

## اثربخشی مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس در کیفیت خواب، درماندگی روانشناختی و خودکارآمدی پرستاران طی همه‌گیری کرونا و ویروس ۲۰۱۹ (کووید-۱۹)

وحید صوابی نیری<sup>۱</sup>، مهدیه دلداری<sup>۲</sup>، مهتری مدنی<sup>۳</sup>، میترا کامل<sup>۴</sup>، پروین عباس زاده<sup>۵</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، تبریز، ایران

<sup>۴</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران

<sup>۵</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس در کیفیت خواب، درماندگی روانشناختی و خودکارآمدی پرستاران طی همه‌گیری کرونا و ویروس ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) صورت گرفته است. روش پژوهش نیمه آزمایش با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه پرستاران شاغل در بخش کرونای بیمارستان‌های شهر اردبیل در سال ۱۴۰۰ می‌باشد. نمونه آماری پژوهش شامل ۳۰ نفر از پرستاران داوطلب شاغل در بخش کرونای بیمارستان‌ها که با توجه به معیارهای ورود و خروج پژوهش به‌طور تصادفی ۱۵ نفر به‌عنوان گروه آزمایش و ۱۵ نفر دیگر در گروه کنترل (در صف انتظار) جایگذاری شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های استاندارد درماندگی روانشناختی لایبوند و لایبوند (۱۹۹۵)، کیفیت خواب بویس و همکاران (۱۹۸۹) و خودکارآمدی عمومی (GSE-1) (۱۹۸۲) استفاده شد؛ سپس جلسات ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یک جلسه بر روی گروه آزمایش اجرا شد؛ در نهایت پس‌آزمون از هر دو گروه آزمایش و کنترل گرفته شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بر بهبود کیفیت خواب، درماندگی روانشناختی و خودکارآمدی پرستاران طی همه‌گیری کرونا و ویروس ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) مؤثر بوده است ( $P < 0/05$ ). با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان از این رویکرد در جهت افزایش کیفیت خواب و خودکارآمدی پرستاران و همچنین کاهش درماندگی روانشناختی استفاده کرد.

**واژه‌های کلیدی:** ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، کیفیت خواب، درماندگی روانشناختی، خودکارآمدی، کرونا و ویروس ۲۰۱۹،

کووید-۱۹، پرستاران

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۷، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۰، صفحات ۳۰۵-۲۹۰