بررسی روش های سازگاری با استرس در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس مراجعه کننده به انجمن ام. اس ایران

فیروزه پیامنی[1]، مجید میری[2]، یونس جهانی[3]

چکیده

مقدمه و هدف : بیماری مولتیپل اسکلروزیس نوعی بیماری پیشرونده و تحلیل برنده سیستم عصبی مرکزی می باشد. این بیماری غیر قابل پیش بینی و یکی از مهمترین بیماری های تغییر دهنده زندگی فرد است و بتدریج فرد را به سمت ناتوانی پیش می برد و سبب بروز استرس های گوناگون در ابعاد مختلف زندگی بیماران می گردد. به نظر می رسد آگاهی از میزان روش های سازگاری با استرس بیماران می تواند گامی موثر در جهت مقابله با استرس باشد. مطالعه حاضر با هدف بررسی و تعیین میزان استرس در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس مراجعه کننده به انجمن ام. اس ایران انجام شده است.

مواد و روش ها: این پژوهش یک مطالعه توصیفی تحلیلی از نوع مقطعی است. تعداد ۲۰۰ نفر از بیماران مبتلا به ام.اس مراجعه کننده به انجمن ام. اس ایران در سال ۱۳۸۷ که شرایط ورود به مطالعه را داشتند به عنوان نمونه انتخاب شدند. نمونه گیری به روش نمونه گیری آسان و در دسترس بود. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه بود که به روش مصاحبه تکمیل گردید.اعتبار ابزار از طریق اعتبار محتوی و اعتماد علمی آن به روش آزمون مجدد انجام گردید. اطلاعات پس از جمع آوری با استفاده از آمار توصیفی و تحلیلی (کای دو و آزمون دقیق فیشر و ضریب همبستگی اسپیرمن) و نرم افزار *SPSS* مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: نتایج نشان داد ۶۴/۵ درصد واحدهای مورد پژوهش زن، ۳۲ درصد نمونه ها در رده سنی ۴۹-۴۰ سال و ۵۰/۵ درصد متأهل، ۴۱/۵ درصد نمونه ها دارای تحصیلات در سطح دیپلم و ۶۳ درصد شاغل بوده اند. ۵۰/۵ درصد واحدهای پژوهش در زمینه سازگاری با استرس در وضعیت نامطلوب قرار داشتند و بین میزان روش های سازگاری با استرس و سطح تحصیلات ، شغل و میزان درآمد خانواده و داشتن منابع حمایتی ارتباط آماری معنی داری وجود داشت.

نتیجه گیری: یافته های پژوهش نشان می دهد واحد های مورد پژوهش در زمینه روش های سازگاری با استرس در وضعیت نامطلوب قرار داشتند و استرس می تواند بر شدت و عود بیماری و در نهایت کیفیت زندگی بیماران تأثیر گذار باشد لذا شناسایی عوامل استرس زا و ارائه آموزش های لازم جهت ارتقاء کیفیت زندگی ضروری به نظر می رسد.

واژه های کلیدی: مولتیپل اسکلروزیس ، روش های سازگاری، استرس

۱. (نویسنده مسئول). کارشناسی ارشد پرستاری گرایش بهداشت جامعه، دانشکده پرستاری الیگودرز، دانشگاه علوم پزشکی لرستان
Email: firuzeh.payamani@yahoo.com , firuzehp@gmail.com , tel: 09368613348, 09166682017
۲. مربی و عضو هیأت علمی دانشکده پرستاری الیگودرز، دانشگاه علوم پزشکی لرستان
۳. دانشجوی دکترای آمار حیاتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

[Downloaded from ndhj.lums.ac.ir on 2026-11-05]

مقدمه

مولتیپل اسکلروزیس یکی از بیماری های شایع سیستم خود ایمنی می باشد که روی سیتم عصبی مرکزی تأثیر می گذارد، مولتیپل اسکلروزیس با سه مشخصه التهاب، تخریب میلین و اسکار مشخص می شود [۱] علت بیماری مشخص نیست اما به نظر می رسد که فعال شدن مکانیسم های ایمنی علیه آنتی ژن میلین در ایجاد بیماری دخیل باشند[۲]. معمولا اولین تظاهرات این بیماری در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی با علائمی چون اضطراب، ضعف، اختلال در تعادل، اختلال بینایی و تغییرات روانی مانند افسردگی، ناامیدی و کاهش توانایی حل مشکل بروز می کند [۳] .

