

## ذهن آگاهی و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان پرستاری ایران: یک مطالعه مقطعی

Samad Karkhah<sup>1,2,3</sup>, Ali Bazzi<sup>1</sup>, Seyede Marzieh Adyani<sup>4</sup>, Mohammad Javad Ghazanfari<sup>5,\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Medical-Surgical Nursing, School of Nursing and Midwifery, Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran

<sup>2</sup>Social Determinants of Health Research Center (SDHRC), Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran

<sup>3</sup>Burn and Regenerative Medicine Research Center, Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran

<sup>4</sup>Department of Medical Nanotechnology, School of Advanced Technologies in Medicine, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

<sup>5</sup>Department of Medical-Surgical Nursing, School of Nursing and Midwifery, Kashan University of Medical Sciences, Kashan, Iran

### چکیده

دانشجویان پرستاری در طول تحصیل، چالش های عاطفی متعددی را تجربه می کنند که منجر به سطوح بالایی از استرس در بین آنها می شود. یکی از راهبردهای مدیریت استرس در دانشجویان پرستاری، استفاده از ذهن آگاهی است. این مطالعه با هدف ارزیابی ذهن آگاهی و عوامل مرتبط با آن در بین دانشجویان پرستاری ایران انجام شد. در یک مطالعه مقطعی، ۱۰۰ دانشجوی پرستاری در دانشکده پرستاری و مامایی نسبیته وابسته به دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ایران وارد مطالعه شدند. داده ها از طریق نمونه گیری سرشماری از می تا ژوئن ۲۰۱۸ جمع آوری شد. داده ها با استفاده از پرسشنامه سه بخشی شامل ویژگی های دموگرافیک، مقیاس مهارت های ذهن آگاهی کنتاکی و مقیاس اضطراب حالت اسپیلبرگر جمع آوری شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آمار توصیفی، آزمون تی، کای اسکوتر و آنالیز واریانس انجام شد. در مجموع، ۱۰۰ دانشجوی پرستاری در مطالعه حاضر وارد شدند. میانگین نمره ذهن آگاهی دانشجویان پرستاری ۱۱۷,۳۵ (انحراف معیار=۱۲,۸۹) بود. میانگین نمرات ذهن آگاهی به ترتیب در ابعاد مشاهده، توصیف، عمل با آگاهی و پذیرش بدون قضاوت ۳۶,۳۳ (انحراف معیار=۶,۰۰)، ۲۵,۶۸ (انحراف معیار=۴,۹۱)، ۲۸,۱۷ (انحراف معیار=۴,۴۹) و ۲۷,۱۷ (انحراف معیار=۳,۸۰) بود. میانگین نمره اضطراب در دانشجویان پرستاری ۱۴,۱۷ (انحراف معیار=۳,۷۸) بود. بین سن و بعد «توصیف» ذهن آگاهی رابطه معناداری وجود داشت ( $r=0.22$ ,  $p=0.029$ ). بین بعد «مشاهده» ذهن آگاهی و تجربه رویدادهای استرس زا در شش ماه گذشته رابطه معناداری وجود داشت ( $t=2.327$ ,  $df=96$ ,  $p=0.022$ ). بنابراین، با توجه به اهمیت ذهن آگاهی در بین دانشجویان پرستاری، می توان با ایجاد شرایط لازم مانند ادامه تحصیل، عامل خطر را کاهش داد.

**کلیدواژه ها:** ذهن آگاهی، دانشجویان پرستاری، اضطراب، ایران

### \*Corresponding author:

Mohammad Javad Ghazanfari, MSc

Department of Medical-Surgical Nursing,

School of Nursing and Midwifery, Kashan University of Medical Sciences, Kashan, Iran

Tel/Fax: +98 930 2426919

Email: javad.ghazanfari12@yahoo.com

http://orcid.org/0000-0003-3555-6044

Received: September, 20, 2021

Accepted: November, 11, 2021