



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری مامایی

عنوان:

بررسی تاثیر اجرای برنامه‌ی توانمند سازی پرستاران بازنشسته بر افسردگی،

اضطراب و استرس آنها در دوران بازنشستگی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.Sc.)

در پرستاری سالمندی

نگارنده:

غزاله اسفندیاری

استاد راهنما:

دکتر الهام نواب

استاد مشاور:

دکتر نسرين نيك پيما

استاد مشاور آمار:

دکتر فرشاد شريفی

سال ۱۳۹۷

چکیده

مقدمه و هدف: امروزه واکنش‌های هیجانی نامناسب مثل افسردگی، اضطراب و استرس به عنوان جزء شناخته شده و لاینفک زندگی بازنشستگان مطرح می‌باشد. بنابراین توجه به توانمندسازی بازنشستگان بر غلبه بر افسردگی، اضطراب و استرس آنها در دوران بازنشستگی یک ضرورت محسوب می‌شود. لذا این مطالعه با هدف بررسی تاثیر اجرای برنامه‌ی توانمندسازی پرستاران بازنشسته بر افسردگی، اضطراب و استرس آنها در دوران بازنشستگی صورت گرفت.

روش کار: این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی تصادفی‌سازی شده، بر روی ۶۰ نفر از پرستاران عضو کانون بازنشستگان سازمان نظام پرستاری شهر تهران که واجد شرایط شرکت در پژوهش بودند، انجام شد. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و در دسترس و بر اساس معیارهای ورود انجام شد و سپس نمونه‌های پژوهش بر اساس تخصیص تصادفی ساده به دو گروه آزمون و کنترل تقسیم شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه دموگرافیک و مقیاس DASS-21 جمع‌آوری گردید. گروه آزمون برنامه‌ی توانمندسازی را به مدت ۶ هفته، هر هفته ۱ جلسه، هر جلسه ۴۵ دقیقه دریافت نمودند. مجدداً ۸ هفته پس از انجام مداخله ابزار پژوهش توسط هر دو گروه تکمیل گردید و سپس اطلاعات گردآوری شده در نرم‌افزار SPSS-16 وارد و با استفاده از آزمون‌های آماری توصیفی (میانگین و انحراف معیار)، کای دو، t مستقل، t زوج و تحلیل واریانس چند متغیره در سطح معنی‌داری $p < 0/05$ تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: قبل از اجرای برنامه توانمندسازی بین گروه‌های آزمون و کنترل از نظر متغیرهای تحت مطالعه تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ($p > 0/05$). سطح افسردگی، اضطراب و استرس گروه آزمون بعد از مداخله نسبت به قبل از مداخله تفاوت معناداری نشان داده شد و کاهش یافت ($p < 0/05$). در حالی که در سطح افسردگی گروه کنترل قبل و بعد از مداخله تفاوت معنی‌داری نشان داده نشد ($p = 0/128$) و در اضطراب و استرس گروه کنترل بعد از مداخله نسبت به گروه کنترل قبل از مداخله تفاوت معنی‌داری نشان داده شد و افزایش یافت ($p = 0/009$) و ($p = 0/033$).

نتیجه‌گیری: نتایج این مطالعه نشان داد که برنامه توانمندسازی موجب کاهش معنادار افسردگی، اضطراب و استرس پرستاران بازنشسته می‌شود. لذا پیشنهاد می‌شود که مطالعات بعدی پیگیری‌های بلندمدتی را انجام دهند. به نظر می‌رسد که ارزیابی پیگیرانه‌ی بلندمدت می‌توانند درک آثار طولانی مدت این مداخله بر روی بازنشستگان کمک کننده باشد

واژه‌های کلیدی: پرستار بازنشسته، توانمندسازی، افسردگی، اضطراب، استرس



**Tehran University of Medical Sciences
School of Nursing and Midwifery**

Title:

**The effect of retired nurses' empowerment program on
their depression, anxiety and stress in retirees**

**A thesis submitted as partial fulfillment of the requirements for Master of
Science (M. Sc.) Degree
In geriatric nursing**

**By
Ghazaleh esfandiari**

Supervisor:

Dr: Elham Navab

Consultant:

Dr: Nasrin Nikpeyma

Dr: Farshad Sharifi

2018

Abstract:

Introduction: Today, inappropriate emotional reactions such as depression, anxiety and stress to be mentioned as well-known and inseparable part of retireds life. Therefore, empowerment interventions are critical to reduce depression, anxiety and stress. The aim of this study was to investigate the effect of retired nurses empowerment program on their depression, anxiety and stress during retirement.

Materials and methods: This randomized clinical trial was conducted on 60 nurses that were member of the Association of retireds of the Nursing Organization of Tehran. Sampling was done as simple random allocation in two groups of test and control. The experimental group received the empowerment program for 6 weeks, 1 session in each week and 45 minutes each session. Data were collected using a demographic questionnaire and the DASS-21 scale. The data were analyzed by SPSS-22 software using descriptive statistics tests (mean and standard deviation), t-test, paired t-test and ANOVA at a significant level of was analyzed ($p < 0.05$).

Findings: Before the implementation of the empowerment program between the test and control groups, there was no significant difference between the studied variables ($p > 0.05$). The level of depression, anxiety and stress in the experimental group after intervention was significantly different from the pre intervention ($p < 0.05$). However, there was no significant difference in the level of depression in the control group before and after the intervention ($p = 0.82$), and in the anxiety and stress of the control group after the intervention, there was a significant difference between the control group before the intervention and Increased ($p = 0.009$) and ($p = 0.033$).

Conclusion: The results of this study showed that empowerment program reduces depression, anxiety and stress in retired nurses significantly. Therefore, it is suggested that future studies carry out long-term follow-up. It seems a long-term follow-up assessment can help to perception the long-term effects of this intervention on retireds.

Keywords: retired nurse, empowerment, depression, anxiety, stress