

## The Effect of Benson's Sedation on the Quality of Work Life of Nurses Caring For Covid-19 Patients: A Double-Blind Clinical Trial Study

Narjes Heshmatifar<sup>1</sup> , Fateme Borzooe<sup>2</sup> , Sara Ahmadi<sup>3</sup> , Arezoo Davarinia Motlagh Quchan<sup>4</sup> , Zohreh Mohamadzadeh Tabrizi<sup>5</sup> , Mohammad Hosseinzadeh Hesari<sup>6\*</sup> 

1. Nursing PhD Student, Department of Internal Surgery Nursing, Student Research Committee, Mashhad College of Nursing and Midwifery, Mashhad, Iran
2. Msc of Nursing, Diseases Research Center, Department of Operating Room, School of Paramedics, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran
3. Master of Nursing Student Research Committee Department of Nursing, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran
4. MSc in Critical Care Nursing, student research committee, Department of Paramedical School, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran
5. MSc in Critical Care Nursing, Non-Communicable Diseases Research Center, Department of Paramedical School, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran
6. Msc of Nursing, Non-Communicable Diseases Research Center, Department of Operating Room, School of Paramedics, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran

Received: 2023/02/08

Accepted: 2023/05/30

### Abstract

**Introduction:** Coronavirus is an infectious disease that is faced by the large nursing community today, especially nurses working in the intensive care unit. Along with other job stressors in the nursing profession, the nature of this disease has affected the quality of Work Life (QWL) of nurses. Therefore, the present study aimed to evaluate the effect of Benson relaxation on nurses' QWL in caring for Covid 19 patients.

**Materials and Methods:** This study was a two-group clinical trial. The research units included 62 nurses working in the intensive care units of Vasi Sabzevar Hospital, who were divided into two Benson sedation and control groups by census method and random assignment in 2019. The intervention group performed relaxation exercises twice a week for one month and each time for 20 minutes. Data collection was done through WRQoL-2 quality of work-life questionnaire. The data was analyzed by spss-16 software.

**Results:** The mean score of QWL of all nurses before the intervention in the crisis conditions was  $53 \pm 4.4$  which is at the low quality of life levels. The quality of life of intensive care nurses increased after Benson relaxation compared to the control group ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** This study showed that Benson relaxation increases the QWL in nurses in the face of Covid-19 patients, so it is suggested that nursing managers while using relaxation techniques, by creating a calm work environment and Low stress conditions provide the active participation of nurses to achieve the goals of the health system.

**\*Corresponding Author:** Mohammad Hosseinzadeh Hesari  
**Address:** Department of Operating Room, School of Paramedics, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran  
**Tel:** 09155713258  
**E-mail:** hosseinzadehM@medsab.ac.ir

**Keywords:** Relaxation therapy, Nurse, Quality of work life, Covid-19

**How to cite this article:** Heshmatifar N., Borzooe F., Davarinia Motlagh Quchan A., Mohamadzadeh Tabrizi Z., Hosseinzadeh Hesari M., The effect of Benson's sedation on the quality of work life of nurses caring for covid-19 patients: A double-blind clinical trial study, Journal of Sabzevar University of Medical Sciences, 2023; 30(3):325-335.

## Introduction

Quality of work life is one of the important issues that is considered by many managers who are trying to improve the quality of their human resources. The quality of work life means employees' satisfaction with the physical and psychological desirability of the environment and working conditions. Increasing efficiency in an organization will be achieved when paying special attention to the quality of work life of its employees in organizations such as hospitals that are facing several crises every day, paying attention to the quality of work life of nurses as the largest group of employees in the health care system who are in contact with human lives is of particular importance. One of the most important issues facing the large nursing community, especially nurses working in the intensive care unit, is exposure to a communicable disease called coronavirus (COVID-19), which, along with other occupational stressors in the nursing profession, the nature of the disease, including the rapid spread of the virus, fear of infection, significant number of patients with the virus at any one time, rapid and unpredictable changes in patients, Lack of proper response to treatment, lack of adequate equipment and facilities during work and confrontation with patients with coronavirus, increasing patients with congestion have caused nurses working in intensive care unit to be more at risk than ever before, Relaxation is one of the well-known methods in clinical psychology and psychoanalysis that has gained its special importance in recent decades. Therefore, the present study aimed to evaluate the effect of Benson relaxation on nurses' QWL in caring for Covid 19 patients

## Methods

The present study was a two-group clinical trial with parallel design that the study population consisted of 62 nurses working in Wasi Hospital in Sabzevar in 2020. The subjects were divided into

two groups of Benson sedation and control from all three intensive care units based on inclusion and exclusion criteria by census method and random allocation of 6 blocks. The control group did not receive sedation method during this period. Immediately after training and one month after training, Benson relaxation method was completed again. After final data collection, the same face-to-face meeting, formation of WhatsApp group and providing audio files were provided to colleagues in the control group. The data collection tool in this research included demographic information questionnaire and work life quality questionnaire. In this double-blind study, data collection was done online, so there was no possibility of bias. Also, statistical analysis of codes 1 and 2 attributed to each of the groups was unknown. Blinding of the patients was not possible due to their knowledge of the type of intervention. Quantitative and qualitative variables were expressed based on the mean  $\pm$  standard deviation and frequency (%) to present the demographic characteristics of the research units. The distribution of the variables was investigated using the Kolmogorov-Smirnov test. The statistical difference of average job stress in two groups was compared with Mann-Whitney and independent t test. Data analysis was calculated with SPSS statistical software version 16. A significance level of 0.05 was considered

## Findings

A total of 62 participants participated in this study, with an average age of  $37.2 \pm 7.4$ . Most of the subjects were men (58%). Most of the subjects were working shifts (85.4%), overtime (58%) and had a work experience of 5-10 years (51.6%). The results in table 1 showed that there was no significant difference between demographic characteristics between relaxation and control groups.

