

## **اهمیت درس:**

در این درس دانشجویان با تعریف استرس شغلی و عوامل روانی - اجتماعی و تاثیر آنها بر سلامت روانی و جسمانی و همچنین نحوه ارزیابی و کنترل آنها در محیط کار آشنا می‌شوند تا اینکه بتوانند از آن برای بهبود تعامل انسان و سامانه کار استفاده نمایند.

## **راهنمای مطالعاتی دانشجویان**

*(Study guide)*

**عنوان درس:** مدل‌ها و روش‌های ارزیابی استرس شغلی

**گروه:** ارگونومی

**تاریخ:** ۱۴۰۳/۰۶/۲۰

**تعداد واحد:** ۲ واحد (۲ واحد نظری)

**همانگ کننده:** (EDO)

**مدرس:** دکتر حمیدرضا مکرمی

**پیش نیاز:** ندارد

## اهداف کلی و میانی:

۱. آشنایی با مفهوم استرس شغلی
۲. آشنایی با عوامل روانی- اجتماعی
۳. آشنایی با متغیرهای فردی و تاثیر آن استرس شغلی
۴. آشنایی با چگونگی تاثیر استرس بر سلامت
۵. آشنایی با مدل‌ها و نظریه‌های استرس
۶. آشنایی با روش‌ها و ابزارهای ارزیابی استرس شغلی
۷. آشنایی با معیارهای ارزیابی ویژگی‌های روانسنجی ابزارها
۸. آشنایی با راه‌کارهای مدیریتی و کنترل استرس شغلی
۹. آشنایی با راه‌کارهای فردی و استرس شغلی

## روش تدریس:

آموزش به روش سخنرانی یا فیلم آموزشی و با مشارکت دانشجویان با استفاده از امکانات آموزشی انجام می‌شود و بخش عملی به صورت کار گروهی با استفاده از رایانه و نرم‌افزارهای SPSS و AMOS اجرا خواهد شد.

## روش ارزشیابی:

✓ ۵۰ درصد امتحان‌های پایان‌ترم و میان‌ترم و آزمون‌های کوتاه در هر

جلسه درسی

✓ ۲۵ درصد انجام پروژه تحقیقاتی

✓ ۲۵ درصد ارائه مقاله در کلاس و مشارکت در بحث گروهی

## اشتباهات رایج دانشجویان در این درس عبارتند از:

عدم توجه به درک مدل‌های ارزیابی برای ارزیابی و کنترل استرس شغلی  
عدم استفاده عملی از نرم‌افزارهای معرفی شده

## نکات کلیدی در یادگیری بهتر این درس عبارتند از:

با توجه به حجم و گستردگی زیاد مطالب و منابع مورد استفاده و همچنین  
به هم پیوستگی مطالب این درس نیاز است دانشجویان محترم همگام با  
کلاس پیش روند. همچنین برای استفاده صحیح از نرم‌افزارهای  
معرفی شده، نیاز است ایشان یک کار عملی را در یکی از محیط‌های کاری  
انجام دهند تا از داده‌های به دست آمده برای کارهای عملی در کلاس درس  
استفاده کنند.

- مراجع:

۱. review of psychosocial hazard measures, HSE book, United Kingdom.
۲. professionals: introducing a schema-focused approach. Routledge; 2006 .
۳. guide for health and social scientists. Oxford University Press on Demand; 1997.
۴. pressures. Career Press; 2002.
۵. Health: A Guide to Research and Practice. John Wiley & Sons; 2017.
۶. and burnout. ASQ Quality Press; 2004.
۷. Oxford; 1998 .
۸. تدوین مدلی برای تبیین تمایل بر ترک شغل بر پایه عوامل ماکروارگونومی و نقش میانجی