



بررسی عوامل مرتبط با روان خستگی میان پرستاران

مهسا شریفی نودهی

گروه پرستاری، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران

چکیده ی مقاله

مقدمه: روان خستگی یک حالت روان-زیستی است که در اثر فعالیت شدید ذهنی و طولانی مدت ایجاد می شود که معمولاً با احساس خستگی، کاهش هوشیاری ذهنی و کمبود انرژی همراه است و میتواند عملکرد اجرایی را به خطر بیندازد. پرستاران بیمارستان به دلیل محیط های کاری پر استرس با حجم کاری سنگین و برنامه کاری غیراستاندارد در معرض خطر روان خستگی هستند. پرستاران بزرگترین گروه در سیستم بهداشتی درمانی و بیمارستان ها می باشند، بنابراین نقش پررنگی را در مراقبت از سلامت مددجویان ایفا می کنند. سطوح بالای خستگی جسمی و روانی بر سلامت فردی و رفتار ارتقاء دهنده سلامت پرستاران تأثیر می گذارد. همچنین خستگی روانی می تواند عملکرد کاری پرستاران را کاهش دهد و ممکن است توانایی آنها را برای تداوم رفتارهای ایمن در محل کار مختل کند. هدف از این مطالعه بررسی علل و عوامل مرتبط با روان خستگی میان پرستاران می باشد.

مواد و روش ها: این مطالعه از نوع مروری سیستماتیک می باشد و حدود ۶۷ مقاله از پایگاه های اینترنتی مختلف مانند: Magiran, Sid, Science direct, Google scholar, Pubmed, Scopus با کلید واژه های خستگی، خستگی ذهنی و پرستاری جستجو و انتخاب شد. معیار ورود مقالات شامل کلیه مقالاتی که به زبان انگلیسی یا فارسی منتشر شده، محتوای آنها علل خستگی روانی را میان پرستاران در کشورهای مختلف بررسی می کردند و معیارهای خروج آن دسته از مطالعاتی بودند که به بررسی علل خستگی جسمی و همچنین دوران پاندمی کووید-۱۹ پرداخته بودند.

یافته ها: در جستجوی انجام شده با استراژی مورد نظر ۳۰ مقاله مرتبط یافت شد که مجموعاً بر روی بیشتر از ۵۰۰ نفر از کادر درمان شاغل در بخش های مختلف بررسی انجام شده بود. در بیشتر مطالعات صورت گرفته مشاهده گردید که که شیفت های طولانی و تقاضای وظایف چندبعدی اغلب به عنوان منابع خستگی روانی در پرستاران هستند. همچنین در ارزیابی های صورت گرفته مشخص گردید سایر عوامل مانند: ناامنی شغلی، مسائل مربوط به مدیریت و سیستم، مشکلات مربوط به ماهیت کار، منابع و خدمات ناکافی، مشکلات با پزشکان، کم ارزش کردن پرستاران، محدودیت های فیزیکی و عاطفی محیط کار، و روابط پرستار منجر به خستگی روانی در محل کار می شود.

نتیجه گیری: نتایج همه مطالعات بررسی شده نشان دادند که روان خستگی در بین پرستاران مشکل بسیار شایعی است و بدلیل اینکه مستقیماً بر ایمنی بیمار و کیفیت مراقبت تأثیر می گذارد لزوم بررسی بیشتر و بررسی راهکارهای پیشگیری و به حداقل رساندن این مشکل ضرورت دارد.

واژه های کلیدی: mental fatigue, nursing, burnout syndrome



مقدمه :

