Journal of Marine Medicine
Autumn 2022, Volume 4, Issue 3
Pages: 160-166
10.30491/4.3.160

Predicting Marital Satisfaction through Job Stress in Bushehr City Sailors

Mojgan Agahheris [1], Fatemeh Eisazadeh [2] *, Homa Niabati Charandabi [3]

[1]*Associate professor of Health Psychology, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran*
[2] *PhD student in Health Psychology, Payame Noor University, UAE*
[3] *Master of Personality Psychology, Islamic Azad University, Tehran, Iran*

Received: 14 June 2022 **Accepted:** 10 July 2022

Abstract

Background and Aim: Given the importance of marital satisfaction in all aspects of quality of life; the aim of this study was to predict marital satisfaction through job stress in sailors.

Methods: The present research was a descriptive-correlational study conducted in Bushehr city, south of Iran in 2022. The statistical population was married sailors aged 35 to 40 years in Bushehr city, who were included in the study by available sampling. The sample size was 60 sailors who volunteered to participate in the study. Osipow's (1987) occupational stress and Enrich's (1998) marital satisfaction questionnaires were used to collect data.

Results: There is a significant negative relationship between job stress and marital satisfaction (p=0.001). The results of regression analysis showed that job stress explains 43% of the variance of marital satisfaction.

Conclusion: Considering the existence of job stress in maritime work and the importance of 43% job stress in predicting marital satisfaction, it is suggested to develop strategies to reduce job stress in sailors so that sailors are protected from short-term and long-term complications of lack of marital satisfaction.

Keywords: Marital Satisfaction, Job Stress, Sailors

[Downloaded from mail.jmarmed.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/4.3.160]

*Corresponding author: Fatemeh Eisazadeh, **Email**: f.eisazadeh74@gmail.com
Address: Payame Noor University, UAE.

مجله طب دریا
دوره ۴، شماره ۳، پاییز ۱۴۰۱
صفحات: ۱۶۶-۱۶۰
10.30491/4.3.160

پیش‌بینی رضایت زناشویی از طریق استرس شغلی در دریانوردان شهر بوشهر

مژگان آگاه هریس [۱]، فاطمه عیسی زاده [۲] *، هما نیابتی چرندابی [۳]

[۱] دانشیار روانشناسی سلامت، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران
[۲] دانشجوی دکتری روانشناسی سلامت، دانشگاه پیام نور، امارات متحده عربی
[۳] کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۳/۲۴ **پذیرش مقاله:** ۱۴۰۱/۰۴/۱۹

چکیده

زمینه و هدف: با توجه به اهمیتی که رضایت زناشویی در همه ابعاد کیفیت زندگی دارد؛ هدف از انجام پژوهش حاضر پیش‌بینی رضایت زناشویی از طریق استرس شغلی در دریانوردان بود.

روش ها: پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی- همبستگی بود که در سال ۱۴۰۱ و در شهر بوشهر انجام شد. جامعه آماری شامل دریانوردان متاهل ۳۵ تا ۴۰ سال شهر بوشهر بودند که با نمونه گیری در دسترس وارد مطالعه شدند. حجم نمونه، ۶۰ نفر از دریانوردانی بود که تمایل به شرکت در پژوهش داشتند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های استرس شغلی اسیپو (۱۹۸۷) (Osipow) و رضایت زناشویی انریچ (۱۹۹۸) (Enrich) استفاده گردید.

یافته ها: در دریانوردان متاهل، بین استرس شغلی و رضایت زناشویی رابطه منفی معناداری وجود دارد (p=۰/۰۰۱). نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که استرس شغلی ۴۳ درصد از واریانس رضایت زناشویی را تبیین می‌کند.

نتیجه گیری: با توجه به وجود استرس شغلی در دریانوردی و اهمیت ۴۳ درصدی استرس شغلی در پیش‌بینی رضایت زناشویی دریانوردان، پیشنهاد می‌شود راهکارهایی برای کاهش استرس شغلی در دریانوردان ایجاد شود تا دریانوردان از عوارض کوتاه مدت و دراز مدت کمبود رضایت زناشویی مصون بمانند.

