



دانشگاه علوم پزشکی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی

عنوان:

**بررسی تأثیر برنامه کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی بر کیفیت  
زندگی حرفه‌ای پرستاران**

پایان نامه جهت اخذ مدرک کارشناسی ارشد پرستاری

نگارنده:

سیاوش حاتمی صدر

استاد راهنما:

دکتر فاطمه نوغانی

استاد مشاور:

دکتر سهیل رحیمی

استاد آمار:

دکتر شیما حقانی

۱۴۰۰

## چکیده

**عنوان:** بررسی تأثیر برنامه کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی بر کیفیت زندگی حرفه‌ای پرستاران.

**مقدمه:** کیفیت زندگی حرفه‌ای مفهومی مهم بوده و در نظام سلامت از اهمیت بسزایی برخوردار است. رضایت ناشی از شفقت شغلی به عنوان بعد مثبت و خستگی ناشی از شفقت شغلی به عنوان بعد منفی دو زیر شاخه مهم کیفیت زندگی حرفه‌ای پرستاران را تشکیل می‌دهند، بیشتر تحقیقات انجام شده در پرستاری تأثیر تمرینات توجه آگاهی بر روی برخی از مؤلفه‌ها را به تنهایی بررسی نموده‌اند و به همین دلیل استفاده از روشی که عوامل مختلف مؤثر بر کیفیت زندگی حرفه‌ای را به طور کامل مورد بررسی قرار دهد ضروری به نظر می‌رسد، به کارگیری برنامه کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی به خوبی بر هر دو جنبه مثبت و منفی کیفیت زندگی حرفه‌ای مؤثر واقع می‌شود. از طرف دیگر پرستاران در معرض فشارهای جسمانی و روانی فراوانی قرار دارند، بنابراین بایستی ضمن بررسی کیفیت زندگی حرفه‌ای آنان از طریق یک برنامه آموزشی مهارت محور، در جهت ارتقاء کیفیت زندگی این گروه اقدام نمود، به کارگیری مداخلات کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی به عنوان یکی از روش‌های عمده برای ارتقاء کیفیت زندگی حرفه‌ای پرستاران می‌تواند رضایتمندی کلی از زندگی را به دنبال داشته و در سلامت روان آنان انعکاس یابد. در این راستا محقق آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی بر روی کیفیت زندگی حرفه‌ای پرستاران شاغل در دانشگاه علوم پزشکی لرستان را اجرا نمود.

**روش کار:** پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود. محیط پژوهش بیمارستان‌های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی لرستان بود. جامعه پژوهش تمامی پرستاران و زیرگروه‌های پرستاری شاغل در این بیمارستان‌ها در هنگام اجرای طرح بود. از میان ۱۸ بیمارستان وابسته به دانشگاه علوم پزشکی لرستان پس از مشورت با استاد آمار دو بیمارستان با روش تصادفی مشخص شد و هر کدام از این دو بیمارستان به دو گروه مداخله و کنترل اختصاص یافت، انتخاب دو بیمارستان و جدا نمودن بیمارستان گروه مداخله و کنترل طبق نظر استاد آمار و جهت کاهش آلودگی نمونه‌ها بود، نمونه‌های مورد پژوهش که پس از تعیین میزان آن با مشورت استاد آمار ۴۲ نفر در هر گروه برآورد گردید، بر اساس معیارهای ورود به پژوهش در دو گروه آزمون و کنترل جای گرفت، معیارهای ورود به پژوهش داشتن حداقل یک سال سابقه کار بالینی در بخش‌های مختلف بیمارستان، آشنا نبودن به برنامه کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی و عدم آموزش‌های قبلی در این زمینه بود. معیارهای خروج نیز شامل؛ داشتن غیبت بیش از یک جلسه از شش جلسه مداخله و دریافت هرگونه مداخله روان‌شناختی هم‌زمان با مداخله و

همچنین اختیار به انصراف نمونه از ادامه پژوهش بود. گروه آزمون ۶ جلسه تمرینات پروتکل مداخله بر مبنای نظریه کابات زین و طراحی شده توسط متخصص روانشناسی (استاد مشاور) را دریافت کردند، دو گروه قبل از مداخله از نظر ابعاد کیفیت زندگی حرفه‌ای مورد بررسی قرار گرفتند (ابتدای اردیبهشت ۱۴۰۰) و سپس جلسات آموزشی در ۶ هفته پی‌درپی برگزار شد و هرچند از نظر زمانی پس از فروکش کردن پیک چهار کرونا قرار داشت ( اردیبهشت و خرداد ۱۴۰۰) اما جهت سهولت در اجرای مداخله و رعایت پروتکل‌های بهداشتی، گروه آزمون به ۳ گروه تقسیم شد و اجرای برنامه آموزشی نیز به صورت ترکیبی از جلسات حضوری و مجازی برگزار گردید، این جلسات با یک تمرین آغاز، با انجام تمرین و بحث در مورد آن ادامه یافته و با تکالیف خانگی پایان می‌یافت، پس از اتمام مداخله پس‌آزمون در دو گروه و به منظور بررسی ماندگاری مداخله در دو پیگیری یک و نیم ماهه (نیمه مرداد) و سه ماهه (آخر شهریور) انجام شد و دو گروه پرسشنامه کیفیت زندگی را مجدداً تکمیل نمودند، ابزار مورد استفاده در این پژوهش به منظور جمع‌آوری اطلاعات و سنجش متغیرها شامل پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک و پرسش-نامه کیفیت زندگی حرفه‌ای بود. به منظور دستیابی به نتایج اطلاعات جمع‌آوری‌شده داده‌ها توسط نرم‌افزار SPSS23 تجزیه و تحلیل شد.

