

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان

دانشکده پرستاری و مامایی

مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری و مامایی

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته پرستاری

گرایش روان پرستاری

شماره طرح تحقیقاتی: ۳۹۳۱۷۶

عنوان

بررسی تأثیر برنامه‌ی آموزش شادکامی بر میزان شادکامی،
استرس، اضطراب، افسردگی پرستاران بیمارستان سیدالشهداء
شهر اصفهان سال ۱۳۹۳

استاد راهنما

زهرا قضاوی

استاد مشاور

سعید پهلوان زاده

پژوهش و نگارش

زهرا مردانی نافچی

زمستان ۱۳۹۴

فهرست مطالب

چکیده..... ۶

فصل اول: معرفی پژوهش

Error! Bookmark not defined. مقدمه

Error! Bookmark not defined. مروری بر مطالعات:

Error! Bookmark not defined. نگاهی اجمالی بر مطالعات انجام شده

Error! Bookmark not defined. اهداف پژوهش و فرضیات

Error! Bookmark not defined. اهداف کاربردی

Error! Bookmark not defined. فرضیات پژوهش

Error! Bookmark not defined. تعریف واژه‌ها (نظری و عملی)

Error! Bookmark not defined. متغیرها

Error! Bookmark not defined. متغیرهای قابل کنترل

فصل دوم: روش انجام پژوهش

Error! Bookmark not defined. نوع و جهت مطالعه

Error! Bookmark not defined. جمعیت مورد مطالعه

Error! Bookmark not defined. نمونه پژوهش

Error! Bookmark not defined. روش نمونه گیری

Error! Bookmark not defined. حجم نمونه

Error! Bookmark not defined. ابزار گردآوری داده‌ها

Error! Bookmark not defined. روش گردآوری داده‌ها

Error! Bookmark not defined. اعتماد و اعتبار ابزار گردآوری داده‌ها

Error! Bookmark not defined. روش انجام کار (چگونگی توزیع و تکمیل پرسشنامه، نحوه آموزش، شرح مداخله یا تجویز دارو)

Error! Bookmark not defined. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات (هدف به هدف ذکر شود)

Error! Bookmark not defined. ملاحظات اخلاقی

فصل سوم: یافته‌های پژوهش

Error! Bookmark not defined. جداول

فصل چهارم: بحث و بررسی یافته‌های پژوهش

Error! Bookmark not defined. بحث و نتیجه‌گیری

Error! Bookmark not defined. نتیجه‌گیری نهایی

Error! Bookmark not defined. کاربرد یافته‌های پژوهش

Error! Bookmark not defined. پیشنهادات برای پژوهش‌های بعدی

Error! Bookmark not defined. منابع

Error! Bookmark not defined. ضمائم و پیوست‌ها

فهرست جداول:

جدول شماره ۱-۳) مقایسه‌ی میانگین وانحراف معیار سن، سابقه کار، تعداد شیفت‌اضافی در ماه وساعات خواب در شبانه

روزپرستاران دردوگروه آزمون وکنترل..... **Error! Bookmark not defined.**

جدول شماره ۲-۳) مقایسه ی توزیع فراوانی وضعیت جنسیت پرستاران دردوگروه آزمون وکنترل. **Error! Bookmark not defined.**

جدول شماره ۳-۳) مقایسه ی توزیع فراوانی سطح تحصیلات پرستاران دردوگروه آزمون وکنترل. **Error! Bookmark not defined.**

جدول شماره ۴-۳) مقایسه ی توزیع فراوانی وضعیت تأهل پرستاران دردوگروه آزمون وکنترل. **Error! Bookmark not defined.**

جدول شماره ۵-۳) مقایسه ی توزیع فراوانی وضعیت شیفت کاری پرستاران بین دوگروه آزمون وکنترل. **Error! Bookmark not defined.**

جدول شماره ۶-۳) مقایسه ی توزیع فراوانی وضعیت نوع استخدام پرستاران بین دوگروه آزمون وکنترل. **Error! Bookmark not defined.**

جدول شماره ۷-۳) مقایسه ی توزیع فراوانی وضعیت مسکن پرستاران دردوگروه آزمون وکنترل. **Error! Bookmark not defined.**

