اثربخشی مداخله شناختی رفتاری به شیوه گروهی بر میزان استرس پرستاران نازه کار

نجمه علی باری ۱
مسعًد فلاحی خشکیبة ۲
حمیذرضب خبوکٍ ۳
محمذعلی حسیىی ۴
محسه یسداوی ۵

چکیده
زمینه و هدف: پتسبضاٖ تبظٜ ودبض (Expanded Nursing Stress Scale) یا گشتی ۱۰۵/۲۰۱۹/۰۵/۰۹ اثربخشی مداخله شناختی رفتاری به شیوه گروهی بر میزان استرس پرستاران نازه کار. روش بررسی: طرح پژوهش حاضر نماینده و از نوع پیش آزمون- پس آزمون به گروه کنترل و گروه آزمون شرکت کرده و دو گروه (گروه کنترل و گروه آزمون) بر اساس تصادفی ۸۰ نفر از پرستاران نازه کار به طور تصادفی و تکرار شده، در این زمینه ارزیابی شدند.

روش: برای ارزیابی استرس پرستاران نازه کار از طریق پرسش نامه محسوس میزان استرس پرستاری (Expanded Nursing Stress Scale) استفاده شد. روش بررسی مهندسی ۲۰ نفر از پرسش نامه محسوس میزان استرس پرستاری ۲۰ نفر از پرسش نامه محسوس میزان استرس پرستاری تهیه و بررسی شد. ۱۱/۱۱/۹۴

