Journal of Marine Medicine
Summer 2022, Volume 4, Issue 2
Pages: 124-130
10.30491/4.2.124

The Role of Self-Care Behaviors and Self-Efficacy in Predicting the Mental Health of employees in Offshore Industry

Mohammad Reza Hajibagher Najar [1], Anahita Khodabakhshi-Koolaee [2 *], Mohammad Reza Falsafinejad [3]

[1] MSc. In Rehabilitation Counseling, Department of Counseling, Faculty of Humanities and Social Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran
[2] Associate professor, Department of Psychology & Educational Sciences, Faculty of Humanities, Khatam University, Tehran, Iran
[3] Associate professor, Department of Assessment and Measurement, Faculty of Psychology & Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Received: 4 February 2022 **Accepted:** 1 May 2022

Abstract

Background and Aim: Offshore jobs in the oil industry are considered one of the most stressful jobs. The aim of this study was to determine the role of self-care and self-efficacy behaviors in predicting the mental health of employees in the offshore industry.

Methods: This is a quantitative and correlational study. The statistical population included all employees in the offshore industry working on projects and vessels, as well as oil and gas platforms in 2022. A total number of 152 people was selected by a simple random sampling method according to the table of Morgan. Data collection tools included Self-Care Behavior Questionnaire, General Self-Efficacy Questionnaire, Mental Health Questionnaire.

Results: There is a positive and significant relationship between self-care behaviors and self-efficacy (r=25.2; P<0.001). There is also a positive and significant relationship between self-efficacy and mental health (r=0.17; P<0.05). Self-care and self-efficacy behaviors can predict the mental health of offshore employees (R2=0.371).

Conclusion: According to the current findings, it can be said that self-care and self-efficacy behaviors can predict the mental health of employees in the offshore industry. This shows the importance of paying attention to the mental health of employees working in the offshore industry.

Keywords: Self-Care Behaviors, Self-Efficacy, Mental Health, Offshore Employees.

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-09-10]

[DOI: 10.30491/4.2.124]

[*] **Corresponding author:** Anahita Khodabakhshi-Koolaee, **Email**: a.khodabakhshid@khatam.ac.ir
Address: Department of Psychology and Educational Sciences, Faculty of Humanities, Khatam University, Tehran, Iran.

مجله طب دریا
دوره ۴، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۱
صفحات: ۱۳۰-۱۲۴
10.30491/4.2.124

نقش رفتارهای خودمراقبتی و خودکارآمدی در پیش‌بینی سلامت روان‌شناختی نیروهای شاغل در صنعت فراساحل

محمدرضا حاجی باقر نجار[۱]، آناهیتا خدابخشی کولایی*[۲]، محمدرضا فلسفی نژاد[۳]

[۱] کارشناس ارشد مشاوره توانبخشی، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تحقیقات تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
[۲] دانشیار، گروه روانشناسی وعلوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه خاتم، تهران، ایران
[۳] دانشیار، گروه سنجش و اندازه گیری، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۱۱/۱۵ **پذیرش مقاله:** ۱۴۰۱/۰۲/۱۱

چکیده

زمینه و هدف: مشاغل فراساحل در صنعت نفت به عنوان یکی از مشاغل پراسترس محسوب می‌شوند. هدف از پژوهش حاضر، تعیین نقش رفتارهای خودمراقبتی و خودکارآمدی در پیش‌بینی سلامت روان‌شناختی نیروهای شاغل در صنعت فراساحل بود.

روش‌ها: این پژوهش از نوع کمی و همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش را همه کارکنان استخدامی در صنعت فراساحل شاغل در پروژه‌ها و شناورها و همچنین در سکوهای نفتی و گازی در دریا در سال ۱۴۰۰ تشکیل می‌دادند. ۱۵۲ نفر با روش نمونه گیری تصادفی ساده بر اساس لیست کارکنان و بر طبق جدول مورگان انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل، پرسشنامه رفتار خودمراقبتی، پرسشنامه خودکارآمدی عمومی، و همچنین پرسشنامه سلامت روانشناختی بود.

یافته‌ها: بین رفتارهای خودمراقبتی و خودکارآمدی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($r=0.25$; $P<0.001$). همچنین بین خودکارآمدی و سلامت روانشناختی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($r=0.17$; $P<0.05$). رفتارهای خودمراقبتی و خودکارآمدی می‌تواند سلامت روانشناختی کارکنان فراساحل را پیش‌بینی نماید ($R^2= 0.371$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج پژوهش می‌توان گفت که رفتارهای خودمراقبتی و خودکارآمدی می‌تواند سلامت روانشناختی نیروهای شاغل در صنعت فراساحل را پیش‌بینی کند. این امر اهمیت توجه به مولفه‌های روان‌شناختی کارکنان شاغل در صنعت فراساحل را نشان می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: رفتارهای خودمراقبتی، خودکارآمدی، سلامت روانشناختی، کارکنان فراساحل.