مولتیپل اسکلروزیس بیش از ۴۰۰ هزار نفر را در آمریکای شمالی مبتلا کرده است و تقریبا ۵۰۰ هزار نفر در اروپا و در کل ۵/ ۲ میلیون نفر در سراسر دنیا به این بیماری مبتلا هستند[۴].میزان شیوع آن در ایران به طور تقریبی بیست در صد هزار نفر گزارش شده است [۵]. آمار نشان می دهد که در اصفهان این بیماری رشد روز افزونی (۳۵-۳۰ در صد هزار نفر) نسبت به سایر شهر های ایران داشته است [۶].

بیماری مولتیپل اسکلروزیس استقلال و توانایی فرد را برای شرکت مؤثر در خانواده و اجتماع تهدید می کند. و بیماران را به سوی فقدان احساس شایستگی و اطمینان از خود سوق می دهـد. این بیماری اغلب در سال هایـی رخ می دهد که فرد در آن سال ها انتظار سلامتی دارد و بـا ایجاد بیماری، اطمینان فرد از بدن و سلامتیش مخدوش می شود و به علت این که طبیعت دوره های بیماری مولتیپل اسکلروزیس غیر قابل پیش بینی می باشد تعدادی از بیماران، ممکن است احساس کنند که قادر به برنامه ریزی برای آینده نیستند [۷].

دگرگونی های رفتاری و الگوی زندگی مدرن زمینه را برای ابتلا به بیماری های مزمن مساعد می کند و موجب کاهش طول عمر، ناتوانی، دشواری های خانوادگی و افزایش هزینه های بهداشتی درمانی گشته، لذا جهت کنترل و پیشگیری از این گونه بیماری ها می بایست توجه بیشتری به سبک زندگی افراد در جامعه نمود [۸].

یکی از ابعاد سبک زندگی روش های سازگاری با استرس می باشد. زندگی هیچگاه ساده و بدون استرس نیست. پیشرفت تمدن و شهر نشینی با موقعیت های استرس آور همراه است که تحمل آن برای بسیاری از افراد دشوار می باشد. بنابراین استرس نقش بسیار مهمی را در زندگی و سلامت انسان ها ایفا می کند [۹].بعلاه هر بیماری مزمن می تواند خطر ابتلا به استرس را شدت ببخشد و بیماری ام. اس از این امر مستثنی نمی باشد. بنا به اعتقاد بسیاری از متخصصین علمی این استرس می تواند بر روند بیماری مولتیپل اسکلروزیس موثر واقع شود، به گونه ای که افراد در موقعیت های بحرانی علائم را به صورت شدیدتر بروز می دهند و به هنگام از بین رفتن این شرایط، شدت علائم یا تعداد دفعات بیماری کاهش می یابد. به طور مثال در طول زمان استرس، انرژی بیشتری برای صحبت

[Downloaded from ndhj.lums.ac.ir on 2026-11-05]

کردن، حل کردن مشکل و فعالیت های روزانه زندگی مورد نیاز است [۱۰].

استرس بخشی از زندگی است، تجربه استرس و روشهای پاسخ دهی به آن در هر فرد به شکل واحدی صورت میگیرد. استرس و روش های ساز گاری با آن دو جزء مهم در سلامت و بیماری می باشد. بیشترین منابع مهم استرس در اجتماع ما از ارتباطات بین فردی و ترجیحات ما در زندگی ناشی می شود. پاسخ به استرس بستگی به فرهنگ، خانواده ، ژنتیک و تجربیات زندگی فرد دارد [۱۱]. متأسفانه اثرات منفی استرس باعث شده است که خیلی از افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس برای دوری و اجتناب از استرس شغلی، کار و شغل شان را کنار بگذارند. به افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس معمولا توصیه می شود که استرس را در زندگی شان کاهش دهند و یا از آن اجتناب کنند [۱۲].