کلید واژه ها: مداخله شناختی رفتاری، استرس، پرستاران نازه کار

تاریخ دریافت: ۹۳/۱۰/۱۵
تاریخ پذیرش: ۹۴/۱/۱۱

۱ دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت روان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران (تهران، ایران)
۲ دانشگاه علوم پزشکی ایران (تهران، ایران)
۳ دانشگاه علوم پزشکی ایران (تهران، ایران)
۴ استادیار، گروه پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، ایران
۵ کارشناسی ارشد پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، ایران
مقدمه
کار در زندگی هر فرد بخش مهمی از حیات وی به شمار می‌آید و با توجه به اینکه هدایت یک سوم از عمر هر فرد در معرض کار سرویس می‌شود، توجه به پیش‌بینی از پژوهشگران را به خود جلب کرده است. عوامل موجود در میزان کار به طور وسیعی با سلامت و پیشرفت افراد شاغل از ارتباط است. اسطوره شغلی در که از توابلی و قدرتی های فرد تجاوز تکنیک توانین با افراط انگیز، سبب بهبود عملکرد می‌شود و در صورتی که از طرفبندی مقابله ای فرد تجاوز کنند تضعیف کنند ای بر عملکرد فردی و سازمانی بر جای خواهد گذاشت. روانشناسی و محققین نقش استرس را در وضعیت های مختلفی بررسی نموده‌اند. در این میان تاثیر استرس بر کارکنان بخش بهداشت و درمان به دلیل پیچیدگی کاری بسیار دچاری گردیده است. اکثریت خدمات بهداشتی درمانی و بهره‌برداری افرادی هستند که سطح بازی از استرس را در زندگی حرفه ای خود تجربه می‌کنند. (۱) پرستاران به عنوان بارزی توانمند سیستم خدمات بهداشتی درمانی، نقش بسیاری در تحول و پیشرفت امور مراقبتی درمانی و ارتقاء سلامت جامعه ایفا می‌کنند. (۲) در پرستاری، سال‌های اوّلیه استفاده یک دوره بحرانی می‌باشد که این پرستاران تازه فارغ التحصیل شده به عنوان پرستاران جدید وارد حرفه پرستاری می‌شوند و برای تبدیل شدن به یک پرستار حرفه ای، آموزش و تحصیل و مهارت دریافت می‌دارند. (۳) در پرستاری، تازه فارغ التحصیل شده، فردی گذاری از نقش دانشجویی به پرستار حرفه ای، از دوره به عنوان یک تجربه تنش زا شناخته شده است. (۴) تحقیقات بسیاری نشان داده اند که میزان استرس در پرستاران تازه فارغ التحصیل شده از سایر پرستاران بیشتر است. (۵) دوادازه تا ۲۴ ماه اول تجربه بالینی پرستاران دوره گذار تامین می‌شود که به عنوان آسم نپذیرترین زمان در طول محیط است که این‌ها تجربه‌های دیگر درمان‌های ماندن در حرفه یا سازمان‌های خود را پیروی‌ریزی می‌کنند. (۶)
به‌طور کلی، مداخله ناحیه‌ایی رفتاری به شیوه گروهی بر میزان استرس سازمانی در افزایش توانایی پرسنل‌ها برای مدیریت استرس می‌باشد. به طور کلی، مداخله ناحیه‌ای‌ی رفتاری به شیوه گروهی، مدیریت استرس را با آموزش آزمایش‌های مرحله‌ای می‌کند. در هر جلسه گروهی، یک روش جدید آزمایش‌های مرحله‌ای عضلانی تدریجی، تصویر سازی، مقایسه و دیگر تکنیک‌های آزمایش‌های معرفی می‌شود. موارد مداخله ناحیه‌ای‌ی استرس نیز، شامل بازاریابی ناحیه‌ای و ایجاد شیک‌های اجتماعی محسوس می‌باشد. مکان زاده و همکاران در مداخله ناحیه‌ای‌ی داده‌های مداخله ناحیه‌ای‌ی رفتاری به طور معنی‌داری در کاهش استرس پرسنل‌ها می‌باشد. در Orly مطالعه، مداخله ناحیه‌ای‌ی باعث کاهش میزان استرس در همکاران و همکاران ناشی از استرس پرسنل‌ها که در گروه‌های کوچکتر دانسته می‌شود. همچنین نتایج مطالعه، مداخله ناحیه‌ای‌ی رفتاری به صورت افرادی که در معرض افزایش گروهی بوده‌اند، با مقایسه با استرس کاهش افکار منفی و افزایش روابط عاطفی شانزدهم روش‌ها، می‌باشد. از آنجا که پرسنل‌های کارا استرس زیادی را متحمل می‌شوند و در صورت کاهش ناموفق پیامدهای از قبل بهره‌وری کاری کمتر، کاهش رضایت شغلی، فرسودگی شغلی، ترک حرفه پرسنل‌ها (18،17) و در نهایت کمک به کاهش استرس پرسنل‌ها (18،13) و بدین حال آن کاهش کمک می‌کند از پیرو دسته‌بندی آن. این پژوهش با هدف تهیه تاثیر مداخله ناحیه‌ای‌ی رفتاری به شیوه گروهی بر میزان استرس پرسنل‌ها کاهش استرس ناحیه‌ای‌ی در بیمارستان‌های متخصص دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال 1393 اجرا گردید.

روش بررسی

این پژوهش یک مطالعه نیمه‌تجربی از نوع پیش آزمون پس آزمون می‌باشد. نمونه پژوهش ۸۰ نفر از پرسنل طرح ناحیه‌ای‌ی استرس در بیمارستان‌های متخصص دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال 1393 بودند.
آزمون های آماری کا دو تی مستقل (برای مقایسه میانگین استرس بین دو گروه قبل و بعد از انجام درمان) و آزمون تی زوجی (برای مقایسه میانگین استرس قبل و بعد از انجام درمان) با استفاده از ترم افزار SPSS، نشان داده شد.

ملاحظات اختلالات گرفته در این پژوهش شامل اقدامات آگاهانه کمبود حق خروج از مطالعه به شکل کننده کننده در داده شد و به واسطه این مورد پژوهش اطمنی داده شد که تمامی اطلاعات آنها محاسبات خواهان ماند و نام ندا کننده نخواهند شد و در صورت تماس نتایج پژوهش در اختبار آنها قرار خواهد گرفت. مجوز انجام پژوهش از کمیته منطقه ای اختلالات علمی بهره برداری و توانبخشی به شماره ۲۶۲۸۸۰/۱۰/۱/۲۰۲۶ کسب شد و پروپوزال طرح در سامانه تبت کارآزمایی بالینی ایران IRCT تحت شماره IRCT2015012620811N1 تبادل گردید.

پایه‌ها

آزمون‌های آماری نشان داد که دو گروه از نظر مشخصات جمعیت شناختی همسان بوده اند (جدول شماره ۱).

