



اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر پرستاران مضطرب

عباس ابوالقاسمی^۱، سمانه اسدی^۲، سجاد بشر پور^۳

۱- استاد گروه روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران email: abolghasemi_44@yahoo.com

۲- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل (نویسنده مسئول) شماره تماس: ۰۹۱۴۵۹۷۶۱۱۹

email: samanehasadi64@gmail.com

۳- استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل email: basharpoor_sajjad@yahoo.com

چکیده

مقدمه: هدف پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر پرستاران مضطرب بود.

روش: این پژوهش به صورت شبه تجربی بود که در آن از طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. نمونه پژوهش ۴۰ آزمودنی بود که از میان پرستاران دارای اضطراب شهر اردبیل انتخاب و به صورت تصادفی در گروههای آزمایش (شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی) و گروه کنترل گمارده شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه اضطراب حالت- صفت اسپیلبرگر و پرسشنامه ذهن آگاهی استفاده شد. داده های پژوهش از روش تحلیل واریانس با نرم افزار SPSS v. 16 تجزیه و تحلیل شد.



یافته ها: نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیری نشان داد که میانگین نمرات اضطراب در گروه آزمون به طور معناداری نسبت به گروه کنترل در پرستاران کاهش یافت ($P < 0/01$).

نتیجه گیری: نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب در پرستاران موثر بوده است. لذا نقش آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی جهت بهبود اضطراب در پرستاران باید مد نظر قرار گیرد.

کلید واژه ها: شناخت درمانی، ذهن آگاهی، پرستاران مضطرب

مقدمه

اضطراب شایع ترین احساسی است که همه ی انسانها آن را به نحوی در طول دوران زندگیشان تجربه می کنند. این احساس که با حالتی از انتظار ناراحت کننده از وقوع یک اتفاق ناگوار مشخص است، پاسخی شایع به تنیدگی همراه با نگرانی، ترس یا حس درماندگی مربوط به موقعیتی تهدید کننده یا پیش بینی تهدید ناشناخته که با یک یا چند احساس جسمی (تنگی نفس، تپش قلب و...) نسبت به خود یا اطرافیان می باشد (۱). بر اساس مطالعات مختلف به نظر می رسد که تقریباً یک نفر از هر ۴ تا ۵ نفر جمعیت دنیا در طول سال به اختلالات روانی دچار می شوند که از این تعداد ۶۰ درصد افرادی که دچار اضطراب می شوند را زنان و ۴۰ درصد را مردان تشکیل می دهند و شیوع آن معمولاً بین سنین ۱۶ تا ۶۵ سال می باشد (۲).

از جمله گروههایی که به طور روزمره با پدیده اضطراب و اثرات آن مواجه هستند، پرستاران می باشند. باتوجه به اینکه پرستاران جزء ضروری ترین نیروی کار در سیستم مراقبت های بهداشتی هستند عملکرد آنان بدون شک بر کیفیت کلی مراقبت از بیماران اثر گذار است (۳). شیوع اختلالات روانی بین سالهای ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۲ یک افزایش ۱۳/۵ درصدی داشته که در حال حاضر به عنوان دومین مشکل بهداشتی بعد از بیماری های قلبی و عروقی شناخته شده است (۳۴). در مطالعه ای میزان شیوع اضطراب در پرستاران ایرانی را ۶۸٪ گزارش کردند (۴). نتایج مطالعه ای نشان داده است که حرفه پرستاری با سطح بالایی از اضطراب همراه است. بی تردید وجود اضطراب تأثیرات بسزایی بر جنبه های مختلف زندگی پرستاران گذاشته و دارای عواقب اجتماعی،