

Effects of Shift Work and Mental Workload on Fatigue of Intensive Care Unit Nurses

Samira Mirzaei Tusi¹ , Bahram Kouhvard² , Zahra Zamanian^{3,*} 

¹ M.Sc. in Occupational Health Engineering, Department of Occupational Health Engineering, Faculty of Health, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran

² Ph.D. Student of Ergonomics, Department of Occupational Health Engineering, Faculty of Health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

³ Associate Professor, Department of Occupational Health Engineering, Faculty of Health, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran

* **Corresponding Author:** Zahra Zamanian, Department of Occupational Health Engineering, Faculty of Health, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran. Email: zamanianz@sums.ac.ir

Received: 05/01/2021

Accepted: 14/02/2021

How to Cite this Article:

Mirzaei Tusi S, Kouhvard B, Zamanian Z. Effects of Shift Work and Mental Workload on Fatigue of Intensive Care Unit Nurses. *J Occup Hyg Eng.* 2021; 8(2): 44-50. DOI: 10.52547/johe.8.2.44

Abstract

Background and Objective: The importance of examining shift work, especially in the health sector, is due to the harmful and irreparable consequences that are attributed to it. Work shifts, especially night shifts, lead to fatigue and consequent adverse effects on health, alertness, and performance. This study aimed to investigate the effects of shift work and mental workload on fatigue of intensive care unit (ICU) nurses.

Materials and Methods: This analytical and cross-sectional study was performed on 144 ICU nurses in three hospitals of Shiraz. The subjects were selected using the census sampling method. The Samn-Perelli Mental Fatigue Scale and NASA Mental Workload Scale were completed for 2 weeks at the beginning and end of each shift.

Results: The results showed that the amount of mental fatigue and mental workload were significantly associated with the type of work shifts ($P < 0.05$). Moreover, mental fatigue had a significant association with the average hours of sleep during the last two weeks ($r = -0.24$, $P < 0.01$), the average mental fatigue and mental workload ($P < 0.01$, $r = 0.25$), lack of leisure time ($P < 0.01$, $r = -0.22$), and a regular exercise program ($P < 0.01$, $r = -0.3$).

Conclusion: The mental workload and shift schedule affect the fatigue of ICU nurses. However, there seem to be other factors that affect their fatigue. Hence, further studies are needed to investigate the effect of lifestyle and personal factors on fatigue.

Keywords: Fatigue; Intensive Care; Mental Workload; Nurse; Shift Work

بررسی نوبت‌کاری و بار کاری ذهنی بر خستگی پرستاران بخش مراقبت‌های ویژه

سمیرا میرزایی طوسی^۱ ID، بهرام کوهنورد^۲ ID، زهرا زمانیان^۳ ID*

^۱ کارشناس ارشد، گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

^۲ دانشجوی دکتری تخصصی ارگونومی، گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

^۳ دانشیار، گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

* نویسنده مسئول: زهرا زمانیان، گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران. ایمیل: zamanianz@sums.ac.ir

چکیده

سابقه و هدف: اهمیت بررسی نوبت‌کاری به‌ویژه در بخش بهداشت و درمان از پیامدهای زیانبار و جبران‌ناپذیری است که به آن نسبت داده می‌شود. نوبت‌کاری به‌ویژه شب‌کاری باعث خستگی و متعاقباً اثرات سوء بر سلامتی، هوشیاری و عملکرد می‌شود. مطالعه حاضر با هدف بررسی نوبت‌کاری و بار کاری ذهنی بر خستگی پرستاران بخش‌های مراقبت ویژه انجام شد.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه تحلیلی و مقطعی ۱۴۴ پرستار بخش‌های مراقبت ویژه در سه بیمارستان شهر شیراز به‌صورت نمونه‌گیری سرشماری شرکت کردند. مقیاس‌های خستگی ذهنی SP (Samm-Perelli) و بار کاری ذهنی ناسا به مدت ۲ هفته در ابتدا و انتهای هر شیفت کاری تکمیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد میزان خستگی ذهنی و بار کاری ذهنی با نوع شیفت‌های کاری ارتباط معنادار دارد ($P < 0.05$). همچنین بین میانگین ساعت خواب طی دو هفته گذشته ($t = -0.24, P < 0.01$)، میانگین خستگی ذهنی و بار کاری ذهنی ($t = 0.25, P < 0.01$)، عدم بهره‌مندی از اوقات فراغت ($t = 0.22, P < 0.01$)، و داشتن برنامه ورزشی منظم ($t = -0.3, P < 0.01$) با خستگی ذهنی ارتباط معنادار داشت.

نتیجه‌گیری: بار کاری ذهنی و برنامه نوبت‌کاری بر خستگی پرستاران بخش‌های مراقبت ویژه تأثیرگذار است. به نظر می‌رسد عواملی دیگری نیز بر خستگی پرستاران تأثیرگذار است. لازم است مطالعات بیشتری در زمینه بررسی اثر عوامل مرتبط با سبک زندگی و فردی و اثر آن بر خستگی انجام شود.