<table>
<thead>
<tr>
<th>منفر</th>
<th>گروه کنترل</th>
<th>گروه آزمون</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>منفر</td>
<td>۵۶/۳۹</td>
<td>۶۸/۷۸</td>
</tr>
<tr>
<td>سالهای کار (متوسط)</td>
<td>۱۰۴۰/۷۹۷</td>
<td>۱۰۴۰/۷۹۷</td>
</tr>
<tr>
<td>جنس</td>
<td>مرد</td>
<td>زن</td>
</tr>
<tr>
<td>تعداد درصد</td>
<td>۳۳/۹۱</td>
<td>۶۶/۰۹</td>
</tr>
<tr>
<td>وزه</td>
<td>۱۰۱/۳۸۳</td>
<td>۱۰۱/۳۸۳</td>
</tr>
<tr>
<td>داخلی</td>
<td>۱۰۱/۳۸۳</td>
<td>۱۰۱/۳۸۳</td>
</tr>
<tr>
<td>جراحی</td>
<td>۱۰۱/۳۸۳</td>
<td>۱۰۱/۳۸۳</td>
</tr>
<tr>
<td>واحد محل کار</td>
<td>۱۰۱/۳۸۳</td>
<td>۱۰۱/۳۸۳</td>
</tr>
<tr>
<td>سابقه نادیده‌اکان</td>
<td>۱۰۱/۳۸۳</td>
<td>۱۰۱/۳۸۳</td>
</tr>
</tbody>
</table>

فوائد

درگیری با پرسنترین دیگر، حجم کاری و عدم اطمینان در مورد درمان می‌باشد. این ابراز بر اساس مقیاس لیکرت چهار یک بعد به صورت هرگز استرس را نسبت داده است (۱). گاهی اوقات استرس زاست (۲) اغلب اوقات استرس زاست (۳) و همیشه استرس زاست (۴) تنظیم شده است. مجموع حداقل و حداکثر احتیاجات بین ۷۴ تا ۱۳۶ در این ابراز در کاندیدات بی‌وهوشگر ایرانی نیز استفاده شد و اساس گزارشات موجود رویارو و پائیزی علمی آن تابیده شده است: مهارتها و همکاران در تحقیقات گرفته در سال ۱۳۸۴ در رابطه با بررسی شدت عوامل تشییع زیستی در پرسنترین انجام داده بودند از ابزار فوق استفاده و پایان آن را ۴۸۰ گزارش کرده (۲۳). همچنین در تحقیق کاندیدای نیاز و همکاران با غیرفکری تاثیر مدیریت استرس بر استرس کاری و تعطیلی کار- زندگی در پرسنترین که در سال ۱۳۹۱ انجام شد از ابزار استفاده شد. نتایج درونی پرسنتر نامه با محاسبه ضریب نحوه کروناخ ۶۷۸ مورد تابید قرار گرفت (۲۳). برگمار مدیریت استرس به شوری شناختی رفتاری شامل آموزش و مشاوره به صورت پژوهشگری جلسات معرفه و تعریف استرس، ویژگی‌های افکار خودآرزوی و سپسیمی باورها، آموزش مهارت خیز تغیر فکر، آموزش مهارت‌های ارتباطی، آموزش ترقی آزمون، آموزش‌های حال سالانه و تغییر پیشنهاد‌ها که در قابل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای و دو روز در هفته با هم‌هم‌گانه و اعلام بلای برگزاری شد، تحریک و تحلیل داده‌های دات آمده به پیش‌سایه.
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 بوده است که از نظر آماری اختلاف معناداری بین دو

جدول شماره 2: مقایسه میزان استرس کل دو گروه آزمون و کنترل

<table>
<thead>
<tr>
<th>جدول نتایج آزمون t ها</th>
<th>پیش از مداخله</th>
<th>پس از مداخله</th>
<th>پیش از مداخله</th>
<th>پس از مداخله</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>آزمون</td>
<td>انحراف معیار</td>
<td>انحراف معیار</td>
<td>میانگین</td>
<td>میانگین</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>آزمون</td>
<td>کنترل</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>29/44</td>
<td>6/12</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6/72</td>
<td>29/44</td>
<td>44/44</td>
<td>6/12</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>df = 38</td>
<td>df = 38</td>
<td>df = 25</td>
<td>df = 25</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>p &lt; 0/001</td>
<td>p &lt; 0/001</td>
<td>p &lt; 0/001</td>
<td>p &lt; 0/001</td>
</tr>
</tbody>
</table>

میانگین و انحراف معیار نمره استرس مربوط به زیر میانگین استرس شغلی در گروه آزمون و کنترل قبل و بعد از مداخله در جدول شماره 3 نشان داده است.

