

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

د ۲
۱۰/۶/۱۳۸۵



دانشگاه تربیت مدرس

دانشکده علوم پزشکی

پایان نامه

برای دریافت کارشناسی ارشد در رشته آموزش بهداشت

عنوان پایان نامه

ارزیابی میزان تأثیر برنامه آموزش بهداشت بر کاهش استرس شغلی

کارکنان بیمارستان شهید رجائی شهر فریدن

نگارش: حمید رضا صالحی جالشری

۱۳۸۲ / ۱۰ / ۳۰

استاد راهنما: جناب آقای دکتر علی رمضانخانی

۱۳۸۲ / ۱۰ / ۳۰

اساتید مشاور

جناب آقای دکتر علیرضا حیدر نیا

جناب آقای دکتر انوشیروان کاظم نژاد

پائیز ۱۳۸۲

۸۸۲۴۰

رئیس نظامات و آمار علمی این
موسسه تخصصی آموزش

«فرم تأییدیه اعضای هیأت داوران مندرج در پایان نامه کارشناسی ارشد»

بدینوسیله پایان نامه کارشناسی ارشد حمیدرضا صالحی چالشتری

گرایش:

رشته: آموزش بهداشت

تقدیم می شود. اینجانبان نسخه نهائی این پایان نامه را از نظر فرم و محتوی بررسی و تأیید کرده و پذیرش آنرا برای تکمیل درجه کارشناسی ارشد پیشنهاد می کنیم.

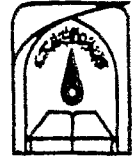
نام و نام خانوادگی و امضاء اعضای هیأت داوران:

جناب آقای دکتر علی رمضانخانی (استاد راهنما)

جناب آقای دکتر علیرضا حیدرنیا (استاد مشاور)

جناب آقای دکتر انوشیروان کاظم نژاد (استاد ناظر و نماینده تحصیلات تکمیلی)

سرکار خانم دکتر سوسن تحویلنداری (استاد ناظر)



بسمه تعالی

آیین نامه چاپ پایان نامه (رساله) های دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس

نظر به اینکه چاپ و انتشار پایان نامه (رساله) های تحصیلی دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس، مبین بخشی از فعالیتهای علمی - پژوهشی دانشگاه است بنابراین به منظور آگاهی و رعایت حقوق دانشگاه، دانش آموختگان این دانشگاه نسبت به رعایت موارد ذیل متعهد می شوند:

ماده ۱ در صورت اقدام به چاپ پایان نامه (رساله) ی خود، مراتب را قبلاً به طور کتبی به «دفتر نشر آثار علمی» دانشگاه اطلاع دهد.


ماده ۲ در صفحه سوم کتاب (پس از برگ شناسنامه)، عبارت ذیل را چاپ کند:
«کتاب حاضر، حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد / رساله دکتری نگارنده در رشته آموزش بهداشت است که در سال ۱۳۸۲ در دانشکده تربیتی دانشگاه تربیت مدرس به راهنمایی سرکار خانم / جناب آقای دکتر علی رضایی، مشاوره سرکار خانم / جناب آقای دکتر عیسی حیدری و مشاوره سرکار خانم / جناب آقای دکتر خسروان حاتم‌نژاد از آن دفاع شده است.»

ماده ۳ به منظور جبران بخشی از هزینه های انتشارات دانشگاه، تعداد یک درصد شمارگان کتاب (در هر سویت چاپ) را به «دفتر نشر آثار علمی» دانشگاه اهدا کند. دانشگاه می تواند مازاد نیاز خود را به نفع مرکز نشر در معرض فروش قرار دهد.

ماده ۴ در صورت عدم رعایت ماده ۳، ۵۰٪ بهای شمارگان چاپ شده را به عنوان خسارت به دانشگاه تربیت مدرس، تأديه کند.

