



دانشگاه علوم پزشکی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی

عنوان:

بررسی تاثیر تمرینات کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودشفقت‌ورزی و  
تندگی شغلی پرستاران شاغل در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان

پایان‌نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته پرستاری مراقبت‌های ویژه نوزادان

نگارنده:

حمیده رضائی لشلوئی

استاد راهنما:

دکتر مرضیه حسن پور

سال ۱۳۹۸

## چکیده: بررسی تاثیر تمرینات کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودشفقت‌ورزی و تنیدگی شغلی

### پرستاران شاغل در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان

**مقدمه و هدف:** بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان محیطی است که برای نوزادان، والدین و پرستاران تنش‌زا محسوب می‌گردد. پرستاران شاغل در این بخش‌ها نسبت به سایر گروه‌های تیم مراقبت و درمان بیشترین حضور را داشته و در معرض استرس بیشتری نیز می‌باشند بنابراین پرستاران به دلیل نیاز به داشتن مهارت، تمرکز بالا، همکاری تیمی قوی، ارائه مراقبت ۲۴ ساعته و همچنین توانایی ارتباط موثر برای کار کردن در این بخش‌ها با چالش‌های زیادی روبرو می‌باشند که خود منجر به تجربه استرس شدید و کاهش توانایی خودشفقت‌ورزی در آنان می‌گردد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر تمرینات کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودشفقت‌ورزی و تنیدگی شغلی پرستاران شاغل در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان طراحی و انجام شد.

**روش پژوهش:** این پژوهش کمی از نوع کارآزمایی بالینی تصادفی سازی شده بود که در مرکز بین‌المللی کارآزمایی بالینی ایران ثبت شده است ولی به علت اینکه درمانی نبوده است تایید نشده است. (پیوست شماره ۱۱) در بیمارستان شهید مطهری وابسته به دانشگاه علوم پزشکی ارومیه انجام شد. ۵۹ نفر از پرستاران شاغل در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان که معیارهای ورود به مطالعه را داشتند، به روش تصادفی بلوکی به دو گروه کنترل (۳۰ نفر) و مداخله (۲۹ نفر) تخصیص داده شدند. نمونه‌های پژوهش، پرسشنامه خودشفقت‌ورزی نف و پرسشنامه استرس پرستاری را به صورت خودگزارشی قبل و بعد از انجام مداخله تکمیل نمودند. در گروه مداخله جلسات تمرینات ذهن آگاهی به صورت یک بار در هفته ۲/۵ ساعت به مدت هشت هفته برگزار شد. مجدداً پرسشنامه‌ها بعد از پایان ۸ هفته جلسات تمرینات ذهن آگاهی توسط پرستاران تکمیل و با استفاده از آزمون ANCOVA و با کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** تحلیل داده‌ها نشان داد واحدهای پژوهش از نظر متغیرهای دموگرافیک همگن بودند. میانگین نمره خودشفقت‌ورزی گروه کنترل و مداخله قبل از مطالعه به ترتیب  $84/26 \pm 12/63$  و  $81/82 \pm 11/01$  (از مجموع نمره ۱۳۰) و بعد از مطالعه به ترتیب  $84/96 \pm 12/14$  و  $89/34 \pm 12/65$  بود. میانگین نمره استرس شغلی پرستاران (از مجموع ۱۳۶) نمره، قبل از مداخله، در گروه کنترل  $(66/16 \pm 66/7)$  و در گروه مداخله  $(74/14 \pm 37/85)$ ، بعد از مطالعه به ترتیب  $70/80 \pm 16/85$  و  $58/37 \pm 16/24$  تغییر یافت. نتیجه آزمون ANOVA نشان داد، بعد از مداخله، میانگین نمره خودشفقت‌ورزی  $(F(1,55)=22.36, P=0.001)$  و تنیدگی شغلی  $(F(1,55)=81.42, Pvalue=0.001)$  در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل افزایش معنی‌داری پیدا کردند.

**بحث و نتیجه‌گیری:** یافته‌ها نشان داد که تمرینات کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودشفقت‌ورزی و تنیدگی شغلی پرستاران شاغل در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان موثر است پرستاران می‌توانند با راهکارهای خودمراقبتی به خصوص به روش ذهن آگاهی از مزایای این روش بهره‌مند گردند.

**کلید واژه‌ها:** خودشفقت‌ورزی؛ تنیدگی شغلی؛ ذهن آگاهی؛ پرستاران بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان



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

**Title:**

**The effect of Mindfulness- Based Stress Reduction Practice on  
Nurses' Self-Compassion and Job Stress of in the Newborn  
Intensive Care Unit(s)**

A thesis to obtain a Masters Degree in Neonatal Intensive Care Nursing Course

**By: Hamideh Rezaei**

**Supervisor: Dr. Marzieh Hasanpour**

**Advisors:**

**Dr. Mostafa Qorbani**

**Dr. Rassol Heshmati; & Dr. Kamrak Dehgan;**

**2020**

## **Abstract**

### **The effect of Mindfulness- Based Stress Reduction Practice on Nurses' Self-Compassion and Job Stress of Nurses in the Newborn Intensive Care Nurseries.**

#### **Introduction**

The NICU environment is stressful for infants, parents, and staff. And among the different groups attending the neonatal intensive care unit, nurses are the main responsibility for neonatal care. Due to the need for skills, high concentration, strong teamwork, 2-hour care, and effective communication, many challenges arise and are the source of severe stress and reduced self-compassion for nurses. One of the strategies of mindfulness care is to do mindfulness exercises. The purpose of this study was to determine the effect of mindfulness-based stress reduction exercises on self-compassion and job stress in nurses working in neonatal intensive care units.

**Method:** And at the International Center for Clinical Trials of Iran (IRCT), registered but not approved due to lack of treatment. It was performed in Shahid Motahari Hospital affiliated to Urmia University of Medical Sciences.. The sample consisted of 59 subjects in two groups (n=30) and intervention (n=29) The nurses working in the neonatal intensive care unit were blocked. The questionnaires were completed by nurses based on the criteria for entering the study. In the intervention group, the group discussion sessions were held one week at a time each session for 2.5 hours for eight weeks. The questionnaires were again completed by nurses.

**Results:** Self-compassion and job stress in nurses decreased in intervention The difference in the difference between the two groups was statistically significant ( $p = 0.001$ ,  $F(1, 55) = 22.36$ , and  $F(1, 55) = 81.42$ ,  $p = 0.001$ ).

**Conclusion:** Findings showed that mindfulness- based stress reduction practice affect self-compassion and job stress of nurses working in neonatal intensive care unit. Nurses can use self-care strategies, especially in the mind understanding the benefits of this.

**Key Words:** Self-compassion; Job Stress; Mindfulness- Based- Stress Reduction ; Nurses; Neonatal Intensive Care Unit