

February-March 2021, Volume 8, Issue 6

The Effectiveness of Mindfulness-based Stress Reduction on Nurses' job Stress

Badeleh Shamooshaki M T^{1*}, Salehi Yansari H², Sadeghi E³

1- Asistant professor of Health Psychology, University of Medical Sciences, Golestan, Iran

2- MA of Psychology , Health and Knowledge of Family Institute, Gorgan, Iran.

3- MA Student of Psychology, Gorgan Payamnoor University, Golestan, Iran.

Corresponding Author: Badeleh Shamooshaki M T, Asistant professor of Health Psychology, University of Medical Sciences, Golestan,Iran

Email: badeleh@gmail.com

Received: 27 Oct 2020

Accepted: 20 Jan 2021

Abstract

Introduction: Nurses face many stressors in their job and profession. In addition to threatening various aspects of health can also affect their ability and cause an analysis of the quality of their performance. The purpose of this study was to evaluate the role of mindfulness-based stress-relieving training in reducing nurses' job stress

Methods: This quasi-experimental study is a pre-test-post-test with a control group that was performed in 2018 on 270 nurses from different wards of Panj Azar Medical Training Center in Gorgan. Of these, 40 of them regarding inclusion criteria were randomly divided into control and experimental groups. Data collection tools were demographic information questionnaire and nurses' job stress questionnaire. The intervention was consisted of 8 sessions for mindfulness-based stress reduction holding once a week. Data was analyzed using SPSS software using both descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics (Pearson correlation coefficient, Covariance and multivariate regression) at a significant level of $p < 0.05$

Results: The results of this study showed that the mean scores of job stress before the intervention was not significantly different between the control and experimental groups ($p < 0.05$), but after the intervention the difference was significant ($p < 0.05$). Furthermore, about 55% of the changes in post-test scores of job stress was related to the effect of mindfulness-based stress relief. This finding indicates that the implementation of mindfulness-based stress training program has been effective in reducing nurses' job stress.

Conclusions: Given that nurses are exposed to high stress, the use of low-cost and short term therapy is necessary. The findings of this study showed that mindfulness-based stress training can be useful to reduce nurses' job stress.

Keywords: Mindfulness Based Stress Reduction, Stress, Job Stress, Nurses.

تأثیر آموزش استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش استرس شغلی پرستاران

محمدتقی بادله شמושکی^{۱*}، هاجر صالحی یانسری^۲، الهه صادقی^۳

۱- استادیار روانشناسی سلامت، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، شهر گرگان، ایران.

۲- کارشناسی ارشد روانشناسی، موسسه سلامت و دانش خانواده سیب گرگان، ایران.

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه پیام نور گرگان، ایران.

نویسنده مسئول: محمدتقی بادله شמושکی، استادیار روانشناسی سلامت، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، شهر گرگان، ایران.
ایمیل: badeleh@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۸/۵ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۰/۳۰

چکیده

مقدمه: پرستاران با عوامل استرس زای متعددی در حرفه خود روبرو هستند که می تواند علاوه بر تهدید سلامتی بر توانمندی شغلی آنها نیز تأثیر گذاشته و باعث کاهش کیفیت عملکرد آنها شود. هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش استرس شغلی پرستاران می باشد.

روش کار: این پژوهش نیمه تجربی، به صورت پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری کلیه پرستاران بخش های مختلف مرکز آموزشی درمانی پنج آذر شهر گرگان در سال ۱۳۹۷ بود. از این تعداد ۴۰ نفر به صورت هدفمند انتخاب سپس به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه دموگرافیک و پرسشنامه استرس شغلی پرستاران و مداخله، شامل ۸ جلسه ۲/۵ ساعته و هفتگی، آموزش استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی بود. داده ها با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی در نرم افزار SPSS17 در سطح آماری ۰/۰۵ درصد ($P \leq 0.05$) تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها: طبق نتایج این پژوهش بین میانگین نمرات استرس شغلی در دو سطح پیش آزمون (۱۰۵/۵۲) و پس آزمون (۸۳/۹۴) در گروه آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد، در حالی که این تفاوت در گروه کنترل مشاهده نشد (پیش آزمون ۱۰۳/۲۹ و پس آزمون ۱۰۰/۶۰)؛ همچنین حدود ۵۵٪ از تغییرات در نمره پس آزمون استرس شغلی، حاصل تأثیر استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی بود. این یافته ها بیانگر موثر بودن این برنامه آموزشی در کاهش استرس شغلی پرستاران بود.

نتیجه گیری: به کار بردن روش های درمانی کوتاه مدت و کم هزینه برای کاهش استرس شغلی پرستاران امری ضروری است چرا که پرستاران در مقایسه با سایر مشاغل، استرس شغلی بالاتری را تحمل می کنند. باتوجه به نتایج پژوهش حاضر درمان گروهی استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند گزینه مناسبی برای کاهش استرس شغلی در پرستاران باشد.
کلیدواژه ها: استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی، استرس، استرس شغلی، پرستاران.