کلیدواژه‌ها: رضایت زناشویی، استرس شغلی، دریانوردان.

*نویسنده مسئول: **فاطمه عیسی زاده**. پست الکترونیک: f.eisazadeh74@gmail.com
آدرس: دانشگاه پیام نور، امارات متحده عربی.

[Downloaded from mail.jmarmed.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/4.3.160]

مقدمه

کار بخش مهمی از زندگی هر فردی به شمار می‌آید که از یک طرف می‌تواند شماری از نیازهای اساسی انسان همچون پرورش روح و جسم، برقراری ارتباط اجتماعی، ایجاد حس ارزشمندی، اعتماد به نفس و شایستگی را ارضا کند؛ اما از طرف مقابل، ممکن است منبع اصلی بروز استرس باشد (۱). استرس بیماری شایع قرن ۲۱ است که در شرایط مختلف بر انسان اثر می‌گذارد و مسئول ۳۰٪ از بیماری‌هاست که سالیانه هزینه‌ای معادل ۴۰۰–۳۰۰ میلیون دلار را دربردارد و این رقم تنها بعد مادی مسأله استرس را بیان می‌کند، در حالی که استرس تأثیرات بسزایی بر جوانب مختلف زندگی افراد می‌گذارد (۲). یکی از انواع استرس، استرس شغلی (Job Stress) است؛ طبق تحقیق مؤسسه ملّی امنیت و سلامت شغلی آمریکا تمام مشاغل دارای درجه ای از استرس هستند. این مؤسسه استرس ناشی از کار یا استرس شغلی را چنین تعریف می‌کند: استرس شغلی پاسخ‌های آسیب‌زای جسمانی و هیجانی حاصل از عدم توازن و سنخیت تقاضاهای شغلی با توانایی‌های فرد است (۳).

پژوهشگران معتقدند که خانواده و کار دو جنبه مهم زندگی هستند و تجربیات هر یک بر دیگری تأثیر می‌گذارد. تنش و شرایط دشوار در برخی از مشاغل اثرات منفی جدی بر کارآمدی جسمانی و روانی فرد می‌گذارد و روابط خانوادگی و اجتماعی را به شدت مختل می‌کند (۴). رضایت زناشویی (Marital Satisfaction) نگرش مثبت و لذت‌بخشی است که بر سلامت روانی، میزان رضایت از زندگی و حتی میزان درآمد و رضایت از شغل نیز تاثیر می‌گذارد (۵). محققان در توصیف مجموعه خانواده و کار، مدل‌هایی را برای تبیین تعامل بین زندگی خانوادگی و کار ارائه کرده‌اند که این مدل‌ها به متغیرهای مرتبط با خانواده و کار نظیر استرس شغلی، رضایت زناشویی و حمایت اجتماعی اشاره کرده اند (۱،۵). به عبارت دیگر، تحقیقات نشان داده‌اند که وضعیت اشتغال افراد در رضایت‌مندی آنها از زندگی زناشویی نقش به سزایی دارد؛ درآمد کم، ناامنی و تنش شغلی با رضایتمندی زناشویی پایین همراه است (۴). استرس شغلی و فرسودگی جسمی بر تعاملات زوجین در پایان یکِ روز کاری تأثیرگذار است و استرس شغلی نسبت به فرسودگی جسمی برای تعاملات زناشویی به مراتب خطرناک‌تر می‌باشد. همچنین، آنها به این نتیجه رسیدند که استرس شغلی هر یک از زوجین جو هیجانی و فیزیولوژیکی ایجاد می‌کند که در آن هم مرد و هم زن بسیاری از نشانه‌های مرتبط با پریشانی روابط زناشویی و احتمال جدایی در آینده را بروز می‌دهند (۶). استرس ناشی از ویژگی‌ها و شرایط کاری افراد می‌تواند سایر حوزه‌های زندگی، از جمله کیفیت روابط و رضایت زناشویی آنها را تحت تأثیر قرار دهد (۱،۲). به عبارت دیگر، عوامل استرس‌زای شغلی مانند حجم زیاد کار، فقدان حمایت و تعاملات منفی با همکاران، در فرد احساس تحریک‌پذیری، تنش و سرخوردگی ایجاد می‌کند؛ به دنبال این وضعیت و بعد از یکِ روز کاری پرتنش، فرد شاغل باقیمانده این احساسات را همراه با خود به خانه منتقل می‌کند و در نهایت این مسأله احتمال درگیر شدن در تعاملات ناسازگارانه با همسر را افزایش می‌دهد (۳،۶).

