

Journal of Police Medicine



ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCESS

Investigating the Effectiveness of Reducing Stress Based on Cognitive and Behavioral Methods on Job Stress, Dimensions of Quality of Work Life and Fatigue Components in Nurses

Ezzatollah Ahmadi¹, Soda Ghahremani², Mahnaz Bavafa², Ayatollah Fathi³, Saba Bagheri Badalboo⁴, Vida Reyhani⁴

- ¹ Psychological Group, Department of Psychology and Educational Sciences, Azarbijan shahid madani university, Tabriz, Iran.
- ² Psychological Group, Department of Psychology and Educational Sciences, Azerbaijan charkhe Niloofari Higher Education Institute, Tabriz, Iran.
- ³ Research Center for Cognitive & Behavioral Sciences in Police, Directorate of Health, Rescue & Treatment, Police Headquarter, Tehran, Iran.
- ⁴ Psychological Group, Department of Psychology and Educational Sciences, Medical Sciences of Islamic Azad University, Tabriz, Iran.

ABSTRACT

AIMS: Job stress, reduced quality of life, and fatigue are major factors in reducing productivity in organizations and causing physical and psychological complications in nursing personnel. Since job stress in nurses, as an important component of the health care system, has a significant impact on the quality of clinical care, this study investigated the effectiveness of cognitive and behavioral stress reduction on job stress, dimensions of quality of work life, and components of fatigue in nurses.

MATERIALS AND METHODS: The present study is a quasi-experimental study with a pre-test-post-test design with two groups (an experimental group and a control group). The statistical population of the study included all nurses working at Shahid Mahallati Hospital in 2023, which is about 500 people. Among the nurses working at the hospital, 30 people who met the inclusion criteria for the study were selected by convenience sampling and randomly assigned to two experimental (15 people) and control (15 people) groups. The research tools included Chalder et al.'s Chronic Fatigue Questionnaire (1993), Job Stress Questionnaire (1990), Walton's Quality of Work Life Questionnaire (1973), and cognitive-behavioral stress management intervention according to the Anthony model (2009). The experimental group received training in 9 90-minute sessions, and the control group did not receive any intervention. The obtained data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) and univariate analysis of covariance (ANCOVA) using SPSS software version 28.

FINDINGS: The results showed that cognitive-behavioral stress reduction training affected reducing fatigue and its components (mental and physical) in nurses (p<0.05). Cognitive-behavioral stress reduction training had an effect on occupational stress in nurses (p<0.001). Cognitive-behavioral stress reduction training affected components of quality of work life in nurses (p<0.001).

CONCLUSION: Therefore, we conclude that cognitive-behavioral stress reduction training can be used to reduce fatigue, quality of work life, and job stress in nurses.

KEYWORDS: Work Stress; Fatigue; Quality of work life; Cognitive-Behavioral Therapy; Nurses.

How to cite this article:

Ahmadi E, Ghahremani S, Bavafa M, Fathi A, Bagheri Badalboo S, Reyhani V. Investigating the Effectiveness of Reducing Stress Based on Cognitive and Behavioral Methods on Job Stress, Dimensions of Quality of Work Life and Fatigue Components in Nurses. J Police Med. 2024;13:e19.

*Correspondence:

Address: 5th Floor, Clinics Building, Applied Research Center of Police Medicine, Valiasr Hospital, Valiasr Street, Tehran, Iran, Postal Code: 1417944661.

Mail: a.fathi64@gmail.com

Article History:

Received: 06/06/2024 Accepted: 17/08/2024 ePublished: 25/08/2024 Investigating the Effectiveness of Reducing Stress Based on Cognitive and Behavioral Methods on Job Stress, Dimensions of Quality of Work Life and Fatigue Components in Nurses

INTRODUCTION

Nurses are among the most influential staff members in healthcare centers, responsible for the physical and mental care of patients due to their job conditions. However, if safety principles and work peace and well-being are not observed, these activities can cause many physical and mental disorders in this vulnerable group [1]. Regarding physical injuries caused by performing duties in the workplace, statistics from a study of Iranian nurses in 2014 showed that approximately one-quarter of people suffer from physical pain related to work, including back pain, and one in three people suffer from back pain related to work conditions [2]. Also, 7.4% of nurses are forced to take leave and absent themselves every week due to mental fatigue or physical disability caused by work, which is 80% more than other professional groups [3]. These physical injuries caused by work are related to their quality of life and can cause disruption in their daily lives. Furthermore, the chronic nature of these physical injuries creates numerous social, personal, economic, and psychological problems for the individual, and can also cause sexual problems and a decline in performance, seriously disrupting the individual's quality of life [4].

Nurses' work stress and strain cause chronic fatigue and the individual loses the desire to make more efforts to control and contain the stressful situation [5]. Chronic fatigue syndrome is a common complaint in primary care, the general population, and work settings, and is a complex and debilitating disorder characterized by fatigue lasting more than 6 months and for which there is no clinical medical explanation [6]. People with this syndrome experience a wide variety of symptoms, which usually include muscle and joint pain, concentration and memory problems, headaches, sore throats, swollen lymph nodes in the neck or armpits, and feeling unwell upon waking [7]. Chronic fatigue also has three dimensions, according to which the cognitive dimension includes problems with memory and concentration, the physical dimension includes effort, endurance, and motivation, and the social dimension includes fatigue based on isolation, emotions, and work pressure [8]. Studies have shown that there is a strong relationship between nurse fatigue and the occurrence of errors. Brannon et al.'s research has shown that when nurses are tired, their decision-making skills decrease, reaction times are prolonged, and their problem-solving abilities are impaired. These factors ultimately lead to an increase in errors, thereby affecting the quality of nurses' work [9]. In a study on the epidemiology of fatigue syndrome and its relationship with psychiatric problems in nurses in Ahvaz and Tehran, researchers reported the prevalence of this syndrome in the sample studied as 7.3%, 3.4% in Ahvaz nurses, and 7.9% in Tehran nurses [10]. Another study in Norway found that job fatigue, high emotional demands, and high role conflict can lead to occupational injuries in nurses [11]. Sembajwe et al. also showed in their study that 93% of nurses are regularly exposed to workplace stressors [12]. Accordingly, when many psychosocial factors are out of control, the accumulation of pressures affects the personal and professional lives of nurses and increases the level of chronic fatigue. On the other hand, physical complaints are one of the problems that nurses encounter over time in their work experience. Physical complaints are complaints that manifest in the human body, but their origin is generally psychological [13]. Recent studies have shown that physical complaints are considered a confounding factor and an effective variable in studies on occupational risk factors in nurses. Solidaki et al. have shown in their study that the number of muscle pains is related to the physical workload and physical complaints and is significantly associated with psychological factors that arise due to excessive work [14]. Dehghani Ashkazari et al. have examined the relationship between organizational support, job stress, and quality of work life with depression with the mediating role of cognitive emotion regulation strategies in Tehran police station employees and have found a significant relationship between quality of work life and job stress [15]. Chalbianlou et al. examined the effect of mindfulness-based stress management training on distress tolerance, psychological fatigue, and job performance of emergency department nurses in a military hospital and determined that mindfulness-based stress management training has a significant effect on distress tolerance, psychological fatigue, and job performance of nurses [16].

Due to the increase in physical complaints and chronic fatigue in nurses, many pharmacological treatments have been proposed for these problems; however, since the validity of none of them has been proven, and the side effects of the drugs themselves are considered to be one of the factors prohibiting the use of drugs. However, to date, there is no definitive pharmacological treatment for this syndrome. This has led to attention to psychological treatments in this field, and one of these therapeutic interventions is cognitivebehavioral stress management training [7]. This treatment refers to a family of stress management treatments that focus on a cognitive-behavioral approach and increase the ability of individuals to reduce stress and adapt appropriately to stressful situations [17]. Chalder et al.'s research has shown that cognitive-behavioral therapy reduces fatigue and its components and improves coping styles in nurses [18]. Richardson and Rothstein reported in their study that stress management training reduces burnout and chronic fatigue in nurses and can reduce burnout in them [19]. Hamid et al. have shown in their study that stress reduction training sessions have caused a continuous reduction in depersonalization and increased personal efficacy, but have not caused a reduction in physical fatigue

Vol.13,

[20]. Therefore, according to the results of the aforementioned studies, stress reduction training in a cognitive-behavioral manner has reduced burnout in nurses.

Given that nursing is a high-pressure and stressful profession, numerous studies have shown the level of job fatigue and numerous physical complaints among nurses, and numerous therapeutic and interventional methods have been proposed to address these issues. Also, given the significant role of psychological factors in the development and persistence of job stress symptoms and physical complaints, especially in nurses, the current study was important due to the necessity of ensuring their mental health and its reciprocal effect on patients. Therefore, the present study was conducted to answer the question of whether cognitive and behavioral stress reduction training is effective on job stress, quality of work life, and fatigue dimensions in nurses at Mahallati Hospital in Tabriz, Iran.

MATERIALS & METHODS

The present study was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design with two groups (an experimental group and a control group). The statistical population of the study included all nurses working at Shahid Mahallati Hospital in 2023, which was approximately 500 people. Among the nurses working at the hospital, 30 people who met the inclusion criteria for the study were selected using the convenience method and randomly assigned to two experimental (15 people) and control (15 people) groups. The research tools included Chalder et al.'s Chronic Fatigue Questionnaire, Job Stress Questionnaire, Walton's Quality of Work Life Questionnaire, and cognitive-behavioral stress management intervention according to the Anthony model. Chronic Fatigue Questionnaire: This questionnaire was developed by Chalder et al. and includes 14 items that measure physical and mental symptoms of fatigue. This questionnaire is a self-assessment tool and in each item, the individual answers on a 4-point scale, from less than usual 0 to much more than usual 3, which is eight questions for physical fatigue and six questions for mental fatigue [21]. According to Chalder et al., the internal consistency coefficient for the entire scale was reported to be 0.89, physical fatigue was 0.85, and mental fatigue was 0.82 [21]. The validity of the questionnaire was provided to several professors of the Psychology Department of the Chamran University of Ahvaz, and it was found to have good content validity [21]. Also, in the present study, Cronbach's alpha was 0.81 for reliability.

