

مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت حل مسئله بر افسردگی، اضطراب و استرس در خانواده بیماران بستری ریوی و پرسنل بیمارستان

زمینه: مواجهه با بیمار در فضای خانواده و محیط کار، می تواند در بروز مشکلات روانشناختی افراد خانواده نقش مؤثری داشته باشد. با توجه به کمبود پیشینه در این زمینه، هدف از مطالعه آموزش حل مسئله و مقایسه اثربخشی بهبود اضطراب، استرس، افسردگی و نحوه حل مسئله در زمینه کاهش مشکلات روانشناختی اعضای خانواده بیماران بستری و پرسنل بیمارستان که به طور مستقیم درگیر مراقبت از بیمار هستند، می باشد.

روش کار: این پژوهش از نوع کاربردی - آزمایشی بود که در آن به مقایسه میزان اثربخشی آموزش راهبردهای حل مسئله بر افسردگی، اضطراب، استرس و روش های حل مسئله در دو گروه خانواده بیماران ریوی بستری با گروه پرسنل بیمارستان دکتر مسیح دانشوری پرداخته شد. نمونه گیری به روش در دسترس انجام شد و اعضای نمونه تحت گروه درمانی با رویکرد آموزش حل مسئله قرار گرفتند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه های اطلاعات دموگرافیک محقق ساخته، سبک حل مسئله کسیدی و لانگ (Cassidy and Long)، و همچنین افسردگی، اضطراب و استرس داس (DASS) بودند.

یافته ها: درماندگی، اجتناب، اضطراب و استرس در هر دو گروه پرسنل و همراهان بیماران، پس از اجرای مداخله، به طور معناداری کاهش یافت. افسردگی تنها زیرمقیاسی بود که فقط در همراهان بیماران پس از اجرای مداخله کاهش یافت. گرایش و اعتماد تنها در پرسنل افزایش یافت.

نتیجه گیری: بهبود وضعیت افسردگی، اضطراب، استرس و حل مسئله هم در پرسنل و هم در خانواده بیماران پس از اجرای دوره آموزش، ضرورت حضور متخصصان حوزه سلامت روان را برای غربالگری در همه گروه ها، اعم از بیماران، خانواده آنها و پرسنل بیمارستان نشان می دهد.

واژگان کلیدی: حل مسئله، افسردگی، اضطراب، استرس

پریساعیدی^۱، میتراصفا^{۲*}، فاطمه قاسم بروجردی^۳، فرزانه حاجی زاده^۴، بامداد میراب زاده اردکانی^۵

^۱ دانشجویار بیماری های ریه، مرکز تحقیقات بیماری های مزمن تنفسی، پژوهشکده سل و بیماری های ریوی، مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سل و بیماری های ریوی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

^۲ استاد روانپزشکی، مرکز تحقیقات سل بالینی و اپیدمیولوژی، پژوهشکده سل و بیماری های ریوی، مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سل و بیماری های ریوی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

^۳ دکترای روانشناسی، مرکز تحقیقات بیماری های مزمن تنفسی، پژوهشکده سل و بیماری های ریوی، مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سل و بیماری های ریوی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

^۴ دانشجوی دکترای روانشناسی، پژوهشکده سل و بیماری های ریوی، مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سل و بیماری های ریوی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

^۵ دانشجوی پزشکی عمومی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

* نشانی نویسنده مسئول:

تهران، نیاوران، انتهای دارآباد، بیمارستان دکتر مسیح دانشوری، واحد روانپزشکی

تلفن: ۰۲۱۲۷۱۲۲۶۰۷

نشانی الکترونیک: mitra.safa@yahoo.com

مقدمه

در این میان، حل مسئله به عنوان یکی از مهارت های ده گانه زندگی، عامل کلیدی در مواجهه با مشکلات روزمره است. تمام افراد در زندگی روزمره خود با مسائل متفاوتی رو به رو می شوند که لزوم آموزش مهارت های مقابله ای و حل مسئله را بیش از پیش برای روانشناسان و متخصصان تعلیم و تربیت فراهم می آورد. افرادی که توانایی بالاتری در زمینه حل مسئله دارند در مقابله با مشکلات از راه حل هایی استفاده می کنند که بهترین و مناسب ترین پاسخ را برای آن ها داشته باشد. همچنین با کاهش استرس، شادکامی و سلامت عمومی بهتری را تجربه کنند (۶).

وجود اضطراب، افسردگی، استرس و عدم برخورداری از مهارت حل مسئله نقش مهمی در کاهش کیفیت روند درمان بیماران ریوی از طرف مراقبان اولیه آنها که معمولاً اعضای خانواده هستند و همچنین پرسنل بیمارستان که بطور مستقیم درگیر می باشند، ایفا می کند. افزایش سلامت روان می تواند در کیفیت ارائه خدمات به بیماران مؤثر باشد و در نهایت روند درمان را تحت تأثیر قرار دهد. تحقیقات نشان داده اند که میزان استرس با افسردگی و اضطراب در بین کارکنان بیمارستان ارتباط دارد (۷). مطالعه ای در پرسنل بخش اورژانس بیمارستان هایی که تابعه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هستند، نشان داده که اضطراب پرسنل اورژانس، به علت ماهیت شغل پرخطر آنها بالا بوده و بدون در نظر گرفتن موقعیت شغلی، کلیه پرسنل از اضطراب رنج می بردند (۸). بیماران ریوی مزمن به مراقبت کننده های حرفه ای در مرحله عمده ای از بیماری خود وابسته می باشند. با این حال، بیماران مبتلا به بیماری انسدادی مزمن ریوی حمایت بسیار محدودی را در مقایسه با بیماران مبتلا به سرطان دریافت می کنند. ناآگاهی از خدمات حمایتی برای بیماران مبتلا به اختلال انسداد ریوی مزمن و نبود دانش کافی در این زمینه حتی در میان مراقبت کننده های حرفه ای وجود دارد (۹). همچنین بسیاری از اعضای خانواده بیماران مبتلا به آسم شدید دچار اختلالات خلقی، اختلال اضطرابی بدنال استرس، اختلال مصرف مواد و یا اختلال ضد اجتماعی هستند. در واقع، در مورد شدت و مدت بیماری آسم، محیط اجتماعی و خانوادگی در تعامل با ویژگی های ژنتیکی می توانند تابلوی بیماری را تحت تأثیر قرار دهند (۱).

ارائه خدمات حمایتی به این بیماران از همان ابتدای بیماری، توسط خانواده آنها می تواند باعث بروز مشکلات هیجانی شدید در خانواده آنها شود. چالشی که در این زمینه وجود دارد، شناسایی راه هایی برای شخصی سازی و فردی سازی خدمات حمایتی متناسب با نیازهای هر یک از بیماران و خانواده آنهاست (۱۰). درمان های حمایتی در بهبود کیفیت زندگی بیماران ریوی مؤثر است (۱۱). بنابراین، مشارکت خانواده و اعضای خانواده در درمان به عنوان قسمتی از درمان های حمایتی، ضروری می باشد. شیوه های کمک به بیماران ریوی و خانواده ها برای کسب نقش فعال در درمان باید بر توانمندسازی آنها تأکید داشته باشد تا باعث افزایش کیفیت زندگی بیماران گردد (۱۲).

