



# دانشگاه علوم پزشکی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد رشته روان پرستاری

عنوان:

بررسی تأثیر آموزش مدیریت زمان بر استرس شغلی و مهارت‌های مدیریت

زمان پرستاران شاغل در بخش‌های اورژانس بیمارستان‌های

دانشگاه علوم پزشکی کرمان در سال ۱۳۹۶

توسط: اعظم کاربخش راوری

استاد راهنما: گلناز فروغ عامری

اساتید مشاور: دکتر جمیله فرخ‌زادیان - سکینه میری

استاد مشاور آمار: دکتر منیرالسادات نعمت‌الهی

سال تحصیلی: ۹۷-۹۸



بسمه تعالی

تاریخ ۲۰۰۳/۱۱/۰۳

شماره ۹۷/۱۱۰۳

صورتجلسه دفاع از پایان نامه

پیوست.....

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

تحصیلات تکمیلی دانشگاه

جلسه دفاعیه پایان نامه خانم اعظم کاربخش راوری دانشجوی کارشناسی ارشد روانپرستاری ورودی ۹۴ تحت عنوان "بررسی تأثیر آموزش مدیریت زمان بر استرس شغلی و مهارت های مدیریت زمان پرستاران شاغل در بخش های اورژانس بیمارستان های دانشگاه علوم پزشکی کرمان در سال ۱۳۹۶" به راهنمایی سرکار خانم گلناز فروغ عامری در ساعت ۹/۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۹۷/۱۱/۰۳ با حضور اعضای محترم هیات داوران متشکل از:

| امضا | نام و نام خانوادگی   | سمت                         |
|------|--|-----------------------------|
|      | خانم گلناز فروغ عامری  | الف : استاد راهنما          |
|      | خانم دکتر جمیله فرخ زادیان<br>خانم سکینه میری<br>خانم دکتر منیرالسادات نعمت الهی | ب : استاد مشاور             |
|      | آقای دکتر فرخ ابادری   | ج : عضو هیات داوران (داخلی) |
|      | خانم دکتر سکینه سبزواری  | د : عضو هیات داوران (خارجی) |
|      | خانم دکتر صدیقه ایرانمنش   | ه : نماینده تحصیلات تکمیلی  |

تشکیل گردید و ضمن ارزیابی به شرح پیوست با درجه بسیار خوب و نمره ۱۸ مورد تأیید قرار گرفت.

دکتر فیروزه میرزایی رابر

دانشکده پرستاری و مامائی پزشکی  
تحصیلات تکمیلی  
دانشگاه علوم پزشکی کرمان

## چکیده

**مقدمه:** در قرن بیست و یکم، یکی از عوامل اصلی به خطر انداختن سلامتی، سطح بالای استرس شغلی است. از آنجا که پرستاران شاغل در بخش‌های اورژانس سطح بالایی از استرس را در زندگی روزمره حرفه‌ای خود تجربه می‌کنند، آموزش برنامه‌های مقابله با استرس، مانند مدیریت زمان، ضروری است. هدف از این مطالعه، تعیین تأثیرآموزش مدیریت زمان بر استرس شغلی و مهارت‌های مدیریت زمان پرستاران شاغل در بخش‌های اورژانس بیمارستان‌های دانشگاه علوم پزشکی کرمان در سال ۱۳۹۶ بود.

**روش بررسی:** این مطالعه یک پژوهش نیمه تجربی با دو گروه مداخله و کنترل از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون بود که در سال ۱۳۹۶ انجام شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه پرستاران شاغل در بخش‌های اورژانس بیمارستان‌های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی کرمان بودند. نمونه‌گیری به شیوه سرشماری و بر اساس معیارهای ورود (۸۰ نفر) بود. سپس نمونه‌ها به صورت تصادفی ساده در دو گروه مداخله و کنترل (در هر گروه ۴۰ نفر) قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل: پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه مدیریت زمان مکن (Macan)، پرسشنامه استرس شغلی (Osipow) بود. ابتدا دو گروه پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند، سپس برای گروه مداخله کارگاه یک روزه آموزش مدیریت زمان به مدت ۴ ساعت اجرا شد. پرسشنامه‌ها یک ماه بعد از مداخله مجدداً توسط هر دو گروه تکمیل گردید. در مرحله پس‌آزمون علی‌رغم پیگیری‌های انجام شده تنها ۷۶ پرسشنامه عودت داده شد. به همین دلیل تجزیه و تحلیل اثربخشی مداخله آموزشی بر روی ۷۶ جفت پرسشنامه عودت داده شده صورت گرفت. به گروه کنترل، آموزشی داده نشد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS<sub>21</sub> استفاده شد و با توجه به نرمالیتی داده‌ها از آزمون‌های پارامتریک جهت تحلیل استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد بین دو گروه مداخله و کنترل از نظر نمره استرس شغلی قبل از اجرای مداخله آموزشی تفاوت معنادار آماری وجود داشت ( $p < 0/005$ ). در گروه مداخله، میانگین نمره استرس شغلی قبل و بعد از آموزش اختلاف معنادار آماری نداشت ( $p > 0/005$ ) ولی نمره استرس شغلی بعد از انجام مداخله آموزشی، اندکی افزایش پیدا کرد که این افزایش از نظر آماری معنادار نبود. همچنین میانگین نمره مدیریت زمان بین دو گروه کنترل و مداخله بعد از اجرای مداخله آموزشی، تفاوت معنادار آماری داشت ( $P < 0/005$ ). به طور کلی میانگین نمره مدیریت زمان و تمام ابعاد آن در مرحله پس‌آزمون در گروه مداخله افزایش داشت و این افزایش از نظر آماری معنادار بود ( $P < 0/005$ ) لذا می‌توان گفت آموزش، بر مهارت‌های مدیریت زمان پرستاران تأثیر مثبت داشته است و موجب ارتقای این مهارت‌ها شد.

