|  |
| --- |
| **مطالعه و بررسی نوع خدمات مشاوره در راستای بهبود کیفیت زندگی کارمندان سازمان تامین اجتماعی در عرصه های فردی ، خانوادگی و شغلی** |
| * **نوع پژوهش :**   **کاربردی \* بنیادی □ توسعه‌ای □** |
| * **نوع خروجی حاصل از انجام پژوهش:**   **طرح پژوهشی گزارش کارشناسی□ سند سیاستگذاری □** |

#### «طرح پژوهشی»

###### استانداردترین تولید علمی شناخته شده است که منطبق با اصول علمی روش تحقیق انجام می‌شود. مراحل اجرای طرح پژوهشی شامل نیازسنجی پژوهشی (از طریق طرح سالانه نیازسنجی پژوهشی سازمان)، تعیین عنوان، شرح خدمات، دریافت پروپوزال، ارزیابی و تایید پروپوزال توسط شورای پژوهش، انعقاد قراداد، انجام پژوهش، داوری علمی وتایید نهایی شورای پژوهش می‌باشد.

#### «سند سیاست‌گذاری»[[1]](#footnote-1)

###### ‌»سند سیاست‌گذاری»، گزارشی کوتاه، بی‌طرفانه و موجز در پاسخ به یک سوال مشخص یا راجع به یک مسئله خاص‌‌ است که استاندارد صلاحیت برای تهیه سند سیاست گذاری، افراد خبره هستند. این گزارش شامل سه بخش زیر می‌شود.

###### بخش اول که به آن «خلاصه مدیریتی[[2]](#footnote-2)» خواهیم گفت، بر روی جلد گزارش، ضمن بیان مشکل در یک یا دو سطر، به ارایه راهکارهای اجرایی منطقی برای آن در حداکثر نصف صفحه می‌پردازد.

###### بخش دوم که گزارش اصلی را تشکیل می‌دهد و در 3 تا 5 صفحه مطابق چارچوب تعیین شده تهیه می‌شود، «پیشنهادات سیاست‎‌گذاری[[3]](#footnote-3)» نامیده می‌شود.

###### بخش سوم که به تحلیل دقیق موضوع و ارایه اسناد پشتیبان آن می‌پردازد، «یادداشت سیاست‌گذاری[[4]](#footnote-4)» نام دارد. هر یک از این سه بخش برای اهداف خاص و مخاطبان ویژه خود تهیه می‌شوند.

#### «گزارش کارشناسی»

شامل ارایه یک گزارش کامل در خصوص یک موضوع خاص مورد نظر است که به یک فرد مجری با سطح صلاحیت حداقل «محقق» واگذار می‌شود تا در مدت زمان چند روز تا حداکثر 3 ماه، گزارش مورد نظر را منطبق با فرمت ارایه شده تهیه و ارایه نماید.

* **بیان و توصیف مسئله**

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO)، سلامت تنها به‌ معنای عدم وجود بیماری یا ناتوانی نیست. بلکه یک وضعیت تندرستی کامل از نظر جسمی، روحی، روانی و اجتماعی می باشد‌. تعریف کیفیت زندگی (QoL) اما پیچیده تر است. طبق تعریف همین سازمان، کیفیت زندگی به عنوان درک افراد از موقعیت خود در زندگی در متن فرهنگ و سیستم های ارزشی که در آن زندگی می کنند و در رابطه با اهداف، انتظارات، استانداردها و نگرانی های خود آنها تعریف می شود.

کیفیت زندگی احساس و درک فرد از خوب زیستن است. این احساس از رضایت در جنبه هایی از زندگی که برای فرد معنی دار می باشند، منشا می گیرد. از جمله این جنبه ها می توان موارد زیر را مثال زد:

داشتن اعتماد به نفس

توانایی سازگاری با محیط

برقراری روابط اجتماعی سالم و مشارکت اجتماعی سالم

شاغل بودن و کسب درآمد

احساس شادی و آرامش

لذت بردن از اوقات فراغت

حوادث، بیماری ها و شرایط مختلف ممکن است بخشی از توانایی های فرد را تحت تاثیر قرار دهد. این وضعیت ها فرد را با چالش های متعددی رو به رو می سازد. از مهم ترین چالش ها می توان به چالش در زندگی مشترک ، محل کار و شغل و مشکلات فردی خود شخص اشاره نمود که هر یک به نوبه خود گستره وسیعی از زندگی و به تبع آن کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار داده و زمینه ساز بسیاری از مسائل از جمله مشکلات مربوط به بهداشت و سلامت روان شخص می باشد . کیفیت زندگی یک شاخص بسیار مهم و کارآمد برای ارزیابی اثرات مداخلات توانبخشی می باشد. نتیجه این امر استقلال، افزایش رضایتمندی از روند زندگی و مشارکت اجتماعی است.

