اثربخشی مداخله شناختی رفتاری به شیوه گروهی بر میزان استرس پرستاران تازه‌کار

نجمه علی باری

محسن حسینی

حمیدرضا خانهکا

محمدرضا خسروی

جهت

زمینه و هدف: پتتبضاٖ تبظٜ و‌اطتطؼ ظیبزی ضا ٔتحُٕ ٔی قٛ٘س وٝ ٔی تٛا٘س آحبض ٘بذٛقبیٙسی ضا زض اثؼبز فطزی ٚ حطفٝ ای ثط ربی ٌصاضز. ٞسف پػٚٞف حبضط ثطضؾی تبحیط ٔساذّٝ قٙبذتی ضفتبضی ثٝ قیٜٛ ٌطٚٞی ثط ٔیعاٖ اؾتطؼ پطؾتبضاٖ تبظٜ وبض ثٛز.

روش بررسی:

عطح پػٚٞف حبضط ٘یٕٝ تزطثی ٚ اظ ٘ٛع پیف آظٖٔٛ - پؽ آظٖٔٛ ثب ٌطٜٚ وٙتطَ ٔی ثبقس وٝ ثب ا٘تربة ٞسفٕٙس اِٚیٝ ٚ ترهیم تهبزفی 80 پط اظ پطؾتبضاٖ تبظٜ وبض ثٝ زٚ ٌطٜٚ 40 پطٜ، قبُٔ ٌطٜٚ آظٖٔٛ ٚ ٌطٜٚ وٙتطَ ثٝ ضٚـ ٔجتٙی ثط ٞسف ا٘زبْ قس. ثطای ٌطٜٚ آظٖٔٛ، 8 رّؿٝ 90 زلیمٝ ای ٔساذّٝ ثٝ 44/29 ضٚـ ٞفتٝ ارطا قس ٚ ٌطٜٚ وٙتطَ ٞیچٍٛ٘ٝ ٔساذّٝ ای زضیبفت ٘ىطز٘س. زازٜ ٞب اظ عطیك پطؾف ٘بٔٝ ؾٙزف ٔیعاٖ اؾتطؼ پطؾتبضاٖ تبظٜ وبض (Expanded Nursing Stress Scale) لجُ ٚ پؽ اظ پبیبٖ ٔساذّٝ رٕغ آٚضی ٚ ثب اؾتفبزٜ اظ آظٖٔٛ آظٖٔٛ اظ (p < 0.05). تفبٚت ٔیبٍ٘یٗ اؾتطؼ زٚ ٌطٜٚ پؽ اظ ٔساذّٝ ٘یع ٔؼٙی زاض ثٛز (p < 0.001).

نتیجه‌گیری کلی: با توجه به این مطالعه مداخله شناختی رفتاری به شیوه گروهی می‌تواند منجر به کاهش میزان استرس پرستاران تازه کار شود. لذا پیشنهاد می‌شود از این مداخله در ابتدا شروع به کار برای پرستاران تازه کار استفاده گردد.

کلید واژه‌ها: مداخله شناختی رفتاری، استرس، پرستاران تازه کار

تاریخ دریافت: 93/10/15
تاریخ پذیرش: 94/1/11

1 دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت روان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران (تسهیلات پزشکی ایران)
2 دانشگاه پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی، تهران، ایران.
3 دانشگاه پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی، تهران، ایران.
4 دانشگاه پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی، تهران، ایران.
5 کارشناسی ارشد پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، ایران.

email: msflir@yahoo.com

DOI: 10.29252/ijn.28.93.94.11
مقدمه

کار در زندگی هرفردی بخش مهمی از حیات وی به شمار می‌آید و با توجه به اینکه حداقل یک سوم از عمر هرفرد در محیط کار بیزی می‌شود، توجه به بررسی از پژوهش‌گران را به خود جلب کرده است. عوامل موجود در محیط کار به ترکیب سویه و سلامتی و بیماری افراد شاغل از ارتباط از جمله مطرح شد. نشریه پرستاری ایران شماره 28 دوره 1394