**نتیجه‌گیری:** در این پژوهش، استرس شغلی پرستاران بخش‌های اورژانس، ابتدا در سطح متوسط تا شدید قرار داشت که بعد از انجام مداخله آموزشی نیز همچنان در این سطح باقی ماند. هرچند آموزش مهارت‌های مدیریت زمان به تنهایی، نتوانست استرس شغلی پرستاران بخش‌های اورژانس را کاهش دهد اما آموزش این مهارت‌ها و تکنیک‌ها باعث شد پرسنل پرستاری این بخش‌ها بتوانند مهارت‌های مدیریت زمان خود را افزایش دهند. لذا پیشنهاد می‌گردد علاوه بر برنامه آموزش مدیریت زمان، برنامه‌های آموزش کنترل و مقابله با استرس نیز برای پرستاران بخش اورژانس اجرا شود.

**کلمات کلیدی:** آموزش، مدیریت زمان، مهارت‌های مدیریت زمان، استرس شغلی، پرستاران، بخش‌های اورژانس.

## **Abstract**

**Background and Objectives:** In the 21st century, one of the main risk factors for health is a high level of occupational stress. Since nurses working in emergency departments have a high level of stress in their daily lives, stress management training, such as time management, is essential. The purpose of this study was to determine the effect of time management training on occupational stress and time management skills of nurses working in emergency departments of Kerman University of Medical Sciences hospitals in 2017.

**Materials and Methods:** This is a quasi-experimental study with two intervention and control groups, a pre-test-post-test, performed in 1396. The statistical population of this study was all nurses working in emergency departments of hospitals affiliated to Kerman University of Medical Sciences. Sampling was done by census method and based on entrance criteria (80 people). The samples were randomly divided into two intervention and control groups (40 in each group). The data collection tools were demographic information questionnaire, Macan questionnaire, job stress questionnaire (Osipow). At first, the two groups completed the questionnaires, then a one-day workshop for time management training for 4 hours was conducted for the intervention group. The questionnaires were completed one month after the intervention by both groups. In the post-test phase, despite the follow-up, only 76 questionnaires were returned. For this reason, the analysis of the effectiveness of educational intervention was carried out on 76 pairs of returned questionnaires. The control group was not educated. SPSS21 software was used for data analysis. Parametric tests were used for analyzing the data.

**Results:** There was a statistically significant difference between the two intervention and control groups in terms of job stress score ( $p < 0.005$ ) before the intervention. In the intervention group, the mean of job stress before and after training was not statistically significant ( $p > 0.05$ ), but the job stress score after the intervention was slightly increased, which was not statistically significant. Also, the mean time management score between the two groups was statistically significant ( $P \leq 0.05$ ) after intervention. In general, the mean score of time management and all its dimensions increased at the post-test stage in the intervention group and this increase was statistically significant ( $P \leq 0.05$ ). Therefore, it can be said that training on nursing time management skills It has had a positive impact and has promoted these skills.

**Conclusion:** In this study, the job stress of nurses in emergency departments was at first moderate to severe levels, which remained at this level after educational intervention. However, the training of time management skills alone could not reduce the stress of nurses in emergency departments, but training these skills and techniques led nursing staff in these sectors to increase their time management skills. Therefore, it is suggested that, in addition to the time management training program, training programs for controlling and coping with stress should be implemented for emergency department nurses.

**Keywords:** education, time management, time management skills, job stress, nurses, emergency departments.



**Kerman University of Medical Sciences**

**Faculty of Nursing**

**In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree**

**Title:**

**The effect of time management training on job stress and time management skills of nurses working in emergency departments of Kerman University of Medical Sciences hospitals in 2017.**

**By:**

**Azam Karbakhsh Ravari**

**Supervisor:**

**Golnaz Forogh Ameri**

**Advisors:**

**Dr Jamileh Farokhzadian**

**Sakine miri**

**Dr Moniralsadat NematAllahi**

**Year: 2019**