مقدمه

امروزه، نظام سلامت از مهمترین نهادها به شمار می رود، زیرا حفظ جان انسان ها و ارتقاء سلامت جوامع را بر عهده دارد (۱). یکی از مشاغل این نظام؛ شغل پرستاری می باشد، پرستاران یکی از مهمترین منابع انسانی بیمارستان ها هستند که باید ساعات طولانی را در خط مقدم ارائه خدمات سلامت، با سایر کارکنان بیمارستان در ارتباط باشند و در شیفت های کاری طولانی به بیماران خدمات ارائه دهند

(۲). در بیشتر نقاط جهان، مراقبین سلامت به ویژه پرستاران با استرس زیادی در محیط کار مواجه هستند (۳). تحقیقات نشان داده که رویارویی دائمی با بیماران، داشتن مسئولیت سلامت انسان ها، انجام فرایندهای بالینی، مواجهه با بیماران در حال احتضار، روبه رو شدن با شرایط اورژانسی، نوبت کاری در گردش از عوامل استرس زای حرفه ای می باشند (۴). ممکن است درجاتی از استرس برای تمرکز بیشتر در انجام وظیفه مفید باشد اما استرس زیاد و مزمن پیامد های منفی (۵) از قبیل اضطراب، افسردگی، دیابت، خستگی

فکری را کاهش می دهد (۱۳) به منظور اثر بخشی آن در محیط کار بارلت و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند کارمندی که در دوره آموزش ذهن آگاهی شرکت کرده بودند استرس و پریشانی روانشناختی کمتر و بهبود عملکرد اجتماعی و کیفیت زندگی بیشتری داشتند (۱۴). علاوه بر این تحقیقات نشان داده است که ذهن آگاهی می تواند خودکارآمدی شغلی را افزایش دهد (۱۵) و فرسودگی شغلی را در طیف وسیعی از مشاغل کاهش دهد (۱۶). همچنین اثر بخشی این متد درمانی در کاهش استرس دانشجویان رشته ی پرستاری (۱۷)؛ استرس شغلی و استرس زندگی مادران پرستار گزارش شده است (۱۸).

مطالعات مداخله ای در سایر موقعیت ها نشان داده است آموزش ذهن آگاهی با ایجاد تغییرات مثبت در توجه، شناخت، احساسات، رفتار، و فیزیولوژی مزایای مختلفی را فراهم می کند. از آن جا که چندین ویژگی زمینه ای از قبیل شرایط کار، فرهنگ سازمانی، هنجارهای اجتماعی و الگوهای کاری در هر شغل ممکن است بر مقبولیت و مزایای این روش تأثیر بگذارد این سوال مطرح است که آیا می توان این نتایج را به محیط شغلی تعمیم داد؟ (۱۹) در این راستا سارازین و همکاران (۲۰۲۱) بر گرفته از یک مطالعه سیستماتیک تاکید بر این دارند که درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی باعث کاهش استرس و فرسودگی شغلی در مراقبین بهداشتی درمانی می شود. با این حال، به تحقیقات بیشتری نیاز است (۲۰) در نتیجه با توجه به میزان بالای استرس پرستاران، متفاوت بودن عوامل استرس زا در محیط های فرهنگی اجتماعی مختلف، اهمیت ارتقاء سلامت پرستاران و تأثیر استرس بر کیفیت ارائه مراقبت های پرستاری لزوم استفاده از روش های کارآمد برای تأمین بهداشت روانی پرستاران و مقابله و تعدیل شرایط استرس زا برای جلوگیری از عوارض ناشی از آن، پیش از پیش احساس می شود لذا پژوهش حاضر نیز با هدف تعیین نقش آموزش استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی پرستاران صورت گرفته است.

روش کار

این پژوهش نیمه تجربی به صورت طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل در سال ۱۳۹۷ انجام شد، در این مطالعه ۲۷۰ نفر از پرستاران بخش های مختلف مرکز آموزشی درمانی پنج آذر شهر گرگان پرسشنامه استرس

، بیماری قلبی، فشار خون بالا، بی خوابی و چاقی را بدنبال دارند که منجر به کاهش رضایت شغلی و افزایش خطا های کاری می شود و در نهایت پیش آگهی بیمار را ضعیف و یا حتی منفی می کنند (۶). موسسه بین المللی ایمنی و سلامت شغلی، استرس شغلی را به صورت پاسخ مضر جسمی و روانی تعریف می کند که رخداد آن وابسته به عدم هماهنگی نیازمندی های شغلی با توانایی ها، منابع حمایتی و نیازهای فرد شاغل است و در واقع زمانی رخ می دهد که انتظارات از فرد بیشتر از اختیارات و توانایی های وی باشد که منجر به مشکلات فردی، ناتوانی کاری و اختلال در عملکرد سازمانی می شود (۷).