بahrungen در محیط کار به سوی سلامتی و بیماری افراد شاغل از ارتباط از جمله مطرح شد. نشریه پرستاری ایران شماره 28 دوره 1394

بahrungen در محیط کار به سوی سلامتی و بیماری افراد شاغل از ارتباط از جمله مطرح شد. نشریه پرستاری ایران شماره 28 دوره 1394

بahrungen در محیط کار به سوی سلامتی و بیماری افراد شاغل از ارتباط از جمله مطرح شد. نشریه پرستاری ایران شماره 28 دوره 1394

بahrungen در محیط کار به سوی سلامتی و بیماری افراد شاغل از ارتباط از جمله مطرح شد. نشریه پرستاری ایران شماره 28 دوره 1394

بahrungen در محیط کار به سوی سلامتی و بیماری افراد شاغل از ارتباط از جمله مطرح شد. نشریه پرستاری ایران شماره 28 دوره 1394

بahrungen در محیط کار به سوی سلامتی و بیماری افراد شاغل از ارتباط از جمله مطرح شد. نشریه پرستاری ایران شماره 28 دوره 1394

بahrungen در محیط کار به سوی سلامتی و بیماری افراد شاغل از ارتباط از جمله مطرح شد. نشریه پرستاری ایران شماره 28 دوره 1394

بahrungen در محیط کار به سوی سلامتی و بیماری افراد شاغل از ارتباط از جمله مطرح شد. نشریه پرستاری ایران شماره 28 دوره 1394

بahrungen در محیط کار به سوی سلامتی و بیماری افراد شاغل از ارتباط از جمله مطرح شد. نشریه پرستاری ایران شماره 28 دوره 1394

بahrungen در محیط کار به سوی سلامتی و بیماری افراد شاغل از ارتباط از جمله مطرح شد. نشریه پرستاری ایران شماره 28 دوره 1394

بahrungen در محیط کار به سوی سلامتی و بیماری افراد شاغل از ارتباط از جمله مطرح شد. نشریه پرستاری ایران شماره 28 دوره 1394

بahrungen در محیط کار به سوی سلامتی و بیماری افراد شاغل از ارتباط از جمله مطرح شد. نشریه پرستاری ایران شماره 28 دوره 1394

بahrungen در محیط کار به سوی سلامتی و بیماری افراد شاغل از ارتباط از جمله مطرح شد. نشریه پرستاری ایران شماره 28 دوره 1394

بahrungen در محیط کار به سوی سلامتی و بیماری افراد شاغل از ارتباط از جمله مطرح شد. نشریه پرستاری ایران شماره 28 دوره 1394

بahrungen در محیط کار به سوی سلامتی و بیماری افراد شاغل از ارتباط از جمله مطرح شد. نشریه پرستاری ایران شماره 28 دوره 1394

بahrungen در محیط کار به سوی سلامتی و بیماری افراد شاغل از ارتباط از جمله مطرح شد. نشریه پرستاری ایران شماره 28 دوره 1394

بahrungen در محیط کار به سوی سلامتی و بیماری افراد شاغل از ارتباط از جمله مطرح شد. نشریه پرستاری ایران شماره 28 دوره 1394

بahrungen در محیط کار به سوی سلامتی و بیماری افراد شاغل از ارتباط از جمله مطرح شد. نشریه پرستاری ایران شماره 28 دوره 1394
اثربخشی مداخله شناختی رفتاری به شیوه گروهی بر میزان استرس

سازمانی در افزایش توانایی پرستاران برای مدیریت استرس می‌باشد. به طور کلی، مداخله شناختی رفتاری به شیوه گروهی، مدیریت استرس را با آموزش اندیسی همه گونه، یک روش جدید آموزشی مانند آموزشی عضلانی تدریجی، تصویر سازی، مراقبه و دیگر تکنیک‌های آموزشی معرفی می‌شود. مهارت‌های مدیریت استرس نیز، می‌تواند با این طریق سازگاری شناختی رفتاری را افزایش دهد. این نتایج نشان می‌دهد که انجام‌کننده مداوم مداخله شناختی، راهبردی‌های متفاوتی ایجاد شده که بهبود و مدیریت استرس پرستاران و همکاران آنان را بهبود بخشیده‌اند.