خستگی یک حالت فرسودگی ذهنی یا جسمی است که در اثر کار بیش از حد ایجاد می شود و نتیجه تعامل عوامل مختلف مانند عوامل فیزیکی ساختار صنعتی مدرن، عوامل محیطی و عوامل روانی افراد است. (Lee H and Choi S , 2022) خستگی ذهنی به عنوان یک حالت روان بیولوژیکی ناشی از فعالیت های طولانی مدت و/یا شدید شناختی تعریف می شود و با احساس ذهنی «خستگی» و «کمبود انرژی» مشخص می شود. (Jin H et al, 2022) پرستاران بزرگ ترین گروهی هستند که در سیستم مراقبت های بهداشتی کار می کنند و تقریباً ۴۰ درصد از کل کارکنان در هر بیمارستان را تشکیل می دهند. بنابراین نقش مهمی در نظام سلامت دارند. (Bakhshi E et al , 2019) خستگی ذهنی ناشی از استرس عاطفی مرتبط با کار مانند خواسته ها و انتظارات بیماران است که منجر به بی حالی، کاهش سطح تمرکز یا عدم انگیزه برای کار می شود. (Jang HJ et al, 2021) انجمن پرستاران کانادا و انجمن پرستاران انتاریو در مطالعه ای در سال ۲۰۱۰ نشان دادند که پرستاران، سطوح قابل توجهی از خستگی را تجربه می کنند که به عنوان یک عامل تاثیرگذار منفی عمده در شغل پرستاری، تصمیم گیری، خلاقیت و توانایی حل مسئله عمل می کند که همگی جنبه های اساسی مراقبت ایمن از بیمار در سیستم مراقبت سلامت هستند. (Dashti E et al, 2015) عملکرد پرستاران بر کیفیت و ایمنی مراقبتی که ارائه می شود تأثیر مستقیم دارد. خستگی به عنوان عاملی که منجر به کاهش عملکرد کارکنان مراقبت های بهداشتی به ویژه پرستاران می شود شناسایی شده است. (Barker LM, 2012) قرار گرفتن در معرض استرس طولانی مدت شایع ترین علت خستگی در میان کارکنان مراقبت های بهداشتی است. (Bakhshi E et al, 2019) خستگی شغلی پرستاران می تواند سلامت و ایمنی پرستاران و بیماران را به خطر بیندازد. (Ghasemi F et al, 2019) شواهد موجود منشأ قطعی روان خستگی را مشخص نمی کند. با این حال، این فرضیه وجود دارد که ساعات کار طولانی، ساعت های طولانی فعالیت فیزیکی یا ذهنی، زمان استراحت ناکافی بین شیفت ها، استراحت ناکافی، استرس بیش از حد، یا ترکیبی از این عوامل ممکن است با خستگی مرتبط باشد. مشخص شده است که اختلال در ریتم شبانه روزی با تغییرات در عملکرد ذهنی و فیزیکی مرتبط است. (Punja S et al, 2014) پرستاری شغلی است که در آن شیفت کاری طولانی و پیچیده می باشد؛ از نظر روانی و جسمی سخت است و عملکرد مطلوب در آن مهم است. (Johnston DW et al, 2019) شیفت های در گردش پرستاران برای سلامتی، زندگی اجتماعی و حرفه ای آنان تهدید کننده است. و طبق تحقیقات پرستارانی که بیش از سه شیفت مختلف در یک هفته را کار میکنند، علائم و نشانه هایی از روان خستگی را نشان داده اند. بروز علائم در شب بیشتر از شیفت صبح بود و اغلب اختلالات تحریک پذیری و خواب را نشان می دادند. (Marziale M and Rozestraten R , 1995 Taylor B and Barling J , 2004) علیرغم این عوامل ایجاد خستگی، انتظار می رود که پرستاران هوشیار و کارآمد باقی بمانند و در حین اجرای ایمن وظایف پرستاری، سطح عملکرد بالایی را حفظ کنند. (Sagherian K et al, 2017) می توان ادعا کرد که خستگی مداوم فقط مشکل شخصی پرستار نیست، بلکه موضوعی است که مستقیماً بر ایمنی بیمار و کیفیت مراقبت تأثیر می گذارد. (Taylor B and Barling J. , 2004)



(Saremi M and Fallah MR , 2013) بنابراین، مطالعه حاضر با هدف بررسی عوامل و علل مرتبط با روان خستگی پرستاران صورت گرفت.