با توجه به موارد ذکر شده، برای مداخله در بهبود استرس شغلی رویکردهای مختلفی در سطح فردی و در سطح سازمانی وجود دارد به عنوان مثال، تدارک حمایت اجتماعی، تعریف نقش های کارکنان، اصلاح رفتار، رویکرد حل مساله، روش های مبتنی بر مهارت های مقابله ای و آموزش ایمن سازی در برابر استرس و رویکردهای شناختی رفتاری برای کاهش استرس شغلی مطرح شده اند (۸). همچنین برخی مطالعات نشان داده اند که ذهن آگاهی به عنوان یک سازه شناختی و پویا قادر است که پاسخ دهی افراد به موقعیت های فشارزا و هیجانی را کاملاً تعدیل نماید، به این صورت که ذهن آگاهی با استفاده از توجه آگاهانه و توجه انعطاف پذیر موجب می شود که فرد از واکنش های هیجانی و از روی عادت، فاصله بگیرد و به جای واکنش به موقعیت، پاسخ مناسبی را طرح ریزی کند (۹). ذهن آگاهی یکی از درمان های نسل سوم محسوب می شود که در چند دهه اخیر در کشور های غربی به شهرت زیادی رسیده است به ویژه از زمانی که کابات زین در دانشگاه ماسوچست روش استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی را گسترش داده است (۱۰). این شیوه که بر اساس تکنیک های ذهن آگاهی، مراقبه و هاتا یوگا طراحی شده است، یک روش استاندارد ۸ هفته ای است که هر هفته یک جلسه به مدت ۲/۵ ساعت برگزار می شود (۱۱). کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر پایه سه مولفه اجتناب از قضاوت، بالا بردن آگاهی و متمرکز بودن در لحظه حال، استوار است و کمک می کند تا افراد فعالیت های شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری خویش را پردازش کنند (۱۲). در همین راستا ژانگ و همکاران (۲۰۱۹) در مطالعه خود گزارش کردند آموزش ذهن آگاهی به طور قابل توجهی میزان اضطراب، افسردگی و نشخوار

به روش الفای کرونباخ، ضریب الفای کرونباخ ۰.۹۵٪ گزارش شده است (۲۲).

اجرای این مطالعه در دو مرحله انجام شد. ابتدا توسط پرسشگری آموزش دیده، به شیوه مصاحبه با روش سرشماری از همه پرستاران بخش های مختلف مرکز آموزشی درمانی پنج آذر گرگان خواسته شد پرسشنامه دموگرافیک و پرسشنامه استرس شغلی پرستاران را پر کنند سپس با توجه به گروهی بودن مداخله و نتایج پرسشنامه استرس شغلی پرستاران، ۴۰ پرستار با بالاترین نمره و داشتن معیار های ورود در واقع به صورت هدفمند انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. لازم به ذکر است پژوهش حاضر با اخذ مجوز از کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی گلستان و دریافت کد اخلاق به شماره ی (IR.GOUMS.REC.1394.226) و با رعایت تمامی ملاحظات اخلاقی از جمله ارائه ی توضیحات درباره اهداف پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات، آزادی آزمودنی ها جهت شرکت در پژوهش و کسب رضایت آگاهانه از آنها انجام شد.

برای گروه آزمایش، برنامه گروهی استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی توسط روانشناس با مدرک دکترای تخصصی روانشناسی سلامت، به مدت ۸ جلسه ۲/۵ ساعته به صورت هفتگی و گروهی در بیمارستان برگزار شد اما برای گروه کنترل، برنامه درمانی انجام نشد. آموزش استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی شیوه ای است که بر اساس تکنیک های ذهن آگاهی، مراقبه و هاتا یوگا طراحی شده است، یک روش استاندارد ۸ هفته ای است که هر هفته یک جلسه به مدت ۲/۵ ساعت برگزار می شود علاوه بر شرکت در جلسه می بایست هر روز به مدت نیم ساعت تکنیک ها را در منزل تمرین کنند (۱۱-۱۰).

پس از پایان دوره از دو گروه خواسته شد پرسشنامه استرس شغلی را مجدداً پاسخ دهند، در خاتمه داده های ۱۶ نفر از گروه آزمایش و ۱۵ نفر از گروه کنترل تجزیه و تحلیل شدند. برای این کار از نرم افزار آماری SPSS (نسخه ی ۱۷) و از هر دو روش آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (آزمون کولموگوروف اسمیرنوف جهت اثبات نرمال بودن داده های هر دو گروه کنترل و آزمایش، آزمون تی زوجی جهت مقایسه پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش، آزمون تی مستقل جهت مقایسه ی پس آزمون گروه آزمایش و پس آزمون گروه کنترل، آزمون تحلیل

شغلی پرستاران را تکمیل کردند.

از افراد با بالاترین میزان استرس و با رعایت معیارهای ورود، در واقع به صورت هدفمند، ۴۰ نفر انتخاب و سپس به صورت تصادفی به دو گروه مساوی آزمایش و کنترل تقسیم شدند و در نهایت ۳۵ نفر که از این تعداد ۱۸ نفر از گروه آزمایش و ۱۷ نفر از گروه کنترل حاضر به شرکت در این مطالعه شدند. معیار های ورود به این مطالعه در مرحله اول؛ تمامی کادر پرستاری شاغل در کلیه ی بخش های مرکز آموزشی درمانی پنج آذر گرگان، و در مرحله تخصیص در گروه های آزمایش و کنترل؛ کسب بالاترین نمره استرس بر اساس پرسشنامه استرس شغلی پرستاران، تمایل به شرکت در دوره و نداشتن سابقه روانپزشکی شناخته شده و نداشتن سابقه شرکت در کلاس های یوگا و مراقبه در شش ماه گذشته بود و معیارهای خروج از مطالعه عبارت بود از نقص در تکمیل پرسشنامه و عدم تمایل به ادامه ی آموزش، البته با توجه به این موضوع که خروج از مطالعه میتواند در نتایج و تعمیم آن اثر گذار باشد اما با این حال شرکت کنندگان می توانستند در هر مرحله از پژوهش خارج شوند.