جدول شماره ۸-۳) مقایسه ی میانگین نمره شادکامی قبل، بلافاصله بعدویک‌ماه بعدازمطالعه دردوگروه آزمون وکنترل. **Error! Bookmark not defined.**

جدول شماره ۱-۸-۳) مقایسه ی میانگین نمره ی شادکامی پرستاران بین زمانهای مداخله درگروه آزمون. **Error! Bookmark not defined.**

جدول شماره ۹-۳) مقایسه ی میانگین نمره استرس پرستاران قبل، بلافاصله بعدویک‌ماه بعدازمطالعه دردوگروه آزمون

وکنترل..... **Error! Bookmark not defined.**

جدول شماره ۱-۹-۳) مقایسه ی میانگین نمره استرس پرستاران بین زمانهای مداخله درگروه آزمون. **Error! Bookmark not defined.**

جدول شماره ۱۰-۳) مقایسه ی میانگین نمره اضطراب پرستاران قبل، بلافاصله بعدویک‌ماه بعدازمطالعه دردوگروه آزمون

وکنترل..... **Error! Bookmark not defined.**

جدول شماره ۱-۱۰-۳) مقایسه ی میانگین نمره اضطراب پرستاران بین زمانهای مداخله درگروه آزمون. **Error! Bookmark not defined.**

جدول شماره ۱۱-۳) مقایسه ی میانگین نمره افسردگی پرستاران قبل، بلافاصله بعدویک‌ماه بعدازمطالعه دردوگروه آزمون

وکنترل..... **Error! Bookmark not defined.**

جدول شماره ۱-۱۱-۳: مقایسه ی میانگین نمره افسردگی پرستاران بین زمانهای مداخله درگروه آزمون. **Error! Bookmark not defined.**

جدول شماره ۱۲-۳) مقایسه ی میانگین اختلاف نمره شادکامی پرستاران بلافاصله ویک‌ماه بعدازمداخله نسبت به قبل

ازمداخله دردوگروه آزمون وکنترل..... **Error! Bookmark not defined.**

جدول شماره ۱۳-۳) مقایسه ی میانگین اختلاف نمره ی افسردگی، اضطراب واسترس پرستاران بلافاصله ویک‌ماه

بعدازمداخله نسبت به قبل ازمداخله دردوگروه آزمون وکنترل..... **Error! Bookmark not defined.**

چکیده

بررسی تاثیر برنامه آموزش شادکامی بر میزان شادکامی، استرس، اضطراب و افسردگی پرستاران بیمارستان

سیدالشهداء سال ۱۳۹۳

زمینه و هدف: پرستاران در محیط کار با استرس های متعددی روبرو می شوند که می تواند سلامتی آنها را به خطر انداخته و باعث کاهش انگیزه کاری گردد. از سوی دیگر استرس، اضطراب و افسردگی با افزایش حوادث کاری، تاخیر و غیبت از کار و نیز کاهش بهره وری و تعهد سازمانی باعث افت کیفیت مراقبت از بیماران می گردد. شرایط کاری کنونی پرستاران، به گونه ای است که افزایش فشارهای عاطفی و ایجاد افسردگی را به همراه دارد در زمینه تاثیر آموزش شادکامی بر افزایش شادکامی و کاهش استرس، اضطراب و افسردگی در قشرهای مختلف جامعه مطالعاتی انجام شده است اما در پرستاران مراقبت کننده از بیماران سرطانی محقق موردی را پیدا نکرده است. به نظر می آید چنین تحقیقی با توجه به شرایط کاری پرستاران مراقبت کننده بیماران سرطانی ضرورت داشت تا جهت دستیابی به راه های درمانی متنوع تر و غیر دارویی جهت درمان افسردگی، اضطراب و استرس در پرستاری و افزایش شادکامی و به دنبال آن بالا بردن سطح سلامت پرستاران و بیماران گامی برداشته باشیم.

