

عنوان مقاله:

نقش خودمراقبتی ذهن آگاهی و برخی عوامل مرتبط با سبک زندگی در پیش بینی پریشانی روانشناختی پرستاران ایرانی

محل انتشار:

پنجمین کنگره پژوهشی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

کوروش جودکی - استادیار، گروه داخلی و جراحی، دانشکده پرستاری و مامایی، بیمارستان شهید هفتم تیر، دانشگاه علوم پزشکی ایران

علیرضا حسنی - دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

سعید بزرگری - گروه پیراپزشکی، دانشکده پیراپزشکی آمل، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

رضا فاتحی - دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی آمل، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: پریشانی روانشناختی پیش بینی کننده وضعیت سلامت روان، فرسودگی شغلی و کاهش کیفیت زندگی در پرستاران است. خودمراقبتی ذهن آگاهی از عواملی است که می تواند با پیشگیری از مشکلات روان و ارتقا سلامتی افراد مرتبط باشد. لذا این مطالعه با هدف نقش خودمراقبتی ذهن آگاهی و برخی عوامل مرتبط با سبک زندگی در پیش بینی پریشانی روانشناختی پرستاران ایرانی انجام شده است. مواد و روشها: مطالعه حاضر از نوع توصیفی - مقطعی است که بر روی ۳۰۰ پرستار شاغل در بیمارستان های شهرستان آمل در کشور ایران در سال ۱۴۰۲ انجام شد. داده ها از نمونه های در دسترس با استفاده از چک لیست دموگرافیک و پرسشنامه های خودمراقبتی ذهن آگاهی و پریشانی روانشناختی جمع آوری شدند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار spss نسخه ۲۰ در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی انجام شد. از رگرسیون خطی ساده و چندگانه برای بررسی پیش بینی متغیرهای خودمراقبتی ذهن آگاهی و پریشانی روانشناختی و سایر متغیرها استفاده شد. یافته ها: نمره کلی خودمراقبتی ذهن آگاهی ($mean = 83.81 \pm 12.05$) و پریشانی روانشناختی ($mean = 26.31 \pm 5.67$) بدست آمد. نتایج رگرسیون خطی نشان داد متغیرهای نوع شیفت کاری، میانگین تعداد روزهای ورزش در هفته، مراجعه به روانشناس در یک سال اخیر، آرامش ذهنی، مراقبت جسمی، شفقت به خود و هدف، روابط حمایتی، ساختار حمایتی، آگاهی ذهنی و خودمراقبتی ذهن آگاهی قابلیت پیش بینی پریشانی روانشناختی در بین پرستاران را دارند. از طرفی نتایج رگرسیون خطی چندگانه نشان داد تنها متغیرهای باقیمانده در مدل، میانگین تعداد روزهای ورزش در هفته، نوع شیفت کاری، مراجعه به روانشناس در یک سال اخیر و از بین ابعاد خودمراقبتی ذهن آگاهی، بعدها شفقت به خود و هدف، روابط حمایتی و ساختار حمایتی معنی دار بودند، بطوریکه متغیرهای حاضر توانستند ۳۷ درصد از واریانس پریشانی روانشناختی را تبیین کنند. نتیجه گیری: یافته های این مطالعه نشان داد که تنها قسمتی از پریشانی روانشناختی پرستاران بوسیله برخی از ابعاد خودمراقبتی ذهن آگاهی، نوع شیفت کاری پرستار، دفعات مراجعه به روانشناس و تعداد روزهای ورزش در هفته، قابل پیش بینی است. لذا دست اندرکاران باید ضمن توجه به این عوامل و برنامه ریزی برای مداخلات موثر، در جهت شناسایی سایر عوامل موثر و پیش بینی کننده سلامت روان شناختی پرستاران همت گمارند.

کلمات کلیدی:

خودمراقبتی ذهن آگاهی، سبک زندگی، پریشانی روانشناختی، پرستاران

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1931697>