بیماری آسم یک بیماری دوره ای و مزمن مجاری تنفسی است و علائم آن شامل سرفه، خس خس، درد سینه و تنگی نفس است. باوجودیکه بیماران مبتلا به آسم، وابستگی شدیدی به اطرافیان دارند اما هیچ تیپ شخصیتی خاصی در آنها گزارش نشده است. برخی ویژگی های شخصیتی در بیماران مبتلا به آسم شامل ترس شدید، ناتوانی هیجانی، حساسیت به طرد شدن به همراه بی ثباتی رفتاری در شرایط دشوار است. ترس از بروز تنگی نفس می تواند مستقیماً حملات آسم را شروع و یا تشدید کند و اضطراب بالا در این بیماران می تواند با افزایش تعدد بستری در بیمارستان و حتی مرگ و میر مرتبط باشد. بیماری انسداد مزمن ریوی به طیفی از اختلالات مربوط می شود که شامل سرفه مزمن، تولید خلط و التهاب ایجاد کننده فیبروز است که می توانند باعث تنگی مجاری تنفسی شوند. اختلالات اضطرابی و پانیک در این بیماری نیز مانند آسم بالاست. ۱۶ تا ۳۴٪ بیماران اختلال اضطرابی دارند، در حالیکه ۱۵٪ از جمعیت عمومی دچار این اختلال هستند. این بیماری با مصرف سیگار یا کمبود آلفا آنتی تریپسین در ارتباط است. در واقع، بیماری می تواند خود را به صورت تنفس غیر طبیعی نشان دهد. همانطور که تاکی پنه در اختلالات اضطرابی و یا تنفس آهسته در بیماران مبتلا به افسردگی دیده می شود. اختلالات تنفسی همچنین می توانند هر نوع آرامش روانی را بر هم زند، مانند وحشتی که در بیماران مبتلا به آسم در مورد محدودیت جریان هوا در مجاری تنفسی یا هیپوکسمی اتفاق می افتد (۱).

علائم تنگی نفس، سرفه و خستگی در بیماران ریوی و نیز سیر پیشرفت بی وقفه این علائم، چالشی را در حفظ کیفیت زندگی بیماران و مراقبان خانوادگی آنها ایجاد می کند (۲).

در این میان، شیوع اختلالات روانپزشکی به صورت معناداری در بیماران ریوی بالاتر از جمعیت سالم است (۳). افسردگی، اضطراب و استرس به عنوان علائم و اختلالات روانپزشکی در این زمینه قابل بحث می باشند. افسردگی یک اختلال در طبقه اختلالات خلقی است که شامل علائم تغییر در اشتها و وزن، خواب و میزان فعالیت، کاهش انرژی، احساس گناه، مشکلات در تفکر و تصمیم گیری و افکار مکرر در مورد مرگ و تصمیم گیری است. اضطراب نیز که همه انسان ها آن را تجربه می کنند، به معنای تجربه یک احساس ناخوشایند منتشر و مبهم است که اغلب همراه با علائم غیرارادی مانند سردرد، تعریق، افزایش ضربان قلب، تنگی نفس، احساس ناراحتی در شکم و بی قراری با نشانه ناتوانی در نشستن یا ایستادن به مدت طولانی مشخص می شود. ترکیب این عوامل در افراد مختلف می تواند متفاوت باشد (۱). همچنین، استرس شامل رویدادی است که در آن، فرد به این باور می رسد که مجموع خواسته ها و انتظاراتی که از او دارند، فراتر از منابع، امکانات و توانمندی های در اختیار اوست (۴). اضطراب و افسردگی شدید در ۲۳٪ از مردان و ۵۹٪ از زنان مبتلا به آسم وجود دارد (۵).

در این پژوهش، برای بهبود وضعیت افسردگی، اضطراب و استرس و توانایی مدیریت کردن در گروه مراقبین و پرسنل بیمارستانی از آموزش مهارت حل مسئله استفاده شده است. آموزش مهارت حل مسئله قابل کاربرد برای علائم افسردگی، اضطراب، استرس، سوگ و سایر مشکلات عملی و بین فردی زندگی است و مناسب برای مشکلات بحرانی و شدید در روانپزشکی مانند سایکوز و خطر اقدام به خودکشی نیست (۱۳). آموزش حل مسئله، مداخله روانشناختی است که بر آموزش مهارت‌ها و نگرش‌های حل مسئله تمرکز دارد و هدف از آن، کاهش و پیشگیری از آسیب‌شناسی روانی و افزایش سلامتی با کمک به اشخاص در انطباق مؤثرتر با مسائل تنش‌زا در زندگی است (۱۴). آموزش حل مسئله روشی است که در آن فرد می‌آموزد تا از مجموعه مهارت‌های شناختی مؤثر خود برای کنار آمدن با موقعیت‌های مسئله آفرین استفاده کند (۱۵).

اهمیت و ضرورت تحقیق حاضر از آن روست که در بسیاری از تحقیقات نشان داده شده که بیماران مزمن جسمی از جمله بیماران ریوی، پرسنل بیمارستان که به ارائه خدمات به این بیماران مشغولند و مراقبت‌کننده‌های اصلی این بیماران که معمولاً از بین اعضای خانواده هستند، به دلیل مشکلات و پیچیدگی بیماری مزمن، دچار مشکلات روحی و روانی می‌شوند. مطالعاتی در بیماران ریوی و مراقبت‌کننده‌های آنها، نشان داده است که احساس ناکامی بواسطه فرآیند تشخیص و عدم دریافت آموزش مربوطه باعث احساس تردید در تعهد به برنامه مراقبت بیمار شده بود. در واقع نتایج این مطالعه نشان داد که بیماران و مراقبت‌کننده‌های آنها نیاز به دریافت اطلاعات در زمینه بیماری دارند، اما دانش محدودی در زمینه مزایای بالقوه خدمات درمان حمایتی دارند. مطالعات بیشتر در آینده لازم است تا بهترین روش‌های معرفی خدمات درمان حمایتی، شناسایی شوند (۱۶). تحقیقاتی که تاکنون انجام شده بر مشکلات روحی روانی مراقبت‌کننده‌های بیماران ریوی اعم از پرسنل بیمارستان و اعضای خانواده آنها تمرکز چندانی نداشتند و تنها بر خود بیماران تمرکز کرده بودند. در صورتی که سلامت روان این گروه‌ها می‌تواند در نهایت در بهبود روند درمانی بیمار و تبعیت درمانی نقش داشته باشد. البته مطالعاتی در بیماران ریوی بستری در زمینه تأثیر جدی کاربرد رویکردهای روان‌درمانی از جمله مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی که باعث تغییر نگرش‌های ناکارآمد، تحمل‌پذیری، گرایش به جلب توجه، از هم گسیختن عملکرد، ارزیابی و قابلیت پذیرش شده، انجام گرفته است (۱۷). همچنین گروه درمانی شناختی باعث کاهش باورهای ناکارآمد و افزایش امیدواری در بیماران ریوی مزمن از جمله بیماران مبتلا به سل بوده و حتی موجب کاهش مشکلات جدی روانشناختی در این بیماران شده است (۱۸). لذا، از آنجا که تحقیقات گذشته نقش مشکلات روانشناختی و اثربخشی رویکردهای مختلف روان‌درمانی را در بیماران ریوی نشان داده اند، با توجه به خلاء این تحقیقات در زمینه مراقبت‌کنندگان بیماران، در این

مطالعه به بررسی وضعیت اضطراب، افسردگی و استرس همراهان یا مراقبان بیماران ریوی و نیز پرسنل بیمارستان که به ارائه خدمات به این بیماران می‌پردازند، پرداخته شده است. سپس ارائه دوره آموزشی راهبردهای حل مسئله برای هر دو گروه صورت گرفت تا اثربخشی این دوره بر اضطراب، افسردگی، استرس و حل مسئله مشخص گردد و در نهایت نقش عوامل روانشناختی در همراهان بیماران و پرسنل بیمارستان شناسایی گردد.