برای گردآوری داده ها از چک لیست اطلاعات دموگرافیک و پرسشنامه ی استرس شغلی پرستاران استفاده شد. پرسشنامه دموگرافیک شامل اطلاعات فردی و حرفه ای پرستاران (جنسیت، سن، مقطع تحصیلی، وضعیت تاهل، پست سازمانی، سابقه خدمت، وضعیت استخدامی) بود. پرسشنامه استرس شغلی پرستاران: مقیاس استرس پرستاری توسط گری تافت و اندرسون در سال ۱۹۸۱ تهیه شده است که میزان استرس پرستاران را می سنجد (۴). این ابزار شامل ۳۴ سوال است که در ۷ حیطه: «رنج و مرگ بیمار»، «تعارض با پزشکان»، «عدم آمادگی کافی»، «کمبود منابع حمایتی»، «تعارض با دیگر پرستاران»، «فشار کاری» و «عدم اطمینان از درمان» تنظیم شده است. این ابزار بر اساس مقیاس لیکرت به صورت هرگز استرس زا نیست (۱ امتیاز) تا همیشه استرس زا است (۴ امتیاز) سنجیده میشود. مجموع امتیازات ۱۳۶-۳۴ است که نمره کمتر یا مساوی ۶۸ استرس کم، ۶۹-۱۰۳ استرس متوسط و بیشتر یا مساوی ۱۰۴ امتیاز استرس زیاد طبقه بندی می شوند (۲۱). روایی این پرسشنامه در مطالعه ی سلیمی و همکاران به نقل از شیخی و صادقی؛ که در سال ۱۳۹۶ انجام شد، توسط ۱۰ نفر از استادان، مورد تایید قرار گرفت و برای پایایی نیز

۹۲/۴۵ دارای بیشترین میزان استرس شغلی و پرستاران قراردادی با میانگین ۷۷/۸۷ دارای کمترین میزان استرس شغلی بودند. همچنین پرستاران مجرد با میانگین ۸۵/۶۷ دارای استرس شغلی بیشتری نسبت به پرستاران متأهل بودند.

پس از اثبات نرمال بودن داده‌های هر دو گروه کنترل و آزمایش (توسط آزمون کولموگوروف اسمیرنوف)، مقایسه میانگین نمرات استرس شغلی پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش نشان دهنده ی تفاوتی معنادار بود (کاهش از ۱۰۵،۵۲ به ۸۳،۹۴) در واقع در (جدول ۱) مشاهده می شود که میانگین استرس شغلی در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون به اندازه ۲۱/۵۸ نمره کاهش یافته است؛ اما میانگین نمرات پس آزمون در گروه کنترل تغییر چندانی نداشته است.

کوواریانس جهت بررسی تاثیر پیش آزمون بر پس آزمون و تعیین اندازه ی اثر) استفاده شد.

یافته ها

در این مطالعه ۲۷۰ پرستار، از بخش های مختلف مرکز آموزشی درمانی پنج آذر شهر گرگان اطلاعات دموگرافیک و استرس شغلی را پر کردند. یافته ها نشان می دهد، ۷۸/۵ درصد از پاسخ دهندگان زن و ۲۱/۵ درصد آنها مرد بودند. بیشتر پرستاران متأهل (۲۱۵ نفر؛ ۷۹/۶ درصد) و دارای تحصیلات کارشناسی (۲۳۸ نفر؛ ۸۸/۱ درصد) بودند. گروه سنی ۳۰ تا ۳۵ سال (۶۰؛ ۲۲/۲ درصد) و وضعیت شغلی رسمی (۱۳۳ نفر) بیشترین فراوانی را داشتند. در بررسی میزان استرس شغلی با متغیر های جمعیت شناختی، یافته های پژوهش نشان می داد که پرستاران شرکتی با میانگین

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمرات استرس شغلی در گروه های کنترل و آزمایش

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون آزمایش	۱۸	۱۰۵،۵۲	۷،۳۱
پیش آزمون کنترل	۱۷	۱۰۳،۲۹	۶،۷۴
پس آزمون آزمایش	۱۶	۸۳،۹۴	۹،۴۴
پس آزمون کنترل	۱۵	۱۰۰،۶۰	۶،۶۱

اجرای برنامه ی استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی نشان دهنده ی عدم وجود تفاوت بین این دو گروه بود (t محاسبه شده (۰،۷۹)) که بیانگر همگن بودن گروه ها بود. (جدول ۲).

همچنین برای مقایسه پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش از آزمون تی زوجی، پس آزمون گروه آزمایش و پس آزمون گروه کنترل از تی مستقل استفاده شد. مقایسه میزان استرس شغلی پرستاران گروه آزمایش و کنترل قبل از

جدول ۲: مقایسه گروه آزمایش و کنترل قبل از درمان استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی

F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
۰،۱۶	۰،۶۹	۰،۷۹	۳۳	۰،۴۴
		۰،۷۹	۳۲،۹۸	۰،۴۴

شده (۹،۲۸) گویای این نکته است، این در حالی است که در گروه کنترل چنین تفاوتی دیده نشد (جدول ۳)

در ادامه مقایسه ی نمرات آزمون t زوجی نشان دهنده ی تاثیر معنادار این درمان (استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی) بر استرس شغلی در گروه آزمایش بود t. محاسبه

جدول ۳: تی زوجی برای مقایسه استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی پرستاران در گروه آزمایش

گروه ها	Sig. (2-tailed)	df	t
گروه آزمایش	۰،۰۰۰	۱۵	۹،۲۸

اندازه‌ی اثر که در واقع مترادف با مجذور همبستگی است بدین معنی است که در مجموع، حدود ۵۵ درصد از تغییرات در نمره‌های پس آزمون استرس شغلی، به تأثیر استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی مربوط است. (جدول ۴).

