

عنوان: مقایسه تاثیر رایحه درمانی با اسانس اسطوخودوس و پرتقال بر استرس شغلی و اضطراب کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی

استاد راهنما: جناب آقای دکتر علی جدیدی

اساتید مشاور: سرکار خانم دکتر فاطمه گنجیه

جناب آقای احمد رضا عابدی

پژوهش و نگارش: سید مرتضی حسینی

رشته تحصیلی: ارشد پرستاری داخلی جراحی

تاریخ دفاع: ۱۴۰۵/۵/۶

کاربرد:

این مطالعه با هدف، طراحی و اجرای یک برنامه رایحه درمانی استنشاقی برای پرسنل اورژانس پیش بیمارستانی، جهت کاهش استرس شغلی و اضطراب پرسنل، توسعه استفاده منظم از این اسانس ها، درحین شیفت، و ارزیابی دوره ای اثرات روانی آنها. ارائه برنامه های آموزشی، سمینارها، برای پرسنل اورژانس پیش به عنوان بخشی از رویکرد های بهزیستی. استفاده از روشهای تحلیلی ها، بیمارستانی در مورد استفاده از اسانس نه تنها بر استرس شغلی و اضطراب، بلکه بر سایر شاخص های سلامت ها، پیشرفته برای ارزیابی تاثیر اسانس روان (خواب، انرژی، تمرکز). پیشنهاد سیاستهای بهداشتی: نتایج این تحقیق می تواند به عنوان مبنایی برای در محیط پر استرس اورژانس پیشنهاد سیاستها و راهکارهای بهداشتی در کاهش استرس شغلی و اضطراب، پیش بیمارستانی مطرح باشد. استفاده از این اسانس ها، که دارای مواد طبیعی و گیاهی هستند، می تواند به عنوان راه کار ساده و عاری از عوارض جانبی جایگزین داروهای شیمیایی برای این پرسنل به دنبال پیشنهاد سیاستی باشد.

کاربرد یافته های پژوهش

آموزش پرستاری

پیشنهاد می شود محتوای آموزشی در مورد طب مکمل و به ویژه رایحه درمانی و اثرات آن بر استرس شغلی و اضطراب، در برنامه درسی دانشجویان پرستاری و دوره های آموزش مداوم کارکنان اورژانس گنجانده شود. با

توجه به اینکه رشته فوربتها مراحل اولیه خود را می گذراند و بیشتر پست ها ،توسط پرستاران پوشش داده می شود

پرستاری بالینی

پرستاران و تکنسین های اورژانس ، به عنوان شاغلین حرفه ای و افرادی که مدام در شرایط استرس زا می باشند، به عنوان یک راهکار خودمراقبتی در برای مدیریت استرس شغلی و اضطراب خود استفاده نمایند. می توانند با آگاهی از نتایج این پژوهش، از اسانس اسطوخودوس به عنوان یک راهکار خودمراقبتی در برای مدیریت استرس شغلی و اضطراب خود استفاده نمایند.

مدیریت پرستاری

مدیران پرستاری و مسئولین مراکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی می توانند با فراهم آوردن بسترهای لازم (مانند تهیه اسانس های استاندارد و آموزش نحوه استفاده) و ترویج استفاده از این روش های کم خطر، گامی موثر در جهت ارتقای سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی کاری کارکنان خود بردارند و از آنجائی که نگهداری منابع انسانی حرفه ای از وظایف مدیران پرستاری است، با آگاهی از نتایج این پژوهش، با اشراف بیشتر بر شرایط پر استرس، همدلی کرده و جو دوستانه بین رده های مختلف ایجاد نمایند.

پژوهش پرستاری

پیشنهاد می گردد مطالعات مشابهی با حجم نمونه بیشتر، در سایر شهرها، و با دوره های پیگیری طولانی تر (مثلاً ۳ و ۶ ماه پس از مداخله) انجام شود. همچنین، بررسی تاثیر این اسانس ها بر شاخص های فیزیولوژیک استرس مانند سطح کورتیزول بزاقی یا فشار خون در حین انجام وظیفه می تواند به درک عمیق تری از مکانیسم اثر آنها کمک کند.

چکیده

مقدمه: استرس شغلی و اضطراب از مشکلات شایع در میان کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی به عنوان اولین

خط مواجهه با بیماران و مصدومین می‌باشد. این مطالعه با هدف مقایسه تأثیر رایحه درمانی با اسانس اسطوخودوس و پرتقال بر استرس شغلی و اضطراب کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی شهر اراک انجام شد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده با گروه کنترل بود که بر روی ۱۲۰ نفر از پرسنل عملیاتی اورژانس پیش بیمارستانی اراک در سال ۱۴۰۴ انجام شد. نمونه‌ها به روش بلوکی تصادفی در سه گروه ۴۰ نفره اسانس اسطوخودوس، اسانس پرتقال و گروه کنترل تخصیص یافتند. مداخله شامل استنشاق ۲ سی‌سی از اسانس رقیق شده با غلظت ۰.۲٪، سه بار در هفته به مدت یک ماه، در هنگام خواب بود. گروه کنترل از محلول پارافین استفاده نمود. داده‌ها با استفاده از فرم اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه استرس شغلی HSE و پرسشنامه اضطراب بک (BAI) در دو مرحله قبل و ۴۸ ساعت پس از آخرین مداخله جمع‌آوری شد. تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ و آزمون‌های کروسکال والیس و من‌ویتنی انجام شد.

