

عنوان: تاثیر ژورنالینگ بر استرس و اضطراب بیماران بستری در بخش مراقبت ویژه قلبی

استاد راهنما: سرکار خانم دکتر فاطمه گنجهء
استاد مشاور: سرکار خانم دکتر مولود فرمهینی
فراهمانی

پژوهش و نگارش: مهتاب خاکی
های ویژه
رشته تحصیلی: ارشد پرستاری مراقبت

تاریخ دفاع: 1404/6/ 18

کاربرد:

این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش و به‌کارگیری مداخلات ساده و غیردارویی مانند ژورنالینگ می‌تواند در کاهش استرس و اضطراب بیماران، بهبود سلامت روان، ارتقای شاخص‌های فیزیولوژیک و افزایش رضایتمندی از خدمات درمانی مؤثر باشد. به دلیل سادگی اجرا و عدم نیاز به تجهیزات خاص، این روش قابلیت ادغام در برنامه‌های مراقبتی بیماران بستری در بخش‌های ویژه را دارد و می‌تواند به پرستاران و دانشجویان پرستاری در توسعه مهارت‌های ارتباطی و رویکردهای روان‌شناختی حمایتی کمک کند. همچنین، گنجاندن ژورنالینگ در سرفصل‌های آموزشی، پروتکل‌های بیمارستانی و برنامه‌های بالینی می‌تواند کیفیت مراقبت را ارتقا دهد، بدون آنکه بار کاری قابل‌توجهی برای پرسنل ایجاد کند. بر همین اساس، ضرورت انجام پژوهش‌های بیشتر در زمینه تأثیرات بلندمدت و مقایسه‌ای این مداخله بر بیماران مختلف مورد تأکید قرار گرفته است.

چکیده

مقدمه: بیماری‌های قلبی-عروقی از جمله عوامل اصلی بستری و مرگومیر در جوامع مختلف هستند. اضطراب و استرس ناشی از بستری در بخش مراقبت ویژه، می‌تواند روند بهبودی بیماران را مختل کند. این مطالعه با هدف بررسی تأثیر ژورنالینگ بر استرس و اضطراب بیماران بستری در بخش مراقبت ویژه قلبی انجام شد.

مواد و روش‌ها: این پژوهش یک کارآزمایی بالینی تصادفی‌شده با گروه کنترل و مداخله است که بر روی بیماران بستری در بخش مراقبت ویژه قلبی بیمارستان امیرالمومنین اراک انجام شد. ابتدا ۸۰ بیمار دارای معیارهای ورود وارد مطالعه شدند. سپس به‌طور تصادفی به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. در ابتدای مطالعه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و استرس و اضطراب هر دو گروه با پرسشنامه DASS-21 سنجیده شد. بیماران گروه مداخله به مدت ۴ روز براساس پروتکل ژورنالینگ پنه بیکر و چانگ، روزانه ۳۰-۱۵ دقیقه احساسات و نگرانی‌های خود را در دفترچه ثبت کردند. پس از ۴ روز میزان استرس و اضطراب بیماران در دو گروه مجدداً اندازه‌گیری شد. تمامی داده‌ها پس از ارزیابی نرمالیتی با آزمون‌های کلموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک، با آزمون‌های تی مستقل و تی زوجی در نرم‌افزار SPSS-26 تحلیل شدند.

نتایج: میانگین نمرات استرس و اضطراب در گروه مداخله پس از مداخله به‌طور معناداری کاهش یافت ($p=0.001$)، در حالی که در گروه کنترل تفاوت معناداری مشاهده نشد. ($p=0.46$) نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر گروه نیز با هم مقایسه شد که نشان داد تفاوت ایجاد شده در گروه کنترل از نظر آماری معنادار نیست ($p=0.31$) ولی در گروه مداخله معنادار می‌باشد. ($p=0.001$)

نتیجه‌گیری: ژورنالینگ می‌تواند به‌عنوان یک روش غیر دارویی و کم‌هزینه برای کاهش استرس و اضطراب در بیماران بستری در بخش مراقبت ویژه قلبی به کار گرفته شود و در پروتکل‌های مراقبتی این بیماران لحاظ گردد.
کلمات کلیدی: نوشتن، روایت‌گری، استرس، اضطراب، بخش مراقبت ویژه قلبی، کارآزمایی بالینی تصادفی‌شده

Arak Nursing School

Student name: Mahtab Khaki

Supervisor: Dr Ganjeh

Advisor: Dr Farmahini Farahani

Defense date: 2025/9/9

Title:

The Effect of Journaling on Stress and Anxiety in Patients Admitted to the Cardiac Intensive Care Unit

Abstract

Introduction: Cardiovascular diseases are among the leading causes of hospitalization and mortality in different societies. Anxiety and stress caused by hospitalization in the intensive care unit can disrupt patients' recovery. This study aimed to investigate the effect of journaling on stress and anxiety among patients admitted to the cardiac intensive care unit.

Materials and Methods: This research was a randomized controlled clinical trial conducted on patients hospitalized in the cardiac intensive care unit of Amir al-Momenin Hospital in Arak. Eighty patients meeting the inclusion criteria were enrolled and randomly assigned to intervention and control groups. At the beginning of the study, demographic characteristics as well as stress and anxiety levels of both groups were assessed using the DASS-21 questionnaire. Patients in the intervention

group performed journaling based on the Pennebaker and Chung protocol, writing down their feelings and concerns for 15–30 minutes daily over four days. After four days, stress and anxiety levels in both groups were reassessed. Data normality was checked using Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests, and analyses were conducted using independent t-tests and paired t-tests in SPSS-26.

Results: The mean scores of stress and anxiety in the intervention group significantly decreased after the intervention ($p=0.001$), whereas no significant difference was observed in the control group ($p=0.46$). Comparison of pre-test and post-test results within each group also showed that the difference in the control group was not statistically significant ($p=0.31$), but was significant in the intervention group ($p=0.001$).

Conclusion: Journaling can be used as a non-pharmacological and cost-effective method to reduce stress and anxiety in patients hospitalized in the cardiac intensive care unit, and it may be considered in the care protocols for these patients.

Keywords: writing, narrative therapy, stress, anxiety, cardiac intensive care unit, randomized clinical trial