

مجله علوم تربیتی و روانشناسی
دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱۳۸۱
دوره سوم، سال نهم، شماره‌های ۱ و ۲
صص: ۵۳-۸۸

تاریخ دریافت مقاله: ۸۱/۸/۲۵
بررسی مقاله: ۸۲/۲/۱۵
پذیرش مقاله: ۸۲/۳/۲۶

مقایسه اثربخشی دواروش درمان روانشناختی در کاهش علائم نشانگان خستگی مزمن در پرستاران زن شهر تهران

دکتر صادق نصری*

دکتر بهمن نجاریان**

دکتر مهناز مهرابی زاده هنرمند**

دکتر حسین شکرکن**

چکیده

این پژوهش به منظور بررسی میزان اثربخشی دو روش درمان شناختی- رفتاری و آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی در کاهش خستگی، پریشانی هیجانی و اختلال کارکردی پرستاران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن انجام شده است. جامعه آماری مورد مطالعه مشتمل بر پرستاران زن شاغل در بیمارستانهای زیر مجموعه دانشگاههای علوم پزشکی شهر تهران بوده است. از جامعه مورد نظر به شیوه تصادفی طبقه‌بندی ۱۰۸۸ پرستار جهت تشخیص نشانگان خستگی مزمن (CFS) مورد غربالگری قرار گرفتند. بدین ترتیب، مجموعاً ۷۲ آزمودنی CFS در سه گروه ۲۴ نفری به طور تصادفی گمارده شدند. از همان بیمارستانها، ۲۴ پرستار بهنجار به طور تصادفی جهت گروه گواه بهنجار انتخاب شدند. پژوهش به شیوه آزمایشی با استفاده از طرح پیش آزمون- پس آزمون همراه با گروه گواه و بهنجار در چهار گروه انجام شد. سه گروه متعلق به پرستاران CFS و یک گروه مرتبط به پرستاران بهنجار بوده است. نوع مداخله در گروههای CFS به روش تصادفی تعیین شد. متغیرهای وابسته (خستگی، پریشانی هیجانی و اختلال در کارکرد) با استفاده از مقیاس خستگی چالدرو فرم خودسنجی ارزیابی شد. نتایج نشان داد که درمان شناختی- رفتاری در کاهش خستگی، و اختلال کارکردی مؤثرتر از آموزش تن آرامی می‌باشد، در حالی که برای کاهش پریشانی هیجانی، آموزش تن آرامی درمان کارآمدتری است.

کلید واژگان: خستگی مزمن، همه گیرشناسی، درمان شناختی- رفتاری، تن آرامی، پرستار

* فارغ التحصیل دکترای روانشناسی دانشگاه شهید چمران، اهواز

** عضو هیأت علمی گروه روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز

مقدمه

بکشد.

در سال ۱۹۸۸، مراکز کنترل بیماریها^۱ (CDC) در آمریکا نشانگان خستگی مزمن^۲ (CFS) را شناسایی کرد. این اختلال با خستگی شدید و ناتوان کننده و اختلالاتی در خواب و تمرکز مشخص می شود. در دهمین راهنمای طبقه بندی بین المللی بیماریهای سازمان بهداشت جهانی^۳ (ICD-10) این اختلال به عنوان یک بیماری با تعریف مبهم و علت نامعین، به دو گروه خستگی و ناتوانی نامشخص طبقه بندی شده است (کاپلان و سادوک^۴، ۱۹۹۸).

ملاکهای تشخیصی مراکز کنترل بیماریها (CDC) برای نشانگان خستگی مزمن عبارتند از: الف. خستگی شدید و غیرقابل توصیف به مدت بیش از شش ماه که واجد خصوصیات زیر باشد:

۱) اخیراً آغاز شده و یا شروع مشخصی داشته باشد. ۲) ناشی از فعالیت مداوم نباشد. ۳) با استراحت برطرف نشود. ۴) سبب اختلال در کارکرد شود.

ب. وجود چهار علامت یا بیشتر از علایم زیر:
 ۱) اختلال حافظه یا تمرکز ۲) گلودرد
 ۳) حساس شدن غدد لنفی ۴) درد عضلانی
 ۵) درد در چندین مفصل ۶) نوع جدید سردرد
 ۷) خواب بیمار نیروبخش نیست ۸) ضعف متعاقب فعالیت که بیش از ۲۴ ساعت طول

عوامل زیادی به عنوان علت خستگی مزمن از نظر پزشکی غیرقابل توصیف، پیشنهاد شده اند، اما هیچ کدام به اثبات نرسیده اند. در حقیقت، تاکنون میسر نشده است که علت واحدی شناسایی شود و امکان دارد عوامل فیزیولوژیکی، روانشناختی، اجتماعی و تعامل بین آنها را شامل گردد. عفونت مزمن^۵، عدم تعادل شیمیایی^۶، مشکلات سوخت و ساز^۷، بدنظمی مزمن سیستم ایمنی^۸، بدکاری عضلانی^۹ و ناهنجاریهای عصبی - غدد درون ریز^{۱۰} از جمله علل جسمی بیان شده اند که شواهد تجربی کافی را دریافت نکرده اند. همچنین نگرشها و باورهای بیماری، مقابله اجتنابی، سبک زندگی، تعارضها و حالات خلقی منفی نیز

- 1- Centers for Diseases Control
- 2- Chronic Fatigue Syndrome
- 3- International Classification of Diseases
- 4- Kaplan & Sadock
- 5- chronic infection
- 6- chemical imbalance
- 7- metabolic problems
- 8- chronic immune dysregulation
- 9- muscle dysfunction
- 10- neuroendocrine

پرستاران از گروههای تحت خطر بالا برای این بیماری هستند. علت آن احتمالاً فشارزاهای شغلی چون مواجهه با ویروسها در موقعیتهای کاری، شیفت کاری استرسزاکه ریتمهای زیستی را دچار مشکل می سازد و یا سایر فشارزاهای در موقعیت کار (مثل حوادث و برخوردها) می باشد. در مطالعه جانسون^۱ (۱۹۹۶)، تقریباً ۵۰ درصد افرادی را که با یک مؤسسه مربوط به بیماران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن تماس گرفته بودند پرستاران تشکیل می دادند و ۹۰ درصد این افراد در بیمارستانها کار می کردند. مطالعه جاسون^{۱۱} و همکاران (۱۹۹۸) بیانگر شیوع ۱/۱ درصد این نشانگان در پرستاران می باشد.

با توجه به شیوع نسبتاً قابل توجه نشانگان خستگی مزمن در جمعیت عمومی، بخشهای مراقبتهای پزشکی و پرستاران، پژوهش در ارتباط با روشهای مختلف روان درمانی برای کاهش علائم آن ضرورت اساسی دارد. هدف

می تواند به عنوان علل روانشناختی مطرح باشند (شارپ^۱، ۱۹۹۷).

شیوع برآورد شده برای نشانگان خستگی مزمن در مطالعات منتشر شده متناقض بوده است. پراکندگی میزان شیوع ممکن است به فقدان هماهنگی لازم در ملاکهای تشخیصی مورد استفاده و موقعیتهای بالینی مطالعه شده نسبت داده شود. براساس بررسی بوخوالد^۲ و همکاران (۱۹۹۵) در آمریکا شیوع نقطه ای^۳ از ۰/۰۸ تا ۰/۳ در جمعیت عمومی گزارش گردید. وسلی^۴ (۱۹۹۵) شیوع ۱/۸ درصد را در بخشهای مراقبتهای اولیه برآورد می کند. پاولیکووسکا^۵ و همکاران (۱۹۹۴) معتقدند که نشانگان خستگی مزمن حدود ۱ درصد بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می دهد. همچنین لوری و پیلوسی^۶ (۱۹۹۵) شیوع ۰/۶ درصد را بیان می کنند.

مطالعات جمعیتی مختلف، نرخهای مشابه را برای وضعیتهای اجتماعی - اقتصادی متفاوت و همچنین شیوع آن را در همه گروههای قومی گزارش نموده اند (به عنوان مثال، استیل^۷ و همکاران، ۱۹۹۸؛ لوری و پیلوسی، ۱۹۹۵). جنس تنها عامل خطر جمعیت شناختی بوده است و نسبت ۱/۳ به ۱ (لوید^۸ و همکاران، ۱۹۹۰) و ۴ به ۱ (گان^۹ و همکاران، ۱۹۹۳) برای زنان در مقایسه با مردان به دست آمده است.

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1- Sharpe | 2- Buchwald |
| 3- point prevalence | |
| 4- Wessley | 5- Pawlikowska |
| 6- Lawrie & Pelosi | |
| 7- Steele | 8- Lloyd |
| 9- Guin | 10- Janson |
| 11- Jason | |

پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی درمان شناختی- رفتاری و آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی در کاهش علائم نشانگان خستگی مزمن در پرستاران مبتلا می باشد. اگر چه روشهای درمانی فوق در غرب مورد استفاده قرار گرفته است، اما تکنیکهای به کار برده شده در این پژوهش از جامعیت نسبتاً بیشتری برخوردار می باشد و نخستین مطالعه مربوط به نشانگان خستگی مزمن در ایران محسوب می گردد.

بازنگری پیشینه درمان

درمانهای روانشناختی مانند تن آرامی عضلانی تدریجی و درمان شناختی- رفتاری، رویکرد درمانی جدید به نشانگان خستگی مزمن هستند. درمان شناختی- رفتاری مبتنی بر این فرض است که باورهای نادرست و ناامید کننده فرد (مثلاً، اسنادها و باورهای بیماری فاجعه آمیز، کمال گرایی و غیره) در شکل گیری و تداوم خستگی تأثیر دارند. همچنین رفتارهای مقابله ای نامؤثر در مواجهه با فشارها و مشکلات مختلف زندگی (مثلاً، رفتارهای اجتنابی)، حالات خلقی منفی (مانند اضطراب و افسردگی)، مشکلات اجتماعی (مثلاً، شرایط شغلی، تعارضهای زندگی و...) و فرایندهای آسیب شناختی فیزیولوژیکی همگی با تداوم و استمرار بیماری تعامل دارند

(شارپ، ۱۹۹۷).

سه آزمایش کنترل شده تصادفی در انگلستان وجود داشته است که اثربخشی درمان شناختی- رفتاری را در کنترل و اداره نشانگان خستگی مزمن مورد بررسی قرار دادند.

در مطالعه اول که به وسیله دیل^۱، چالدر^۲، مارکس^۳ و وسلوی (۱۹۹۷) انجام گرفت، اثربخشی درمان شناختی- رفتاری و فعالیت درجه بندی شده^۴ با یک برنامه مرکب از آموزش تن آرامی (برای نمونه، تن آرامی عضلانی تدریجی و تجسم) مقایسه شد. کل ۶۰ آزمودنی مطالعه، معیارهای راهنمای تشخیصی آکسفورد و مراکز کنترل بیماریها را تکمیل کردند. قبل از درمان، به استثنای سن، تفاوتی معنی داری بین دو گروه وجود نداشت. در گروه درمان شناختی- رفتاری ۵۷ درصد آزمودنیها علائمشان را به بیماری جسمی نسبت می دادند، در حالی که ۷۳ درصد افراد گروه تن آرامی چنین اسنادی داشتند. اثربخشی با استفاده از فرم کوتاه زمینه یابی پیامدهای پزشکی^۵ (MOS) که ناتوانی را ارزیابی می کند، پرسشنامه خستگی (چالدر و

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| 1- Deale | 2- Chalder |
| 3- Marks | 4- graded activity |
| 5- Medical Outcomes Survey | |

تن آرامی در این مطالعه به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شده بود.