واژگان کلیدی: بار کاری ذهنی؛ پرستار؛ خستگی؛ مراقبت ویژه؛ نوبت‌کاری

مقدمه

خستگی می‌شوند [۵، ۶]. نوبت‌کاری مشکل بالقوه‌ای برای سلامت جسمی، ذهنی و اجتماعی، عملکرد کار و ایمنی بیماران است. همچنین نوبت‌کاری با خستگی نیز مرتبط است [۷-۹]. مقالات علمی خستگی را خطری از محیط کار معرفی می‌کنند که تهدیدی جدی برای سلامت پرستار و بیمار است [۱۰، ۱۱]. در بسیاری از مطالعات مربوط به نوبت‌کاری و خستگی، خستگی به شیوه‌های مختلف تعریف شده است. بنا به گفته Mann، خستگی در مکانیسم فیزیولوژیکی مرتبط با خواب، محرومیت از خواب و ریتم سیرکادین ریشه دارد. به این ترتیب از تعریف عملیاتی زیر برای خستگی استفاده می‌شود: «خستگی عدم توانایی عملکرد در سطح مدنظر به دلیل بازبانی ناقص از نیازمندی‌های قبلی کار و دیگر فعالیت‌ها در زمان بیداری است» [۱۲]. همچنین ما با خستگی‌ای سروکار داریم که طی یک دوره چند روزه ایجاد می‌شود و خستگی

اصطلاح نوبت‌کاری و شب‌کاری پدیده جدیدی نیست. طی پیشرفت تمدن، انسان بر اساس تغییرات چرخه فعالیت خود در روز و شب، زندگی و کار می‌کرد [۱]. جامعه صنعتی مدرن، ظهور روشنایی مصنوعی، فرایندهای مداوم صنعتی و نوبت‌کاری این ریتم طبیعی را بر هم زد [۲]. از طرفی دیگر، عملکرد بخش‌های مهمی چون بهداشت و درمان بدون الگوی برنامه کاری نوبتی تقریباً غیرممکن است؛ به این دلیل که بخش بهداشت و درمان دوره ۲۴ ساعته روزانه و ۳۶۵ روز از سال را تحت پوشش قرار می‌دهد [۳]. در میان اعضای بخش بهداشت و درمان، پرستاری بیش از هر شغل دیگری به نوبت‌های کاری مختلف نیاز دارد. پرستاران بخش‌های ویژه در معرض خطرات چندگانه‌ای از جمله بار شدید ذهنی کار، خستگی، استرس و فرسودگی قرار دارند [۴]. این جنبه از کار همراه با برنامه‌های مختلف نوبت‌کاری، اضافه‌کاری اجباری، شیفت‌های پیش‌بینی‌نشده و وظایف فرعی دیگر باعث افزایش

طولانی مدت یا مزمن نامیده می شود [۱۳].

از طرفی دیگر، در مطالعات مربوط به بررسی خستگی در پرستاران به ویژه بخش مراقبت های ویژه، به مسئله بار کاری ذهنی توجه کمی شده است. این در حالی است که ارتباط بار کاری ذهنی و خستگی همچنان پیچیده و نیازمند بررسی های بیشتر است [۱۴]. بار کاری ذهنی یکی از عوامل بسیار مهم و تأثیرگذار بر ایمنی بیماران، کیفیت درمان آن ها و در نتیجه کیفیت ارائه خدمت از سوی پرستاران است [۱۵]. در بخش مراقبت های ویژه عوامل استرس زای مختلفی وجود دارند که همراه با وظایف اضافی و نظارتی بر توانایی پرستاران برای مدیریت بار کار تأثیر می گذارد و توانایی آنان را برای تشخیص و واکنش به شرایط اضطراری کاهش می دهد [۱۶]. لذا می توان بار کاری ذهنی را در کنار برنامه نوبت کاری به عنوان عاملی تأثیرگذار بر خستگی بررسی کرد. هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر نوبت کاری و عوامل مربوط و بار کاری ذهنی بر خستگی و همچنین بررسی اثر چند عامل مرتبط با سبک زندگی بر خستگی پرستاران بخش مراقبت های ویژه است.

روش کار

این مطالعه تحلیلی به صورت مقطعی در سه بخش مراقبت های ویژه از سه بیمارستان مختلف شهرستان شیراز انجام شد. نمونه ها شامل ۱۴۴ پرستار نوبت کار بخش مراقبت های ویژه بودند که به روش سرشماری در مطالعه شرکت کردند. مشکلات حاد، بارداری و عدم تمایل به شرکت در مطالعه از جمله معیارهای خروج از مطالعه بودند. برای یکدست کردن نمونه ها، بخش مراقبت های ویژه مشترک در هر سه بیمارستان شامل CCU، ICU مغز و اعصاب و ICU داخلی انتخاب شدند. از سه پرسش نامه دموگرافیک، مقیاس خستگی ذهنی Sann-Perelli و شاخص بار ذهنی کار NASA-TLX به عنوان ابزار کار در این مطالعه استفاده شد.

پرسش نامه ویژگی های دموگرافیک شامل سؤالاتی از قبیل سن، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات، سابقه کار و اطلاعاتی در رابطه با فعالیت جسمانی و ورزش منظم، بهره مندی از اوقات فراغت و داشتن مسئولیت در امور منزل است.