جدول شماره 3: مقایسه میزان استرس مربوط به زیر میانگین استرس شغلی در گروه آزمون و کنترل قبل و بعد از مداخله

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>پیش از مداخله</th>
<th>پس از مداخله</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>آزمون استرس ناشی از</td>
<td>کنترل</td>
<td>میانگین</td>
</tr>
<tr>
<td>رنج و مراکز</td>
<td>انحراف معیار</td>
<td>انحراف معیار</td>
</tr>
<tr>
<td>میانگین</td>
<td>6/72</td>
<td>6/72</td>
</tr>
<tr>
<td>انحراف معیار</td>
<td>29/44</td>
<td>29/44</td>
</tr>
<tr>
<td>df = 25</td>
<td>df = 25</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>p &lt; 0/001</td>
<td>p &lt; 0/001</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

میانگین استرس ناشی از تعارض با پرداخت

میانگین استرس ناشی از عدم اطمینان در مورد

میانگین استرس ناشی از عدم آمادگی کلاسی
بحث و نتیجه گیری
در این پژوهش، مداخله شناختی رفتاری به شیوه گروهی بر میزان استرس پرستاران تاثیر کار پیمانه‌ای می‌آورد. دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۱۳۹۳ مورد بررسی قرار گرفت. بر اساس نتایج مطالعه، نتایج بین میانگین تغییرات آزمون استرس در پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمون با میانگین تغییرات پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل از نظر آماری بود. از آن جا که گروه آزمون و کنترل در ویژگی‌های جمعیتی شناختی همسان بوده و با توجه به این که مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون استرس دو گروه نتوانست در مرحله پیش از مداخله نشان نداده اند. می‌توان نتیجه گرفت که نتایج مطالعه اینجا شده در میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه توانید به دلیل مداخله شناختی رفتاری به شیوه گروهی باشد. به عبارت دیگر، مداخله شناختی رفتاری به شیوه گروهی در کاهش میزان استرس پرستاران تاثیر کار پیمانه‌ای می‌آورد. اصنافه های این پژوهش باند بانن نهایت های سایر پژوهش‌های این است که اثر مثبت مداخله شناختی رفتاری را بر سایر آشفتگی‌های روانی تأیید کرده است. همانند و همکارانش در مطالعه ای که بر روی ۲۴ نفر از نفرات اکثر آنها در این استرس پرستاران برداشت، نشان دادند که پیمانه‌های که در مطالعه مداخله شناختی رفتاری برای کاهش استرس شرکت کردن حس همبستگی بالاتر، م.FR&AAD می‌آورد. در این پژوهش نمایش داده شده که مداخله شناختی رفتاری موجب افزایش سلامت
بدرست آمده از مقاله‌هایی زیر می‌توان گروه‌های مطالعه‌های همخوانی دار باشند و با توجه به مقاله‌های مطرح‌شده در پژوهش‌های میان‌برنامه‌ای، اثربخشی مداخله‌های رفتاری به شیوه گروهی بر میزان استرس تأثیر گروهی از دو پژوهش و شاهد صورت گرفت، نشان داده مداخله‌های رفتاری به شیوه عوامل‌داری در کاهش استرس

