

راهکارهای غیر دارویی کاهش اضطراب در دانشجویان پرستاری

ساناز بستانی^۱ فاطمه عشقی^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد، پرستاری داخلی جراحی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران. ORCID: 0000-0003-

2594-7017.

۲. دانشجوی دکتری پرستاری، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

چکیده

هدف:

دانشجویان پرستاری متحمل فشارهای اضافی می شوند. این فشارها تأثیراتی منفی بر سلامت روان دانشجویان می گذارد. این مطالعه با هدف ارائه یک مرور کلی از پژوهش‌های انجام شده در زمینه راهکارهای غیر دارویی کاهش اضطراب در دانشجویان پرستاری صورت گرفته است.

منابع داده‌ها:

در این مطالعه منابع اطلاعاتی مختلفی را از قبیل: ISI (Scopus, John Wiley, Scimedirect, medlib, Medline (Pubmed), Index Medicus, ovid و بین سالهای ۱۹۳۸ تا ۲۰۱۶ مورد بررسی قرار داده ایم. نتایج حاصل از این مطالعات با دقت مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

روشهای انتخابی برای مطالعه:

در این مطالعات روش‌های مختلفی از جمله تکنیک تن آرامی، آموزش قاطعیت و غیره مورد ارزیابی قرار گرفته است. پس از جستجوی الکترونیک تعداد ۸۸ مقاله بازیابی شد که ۵۸ مورد از آنها به دلیل عدم تناسب حذف گردیدند. جستجوهای الکترونیکی با استفاده از واژگان کلیدی "راهکارهای غیر دارویی"، "اضطراب" و "دانشجویان پرستاری" در عناوین و خلاصه مقالات در Mesh صورت پذیرفتند.

ترکیب مطالب و نتایج:

بررسی نتایج حاکی از تأثیر بسزای روش‌های غیر دارویی به خصوص آرام‌سازی ذهنی، آرام‌سازی عضلانی، برنامه‌های مدیریت استرس و رایحه درمانی بر کاهش اضطراب دانشجویان پرستاری بود.

نتیجه‌گیری:

تنیدگی یک دانشجوی پرستاری بر بازده کل سیستم و کیفیت مراقبت اثر می گذارد بنابراین به مسئولین آموزشی و مربیان توصیه می شود که دانشجویان مضطرب را شناسایی و از روش‌های مناسب در جهت بهبود وضعیت آنان استفاده نمایند.

کلیدواژه‌ها:

اضطراب، دانشجویان پرستاری، سلامت روان

نوع مقاله: مروری

دریافت مقاله: ۹۷/۰۷/۰۹ پذیرش مقاله: ۹۷/۱۱/۳۰

ارجاع: بستانی ساناز، عشقی فاطمه. راهکارهای غیر دارویی کاهش اضطراب در دانشجویان پرستاری. طب پیشگیری. ۱۳۹۷؛ ۲(۲): ۶۴-۵۳.

نویسنده مسئول: فاطمه عشقی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

0000-0003-1478-745x: ORCID

eshghifatemeh@yahoo.com پست الکترونیکی:

تلفن: +۹۸۹۳۹۰۷۱۹۶۷۵

مقدمه

فشار روزافزون عوامل تنیدگی‌زا و همچنین اضطراب و افسردگی نتایج ناگواری را برای بشر امروزی به ارمغان آورده‌اند. غالب انسان‌ها نسبت به تهدیدات و تنیدگی، علاوه بر واکنش‌های روانی، واکنش‌های جسمی را نیز نشان می‌دهند. بشر در طول زندگی خود بارها با موقعیت‌هایی روبرو شده و در برابر آن بسیاری از واکنش‌های هیجانی را تجربه کرده است. در این میان رایج‌ترین واکنش هیجانی، اضطراب می‌باشد (۱).

اضطراب یک احساس ناخوشایند و مبهم و اغلب به شکل دلواپسی است که با حس تردید نسبت به یک عامل ناشناخته تعریف می‌شود. این حس ناخوشایند می‌تواند با علائم فیزیولوژیک و روحی بسیاری همراه باشد و به شکل یک احساس عاطفی شدید بروز کند. برآوردهای اخیر در سراسر جهان برای مدت ۱ سال و در طول مدت عمر از نظر شیوع هر گونه اختلال اضطرابی به ترتیب ۱۰/۶ و ۱۶/۶ درصد بوده است. این نسبت نشان می‌دهد که تعداد زیادی از مردم اختلالات اضطرابی را به صورت مداوم و یا در یک محدوده زمانی تجربه کرده‌اند که شیوع آن در زنان حدوداً دو برابر بیشتر است. طبق شواهد موجود اختلالات اضطرابی منجر به عوارضی مثل ناخوشی، استفاده از خدمات بهداشتی و درمانی طولانی‌مدت، اختلال عملکرد و تنش شخص می‌شود (۲). مطالعات مختلف در ایران نشان می‌دهد در دانشجویان علوم پزشکی شیوع افسردگی، احساس غمگینی و تنش و اختلالات اضطرابی زیاد است (۳). طبق مستندات، در این میان دانشجویان پرستاری در سراسر جهان در طول دوران آموزشی خود استرس و اضطراب را تجربه می‌کنند (۴، ۱). به علاوه از علل ایجادکننده اضطراب در دانشجویان، رقابت‌های علمی و بالینی، نگرانی‌های مالی، مشکلات بین فردی، مشکلات خانوادگی، مسائل مربوط به سلامت جسمی و روانی، پشتیبانی ناکافی و ضعف مهارت‌های مقابله است عوامل استرس‌زای اضافی برای دانشجویان غیربومی پرستاری شامل سازگاری‌های فرهنگی، مسائل مربوط