از مقیاس خستگی ذهنی SP به منظور برآورد ذهنی خستگی افراد در قالب مقیاس هفت درجه ای از ۱ (کاملاً هوشیار) تا ۷ (خستگی شدید) استفاده شد. در این پرسش نامه در زمان تحلیل، امتیازات در چهار دسته قرار می گیرد: ۱ تا ۳: کاملاً هوشیار، ۴: خستگی خفیف، ۵ و ۶: خستگی متوسط و ۷: خستگی شدید [۱۷]. در مطالعه Gander و همکاران [۱۸] روی خلبانان، حساسیت این مقیاس به خستگی ناشی از تاریخچه خواب و بیداری و فاز سیرکادین بازبینی و تأیید شد. به منظور ارزیابی بار کاری ذهنی از پرسش نامه NASA-

TLX (هارت و استیولند ۱۹۸۸) استفاده شد [۱۹]. مهندسان فاکتورهای انسانی سازمان هوفاضی آمریکا (ناسا) این ابزار را در دو بخش کلی، یکی برای بررسی میزان بار کاری و دیگری برای تعیین اهمیت هر یک از ابعاد بار کاری از دیدگاه فرد پاسخ دهنده، شامل شش محور طراحی کردند. در این مطالعه فقط از قسمت اول این پرسش نامه استفاده شد. ناسا شاخصی چندبعدی است که فشار ذهنی، فشار فیزیکی، فشار زمانی، عملکرد، تلاش و ناامیدی را در محیط کاری می سنجد. فرد پاسخ دهنده هر یک از شش بعد را بر اساس شرایط کاری خود از صفر تا صد امتیاز می دهد. نمره دهی پرسش نامه بار کاری بر اساس مجموع امتیازی که پاسخ دهنده به هر گزینه داده است، در چهار رتبه بار کاری کم (۰ تا ۲۵)، متوسط (۲۶ تا ۵۰)، زیاد (۵۱ تا ۷۵) و خیلی زیاد (۷۶ تا ۱۰۰) طبقه بندی می شود [۲۰]. قربانی روایی و پایایی این شاخص را تأیید و میزان آلفای کرونباخ پرسش نامه را ۰/۸۳ تعیین کرده است [۲۱].

داده های حاصل از این مطالعه با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۲ تجزیه و تحلیل شد. برای تعیین و مقایسه خستگی و بار ذهنی کار در نوبت ها، بخش ها و بیمارستان های مختلف از آزمون Repeated Measure با ضریب تصحیح بنفرونی استفاده شد. به منظور تعیین ارتباط خستگی با ویژگی های شغلی و دموگرافیک از آزمون های تی مستقل و آنوای یک طرفه و آزمون همبستگی پیرسون و به منظور تعیین عوامل پیشگوکننده خستگی مزمن از آزمون رگرسیون خطی استفاده شد.

نتایج

میانگین سنی افراد شرکت کننده در این مطالعه $30 \pm 4/8$ سال بود که بیشترین درصد گروه سنی مربوط به ۲۶ تا ۳۳ سال بود. میانگین سابقه کاری افراد $5/65 \pm 4/2$ سال بود. ۵۳/۵ درصد از افراد مجرد و بقیه متأهل بودند. نیمی از افراد تحرک و فعالیت جسمانی نداشتند. میانگین ساعت خواب افراد ۶/۴۴ ساعت، میانگین تعداد شیفت شب در ماه ۸ و میانگین ساعت اضافه کاری ۶۳ ساعت در ماه بود. ۸۱/۹ درصد از جمعیت مطالعه را زنان تشکیل دادند و ۵۳/۵ درصد از افراد مجرد بودند. ۹۷/۲ درصد از افراد تحصیلات لیسانس و ۱۸/۱ درصد شغل دوم داشتند. ۴۵/۸ درصد افراد از بیمارستان آموزشی، ۲۵ درصد از بیمارستان غیرآموزشی و ۲۹/۲ درصد از بیمارستان خصوصی بودند. ۳۴/۷ درصد از بخش CCU، ۳۲/۶ درصد از ICU مغز و اعصاب و ۳۲/۶ درصد از ICU داخلی بودند.

با توجه به جدول ۲ میانگین سن و سابقه کار افراد به ترتیب ۲۹ و ۵/۶۵ سال بود. همچنین میانگین ساعت خواب و میانگین زمان رفت و آمد افراد به ترتیب ۶/۴۴ ساعت و ۳۴ دقیقه و میانگین ساعات کارکرد و ساعت اضافه کاری نیز به ترتیب ۱۵۲/۶۴، ۸ و ۷۷/۳ ساعت و میانگین شب کاری در ماه ۸ شب بود.