برای بررسی تأثیر پیش‌آزمون در نتایج پس‌آزمون از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. از نتایج به دست آمده از این آزمون (آزمون تحلیل کوواریانس) استنباط شد، پیش‌آزمون بر پس‌آزمون تأثیر نداشت که نشان‌دهنده این نکته بود که تفاوت میانگین در نمرات پس‌آزمون ناشی از آگاهی آزمودنی‌ها از پیش‌آزمون نبود. همچنین

جدول ۴: آزمون تحلیل کوواریانس

شاخص	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	معنی‌داری	مجذور اتا
اثرات بین گروهی	۱۳,۳۲۰	۱	۲۲۰۰۰,۶۰۴	۳۳,۶۴	۰,۰۰۰	۰,۵۴۶

استفاده از یک برنامه مبتنی بر ذهن آگاهی برای کاهش یا جلوگیری از فرسودگی شغلی و استرس شغلی مثبت ارزیابی شده است (۲۳). همچنین در پژوهشی که توسط اسمیت (Smith) در سال ۲۰۱۴ صورت گرفت استفاده از شیوه‌ی استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس‌های شغلی پرستاران دارای اثر بخشی معنادار بود. طبق یافته‌های این مطالعه، استفاده پرستاران از این روش درمانی می‌تواند یک مداخله کلیدی در بهبود توانایی پرستاران در مقابله با استرس و در نهایت بهبود کیفیت مراقبت از بیماران باشد (۲۴). همچنین در پژوهشی که توسط پتکو (Petko) در سال ۲۰۱۷ در دانشگاه ماساچوست انجام شد اطلاعات ارزشمندی در خصوص سطح استرس و اثر بخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر دانشجویان پرستاری ارائه شد (۱۷). همچنین در پژوهش سالوارانی (Salvarani) و همکاران که در سال ۲۰۱۹ انجام شد نتایج حاکی از موثر بودن ذهن آگاهی بر تنظیم احساسات و کاهش استرس شغلی و رضایت شخصی و همدلی شناختی بود (۲۵).

علاوه بر این نتایج این پژوهش با برخی پژوهش‌های دیگر نیز همسو است مانند پژوهش‌های صفرزاده و جهانگیری در سال ۱۳۹۷ (۹) وزارعی و ارشد حسینی در سال ۱۳۹۷ (۱۵) و پژوهش اذری استانه و حاتمی و هاشمی رزیندر سال ۱۳۹۷ (۱۸). در تبیین و تفسیر این یافته‌ها می‌توان گفت که محتوای جلسات استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی، بر استفاده از روش‌هایی تأکید دارد که برای کاهش استرس و هوشیار بودن نسبت به وضعیت خود می‌باشد و پذیرش بدون قضاوت، مفهوم اصلی و پایه در درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی است. به عبارت دیگر، در آموزش ذهن آگاهی فرد می‌آموزد که موقعیت‌های استرس‌زا را شناسایی کرده و نسبت به آن‌ها به طور

از آنجا که نمرات متغیرهای مورد بررسی در دو گروه کنترل و آزمایش قبل از انجام مداخله اختلاف معناداری نداشت، با توجه به نتایج آماری می‌توان گفت اختلاف بوجود آمده به دلیل آموزش استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی می‌باشد.

بحث

به طور کلی نتایج حاصل نشان داد آموزش استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند به نحو موثری استرس شغلی را در پرستاران کاهش دهد. در واقع، نمره‌ی استرس شغلی در گروه آموزش استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی در مرحله پس‌آزمون نسبت به نمره‌ی مرحله‌ی پیش‌آزمون کاهش معناداری داشت. نمره پس‌آزمون گروه آزمایش در مقایسه با نمره پس‌آزمون گروه کنترل نیز کاهش معناداری داشته است. لذا نتایج نشان داد که آموزش استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی پرستاران اثر بخش بوده و موجب کاهش استرس شغلی آنان شده است و به این ترتیب فرضیه‌ی پژوهش تایید شد.