به زبان، انزوای اجتماعی، و تبعیض است که منجر به استرس و اضطراب آن‌ها می‌شوند (۱). بنابراین پرستاری یکی از مشاغل سخت و با فشار کاری بالا تلقی می‌شود و دانشجویان پرستاری نیز جهت یادگیری آموزش بالینی در بیمارستان مشغول مراقبت از بیماران و کسب تجربه هستند و میدان عمل زیادی برای ابراز نظر یا تصمیم‌گیری ندارند. آن‌ها در محیط بالینی هرروز شاهد رنج‌های فراوان، سوگ‌ها و ناراحتی‌های مردم هستند. موقعیت‌های ویژه بیمارستانی نظیر آه و ناله بیماران، آژیر دستگاه‌ها، بدحال شدن و فوت بیماران، چرخه معیوب اضطراب، عدم اطمینان و اختلال در روابط بین فردی در تمام سطوح، سبب افزایش تنیدگی آن‌ها می‌شود. تنیدگی یک دانشجوی پرستاری بر سایر پرستاران اثر گذاشته و بازده کل سیستم یعنی نحوه مراقبت و کیفیت آن را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد (۴). تاکنون در بسیاری از مطالعات، اضطراب دانشجویان پرستاری مورد ارزیابی قرار گرفته است. در مطالعه‌ای که توسط ایمانی و همکاران بر روی وضعیت سلامت دانشجویان پرستاری در ایران انجام گرفته بود، نتایج نشان‌دهنده این بود که ۳۷/۹ درصد از دانشجویان دارای اختلالات اضطرابی بوده‌اند (۳). نتایج مطالعه Prado و همکاران نیز بر روی ۷۱ دانشجوی پرستاری در کشور سائوپائولو، حاکی از آن بود که ۴۳/۶۶ درصد از دانشجویان سطوح بالای اضطراب و ۳۶/۶۲ درصد نیز سطوح متوسط اضطراب را نشان داده است (۵). در همین زمینه لاریجانی و همکاران طی پژوهشی در بررسی اضطراب دانشجویان دریافتند که اضطراب یکی از شایع‌ترین مشکلات روانی دانشجویان پرستاری است. در این تحقیق نشان داده شد که در مجموع ۴۳/۳ درصد دانشجویان پرستاری دارای اضطراب نهان مضر بودند که نیازمند توجه و بررسی است (۶). Suliman در مطالعه خود نشان داده است که اضطراب دانشجویان پرستاری متأثر از ساعات طولانی مطالعه، احساس عدم کفایت، حجم زیاد اطلاعات، فشار دوره بالینی و کمبود زمان

برای برآورده شدن انتظارات دانشجویان از امتحان و نیازهای خود می‌باشد (۷).

علاوه بر روش‌های درمانی دارویی که بروز عوارض سوء ناشی از مصرف آن‌ها اجتناب‌ناپذیر است، روش‌های غیردارویی و درمان‌های مکمل نیز بر اضطراب و کنترل علائم بالینی ناشی از آن به کار گرفته شده‌اند، که توسط شواهد موجود در کارآزمایی‌های کنترل‌شده تصادفی به خوبی حمایت شده‌اند. از جمله جهت درمان و جلوگیری از اضطراب، فرد می‌تواند روش‌هایی مانند اجتناب، طفره رفتن، انحراف موضوع، آماده‌سازی ذهنی، تلقین مثبت ذهنی، ورزش سبک، فنون شناختی رفتاری، حساسیت‌زدایی منظم، مشاوره گروهی و موسیقی را در رفع اضطراب خود به کار گیرد (۸). بر اساس تحقیقات انجام شده یکی از مؤثرترین روش درمانی اختلالات روان‌تنی اضطراب و آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی می‌باشد (۹). کلیه این روش‌ها، غیرتهاجمی و مقرون‌به‌صرفه می‌باشند و طبق نتایج مطالعات تأثیر مثبتی در کاهش اضطراب، افسردگی و ارتقا پیامدهای روانی دارند (۱۰). با در نظر گرفتن شیوه و کیفیت آموزش پرستاری که می‌تواند زمینه‌ای برای ایجاد اضطراب در دانشجویان و پیامدهای منفی ناشی از آن باشد، لازم است، در درجه اول با شناخت کیفیت و درجه اضطراب، به گروه دانشجویان پرستاری آموزش خاصی داده شود تا برای مواجهه با وضعیت اضطراب‌زا از قبل آمادگی پیدا کنند. این موضوع نه تنها در کشور ما بلکه در سایر کشورهای پیشرفته هم مطرح است. تردیدی نیست که نتایج این پژوهش فرصتی فراهم می‌کند تا مدیران و مربیان پرستاری، با تأمل بیشتری به مسئله اضطراب در دانشجویان پرستاری بیاورند و در خصوص رفع یا کاهش این مشکل، اقدام نمایند. بنابراین این پژوهش با هدف مطالعه مقالات منتشر شده در زمینه راهکارهای غیردارویی کاهش اضطراب در دانشجویان پرستاری و پیشنهادی لازم جهت کاهش اضطراب این گروه از دانشجویان انجام شده است.