Job Stress Questionnaire: The 35-question Job Stress Questionnaire was developed by the Health and Safety Executive of the United Kingdom in the late 1990s to measure job stress in English workers and employees and was translated and prepared by Azad Marzabadi in 2009 [22]. The reliability of this questionnaire was obtained by using the

Cronbach's alpha coefficient calculation method, 0.88 [23]. In the study by Marzabadi and Gholami Fesharaki, the reliability of this questionnaire was obtained by calculating Cronbach's alpha coefficient and splitting it in half, 0.78 and 0.65, respectively. In the study by MacKay et al., the Cronbach's alpha coefficient of this questionnaire for its components was reported to be about 0.63 to 0.83 [24]. Also, in the present study, Cronbach's alpha was 0.78 for reliability.

stress Cognitive-behavioral management intervention: Cognitive-behavioral stress management training refers to therapy sessions that were developed based on the Anthony model [25] and implemented on nurses in 9 90-minute sessions. The content of the sessions is as follows: Session 1) Introduction and familiarization of members - expression of the concept of stress and gradual muscle relaxation for 16 muscle groups. Session 2) Gradual muscle relaxation for 8 muscle groups and stress and awareness. Session 3) Diaphragmatic breathing and practice, gradual muscle relaxation for 4 muscle groups, visualization and relaxation, and the connection of thoughts and emotions. Session 4) Passive gradual muscle relaxation with visualization of a specific place, negative thinking, and cognitive distortions. Session 5) Spontaneous training, substitution, substitution of logical thoughts and its steps, and the difference between rational and irrational selftalk. Session 6) Spontaneous practice, efficient and ineffective coping, definition and types. Session 7) Spontaneous training with imagery and selfinduction, sunlight meditation with spontaneous, assertiveness training. Session 8) Meditation, mantra meditation practice, and social support. Session 9) Breath counting meditation, doing one of the relaxation exercises from the previous sessions, and gratitude and appreciation [26]. Walton Quality of Work Life Questionnaire: This questionnaire has 35 questions with a five-point Likert scale (very little, somewhat little, a lot, very much), which are assigned scores of 1, 2, 3, 4, and 5, respectively, and includes eight subscales: fair and adequate pay, a safe and healthy work providing opportunities environment. continuous growth and security, legality in the organization, social dependence in work life, general living environment, unity and social cohesion in the organization, and development of human capabilities. Walton reported the overall reliability coefficient of the questionnaire as 0.88. The reliability of this questionnaire, in terms of Cronbach's alpha coefficient, has been reported by Rahimi as 0.85 [27], Jamshidi as 0.83 [28], and Hosseini et al. as 0.85 [29]. Also, in the present study, Cronbach's alpha was obtained as 0.83 for reliability.

Ethical Permissions: This research has been approved by the Ethics Committee of Tabriz Azad University of Medical Sciences with the ethics code IR.IAU.TABRIZ.REC.1403.140.

Statistical Analysis: The obtained data were

4 Investigating the Effectiveness of Reducing Stress Based on Cognitive and Behavioral Methods on Job Stress, Dimensions of Ouality of Work Life and Fatigue Components in Nurses

analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) and univariate analysis of covariance (ANCOVA) using SPSS 28 software.

FINDINGS

In Table 1, descriptive indices of the research variables including mean, standard deviation, and minimum and maximum values of the research variables are presented. Based on this table, it was observed that the chronic fatigue score and its subscales, and the job stress score in the posttest of the experimental group were different and decreased compared to the pre-test of the experimental group; and the post-test score of the quality of work life and its subscales, in the experimental group were different and increased compared to the pre-test of the experimental group. This table also shows that the job burnout score and its subscales, the quality of the worklife score and its subscales, and the job stress score in the post-test of the control group were not significantly different from the pre-test of the control group. Next, the results of the Shapiro-Wilk test were examined to examine the distribution of the data in terms of normality or non-normality. According to Table 2, the Shapiro-Wilks test was used in all components of chronic fatigue, physical complaints, and quality of work life with an alpha level greater than 0.05 and showed that the data were normal. To investigate the effect of cognitivebehavioral stress management training on reducing chronic fatigue and its components (mental and physical) in nurses, the MANCOVA multivariate covariance test was used. The Wilks lambda test at a significance level of P<0.01 showed that the scores of the chronic fatigue subcomponents were significant between the experimental and control groups. In Table 3, the MANCOVA multivariate covariance test was used to compare the chronic fatigue subcomponents between the experimental and control groups. In order to examine the homogeneity of the regression and the lack of interaction between the groups with the pre-test scores, the assumption of the same regression slope was examined and, according to the results, this assumption was confirmed. The main effect of the chronic fatigue components in the experimental and control groups in the post-test is also significant. The mental fatigue component was significant with the results (F=27.122, p<0.001 and eta squared=0.236).The reciprocal physical fatigue component was significant with the results (F=41.806, p<0.001, and eta squared=0.322). Therefore, cognitivebehavioral stress reduction training was effective in reducing chronic fatigue. To examine the effect cognitive-behavioral stress management training on occupational stress in nurses, the univariate covariance ANCOVA test was used. The mean test in **Table 1** showed that the occupational stress scores in the post-test were better than the pre-test, and the scores of the experimental group improved compared to the control group, and the control group did not change.

Table 1) Descriptive indices of research variables

			Pre	e-test	est Post-test					
		Con	trol	Te	est	Cont	Control Te			
Variable	Subscale	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Characia Fatiana	Mental Fatigue	13.35	3.09	13.57	3.57	13.50	3.32	10.13	2.88	
Chronic Fatigue	Physical Fatigue	12.88	3.02	12.93	3.27	12.59	3.25	8.63	2.50	
	Fair and adequate pay	7.97	1.99	8.61	2.75	4.31	2.01	8.01	2.58	
	Safe and healthy working environment	9.07	2.93	8.65	3.06	6.39	3.37	8.50	3.09	
	Development of human capabilities	10.83	3.40	12.09	3.43	7.52	2.08	12.04	2.95	
O1:	Fair and adequate pay	09.07	2.93	8.65	3.06	6.39	3.37	8.50	3.09	
Quality of Work Life	Safe and healthy working environment	10.59	3.15	11.52	2.68	7.61	2.32	11.35	3.65	
	Development of human capabilities	11.67	3.43	11.00	3.25	6.33	3.04	11.96	3.24	
	Overall living environment	9.07	3.12	8.96	2.77	6.70	2.01	9.15	3.12	
	Social dependency	8.57	2.71	8.28	2.67	4.04	1.93	8.43	2.77	
Job stress		64.93	7.78	64.04	8.63	65.02	7.55	51.59	7.41	

In **Table 4**, the univariate covariance test was used to compare job stress between the experimental and control groups. In order to examine the homogeneity of the regression and the lack of interaction between the groups with the pre-test scores, the assumption of the same regression slope was examined and, according to the results, this assumption was confirmed. The main effect of job stress in the experimental and control groups was also significant in the post-test. (F=55.588, p<0.001 and χ =0.384) Therefore, cognitive-behavioral stress reduction training was effective

in reducing job stress. To examine the cognitive-behavioral stress management training on the components of work-life quality, the MANCOVA multivariate covariance test was used. The mean test showed that the scores of the components of work-life quality in the post-test were better than the pre-test, and the scores of the experimental group improved compared to the control group, and no change was observed in the control group. The Wilks Lambda test showed at a significance level of p<0.001 that the scores of the subcomponents of quality of work life were significant between the

Ahmadi et al.

JOURNAL OF POLICE MEDICINE

experimental and control groups. In Table 5, the multivariate covariance test was used to compare the subcomponents of quality of work life between the experimental and control groups. In order to examine the homogeneity of regression and the lack of interaction between the groups with the pre-test scores, the assumption of the same regression slope was examined and, according to the results, this assumption was confirmed. The main effect of the components of quality of work life in the experimental and control groups was also significant in the post-test. The fair and adequate payment component was significant with the results (F=58.793, p<0.001 and χ =0.418). The safe and healthy work environment component was significant with the results (F=8.559, p<0.001 and χ =0.095). The component of providing

opportunities for continuous growth and security was significant with the results (F=68.742, p<0.001 and 0.456 R). The component of legality in the organization was significant with the results (F=45.266, p=0.000 and 0.356 R). The component of social dependence in work life was significant with the results (F=73.350, p<0.001 and 0.472 R). The component of overall living space was significant with the results (F=64.841, p<0.001 and 0.442 R). The component of social unity and cohesion in the organization was significant with the results (F=29.146, p<0.001 and 0.262 R). The human capabilities development component was significant with the results (F=32.695, p<0.001, and R-squared=0.285). Therefore, cognitivebehavioral stress reduction training was effective in reducing the quality of work life.

Table 2) Shapiro-Wilks test on components of chronic fatigue, physical complaints, and quality of work life

		Pr	re-test	Po	ost-test
	Group	Statistics	Significance level	Statistics	Significance level
M 1C.	Control	0.967	0.216	0.972	0.318
Mental fatigue –	Test	0.974	0.399	0.962	0.139
Dhi1 f-4i	Control	0.962	0.137	0.959	0.109
Physical fatigue —	Test	0.971	0.304	0.949	0.055
DI 1 I I I I	Control	0.994	0.998	0.977	0.482
Physical complaints —	Test	0.984	0.482	0.978	0.529
	Control	0.956	0.078	0.977	0.483
Fair and adequate payment —	Test	0.962	0.142	0.957	0.090
Safe and healthy work	Control	0.970	0.271	0.969	0.251
environment	Test	0.948	0.055	0.951	0.058
Providing opportunities for	Control	0.950	0.057	0.964	0.170
continuous growth and security	Test	0.959	0.103	0.957	0.086
To the state of the state of	Control	0.974	0.378	0.983	0.730
Legalism in the organization —	Test	0.966	0.195	0.954	0.059
C . 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Control	0.981	0.665	0.984	0.777
Social dependence in work life —	Test	0.972	0.321	0.949	0.055
0 1111	Control	0.967	0.208	0.965	0.177
Overall living environment —	Test	0.956	0.083	0.969	0.252
Unity and social cohesion in the	Control	0.969	0.259	0.964	0.160
organization	Test	0.948	0.055	0.959	0.100
Development of human	Control	0.955	0.059	0.978	0.518
capabilities	Test	0.984	0.770	0.955	0.073

Table 3) Covariance test (Mancova) of the effectiveness of cognitive-behavioral stress reduction on reducing chronic fatigue

		Sum of squares	Degrees of freedom	Mean squares	F	Significance level	Discriminant eta squared
Group	Mental fatigue	264.517	1	264.517	27.122	P<0.001	0.236
	Physical fatigue	354.993	1	354.993	41.806	P<0.001	0.322
Interaction ef-	Mental fatigue	36.424	2	18.212	1.962	0.147	0.044
fect (regression slope) Pretest	Physical fatigue	5.564	2	2.782	0.332	0.718	0.008
F	Mental fatigue	858.244	88	9.753			0.236
Error	Physical fatigue	747.254	88	8.492			

Investigating the Effectiveness of Reducing Stress Based on Cognitive and Behavioral Methods on Job Stress, Dimensions of Quality of Work Life and Fatigue Components in Nurses

Table 4) Ancova covariance test of the effectiveness of cognitive-behavioral stress reduction on reducing job stress

		Sum of squares	Degrees of freedom	Mean squares	F	Significance level	Discriminant eta squared
Group	Job stress	3561.000	1	3561.000	55.588	p<0.001	0.384
Interaction effect (regression slope) Pretest	Job stress	125.708	2	62.854	1.951	p<0.001	0.022
Error	Job stress	5701.357	89	64.060			

Table 5) Ancova covariance test of the effectiveness of cognitive-behavioral stress reduction on reducing the quality of work life

		Sum of squares	Degrees of freedom	Mean squares	F	Significance level	Discriminant eta squared
	Fair and adequate payment	315.470	1	315.470	58.793	p<0.001	0.418
	Safe and healthy working environment	92.275	1	92.275	8.559	p<0.001	0.095
	Providing opportunities for continuous growth and security	483.963	1	483.963	68.742	p<0.001	0.456
Group	Legal orientation in the organization	469.427	469.427 1	469.427	45.266	p<0.001	0.356
Group	Social dependence in working life	438.796	1	438.796	73.350	p<0.001	0.472
	Overall living space	443.188	1	443.188	64.841	p<0.001	0.442
	Social unity and cohesion in the organization	207.115	1	207.115	29.146	p<0.001	0.262
	Development of human capabilities	268.431	1	268.431	32.695	p<0.001	0.285

DISCUSSION

JOURNAL OF POLICE MEDICINE

Vol.13, 2024

The present study aimed to investigate the effectiveness of cognitive-behavioral stress reduction on job stress, dimensions of quality of work life, and components of fatigue in nurses. The results of the study showed that cognitivebehavioral stress management training had an effect on chronic fatigue and mental and physical components in nurses and reduced chronic fatigue in them. This finding is consistent with the results of studies [2, 12, 30]. Villani et al., in a study titled Effectiveness of stress management on fatigue and job stress of cancer ward nurses in the Netherlands with a statistical sample of female cancer ward nurses in the Netherlands, reported that nurses working in cancer wards face a lot of stress and this can lead to emotional exhaustion (feeling of emotional distance from patients and fatigue) and since nurses have more job stress, stress management can reduce their fatigue and job stress [31]. Sembajwe et al., in their study titled Cognitive Stress Management on Chronic Fatigue and Occupational Problems in Nurses with a Statistical Sample of Female Nurses, showed that 93% of nurses are regularly exposed to workplace stressors. When many psychosocial factors are beyond their control, the accumulation of stress affects the personal and professional lives of nurses and increases the level of chronic fatigue. So that stress management can reduce these occupational problems for nurses [12].

