

۱۵۹۴۰۲۵
۲۹,۱۱,۲۵

تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر کاهش اختلال پرستاران

علی وحیدی سبزواری

۶	مقدمه
۱۰	فصل اول: تاریخچه
۲۱	فصل دوم: تکنیک های مطالعاتی در بررسی هوش هیجانی
۲۸	فصل سوم: پردازش اطلاعات به دست آمده
۴۰	فصل چهارم: نتیجه گیری
۴۴	پیوست ها
۵۵	منابع

مقدمه

پرستاران به عنوان بزرگترین گروه ارائه دهنده خدمات بهداشتی باید از کیفیت زندگی کاری مطلوب و با حداقل اضطراب برخوردار باشند تا بتوانند مراقبت را به شکل مطلوب به مددجویان ارائه دهند. محیط کار و فعالیت‌های مربوط به کار پرستاران از عوامل تهدیدکننده و ایجاد اضطراب می‌باشد. بخش‌های داخلی و مراقبت‌های ویژه یکی از محیط‌های پر استرس برای پرستاران می‌باشد. این استرس‌ها می‌تواند روی سلامت روانی و همین‌طور عملکرد پرستاران تأثیر منفی بگذارد. حالت‌های اورژانسی، مراقبت از بیماران در حال مرگ، کمبود و سایل و امکانات به نوعی برای پرستاران استرس ایجاد می‌کند.

تحقیقات متعددی، وجود تنش شغلی و تحلیل رضایت و روانی پرستاران را نشان داده است که منجر به اختلال در سلامتی و ناتوانی در انجام وظایف، آسیب‌پذیری در ارتباطات حرفه‌ای، کاهش کیفیت مراقبت‌ها و در نهایت نارضایتی و ترک حرفه می‌شود (۲). براساس مطالعات ۷/۴٪ پرستاران در هر هفته به علت فرسودگی یا ناتوانی ناشی از استرس و اضطراب غیبت می‌کنند که ۸۰٪ بیشتر از سایر گروه‌های شغلی است. پرستاران از جمله افرادی هستند که همواره در معرض آسیب‌های ناشی از اضطراب قرار دارند.

نتایج یک متاآنالیز از ۴۸ تحقیق روی ۱۵۰۰۰ پرستار نشان داده است که رضایت شغلی با کاهش استرس ارتباط قوی دارد و اغلب رابطه قوی بین رضایت شغلی و کیفیت زندگی کاری پرستاران مشاهده شده است. با توجه به اجتناب ناپذیر بودن برخی از عوامل استرس‌زا در حرفه پرستاری و لزوم پیشگیری از آثار روانی و رفتاری استرس به کارگیری تمهیدات و اقداماتی در جهت بهبود کیفیت زندگی کاری و آموزش روش‌های مقابله‌ای از جمله "تفکر مثبت" برای سازمان‌های بهداشتی درمانی است. مسأله استرس شاید ناشی از ماهیت و کیفیت شغلی پرستاری باشد، چرا که پرستار در کار خویش با مرگ و زندگی، سلامتی و بهبودی انسان‌ها سروکار دارد؛ مسائلی که به خودی خود استرس فراوان دارند. روش‌های غیره درمانی متفاوتی در جهت کاهش اضطراب در پرستاران وجود دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به توانمندسازی آنان از طریق آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی اشاره کرد. در واقع اضطراب پاسخ غیرارادی و درونی بدن به تغییرات خارجی است اما این که این پاسخ در چه راستاست بایستی گفت که این پاسخ برای حداکثر سازی آمادگی بدن و روح انسان برای مواجهه با خطرات و مشکلات احتمالی است در واقع اضطراب به گونه‌ای زنگ خطری است که در صورت به وقوع پیوستن، بدن را به حالت آماده‌باش در می‌آورد و نزدیک‌ترین حسی که می‌شود به آن نسبت داد ترس است و تفاوت اساسی اضطراب با استرس در این است که استرس حالات روحی وسیع‌تری نسبت به اضطراب را پوشش می‌دهد، به گونه‌ای که مثلاً استرس باعث ایجاد ترس یا ناراحتی یا حتی شادی در انسان می‌شود ولی اضطراب منحصرأ باعث ایجاد نوعی رعب و ترس در انسان می‌شود که موجب بالا رفتن سطح هوشیاری انسان نسبت به پیرامون خود می‌شود. اما این