جدول ۱: متغیرهای جمعیت‌شناختی در جامعه مطالعه‌شده (تعداد: ۱۴۴ نفر)

متغیر	تعداد	درصد
جنسیت	مرد	۲۶
	زن	۱۱۸
وضعیت تأهل	مجرد	۷۷
	متأهل	۶۷
داشتن فرزند زیر ۵ سال	دارد	۲۷
	ندارد	۱۱۷
سطح تحصیلات	لیسانس	۱۴۰
	فوق لیسانس	۴
وضعیت استخدامی	رسمی	۷
	قراردادی	۸۵
	پیمانی	۲۸
	طرحی	۲۴
شغل دوم	دارد	۲۶
	ندارد	۱۱۸
بیمارستان	دولتی آموزشی	۶۶
	دولتی غیر آموزشی	۳۶
	خصوصی	۴۲
بخش	CCU	۵۰
	ICU مغز و اعصاب	۴۷
	ICU داخلی	۴۷

جدول ۲: متغیرهای کمی جمعیت‌شناختی در جامعه مطالعه‌شده (تعداد: ۱۴۴ نفر)

متغیر	میانگین \pm انحراف معیار	محدوده
سن (سال)	۲۹ \pm ۴/۸	۲۳-۴۷
زمان رفت‌وآمد (دقیقه)	۳۴ \pm ۱۸/۶	۱۰-۹۰
زمان خواب (ساعت)	۶/۴۴ \pm ۱/۰	۴-۱۰
سابقه کار (سال)	۵/۶۵ \pm ۴/۲	۱-۲۳
سابقه کار در بخش ویژه (سال)	۴/۷ \pm ۳/۸	-۲۱۰/۵
تعداد شب‌کاری در ماه	۸ \pm ۳/۲	۲-۲۰
ساعت اضافه‌کاری در ماه	۷۷/۳ \pm ۶۳/۸	-۳۰۰۰
ساعات کارکرد در ماه	۱۵۳/۴۶ \pm ۲۰/۸	۹۹-۲۰۳

داد در بخش‌های مختلف میزان خستگی ذهنی و بار ذهنی کار از نظر آماری اختلاف معنادار نداشت (جدول ۲). با انجام آزمون Repeated measure معلوم شد میزان خستگی ذهنی در بیمارستان‌های مختلف معنادار است، اما میزان بار ذهنی کار معنادار نیست (جدول ۴).

میزان خستگی ذهنی افراد در نوبت صبح متوسط، در نوبت عصر خفیف، در نوبت شب متوسط به سمت شدید و در نوبت طولانی نیز متوسط به سمت شدید بود. تفاوت میزان خستگی ذهنی و بار ذهنی کار در نوبت‌های مختلف از نظر آماری معنادار بود (جداول ۳ و ۴). نتایج آزمون Repeated measure نشان

در ماه، تعداد شیفت شب در ماه و نوع بخش با خستگی مزمن ارتباط ندارد ($P > 0.05$). با توجه به اینکه مقادیر r مربوط به برخی از متغیرهای مرتبط با سبک زندگی و شغلی ارتباط ضعیفی با خستگی ذهنی نشان دادند، از تحلیل رگرسیون خطی برای مشخص کردن متغیرهای معنادار استفاده شد (جدول ۵).

نتایج آزمون همبستگی نشان داد خستگی ذهنی با بار کاری ذهنی ($r = 0.25, P < 0.05$)، میانگین ساعت خواب طی دو هفته گذشته ($r = -0.24, P < 0.01$)، بهره‌مندی از اوقات فراغت ($r = -0.22, P < 0.05$) و داشتن برنامه ورزشی منظم ($r = -0.13, P < 0.01$) ارتباط دارد. در صورتی که میانگین ساعت اضافه کاری

جدول ۳: مقایسه میانگین خستگی ذهنی و بار کاری ذهنی بر اساس بخش‌های مختلف

متغیر	نوبت صبح	نوبت عصر	نوبت شب	نوبت طولانی	P	CCU	ICU مغز و اعصاب	ICU داخلی	P
خستگی ذهنی	۵/۳۳±۰/۰۶	۴/۷۳±۰/۰۷	۶/۷±۰/۰۴	۶/۷±۰/۰۴	۰/۰۰۱	۵/۴±۰/۱	۵/۵±۰/۱	۵/۶±۰/۱	۰/۹
بار ذهنی کار	۷۱/۲۷±۰/۸	۶۳/۶±۱/۱۲	۶۴/۱±۰/۱	۷۴/۸±۰/۱	۰/۰۰۱	۷۰±۱/۶	۶۹/۶۵±۱/۵	۶۷/۸±۱/۴	۰/۵۱

آزمون Repeated Measure در $P < 0.05$

جدول ۴: مقایسه میانگین خستگی ذهنی و بار کاری ذهنی بر اساس بیمارستان‌های مختلف

متغیر	نوبت صبح	نوبت عصر	نوبت شب	نوبت طولانی	P	بیمارستان خصوصی	بیمارستان غیر آموزشی	بیمارستان آموزشی	P
خستگی ذهنی	۵/۴±۰/۰۵	۴/۷±۰/۰۷	۶/۷±۰/۰۴	۶/۷±۰/۰۴	۰/۰۰۱	۶±۰/۱	۵/۳±۰/۱	۵/۴±۰/۰۹	۰/۰۰۱
بار ذهنی کار	۷۱/۱±۰/۱	۶۳/۴±۱/۱۳	۶۷/۵±۰/۱	۷۴/۸±۰/۱	۰/۰۰۱	۶۶/۴±۱/۸	۶۵/۶±۱/۶	۶۵±۱/۴	۰/۸۱