Stress management training is used to help people who are facing psychological stress resulting from the complications of physical problems of this disorder. This method is organized around issues such as lack of personal control, coping style, social isolation, anxiety, and depression.

Stress management training aims to enable nurses to cope with the psychological pressures of overwork, to gain information about the sources of psychological stress that generate personal problems, and to teach effective coping including problem-solving muscle relaxation skills training, and correction of maladaptive cognitive appraisals [12]. The cognitive-behavioral stress management program combines various types of relaxation, imagery, and other anxiety-reduction techniques with common cognitive-behavioral approaches such as cognitive restructuring, coping effectiveness training, assertiveness training, and anger management. Stress management techniques have been used successfully for many emotional and physical problems, such as anxiety, depression, insomnia, diabetes, hypertension, heart disease, arthritis, and cancer. Cognitive-behavioral stress reduction intervention targets the individual's thoughts as a cognitive process, and the basis of this theory is that changes in behaviors and emotions are determined by thoughts about events that have occurred. People are often disturbed and worried by their perceptions of events, rather than the events themselves. Self-reduction skills and psychological preparedness help individuals to effectively reduce organizational stress and perform better in their jobs [32].

The second finding of the study showed that cognitive-behavioral stress management training had an effect on occupational stress in nurses, which is consistent with the findings of researchers on the effect of cognitive-behavioral stress management on stress dimensions [33-37]. In his study titled "Investigating the Effect of Stress Management on Work Stress and Work-Life

Conflict in Nurses," a researcher concluded that stress management training can reduce work stress and work-life conflict in nurses with a statistical sample of nurses with work stress at Shahid Lavasani Hospital in Tehran. Therefore, training in stress management skills in the managerial, clinical, and educational fields of nurses seems essential. Therefore, stress management training should be applied to nurses [38].

One of the easiest and most effective stress reduction techniques is to identify stress-causing factors and develop and expand a lifestyle that reduces or prevents stressors. These activities are designed to calm the external environment in order to reduce stressors in life. By creating cognitive awareness of life events, it is used to restructure thought and behavioral patterns. The cognitive-behavioral model emphasizes the connection between thoughts, emotions, actions, and behavior, and cognitive distortions are learned and can be eliminated through learning. Therefore, learning how to control thoughts is the most powerful tool for reducing stress. This characteristic gives a person the ability to control the influence of people and how to live. First, a person must recognize when they are stressed and what symptoms they have. After recognizing this, the best thing to do is to record the symptoms and events of stress in a daily stress awareness sheet. In this sheet, the person records stressful thoughts in addition to the symptoms and situations in which they are stressed. Stressful thoughts that follow a stressful event provoke negative emotions [39]. Stress management helps individuals identify situations that cause anxiety and stress, gain a better understanding of themselves, recognize their strengths and weaknesses, and then use coping strategies, such as relaxation and imagery, to deal with physical complaints [38].

In explaining the results obtained, it can be stated that in reducing stress in a cognitive-behavioral way by teaching correct communication styles such as assertiveness and assertiveness and teaching useful communication skills such as (the art of listening and saying no) to these nurses, the level of desirable social relationships and their self-confidence increases and these people communicate with others without stress problems. As a result, with increasing social support, the quality of life of these nurses also improves, and the high prevalence of stress among nurses leads to a significant increase in stress, burnout, and physical and psychological problems in them. Cognitive-behavioral stress reduction focuses on cognitive-behavioral stress reduction techniques such as cognitive restructuring, problem-solving, self-study, and progressive muscle relaxation, and these interventions help individuals understand themselves and be wise about their lives and existence, and therefore paying attention to these interventions plays an important role in reducing nurses' problems [16].

Another finding of the study also showed that

cognitive-behavioral stress management training has an effect on physical complaints in nurses and reduces physical complaints in them, which was consistent with the findings of [41-42]. Zarei et al., in a study, investigated the effectiveness of stress management training on the quality of life of addicts undergoing methadone maintenance treatment. The results showed that the mean quality of life scores of the experimental group were significantly higher than the control group [41]. Nekokar et al. have shown in a study that there is a significant difference in the quality of life variable of teachers in the experimental group compared to the control group [42, 43]. In explaining the present hypothesis, it can be said that anger management training as one of the techniques related to the stress management program, causes awareness of situations that cause anger, how the individual experiences anger, the desired methods of anger expression, and corrective actions by the individual. Therefore, the individual can establish harmonious social interactions and have an optimistic perception of his interpersonal relationships, which can improve his quality of life.

The most important limitation of the present study was the use of questionnaires and self-report tools, which may have caused bias in the responses. In this regard, it is suggested that cognitive behavioral stress reduction be used as one of the effective methods in nurses continuously in military hospitals in groups.

CONCLUSIONS

Consistent with research on stress reduction training, it has been shown that combination programs that integrate various types of relaxation, imagery, and other anxiety reduction techniques with conventional cognitive behavioral approaches such as cognitive restructuring, coping effectiveness training, assertiveness training, and anger reduction are largely successful. Stress reduction techniques have been used successfully for many emotional and physical problems such as anxiety, depression, insomnia, and job problems.

Clinical & Practical Tips in POLICE MEDICINE:

The results of this study can be used to reduce job stress, increase the quality of work life, and reduce job fatigue of nurses in police medical centers and other police medical departments.

Acknowledgments: All participants in this study who have collaborated in some way in conducting the study or writing the article are appreciated.

Authors' contributions: and financial resources: Ezzatollah Ahmadi, presented the idea and design and collected data; Sevda Ghahremani and Mahnaz Bavafa, collected data; Ayatollah Fathi and Saba Bagheri Badalbo, analyzed data; and Vida Reyhani. All authors participated in the initial writing of the article and its revision, and all accept responsibility for the accuracy and correctness of the contents of the article with the final approval of the present

Investigating the Effectiveness of Reducing Stress Based on Cognitive and Behavioral Methods on Job Stress, Dimensions of Quality of Work Life and Fatigue Components in Nurses

article.

Clinical & Practical Tips in POLICE MEDICINE:

The results of this study can be used to reduce job stress, increase the quality of work life, and reduce job fatigue of nurses in police medical centers and other medical departments of the police.

Acknowledgments: We would like to thank all participants in this research who contributed in some way to the study or writing of the article. Conflict of Interest: The authors hereby declare that there are no conflicts of interest concerning the present study.

Financial Sources: This article received no financial support.



نشريه طب انتظامي



👌 دسترسی آزاد

مقاله اصيل

بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر شیوهٔ شناختی و رفتاری بر استرس شغلی، ابعادکیفیت زندگی کاری و مؤلفههای خستگی در پرستاران

عزت اله احمدي' [®]، سودا قهرماني' [®]، مهناز باوفا' [®]، آيت اله فتحي" * [®]، صبا باقري بدلبو^{ا ®}، ويدا ريحاني [®]

- ٔ گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی وعلوم تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.
 - گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی وعلوم تربیتی، موسسه چرخ نیلوفری، تبریز، ایران
- کروه روانستاسی، دانسخت روانستاسی و صوم تربینی، خونست پایین در بازی بازی در این در این در این ایران، ایران،
- گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی وعلوم تربیتی، دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

حكىدە

اهداف: استرس شغلی، کاهش کیفیت زندگی و خستگی یکی از عوامل اساسی در کاهش بهرهوری در سازمانها و ایجاد عوارض جسمی و روانی در پرسنل پرستاری است. از آنجائی که استرس شغلی پرستاران، بهعنوان یک جزء مهم سیستم درمانی بهداشتی، دارای اثر زیاد بر کیفیت مراقبت بالینی است، این پژوهش به بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر شیوهٔ شناختی و رفتاری بر استرس شغلی، ابعاد کیفیت زندگی کاری و مؤلفههای خستگی در پرستاران پرداخت.

مواد و روشها: مطالعه حاضر، از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با دو گروه (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل) بود. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه پرستاران شاغل در بیمارستان شهید محلاتی در سال ۱۴۰۲ بود که حدود ۵۰۰ نفر بودند. از بین پرستاران شاغل در بیمارستان، ۳۰ نفر که معیارهای ورود به پژوهش را دارا بودند، به روش در دسترس انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) دستهبندی شدند. ابزارهای پژوهش، شامل پرسشنامهٔ خستگی مزمن چالدر و همکاران، پرسشنامهٔ استرس شغلی، پرسشنامهٔ کیفیت زندگی کاری والتون و مداخله مدیریت استرس به شیوهٔ شناختی-رفتاری برطبق الگوی آنتونی بود. گروه آزمایش طی ۹ جلسه ۹۰دقیقهای آموزش دیدند و گروه کنترل هیچ مداخلهای دریافت نکرد. دادههای بهدستآمده با استفاده از تحلیل کواریانس چندمتغیره (MANCOVA) و تحلیل کواریانس تکمتغیر (ANCOVA)، با استفاده از نرمافزار SPSS 28 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافتهها: نتایج نشان داد که آموزش کاهش استرس به شیوهٔ شناختی- رفتاری بر کاهش خستگی و مؤلفههای آن (ذهنی و جسمی) در پرستاران تأثیر داشت دارد (p<-/-۵). آموزش کاهش استرس به شیوهٔ شناختی- رفتاری بر استرس شغلی در پرستاران تأثیر داشت (p>۰/۰۰۱). آموزش کاهش استرس به شیوهٔ شناختی- رفتاری بر مؤلفههای کیفیت زندگی کاری در پرستاران تأثیر داشت (p>۰/۰۰۱). نتیجهگیری: بنابراین نتیجه می گیریم که از آموزش کاهش استرس به شیوهٔ شناختی-رفتاری میتوان برای کاهش خستگی، کیفیت زندگی کاری و استرس شغلی پرستاران استفاده کرد.