ماده ۵ دانشجو تعهد و قبول می کند در صورت خودداری از پرداخت بهای خسارت، دانشگاه می تواند خسارت مذکور را از طریق مراجع قضایی مطالبه و وصول کند؛ به علاوه به دانشگاه حق می دهد به منظور استیفای حقوق خود، از طریق دادگاه، معادل وجه مذکور در ماده ۴ را از محل توقیف کتابهای عرضه شده نگارنده برای فروش، تأمین نماید.

ماده ۶ اینجانب محمدرضه صالحی استادیار دانشجوی رشته آموزش بهداشت مقطع کارشناسی ارشد تعهد فوق و ضمانت اجرایی آن را قبول کرده، به آن ملتزم می شوم.

نام و نام خانوادگی: 
تاریخ و امضا: ۸۲/۹/۲۶

تقدیر و تشکر

برفود لازم می‌دانم که در سایه الطاف خداوند متعال این مرحله از تحصیلاتم را به پایان رسانده ام از همه کسانی که در این راه مرا یاری نموده اند، مراتب قدردانی و سپاس خود را اعلام می‌نمایم.

- استاد گرامی جناب آقای دکتر علی رمضانفانی که ضمن قبول مسئولیت راهنمایی علمی این تحقیق، زحمات فراوانی از جانب بنده متحمل شدند.

- استاد گرامی جناب آقای دکتر علیرضا میدرنیا، مدیریت محترم گروه که بعنوان مشاور و راهنمایی و همکاری علمی ایشان در این مطالعه بسیار راهگشا بوده است.

جناب آقای دکتر انوشیروان کاظم نژاد، معاونت محترم پژوهشی که بعنوان مشاور این تحقیق در جهت همکاری و مساعدت زمینه در اختیار نهادن معلومات ارزنده خود از هیچ کوششی دریغ ننموده‌اند.

- کلیه کارکنان بیمارستان شهید رجائی شهر فریدن، پرسنل مرکز بهداشت شهر فریدن که کمال همکاری و مساعدت را با اینجانب داشته‌اند.

- سرکار خانم هاتفنیا، کارشناس محترم گروه و دیگر، کارکنان دانشکده پزشکی که در طول تحصیل اینجانب زحمات فراوانی متحمل شدند.

- پدر و مادر عزیزم که در طول دوران تحصیل مشوق من بوده‌اند و برایم زحمات فراوانی متحمل شدند.

چکیده :

استرس همانند بسیاری دیگر از ناهنجاریهای روانی قدمتی به اندازه طول تاریخ زندگی بشر دارد. اغلب مردم استرس را به عنوان یک ویژگی منفی در زندگی خویش تلقی می کنند. ولی اگر استرس از طریق آموزش چیرگی بر استرس در مسیر صحیحی قرار گیرد، می تواند برای تامین و کسب انرژی جهت افزایش توانایی اجرایی و بهبود روحیه مورد استفاده واقع شود. بنابر اهمیت استرس و تاثیر آن بر افراد شاغل به ویژه گروههای پزشکی و بیماران، برخی سازمانها کارکنان خود را بواسطه برقراری آموزشهای غلبه بر استرس یاری می کنند.

مدارک نشان می دهد: متخصصین مختلف از طریق آموزش به کاهش استرس در مبتلایان شده اند. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف تعیین میزان تاثیر برنامه آموزش بهداشت بر کاهش استرس شغلی کارکنان مرکز درمانی شهید رجایی شهر فریدن انجام شد. این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی (Quasi-Experimental) از نوع قبل و بعد (befor and after) است. کل 60 نفر کارکنان شاغل در بیمارستان به عنوان جامعه پژوهش انتخاب شدند. اطلاعات قبل و بعد از مداخله آموزشی بوسیله یک پرسشنامه پژوهشگر ساخته شد. پس از تعیین اعتبار علمی به روش روایی محتوا (Content Validity) و پایایی با روش آزمون مجدد (test-Retest) گردآوری گردید. تجزیه و تحلیل داده ها بوسیله کامپیوتر با نرم افزار SPSS تحت ویندوز و برنامه Excel انجام شده است. برای بررسی ارتباط بین متغیرهای کیفی از آزمون χ^2 و بررسی میانگین متغیرها قبل و بعد از آموزش از آزمونهای Krruscal Wallis و Mann-whitney و Paired t-test و ANOVA و t-test و آزمون ضرایب همبستگی Pearson و Spearman استفاده شده است.