**Connett** مطرح مطالعه و همکاران نتایج نشان داد که اجرای مداخله شناختی رفتاری به صورت گروهی در پرستاران متاثر کننده از سالمندان که در عرض اسراری بودند، در مقابل با استرس‌کاهش افتکار مثبت و افزایش روابط خوشحال کننده مورد است. در مداخله شناختی پرستاران با نگوری به دفعی در مواد راه‌های همکاران، می‌تواند موفقیت‌های استرس را از انتخاب کننده و از نکتیف بازاری شناختی برای تفسیر و در تگذید درک حواض استرسی سا تغییرات استند. پس از آن مهارت‌های استرسی را از ساده‌ترین حواض استرسی را در محیط کار را در چشم انداز مفاد ادی تی درک کنند. با این امر به نوبه خود ممکن است آن‌ها را قادر به سازگاری و تطبیق بیشتر در موفقیت‌های پر استرس شغلی کنند. طبق چند شماره 3 بیشترین میزان استرس قبل و بعد از مداخله در هر دو گروه استرس‌ناپیازی از تغییر با پیشکان و کمترین میزان استرس مربوط به استرس‌ناپیازی از تغییر با سایر پرستاران بوده است که نشان دهنده این است که هر دو گروه و وضعیت مشابهی از نظر استرس‌سایز دارند. بعد از مداخله نیز، بیشترین میزان استرس مربوط به استرس‌ناپیازی از تغییر با پیشکان است و کمترین آن مربوط به استرس‌ناپیازی از تغییر با پیشکان از دیگر می‌باشد. که نشان دهنده وضعیت مشابهی از نظر استرس‌های مرد و دو گروه می‌باشد. همچنین مشخص شده است که بعد از مداخله اختلاف بین دو گروه بسیار زیاد شده است و نشان می‌دهد 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 ندارد. نتایج برخی مطالعات با تابع

شناختی رفتاری بر میزان استرس 30 نفر از پرستاران

شاغل در بیمارستان شهد بهشتی پاسخ به صورت گروه آزمون و شاهد صورت گرفت. نشان داده شد مداخله

شناختی رفتاری به شیوه عوامل‌داری در کاهش استرس

پرستاران موتر بوده است (۱). همچنین مطالعه و همکاران نتایج نشان داد که اجرای مداخله شناختی رفتاری به صورت گروهی در پرستاران متاثر کننده از سالمندان که در عرض اسراری بودند، در مقابل با استرس‌کاهش افتکار مثبت و افزایش روابط خوشحال کننده مورد است. در مداخله شناختی پرستاران با نگوری به دفعی در مواد راه‌های همکاران، می‌تواند موفقیت‌های استرس را از انتخاب کننده و از نکتیف بازاری شناختی برای تفسیر و در تگذید درک حواض استرسی سا تغییرات استند. پس از آن مهارت‌های استرسی را از ساده‌ترین حواض استرسی را در محیط کار را در چشم انداز مفاد ادی تی درک کنند. با این امر به نوبه خود ممکن است آن‌ها را قادر به سازگاری و تطبیق بیشتر در موفقیت‌های پر استرس شغلی کنند. طبق چند شماره 3 بیشترین میزان استرس قبل و بعد از مداخله در هر دو گروه استرس‌ناپیازی از تغییر با پیشکان و کمترین میزان استرس مربوط به استرس‌ناپیازی از تغییر با سایر پرستاران بوده است که نشان دهنده این است که هر دو گروه و وضعیت مشابهی از نظر استرس‌سایز دارند. بعد از مداخله نیز، بیشترین میزان استرس مربوط به استرس‌ناپیازی از تغییر با پیشکان است و کمترین آن مربوط به استرس‌ناپیازی از تغییر با پیشکان از دیگر می‌باشد. که نشان دهنده وضعیت مشابهی از نظر استرس‌های مرد و دو گروه می‌باشد. همچنین مشخص شده است که بعد از مداخله اختلاف بین دو گروه بسیار زیاد شده است و نشان می‌دهد 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 ندارد. نتایج برخی مطالعات با تابع
نیکی به‌کار بردن هم‌سرایی اداره ضرورت‌های زیست‌محیطی در شیوه‌های ارائه شده در کنفرانس‌های مرتبط. 

تکرار و تکرار

این مقاله حاصل پایان‌نامه کارشناسی ارشد مدیریت روان پرستاری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی بوده است. پژوهشگران بدنی و سیاسی آماری تعدادی از شناخته‌های استادی، کارشناس‌اند. کمیته اخلاق دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی و مسئولان محترم معاونت پژوهشی در کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، مدیریت خدمات پرستاری، سوپرورزه‌های آموزشی و سرپرست‌دان مراکز آموزشی ورود زهراء (س) آیت الله کاشانی و سنادی‌سیده (ع) و به‌خصوص پرستاران که با صرب و مانند خود راه‌گاه با اطلاع‌برداری، اعلام نموده و صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نماید.

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

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