



## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

دانشکده بهداشت

شماره ثبت: ۲۴

عنوان: تاثیر آموزش مدیریت استرس بر استرس آتش نشانان بخش عملیات شاغل در پایگاههای آتش نشانی شهر رشت در سال ۹۴

نویسنده: نغمه خلیلی راد

استاد راهنما: جناب آقای دکتر فردین مهربان

اساتید مشاور: سرکار خانم دکتر پریسا کسمایی، سرکار خانم دکتر زهرا عطرکار روشن، جناب آقای دکتر محمود جیدری

چکیده:

سابقه و هدف: استرس شغلی مشکل عمده در دنیای مدرن و نگرانی بزرگ برای سازمانها می باشد. کارکنان نجات از جمله آتش نشانان دائما در معرض مواد سمی، شوکهای عاطفی بالا و استرس ناشی از آسیب جسمی در ضمن انجام وظیفه خود هستند. پیشرفت استرس شغلی در آتش نشانها سبب کاهش انگیزه کاری و در نهایت کاهش بهره وری می گردد. شغل پر استرس زمانی مسئله ساز است که فرد احساس کنترل خود را از دست بدهد و استرس بر وی غلبه کند. افرادی که بهتر آموزش می بینند راهکارهای مقابله ای گسترده تری برای مقابله با استرس دارند. پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر آموزش مدیریت استرس بر استرس آتش نشانان شهر رشت انجام شد.

روش بررسی: این مطالعه یک کارآزمایی شاهددار تصادفی شده بود. تعداد ۱۲۸ نفر از آتش نشانان که در مرحله اول تکمیل پرسشنامه استرس شغلی (HSE)، استرس بالانبری داشتند به طور تصادفی به دو گروه آزمون و شاهد تقسیم شدند. گروه آزمون در دو جلسه کلاس ۳ ساعته مدیریت استرس شرکت نمودند. دو هفته بعد از پایان جلسه آموزشی برای هر دو گروه پرسشنامه توزیع و تکمیل شد. در مطالعه پیگیری بعد از یک ماه مجدداً پرسشنامه بین گروه آزمون توزیع شد و نتایج مورد ارزیابی قرار گرفت.

نتایج: میانگین نمره استرس قبل و بعد از مداخله در گروه آزمون و شاهد اندکی تغییر یافته بود که در گروه آزمون اندکی افزایش و در گروه شاهد کمی کاهش مشاهده شد و این تفاوت از نظر آماری معنادار نبود. از بین حیطه های استرس در حیطه ارتباط و تغییرات اختلالات آماری معناداری مشاهده شد. در حیطه ارتباط در گروه آزمون در سه فاصله زمانی قبل، ۲ هفته بعد و یک ماه بعد از مداخله اختلاف آماری معناداری مشاهده شد ( $p=0/05$ ). در حیطه تغییر در گروه شاهد کاهش معناداری در نمره این حیطه مشاهده شد ( $p=0/03$ ) که این کاهش در گروه آزمون مشاهده نشد.

نتیجه گیری: آموزش مدیریت استرس در بهبود حیطه ارتباط در گروه آزمون می تواند موثر باشد. چنین به نظر می رسد که وجود کاهش در حیطه تغییر در گروه شاهد و دیده نشدن این وضعیت در گروه آزمون بدلیل ایجاد تغییرات و جابجایی زیاد در محل کار بود و گروه آزمون بدلیل دریافت آموزش مدیریت استرس توانسته اند خود را با شرایط سازگار سازند. بر اساس یافته های این پژوهش آموزش مدیریت استرس در ثابت نگه داشتن نمره استرس گروه آزمون موثر بود و از بدتر شدن شرایط جلوگیری کرد. براساس یافته های بدست آمده از پژوهش و تاثیر آموزش مدیریت استرس در جلوگیری از بدتر شدن وضعیت استرس آتش نشانان، پیشنهاد می شود که این برنامه آموزشی به صورت یک برنامه ثابت آموزشی در ایستگاههای آتش نشانی اجرا گردد.

کلید واژه ها: استرس شغلی، آتش نشان ها، پرسشنامه HSE







## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی گیلان

دانشکده بهداشت

پایان نامه برای دریافت مدرک کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت

عنوان:

**تأثیر آموزش مدیریت استرس بر استرس آتش نشانان بخش عملیات شاغل در پایگاههای  
آتش نشانی شهر رشت در سال ۹۴**

**استاد راهنما:**

**دکتر فر دین مهر اییان**

**اساتید مشاور:**

**دکتر پریسا کسمایی**

**دکتر زهرا عطرکار روشن**

**دکتر محمود حیدری**

**پژوهش و نگارش:**

**نغمه خلیلی راد**

شهریور ۱۳۹۴

شماره ثبت: ۲۴