در مورد فاکتورهای دموگرافیک مشخص شد وضعیت تاهل و نوع استخدام بر استرس شغلی تأثیر گذار است. در مورد وضعیت تاهل، افراد مجرد دارای استرس شغلی بیشتری بودند و پرستاران شرکتی به صورت معناداری از میزان استرس بالاتری برخوردار بودند. یافته‌های این مطالعه با اکثر پژوهش‌هایی که در گذشته در این مورد انجام شده است، مطابقت دارد. به عنوان مثال؛ در مطالعات فلت و دابنی (Dabney و Flatt) در سال ۲۰۱۹ اثر بخشی استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش فرسودگی شغلی و استرس شغلی به اثبات رسیده است. طبق این مطالعات

نیز که در سال ۲۰۱۹ انجام شده بود نتیجه ی مطالعات در خصوص تاثیر استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی مثبت ارزیابی شده است و این شیوه ی درمانی به عنوان یک مداخله ی امیدوارکننده برای ایجاد بهزیستی و البته کاهش استرس در پرستاران معرفی شده است (۳۲). در واقع میتوان چنین گفت که استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی، یک توجه و آگاهی قابل انعطاف از افکار و رفتارها و هیجانات و احساسات است که ممکن است در رویارویی با رویدادهای فشارزا مداخله کرده و میزان و شدت آن را کاهش دهد [۹]. محدودیتهای پژوهش حاضر عدم تمایل برخی از پرستاران در پر کردن پرسشنامه ها، عدم تمایل برخی از پرستاران در شرکت در گروه مداخله و یا گروه کنترل علی رغم داشتن معیارهای ورود، نامتناسب بودن شیفت کاری پرستاران به منظور شرکت در گروه مداخله و یا گروه کنترل، انصراف از ادامه کار و مشکل افت آزمودنی بود. استفاده از نتایج این تحقیق می تواند در طراحی برنامه های آموزشی مقابله با استرس برای کادر بهداشت و درمان خصوصا پرستاران مفید باشد. اگرچه برخی عوامل استرس زا خصوصا عوامل سازمانی در حرفه پرستاری غیر قابل اجتناب است با این حال می توان با اجرای اقداماتی از قبیل برگذاری دوره های آموزشی درمانی کوتاه مدت و کم هزینه و گروهی مانند استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی و پایش میزان استرس در پرستاران بصورت دوره ای جهت کاهش استرس و ارتقاء سلامت در آنها گام برداشت.

نتیجه گیری

در نهایت می توان نتیجه گرفت که اجرای برنامه ی آموزشی استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی نقش مهمی در کاهش میزان استرس شغلی پرستاران دارد. ذهن آگاهی علاوه بر اینکه یک ظرفیت بنیادی بشر است که در سطوح مختلف ظاهر می شود، از تواناییها و استعدادهای ذاتی می باشد که می توان با تمرین های گوناگون آن را پرورش داد. یافته های این پژوهش نکات ارزشمندی را در مورد نقش آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی پرستاران فراهم آورده است. به طوری که می توان نتیجه گرفت که آموزش کارگاهی و گروهی این شیوه می تواند با توجه به استرس های موجود در حرفه ی پرستاری؛ جهت کاهش استرس پرستاران و افزایش کیفیت کاری و افزایش کیفیت خدمات ارائه شده توسط آنها موثر

کامل آگاهی و شناخت پیدا کند و این موقعیت های تنش زا را هوشیارانه تحت کنترل خود قرار دهد. [۹]. به عبارتی دیگر این رویکرد موجب می شود تا افراد شناخت بهتری نسبت به خود پیدا کنند، نقاط ضعف و قوت خود را بشناسند و سپس روش های مقابله ای برای مواجهه با این موقعیت ها را بیاموزند، در نتیجه این توانایی را می یابند تا افکار اضطراب آور و نگران کننده خود را کنترل کنند که به تبع آن اضطراب و استرس کاهش پیدا می کند [۲۶].

در خصوص میزان تاثیر و نقش استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی باید گفت در مطالعه حاضر حدود ۵۵ درصد از تغییرات در نمره های پس آزمون استرس شغلی، به تأثیر استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی مربوط می شود. در پژوهش زویی (Suyi) و همکاران که در سال ۲۰۱۷ صورت گرفت میزان موثر بودن این شیوه ۰/۵۴ گزارش شده است (۲۷)؛ همچنین در پژوهشی دیگر از پی فلوگیسن (Pflugeisen) در سال ۲۰۱۷ که میزان اثر استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی را بر روی استرس و فرسودگی شغلی بررسی کرده بود میزان اثر ۰/۵۶ گزارش شده است (۲۸)؛ که از این حیث با این مطالعه همسو می باشند. اما لازم به ذکر است در برخی پژوهش ها این میزان اثر، بالاتر نیز گزارش شده است به طور مثال در پژوهش دی براین (de Bruin) در سال ۲۰۱۷ اندازه ی اثر استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی ۰/۷۳ گزارش شده است (۲۹)؛ و در مطالعه ی بارلت (Bartlett) و همکاران در سال ۲۰۱۷ این میزان اثر ۰/۹۸ گزارش شده است (۱۴)؛ همچنین در پژوهش کریستوفر (Christopher) و همکاران در سال ۲۰۱۵ اندازه ی اثر ۰/۸۱ گزارش شده است (۳۰). دلیل این تفاوت در اندازه ی اثر را می توان مبنی بر شیوه ی برگزاری دوره ها و استفاده از فرم های اقتباس شده از نسخه ی اصلی استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی و یا تفاوت در ابزار اندازه گیری این مطالعات با مطالعه ی حاضر و تفاوت در محیط های پژوهشی و ویژگی های جمعیت شناختی نمونه های مورد مطالعه دانست. بر اساس مطالعات انجام شده، آشکار است که مزایای بالقوه استفاده از استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی در پرستاری بسیار زیاد است. به طوری که در پژوهش کوهن (Cohen) و همکاران بر ارزشمندی استرس زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی برای پرستاران تاکید شده است و شواهدی درباره اهمیت ادامه بررسی تأثیر بلند مدت این شیوه ی درمانی ارائه شده است (۳۱). و همچنین در یک بررسی سیستماتیک

قدردانی می کنند. لازم به ذکر است این پژوهش پس از دریافت کد اخلاق به شماره ی (IR.GOUMS.REC.1394.22) در سال ۱۳۹۷ اجرایی شد.