یافته های بررسی نشان می دهد: بیشترین تعداد کارکنان (56/0 درصد) در گروه سنی 25-45 سال، 62/0 درصد آنها متأهل و 78/0 درصد در استخدام قطعی می باشند. بیشترین درصد فراوانی (54/0 درصد) به دارندگان مدرک کارشناسی تعلق دارند. 24/0 درصد جامعه پژوهش به کامپیوتر و 88/0 درصد به رادیو و تلویزیون در منزل دسترسی دارند.

میانگین امتیازات آگاهی جامعه پژوهش درباره استرس قبل از مداخله آموزشی 6/39 بوده است که بعد از آموزش به 8/88 افزایش یافته است و میانگین امتیازات نگرش درباره استرس قبل از مداخله 5/49 و بعد از مداخله 7/97 بوده است. همچنین میانگین امتیازات عملکرد درباره استرس قبل از آموزش 9/14 و بعد از آموزش 10/04 می باشد. علی رغم افزایش در امتیازات آموزش، نگرش و عملکرد درباره استرس بعد از مداخله

آموزشی نسبت به قبل از آن آزمون آماری رابطه معنی داری را بین میانگین امتیازات آگاهی، نگرش و عملکرد قبل و بعد از آموزش جامعه مورد پژوهش نشان نمی دهد. قبل از مداخله میانگین امتیاز عملکرد فرد درباره روشی که برای غلبه بر استرس بکار می برد برابر با مقدار $2/19$ بوده است که این مقدار پس از آموزش به $2/50$ رسیده است که بر اساس آزمون تی زوج اختلاف معنی دار نبوده است. قبل از مداخله میانگین امتیاز عملکرد فرد درباره عکس العملی که به هنگام روبرو شدن با استرس از خود نشان می دهد برابر با مقدار $2/94$ بوده است که پس از آموزش به $4/34$ رسیده است که نشانگر افزایش امتیاز بعد از آموزش می باشد. اما آزمون تی زوج این اختلاف را معنی دار نشان نداده است ($P = 0/316$) میانگین امتیاز عملکرد فرد در هنگام برگشت پذیری استرس در مواجهه با استرس در مرحله قبل از آموزش برابر با مقدار $4/89$ بوده است که این مقدار اختلاف هرچند افزایش را نشان می دهد ولی اختلاف معنی دار نمی باشد ($P = 0/576$).

همه روشهای کنترل استرس اگر به صورت صحیح و مناسب و در جای خود بکار روند تاثیرات مثبت خود را بر کاهش استرس فراگیران باقی خواهند گذاشت و به گواهی بسیاری از پژوهشها هیچکدام از روشها بر بقیه برتری ندارند. نتایج بدست آمده همانند پژوهشهای، براهیمی (۱۳۷۱)، روشن (۱۳۷۵)، رفیع نیا (۱۳۷۹)، دریانی (۱۳۷۵) در داخل کشور و پژوهشهای Raeo (۱۹۸۹)، oermann (۱۹۹۵)، Stivense (۱۹۹۶)، Heron (۱۹۹۹)، در خارج از کشور، تاثیر مثبت آموزش بر کاهش استرس شغلی کارکنان را تایید می کند ولی عدم معنی داری آماری میانگین امتیازات آگاهی، نگرش و عملکرد قبل و بعد از آموزش تاکید بیشتری بر بازنگری در روش آموزش بکار رفته و مدت انجام آموزش دارد. همچنین برقراری دوره های مختلف آموزش بهداشت برای کاهش استرس کارکنان فنی شاغل در مراکز بهداشتی درمانی را پیشنهاد می نماید.

