



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری مامایی

عنوان:

**بررسی تاثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر
جسمانی سازی و باورهای وسواسی پرستاران**

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته روان پرستاری

نگارنده:

راضیه دهون

استاد راهنما:

دکتر ترانه تقوی لاریجانی

استاد مشاور:

دکتر سهیل رحیمی

استاد مشاور آمار:

دکتر شیما حقانی

۱۴۰۰

چکیده

مقدمه: پرستاری از جمله مشاغل همراه با فشار روانی شدید است. از جمله اختلالاتی که به دنبال مواجهه زیاد با استرس، گریبانگیر پرستاران است می توان به جسمانی سازی و باورهای وسواسی اشاره کرد که به شدت کیفیت زندگی و بهره وری شغلی آنها را تحت تاثیر قرار می دهد. ذهن آگاهی یکی از درمان های شناختی رفتاری نسل سوم در زمینه درمان اختلالات ناشی از استرس است و هدف از این مطالعه بررسی تاثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر جسمانی سازی و باورهای وسواسی پرستاران است.

روش کار: این پژوهش به صورت نیمه تجربی بود که در آن از طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. نمونه پژوهش ۹۶ آزمودنی بود که از میان پرستاران دارای اختلال جسمانی سازی و باورهای وسواسی اورژانس های شهر اهواز در سال ۱۳۹۹ انتخاب و به صورت تصادفی ساده در گروههای آزمایش با مداخله (کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی) و گروه کنترل گمارده شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه ۱۵- phq و پرسشنامه ۴۴- obq استفاده شد. داده های پژوهش با نرم افزار SPSS 16 تجزیه و تحلیل شد. از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری برای مقایسه گروه ها استفاده شد.

یافته ها: قبل از مداخله اکثر افراد هم در گروه کنترل (۶۶/۷ درصد) و هم در گروه آزمون (۵۲/۱ درصد) دارای جسمانی سازی در حد شدید بودند. ولی بعد از مداخله سطح جسمانی سازی اکثر پرستاران در گروه آزمون در سطح خیلی کم (۳۵/۴ درصد) و در گروه کنترل در سطح شدید (۷۵ درصد) قرار داشت. میانگین جسمانی سازی در گروه آزمون و کنترل به ترتیب برابر با $4/58 \pm 11/33$ و $3/57 \pm 17/49$ بود. همچنین نمرات باورهای وسواسی و ابعاد آن بعد از مداخله بین دو گروه اختلاف معنی داری وجود داشت ($P < 0/001$) به صورتیکه نمرات در گروه آزمون به صورت معنی داری از گروه کنترل کمتر بود. میانگین نمرات تعدیل شده (انحراف از خطا \pm میانگین) مسئولیت پذیری در مقابل ارزیابی خطر، کمال طلبی در مقابل نیاز به اطمینان، اهمیت دادن به افکار در مقابل کنترل رفتار و باورهای وسواسی در گروه آزمون به ترتیب برابر با $1/18 \pm 89/13$ ، $1/05 \pm 90/99$ ، $16/10 \pm 65/1$ و $2/04 \pm 245/47$ و میانگین نمرات تعدیل شده (انحراف از خطا \pm میانگین) مسئولیت پذیری در مقابل ارزیابی خطر، کمال طلبی در مقابل نیاز به اطمینان، اهمیت دادن به افکار در مقابل کنترل رفتار و باورهای وسواسی در گروه کنترل به ترتیب برابر با $1/18 \pm 94/03$ ، $1/05 \pm 96/11$ و $3/26 \pm 264/18$ بود.

نتیجه گیری: نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در جسمانی سازی پرستاران و باورهای وسواسی موثر بوده است. لذا نقش آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی جهت بهبود جسمانی سازی و باورهای وسواسی در پرستاران باید مد نظر قرار گیرد.

کلیدواژه ها: پرستار، جسمانی سازی، باورهای وسواسی و ذهن آگاهی



Teheran University of Medical Sciences

School of Nursing and Midwifery

Title:

**The effect of mindfulness-based stress reduction (MBSR)
program Training on Somatization Disorder and
Obsessive Beliefs of Nurses**

**A thesis submitted as partial fulfillment of the requirements for Master of Science
(MSc)**

**By
Razieh Dehvan**

**Supervisor (s)
Dr. Taraneh Taghavi Iarjano**

**Consultant(s)
Dr. Soheil Rahimi
Dr. Shima Haghani**

2021

Abstract:

Introduction: Nursing is one of the occupations with severe psychological stress. Among the disorders that nurses face due to high exposure to stress, we can mention somatization and obsessive beliefs that severely affect their quality of life and job productivity. Mindfulness is one of the third generation cognitive-behavioral therapies in the field of stress-related disorders and the purpose of this study was to investigate the effect of mindfulness-based stress reduction training on physicalization and obsessive beliefs of nurses. **Methods:** This was a quasi-experimental study in which a pre-test-post-test design with a control group was used. The sample consisted of 96 subjects who were selected from nurses with physical disorders and obsessive beliefs in Ahvaz in 1399 and were randomly assigned to the experimental groups with intervention (mindfulness-based stress reduction) and the control group. Phq-15 questionnaire and obq-44 questionnaire were used to collect data. Research data with SPSS v. Software. 16 were analyzed. Multivariate analysis of variance test was used to compare groups.

Results: Before the intervention, most people in both the control group (66.7%) and the experimental group (52.1%) had severe somatization. But after the intervention, the level of physical symptom disorder of most nurses in the experimental group was very low (35.4%) and was in the control group at a severe level (75%). The mean somatization in the experimental and control groups was 11.33 58 4.58 and 17.49 3.57, respectively. Also, the scores of obsessive beliefs and its dimensions after the intervention were significantly different between the two groups ($P < 0.001$) as the scores in the experimental group were significantly lower than the control group. The mean of the adjusted scores (error deviation \pm mean) responsibility for risk assessment, perfectionism versus need for confidence, giving importance to thoughts versus controlling behavior and obsessive beliefs in the experimental group were equal to 13.13 18 1.18, respectively. 89.90 ± 1.05 , 65.16 ± 1.10 and $245.47 \pm 04 2.04$ and adjusted mean scores (deviation from mean) error) responsibility for risk assessment, perfectionism versus need for Confidence, giving importance to thoughts versus controlling behavior and obsessive beliefs in the control group are equal to 94.03 ± 1.18 , $96.11 \pm 05 1.05$, 72.75 ± 1.10 and $18.18 \pm 3 3.26$, respectively. It was 264.

Conclusion: The results of this study showed that mindfulness-based stress reduction training has been effective in nurses' physicalization and obsessive beliefs. Therefore, the role of mindfulness-based stress reduction training to improve somatization and obsessive beliefs in nurses should be considered.

Keywords: Nurse, Somatization, Obsessive Beliefs and Mindfulness