مواد و روش ها: این مطالعه یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده بود که در سال ۱۳۹۳ در بخش های مختلف بیمارستان سیدالشهداء انجام شد. ۵۲ پرستار مشغول به کار در بخش های مختلف به صورت تصادفی در دو گروه آزمون و کنترل قرار گرفتند. برنامه آموزش شادکامی در ۶ جلسه و هر هفته یک جلسه برگزار گردید و پرسشنامه DASS42 و شادی آکسفورد قبل، بلافاصله بعد و یک ماه بعد از مداخله در هر دو گروه تکمیل گردید. از نرم افزار آماری Spss نسخه ۱۸ و آزمون آماری کای اسکوئر و آنالیز واریانس جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات استفاده شد.

یافته ها: میانگین نمره شادکامی، افسردگی، اضطراب و استرس قبل از انجام مداخله در دو گروه تفاوت معنی داری نداشت ($P > 0/05$) و این در حالی است که آزمون تی مستقل نشان داد میانگین نمره شادکامی، افسردگی، اضطراب و استرس بلافاصله بعد از مداخله و یک ماه بعد از مداخله بین دو گروه تفاوت معنی داری داشتند ($P < 0/05$).

نتیجه گیری: برنامه آموزش شادکامی، شادکامی، افسردگی، اضطراب و استرس پرستاران در بخش های مختلف بیمارستان سیدالشهداء را تغییر داد و روان پرستاران می توانند جهت کاهش افسردگی، اضطراب و استرس و افزایش شادکامی پرستاران در بیمارستان های دیگر از این برنامه استفاده نمایند.

کلید واژه‌ها: برنامه آموزش شادکامی، شادکامی، استرس، اضطراب، افسردگی، پرستار

فهرست منابع مورد استفاده در این پایان نامه:

- اسد زندی م، سیاری ر، عبادی ع، سنائی نسب ه، ۱۳۹۰ "میزان فراوانی افسردگی، اضطراب و استرس در پرستاران نظامی" مجله‌ی طب نظامی، دوره ۱۳، شماره ۲، تابستان، صص ۱۰۳-۱۰۸.
- اسملترز، سوزان س، جوپیر، برندا، هینکل، جانسین ال، چیویر، کری اچ (۱۳۸۶). ترجمه ژیلا عابد سعیدی مفاهیم بیولوژیکی و روانی اجتماعی در پرستاری، ویرایش صدیقه سلیمی، تهران. نشر سالمی جامعه نگر.
- اصغری مقدم م، ساعد ع، ۱۳۸۹ "بررسی مقدماتی اعتبار و پایایی مقیاس‌های افسردگی، اضطراب (DASS) در جمعیت عمومی" جامعه دانشور رفتار (۳۱)، صص ۲۳-۳۸.
- افضلی ا، دلاور ع، برجعلی ا، میر زمانی م، "ویژگی‌های روان سنجی آزمون DASS42 بر اساس نمونه‌ای از دانش‌آموزان دبیرستانی شهر کرمانشاه" تحقیقات علوم رفتاری ۱۳۸۶ دوره ۵ شماره ۲ صص ۸۱-۹۲.
- آرگایل م، ۱۹۸۹ ترجمه گوهری م، نشاط دوست ح، پالاهنگ ح، بهرامی ف، ۱۳۸۶، روان شناسی شادی انتشارات جهاد دانشگاهی اصفهان.
- آقاجانی م، ولینی س، طل آ، ۱۳۸۹ "اضطراب مرگ در پرستاران بخش‌های ویژه و عمومی" نشریه دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، دوره ۲۳، شماره ۶۷، دی ماه، صص ۵۹-۶۸.

انصاری ح، بهرامی ل، اکبر زاده ل، بخشانی نور م.، ۱۳۸۶، بررسی سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان و برخی عوامل مرتبط با آن در سال ۱۳۸۶. مجله طب شرق، دوره ۹، شماره ۴، زمستان صفحات ۲۹۵-۳۰۴.

باقری ف، اکبری زاده ف، حاتمی ح.، ۱۳۹۰ "رابطه بین هوش معنوی و شادکامی و متغیرهای دموگرافیک در پرستاران الزهرا و بنت الهدی شهرستان بوشهر" پژوهشکده زیست پزشکی خلیج فارس www.sid.ir

پورشهریاری م، ۱۳۸۶ "مقایسه افسردگی، انزوای اجتماعی و ارتباطات خانوادگی دانش آموزان دختر کاربر و غیرکاربر اینترنتی دبیرستان‌های تهران"، مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهرا، ۳(۲)، صص ۴۹-۶۴.