آزمون Repeated Measure در $P < 0.05$

جدول ۵: تحلیل رگرسیون خطی برای پیش‌گوکننده‌های خستگی مزمن

متغیر	B	Std.Error	P
داشتن فعالیت ورزشی منظم	-۰/۲	۰/۰۶	۰/۰۲۷
بار ذهنی کار	۰/۳	۰/۰۰۴	۰/۰۱۸

Adjusted $R^2 = 0.2$

بحث

مناسب به بیمار است [۲۲]. در این مطالعه به‌طور شگفت‌آوری بین تعداد شب‌کاری در ماه با خستگی مزمن ارتباطی یافت نشد. در مطالعه Shen و همکاران بین تعداد نوبت کاری و خستگی ذهنی همبستگی وجود داشت [۲۲]. در حالی که در مطالعه Samaha که روی پرستاران انجام شد، بین تعداد شب‌کاری در سال با خستگی مزمن ارتباطی یافت نشد [۲۳]. آنچه درباره شیفت شب مهم به نظر می‌رسد، توالی آن و تعداد روزهای استراحت بعد از شیفت شب است. در مطالعه حاضر، بین میانگین ساعات اضافه کاری با خستگی مزمن ارتباطی یافت نشد. یافته‌های مطالعات دیگر ضدونقیض هستند [۲۳-۲۵]. همچنین مطالعه Win wood و همکاران نشان داد الگوی شیفتی و به‌ویژه چرخش‌های شیفتی دارای شب‌کاری، مهم‌ترین عامل مؤثر بر خستگی است و ارتباط معناداری بین خستگی مزمن و نوبت کاری در پرستاران وجود دارد که از این نظر با نتایج مطالعه صورت‌گرفته ناهمسو است [۲۳]. نتایج این مطالعه با یافته‌های مطالعه Jansen و همکاران متفاوت است. آنان نشان دادند خستگی در افراد نوبت کار بیشتر از خستگی

به ترتیب نوبت شب طولانی، صبح و عصر بیشترین مقدار خستگی ذهنی را داشتند. مدت زمان شیفت شب و طولانی ۱۲ ساعت، شیفت صبح ۶ ساعت و شیفت عصر ۶ ساعت بود. میانگین خستگی ذهنی حاصل از نوبت‌های مختلف کاری از نظر آماری تفاوت معنادار داشت. در مطالعه Fletcher میزان هوشیاری برای شیفت‌های کمتر از ۸ ساعت در مقایسه با شیفت‌های بیشتر از ۸ ساعت، بیشتر است [۱۰]. در مطالعات دیگر نیز معلوم شد طول شیفت و ساعت کارکرد در هفته از جمله عوامل مؤثر بر خستگی هستند [۲۰، ۸]. در مطالعه حاضر شیفت صبح برخلاف اینکه کمتر از ۸ ساعت بود، میزان خستگی زیادی داشت. در مطالعه Ingre اشاره شده است که شیفت روز حداقل دو مشخصه کلیدی دارد که باعث می‌شود افراد خسته شوند؛ زمان شروع به کار و مدت آن. زمان شروع به کار خیلی زود در صبح با کوتاه شدن مدت خوابیدن و افزایش خواب‌آلودگی همراه است [۲۱]. البته در مطالعه حاضر، نوبت صبح از نظر بار کاری نیز در سطح بالایی بود. مطالعه Carayon نشان داد از عوامل مهم تأثیرگذار بر بار کاری زیاد کارکنان بیمارستان، نداشتن وقت کافی برای رسیدگی

نتیجه گیری

نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد طول و نوع برنامه کار و بار کاری ذهنی و همچنین نداشتن فعالیت جسمانی بر خستگی پرستاران بخش مراقبت‌های ویژه تأثیرگذار است. اگرچه میانگین خستگی ناشی از نوبت کاری کمتر از حد تحمل خستگی بود، عدم انطباق‌هایی در برنامه کاری وجود داشت که بر کیفیت خواب نامطلوب و ایجاد خستگی اثر می‌گذاشتند. مدیریت پرستاری باید اقدامات لازم را به منظور کاهش بار کاری ذهنی و تعدیل نیرو و همچنین برنامه‌ریزی اصولی به منظور طراحی صحیح برنامه کاری و اجتناب از اضافه‌کاری‌های اجباری انجام دهد.

از محدودیت‌های مطالعه حاضر می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: تفاوت‌های فردی، نحوه سازگاری فرد با شیفت‌های مختلف، دقت، صداقت و شرایط روحی-روانی افراد مورد مطالعه همگی بر پاسخگویی آن‌ها و در نتیجه بر نتایج تأثیرگذار است که کنترل آن از عهده پژوهشگر خارج بود. همچنین نوع سیرک‌دین افراد یکی از عوامل بسیار مهم در مطالعات مربوط به نوبت کاری است که در این مطالعه بررسی نشد.

تشکر و قدردانی

این مقاله از پایان‌نامه کارشناسی ارشد خانم سمیرا میرزایی، دانشجوی رشته مهندسی بهداشت حرفه‌ای دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز گرفته شده است. نویسندگان از سرپرستاران بیمارستان‌ها و تمامی پرستاران زحمتکش بخش‌های ویژه که در این تحقیق همکاری کردند، تشکر و قدردانی می‌کنند.