دریانوردی (Seafaring) یک صنعت خاص و با ویژگی‌های منحصر به فرد است. دریانوردان (Sailors) افرادی هستند که در محیطی بسیار متفاوت از ساحل، کار و زندگی می‌کنند. این افراد درگیر فعالیت حمل و نقل دریایی، ماهی‌گیری یا گذراندن اوقات فراغت هستند (۷). وظایف دریانوردان بر روی کشتی‌ها باتوجه به بزرگ‌تر شدن کشتی‌ها و افزایش قوانین و کنوانسیون‌های ملزم‌کننده، روز به روز بیشتر می‌شود و همین امر می‌تواند شیوع استرس شغلی را در دریانوردان افزایش دهد (۷،۸). فشردگی کار در صنعت دریانوردی بسیار بالا است و معمولاً دریانوردان علیرغم قوانین ساعت کاری مجاز، در طول هفته حتی بیش از ۸۵ ساعت کار می‌کنند و زمانی که برای انجام کاری به پرسنل بیشتری نیاز باشد؛ دریانوردان مجبورند خارج از نوبت شیفت کاری خود برای انجام کار حاضر شوند. هرچه فشردگی کار بیشتر باشد و ساعت کاری دریانوردان بیشتر باشد سبب استرس و خستگی بیشتر در دریانوردان می‌گردد (۸،۹) و در نهایت باعث تاثیر بر جنبه‌های گوناگون زندگی دریانوردان از جمله رضایت زناشویی در آنها و همسرانشان می‌شود. به عبارت دیگر، دور بودن طولانی مدت دریانوردان از خانه و محیط خانواده باعث انزوای اجتماعی، افزایش افسردگی و کاهش تعامل زناشویی شده و از طرف دیگر این منابع فشار، سبب ایجاد تعارض در تعهدات شغلی و خانوادگی می‌گردد و می‌تواند خطر کاهش کیفیت روابط زناشویی را در بر داشته باشد (۷).

با توجه به تاثیر غیرقابل انکار استرس شغلی بر رضایت زناشویی (۳،۶)، پژوهش در این خصوص ضرورت می‌یابد. پیشینه پژوهش حاکی از آن است که پژوهش‌های اندکی در زمینه رضایت زناشویی و استرس شغلی در دریانوردان صورت گرفته است؛ لذا، پژوهش حاضر درصدد پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس استرس شغلی در دریانوردان می‌باشد.

روش‌ها

پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی- همبستگی بود که در سال ۱۴۰۱ و در شهر بوشهر انجام شد. جامعه آماری؛ دریانوردان متاهل ۳۵ تا ۴۰ سال شهر بوشهر بودند. روش نمونه‌گیری در این مطالعه از نوع نمونه گیری در دسترس بود. حداقل حجم نمونه در روش‌های همبستگی، ۳۰ نفر پیشنهاد شده است (۱۰)؛ با این وجود، در پژوهش حاضر، ۶۰ نفر از دریانوردانی که تمایل به شرکت در پژوهش را داشتند؛ وارد مطالعه شدند. دریانوردان علاقمند به شرکت در پژوهش از طریق مراجعه پژوهشگران به اسکله صیادی جلالی در شهر بوشهر شناسایی شدند و به سوالات پرسشنامه به صورت کتبی پاسخ دادند. معیارهای ورود به پژوهش شامل: اشتغال به شغل

[Downloaded from mail.jmarmed.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/4.3.160]

دریانوردی، متاهل بودن، اقامت در شهر بوشهر، سن ۳۵ تا ۴۰ سال و تمایل به شرکت در پژوهش بود. معیارهای خروج از پژوهش نیز عبارت بودند از: عدم دسترسی به دلیل حضور در دریا، طلاق یا فوت همسر در طول اجرای پژوهش و عدم تمایل به ادامه مشارکت در پژوهش.