کلمات کلیدی: استرس شغلی، کارکنان بیمارستان شهید رجایی شهید فریدن، آگاهی، نگرش، عملکرد

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل اول: مقدمه
۱	۱-۱. بیان مسئله
۴	۲-۱. اهمیت موضوع
۱۰	۳-۱. نقش آموزش بهداشت در برنامه های کنترل استرس
۱۱	۳-۲. نقش کاربردی آموزش در ارائه راهکارهای عملی ایمن سازی در مقابل استرس
	فصل دوم: چار چوب پنداشتی و مروری بر مطالعات
۱۴	۱-۲. کلیات
۱۴	۱-۱-۲. استرس - تعریف
۱۴	۲-۱-۲. تاریخچه
۱۶	۳-۱-۲. اتیولوژی استرس روزمره و استرس شغلی
۲۴	۴-۱-۲. استرس شغلی (عوامل و علتها)
۲۶	۵-۱-۲. اتیولوژی استرس شغلی در محیط کار
۳۱	۵-۱-۲. اپیدمیولوژی استرس و استرس شغلی
۳۲	۶-۱-۲. فرآیند آموزش
۳۳	۱-۶-۱-۲. مراحل فرآیند آموزش
۳۴	۲-۶-۱-۲. مراحل فرآیند تدوین برنامه درسی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳۷	۳-۶-۱-۲. انواع فنون و روشهای آموزشی
۴۰	۴-۶-۱-۲. تدریس بوسیله ارائه حضوری یا سخنرانی
۴۲	۵-۶-۱-۲. بحث گروهی
۴۴	۶-۶-۱-۲. ایفای نقش
۵۰	۱-۲-۲. وضعیت بهداشت و درمان شهرستان فریدن
۵۱	۲-۲-۲. مروری بر مطالعات
۵۱	۱-۲-۲-۲. مروری بر مطالعات داخلی
۶۲	۲-۲-۲-۲. مروری بر مطالعات خارجی
	فصل سوم: مواد و روشها
۶۷	۱-۳. اهداف پژوهش
۶۷	۱-۱-۳. اهداف کلی
۶۷	۲-۱-۳. اهداف ویژه
۶۸	۲-۳. فرضیهها
۶۹	۳-۳. تعریف واژهها
۶۹	۱-۳-۳. استرس (Stress)
۶۹	۲-۳-۳. آموزش بهداشت
۶۹	۳-۳-۳. روش آموزشی
۷۰	۴-۳-۳. مدت آموزش و تعداد جلسات آموزشی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷۰	۲-۳-۵. عملکرد آموزشی
۷۰	۲-۳-۶. آگاهی
۷۰	۲-۳-۷. نگرش
۷۰	۳-۸. کارکنان
۷۱	۲-۴. معرفی پژوهش
۷۱	۳-۴-۱. نوع پژوهش
۷۱	۲-۴-۲. موقعیت جغرافیایی شهرستان فریدن
۷۲	۲-۴-۳. جامعه پژوهش
۷۲	۳-۴-۴. نمونه پژوهش
۷۲	۲-۵. ابزار گردآوری داده‌ها
۷۳	۲-۵-۱. تعیین اعتبار علمی پرسشنامه
۷۴	۲-۵-۲. تعیین اعتماد علمی پرسشنامه
۷۴	۲-۶. مراحل انجام پژوهش
۷۵	۲-۷. تدوین برنامه آموزشی
۷۷	۲-۷-۱. اهداف کلی آموزشی
۷۷	۲-۷-۲. اهداف جزئی آموزشی
۷۷	۲-۷-۳. رفتارهای ورودی
۷۸	۲-۷-۴. تعیین محتوا، شیوه‌ها و رسانه‌ها