اهداف تحقیق شامل تعیین سبک‌های حل مسئله، وضعیت افسردگی، اضطراب و استرس در دو گروه همراهان بیماران ریوی و پرسنل بیمارستان و تعیین اثربخشی آموزش راهبرد حل مسئله بر تغییر سبک حل مسئله، افسردگی، اضطراب و استرس در دو گروه همراهان بیماران ریوی و پرسنل بیمارستان بودند.

روش کار

این پژوهش از نوع کاربردی - آزمایشی بود که در آن به بررسی و مقایسه میزان اثربخشی آموزش راهبردهای حل مسئله در دو گروه خانواده بیماران ریوی بستری با گروه پرسنل بیمارستان پرداخته شد. نمونه‌گیری به روش در دسترس از بین پرسنل بیمارستان و نیز از بین همراهان بیماران بیمارستان دکتر مسیح دانشوری که طی مدت زمان مطالعه برای مراقبت از عضو بیمار خانواده‌شان به بیمارستان مراجعه کرده بودند، انجام شد. برطبق مطالعات قبلی، حجم نمونه در پژوهش‌های مداخله‌ای ۱۰-۱۵ نفر در هر گروه می‌باشد (۱۹). اما در عمل برای بالا بردن اعتبار و ضریب اطمینان پژوهش تعداد ۱۹۲ نفر وارد مطالعه شدند که ۸۴ نفر آنها پرسنل و ۱۰۸ نفر همراه بیمار بودند. جامعه آماری مورد بررسی در این پژوهش، خانواده‌های بیماران ریوی و پرسنل بیمارستان دکتر مسیح دانشوری در سال‌های ۹۸-۱۳۹۷ بودند.

معیارهای پذیرش گروه خانواده بیماران ریوی: حداقل سن ۱۸ سال، توانایی خواندن، نوشتن و پاسخگویی به سؤالات، داشتن هشیاری کامل، تمایل به مشارکت در پژوهش، داشتن عضوی بیمار در خانواده باتشخیص قطعی بیماری ریوی (که در پرونده پزشکی توسط همکار فوق تخصص ریه درج می‌گردید).

معیارهای پذیرش گروه پرسنل بیمارستان: حداقل سن ۱۸ سال، توانایی خواندن، نوشتن و پاسخگویی به سؤالات، داشتن هشیاری کامل، تمایل به مشارکت در پژوهش، اشتغال در بیمارستان

معیارهای حذف گروه خانواده بیماران ریوی: تغییر در تشخیص قطعی بیماری ریوی، نداشتن هشیاری کامل، عدم تمایل به ادامه مشارکت در پژوهش، بروز فاز مسمومیت یا ترک ناشی از مواد، بروز هرگونه مشکل جسمی که با فرآیند پرسشگری تداخل پیدا کند.

معیارهای حذف گروه پرسنل بیمارستان: ترک اشتغال محل کار، نداشتن هوشیاری کامل، عدم تمایل به ادامه مشارکت در پژوهش،

و اعتماد زیرمقیاس های حل مسئله سازنده هستند. این پرسشنامه به خوبی می تواند آسیب پذیری فرد را در برابر استرس نشان دهد و جمعیت سالم را از جمعیت بیمار جدا کند. پرسشهای این مقیاس با گزینه های "بلی"، "خیر" و "نمی دانم" پاسخ داده می شوند. نمره گذاری به شکل صفر و یک انجام می شود و برای گزینه نمی دانم نیز نمره ۰/۵ در نظر گرفته می شود. جمع این نمرات نشان دهنده نمره کلی هر کدام از عوامل ۶ گانه است. هر عاملی که بالاترین نمره را داشته باشد، نشان می دهد که فرد به هنگام مواجهه با مشکلات، از آن شیوه استفاده می کند. حداکثر نمره ۲۴، حداقل نمره صفر و نمره متوسط ۱۲ خواهد بود (۲۰).

کسیدی و لانگ (۱۹۹۶) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در یک مطالعه برای سبک های درماندگی، مهارگری، خلاقیت، اعتماد، اجتناب و گرایش به ترتیب ۰/۶۶، ۰/۶۶، ۰/۵۷، ۰/۷۱، ۰/۵۲ و ۰/۶۵ به دست آوردند. در ایران، پایایی درونی این آزمون با بهره گیری از ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۶ گزارش شده است (۲۱). همچنین در پژوهشی دیگر در ایران نشان داده شده که بین خرده مقیاس ها، همبستگی معناداری وجود دارد که دامنه ضرایب بین ۰/۵۱ تا ۰/۷۲ می باشد و نشانه روایی همگرایی این مقیاس است (۲۲).

۳- پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس داس (۲۱-DASS): مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس DASS^۲ در سال ۱۹۹۵ توسط لایبوند و لایبوند^۳ تهیه شد. این مقیاس دارای دو فرم است. فرم کوتاه ۲۱ سؤالی که در این پژوهش از آن استفاده شده است، هر یک از سازه های روانی «افسردگی»، «اضطراب» و «استرس» را توسط ۷ عبارت متفاوت مورد ارزیابی قرار می دهد. نحوه پاسخ دهی به پرسش ها به صورت ۴ گزینه ای است که به صورت خودسنجی تکمیل می شود. دامنه پاسخ ها به صورت «هیچ وقت»، «کمی»، «گاهی» و «همیشه» است. نمره گذاری از «صفر» تا «سه» است. مجموع نمرات جمع می شوند، ضرب در ۲ می شوند و بر اساس جدول ۱ تفسیر می شوند.

جدول ۱ - درجه بندی پرسشنامه افسردگی اضطراب و استرس

افسردگی	اضطراب	استرس	درجه بندی
۰ - ۹	۰ - ۷	۰ - ۱۴	طبیعی
۱۰ - ۱۳	۸ - ۹	۱۵ - ۱۸	خفیف
۱۴ - ۲۰	۱۰ - ۱۴	۱۹ - ۲۵	متوسط
۲۱ - ۲۷	۱۵ - ۱۹	۲۶ - ۳۳	شدید
۲۸ و بیشتر	۲۰ و بیشتر	۳۴ و بیشتر	خیلی شدید

همبستگی این مقیاس با پرسشنامه افسردگی بک در یک نمونه ۷۱۷ نفری از دانشجویان بالا بود ($r = ۰/۴$) (۲۳). هنری و کرافورد^۴ نیز در

بروز فاز مسمومیت یا ترک ناشی از مواد، بروز هرگونه مشکل جسمی که با فرآیند پرسشگری تداخل پیدا کند.

