



تاثیر آرام سازی بر شاخص های روانی استرس، اضطراب و افسردگی کارکنان فوریت های پزشکی

محمد سلطانی دلگشا^۱، شهناز نوحی^۲، علی طلائی^۳^۱ کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، گروه روان شناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران، soltanidm2@gmail.com^۲ دکترای تخصصی روان شناسی، گروه روان شناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران، psynut.sh@gmail.com^۳ دکتر علی طلائی، دانشیار گروه روان پزشکی، واحد مشهد، دانشگاه علوم پزشکی، مشهد، ایران، talaeia@mums.ac.ir

چکیده

استرس یکی از عوامل اساسی در کاهش بهره وری در سازمان ها و ایجاد عوارض جسمی و روانی در کارکنان است و از آن جا که استرس به عنوان یک جزء مهم سیستم های درمانی بهداشتی، دارای اثرات زیاد بر کیفیت مراقبت بالینی است. همواره توجه به مسائل روانی پرسنل فوریت های پزشکی که قلب تپنده سلامت کشور محسوب می شوند از مهم ترین وظایف مدیران ارشد دانشگاه های علوم پزشکی می باشد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آرام سازی بر شاخص های روانی استرس، اضطراب و افسردگی کارکنان مرکز فرماندهی فوریت های پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد انجام شد. روش پژوهش حاضر مدل نیمه تجربی با روش پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل ۳۰ نفر از کارکنان پیش بیمارستانی اورژانس شامل کارکنان بیسیم و اپراتور در سال ۱۳۹۶ می باشند که با استفاده از روش در دسترس به صورت تصادفی به دو گروه تقسیم شدند که در گروه اول آرام سازی طبق پروتکل درمانی ۹ جلسه آموزش و تمرین طی دو ماه انجام شد و گروه دوم به عنوان گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفتند. برای سنجش داده ها از پرسشنامه اندازه گیری استرس و اضطراب DASS-21 برای سنجش استرس افراد استفاده شد همچنین در این پژوهش از روش های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد و از روش آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیری یک راهه (One-way MANCOVA) و با استفاده از نرم افزار SPSS-20 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. با توجه به نتیجه پژوهش آرام سازی در کاهش شاخص های روانی استرس کارکنان فرماندهی فوریت های پزشکی موثر بود. در نتیجه می توان گفت آرام سازی به عنوان روش موثری بر کاهش شاخص های روانی استرس، اضطراب و افسردگی کارکنان فرماندهی فوریت های پزشکی می تواند باشد.

کلید واژگان: آرام سازی، اضطراب، افسردگی، استرس، کارکنان فرماندهی فوریت های پزشکی

مقدمه

استرس حالتی احساسی است که با تنش، عصبانیت و نگرانی، هراس و افزایش ضربان قلب و فشار خون و برون ده قلبی و با اثرات روان و فیزیکی توصیف می گردد [۱]. تکنیک آرام سازی پیشرونده عضلانی یکی از درمان های مکمل است که در سال ۱۹۳۸ توسط ادموند جاکوبسن معرفی و به کار گرفته شد. هم چنین این تکنیک یکی از مداخلات پرستاری است که ضمن تأثیر مثبت و طولانی در مواردی

مثل سردرد، استرس و عوارض شیمی درمانی و غیره و یادگیری آن بسیار آسان و راحت می باشد و می توان آن را به عنوان درمان مکمل در نظر گرفت [۲]. و همیشه به عنوان یکی از بهترین درمان های مکمل با توجه به آموزش راحت، صرفه جویی در هزینه ها، عدم نیاز به تجهیزات ویژه و امکان اجرای آسان توسط بیماران مد نظر بوده است [۳ و ۴]. استرس حالتی هیجانی و فیزیولوژیکی است که می تواند بهره وری، سودمندی، سلامت فردی و کیفیت شغل فرد را تحت تأثیر قرار دهد [۵]. نوع شغلی که افراد در آن مشغول به کار هستند، در میزان ابتلائی آنان به انواع فشارهای روانی تأثیر می گذارد [۶]. کارکنان فوریت های پزشکی یکی از پر استرس ترین حرفه های پزشکی را تجربه می کنند [۷]. ادراک خود گزارشی استرس زاهای شغلی در میان جمعیت مشاغل فوریتی و اورژانسی در مقایسه با مشاغل غیر فوریتی بیشتر است. افراد شاغل در اورژانس ها فشار روانی متعدد و تغییرات جسمی، هیجانی و اجتماعی را تجربه می کنند، بنابراین از نظر جسمی مستعد بیماری های قلبی و عروقی و زخم معده و از نظر هیجانی مستعد افزایش حساسیت در روابط بین فردی، پرخاشگری، اضطراب و افسردگی، و از نظر اجتماعی و شغلی نیز مستعد غیبت های مکرر از محیط کار هستند [۸ و ۹]. بنابراین می توان گفت میزان فشارهای عصبی، نقل و انتقالات کارکنان و نارضایتی شغلی در بین مشاغل فوریتی و اورژانسی بیشتر از دیگر مشاغل است [۱۰ و ۱۱]. استرس، پیامدهای منفی قابل توجهی بر روی این افراد به جای می گذارد از جمله کاهش بهره وری و خدمات، مشکلات سلامتی، غیبت از محیط کار، ترک شغل و مصرف مواد مخدر و روان گردان و به شدت بهداشت روانی آنها را تهدید می کند. [۱۱] اگر چه اضطراب و استرس برای بیشتر افراد یک واکنش بهنجار و گذرا است و موجب حفاظت آنان در برابر صدمات بالقوه می شود، ولی افراد دارای استرس و اضطراب زیاد در صورت افزایش کار به آسانی از رده خارج می شوند و دامنه کنشوری آنان در زمینه های اجتماعی، روان شناختی، جسمانی و خانوادگی دچار اختلال می شود و کاهش تولید، افزایش خطا و تصادف ها، کاهش سطح قضاوت و افزایش نارضایتی شغلی را به دنبال دارد [۱۲].

بیان مسئله

در هر سازمانی، نیروی انسانی مهم ترین رکن تعالی و ترقی سازمان و عامل اساسی تحقق اهداف پیش بینی شده در آن مجموعه است. مدیریت استرس شغلی در تحقق اهداف سازمانی، سلامتی فردی و اجتماعی نقش ویژه ای ایفا می نماید، یکی از مهم ترین و شایع ترین مباحث قابل بررسی و تحقیق در مطالعات سازمانی تلقی می شود.