

عنوان مقاله:

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی: یک مطالعه نیمه تجربی

محل انتشار:

فصلنامه آرشيو توانبخشی، دوره 20، شماره 4 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

Amin Saberinia - Department of Emergency Medicine, School of Health and Safety, Shahid beheshti Medical University, Tehran, Iran

Elahe Aflatoniyani - Master of Clinical Psychology, Department of Education in Tehran, Tehran, Iran

Forouzandeh Jannat - Health in Emergency and Disaster, School of Public Health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Mohsen Aminizadeh - Health in Emergency, Disaster Research Center, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran.; Department of Health in Emergency, Disaster Research Center, Kerman medical university, Kerman, Iran

خلاصه مقاله:

اهداف: اضطراب یکی از مشکلات عمده در زندگی روزمره کارکنان فوریت پزشکی محسوب می شود. تجربه این عوامل تنش زا و عوارض ناشی از آن، موجب کاهش کیفیت کار و تمایل نداشتن فرد به ادامه خدمت می شود. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند یکی از مداخلات موثر در کاهش اضطراب باشد؛ بنابراین مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، بر کاهش اضطراب کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی شهر کرج انجام شد. روش: بررسی از نوع شبه آزمایشی بود که در آن از طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل و آزمایش استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه کارکنان مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی البرز در سال ۱۳۹۵ تشکیل داده بودند که از ۱۰۰ نفر کارکنان داوطلب در این پژوهش، ۷۵ نفر از کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی که بر اساس تست کتل، نمره اضطراب متوسط به بالا را کسب کرده بودند، وارد این مطالعه شدند. در نهایت ۳۰ نفر از کارکنان بر اساس ملاک های ورود در دو گروه ۱۵ نفری کنترل و آزمایش به عنوان نمونه پژوهش انتخاب و به صورت تصادفی ساده در گروه های آزمایش (شناخت درمانی مبتنی بر آگاهی) و گروه کنترل گمارده شدند و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکردند. معیارهای ورود به پژوهش مشتمل بر داشتن علاقه مندی و موافقت برای شرکت در پژوهش بر اساس رضایت نامه کتبی، مبتلانی نبودن به بیماری جسمی و روانی حاد، عدم دریافت درمان های روان شناختی و دارویی در طی ماه های اخیر و شرکت نداشتن در پژوهش مشابه بود و معیارهای خروج از پژوهش نیز شرکت نکردن بیش از سه جلسه و رضایت نداشتن به شرکت در ادامه پژوهش بود. درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای، هر هفته یک جلسه اجرا شد. پس از اتمام جلسات، پس آزمون روی دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد. ابزار جمع آوری داده ها پرسش نامه اضطراب کتل بود. تجزیه و تحلیل داده ها در دو بخش توصیفی و تحلیلی ارائه شد. آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد بود و در بخش آمار استنباطی، از آزمون تحلیلی کوواریانس برای آزمون فرضیات پژوهش و از کولموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها و برای رعایت پیش فرض های تحلیل واریانس از آزمون های باکس و لوین استفاده شد. داده های پژوهش با نسخه ۲۲ نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد. یافته ها: مداخله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به کاهش میانگین نمرات اضطراب کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی در مقایسه با گروه کنترل منجر شد ($P < 0/05$ و $F = 32/87$). همچنین نتایج حاصل از آزمون نشان داد داخله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به کاهش نبود انسجام از خود ($P < 0/05$ ، $F = 13/32$) و کاهش ناایمنی پارانیویی ($F = 9/40$ ، $P < 0/05$) در کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی شد. نتایج حاصل از آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی داری در کاهش احساس گناهکاری، کاهش روان نژندی عمومی و کاهش تنش ارگی مشاهده نشد ($P < 0/05$). نتیجه گیری: بین به کارگیری درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و کاهش

کلمات کلیدی:

Mindfulness, Anxiety, Pre-hospital Emergency, ذهن آگاهی, اضطراب, اورژانس پیش بیمارستانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1849365>