پس از اینکه طرح در شورای پژوهشی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری تأیید شد، ارائه توضیحات جامع و لازم درباره پژوهش به اعضای نمونه داده شد و در صورت آمادگی آنها برای مشارکت و کسب رضایت آگاهانه، از دو گروه پرسنل بیمارستان و همراهان بیماران ربوی، پرسشگری توسط روانشناسان آموزش دیده تحت نظر روانپزشک عضو هیئت علمی در زمینه اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه حل مسئله کسیدی و لانگ و پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس داس به عنوان پیش آزمون انجام شد. به خانواده بیماران و پرسنل بیمارستان اطمینان داده شد که اطلاعات درج شده کاملاً محرمانه خواهند بود و تنها به منظور امور پژوهشی اطلاعات مورد استفاده قرار خواهند گرفت. سپس کلیه اعضای نمونه در قالب گروه های ۱۰ تا ۱۵ نفره جداگانه مورد مداخله گروه درمانی آموزش راهبردهای حل مسئله طی ۸ جلسه ۴۵ دقیقه ای قرار گرفتند. تا حد امکان تلاش شد که اعضای گروه ها، آموزش و شرایط کاملاً یکسانی را تجربه کنند. همچنین خانواده بیماران و پرسنل بیمارستان در گروه های جداگانه مورد آموزش قرار گرفتند. پس از اتمام جلسات آموزش حل مسئله، کلیه اعضای نمونه مجدداً مورد پرسشگری در زمینه پرسشنامه های حل مسئله کسیدی و لانگ و افسردگی، اضطراب و استرس داس به عنوان پس آزمون قرار گرفتند.

روش و ابزار جمع آوری داده ها

۱. پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک محقق ساخته: در این پرسشنامه جنس، سن، تحصیلات، شغل و وضعیت تأهل افراد بررسی گردید.

۲. پرسشنامه سبک حل مسئله کسیدی و لانگ: مقیاس سبک های حل مسئله را کسیدی و لانگ^۱ در سال ۱۹۹۶ طی دو مرحله طراحی کردند و دارای ۲۴ پرسش است که شش عامل را می سنجد و هر کدام از عوامل دربرگیرنده چهار ماده آزمون می باشند. این عوامل عبارتند از درماندگی در حل مسئله یا جهت یابی (بیانگر بی یابوری فرد در موقعیت های مسئله زا)، مهارگری حل مسئله یا کنترل در حل مسئله (بعد کنترل بیرونی - درونی در موقعیت مسئله زا)، سبک حل مسئله خلاقانه (برنامه ریزی و در نظر گرفتن راه حل های متنوع برحسب موقعیت مسئله زا)، اعتماد در حل مسئله (اعتقاد در توانایی خود برای حل مشکلات)، سبک اجتناب (تمایل به رد شدن از مشکلات به جای مقابله با آنها) و سبک گرایش یا تقرب و روی آورد (نگرش مثبت به مشکلات و تمایل به مقابله رو در رو با آنها). سبک های درماندگی، مهارگری و اجتناب زیر مقیاس های حل مسئله غیرسازنده، و سبک های گرایش، خلاقیت

۱. Cassidy and Long

۲. The Depression Anxiety Stress Scale

۳. Lovibond

۴. Henry and Crawford

جدول ۲ - مقایسه تفاوت نمرات پرسشنامه حل مسئله در پرسنل و همراهان بیماران در مرحله پیش آزمون

Mean±SD	P.V	عوامل پرسشنامه حل مسئله
۰/۳۵ ± ۰/۴۹	۰/۳۴	درماندگی
۰/۶۲ ± ۰/۸۷		همراه بیماران
۱/۸۲ ± ۰/۶۳	۰/۹۵	حل مسئله
۱/۸۵ ± ۱/۴۶		همراه بیماران
۳/۵۹ ± ۰/۵	۰/۴۱	خلاقیت
۳/۳۸ ± ۰/۷۶		همراه بیماران
۲/۲۴ ± ۱/۷۱	۰/۸۱	اعتماد
۲/۳۸ ± ۱/۶۶		همراه بیماران
۱/۸۲ ± ۰/۹۵	۰/۰۰	اجتناب
۳/۴۶ ± ۰/۶۶		همراه بیماران
۳/۱۲ ± ۰/۹۹	۰/۰۸	گرایش
۳/۶۲ ± ۰/۵		همراه بیماران

با توجه به یافته های جدول ۲، در مرحله پیش آزمون پرسنل از عامل خلاقیت، و همراهان بیماران از عوامل اجتناب و گرایش بیشتر استفاده می کردند. تفاوت معناداری ($P \leq 0/01$) بین نمره عامل اجتناب بین گروه پرسنل و همراهان بیماران بود و نمره همراهان بیماران در این عامل بیشتر بود.

جدول ۳ - مقایسه تفاوت نمرات پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس داس در پرسنل و همراهان بیماران در مرحله پیش آزمون

Mean±SD	P.V	زیرمقیاس ها
۱۱/۵۳ ± ۷/۱۲	۰/۱۸	افسردگی
۱۴/۷۷ ± ۵/۹		همراه بیماران
۷/۶۵ ± ۴/۵۹	۰/۰۰	اضطراب
۱۸/۳۱ ± ۸/۸۶		همراه بیماران
۱۳/۴۱ ± ۵/۳۲	۰/۰۰	استرس
۲۲/۷۷ ± ۸/۵۴		همراه بیماران

با توجه به نتایج جدول ۳، در زیرمقیاس های اضطراب و استرس تفاوت معناداری ($P \leq 0/01$) بین پرسنل و همراهان بیماران وجود داشت.

در مرحله پیش آزمون، میانگین نمره اضطراب و استرس پرسنل در محدوده طبیعی و میانگین نمره افسردگی آنها در محدوده خفیف بود. نمره افسردگی و استرس همراهان بیماران در محدوده متوسط و نمره اضطراب آنها در محدوده شدید بود.

نمونه ای ۱۷۹۴ نفری این ابزار را با دو ابزار دیگر مربوط به افسردگی و اضطراب مقایسه کردند و پایایی این ابزار را با آلفای کرونباخ برای افسردگی ۰/۹۵، اضطراب ۰/۹۳، استرس ۰/۹۳ و برای نمره کل ۰/۹۷ گزارش نمودند (۲۴). این فرم توسط صاحبی و همکاران برای جمعیت ایرانی اعتباریابی شده است (۲۵). پایایی و اعتبار این آزمون در ایران تأیید شده و آلفای کرونباخ در حیطه افسردگی ۰/۹۴، اضطراب ۰/۹۲، و استرس ۰/۸۲ گزارش شده است (۲۶).

