

بررسی تاثیر آموزش دستورالعمل‌های جامع کشوری کووید ۱۹ بر میزان استرس درک شده و تاب آوری بیماران مبتلا به کووید ۱۹

عزت تبریزی^۱ ID، نازنین شماعیان رضوی^۱ ID، هانیه مستور^۲ ID، ویدا وکیلی^۳ ID، مهري ياورى^۱ ID

۱. گروه آموزش پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.
۲. گروه آموزش پزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.
۳. دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

مشخصات مقاله	چکیده
نوع مقاله مقاله پژوهشی پیشینه پژوهش تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۰/۲۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۱۰ کلمات کلیدی آموزش ، استرس درک شده ، تاب آوری، بیماری کووید۱۹.	مقدمه: به دلیل اهمیت مساله تاب آوری و کنترل استرس در جهت بهبودی سریعتر بیماران مبتلا به کووید۱۹ و همچنین نقش آموزش دستورالعمل‌های جامع کشوری در کاهش عوارض ناشی از ابتلا به این بیماری، در این پژوهش تلاش شد تا به تاثیر آموزش جامع دستورالعمل‌های کشوری کووید۱۹ بر میزان استرس درک شده و میزان تاب آوری مبتلایان به این بیماری پرداخته شود. روش کار: این پژوهش شبه تجربی است که در دو گروه مداخله و کنترل در خردادماه ۱۴۰۱ در مراکز خدمات جامع سلامت شماره ۳ شهرستان مشهد مقدس انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه افرادی بود که تست کرونای آنها مثبت شده و در سامانه سینا دارای پرونده بهداشتی بودند. با توجه به عدم امکان ارتباط حضوری، افراد مورد نظر با مراجعه به پرونده الکترونیک آنها در سامانه سینا به روش تصادفی ساده انتخاب شده و تعداد ۶۸ مورد در گروه مداخله (قبل و بعد) و ۳۴ مورد در گروه شاهد قرار گرفتند. آموزش‌ها توسط کارشناس بهداشتی زبده که در جریان آخرین دستورالعمل‌های ستاد مبارزه با کرونا بود از طریق مکالمه تلفنی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی ارائه شد. اطلاعات از طریق پرسشنامه‌ها جمع آوری گردید. داده‌ها از طریق تست مجذور کای و آزمون‌های زوجی، ویلکاکسون و یا مک نمار با نرم افزار SPSS 26 تجزیه و تحلیل شدند. نتایج: یافته‌ها نشان داد که بترتیب ۳۵/۳ درصد گروه شاهد و ۵۲/۹ درصد گروه مداخله مرد بودند. بیشترین درصد سنی گروه مداخله و شاهد (به ترتیب ۳۲/۴ و ۲۶/۵ درصد) در گروه سنی ۳۵-۳۱ سال بودند. اندازه اثر آموزش دستورالعمل‌های جامع کشوری بر تاب آوری و کاهش استرس درک شده ۵۶ درصد بود. سطح معنا داری برای هر دو متغیر تاب آوری و استرس درک شده کمتر از ۰/۰۵ بوده که این نشان دهنده تفاوت معنا دار بین نمرات پس آزمون و پیش آزمون (تست مجذور کای و آزمون‌های زوجی، ویلکاکسون و یا مک نمار) در گروه مداخله می‌باشد. نتیجه گیری: آموزش دستورالعمل‌های جامع کشوری کووید۱۹ باعث کاهش استرس درک شده گردیده و تاب آوری بیماران مبتلا به کووید ۱۹ را افزایش می‌دهد. نتایج این مطالعه بر اهمیت آموزش‌های دستورالعمل‌های جامع کشوری کووید۱۹ در ارتقای سلامت بیماران و در نهایت سلامت جامعه تاکید دارد.



10.22038/hmed.2023.70061.1252 گروه مداخله می‌باشد

نحوه ارجاع به این مقاله

Tabrizi E, Shamaeian Razavi N, Mastour H, Vakili V, Yavari M. Investigating the Impact of the Training of National Comprehensive Guidelines for Covid-19 on the Level of Perceived Stress and Resilience of Patients with Covid-19. *Horizon of Medical Education Development*. 2023;14(3):95-104

*نویسنده مسئول: نازنین شماعیان رضوی



پیوست ۱ : پرسشنامه تاب آوری

شرکت کننده گرامی :

لطفاً مشخص کنید که عبارات زیر چقدر در مورد شما صدق می کند. اگر موردی هنوز برایتان رخ نداده است، پاسخ خود را طبق این که دارای چه احساسی بودید اگر آن اتفاق می افتاد، بیان کنید. قبلاً از همکاری شما و اینکه عبارتی را بدون پاسخ نخواهید گذاشت، قدردانی می شود.