**نتایج:** نتیجه آنالیز واریانس با اندازه‌های تکراری نشان‌دهنده آن است که در گروه آزمون میانگین نمره رضایت ناشی از شفقت شغلی در حداقل یکی از زمان‌های مطالعه تفاوت معنی‌دار آماری داشته است ( $p < 0.001$ )، نتایج آزمون تی مستقل نیز نشان‌دهنده آن بود که در گروه آزمون میانگین نمره فرسودگی شغلی در حداقل یکی از زمان‌های مطالعه تفاوت معنی‌دار آماری داشته است ( $p < 0.001$ )، همچنین نتیجه آنالیز واریانس با اندازه‌های تکراری نشان می‌دهد که در گروه آزمون میانگین نمره استرس آسیب‌زای ثانویه نیز در حداقل یکی از زمان‌های مطالعه تفاوت معنی‌دار آماری داشته است ( $p < 0.001$ ).

**نتیجه‌گیری:** مطالعه حاضر نشان داد که اجرای برنامه کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی بر رضایت ناشی از شفقت شغلی تاثیر داشته و اجرای این برنامه می‌تواند رضایت ناشی از شفقت شغلی پرستاران را بهبود بخشد، از طرفی بر روی خستگی ناشی از شفقت شغلی و استرس آسیب‌زای ثانویه اثر معنادار داشته و اجرای برنامه توجه آگاهی می‌تواند خستگی ناشی از شفقت شغلی و استرس آسیب‌زای ثانویه را در پرستاران کاهش دهد.

کلید واژه‌ها: کیفیت زندگی حرفه‌ای، پرستاران، شفقت، برنامه کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی.



**Teheran University of Medical Sciences**

**School of Nursing and Midwifery**

**Evaluation of the effect of mindfulness-based cognitive  
therapy on the quality of professional life of nurses**

**"A thesis submitted as Partial fulfillment of the requirements for the Master of Science (MSc)  
Degree"**

**By**

**Siavash Hatami Sadr**

**Supervisor :**

**Dr. Fatemeh Noghani**

**Consultant:**

**Dr. Soheil Rahimi**

**Dr. Shima Haghani**

**2021**

## Abstract

**Introduction:** Quality of professional life is an important conceptual profession and is very important in the health system. Satisfaction due to job compassion as a positive dimension and fatigue due to job compassion as a negative dimension are two important sub-branches of quality of life of nurses' professional life. Alone, and therefore it seems necessary to use a method that fully examines the various factors affecting the quality of professional life, the use of stress reduction program based on good awareness Both positive and negative aspects of quality of life are effective professions. On the other hand, nurses are exposed to a lot of physical and psychological stress, so while evaluating the quality of their professional life through a skill-based training program, to improve the quality of life of this group, use stress-based intervention interventions - Awareness as one of the major ways to improve the quality of life of nurses' professions can lead to overall life satisfaction and be reflected in their mental health. In this regard, the researcher implemented a training program to reduce stress based on awareness of the quality of professional life of nurses working at Lorestan University of Medical Sciences.

**Methods:** The present study was a quasi-experimental study with pretest-posttest design. The research environment was hospitals affiliated to Lorestan University of Medical Sciences. The study population was all nurses and nursing subgroups working in these hospitals at the time of the project. Among 18 hospitals affiliated to Lorestan University of Medical Sciences, after consulting with the professor of statistics, two hospitals were identified randomly and each of these two hospitals was assigned to two intervention and control groups, selecting two hospitals and separating the intervention and control groups according to The opinion of the professor of statistics was to reduce the contamination of the samples. The samples were estimated to be 42 people in each group after consulting with the professor of statistics. Having at least one year of clinical experience in different wards of the hospital, unfamiliarity with the stress reduction program was based on awareness and lack of previous training in this field. Exclusion criteria also include; Absence of more than one of the six sessions of intervention and receiving any psychological intervention was always with the intervention as well as the option to withdraw the sample from further research . The experimental group received 6 sessions of intervention protocol exercises based on Kabat Saddle theory and designed by a psychologist (consultant professor). Training sessions were held for 6 consecutive weeks and although in terms of time after the peak of four corona subsided (May and June 1400), but to facilitate the implementation of the intervention and compliance with health protocols, the experimental group was divided into 3 groups and The training program was held as a combination of face-to-face and virtual sessions. These sessions began with an exercise, continued with practice and discussion, and ended with homework. After the intervention, the post-test intervention was performed in both groups ( In order to evaluate the durability of the intervention, two follow-ups of one and a half months (mid-August) and three months (end of September) were performed and both groups completed the quality of life questionnaire. The tools used in this study were Information and measurement of variables including demographic information

questionnaire and professional quality of life questionnaire It was. In order to obtain the results, the collected data were analyzed by SPSS23 software.

**Results:** The results of analysis of variance with repeated measures showed that in the experimental group the mean score of satisfaction due to job compassion in at least one of the study periods was statistically significant ( $p < 0.001$ ), the results of independent t-test also showed It was that in the experimental group the mean score of burnout in at least one of the study periods was statistically significant ( $p < 0.001$ ), also the result of analysis of variance with repeated measures showed that in the experimental group the mean score of injury stress Secondary fertility also had a statistically significant difference in at least one of the study periods ( $p < 0.001$ ).

**Conclusion:** The present study showed that the implementation of stress-based awareness reduction program has an effect on job compassion satisfaction and the implementation of this program can improve nurses' job compassion satisfaction, on the other hand on job compassion fatigue Secondary traumatic stress has a significant effect and the implementation of awareness program can reduce fatigue caused by job compassion and secondary traumatic stress in nurses.

**Keywords:** Quality of professional life, Nurses, Compassion, Awareness-based stress reduction program.