نتایج: سه گروه دریافت کننده اسانس اسطوخودوس، اسانس پرتقال و پارافین از نظر متغیرهای دموگرافیک همگن بودند. میزان کاهش نمره اضطراب در گروه اسطوخودوس از $13/05 \pm 23/58$ به $11/18 \pm 57/13$ ، $(P < 0/001)$ ، در گروه پرتقال از $11/63 \pm 24/88$ به $11/71 \pm 20/78$ ، $(P = 0/141)$ و گروه کنترل از $11/23 \pm 84/80$ به $11/15 \pm 21/98$ ، $(p = 0/396)$ بود. میزان افزایش نمره استرس شغلی در گروه اسطوخودوس از $109/75 \pm 13/94$ به $117/78 \pm 13/45$ ، $(P < 0/001)$ ، در گروه پرتقال از $109/35 \pm 11/59$ به $111/75 \pm 10/93$ ، $(p = 0/020)$ و گروه کنترل از $109/95 \pm 11/28$ به $111/75 \pm 10/93$ ، $(p = 0/020)$ بود.

نتیجه گیری: رایحه درمانی با اسانس اسطوخودوس به مدت یک ماه به طور معنی‌داری باعث کاهش اضطراب و استرس شغلی در پرسنل اورژانس پیش بیمارستانی شد. اسانس پرتقال نیز در کاهش استرس شغلی معنی‌دار

بود اما تأثیر آن بر اضطراب معنی‌دار نبود. با توجه به ماهیت کم‌خطر و کم‌هزینه این روش، می‌توان از آن به عنوان یک راهکار خودمراقبتی برای ارتقای سلامت روان استفاده نمود.

کلمات کلیدی: رایحه درمانی، اسانس اسطوخودوس، اسانس پرتقال، استرس شغلی، اضطراب، پرسنل اورژانس پیش بیمارستانی.

Arak Nursing School

Student name: Morteza Hoseini

Supervisor: Dr Ali Jadidi

Advisors: Dr Fatemeh Ganjeh

Mr Ahmadsreza Abedi

Defense date: 2026/7/28

Title:

Comparsion of the effect of aromatherapy with Lavender essential oil and Orange on Job stress and anxiety of pre-hospital emergency personnel

Abstract

Introduction: Occupational stress and anxiety are common problems among pre-hospital emergency workers as the first line of contact with patients and injured persons. This study aimed to compare the effect of aromatherapy with lavender and orange essential oils on occupational stress and anxiety of pre-hospital emergency workers in Arak city

Materials and methods: This study was a randomized clinical trial with a control group that was conducted on 120 operational personnel of the pre-hospital emergency department in Arak in 1404. The samples were randomly assigned to three groups of 40 people: lavender essential oil, orange essential oil, and a control group. The intervention consisted of inhaling 2 drops of essential oil diluted to a concentration of 2%, three times a week for

one month, at bedtime. The control group used paraffin oil. Data were collected using a demographic information form, HSE occupational stress questionnaire, and Beck Anxiety Inventory (BAI) in two stages before and 48 hours after the last intervention. Data analysis was performed with SPSS version 26 software and Kruskal-Wallis and Mann-Whitney tests.

Results: The three groups of lavender essential oil, orange essential oil, and paraffin oil were homogeneous in terms of demographic variables. The decrease in anxiety score in the lavender group was from 13.05 ± 23.58 to 11.57 ± 18.13 , $P < 0.001$, in the orange group 11.63 ± 24.88 to 11.71 ± 20.78 , $P = 0.141$, and the control group from 11.84 ± 23.80 to 11.21 ± 15.98 , $p = 0.396$. The increase in occupational stress score in the lavender group was from 109.75 ± 13.94 to 117.78 ± 13.45 , $P < 0.001$, in the orange group 109.35 ± 11.59 to 111.68 ± 11.34 , $P < 0.001$, and the control group from 109.95 ± 11.28 to 111.75 ± 10.93 , $p = 0.396$.

Conclusions: Aromatherapy with lavender essential oil for one month significantly reduced anxiety and job stress in prehospital emergency personnel. Orange essential oil was also significant in reducing job stress, but its effect on anxiety was not significant. Given the low-risk and low-cost nature of this method, it can be used as a self-care strategy to promote mental health..

Key Words: Aromatherapy, Lavender Essential Oil, Orange Essential Oil, Job Stress, Anxiety, Prehospital Emergency Personnel.