

تأثیر آموزش ریلکسیشن در کاهش استرس شغلی پرستاران

مهدی فتحی^۱، مرجان جودی^۲، علی صادقی^۳، علی شریفی^۴، میترا جودی^۵، فاطمه پورفریدونی^۶

۱. استادیار بیهوشی قلب، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد

۲. استادیار جراحی اطفال، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد

۳. استاد بیهوشی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

۴. روانپزشک، دبیر انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

۵. دستیار فوق تخصصی روانپزشکی کودک و نوجوان، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

۶. کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه پیام نور رفسنجان

تاریخ دریافت مقاله: ۸۹/۳/۱۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۹/۴/۱

دو هفته بعد جلسه دوم به منظور تکرار تمرین و رفع اشکال انجام گرفت و آزمودنی‌ها ابهامات خود در مسیر اجرای تمرین را با درمانگران طرح و نسبت به آموزش کامل تر اقدام شد و یک ماه پس از آن، تمرین پس آزمون اجرا شد. با توجه به نتایج حاصله از ضریب t می‌توان این‌گونه استنباط کرد که اختلاف میانگین‌ها بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون معنی‌دار می‌باشد. در مورد ثابت کردن درمان‌ها و متدهای غیر دارویی همواره این مشکل وجود دارد که برعکس تحقیقات دارویی، نمی‌توان از روش کنترل با دارونما (Placebo-Controlled Clinical Trial) استفاده کرد.^۲ در این مطالعه، چون چیزی شبیه به هیپنوتیزم وجود نداشت، بنابراین ناگزیر بودیم از مقایسه‌ی خود این افراد قبل و بعد از آموزش خود هیپنوتیزم استفاده کنیم و با استفاده از این روش و با توجه به نتایج حاصله از تحلیل آماری مشخص شد که ارتباط معنی‌داری میان میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون وجود دارد و با درجه‌ی اطمینان ۹۹ درصد می‌توان گفت که خودهیپنوتیزم و آرام‌سازی پیشرونده عضلانی (ریلکسیشن) بر کاهش استرس ناشی از محیط کار (استرس شغلی) تأثیر دارد. با توجه به نتایج تحقیق حاضر و تحقیقات انجام شده در این زمینه می‌توان نتیجه گرفت که خود هیپنوتیزم و ریلکسیشن بر کاهش استرس ناشی از محیط کار در افراد مؤثر است بنابراین آموزش و اجرای این روش را در مشاغل سخت و پر استرس به منظور کم کردن عوارض نوروسایکوفیزیولوژیک استرس به تمام گروه‌های هدف اکیدا توصیه می‌کنیم. [م ت ع پ، ۱۳(۴): ۴۷]

References

1. Kaplan & Sadock's. Comprehensive textbook of psychiatry. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2005: 2180-2195.
2. Chiriboga DA, Jenkins G, Bailey J. Stress and coping among hospice nurses: Test of an analytic model. Nurs Res 1983;32(5): 294-299.
3. Cox T. Stress research and stress management: Putting theory to work. Sudbury; HSE Books: 1993.

محققین معتقدند انواع استرس در سیستم‌های درونی بدن، تأثیرگذار هستند. تحقیقات نشان داده است که سیستم عصبی خودکار سمپاتیک و غدد درون ریز بدن دارای تأثیر مستقیم و مرکزی در کل بدن است.^۱ زمانی که یک فرد با استرس مواجه می‌شود واکنش او می‌تواند همراه با علائم جسمی مانند تپش قلب، درد قفسه سینه و بی‌قراری حرکتی باشد.^۲ هم‌چنین استرس می‌تواند در بسیاری از بیماری‌ها نظیر سرماخوردگی، حملات قلبی، عفونت‌ها، اضطراب و انواع هراس، تأثیرگذار باشد.^۲ روش‌های مختلف درمان‌های طبی، روانشناختی و روانپزشکی برای کاهش استرس و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با آن بخش عمده‌ای از فرآیند مواجهه مؤثر با استرس را شامل می‌شود. یکی از مؤثرترین روش‌ها ریلکسیشن می‌باشد.^۳ تحقیق حاضر از نوع تحقیقات آزمایشی تک گروهی با پیش آزمون و پس آزمون می‌باشد. آزمودنی‌های پژوهش حاضر را ۲۴۸ نفر از پرستاران بیمارستان قلب شهید رجایی تهران تشکیل می‌دادند.

۲۰۸ نفر از افراد گروه نمونه را زنان و ۴۰ نفر را مردان تشکیل می‌دادند. برای انتخاب نمونه‌ها از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شد. این تحقیق به منظور بررسی تأثیر هیپنوتیزم بر استرس ناشی از محیط کار در بیمارستان انجام گرفت. به‌منظور بررسی میزان استرس شغلی از پرسشنامه استرس شغلی meslesh استفاده شد.^۱ پرسشنامه مذکور دارای سوالاتی می‌باشد که علائم جسمانی استرس را مورد سنجش قرار می‌دهد. برای تعیین ثبات درونی پرسشنامه تدوین شده از روش دو نیمه کردن آزمون استفاده شد. همبستگی نیمه اول با نیمه دوم برپایه پاسخ‌های ۵۰ نفر از پرستاران یاد شده محاسبه شد. ضریب همبستگی دونیمه آزمون برابر ۸۵ درصد و ضریب ثبات کل آزمون برابر ۹۱ درصد بود. بدین منظور نمرات پیش آزمون و پس آزمون مورد مقایسه قرار گرفتند. به منظور بررسی اختلاف بین میانگین پیش آزمون و پس آزمون از t دو گروه همبسته استفاده شد. پس از اجرای پیش آزمون افراد گروه نمونه تحت آموزش هیپنوتیزم به صورت خود هیپنوتیزم قرار گرفتند که روش انتخابی برای این تمرین روش ریلکسیشن شولتز بود.^۲ در این تمرین آزمودنی با القای تصاویر ذهنی هیپنوتیزمی آرامش‌بخش که متمرکز بر رهاسازی عضلات از تنش می‌باشد یاد می‌گیرد عضلات و سپس ذهن خود را در وضعیت بدون تنش قرار دهد.

Please cite this article as: Fathi M, Joodi M, Sadeghi A, Sharifi A, Joodi M, Poorfereidooni F. Evaluation of effect of relaxation training in nurse's stress reduction. Zahedan J Res Med Sci (ZJRMS) 2011; 13(4):47.