اضطراب در صورتی که بی دلیل و مستمر باشد باعث نهادینه شدن در بدن انسان می شود به گونه ای که انسان همواره خود را در یک حالت اضطراب دایم می بیند که این امر موجب آسیب های جدی به کیفیت زندگی انسان می شود. هوش هیجانی توانایی درک، توصیف، دریافت و کنترل هیجان ها است. وقایع زندگی ممکن است مثبت یا منفی باشد؛ از وقایع بسیار ناگوار هم چون مرگ یک شخص بسیار نزدیک یا از دست دادن یک شغل خوب تا وقایع مثبت هم چون ازدواج و ملاقات یک دوست قدیمی. در این حال، نحوه برخورد انسان با این وقایع است که نتایج زندگی را شکل می دهد. این نحوه برخورد با وقایع ریز و درشت زندگی است که هوش هیجانی خوانده می شود. به طوری که می توان انتظار داشت اشخاص با هوش هیجانی پایین، قدرت سازگاری کمتری با وقایع تنش زای زندگی داشته باشند و دچار ناامیدی و افسردگی بیشتر شوند. در مقابل، افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند پاسخ های سازگارانه تر به وقایع منفی زندگی می دهند. گذشته از این، اصولاً افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند به زندگی خود نظم و ثبات می بخشند، به طوری که وقایع منفی کمتری در زندگی تجربه می کنند، که این می تواند در کاهش اضطراب فرد مؤثر باشد.

پژوهش ها نشان می دهند که پایین بودن هوش هیجانی خسارت های بسیاری را به دنبال دارد که مواردی همچون افت بهداشت روانی، کاهش شادابی و نشاط در زندگی، افزایش اشتباهات، سهل انگاری، تأخیر در فعالیت های روزمره، تغییر شغل از نتایج آن است. هوش هیجانی بالا بر مدیریت بر زندگی، کارآمدی و نوآوری افراد اثر مثبت گذارده و امکان بروز خلاقیت را فراهم می آورد و هم چنین انگیزه و علاقمندی به کارها ایجاد می گردد. افراد در برخورد با بحران ها و چالش ها می توانند بهترین شیوه پاسخ دهی را انتخاب کنند و در مجموع موجبات افزایش رضایت از شغل، زندگی شخصی و ارتباط بین فردی را فراهم می آورد.

از آن جا که افراد در محیط کار خود نیز هیجان ها متعددی را تجربه می کنند، مهم است که بتوانند از آن ها به طور هوشمندانه ای استفاده کنند و آگاهانه اجرا دهند که این هیجان ها با هدایت افکار و رفتارهایشان، موجب حصول نتایج مطلوب شوند. به این منظور، آموزش و ماهر ساختن افراد در زمینه روابط بین فردی و مهارت های هوش هیجانی موضوعی است که در اولویت قرار گرفته است.

پژوهش های مختلف نقص در تنظیم هیجان ها و هوش هیجانی در برخی اختلالات از جمله اختلال شخصیت مرزی، اختلال شخصیت اسکیزوتایپال^۱، اسکیزوفرنی^۲، افسردگی^۳ و اختلالات اضطرابی^۴ نشان داده اند. افرادی که توجه بیشتری به هیجان ها خود دارند و افرادی که در وضوح هیجان ها پایین تری می گیرند و افرادی که عنوان می کنند که نمی توانند حالات هیجانی خود را تنظیم کنند، در بسیاری از مسائل مرتبط با هوش هیجانی، سازگاری هیجانی ضعیفی را نشان می دهند. برعکس، افرادی که وضوح هیجانی بیشتری را گزارش می کنند و توانایی بیشتری برای تنظیم هیجان های خود دارند، سطوح بالاتری از عزت نفس را که ساختن آن از سلامت روانی است، نشان می دهند.

مطالعات نشان داده است که افراد با بدتنظیمی هیجانی، در درک هیجان های خود با مشکل مواجه شده و موقعیت های هیجانی واکنش منفی نشان می دهند، در مدیریت و کنترل هیجان های خود مشکل دارند و هیجان های شدیدی را تجربه می کنند. افراد با تنظیم هوش هیجانی از درجات پایین تری از اضطراب و افسردگی برخوردار هستند و از طرفی می توانند آنان را در برابر فشارهای روانی محافظت و مطابق با شرایط سازد.