پهلوانزاده س، نصیری م، کیاست پور م.، ۱۳۸۴ "بررسی مقایسه‌های وضعیت خلق در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان" شماره طرح تحقیقاتی ۲۸۴۰۰۳ معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ۱۳۸۴.

حسینیان س، خدابخشی کولایی آ، طباطبایی ش.، ۱۳۸۶ "اثر بخشی مشاوره گروهی با الگوی شناختی رفتاری شادمانی فوردایس بر کاهش فرسودگی شغلی مددکاران اجتماعی مرکز روان پزشکی رازی تهران" مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیت و روان‌شناسی دانشگاه الزهرا(س)، دوره ۳، شماره ۱، بهار، صص ۱۰۳-۱۱۵.

جلالی ق، باغبان ا، عابدیم.، ۱۳۹۰ "بررسی آموزش‌تاثیر معناسازی در کاربرد شادی شغلی کارمندان دانشگاه اصفهان" فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، دوره سوم، شماره ۷، تابستان، صص ۲۵-۴۰.

جبل عاملی ش، نشاط دوست ح، مولوی ح.، ۱۳۸۹ "اثر بخشی مداخله مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر کیفیت زندگی و فشارخون بیماران زن مبتلا به فشارخون"، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، دوره پانزدهم، تابستان، صص ۸۸-۹۷ www.sid.ir.

خمسه ف، عبادی ع، حاجی امینی ز، سلیمی ح، رادفر ش.، ۱۳۹۰ "بررسی ارتباط عوامل جمعیتی و میزان استرس، اضطراب و افسردگی در پرستاران شاغل در بیمارستانهای منتخب تهران، دو فصل نامه دانشکده های پرستاری و مامایی استان گیلان، سال ۲۱، شماره ۶۵، بهار و تابستان، صص ۱۳-۲۱.

رضایی آدریانی م، آزادیا، احمدیف، واحدیان ع، ۱۳۸۶ "مقایسه میزان افسردگی، اضطراب و استرس و کیفیت زندگی دانشجویان پسر و دختر مقیم خوابگاه های دانشجویی" مجله پژوهش پرستاری، دوره ۲، شماره های ۴ و ۵ بهار و تابستان، صص ۳۱-۳۸.

رضایی ش، حسینی م، فلاحی م، ۱۳۸۵ "تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر میزان استرس شغلی پرسنل پرستاری شاغل در مراکز توانبخشی شهرستان های ری، تهران و شمیرانات در سال ۱۳۸۲" مجله دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران دوره ۶۴، شماره ۱، فروردین، صص ۲۶-۲۱.

رضایی س، ۱۳۸۹، بررسی تاثیر برنامه آموزش مدیریت استرس بر میزان افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد. ره گوی ا، فلاحی خشک نایب م، کریم لوم م، گابینی م، ۱۳۸۵ "بررسی تاثیر کاربرد شیوه ایمن سازی در مقابل استرس بر میزان استرس پرستاران" نشریه توانبخشی، تابستان، دوره ۷، شماره ۲، صص ۶۱-۶۵.

دهقانی م، ذوالعدل م، بلند پرواز ش، محمودی ر، جبارنژاد ع، ۱۳۸۸ "بررسی افسردگی پرستاران بیمارستان نمازی شیراز و عوامل مرتبط با آن" فصلنامه سلامت کار ایران دوره ۶ شماره ۳۵ پاییز ۱۳۸۷ صص ۲۴-۳۱. ساعدف، ۱۳۸۶ "بررسی اعتبار و پایایی مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS)" پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شاهد دانشکده علوم انسانی گروه روان شناسی.

سادوک و کاپلان (۱۳۸۹)، ترجمه دکتر نصرت الله پور افکاری، خلاصه روانپزشکی، نشر شهرآب-آینده سازان، جلد دوم ص: ۵۵۴-۵۵۵.

سادوک ب، سادوک و، ۱۳۸۳، چکیده روان شناسی بالینی، ترجمه نصرت اله پور افکاری، تهران، انتشارات آزاده.

