

## عنوان مقاله:

اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی دبیران زن

## محل انتشار:

کنفرانس بین المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

امه لیلا کمندلو - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

فیروزه زنگنه مطلق - دکترای روانشناسی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی دبیران زن شاغل در شهر اراک بود. این مطالعه از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. بوده که برای این منظور 30 نفر از دبیران زن شاغل در دبیرستان های که نمرات بالاتری (بالاتر از 85) در پرسشنامه استرس شغلی کارازاک (1990) کسب کرده بودند، انتخابمونه به شیوه هدفمند به دو گروه 8 نفری آزمایش و کنترل تقسیم شدند. دوره آموزشی در 8 جلسه 2 ساعته با فاصله زمانی یکبار در هفته بر روی گروه آزمایش به اجرا درآمد. یک هفته پس از پایان جلسات شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، پرسشنامه مذکور در هر دو گروه اجرا شد. برای آزمون فرضیه پژوهش از تحلیل کوواریانس و برای مفروضه نرمال بودن داده ها از آزمون کلموگروف - اسمیرنف و جهت همگنی واریانس ها از آزمون لوین استفاده شد. یافته ها نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بطور معنی داری بر استرس شغلی موثر بوده است. با توجه به یافته های بدست آمده از تحقیق می توان چنین نتیجه گیری نمود که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی دبیران موثر بوده است.

## کلمات کلیدی:

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، استرس شغلی، دبیران زن

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/436242>