مواد و روش‌ها

این مطالعه، مروری جامع بر منابع موجود در رابطه با معرفی راهکارهای غیردارویی کاهش اضطراب در دانشجویان پرستاری می‌باشد. به منظور یافتن مطالعات و منابع مرتبط، علاوه بر مطالعات کتابخانه‌ای، جستجوهای الکترونیکی با استفاده کلیدواژه‌های "راهکارهای غیردارویی"، "اضطراب" و "دانشجویان پرستاری" در عناوین و خلاصه مقالات در Mesh صورت پذیرفتند. در این مطالعه منابع اطلاعاتی مختلفی پایگاه‌های اطلاعاتی ISI، Medline (Pubmed)، Scopus، Medlib، Scopus، Index Medicus، Sciencedirect، John Wiley و Ovid در سال‌های ۱۹۳۸ تا ۲۰۱۶ بازبینی و مورد بررسی قرار گرفت. همچنین مجلاتی که در هیچ یک از منابع اطلاعاتی نمایه نشده بودند، به صورت دستی جستجو شدند. برای افزایش حساسیت جستجو کلیدواژه‌های راه کارهای غیر دارویی، اضطراب و دانشجویان پرستاری با عملگر AND با یکدیگر ترکیب شدند. در پایگاه‌های اطلاعاتی لاتین، کلمه Iran با عملگر AND در راهبرد جستجو اضافه شد. بدین‌وسیله به دستیابی و پوشش کلیه داده‌ها و مطالب موجود در رابطه با راهکارهای غیردارویی کاهش اضطراب در دانشجویان پرستاری امکان‌پذیر شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل تمامی مقالات جستجو شده به صورت فارسی و انگلیسی در رابطه با راهکارهای غیردارویی کاهش اضطراب در دانشجویان پرستاری، تمامی مقالات مشاهده‌ای، مداخله‌ای و مروری مرتبط با موضوع این مقاله و همچنین داده‌های موجود در پایگاه‌های اطلاعاتی مقالات با کلیدواژه‌های مدنظر بین سال‌های ۱۹۳۸ تا ۲۰۱۶ بود. معیارهای خروج از سال انتشار مقاله، پایگاه اطلاعاتی که مقاله در آن نمایه شده بوده و مقالات غیرمرتبط، تاریخی و غیرعلمی جزو معیارهای خروج از مطالعه بوده‌اند. به طور کلی از بین ۸۸ مطالعه یافت شده ۳۰ مقاله به مطالعه وارد و ۵۸ مقاله به دلایل مذکور از مطالعه خارج شدند.

قسمت مقالات به ترتیب سال چاپ و هماهنگی موضوعی آورده شده‌اند. پژوهش‌های انجام شده در طی دو دهه گذشته، مداخلات مختلفی را برای کاهش اضطراب دانشجویان پرستاری انجام داده‌اند که نتایج آن در جدول ۱ ارائه شده است.

یافته‌ها

در این پژوهش به بررسی نتایج حاصل از مطالعات انجام شده در زمینه شیوع اضطراب و راهکارهای غیردارویی کاهش آن در دانشجویان پرستاری پرداخته شده است. در این

جدول ۱- مقایسه مطالعات یافته شده به تفکیک روش‌های غیردارویی مورداستفاده در کاهش اضطراب دانشجویان پرستاری

نویسنده مقاله	سال انتشار	حجم نمونه	کشور	نوع مداخله	مدت برگزاری مداخلات	نتایج
ترابی زاده و بستانی	۲۰۱۶	۱۵۰	ایران	آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی و گروه‌های حمایتی	۵ جلسه	کاهش اضطراب
زرگر زاده و شیرازی	۲۰۱۴	۴۹	ایران	آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی	۴ جلسه	کاهش اضطراب
حسن‌پور دهرکردی	۲۰۰۹	۴۰	ایران	آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی	دو هفته روزی سه بار	کاهش اضطراب
احمد نژاد	۱۹۹۹	۶۰	ایران	آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی	دو هفته روزی سه بار	کاهش اضطراب
Kanji	۲۰۰۶	۵۰	انگلستان	آموزش اتوژنیک	۸ جلسه	کاهش اضطراب
موسوی	۲۰۰۹	-	ایران	طب فشاری	یک جلسه	کاهش اضطراب
شریف	۲۰۰۴	۱۰۰	ایران	مشاوره آموزشی و روانی	طی ۱۲ هفته	کاهش اضطراب
محمودی عالمی	۲۰۰۴	۶	ایران	آموزش قاطعیت و جرئت‌ورزی	طی ۶ هفته	کاهش اضطراب
Ratanasiripong	۲۰۱۲	۶۰	آمریکا	بازخورد زیستی	طی ۵ هفته	کاهش اضطراب
Song	۲۰۱۵	۵۰	کره	تمرکز حواس مبتنی بر آرام‌سازی ذهنی و یوگا	به مدت ۸ هفته و هر هفته ۲ ساعت	کاهش اضطراب
یزدانی	۲۰۱۴	۳۸	ایران	تمرکز حواس مبتنی بر آرام‌سازی ذهنی و یوگا	۸ جلسه ۱ ساعته و دو بار در هفته	کاهش اضطراب
Chen	۲۰۱۳	۶۰	چین	تمرکز حواس مبتنی بر آرام‌سازی ذهنی و یوگا	نیم ساعت روزانه و هفت روز متوالی	کاهش اضطراب
Malinski	۲۰۱۱	۳۶	آمریکا	تمرکز حواس مبتنی بر آرام‌سازی ذهنی و یوگا	یک ماه	کاهش اضطراب
Kang	۲۰۰۹	۴۱	کره	تمرکز حواس مبتنی بر آرام‌سازی ذهنی و یوگا	۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای	کاهش اضطراب
Patterson	۲۰۱۶	۳۷	آمریکا	تکنیک احساسی	۴ جلسه	کاهش اضطراب
Godbey	۱۹۹۴	۴۰	آمریکا	برنامه‌های مدیریت استرس	طی ۶ هفته	کاهش اضطراب
Johansson	۱۹۹۱	۷۶	آمریکا	برنامه مدیریت استرس	طی یک دوره ۱ ماهه	کاهش اضطراب
Seo, Ji-Yeong	۲۰۰۸	۲۰	کره	رایحه‌درمانی	طی یک برنامه ۳ ساله	کاهش اضطراب
Lee	۲۰۰۶	۲۴	کره	رایحه‌درمانی	یک هفته	کاهش اضطراب

جدول ۲- مقایسه روش‌های غیردارویی برحسب فراوانی و درصد

مداخله	فراوانی	درصد
آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی	۴	۲۱/۰*
آموزش خودسازی	۱	۵/۲
طب فشاری	۱	۵/۲
مشاوره آموزشی و روانی	۱	۵/۲
آموزش قاطعیت	۱	۵/۲
بازخورد زیستی	۱	۵/۲

زمینه ترابی‌زاده و همکاران یک کار آزمایشی بالینی با هدف مقایسه تأثیر دو روش آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی و گروه‌های حمایتی بر اضطراب دانشجویان پرستاری، بر روی ۱۵۰ دانشجوی پرستاری در کشور ایران انجام دادند. هر یک از مداخلات به مدت ۵ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای در یک هفته متوالی اجرا گردید. نهایتاً نتایج حاکی از تأثیر بیشتر روش آرام‌سازی نسبت به گروه‌های حمایتی بر کاهش اضطراب دانشجویان بوده است (۱۱).