برای جمع‌آوری داده‌ها از دو پرسشنامه استرس شغلی اسیپو (Osipow) (۱۱) و رضایت زناشویی انریچ (Enrich) (۱۲) استفاده شد.

پرسشنامه استرس شغلی اسیپو (Osipow): این پرسشنامه در سال ۱۹۸۷ توسط اسیپو برای ارزیابی استرس فرد از ۶ بُعد: بارکاری نقش، بی‌کفایتی نقش، دوگانگی نقش، محدوده نقش، مسئولیت و محیط فیزیکی تهیه و مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسشنامه شامل ۶۰ سوال است که ابعاد ۶ گانه توسط ۱۰ عبارت مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. نمره‌گذاری پرسشنامه استرس شغلی اسیپو بر مبنای طیف ۵ درجه‌ای لیکرت به شرح زیر است: برای هر عبارت ۵ گزینه، از هیچگاه برابر ۱ امتیاز، گاهی= ۲، اغلب= ۳، معمولاً = ۴ و بیشتر اوقات برابر ۵ امتیاز در نظر گرفته شده است. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۶۰ تا ۳۰۰ در نوسان است که نمرات بالاتر آزمودنی در این پرسشنامه نشان‌دهنده میزان بالای استرس می‌باشد. همچنین میزان استرس کلی در ۴ طبقه بدین صورت است: ۵۰ تا ۹۹ امتیاز بیانگر استرس کم، ۱۰۰ تا ۱۴۹ امتیاز بیانگر استرس کم تا متوسط، ۱۵۰ تا ۱۹۹ امتیاز بیانگر استرس متوسط تا شدید و امتیازت بالاتر از ۲۰۰ بیانگر استرس شدید (۱۱). طی پژوهش شریفیان و همکاران (۱۳) روایی محتوایی این پرسشنامه بسیار مطلوب و حدود ۰/۹۸ گزارش شده است و پایایی آن به شیوه بازآزمایی در سطح رضایت بخشی محاسبه گردید و ضریب آلفای کرونباخ آن نیز برابر با ۰/۸۹ محاسبه و گزارش شده است.

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (Enrich): پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ که فرم ۴۷ سؤالی آن توسط اولسون (۱۹۹۸)، تهیه شده شامل ۱۲ مقیاس است که عبارتند از: پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، بستگان و دوستان، نقش‌های مساوات طلبی و جهت گیری عقیدتی. برای به دست آوردن نمره رضایت کلی از روابط زناشویی، نمرات فرد در تمامی ۴۷ ماده با یکدیگر جمع می‌شود. در این مقیاس نمره بالا نشان دهنده رضایت بالاتر از زندگی زناشویی است (۱۲). ضریب آلفای پرسشنامه انریچ که بیانگر پایایی آن است، در گزارش اولسون، فورینر و دراکمن (۱۲) دارای میانگین ۰/۷۹ بود. در ایران میرخشتی (۱۴)، ضریب آلفای کرونباخ که نشان‌دهنده اعتبار و ثبات و همسانی درونی تست است را ۰/۹۲ به دست آورد که نشان دهنده ضریب بالایی است. سلیمانیان (۱۵)، در پژوهشی روایی محتوایی پرسشنامه را تأیید کرده است. در مرحله بعد پرسشنامه بر روی یک گروه ۱۱ نفری اجرا گردید و ضریب اعتبار آن از طریق ضریب آلفا محاسبه شد که عدد ۰/۹۳ به دست آمد.

آنالیز آماری

داده‌های مربوط به متغیرهای مطالعه به صورت میانگین، انحراف استاندارد و حداقل و حداکثر نمره و دامنه تغییرات محاسبه شدند. همچنین از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون با استفاده از نرم افزار SPSS- 26 استفاده شد.

