



فاطمه مسلمی نجارکلائی<sup>۱</sup>، فاطمه رضایی<sup>۲</sup>، آرزو کردیان<sup>۳</sup>، فاطمه زهرا سلامت<sup>۴</sup>، فاطمه پرحاذه<sup>۵</sup>

۱\_ دانشکده پرستاری کودکان، دانشکده پرستاری شهید بهشتی رشت، دانشگاه علوم پزشکی گیلان

۲\_ دکتری پرستاری، دانشکده پرستاری، دانشکده پرستاری مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بابل، مازندران، ایران

۳\_ دانشجوی کارشناسی پرستاری، دانشکده پرستاری مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بابل، مازندران، ایران

۴\_ کارشناسی ارشد پرستاری، دانشکده پرستاری مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شاهرود، سمنان، ایران

۵\_ کارشناسی پرستاری، دانشکده پرستاری مامایی، بیمارستان امام سجاد، یاسوج، کهکویه و بویر احمد

### عنوان: تاثیر کنترل خشم بر سلامت روان پرستاران\_مطالعه مروری

مقدمه: امروزه با گسترش جامعه فشار روانی و دغدغه افراد نسبت به گذشته افزایش یافته است (۱). اگر چه تمامی افراد در معرض غلیان هیجان خشم هستند، گروهی از افراد از جمله پرستاران به دلیل طبیعت کار و مسئولیت زیاد، کمبود تعداد پرستار نسبت به بیمار، شیفت در گردش و ... بیش از دیگران در معرض پرخاشگری قرار دارند (۲،۳). این مواجهات باعث تغییراتی در خلق و رفتار افراد می‌شود که علاوه بر تغییر رفتار در زندگی شخصی رفتار پرستار با بیماران نیز تغییر می‌کند و رضایت بیماران و کیفیت کار را کاهش می‌دهد. با استفاده از تکنیک‌های کنترل خشم می‌توان آوازش را برای پرستاران تداعی کرد (۴).

روش کار: به جهت یافتن مطالعات مرتبط با مشکلات روان در پرستاران، جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی نشریات فارسی زبان جهاد دانشگاهی (SID)، مگیران<sup>۱</sup> و انگلیسی زبان پابمد<sup>۲</sup> و همچنین گوگل اسکالر صورت گرفت. از کلمات کلیدی فارسی خشم<sup>۳</sup>، مهارت کنترل خشم<sup>۴</sup>، پرستاران<sup>۵</sup> به صورت مجزا و ترکیبی استفاده شد. ۴۸ مقاله از طریق جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی و ۱۱ مقاله از طریق لیست مقالات یافت شد. بر اساس معیارهای ورود به مطالعه در نهایت ۸ مقاله انتخاب شدند و مورد بررسی قرار گرفتند.

یافته‌ها: نیروی انسانی برای بیمارستان بسیار باارزش است (۴،۱). سلامت جسم و روان پرستاران به اندازه کیفیت کار برای ریاست بیمارستان مهم است. پژوهش‌های حاضر روش‌هایی جهت کنترل خشم پیشنهاد کرده‌اند از جمله: استفاده از تکنیک آرام سازی، ارتقاء حمایت اجتماعی، استفاده از روش‌های مسئله گشایی، مهارت تسلط درونی، مهارت شوخ طبعی و گفتگو موثر می‌باشد (۵،۴،۲).

<sup>1</sup> magiran

<sup>2</sup> Pubmed

<sup>3</sup> Anger

<sup>4</sup> anger management skills

<sup>5</sup> nurses

بحث و نتیجه گیری: پرستاران برای سازمان بهداشت بسیار باارزش هستند از این رو سلامت روان آنان یکی از اولویتهای سیستم است (۶). با توجه به چالشهای پیش رو پرستاران پرخاشگری زیادی را تجربه می کنند. با تکنیکهای ارائه شده توسط پژوهشها می توان به ارتقا سلامت روان آنها کمک بسزایی کرد (۳، ۵، ۶).

1. مدبر، محمد حسین، اسلامی اکبر، رسول. کنترل خشم از دیدگاه دین: راهکارهای نظری و عملی رعایت (1)3; 1401، آموزش و اخلاق در پرستاری. یک ضرورت برای بهداشت روانی و اخلاقی پزشکان و پرستاران: 43-48.
2. Terzi B, Polat Ş, Afşar Doğrusöz L. The relationships between novice nurses' emotions management skills and happiness levels: A cross-sectional study. Perspectives in Psychiatric Care. 2022 Oct 1;58(4).
3. Yosep I, Hikmat R, Mardhiyah A. Types of nursing intervention to reduce impact of bullying and aggression on nurses in the workplace. InHealthcare 2022 Aug 4 (Vol. 10, No. 8, p. 1463). MDPI.
4. خسروی، صباح، امامی زیدی، صیدی، جمال، موسوی نسب، سید نورالدین، اسمعیلی، روانبخش. بررسی رابطه هوش معنوی و خشم در پرستاران شاغل در بخش های اورژانس مراکز آموزشی درمانی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی کردستان در سال ۱۴۰۰. مجله پژوهش پرستاری ایران. ۲۰۲۲. Jan 10;16(6):55-63.
5. چریکی، رضائی، موحذزاده. اثر بخشی آموزش مبتنی بر فراشناخت بر رضایت شغلی و مدیریت خشم پرستاران. نشریه آموزش پرستاری. ۲۰۲۲. Apr 10;11(2):32-43.
6. نصیری الماس، جعفری، خرقانی. بررسی تأثیر آموزش مهارت کنترل خشم بر خشونت شغلی و پرخاشگری در ماماها شاغل در مراکز درمانی زنجان: یک کارآزمایی نیمه تجربی. مجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن سینا. ۲۰۲۴. Aug 10;32(3):0-.