



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی

## بررسی تاثیر آموزش مدیریت استرس بر استرس شغلی ماماها شاغل در واحدهای زنان

استاد راهنما: دکتر مینو پاک گوهر

استاد مشاور: دکتر ترانه تقوی لاریجانی

استاد آمار: جناب آقای عباس مهران

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد مامایی

(گرایش مدیریت خدمات مامایی)

فاطمه سلطانی پناه

تیر ۱۳۹۲

## چکیده فارسی

عنوان: بررسی تاثیر آموزش مدیریت استرس بر استرس شغلی ماماهاى شاغل در واحد های زنان

زمینه و هدف: بر اساس فرهنگ لغت آکسفورد، استرس نیرو یا فشاری است که می تواند منجر به اختلال و از هم گسیختگی موازنه و تعادل سیستم یا ارگانیزم گردد. با توجه به شیوع استرس درمحل کار و هزینه های مستقیم و غیرمستقیم آن بر کار، بایدیک اولویت موضوعی بر روی دستورکارمدیران عالی وجود داشته باشد. با توجه به اینکه ماماها یکی از اجزا مهم ارائه دهنده خدمات بهداشتی هستند که وضعیت سلامت آنها بر کیفیت و کمیت خدمات ارائه شده توسط آنها تاثیر می گذارد، لذا این مطالعه با هدف بررسی تاثیر آموزش مدیریت استرس بر استرس شغلی ماماهاى شاغل در واحد های زنان صورت گرفته است. روش پژوهش: این پژوهش نوعی مطالعه مداخله ای و ابزار گردآوری داده ها شامل دو پرسشنامه دموگرافیک و استرس شغلی بیمارستانی بود. در این پژوهش ابتدا ۵۰ ماما در هر گروه آزمون و کنترل به صورت نمونه گیری آسان قرار گرفتند که در نهایت ۴۲ ماما در هر گروه تا انتها در پژوهش شرکت کردند. قبل از مداخله میزان استرس شغلی ماماهاى هر دو گروه را براساس پرسشنامه استرس شغلی بیمارستانی سنجیدیم. مداخله به مدت ۷ جلسه آموزشی یک ساعت و نیم و به صورت سخنرانی به همراه نمایش **power point** و ارائه جزوه در مورد مدیریت استرس به گروه آزمون ارائه گشت. جلسات در فاصله سه روز یک بار برگزار گردید. در برابر هر ماما در گروه مداخله، مامای همسان از نظر مشخصات دموگرافیک در گروه کنترل انتخاب شد که در زمان اجرای برنامه آموزشی، برای این گروه هیچ مداخله ای صورت نگرفت. ۱۲ هفته بعد از مداخله برای بررسی تاثیر برنامه آموزشی، پرسشنامه **HSS** را مجددا در اختیار ماماهاى هر دو گروه قرار داده و نتایج حاصل از آن را مورد بررسی قرار دادیم. یافته ها: گروه های مورد مطالعه از نظر اطلاعات دموگرافیک همگن بودند. در نهایت مشخص گردید بین میانگین استرس شغلی ماماها در گروه کنترل قبل و بعد از مداخله اختلاف آماری معنی داری وجود داشته ( $p=0.006$ ) و استرس شغلی در افراد این گروه افزایش یافته است در مقابل بین میانگین استرس شغلی ماماها در گروه آزمون قبل و بعد از مداخله اختلاف آماری معنی داری وجود دارد ( $p=0.048$ ) که نشاندهنده کاهش استرس شغلی در این افراد بعد از مداخله می باشد. در نهایت بین استرس شغلی گروه آزمون و کنترل با هم در قبل و بعد از مداخله اختلاف آماری معنی داری مشاهده نگردید. نتیجه گیری: آموزش مهارت های مدیریت استرس در ماماهاى شاغل در واحدهای زنان می تواند سبب کاهش اندک استرس شغلی آنها شده که شاید این کاهش اندک سبب بهبود عملکرد ماماها و افزایش کیفیت مراقبت های بهداشتی در قبال مادران و نوزادان که دو گروه اصلی جامعه را تشکیل می دهند شده و این افزایش سبب سلامت بیشتر جامعه گردد.

**کلید واژه ها:** استرس، استرس شغلی ماما، آموزش مدیریت استرس، مامای شاغل



**Tehran School of Nursing and Midwifery**

**Effects of stress management training on job stress in  
midwives working in gynecology units**

**Under Supervision of  
Dr Minoo Pakgozar  
Dr Tarane Taghavi  
Mr Abbas Mehran**

**thesis submitted to the Graduate Studies Office  
In partial fulfillment of the requirements for  
The degree of Master in  
Management of obstetric services**

**Fatemeh soltanipanah**

**July ۲۰۱۳**

## Abstract

Title: Examination the effect of stress management training on working midwives occupational stress in women sections.

Background: Based on oxford dictionary, stress is a force or pressure that it can lead to disturbance and equilibrium interruption of the system or organism. Given the prevalence of stress in the workplace and its direct or indirect costs on the work, there should be an issue priority on the senior managers agenda. Since midwives are one of the major part of the health care providers, which could affect the their prepared qualify and quantity services, this study has been done to examine of stress management training on working midwives occupational stress in women sections. Survey Metod: This survey is a type of intervention study and Data collecting tools was two questionnaires such as demographic and Hospital stress scale. In this research, initially 20 midwives were in each test and control group with simple sampling that ultimately 25 midwives in each group participated in research till the end. Before intervention, the degrees of both group midwives occupational stress were measured based on the Hospital stress scale. Intervention was done in 5 session of an hour and a half in the form of lecture accompanied with power point presentation about stress management to the test group. The sessions are held at intervals of three days. For every midwife in the intervention group, equivalent midwife regarding to demographic specifications was selected from control group, but no intervention was done for this group. 12 weeks after intervention, in order to assess the impact of training program, HSS questionnaire was offered again to both groups midwives, and the attained results were examined. Findings: studied groups were equal with regard to demographic information. Finally it became clear that there was a significant statistical difference between midwife's job stress average in control group before and after intervention ( $p=0.002$ ) and job stress has increased in this group's individuals. In contrast, there is a significant statistical difference between midwives' job stress average in test group before and after intervention ( $p=0.001$ ) which shows job stress decreasing in these people after intervention. Finally it did not observed any significant statistical difference between job stress of test and control group with together before and after intervention. Conclusion: stress management skills training in employed midwives in women units can result in reducing their little job stress and maybe this reduce cause midwives' performance improvement and increase of health care quality to mothers and babies who form two main group of society and this increase cause society's more health. Keywords: stress, Midwives job stress, Stress management training, Midwives working