سی وارد، بریان لوک ۱۹۹۷ مدیریت استرس ترجمه مهدی قراچه داغی ۱۳۸۱ تهران انتشارات پیکان.

شاه آبادی ش، خرامین ش، فیروزی م، حسینی مطلق س، ملک زاده م، ۱۳۸۸ "تعیین تاثیر درمان شناختی رفتاری بر میزان استرس پرستاران شاغل در بیمارستان شهید بهشتی یاسوج" مجله ارمغان دانش، دوره ۱۴، شماره ۴، زمستان، صص ۵۸-۶۴.

صاحب الزمانی م، خانوی م، علوی مجد ح، میر کریمی سید م، کریمی م، ۱۳۸۸، بررسی تاثیر رایحه درمانی استنشاقی بر اضطراب و افسردگی دانشجویان دختر ساکن مجتمع خوابگاهی دانشگاه علوم پزشکی تهران، مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی دوره ۲۰، شماره ۳، پاییز ۸۹، صفحات ۱۷۵-۱۸۷.

صالحی ش، ۱۳۸۳ مقدمه‌ای بر پرستاری بالینی، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان.

عابدی م، ۱۳۸۳ "شادی در خانواده" تهران انتشارات مطالعات خانواده.

عابدی ا، میرزایی پ، ۱۳۸۵ "مقایسه اثر بخشی روش شناختی- رفتاری فوردایس و روش آموزش مهارت‌های

اجتماعی در افزایش میزان شادی دانش آموزان دبیرستان‌های اصفهان" اندیشه‌های نوین تربیتی و روان-

شناسی دانشگاه الزهرا(س)، دوره ۲، شماره ۳ و ۴، صص ۵۹-۷۱.

علی‌پور ا، نوربالا ا، ۱۳۷۸ "بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه

تهران" فصل‌نامه اندیشه و رفتار، سال پنجم، شماره ۱ و ۲، صص ۵۵-۵۶.

فرزاد فر م، مولوی ح، آتش پور سید ح، ۱۳۸۵ "تاثیر آموزش شادمانی به شیوه فوردایس بر کاهش افسردگی زنان

بی سرپرست شهر اصفهان" دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان اصفهان، شماره سی ام، زمستان،

صص ۳۹-۵۰.

فلاح ر، فرهادی ص، همینی ک، مهاجری م، ۱۳۸۸ "بررسی میزان شیوع افسردگی و ارتباط آن با عملکرد بهورزان

شهرستان لارستان" مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان دوره یازدهم ۱۳۹۱ صص ۷۹-۸۴

قنبری خانقاه ع، بقایی لاکه م، ۱۳۸۸ "الویت‌های تحقیقات پرستاری در مراقبت از بیماران سرطانیاز دیدگاه

پرستاران" نشریه پرستاری ایران، اردیبهشت، دوره ۲۲، شماره ۵۷، صص ۸۷-۹۷.

کامیاب ز، حسین پور م، سودانی م، ۱۳۸۸ "بررسی اثر بخشی آموزش شادمانی فوردایس بر افزایش شادمانی

بیماران مبتلا به دیابت شهرستان بهبهان" دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی دانشگاه آزاد اسلامی

واحد خوراسگان ۱۳۸۸ صص ۱۰۸-۱۲۳ www.sid.ir

کوشان م، واقعی س، ۱۳۸۲، روانپرستاری (بهداشت روان)، اندیشه رفیع، تهران .

کاویانی ح، قاسم زاده ح، ۱۳۸۳ "بررسی همبندی مرضی و همپوشی علایم و اختلال‌های افسردگی و اضطراب

در جامعه ایرانی" مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران ص ۱۷۱ تا ۱۷۷ www.sid.ir.

کاویانی ح، پور ناصح م، صیاد لو س، محمدی م، ۱۳۸۶ "اثر بخشی آموزش کنترل استرس درک کاهش اضطراب

وافسردگی شرکت کنندگان در کلاس کنکور" مجله تازه های علوم شناختی سال ۸ شماره ۲، صص ۶۸-

۶۱

معین، م، ۱۳۸۴، فرهنگ فارسی معین (جلد دوم)، تهران، انتشارات ثامن.