مطالعه زرگرزاده و شیرازی با هدف بررسی تأثیر آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی بر اضطراب امتحان ۴۹ نفر از

در مطالعات انجام روش آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی Johansson یک روش غیرتجاری و مقرون به صرفه می‌باشد که تأثیر مثبتی در کاهش اضطراب داشته است. این روش عبارت است از شل و منقبض کردن پی‌درپی گروه‌های عضلانی بدن، از سرتاپا که کل بدن در حالت آرامش قرار می‌گیرد (۹). در همین

حاکی از تأثیر بسزای این روش بر کاهش اضطراب بوده است (۱۷).

در سال‌های اخیر، افزایش مراجعه دانشجویان به مراکز مشاوره دانشجویی، مؤید وجود اضطراب و فشارهای روانی، اجتماعی و تحصیلی روزافزون در آن‌هاست و در صورت عدم مداخله و ارائه مشاوره، سلامت دانشجویان به خطر افتاده و باعث افت تحصیلی و هدر رفتن نیروی انسانی جوان و فعال جامعه می‌گردد (۱۸). در همین راستا، شریف و آرمیتاز مطالعه‌ای نیمه تجربی تحت عنوان "تأثیر مشاوره آموزشی و روانی بر کاهش اضطراب دانشجویان پرستاری" را بر روی ۱۰۰ نفر از دانشجویان پرستاری در کشور ایران و در طی ۱۲ هفته انجام دادند. نتایج حاکی از تأثیر مثبت این روش بر کاهش اضطراب، افزایش اعتماد به نفس و افزایش معدل آن‌ها در طول زمان بود (۲۰) (۱۹).

از روش‌های دیگر کاهش اضطراب می‌توان به آموزش قاطعیت اشاره کرد. آموزش قاطعیت روشی است که در آن رفتارهای مناسب اجتماعی برای ابراز وجود، بیان احساسات، نگرش‌ها، آرزوها، نقطه نظرات و علایق به افراد یاد داده می‌شود تا بتوانند به راحتی و بدون ترس و نگرانی، عقاید، عواطف و احساسات خود را بیان نمایند. بر همین اساس در کار آزمایشی بالینی محمودی و همکاران با عنوان "تأثیر آموزش قاطعیت و جرات‌ورزی بر میزان اضطراب دانشجویان پرستاری" که بر روی ۶۰ نفر از دانشجویان پرستاری، در طی ۶ هفته در ایران، انجام شد، نتایج حاکی از تأثیر مثبت آموزش قاطعیت بر اضطراب این گروه از دانشجویان بوده است. وی در مطالعه خود بیان کرد اضطراب بالا و جرات‌ورزی پایین در دانشجویان پرستاری باعث اختلال در عملکرد تحصیلی، وقفه در یادگیری، تضعیف توانایی و عدم شکوفایی استعدادها شده و سلامت روان آن‌ها را به خطر می‌اندازد (۲۱).

بازخورد زیستی به عنوان روشی جهت کاهش اضطراب می‌باشد و عبارت از فرایند آگاه شدن عملکرد فیزیولوژیکی بدن

دانشجویان پرستاری، طی ۴ جلسه انجام گرفته است. نتایج پژوهش حاکی از تأثیر مثبت این روش بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان بوده است (۱۲).

حسن‌پور و همکاران پژوهشی نیمه تجربی با عنوان "بررسی تأثیر آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی بر اضطراب دانشجویان پرستاری در بدو ورود به کارورزی" را بر روی ۴۰ دانشجوی پرستاری انجام دادند. مداخله به مدت دو هفته روزی سه بار انجام گرفت. نتایج تحقیق نشان داد تمرینات آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی باعث کاهش اضطراب دانشجویان شده بود (۱۳).

احمدنژاد مطالعه‌ای نیمه تجربی با هدف بررسی تأثیر آموزش تن‌آرامی بر سطح اضطراب آشکار دانشجویان سال اول پرستاری در بدو ورود به محیط بالینی "را بر روی ۶۰ تن (۳۰ نفر آزمون، ۳۰ نفر کنترل) از دانشجویان پرستاری، طی دو هفته روزی سه بار، در کشور ایران انجام داده‌اند. نتایج پژوهش نشان داد که سطح اضطراب آشکار و تغییرات فیزیولوژیکی در روز ورود به محیط بالینی در گروه آزمون با گروه کنترل متفاوت است. بنابراین آموزش تن‌آرامی بر سطح اضطراب آشکار تأثیر مثبت داشته است (۱۴).

آموزش خودسازی نیز نوعی تکنیک آرام‌سازی است که شامل ۶ ورزش ذهنی، با هدف کاهش تنش، اضطراب، عصبانیت و استرس می‌باشد. در کارآزمایی بالینی کنجی و همکاران در ارتباط با تأثیر مداخله آموزش اتوژنیک بر اضطراب ۵۰ نفر از دانشجویان پرستاری در انگلستان، طی ۸ جلسه آموزش، نتایج حاکی از تأثیر مثبت این روش در مدت زمان کوتاه بر اضطراب دانشجویان پرستاری بوده است (۱۵).

امروزه طب فشاری یکی از شاخه‌های علوم درمانی است که مبتنی بر طب‌سوزنی است و به صورت فشار مداوم بر نقطه‌های مورد استفاده در طب‌سوزنی اعمال می‌شود (۱۶). در مطالعه موسوی و همکاران با بررسی تأثیر طب‌فشاری بر میزان اضطراب ۲۴ دانشجوی پرستاری ایران، در طی یک جلسه، نتایج

دانشجویان پرستاری چین به صورت ۳۰ دقیقه روزانه و هفت روز متوالی برای گروه کنترل اجرا گردید. یافته‌ها حاکی از تأثیر مثبت این روش بر کاهش نشانه‌های اضطراب این گروه از دانشجویان بوده است (۲۲).

