و انجام کار عملی/پاورپوینت
۸	سه‌شنبه	۱۴۰۳/۰۹/۲۶ ۱۴۰۳/۱۰/۰۳ ۱۴۰۳/۱۰/۱۰	۸-۱۰	روش‌ها و راه‌کارهای مدیریتی کنترل عوامل استرس‌زای روانی-اجتماعی و استرس شغلی	دکتر مکرمی	اتاق کنفرانس مرکز تحقیقات علوم بهداشتی	سخنرانی، بحث گروهی و انجام کار عملی/پاورپوینت
۹	سه‌شنبه	۱۴۰۳/۱۰/۱۷ ۱۴۰۳/۱۰/۲۴	۸-۱۰	روش‌ها و راه‌کارهای فردی کنترل استرس شغلی	دکتر مکرمی	اتاق کنفرانس مرکز تحقیقات علوم بهداشتی	سخنرانی، بحث گروهی و انجام کار عملی/پاورپوینت