آنچه در فرآیند بیماری های ناشی از استرس اهمیت دارد نوع واکنش و مقابله فرد در برابر استرس است و مهمترین عامل در حفظ سلامت جسمی و روانی فرد نحوه رویارویی و مقابله با عوامل تنش زا می باشد [۱۳].در مورد راه های مقابله با استرس می توان به انتخاب رژیم غذایی مناسب، استراحت، ورزش و مثبت اندیشی، تنفس عمیق و آرام و بیان احساسات اشاره نمود. شیوه های ویژه مهار استرس به ایجاد آرامش کمک می کند [۱۴].

با توجه به اهمیت نقش پرستار بهداشت جامعه در آموزش بهداشت و تغییر رفتار و پیشگیری از بیماری ها و کمک به افراد جهت دستیابی به حد مطلوب سلامتی و با توجه به گسترش روز افزون شمار بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس در جهان، مرگ و میر بالا و مشکلات عدیده ای که از نظر جسمی، روانی و اقتصادی بر فرد، خانواده و جامعه تحمیل می گردد، پژوهشگر با عنایت به مطالب ذکر شده این مطالعه را انجام داده است تا با مشخص کردن میزان روش های سازگاری با استرس در بیماران ، توجه بیماران و پرستاران و سایر مراقبین بهداشتی را به شناسایی منابع استرس زا و چگونگی سازگاری و مقابله با آن جلب نماید. لذا این مطالعه با هدف کلی بررسی روش های سازگاری با استرس در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس مراجعه کننده به انجمن ام. اس ایران انجام شده است.

مواد و روش ها

این پژوهش یک مطالعه توصیفی تحلیلی از نوع مقطعی است. نمونه های پژوهش۲۰۰ نفر از بیماران مبتلا به ام.اس شهر تهران بود که به روش نمونه گیری آسان انتخاب شدند. در این پژوهش انجمن ام. اس ایران به عنوان محیط پژوهش، به دلیل سهولت دسترسی به بیماران انتخاب گردید. خصوصیات واحدهای مورد بررسی عبارت بودند از: ۱. تایید ابتلا به بیماری مولتیپل اسکلروزیس توسط پزشک صاحب نظر در انجمن ۲. محدوده سنی ۵۰– ۱۵ سال ۳. دارای پرونده پزشکی در انجمن ام. اس ۴. نبودن نمونه ها در مرحله حاد بیماری

[Downloaded from ndhj.lums.ac.ir on 2026-11-05]

روش گردآوری داده ها پرسش و پاسخ بود. ابزار گرد آوری اطلاعات، پرسشنامه خود ساخته مشتمل بر دو قسمت بود: قسمت اول شامل خصوصیات دموگرافیک و اطلاعات مربوط به بیماری بود. خصوصیات دموگرافیک بیان کننده ویژگی های فردی واحد های مورد پژوهش بود که در بر گیرنده ده سوال و بخش اطلاعات مربوط به بیماری شامل سه سوال بود. قسمت دوم پرسشنامه به بررسی روش های سازگاری با استرس می پرداخت که شامل هشت سوال بود. اعتبار ابزار از طریق اعتبار محتوی و اعتماد علمی آن به روش آزمون مجدد ارزیابی گردید. همبستگی سوالات در دو نوبت آزمون ۹۵ درصد محاسبه شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS نسخه ۱۱/۵ و آزمون آماری توصیفی و تحلیلی (χ^2 & *Fisher's Exact Test*) استفاده شد.

یافته ها

یافته های مطالعه در ۲۰۰ نفر از بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس بیانگر آن است که بیشترین درصد (۶۴/۵٪) زن، (۳۲٪) در رده سنی ۴۹-۴۰ سال(میانگین سنی *34/99* با انحراف معیار۸/۸۵) ، (۵۰/۵٪) متأهل، (۹۹/۵٪) با سواد، (۴۱/۵٪) سطح تحصیلات دیپلم، (۶۳٪) شاغل،(۳۸/۵٪) کافی بودن درآمد خانواده تا حدودی، (۷۱٪) دارای منابع حمایتی، (۶۴/۵٪) نوع منابع حمایتی، خانواده بود (جدول شماره۱). ۵۰/۵ درصد از واحدهای پژوهش در زمینه روش های سازگاری با استرس نا مطلوب بودند (جدول شماره ۲) و بین میزان روش های سازگاری با استرس و سطح تحصیلات ، شغل و میزان درآمد خانواده و داشتن منابع حمایتی ارتباط آماری معنی داری وجود داشت.