Malinski و Todaro-Franceschi نیز در همین زمینه مطالعه‌ای تحت عنوان "بررسی آرام‌سازی ذهنی به عنوان وسیله‌ای برای کاهش اضطراب و تسهیل آرامش در محیط مدرسه پرستاری" بر روی ۲۶ دانشجوی پرستاری در نیویورک و طی ۱ ماه، انجام داده است. نتایج حاکی از کاهش معنادار نمرات اضطراب پس از مداخله بوده است (۲۳).

از دیگر روش‌های کاهش اضطراب در دانشجویان پرستاری، کاربرد تکنیک آزادی احساسی می‌باشد. این تکنیک نوعی انرژی‌درمانی است که به تازگی معرفی شده است. به گفته موسسه ملی مرکز بهداشت در این تکنیک مددجو تمامی تمرکز و حواس خود را بر روی عواملی که موجب ترس یا احساسات منفی در وی می‌شود، معطوف می‌کند. درواقع نوعی بازی و دست‌کاری ارادی میدان‌های انرژی مختلفی است، که پیرامون انسان قرار دارند. در همین راستا مطالعه تجربی Patterson در سال ۲۰۱۶، تحت عنوان "تأثیر تکنیک آزادی احساسی بر استرس و اضطراب در دانشجویان پرستاری" بر روی یک گروه ۳۷ نفره از دانشجویان پرستاری از منطقه جنوب شرقی ایالات متحده آمریکا و طی ۴ جلسه در هفته‌های متوالی انجام شد. در این مطالعه که تحلیل نتایج به صورت قبل و بعد از مداخله صورت گرفت، نتایج حاکی از تأثیر بسزای این روش بر کاهش اضطراب این گروه از دانشجویان بوده است (۲۴).

از دیگر روش‌های غیردارویی موثر در کاهش اضطراب، استفاده از برنامه‌های مدیریت استرس می‌باشد. نتایج مطالعه Kang و همکاران مبنی بر تأثیر برنامه غلبه بر استرس بر اساس آرام‌سازی ذهنی یا مدیتاسیون به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر استرس و اضطراب ۴۱ نفر از دانشجویان پرستاری کشور کره،

است. با استفاده از دستگاه‌های تخصصی و حس‌گرها، فرد می‌تواند بازخوردی را از ضربان قلب، دمای پوست، فعالیت امواج مغزی، فشارخون، تنفس و فعالیت عضلانی دریافت کند. بنابراین آموزش بازخورد زیستی کمک می‌کند تا فرد چگونگی تغییر فعالیت‌های فیزیولوژیکی بدن را به منظور بهبود سلامت و عملکرد خود یاد بگیرد. بنابراین از این روش در شرایط مختلف اضطراب، آسم، درد مزمن، صرع، سردرد، افسردگی استفاده می‌شود. در مطالعه Ratanasiripong و همکاران که تأثیر مداخله بازخورد زیستی بر اضطراب و استرس ۶۰ نفر از دانشجویان پرستاری، در طی ۵ هفته، در کشور آمریکا انجام گرفته است، نتایج حاکی از تأثیر بسزای این روش بر کاهش این متغیرها و به‌خصوص اضطراب بوده است (۱).

روش‌های تمرکز حواس مبتنی بر آرام‌سازی ذهنی و نیز یوگا، به طور موثر در کاهش افسردگی، اضطراب، استرس و افزایش تمرکز نقش دارد. این مسئله در تحقیقات قبلی مورد تأیید قرار گرفته است.

مطالعه Song و Lindquist در زمینه تأثیر کاربرد روش کاهش استرس مبتنی بر تمرکز حواس و ذهن بر کاهش اضطراب ۵۰ دانشجوی پرستاری در کشور کره، انجام گرفته است. این روش به‌صورت آرام‌سازی ذهنی به مدت ۸ هفته و هر هفته ۲ ساعت توسط گروه کنترل تمرین گردید. یافته‌ها حاکی از تأثیر معنادار این روش بر کاهش اضطراب دانشجویان پرستاری بود (۲۰).

مطالعه دیگری توسط یزدانی و همکاران در مورد تأثیر یوگا بر فاکتورهای سلامت عمومی از جمله اضطراب در میان ۳۸ دانشجوی پرستاری، در کشور ایران صورت گرفته است. این روش به صورت ۸ جلسه ۱ ساعته و دو بار در هفته اجرا شد. نتایج حاکی از تأثیر بسزای این روش بر کاهش اضطراب بوده است (۲۱).

در مطالعه Chen و همکاران نیز تحت عنوان "تأثیرات آرام‌سازی ذهنی کوتاه مدت بر نشانه‌های اضطراب در

حاکی از تأثیر مثبت این روش بر کاهش این متغیرها بوده است (۲۵).

در مطالعه Courage و Godbey مبنی بر استفاده از برنامه مدیریت استرس در طی ۶ هفته (به صورت مشاوره‌های درون‌گروهی و بیان استراتژی‌ها توسط هر یک از افراد) و تأثیر آن بر کاهش اضطراب ۴۰ نفر از دانشجویان پرستاری کشور آمریکا، نیز نتایج حاکی از تأثیر مثبت این روش بر کاهش اضطراب آنان بوده است (۲۶).

Johansson نیز در مطالعه خود در مورد تأثیر برنامه مدیریت استرس با استفاده از مدل برانگیختگی استرس، بر اضطراب ۷۶ دانشجوی پرستاری در کشور آمریکا و در طی یک دوره ۱ ماهه به نتایجی موافق سایر مطالعات در این زمینه دست یافتند (۲۷).

