

## Effects of Mindfulness Training Program on Reducing Stress and Promoting Psychological State among Operation Nurses

Maha El-Shahat Mohamed ELWEY<sup>1</sup>, Nadia Mohammed TAHA<sup>2</sup>,  
Hanaa Ali ELZAINY<sup>1</sup> & Hanem Ahmed Abdelkhalek AHMED<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Psychiatric and Mental Health Nursing Department, <sup>2</sup> Medical Surgical Nursing Department,  
Faculty of Nursing, Zagazig University, Egypt

**SUMMARY.** Mindfulness is one of the modalities therapies and it plays a vital role among operation nurses to promote psychological state and reduce stress. The aim of the study was to evaluate the effects of training program based on mindfulness in reducing stress and promoting psychological state among operation nurses. Data were collected using socio-demographic data, perceived stress questionnaire, mindfulness questionnaire and Warwick Edinburgh mental well-being scale, the Hospital Anxiety and Depression Scale. The results revealed post Training Program for operation nurses highly statistically significant improvement of mindfulness, wellbeing, and positive emotion (18.12%, 54.03%, and 39.53%, respectively), with  $p$ -value  $< 0.001$  and reduced negative emotion and stress level (45.43% and 38.08%, respectively, with  $p$ -value  $< 0.001$ ). The study concluded the Mindfulness Training Program was effective on improve mindfulness level, mental well-being level, positive emotion level, decline negative emotion level and stress level.

**RESUMEN.** La atención plena es una de las modalidades de las terapias y juega un papel vital entre las enfermeras operativas para promover el estado psicológico y reducir el estrés. El objetivo del estudio: fue evaluar los efectos del programa de entrenamiento basado en la atención plena en la reducción del estrés y la promoción del estado psicológico entre los enfermeros de operación. Los datos se recolectaron utilizando datos sociodemográficos, cuestionario de estrés percibido; cuestionario de atención plena y escala de bienestar mental de Warwick Edinburg, la escala de ansiedad y depresión hospitalaria. Los resultados revelaron una mejora estadísticamente significativa posterior al Programa de Capacitación para enfermeras de operación en la atención plena, el bienestar, la emoción positiva (18,12%, 54,03% y 39,53%, respectivamente, con un valor de  $p < 001$ ) y una reducción de la emoción negativa y el nivel de estrés del 45,43% % y 38,08%, respectivamente, con valor de  $p < 0,001$ ). El estudio concluyó que el Programa de Entrenamiento en atención plena fue efectivo para mejorar el nivel de atención, el nivel de bienestar mental, el nivel de emoción positiva, el nivel de disminución de emoción negativa y el nivel de estrés.

**KEY WORDS:** anxiety, depression, mindfulness, operation nurses, psychological state, stress, training program.

\* Author to whom correspondence should be addressed. *E-mail:* drmahaelshaht@gmail.com