**Table 1. Comparison of demographic characteristics in two sedation and control groups**

Variable	Benson relaxation group	Control group
Age (year)	6 (19.3)	7 (22.5)
	15 (48.3)	13 (41.9)
	10 (32.2)	11 (35.4)
Gender		
	Female	12 (38.7)
	Male	19 (61.2)
		17 (54.8)

Employment status	Contract form	9 (29)	11 (35.4)
	Permanent form	22 (72.9)	20 (64.5)
Shift work	Fixed	3 (9.7)	6 (19.3)
	Circulating	28 (90.3)	25 (86.2)
Work experience	Less than 5 years	12 (38.7)	8 (25/8)
	5-10 years	15 (48.3)	17 (54.8)
	More than 10 years	4 (12.9)	6 (19.3)
Overtime	Yes	17 (54.8)	19 (61.2)
	No	14 (45.1)	12 (38.7)

The findings also showed that the mean score of quality of work life in all nurses before intervention in corona pandemic conditions was  $4.4 \pm 53$ , which falls at low quality of work quality of work. In Table 2, the eight components of the

quality of work life of intensive care nurses are compared in two groups, which shows that all dimensions of the quality of work life of the subjects are at a poor level.

**Table 2. Comparison of the average scores of the quality of work life components between the Benson relaxation and control groups**

component Quality of working life	Mean and Standard Deviation				P. Value: 0.05
	Benson relaxation groups		Control group		
	after the intervention	Before the intervention	after the intervention	Before the intervention	
Control at work	$4.2 \pm 0.6^{**}$	$2.4 \pm 0.2$	$1.7 \pm 0.4$	$2.2 \pm 0.5$	independent T
Participation in work	$3.2 \pm 0.1^{**}$	$2.7 \pm 0.4$	$2.2 \pm 0.5$	$2.9 \pm 0.3$	independent T
General health status	$4.2 \pm 0.7^{**}$	$2.2 \pm 0.3$	$2.4 \pm 0.2$	$2.0 \pm 0.6$	independent T
Work-home relationship	$3.8 \pm 0.2^{**}$	$1.2 \pm 0.8$	$2.3 \pm 0.4$	$1.8 \pm 0.1$	<b>independent T</b>
Job satisfaction	$2.8 \pm 6.0\ddagger$	$2.2 \pm 0.5$	$2.8 \pm 0.3$	$2.9 \pm 0.4$	Mann Whitney
Stress at work	$3.2 \pm 0.7^{**}$	$2.1 \pm 0.0$	$2.0 \pm 0.4$	$1.7 \pm 0.5$	Mann Whitney
Working conditions	$2.4 \pm 6.0\ddagger$	$2.2 \pm 0.8$	$2.5 \pm 0.4$	$2.7 \pm 0.7$	independent T
Total score	$82.4^{**}$	51.5	48.4	54.6	<b>independent T</b>

\* Significant difference at the level of 0.05 compared to after the intervention in the control group

\*\*significant difference at the level of 0.001 compared to after the intervention in the control group

‡No significant difference at the 0.05 level compared to after the intervention in the control group

**Discussion**

Based on the present study, the quality of work life of nurses working in the intensive care unit of Sabzevar in critical conditions of COVID-19 and after Benson sedation techniques increased compared to the control group. The overall score of quality of work life and the mean of all its components were evaluated poorly in both groups before the intervention. It seems that the emerging 19COVID virus and its unknown nature have ultimately caused fatigue and work pressure of nurses at the scene. The emergence of COVID-19 virus and its unknown nature has ultimately caused fatigue and work pressure of nurses at the scene. Obviously, the rate of coronavirus outbreak, high hospitalization rate of patients, especially critically ill patients

hospitalized in intensive care unit, lack of force, job stress related to infection and transmission of it to their families are among the factors involved in this issue. The results showed that the overall quality of life score of nurses caring for patients with corona in the intensive care unit in the intervention group increased to moderate level after Benson relaxation exercises. However, the overall quality of life score in the control group remained at a poor level at the end of the study. . An increase in the quality of work life was observed in the mean level in the components of "work stress", "work-home relationship" and "work participation" compared to the control group. Finally, the components of "job satisfaction" and "working conditions" remained at a poor level despite relaxation techniques in the intervention group, these results are contrary

to the WANG et al. (2020) study, which reported the job satisfaction of China nurses in the first place compared to other components and, of course, in 2017 before the coronavirus pandemic.

### **Conclusions**

Considering that improving the quality of work life in nurses is an important indicator for productivity and improvement of hospital performance and increasing the quality of patient care, it is hoped that hospital managers will take steps in this matter by proper planning and using simple, cost-free and low-risk interventions such as Benson relaxation technique. One of the strengths of this study is the application of Benson relaxation as a simple, low-cost and stress-relieving approach in the coronavirus pandemic that has not been addressed before and can inspire many nursing managers.

These techniques help nurses to reduce the negative effects of job stress and provide more effective and efficient care to nurses. . Considering the importance of nurses'

satisfaction in the coronavirus pandemic, it is suggested that in future studies, other types of interventions on nurses in order to increase the quality of their working life are investigated. Nursing managers should use relaxation techniques to create a suitable, calm and low-stress work environment due to the outbreak of the Coronavirus crisis in hospital wards, especially intensive care units, so that nurses can actively participate and together achieve the goals of the health system and patient satisfaction.

### **Acknowledgment**

The authors express their gratitude and appreciation to the Vice Chancellor for Research at Sabzevar University of Medical Sciences, the medical staff of our beloved country who are at the forefront of the fight against coronavirus.

**Conflict of Interest:** The authors declare that there are no conflict of interest regarding the publication of this manuscript.

# تأثیر آرام‌سازی بنسون بر کیفیت زندگی کاری پرستاران مراقبت‌کننده از بیماران کووید ۱۹: یک مطالعه کارآزمایی بالینی دو سوکور

نرجس حشمتی فر<sup>۱</sup>، فاطمه برزویی<sup>۲</sup>، سارا احمدی<sup>۳</sup>، آرزو داوری نیا مطلق قوچان<sup>۴</sup>، زهره محمدزاده تبریزی<sup>۵</sup>،  
محمد حسین‌زاده حصاری<sup>۶\*</sup>

۱. دانشجوی دکتری پرستاری، گروه داخلی جراحی، کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده پرستاری و مامایی مشهد، مشهد ایران
۲. کارشناس ارشد پرستاری، مرکز تحقیقات بالینی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران
۳. کارشناس ارشد پرستاری، کمیته تحقیقات دانشجویی پرستاری، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
۴. کارشناسی ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران
۵. کارشناسی ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه، مرکز بیماری‌های غیرواگیر، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران
۶. کارشناسی ارشد پرستاری، مرکز بیماری‌های غیرواگیر، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۰۹

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۱/۱۹

## چکیده

**زمینه و هدف:** کروناویروس بیماری واگیرداری است که امروزه جامعه بزرگ پرستاری به‌ویژه پرستاران شاغل در بخش مراقبت ویژه با آن روبه‌رو هستند. در کنار سایر عوامل استرس‌زای شغلی در حرفه پرستاری، ماهیت این بیماری، کیفیت زندگی کاری پرستاران را تحت تأثیر قرار داده است. از این رو مطالعه حاضر با هدف تأثیر آرام‌سازی بنسون بر کیفیت زندگی کاری پرستاران در مراقبت‌کننده از بیماران کووید ۱۹ انجام گرفت.