از دیگر روش‌های پرطرفدار در درمان اضطراب استفاده از روش‌های رایجه‌درمانی می‌باشد که در بسیاری از مطالعات مورد ارزیابی قرار گرفته است و فواید آن نیز طبق شواهد تا حدود زیادی به اثبات رسیده است. در مطالعه Kim و Seo در همین راستا به ارزیابی تأثیرات رایجه‌درمانی بر اضطراب ۲۰ نفر از دانشجویان پرستاری کره، طی یک برنامه ۳ ساله، پرداخته است که در این برنامه با استفاده از یک گردنبند حاوی رایجه استنشاقی روغنی برای گروه کنترل و دیگری حاوی دارونما برای هر یک از دانشجویان اجرا شد. نهایتاً نتایج نشان‌دهنده تأثیر مثبت این روش بر کاهش اضطراب این گروه از دانشجویان بوده است (۲۸).

بحث و نتیجه‌گیری:

این مطالعه به منظور مروری بر پژوهش‌های انجام شده در مورد راهکارهای غیر دارویی کاهش اضطراب در دانشجویان پرستاری انجام شد. در بررسی متون درمان‌های اخیر اضطراب شامل انواع راهکارهای غیر دارویی توسط شواهد موجود در کارآزمایی‌های کنترل شده تصادفی به خوبی حمایت شده‌اند؛ که عبارت‌اند از: تن آرامی، قاطعیت، آرام‌سازی

ذهنی، رایجه درمانی، طب فشاری، آموزش اتوژنیک یا خودسازی، مشاوره گروهی، برنامه مدیریت استرس و بازخورد زیستی. نهایتاً بررسی نتایج مطالعات، حاکی از تأثیر بسزای این روش‌های غیر دارویی به خصوص روش آرام سازی ذهنی ۲۶/۳ درصد در درجه اول و در درجات بعد آرام سازی عضلانی ۲۱/۰ درصد، برنامه‌های مدیریت استرس ۱۰/۵ درصد و رایجه درمانی ۱۰/۵ درصد بر کاهش اضطراب دانشجویان پرستاری بوده است.

پرستاری حرفه‌ای پر تنش است و این اضطراب نقصان شناختی مانند سوء تعبیر از اطلاعات و اختلال حافظه را در پی دارد؛ لذا دانشجویان پرستاری برخلاف دانشجویان سایر رشته‌ها متحمل فشارهای اضافی نیز می‌شوند؛ که این فشارها تأثیراتی منفی بر سلامت روان دانشجویان از جمله نقصان شناختی مانند سوء تعبیر از اطلاعات و یا اختلال حافظه و یادآوری را در پی دارد. همچنین تنیدگی یک دانشجوی پرستاری بر سایر پرستاران، بازده کل سیستم و کیفیت مراقبت اثر می‌گذارد. لذا توجه به مسئله اضطراب در این دانشجویان از اهمیت بسزایی برخوردار است. کاهش اضطراب می‌تواند قوای فکری و حتی جسمی آن‌ها را بهبود بخشد و نیز می‌تواند بر ارتقا کیفیت مسئولیت‌بالی‌نی این نیروهای جوان تأثیرگذار باشد (۴).

در همین راستا در مطالعه لاریجانی طی پژوهشی در بررسی اضطراب دانشجویان دریافتند که اضطراب یکی از شایع‌ترین مشکلات روانی دانشجویان پرستاری است. در این تحقیق نشان داده شد که در مجموع ۴۳/۳ درصد دانشجویان پرستاری دارای اضطراب نهان مضر بودند که نیازمند توجه و بررسی است (۶). همچنین Suliman در مطالعه خود نشان داده است که اضطراب دانشجویان پرستاری متأثر از ساعات طولانی مطالعه، احساس عدم کفایت، حجم زیاد اطلاعات، فشار دوره بالینی و کمبود زمان برای برآورده شدن انتظارات دانشجویان از امتحان و نیازهای خود می‌باشد (۷).

اما توجه کافی به این دانشجویان به عنوان اشخاصی که شرایطی سخت را تجربه می کنند، نشده است.

یافته‌های حاصل از مطالعات نیز حاکی از این بود که دانشجویان پرستاری در سراسر جهان درجات مختلفی از اضطراب را تجربه می کنند، که این مسئله نشانگر اهمیت پرداختن به نیاز دانشجویان در جهت مدیریت و کاهش اضطراب می باشد.

از طرفی دانشجویان مضطرب نقصان شناختی مانند سوء تعبیر از اطلاعات و یا اختلال حافظه و یادآوری را تجربه می کنند. همین مسئله نشان دهنده درجه اهمیت بررسی سطح اضطراب و مهمتر از آن شناسایی دانشجویان مضطرب به همراه ارائه راهکارهایی موثر در جهت کاهش اضطراب این دانشجویان را احراز می کند.

علاوه بر روش‌های درمانی دارویی که بروز عوارض سوء ناشی از مصرف آن‌ها نیز اجتناب ناپذیر است، روش‌های غیر دارویی و درمان‌های مکمل نیز بر اضطراب و کنترل علائم بالینی ناشی از آن بکار گرفته شده اند (۱۱). از جمله جهت درمان و جلوگیری از اضطراب، فرد می تواند روش‌هایی مانند اجتناب، طفره رفتن، انحراف موضوع، آماده سازی ذهنی، تلقین مثبت ذهنی، ورزش سبک، آرام سازی پیش رونده عضلانی و موسیقی را در رفع اضطراب خود به کار گیرد (۸).

روش آرام سازی پیش رونده عضلانی جاکوبسن به عنوان پیشنهاد در این مطالعه، یک روش غیر تهاجمی و مقرون به صرفه می باشد که تأثیر مثبتی در کاهش اضطراب داشته است. این روش عبارت اند از شل و منقبض کردن پی در پی گروه های عضلانی بدن، از سر تا پا است که تا در نهایت کل بدن در حالت آرامش قرار گیرد (۹). در همین زمینه ترابی زاده و بستانی ۲۰۱۶ در یک کارآزمایی بالینی تحت عنوان "مقایسه تأثیر دو روش آرام سازی پیش‌رونده عضلانی و گروه‌های حمایتی بر اضطراب دانشجویان پرستاری" نتایج حاکی از تأثیر روش آرام سازی بر کاهش اضطراب دانشجویان بوده

است (۱۱). کلیه روش‌های غیر دارویی به خصوص تن آرامی، غیرتهاجمی و مقرون به صرفه می باشند و طبق نتایج مطالعات تأثیر مثبتی در کاهش اضطراب، افسردگی و ارتقا پیامدهای روانی دارند (۱۰).