ملاحظات اخلاقی

کسب رضایت شفاهی در خصوص شرکت داوطلبانه در پژوهش از افراد مورد مطالعه، ارائه توضیحات کامل درباره مراحل، جزئیات و اهداف مطالعه برای شرکت کنندگان و حضور داوطلبانه آنها در مطالعه از مفاد اخلاقی رعایت شده در مطالعه حاضر بود. همچنین، به همه اعلام گردید، هر زمان که بخواهند می‌توانند از مطالعه خارج شوند و به آنها اطمینان داده شد که اطلاعات آنها کاملاً محرمانه خواهد ماند.

نتایج

در پژوهش حاضر، ۶۰ نفر از مردان دریانورد شرکت نمودند؛ میانگین سنی افراد، ۳۷/۵۰ سال بود. جدول-۱، شاخص‌های دموگرافیک آزمودنی‌ها را نشان می‌دهدکه ۵۱/۶۶ درصد از افراد پژوهش دارای سابقه کاری ۱۰ تا ۱۹ سال و ۵۶/۶۶ درصد آنها دارای مدرک دیپلم بودند.

جدول-۲ تحلیل میانگین نمرات دو متغیر استرس شغلی و رضایت زناشویی را بر اساس، سابقه کار و میزان تحصیلات نشان می‌دهد. کمترین میزان استرس شغلی (نمرات بالاتر، نشانه استرس شغلی بیشتر) و بیشترین میزان ضایت زناشویی (نمرات بالاتر، نشانه رضایت زناشویی بیشتر) به ترتیب در افراد با سابقه کار ۲۰ سال و بالاتر از آن و تحصیلات کاردانی و کارشناسی است.

جدول-۳ داده‌های توصیفی مربوط به شاخص‌های مرکزی و پراکندگی استرس شغلی و رضایت زناشویی را نشان می‌دهد.

جدول-۴ به همبستگی میان متغیرهای پژوهش مربوط می‌شود. نتایج آزمون همبستگی در جدول-۴ بیانگر آن است که بین استرس شغلی و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد.

جدول-۱. شاخص های دموگرافیک آزمودنی ها (۶۰ مرد دریانورد)

[Downloaded from mail.jmarmed.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/4.3.160]

متغیر		تعداد	درصد
سابقه کار	۱-۹ سال	۱۱	۱۸/۳۳
	۱۰-۱۹ سال	۱۸	۳۰/۰۰
	۲۰ سال و بالاتر از آن	۳۱	۵۱/۶۶
تحصیلات	زیر دیپلم	۲۲	۳۶/۶۶
	دیپلم	۳۴	۵۶/۶۶
	کاردانی و کارشناسی	۴	۶/۶۶

جدول-۲. تحلیل میانگین نمرات دو متغیر اصلی پژوهش بر اساس داده های دموگرافیک ۶۰ مرد دریانورد

متغیر		استرس شغلی	رضایت زناشویی
سابقه کار	۱-۹ سال	۲۰۷	۷۶
	۱۰-۱۹ سال	۱۷۱	۹۸
	۲۰ سال و بالاتر از آن	۱۴۵	۱۲۴
تحصیلامت	زیر دیپلم	۲۱۱	۶۲
	دیپلم	۱۶۲	۸۱
	کاردانی و کارشناسی	۱۲۸	۱۱۱

جدول-۳. داده های توصیفی متغیرهای پژوهش در ۶۰ مرد دریانورد

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل نمره	حداکثر نمره	دامنه تغییرات
استرس شغلی	۱۸۳/۳۰	۳/۶۲	۱۲۳	۲۵۸	۱۳۵
رضایت زناشویی	۷۴/۳۰	۱/۲۹	۵۲	۱۲۱	۶۹

جدول-۴. نتایج آزمون همبستگی پیرسون میان متغیرهای مورد مطالعه (۶۰ مرد دریانورد)