مراجع


آزمون های آماری کای دو و تی مستقل (برای مقایسه میانگین استرس بین دو گروه قبل و بعد از انجام مداخله) و آزمون تی زوجی (برای مقایسه میانگین استرس قبل و بعد از مداخله هر گروه) با استفاده از ترم افزار SPSS نشسته 20 انجام شد.

ملاحظات اختلالی صورت گرفته در این پژوهش شامل ادغام جزئی از دانسته‌های علمی بیهیپستی و توانبخشی نهان و دانشگاه علمی پزشکی اصفهان، توضیحات کامل درباره اهداف و روش کار پرستاران و ادغام رضایت آگاهانه کننده از ابتدای فرآیند بود. حق خروج از مطالعه به شکرکندگان داده شد و به واحدهای مورد پژوهش اطمنیات داده شد که تمامی اطلاعات آنها محفوظ خواهد ماند و نام آنها ذکر نخواهد شد و در صورت تمایل تابع پژوهش در اختیار آنان قرار خواهد گرفت. مجوز انجام پژوهش از کمیته محققین همانجنبان، توانبخشی و انتشاراتی شمرده و پروپوزال طرح در سامانه بین‌باین ایران IRCT ثبت گردید. IRCT2015012620811N1

پایه‌ها
آزمون های آماری نشان داد که دو گروه از نظر مشخصات جمع‌بندی شناختی همسان بوده اند (جدول شماره 1).

<table>
<thead>
<tr>
<th>نتایج آزمون</th>
<th>T test</th>
<th>Chi-square</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>میانگین سن (سال)</td>
<td>67/66</td>
<td>0/075</td>
</tr>
<tr>
<td>مقیاس کار (مقدار)</td>
<td>0/076</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>جنس</td>
<td>مرد</td>
<td>0/000</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>زن</td>
<td>0/000</td>
</tr>
<tr>
<td>تعداد درصد</td>
<td>0/000</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>وزه</td>
<td>0/000</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>داشته باشد</td>
<td>0/000</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>چند چهار</td>
<td>0/000</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>واحد محل کار</td>
<td>0/000</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>سایر بخش‌ها</td>
<td>0/000</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
مقایسه میانگین و انحراف معیار نمرات استرس در دو گروه آزمون و کنترل قبل و بعد از مداخله شناختی رفتاری به شیوه گروهی با استفاده از آزمون های تی مستقل و تی زوجی نشان داد میانگین نمره استرس قبل از مداخله در گروه آزمون 44/44 و در گروه کنترل 42/87 وجود داشت (p<0/01) (جدول شماره 2).

<table>
<thead>
<tr>
<th>تیپ آزمون</th>
<th>شماره جدول</th>
<th>اثر مثبت میانگین</th>
<th>انحراف معیار</th>
<th>میانگین</th>
<th>انحراف معیار</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>آزمون</td>
<td>قبل آزمون</td>
<td>ٚربخشی میانگین</td>
<td>ٚربخشی انحراف معیار</td>
<td>ٚربخشی میانگین</td>
<td>ٚربخشی انحراف معیار</td>
</tr>
<tr>
<td>کنترل</td>
<td>قبل کنترل</td>
<td>ٚربخشی میانگین</td>
<td>ٚربخشی انحراف معیار</td>
<td>ٚربخشی میانگین</td>
<td>ٚربخشی انحراف معیار</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول شماره ۲: مقایسه میزان استرس کل در دو گروه آزمون و کنترل