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷۸	۳-۷-۵. ارزشیابی
۷۹	طرح درس (۱)
۸۰	طرح درس (۲)
۸۱	۳-۸. تجزیه و تحلیل داده‌ها
۸۱	۳-۹. محدودیت‌های پژوهش
۸۱	۳-۱۰. ملاحظات اخلاقی
فصل چهارم: نتایج، بحث و بررسی، پیشنهادات	
۸۲	۴-۱. بیان یافته‌ها، جداول و نمودارها
۱۳۵	۴-۲. بحث و بررسی نتایج
۱۹۹	۴-۳. نتیجه گیری و پیشنهادات
۲۰۷	منابع
۲۱۹	ضمائم (بسته آموزشی - پرسشنامه)
	چکیده انگلیسی

فهرست نمودارها

صفحه	عنوان
۱۲۹	نمودار ۱-۴. میانگین نمرات آگاهی کارکنان درباره آشنایی با مفهوم استرس و ذکر علت استرس قبل و بعد از مداخله
۱۳۰	نمودار ۲-۴. میانگین نمرات آگاهی کارکنان درباره هدف کلی از اجرای روشهای کنترل استرس قبل و بعد از مداخله
۱۳۱	نمودار ۳-۴. میانگین نمرات آگاهی کارکنان درباره استفاده از روشهای کنترل استرس قبل و بعد از مداخله
۱۳۲	نمودار ۴-۴. میانگین نمرات آگاهی کارکنان درباره تأثیر روشهای کنترل استرس قبل و بعد از مداخله
۱۳۳	نمودار ۵-۴. میانگین نمرات عملکرد کارکنان در استفاده از امکانات، منابع و تسهیلات سازمانها و ارگانها بهنگام مواجهه با استرس در آینده قبل و بعد از مداخله
۱۳۴	نمودار ۶-۴. میانگین نمرات عملکرد کارکنان در کمک گرفتن از متخصص و روانشناس در هنگام روبه رو شدن با استرس قبل و بعد از مداخله

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۸۵	جدول ۱-۴. توزیع فراوانی، درصد فراوانی نسبی و تجمعی سن پاسخ دهندگان در گروه‌های سنی چهار گانه
۸۵	جدول ۲-۴. جدول توزیع فراوانی، درصد فراوانی نسبی و تجمعی وضعیت تاهل پاسخ دهندگان
۸۶	جدول ۳-۴. توزیع فراوانی، درصد فراوانی نسبی و تجمعی و وضعیت وسایل ارتباطی مورد استفاده در منزل (کامپیوتر) در پاسخ دهندگان
۸۶	جدول ۴-۴. توزیع فراوانی، درصد فراوانی نسبی و تجمعی مدرک تحصیلی پاسخ دهندگان
۸۷	جدول ۵-۴. توزیع فراوانی، درصد فراوانی نسبی و تجمعی رشته‌های تحصیلی پاسخ دهندگان
۸۷	جدول ۶-۴. توزیع، فراوانی، درصد فراوانی نسبی و تجمعی آخرین مدرک تحصیلی همسر در پاسخ دهندگان
۸۸	جدول ۷-۴. توزیع و فراوانی، درصد فراوانی نسبی و تجمعی وضعیت اشتغال در پاسخ دهندگان
۸۸	جدول ۸-۴. توزیع و فراوانی، درصد فراوانی نسبی و تجمعی وضعیت کاری در پاسخ دهندگان
۸۹	جدول ۹-۴. توزیع و فراوانی، درصد فراوانی نسبی و تجمعی وضعیت مسکن در پاسخ دهندگان
۸۹	جدول ۱۰-۴. توزیع و فراوانی، درصد فراوانی نسبی و تجمعی وضعیت