كليدواژهها: استرس شغلي، خستگي، كيفيت زندگي كاري، درمان شناختي-رفتاري، پرستاران

تاريخچه مقاله:

دريافت: ۱۴۰۳/۰۳/۱۷ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۵/۲۷ انتشار: ۱۴۰۳/۰۶/۰۴

نويسنده مسئول *:

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر(عج)، بالاتر از میدان ونک، روبروی ظفر، بیمارستان حضرت ولیعصر(عج)، طبقه پنجم، مرکزتحقیقات کاربردی معاونت بهداد فرماندهی انتظامی ج.ا.ا، کد پستی: ۱۴۱۷۹۴۴۶۶۱

پست الکترونیکی: a.fathi64@gmail.com

نحوه استناد به مقاله:

Ahmadi E, Ghahremani S, Bavafa M, Fathi A, Bagheri Badalboo S, Reyhani V. Investigating the Effectiveness of Reducing Stress Based on Cognitive and Behavioral Methods on Job Stress, Dimensions of Quality of Work Life and Fatigue Components in Nurses. J Police Med. 2024;13:e19.

قدمه

پرستاران از جملهٔ پرتأثیرترین کادرهای مراکز درمانی هسـتند کـه بـا توجـه بـه شـرايط شـغلي آنهـا، مسـئول مراقبـت جسمی و روانی بیماران میباشند، اما فعالیتهای فوق در صـورت عـدم رعایـت اصـول ایمنـی و نیـز آرامـش و رفـاه کاری، سبب بـروز اختـلالات جسـمانی و روحـی بسـیاری در ایـن قشــر در معــرض خطــر میگــردد [۱]. در خصــوص آســیبهای فیزیکی ناشی از انجام وظیفه در محیط کاری، آمار حاصل از مطالعـه بـر روی پرسـتاران ایرانـی در سـال ۲۰۱۴، نشـان داده است که تقریباً یکچهارم افراد، از دردهای جسمانی مرتبط با شغل، از جمله درد کمر رنج میبرند و از هر سه نفر، یک نفر دچار کمردردهای مرتبط با شرایط کاری میگردد [۲]. همچنین، ۷/۴ درصد پرستاران در هر هفته بـه علـت خسـتگی روحـی یـا ناتوانـی فیزیکـی ناشـی از کار، مجبـور بـه غیبـت و مرخصـی میشـوند کـه ۸۰ درصـد بیشـتر از سـایر گروههـای حرفـهای اسـت [۳]. ایـن آسـیبهای فیزیکـی ناشی از انجام کار، با کیفیت زندگی آنان در ارتباط بوده و میتوانــد موجــب اختــلال در امــور زندگــی ایشــان گــردد و در ادامـه، مزمـن بـودن ایـن آسـیبهای فیزیکـی؛ مشـکلات اجتماعی، شخصی، اقتصادی و روانی بیشماری برای فرد بـه وجـود آورده و نیـز میتوانـد سـبب ایجـاد مشـکلات جنسـی و همچنین، افت عملکرد در فرد شود و کیفیت زندگی فرد را دچار اختلال جدی نماید [۴].

تنیدگی و استرس کاری پرستاران سبب ایجاد خسـتگی مزمـن شـده و فـرد تمایـل خـود بـرای تـلاش بیشـتر در جهت کنتـرل و مهـار موقعیـت تنیدگـی را از دسـت میدهـد [۵]. سندرم خستگی مزمن یکی از شکایات شایع در حیطهٔ مراقبتهای اولیه، جمعیت عمومی و موقعیتهای کاری است و به عنوان یک اختلال پیچیده و ناتوان کننده است کـه بـا خسـتگی بیـش از ۶ مـاه مشـخص میشـود و بـرای آن هیـچ توضیـح پزشـکی از نظر بالینی وجـود ندارد [۶]. افـراد دارای این سندرم، تنوع گستردهای از علائم را تجربه میکنند که معمـولاً شـامل دردهـای عضلانـی و مفاصـل، مشـکلات تمرکـز و حافظه، سردرد، گلـودرد، تـورم گرههـای لنفـاوی گـردن و یـا زیـر بغـل و سـرحالنبودن بعـد از بیـدار شـدن از خـواب اسـت [۷]. همچنیـن، خسـتگی مزمـن دارای سـه بعـد اسـت کـه بـر طبـق آن، بعـد شـناختی در برگیرنـدهٔ مشـکلاتی در حافظـه و تمرکـز، بعـد جسـمانی شـامل سـعی، تحمـل و انگیـزه و بعـد اجتماعی شامل خستگی بر اساس منزوی شدن، هیجانات و فشار کاری است [۸].

مطالعاتی نشان میدهد که ارتباط قوی بیان خستگی پرستار و بروز خطا وجود دارد. پژوهش Brannon و همکاران مشخص کرده است، هنگام خستگی مهارتهای تصمیمگیری پرستاران کاهش مییابد، زمان واکنش طولانی میشود و توانایی حل مسئله دچار اختلال می گردد. این عوامل در نهایت، منجر به افزایش خطاها شده و از این طریق بر کیفیت کار پرستاران تأثیر می گذارد

[۹]. محققان، در پژوهشی مبنی بر همهگیرشناسی سندرم خستگی و ارتباط آن با مشکلات روانپزشکی در پرستاران شهر اهواز و تهران، میزان شیوع این سندرم در نمونه مورد بررسـی را ۷/۳ درصـد و در پرسـتاران شـهر اهـواز ۳/۴ درصـد و در پرسـتاران شـهر تهـران ۷/۹ درصـد گـزارش نمودهانـد [۱۰]. در مطالعهٔ دیگری در نروژ مشخص شده است که خستگی شغلی و مطالبات احساسی بالا و تعارض زیاد در نقش میتواند منجر به بروز صدمات شغلی در پرستاران شود [۱۱]. همچنین Sembajwe و همکاران در مطالعه خود نشان دادنید که ۹۳ درصید پرستاران مرتبا تحت عوامیل استرسزای محیط کار قرار دارند [۱۲]. بر این اساس، هنگامی که بسیاری از عوامل روانی- اجتماعی خارج از کنترل باشد تراکم فشارهای وارده بر روی زندگی فردی و شغلی پرستاران تأثیر گذاشته و میزان خستگی مزمن را افزایش میدهد. از سوی دیگر، شکایت جسمانی یکی از مشکلاتی است که پرستاران به مرور در تجربهٔ کاریشان با آن مواجهاند.

شکایت جسمانی، شکایاتی هستند که در بـدن انسـان نمـود پیـدا میکننـد، امـا منشـاء آنهـا عمومـاً روان شناختی است [۱۳]. مطالعات اخیر نشان دادهانید که شکایت جسمانی به عنوان یک عامل مخدوشکننده و یک متغیر مؤثر، در مطالعات روی عوامل خطر شغلی در یرستاران مطرح میباشند. Solidaki و همکاران در مطالعه خـود نشـان دادهانـد کـه تعـداد دردهـای عضلانـی بـه بـار فیزیکی کار و شکایات جسمانی مرتبط بوده و به طور معناداری با عوامل روانی که به علت کار زیاد به وجود میآید، همراه است [۱۴]. دهقانی اشکذری و همکاران، ارتباط بین حمایت سازمانی، استرس شغلی و کیفیت زندگی کاری با افسردگی با نقش میانجی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در کارکنان کلانتریهای تهران را بررسی کرده و رابطه معنیداری را بین کیفیت زندگی شغلی و استرس شغلی پیدا کردهاند [۱۵]. چلبیانلو و همکاران، تأثیر آمـوزش مدیریـت اسـترس بـه شـیوهٔ ذهنآگاهـی بـر تحمـل پریشانی، خستگی روانی و عملکرد شغلی پرستاران بخش اورژانیس یکی از بیمارستانهای نظامی را بررسی کرده و مشخص کردہانہ کے آموزش مدیریت استرس بے شیوہ ذهن آگاهی، بر تحمل پریشانی و خستگی روانی و عملکرد شےلی پرستاران تأثیر معنیدار دارد [۱۶].

با توجه به افزایش شکایات جسمانی و خستگی مزمن در پرستاران، درمانهای دارویی زیادی برای این مشکلات پیشنهاد گردیده است؛ اما از آنجایی که اعتبار هیچ کدام از آنها به اثبات نرسیده است و نیز عوارض جانبی داروها خود یکی از عوامل منعکننده استفاده از دارو به حساب میآید. اما تا به حال، هیچ درمان دارویی قطعی برای این سندرم وجود ندارد. همین امر، توجه به درمانهای روانشناختی در این زمینه را منجر شده است که یکی از این مداخلات درمانی آموزش مدیریت استرس به شیوهٔ شناختی- رفتاری است [۷]. این مدیریت استرس به شیوهٔ شناختی- رفتاری است را اطلاق

بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر شیوهٔ شناختی و رفتاری بر استرس شغلی، ابعادکیفیت زندگی کاری و مؤلفههای خستگی در پرستاران

می شود که بر رویکرد شناختی- رفتاری متمرکز است و توانایی افراد را برای کاهش استرس و سازگاری مناسب با موقعیتهای استرسآور افزایش میدهد [۱۷]. پژوهش Chalder و همکاران، نشان داده است که درمان شناختی-رفتاری باعث کاهش خستگی و مؤلفههای آن و اصلاح سبکهای مقابلهای در پرستاران میشود [۱۸]. Richardson و Rothstein در مطالعه خود گزارش کردهاند که آموزش مدیریت استرس، کاهش فرسودگی شغلی و خستگی مزمن در پرسـتاران را بـه دنبـال دارد و میتوانـد فرسـودگی شـغلی را در آنها کاهش دهد [۱۹]. حمید و همکاران در پژوهش خود نشان دادهانید کیه جلسات آمیوزش کاهیش استرس باعیث تـداوم کاهـش مسـخ شـخصیت و افزایـش کفایـت شـخصی شده، اما باعث کاهش خستگی جسمانی نشده است [۲۰]. لذا، با توجه به نتایج پژوهشهای مذکور، آموزش کاهش استرس به شیوهٔ شناختی- رفتاری باعث کاهش فرسودگی شغلی پرستاران شده است.

مواد و روشها

مطالعه حاضر از نوع شبه آزمایشی بیا طرح پیش آزمون پسآزمون بیا دو گروه (ییک گروه آزماییش و ییک گروه کنترل) بود. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه پرستاران شاغل در بیمارستان شهید محلاتی در سال ۱۴۰۲ بودند که حدوداً ۵۰۰ نفر بود. از بیین پرستاران شاغل در بیمارستان ۴۰۰ نفر که معیارهای ورود به پژوهش را دارا بودند، به روش در دسترس انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش شامل، پرسشنامهٔ خستگی مزمن چالدر و همکاران، پرسشنامهٔ استرس شغلی، پرسشنامهٔ کیفیت زندگی کاری والتون و مداخله مدیریت استرس به شیوهٔ شناختی- رفتاری برطبق الگوی آنتونی بود.

پرسـشنامهٔ خسـتگی مزمـن: ایـن پرسـشنامه توسـط Chalder و همـکاران سـاخته شـده اسـت و شـامل ۱۴ گویـه اسـت کـه علائـم جسـمی و ذهنـی خسـتگی را مـورد سـنجش قـرار میدهنـد. ایـن پرسـشنامه یـک ابـزار خودسـنجی اسـت و در هـر مـاده فـرد بـر اسـاس یـک مقیـاس ۴ درجـهای، از کمتـر از معمـول صفـر، تـا بـه مراتـب بیشـتر از معمـول ۳ بـه صـورت خودسـنجی پاسـخ میدهـد کـه هشـت معمـول ۳ بـه صـورت خودسـنجی پاسـخ میدهـد کـه هشـت سـؤال بـرای خسـتگی جسـمی و شـش سـؤال بـرای خسـتگی خهـمـکاران، فهـکاران، فریـب همسـانی درونـی بـرای کل مقیـاس ۸۸/۰، خسـتگی خسـمی ۵۸/۰ گزارش شـده اسـت [۸۸]. جسـمی ۸۸/۰ گزارش شده اسـت [۸۸]. همچنیـن، در پژوهـش حاضـر آلفـای کرونبـاخ ۸۱/۰ بـرای پایایـی دسـت آمـد.

