

عنوان مقاله:

تاثیر کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنیدگی ادراک شده، تاب آوری و کیفیت زندگی پرستاران

محل انتشار:

نشریه روان پرستاری، دوره 4، شماره 5 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

آتنا میررجائی - دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

علی مشهدی - دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

زهره سپهری شاملو - دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

سودابه شهیدی ثالث - دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: پرستاری به عنوان شغلی پر تنیدگی شناخته شده است که می تواند سلامتی پرستاران را بطور جدی به مخاطره اندازد. این پژوهش با هدف بررسی تاثیر کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنیدگی ادراک شده، تاب آوری و کیفیت زندگی پرستاران به انجام رسید. روش کار: در یک طرح نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون، با استفاده از نمونه گیری در دسترس، ۲۲ پرستار با توجه به ملاک های ورود انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و شاهد قرار گرفتند (هر گروه ۱۱ پرستار). مداخله شامل ۸ جلسه ۲ ساعته درمان کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بود که تنها به گروه آزمایش ارائه شد. آزمودنی ها در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون با مقیاس تنیدگی ادراک شده کوهن (PSS)، مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون (CD_RSC) و فرم کوتاه پرسشنامه کیفیت زندگی (SF-۳۶) مورد سنجش قرار گرفتند. داده ها با استفاده از نسخه ۱۹ نرم افزار SPSS و با روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها: گروه مداخله نسبت به گروه شاهد در میزان مولفه سلامت روان کیفیت زندگی افزایش معنادار نشان داد ($P < 0/05$) اما در کاهش تنیدگی ادراک شده و افزایش تاب آوری تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و شاهد مشاهده نشد ($P > 0/05$). نتیجه گیری: کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند در بهبود مولفه سلامت روان کیفیت زندگی در پرستاران موثر باشد.

کلمات کلیدی:

Mindfulness-Based Stress Reduction, Perceived Stress, Resilience, Quality of Life, Nurses
کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی، تنیدگی ادراک شده، تاب آوری، کیفیت زندگی، پرستاران

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1356637>