**مواد و روش‌ها:** این مطالعه کارآزمایی بالینی دوگروهی بود. واحدهای پژوهش شامل ۶۲ پرستار شاغل در بخش‌های مراقبت ویژه بیمارستان واسعی سبزوار بودند که در سال ۱۳۹۹ به روش سرشماری و تخصیص تصادفی به دو گروه آرام‌سازی بنسون و کنترل تقسیم شدند. گروه مداخله دو بار در هفته به مدت یک ماه و هر بار ۲۰ دقیقه تمرینات آرام‌سازی را انجام دادند. جمع‌آوری داده‌ها از طریق پرسش‌نامه کیفیت زندگی کاری WRQoL-2 انجام شد. داده‌ها توسط نرم‌افزار spss ۱۶ تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** میانگین نمره کل کیفیت زندگی کاری تمام پرستاران پیش از مداخله در شرایط پاندمی کرونا  $53 \pm 4/4$  بود که در سطوح کیفیت زندگی پایین کاری قرار می‌گیرد. کیفیت زندگی کاری پرستاران مراقبت ویژه پس از انجام آرام‌سازی بنسون، در مقایسه با گروه کنترل افزایش یافت ( $p < 0.05$ ).

**نتیجه‌گیری:** این مطالعه نشان داد که آرام‌سازی بنسون باعث افزایش کیفیت زندگی کاری در پرستاران در مواجهه با بیماران کووید ۱۹ می‌شود از این رو پیشنهاد می‌شود مدیران پرستاری ضمن به‌کارگیری روش‌های آرام‌سازی، با ایجاد محیط کاری آرام و کم‌استرس زمینه مشارکت فعالانه پرستاران را فراهم کنند و به اهداف نظام سلامت دست یابند.

\* نویسنده مسئول: محمد

حسین‌زاده حصاری

نشانی: ایران، خراسان رضوی، سبزوار، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، دانشکده پیراپزشکی، گروه اتاق عمل

تلفن: ۰۵۱-۴۴۰۱۸۳۴۲

رایانامه:

hosseinzadehm@medsab.ac.ir

شناسه ORCID:

0000-0002-9910-9385

شناسه ORCID نویسنده اول:

0000-0003-0352-2966

## کلیدواژه‌ها:

آرام‌سازی، پرستار، کیفیت زندگی کاری، کووید-۱۹

## ۱. مقدمه

کیفیت زندگی کاری از موضوعات مهمی است که مورد توجه بسیاری از مدیرانی که درصدد ارتقای کیفیت منابع انسانی خود هستند قرار می‌گیرد [۱]. کیفیت زندگی کاری به معنی

رضایتمندی کارکنان از مطلوبیت فیزیکی و روانی محیط و شرایط کاری است [۲]. افزایش کارایی در یک سازمان زمانی حاصل خواهد شد که توجه ویژه‌ای به کیفیت زندگی کاری کارکنان خود داشته باشند [۳]. در سازمان‌هایی چون بیمارستان که هر روز با

می‌شوند شامل آرام‌سازی پیش‌رونده عضلات، آرام‌سازی با تصویر ذهنی، آرام‌سازی بنسون، آرام‌سازی عمقی (تنفس عمیق)، آرام‌سازی انتخابی، روش خودآفرین و مراقبه هستند [۱۰]. در میان روش‌های ذکرشده، روشی را که دکتر هربرت بنسون در سال ۱۹۷۰ معرفی کرد به دلیل یادگیری و آموزش آسان آن به دیگران مطلوبیت بیشتری دارد [۱۱]. آرام‌سازی بنسون از طریق افزایش تمرکز حواس، سبب بهبود طیف وسیعی از علائم و نشانه‌های جسمی و روانی از قبل استرس، اضطراب، افسردگی، خلق و اعتمادبه‌نفس مؤثر می‌شود [۱۰]. با توجه به این‌که استرس شغلی پرستاران می‌تواند در عملکرد حرفه‌ای، کیفیت زندگی و ایفای سایر نقش‌های آنان، اختلال جدی ایجاد کرد و نیز موجب کاهش کیفیت خدمات پرستاری شود، انجام مداخلاتی با هدف بهبود کیفیت زندگی کاری آنان ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین با توجه به اینکه مطالعه‌ای درخصوص تأثیر آرام‌سازی بنسون بر کیفیت زندگی کاری پرستاران یافت نشد و از طرفی سادگی و کم‌هزینه بودن تکنیک یادشده و نداشتن عوارض جانبی قابل‌توجه، این مطالعه برای تعیین تأثیر تکنیک تن آرام‌سازی بنسون بر کیفیت زندگی کاری پرستاران شاغل در بخش مراقبت ویژه در مقطع زمانی پاندمی کووید انجام گرفت.

## ۲. مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر یک کارآزمایی بالینی دوگروهه با طرح موزای است که جامعه مورد مطالعه آن ۶۲ نفر از پرستاران شاغل در بیمارستان آموزشی-درمانی واسعی شهر سبزوار در سال ۱۳۹۹ تشکیل می‌دادند. جامعه مورد پژوهش شامل پرستاران شاغل در بخش مراقبت ویژه ۱، ۲ و ۳ بیمارستان واسعی سبزوار به‌عنوان مرکز درمان کرونا بود. واحدهای پژوهش براساس معیارهای ورود و خروج و به روش سرشماری وارد مطالعه شدند، نمونه‌ها با استفاده از بلوک‌های جایگشتی ۶ تایی (۱۱ بلوک) به‌صورت تخصیص تصادفی) به دو گروه آرام‌سازی بنسون و کنترل از هر سه بخش مراقبت‌های ویژه، تقسیم شدند. علت انجام مطالعه بر روی پرستاران در سه بخش، افزایش حجم نمونه برای دستیابی به نتایج معتبرتر بوده است. معیارهای ورود به مطالعه شامل: رضایت برای شرکت در مطالعه، دارا بودن حداقل تحصیلات کارشناسی پرستاری، داشتن حداقل ۱ ماه سابقه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ در بخش مراقبت‌های ویژه، نداشتن تجربه و آشنایی با دوره‌های مشابه آرام‌سازی عضلانی نداشتن بیماری روانی شناخته‌شده، مصرف نکردن داروی مؤثر بر استرس و معیارهای خروج از مطالعه شامل: بروز رویداد تنش‌زا