پرسـشنامه اسـترس شـغلی: پرسـشنامه اسـترس شـغلی پرسـشنامه اسـترس شـغلی ۳۵ سـوالی، در اواخـر دهـه ۱۹۹۰ میلادی توسـط مؤسسـه سـلامت و ایمنـی انگلسـتان بـه منظـور اندازهگیـری اسـترس شـغلی کارگـران و کارمنـدان انگلیسـی سـاخته شـده و در سـال ۱۳۸۸ توسـط آزاد مرزآبـادی، ترجمـه و آمادهسـازی شـده اسـت

[۲۱]. پایایی ایس پرسشنامه، با استفاده از روش محاسبهٔ ضریب آلفای کرونباخ، ۱۸۸۰ بدست آمده است [۲۳]. در پژوهش مرزآبادی و غلامی فشارکی، پایایی ایس پرسشنامه به روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ و دو نیمه کردن (تنصیف) به ترتیب، ۱۸۷۸، ۱۹۸۵ حاصل شده است [۲۱]. در پژوهش پرهمکاران، ضریب آلفای کرونباخ ایس پرسشنامه برای مؤلفههای آن، حدود ۱۶۳۰ تا ۱۸۸۸ گزارش شده است [۲۲]. همچنین در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۲۸۸، برای پایایی بدست آمد.

مداخله مدیریت استرس به شیوه شیاختی-رفتاری: منظور از آموزش مدیریت استرس به شیوه شیاختی-رفتاری، جلسات درمانی است که بر اساس الگوی آنتونی [۲۵] ساخته و طی ۹ جلسه ۹۰دقیقهای بر روی پرستاران اجرا شد. محتوای جلسات به شرح زیر است:

جلسه اول) معرفی و آشنایی اعضاء بیان مفهوم استرس و آرمیدگی عضلانی تدریجی برای ۱۶ گروه عضلانی. جلسه دوم) آرمیدگی عضلانی تدریجی برای ۸ گروه عضلانی و استرس و آگاهی. جلسه سوم) تنفس دیافراگمی و تمرین، آرمیدگی عضلانی تدریجی برای ۴ گروه عضلانی، تصویرسازی و آرمیدگی و ارتباط افکار و هیجانات. جلسه چهارم) آرمیدگی عضلانی تدریجی منفعل همراه با تصویرسازی مکان خاص، تفكر منفى و تحریفات شاختی. جلسه پنجم) آموزش خودزاد، جایگزینی، جایگزینی افکار منطقی و گامهای آن و تفاوت بین خودگویی منطقی و غیرمنطقی. جلسه ششم) تمرین خودزاد، مقابله کارآمد و ناکارآمد، تعریف و انواع آن. جلسه هفتم) آموزش خودزاد همراه با تصویرسازی و خودالقایی، مراقبهٔ نـور خورشـید همـراه بـا خودزادهـا، آمـوزش ابرازگری. جلسه هشتم) مراقبه، تمرین مراقبهای مانترا و حمايت اجتماعي. جلسه نهم) مراقبهٔ شمارش تنفس، انجام یکی از تمرین های آرمیدگی جلسات قبل و تشکر و قدردانی [۲۵].

پرسشنامه کیفیت زندگی کاری والتون: این پرسشنامه، ۳۵ سؤال با طیف پنجگزینهای لیکرت (خیلی کم، کم تا حدی، زیاد، خیلی زیاد) دارد که به ترتیب نمره ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ به آنان تعلق میگیرد و هشت خرده مقیاس پرداخت منصفانه و کافی، محیط کاری ایمن و بهداشتی، تأمین فرصت رشد و امنیت مدام، قانونگرایی بهداشتی، تأمین فرصت رشد و امنیت مدام، قانونگرایی در سازمان، وابستگی اجتماعی در زندگی کاری، فضای کلی زندگی، وحدت و انسجام اجتماعی در سازمان و توسعه قابلیتهای انسانی را در بر میگیرد. Walton ضریب قابلیت پرسشنامه را در حالت کلی ۸۸/۰ گزارش کرده است. پایایی پرسشنامه را در حالت کلی ۸۸/۰ گزارش کرده است. توسط رحیمی، ۸۵/۰ [۲۶]، جمشیدی، ۸۳/۰ [۲۷] و حسینی و همکاران، ۸۵/۰ [۲۶]، جمشیدی، ۸۳/۰ است. همچنین، در و همکاران، ۸۵/۰ آلفای کرونباخ ۳۸/۰ برای پایایی بدست آمد. ملاحظات اخلاقی: این پژوهش با کد اخلاق

الموطنات الموطنات الموطنات الموطنات الموطنات الموطنات الموطنات الموطنات المولات المول

روش تجزیه و تحلیل دادهها: دادههای بهدست آمده با استفاده از تحلیل کواریانس چندمتغیره (MANCOVA) و تحلیل کواریانس تکمتغیر (ANCOVA) با استفاده از نرمافزار SPSS 28مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتايج

در جدول ۱، شاخصهای توصیفی متغیرهای پژوهش شامل میانگین، انحراف معیار و حداقل و حداکثر مقدار متغیرهای پژوهش ارائه شده است. بر اساس این جدول مشاهده شد که نمره خستگی مزمن و خرده مقیاسهای مشاهده شد که نمره خستگی مزمن و خرده مقیاسهای آن، و نمره استرس شغلی در پس آزمون گروه آزمایش نسبت پیش آزمون گروه آزمایش متفاوت بود و کمتر شد؛ و نمره پس آزمون کیفیت زندگی کاری و خرده مقیاسهای آن، در گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون گروه آزمایش متفاوت بود و افزایش متفاوت بود و افزایش یافت.

که نمره فرسودگی شغلی و خردهمقیاسهای آن، نمرهٔ کیفیت زندگی کاری و خردهمقیاسهای آن و نمرهٔ استرس شغلی در پسآزمون گروه کنترل نسبت پیشآزمون گروه کنترل تفاوت چندانی نداشت. در ادامه، نتایج آزمون شاپیرو ویلک برای بررسی وضعیت توزیع دادهها از لحاظ نرمال یاغیرنرمال بودن بررسی شد.

براساس جدول ۲، آزمون شاپیرو ویلکز در تمامی مؤلفه های خستگی مزمن، شکایات جسمانی و کیفیت زندگی کاری با سطح آلفای بزرگتر از ۵۰/۰ و نشان داد که داده ها نرمال بودند. برای بررسی آموزش مدیریت استرس به شیوهٔ شناختی- رفتاری بر کاهش خستگی مزمن و مؤلفه های آن (ذهنی و جسمی) در پرستاران، از آزمون کواریانس چندمتغیره مانکوا استفاده شد. آزمون لامبدا ویلکز در سطح معنی داری ۲۰/۰۰ نشان داد نمرات زیرمولفه های خستگی مزمن، در بین گروه آزمایش و کنترل زیرمولفه های خستگی مزمن، در بین گروه آزمایش و کنترل

جدول ۱) شاخصهای توصیفی متغیرهای پژوهش

			پیش	آزمون			پس آزمون				
		كنت	كنترل		آزمایش		رل	آزمای	ش		
متغير	خردهمقياس	М	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
خستگی مزمن	خستگی ذهنی خستگی جسمی	۱۳/۳۵	٣/٥٩	۱۳/۵۲	۳/۵۷	۱۳/۵۰	٣/٣٢	10/11	۲/۸۸		
حسندی مرمن	خستگی جسمی	۱۲/۸۸	٣/٠٢	14/94	۳/۲۷	14/29	۳/۲۵	۸/۶۳	۲/۵۰		
	پرداخت منصفانه و کافی	Y/9Y	1/99	٨/۶١	۲/۷۵	۴/۳۱	۲/۰۱	٨/٠١	۲/۵۸		
	محیط کاری ایمن و بهداشتی	۹/۰۲	۲/۹۳	۸/۶۵	٣/0۶	۶/۳۹	٣/٣٧	۸/۵۰	٣/٠٩		
	توسعه قابليتهاى انسانى	۱۰/۸۳	٣/۴。	14/09	m/km	٧/۵٢	۲/۰۸	14/04	۲/۹۵		
كيفيت زندگى	تامین فرصت رشد	۰۹/۰۷	۲/۹۳	۸/۶۵	٣/0۶	१/४१	٣/٣٧	۸/۵۰	٣/٠٩		
کاری	وحدت وانسجام اجتماعى	10/09	٣/١۵	11/24	۲/۶۸	٧/۶١	۲/۳۲	۱۱/۳۵	٣/۶۵		
	قانونگرایی در سازمان	11/87	m/km	11/00	۳/۲۵	۶/۳۳	W/0.K	11/98	W/YF		
	فضای کلی زندگی	۹/۰۲	٣/١٢	۸/۹۶	۲/۷۷	۶/۷۰	۲/۰۱	۹/۱۵	٣/١٢		
	وابستگی اجتماعی	۸/۵۲	۲/۷۱	۸/۲۸	Y/8Y	r/.r	1/94	٨/۴٣	Y/YY		
استرس شغلى		5K/9M	Y/YA	5 % /° k	۸/۶۳	8a/0Y	٧/۵۵	۵۱/۵۹	V/k1		

معنادار بود.

در جـدول ۳، آزمـون کواریانـس چنـد متغیـره Mancova بـرای مقایسـه زیرمؤلفههـای خسـتگی مزمـن در بین گروه آزمایش و کنترل بکار برده شد. جهت بررسی همگنی رگرسیون و فقدان تعامل بین گروهها با نمرات پیش آزمون، مفروضه یکسانی شیب رگرسیون بررسی شد و بـا توجـه بـه نتایـج ایـن فـرض مـورد تأییـد قـرار گرفـت. اثـر اصلی مؤلفههای خستگی مزمن در گروه آزمایش و کنترل در پسآزمون نیـز معنـادار اسـت. مؤلفـه خسـتگی ذهنـی بـا نتایج (F=۲۷/۱۲۲)، ۱۳۶۰، و P<۰/۰۰۱ و P<۰/۰۰۱ مجذور اتا) معنادار بود. مؤلفه خستگی جسمی متقابل با نتایج (۴۱/۸۰۶، F=۴۱/۸۰۶ و ۳۲۲/۰= مجذوراتا) معنادار بود. بنابراین، آموزش کاهش استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر کاهش خستگی مزمن مؤثر بود. برای بررسی آموزش مدیریت استرس به شیوهٔ شناختی- رفتاری بر استرس شغلی در پرستاران، از آزمون کواریانس تک متغیره آنکوا استفاده شد. آزمون میانگین در جدول ۱ نشان داد که نمرات استرس شغلی در

پسآزمون بهتر از پیشآزمون بود و نمرات گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بهبود یافت و گروه کنترل تغییر مشاهده نشد.