*نویسنده مسئول: **آناهیتا خدابخشی کولایی**. پست الکترونیک: a.khodabakhshid@khatam.ac.ir
آدرس: گروه روانشناسی وعلوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه خاتم، تهران، ایران.

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-09-10]

[DOI: 10.30491/4.2.124]

مقدمه

مشاغل فراساحل در زمینه صنعت نفت به عنوان یکی از مشاغل پراسترس به حساب می‌آیند. به دلیل شرایط دشوار کار، تولید نفت در دریا به عنوان یک کار تنش‌زا شناخته می‌شود (۱،۲). گزارش نفت و گاز کشور انگلستان نشان داد حدود ۵۰ هزار نفر در سال ۲۰۱۷ در این کشور در صنایع فراساحل مشغول به کار بودند که از این مقدار حدود ۲۳ هزار نفر بیش از ۱۰۰ روز را در یک سال مشغول به کار می‌باشند. ماهیت کار به صورت شیفتی در دو نوبت صبح و شب همراه با خطرات غالباً ذاتی آن در محیط های دریایی، ممکن است تأثیرات نامطلوب قابل توجهی را بر سلامت و رفاه نیروهای کاری در دریا داشته باشد (۳). نیروهای کاری فراساحل که به لحاظ روان‌شناختی و جسمانی ناکارآمد هستند، نرخ بالاتری از غیبت را در محیط کار و فرار یا خروج اضطراری از محل کار دارند (۴). از سوی دیگر، بهبود سلامت روانی و جسمانی و رفاه کارکنان شاغل در صنایع دریایی می‌تواند به فرصت‌های اقتصادی و همچنین طول عمر نیروی کاری منجر گردد (۵). دوره‌های کاری مستمر و بلندمدت و خطرات زیاد ناشی از کار در نیروهای فراساحل، فشارهای روان‌شناختی و جسمانی قابل توجهی را به کارکنان این صنایع وارد می‌کند (۶).

یکی از مهمترین الگوهای سلامت روان‌شناختی الگوی چندبعدی Reef و همکاران است (۸،۷). طبق گفته سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی به معنای قابلیت تعامل هماهنگ فرد با دیگران، تغییر و بازسازی محیط فردی و اجتماعی است تا بتواند به حل تعارضات پرداخته و رغبتهای فردی را به طور منطقی و هدفمند در زندگی انجام دهد (۹). افراد دارای سلامت روان‌شناختی، مشکلات روانی، عاطفی و شخصیتی کمتری دارند و به مراتب در مقایسه با افراد با سلامت روان پایین، شادترند و از راهبردهای مقابله‌ای موثر برای حل چالش ها استفاده می‌کنند (۱۱،۱۰). پژوهشگران نشان دادند، نیروهای فراساحل در محیطهای چالش برانگیز جسمانی و روانشناختی کار می‌کنند، لذا سلامت روانی آنها عمدتاً تحت تأثیر عوامل استرس زا در محیط کار قرار دارد (۶). Mette و همکاران بیان داشتند که مداخله‌های ارتقاء سلامت روان‌شناختی برای کاهش فشار بر کارکنان دریایی باید اجرا گردد تا از از فشارهای جسمانی و روانی آنها در محل کار کاسته شود (۱۲). خطرات جسمانی و روان‌شناختی در محیط های کاری فراساحل در هم آمیخته می‌شود و به کارآمدی پایین و مشکلات جسمانی و روان‌شناختی کارکنان می‌انجامد (۱۳).

در این میان، رفتارهای خودمراقبتی ارتقاء دهنده سلامت به عنوان اساسی ترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری به ویژه بیماری‌های جسمانی مزمن شناخته می‌شوند (۱۴). Gibson-Smith و همکاران متوجه شدند که بین رفتار خودمراقبتی، کیفیت زندگی و تندرستی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (۱۵). رفتارهای خودمراقبتی، اقدامات و فعالیت‌های آگاهانه، آموخته شده و هدفمندی است که فرد برای حفظ حیات و تأمین و ارتقای سلامت خود و خانواده انجام می‌دهد (۱۶). مراقبت از خود به رفتارهایی می‌انجامد که بهزیستی و سلامت روان‌شناختی و جسمانی را رشد می‌دهد و در پیشگیری از شروع بیماری مزمن موثر است (۱۷،۱۸). مراقبت از خود ممکن است توانایی فرد در حفظ و مدیریت سلامت خود را افزایش دهد (۲۱–۱۹). Gibson-Smith و همکاران نشان دادند آموزش رفتارهای خودمراقبتی به نیروهای فراساحل ضروری است (۲۰). یکی از عوامل پیش بین رفتارهای خودمراقبتی شغلی، خودکارآمدی است (۲۲،۲۰).