بنابراین مطالعه حاضر در نظر داشت تا گام مهمی را در جهت تکمیل مطالعات قبلی مبنی بر معرفی، شناخت و بررسی روش‌های غیر دارویی و مقرون به صرفه و ارائه خدمت به سرویس بهداشت سلامت روان دانشجویان پرستاری و آموزش دانشگاه‌ها بردارد. همچنین با توجه به اینکه در بررسی متون انجام شده، از روش‌ها و راهکارهای مختلفی جهت کاهش اضطراب در دانشجویان پرستاری استفاده شده است؛ لذا این پژوهش با هدف معرفی بهترین روش از هر نظر جهت کاهش اضطراب به سیستم آموزشی اجرا گردیده است.

از محدودیت‌های این مطالعه، استفاده از مقالات نوشته شده به زبان فارسی و انگلیسی بود و در مورد سایر مقالاتی که به سایر زبان‌های ژاپنی، چینی، آلمانی، فرانسوی و ... نوشته شده بودند، از خلاصه مقاله که به زبان انگلیسی بود، استفاده گردید.

ورود به دانشگاه با ایجاد انتظارات و نقش‌های جدید برای افراد همراه است و قرار گرفتن در چنین شرایطی توأم با نگرانی و فشار بوده و عملکرد و بازدهی افراد را تحت تأثیر قرار می دهد. با شناسایی این دانشجویان و به کارگیری روش‌های کاهش اضطراب با کمک روان شناسان و روان پزشکان و مسئولین می توان در جهت کاهش عوامل خطرزا در دانشجویان اقدام نمود. به خصوص در سنین پایینتر که خطر بروز مشکلات بیشتر است. لازم است در بدو ورود به دانشگاه، روش‌های شناسایی دانشجویان مضطرب با تأکید و اهمیت بیشتری مورد پیگیری قرار گیرند. کاهش اضطراب دانشجویان و راهنمایی در زمینه آینده شغلی و راه‌های پیشرفت تحصیلی می تواند در بهبود روحیه و وضعیت سلامت روان دانشجویان مؤثر باشد.

بنابراین با توجه به اهمیت مسئله اضطراب در دانشجویان پرستاری، که در آینده نه چندان دور به عنوان نیروهای کارآمد

به عمل آید. همچنین پیشنهاد می شود که از این روش‌ها برای کاهش سایر متغیرهای مداخله گر و مخرب نظیر افسردگی، استرس و ... در این گروه از دانشجویان نیز استفاده شود.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از کلیه همکارانی که در تدوین این مطالعه ما را یاری کردند تقدیر و تشکر می گردد .

و مهم جامعه سلامت نقش آفرینی می کنند، به مسئولین آموزشی و مربیان توصیه می شود که دانشجویان مضطرب را شناسایی کنند و از روش‌های مناسب در جهت بهبود وضعیت آنان استفاده نمایند. در نهایت پیشنهاد می‌گردد که ارزیابی‌های بیشتری جهت بررسی اثربخشی سایر روش‌های غیر دارویی و کاربرد آن‌ها در محیط آموزشی برای کاهش اضطراب دانشجویان پرستاری و نیز برای سایر گروه‌های علوم پزشکی

- Ratanasiripong P, Ratanasiripong N, Kathalae D. Biofeedback intervention for stress and anxiety among nursing students: A randomized controlled trial. *ISRN Nurs.* 2012. Doi:10.5402/2012/827972
- Pine D, Ressler K, Rothbaum BO. *Anxiety Disorders.* Oxford: Oxford University Press; 2015.
- Imani E, Khademi Z, Soudagar S, Naghizadeh F. Health status of nursing students of Hormozgan University of medical sciences by Goldberg's general health questionnaire- 2011. *HMJ.* 2013; 17(4):357-64. [Persian]
- Bostani S. Strategies to promote professional ethics in nursing education system. *DSME.* 2015; 2(2):13-22. [Persian]
- Joolae S, Jafarian Amiri SR, Ashghali Farahani M, Varaei S. Iranian nursing students' preparedness for clinical training: A qualitative study. *Nurse Educ Today.* 2015; 35(10):e13-e7. Doi: 10.1016/j.nedt.2015.07.026
- Prado JMd, Kurebayashi LFS, Silva MJPd. Auriculotherapy effectiveness in the reduction of anxiety in nursing students. *Rev Esc Enferm USP.* 2012; 46(5):1200-6. Doi: 10.1590/S0080-62342012000500023
- Larijani TT, Aghajani M, Baheiraei A, Neiestanak NS. Relation of assertiveness and anxiety among Iranian University students. *J Psychiatr Ment Health Nurs.* 2010;17(10):893-9. Doi: 10.1111/j.1365-850.2010.01607.x
- Suliman WA, Halabi J. Critical thinking, self-esteem, and state anxiety of nursing students. *Nurse Educ Today.* 2007; 27(2):162-8. Doi:10.1016/j.nedt.2006.04.008
- Hibbs S. *Anxiety: Treatment techniques that really work: Practical exercises, handouts and worksheets for therapists.* Eau Claire: PESI Publishing and Media; 2014.
- Jacobson E. *Progressive relaxation.* Chicago: University of Chicago Press; 1929.
- Bommareddi P, Valsaraj BP. Jacobson's progressive muscle relaxation (JPMR) training to reduce anxiety and depression among people living with HIV. *NUJHS.* 2014; 4(1):72-8.
- Torabizadeh C, Bostani S, Yektatalab S. Comparison between the effects of muscle relaxation and support groups on the anxiety of nursing students: A randomized controlled trial.