	استرس شغلی	رضایت زناشویی
استرس شغلی	۱	-
رضایت زناشویی	**۰/۲۷۱	۱

*p<.05, **p<.01

برای بررسی رابطه متغیر پیش‌بین (استرس شغلی) با متغیر ملاک (رضایت زناشویی) از روش تحلیل رگرسیون استفاده شد. پیش از اجرای آزمون، پیش‌فرض‌های نرمال بودن متغیار ملاک، استقلال خطاها، و عدم خطی بودن متغیرهای پیش‌بین مورد بررسی و تایید قرار گرفت. نتایج تحلیل رگرسیون در جدول-۵ ارائه شده است. جدول-۵ نشان می‌دهد که مدل پیش‌بینی رضایت زناشویی از طریق استرس شغلی معنادار بوده و این مدل قادر است تا ۴۳ درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین کند. به عبارت دیگر، حدود ۴۳ درصد از رضایت زناشویی دریانوردان وابسته به متغیر استرس شغلی است. با توجه به جدول-۵ می‌توان نتیجه گرفت که میان استرس شغلی و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد؛ لذا، فرضیه پژوهش حاضر تایید گردید و نشان داده شد که میان استرس شغلی و رضایت زناشویی رابطه معناداری در حد ۰/۰۱ وجود دارد؛ به عبارت دیگر، با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان گفت که میان متغیر استرس شغلی و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد.

جدول-۵. نتایج تحلیل رگرسیونی برای پیش‌بینی رضایت زناشویی از طریق استرس شغلی (۶۰ مرد دریانورد)

R	R2	مجموع مربعات	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
۰/۸۶۰	۰/۴۳۰	۱۰۶۲۴/۷۹	۹۲۱۱/۳۸	۱۱/۹۲	۰/۰۰۱

[Downloaded from mail.jmarmed.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/4.3.160]

بحث

هدف از مطالعه حاضر پیش‌بینی رضایت زناشویی از طریق استرس شغلی در میان دریانوران شهر بوشهر بود که نشان داده شد متغیر پیش‌بین پژوهش (استرس شغلی) توانایی پیش‌بینی متغیر ملاک (رضایت زناشویی) را دارد؛ همچنین، نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که استرس شغلی ۴۳ درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تعیین می‌کنند. همراستا با نتایج پژوهش حاضر، ارتباط استرس شغلی با رضایت زناشویی در تحقیقات گوناگون به اثبات رسیده است که از جمله آن می‌توان به تحقیقات مرتضی و همکاران (۲) با عنوان "بررسی رابطه رضایت زناشویی و رضایت شغلی در کارکنان مرکز بهداشت شهرستان گرمسار"، خان و همکاران (۱) با عنوان "پیش‌بینی استرس شغلی بر اساس رضایتمندی زناشویی و سلامت روان در کادر پرستاری بیمارستان روانپزشکی رازی"، کریمیان و همکاران (۶) با عنوان "نقش تحمل نوبتکاری و استرس شغلی به عنوان پیش‌بین‌های رضایت زناشویی آتش‌نشانان شهر مشهد"، پوتری و کینانتهی (۴) با عنوان "استرس شغلی و رضایت زناشویی در بین همسران" و ایشیک و کایا (۵) با عنوان "رابطه استرس ادراک شده، سبک‌های حل تعارض، رضایت شغلی و رضایت زناشویی در قرنطینه کووید-۱۹" اشاره کرد.

در تبیین این یافته می‌توان اظهار داشت که استرس شغلی یک پدیده جهانی است و خصیصهٔ اصلی آن این است که ابعاد روان شناسی، خانوادگی و اجتماعی افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد (۳،۱۶،۱۷). استرس شغلی بر تعاملات زوجین تأثیرگذار است و سطح بالای استرس شغلی و هیجانات منفی ناشی از آن، منجر به شکل‌گیری تعارضات، تنش و پریشانی در روابط زناشویی می‌شود و احتمال بروز طلاق و جدایی در آینده را افزایش می‌دهد. به عبارت دیگر، یکی از عوارض استرس شغلی برای مشاغل استرس‌زایی همچون پزشکی، پرستاری، دریانوردی، آتش‌نشانی و پلیس که وجه مشترکشان درجه بالای ماهیت هیجانی و استرس‌زایی شغل آنها است، فرسودگی شغلی است که باعث کاهش قدرت سازگاری، احساس خستگی جسمی و تحلیل منابع هیجانی و عاطفی در افراد شاغل می‌شود و این مسأله از یک سو، واکنش‌های منفی، عیب جویانه یا بسیار شخصی نسبت به سایر افراد در تعاملات روزانه و در محیط کار را به دنبال دارد و از سوی دیگر، در صورت ادامه این شرایط و تداوم احساسات و هیجانات منفی و مخرّب در فرد، این هیجانات می‌توانند به حوزه زندگی خانوادگی و روابط فرد با همسر و فرزندان نیز منتقل شود و پیامدهایی همچون ناسازگاری و درگیری‌های زناشویی، تعاملات ناسازگارانه والد–فرزند و افزایش خشونت در خانه را در پی داشته باشد (۶).