روش تحقیق :

این مقاله از نوع مروری سیستماتیک می باشد که در این مطالعه تعداد ۶۷ مقاله در سال های ۲۰۰۴ تا ۲۰۲۲ از طریق جستجو در پایگاه های اینترنتی مختلف: SCIENCE DIRECT, MAGIRAN, SID, PUBMED, SCOPUS, GOOGLE SCHOLAR انتخاب شدند. برای پیدا کردن مقالات از پایگاه های فارسی SID, MAGIRAN از واژگان کلیدی خستگی، روان-خستگی و پرستاری و در پایگاه های لاتین از کلمات mental fatigue, nursing, burnout syndrome استفاده گردید.

معیار ورود به مطالعه شامل آن دسته از مقالاتی بود که به زبان انگلیسی و یا فارسی منتشر شده است و محتوای آنها علل خستگی روانی را در میان پرستاران شاغل در بیمارستان ها و مراکز درمانی در کشورهای مختلف بررسی می کند.

معیار خروج از مطالعه شامل مطالعاتی بودند که به بررسی خستگی ذهنی میان کارکنان غیردرمانی، خستگی جسمی پرستاران و هم چنین علائم روانی و جسمی دوران پاندمی کووید-۱۹ پرداخته بودند. به این ترتیب ۳۰ مقاله به طور کامل بررسی گردید.

یافته ها :

در یک مطالعه مروری سیستماتیک که توسط جرون کاتسم و همکاران در سال ۲۰۱۷ با عنوان تاثیرات روان خستگی بر فعالیت فیزیکی نوشته شده است، ۱۱ مقاله بررسی شد که از میان آنها ۶ مقاله قوی و ۵ تای آنها کیفیت متوسطی داشتند. یافته های این مطالعه نشان داد که خستگی ذهنی بر شدت و کیفیت کار فیزیکی تاثیر بسزایی میگذارد. (Van Cutsem J et al, 2017)

در یک مطالعه کره ای که با عنوان ارتباط افسردگی، استرس درک شده، خستگی ذهنی و خشم میان پرستاران بالینی در سال ۲۰۱۷ توسط وون هی لی و چون جا کیم نوشته شد؛ یک پیمایش توصیفی با استفاده از نمونه مناسب انجام شد. داده ها با استفاده از پرسشنامه از چهارصد پرستار بالینی که در یک بیمارستان دانشگاهی کار می کردند جمع آوری شد. مهمترین عوامل پیش بینی کننده مؤثر بر افسردگی پرستاران بالینی، خستگی ذهنی، خشم و استرس درک شده بود. این نتایج نشان می دهد که پرستاران بالینی با درجه بالایی از استرس ادراک شده، خستگی ذهنی و ابراز خشم احتمالاً افسرده هستند. (Lee WH and Kim CJ , 2006)

در مطالعه دیگری که توسط لینسی و همکاران در سال ۲۰۱۲ با هدف بررسی ابعاد خستگی به عنوان پیش بینی کننده عملکرد انجام شد. این مطالعه رویکرد مدل سازی معادلات ساختاری در میان پرستاران دارد. یافته ها نشان می دهد، مدل نهایی تخمین های کمی از قدرت روابط بین ابعاد درک شده خستگی شغلی و عملکرد در پرستاران ارائه می دهد و می تواند برای هدایت توسعه و ارزیابی مداخلات خستگی مورد استفاده قرار گیرد. (Barker Steege LM and Nussbaum MA , 2013)



در یک مقاله ایرانی که توسط کوروش ساکی در سال ۱۳۹۴ و در شهر ارومیه با هدف خطای پرستاری و ارتباط آن با خستگی در پرستاران بخش اورژانس صورت گرفت؛ در این پژوهش مقطعی - تحلیلی ۱۷۰ نفر از پرستاران شاغل در بخش اورژانس بیمارستان های ارومیه انتخاب شدند. و از پرسشنامه های خستگی MFI، خطای پرستاری و اطلاعات دموگرافیک به عنوان ابزار برای جمع آوری اطلاعات استفاده شد. بین رخداد خطاهای پرستاری با کاهش فعالیت، خستگی ذهنی همبستگی مثبت و معنی داری مشاهده شد. (Saki K et al, 2016)