<table>
<thead>
<tr>
<th>تیپ آزمون</th>
<th>شماره جدول</th>
<th>اثر مثبت میانگین</th>
<th>انحراف معیار</th>
<th>میانگین</th>
<th>انحراف معیار</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>آزمون</td>
<td>قبل آزمون</td>
<td>ٚربخشی میانگین</td>
<td>ٚربخشی انحراف معیار</td>
<td>ٚربخشی میانگین</td>
<td>ٚربخشی انحراف معیار</td>
</tr>
<tr>
<td>کنترل</td>
<td>قبل کنترل</td>
<td>ٚربخشی میانگین</td>
<td>ٚربخشی انحراف معیار</td>
<td>ٚربخشی میانگین</td>
<td>ٚربخشی انحراف معیار</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول شماره ۳: مقایسه میزان نمره استرس مربوط به زیر مقیاس های پرسشنامه سنجش استرس شغلی در گروه آزمون و کنترل قبل و بعد از مداخله

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>آزمون</th>
<th>کنترل</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>قبل آزمون</td>
<td>قبل کنترل</td>
<td>قبل آزمون</td>
</tr>
<tr>
<td>بعد آزمون</td>
<td>بعد کنترل</td>
<td>بعد آزمون</td>
</tr>
</tbody>
</table>

میانگین استرس ناشی از
- رنج و مرک بیمار
- تعارض با پریشان
- عدم آمادگی کلی
- عدم آمادگی کلی
بحث و نتایج کلی

در این پژوهش، مداخله شناختی رفتاری به شیوه گروهی بر میزان استرس پرستاران تاثیر کار بیمارستانی های متصدی داشته‌گاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۱۳۹۳ مورد بررسی قرار گرفت. بر اساس تیم مطالعه، نتایج بین میانگین تغییرات آزمون استرس قبل و بعد از پژوهش نشان داد که استرس قبل از اجرای تمرین کاهش یافت، و بعد از اجرای تمرین کاهش یافت. این نتایج نیز با نتیجه‌گیری گرفته در مطالعه‌ی قبلی همدل شد. می‌توان گفت که این روش می‌تواند به کاهش استرس پرستاران کمک کند. این احتمال وجود دارد که این روش بتواند در کاهش استرس پرستاران بهره‌برداری شود.
نگه علی یاری و همکاران

اتریخی مداخلهی شناختی رفتاری به شیوه گروهی بر میزان استرس...  

شنایختی رفتاری بر میزان استرس ۲۰ نفر از پرستاران شاغل در بیمارستان شهید بهشتی پاسو به صورت گروه آزمون و شاهد صورت گرفت، نشان داده شد مداخله شناختی رفتاری به طریق معادلی در کاهش استرس پرستار موثر بوده است (۸). همچنین مطالعه و همکاران نتایج نشان داد که اجرای مداخله شناختی رفتاری به صورت گروهی در پرستاران مرکزی کننده از سالمانی که در معیار ارتقاء بودند، در مقایسه با استرس کاهش افتکار منفی و افسردگی ویدادهای خوشحال کننده موثر است (۷). در مداخله شناختی رفتاری پرستاران باید گرند زنده تفاوت در مورد راه های نتایگم مدیریت موقعیت‌های استرس‌ی از انتها کنند و از تکنیک‌های پزشکی‌شناختی برای تفسیر و در نتیجه درک حرارت استرس‌زا استفاده نمازی (۶). بست آوری مهارت شناختی رفتاری استرس را در می‌سازد حواست استرس‌زا در محیط کار را تا چشم انداز متعادل تر درک کند. این آمر باید هر خونید با استرس را قدر کند. چهاردهمین میزان استرس قبل و بعد از مداخله در هر دو گروه، استرس ناشی از تعارض با پرستاران و کمترین میزان استرس مربوط به پرستار موثر بوده است. مداخله ناشی از تعارض با سایر پرستاران بوده است که نشان داده‌ایان استرس که هر دو گروه وضعیت مشابهی از نظر استرس در دارد. بعد از مداخله، نیز میزان استرس مربوط به استرس ناشی از تعارض با پرستاران و کمترین میزان استرس مربوط به استرس ناشی از تعارض با سایر پرستاران بوده است. که نشان دهنده وضعیت مشابهی از نظر استرس در هر دو گروه می‌باشد. همچنین مشخص کرده است که بعد از مداخله اختلاف بین دو گروه به‌سیب‌زای شده است و نشان دهنده نتیجه‌ی استرس در گروه آزمون قبل و بعد از مداخله به میزان زیادی کاهش یافته است. در حالی که در گروه کنترل میزان انواع استرس قبل و بعد از مداخله تفاوت معنی‌داری نداشته. نتایج برخی مطالعات با تایب
تفقید و تشکر
این مقاله حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت روان پرستاری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی بوده است. پژوهشگران بیندی و سیلی مردان سیاست خود را از کلیه استادی کارشناسان، کمیته اخلاق دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی و مستندات محتویات پژوهشی و کمیته اخلاق دانشگاه علوم پرستاری انگلیسی، مدیریت خدمات پرستاری، سیاپاراینز آموزشی و سرپرستی مراکز آموزشی درمانی زهرا (س)، آیت الله کاشانی و سیدالشهد، از و به خصوص پرستاری که با صبر و متانت خود را گشای این مطالعه بودند، اعلام نموده و صمیمانه ت杉ک و قدردانی می نمایند.