دیل و همکاران (۲۰۰۱) در یک مطالعه پیگیری ۵ ساله، پیامد بلندمدت درمان شناختی- رفتاری را در برابر تن آرامی آزمایش فوق مورد بررسی قرار دادند. از ۶۰ بیمار شرکت کننده در مطالعه قبلی دعوت گردید تا پرسشنامه‌های خودسنجی را تکمیل کنند و در یک مصاحبه که توسط ارزیاب (این فرد از نوع درمان استفاده شده قبلی اطلاعی نداشت) انجام می‌شد، شرکت نمایند. ۵۳ بیمار (۸۸ درصد) در مطالعه پیگیری شرکت کردند که ۲۵ نفر درمان شناختی- رفتاری و ۲۸ نفر درمان تن آرامی را دریافت کرده بودند. کل ۶۸ درصد افرادی که درمان شناختی- رفتاری را دریافت کرده بود و ۳۶ درصد بیمارانی که درمان تن آرامی را گرفته بودند خودشان را بعد از ۵ سال «زیاد بهبود یافته» یا «خیلی زیاد بهبود یافته» درجه بندی کردند. افراد گروه درمان شناختی- رفتاری، در مقایسه با گروه درمان تن آرامی، با ملاکهای بهبودی کامل بیشتر منطبق بودند، موارد عود بیماری کمتری داشتند و علائمی را تجربه نمودند که به طور پیوسته‌ای بهبود یافته بودند. نسبتهای مشابهی به کار مشغول شده

همکاران، (۱۹۹۳)، پرسشنامه سلامت عمومی^۱ (GHQ-12) و پرسشنامه افسردگی بک^۲ (BDI) سنجیده شد. همچنین برای بیماران یک مصاحبه روانپزشکی برای تعیین وضعیت روانشناختی آنان انجام شد. ارزیابیهای قبل، حین و بعد از درمان و ۱، ۳ و ۶ ماه بعد از آن صورت گرفت. نرخ افت آزمودنی پایین بود (۶ نفر). نتایج تفاوت‌های معنی داری را بین گروهها در زمینه خستگی و پریشانی روانی نشان نداد. در پیگیری نهایی، ۷۰ درصد افراد گروه درمان شناختی- رفتاری به پیامدهای خوبی دست یافتند، در حالی که ۱۹ درصد گروه تن آرامی چنین وضعیتی داشتند. بهبودیهای قابل توجهی در کارکرد جسمی، سازگاری شغلی و اجتماعی و خستگی وجود داشت. در مقابل، تغییرات قابل ملاحظه‌ای در نمره‌های پرسشنامه سلامت عمومی و افسردگی بک مشاهده نگردید. ۳۰ درصد افراد گروه درمان شناختی- رفتاری خودشان را به عنوان غیرقابل تغییر یا بدتر درجه بندی کردند و در مقابل، ۶۹ درصد گروه تن آرامی چنین ارزیابیهایی را دارا بودند. همچنین بررسی نشان داد که وضعیت روانپزشکی و اسنادها پیامد را تحت تأثیر قرار نمی‌دهند. ۷۸ درصد بیماران گروه درمان شناختی- رفتاری و ۵۰ درصد بیماران گروه تن آرامی از درمان رضایت داشتند. ضمناً گروه

1- General Health Questionnaire

2- Beck Depression Inventory

بودند، اما بیماران گروه درمان شناختی- رفتاری به طور قابل ملاحظه‌ای بیشتر از میانگین ساعات کاری در هفته کار می‌کردند. تعداد معدودی از بیماران، با وجود رسیدن به یک پیامد خوب، خستگی کمتر از حد طبیعی را گزارش نمودند. درمان شناختی- رفتاری به طور مثبتی ارزیابی شد و هنوز هم توسط بیشتر از ۸۰ درصد بیماران استفاده می‌شد.

مطالعه دوم توسط شارپ و همکاران (۱۹۹۶) صورت گرفت. آنها ۶۰ بیمار را به تصادف به دو گروه گمازدند. گروه اول فقط مراقبت‌های پزشکی استاندارد را دریافت می‌کردند و گروه دوم علاوه بر مراقبت‌های پزشکی استاندارد، از درمان شناختی- رفتاری نیز برخوردار بود. در مقایسه با گروه کنترل، نسبت قابل توجهی از گروه درمان شناختی- رفتاری به یک سطح کارکردی رضایت بخش دست یافتند. کاهش معنی‌داری در افسردگی، تداخل با فعالیتهای روزانه و شدت خستگی در گروه بیماران که درمان شناختی- رفتاری را دریافت می‌نمودند، نشان داده شد. ۱۶ جلسه درمان شناختی- رفتاری در این آزمایش به بیماران سرپایی ارائه شد و بیماران پس از ۱۲ ماه مورد پیگیری قرار گرفتند.

مطالعه سوم توسط رید سیل^۱ و همکاران (۲۰۰۱) انجام شد و هدف آن مطالعه اثربخشی درمان شناختی- رفتاری با مشاوره

بوده است. ۱۶۰ بیمار مبتلا به نشانگان خستگی مزمن به خدمت گرفته شدند. داده‌ها قبل از واگذاری تصادفی، بعد از درمان و در مرحله پیگیری جمع‌آوری شدند. همه بیماران ملاک‌های استاندارد چالدر و همکاران را برای خستگی دارا بودند. میانگین خستگی در مرحله خط پایه ۲۳ و در مرحله پیگیری ۱۵ بود. ۶۱ نفر از بیماران (۴۷ درصد) ملاک‌های استاندارد خستگی را در زمان پیگیری نداشتند. تفاوت معنی‌داری در اثربخشی بین دو نوع درمان در میزان خستگی، اضطراب و افسردگی یا پیامدهای سازگاری اجتماعی وجود نداشت. پس از درمان استفاده از داروهای ضد افسردگی و مشاوره با پزشک کاهش پیدا کرد، اما تفاوت‌هایی بین دو گروه مشاهده نشد.

مطالعه کنترل شده دیگری که در استرالیا انجام شد، درمان شناختی- رفتاری و ایمنی درمانی^۲ را مورد مقایسه قرار داد. لوید و همکاران (۱۹۹۳) ۹۰ بیمار را به طور تصادفی در چهار گروه قرار دادند:

- ۱) درمان شناختی- رفتاری همراه با ایمنی
- ۲) درمان شناختی- رفتاری همراه با تزریق دارونما^۳ (مراقبت بالینی تنها همراه با ایمنی درمانی ۴) مراقبت بالینی تنها همراه با

1- Ridsalé 2- immune therapy

3- placebo

اولیه با شیوه شناختی- رفتاری درمان گردیدند. به همه بیماران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن درمان شناختی- رفتاری پیشنهاد گردید و بیمارانی که درمان را نمی پذیرفتند، به گروه غیردرمانی (اختصاص غیرتصادفی) واگذار شدند. یک روند رو به کاهش افسردگی در گروه درمان نشانگان خستگی مزمن مشاهده شد، اما تغییرات قابل ملاحظه‌ای در نمره‌های فشار روانی یا نمره‌های شدت خستگی وجود نداشت. بهبودیهای معنی‌داری در افسردگی، خستگی و فشار روانی در زیرگروه بیماران خستگی مزمن دارای نمره‌های افسردگی بالا دیده شد. بیماران در این آزمایش ۶ جلسه درمان شناختی- رفتاری داشتند و برای ۶ تا ۹ هفته مورد پیگیری قرار گرفتند. بیمارانی که درمان شناختی- رفتاری را دریافت می‌کردند توصیه شدند تا علی‌رغم محدودیتهای تحمیل شده توسط بیماری، در حالت فعالیت زندگی کنند (اغلب کاهش فشار کاری، کاهش تقاضاهای اجتماعی و برنامه‌ریزی فواصل استراحت منظم را در بر می‌گرفت). این مسأله با برنامه‌های رفتاری «فعالیت درجه بندی شده» مورد نظر در سایر مجموعه‌های درمان شناختی- رفتاری فرق دارد.

تزیق دارونما. چهارگروه درمان یک پیامد مشابه داشتند. درمان شناختی- رفتاری در مقایسه با مراقبت بالینی تنها، برحسب عملکرد جسمی و روانشناختی، مزیت زیادی نداشت. میزان ساعات فعالیت سرپایی به طور قابل توجهی در گروه بیماران درمان شناختی- رفتاری افزایش پیدا نکرد. این مسأله ممکن است به دلیل عدم به کارگیری مؤلفه رفتاری در برنامه درمان باشد. تعداد جلسات درمان شناختی- رفتاری نیز به نظر می‌رسد که در این آزمایش کم بوده است (۶ جلسه). علاوه بر این، به واسطه اجرای همزمان تزریقهای ایمنی شناختی یا دارونما ممکن است منطبق درمان شناختی- رفتاری به مخاطره افتاده باشد. با توجه به دلایل فوق، چالدرد و همکاران (۱۹۹۵) اعتقاد داشته‌اند که این مطالعه نمی‌تواند آزمون مناسبی برای میزان کارایی درمان شناختی- رفتاری باشد.

یک آزمایش کنترل شده غیرتصادفی توسط فریدبورگ^۱ و همکاران (۱۹۹۴) در آمریکا انجام شده است. در این مطالعه ۶۲ بیمار شرکت داشتند. ۲۲ بیمار مبتلا به نشانگان خستگی مزمن درمان شناختی- رفتاری را دریافت کردند، ۲۰ بیمار دارای تشخیص نشانگان مزمن هیچ‌گونه درمانی را نگرفته بودند و ۲۰ بیمار مبتلا به افسردگی

1- Friedburg

عامل کمک کننده در بیماری شان ذکر کردند. کاهش معنی داری در فراوانی مراقبت پزشکی در یک سال بعد از پایان درمان شناختی- رفتاری وجود داشت. پژوهشگران فوق نتیجه گیری کردند که درمان شناختی- رفتاری یک درمان قابل قبول برای اکثر بیماران است و در یک موقعیت بیمارستانی به وسیله تنوعی از درمانگران آموزش دیده می تواند استفاده شود.

فرضیه های پژوهش

در پژوهش حاضر نه فرضیه وجود داشته است:

۱. درمان شناختی- رفتاری در کاهش خستگی بیماران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن مؤثر است.
۲. آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی در کاهش خستگی بیماران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن مؤثر است.
۳. درمان شناختی- رفتاری در کاهش میزان خستگی بیماران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن مؤثرتر از آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی است.
۴. درمان شناختی- رفتاری در کاهش پریشانی هیجانی بیماران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن مؤثر است.
۵. آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی در کاهش پریشانی هیجانی بیماران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن مؤثر است.
۶. آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی در

مطالعه دوم به وسیله پرینس^۱ و همکاران (۲۰۰۲) برای بررسی پیش بینهای پیامد درمان صورت گرفت. در یک مرکز تخصصی نشانگان خستگی مزمن ۲۷۰ بیمار تحت درمان ۱۸ تا ۶۰ ساله به مدت ۸ و ۱۴ ماه مورد پیگیری قرار گرفتند. این تعداد بیماران در سه گروه قرار داشتند: ۹۲ نفر در گروه شناختی- رفتاری، ۹۰ نفر در گروه حمایت هدایت شده و ۸۸ نفر در گروه گواه. ارزش پیش بین الگوی فعالیت، ادعاهای مربوط به ناتوانی و اختلالات روانپزشکی همزمان برای پیامد درمان شناختی- رفتاری آزمون شد. پس از درمان با درمان شناختی- رفتاری هیچ کدام از بیماران دارای یک الگوی فعالیت کاملاً منفعل، در مقایسه با ۴۰ درصد و ۵۰ درصد بیماران دارای فعالیت متوسط و کاملاً فعال، از نظر بالینی بهبود پیدا نکردند. درصد بیماران بهبود یافته در گروه بیماران دارای ادعاهای ناتوانی به

طریق نمره برش ۲۲ پرسشنامه خستگی چالدر (ابزار اصلی سرند) موارد مشکوک مشخص شدند و در مرحله دوم با استفاده از برنامه مصاحبه بالینی^۲ (CIS-IV) مربوط به انجمن روانپزشکی آمریکا در سال ۱۹۹۴، موارد نشانگان خستگی مزمن در پرستاران تشخیص قطعی داده شد.

ب. خستگی^۳: خستگی یک احساس ذهنی ضعف، فقدان انرژی و فرسودگی است (بروس^۴، ۱۹۹۰). در این مطالعه، خستگی جسمی و ذهنی به وسیله مقیاس خستگی چالدر و همکاران (۱۹۹۳) مورد سنجش قرار گرفت. نمره بالا در مقیاس فوق بیانگر خستگی بیشتر است.