- Complement Ther Clin Pract. 2016; 25:106-13. Doi: 10.1016/j.ctcp.2016.09.001
13. Zargarzadeh M, Shirazi M. The effect of progressive muscle relaxation method on test anxiety in nursing students. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2014; 19(6):607-12.
14. Hasanpour Dehkordi A, Masoudi R, Salehi Tali S, Frouzandeh N, Naderipour A, Pourmirzakahori R, et al. The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and stress in nursing students at the beginning of the internship program. *J Shahrekord Univ Med Sci.* 2009; 11(1):71-7. [Persian]
15. S A. The assessment of effect of relaxation education on trait anxiety of nursing student at the beginning of the intership program. 1999;6.
16. Kanji N, White A, Ernst E. Autogenic training to reduce anxiety in nursing students: randomized controlled trial. *J Adv Nurs.* 2006; 53(6): 729-35. Doi: 10.1111/j.1365-2648.2006.03779.x
17. White L, Duncan G, Baumle W. *Medical surgical nursing: An integrated approach.* 3rd ed. Boston: Cengage; 2012.
18. Moosavi S, Mirzaei M, Reza Soltani P. The Effects of Acupressure on Anxiety Nursing, Midwifery and Operating Room Students. *Jour Guilan Uni Med Sci.* 2009; 18(71):82-9. [Persian]
19. Givens JL, Tjia J. Depressed medical students' use of mental health services and barriers to use. *Acad Med.* 2002; 77(9):918-21.
20. Sharif F, Armitage P. The effect of psychological and educational counselling in reducing anxiety in nursing students. *J Psychiatr Ment Health Nurs.* 2004; 11(4):386-92. Doi: 10.1111/j.1365-2850.2003.00720.x
21. Mahmoudi Q, Azeemi H, Zarghami M. The effect of assertive training on degree of anxiety and assertiveness of nursing students. *J Gorgan Univ Med Sci.* 2004; 6(2):66-72. [Persian]
22. Song Y, Lindquist R. Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Educ Today.* 2015; 35(1):86-90. Doi: 10.1016/j.nedt.2014.06.010
23. Yazdani M, Esmaeilzadeh M, Pahlavanzadeh S, Khaledi F. The effect of laughter Yoga on general health among nursing students. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2014; 19(1):36-40.
24. Chen Y, Yang X, Wang L, Zhang X. A randomized controlled trial of the effects of brief mindfulness meditation on anxiety symptoms and systolic blood pressure in Chinese nursing students. *Nurse Educ Today.* 2013; 33(10):1166-72. Doi: 10.1016/j.nedt.2012.11.014
25. Malinski VM, Todaro-Franceschi V. Exploring co-meditation as a means of reducing anxiety and facilitating relaxation in a nursing school setting. *J Holist Nurs.* 2011; 29(4):242-8 Doi: 10.1177/0898010111398334
26. Patterson SL. The effect of emotional freedom technique on stress and anxiety in nursing students: A pilot study. *Nurse Educ Today.* 2016; 40:104-10. Doi: 10.1016/j.nedt.2016.02.003
27. Kang YS, Choi SY, Ryu E. The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and

- depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Educ Today*. 2009; 29(5):538-43. Doi: 10.1016/j.nedt.2008.12.003
28. Godbey KL, Courage MM. Stress-management program: intervention in nursing student performance anxiety. *Arch Psychiatr Nurs*. 1994; 8(3):190-9. Doi: 10.1016/0883-9417(94)90053-1
29. Johansson N. Effectiveness of a stress management program in reducing anxiety and depression in nursing students. *J Am Coll Health*. 1991; 40(3):125-9. Doi: 10.1080/07448481.1991.9936268
30. Seo J-Y, Kim M-Y. The effects of aromatherapy on dysmenorrhea, menstrual pain, anxiety, and depression in nursing students. *Korean Journal of Adult Nursing*. 2008; 20(5):756-64.

Non-pharmacological strategies to reduce anxiety in nursing students: A review article

Sanaz Bostani¹ Fateme Eshghi^{2*}

1. MSc, Department of Medical-Surgical Nursing, School of Nursing and Midwifery, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran ORCID: 0000-0003-2594-7017
2. Ph.D, Student Research Committee, School of Nursing and Midwifery, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

ABSTRACT

Introduction: Nursing students suffer from additional stress. This stress have a negative effects on students' mental health. This study aims to provide an overview of researches in the field non-pharmacological strategies to reduce anxiety in nursing students.

Data sources: In this study, different information sources such as ISI, Medline (Pubmed), medlib, Scopus John Wiley, Science direct, Index Medicus, and ovid between 1938 and 2015 were investigated. The results of these studies were carefully analyzed.

Selected methods for study: In these studies, various methods including relaxation techniques and decisiveness training have been addressed. After the electronic search, 88 articles were retrieved, of which 58 were removed due to incomformity. Electronic searches were made using the key words "non-drug strategies", "anxiety", and "nursing students" in the titles and abstracts of articles in Mesh.

Composition of the contents and results: The results showed the great effectiveness of non-pharmacological methods, especially mental relaxation, relaxation, stress management programs, and aromatherapy, in reduction of the nursing students' anxiety.

Conclusion: The stress of a nursing student affects the overall system efficiency and quality of care. Therefore, it is recommended that the educational authorities and educators identify the anxious students and use appropriate methods to improve their condition.

Key Words: Anxiety, Students, Nursing, Mental Health.

Review Article

Received: 1 Oct2018 Accepted: 19 S Feb 2019

Citation: S Bostani, F Eshghi. Non-pharmacological strategies to reduce anxiety in nursing students: A review article. JPM. 2019; 5(2):53-64.

Correspondence: Fateme Eshghi, Student Research Committee, School of Nursing and Midwifery, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Tel:+98 9390719675

Email: eshghifateme@yahoo.com

ORCID :0000-0003-1478-745x