بررسی تأثیر آموزش تن آرامی بر سطح اضطراب آشکار دانشجویان سال اول پرستاری در بدو ورود به محیط بالینی در سال ۱۳۷۷

سرور احمد نژاد

چپچیده:
هدف از این پژوهش بررسی تأثیر آموزش تن آرامی پیش‌روندیده عضلاتی بر سطح اضطراب آشکار دانشجویان سال اول پرستاری در بدو ورود به محیط بالینی می‌باشد که در دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۱۳۷۷ انجام شده است. ارزیابی مورد استفاده شامل فرم تست آشکار اشیلپارکرگ دارای ۲۰ سوال (عبارت)، پرسشنامه مشتمل بر خصوصیات دموگرافیک (۱۰ سوال) و شاخص‌های فیزیولوژیکی اضطراب (فشار خون، نیب، تنفس، درجه حرارت) بوده است. مطالعه روی ۱۰۰ نمونه (۳۳۰ نفر آزمون، ۳۳۰ نفر شاهد) انجام گرفت، بدین صورت که دو هفته قبل از ورود تست آشکار اشپارکرگ و کنترل علائم جنبشی از دو گروه با عمل آمده، سپس گروه آزمون پس از آموزش تن آرامی به دست دو هفته (روزی به بار) تن آرامی را تمرین نمودند. متعاقب آموزش مجدداً در روز ورود به محیط بالینی از کل واحدها تست آشکار اشپارکرگ و کنترل علائم جنبشی بطور جداگانه بعمل آمد. نتایج پژوهش نشان داد که سطح اضطراب آشکار و تغییرات فیزیولوژیکی در روز ورود به محیط بالینی در گروهی که آموزش دیده‌اند با گروهی که آموزش ندیده‌اند متفاوت است. بنابراین آموزش تن آرامی بر سطح اضطراب آشکار تأثیر مثبت داشته است. همچنین نتایج این پژوهش آموزش تن آرامی را در کنترل اضطراب دانشجویان پرستاری قبل از ورود به محیط بالینی بعنوان جزئی از برنامه آموزشی دانشجویان پرستاری حمایت می‌کند.

طلاش و ازم‌ها: تن آرامی، اضطراب، دانشجویان پرستاری

- کارشناس ارشد پرستاری و عضو هیئت علمی دانشگاه پرستاری مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران
دکتر مقصدم دانتشجویان پرتستاری بالایی، میزان بالایی اضطراب را به یکدیگر در دوره‌های بالینی تجربه می‌کنند، و با مجموعه کشوری از عوامل فشار برخورد می‌نمایند. علاوه بر این در محیط بالینی از نظر مستندات برجای تصور و درک به‌عنوان فاکتور، خود را همانند یک پرتستار می‌بینند. در مورد اضطراب فرضی عمومی وجود ندارد، اضطراب خود را به وسیله نهاد به خوردن بیشتری از خدمات در خودشان باشد نشان می‌دهد که فاکتورهای دچار آسیب می‌سازند و عمومی مانند امتحانات، نهی مقالات، تجربیات بالینی می‌توانند برای دانشجویان پرتستاری اضطراب ایجاد نمایند.

فرآیندهای آموزشی برای دانشجویان پرتستاری در فضا و محیطی بسیار امتیازی را انجام می‌دهند و انجام کار بالینی با دقت و صحیح گزارش ملاحظات ای توسط بیمار و دانشجو مورد ارزیابی می‌باشد و دانشجو تحت انتظار اضطراب قرار می‌گیرد و این اضطراب در توانایی و تأثیر نامطلوب می‌گذارد. اساساً دانشجوی پرتستاری دارای خالص تاکنون با اضطراب است و ارزیابی مستمر از اینکه دانشجو می‌تواند دارای آمدگی باشد یا این اضطراب می‌باشد، لذا درخورد دانشجو می‌تواند دارای آرام و مجدب بودن از اضطراب دانشجو جلبرد قیمتی. ۴) نقش دانشکده بیانگر هر راه‌های پشت‌گردا و تکنیک‌های انطباقی و کاهش اضطراب بسیار مهم است. با توجه به اثرات منفی اضطراب که به مواردی از آن اشاره شد، هدف این مطالعه نیمه تحقیجی بررسی تأثیر آموزش یک برنامه دو...
این رایگان و ارباری گروهی تأثیر محیط آموزش تن آموزش تسنیمی در کاهش اضطراب دانشجویان گروه آزمون می‌باشد.

