

## عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش تکنیک های فراشناختی بر سبک زندگی

## محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، دوره 9، شماره 1 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

ابراهیم نامنی - دانشگاه حکیم سبزواری

ملیحه شیردل - باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان

علی جهانگیری - دانشگاه پیام نور تهران

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: پژوهش های مختلف نشان داده است که آموزش تکنیک های فراشناختی در سلامت روان و بهبود زندگی افراد موثر می باشد. هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر بخشی آموزش تکنیک های فراشناختی (آموزش توجه و ذهن آگاهی) بر سبک زندگی پرستاران شهر بجنورد می باشد. مواد و روش کار: پژوهش حاضر به روش نیمه آزمایشی (پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل) بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمام زنان پرستار شاغل و متاهل بیمارستان های شهر بجنورد در سال ۹۴ می باشد. از بین زنان پرستار شاغل و متاهل، ۳۰ پرستار به صورت نمونه گیری هدفمند و در دسترس انتخاب شدند. افراد به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارش شدند. قبل از اجرای مداخله آموزشی، پیش آزمون در هر دو گروه انجام شد. تکنیک های فراشناختی (آموزش توجه و ذهن آگاهی) برای گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۵/۱ ساعته اجرا شد و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. سپس از هر دو گروه آزمایش و کنترل، پس آزمون گرفته شد. داده های با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها: نتایج نشان داد که آموزش تکنیک های فراشناختی تغییرات قابل توجهی در نمرات آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل ایجاد کرد و موجب بهبودی در همه ابعاد سبک زندگی پرستاران شد. (  $p > 0.05$  ) نتیجه گیری: از طریق آموزش تکنیک های فراشناختی (توجه و ذهن آگاهی) می توان به بهبود سبک زندگی پرستاران کمک کرد.

## کلمات کلیدی:

metacognitive techniques, life style, nurses, تکنیک های فراشناختی, سبک زندگی, پرستاران

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1889325>