بررسی کیفیت زندگی و تلاش برای ارتقای آن نقش مهمی در سلامت زندگی فردی و اجتماعی افراد خواهد داشت. چراکه سلامتی جسم و روان پیامد مهم کیفیت زندگی است .سلامت جسمانی و روانی یکی از ارکانهای اصلی توسعه ی پایدار و بخش جدایی ناپذیر آن برای شکوفایی و ارتقای وضعیت زندگی فردی و اجتماعی می باشد.بنابر این تامین و ارتقاء سبک زندگی سالم یکی از نیازهای ضروری انسان و جوامع محسوب می شود.

سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی شامل تغذیه، تحرک بدنی، استرس، مصرف دخانیات و کیفیت خواب است که در پی اجتماعی شدن بوجود آمده است. بنابراین شیوه و سبک زندگی پدیده ای چند وجهی است که تمام جنبه های زندگی روزمره ی انسان از قبیل خواب، غذا، بهداشت، آداب و رسوم، کار، بازی، سرگرمی ، روابط اجتماعی ، طرز تفکر ، رفتار، احساسات و عواطف را در برمیگیرد.

از آنجایی که جسم و روان بر هم اثر می گذارند ، بیماری های جسمی میتواند موجب بیمارها و مشکلات روان گردد و بالعکس. اینجاست که اهمیت مداخلات روان شناسی و تلاش برای بهبود کیفیت زندگی افراد در همه زمینه ها دو چندان می شود. چرا که حتی با داشتن موفقیت های مختلف و موقعیت های اجتماعی ، مالی ، شغلی ... چنانچه کیفیت زندگی پایین باشد و اقدام به اصلاح سبک زندگی نگردد، رضایت شخصی و سلامت و بهداشت روان در زندگی ساری و جاری نخواهد بود.

امروزه با توجه به گسترش شهر نشینی و فاصله گرفتن از زندگی های سنتی، کیفیت زندگی در ابعاد مختلف یاد شده در هر دو جنس، به شدت تحت تاثیر عوامل مختلف قرار گرفته است. در جهت حمایت از نهاد خانواده و رضایت زوجین، بهبود وضعیت شغلی ، و کنترل و ارتقاء سلامت روان جامعه به نظر می رسد ضرورت اعمال مداخلات همه جانبه و سریعی در این زمینه پیش از پیش باید در دستور کار قرار گیرد.در همین رابطه شناخت نوخ خدمات مشاوره ایی در راستای حفظ کیان خانواده بسیار با اهمیت می باشد و همانطوریکه سازمان جانی بهداشت نیز بر اهمیت پیشگیری قبل از درمان تاکید می نماید، و درمان زود هنگام را بهتر از مزمن شدن آن تلقی می نماید.

**هدف کلی:**

ایجاد خدمات مشاوره در راستای بهبود کیفیت زندگی کارمندان سازمان تامین اجتماعی

**اهداف اختصاصی:**

- شناسایی مشکلات سلامت روان کارکنان سازمان تامین اجتماعی در بعد فردی

- شناسایی مشکلات سلامت روان کارکنان سازمان تامین اجتماعی در بعد خانوادگی

- شناسایی مشکلات سلامت روان کارکنان سازمان تامین اجتماعی در بعد شغلی

- بررسی راهکارهای متناسب با مشکلات شناسایی شده

- مداخله با رویکرد شناختی – رفتاری برای کارکنان با مشکلات فردی

- مداخله با رویکرد شناختی – رفتاری برای کارکنان با مشکلات خانوادگی

- مداخله با رویکرد شناختی – رفتاری برای کارکنان با مشکلات شغلی

- ارزیابی زود هنگام مداخلات انجام شده در سه بعد فردی ، خانوادگی و شغلی

* **محدوده مکانی**

سازمان تامین اجتماعی استان تهران

سال -1401-1402-1403

* **زمان مورد انتظار اجرای پژوهش**

18 ماه

* **شرح خدمات**

- مطالعه ابعاد نظری موضوع

- مطالعه ادبیات موضوع

- شناسایی مشکلات کارکنان سازمان تامین اجتماعی

- تعیین جامعه هدف و نمونه آن

- تهیه و تدوین پرسشنامه (بومی سازی شده )متناسب با مشکلات کارکنان سازمان تامین اجتماعی

- ارسال پرسشنامه به جامعه هدف در مرحله پیش آزمون

- بررسی و تحلیل پرسشنامه ها

- دسته بندی مراجعان

- تعیین نوع مداخله بر حسب فردی، گروه درمانی یا آموزش گروهی

- مداخله برای حل مشکل بر اساس دسته بندی مشخص شده

- ارسال مجدد پرسشنامه و تحلیل آنها در مرحله پس آزمون

- نتیجه گیری نهایی

* **خروجی‌های موردانتظار**
* گزارش کارشناسی
* سند سیاستی

1. . Policy Paper [↑](#footnote-ref-1)
2. . Managerial Breif [↑](#footnote-ref-2)
3. . Policy Breif [↑](#footnote-ref-3)
4. . Policy Paper [↑](#footnote-ref-4)