خودکارآمدی از نظریه شناخت اجتماعی Bandura مشتق شده است و به معنای ادراک فرد از توانایی خود در انجام یک فعالیت، ایجاد یک پیامد و مقابله و کنترل یک موقعیت می‌باشد (۲۳). خودکارآمدی به احساس عزت نفس، ارزش خود، احساس کفایت و کارآیی در مواجه با زندگی اطلاق می‌شود (۲۴).

Kim و Jang نشان دادند که، خودکارآمدی بر سلامت روان‌شناختی کارگران دریایی تاثیر مستقیم دارد (۲۵). تعامل کاری کارکنان به طور قابل توجهی تحت تاثیر خودکارآمدی، هویت شغلی و محیط کاری آنها قرار دارد که به نوبه خود با ماندگاری در شغل ارتباط دارد (۲۶).

با توجه به استرس‌ها و فشارهای روان‌شناختی و شغلی که نیروهای فراساحل به دلیل شرایط کاری سخت و طاقت فرسا و محدودیت های روابط اجتماعی با آن مواجه‌اند، اشتغال در این صنعت را همیشه با مشکلاتی از جمله؛ ترک شغل و ریزش نیروها مواجه کرده است. از طرفی، معاینه‌های استخدامی و قبل از اعزام کارکنان به سکوهای نفتی یا شناورها، بیشتر به حوزه‌های جسمانی توجه می‌کند تا جنبه‌های روان‌شناختی کار. همچنین، پژوهش در زمینه سلامت روان‌شناختی در صنعت فراساحل عمدتاً مغفول مانده است. وضعیت روان‌شناختی کارکنان فراساحل به دلیل فرسودگی بالای شغلی و محدودیت های روابط اجتماعی و دسترسی اندک به امکانات و منابع بهداشتی و درمانی کمتر مورد توجه بوده است. این پژوهش با هدف تعیین نقش توان پیش‌بینی کنندگی رفتارهای خودمراقبتی و خودکارآمدی در سلامت روان‌شناختی نیروهای شاغل در صنعت فراساحل انجام شد.

روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع کمی و همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را همه کارکنان استخدامی صنعت فراساحل شاغل در پروژه‌ها و شناورها و همچنین در سکوهای نفتی و گازی در دریا تشکیل می‌دادند که بر مبنای لیست کارگزینی ۵۶۲ نفر در سال ۱۴۰۰ بودند. معیارهای ورود به پژوهش شامل اشتغال بیش از ۶ ماه در سکوهای نفتی با دوره اقماری و عدم داشتن اعتیاد به مواد مخدر بود. معیارهای خروج از پژوهش شامل عدم تکمیل پرسشنامه و داشتن درگیری کاری و انضباطی با مدیر یا پرسنل و ترک موقت

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-09-10]

[DOI: 10.30491/4.2.124]

شغل بود. روش نمونه گیری پژوهش به صورت تصادفی ساده و بر اساس جدول جرکسی و مورگان انجام شد و در نهایت ۱۵۲ نفر با میانگین سنی ۳۸/۵ سال انتخاب شد. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه استفاده گردید.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه سلامت روانشناختی ریف (Ryff Psychological Well-Being): این مقیاس در سال ۱۹۸۹ توسط کارول ریف ساخته شده است. پرسشنامه ۸۴ سوال دارد و بر اساس یک طیف ۶ درجه‌ای (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) نمره‌دهی می‌شود. همچنین پرسشنامه ۶ خرده‌مقیاس دارد که شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی را دربرمی‌گیرد. در ایران طی پژوهشی که با نمونه‌های دانشجویی انجام شده است، همسانی درونی با بهره گیری از آلفای کرونباخ سنجیده شد. نتایج تسلط بر محیط ۰/۷۷، رشد شخصی ۰/۷۸، ارتباط مثبت با دیگران ۰/۷۷، هدفمندی در زندگی ۰/۷، پذیرش خود ۰/۷۱، خودمختاری ۰/۷۸، و نمره کلی ۰/۸۲ بدست آمد. روایی این مقیاس نیز مناسب برآورد شده است (۲۷). در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی با آلفای کرونباخ، ۰/۷۴ بدست آمد.

پرسشنامه رفتار خودمراقبتی: این پرسشنامه توسط Conn و همکاران، در سال ۱۹۹۱، ساخته شده است. شامل ۲۰ گویه می‌باشد که رفتارهای خودمراقبتی بیماران را در ۵ حیطه رژیم غذایی مناسب، فعالیت فیزیکی، ترک سیگار، استفاده از دارو و تعدیل اثرات متغیرهای تنیدگی آور در زندگی بررسی می‌کند. پاسخدهی در یک طیف لیکرت از نمره ۱ احتمال کم و نمره ۵ احتمال زیاد می‌باشد. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ، ۰/۷۸ بدست آمد (۲۸).