تضاد منافع

در این پژوهش بین نویسندگان هیچ گونه تعارضی در منافع وجود ندارد.

سپاسگزاری

نویسندگان از معاونت تحقیقات و فناوری و از مرکز تحقیقات پرستاری دانشگاه علوم پزشکی گلستان جهت حمایت مالی از این پروژه همچنین از کادر پرستاری بیمارستان پنج آذر گرگان به خاطر مشارکت فعال در این مطالعه تشکر و

References

1. Bustanipour L , Saberi H , Soheili A , Predicting the tendency to aggression and interpersonal problems based on job stress in nurses in the emergency department of Hazrat Rasoul and Hasheminejad hospitals in Tehran, Journal of Urmia School of Nursing and Midwifery. September , 2017; 15(6), 95 consecutive:487-478 [Persian]
2. Raeisi P, Hassanzadeh E , Garai M , Kabani J , Kakeh Mam I , Mohammadi S , Job Stress and Cognitive Deficiency of Nurses in Clinical Errors in Teaching Hospitals of Iran University of Medical Sciences, Iran Nursing Journal, 1397; 31 (113) :61-52 [Persian] <https://doi.org/10.29252/ijn.31.113.52>
3. Hilcove, K., Marceau, C., Thekdi, P., Larkey, L., Brewer, M. A., & Jones, K. (Accepted/In press). Holistic Nursing in Practice: Mindfulness-Based Yoga as an Intervention to Manage Stress and Burnout. Journal of Holistic Nursing. Journal of Holistic Nursing / Vol. 0, No. 0, 2020. <https://doi.org/10.1177/0898010120921587>
4. Hosseini Z, Hazavehi M, Imanzad M, Study of job stress and its relationship with mental health of nurses. Journal of Nursing and Midwifery, Shahid Beheshti University of Medical Sciences and Health Services, 2013 ;23(82):55-65[Persian]
5. Gracia Gozalo RM, Ferrer Tarrés JM, Ayora Ayora A, Alonso Herrero M, Amutio Kareaga A, Ferrer Roca R. Aplicación de un programa de mindfulness en profesionales de un servicio de medicina intensiva. Efecto sobre el burnout, la empatía y la autocompasión. Med Intensiva. 2019;43:207-216.- <https://doi.org/10.1016/j.medin.2018.02.005>
6. Kriakous, S.A., Elliott, K.A., Lamers, C. et al. The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Psychological Functioning of Healthcare Professionals: a Systematic Review. Mindfulness (2020). <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01500-9>
7. Sharafi H, Gholami P, Sadeghi S, Ghorbani M, Sobhani Gh, Rezaei F. Job stress and related factors in Bandar Abbas operating room staff, Journal of Rehabilitation Research in Nursing. 2017; 4 (2): 29-33 [Persian]
8. Aliyari N, Fallahi Khoshknab M, Khankeh HR, Hoseini MA, Yazdani M. The Effectiveness of cognitive behavioral group intervention on the stress levels of new graduate nurses. Iran J Nurs.2015; 28 (93-94): 11-21. [Persian] <https://doi.org/10.29252/ijn.28.93.94.11>
9. Safarzadeh M , Jahangiri M. The effectiveness of mindfulness awareness based on reducing stress on job stress and general health of Kashan city train drivers. Quarterly Journal of Occupational Medicine. 1397; 10 (4): 31-40 [Persian].
10. Pérula-de Torres, L.A., Atalaya, J.C.V.M., García-Campayo, J. et al. Controlled clinical trial comparing the effectiveness of a mindfulness and self-compassion 4-session programme versus an 8-session programme to reduce work stress and burnout in family and community medicine physicians and nurses: MINDUDD study protocol. BMC Fam Pract 20, 24 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12875-019-0913-z>
11. Penque, Sue PhD, RN, ANP-BC, NC-BC, NE-BC Mindfulness to promote nurses' well-being, Nursing Management (Springhouse): May 2019 - Volume 50 - Issue 5 - p 38-44 <https://doi.org/10.1097/01.NUMA.0000557621.42684.c4>
12. Nejati, S., Zahiroddin, A., Afrookhteh, G., Rahmani, S., & Hoveida, Sh . Effect of Group Mindfulness-Based Stress-Reduction Program and Conscious Yoga on Lifestyle, Coping Strategies, and Systolic and Diastolic Blood Pressures in Patients with Hypertension. J Teh Univ Heart Ctr .2015;10 (3):140-148
13. Zhang Q, Wang Z, Wang X, Liu L, Zhang J and Zhou R (2019) The Effects of Different Stages of Mindfulness Meditation Training on Emotion Regulation. Front. Hum. Neurosci. 13:208. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00208>
14. Bartlett, L., Lovell, P., Otahal, P. et al. Acceptability, Feasibility, and Efficacy of a Workplace Mindfulness Program for Public Sector Employees: a Pilot Randomized Controlled Trial with Informant Reports. Mindfulness 8, 639-654 (2017). <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0643-4>
15. Zarei S, Senior Hosseini A. The effectiveness of mindfulness-based therapy on job stress and job self-efficacy of physical education instructors.

