



**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشت درمانی تهران**

**دانشکده پرستاری و مامائی**

**عنوان:**

**بررسی ارتباط خودشفقت ورزی و تنش شغلی پرستاران شاغل در بیمارستان های**

**دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۱۳۹۶**

**پایان نامه**

**جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد پرستاری داخلی – جراحی**

**نگارنده:**

شهاب الدین اطهریان

**استاد راهنما:**

دکتر آرپی مانوکیان

**اساتید مشاور:**

دکتر شکوه ورعی

شیما حقانی

**سال ۱۳۹۷**

# بررسی ارتباط بین خودشفقت ورزشی و تنش شغلی پرستاران شاغل در بیمارستان های دانشگاه علوم پزشکی تهران، در سال ۱۳۹۶

## چکیده

**مقدمه:** با توجه به ماهیت پرتنش حرفه ی پرستاری شناسایی راهکارهای مؤثر و عوامل مرتبط با کاهش "تنش شغلی" و ارتقای بهداشت روانی پرستاران ضروری است. یکی از راهکارهای مطرح در این زمینه خودشفقت ورزشی می باشد که در طی سالهای اخیر به عنوان عامل مؤثر جهت کاهش فرسودگی شغلی و عاطفی مورد توجه واقع شده است. با توجه به نقش خودشفقت ورزشی در سلامت روانی افراد و ایجاد تعادل در زندگی آنان؛ سازه مذکور می تواند با تنش شغلی پرستاران ارتباط داشته باشد.

**هدف:** این مطالعه با هدف تعیین ارتباط بین خودشفقت ورزشی و تنش شغلی پرستاران شاغل در بیمارستان های دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شد.

**روش:** این پژوهش، مطالعه ای مقطعی از نوع توصیفی - همبستگی بود. جامعه ی آماری آن شامل کلیه ی پرستاران شاغل در تمامی بخش ها و واحد های بیمارستان های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران بود. تعداد ۴۳۰ نفر از پرسنل پرستاری بخش های بالینی با استفاده از نمونه گیری طبقه ای با تخصیص متناسب با تعداد پرستاران شاغل در هر بیمارستان به عنوان نمونه ی پژوهش انتخاب شدند. ابزار گرد آوری داده ها پرسشنامه سه قسمتی شامل الف) مشخصات دموگرافیک؛ ب) پرسشنامه ۲۶ ماده ای خودشفقت ورزشی فرم بلند (SCS-LF) و ج) پرسشنامه ی تنش شغلی استاندارد گری تافت - اندرسون (Gray-Toft and Anderson) بود. داده ها با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی و از طریق نرم افزار SPSS ۱۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** بر اساس یافته های پژوهش، بین تنش شغلی و خودشفقت ورزشی، و همچنین کلیه ابعاد آنها به غیر از ابعاد "احساس مشترکات انسانی" و "درگیری با پزشکان" رابطه معنی دار آماری وجود دارد ( $P < 0/001$ )؛ بدین معنا که با افزایش سطح خود شفقت ورزشی و ابعاد آن در پرستاران تنش شغلی و ابعاد آن کاهش می یابد. ضریب همبستگی بین خودشفقت ورزشی و تنش شغلی ۰/۴۷ بدست آمد.

**نتیجه گیری:** با توجه به ارتباط معکوس تنش شغلی و خودشفقت ورزشی، سیاست گذاران و مسئولین پرستاری می توانند از طریق آموزش و ارتقاء خودشفقت ورزشی پرستاران، در جهت کاهش تنش شغلی و بهبود عملکرد حرفه ای آنان اقدام نمایند.

**کلید واژه ها:** خودشفقت ورزشی؛ تنش شغلی؛ پرستاری



**Teheran University of Medical Sciences**

**School of nursing and midwifery**

**Title:**

**The study of relationship between self-compassion and  
occupational stress of nurses working in hospitals affiliated to  
Tehran University of Medical Sciences in 2017**

**"A thesis submitted as partial fulfillment of the requirements for Master of Science (MSc)  
Degree" In Medical-Surgical Nursing**

**By**

Shahaboddin Atharyan

**Supervisor**

Dr. Arpi Manookian

**Consultant(s)**

Dr. Shokoh Varaei

Shima haghani

2018

## **The study of relationship between self-compassion and occupational stress of nurses working in hospitals affiliated to Tehran University of Medical Sciences in 2017**

### **Abstract:**

**Introduction:** Since nursing profession has stressful nature, it is essential to identify effective approaches to manage workplace stress and improve psychological health of nurses. Self-compassion is one of the main constructs in this regard, which in turn has attracted much attention as feature of resilience to burnout and emotional exhaustion in recent years. Considering the role of self-compassion in psychological health of people and making balance in their life; it is assumed that it is possible that there is a correlation between self-compassion and job stress of nurses.

**Objective:** The aim of this study was to determine the relationship between self-compassion and occupational stress among nurses working in hospitals affiliated to Tehran University of Medical Sciences in 2017.

**Method:** The present descriptive-correlational cross-sectional study was conducted on 430 nursing staff working in hospitals affiliated to Tehran University of Medical Sciences. The subjects were selected using stratified sampling, with appropriate allocation to the number of nurses employed in each hospital. The data collection tool was a questionnaire consisted of 3 parts: a) demographic characteristics; b) SCS-LF and c) Gray-Toft and Anderson. Data analysis was performed using descriptive and inferential statistics in SPSS ver. 16.

**Findings:** Based on research findings, there is a statistically inverse significant relationship between occupational stress and self-compassion, as well as all of their dimensions, with the exception of dimensions of "common humanity" and "conflict with physicians" ( $P < 0.001$ ). In other words, increased self-compassion level leads to a decrease in nurses' occupational stress and its dimensions. Coefficient of correlation between self-compassion and job stress was 0.47.

**Conclusion:** The results of this study revealed a reverse relationship between self-compassion and occupational stress of nurses; therefore, policymakers and nursing authorities can take strides in moderating nurses' occupational stress and improving their professional performance by education and improvement of nurses' self-compassion skill.

**Keywords:** self-compassion, occupational stress, nursing