از آن جا که محیط کار پرستاران دارای استرس های فراوانی است و لذا استرس زیادی به پرسنل وارد می آورد، این استرس ها می توانند روی خوب بودن از نظر روانی و همین طور عملکرد پرستاران تأثیر منفی بگذارد. با استفاده از هوش هیجانی می توان از عوارض ناشی از استرس ها جلوگیری کرد. افراد دارای هوش هیجانی بالاتر، احساسات و تمایلات

۱: Schizotypal

۲: Schizophrenia

۳: Depression

۴: Anxiety Disorders

خود را بیشتر ابراز می‌کنند و در نتیجه در شبکه اجتماعی وسیع‌تر و حمایت اجتماعی بیشتری برای خود فراهم می‌آورند که این مسأله به نوبه خود باعث ارتقاء سلامت روانی و محافظت در برابر استرس‌ها می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده است که هوش هیجانی تبدیل‌کننده رابطه استرس به سلامت روانی است. هوش هیجانی با عاطفه مثبت (شامل: احساس لذت، علاقه‌مندی و اشتیاق) رابطه مستقیم و با عاطفه منفی (اضطراب، احساس خصومت و نارضایتی) رابطه معکوس دارد. نتایج مطالعات از ارتباط مثبت افزایش هوش هیجانی با کاهش استرس در پرستاران حکایت دارد. در آموزش‌های ارائه شده، تأکید بر شناخت هیجانات و تعامل آن‌ها با دیگر زمینه‌های درونی و بیرونی فرد، پذیرش هیجانات و مهم‌تر از همه ابزار درست و سازمان‌یافته هیجانات ارائه می‌گردد. لذا هوش هیجانی بالا در مهار و کاهش اضطراب موقعیتی می‌تواند نقش مؤثری داشته باشد و می‌توان از آن در پیش‌برد سلامت روان پرستاران و پیشگیری از عوارض منفی و مخرب فردی و اجتماعی ناشی از استرس و اضطراب بهره‌گیری نمود.

مطالعات ذکر شده پیشین بیشتر در سطح پرستاران شاغل در یک بخش بوده است (به عنوان مثال در بخش‌های ویژه) و یا جامعه هدف آن‌را بیشتر دانش‌آموزان و دانشجویان تشکیل داده‌اند. شواهدی از تأثیر مثبت آموزش‌های هوش هیجانی بر کاهش اضطراب در آن جمعیت‌ها و تحت شرایط منحصربه‌فرد هر کدام از این گروه‌ها به دست می‌دهد در این مطالعات بیشتر به بررسی روابط پرداخته شده و اثر مداخله کمتر به چشم می‌خورد. اما در مطالعه حاضر کلیه پرستاران شاغل در سطح شهر به عنوان جامعه هدف در نظر گرفته شده‌اند و از طرفی فرهنگ مردم منطقه، مدل و سبک زندگی پرستاران و بیماران، جمعیت تحت پوشش داد، نوعی وضعیت آب و هوایی و جغرافیایی می‌تواند بر نوع استرس‌های وارده به کادر درمانی مؤثر باشد لذا انتظار می‌رود نتایج مطالعات قبلی قابلیت تعمیم به این منطقه مورد مطالعه را نداشته باشند.

استرس‌های موجود در حرفه پرستاری ابعاد کیفی و کمی خدمات بهداشتی و درمانی را به دنبال دارد که آثار نامناسبی بر سلامت جامعه خواهد داشت، به سبب روانی پرستاران در گروه‌های درمانی مراقبتی، زمان تماس و ارتباط با بیماران، نقش بالای مراقبتی آن‌ها و با توجه به اهمیت پیشگیری و کنترل استرس و نیز ارتقاء کیفیت و اثر بخشی مراقبت‌ها شناخت عوامل استرس‌زای پرستاران می‌تواند گام مؤثری در جهت اتخاذ تدابیر مناسب جهت کاهش استرس کادر پرستاری و ارتقاء کیفیت خدمات پرستاری باشد. شناخت عوامل اضطراب‌آور و تعیین سطح آن باید روش‌های مقابله با آن و یا کاهش اثرات آن دانست تا این عوامل استرس‌زا تأثیر منفی بر عملکرد پرستاران بر جا نگذارد. از آن‌جا که تأثیر مثبت هوش هیجانی بر کاهش اضطراب مشخص شده است لذا گمان می‌رود بتوان با این روش از استرس و اضطراب کاری پرستاران کاست و به بهبود عملکرد آنان منجر گردد.