پروتکل آموزش حل مسئله به روش گروهی

در این پروتکل، ابتدا از روش های بارش فکری توسط شرکت کنندگان در مورد روش های حل مسئله استفاده می شد و پس از آن، درمانگر در مورد هر یک نظرات بیان شده توسط شرکت کنندگان، بازخوردهای علمی ارائه می کند. سپس آموزش داشتن نگرش مثبت در مورد مسئله، شناسایی افکار منفی در حل مشکل، تعریف مسئله یا مشکل به صورت عینی، اختصاصی و قابل سنجش و تولید راه حل طی جلسات به شرکت کنندگان ارائه می شود. در این پروتکل، همچنین روش های مقابله هیجان مدار و مسئله مدار به اعضای نمونه آموزش داده می شود تا بتوانند روش هایی که خودشان به کار می برند را شناسایی کنند و پس از آن روش های هیجان مدار سازگانه و مسئله مدار را افزایش دهند.

جهت تجزیه و تحلیل داده های گردآوری شده از نرم افزار آماری SPSS ویرایش ۲۲ استفاده شد و کلیه فرضیه ها در سطح معناداری $P < 0/05$ مورد آزمون قرار گرفتند. از روش های آمار توصیفی مانند محاسبه فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار و جداول توزیع ونیز از آزمون تی مستقل و وابسته برای مقایسه مهارت حل مسئله، افسردگی، اضطراب و استرس در دو گروه قبل و بعد از مداخله، استفاده شده است.

یافته ها

تعداد کل شرکت کننده ها ۱۹۲ نفر بود. ۸۴ نفر پرسنل و ۱۰۸ نفر همراه بیمار بودند که همگی پس از اجرای پیش آزمون مورد مداخله قرار گرفتند.

میانگین سن پرسنل ۳۳/۶۹ سال و میانگین سن همراهان بیماران ۳۵/۴۶ سال بود.

در گروه پرسنل ۶۴/۲۸٪ و در گروه همراهان بیماران ۶۶/۶۶٪ زن بودند.

در گروه پرسنل ۸۳/۳۳٪ و در گروه همراهان بیماران ۷۷/۷۷٪ متأهل بودند.

در گروه پرسنل ۴۷/۶۱٪ تحصیلات دانشگاهی داشتند و در گروه همراه بیماران ۴۸/۱۴٪ دیپلم داشتند. در گروه پرسنل ۴۲/۸۵٪ خدمات و در همراهان بیماران ۵۱/۸۵٪ خانه دار بودند.

جدول ۶ - نمرات پرسشنامه حل مسئله در گروه همراهان بیماران، قبل و بعد از مداخله با استفاده از آزمون تی وابسته

P.V	پس آزمون Mean±SD	پیش آزمون Mean±SD	عوامل پرسشنامه حل مسئله
۰/۰۲۷	۰/۱۵ ± ۰/۳۷	۰/۶۲ ± ۰/۸۷	درماندگی
۰/۳۳۷	۱/۴۶ ± ۰/۹۶	۱/۸۵ ± ۱/۴۶	حل مسئله
۰/۰۱۴	۴ ± ۰/۲۱	۳/۳۸ ± ۰/۷۶	خلاقیت
۰/۱۱۰	۲/۹۲ ± ۱/۰۳	۲/۳۸ ± ۱/۶۶	اعتماد
۰/۰۲۷	۳	۳/۴۶ ± ۰/۶۶	اجتناب
۰/۳۳۷	۳/۶۹ ± ۰/۴۸	۳/۶۲ ± ۰/۵	گرایش

با توجه به نتایج جدول ۶، همراهان بیماران در مرحله پیش آزمون بیشتر از عامل گرایش و در مرحله پس آزمون، بیشتر از عامل خلاقیت استفاده می کردند. اختلاف معناداری ($P < ۰/۰۵$) بین میانگین نمرات عوامل درماندگی، خلاقیت و اجتناب بین مرحله پیش آزمون و پس آزمون مشاهده گردید. میانگین نمرات عوامل درماندگی و اجتناب در مرحله پس آزمون کاهش و نمره خلاقیت افزایش یافته بود.

جدول ۷ - نمرات مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس داس در گروه همراهان بیماران، قبل و بعد از مداخله با استفاده از آزمون تی وابسته

P.V	نمرات پس آزمون Mean±SD	نمرات پیش آزمون Mean±SD	زیر مقیاس ها
۰/۰۰۱	۱۱/۲۳ ± ۱/۸۸	۱۴/۷۷ ± ۵/۹	افسردگی
۰/۰۱۵	۱۴/۶۲ ± ۶/۷	۱۸/۳۱ ± ۸/۸۶	اضطراب
۰/۰۰۱	۱۷/۵۴ ± ۶/۸۳	۲۲/۷۷ ± ۸/۵۴	استرس

با توجه به نتایج جدول ۷، تفاوت معناداری ($P \leq ۰/۰۱$) در نمرات کلیه زیر مقیاس ها از مرحله پیش آزمون به پس آزمون مشاهده گردید.

در مرحله پیش آزمون، میانگین نمرات زیرمقیاس های افسردگی و استرس در محدوده متوسط و نمره اضطراب در محدوده شدید بود. در مرحله پس آزمون، میانگین نمره زیرمقیاس های افسردگی و استرس در محدوده خفیف و اضطراب در محدوده متوسط بود.

بحث و نتیجه گیری

در مرحله پیش آزمون پرسنل تنها از عامل خلاقیت، به عنوان سبکی سازنده و همراهان بیماران از عوامل گرایش و اجتناب به عنوان سبک های سازنده و غیرسازنده بیشتر استفاده می کردند. در واقع استفاده بیشتر همراهان بیماران از عامل غیرسازنده اجتناب در مرحله پیش آزمون به طور معنادار، در کنار سایر یافته های فوق نشان دهنده این است که پرسنل تنها از عاملی سازنده استفاده می کردند اما همراهان بیماران در کنار عامل سازنده، به طور معناداری از عاملی

جدول ۴ - نمرات پرسشنامه حل مسئله در گروه پرسنل، قبل و بعد از مداخله با استفاده از آزمون تی وابسته

P.V	پس آزمون Mean±SD	پیش آزمون Mean±SD	عوامل پرسشنامه حل مسئله
۰/۰۰	۰	۰/۳۵ ± ۰/۴۹	درماندگی
۰/۲۶	۲	۱/۸۲ ± ۰/۶۳	حل مسئله
۰/۰۰	۴	۳/۵۹ ± ۰/۵	خلاقیت
۰/۰۳	۲/۸۲ ± ۱/۳۳	۲/۲۴ ± ۱/۷۱	اعتماد
۰/۰۰	۱/۱۲ ± ۰/۹۹	۱/۸۲ ± ۰/۹۵	اجتناب
۰/۰۰	۴	۳/۱۲ ± ۰/۹۹	گرایش

با توجه به نتایج جدول ۴ در مرحله پیش آزمون، پرسنل از عامل خلاقیت و در مرحله پس آزمون از عوامل خلاقیت و گرایش بیشتر استفاده می کردند.

