

عنوان مقاله:

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر مولفه های شفقت خود و وجوه ذهن آگاهی کارکنان دارای سندرم خستگی مزمن

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 22

نویسندگان:

سارا طاهری - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

ایلناز سجادیان - نویسنده مسئول دکترای روانشناسی - استادیار گروه روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر مولفه های شفقت خود و وجوه ذهن آگاهی کارکنان دارای سندرم خستگی مزمن دانشگاه آزاد اصفهان (خوراسگان) اجرا گردید. روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری کلیه کارکنان دانشگاه آزاد اصفهان (خوراسگان) در سال 1394 بود. بدین منظور 200 نفر از کارکنان براساس جدول کوهن و همکاران (2000)، که دارای معیارهای ورود به پژوهش بودند به شیوه تصادفی، انتخاب شدند و به پرسشنامه علایم دویال (جیسون و همکاران، 2010) و کیفیت زندگی (وار و شرین، 1992) پاسخ دادند، سپس 28 نفر که تشخیص سندرم خستگی مزمن را دریافت نمودند به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (هر گروه 14 نفر). آزمودنی ها قبل و بعد از مداخله و یک ماه بعد، در مرحله پیگیری به ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه شفقت خود (نف، 2003) و پرسشنامه ذهن آگاهی (ایر و همکاران، 2006) پاسخ دادند. آزمودنی های گروه آزمایش به مدت 8 جلسه 90 دقیقه ای تحت شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفتند اما بر گروه کنترل هیچ مداخله ای صورت نگرفت. برای تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده گردید. یافته ها حاکی از افزایش میانگین نمرات مولفه های شفقت خود و وجوه ذهن آگاهی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل ($p < 0/05$) بنابر یافته های پژوهش، برای بهبود مولفه های شفقت خود و وجوه ذهن آگاهی در کارکنان مبتلا به سندرم خستگی مزمن میتوان از شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی استفاده نمود.

کلمات کلیدی:

مولفه های شفقت خود، وجوه ذهن آگاهی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، سندرم خستگی مزمن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/593714>