مرادی م، جعفری س، عابدی م.، ۱۳۸۶ "تاثیر آموزش به شیوه فوردایسبر افزایش میزان شادمانی معلمان آموزش و پرورش شهر اصفهان" فصلنامه علمی پژوهش طب و تزکیه ۱۳۸۶ ص ۵۷ تا ۶۲. www.sid.ir

میرزایی تیشنیزی پ، پور شهریاری م، شیبانی ا.، ۱۳۸۸ مقایسه اثر بخشی آموزش برنامه بهیستی ذهنی و روش شناختی رفتاری فوردایس در کاهش میزان افسردگی دانش آموزان دبیرستانهای شهر اصفهان، مجله پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، دوره ۱۷، شماره ۴، پاییز، صص ۲۹۱-۳۰۲.

لهراسبی ف.، ۱۳۸۹، بررسی تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی به شیوه روان گروهی بر میزان استرس پرستاران شاغل در بخشهای روان پزشکی بیمارستانهای منتخب دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، پایانامه کارشناسی ارشد.

نصر آبادی ح، کلانتری م، کیوان آراء م، بهرامی س، بررسی سطح شادی در کارکنان دانشکده های دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، سلامت کار ایران، دوره ۶، شماره ۳، پاییز، صص ۶-۱۱.

نقیه م.، ۱۳۹۰ ظرافت های خانوادگی انتشارات مداد سفید، اصفهان.

والیانی، م. امیرخانی، ا.، ۱۳۸۸ "مهارت مدیریت استرس" انتشارات اعلی، صص ۱۴-۱۳.

هادی نژاد ح، زارعی ف.، ۱۳۸۸ "پایایی، اعتبار و هنجاریابی پرسش نامه آکسفورد" پژوهش های روانشناختی، دوره ۱۲، شماره ۱ و ۲، صص ۶۲-۷۷.

References:

- Abdulbari Bener High prevalence of depression, anxiety and stress symptoms among Diabetes patients the open psy chiatry journal, 2011, 5, 5-11
- Ahmadi Gatab T, Pirhayti S., 2012, The effect of the selected exercise on male students' happiness and mental health, Available online at www.sciencedirect.com 45(2012)2702_2705

- Alves Apostolo Joao Luis and Kolcaba Katarin "The effects of guided imagery on comfort, depression, anxiety, and stress of psychiatric in patients with depressive disorders" 2009 Available on line at www.sciencedirect.com
- Beddoe,AE.Morphy,So.Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students *Journal of nursing Education*.2004;43(7):p 305-120
- Bastable,SB.Essential of patient education. Jones & Bartlett publishers .2006
- Craven RF.hirnle Cj.fund a mantels of nursing; human healt function . 5 th ed .philadelphia.lippincott wiliams&wilkins .2007;1349
- Emmons RA.Happiness. J positive psycho 2006:1:1_2
- Fordyce, MW 1997. Educating for happiness *Ravue Quebecose De Psychology*
- Kang, Ys, Chio, Sy&Ryu, E2009, The effectiveness of a strees coping program based on mindfulness mediation on the stress, anexity and depression experienced by nrsing students in korea, *Nurse Education Today*, Vol. 29, no. 5,pp: 38-43.
- Kaplan H ,Sadok B.2003,synopsis of psychiatry:behavioral sciences,clinical psychiatry.Rafie H,sobhanian KH (persian translator).Tehran:Arjomand puplication;2003:78_85,95_116,135,182,187.
- Kaspereen D., A pilot study of a relaxation intervention to reduce stress among high school teacher and staff members, *Walden university* 2009, p: 111.
- Keable Diana (1997); *Apply the nursing process to stress management; the management of anxiety, A guide for therapists*
- Kendler KS,GardnerCO,Prescott CA.Toward a comprehensive developmental model for major depression in men,*AmJ psychiatry*.2006; 163:115_24.62:538_45.
- LovibondF,lovibondSH.The structure of negative emotional state.*Behavior research therapy* 1995:33(3):P335_430
- Mary E, Stewart a, Roger watson b, Andrea clark a, Klaus P, Ebmeier C, Ian J, Deary d, 2010,. A hierarchy of happiness? Mokken scaling analysis of the oxford Happiness Inventory" *Journal home page: www.elsevier*, pp:845-848
- Majidi T,Jafari P,Hosseini M,2012,.The effect of stress management technique training on the ports and shipping organization employees' happinessAvailable online at www.sciencedirect.com 47(2012)2162_2168
- Moher WK.,2006.psychiatric Mental health nursing.6th ed,LWW
- Nelson DL,simmonsBL.stress at work:The relationship between hope and health in hospital nurses.*Health Care Manage Rev.* 2001; 26(4):7_18. Available form:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11721311>
- Quattrin R,Zanini A,Buchinh S.Turello B.Annun Ziata MA."use of reflexology foot massage to reduceAnxiety in Hospital cancer patients in chemotherapy treatment methodology and out comes ".*journal of nursing management* .2006;14:96-105
- Sfianac,treatment planning for dentistry 2ndEdi/mosby.2007
- Stuart Gali w. principles and practice of psychiatric nursing . 9 edition Elsevier Mosby 2009