ج. پریشانی هیجانی^۵: پریشانی هیجانی یک حالت دلنگی، بیقراری، ناراحتی و عدم آرامش است که تا حدود زیادی مشتمل بر حالات اضطراب، پرخاشگری، افسردگی و تحریک پذیری می باشد (زبر^۶، ۱۹۸۵). در تحقیق کنونی این متغیر به وسیله فرم

کاهش پریشانی هیجانی بیماران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن مؤثرتر از درمان شناختی- رفتاری است.

۷. درمان شناختی- رفتاری در کاهش اختلال کارکردی در بیماران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن مؤثر است.

۸. آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی در کاهش اختلال کارکردی در بیماران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن مؤثر است.

۹. درمان شناختی- رفتاری در کاهش اختلال کارکردی در بیماران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن مؤثرتر از روش آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی است.

تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

الف. نشانگان خستگی مزمن: اصطلاح نشانگان خستگی مزمن برای توصیف اختلالی استفاده می شود که با خستگی ناتوان کننده یا فرسودگی مزمن مشخص می گردد و به واسطه تقلا و فعالیت بدتر می شود. این نشانگان از نظر پزشکی نیز یک بیماری عضوی غیرقابل توصیف است و سبب شناسی شناخته شده ای ندارد (شارپ، ۱۹۹۷). در این پژوهش با بهره گیری از معیارهای تشخیصی مراکز کنترل بیماریها (CDC) که در نسخه چهارم راهنمای تشخیصی و آماری انجمن روانپزشکی آمریکا^۱ (۱۹۹۴) آمده است، در مرحله اول از

1- Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders

2- Clinical Interview Schedule-IV

3- fatigue 4- Berrios

5- Emotionai distress

6- Reber

خودسنجی سنجیده شد.

درمانی به عنوان متغیر مستقل در گروهها اعمال شد که حالت‌های آن عبارتند از: ۱) درمان شناختی- رفتاری (۲) آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی (۳) عدم مداخله. همچنین میزان خستگی، شدت پریشانی هیجانی و اختلال در کارکرد (عملکرد) به عنوان متغیرهای وابسته در مراحل پیش از درمان، پس از درمان و دو ماه پس از درمان (پیگیری) مورد ارزیابی قرار گرفتند.

د. اختلال کارکردی: اختلال کارکردی شامل مشکلاتی است که در نتیجه ابتلای فرد به نشانگان خستگی مزمن در نقشهای فردی، شغلی و اجتماعی وی ایجاد می‌گردد (شارپ، ۱۹۹۶). کیفیت کارکرد و فعالیت فرد براساس یک مقیاس ده درجه‌ای در فرم خودسنجی اندازه‌گیری شد.

روش پژوهش

گروههای مداخله: دو گروه از پرستاران زن مبتلا به نشانگان خستگی مزمن در معرض دو نوع مداخله درمانی متفاوت قرار گرفتند. گروه اول: پرستاران این گروه، طی فرایند درمان با روش درمان شناختی- رفتاری به صورت انفرادی توسط یک روانشناس بالینی، که برای همین منظور آموزش دیده بود. در محل بیمارستان مورد درمان قرار گرفتند. مدل شناختی افسردگی بک (۱۹۷۶) به عنوان یک الگوی پایه استفاده گردید و به دنبال آن از الگوهای پیشنهادی وسلی و همکاران (۱۹۹۷) و شارپ (۱۹۹۷) به عنوان راهنمای اصلی بهره گرفته شد. اجزای اصلی درمان شناختی- رفتاری عبارت بودند از: ۱) ارتباط مثبت و مبتنی بر تشریح مساعی بین درمانگر و بیمار (۲) ارزیابی منظم شناختها (۳) فرمول‌بندی شناختی- رفتاری بیماری فرد (۴) تغییر شناختی مانند در نظر گرفتن تفسیرهای کمتر

الف. طرح پژوهش: در این پژوهش از یک طرح پژوهشی آزمایشی میدانی و آینده‌نگر مشتمل بر پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه و بهنجار استفاده شد. آزمودنیهای پژوهش شامل چهار گروه بودند. سه گروه متعلق به پرستاران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن و یک گروه متشکل از پرستاران بهنجار بود. آزمودنیهای مبتلا به نشانگان خستگی مزمن به صورت تصادفی در سه گروه گمارده شدند. اعمال مداخله آزمایشی به صورت تصادفی برای هر گروه انتخاب شد. دو گروه در معرض دو نوع درمان روانشناختی قرار گرفتند و یک گروه به عنوان گواه در آزمایش وارد شد. گروه چهارم که شامل آزمودنیهای بهنجار بود به عنوان گروه گواه بهنجار در آزمایش استفاده شد.

متغیرها: در این پژوهش شیوه‌های مختلف

حرکات و جامعیت بیشتری برخوردار است، را دریافت کردند. از پرستاران خواسته می شد تا ضمن شرکت در جلسات انفرادی، تکنیک تن آرامی را آموخته و از آن برای کنترل و کاهش تنش، تحریک پذیری و پریشانی هیجانی نشانگان خستگی مزمن استفاده کنند. این شیوه توسط یک روانشناس بالینی مجرب به آزمودنیها ارائه می شد و فرایند آموزش و درمان در بیمارستان محل خدمت پرستاران انجام می گرفت. همچنین از پرستاران خواسته می شد تا ضمن شرکت فعال در جلسات درمانی و جدیت در یادگیری، آموزشها را در محل کار و منزل تمرین کنند. هر جلسه با مرور آموزشها و درمانهای گذشته، بررسی گزارشهای مراجعین و پیگیری نحوه انجام تکالیف آغاز می شد و پس از آن، گامهای بعدی درمان آموزش داده می شد. مدت آموزش تن آرامی و پیگیری آن در ۱۰ جلسه یک ساعته و هفته ای دوبار انجام گرفت. آموزش جامع کلیه حرکات مربوط به دستها، صورت، گردن، شانه ها، شکم و پاها، آموزش به شیوه تصویرسازی و دیداری، و آموزش تن آرامی سریع از مراحل این نوع درمان بود. همچنین آموزش آزمودنیها با استفاده از جزوه تن آرامی و یک نوار صوتی،

فاجعه آمیز، حذف استانداردهای غیر واقع بینانه شغلی، اجتماعی و فردی (۵) تغییر رفتاری مانند فعالیت پایدار و غلبه بر اجتناب از عدم فعالیت (۶) حل مشکلات و مسائل شخصی، شغلی و اجتماعی. یک دوره معمول درمان شناختی- رفتاری شامل ارزیابی و فرمول بندی مسائل و مشکلات بیمار، شناسایی شناختها و رفتارهای مقابله ای ادامه دهنده بیماری، ایجاد شناختهای انطباقی تر و رفتارهای مقابله ای سازگارانه تر، آزمون رویکرد جدید توسط بیمار و پذیرش آن و تحکیم و برنامه ریزی برای خودیاری بیشتر می گردید. یک جلسه واحد درمان شناختی- رفتاری، مرور جلسه قبلی و تکالیف خانگی، تعیین کردن دستور کار برای جلسه، بحث کردن با تمرکز بر مسأله و مشکل هدف و در نهایت برنامه ریزی تکلیف برای آزمون کردن درک جدید از طریق تغییر رفتار را در برمی گرفت. این شیوه درمانی در ده جلسه و هفته ای دو بار ارائه می گردید. از جلسه پنجم یک نوار صوتی حاوی دو متن مراقبه هدایت شده برگرفته از متون سیگل^۱ (۱۹۹۰) جهت استفاده در منزل و محل کار در اختیار آزمودنیها قرار داده می شد. گروه دوم: در گروه دوم آزمایشی پرستاران روش آموزش تن آرامی عضلانی **تدریجی** مورس^۲ (۱۹۹۱) که نسخه اصلاح شده روش جاکوبسن^۳ (۱۹۳۸) بوده و از

1- Sigel

2- Morris

3- Jacobsen

خدمت افراد گروه‌های آزمایشی و گواه، ۲۷ نفر به شیوه تصادفی به عنوان گروه پرستاران بهنجار انتخاب گردیدند. به دلایل مختلف، ۶ نفر از گروه‌های آزمایشی درمان را ادامه ندادند و با حذف تصادفی ۲ نفر از سایر گروه‌ها، در نهایت تعداد آزمودنی‌های هر گروه به ۲۴ نفر رسید. میانگین و انحراف معیار سن آزمودنی‌ها به ترتیب ۳۸/۵۸ و ۷/۷۸ و سابقه خدمت آنها به ترتیب ۱۳/۹۹ و ۸/۵۱ بوده است.

ابزارهای پژوهش

الف. پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ): این پرسشنامه در سال ۱۹۷۲ توسط گلدبرگ^۱ ساخته شد و به عقیده هندرسون^۲ (۱۹۹۰)، شناخته شده‌ترین ابزار غربالگری در روانپزشکی و روانشناسی است که تأثیر شگرفی در پیشرفت پژوهش‌ها داشته است. فرم ۲۴ سؤالی آن دارای چهار خرده‌مقیاس ۷ سؤالی (علائم جسمانی، اضطراب و مشکلات خواب، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی) می‌باشد. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه بیشتر به صورت لیکرت است که بر اساس این شیوه هر یک از سؤالات ۴ درجه‌ای به صورت ۰، ۱، ۲ و ۳ نمره‌گذاری می‌گردد. در

که از جلسه پنجم در اختیار آنها قرار داده می‌شد، تسریع می‌گردید.

ب. آزمودنی‌ها: جمعیت آماری این پژوهش شامل کلیه پرستاران زن کارشناس شاغل در بیمارستانهای زیر مجموعه دانشگاههای علوم پزشکی ایران، تهران و شهید بهشتی شهر تهران است که در سالهای ۸۰ و ۸۱ مشغول خدمت بوده‌اند. جهت انتخاب نمونه، به دلیل آمار ناهمگون پرستاران و بیمارستانهای زیر مجموعه هر دانشگاه، از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی استفاده گردید. به این منظور با توجه به جمعیت آماری هر دانشگاه تعدادی بیمارستان به تصادف انتخاب شد و کلیه پرستاران آن مورد ارزیابی قرار گرفتند. در این مرحله پرسشنامه ۱۰۸۸ پرستار مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که ۴۵ درصد افراد جامعه را تشکیل می‌دادند. بر اساس ادبیات تحقیق، از نقطه برش ۲۲ پرسشنامه چالدر استفاده گردید. همچنین برای کاهش خطا، حدود ۱۰ درصد پرستاران دارای نمره ۱۶ تا ۲۰ نیز انتخاب شدند. طبق این معیار ۲۳۲ نفر برای مصاحبه بالینی انتخاب شدند که در نهایت ۸۶ نفر دارای معیارهای تشخیصی نشانگان خستگی مزمن بودند. این تعداد به صورت گمارش تصادفی در سه گروه قرار گرفتند. همچنین از بین آزمودنی‌های بهنجار بیمارستانهای محل

1- Goldberg

2- Henderson

درمان در بیماران نشانگان خستگی مزمن (برای نمونه، دیل و همکاران، ۱۹۹۷؛ وایت^۱ و همکاران، ۱۹۹۷) به کار برده شد. اعتبار و پایایی این مقیاس توسط چالدرد و همکاران (۱۹۹۳) مورد بررسی قرار گرفت. با استفاده از چک لیست مصاحبه بالینی، حساسیت ۷۵/۵٪ و ویژگی ۷۴/۵٪ به دست آمد. ضریب همسانی درونی برای سؤالات خستگی جسمی ۸۴/۵٪ و برای سؤالات خستگی ذهنی ۶۲/۱٪ بود. در این پژوهش برای ارزیابی اعتبار، یک گروه از بیماران دارای علائم خستگی با یک گروه افراد سالم با استفاده از این مقیاس مورد مقایسه قرار گرفتند و نتایج بیانگر ارزشمندی این مقیاس برای اندازه‌گیری خستگی است ($P=0/0001$ ، $t=6/367$). ضرایب بازآزمایی، همسانی درونی و تنصیف به ترتیب ۸۵/۰، ۹۱/۰ و ۸۲/۰ به دست آمد.