نمره عوامل درماندگی و اجتناب بعد از اجرای مداخله به طور معناداری ($P \leq ۰/۰۱$) کاهش، نمره عوامل خلاقیت، گرایش ($P \leq ۰/۰۱$) و اعتماد ($P < ۰/۰۵$) بعد از اجرای مداخله به طور معناداری افزایش یافت. تنها عامل حل مسئله تغییر معناداری بعد از اجرای مداخله نداشت.

جدول ۵ - نمرات مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس داس در گروه پرسنل، قبل و بعد از مداخله با استفاده از آزمون تی وابسته

P.V	نمرات پس آزمون Mean±SD	نمرات پیش آزمون Mean±SD	زیر مقیاس ها
۰/۴۲	۱۰/۵۹ ± ۹/۷۹	۱۱/۵۳ ± ۷/۱۲	افسردگی
۰/۰۰	۶ ± ۴/۸۹	۷/۶۵ ± ۴/۵۹	اضطراب
۰/۰۳	۱۰/۷۱ ± ۴/۶۸	۱۳/۴۱ ± ۵/۳۲	استرس

نمره زیرمقیاس های اضطراب ($P \leq ۰/۰۱$) و استرس ($P < ۰/۰۵$) بعد از اجرای مداخله به طور معناداری کاهش یافت. تنها نمره زیرمقیاس افسردگی تفاوت معناداری بعد از اجرای مداخله نداشت.

با توجه به نتایج جدول ۵، در مرحله پیش آزمون، نمره زیرمقیاس افسردگی در محدوده خفیف و نمرات زیرمقیاس های اضطراب و استرس در محدوده طبیعی بودند. در مرحله پس آزمون نیز نمره زیرمقیاس افسردگی در محدوده خفیف و نمره زیرمقیاس های اضطراب و استرس در محدوده طبیعی بودند.

غیر سازنده نیز در حل مسئله استفاده می کردند، که این می تواند نشان دهنده تأثیر فشارهای روحی نگهداری از عضوی بیمار در خانواده و مسائل متعاقب آن باشد.

در زیرمقیاس های اضطراب و استرس تفاوت معناداری بین پرسنل و همراهان بیماران وجود داشت.

در مرحله پیش آزمون، میانگین نمره اضطراب و استرس پرسنل در محدوده طبیعی و میانگین نمره افسردگی آنها در محدوده خفیف بود. در حالی که نمره افسردگی و استرس همراهان بیماران در محدوده متوسط و نمره اضطراب آنها در محدوده شدید بود. در واقع نمرات همراهان بیماران در هر سه حوزه اضطراب، افسردگی و استرس نسبت به پرسنل بیمارستان وضعیت نامناسب تری داشت که این یافته همگام با یافته پیشین در زمینه روش های حل مسئله نشان دهنده وضعیت روانشناختی ناسالم همراهان بیماران و آسیب پذیری بالاتر آنان است که لزوم اجرای برنامه های مداخله ای روانشناسی را برای آنان به اثبات می رساند.

لذا فرضیه این پژوهش مبنی بر متفاوت بودن روش های حل مسئله، وضعیت افسردگی، اضطراب و استرس بین همراهان بیماران و پرسنل بیمارستان تأیید شد.

بعد از اجرای مداخله در پرسنل، نمره عوامل درماندگی و اجتناب کاهش و نمره عوامل خلاقیت، گرایش و اعتماد به طور معناداری افزایش یافته بودند. در واقع، در مرحله پیش آزمون، پرسنلی که مورد مداخله قرار گرفتند از عامل خلاقیت و در مرحله پس آزمون از عوامل خلاقیت و گرایش بیشتر استفاده می کردند که نشان می دهد بعد از اجرای مداخله، کاربرد عوامل سازنده حل مسئله بیشتر و کاربرد عوامل غیر سازنده حل مسئله در آنها کمتر شده است. همچنین نمره زیرمقیاس های اضطراب و استرس بعد از اجرای مداخله به طور معناداری در پرسنل کاهش یافته بود.

همراهان بیماران که مورد مداخله قرار گرفتند در مرحله پیش آزمون بیشتر از عامل گرایش و در مرحله پس آزمون، بیشتر از عامل خلاقیت استفاده می کردند. میانگین نمرات عوامل درماندگی و اجتناب در مرحله پس آزمون کاهش و نمره خلاقیت به طور معناداری در آنها افزایش یافته بود. این امر نشان دهنده کاهش عوامل غیر سازنده و افزایش عوامل سازنده در همراهان بیماران که مورد مداخله قرار گرفتند، است. همچنین افسردگی، استرس و اضطراب، هر سه بعد از اجرای مداخله در همراهان بیماران کاهش یافتند. در واقع، میانگین نمرات زیرمقیاس های افسردگی و استرس در همراهان بیماران که مورد مداخله قرار گرفتند از محدوده متوسط به خفیف و نمره اضطراب آنها از محدوده شدید به متوسط کاهش یافتند.

درماندگی، اجتناب، اضطراب و استرس در هر دو گروه پرسنل و همراهان بیماران که مورد مداخله قرار گرفتند به طور معناداری کاهش یافت. افسردگی تنها عاملی بود که فقط در همراهان بیماران

پس از اجرای مداخله کاهش یافت. این امر می تواند نشان دهنده لزوم برگزاری جلسات روان درمانی برای همراهان بیماران باشد که اثربخشی آنها به اثبات رسیده است. همچنین لزوم بررسی عوامل روانشناختی دیگر در پرسنل بیمارستان ضرورت دارد زیرا حتی بعد از اجرای مداخله روانشناختی، افسردگی آنها پایین تر نیامده است. فشارها و استرس های موجود در محیط کار می تواند در این زمینه نقش داشته باشد.

همچنین خلاقیت پس از اجرای مداخله در هر دو گروه افزایش یافت، اما گرایش و اعتماد تنها در پرسنل افزایش یافته بود که این می تواند نشان دهنده اثرگذاری مداخله روانشناختی بر افزایش استفاده از راهبردهای سازنده حل مسئله باشد.

با توجه به یافته های فوق، فرضیات دیگر این پژوهش مبنی بر اثرگذار بودن آموزش راهبردهای حل مسئله بر تغییر سبک حل مسئله، وضعیت افسردگی، اضطراب و استرس همراهان بیماران و پرسنل بیمارستان تأیید شد.