تضاد منافع

بین نویسندگان هیچ‌گونه تعارضی در منافع وجود ندارد.

ملاحظات اخلاقی

این پژوهش به صورت پرسش‌نامه‌ای بود و تمامی شرکت کنندگان با تمایل و رضایت کامل به سؤالات پاسخ دادند. اسامی، مشخصات و تمامی اطلاعات شرکت کنندگان کاملاً محرمانه نگه داشته و ملاحظات اخلاقی رعایت شد.

سهم نویسندگان

تجزیه و تحلیل آماری: زهرا زمانیان و سمیرا میرزایی طوسی (۴۰ درصد)؛ جمع‌آوری داده‌ها: سمیرا میرزایی طوسی (۳۵ درصد)؛ نگارش مقاله: بهرام کوهنورد (۲۵ درصد).

حمایت مالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز بر اساس طرح مصوب ۹۳ - ۷۲۰۵ از این پژوهش حمایت مالی کرده است

روز کاران درک می‌شود [۲۴]. ممکن است دلیل آن به اثر کارگر سالم قابل انتساب باشد. احتمالاً نقش اضافه‌کاری نیازمند تمایز بر اساس درجه اختیار است [۲۶] و به نظر می‌رسد اضافه‌کاری در صورتی که اختیاری و با دستمزد باشد و اگر نیازمندی‌های کار استقلال کافی به فرد دهد، کمتر مسئله‌ساز است.

نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد به ترتیب نوبت‌های طولانی، صبح، شب و عصر بیشترین میزان بار ذهنی کار را داشتند. با احتساب یک ساعت حضور قبلی برای تغییر و تحول شیفت‌ها، شیفت شب و طولانی ۱۳ ساعت و شیفت صبح و عصر ۷ ساعت بودند. Baulk در مطالعه خود نشان داد بار ذهنی کار عاملی مهم بر سطح خستگی در سیستم نوبتی ۱۲ ساعته است [۲۷]. مطالعات نشان دادند چندین عامل بار ذهنی و فیزیکی پرستاران را تحت تأثیر قرار می‌دهند که باید در ارزیابی ذهنی فرد از بار کار مورد توجه قرار گیرند؛ این عوامل شامل نسبت بیمار به پرستار، قابلیت دسترسی به تیم حمل‌ونقل برای حمل یا جابه‌جایی بیمار، وظایف منشی‌گری و اینچارجی، تعداد ادمیشن‌ها در هر شیفت، ساعات بازدید، تعداد بیماران بی‌ثبات و نیازمند به درمان در هر شیفت هستند [۲۸-۳۰]. نتایج آزمون همبستگی نشان داد بار کاری ذهنی با خستگی مزمن ارتباط معنادار دارد. در مطالعات مشخص شد بار کاری ذهنی از پیشگوکننده‌های خستگی مزمن است [۲۳، ۳۱].

پرستاران وظایف متنوعی با نیازمندی‌های بالای روانی و فیزیکی انجام می‌دهند. این وظایف ممکن است سطح استرس و خستگی را افزایش دهد؛ بنابراین، پرستاران بار کاری ذهنی و تجربه خستگی سخت‌تری را درک خواهند کرد [۲۳]. ارتباط میانگین زمان خواب با خستگی ذهنی معنادار بود. ارتباط بین خستگی و خواب در تعداد زیادی از مطالعات نوبت کاری گزارش شده است. مطالعات نشان دادند طول مدت خوابیدن و کیفیت خواب یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر خستگی ذهنی است [۳۲، ۳۳]. نتایج آزمون همبستگی ارتباط معناداری بین خستگی و فعالیت جسمانی نشان داد. همچنین ارتباط معناداری بین خستگی و محرومیت از تفریح و سرگرمی وجود داشت. مطالعات ارتباط بین خستگی و محرومیت از ورزش را تأیید کردند [۳۴، ۲۶]. Miller پیشنهاد می‌کند ورزش منظم باعث افزایش تناسب فیزیکی می‌شود و تحمل فرد را در برابر فشار وظایف روزانه کم می‌کند؛ بنابراین، ورزش باعث کاهش خستگی می‌شود. علاوه‌براین، ورزش منظم در افراد سالم باعث بهبود کیفیت خواب، کاهش استرس و کاهش چربی بدن می‌شود و از بیماری‌های مربوط به سبک نادرست زندگی پیشگیری می‌کند. این مطالعه پیشنهاد می‌کند ورزش منظم و فعالیت‌های تفریحی و سرگرمی باید به‌عنوان ابزاری در دسترس به‌منظور کاهش خستگی مزمن در پرستاران نوبت کار مورد توجه و بررسی قرار گیرد [۳۱].