پرسشنامه خودکارآمدی عمومی: این پرسشنامه توسط Schwarzer و Jerusalem در سال ۱۹۹۵ ساخته شد. این مقیاس دارای ۱۰ گویه ۴ گزینه‌ای با دامنه ۱ تا ۴ است که کمینه و بیشینه نمره آن ۱۰ و ۴۰ خواهد بود. در ایران توسط رجبی در سال ۱۳۸۵ کار هنجاریابی آن بر روی نمونه‌ای ۵۸۷ نفری از دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید چمران اهواز و دانشگاه مرودشت اجرا شد که ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ، ۰/۷۷ بدست آمد (۲۹).

روش اجرا

به افراد در پژوهش توضیحات مربوط به اهداف ارائه شد و به آنها پیرامون محرمانگی مشخصات و اطلاعات اطمینان داده شد. پس اخذ فرم رضایتنامه کتبی و آگاهانه، پرسشنامه‌ها در میان آنها توزیع شد.

محاسبات آماری: داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون چندمتغیری و به کمک نرم افزار SPSS-26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج

یافته‌های دموگرافیک کارکنان استخدامی صنعت فراساحل شاغل در پروژه‌ها و شناورها و همچنین در سکوهای نفتی و گازی در دریا به تفکیک سن، جنسیت، وضعیت تاهل، میزان تحصیلات، سابقه کاری و وضعیت درآمدی در جدول-۱، آمده است.

جدول-۱. یافته‌های جمعیت شناختی کارکنان صنعت فراساحل

ویژگی		فراوانی (٪)
سن	۲۰ تا ۳۰ سال	۱۸ (۱۱/۸)
	۳۱ تا ۴۰ سال	۸۶ (۵۶/۶)
	۴۱ تا ۵۰ سال	۴۳ (۲۸/۳)
	۵۱ تا ۵۵ سال	۵ (۳/۳)
جنسیت	زن	۱۰۷ (۷۰/۴)
	مرد	۴۵ (۲۹/۶)
وضعیت تاهل	مجرد	۳۳ (۲۱/۷)
	متاهل	۱۱۹ (۷۸/۳)
میزان تحصیلات	دیپلم و کمتر	۵۴ (۳۵/۵)
	کاردانی	۱۱ (۷/۳)
	کارشناسی	۴۹ (۳۲/۳)
	کارشناسی ارشد	۳۷ (۲۴/۳)
	دکترا	۱ (۰/۰۶)
سابقه کاری	زیر ۱ سال	۱۷ (۱۱/۲)
	۱ تا ۲ سال	۶۸ (۴۴/۷)
	۳ تا ۴ سال	۵۴ (۳۵/۵)
	۵ سال به بالاتر	۱۳ (۸/۶)
وضعیت درآمدی	۴ تا ۷ میلیون	۶۷ (۴۴/۸)
	۸ تا ۱۰ میلیون	۴۳ (۲۸/۳)
	۱۱تا ۱۴ میلیون	۳۹ (۲۵/۶)
	۱۵میلیون به بالاتر	۳ (۱/۳)

با توجه به جدول-۲ و مقادیر استاندارد به دست آمده می‌توان گفت که متغیر رفتارهای خودمراقبتی و خودکارآمدی دارای قدرت پیش‌بینی معنی‌داری در سلامت روانشناختی کارکنان هستند. همچنین مقدار پیش‌بینی (بتا استاندارد شده) سلامت روانشناختی بر مبنا رفتارهای خودمراقبتی در سطح اطمینان ۰/۹۹ و سطح خطای ۰/۰۱ برابر ۰/۱۰۴ می‌باشد. از سوی دیگر مقدار پیش‌بینی (بتا استاندارد شده) سلامت روانشناختی بر مبنا خود کارآمدی در سطح اطمینان ۰/۹۵ و سطح خطای ۰/۰۵ برابر با ۰/۱۶۹ است. در نهایت مقدار R^2 با ضریب تعیین برای این فرضیه برابر ۰/۳۷۱ می‌باشد.

باتوجه به جدول-۳ بین رفتارهای مراقبتی و خودکارآمدی نیروهای شاغل در صنعت فراساحل به میزان ۰/۲۵ رابطه مثبت و معنادار وجود دارد که عدد ۰/۲۵ نشان دهنده شدت متوسط و جهت مستقیم بین رفتارهای مراقبتی و خودکارآمدی است. بین خودکارآمدی و سلامت روانشناختی نیروهای شاغل در صنعت فراساحل به میزان

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-09-10]

[DOI: 10.30491/4.2.124]

۰/۱۷ رابطه مثبت و معنادار در سطح اطمینان ۰/۹۵ و سطح خطای ۰/۰۵ وجود دارد که نشان دهنده شدت متوسط و جهت مستقیم بین خودکارامدی و سلامت روانشناختی است.