تحقیقی بر دانشجویان پزشکی با استفاده از پرسشنامه DASS نشان داد که $51/3\%$ دچار افسردگی، $66/9\%$ دچار اضطراب و 53% دچار استرس بودند. این علائم در ترم های بالاتر و زنان بیشتر بود. نرخ بالای این علائم روانپزشکی در دانشجویان پزشکی، لزوم مداخلات روانشناختی در مورد این دانشجویان را نشان می دهد (۲۷). مطالعه ای بر ۱۲۰ نفر از پرسنل بخش اورژانس بیمارستان ها، نشان داده که افسردگی پایین تر و اضطراب بالاتر از حد میانگین در آنها وجود داشته است. ارتباط معناداری نیز بین افسردگی و اختلالات عضلانی - اسکلتی در بین آنها وجود داشت. همچنین تفاوت معناداری در افسردگی پرسنل با سمت های شغلی و درجات تحصیلی مختلف وجود داشت. پرسنلی که قرارداد استخدامی داشتند، بیشتر از سایرین از افسردگی رنج می بردند. پزشکان و مدیران بخش اورژانس در مقایسه با سایر گروه ها، افسردگی کمتری را تجربه می کنند (۸). تحقیقاتی بر ۸۳ دانشجوی رشته پرستاری در شهر همدان نشان داده که آموزش مهارت حل مسئله بر کاهش اضطراب تأثیر دارد (۲۸). تحقیق دیگری بر ۵۷ پرستار نشان داده که آموزش راهبرد حل مسئله، باعث کاهش افسردگی آنان می شود (۲۹). مهارت حل مسئله می تواند تغییرات احساس امنیت را تا میزان 21% تبیین کند (۳۰). در تحقیقی بر ۵۰ دانش آموز نوجوان در شهر زاهدان، نشان داده شد که آموزش رفتارهای سالم با تأکید بر حل مسئله، در افزایش تقویت سبک های سازنده حل مسئله و مقابله سازش یافته، مؤثر است (۳۱). در تحقیقی در مورد مقایسه اثر بخشی آموزش راهبردهای یادگیری خود تنظیمی و حل مسئله بر انگیزش تحصیلی و اهمال کاری ۶۰ دانش آموز نشان داده شد که این راهبردها بر انگیزش تحصیلی مؤثر هستند و موجب افزایش انگیزش درونی و کاهش انگیزش بیرونی می شوند (۳۲). تحقیقی بر ۹۵ نفر از پرسنل بخش های اورژانس یک بیمارستان نشان داد که فرآیند تصمیم گیری و تفکر انتقادی در آنها ضعیف است و اجرای

این نظر حائز اهمیت است که حضور بیمار در خانواده در وضعیت روانشناختی سایر اعضا خانواده نقش مهمی دارد و می‌تواند مراقبت از بیمار را به عنوان نوعی مسئله که حل آن مقتضیات خود را می‌طلبد، تحت تأثیر قرار دهد. همچنین بهبود وضعیت افسردگی، اضطراب، استرس و حل مسئله هم در پرسنل و هم در خانواده بیماران پس از اجرای دوره آموزش حل مسئله نشان دهنده آن می‌باشد که در همه گروه‌ها، اعم از بیماران، خانواده آنها و پرسنل بیمارستان که به دلیل ماهیت شغل خود تحت تأثیر مشکلات فراوان هستند. در واقع این پژوهش ضرورت حضور متخصصان حوزه سلامت روان در بیمارستان را برای غلبه‌گری از کلیه افراد و اقدامات لازم برای درمان مشکلات احتمالی آنها نشان می‌دهد.

مهم‌ترین محدودیت این پژوهش شرایط روحی نامناسب بسیاری از همراهان بیماران به علت بروز بیماری یکی از اعضای خانواده‌شان بود که امکان فرآیند تکمیل پرسشنامه و همکاری و حضورشان در جلسات آموزشی را دشوار می‌ساخت. همچنین حجم بالای فشار کاری پرسنل بیمارستان امکان داشت که مانع طی کردن فرایند تکمیل پرسشنامه و آموزش به طور کامل و صحیح گردد.

در نهایت پیشنهاد می‌گردد تا در پژوهش‌های بعدی، طیف وسیع تری از مشکلات روانشناختی در بیماران، خانواده آنها و کادر درمانی بیمارستان مورد بررسی و درمان قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان این مقاله، از کلیه همکاران بیمارستان مسیح دانشوری که در انجام طرح و تهیه مقاله کمک شایانی انجام دادند، نهایت تشکر و قدردانی را بعمل می‌آورند.

برنامه آموزشی حل مسئله، به صورت مثبت و معناداری توانست مهارت تصمیم‌گیری و تفکر انتقادی را در آنها تحت تأثیر قرار دهد. لذا، برگزاری دوره‌های آموزشی حل مسئله در بخش‌های اورژانس بیمارستانی مختلف در زمینه‌های آموزش، پژوهش و مدیریت توصیه می‌شود (۳۳).

همچنین نتایج مطالعاتی نشان داده که ناآگاهی از خدمات حمایتی برای بیماران اختلال انسدادی مزمن ریوی و نبود دانش کافی در این زمینه، حتی در میان مراقبت‌کننده‌های حرفه‌ای وجود دارد. موانع سازمانی در این زمینه، کمبود وقت، مداومت در مراقبت از بیمار، کمبود فرصت در زمینه بحث در مورد مراقبت‌های حمایتی و کمبود فرصت یادگیری در این زمینه، به عنوان مواردی چالش‌انگیز در تدارک و تهیه مراقبت‌های حمایتی، در میان مراقبان حرفه‌ای تجربه شده بود. در واقع ناآگاهی و موانع سازمانی و مؤسسه‌ای منجر به مشکلاتی در شناسایی خدمات حمایتی و بی‌میلی در آغاز مذاکرات در مورد درمان‌های حمایتی می‌شود. این نتایج نشان می‌دهند که نیاز به آموزش بیشتر در میان مراقبت‌کننده‌های حرفه‌ای، به خصوص در مراقبت در منزل، وجود دارد. همچنین، تغییرات سازمانی و مؤسسه‌ای لازم هستند تا موانع در ارائه خدمات درمان حمایتی را کاهش دهند (۹).

تحریفات شناختی پس از اجرای روان‌درمانی با رویکرد REBT در بیماران مبتلا به سل، کاهش می‌یابد (۳۴). ۴/۷٪ از بیماران بیماری انسدادی مزمن ریوی مشکلات روانی شدید داشتند و ارتباط معنی‌دار قوی بین سلامت روان با کیفیت خواب وجود داشت (۳۵).

نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که تفاوت‌های بارزی در زمینه وضعیت اضطراب، افسردگی و استرس و راهبردهای حل مسئله بین همراهان بیماران و پرسنل وجود داشت. این نکته از

منابع

1. Sadock B, Ruiz P. Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: behavioral sciences. Walters Kluwer; 2015.
2. Belkin A, Albright K, Swigris JJ. A qualitative study of informal caregivers' perspectives on the effects of idiopathic pulmonary fibrosis. *BMJ Open Respir Res.* 2014;1(1):e000007.
3. Chaudhary SC, Nanda S, Tripathi A, Sawlani KK, Gupta KK, Himanshu D, et al. Prevalence of psychiatric comorbidities in chronic obstructive pulmonary disease patients. *Lung India.* 2016;33(2):174-8.
۴. احمدی، م. ح. آسیب‌شناسی استرس و شیوه‌های کنترل. ۱۳۹۳، سیادت.
5. Tafti S, Safa M, Talischi F, Boroujerdi F. Evaluation of anxiety and depression in patients with asthma at Massih Daneshvari Hospital, Tehran. *Sri Lanka Journal of Psychiatry.* 2013;4(1).
۶. ابوالفضل محدث اردبیلی، آقامحمدیان شریاف، سالم رودی، حبیب سلطانه‌زاده مزرچی. بررسی ارتباط حل مساله و میزان شادکامی و سلامت عمومی دانشجویان. *انگیزه بین‌المللی روانشناسی خانواده در بستر ارزشهای دینی و فرهنگی*
7. Khaje Nasir F. Prevalence of depression and its risk factors in nurses of Imam Khomeini hospital. *J Med.* 2000;1:5-11.
8. Tabatabaei S, Maleki A, Mataji M, Nurian R, Karimi MA. Investigation of depression, anxiety, and musculoskeletal disorders in emergency staff of hospitals supervised by Shahid Beheshti University of Medical Sciences. *Iran Occupational Health.* 2015;12(1).
9. Mousing CA, Timm H, Lomborg K, Kirkevold M. Barriers to palliative care in people with chronic obstructive pulmonary disease in home care: A qualitative study of the perspective of professional caregivers. *J Clin Nurs.* 2018;27(3-4):650-660. doi: 10.1111/jocn.13973. Epub 2018 Jan 15.
10. Belkin A, Albright K, Swigris JJ. A qualitative study of informal caregivers' perspectives on the effects of idiopathic pulmonary fibrosis. *BMJ Open Respir Res.* 2014;1(1):e000007.

