

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش تنیدگی زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش تنیدگی حرفه ای و تنیدگی زندگی مادران شاغل

محل انتشار:

فصلنامه روان شناسی کاربردی، دوره 10، شماره 1 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 25

نویسندگان:

حمیده آذری آستانه - مشاور

محمد حاتمی - دانشیار

هادی هاشمی رزینی - استادیار

خلاصه مقاله:

هدف: هدف پژوهش تعیین اثربخشی آموزش تنیدگی زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش تنیدگی حرفه ای و زندگی مادران شاغل بود. روش: روش پژوهش نیمه آزمایشی با گروه گواه و طرح پیش آزمون، پس آزمون و جامعه آماری حدود ۱۰۰۰ مادر پرستار بیمارستان های دولتی رازی، الزهرا، پورسینا، امیرالمومنین، حشمت، ۱۷ شهریور و شفا در شهر رشت در سال ۹۳-۱۳۹۴ بود. از این جامعه ۱۵۰ مادر که دارای فرزند ۶ ساله بودند به روش نمونه گیری در دسترس و از بین آنها ابتدا ۳۰ مادر و در نهایت ۲۴ مادر که واجد شرایط و ملاک های این پژوهش بودند انتخاب و پس از همتاسازی در دو گروه جایگزین شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه تنیدگی شغلی فیلیپ ال. رایس ۱۹۹۲ و تنیدگی والدینی ابیدین (۱۹۹۰) و برنامه آموزش تنیدگی زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی کابات زین ۱۹۹۲ بود که طی دو ماه هفته ای ۱ جلسه ۹۰ دقیقه ای برای گروه آزمایشی اجرا شد. پرسشنامه ها در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در مورد دو گروه اجرا و داده ها با استفاده از آزمون اندازه گیری مکرر تحلیل شد. یافته ها: یافته ها نشان داد آموزش تنیدگی زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش میزان تنیدگی حرفه ای ($F=328/40$ و $P=001/0$) و تنیدگی زندگی ($F=94/49$ و $P=001/0$) مادران پرستار موثر و هم چنین اثربخشی آن در دوره پیگیری یک ماهه پایدار مانده است. نتیجه گیری: با توجه به نتایج این پژوهش می توان این روش درمانی را به عنوان شیوه ای کارآمد و موثر با قابلیت کاربرد وسیع در پیشگیری و کاهش علائم تنیدگی زندگی و شغلی مادران پرستار و مادران شاغل در سایر موسسه های و سازمان های پرسترس به کار برد.

کلمات کلیدی:

تنیدگی، حرفه ای، زندگی، ذهن آگاهی، مادران شاغل

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1263341>