ج. مصاحبه بالینی: برنامه مصاحبه بالینی

بررسی گلدبرگ و بلاک ول^۱ (۱۹۷۰) با استفاده از چک لیست مصاحبه بالینی، ضریب اعتبار ۹۰/۰ به دست آمد. نتایج فواتحلیل ۴۳ پژوهش که توسط ویلیامز و ماری^۲ انجام شد، میانگین حساسیت^۳ ۸۴٪ و ویژگی^۴ ۸۲٪ حاصل شد. هومن (۱۳۷۷) ضریب همبستگی بین این پرسشنامه و فهرست ۹۰ علامتی^۵ (SCL-90-R) را ۸۲/۰ گزارش کرده است. در بررسی یعقوبی و همکاران (۱۳۷۵)، حساسیت پرسشنامه در نقطه برش ۲۳ برابر با ۸۷٪ و ویژگی آن برابر با ۸۲٪ به دست آمد. همچنین ضریب بازآزمایی و همسانی درونی ۸۸/۰ بود. در مطالعه چان^۶ (۱۹۸۳) ضرایب بازآزمایی و همسانی درونی به ترتیب ۵۵/۰ و ۸۵/۰ گزارش شد. ضریب همسانی درونی در پژوهش هومن (۱۳۷۷)، ۸۳/۰ بیان شده است. در چندین مطالعه در حیطه نشانگان خستگی مزمن (مثلاً: بوخوالد و همکاران، ۱۹۹۵؛ وسلی، ۱۹۹۵؛ دیل و همکاران، ۱۹۹۷) برای مطالعه همه‌گیرشناسی و ارزیابی سلامت روانی مورد استفاده قرار گرفته است.

ب. مقیاس خستگی چالدرد^۷: چالدرد و همکاران (۱۹۹۳) یک ابزار کوتاه ۱۴ سؤالی را ساختند که علائم ذهنی و جسمی خستگی را اندازه‌گیری می‌کند. مقیاس چالدرد در چندین مطالعه مربوط به همه‌گیرشناسی و پیامد

1- Blackwell 2- Williams & Marri

3- sensivity 4- specificity

5- Symptom Checklist- 90-Revised

6- Chan

7- Chaidier Fatigue Scale

8- White

جهت تعیین اعتبار پرسشنامه فرم کوتاه ۳۶ سؤالی با استفاده از گروههای شناخته شده، نمره‌های گروه بیماران با گروه افراد سالم مورد مقایسه قرار گرفت و تفاوت میانگینهای دو گروه در تمامی مقیاسهای پرسشنامه مطالعه پیامدهای پزشکی در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار بوده است.

همچنین استوارت و همکاران (۱۹۸۸) ضرایب پایایی را برای مقیاسهای مختلف از ۰/۸۱ تا ۰/۸۸ بیان کردند. در تحقیق منتشر نشده دیگری در ایران (اصغری مقدم) آلفای کرونباخ در مقیاسهای مختلف حدودی از ۰/۶۵ تا ۰/۸۵ بیان گردیده است. در پژوهش حاضر با استفاده از یک نمونه دانشجویی آلفای کرونباخ مشاهده شده برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای زیر مقیاسهای مختلف حدود ۰/۶۲ تا ۰/۸۷ بوده است و حاکی از همسانی درونی مطلوب این پرسشنامه می‌باشد.

(CIS-IV) آخرین ویرایش انجمن روانپزشکی آمریکا مورد استفاده قرار گرفت. این مصاحبه ساختار یافته مبتنی بر ملاکهای تشخیصی و آماری (DSM) است. از این شیوه برای تشخیص قطعی و افتراقی موارد مشکوک به نشانگان خستگی مزمن استفاده گردید. همچنین چک لیستی از علائم تشخیصی نشانگان خستگی مزمن و نرم شرح حال روانپزشکی در مصاحبه استفاده شد.

د. پرسشنامه مطالعه پیامدهای پزشکی: فرم کوتاه ۳۶ سؤالی^۱ (SF-36) مطالعه پیامدهای پزشکی (MOS) توسط استوارت^۲ و همکاران (۱۹۸۸) ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۹ مقیاس زیر است: (۱) کارکرد جسمانی^۳ (۲) کارکرد نقش - جسمی^۴ (۳) کارکرد اجتماعی^۵ (۴) درد بدنی^۶ (۵) سلامت عمومی^۷ (۶) سرزندگی^۸ (۷) کارکرد نقش - هیجانی^۹ (۸) سلامت روانی^{۱۰} (۹) تغییر وضعیت گزارش شده استوارت و همکاران (۱۹۸۸) برای بررسی

اعتبار این آزمون نمره‌های گروههای بیماران و افراد سالم را با یکدیگر مقایسه نمودند و تفاوت دو گروه در سطح احتمال ۰/۰۱ معنی‌دار بود. همچنین همبستگی قابل توجه آزمون با ویژگیهای اجتماعی - جمعیت شناختی، حاکی از اعتبار مناسب آن بوده است. در مطالعه اصغری مقدم و فقیهی (۱۳۷۹)

- 1- Short-Form
- 2- Steward
- 3- physical function
- 4- role function- physical
- 5- social function
- 6- bodily pain
- 7- General health
- 8- vitality
- 9- role- functioning- emotional
- 10- mental health

ضرب پایایی به روش بازآزمایی پس از فاصله زمانی سه هفته برای کل مقیاس ۰/۶۹ به دست آمد. از پرسشنامه مزبور جهت ارزیابی وضعیت سلامت آزمودنیها پس از تشخیص استفاده گردید.

و. فرم خودستجی پریشانی هیجانی و اختلال کارکردی: این فرم برای ارزیابی فراوانی و شدت پریشانی هیجانی و اختلال کارکردی آزمودنیها در مرحله آزمایشی به کار گرفته شد. آزمودنیها دفعات رخداد و شدت پریشانی خود را در طول شبانه روز و در خلال روزهای هفته گزارش می‌کردند. دفعات رخداد به صورت فراوانی و شدت آن بر اساس یک مقیاس لیکرت از ۰ تا ۱۰۰ توسط آزمودنیها ارزیابی می‌گردید. همچنین افراد نمونه کیفیت کارکرد و فعالیت خود را در طول هفته بر اساس

یک مقیاس ۱۰ درجه‌ای از ۱ (ضعیف) تا ۱۰ (بسیار خوب) ارزیابی می‌کردند. فرم مذکور از مرحله خط پایه تا مرحله پیگیری برای ارزیابی پریشانی هیجانی و میزان اختلال کارکردی آزمودنیها استفاده گردید.

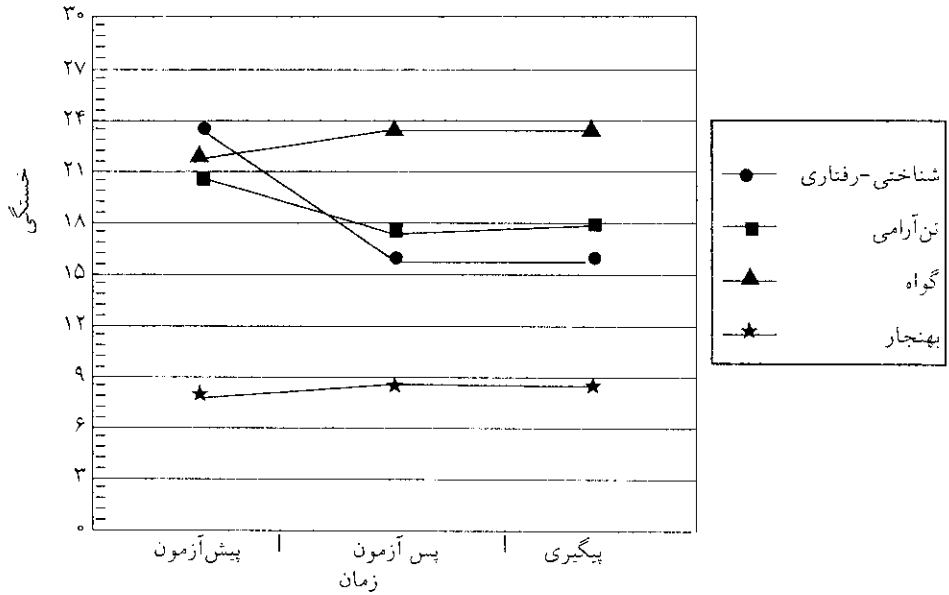
یافته‌ها

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار نمره‌های گروه‌های مختلف پرستاران را در مقیاس چالدردر مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان می‌دهد.

براساس جدول شماره (۱) میانگینهای نمره‌های گروه‌های درمانی در مقیاس خستگی چالدردر مراحل پس‌آزمون و پیگیری با پیش‌آزمون نشان‌دهنده تغییرات است، ولی میانگینهای گروه‌های گواه و بهنجار چنین

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمره‌های مقیاس خستگی چالدردر آزمودنیهای گروه‌های مختلف در سه مرحله اجرای آزمون

گروه	آماره	میانگین			انحراف معیار	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری	پس‌آزمون	پیگیری
درمان شناختی- رفتاری	۲۲/۵۴	۱۵/۲۵	۱۶/۰۴	۲/۷۴	۴/۶۷	۳/۲۱
آموزش تن‌آرامی	۲۰/۳۸	۱۷/۵۴	۱۷/۸۳	۳/۸۸	۲/۸۱	۲/۶۳
گواه	۲۱/۵	۲۳/۶۳	۲۳/۶۷	۳/۱۶	۴/۷۳	۴/۰۹
بهنجار	۷/۹۶	۸/۵۸	۸/۷۱	۳/۸۸	۳/۸۷	۳/۸۱

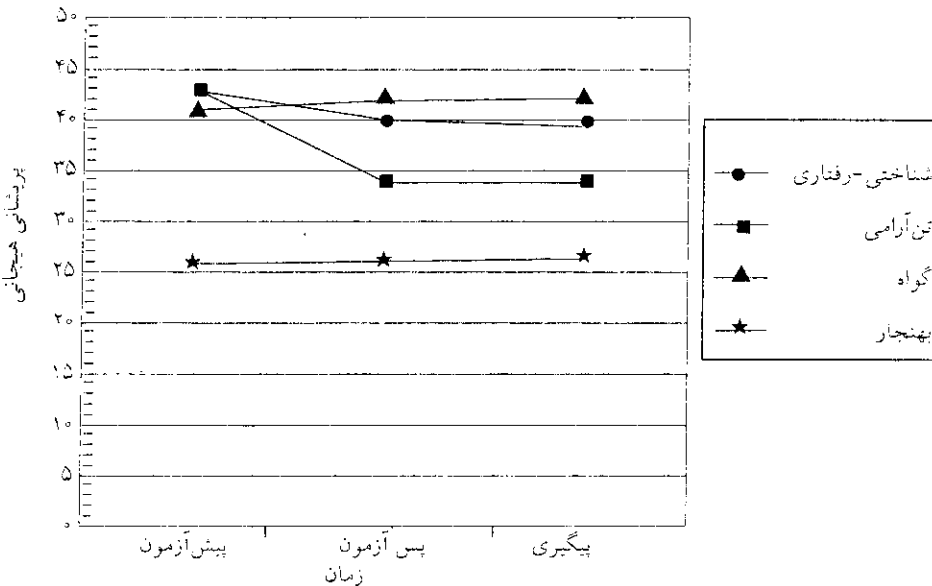


نمودار خطی ۱. مقایسه میانگینهای نمره‌های گروه‌های مختلف در سه مرحله اجرای مقیاس خستگی چالدر

تغییراتی را نشان نمی‌دهند. میانگینهای نمره‌های آزمودنیها در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در نمودار خطی (۱) آمده است. در جدول (۲)، میانگین و انحراف معیار نمره‌های گروه‌های مختلف در مقیاس خودسنجی شدت پریشانی هیجانی آمده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمره‌های شدت پریشانی هیجانی آزمودنیهای گروه‌های مختلف در سه مرحله اجرای فرم خودسنجی

گروه	میانگین			انحراف معیار		
	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
درمان شناختی- رفتاری	۴۱/۹۷	۳۹/۸۱	۳۹/۴۱	۸/۰۷	۶/۹۵	۶/۹۲
آموزش تن آرامی	۴۲/۱۷	۳۴/۰۸	۳۳/۵۸	۱۱/۴	۷/۳۹	۶/۹۳
گواه	۴۰/۹۸	۴۱/۸	۴۲/۲۳	۸/۱۲	۷/۳۸	۷/۲۶
بهنجار	۲۵/۵۳	۲۵/۷۵	۲۶/۱۸	۵/۵۴	۵/۵۲	۵/۲



نمودار خطی ۲. مقایسه میانگینهای شدت بریشانی هیجانی براساس مقیاس خودسنجی در گروههای مختلف

پیگیری نشان داده شده است.

