

## بررسی تاثیر آموزش مدیریت استرس بر استرس شغلی بهورزان شهرستان بوئین زهرا در سال ۱۳۹۹

پیغام حیدر پور<sup>۱</sup>، نرگس شمسی کیلانی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> استاد یار دانشکده مجازی، آموزش پزشکی و مدیریت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده مجازی، آموزش پزشکی و مدیریت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

### چکیده

این مطالعه با هدف بررسی تاثیر آموزش مدیریت استرس بر استرس شغلی بهورزان شهرستان بوئین زهرا در سال ۱۳۹۹ به روش مداخله‌ای صورت پذیرفت. کلیه بهورزان شهرستان بوئین زهرا که معیار ورود به مطالعه را داشتند پرسش‌نامه استاندارد استرس شغلی رایس را تکمیل کردند. پس از انتخاب گروه مداخله و کنترل به روش تخصیص تصادفی، گروه کنترل ۳ جلسه ۳ ساعته مدیریت استرس دریافت نمودند، پرسش‌نامه مجدد دوماه بعد از اتمام مطالعه برای شرکت‌کنندگان تکمیل و داده‌ها با استفاده از آزمون‌های ویلکاکسون و با سطح معنی‌داری ۰/۰۰۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان‌دهنده کاهش نمرات استرس در گروه آزمون بود که این تفاوت در همه ابعاد استرس شغلی دیده می‌شود. همچنین نمرات استرس شغلی در گروه آزمون در همه حیطه‌ها در دوره پیگیری نسبت به زمان قبل از مداخله کاهش آماری معناداری داشته است که این کاهش در مورد گروه کنترل وجود ندارد. با توجه به اهمیت کاهش استرس شغلی در افزایش بهره‌وری افراد، آموزش مدیریت استرس با استفاده از الگوهای آموزشی خاص برای کلیه پرسنل شاغل در سیستم بهداشت و درمان توصیه می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** استرس شغلی، مدیریت استرس، بهورز