علاوه بر آنچه ذکر شد، تعارض کار و خانواده برای افراد و سازمان‌ها به یک اندازه اهمیت دارد. زیرا تعارض برای افراد به عنوان منبع اصلی استرس با پیامدهای منفی از جمله افزایش خطرهایی برای سلامت فرد شاغل، انجام ضعیف وظایف والدینی و همسری، بدخلقی، کاهش رضایت از زندگی و سلامت روانی پایین همبسته بوده و برای سازمان‌ها با کاهش بهره وری، افزایش تأخیر و غیبت کارکنان از کار، افزایش کناره گیری از کار و تعهد شغلی و سازمانی پایین همراه است. با توجه به حضور فیزیکی کمتر دریانوردان نسبت به مشاغل دیگر، در محیط خانواده، و عدم دسترسی به خانواده در طول سفر، آنها احساس تعارض بیشتری کرده و همین امر نیز می‌تواند منبع اصلی استرس شغلی آنها باشد. به طور کلی، دریانوردان به دلایل گوناگون از جمله فشارکاری زیاد، حساسیت شغلی (از نظر حفظ جان)، طول سفر، طول نوبت کاری، نیازهای شغلی، فشارهای عصبی و مدت زمان نگهبانی، استرس شغلی بسیاری را متحمل می‌شوند (۱۷،۱۸) و این استرس به نوبه خود می‌تواند بر رضایت زناشویی آنان تاثیر بگذارد؛ علاوه براین، جدایی طولانی مدت از خانواده، فشارهای جنسی، عدم تقسیم عادلانه مسئولیت‌های زندگی (به دلیل سفرهای طولانی) و ... همگی مواردی هستند که به طور مستقیم و غیرمستقیم می‌توانند بر رضایت زناشویی دریانوردان تاثیر بگذارد.

پژوهش حاضر نیز مانند سایر پژوهش‌ها محدودیت‌هایی داشت که از جمله مهمترین آنها می‌توان به استفاده از نمونه در دسترس و محدود بودن جامعه آماری پژوهش به دریانوردان شهر بوشهر اشاره نمود. در این راستا توصیه می‌شود که با توجه به اهمیت استرس شغلی در ارتقای رضایت زناشویی و کیفیت زندگی دریانوردان، راهکارهایی برای کاهش استرس شغلی در دریانوردان ایجاد گردد.

نتیجه‌گیری

استرس شغلی، بر رضایت زناشویی در دریانوردان تاثیرگذار است؛ بنابراین، روانشناسان و متخصصان طب دریا می‌توانند با اجرای برنامه‌هایی در جهت کاهش استرس شغلی؛ رضایت زناشویی و در نتیجه کیفیت زندگی را در دریانوردان افزایش دهند. به عبارت دیگر، با کاهش فشارها و جلوگیری از فرسودگی شغلی در دریانوردان می‌توان میزان استرس شغلی را در آنان بهبود بخشیده و از این طریق موجب افزایش رضایت زناشویی شد؛ با توجه به اهمیت کیفیت زندگی زناشویی و تاثیر آن بر ابعاد مختلف زندگی فرد این امر به نوبه خود موجب افزایش کارآمدی دریانوردان در زمینه‌های گوناگون از جمله فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی می‌گردد.

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.

[Downloaded from mail.jmarmed.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/4.3.160]

تشکر و قدردانی: نویسندگان مراتب سپاس و قدردانی خود را از تمامی دریانوردانی که در این مطالعه شرکت کردند ابراز می‌دارند.