دغدغه از نظر مشخصات دموگرافیک و سطح اضطراب نمی‌توان قبلاً از ورود به محیط بالینی همگی انتخاب شدند و تفاوت علم‌های بين دوگروه گزارش نگردید. بیشترین واحدهای مورد پژوهش (23/6درصد) در گروه آزمون در روز ورود به محیط بالینی دارای سطح اضطراب خفیف بوده در حالیکه همین گروه در هفته قبل از ورود به محیط بالینی 7/6درصد دارای سطح اضطراب خفیف بوده (جدول شماره 1). بیشترین واحدهای مورد پژوهش (3/2درصد) در گروه شاهد ورود به محیط بالینی دارای سطح اضطراب متوسط گردیده در حالیکه همین

جدول شماره 1: توزیع فراوانی مطلق و نسبی واحدهای مورد پژوهش بر حسب سطح اضطراب آشکار دو هفته قبل از ورود به محیط بالینی در گروه آزمون

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>بعد از آموزش</th>
<th>قبل از آموزش</th>
<th>زمان</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>تعداد</td>
<td>تعداد</td>
<td>فراوانی</td>
</tr>
<tr>
<td>درصد</td>
<td>73/3</td>
<td>59/7</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>اضطراب خفیف (24-42)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>درصد</td>
<td>20</td>
<td>4</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>اضطراب متوسط (42-64)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>درصد</td>
<td>6/7</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>اضطراب شدید (64-80)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>جمع</td>
<td>100</td>
<td>100</td>
<td>30</td>
</tr>
</tbody>
</table>
جدول شماره ۲۴: توزیع فراوانی مطلق و نسبی واحد‌های مورد پژوهش بر حسب سطح اضطراب آشکار در هنگام قبل از ورود به محیط بالینی و روز ورود به محیط بالینی در گروه شاهد.

<table>
<thead>
<tr>
<th>تاریخ</th>
<th>درصد</th>
<th>تعداد</th>
<th>تاریخ</th>
<th>درصد</th>
<th>تعداد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۰۳/۳</td>
<td>۱۳/۲۰</td>
<td>۵۰/۲۰</td>
<td>۰۴/۶</td>
<td>۱۴/۴۴</td>
<td>۲۶/۴۴</td>
</tr>
<tr>
<td>۰۵/۳</td>
<td>۱۴/۴۴</td>
<td>۶۶/۴۴</td>
<td>۰۵/۷</td>
<td>۱۴/۴۴</td>
<td>۶۶/۴۴</td>
</tr>
<tr>
<td>۰۶/۳</td>
<td>۱۴/۴۴</td>
<td>۶۶/۴۴</td>
<td>۰۶/۷</td>
<td>۱۴/۴۴</td>
<td>۶۶/۴۴</td>
</tr>
<tr>
<td>جمع</td>
<td>۱۰۰/۱۰</td>
<td>۴۰۰/۱۰</td>
<td>جمع</td>
<td>۱۰۰/۱۰</td>
<td>۴۰۰/۱۰</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول شماره ۲۵: توزیع فراوانی مطلق و نسبی سطح اضطراب آشکار واحد‌های مورد پژوهش روز ورود به محیط بالینی در گروه آزمون و شاهد.

<table>
<thead>
<tr>
<th>جمع</th>
<th>گروه شاهد</th>
<th>گروه آزمون</th>
<th>فراوانی مطلق</th>
<th>سطح اضطراب</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۴۰۰/۱۰</td>
<td>۱۰۰/۱۰</td>
<td>۱۰۰/۱۰</td>
<td>۱۰۰/۱۰</td>
<td>۱۰۰/۱۰</td>
</tr>
</tbody>
</table>

نتایج آزمون

\[ x^2 = \frac{7}{19} \]

\[ df = 2 \]

\[ P = 0.12 \]

صدات اضطراب:
- اضطراب خفیف (۲۰-۳۰): ۳۵/۷۷
- اضطراب متوسط (۳۰-۴۰): ۲۷/۷۷
- اضطراب شدید (۴۰-۳۰): ۲۰/۷۷

جمع: ۱۰۰/۱۰
چند شماره ۲۳ توزیع میانگین و انحراف معیار نتایج امتیازات کسب شده از آزمون اضطراب آشنایی واقعی مورد پژوهش
بعد از آزمون (روز ورود به محیط بانیانی) در دو گروه آزمون و شاهد

<table>
<thead>
<tr>
<th>زمان</th>
<th>تعیین آزمون (روز ورود به محیط بانیانی)</th>
<th>تعداد آزمون</th>
<th>شاهد</th>
<th>آزمون</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>انتخاب</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>انحراف معیار</td>
<td></td>
<td>۱۲/۹۱</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>میانگین</td>
<td></td>
<td>۳۷/۴۷</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>انحراف معیار</td>
<td></td>
<td>۱۱/۰۶</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>میانگین</td>
<td></td>
<td>۳۷/۴۷</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

بحث و نتایج محچیری:
یافته‌ها: این پژوهش نشان میدهد که اضطراب آشنایی بالقوه قبل از ورود به محیط بانیانی در دانشجویان پدیده گوناگون وجود دارد. اضطراب پنهان حالت نسبتاً با ثبات تفاوت فردي در آمارگی برای اضطراب است.

پیشنهاد‌ها:

پیشنهاد می‌شود به ترتیب به نتایج این بررسی پیشنهاد می‌گردد آزمون تی آزمایی جنگ روند اصول و وندگی
REFERENCES:


6- Barron MC; Brid A; Kessner Austin J; Psychiatric Mental Health Nursing. Integrating the Behavioral and biological Sciences; Philadelphia. Saunders 1996.