- Sports Psychology Studies. Winter 1397;(26): 45-60 [Persian]
16. Schultz, P.P., Ryan, R.M., Niemiec, C.P. et al. Mindfulness, Work Climate, and Psychological Need Satisfaction in Employee Well-being. *Mindfulness* 6, 971-985 (2015). <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0338-7>
 17. Petko, D.J., "Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) in Reducing Stress in Nursing Students: An Integrative Review and Toolkit". Doctor of Nursing Practice (DNP) Projects. 2017; 126 (https://scholarworks.umass.edu/nursing_dnp_capstone/126)
 18. Azari Ostaneh H, Hatami M, Hashemi Razini H. The effectiveness of mindfulness-based detoxification training in reducing occupational stress and stress of working mothers' lives. *Quarterly Journal of Applied Psychology*. Winter 2018;10(4)(40): 451 -427 [Persian]
 19. Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M. et al. Mindfulness-Based Programs in the Workplace: a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Mindfulness* 11, 1579-1598 (2020). <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01328-3>
 20. Sarazine, Julia DNP, APRN, FNP-BC; Heitschmidt, Mary PhD, APRN; Vondracek, Hugh MSc, ΦBK; Sarris, Samantha MBA; Marcinkowski, Natalia RN; Kleinpell, Ruth PhD, APRN-BC, FAAN Mindfulness Workshops Effects on Nurses' Burnout, Stress, and Mindfulness Skills, *Holistic Nursing Practice*: January/February 2021 - Volume 35 - Issue 1 - p 10-18. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000378>
 21. Morteghi Ghasemi M, Ghahremani Z, Vahedian Azimi A, Ghorbani F. Job Stress for Nurses in Zanjan Medical Training Centers. *Scientific Journal of Boyeh Gorgan School of Nursing and Midwifery*. Spring and Summer 2011 ;8(1): 5-42 [Persian].
 22. Sheikhi Sh, Sadeghi N . Relationship between critical care nurses occupational stress and their child anxiety. *cardiovascular nursing journal* .Autumn2018;7(3):1-9.
 23. Flatt T , Dabney B W, Mindfulness-Based Stress Reduction and Workplace Burnout: A Literature Review; School of Nursing, University of Michigan-Flint, Flint, MI, USA; *Creating Healthy Work Environments* 2019
 24. Smith SA . Mindfulness-Based Stress Reduction: An Intervention to Enhance the Effectiveness of Nurses' Coping With Work-Related Stress. *International Journal of Nursing Knowledge*. 2014; 25 (2) <https://doi.org/10.1111/2047-3095.12025>
 25. Salvarani V, Rampoldi G ,ArdenghiS ,Bani, M ,Blasi P ,Ausili D ,Di Mauro S, Strepparava MG . Protecting emergency room nurses from burnout: The role of dispositional mindfulness, emotion regulation and empathy. *JOURNAL OF NURSING MANAGEMENT* .MAY 2019; 27(4): 765-774 <https://doi.org/10.1111/jonm.12771>
 26. Khoshkhatti N , Amiri Majd M , Bazzazian S, Yazdinezhad A . The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Symptoms of Anxiety, Depression and Stress in Renal Patients Under Hemodialysis . *Iranian Journal of Nursing Research* 2020; 14(6) : 9-19[In Persian]
 27. Suyi Y, Meredith P, & Khan A. Effectiveness of mindfulness intervention in reducing stress and burnout for mental health professionals in Singapore. *The Journal of Science and Healing*. 2017; 13(5): 319-326. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2017.06.001>
 28. Pflugeisen B M, Drummond D, Ebersole D, Mundell K, Chen D. Brief video module administered mindfulness program for physicians: A pilot study. *Explore. The Journal of Science and Healing*. 2016; 12(1): 50-54. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2015.10.005>
 29. de Bruin E I, Formsma A R, Frijstein, G, Bögels S M. Mindful2Work: Effects of combined physical exercise, yoga, and mindfulness meditations for stress relieve in employees, a proof of concept study. *Mindfulness*. (2017); 8(1): 204-217. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0593-x>
 30. Christopher M S, Goerling R J , Rogers B S, Hunsinger M , Baron G , Bergman A L, Zava D T . A pilot study evaluating the effectiveness of a mindfulness-based intervention on cortisol awakening response and health outcomes among law enforcement officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*;2015 ;00: 1-14. <https://doi.org/10.1007/s11896-015-9161-x>
 31. Cohen-Katz J, Wiley S , Capuano T, Baker D M, Deitrick L, Shapiro SH .The Effects of Mindfulness-based Stress Reduction on Nurse Stress and Burnout. *Holistic nursing practice* .March 2005 ;19(2):78-86 <https://doi.org/10.1097/00004650-200503000-00009>
 32. Ghawadra S F , Abdullah K L , Choo W Y, Phang C K . Mindfulness-based stress reduction for psychological distress among nurses: A systematic review . *The Journal of clinical nursing* .2019 ; 28(21-22):3747-3758 <https://doi.org/10.1111/jocn.14987>