REFERENCES

- Harrington JM. Health effects of shift work and extended hours of work. *Occup Environ Med*. 2001;**58**(1):68-72. DOI: [10.1136/oem.58.1.68](https://doi.org/10.1136/oem.58.1.68)
- Haus E, Smolensky M. Biological clocks and shift work: circadian dysregulation and potential long-term effects. *Cancer Causes Control*. 2006;**17**(4):489-500. PMID: [16596302](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16596302/) DOI: [10.1007/s10552-005-9015-4](https://doi.org/10.1007/s10552-005-9015-4)
- Batak T, Gvozdenović L, Bokan D, Bokan D. The impact of nurses' shift work on the fatigue level. *South East Eur Health Sci J*. 2013;**3**(2):120-7.
- de Cordova PB, Phibbs CS, Bartel AP, Stone PW. Twenty-four/seven: a mixed- method systematic review of the off-shift literature. *J Adv Nurs*. 2012;**68**(7):1454-68. PMID: [22905343](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22905343/) DOI: [10.1111/j.1365-2648.2012.05976.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2012.05976.x)
- Esquirol Y, Bongard V, Mabile L, Jonnier B, Soulat JM, Perret B. Shift work and metabolic syndrome: respective impacts of job strain, physical activity, and dietary rhythms. *Chronobiol Int*. 2009;**26**(3):544-59. PMID: [19360495](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19360495/) DOI: [10.1080/07420520902821176](https://doi.org/10.1080/07420520902821176)
- Young G, Zavelina L, Hooper V. Assessment of workload using NASA Task Load Index in perianesthesia nursing. *J Perianesth Nurs*. 2008;**23**(2):102-10. PMID: [18362006](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18362006/) DOI: [10.1016/j.jopan.2008.01.008](https://doi.org/10.1016/j.jopan.2008.01.008)
- Sharma A, Verma A, Malhotra D. Job performance and chronic fatigue syndrome in nurses. *Asian Soc Sci*. 2010;**6**(12):167.
- Barker LM, Nussbaum MA. Fatigue, performance and the work environment: a survey of registered nurses. *J Adv Nurs*. 2011;**67**(6):1370-82. PMID: [21352271](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21352271/) DOI: [10.1111/j.1365-2648.2010.05597.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05597.x)
- Silva AA, Rotenberg L, Fischer FM. Nursing work hours: individual needs versus working conditions. *Rev Saude Publica*. 2011;**45**(6):1117-26. PMID: [22124741](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22124741/) DOI: [10.1590/s0034-89102011000600014](https://doi.org/10.1590/s0034-89102011000600014)
- Fletcher A, Dawson D. Field-based validations of a work-related fatigue model based on hours of work. *Transport Res Part F Traff Psychol Behav*. 2001;**4**(1):75-88. DOI: [10.1016/S1369-8478\(01\)00015-8](https://doi.org/10.1016/S1369-8478(01)00015-8)
- Berger AM, Hobbs BB. Impact of shift work on the health and safety of nurses and patients. *Clin J Oncol Nurs*. 2006;**10**(4):465-71. PMID: [16927899](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16927899/) DOI: [10.1188/06.CJON.465-471](https://doi.org/10.1188/06.CJON.465-471)
- Mann MB. Testimony: national aeronautics and space administration hearing on pilot fatigue before the aviation sub committee of the committee on transportation infrastructure. Washington, D.C: United States House of Representatives; 1999.
- Gander P, Hartley L, Powell D, Cabon P, Hitchcock E, Mills A, et al. Fatigue risk management: organizational factors at the regulatory and industry/company level. *Accid Anal Prev*. 2011;**43**(2):573-90. PMID: [21130218](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21130218/) DOI: [10.1016/j.aap.2009.11.007](https://doi.org/10.1016/j.aap.2009.11.007)
- Baulk SD, Kandelaars KJ, Lamond N, Roach GD, Dawson D, Fletcher A. Does variation in workload affect fatigue in a regular 12-hour shift system? *Sleep Biol Rhythms*. 2007;**5**(1):74-7. DOI: [10.1111/j.1479-8425.2006.00249.x](https://doi.org/10.1111/j.1479-8425.2006.00249.x)
- Carayon P, Gürses AP. A human factors engineering conceptual framework of nursing workload and patient safety in intensive care units. *Intensive Crit Care Nurs*. 2005;**21**(5):284-301. PMID: [16182125](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16182125/) DOI: [10.1016/j.iccn.2004.12.003](https://doi.org/10.1016/j.iccn.2004.12.003)
- Grech MR, Neal A, Yeo G, Humphreys M, Smith S. An examination of the relationship between workload and fatigue within and across consecutive days of work: is the relationship static or dynamic? *J Occup Health Psychol*. 2009;**14**(3):23-42. PMID: [19586219](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19586219/) DOI: [10.1037/a0014952](https://doi.org/10.1037/a0014952)
- Samn SW, Perelli LP. Estimating aircrew fatigue: a technique with application to airlift operations. New York: School of Aerospace Medicine Brooks Afb tx; 1982.
- Gander PH, Mulrine HM, Berg MJ, Smith AAT, Signal TL, Wu LJ, et al. Effects of sleep/wake history and circadian phase on proposed pilot fatigue safety performance indicators. *J Sleep Res*. 2015;**24**(1):110-9. PMID: [25082509](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25082509/) DOI: [10.1111/jsr.12197](https://doi.org/10.1111/jsr.12197)