- Seligman ME, Csikszentmihalyi M. (Eds.) positive psychology. An introduction. *Am psycho* 2000 ;55(1):5-14.
- Song Y, Lindquist R. "Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students". *Journal of Nurse Education Today* 2014, www.elsevier.com/nedt
- Thin Hmwe NT, Subramanian P, Tan LP, Chong WK. "The effects of acupressure on depression, anxiety and stress in patients with hemodialysis". *Journal of Nursing studies* 2014. www.elsevier.com/ijns.
- Wheeler, K. 2008 *Psychotherapy for advanced practice psychiatric nurse*, MOSBY ELSEVIER. pp: 66-85
- World Health Organization, *Mental health policy & service guidance package. child & adolescent mental health policies & plans. China* 2005.

Effect of happiness educational program on the level of nurses' happiness , stress , anxiety , and depression in Seyed-Al –Shohada hospital in 2014

Abstract

Aim and Back ground: Nurses face a great amount of stress that can threaten their health and reduce their motivation. On the other hand, stress , anxiety and depression reduce quality of patients' care through increase of work events , delay and absenteeism and reduction of work efficiency and organizational commitment. Nurses' present working conditions lead to an increase in emotional pressures and depression. There are various studies on the effect of happiness education on increase of happiness and reduction of stress, anxiety and depression in different social classes, but the researcher found no studies, conducted among nurses taking care of cancer patients. Conducting such a study seems to be necessary ,with regard to nurses' stressful working conditions, to take steps toward achieving different and non-medicational treatments to treat their stress , anxiety and depression and increase their happiness , and consequently, promote nurses' and patients' health.

Materials and methods: This is a random clinical trial conducted on 52 nurses who were randomly assigned to study and control groups and were working in various wards of Seyed-Al-Shohada hospital in 2014. Happiness educational program was administrated for six sessions once a week in study group, and DASS42 questionnaire, Oxford happiness was completed before , immediately after and one month after intervention in both study and control groups. Data were analyzed by Chi-square and ANOVA tests through SPSS 18.

Results: Mean scores of happiness, depression, anxiety and stress showed no significant difference before and after intervention ($P > 0.05$). Meanwhile, independent t-test showed that mean scores of happiness, depression, anxiety and stress significant difference after intervention ($P < 0.001$).

Conclusion: Educational planning of happiness changed nurses' happiness, depression, anxiety and stress in different wards of Seyed-Al-Shohada hospital. Psychiatric nurses can reduce nurses' depression , anxiety and stress and increase their happiness through application of this program in other hospitals.

Key Words: Happiness education program, Happiness, Stress, Anxiety, depression, nurse



Isfahan University of Medical Sciences
Faculty Of Nursing and Midwifery
Nursing and Midwifery Care Research Center

Thesis for masters Degree in Nursing
Psychiatric Nursing
Project No: 393176

Title

**Effect of happiness educational program on the
level of nurses' happiness , stress , anxiety , and
depression in Seyed-Al –Shohada hospital in 2014**

Supervisor:

Zahra Ghazavi

Advisor:

Saeid Pahlavanzadeh

Author:

Zahra Mardani Nafchi

2016