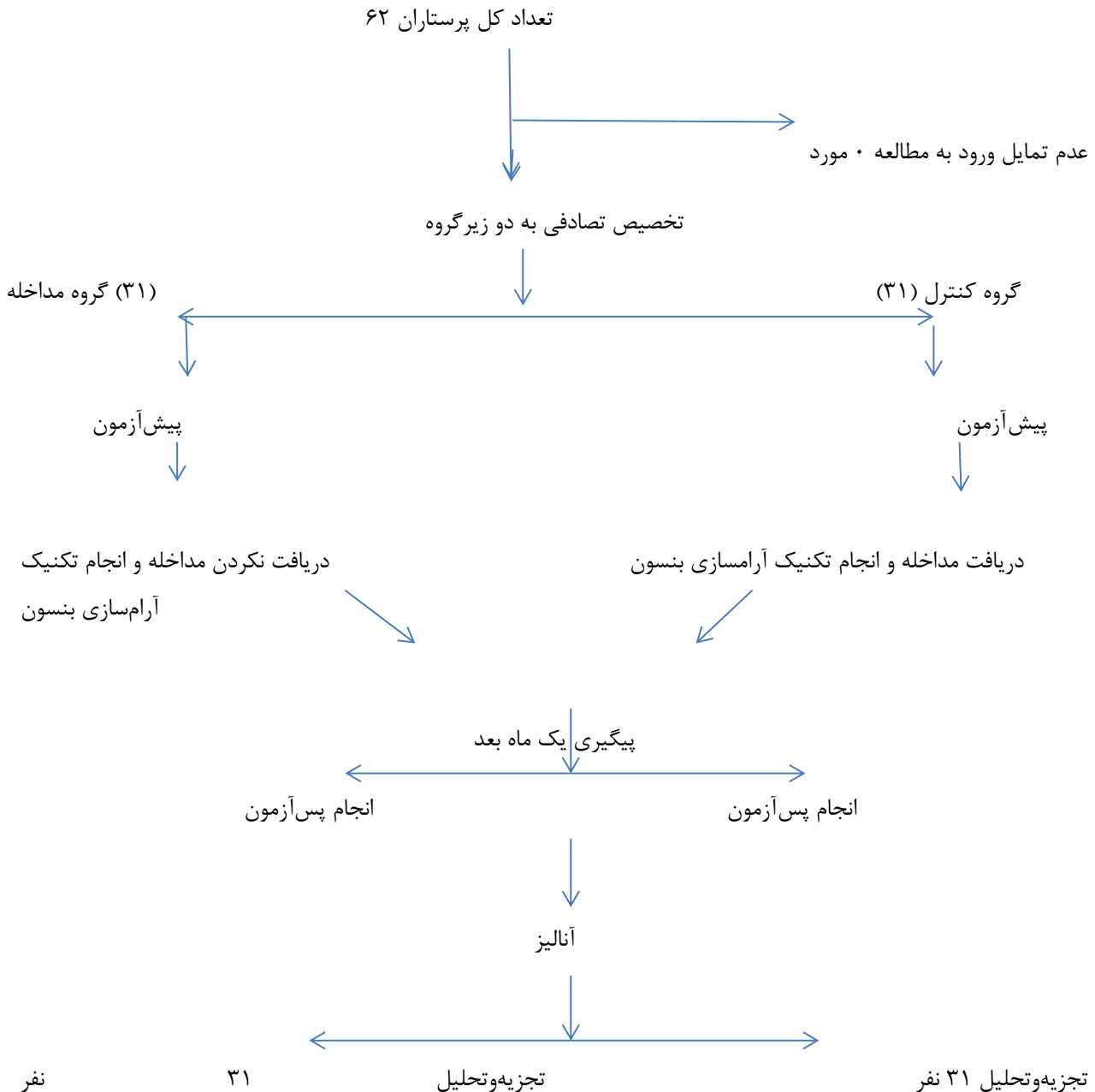
بحران‌های متعددی روبه‌رو هستند توجه به کیفیت زندگی کاری پرستاران به‌عنوان بزرگ‌ترین گروه کارکنان در سیستم مراقبت‌های بهداشتی-درمانی که با جان انسان‌ها در تماس می‌باشند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است [۱]. یکی از مسائل مهمی که امروزه جامعه بزرگ پرستاری به‌ویژه پرستاران شاغل در بخش مراقبت ویژه با آن روبه‌رو هستند مواجهه با بیماری واگیرداری به نام کروناویروس (COVID-19) می‌باشد که در کنار سایر عوامل استرس‌زای شغلی در حرفه پرستاری، ماهیت این بیماری از جمله شیوع سریع ویروس، ترس از ابتلا، تعداد قابل توجه بیماران مبتلا به این ویروس در هر زمان، تغییرات سریع و غیرقابل پیش‌بینی در بیماران، پاسخ مناسب ندادن به درمان، نبود وسایل و امکانات کافی در حین کار و رویارویی با بیماران مبتلا به کروناویروس، افزایش بیماران در حال احتضار سبب شده پرستاران شاغل در بخش مراقبت ویژه بیش از پیش در خطر بیشتری قرار داشته باشند [۴]. مجموع این عوامل کیفیت زندگی کاری پرستاران را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در نتیجه باعث کاهش کیفیت مراقبت از بیماران، ناتوانی در تصمیم‌گیری‌های صحیح و به‌موقع، کاهش توانایی مهارت، نارضایتی از کار، افسردگی، احساس عدم‌کفایت، کاهش ارزش‌های شغلی، بی‌زاری، خستگی، غیبت و تأخیر در کار، مرخصی‌های استعلاجی، افزایش خطا شود [۵]. مطالعات نشان داده است در بیمارستان‌هایی که پرستاران، کیفیت زندگی کاری پایین دارند، میزان غیبت، ترک خدمت، فرسودگی و فشارکاری در آنان به‌شدت بالاست و از سوی دیگر کیفیت مراقبت و عملکرد آنان کاهش می‌یابد [۶، ۷]. توجه بیمارستان‌ها و مراکز درمانی به کیفیت زندگی کاری پرستاران به‌ویژه در شرایط خاص و بحرانی، منجر به بهبود و حفظ عملکرد مناسب مراقبت‌های پرستاری و در نهایت رضایت بیمار از سیستم مراقبت سلامت خواهد شد [۸]. با توجه به اینکه پرستاران بیشترین میزان مراقبت را در رابطه با درمان بیماران ارائه می‌دهند بنابراین نقش بسزایی در ارتقای کیفیت خدمات دارند [۵]. استراتژی‌های مناسب برای افزایش کیفیت زندگی کاری و کاهش استرس شغلی شامل رعایت استانداردها در کار، ارائه قوانین عادلانه حقوق و دستمزد، امکانات رفاهی، روش مدیریت (مدیریت مشورتی یا دموکراتیک)، ملاحظات بهداشت و ایمنی و راهبردهای جسمانی-ذهنی برای دستیابی به آرامش (آرام‌سازی فیزیکی و ذهنی) می‌باشد [۹]. از جمله اقدامات مؤثر برای مدیریت استرس کاری و بهبود کیفیت زندگی کاری آرام‌سازی است، آرام‌سازی یکی از روش‌های شناخته‌شده در روان‌شناسی بالینی و روان‌کاوی می‌باشد که طی چند دهه اخیر نیز اهمیت خاص خود را پیدا کرده است. روش‌های آرام‌سازی که به‌طور معمول استفاده