ردیف	گویه های مقیاس تاب آوری	همیشه درست	اغلب درست	گاهی درست	بندرت درست	کاملاً نادرست
۱	وقتی تغییری رخ می دهد می توانم خودم را با آن سازگار کنم.					
۲	حداقل یک نفر هست که رابطه نزدیک و صمیمی ام با او در زمان استرس به من کمک می کند.					
۳	وقتی که راه حل روشنی برای مشکلاتم وجود ندارد، گاهی خدا یا تقدیر می تواند کمک کند.					
۴	می توانم برای هر چیزی که سر راهم قرار می گیرد، چاره ای بیاندیشم.					
۵	موفقیت هایی که در گذشته داشته ام چنان اطمینانی در من ایجاد کرده اند که می توانم با چالش ها و مشکلات پیش رو برخورد کنم.					
۶	وقتی با مشکلات مواجه می شوم سعی می کنم جنبه خنده دار آنها را هم ببینم.					
۷	لزوم کنار آمدن با استرس موجب قوی تر شدنم می گردد.					
۸	معمولاً پس از بیماری، صدمه و سایر سختی ها به حال اولم بازمی گردم.					
۹	معتقدم که در هر اتفاق خوب یا بدی مصلحتی هست.					
۱۰	در هر کاری بیشترین تلاشم را می کنم و به نتیجه هم کاربندارم.					
۱۱	معتقدم که علیرغم وجود موانع، می توانم به اهدافم دست یابم.					
۱۲	حتی وقتی که امور ناامید کننده می شوند، مأیوس نمی شوم.					
۱۳	در لحظات استرس و بحران، می دانم که برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنم.					
۱۴	وقتی که تحت فشار هستم تمرکز را از دست نمی دهم و درست فکر می کنم.					
۱۵	رجیح می دهم که خودم مشکلاتم را حل کنم تا این که دیگران تمامی تصمیم ها را بگیرند.					
۱۶	اگر شکست بخورم به راحتی دلسرد نمی شوم.					
۱۷	وقتی با چالش ها و مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می کنم، خود را فردی توانا می دانم.					
۱۸	در صورت لزوم می توانم تصمیمی مهمل دشوار و غیرمنتظره ای بگیرم که دیگران را تحت تأثیر قرار میدهد.					
۱۹	می توانم احساسات ناخوشایندی چون غم، ترس و خشم را کنترل کنم.					
۲۰	در برخورد با مشکلات زندگی، گاهی لازم می شود که صرفاً براساس حدس و گمان عمل کنی.					
۲۱	در زندگی یک حس نیرومند هدفمندی دارم.					
۲۲	حس می کنم بر زندگی کنترل دارم.					
۲۳	چالش های زندگی را دوست دارم.					
۲۴	بدون در نظر گرفتن مواقع پیش رو، برای رسیدن به اهدافم تلاش می کنم.					
۲۵	بخاطر پیشرفت هایم به خودم به بالم.					

پیوست ۲: پرسشنامه مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس

شرکت کننده گرامی :

لطفا هر یک از عبارتها را بخوانید و سپس با توجه احساسی که در همان لحظه دارید عددی را که روبروی پاسخ نشان می دهد مشخص کنید . هیچ پاسخی درست یا غلط نیست. وقت زیادی را صرف هیچ عبارتی نکنید. بلکه پاسخی دهید که به نظر می رسد به بهترین وجه احساسات شما را در حال حاضر توصیف می کند. قبلا از همکاری شما و اینکه عبارتی را بدون پاسخ نخواهید گذاشت، قدردانی می شود.

از همکاری شما بسیار متشکریم

سوالات	پاسخها
۱.برایم مشکل است آرام بگیرم .	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۲.متوجه شده ام دهانم خشک می شود.	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۳. فکر نمی کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی را تجربه کنم	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۴.تنفس کردن برایم مشکل است .	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۵.برایم سخت است در انجام کار پیش قدم شوم .	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۶.به موقعیت هایم به طور افراطی واکنش نشان می دهم.	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۷.در بدنام احساس لرتش می کنم.	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۸.احساس می کنم انرژی روانی زیادی مصرف می کنم.	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۹.نگرتم که مبدا در بعضی موقعیت ها دچار ترس شوم یا به کار احمقانه ای دست بزنم .	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۱۰. احساس می کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم.	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۱۱. خودم را پریشان و سر درگم احساس می کنم.	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۱۲. آرام بودن و در آرامش به سر بردن برایم مشکل است.	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۱۳. احساس دل مردگی و دل شکستگی دارم .	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۱۴. نسبت به هر چیزی که مرا از کار بازدارد بی تحمل و نابر دبارم(صبر و تحمل ندارم)	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۱۵. احساس می کنم که هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم.	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۱۶. قادر نیستم درباره خیلی چیزها شور و اشتیاقی از خود نشان دهم .	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۱۷. احساس می کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۱۸. فکر می کنم بسیار زودرنج و حساس هستم.	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۱۹. بدون این که هیچ گونه فعالیت بدنی انجام دهم متوجه شده ام که قلبم غیرعادی کار می کند (مثلا ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه)	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۲۰. بدون هیچ دلیل موجهی احساس ترس می کنم.	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴
۲۱. احساس می کنم زندگی بی معنا است	اصلا <input type="checkbox"/> ۱ تا حدی <input type="checkbox"/> ۲ متوسط <input type="checkbox"/> ۳ زیاد <input type="checkbox"/> ۴