جدول-۲. ضرایب رگرسیونی برآورده شده مربوط به رفتارخودمراقبتی و کارآمدی بر سلامت روانشناختی کارکنان صنعت فراساحل

مدل	بتا استاندارد نشده	خطا	بتا استاندارد شده	مقدار تی	Sig
عدد ثابت	۳/۴۶۵	۰/۵۲۹	–	۶/۵۵۴	۰/۰۰۰
رفتارهای خودمراقبتی	۰/۰۱۹	۰/۱۰۷	۰/۱۰۴	۰/۱۷۷	۰/۰۰۶
خودکارآمدی	۰/۱۹۳	۰/۰۹۲	۰/۱۶۹	۲/۰۹۰	۰/۰۳۸

جدول-۳. ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش سلامت روان‌شناختی و خرده مقیاس ها آن، رفتارخودمراقبتی و خودکارآمدی در کارکنان صنعت فراساحل

زیرمقیاس ها	خودکارآمدی	رژیم غذایی	ترک سیگار	فعالیت جسمانی	رژیم دارویی	تعدیل اثر تنیدگی	استقلال	تسلط بر محیط	رشد شخصی	ارتباط مثبت	هدفمندی در زندگی	پذیرش خود
خودکارآمدی	۱											
رژیم غذایی	۰/۶۶	۱										
ترک سیگار	۰/۲۸	۰/۴۹	۱									
فعالیت جسمانی	۰/۲۹	۰/۳۶	۰/۶۵	۱								
رژیم دارویی	۰/۱۱	۰/۱۴	۰/۶۶	۰/۳۳	۱							
تعدیل اثر تنیدگی	۰/۲۲	۰/۳۱	۰/۱۴	۰/۲۵	۰/۵۵	۱						
استقلال	۰/۲۸	۰/۳۶	۰/۴۹	۰/۶۵	۰/۲۵	۰/۷۵	۱					
تسلط بر محیط	۰/۲۱	۰/۱۴	۰/۳۶	۰/۲۲	۰/۴۴	۰/۳۵	۰/۲۲	۱				
رشد شخصی	۰/۱۷	۰/۳۱	۰/۱۴	۰/۲۲	۰/۳۵	۰/۴۷	۰/۲۵	۰/۲۲	۱			
ارتباط مثبت	۰/۱۹	۰/۴۰	۰/۳۱	۰/۵۶	۰/۳۲	۰/۶۵	۰/۲۱	۰/۲۵	۰/۷۹	۱		
هدفمندی در زندگی	۰/۳۳	۰/۲۹	۰/۴۰	۰/۷۷	۰/۷۸	۰/۸۸	۰/۲۵	۰/۱۴	۰/۷۴	۰/۸۵	۱	
پذیرش خود	۰/۲۹	۰/۲۹	۰/۳۳	۰/۲۲	۰/۸۳	۰/۴۱	۰/۷۸	۰/۲۲	۰/۲۱	۰/۳۶	۰/۲۵	۱

بحث

پژوهش حاضر با تعیین نقش رفتارهای خودمراقبتی و خودکارآمدی در پیش‌بینی سلامت روان‌شناختی نیروهای شاغل در صنعت فراساحل انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که، متغیرهای رفتارهای خودمراقبتی و خودکارآمدی می‌توانند متغیر سلامت روانشناختی در نیروهای شاغل در صنعت فراساحل را پیش‌بینی کنند. این یافته، با پژوهش Milam و همکاران همسو است که نشان دادند، بین خودکارآمدی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان دستیاری جراحی رابطه مثبت و مستقیمی وجود دارد (۳۰).

اهمیت رفتارهای خودمراقبتی و خودکارامدی در این است که با این ویژگی‌های رفتاری، کارکنان و مدیران شاغل در صنعت فراساحل به ضرورت پایش‌های منظم روان‌شناختی و جسمانی و استفاده به موقع از خدمات درمانی توجه نمایند. همچنین، کارکنان از طریق خودارزیابی‌های منظم ، اصلاح سبک زندگی، تغذیه سالم، خواب به موقع و کافی و انجام فعالیت‌های ورزشی می‌توانند سلامت جسمانی و روانی خود را حفظ کنند. بدیهی است که حفظ سلامت جسمی و روانی کارکنان در میزان کارایی و عملکرد بسیار موثر است (۶،۵).