- ۸۹ وسایل ارتباطی مورد استفاده در منزل (ماهواره) در پاسخ دهندگان
جدول ۴-۱۱. توزیع و فراوانی، درصد فراوانی نسبی و تجمعی وضعیت
- ۹۰ وسایل ارتباطی مورد استفاده در منزل (رادیو و تلویزیون) در پاسخ دهندگان
جدول ۴-۱۲. توزیع و فراوانی، درصد فراوانی نسبی و تجمعی وضعیت وسایل
- ۹۱ ارتباطی مورد استفاده در منزل (خرید روزنامه و مجله) در پاسخ دهندگان
جدول ۴-۱۳. نتایج مقایسه میانگین نمرات و میزان ارتباط متغیرهای
آشنائی با مفهوم استرس و آموزش روشهای کنترل استرس بر
حسب عوامل دموگرافیک قبل و بعد از مداخله آموزشی
- ۹۲ جدول ۴-۱۴. نتایج مقایسه میانگین نمرات و میزان ارتباط متغیرهای
آگاهی از روشهای کنترل استرس بر حسب عوامل دموگرافیک قبل و
بعد از مداخله آموزشی
- ۹۳ جدول ۴-۱۵. نتایج مقایسه میانگین نمرات و میزان ارتباط متغیر
نگرش فرد نسبت به مضطرب بودن خود بر حسب عوامل
دموگرافیک قبل و بعد از مداخله آموزشی
- ۹۴ جدول ۴-۱۶. نتایج مقایسه میانگین نمرات و میزان ارتباط متغیر نگرش فرد
نسبت به کاهش دهنده بودن روشهای کنترل استرس بر حسب عوامل
دموگرافیک قبل و بعد از مداخله آموزشی
- ۹۵ جدول ۴-۱۷. نتایج مقایسه میانگین نمرات و میزان ارتباط نگرش فرد نسبت
به مفید بودن روشهای کاهش دهنده استرس بر حسب عوامل دموگرافیک
قبل و بعد از مداخله آموزشی
- ۹۶ جدول ۴-۱۸. نتایج مقایسه میانگین نمرات و میزان ارتباط متغیر نگرش فرد

- نسبت به عوامل اصلی ایجاد استرس شغلی بر حسب عوامل دموگرافیک
- ۹۷ قبل و بعد از مداخله آموزشی
جدول ۴-۱۹. نتایج مقایسه میانگین نمرات و میزان ارتباط متغیر عملکرد فرد و روش او برای غلبه بر استرس بر حسب عوامل دموگرافیک
- ۹۸ قبل و بعد از مداخله آموزشی
جدول ۴-۲۰. نتایج مقایسه میانگین نمرات و میزان ارتباط متغیر عملکرد فرد از جهت نقشی که در کلاسهای کاهش استرس ایفاء می کند بر حسب عوامل دموگرافیک قبل و بعد از مداخله آموزشی
- ۹۹ جدول ۴-۲۱. نتایج مقایسه میانگین نمرات و میزان ارتباط متغیر عملکرد فرد از جهت عکس العملی که فرد در مواجهه از خود نشان میدهد بر حسب عوامل دموگرافیک قبل و بعد از مداخله آموزشی
- ۱۰۰ جدول ۴-۲۲. نتایج مقایسه میانگین نمرات و میزان ارتباط متغیر عملکرد فرد در کمک گرفتن از متخصص و روانشناس و یا پزشک در مواجهه با استرس بر حسب عوامل دموگرافیک قبل و بعد از مداخله آموزشی
- ۱۰۱ جدول ۴-۲۳. توزیع فراوانی و فراوانی نسبی متغیرهای مورد بررسی قبل و بعد از مداخله آموزشی
- ۱۰۲ جدول ۴-۲۴. توزیع فراوانی و فراوانی نسبی متغیرها مورد بررسی قبل و بعد از مداخله آموزشی
- ۱۰۳ جدول ۴-۲۵. نتایج مجموع میانگین امتیازات آگاهی، نگرش و عملکرد فرد قبل و بعد از مداخله آموزشی
- ۱۰۴ جدول ۴-۲۶. نتایج مقایسه میانگین نمرات و میزان ارتباط بین