طبق جدول (۳) میانگینهای نمره‌های گروههای درمسانی در مقیاس خودسنجی اختلال کارکردی در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تغییراتی را نشان می‌دهند، اما میانگینهای گروههای گواه و بهنجار در سه مرحله اجرا، تغییرات را نشان نداده‌اند. میانگینهای نمره‌های آزمودنیها در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری نیز در نمودار خطی (۳) نشان داده شده است.

در استیابا، پیش از بررسی فرضیه‌های تحقیق، این فرض کلی مبتنی بر وجود تفاوت

مطابق با جدول (۲) میانگینهای نمره‌های گروههای درمانی در مقیاس خودسنجی شدت بریشانی هیجانی در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تغییراتی را نشان می‌دهند، ولی در میانگینهای نمره‌های گروههای گواه و بهنجار چنین تغییراتی مشاهده نمی‌گردد. میانگینهای نمره‌های آزمودنیهای گروههای مختلف را می‌توان در نمودار خطی (۲) نیز ملاحظه کرد.

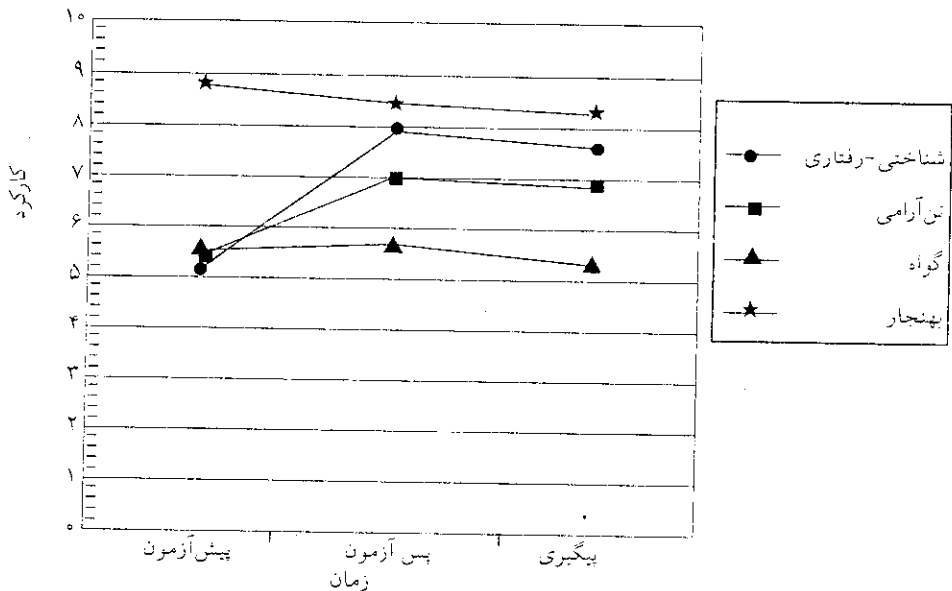
در جدول (۳) میانگین و انحراف معیار نمره‌های ستغیر اختلال کارکردی گروههای مختلف در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار مربوط به نمره‌های متغیر اختلال کارکردی آزمودنی‌های گروه‌های مختلف در سه مرحله اجرای فرم خودسنجی

گروه	آماره	میانگین			انحراف معیار		
		پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
درمان شناختی- رفتاری	۵/۱۷	۷/۸۸	۷/۶۳	۱/۰۶	۱/۳۹	۱/۴	
آموزش تن آرامی	۵/۴۲	۶/۹۶	۶/۸۸	۰/۹	۱/۰۸	۰/۸۸	
گواه	۵/۵۸	۶/۶۲	۵/۲۹	۰/۸۱	۱/۱۳	۱/۰۲	
پهنجار	۸/۸۳	۸/۴۲	۸/۲۹	۰/۸۱	۰/۹۳	۰/۸۲	

معنی دار بین گروه‌ها، با استفاده از هر یک از نمره‌های تفاضل پیش آزمون- پس آزمون و پیش آزمون- پیگیری سه متغیر وابسته (مقیاس خستگی چالدر، شدت پریشانی

همجانی و اختلال کارکردی) در گروه‌های مختلف به طور همزمان مورد تحلیل واریانس چندمتغیری (سه متغیری وابسته) در چهار گروه قرار گرفت. جدول شماره (۴) نتایج



نمودار خطی ۳. مقایسه میانگینهای نمره‌های اختلال کارکردی براساس مقیاس خودسنجی در گروه‌های مختلف

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری (MANOVA) نمره‌های تفاضل پیش آزمون- پس آزمون سه متغیر وابسته بین گروههای مختلف

نام آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df اشتباه	سطح معنی داری
Pillai's Trace	۱/۱۹۳	۲۰/۲۶	۹	۲۷۶	۰/۰۰۰۱
Hotelling's Trace	۳/۴۲۳	۳۳/۷۲۵	۹	۲۶۶	۰/۰۰۰۱
Wilk's Lambda	۰/۱۵۲	۲۸/۴۵۲	۹	۲۱۹	۰/۰۰۰۱

تفاضل پیش آزمون- پیگیری با استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیری (MANOVA) نشان می‌دهد.

طبق جدول (۵) می‌توان استنباط نمود که گروههای تحقیق در سطح $P=۰/۰۰۰۱$ تفاوت معنی‌داری در تفاضل نمره‌های پیش آزمون- پیگیری آزمونهای مختلف با یکدیگر نشان می‌دهند. بدین معنی که حداقل دو گروه در یک متغیر وابسته با یکدیگر تفاوت آماری دارند.

اینک با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیریهای مکرر روی تفاضل نمره‌های

تعاملمتغیرهای وابسته و گروهها را در نمره‌های تفاضل پیش آزمون- پس آزمون با این شیوه تحلیل نشان می‌دهد.

همان‌طور که از جدول (۴) می‌توان استنباط کرد، گروههای دخیل در سطح $P=۰/۰۰۰۱$ تفاوت معنی‌داری در تفاضل نمره‌های پیش آزمون- پس آزمون در آزمونهای مختلف با یکدیگر نشان می‌دهند. بدین معنی که حداقل دو گروه در یک متغیر وابسته با یکدیگر تفاوت معنی‌دار دارند.

همچنین جدول شماره (۵) نتایج تعامل متغیرهای وابسته و گروهها را در نمره‌های

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری (MANOVA) نمره‌های تفاضل پیش آزمون- پیگیری هفت متغیر وابسته بین گروههای مختلف

نام آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df اشتباه	سطح معنی داری
Pillai's Trace	۱/۲۹۰	۹/۴۸۸	۲۱	۲۶۴	۰/۰۰۰۱
Hotelling's Trace	۳/۹۲۵	۱۵/۹۰۴	۲۱	۲۵۴	۰/۰۰۰۱
Wilk's Lambda	۰/۱۲۴	۱۲/۵۸۸	۲۱	۲۴۷	۰/۰۰۰۱

جدول ۶. خلاصه نتایج تحلیل واریانس بین آزمودنیها با اندازه‌گیریهای مکرر روی تفاضل نمره‌های پیش

آزمون- پس آزمون و پیش آزمون- پیگیری مقیاس خستگی چالدر در چهار گروه پرستار.

P	F	میانگین مجدورات	درجه آزادی	مجموع مجدورات	منبع تغییرات
					بین آزمودنیها
۰/۰۰۰۱	۲۵/۰۱	۸۴۲/۲۲	۳	۲۵۲۶/۶۷	گروهها
		۳۳/۶۸	۹۲	۳۰۹۸/۴۵	درون خانه‌ای

پیش آزمون- پس آزمون و پیش آزمون- پیگیری متغیرهای مختلف، فرضیه‌های پژوهش مورد بررسی قرار می‌گیرند.

جدول (۶) نتایج تحلیل واریانس بین

آزمودنیها را با اندازه‌گیریهای مکرر روی تفاضل نمره‌های پیش آزمون- پس آزمون و پیش آزمون- پیگیری مقیاس خستگی چالدر در چهار گروه پرستار نشان می‌دهد.

همان طور که در جدول (۶) مشاهده

می‌شود، بین تفاضل نمره‌های پیش آزمون-

پس آزمون و پیش آزمون- پیگیری مقیاس

جدول ۷. خلاصه نتایج تحلیل واریانس درون آزمودنیها با اندازه‌گیریهای مکرر روی تفاضل نمره‌های پیش

آزمون- پس آزمون و پیش آزمون- پیگیری مقیاس خستگی چالدر در چهار گروه پرستار.

P	F	میانگین مجدورات	درجه آزادی	مجموع مجدورات	منبع تغییرات
					درون آزمودنیها
۰/۳۰۴	۱/۰۷	۰/۰۵۲	۱	۰/۰۵۲	عامل
۰/۰۶۷	۳/۲۰۶	۰/۱۵۶	۳	۰/۴۶۹	عامل × گروهها
		۰/۰۴۹	۹۲	۰/۴۴۸	خطا (عامل)

جدول ۸. مقایسه تفاضل میانگین نمره‌های پیش آزمون- پس آزمون و پیش آزمون- پیگیری مقیاس خستگی چالدر در گروه‌های درمانی، گواه و بهنجار با آزمون توکی

میانگین	گروهها	۲	۳	۴
۷/۳۰۲	۱. درمان شناختی- رفتاری	*	*	*
۲/۸۴	۲. آموزش تن آرامی	-	*	*
-۲/۱۳	۳. گواه	*	-	-
-۰/۶۳	۴. بهنجار	*	-	-

آزمون- پیگیری) تفاوت معنی داری وجود ندارد، لیکن بین تعامل عامل با گروهها تفاوت معنی داری وجود دارد ($P=0/027$)، این نتایج نشان می‌دهد که زمان در تعامل با گروهها در کاهش خستگی تأثیر داشته است.

نتایج آزمون توکی تفاضل میانگین نمره‌های پیش آزمون- پس آزمون و پیش آزمون- پیگیری در مقیاس خستگی چالدر مربوط به گروههای مختلف در جدول (۸) آمده است.

براساس جدول (۸) نتایج آزمون توکی تفاوت معنی داری را بین میانگین گروهها به شرح زیر نشان می‌دهد:

۱. گروه درمان شناختی- رفتاری با گروه آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی.

۲. گروه درمان شناختی- رفتاری با گروه گواه.

۳. گروه درمان شناختی- رفتاری با گروه

بنابراین، در ارتباط با متغیر خستگی فرضیه‌های اول تا سوم مورد تأیید قرار می‌گیرند.

جدول (۹) نتایج تحلیل واریانس بین آزمودنیها را با اندازه‌گیریهای مکرر روی تفاضل نمره‌های پیش آزمون- پس آزمون و پیش آزمون- پیگیری مقیاس خودسنجی شدت پریشانی هیجانی در چهار گروه پرستار نشان می‌دهد.

همان طور که در جدول (۹) مشاهده می‌گردد بین تفاضل نمره‌های پیش آزمون-

پس آزمون و پیش آزمون- پیگیری مقیاس خودسنجی شدت پریشانی هیجانی پرستاران

جدول ۹. خلاصه نتایج تحلیل واریانس بین آزمودنیها با اندازه‌گیریهای مکرر روی تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون- پس‌آزمون و پیش‌آزمون- پیگیری مقیاس خودسنجی شدت پریشانی هیجانی.