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

منابع

1. Hassanvandi S, Mohammadi M, Shahyad S. Predicting the Severity of COVID-19 Anxiety Based on Sleep Quality and Mental Health in Health Care Workers. Novelty in Clinical Medicine. 2022; 1(4): 184-191. doi: 10.22034/ncm.2022.344007.1048
2. Morteza H, Ghorbani R, Alibeigi M, Mirakhorloo S, Arjaneh M. Relationship between marital and occupational satisfaction in the Iranian health center employees. Koomesh. 2018; 20 (2): 300-309
3. Ghaedamini Harouni A, Sadeghi de cheshmeh M, Babaeefarsani M, Maleki Farsani, G. The role of job stress on job satisfaction of female primary school teachers during the corona pandemic with the mediating test of work-family conflict and parental stress. Applied Educational Leadership, 2021; 2(1): 77-95.
4. Putri S, Kinanthi M. Job Stress and Marital Satisfaction among Husbands in Dual-Earner Marriages. Psychology Symposium, 2019; 1: 1-5.
5. Işık R, Kaya Y. The relationships among perceived stress, conflict resolution styles, job satisfaction and marital satisfaction during the COVID-19 quarantine. Current Psychology, 2022; 4 (41): 953-960. doi:10.1007/s12144-022-02737-4
6. Karimian Zo M, Soliemanian A, Rahimi Pordanjani T. The Role of Shift Work Tolerance and Job Stress as Predictions of Marital Satisfaction among Mashhad City Firefighters. tkj. 2018; 10 (2) :1-9.
7. Jonglertmontree W, Kaewboonchoo O, Morioka I, Boonyamalik P. Mental health problems and their related factors among seafarers: a scoping review. BMC Public Health, 2022; 22 (282): 1467-1477. doi:10.1186/s12889-022-12713-z
8. Youn I, Lee J. Seafarers' Physical Activity and Sleep Patterns: Results from Asia-Pacific Sea Routes. Int J Environ Res Public Health, 2020; 17: 66-72. doi:10.3390/ijerph17197266
9. Shattuck NL, Matsangas P. Gender Differences in Sailor Well-Being, Sleep-Related Behaviors, and Psychomotor Vigilance Performance in the United States Navy. Sleep. 2020; 43: 313-318. doi:10.1093/sleep/zsaa056.817
10. Delavar A. Educational and psychological Research. Payam Noor University: 2003.
11. Osipow SH, Spokane AR. Occupational stress inventoryrevised. Odessa, FL: Psychological. 1998: 1-15.
12. Karimzadeh A, Taheri M, Bayat M, Beale A, Ahmadi H. Localized Gluteal Skin Pinch Pressure Hyperalgesia in Patients with Chronic Low-Back Pain. Novelty in Clinical Medicine. 2022; 1(1): 32-37. doi: 10.22034/ncm.2022.143713
13. Sharifian SA, Aminian O, Kiyani M, Barouni SH, Amiri F. The evaluation of the degree of occupational stress and factors influencing in forensic physicians working in legal medicine organization- Tehran-Autumn of 2005. Scientific ournal of Forensic Medicine, 2006; 12(3):144- 157.
14. MirKhashti F. Investigating the relationship between life satisfaction and mental health. Master of Islamic Azad University of Counseling, Roodehen Branch. 1996.
15. Soleimanian H. Tehran Enrich Intelligence Test, Marital Satisfaction Application Questionnaire. 1995.
16. Hasanvand B, Azad E, Eskandari M. Identifying Factors Affecting Job Stress Management in Iranian Navy Staff: A Qualitative Study. J Mar Med. 2022; 4 (1) :56-67.
17. Raesi R, Abbasi Z, Saghari S, Bokaie S, Raei M, Hushmandi K. Evaluation of Factors Affecting Job Stress in Nurses Caring for COVID-19 Patients. J Mar Med. 2021; 3 (4) :80-88.
18. Sepahvand M J, Javadi M, Mokhtari J, Khaghanizade M, Babajani-Vafsi S. Assessment of Job Stress and Its Relationship with Demographic and Recruitment Parameters in Iranian Navy Personnel. J Mar Med. 2019; 1 (3) :141-148.

[Downloaded from mail.jmarmed.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/4.3.160]