- Hart SG, Staveland LE. Development of NASA-TLX (Task Load Index): Results of empirical and theoretical research. *Adv Psychol*. 1988;**52**:139-83. DOI: [10.1016/S0166-4115\(08\)62386-9](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(08)62386-9)
- Trinkoff A, Geiger-Brown J, Brady B, Lipscomb J, Muntaner C. How long and how much are nurses now working? Too long, too much, and without enough rest between shifts, a study finds. *AJN Am J Nurs*. 2006;**106**(4):60-71.
- Ingre M, Kecklund G, Åkerstedt T, Kecklund L. Variation in sleepiness during early morning shifts: a mixed model approach to an experimental field study of train drivers. *Chronobiol Int*. 2004;**21**(6):973-90. PMID: [15646243](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15646243/) DOI: [10.1081/cbi-200036895](https://doi.org/10.1081/cbi-200036895)
- Shen J, Botly LC, Chung SA, Gibbs AL, Sabanadzovic S, Shapiro CM. Fatigue and shift work. *J Sleep Res*. 2006;**15**(1):1-5. DOI: [10.1111/j.1365-2869.2006.00493.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00493.x)
- Samaha E, Lal S, Samaha N, Wynahm J. Psychological, lifestyle and coping contributors to chronic fatigue in shift-worker nurses. *J Adv Nurs*. 2007;**59**(3):221-32. PMID: [17590207](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17590207/) DOI: [10.1111/j.1365-2648.2007.04338.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04338.x)
- Jansen N, Van Amelsvoort L, Kristensen T, Van den Brandt P, Kant I. Work schedules and fatigue: a prospective cohort study. *Occup Environ Med*. 2003;**60**(Suppl 1):i47-53. PMID: [12782747](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12782747/) DOI: [10.1136/oem.60.suppl_1.i47](https://doi.org/10.1136/oem.60.suppl_1.i47)
- Park J, Kim Y, Chung HK, Hisanaga N. Long working hours and subjective fatigue symptoms. *Ind Health*. 2001;**39**(3):250-4. PMID: [11500001](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11500001/) DOI: [10.2486/indhealth.39.250](https://doi.org/10.2486/indhealth.39.250)
- Åkerstedt T, Knutsson A, Westerholm P, Theorell T, Alfredsson L, Kecklund G. Mental fatigue, work and sleep. *J Psychosom Res*. 2004;**57**(5):427-33. PMID: [15581645](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15581645/) DOI: [10.1016/j.jpsychores.2003.12.001](https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2003.12.001)
- Baulk SD, Fletcher A, Kandelaars K, Dawson D, Roach G. A field study of sleep and fatigue in a regular rotating 12-h shift system. *Appl Ergon*. 2009;**40**(4):694-8. PMID: [18675388](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18675388/) DOI: [10.1016/j.apergo.2008.06.003](https://doi.org/10.1016/j.apergo.2008.06.003)
- Myny D, Van Goubergen D, Gobert M, Vanderwee K, Van Hecke A, Defloor T. Non- direct patient care factors influencing nursing workload: a review of the literature. *J Adv Nurs*. 2011;**67**(10):2109-29. PMID: [21722164](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21722164/) DOI: [10.1111/j.1365-2648.2011.05689.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2011.05689.x)
- Myny D, Van Hecke A, De Bacquer D, Verhaeghe S, Gobert M, Defloor T, et al. Determining a set of measurable and relevant factors affecting nursing workload in the acute care hospital setting: a cross-sectional study. *Int J Nurs Stud*. 2012;**49**(4):427-36. PMID: [22030021](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22030021/) DOI: [10.1016/j.ijnurstu.2011.10.005](https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2011.10.005)
- Seago JA, Spetz J, Mitchell S. Nurse staffing and hospital ownership in California. *J Nurs Adm*. 2004;**34**(5):228-37. PMID: [15167419](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15167419/) DOI: [10.1097/00005110-200405000-00006](https://doi.org/10.1097/00005110-200405000-00006)
- Dorrian J, Baulk SD, Dawson D. Work hours, workload, sleep and fatigue in Australian Rail Industry employees. *Appl Ergon*. 2011;**42**(2):202-9. PMID: [20691425](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20691425/) DOI: [10.1016/j.apergo.2010.06.009](https://doi.org/10.1016/j.apergo.2010.06.009)
- Kunert K, King ML, Kolkhorst FW. Fatigue and sleep quality in nurses. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv*. 2007;**45**(8):30-7. PMID: [17848042](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17848042/) DOI: [10.3928/02793695-20070801-07](https://doi.org/10.3928/02793695-20070801-07)
- Geiger-Brown J, Trinkoff A, Rogers VE. The impact of work schedules, home, and work demands on self-reported sleep in registered nurses. *J Occup Environ Med*. 2011;**53**(3):303-7. PMID: [21346638](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21346638/) DOI: [10.1097/JOM.0b013e31820c3f87](https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e31820c3f87)
- Chen J, Davis KG, Daraiseh NM, Pan W, Davis LS. Fatigue and recovery in 12-hour dayshift hospital nurses. *J Nurs Manag*. 2013;**22**(2):593-603. PMID: [23607540](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23607540/) DOI: [10.1111/jonm.12062](https://doi.org/10.1111/jonm.12062)