P	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منبع تغییرات
					بین آزمودنیها
۰/۰۰۰۱	۳۲/۵۹۳	۸۸۱/۱۸	۳	۲۶۴۳/۵۵	گروهها
		۲۷/۰۴	۹۲	۲۴۸۷/۳	درون خاندهای

آزمون- پیگیری) تفاوت معنی‌داری وجود ندارد، اما اثر متقابل عامل و گروهها معنی‌دار است. نتایج بیانگر آن است که زمان در تعامل با گروهها در کاهش شدت پریشانی هیجانی تأثیر داشته است.

جدول (۱۱) نتایج آزمون توکی تفاضل میانگینهای نمره‌های پیش‌آزمون- پس‌آزمون و پیش‌آزمون- پیگیری در مقیاس خودسنجی شدت پریشانی هیجانی را در گروههای مختلف پرستاران نشان می‌دهد.

براساس جدول (۱۱) نتایج آزمون توکی تفاوت معنی‌داری را بین میانگین گروهها به

گروههای درمان شناختی- رفتاری، روش تن آرامی عضلانی تدریجی، گواه و بهنجار تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P=0/0001$ ، $F=32/593$).

در جدول (۱۰) نتایج تحلیل واریانس درون آزمودنیها با اندازه‌گیریهای مکرر روی تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون- پس‌آزمون و پیش‌آزمون- پیگیری مقیاس خودسنجی شدت پریشانی هیجانی در چهارگروه پرستار آمده است.

طبق جدول (۱۰) بین تفاضل نمره‌های عامل (پیش‌آزمون- پس‌آزمون و پیش

جدول ۱۰. خلاصه نتایج تحلیل واریانس درون آزمودنیها با اندازه‌گیریهای مکرر روی تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون- پس‌آزمون و پیش‌آزمون- پیگیری مقیاس خستگی جالدر در چهارگروه پرستار.

P	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منبع تغییرات
					درون آزمودنیها
۰/۳۰۴	۱/۰۷	۰/۰۵۲	۱	۰/۰۵۲	عامل
۰/۰۲۷	۳/۲۰۹	۰/۱۵۶	۳	۰/۴۶۹	عامل × گروهها
		۰/۰۴۹	۹۲	۰/۴۴۸	خطا (عامل)

جدول ۱۱. مقایسه تفاضل میانگینهای نمره‌های پیش آزمون- پس آزمون و پیش آزمون- پیگیری مقیاس خودسنجی شدت پریشانی هیجانی در گروه‌های درمانی، گواه و بهنجار با آزمون توکی

میانگین	گروهها	۲	۳	۴
۲/۳۶	۱. درمان شناختی- رفتاری	*	*	*
۸/۳۴	۲. آموزش تن آرامی	-	*	*
-۱/۵۴	۳. گواه	*	-	-
-۵/۴۳	۴. بهنجار	*	-	-

شرح زیر نشان می‌دهد:

۱. گروه آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی با گروه درمان شناختی- رفتاری.
 ۲. گروه آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی با گروه گواه.
 ۳. گروه آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی با گروه بهنجار.
 ۴. گروه درمان شناختی- رفتاری با گروه گواه.
 ۵. گروه درمان شناختی- رفتاری با گروه بهنجار.
- نتایج مبین آن است که درمان شناختی- رفتاری و آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی

در کاهش پریشانی هیجانی در بیماران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن مؤثر بوده‌اند. این کاهش در مقایسه با گروه‌های گواه و بهنجار در سطح $P=0/0001$ معنی دار می‌باشد. همچنین تن آرامی در کاهش پریشانی هیجانی مؤثرتر از درمان شناختی- رفتاری بوده است. بنابراین، فرضیه‌های چهارم و پنجم و ششم تأیید می‌گردد.

جدول (۱۲) نتایج تحلیل واریانس بین آزمودنیها را با اندازه‌گیریهای مکرر روی تفاضل نمره‌های پیش آزمون- پس آزمون و پیش آزمون- پیگیری مقیاس خودسنجی اختلال

جدول ۱۲. خلاصه نتایج تحلیل واریانس بین آزمودنیها با اندازه‌گیریهای مکرر روی تفاضل نمره‌های پیش آزمون- پس آزمون و پیش آزمون- پیگیری مقیاس خودسنجی اختلال کارکردی در چهار گروه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P
بین آزمودنیها					
گروهها	۲۹۴/۸۵	۳	۹۸/۲۸	۷۷/۰۲۲	۰/۰۰۰۱
درون خانه‌ای	۱۱۷/۱۰	۹۲	۱/۲۸		

جدول ۱۳. خلاصه نتایج تحلیل واریانس بین آزمودنیها با اندازه‌گیریهای مکرر روی تفاضل نمره‌های پیش آزمون- پس آزمون و پیش آزمون- پیگیری مقیاس خودسنجی اختلال کارکردی در چهار گروه پرستار.

P	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منبع تغییرات
					درون آزمودنیها
۰/۰۱۷	۵/۹۳۵	۱/۸۸	۱	۱/۸۸	عامل
۰/۶۸۴	۰/۴۹۹	۰/۱۵۸	۳	۰/۴۷۴	عامل × گروهها
		۰/۳۱۷	۹۲	۲۹/۱۵	خطا (عامل)

عامل و گروهها معنی‌دار نیست. این نتایج نشان می‌دهد که زمان در کاهش اختلال کارکردی تأثیر نداشته است.

جدول (۱۴) نتایج آزمون توکی تفاضل میانگینهای نمره‌های پیش آزمون- پس آزمون و پیش آزمون- پیگیری را در مقیاس خودسنجی اختلال کارکردی در گروههای مختلف پرستاران نشان می‌دهد.

طبق جدول (۱۴) نتایج آزمون توکی تفاوت معنی‌داری را بین میانگین گروهها به شرح زیر نشان می‌دهد:

۱. گروه درمان شناختی- رفتاری با گروه آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی.
۲. گروه درمان شناختی- رفتاری با گروه گواه.
۳. گروه درمان شناختی- رفتاری با گروه بهنجار.
۴. گروه آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی با گروه گواه.
۵. گروه آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی با

کارکردی در چهار گروه پرستار نشان می‌دهد. همان طور که در جدول (۱۲) مشاهده می‌شود بین تفاضل نمره‌های پیش آزمون- پس آزمون و پیش آزمون- پیگیری مقیاس خودسنجی اختلال کارکردی پرستاران گروههای درمان شناختی- رفتاری، آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی، گواه و بهنجار تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P=0/0001$ ، $F=77/022$).

در جدول (۱۳) نتایج تحلیل واریانس درون آزمودنیها را با اندازه‌گیریهای مکرر روی تفاضل نمره‌های پیش آزمون- پس آزمون و پیش آزمون- پیگیری مقیاس خودسنجی اختلال کارکردی در چهار گروه پرستار آمده است.

همان طور که در جدول (۱۳) مشاهده می‌شود بین تفاضل نمره‌های عامل (پیش آزمون- پس آزمون و پیش آزمون- پیگیری) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. لیکن اثر متقابل

جدول ۱۴. مقایسه نفاضل میانگینهای نمره‌های پیش‌آزمون- پس‌آزمون و پیش‌آزمون- پیگیری مقیاس خودسنجی اختلال کارکردی در گروه‌های مختلف درمانی، گروه‌های گواه و بهنجار با آزمون توکی

میانگین	گروه‌ها	۲	۳	۴
-۲/۵۸	۱. درمان شناختی- رفتاری	*	*	*
-۱/۵	۲. آموزش تن‌آرامی	-	*	*
۰/۱۳	۳. گواه	*	-	-
۰/۴۸	۴. بهنجار	*	-	-

دیگر، درمان شناختی- رفتاری در مقایسه با روش تن‌آرامی عضلانی تدریجی در کاهش اختلال کارکردی مؤثرتر بوده است ($P=0/0001$). بنابراین فرضیه نهم تحقیق مبنی بر تأثیر بیشتر درمان شناختی- رفتاری تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

همان‌طور که در نتایج نشان داده شد، آزمون توکی بیانگر این بود که روش درمانی شناختی- رفتاری میزان خستگی بیماران را به طور قابل توجهی کاهش داد. یافته‌های حاصل از تحقیق با برخی از نتایج تحقیقات انجام شده دیگر درباره کارآمدی درمان شناختی- رفتاری هماهنگ است (دیل و همکاران، ۱۹۹۷؛ دیل و همکاران، ۲۰۰۱؛ شارپ و همکاران، ۱۹۹۸؛ ریدسیل و همکاران، ۲۰۰۱؛ کوکس و همکاران، ۱۹۹۲؛ چالدر و همکاران، ۱۹۹۶؛ آکاجی، کلیمز و باس، ۲۰۰۱؛ چالدر و

گروه بهنجار. بررسی نتایج بیانگر آن است که اختلال کارکردی در گروه درمان شناختی- رفتاری و گروه آموزش تن‌آرامی عضلانی تدریجی به طور قابل توجهی کاهش پیدا کرده است. به عبارت دیگر، روش‌های درمان شناختی- رفتاری و آموزش تن‌آرامی عضلانی تدریجی در کاهش اختلال کارکردی مبتلایان به نشانگان خستگی مزمن مؤثر بوده است. این کاهش در مقایسه با گروه‌های گواه و بهنجار در سطح $P=0/0001$ معنی‌دار می‌باشد. بنابراین، فرضیه هفتم و هشتم پژوهش مبنی بر تأثیر روش‌های درمان شناختی- رفتاری و آموزش تن‌آرامی عضلانی تدریجی در کاهش اختلال کارکردی مورد تأیید قرار می‌گیرد.

همچنین آزمون توکی نشان داد که میزان کاهش اختلال کارکردی در گروه درمان شناختی- رفتاری بیشتر از گروه آموزش تن‌آرامی عضلانی تدریجی بوده است. به عبارت

- همکاران، ۲۰۰۲). این یافته با برخی مطالعات دیگر (مثلاً، لویس و همکاران، ۱۹۹۳؛ فرید بورگ و همکاران، ۱۹۹۴) همخوانی نداشته است. عدم به کارگیری مداخله رفتاری، ساختار درمان شناختی-رفتاری مورد استفاده و مشکلات روش شناختی می‌تواند دلایل عدم توفیق درمان شناختی-رفتاری در این مطالعات باشد. چنانکه چالدر و همکاران (۱۹۹۵) اذعان داشتند که مطالعه لویس و همکاران (۱۹۹۳) نمی‌تواند آزمون مناسبی برای درمان شناختی-رفتاری باشد.
- همچنین نتایج این پژوهش حاکی است که درمان شناختی-رفتاری در کاهش میان‌خستگی بیماران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن مؤثرتر از درمان تن‌آرامی بوده است. این یافته با تنها مطالعه انجام شده در زمینه مقایسه دو روش درمانی فوق (دیل و همکاران، ۱۹۹۷) هماهنگ نمی‌باشد. در بررسی محققان مذکور آموزش تن‌آرامی عضلانی تدریجی به عنوان یک روش درمانی برای گروه گواه استفاده گردید و نتایج تفاوت‌های قابل توجهی را در کاهش خستگی با روش درمان شناختی-رفتاری نشان نداد.
- تأثیر مثبت درمان شناختی-رفتاری در کاهش پریشانی بیماران نیز با نتایج مطالعاتی چون دیل و همکاران (۱۹۹۷)، شارپ و همکاران (۱۹۹۸)، ریدسپیل و همکاران (۲۰۰۱)؛ فرید بورگ و همکاران (۱۹۹۴)، بوتلر و همکاران (۱۹۹۱) و همکاران (۲۰۰۲) هماهنگ است.
- علاوه بر این، بررسی نتایج پژوهشی کسنونی نشان می‌دهد که درمان شناختی-رفتاری در کاهش اختلال در کارکرد و افزایش عملکرد جسمی در بیماران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن مؤثر است. همچنین این نوع درمان برای افزایش کارکرد بیماران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن مؤثرتر از درمان تن‌آرامی عضلانی است. مطالعه دیل و همکاران (۱۹۹۷)، دیل و همکاران (۲۰۰۲)، شارپ و همکاران (۱۹۹۸)، بوتلر و همکاران (۱۹۹۱)، چالدر و همکاران (۱۹۹۶)، چالدر و همکاران (۲۰۰۲) و آکاجی، و کلیمز و باس (۲۰۰۱) نیز بیانگر تأثیر مثبت درمان شناختی-رفتاری در افزایش عملکرد جسمانی، سازگاری شغلی و اجتماعی بوده است و نتایج حاصل شده در این پژوهش را مورد تأیید قرار می‌دهند، اما تنها مطالعه‌ای که درمان شناختی-رفتاری را با آموزش تن‌آرامی از لحاظ اثر بخشی مورد مقایسه قرار داد، مطالعه دیل و همکاران (۱۹۹۷) بود که تفاوت فاحشی مشاهده نشد، اما در مطالعه پیگیری آنان (دیل و همکاران، ۲۰۰۲) اثرات مثبت‌تر درمان شناختی-رفتاری، در مقایسه با آموزش تن‌آرامی، گزارش گردیده است.