(مانند از دست دادن نزدیکان)، تمایل نداشتن به ادامه همکاری، انجام آرامسازی بنسون کمتر از ۱۰ جلسه در هفته (بر اساس چک‌لیست خودگزارش‌دهی) بودند. نمونه‌گیری از ابتدای آبان تا

ابتدای آذرماه در زمان پیک سوم ابتلا و همزمان با وضعیت مشکی در شهر سبزوار انجام گردید. در نهایت داده‌های ۶۲ نفر از افرادی که وارد مطالعه شدند، تجزیه و تحلیل شد.

جدول

کانسورت



پیش از مداخله یک جلسه حضوری به منظور بیان اهداف تحقیق و آموزش عملی روش‌های آرامسازی بنسون داده شد. شماره تماس

آنان برای پیگیری‌های بعدی از طریق شبکه اجتماعی واتساپ دریافت شد. پرسش‌نامه دموگرافیک و پرسش‌نامه کیفیت زندگی

و خوب (۱۶۰-۱۲۸) طبقه‌بندی می‌گردد. نمره بالاتر نشان‌دهنده کیفیت زندگی بالاتر است. میانگین هر مؤلفه بین ۵-۱ نمره‌گذاری می‌شود. نمره (۳-۱) ضعیف، (۴-۳/۱) متوسط و (۵-۴/۱) خوب دسته‌بندی می‌شوند.

مظلومی و همکاران (۱۳۹۴) روایی ابزار را از نظر محتوی صوری، سازه، ملاکی، تحلیلی اکتشافی و قدرت تمیز، همچنین پایایی آن را با همبستگی آلفای کرونباخ و آزمون-بازآزمون در یک مطالعه اعتباریابی تأیید کرد [۱۲]. پایایی این ابزار در مطالعه حاضر با روش همسانی درونی با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ تأیید گردید. علت انتخاب این ابزار موجود بودن نسخه فارسی آن همچنین داشتن مؤلفه‌هایی است که تأثیر عوامل بیرونی مانند رضایت پرستاران از دریافتی حقوق و مزایا را بر آرام‌سازی را کم می‌کند.

این پژوهش در کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی سبزوار بررسی و با کد IR.MEDSAB.REC.1397.063 تأیید شد. ثبت این مطالعه در Iranian Registry of Clinical Trials با کد IRCT20131113015393N4 انجام شد. در تمام مراحل جمع‌آوری داده‌ها مشخصات بیماران محرمانه و فاقد نام است و هویت هر فرد با ID مشخص شد.

در این مطالعه دوسوکور، جمع‌آوری اطلاعات به صورت برخط انجام شد که امکان سوگیری وجود نداشت. همچنین تحلیل-گراماری از کدهای ۱ و ۲ منسوب به هر یک از گروه‌های بی‌اطلاع بود. کورسازی بیماران با توجه به اطلاع آنان از نوع مداخله امکان‌پذیر نبود. متغیرهای کمی و کیفی برای ارائه مشخصات دموگرافیک واحدهای پژوهش به ترتیب براساس میانگین  $\pm$  انحراف معیار و فراوانی (درصد) بیان شدند. چگونگی توزیع متغیرها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف بررسی شد. اختلاف آماری میانگین استرس شغلی در دو گروه با آزمون من ویتنی و تی مستقل مقایسه شدند تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۱۶ محاسبه شد. سطح معنی‌داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

### ۳. یافته‌ها

تعداد ۶۲ نفر در این مطالعه شرکت کردند که میانگین سنی آنان  $47 \pm 3$  سال بود. اغلب واحدهای پژوهش را مردان (۵۸ درصد) تشکیل دادند. بیشترین افراد تحت مطالعه شیفت در گردش (۸۵/۴ درصد)، اضافه‌کاری (۵۸ درصد) و دارای سابقه کاری ۱۰-۵ سال (۵۱/۶ درصد) بودند. نتایج نشان داد تفاوت معنی‌داری بین ویژگی‌های دموگرافیک بین دو گروه آرام‌سازی و کنترل وجود ندارد (جدول ۱).

