

## عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر استرس ادراک شده و سخت رویی روانشناختی در دانشجویان پرستاری

## محل انتشار:

نشریه روان پرستاری، دوره 8، شماره 6 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

مریم آخوندی - گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران

میترا کامیابی - گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران

احمدرضا صیادی - گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران

زهرا زین الدینی - گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه: ذهن آگاهی فرایندی درمانی است که بر توجه هدفمند، غیر قضاوتی، همراه با پذیرش تجارب و اعتراف به آن و زیستن در لحظه اشاره دارد. این پژوهش به منظور بررسی اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر سخت رویی روانشناختی و استرس ادراک شده دانشجویان پرستاری انجام شد. روش کار: روش این تحقیق نیمه تجربی و به روش پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان دختر رشته پرستاری دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان تشکیل دادند. نمونه‌ی پژوهش شامل ۳۰ نفر که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده بودند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند و به پرسشنامه‌های سخت رویی روانشناختی کوباسا (۱۹۷۹) و استرس ادراک شده (۲۰۰۵) قبل و بعد از مداخله پاسخ دادند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۸۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک بار) تحت درمان مدیریت ذهن آگاهی محور کابات ذین (۲۰۰۰) قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. نمرات آزمودنی‌ها با استفاده از میانگین، انحراف معیار و تحلیل کوواریانس و به کمک نرم افزار SPSS ۲۲ تحلیل شد. یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد بین نمرات سخت رویی روانشناختی در مرحله پیش آزمون (۳۰/۶۶±۵۳/۶) و پس آزمون (۸۸/۸۹±۱۲/۷) ( $P < 0.01$ ) تفاوت معناداری را نشان داد. همچنین در نمرات استرس ادراک شده در مرحله پیش آزمون (۳۱/۲۸±۴۶/۴) و پس آزمون (۷۳/۲۱±۲۴/۵) ( $P < 0.01$ ) در گروه آزمایش پس از اجرای مداخله تفاوت معناداری مشاهده شد. این تفاوت در گروه کنترل مشاهده نشد. نتیجه گیری: از آنجا که آموزش ذهن آگاهی بر افزایش سخت رویی روانشناختی و و استرس ادراک شده موثر است می‌توان از این نوع آموزش می‌توان برای کاهش استرس ادراک شده تحصیلی و افزایش سخت رویی دانشجویان رشته‌ی پرستاری استفاده کرد.

## کلمات کلیدی:

Mindfulness, Psychological Hardship, and Perceived Stress, Nursing Students

ذهن آگاهی، سخت رویی روانشناختی، و استرس ادراک شده، دانشجویان

پرستاری.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1356403>