می‌گیرد که فعالیت نمودن به تشدید و بدتر شدن خستگی و علائم دیگر منجر می‌شود (شارپ، ۱۹۹۸). احتمالاً یکی از دلایل اصلی تأثیر درمان شناختی- رفتاری در تقلیل علائم نشانگان خستگی مزمن در پرستاران، کمک به آنها برای تغییر فکرشان در خصوص بیماری و رفتار مقابله‌ای بوده است. به دنبال تغییرات در باورها و نگرشهای پرستاران، تغییراتی در خلق، رفتار، محیط اجتماعی و جنبه‌های فیزیولوژیکی آنها روی داد و بیماران یاد گرفتند که چگونه سلامتی و فعالیتهای مربوط به خودشان را بهبود ببخشند. علاوه بر این، کمک به بیماران برای برنامه‌ریزی فعالیتهای افزایش تدریجی آنها در راستای تغییرات ایجاد شده در اسنادهای بیماری این باور را بیشتر تقویت نمود که ارتباط قابل توجهی بین سبب‌شناسی بیماری و کاهش عملکرد وجود ندارد. از طرفی، تأثیرات مثبت درمان شناختی- رفتاری بر نگرشهای کمال‌گرایانه انعطاف‌ناپذیر در مورد عملکرد، سبب شده است تا اعتماد به نفس بیمار برای فعالیت و تلاش در جهت انجام وظایف شغلی، اجتماعی و خانوادگی بهبود پیدا نماید.

تبیین احتمالی دیگر برای اثرهای قابل توجه درمان شناختی- رفتاری در بهبود علائم

درمان شناختی- رفتاری مبتنی بر این فرض است که باورهای نادرست و ناامید کننده، رفتارهای مقابله‌ای نامؤثر، حملات خلقی منفی، مشکلات اجتماعی و فرایندهای آسیب شناختی فیزیولوژیکی، همگی با تداوم و استمرار بیماری تعامل دارند. هدف درمان شناختی- رفتار این است تا با ایجاد تغییرات در شناختها و رفتارهای مربوط به بیماری، بهنجار سازی فیزیولوژیکی و سرعت بهبودی را تسهیل ببخشند.

رویکرد شناختی- رفتاری جدید به خستگی مزمن تلاش دارد تا چشم‌انداز پزشکی را گسترش داده تا علاوه بر علائم جسمی و حالات فیزیولوژیکی، عواملی چون شناختها، خلق، رفتار و شرایط محیطی رانیز در بر بگیرد و همچنین مدلی را اتخاذ نماید که عوامل شناسایی شده در تعامل با یکدیگر برای تداوم بیماری هستند.

از آنجایی که بیماران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن باورهای نادرستی در مورد علت بیماری خود دارند و اغلب زمینه مشکل خود را عضوی تلقی می‌کنند، تمایلی ندارند تا نقشی را برای عوامل روانشناختی سبب شناختی در نظر بگیرند (وارا، ۱۹۹۲). تفکر فاجعه‌آمیز در مورد علائم نیز سبب می‌گردد تا سطوح بالاتر ناتوانی و افسردگی در بیماران ایجاد شود و سپس این باور در آنها شکل

تکنیک شناختی فعال، احتمالاً از طریق کاهش فشار روانی و معتدل کردن هیجانات ناخوشایند، کیفیت زندگی را در بیماران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن بهبود بخشیده است. ممکن است مراقبه از طریق کاهش پریشانی هیجانی در پرستاران، به افزایش سلامت و بهبودی در آنها کمک کرده است.

تبیین احتمالی دیگر برای نقش مثبت مراقبه، تأثیر آن به عنوان یک تکنیک انحراف توجه^۱ است. این تکنیک نیاز دارد تا بیمار به طور شناختی در مداخله درمانی، معمولاً با توجه به آرامش یا حداقل موقعیتهای غیر اضطراب‌انگیز شرکت کند. امکان دارد که این گونه انحراف توجه یا جهت‌گیری مجدد توجهی واسطه اثر درمانی مداخلات شناختی-رفتاری باشد. حداقل، مراقبه فرصتی را فراهم می‌سازد تا بیماران با توجه نمودن به محرکهای بیرونی (مثل تصویر سازیهای خورشایند) جالب، بر روی احساسات درونی ناخوشایند یا عوامل فشارزا کمتر تمرکز کنند.

توضیح احتمالی دیگر برای اثر بخش بودن مراقبه، نقش آن در ایجاد آرامبخشی فیزیولوژیکی است. مراقبه ممکن است با ایجاد استراحت ذهنی در بهنجارسازی فیزیولوژیکی تأثیر داشته باشد و تغییراتی بر

نشانگان خستگی مزمن، تغییر نگرش پرستاران در مورد اطلاعات پزشکی سوگیری شده است. پرستاران به خاطر دسترسی آسان به اطلاعات متعدد پزشکی در مورد بیماریها و از طرفی، تعاملات گسترده با بیماران ممکن است به احساسات بدنی بیشتر حساس شوند و گرایش بزرگنمایی مشکل در آنها دیده شود. تأثیر این نوع درمان بر تفکرات شخصی سازی و ارزیابی افراطی از احساسات بدنی می‌تواند منجر به کاهش علائم بیماری گردد. اگر چه بعضی سوابق پزشکی قبلی در پرستاران وجود داشت، ولی در مسوق ارزیابی و تشخیص بیماری، شواهد پزشکی قابل توصیفی در پرستاران گزارش نشده بود.

به کارگیری مراقبه به عنوان یکی از تکنیکهای درمان شناختی-رفتاری نیز می‌تواند تبیین‌کننده بخشی از نتایج مربوط به اثربخشی این نوع درمان باشد. از آن جایی که مراقبه نوعی تکنیک مقابله‌ای محسوب می‌گردد و در کنترل تهدیدهای زندگی و بیماریهای بلند مدت روش نسبتاً مفیدی است، می‌تواند برای افزایش توانایی و ایجاد آرامش ذهنی در بیماران کمک‌کننده باشد. به واسطه استراحت کامل ذهن برای اوقاتی در روز، تفکرات و هیجانات بیماری بی‌اهمیت فرض می‌شوند و در نتیجه کمتر اتفاق می‌افتند. علاوه بر این، مراقبه به عنوان یک

1- distraction

تن آرامی عضلانی تدریجی در کاهش علائم خستگی، پریشانی هیجانی و اختلال کارکردی در پرستاران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن مؤثر بوده است. بدین صورت که بیماران گروه تن آرامی علائم کمتری را پس از درمان، در مقایسه با گروه گواه، نشان دادند. علاوه بر این، نتایج حاکی از آن بوده است که آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی، در مقایسه با درمان شناختی-رفتاری، در کاهش پریشانی هیجانی بیماران روش مؤثرتری است. تنها مطالعه‌ای که تن آرامی را به عنوان یک شیوه درمانی برای کاهش علائم نشانگان خستگی مزمن مورد استفاده قرار داد، مطالعه دیل و همکاران (۱۹۹۷) بود. در این بررسی تن آرامی و تجسم به عنوان یک شیوه مداخله برای بیماران گروه گواه در نظر گرفته شده بود. نتایج حاکی از آن بود که تن آرامی، در مقایسه با درمان شناختی-رفتاری، در کاهش خستگی، پریشانی هیجانی و بهبود کارکرد جسمی و سازگاری شغلی برتری نداشته است، اگر چه در هر دو گروه مورد مطالعه آنها کاهش در علائم دیده شده بود. مطالعه دیل و همکاران (۱۹۹۷) از لحاظ روش‌شناسی دارای ضعفهایی بوده است. قبل از ارائه درمان، میانگین مدت بیماری آزمودنیهای گروه تن آرامی بیشتر بود و همچنین تعداد بیشتری از بیماران گروه تن آرامی باورها و اسنادهای

انتقال دهنده‌های عصبی اعمال نماید. البته این مکانیسم عمل مراقبه مستلزم انجام پژوهشهای علمی بیشتری است.

اثر بخشی درمان شناختی-رفتاری در مقایسه با درمان تن آرامی در زمینه بهبودی میزان خستگی و اختلال کارکردی در پرستاران مبتلا به نشانگان خستگی مزمن، می‌تواند به ساختار و منطق درمان شناختی-رفتاری نسبت داده شود. درمان شناختی-رفتاری استفاده شده در این پژوهش از مداخله‌های شناختی و رفتاری نسبتاً جامعی برخوردار است، در حالی که تن آرامی عمدتاً یک مداخله رفتاری محسوب می‌گردد. به علاوه، درمان شناختی-رفتاری با توجه به مفهوم سازی شناختی-رفتاری نشانگان خستگی مزمن، از پشتوانه علمی و پژوهشی بیشتری بهره می‌گیرد. استفاده از برنامه رفتاری به منظور افزایش تدریجی فعالیت روزانه، بهره‌گیری از شناخت درمانی جهت ایجاد تغییر در افکار خودبه خودی و نگرشها و باورهای غیرمنطقی و به کارگیری مراقبه به عنوان یک تکنیک مثبت شناختی، ارائه پیشنهادها و راهبردهای مقابله‌ای مفید و تغییر در سبک زندگی روزانه، می‌تواند شواهد قانع‌کننده‌ای را برای توجیه و تبیین مزیت درمان شناختی-رفتاری فراهم نماید.

همچنین یافته‌ها نشان داد که آموزش

سیستم ایمنی فرد گردد و بر فعالیت سلولهای کشنده طبیعی^۱ (NK) که یکی از ویژگیهای نشانگان خستگی مزمن است تأثیر بگذارد. دوم، تن آرامی از راهبردها و تکنیکهای مقابله‌ای محسوب می‌گردد. توانایی بالقوه آن بالا بردن توانمندی فرد جهت مقابله با موقعیتهایی است که به عنوان پیامد بیماری ظاهر می‌گردند. کاهش تنش در عضلات باعث افزایش احساس سلامت روانی و آرامش ذهنی می‌گردد.

سوم، اگر چه روش تن آرامی مورد استفاده در این پژوهش بیشتر یک مقابله رفتاری بوده است، ولی با تصویرسازی هدایت شده‌ای در آغاز برنامه آرام‌سازی همراه بوده است که می‌تواند یک مداخله شناختی منفعلانه باشد. ممکن است احساس مثبت ناشی از تجسم در ترکیب با آرامش عضلات مکانیسم تأثیر این مداخله را افزایش داده باشد.

چهارم، نقش مثبت تن آرامی در چارچوب یک تکنیک انحراف توجه نیز قابل تبیین است. روش تن آرامی با تأکید بر آرامش عضلانی می‌تواند سبب جهت‌گیری مجدد توجه بر احساسات خوشایند درونی شده و برانگیختگی فیزیولوژیکی ناشی از هیجانات مثبت را ایجاد نماید. در نتیجه فرد بر موقعیتهای

مربوط به علل جسمی برای بیماری داشتند (۷۳ درصد در برابر ۵۷ درصد)...