کاری به‌صورت آنلاین پر شد و سپس روش آرام‌سازی در قالب فایل صوتی در تلفن همراه آنان در اختیارشان قرار گرفت و در همان جلسه پرسش‌نامه کیفیت زندگی کاری تکمیل شد. افراد توافق کردند که در طول مدت مطالعه سبک زندگی خود مانند تغذیه یا فعالیت را تغییر ندهند. به‌منظور انجام آرام‌سازی بنسوزن از فرد درخواست می‌شد که افکار مزاحم را از ذهن خود دور کند و یک کلمه آرامبخش (مانند خدا، زندگی، عشق، باران) را که همیشه برای او یادآور آرامش بوده است انتخاب و شروع به تنفس‌های عمیق و منظم کند (عمل دم با بینی و بازدم با دهان) و کلمه آرامبخش موردنظر را تکرار کند. از شرکت‌کننده خواسته می‌شد هم‌زمان از نوک انگشتان پا به سمت بالای بدن عضلات خود را شل کند تا تمامی عضلات بدن به انبساط کامل برسند و این روش را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام دهد. در طول انجام این روش، فرد با کمک گرفتن از فایل صوتی، مراحل آن را به‌دقت انجام می‌دهد. فایل صوتی دستورالعمل ۲۰ دقیقه تنظیم شده بود. پس از انجام جلسات آموزشی و اطمینان از یادگیری شرکت‌کنندگان (با انجام دادن مجدد تمرینات و بلافاصله پس از آموزش توسط شرکت‌کنندگان) باید دو بار در روز این تمرین را به مدت یک ماه و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه انجام دادند. گروه کنترل در این مدت، روش آرام‌سازی را دریافت نکردند. بلافاصله بعد از آموزش و یک ماه پس از آموزش، روش آرام‌سازی بنسوزن مجدداً پرسش‌نامه برخط تکمیل شد. پس از جمع‌آوری نهایی اطلاعات، جلسه حضوری مشابه تشکیل گروه واتساپ و ارائه فایل صوتی در اختیار همکاران در گروه کنترل قرار گرفت. ابزار جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش، شامل پرسش‌نامه اطلاعات دموگرافیک و پرسش‌نامه کیفیت زندگی کاری بود. در پرسش‌نامه اطلاعات دموگرافیک ویژگی‌های فردی و جمعیت‌شناختی پاسخ‌دهندگان شامل سن، جنس، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات، وضعیت استخدام، سابقه کار، میزان درآمد، نوبت کاری، متوسط ساعات اضافه‌کاری در ماه، مورد پرسش قرار گرفت. در مطالعه حاضر به‌منظور ارزیابی کیفیت زندگی کاری پرستاران از پرسش‌نامه کیفیت زندگی کاری WRQoL-2 که طراحی آن کاربرد در حوزه سلامت بوده است، استفاده شد. این ابزار از ۷ مؤلفه اصلی برای اندازه‌گیری کیفیت زندگی کاری پرستاران استفاده می‌کند: رضایت از حرفه و شغل، شرایط کاری، آسایش و رفاه عمومی، ارتباط کار-منزل، استرس در کار، کنترل در کار و مشارکت و درگیری در کار نسخه فارسی این پرسش‌نامه مشتمل بر ۳۲ گویه به صورت لیکرت می‌باشد (۱- کاملاً مخالفم، ۵- کاملاً موافقم). که بین ۱۶۰-۳۲ نمره‌دهی می‌شود. نمره کلی در سه سطح ضعیف (۳۲-۶۴)، متوسط (۶۵-۱۲۷) و



کیفیت زندگی کاری پرستاران مراقبت ویژه در دو گروه مقایسه شده است که نشان می‌دهد همه ابعاد کیفیت زندگی کاری افراد تحت مطالعه، در سطح ضعیف قرار دارند.

یافته‌های مطالعه همچنین نشان داد که میانگین نمره کیفیت زندگی کاری در تمام پرستاران مورد مطالعه قبل از مداخله در شرایط پاندمی کرونا  $53 \pm 4/4$  می‌باشد که در سطوح کیفیت زندگی پایین کاری قرار می‌گیرد. در جدول ۲ مؤلفه‌های ۸ گانه

جدول ۱. مقایسه ویژگی‌های دموگرافیک در دو گروه آرام‌سازی و کنترل

متغیر	کنترل	آرام‌سازی
سن، سال	۲۹-۲۰	۶ (۱۹/۳)
	۳۹-۳۰	۱۵ (۴۸/۳)
	۴۰ <	۱۰ (۳۲/۳)
جنس	زن	۱۲ (۳۸/۷)
	مرد	۱۹ (۶۱/۳)
وضعیت استخدام	طرحی و انواع قراردادی	۹ (۲۹)
	پیمانی، رسمی	۲۲ (۷۲/۹)
نوبت های کاری	شیفت ثابت	۳ (۹/۷)
	شیفت در گردش	۲۸ (۹۰/۳)
تجربه کار، سال	> ۵ سال	۱۲ (۳۸/۷)
	۵-۱۰ سال	۱۵ (۴۸/۳)
	< ۱۰ سال	۴ (۱۲/۹)
اضافه کاری	بلی	۱۷ (۵۴/۸)
	خیر	۱۴ (۴۵/۱)

جدول ۲. مقایسه میانگین نمرات مؤلفه‌های کیفیت زندگی کاری بین دو گروه آرام‌سازی بنسون و کنترل

P. Value: 0.05	میانگین و انحراف معیار				مؤلفه کیفیت زندگی کاری
	گروه آرام‌سازی بنسون		گروه کنترل		
	بعد از مداخله	قبل از مداخله	بعد از مداخله	قبل از مداخله	
تی مستقل	$4/2 \pm 0/6^{***}$	$2/4 \pm 0/2$	$1/7 \pm 0/4$	$2/2 \pm 0/5$	کنترل در کار
تی مستقل	$3/2 \pm 0/1^{***}$	$2/7 \pm 0/4$	$2/2 \pm 0/5$	$2/9 \pm 0/3$	مشارکت در کار
تی مستقل	$4/2 \pm 0/7^{***}$	$2/2 \pm 0/3$	$2/4 \pm 0/2$	$2/0 \pm 0/6$	وضعیت عمومی سلامتی
تی مستقل	$3/8 \pm 0/2^{***}$	$1/2 \pm 0/8$	$2/3 \pm 0/4$	$1/8 \pm 0/1$	ارتباط کار- منزل
من ویتنی	$2/8 \pm 6/0$	$2/2 \pm 0/5$	$2/8 \pm 0/3$	$2/9 \pm 0/4$	رضایت از شغل
من ویتنی	$3/2 \pm 0/7^{***}$	$2/1 \pm 0/0$	$2/0 \pm 0/4$	$1/7 \pm 0/5$	استرس در کار
تی مستقل	$2/4 \pm 6/0$	$2/2 \pm 0/8$	$2/5 \pm 0/4$	$2/7 \pm 0/7$	شرایط کاری
تی مستقل	$82/4^{***}$	$51/5$	$48/4$	$54/6$	نمره کل