نتایج کار از قبیل افسردگی، اضطراب، فشار تکراری حرفه مورد نگرانی و کناره‌گیری از جایگاه ورود شده می‌باشد در پژوهش‌های انگلیسی‌زبان سیاست‌گذاری به‌طور عمده بر آن‌ها تأثیر می‌رساند. شرایط عملیاتی و بین‌رشته‌ای و شرایط عملیاتی و بین‌رشته‌ای و توانعلی و معمای پرستاران تازه کار در جهت کنترل استرس و اشتراک بهینه از نیروی انسانی بهره‌گیرنده بر اساس یافته‌های این پژوهش، مدیریت شناختی رفتاری به شیوه گروهی بر پرستاران تازه کار تأثیر مثبت معتقداری دارد و این مدیریت می‌تواند در کنار سایر روش‌های مدیریت استرس بر باشگاه پرستاران تازه کار باشد. لذا برگزاری دوره‌های

فهرست منابع
1. McLean J. Forgotten Faculty: Stress and Job Satisfaction Among Distance Educators 2008; Available from: http://www.westga.edu/~distance/ojdla/summer92/mclean92.htm.


The Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Intervention on the Stress Levels of New Graduate Nurses

1Aliyari N., MS.  2Fallahi Khoshknab M., PhD.  3Khankeh HR., PhD.
4Hoseini MA. PhD.  5Yazdani M., MS.

Abstract

Background & Aim: New graduate nurses bear high levels of stress which could lead to unpleasant personal and professional outcomes. This study aimed to determine the effectiveness of cognitive behavioral group intervention on the stress levels of new graduate nurses.

Material & Methods: It was a quasi-experimental pretest-posttest study with control group. A total of 80 new graduate nurses were first recruited by purposeful sampling and then were randomly assigned into two experimental and control groups (n=40). Eight, 90 minutes sessions of cognitive behavioral group intervention was performed for the experimental group two times a week. Control group received no intervention. The data was collected before and after the intervention by “Expanded Nursing Stress Scale” and analyzed by inferential statistics such as chi-square and independent T test using SPSS- PC (v. 20).

Results: The findings showed that the mean score of stress level has reduced significantly after the intervention (from 44/44 to 29/44) (p<0/001). No significant reduction was found in the stress levels of control group (p=0/276). There was also a significant difference between the mean score of stress levels of the two groups after intervention (p<0/001).

Conclusion: According to the findings cognitive behavioral group intervention can reduce the stress levels of new graduate nurses. Therefore, using this intervention in the beginning of new graduate nurses’ work is suggested.

Key Words: Cognitive behavior therapy, Stress, Licensed practical nurses

Received: 5 Jan 2015
Accepted: 31 Mar 2015