در جدول ۴، آزمون کواریانس تک متغیره برای مقایسه استرس شغلی در بین گروه آزمایش و کنترل بکار برده شد. جهت بررسی همگنی رگرسیون و فقدان تعامل بین گروهها با نمرات پیش آزمون، مفروضه یکسانی شیب رگرسیون بررسی شد و با توجه به نتایج این فرض مورد تأیید قرار گرفت. اثر اصلی استرس شغلی در گروه آزمایش و کنترل در پسآزمون نیز معنادار بود. (۳۸۸۴ه-۱۶۹۸هشش کاهش استرس به شیوهٔ شناختی- رفتاری بر کاهش استرس شغلی مؤثر بوده است.

برای بررسی آمـوزش مدیریت اسـترس بـه شـیوه شـناختی- رفتـاری بـر مؤلفههـای کیفیـت زندگـی کاری، از آزمـون کواریانـس چندمتغیـره مانکـوا اسـتفاده شـد. آزمـون میانگیـن نشـان داد کـه نمـرات مؤلفههـای کیفیـت زندگـی بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر شیوهٔ شناختی و رفتاری بر استرس شغلی، ابعادکیفیت زندگی کاری و مؤلفههای خستگی در پرستاران

کاری در پسآزمون بهتر از پیشآزمون بود و نمرات گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بهبود یافت و گروه کنترل بهبود یافت و گروه کنترل تغییر مشاهده نشد. آزمون لامبدا ویلکز در سطح معنی داری ۲۰۰/۰۰ نشان داد، نمرات زیرمولفههای کیفیت زندگی کاری در بین گروه آزمایش و کنترل معنادار بود. در جدول ۵، آزمون کواریانس چندمتغیره برای مقایسه و کنترل بکار برده شد. جهت بررسی همگنی رگرسیون و کنترل بکار برده شد. جهت بررسی همگنی رگرسیون و فقدان تعامل بین گروهها با نمرات پیش آزمون، مفروضه فقدان تعامل بین گروهها با نمرات پیش آزمون، مفروضه یکسانی شیب رگرسیون بررسی شد و با توجه به نتایج کیفیت زندگی کاری در گروه آزمایش و کنترل در پسآزمون اینز معنادار بود. مؤلفهٔ پرداخت منصفانه و کافی با نتایج نیز معنادار بود. مؤلفهٔ پرداخت منصفانه و کافی با نتایج نیز معنادار بود. مؤلفهٔ پرداخت منصفانه و کافی با نتایج مؤلفه محیط کاری ایمن و بهداشتی با نتایج مؤلفه محیط کاری ایمن و بهداشتی با نتایج

p > 0 / 0 < 0 و p > 0 / 0 < 0 مجذوراتا) معنادار بود. مؤلف تأمیس p < 0 / 0 < 0 < 0 با نتایج p < 0 / 0 < 0 < 0 دو مسلم و امنیت مدام با نتایج p < 0 / 0 < 0 < 0 < 0 دو p < 0 / 0 < 0 < 0 و p < 0 / 0 < 0 دو p < 0 / 0 < 0 داتایج p < 0 / 0 < 0 دو p < 0 / 0 < 0 داتایج p < 0 / 0 < 0 داتای p < 0 / 0 < 0 داتایج p < 0 / 0 < 0 داتای p < 0 / 0

جدول ۲) آزمون شاپیرو ویلکز بر مؤلفههای خستگی مزمن، شکایات جسمانی و کیفیت زندگی کاری

C 7 7.7 13 7714 O7 7 C C7 .	0,0	, , , ,			-
		پیش	آزمون	پس	آزمون
	گروه	آماره	سطح معنی داری	آماره	سطح معنیداری
	كنترل	৽/ঀ۶٧	۰/۲۱۶	۰/۹۷۲	۰/۳۱۸
خستگی ذهنی	آزمایش	۰/۹۷۴	۰/٣٩٩	۰/۹۶۲	·/۱٣٩
	كنترل	۰/۹۶۲	۰/۱۳۲	۰/۹۵۹	۰/۱۰۹
خستگی جسمی	آزمایش	۰/۹۲۱	۰/۳۰۴	·/4/4	۰/۰۵۵
1 1/2	كنترل	°/991¢	۸۶۹/۰	۰/۹۷۷	۰/۴۸۲
شکایات جسمانی	آزمایش	۰/۹۸۴	۰/۴۸۲	۰/۹۷۸	∘/∆Y9
	كنترل	۰/۹۵۶	۰/۰۲۸	۰/۹۷۷	۰/۴۸۳
پرداخت منصفانه و کافی	آزمایش	۰/۹۶۲	۰/۱۴۲	۰/۹۵۷	۰/۰۹۰
	كنترل	۰/۹۷۰	·/YY1	॰/٩۶٩	۰/۲۵۱
محیط کاری ایمن و بهداشتی	آزمایش	°/4kY	۰/۰۵۵	۰/۹۵۱	∘/∘∆∧
 تأمین فرصت رشد و امنیت مدام	كنترل	۰/۹۵۰	∘/∘ ∆ Y	°/984	°/1V°
تامین قرصت رسد و امنیت مدام	آزمایش	۰/٩۵٩	۰/۱۰۳	۰/۹۵۲	∘/∘۸۶
	كنترل	۰/۹۷۴	۰/۳۷۸	۰/۹۸۳	۰/۷۳۰
قانون درایی در سارمان 	آزمایش	۰/۹۶۶	۵۶۱/۰	۰/۹۵۴	۰/۰۵۹
 وابستگی اجتماعی در زندگی کاری	كنترل	۰/۹۸۱	۰/۶۶۵	۹۸۴\۰	o/YYY
وابستدی اجتماعی در رندنی تاری	آزمایش	۰/۹۷۲	۰/۳۲۱	°\4k4	∘/∘۵۵
- فضای کلی زندگی	كنترل	۰/۹۶ ۷	۰/۲۰۸	۰/۹۶۵	o/1YY
قصای دلی زندنی	آزمایش	∘/٩۵۶	۰/۰۸۳	۰/۹۶۹	۰/۲۵۲
ک بدت و انسجام اجتماعی در سازمان	كنترل	॰/९۶٩	۰/۲۵۹	°/98k	۰/۱۶۰
وحدت و انسجام اجتماعی در سارمان	آزمایش	۰/۹۴۸	∘/∘۵۵	۰/٩۵٩	۰/۱۰۰
et et tale til en e	كنترل	۰/۹۵۵	۰/۰۵۹	۸۷۶\۰	۰/۵۱۸
توسعه قابلیتهای انسانی	آزمایش	۰/۹۸۴	۰/۷۷۰	۰/۹۵۵	۰/۰۷۳

جدول ۳) آزمون کوواریانس (Mancova) اثربخشی کاهش استرس به شیوهٔ شناختی-رفتاری بر کاهش خستگی مزمن

		مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنیداری	مجذور اتای تفکیکی
گروه	خستگی ذهنی	Y54/01V	١	Y84/01V	YY/1YY	p<•/••\	۰/۲۳۶
	خستگی جسمی	mar/99m	١	۳۵۴/۹۹۳	۴١/٨٠۶	p<•/••\	۰/۳۲۲
اثر تعامل (شیب	خستگی ذهنی	W8/K1K	۲	۱۸/۲۱۲	1/984	۰/۱۴۲	°/°kk
رگرسیونی) پیش آزمون	خستگی جسمی	۵/۵۶۴	۲	۲/۷۸۲	۰/۳۳۲	۰/۲۱۸	۰/۰۰۸
خطا	خستگی ذهنی	۸۵۸/۲۴۴	٨٨	9/104			۰/۲۳۶
	خستگی جسمی	٧۴٧/٢۵۴	٨٨	٨/۴٩٢			

احمدی و همکاران

جدول ۴) آزمون کواریانس Ancova اثربخشی کاهش استرس به شیوهٔ شناختی- رفتاری بر کاهش استرس شغلی

مجذور اتای تفکیکی	سطح معنیداری	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات		
۰/٣٨۴	p<-/\	۵۵/۵۸۸	۳۵۶۱/۰۰۰	١	۳۵۶۱/۰۰۰	استرس شغلى	گروه
۰/۰۲۲	p<•/••\	1/961	۶۲/۸۵۴	۲	۱۲۵/۷۰۸	استرس شغلى	اثر تعامل (شیب رگرسیونی) پیش آزمون
			۶۴/۰۶۰	Α٩	۵۷۰۱/۳۵۷	استرس شغلى	خطا

کیفیت زندگی کاری	رفتاری در کاهش	، به شیمهٔ شناختی-	کاهش استرس	. Mancova اثرخش	حدول ۵) آزمون کواریانس

		مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنیداری	مجذور اتای تفکیکی
	پرداخت منصفانه و کافی	۳۱۵/۴۷۰	١	۳۱۵/۴۷۰	۵۸/۷۹۳	p<•/••1	۰/۴۱۸
	محیط کاری ایمن و بهداشتی	۹۲/۲۷۵	١	۹۲/۲۷۵	۸/۵۵۹	p<-/\	۰/۰۹۵
	تأمین فرصت رشد و امنیت مدام	FAW/98W	١	FXW/95W	8X/YFY	p<•/••1	۰/۴۵۶
	قانونگرایی در سازمان	459/447	١	451/44A	40/488	p<•/••1	۰/۳۵۶
گروه	وابستگی اجتماعی در زندگی کاری	۴۳۸/۷۹۶	١	۴ ٣٨/ ٧ ٩۶	۷۳/۳۵۰	p<•/••1	۰/۴۷۲
	فضای کلی زندگی	۴ ۴٣/۱۸۸	١	۴ ۴٣/۱۸۸	5F/JF1	p<•/••1	°/kkh
	وحدت و انسجام اجتماعی در سازمان	۲۰۷/۱۱۵	١	۲۰۷/۱۱۵	49/148	p<•/••\	۰/۲۶۲
	توسعه قابلیتهای انسانی	Y8A/FW1	١	Y8A/FW1	۳۲/۶۹۵	p<-/1	۰/۲۸۵

ىحث

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر شیوهٔ شناختی و رفتاری بر استرس شغلی، ابعادکیفیت زندگی کاری و مؤلفههای خستگی در پرستاران بود. نتایج یژوهش نشان داد که آموزش مدیریت استرس به شیوهٔ شناختی- رفتاری بر خستگی مزمن و مؤلفههای ذهنی و جسمی در پرستاران تأثیر داشت و خستگی مزمن را در آنها کاهش داد. این یافته با نتایج پژوهشهای [۲، ۱۲، ۲۹] مطابقت دارد. Villani و همکاران، در پژوهشی در رابطه با مدیریت استرس مبتنی بر موبایل گزارش کردهاند که پرستاران شاغل در بخش سرطان با استرسهای فراوانی مواجـه هسـتند و ایـن امـر میتوانـد بـه خسـتگی عاطفـی (احـساس دوری عاطفی از بیماران و خستگی) منتهی شود و از آنجایــی کـه پرســتاران دارای اســترس شــغلی بیشــتری هستند و لـذا مديريـت اسـترس مىتوانـد خسـتگى و اسـترس شغلی آنها را کاهش دهد [۳۰]. Sembajwe و همکاران، در مطالعـه خـود بـا عنـوان مديريـت اسـترس بـه شـيوهٔ شـناختي بر خستگی مزمن و مشکلات شغلی پرستاران با نمونه آماری پرستاران زن نشان دادهاند که ۹۳ درصد پرستاران مرتبا تحت عوامل استرسزای محیط کار قرار دارند. زمانی که بسیاری از عوامل روانی- اجتماعی خارج از حیطه کنترل باشد تراکم فشارهای وارده بر روی زندگی فردی و شغلی پرستاران تأثیر میگذارد و میزان خستگی مزمن را افزایش میدهد. بهطوری که مدیریت استرس میتواند این مشکلات شغلی پرستاران را کاهش دهد [۱۲].