\* اختلاف معنی‌دار در سطح  $0/05$  در مقایسه با پس از مداخله در گروه کنترل  
 \*\* اختلاف معنی‌دار در سطح  $0/001$  در مقایسه با پس از مداخله در گروه کنترل  
 † عدم اختلاف معنی‌دار در سطح  $0/05$  در مقایسه با پس از مداخله در گروه کنترل

#### ۴. بحث و نتیجه‌گیری

مقایسه با گروه کنترل، افزایش یافت. نمره کلی کیفیت زندگی کاری و میانگین تمام مؤلفه‌های آن، در هر دو پیش از مداخله در حد ضعیف ارزشیابی شد. به نظر می‌رسد نوظهوری ویروس COVID-۱۹ و ماهیت ناشناخته آن، در نهایت موجب بروز

بر اساس پژوهش حاضر، میزان کیفیت زندگی کاری پرستاران شاغل در بخش مراقبت‌های ویژه شهر سبزووار در شرایط بحرانی کووید ۱۹ و پس از انجام تکنیک‌های آرام‌سازی بنسون، در

تکنولوژیست‌های MRI در عربستان و قبل از بروز بحران کووید ۱۹ بوده است [۱۵]. فارغ از دلایل در تفاوت‌های ایران با سایر مطالعات، اینکه انجام تمرینات آرام‌سازی علی‌رغم اثربخشی در سایر مؤلفه‌ها موجب بهبود نمره کیفیت زندگی کاری پرستاران در این دو مؤلفه نشده است جای تأمل و بررسی و اقدامات بیشتر را در حوزه سلامت دارد. صحنه‌های بی‌شماری از فداکاری‌های پرستاران برای نجات جان انسان‌ها طی پاندمی کرونا در ایران مشاهده شد اما در صورتی که مدیریت مناسبی برای کنترل و قطع زنجیره انتقال کروناویروس صورت نگیرد منجر به خستگی، فرسودگی شغلی و کاهش کیفیت زندگی پرستاران می‌شود و احتمال مرگ‌ومیر بیماران افزایش می‌یابد. از سویی توجه به کیفیت زندگی کاری پرستاران می‌تواند منجر به بهبود ارائه خدمت در نظام سلامت و رضایتمندی بیمار که هدف هر نظام سلامت است گردد [۱۳]. با توجه به این که بهبود کیفیت زندگی کاری در پرستاران شاخصه مهم برای بهره‌وری و ارتقای عملکرد بیمارستان و افزایش کیفیت مراقبت از بیماران می‌باشد امید است مدیران بیمارستانی با برنامه‌ریزی مناسب و صحیح و با به‌کارگیری مداخلات اجرایی ساده و بدون هزینه و کم‌خطر مانند تکنیک آرام‌سازی بنسون در این مهم گام بردارند. از جمله نقاط قوت این مطالعه، کاربرد آرام‌سازی بنسون به‌عنوان یک رویکرد ساده، کم‌هزینه و برطرف‌کننده استرس در شرایط همه‌گیری کرونا است که پیش از این به این مداخله پرداخته نشده است و می‌تواند الهام‌بخش بسیاری از مدیران پرستاری باشد.

یکی از محدودیت‌های مطالعه حاضر ممکن نبودن جداسازی واحدهای پژوهش به‌منظور کنترل تورش تعامل بود زیرا در صورتی که پس از تخصیص افراد در هر دو گروه، اگر نوبت کاری آنان با همکاری سرپرستاران در یک شیفت ثابت برای مثال گروه مداخله در صبح و گروه کنترل در عصر برنامه‌ریزی می‌شد؛ امکان اضافه شدن استرس نوبت کاری در آنان ایجاد می‌شد. چنان‌که پرستاران را بر اساس تفکیک بخش محل اشتغال در گروه‌های مداخله و کنترل قرار می‌دادیم، تخصیص تصادفی امکان‌پذیر نبود. با توجه به اهمیت موضوع رضایتمندی پرستاران در همه‌گیری کروناویروس پیشنهاد می‌گردد در مطالعات بعدی، انواع دیگر مداخلات بر روی پرستاران به‌منظور افزایش کیفیت زندگی کاری آنان بررسی گردد. به‌طور کلی این مطالعه نشان داد آرام‌سازی بنسون در پرستاران منجر به افزایش کیفیت زندگی کاری می‌گردد. این تکنیک‌ها به پرستاران کمک می‌کنند که تأثیرات منفی استرس شغلی کاهش یابد و پرستاران

خستگی و فشار کاری پرستاران در صحنه شده است. بدیهی است سرعت شیوع کرونا ویروس، آمار بالای بستری بیماران به‌ویژه بیماران بدحال بستری در بخش مراقبت ویژه، کمبود نیرو، استرس شغلی مربوط به ابتلا و انتقال آن به خانواده خود از جمله عوامل دخیل در این مسئله هستند. اگر رویکردهای مدیریتی با برنامه‌ریزی‌های دقیق‌تر مانند مرخصی‌های تشویقی برای پرستاران، آموزش و استفاده از دانشجویان علوم پزشکی و نیروهای هلال احمر داوطلب و پرداخت مزایای بیشتر انجام گیرد می‌تواند حس وابستگی، مسئولیت‌پذیری و در نتیجه افزایش بهره‌وری، کارایی و اثربخشی پرستاران را موجب گردد. اگرچه رویکردهای فوق تا حدی اجرا شده است اما با توجه به آینده مبهم بیماری از نظر مهارپذیری و کنترل شرایط و لزوم افزایش کیفیت زندگی کاری پرستاران، بهینه‌سازی این رویکردها در راستای رضایتمندی پرستاران و ایجاد حس خوب برای کاهش فشارهای کاری آنان ضروری است. یافته‌های مطالعه آتش‌زاده شوریده و همکاران (۲۰۲۰) در راستای نتایج اخیر کیفیت زندگی کاری ۶۵ درصد از پرستاران مراقبت‌کننده از مبتلایان به کووید ۱۹ در هند را در سطح ضعیف و متوسط نشان داد [۱۳].