در مطالعه پیگیری دیسل وهمکاران (۲۰۰۲) نتایج بیشتر به نفع درمان شناختی-رفتاری بوده است. محققان نتیجه‌گیری نمودند که درمان شناختی-رفتاری می‌تواند برای بیماران نتایج و سودمندیهای طولانی مدت داشته باشد.

بررسی دیل و همکاران (۱۹۹۷) اگر چه تأکید بیشتری بر درمان شناختی-رفتاری داشته است، ولی اثرهای سودمند تن آرامی را نیز مورد تأیید قرار داده است و تفاوت‌های قابل توجهی از نظر میزان کارایی دو درمان استفاده شده مشاهده نگردید. نتایج این پژوهش می‌تواند شواهدی برای اثربخشی آموزش تن آرامی باشد. در مورد مکانیسم تأثیر آموزش تن آرامی عضلانی تدریجی می‌توان چند تبیین را مطرح ساخت:

نخست اینکه فشار روانی در آسیب پذیری فرد برای رشد نشانگان خستگی مزمن، تشدید علائم و عود مجدد می‌تواند نقش مهمی را ایفا کند. اثرهای منفی فشار روانی می‌تواند به صورت آشفتگی در سیستم ایمنی بدن هویدا شود. به وسیله پاسخ تن آرامی یک مجموعه تغییرات فیزیولوژیکی در بدن ایجاد می‌شود که نقطه مقابل تغییرات فشار روانی است. از این رو، ممکن است باعث نیرومند سازی

1- natural killer

اثرهای مشاهده شده کافی باشند. هر چند مطالعات متعدد (مثلاً، کرای^۱ و بوریش^۲، ۱۹۸۸) در حوزه‌های دیگر نشان می‌دهند که انتظارات مثبت و توجه افزایش یافته به تنهایی نمی‌تواند کارآیی زیادی در درمان داشته باشند و استفاده از دارونما در مطالعات آتی می‌تواند نقش این عوامل غیراختصاصی را مشخص سازد (به نقل از نصری، ۱۳۷۲). فرضیه دیگر این است که درمانهای روانشناختی می‌توانند یک راهبرد مقابله فعال را فراهم سازند و ممکن است در بیماران یک حس افزایش یافته خوداثربخشی^۳ یا تسلط ادراک شده^۴ را ایجاد کنند (بندورا^۵، ۱۹۷۵). زمانی که بیمار اعتقاد پیدا می‌کند استفاده از یک مداخله به او اجازه خواهد داد تا یک موقعیت فشارزا را کنترل نماید، اعتماد به نفس رشد پیدا می‌کند و ممکن است به دنبال این اعتقاد، عناصر مجموعه درمان برای فرد اهمیت پیدا کند (کرای و بوریش، ۱۹۸۸؛ به نقل از نصری، ۱۳۷۲).

و محرکهای تنش‌زا و اضطراب‌انگیز کمتر تمرکز نماید. تن‌آرامی اساساً یک شیوه مقابله با تنش، اضطراب، تحریک‌پذیری و پریشانی است. همچنین روش ساده، دقیق و نیرومندی برای کمک به فرد در موقعیتهای متعدد است. منطق روشن و مستدل آن سبب می‌گردد تا بیماران پذیرش بیشتری داشته باشند و برای استفاده از آن ترغیب گردند. با توجه به هدف اختصاصی تن‌آرامی، کارآیی بیشتر این مداخله در کاهش پریشانی هیجانی بیماران مبتلا به نشانگان خستگی، در مقایسه با درمان شناختی-رفتاری تا حدودی قابل توجه است. علاوه بر توضیحاتی که برای مکانیسم اثر درمان شناختی-رفتاری و آموزش تن‌آرامی عضلانی تدریجی بیان گردید، دو فرضیه احتمالی دیگر نیز قابل ذکر است. نخستین فرضیه‌ای که در هر بحث مربوط به مکانیسمهای ممکن تأثیر درمان باید مورد ملاحظه قرار گیرد، این است که اثرهای درمان امکان دارد از عوامل غیراختصاصی همراه با درمان ناشی شده باشد، عوامل اختصاصی ممکن است انتظارات و توقعات مثبت بیمار از درمان تا همدلی و حمایت اجتماعی فراهم شده توسط درمانگر را شامل گردد. اگر چه احتمال دارد عوامل غیر اختصاصی به اثر کلی درمانها کمک کنند، ولی بعید به نظر می‌رسد که برای تبیین

1- Carey

2- Burish

3- self-efficacy

4- perceived

5- Bandura

منابع

فارسی

- اصغری مقدم، محمد علی، (۱۳۷۷). بررسی اعتبار و پایایی آزمون SF-36. تهران دانشگاه شاهد.
- اصغری مقدم، محمد علی، و فقیهی، سمانه. (۱۳۷۹) تعیین اعتبار آزمون SF-36 سؤال با استفاده از یک ملاک خارجی. تهران دانشگاه شاهد.
- کاپلان، هارولد. و سادوک، بنیامین. (۱۹۹۸). خلاصه روانپزشکی، جلد دوم. ترجمه دکتر حسن رفیعی و دکتر فرزین رضاعی. تهران: انتشارات ارجمند.
- نصری، صادق. (۱۳۷۲). بررسی اثربخشی مداخلات شناختی-رفتاری در کاهش اثرات جانبی روانی شیمی درمانی در بیماران سرطانی و بهبود شیوه‌های مقابله آنها. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. دانشگاه علوم پزشکی ایران، انستیتو روانپزشکی تهران.
- هومن، عباس. (۱۳۷۷). استاندارد سازی پرسشنامه سلامت عمومی بر روی دانشجویان دوره‌های روانشناسی. واحد پژوهش مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران.
- یعقوبی، ن. (۱۳۷۵). بررسی همه‌گیرشناسی اختلالات روانی در مناطق شهری و روستایی صومعه سرای گیلان. پایان نامه کارشناسی ارشد، انستیتو روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران.

لاتین

- Akagi, H., Klimes, I. & Bas, C. (2001). cognitive behavior therapy for chronic fatigue syndrome in a general hospital feasible and effective. *General Hospital Psychiatry*, 23: 254-260.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of mental Psychiatry*, Washington, DC, a. p. a.
- Barsky, A. J. (1986). Hypochondriasis: An evaluation of the DSM-III criteria in medical outpatients. *Arch. Gen. Psychiatry*, 493-500.
- Berrios, G. E. (1990). Feeling of fatigue and psychotherapy: A conceptual history. *Compr. Psychiatry*, 31: 140-151.
- Buchwald, D. (1995). Chronic fatigue and the chronic fatigue syndrome:

- Prevalence in a pacific Northwest health care system. *An. Intern. Med.* 128 (2): 81-88.
- Butler. S., Chalder, T., Ron, M. & Wessely, S. (1991). Cognitive behavior therapy in the chronic fatigue syndrome. *J. Neurol. Neurosurg. Psychiatry*, 54: 153-158.
- Chalder, T. Tong, J., & Deary, V. (2002). Cognitive behavior therapy for chronic fatigue syndrome. A uncontrolled study. *Archives of Disease in childhood*, 86: 95-7.
- Chalder, T, Butler, S. & Wessely, S. (1996). In- patient treatment of chronic fatigue syndrome. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 24: 351-365.
- Chalder, T., Berelowitz, G., Hirsch, S. et al. (2993). Development of a fatigue scale. *J. Psychosom. Res.* 31: 147-153.
- Deale, A., Husain, K., Chalder, T. & wessely, S. (2001). Long-term outcome of cognitive behavior therapy versus relaxation therapy for chronic fatigue syndrome: A 5-year follow-up study. *Am. J. of Psychiatry*, 158: 2038-2042.
- Deale. A., Chalder, T., Marks, I. M. & Wessely, S. (1997). Cognitive behavior therapy for chronic fatigue syndrome: A randomized controlled trial. *Am. J. Psychiatry*, 154: 408-414.
- Freidberg, F., & Krupp, L. B. (1994). A comparison of chronic fatigue syndrome and primary depression. *Clin. Infect. Dis.*, 18 (1): S 105-S 110.
- Greenberg, D. (1990). Neurasthenia in the 1980S: chronic mononucleosis, chronic fatigue syndrome, and anxiety and depressive disorders. *Psychosomatics*, 31: 129-137.
- Gunn. W., et al. (1993). Epidemiology of chronic fatigue syndrome: The centers for disease control study. *cibu. Found. Symp.*, & 3: 93-101.
- Jason. L. A., Wagner, L., Rosenthal, S. et al. (1998). Estimating the prevalence of chronic fatigue syndrome among nurses. *Am. J. Med.* 105 (3S): 91S-93S.
- Joyce, J., Hotopf, m. & Wessely, S. (1997). The prognosis of chronic fatigue and chronic fatigue syndrome: A systematic review. *QJM*, 90-223-33.
- Krupp. L. B., La Rocca, N. G., Muir-nash, J., & Steinberg. A. D. (1989). The fatigue severity scale. *Arch. Neurol.*, 46: 1121-1123.

- Lawrie, S. M. & Pelosi, A. J. (1995). Chronic fatigue syndrome in the community: Prevalence and associations. *Br. J. of Psychiatry*, 166: 739-97.
- Lloyd, A., Hickie, I. et al. (1993). Immunologic and psychologic therapy for patients with chronic fatigue syndrome: A double blind placebo controlled trial. *Am. J. Med.*, 95: 197-203.
- Lloyd, A. (1990). Prevalence of chronic fatigue syndrome in and Australian. *Med. J. Aust.* 153 (9): 522-528.
- Morriss, R. J. (1991). Fear reduction methods, *In Helping People Change, A text book of methods*. (eds. F. H. Kanfer & A. P. Goldstein). PP: 161-201. New York: Pergamon Press.
- Oakley, J. (2002). Chronic fatigue syndrome. *Emerge*. September.
- Puwlikowska, T., Chalder, T., & Hirsch, S. R. et al. (1994). Population based study of fatigue and psychological distress. *BMJ*, 308: 163-770.
- Pilowsky, I. (1967). Dimensions of hypochondriasis. *Br. J. Psychiatry*, 113: 39-43.
- Prins, J., Bazelmans, E. et al. (2002). Cognitive behavior therapy for fatigue syndrome: predictors of treatment outcome. *Psychosomatic Medicine*, 64: 90-95.
- Reber, S. (1988). Dictionary of psychology. Tehran. Roshd Pub.
- Ridsale, L., Godfery, E., Chalder, T. et al. (2001). Chronic fatigue in general practice: Is counseling as good as cognitive behavior therapy? An UK randomized trial. *Br. J. of Gen. Pract.*, 51: 19-24.
- Sharpe, M. (1998). Cognitive behavior therapy for chronic fatigue syndrome: Efficacy and implications. *The Am. J of Med.* 105 (3A): 104S-109S.
- Sharpe, M. (1997). Chronic fatigue syndrome. *In Science and Practice of Cognitive Behavior Therapy*. (eds. D. M. Clark & C. G. Fairburn). PP: 380-414. Oxford University Press.
- Sharpe, M. (1997). Cognitive behavior therapy for functional somatic complaints, the example of chronic fatigue syndrome. *Psychosomatics.*, 38 (4): 350-359
- Sharpe, M., Hawton, K. E, Simking, S. et al. (1996a). Cognitive behavior

- therapy for the chronic fatigue syndrome: A randomized controlled trial. *BMJ.*, 312: 22-26.
- Sharpe, M. (1996). chronic fatigue syndrome. *Consultation Liaison Psychiatry*, 35: 549-567.
- Stewart, A. L., Hays, R. D. & Ware, J. E. (1988). The MOS short-Form general health survey: Reliability and validity in a practice population, *Medical Care*, 26(7): 724-735.
- Surawy, C. Hackman, A., Hawton, K. & Sharpe, M. (1995). chronic fatigue syndrome: A cognitive approach. *Behav. Res. Ther.*, 33: 334-344.
- Tyler, P. A. Canoli, D. & Cunningham, S. E. (1991). Stress and well-being in nurses: A comparison of the public and private sectors. *Inter. J. Nurses. Study*, 28: 156-161.