لذا مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر کاهش اضطراب پرستاران شاغل در بیمارستان‌های سطح شهر سبزوار، انجام خواهد پذیرفت. انتظار می‌رود با این مطالعه و تعیین وضعیت هوش هیجانی و میزان اضطراب پرستاران شاغل در سطح شهر سبزوار، راه کارهای مناسب جهت کاهش اضطراب این پرسنل درمانی اتخاذ تا به بهبود کارایی آنان منجر شود. در صورت تأیید اثرات آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی در کاهش اضطراب پرستاران مورد مطالعه، آموزش این مؤلفه‌ها در سایر استخدام و یا ضمن خدمت توصیه خواهد شد.

اهداف:

هدف کلی

تعیین تأثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش اضطراب پرستاران شاغل در بیمارستان‌های شهرستان سبزوار در سال ۱۳۹۳

اهداف اختصاصی

۱. مقایسه میزان اضطراب کل در دو گروه بعد از مداخله.
۲. مقایسه میزان اضطراب وضعیتی در دو گروه بعد از مداخله.

۳. مقایسه میزان اضطراب صفتی در دو گروه بعد از مداخله.

۴. مقایسه میزان هوش هیجانی در دو گروه بعد از مداخله.

۵. مقایسه تغییرات اضطراب کل در اثر تغییرات هوش هیجانی به شرط همسانی سایر متغیرها

۶. مقایسه تغییرات اضطراب وضعیتی در اثر تغییرات هوش هیجانی به شرط همسانی سایر متغیرها

۷. مقایسه تغییرات اضطراب صفتی در اثر تغییرات هوش هیجانی به شرط همسانی سایر متغیرها

هدف کاربردی

بر اساس نتایج این مطالعه می‌توان برنامه‌ای جهت کاهش اضطراب در پرستاران پیشنهاد نمود.

فرضیه

آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی در کاهش میزان اضطراب پرستاران مؤثر است.

پیش‌فرض‌ها

حالت‌های اورژانسی، مراقبت از بیماران در حال مرگ، کمبود وسایل و امکانات به نوعی برای پرستاران استرس ایجاد می‌کند.

استرس می‌تواند روی سلامت روانی و بین‌طور عملکرد پرستاران تأثیر منفی بگذارد.

رضایت شغلی با کاهش اضطراب ارتباط دارد (۲۸).

اضطراب موجب خود بیمارانگاری، غیبت از کار، سوء مصرف داروهای روان‌گردان و کاهش عزت نفس می‌گردد.

کاهش اضطراب به بهبود عملکرد پرستاران منجر می‌شود.

افراد با وضوح هیجانی بیشتر، سطح بالاتری از عزت نفس را نشان می‌دهند.

هوش هیجانی می‌تواند افراد را از فشار روانی محافظت کرده و در نتیجه به انطباق بهتر منجر شود.

افرادی که وضوح هیجانی بیشتری را گزارش می‌کنند و توانایی بیشتر در تنظیم هیجان‌های خود دارند.

تعریف واژه‌ها و متغیرهای اصلی

هوش هیجانی

تعریف نظری: هوش هیجانی یک سازه چند بعدی است و در برگیرنده تعاملات بین هیجان، شناخت فرد از شرایط است که منجر به کارکردی منطبق بر شرایط می‌شود همچنین توانایی درک، توصیف، دریافت، کنترل هیجان‌هاست.

تعریف عملی: در مطالعه حاضر هوش هیجانی بر اساس نمره کسب شده از پرسشنامه ۹۰ سؤالی بار-اون بیان خواهد شد. به این ترتیب که نمره بین ۲۴-۵۰ ضعیف، نمره بین ۵۱-۷۴ خوب و متوسط و ۷۵-۱۰۰ عالی خواهد بود.

اضطراب

تعریف نظری: عبارت است از یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و دلواپسی با منشاء ناشناخته، که به فرد دست می‌دهد و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است.

تعریف عملی: در مطالعه حاضر اضطراب بر اساس نمره کسب شده از پرسشنامه‌های اضطراب صفتی و موقعیتی اسپیل برگر بیان خواهد شد. به این ترتیب که افرادی که نمره بین ۵۴ تا ۷۵ دارند اضطراب بالا و افرادی که نمره بین ۳۲ تا ۵۳ کسب می‌کنند اضطراب متوسط و افرادی که نمره بین ۲۰ تا ۳۱ کسب کنند اضطراب خفیف تعیین می‌شوند.