[Downloaded from ndhj.lums.ac.ir on 2026-11-05]

جدول شماره ۱- توزیع فراوانی مطلق و نسبی مشخصات دموگرافیکی واحد های مورد پژوهش

مشخصات دموگرافیکی		تعداد	درصد
جنس	زن	۱۲۹	۶۴/۵
	مرد	۷۱	۳۵/۵
	جمع	۲۰۰	۱۰۰
سن	کمتر از ۲۰ سال	۵	۲/۵
	۲۰-۲۹	۵۹	۲۹/۵
	۳۰-۳۹	۶۰	۳۰
	۴۰-۴۹	۶۴	۳۲
	بیش از ۵۰ سال	۱۲	۶
	جمع	۲۰۰	۱۰۰
وضعیت تأهل	مجرد	۷۷	۳۸/۵
	متأهل	۱۰۱	۵۰/۵
	مطلقه	۱۹	۹/۵
	همسر فوت شده	۳	۱/۵
	جمع	۲۰۰	۱۰۰
سطح تحصیلات	بی سواد	۱	۰/۵
	متوسطه	۴۳	۲۱/۶
	دیپلم	۸۳	۴۱/۷
	فوق دیپلم	۱۸	۹/۱
	لیسانس و بالاتر	۵۵	۲۷/۶
	جمع	۲۰۰	۱۰۰
شغل	بیکار	۷۴	۳۷
	شاغل	۱۲۶	۶۳
	جمع	۲۰۰	۱۰۰
درآمد خانواده	کفایت می کند	۵۱	۲۵/۵
	تا حدودی کفایت می کند	۷۷	۳۸/۵
	کفایت نمی کند	۷۲	۳۶
	جمع	۲۰۰	۱۰۰
منابع حمایتی	دارد	۱۴۲	۷۱
	ندارد	۵۸	۲۹
	جمع	۲۰۰	۱۰۰

[Downloaded from ndhj.lums.ac.ir on 2026-11-05]

جدول شماره۲- توزیع فراوانی مطلق و نسبی واحد های مورد پژوهش در بعد روش های سازگاری با استرس

فراوانی / سبک زندگی در بعد روش های مقابله با استرس	تعداد	درصد
نا مطلوب	۱۰۱	۵۰/۵
نسبتا مطلوب	۶۲	۳۱
مطلوب	۳۷	۱۸/۵
جمع	۲۰۰	۱۰۰
میانگین امتیاز	۸/۵۷	
انحراف معیار	۲/۵۶	

بحث و نتیجه گیری

اکثریت (۵۰/۵٪) واحد های مورد پژوهش در زمینه روش های سازگاری با استرس نا مطلوب بودند. بسیاری از محققان اعتقاد دارند که استرس نقش مهمی در تحریک شروع حملات این بیماری بازی می کنـد. چنانچـه دیـده می شود خیلی از بیماران بعد از یک حمله استرس، دچار اولین حمله مولتیپل اسکلروزیس شده اند. استرس شدید می تواند باعث تشدید فرآیندهای التهابی شود و این موضوع می تواند تأثیر استرس، در تشدید و شروع حملات بیماری را نشان دهد[۱۲].در مطالعه *McCabe* و همکاران (۲۰۰۴) معلوم شد که افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس نسبت به جمعیت سالم در سبک های مقابله ای در سطح پایینتری قرار دارند[۱۵] و در مطالعه *Visschedijk* و همکاران (۲۰۰۴) به این نتیجه رسیدند که آموزش تطابق با آسیب های جسمی و رفتار درمانی شناختی باعث بهبود کیفیت زندگی و وضعیت روان شناختی بیماران می گردد[۱۶].