آموزش مدیریت استرس برای کمک به افرادی به کار میرود که با فشار روانی ناشی از عوارض ابتلاء به مشکلات جسمی این اختلال مواجه هستند. این روش بر مسائلی مانند فقدان کنترل شخصی، سبک مقابلهای، انزوای اجتماعی، اضطراب و افسردگی سازماندهی شده استرس، توانمندکردن

پرستاران برای مقابله با فشارهای روانی ناشی از کار زیاد، کسب اطلاعاتی در مورد منابع فشار روانی مولد مشکلات فردی و آموزش مهارتهای مقابلهای مؤثر از جمله آموزش حل مسئله و آموزش مهارتهای آرمیدگی عضلانی و اصلاح ارزیابیهای شناختی ناسازگار است [۱۲]. برنامــهٔ مدیریــت شــناختی-رفتاری اســترس انــواع گوناگــون آرمیدگی، تصویرسازی و دیگر تکنیکهای کاهش اضطراب را با رویکردهای شاختی- رفتاری معمول مانند بازسازی شناختی، آموزش اثربخشی مقابلهای، آموزش ابرازگری و مدیریت خشم ترکیب کرده است. تکنیکهای مدیریت استرس در مورد بسیاری از مشکلات هیجانی و جسمی ماننـد اضطـراب افسـردگی، بیخوابـی، دیابـت، فشـار خـون، بیماریهای قلبی، آرتریت و سرطان به شکل موفقیت آمیز مورد استفاده قرار گرفته است. مداخله کاهش استرس به شیوهٔ شناختی رفتاری، تفکرات فرد را به عنوان یک فرآیند شناختی، هدف قرار میدهد و پایه این تئوری این است که تغییر در رفتارها و هیجانها، به وسیله افکار درباره رویدادهای پیش آمده، تعیین میشود. افراد اغلب به وسیله برداشت و ادراکی که از حوادث دارند، پریشان و نگران میشوند نه خود حوادث. مهارتهای خودکاهشی و آمادگی روان شناختی به افراد کمک میکنید که بتواننید استرسهای موجود در سازمان را به طور مؤثر کاهش دهند و کارایی بهتری در شغل خود داشته باشند [۳۱]. یافته دوم یژوهش نشان داد که آموزش مدیریت

استرس به شیوهٔ شیاختی- رفتیاری بر استرس شیغلی در پرسیتاران تأثیر داشت که این یافته با یافتههای پژوهشگران مبنی بر تأثیر مدیریت استرس به شیوهٔ شیاختی- رفتیاری بر ابعاد استرس همسو است [۳۲-۳۳]. محققی در مطالعه خود با عنوان بررسی تأثیر مدیریت استرس بر استرس کاری و تعارض کار- زندگی در پرستاران، بیمارستان بیا نمونهٔ آمیاری پرستاران دارای استرس کاری بیمارستان

بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر شیوهٔ شناختی و رفتاری بر استرس شغلی، ابعادکیفیت زندگی کاری و مؤلفههای خستگی در پرستاران

شهید لواسانی تهران، به این نتیجه دست یافته است که آموزش مدیریت استرس میتواند استرس کاری و تعارض کار- زندگی پرستاران را کاهش دهد. لذا آموزش مهارتهای مدیریت استرس در حیطههای مدیریتی، بالینی و آموزشی پرستاران ضروری به نظر میرسد. بنابرایی آموزش مدیریت استرس برای پرستاران به کار گرفته شود [۳۷].

یکی از آسان ترین و مؤثر ترین تکنیک های كاهـش اسـترس، شناسـايي عوامـل ايجادكننـده اسـترس و رشد و گسترش یک سبک زندگی است، که این، عوامل استرسزا را کاهش میدهد یا مانع شود. این فعالیت ها برای آرامش محیط بیرونی به منظور کاهش عوامل استرسزا در زندگی طرحریزی میشود. با ایجاد آگاهی شناختی از حوادث زندگی، از آن در جهت تجدید ساختار الگوهای فکری و رفتاری استفاده میگردد. مدل شناختی- رفتاری به ارتباط بین افکار، عواطف، اعمال و رفتار با هم تأکید دارد و تحریفهای شناختی در نتیجهٔ یادگیری پیدا میشوند و میتوان از طریق یادگیری آنها را از بین برد. پس، فراگیری چگونگی کنترل کردن افکار، قدرتمندترین ابزار کاهش استرس است. این ویژگی به فرد توانایی کنترل تأثیرپذیری از افراد و چگونه زندگی کردن را مىدهـد. در وهلـهٔ اول، فـرد بايـد تشـخيص دهـد چـه وقـت دچار استرس می شود و چه علائمی دارد. پس از شناسایی، بهترین کار، ثبت علائم و وقایع استرس در برگهٔ آگاهی از استرس روزانه است. در این برگه، فرد علاوه بر علائم و موقعیتی که دچار استرس شده، به ثبت افکار استرسی می پردازد. افکار استرسی که به دنبال رویداد استرسزا میآیند، احساسات منفی را بر میانگیزانند [۳۸]. مدیریت استرس به افراد کمک میکند تا موقعیتهایی را که باعث اضطراب و استرس می شود را شناسایی و شناخت بهتری نسبت به خود پیدا کنند، نقاط ضعف و قوت خود را بشناسند و سیس راهبردهای مقابلهای از جمله آرامسازی و تصویرسازی را برای مواجهه با شکایت جسمانی به کار

در تبییین نتاییج به دست آمیده می وان چنین عنوان کرد که در کاهش استرس به شیوهٔ شناختی رفتاری با آمیوزش سبکهای ارتباطی صحیح ماننید سبک جرأت ورزانیه و ابراز وجود و آمیوزش مهارتهای ارتباطی مفید، نظیر (هنر گوش دادن و نه گفتن) به این پرستاران، میزان روابط اجتماعی مطلوب و اعتماد به نفس آنها افزایش می ابید و این افراد بدون مشکلات استرس با دیگران می ارتباط برقرار می کنند. در نتیجه، با افزایش میزان حمایت اجتماعی، کیفیت زندگی این پرستاران نیز بهبود می یابد و شیوع بالای استرس در میان پرستاران منجر به افزایش و شیوع بالای استرس، فرسودگی و مشکلات جسمانی و روانشناختی در آنها می شیاختی- رفتاری کاهش استرس، بر روی تکنیکهای شیاختی- رفتاری کاهش استرس، بر روی تکنیکهای شیاختی، حل مسئله، خودآموزی و آرامسازی عضلانی پیشرونده، تمرکیز می کنید و این

مداخـلات افـراد را یــاری میکنــد تــا خودشــان را درک کــرده و از زندگـی و هسـتی خـود، خردسـند باشــند و بنابرایــن توجــه بـه ایــن مداخـلات نقش مهمـی در کاهـش مشـکلات پرسـتاران دارنــد [۱۶].

همچنین، یافتهٔ دیگر پژوهش نشان داد که آمـوزش مدیریـت اسـترس بـه شـیوهٔ شـناختی- رفتـاری بـر شکایت جسمانی در پرستاران تأثیر دارد و شکایت جسمانی را در آنها کاهش میدهد و به شکل منسجم با یافتههای [۳۹، ۳۸] همسو بوده است. زارعی و همکاران، در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش برنامهٔ مدیریت استرس بر کیفیت زندگی معتادان تحت درمان نگهدارنده با متادون یرداختهاند. نتایج نشان داده است که میانگین نمرات کیفیت زندگی گروه آزمایش به طور معناداری بالاتر از گـروه كنتــرل بــود [۴۰]. برخــی پژوهشهــا نشــان دادهانــد، وجود تفاوت معنادار در متغیر کیفیت زندگی دبیران گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، تأیید می گردد [۴۱، ۴۲]. در تبیین فرضیه حاضر میتوان گفت که آموزش مدیریت خشم به عنوان یکی از تکنیکهای مربوط به برنامهٔ مدیریت استرس، باعث آگاهی از موقعیتهای ایجادکنندهٔ خشم، چگونگی تجربهٔ خشم توسط فرد، روشهای مطلوب بروز خشم و انجام اعمال اصلاحی از سوی فرد میشود که به تبع آن فرد میتواند تعاملات اجتماعی سازشیافتهای برقرار کند و برداشت خوش بینانهای از روابط بین فردی خود داشته باشد که این عامل میتواند کیفیت زندگی او را بهبود بخشد.

مهمتریت محدودیت پژوهش حاضر استفاده از ابزار پرسشنامه و خودگزارشی بود که احتمال دارد در پاسخها سوگیری روی داده باشد. در ایس راستا، پیشنهاد می شود کاهش استرس به شیوهٔ شناختی رفتاری به عنوان یکی از روشهای مؤثر در پرستاران به صورت مداوم در بیمارستانهای نظامی به صورت گروهی بکار گرفته شود. پیشنهاد می شود آموزش روش کاهش استرس به شیوهٔ شناختی-رفتاری به پرستاران به صورتهای مختلف مانند کارگاههای عملی، آموزش غیر حضوری و آموزشهای ضمن خدمت می تواند گام مهمی در جهت افزایش سلامت جسمی و روانی کارکنان و کارایی بیشتر شبکههای بهداشتی و درمانی باشد.

نتيجهگيري

همسـو بـا پژوهشهـای انجامشـده درخصـوص آمـوزش که کاهـش اسـترس، نشـان میدهـد کـه برنامههـای ترکیبـی کـه انــواع گوناگــون آرمیدگــی، تصویرســازی و دیگــر تکنیکهــای کاهــش اضطـراب را بـا رویکردهـای شـناختی رفتــاری معمـول ماننـد بازســازی شـناختی، آمـوزش اثربخشـی مقابلـهای، آمـوزش ابرازگــری و کاهــش خشــم ادغــام کــرده تــا حــدود زیــادی موفقیتآمیــز اســت. تکنیکهــای کاهــش اســترس در مــورد بســیاری از مشــکلات هیجانــی و جســمی ماننــد اضطــراب، افسـردگی، بیخوابـی، مشـکلات شـغلی بـه شـکل موفقیتآمیـن افسـردگی، بیخوابـی، مشـکلات شـغلی بـه شـکل موفقیتآمیـن

و طراحی و جمع آوری داده ها؛ سودا قهرمانی و مهناز باوفا، جمع آوری داده ها؛ آیت الله فتحلی و صبا باقری بدلبو، در تجزیه و تحلیل داده ها و ویدا ریحانی، ارائه ایده و طراحی و جمع آوری داده ها. همه نویسندگان در نگارش اولیه مقاله و بازنگری آن سهیم بودند و همه با تأیید نهایی مقاله حاضر، مسئولیت دقت و صحت مطالب مندرج در آن را می پذیرند. تعارض منافع: بدین وسیله نویسندگان مقاله تصریح می نمایند که هیچ گونه تعارض منافعی در قبال مطالعهٔ حاضر وجود ندارد.

حامی مالی: این پژوهش فاقد حمایت مالی بود.