نیروهای شاغل در صنعت فراساحل به دلیل سختی کاری و دوری از خانواده شرایط روان‌شناختی و جسمانی متفاوتی را در مقایسه با سایر مشاغل تجربه می‌کنند. می‌توان به عواملی از قبیل، تغذیه نامناسب، خواب نامنظم، استرس‌های شغلی و فشارهای روان‌شناختی متناسب با آن، پرخاشگری کلامی و غیرکلامی، تنش‌های کاری اشاره کرد. برای بهبود این فشارها و کاستن از آنها توجه جدی به رفتارهای خودمراقبتی ضروری است (۱۵).

اگر ویژگی خودکارآمدی در افراد بیشتر باشد، آنها در ایفای نقش‌های کاری خود با توان بیشتری عمل کرده و در نهایت به بهبود عملکرد کاری منجر خواهد شد. همچنین مطالعات انجام شده آشکار ساختند که، رفتارهای خودمراقبتی و خودکارآمدی با متغیرهای دیگری در کارکنان شاغل همچون افزایش کیفیت زندگی (۳۱) و کاهش تاب آوری (۳۲) رابطه مستقیمی دارد. علاوه

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-09-10]

[DOI: 10.30491/4.2.124]

بر این، رفتارهای خودمراقبتی ضعیف و خودکارآمدی پایین با کاهش سلامت روانشناختی همراه است (۳۳).

یافته‌های به دست آمده از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که، بین رفتارهای خودمراقبتی و خودکارآمدی نیروهای شاغل در صنعت فراساحل رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. این یافته، با مطالعه Fisher و همکاران، همسو می‌باشد (۳۴). باید این نکته را در نظر داشت که سلامت روانشاختی می‌تواند به رضایت شغلی، جنبه‌های مثبت و منفی زندگی کارکنان سرایت کرده و عواملی مانند رضایت از زندگی و علائق افراد را تحت تاثیر قرار دهد. باتوجه به سختی های کاری در این صنعت که مربوط به زندگی دریانوردان و شرایط طاقت‌فرسای کار توأم با آب و هوای نامناسب، دریای مواج و مهمتر از همه این موارد شرایط روان‌شناختی و دوری از جامعه است، لذا بایستی برای افزایش توان نیروی انسانی از بعد جسمانی و روان‌شناختی به راهبردهای روان‌شناختی نظیر خودکارآمدی و خودمراقبتی پرداخته شود. رفتارهای خودمراقبتی و خودکارآمدی به طور معمول با افزایش سلامت روانشناختی همراه است. بنابراین رفتارهای خودمراقبتی و خودکارآمدی ارتقا دهنده سلامت روان‌شناختی بوده و باید به عنوان راهبرد اصلی جهت حفظ و ارتقاء سلامت روانشناختی نیروهای شاغل در صنعت نفت و گاز (فراساحل) مورد توجه قرار گیرد.

نتایج این مطالعه نشان داد که، بین خودکارآمدی و سلامت روانشناختی نیروهای شاغل در صنعت فراساحل رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. خودکارامدی نقش مهمی‌در موفقیت یا شکست کارکنان فراساحل در طی سالهای خدمت خود دارد. باور به ناکارآمدی و ناتوانی از نظر جسمانی و روان‌شناختی بر بهزیستی رواشناختی کارکنان تاثیرات منفی دارد. کارکنانی که در شرایط پر از استرس احساس کفایت و خودآکارمدی کمتری داشته باشند، به مرور زمان ناامید می‌شوند و خوش بینی کمتری را در زندگی تجربه می‌کنند (۳۵). Choi و Lee در پژوهشی نشان دادند که عملکرد ضعیف شغلی با ترک شغل، شادی کمتر در کار و بهزیستی اندک مرتبط است (۳۶).

نتایج این پژوهش محدود به نیروهای فراساحل یک شرکت در سال ۱۴۰۰ بود و همچنین، روش پژوهش همبستگی، صرفاً روابط بین متغیرها را آشکار می‌سازد و به علل دیگر دخیل در سلامت روانشناختی که سازه‌ای چند بعدی است نمی‌پردازد، لذا تعمیم یافته‌ها با احتیاط انجام شود. پیشنهاد می‌گردد که با انتخاب جامعه آماری گسترده‌تر شامل همه سمتهای دریایی موجود در سازمان (اعم از کلیه افسران و ملوانان) به صورت جامع و کامل‌تر بررسی گردد، تا نتیجه‌گیری های حاصل از تحقیقات تعمیم پذیر و کاربردی‌تر باشد. همچنین با توجه به‌اینکه دریانوردان پیش از اعزام به دریا، مراحل آزمون‌های سلامت فیزیولوژیکی را می‌گذرانند بهتر است که در ارتباط با سلامت روانشناختی نیز آزمون های لازم انجام شود تا بتوان پیش از اعزام آنها به دریا از وضعیت سلامت روان‌شناختی آنها اطمینان حاصل نمود.

نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که رفتارهای خودمراقبتی و خودکارآمدی می‌توانند سلامت روان‌شناختی کارکنان فراساحل را پیش‌بینی کند. سلامت روانشاختی می‌تواند به جنبه‌های مثبت و منفی زندگی کارکنان انتقال یافته و علاقه به شغل را تحت تاثیر قرار بدهد. رفتارهای خودمراقبتی و خودکارآمدی می‌توانند ارتقادهنده سلامت روانشناختی بوده و باید به عنوان راهبرد اصلی جهت حفظ و ارتقاء سلامت کارکنان فراساحل مورد توجه قرار گیرد.

تشکر و قدردانی: این پژوهش برگرفته از پایان نامه نویسنده اول در مقطع کارشناسی ارشد رشته مشاوره توانبخشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران است. این پژوهش مصوب شورای پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات و دارای کد اخلاق IR.IAU.SRB.RE1400-166 است. از مدیران شرکت آکام صنعت آسیا و کارکنان عزیزی که ما را در انجام این پژوهش یاری رساندند، تشکر و قدردانی می‌شود.

نقش نویسندگان: همه نویسندگان در نگارش اولیه مقاله یا بازنگری آن سهیم بودند و همه با تایید نهایی مقاله حاضر، مسئولیت دقت و صحت مطالب مندرج در آن را می پذیرند.

تضاد منافع: نویسندگان اعلام می‌کنند که هیچ تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Sneddon A, Mearns K, Flin R. Stress, fatigue, situation awareness and safety in offshore drilling crews. Safety Science. 2013;56:80-8. doi:10.1016/j.ssci.2012.05.027
2. Parkes KR. Psychosocial aspects of stress, health and safety on North Sea installations. Scandinavian journal of work, environment & health. 1998:321-33. doi:10.5271/sjweh.352
3. Asare BY, Kwasnicka D, Powell D, Robinson S. Health and well-being of rotation workers in the mining, offshore oil and gas, and construction industry: a systematic review. BMJ Global Health. 2021;6(7):e005112. doi:10.1136/bmjgh-2021-005112
4. Ihesiulo CU. A Qualitative Exploration of Nigerian Offshore Oil Field Workers' Eating Habits and Physical Activity (Doctoral dissertation, Lancaster University).
5. Zicker F. Science and Global Health. Novelty in Clinical Medicine. 2022; 1(3): 119-120. doi: 10.22034/ncm.2022.337000.1038
6. Mokarami H, Cousins R, Choobineh A. Understanding job stress in The Iranian oil industry: A qualitative analysis based on the work systems model and macro ergonomics approach. Applied Ergonomics. 2021;94:103407. doi:10.1016/j.apergo.2021.103407

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-09-10]

[DOI: 10.30491/4.2.124]

7. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of personality and social psychology. 1989;57(6):1069. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
8. Potter R, O'Keeffe V, Leka S, Webber M, Dollard M. Analytical review of the Australian policy context for work-related psychological health and psychosocial risks. Safety science. 2019;111:37-48. doi:10.1016/j.ssci.2018.09.012
9. Golboni F, Mahmoodi H, Baghi V, Ghanei Gheshlagh R, Valiee S, Dalvand P, et al. Prevalence of Depression among Iranian Elderly: A Systematic Review and Meta-analysis of Observational Studies. Novelty in Clinical Medicine. 2022; 1(2): 70-80. doi: 10.22034/ncm.2022.327342.1014
10. Jafari Nodoushan Z, Mirhosseini H, Yamola M, Bidaki R, Hasibi E, Jafari A, et al. Effect of Neurofeedback on Anxiety, Dyslexia, and Dysgraphia in Elementary Students Afflicted with Attention Deficit Hyperactivity Disorder- a Pilot Study. Novelty in Clinical Medicine. 2022; 1(2): 81-88. doi: 10.22034/ncm.2022.327848.1018
11. Sylvester-Nwosu P. Self-Care Practices, Work Experience, Educational Setting, and Burnout Among School Counselors (Doctoral dissertation, Walden University).
12. Mette J, Garrido MV, Harth V, Preisser AM, Mache S. Healthy offshore workforce? A qualitative study on offshore wind employees' occupational strain, health, and coping. BMC Public Health. 2018;18(1):1-4. doi:10.1186/s12889-018-5079-4
13. McNamara R, Smith AP. Combined effects of fatigue indicators on the health and wellbeing of workers in the offshore oil industry. Journal of Health and Medical Sciences. 2020;3(3). doi:10.31014/aior.1994.03.03.122
14. Mearns K, Hope L. Health and well-being in the offshore environment: The management of personal health. HSE Books; 2005.
15. Gibson Smith K, Paudyal V, Klein S, Stewart D. Health, self-care and the offshore workforce: opportunities for behaviour change interventions, an epidemiological survey. Rural and remote health. 2018;18(2). doi:10.22605/RRH4319
16. Levin LS, Katz AH, Holst E. Self-care: Lay initiatives in health. Watson Pub International; 1979.
17. World Health Organization. Self-care in the context of primary health care. WHO Regional Office for South-East Asia; 2009.
18. Webber D, Guo Z, MAnn S. Self-Care In Health: We Can Define It, But Should We Also Measure It?-Selfcare Journal. SelfCare Journal. 2015.
19. World Health Organization. Mental health: a state of well-being. 2018. Retrieved from: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health
20. Gibson-Smith K, Paudyal V, Stewart D, Klein S. Remote communities: promoting engagement in self-care. Selfcare. 2016;7(4).
21. Bamonti PM, Keelan CM, Larson N, Mentrikoski JM, Randall CL, Sly SK, Travers RM, McNeil DW. Promoting ethical behavior by cultivating a culture of self-care during graduate training: A call to action. Training and Education in Professional Psychology. 2014;8(4):253. doi:10.1037/tep0000056
22. Saks AM. Longitudinal field investigation of the moderating and mediating effects of self-efficacy on the relationship between training and newcomer adjustment. Journal of applied psychology. 1995; 80 (2):211. doi:10.1037/0021-9010.80.2.211
23. Bandura, A. The role of self-efficacy in goal-based motivation. (2013). In E. A. Locke & G. P. Latham (Eds.), New developments in goal setting and task performance (pp. 147-157). Routledge/Taylor & Francis Group.
24. Reeve J. Understanding motivation and emotion. John Wiley & Sons; 2018.
25. Kim JH, Jang SN. Seafarers' quality of life: organizational culture, self-efficacy, and perceived fatigue. International journal of environmental research and public health. 2018;15(10):2150. doi:10.3390/ijerph15102150
26. Carcione JM, Gei D, Picotti S, Misnan MS, Rashidi M, Bakar ZA, Harith ZZ, Bahri NH, Hashim N. Porosity and permeability of the overburden from wireline logs: a case study from offshore Malaysia. Geomechanics and Geophysics for Geo-Energy and Geo-Resources. 2020;6(3):1-2. doi:10.1007/s40948-020-00172-y
27. Bayani AA, Mohammad Koochekya A, Bayani A. Reliability and validity of Ryff's psychological well-being scales. Iranian journal of psychiatry and clinical psychology. 2008 Aug 10;14(2):146-51.
28. khodabakhshi-koolaee A, Falsafinejad MR, Ziyaei resa N, Mahmoud Ashiri R, the role of self-care behaviors and spiritual experiences in predicting quality of life in MS patients, Nursing Journal of the vulnerable, 2020; 6(4): 1-11.
29. Rajabi GR: Reliability and validity of the general self-efficacy beliefs scale (gse-10) comparing the psychology students of shahid chamran university and Azad university of marvdasht. New Thoughts on Education. 2006, 2 (1-2): 111-122.
30. Milam LA, Cohen GL, Mueller C, Salles A. The relationship between self-efficacy and well-being among surgical residents. Journal of surgical education. 2019;76(2):321-8. doi:10.1016/j.jsurg.2018.07.028
31. Padehban V, Barasteh S, Rahimi A, Chobin M. The relationship between spiritual health with general health and health literacy in Iranian naval personnel in 2016. J Mar Med. 2020; 2 (3):157-163
32. Zhao X, Zhang D, Wu M, Yang Y, Xie H, Li Y, Jia J, Su Y. Loneliness and depression symptoms among the elderly in nursing homes: A moderated mediation model of resilience and social support. Psychiatry research. 2018;268:143-51. doi:10.1016/j.psychres.2018.07.011
33. Liu JC, Chang LY, Wu SY, Tsai PS. Resilience mediates the relationship between depression and psychological health status in patients with heart failure: a cross-sectional study. International Journal of Nursing Studies. 2015;52(12):1846-53. doi:10.1016/j.ijnurstu.2015.07.005
34. Fisher L, Sarkar U, Schillinger D. Is Self-Efficacy Associated With Diabetes Self-Management Across Race. Ethnicity and Health Literacy. 2006:823-9. doi:10.2337/diacare.29.04.06.dc05-1615
35. Javadi Arzanagh Z, Khodabakhshi-Koolaee A. Self-compassion and Health Promotion Behaviors in Women with and without Type 2 Diabetes. Health-Based Research. 2019;5(2):235-45.
36. Choi Y, Lee D. Psychological capital, big five traits, and employee outcomes. Journal of Managerial Psychology. 2014. doi:10.1108/JMP-06-2012-0193

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-09-10]

[DOI: 10.30491/4.2.124]