دهکردی و همکاران (۱۳۸۶) در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که بیشترین درصد واحدهای مورد پژوهش (۶۸/۵) بیماران مبتلا به سکته قلبی بستری در بیمارستان های علوم پزشکی تهران در زمینه روش های مقابله با استرس نامطلوب بودند [۱۷].

مشخصات فردی بر روی روش های سازگاری با استرس تأثیر گذار است. این مطالعه نشان داد میزان تحصیلات می تواند در سطح مطلوب بودن سبک زندگی در بعد روش های مقابله با استرس تأثیر داشته باشد و با افزایش سطح تحصیلات روش های مقابله با استرس مطلوبتر بود که دلیل آن می تواند سطح آگاهی این گروه از بیماران در مورد اهمیت روش های درمانی، مصرف صحیح داروها و کنترل سایر عوامل بر بیماری خود باشد. آزمون آماری

[Downloaded from ndhj.lums.ac.ir on 2026-11-05]

کای دو ، بین دو متغیر سطح تحصیلات و روش های مقابله با استرس ارتباط آماری معنی دار نشان داد ($p = 0/003$).

همچنین آزمون آماری دقیق فیشر اختلاف معنا داری را از نظر متغیر وضعیت اشتغال و سبک زندگی در بعد روش های سازگاری با استرس نشان داده است ($p=0/026$). تحقیقات نشان میدهد کسانی که شاغل بودند در بعد روش های سازگاری با استرس در وضعیت مطلوبتری قرار داشتند. عوامل اقتصادی و شغل می تواند در کاهش استرس و روش های سازگاری با آن موثر باشد. بیشتر افرادی که درآمد خانواد کفایت زندگی آنها را نمی کرد در زمینه روش های سازگاری با استرس نامطلوب بودند. درآمد پایین و بیکاری بالا و همچنین نوسانات وضعیت مالی، نارضایتی از شغل و فشار کاری نمایاشگر استرس در بیماران است که به علت ناتوانی در برخورد مناسب با این رخدادها تأثیرات منفی بر سلامت جسمی و روحی آنها دارد. یکی از متغیر های تأثیر گذار بر روش های سازگاری با استرس، داشتن منابع حمایتی بود که آزمون آماری کای دو اختلاف آماری معنا داری بین داشتن منابع حمایتی و روش های سازگاری با استرس ($p=0/013$) نشان داد. هر چه منابع حمایتی بیشتر بود روش های سازگاری با استرس در سطح مطلوبتری قرار داشت. بررسی های انجام شده نشان داده است که حمایت اجتماعی می تواند بر تجربه فرد از بیماری، دوره درمان و نتایج مربوط به بیماری تأثیر گذاشته و باعث کاهش میزان مرگ و میر ناشی از بیماری مزمن، بهبود سریعتر و افزایش پیروی از رژیم درمانی گردد [۱۸].

طبق یافته های مطالعه حاضر روش های سازگاری با استرس بیشترین واحدهای مورد پژوهش نامطلوب بود. پرستاران به دلیل حضور در محیط های مختلف اجتماعی می توانند از طریق تصحیح سبک زندگی در راستای ارتقای سطح سلامت جامعه نقش موثری ایفا نمایند و این نقش ها در زمینه های آموزشی، مشاوره ای، رهبری و الگو بودن عملی است.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله مراتب قدردانی و سپاس خود را از حمایت تمامی کسانی که به نحوی در انجام مطالعه ما را یاری کردند اعلام می نمایم .

[Downloaded from ndhj.lums.ac.ir on 2026-11-05]