Reference

- Kuhnavard B, Rajaei Behbahani N, Soleimani N. Comparison of sleep quality and chronic fatigue syndrome in radiology staff with hospital nurses. Iran J Occup Health. 2017;14(3):26-36. https:// www.magiran.com/p1740170
- Abbasi M, Sobhani R, Piran S, & Zarei MH. The effectiveness of fatigue-based cognitive-behavioral training on the fatigue dimensions of intensive care unit nurses. J Nurs Edu. 2019;8(3):40-5. http://jne.ir/article-1-859-en.html
- Raiger J. Applying a cultural lens to the concept of burnout. J Transcult Nurs. 2005;16(1):71-6. https://doi.org/10.1177/1043659604270980
- De Vienne CM, Creveuil C, Dreyfus M. Does young maternal age increase the risk of adverse obstetric, fetal and neonatal outcomes: a cohort study. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2009;147(2):c151-6. https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2009.08.006
- DeLuca J, Genova HM., Hillary FG, Wylie G. Neural correlates of cognitive fatigue in multiple sclerosis using functional MRI. J Neurol Sci. 2008; 270(1-2):28-39. https://doi.org/10.1016/j. jns.2008.01.018
- Rimes, K. A., & Wingrove, J. Mindfulness-based cognitive therapy for people with chronic fatigue syndrome still experiencing excessive fatigue after cognitive behavior therapy: A Pilot Randomized Study. Clin Psychol Psychother. 2013; 20, 107–117. https://doi.org/10.1002/cpp.793
- Taheri, S, And Sajjadian, E. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on the symptoms of fatigue, self-compassion and mindfulness of employees with chronic fatigue syndrome. J Job Organizational Counsel. 2017;9(30);145-171. https://jcoc.sbu.ac.ir/article_99692.html?lang=en
- 8. Fisk, J.D., Doble, S.E. Construction and validation of a fatigue impact scale for daily administration. Quality of Life Research, 2014; 11(3), 263-72. https://doi.org/10.1023/a:1015295106602
- Brannon L, Feist J, Updegraff JA. Health psychology: An introduction to behavior and health: Cengage Learning; 2013. https://archive.org/details/health-psychology-an-introduction-to-behav-

مـورد اسـتفاده قـرار گرفتـه اسـت.

نـکات بالینـی کاربـردی بـرای پلیـس: نتایـج ایـن پژوهـش در کاهـش اسـترس شـغلی، افزایـش کیفیـت زندگـی شـغلی و کاهـش خسـتگی شـغلی پرسـتاران در مراکـز درمانـی پلیـس و دیگـر بخشهـای درمانـی نیـروی انتظامـی قابـل اسـتفاده اسـت.

تشکر و قدردانی: از کلیه شرکتکنندگان در این پژوهش که به نحوی در انجام مطالعه و یا نگارش مقاله همکاری نمودهاند قدردانی میگردد.

سهم نویسندگان و منابع مالی: عزت اله احمدی، ارائه ایده

- ior-and-health-10th-edition
- Nasri S. Epidemiology of chronic fatigue syndrome and its relationship with psychiatric problems in nurses. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, Tehran University of Medical Sciences, 2004; 2 (4), 33-46. https://journals.indexcopernicus.com/search/article?articleId=839144
- 11. Johannessen HA, Gravseth HM, Sterud T. Psychosocial factors at work and occupational injuries: A prospective study of the general working population in Norway. Am Journal Ind Med, 2015; 58(5), 561-7. https://doi.org/10.1002/ajim.22431
- 12. Sembajwe G, Wahrendorf M, Siegrist J, Sitta R, Zins M, Goldberg M, et al. Effects of job strain on fatigue: crosssectional and prospective views of the job content questionnaire and effort--reward imbalance in the GAZEL cohort. Occup Environ Med, 2012; 69(6), 377-84. https://doi.org/10.1136/oem.2010.063503
- 13. Abdelrahim I, Humaida I. Relationship between stress and psychosomatic complaints among nurses in Tabarjal Hospital. Open Journal Med Psychol, 2012; 1, 15-9. http://dx.doi.org/10.4236/ojmp.2012.13003
- 14. Solidaki E, Chatzi L, Bitsios P, Markatzi IPlana E, Castro F, Palmer KT, et al. Work- related and psychological determinants of multisite musculoskeletal pain. Scand J Work Environ Health 2010; 36(1): 54-61. https://doi.org/10.5271/sjweh.2884
- 15. Dehghani Ashkezari E, Ameri M A, Ahmad Pour M. A Structural Model of the Relationship between Organizational Support, Job Stress and Quality of Work Life with Depression with the Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies among Tehran Police Station Employees. J Police Med 2024; 13 (1) URL: http://jpmed.ir/article-1-1222-fa.html
- 16. Gholamreza Chalabianloo G C. Investigating the effect of mindfulness-based stress management training on stress tolerance, mental fatigue and job performance of nurses in the emergency department of a military hospital. J Police Med 2024; 13 (1). http://dx.doi.org/10.30505/13.1.10

- بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر شیوهٔ شناختی و رفتاری بر استرس شغلی، ابعادکیفیت زندگی کاری و مؤلفههای خستگی در پرستاران
- 17. Linden DVD, Keijsers GPJ, Eling P, Schaijk RV. Work stress and attentional difficulties: An initial study on burnout and cognitive failures: Work & Stress. 2005; 23-36. http://dx.doi.org/10.1080/02678370500065275
- Chalder T, Berelowitz G, Hirsch S. Development of a Fatigue Scale. Journal Psychosom Res, 1993; 31, 147- 153. https://doi.org/10.1016/0022-3999(93)90081-p
- Richardson KM, Rothstein HR. Effects of occupational stress management Intervetion programs: a meta- analysis. J Occup healt Psychol, 2008;13(1):69-93. https://doi.org/10.1037/1076-8998.13.1.69
- 20. Hamid N, Mehrabizadeh Honarmand M, Karim S. Evaluation of the effectiveness of cognitive-behavioral stress management on burnout of female nurses working in some hospitals of Ahvaz Medical Sciences with shift control. Jundishapur Med J. 2013;12 (6);705-14. https://jsmj.ajums.ac.ir/article_49961.html
- 21. Marzabadi E, Gholami Pushharaki M. Examining the reliability and validity of the HSE questionnaire. J Behavioral Sciences, 2010; 4(4), 291-297. https://ensani.ir/fa/article/author
- Kazemi S, Javidi H, Aram M. The effect of communication skills training on experts' occupational stress. J New Approach Educational Management. 2010;4(1);63-80. https://dorl.net/dor/20.1001.1. 20086369.1389.1.4.4.9
- 23. Thomas L J, Revell S. H. Resilience in nursing students. Nurse Education Today. 2016; (l36) 457–62. DOI: 10.1016/j.nedt.2015.10.016
- 24. MacKay C J, Cousins R, Kelly P J, Lee S, & McCaig R. H. Management standards and work-related stress in theUK: policy background and science. Work Stress. 2004;18:91–112. http://dx.doi.org/10.108 0/02678370410001727474
- 25. Antoni M.H. Stress management effects on biobehavioral process in breast cancer. Brain, Behavior and Immurnity. 2009; 23,525-564. doi:10.1016/j. bbi.2009.06.010
- Rahimi R. Envestigation QWL of facualty members of Isfahan University. Unpublished MA Dessertation of educational management. University of Isfahan, Iran; 2006; 16. https://www.sid.ir/paper/127253/fa
- Jamshidi A. Envesigation QWL staff of govermental rehablitations centers of Tehran. Unpublished MA Dessertation of welfare scienses and rehabilitation university. Iran, 2000;17. https://elmnet.ir/ doc/10315272-85102
- 28. Hoseini M, Naderian M, Homai R, Mousavi Z .Relationship between QWL and organizational commitment in sport staff of Isfahan. Journal of management sport.2009; 2: 167-182.
- 29. Honarmand Haghighi Chamesghali, H. & bagher Salimi, S. "The relationship between institutionalization of ethics, quality of work life and Employee

- job outcomes (Case study: Employee of national Iranian oil product Distribution Company)". World Essays Journal, 2014; 1(2), 50–54. https://civilica.com/doc/1722026
- 30. Villani D, Grassi A, Cognetta C, Cipresso P, Toniolo D, Riva G. The effects of a mobile stress management protocol on nurses working with cancer patients: a preliminary controlled study. Stud Health Technol Inform, 2016;173, 524-8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22357050/
- 31. Lopez C, Antoni M, Penedo F, Weiss D, Cruess S, Segotas MC, et al. A pilot study of cognitive behavioral stress management effects on stress, quality of life, and symptoms in persons with chronic fatigue syndrome. J Psychosom Res. 2011; 70(4):328-34. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2010.11.010
- 32. Rahgouy A, Fallahi Khoshknab M, Karimloo M, Gaeini M. The effectiveness of stress Inoculation training on stress in nurses. J Rehabil. 2007;7(2):61-5. http://dx.doi.org/10.29252/mcs.7.1.26
- Karimi S. The effectiveness of cognitive behavioral stress management training on burnout of nurses working in hospitals in Ahvaz Medical Sciences shift control. Ahvaz: Shahid Chamran University of Ahvaz; 2010. https://jsmj.ajums.ac.ir/article_49961.html
- 34. Khadivi M. The effectiveness of cognitive behavioral behavioral stress management therapy on type A behavior pattern and job stress Khuzestan Steel Company. Ahvaz: Shahid Chamran University of Ahvaz; 2012. https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.17352 029.1392.11.5.6.5
- 35. Mok ALF, Chau JPC, Chan DWK, Ip WY. The effectiveness of cognitive behavioral interventions in reducing stress among nurses working in hospitals: a systematic review protocol. JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports. 2014;12(7):12-23. http://dx.doi.org/10.11124/jbisrir-2014-1601
- 36. Timmerman IG, Emmelkamp PM, Sanderman R. The effects of a stress-management training program in individuals at risk in the community at large. Behaviour research and therapy. 1998; 36(9):863-75. https://doi.org/10.1016/s0005-7967(98)00053-9
- 37. Alawi Arjomand N, Kashaniya Z, Hosseini M A, Reza Soltani P. Investigating the effect of stress management on work stress and work-life conflict in nurses. J Life. 2012; 18 (4), 81-91 http://hayat.tums.ac.ir/article-1-16-en.html .
- Jokar S, Neshaddost HD, Alemohammad SJ. A practical guide to managing stress in a cognitive-behavioral way. Tehran: University Jihad Publications. 2010. https://www.16book.ir/Shop/BookDetail/5495/
- 39. Alawi Arjomand N, Kashaniya Z, Hosseini MA, Reza Soltani P. Investigating the effect of stress management on work stress and work-life conflict in nurses. J Life. 2012;18(4):81-91. http://hayat.tums.

ac.ir/article-1-16-en.html

- 40. Zareei S, Asadi Z, Zareei KH. The effectiveness of stress management program training on the quality of life of addicts under treatment Methadone maintenance. Quart J Res Addict. 2014;8(29):10-21. https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2106
- 41. Nekokar Z, Ahgar Gh, Ahmadi A. The effectiveness of stress management training on teachers' quality of work life. J Educat Manag Res. 2018;10(2):93-106. https://www.elsevier.es/es-revista-clinica-salud-364-articulo-evaluating-effectiveness-stress-management-training-S113052741400005X
- 42. Antoni MH, Caricco A, Duran R & Schneiderman N. Roand omized clinical trial of beongnitive behavioral stress management on human immune deficiency Viral load ingaymen treated with highly active antiretroviral therapy. Psychosom Med. 2007;68 (1):143-57. 10.1097/01. psy.0000195749.60049.63