۲۰۱۶ Dec ۲۰

11. Temel JS, Greer JA, Muzikansky A, Gallagher ER, Admane S, Jackson VA, et al. Early palliative care for patients with metastatic non-small-cell lung cancer. *N Engl J Med*. 2010;363(8):733-42.
۱۲. نژاد، ف.ت.ف.ا.ا.ک. بررسی تاثیر الگوی توانمند سازی خانواده محور بر کیفیت زندگی کودکان سن مدرسه مبتلا به آسم. پژوهش پرستاری. ۱۳۹۰. ۶(۲۰): ۵۲-۶۳. P.
13. Dawson KS, Bryant RA, Harper M, Kuowei Tay A, Rahman A, Schafer A, van Ommeren M. Problem Management Plus (PM+): a WHO transdiagnostic psychological intervention for common mental health problems. *World Psychiatry*. 2015 Oct;14(3):354-7.
14. Eizadifard R. Effectiveness of cognitive-behavioral therapy with problem solving skills training on reduction of test anxiety symptoms. *International Journal of Behavioral Sciences*. 2010 May 1;4(1):23-7.
15. Mynors-Wallis L. Problem-solving treatment in general psychiatric practice. *Advances in psychiatric treatment*. 2001 Nov;7(6):417-25.
16. Lindell KO, Kavalieratos D, Gibson KF, Tycon L, Rosenzweig M. The palliative care needs of patients with idiopathic pulmonary fibrosis: A qualitative study of patients and family caregivers. *Heart Lung*. 2017 Jan - Feb;46(1):24-29.
۱۷. قاسم بروجردی، صفاء کرملو، مسجدی. اثر بخشی ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر تحمل پریشانی و نگرش های ناکارآمد در بیماران مبتلا به بیماری های مزمن ریوی. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی. ۱۴۰۱؛ ۸(۴): ۷-۶.
18. Safa M, Ebrahimi M, Ghassem Boroujerdi F, Talischi F. Cognitive group psychotherapy in patients with tuberculosis. *Practice in Clinical Psychology*. 2013 Jul 15;1(3):157-62.
۱۹. همکاران، م.گ.و. روش های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روان شناسی ۱۱ Vol. ed. جلد دوم. ۱۳۹۳، تهران: سمت.
20. Cassidy T, Long C. Problem-solving style, stress and psychological illness: development of a multifactorial measure. *Br J Clin Psychol*. 1996;35(2):265-77.
۲۱. محمدی فریدم، صاحبی علی. بررسی سبک حل مساله در افراد افسرده و مقایسه با افراد عادی. مجله علوم روانشناختی. ۱۳۸۰؛ ۱(۱): ۴۲-۲۴.
۲۲. محمدی نوراله. رابطه سبک های حل مساله با سلامت عمومی. مجله روانشناسی. ۱۳۸۳؛ ۴(۸): ۶-۳۲۲.
23. Lovibond SH, Lovibond PF. Manual for the depression anxiety stress scales. Psychology Foundation of Australia; 1996.
24. Henry JD, Crawford JR. The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *Br J Clin Psychol*. 2005;44(Pt 2):227-39.
۲۵. صاحبی، علی، اصغری، محمدجواد و سالاری، راضیه سادات. (۱۳۸۴). "اعتبار یابی مقیاس افسردگی اضطراب استرس (DASS-21) برای جمعیت ایرانی"، فصلنامه روان‌شناسان ایرانی، سال اول، شماره ۴، صص ۲۹۹-۳۱۲.
۲۶. پناه، ف.م. بررسی تاثیر موسیقی ملایم بر میزان اضطراب و استرس و افسردگی بیماران قلبی، in پرستاری. ۱۳۸۴، تربیت مدرس تهران: تهران.
27. Iqbal S, Gupta S, Venkatarao E. Stress, anxiety and depression among medical undergraduate students and their socio-demographic correlates. *Indian J Med Res*. 2015;141(3):354-7.
۲۸. زمانی، برهمند، فرهادی، مهران. بررسی اثربخشی آموزش حل مسئله بر کاهش اضطراب دانشجویان پرستاری. نشریه آموزش پرستاری. ۱۳۹۶؛ ۶(۳): ۵۶-۶۱.
29. Shamsikhani S, Farmahini Farahani M, Shamsikhani SI, Sobhani M. Effectiveness of problem solving training on depression in nursing student. *Int J Palliat Nurs*. 2014;2(1):63-71.
۳۰. احمدی سیروس، فرهادی الهام. بررسی رابطه مهارت حل مساله و احساس امنیت در بین زنان. پژوهش های راهبردی مسائل اجتماعی ایران (پژوهش های راهبردی امنیت و نظم اجتماعی. ۱۳۹۶؛ ۲(۶): ۳۳-۴۴.
۳۱. فرنام. اثربخشی آموزش رفتارهای سالم (با تاکید بر حل مسئله) بر سبک های حل مسئله و راهبردهای مقابله ای سازنده در نوجوانان دانش آموز. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی. ۲۰۱۶ Sep ۲۲؛ ۱۳(۲۴): ۸۹-۱۰۸.
۳۲. نریمانی، محمدامینی، زرار، زاهد، عادل، ابوالقاسمی. مقایسه ای اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و حل مسئله بر انگیزش تحصیلی دانش آموزان اهل کار. روان شناسی مدرسه. ۲۰۱۵ May ۲۲؛ ۴(۱): ۱۳۹-۵۵.
33. Heidari M, Shahbazi S. Effect of training problem-solving skill on decision-making and critical thinking of personnel at medical emergencies. *Int J Crit Illn Inj Sci*. 2016;6(4):182-187.
34. Payam Tabarsi, M.S., Fatemeh Ghassem Boroujerdi, Farzaneh Haji Zadeh., Effectiveness of Rational Emotional Behavior Therapy on cognitive distortions of hospitalized tubercular patients Tanaffos, 2019.
35. Eslaminejad A, Safa M, Ghassem Boroujerdi F, Hajizadeh F, Pashm Foroush M. Relationship between sleep quality and mental health according to demographics of 850 patients with chronic obstructive pulmonary disease. *J Health Psychol*. 2017;22(12):1603-1613.