منابع

1. *Kasper DL, Braunwald E , Fauci AS and etal. Harrison's principles of Internal Medicine. Volume 2, 16th edition. New York: Mc Grow- Hill Co, 2005: p 2461.*
2. *Smeltzer SC, Bare BG. Text book of Medical Surgical Nursing. Philadelphia: Lippincott Company, 2007.*
3. *Bruce S, Rabinb MD. Can stress participate in pathogenesis of auto immune disease? Journal of Adolescent Health. 2002: 30: 71-75.*
4. *Iranian council of M.S. What is Multiple sclerosis. Vol 1.1385.P 22.*
5. *Salimi A, Sharifi Zarcchi M, Askarizade E. Assessment of some technics related to stress management amongst patients suffer from multiple sclerosis. Collection of the fourth international congress of M.S in Iran.1386.P 118.*
6. *Khorasani P. Increasing incidence and risk factors of MS in the world, Iran and Isfahan and pathological map of gheography of MS With the last statistics to 2006. Collection of the Thith international congress of M.S in Iran.1385.P 167-8.*
7. *Masoudi R, Assessment of the effect of self- care plan on quality of life in patients suffer from MS. Thesis for master degree of nursing education.Tarbiat modarres University, 1385, P5.*
8. *Park J E, Park K. Medical , social prevention handbook, Chronic and noninfectious diseases and common infectious disease.(translated by Shojaee H). Tehran.Esharat paublication. 1381.P 330.*
9. *Memarian R, Application of nursing concepts and ideas. Tehran.Tarbiat modarres university publication.1387.P 293.*
10. *Khorshidi Far A, Sharifi Zarchi M, Salimi A, Assessment of some technics related to stress management amongst patients suffer from multiple sclerosis. Collection of the fourth international congress of M.S in Iran.1386.P 117.*
11. *Taylor. C, lillis, C, Lemone, P, Lynn. P. Fundamental of Nursing, six edition. Philadelphia: Lippincott, Williams and Wilkins Co, 2008:* ۹۵۵-۹۵۶
12. *Keashefi M. MS disease. Medical journal 18.no 3. 1383.P 37-43.*
13. *Frajzade Z, kaheni S, Saadatjoo E.Relation between the level of tension and blood hypertension and ways of prevention. Scientific journal of Birjand medical university. vol 12.no 1 & 2. 1384.*

[Downloaded from ndhj.lums.ac.ir on 2026-11-05]

14. Hirnleh, J& Crauen, D. Fundamental of Nursing Human Health and Function. Philadelphia: Lippincott, 2000:1286

15. McCabe M, McKerna S, McDonald E. Coping and Psychological adjustment among people with multiple sclerosis. Journal of Psychosomatic Reasearch. 2004; 56: 355-

16. MA, Colleite EE. Development of a cognitive behavioral group intervention programme for patients with Multiple Sclerosis, an exploratory study. Psyco Rep. 2004; 95(3): 735-46.

17. Dehkordi E, Motaarefi H, Afzali M. the level of stress and methods for its management amongst patients suffer from MI in Tehran medical university 's hospitals. Scientific journal of Gorgan nursing and midwifery faculty.vol.4.no 1.1386.P 15.

18. Elal G, Krespi M. Life events, social support and depression in hemodialysis patients. J Community Appl Soc Psychol, 1999; 9: 22-33.

[Downloaded from ndhj.lums.ac.ir on 2026-11-05]

Assessment of different methods to cope with stress amongst patients suffer from MS in MS Association in Tehran City in 2008

Payamani F. Miri M. Jahani U

Background & Objectives: *Multiple sclerosis (M.S) is one of the common autoimmune diseases that effects central nervous system. It is an unpredictable disease can gradually lead to changes in patient's life style and as a result progress to inability. MS results in various stresses in patients' lives. It seems useful to know copying methods with stress in patients' lives .The object of this study was to determine different methods of coping with stress in MS patients referred to MS Association in Tehran City in 200*

Materials & Methods: *This research was a descriptive and analytical study. In this study 2oo eligible men and women who were suffering from M.S disease were selected. Study instrument was questionnaire completed with interview. Sampling was done with convenience method. data were analyzed with SPSS version 11.5 through descriptive statistical (such as: percent, mean, standard deviation) . Inferential statistical (such as: Chi-square, Fisher's Exact Test) methods.*

Results: *Findings showed significant relation between educational level, occupation, family income level and supportive resources with ways to cope with stress.*

Conclusion: *According to the results of this study, different ways to cope with stress amongst MS patients were undesirable. Ultimately , it seems necessary to identify stress sources to improve their quality of life, provide appropriate education for coping and adapting with the stresses due to chronic disease .*

Key words: *Multiple sclerosis, Coping ways, Stress*

[Downloaded from ndhj.lums.ac.ir on 2026-11-05]