در مقاله شقایق پرهیزی و سایر همکاران در سال ۲۰۱۳ که با هدف بررسی رابطه بین عوامل روانی اجتماعی و ابعاد خستگی در پرستاران انجام گرفت، حدود ۱۰۰۶ پرستار از بیمارستان های امریکا در این مطالعه وارد شدند که اکثر آنها خانم بودند. در مجموع، نتایج نشان داد که تقاضای شغلی روانشناختی با ابعاد مختلف خستگی همبستگی مثبت دارد. بین سایر عوامل روانی اجتماعی و ابعاد خستگی همبستگی منفی وجود دارد. (Parhizi S et al, 2013)

بطور کلی، مطالعات نشان می دهند که شیفت های طولانی و تقاضای وظایف چندبعدی اغلب به عنوان منابع خستگی روانی هستند. (Nussbaum MA Barker LM Marziale M and Rozestraten R, 1995 Taylor B and Barling J 2004 -, 2011 - and عوامل متعددی موجب روان خستگی و فرسودگی ذهنی پرستاران در بیمارستان ها می شود مانند: ناامنی شغلی، مسائل مربوط به مدیریت و سیستم، مشکلات مربوط به ماهیت کار، منابع و خدمات ناکافی، مشکلات با پزشکان، کم ارزش کردن پرستاران، محدودیت های فیزیکی و عاطفی محیط کار، و روابط پرستار و پرستار و خشونت افقی، اثرات استرس و واکنش به عوامل استرس زا در محل کار می باشند. (Saki K et al, 2016)

بحث و نتیجه گیری :

نتایج همه مطالعات بررسی شده نشان دادند که روان خستگی در بین پرستاران مشکل بسیار شایعی است و بدلیل اینکه مستقیماً بر ایمنی بیمار و کیفیت مراقبت تأثیر می گذارد لزوم بررسی بیشتر و بررسی راهکارهای پیشگیری و به حداقل رساندن این مشکل ضرورت دارد .

منابع :

۱. Lee H, Choi S. Factors affecting fatigue among nurses during the COVID-19 Pandemic. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022;19(18):11380
۲. Mental Fatigue of Jin H, Xiao M, Gong Z, Zhao Y. Influence of Different Protection States on the Nurses During the COVID-19 Pandemic. Risk Management and Healthcare Policy. 2022;19:17-29
۳. Bakhshi E, Mazloumi A, Hoseini SM. Relationship between mental fatigue and mental workload (Sciences. 2019;21(1 among nurses. Zahedan Journal of Research in Medical
۴. Jang HJ, Kim O, Kim S, Kim MS, Choi JA, Kim B, et al., editors. Factors affecting physical and mental fatigue among female hospital nurses: The Korea Nurses' Health Study. Healthcare; 2021: MDPI
۵. Dashti E, Rassouli M, Khanali Mojen L, Shirinabady Farahani A, Sarvi F. Nurses' fatigue in neonatal intensive care units and premature infants' readmissions. Iranian Journal of Nursing Research. 2015;10(2):1-10
۶. Nurses: Data Mining and Pasupathy KS, Barker LM. Impact of Fatigue on Performance in Registered Nurses: Implications for Practice. The Journal for Healthcare Quality (JHQ). 2012;34(5):22-30
۷. Bakhshi E, Mazloumi A, Hoseini SM. Relationship Between Mental Fatigue and Mental Workload Among Nurses. 2019;21(1):e83082
۸. Ghasemi F, Samavat P, Soleimani F. The links among workload, sleep quality, and fatigue in nurses: a structural equation modeling approach. Fatigue: biomedicine, health & behavior. 2019;7(3):141-52
۹. Punja S, Shamseer L, Olson K, Vohra S. Rhodiola rosea for mental and physical fatigue in nursing students: a randomized controlled trial. PLoS One. 2014;9(9):e108416
۱۰. Johnston DW, Allan JL, Powell DJ, Jones MC, Farquharson B, Bell C, et al. Why does work cause fatigue? A real-time investigation of fatigue, and determinants of fatigue in nurses working 12-hour shifts. Annals of Behavioral Medicine. 2019;53(6):551-62
۱۱. Marziale M, Rozestraten R. Alternating shifts: mental fatigue in nurses. Revista Latino-americana de Enfermagem. 1995;3(1):59-78
۱۲. Taylor B, Barling J. Identifying sources and effects of carer fatigue and burnout for mental health nurses: a qualitative approach. International Journal of Mental Health Nursing. 2004;13(2):117-25
۱۳. Sagherian K, Clinton ME, Abu-Saad Huijer H, Geiger-Brown J. Fatigue, work schedules, and perceived performance in bedside care nurses. Workplace health & safety. 2017;65(7):304-12
۱۴. Saremi M, Fallah MR. Subjective fatigue and medical errors among nurses in an educational hospital. (Iran Occupational Health. 2013;10(4
۱۵. Van Cutsem J, Marcora S, De Pauw K, Bailey S, Meeusen R, Roelands B. The effects of mental fatigue on physical performance: a systematic review. Sports medicine. 2017;47(8):1569-88
۱۶. Lee WH, Kim CJ. The relationship between depression, perceived stress, fatigue and anger in clinical nurses. Journal of Korean academy of nursing. 2006;36(6):925-32
۱۷. Barker Steege LM, Nussbaum MA. Dimensions of fatigue as predictors of performance: A structural equation modeling approach among registered nurses. IIE Transactions on Occupational Ergonomics and Human Factors. 2013;1(1):16-30
۱۸. Saki K, Khezri_Azar J, Mohebbi I. Nursing errors and its relationship with fatigue among nurses of the emergency ward. Nursing and Midwifery Journal. 2016;13(10):835-4
۱۹. Parhizi S, Steege LM, Pasupathy KS. Mining the relationships between psychosocial factors and fatigue dimensions among registered nurses. International Journal of Industrial Ergonomics. 2013;43(1):82-90
۲۰. Barker LM, Nussbaum MA. The effects of fatigue on performance in simulated nursing work. Ergonomics. 2011;54(9):815-29