در ادامه یافته‌ها نشان داد نمره کلی کیفیت زندگی پرستاران مراقبت‌کننده از بیماران مبتلا به کرونا در بخش مراقبت‌های ویژه در گروه مداخله پس از انجام تمرینات آرام‌سازی بنسون به سطح متوسط افزایش یافت. این در حالی است که نمره کلی کیفیت زندگی در گروه کنترل در پایان مطالعه همچنان در سطح ضعیف باقی مانده بود. انجام تمرینات آرام‌سازی در گروه مداخله در برخی مؤلفه‌ها با بهبود نمره کیفیت زندگی کاری همراه بود. افزایش میزان کیفیت زندگی کاری در سطح خوب در مؤلفه‌های «کنترل در کار» و «وضعیت عمومی سلامتی» در مقایسه با گروه کنترل مشاهده شد. افزایش کیفیت زندگی کاری در سطح متوسط در مؤلفه‌های «استرس کاری»، «ارتباط کار-منزل» و «مشارکت در کار» در مقایسه با گروه کنترل مشاهده شد. در نهایت مؤلفه‌های «رضایت از شغل» و «شرایط کاری» علی‌رغم انجام تکنیک‌های آرام‌سازی در گروه مداخله، در سطح ضعیف باقی ماند، این نتایج برخلاف مطالعه وانگ و همکاران (۲۰۲۰) است که رضایت شغلی پرستاران چین را در رتبه اول نسبت به سایر مؤلفه‌ها و البته در سال ۲۰۱۷ پیش از بروز پاندمی کرونا گزارش کرد [۱۴]. الموگرن و همکارش (۲۰۲۰) نیز بالاترین نمره کیفیت زندگی کاری را مؤلفه شرایط کاری گزارش کردند، جامعه پژوهش آنان

## تشکر و قدردانی

نویسندگان مراتب سپاس، تشکر و قدردانی خود را از معاونت تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، کادر درمانی کشور عزیزمان که در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا هستند، ابراز می‌کنند.

## References

- [1]. Akter N, Akkadechanunt T, Chontawan R, Klunklin A. Factor's predicting quality of work life among nurses in tertiary level hospitals, Bangladesh. *International nursing review*. 2018;65(2):182-9. <https://doi.org/10.1111/inr.12401>.
- [2]. Najafi F, Kermansaravi F, Gangoozehi E. The relationship between general health and quality of work life of nurses working in Zahedan teaching hospitals. *Iranian Journal of Rehabilitation Research*. 2018;4(2):53-9. <http://dx.doi.org/10.21859/ijrn-04028>.
- [3]. Alsadat Nasabi N, Bastani P. The effect of quality of work life and job control on organizational indifference and turnover intention of nurses: a cross-sectional questionnaire survey. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*. 2018;9(4):915-23. DOI: 10.15452/CEJNM.2018.09.0024
- [4]. Labrague LJ, De los Santos JA. COVID-19 anxiety among front line nurses: Predictive role of organisational support, personal resilience and social support. *Journal of nursing management*. 2020;28(7):1653-61. <https://doi.org/10.1111/jonm.13121>.
- [5]. Catton H. Nursing in the COVID-19 pandemic and beyond: protecting, saving, supporting and honouring nurses. *International Nursing Review*. 2020;67(2):157-9. <https://doi.org/10.1111/inr.12593>.
- [6]. Howie-Esquivel J, Do Byon H, Lewis C, Travis A, Cavanagh C. Quality of work-life among advanced practice nurses who manage care for patients with heart failure: The effect of resilience during the Covid-19 pandemic. *Heart & Lung*. 2022;55:34-41.
- [7]. Bagheri-Nesami M, Kazemi A, Goudarzian AH, Nasiri F, Davari J. Association between religious coping and quality of working life in nurses. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. 2017;11(1).
- [8]. Gerami Nejad N, Hosseini M, Mousavi Mirzaei SM, Ghorbani Moghaddam Z. Association between Resilience and

به بیماران مراقبت‌های اثربخش و کارآمدتری ارائه دهند. مدیران پرستاری باید ضمن به‌کارگیری تکنیک‌های آرام‌سازی، محیط کاری مناسب، آرام و کم‌استرس را با توجه به شیوع بحران کرونا در بخش‌های بیمارستانی به‌خصوص بخش مراقبت ویژه ایجاد کنند تا پرستاران بتوانند مشارکت فعالانه‌ای داشته باشند و با کمک یکدیگر به اهداف نظام سلامت و رضایتمندی بیماران دست یابند.

- Professional Quality of Life among nurses working in intensive Care Units. *Iran Journal of Nursing*. 2019;31(116):49-60. <http://dx.doi.org/10.29252/ijn.31.116.49>.
- [9]. Raeissi P, Rajabi MR, Ahmadizadeh E, Rajabkhal K, Kakemam E. Quality of work life and factors associated with it among nurses in public hospitals, Iran. *Journal of the Egyptian Public Health Association*. 2019;94(1):1-8. <https://doi.org/10.1186/s42506-019-0029-2>.
  - [10]. Toussaint L, Nguyen QA, Roettger C, Dixon K, Offenbacher M, Kohls N, Hirsch J, Sirois F. Effectiveness of progressive muscle relaxation, deep breathing, and guided imagery in promoting psychological and physiological states of relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2021;2021.
  - [11]. Heshmatifar N, Salari M, Rakhshani MH, Borzoe F, Sahebkar M. The effects of Benson relaxation technique on activities of daily living in hemodialysis patients; A single-blind, randomized, parallel-group, controlled trial study. *Complementary therapies in clinical practice*. 2020;39:101133. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101133>.
  - [12]. Mazloumi A, Kazemi Z, Mehrdad R, Helmi Kohneh Shahri M, Pour Hossein M. Validity and reliability of WRQoL-2 questionnaire for assessment of nurses' quality of work life. *Health and Safety at Work*. 2017 ;7(2):143-52.
  - [13]. Atashzadeh Shoorideh F, Ashktorab T, Yaghmaei F. The experience of moral distress in ICU nurses: A qualitative study. *Daneshvar Medicine: Basic and Clinical Research Journal*. 2020;19(4):79-92.
  - [14]. Wang L, Wang X, Liu S, Wang B. Analysis and strategy research on quality of nursing work life. *Medicine*. 2020;99(6). <https://dx.doi.org/10.1097%2FMD.00000000000019172>.
  - [15]. Almugren G, Zedan H. A Study of the Quality of Work Life among Magnetic Resonance Imaging Technologists in National Guard Health Affairs Hospitals in KSA. *Research Square*; 2020. DOI: 10.21203/rs.3.rs-72762/v1.