

## عنوان مقاله:

اثربخشی ذهن آگاهی بر اضطراب سلامتی و تنیدگی ادراک شده در پرستاران بیمارستان شهرستان یزد

## محل انتشار:

پنجمین کنگره ملی نقش علوم انسانی در روانشناسی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

خاطره سلیمی

لیلا بقائی پور

سمیه کهدوئی

## خلاصه مقاله:

خلاصه در قرن حاضر «تنیدگی» یکی از مهم ترین زمینه های پژوهش در علوم انسانی به شمار می آید. تنیدگی به هر نیرویی اشاره دارد که هنگام وارد شدن بر یک فرد موجب تغییرات منفی قابل ملاحظه ای در فرد می شود که معمولا موجب کاهش توانایی و عملکرد فرد می شود. بر این اساس هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی، بر روی تنیدگی ادراک شده و اضطراب سلامتی پرستاران بود. روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل، بود. جامعه آماری در این پژوهش عبارت اند از تمام پرستاران بیمارستان گودرز یزد بود که ۳۰ نفر از آن ها با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. مراحل انجام کار، جمع آوری حجم نمونه و انجام پیش آزمون ها، اجرای فرآیند درمان با استفاده از پروتکل درمان کبات زین (۲۰۱۶) در تعداد جلسات درمان بر اساس راهنمای درمان تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی، ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای و انجام پس آزمون و جمع آوری داده ها، پس از اتمام ۸ جلسه درمانی، بود. بر اساس نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره، تفاوت بین میانگین پس آزمون اضطراب سلامتی دو گروه معنادار نبود. همچنین نتایج بررسی نشان داد مداخله آموزش ذهن آگاهی به طرز چشمگیری تنیدگی ادراک شده پرستاران را بهبود می بخشد.

## کلمات کلیدی:

کلیدواژه ها: ذهن آگاهی، اضطراب سلامتی، تنیدگی ادراک شده، پرستاران

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1394234>