Investigating factors related to mental fatigue among nurses

Mahsa sharifi nodehi

Department of Nursing, Semnan branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran

Abstract

Introduction: Psycho-fatigue is a psycho-biological state that is caused by intense and long-term mental activity, which is usually accompanied by a feeling of fatigue, reduced mental alertness and lack of energy, and can endanger executive performance. Hospital nurses are at risk of mental fatigue due to stressful work environments with heavy workload and non-standard work schedule. Nurses are the largest group in the healthcare system and hospitals, so they play a prominent role in caring for the health of clients. High levels of physical and mental fatigue affect personal health and health-promoting behavior of nurses. Also, mental fatigue can reduce nurses' work performance and may impair their ability to maintain safe behaviors in the workplace. The purpose of this study is to investigate the causes and factors related to mental fatigue among nurses.

Materials and methods: This study is a systematic review and about 67 articles from different websites such as: Magiran, Sid, Science direct, Google scholar, Pubmed, Scopus with keywords fatigue, mental fatigue and nursing search and selection became. The inclusion criteria of the articles included all articles published in English or Farsi, their content investigated the causes of mental fatigue among nurses in different countries, and the exclusion criteria were those studies that investigated the causes of physical fatigue as well as during the covid-19 pandemic.

Findings: In the search conducted with the desired strategy, 30 related articles were found, which were conducted on more than 500 medical personnel working in different departments. In most of the studies, it was observed that long shifts and demanding multi-dimensional tasks are often sources of mental fatigue in nurses. Also, other factors such as: job insecurity, issues related to management and system, problems related to the nature of work, insufficient resources and services, problems with doctors, devaluing nurses, physical and emotional limitations of the work environment, were identified in the evaluations. and nurse relationships lead to psychological fatigue in the workplace.

Conclusion: The results of all the reviewed studies showed that mental fatigue is a very common problem among nurses, and because it directly affects patient safety and the quality of care, it is necessary to further investigate and investigate strategies to prevent and minimize this problem.

Keywords:

mental fatigue, nursing, burnout syndrome