



## Comparing the effectiveness of mindfulness-based stress relief group therapy and cognitive-behavioral hypnotherapy on work-family conflict

**Leila Teimouri**

PhD student in psychology, Department of Psychology, Bojnourd Branch, Islamic Azad University, Bojnourd, Iran.  
Email: teimouril25@gmail.com

**Ali Akbar Samari**

Assistant Professor, Department of Psychology, Kashmir Branch, Islamic Azad University, Kashmir, Iran. Email: aasamari87@gmail.com

**Mehdi Fathi**

Associate Professor of Anesthesia Department, University of Medical Sciences, Mashhad, Iran. Email: mandala\_110@yahoo.com

Received: 2022-11-29

Revised: 2023-06-10

Accepted: 2024-03-04

Published: 2024-03-15

**Citation:** Teimouri, L., Samari, A. A., & Fathi, M. (2024). Comparing the effectiveness of mindfulness-based stress relief group therapy and cognitive-behavioral hypnotherapy on work-family conflict. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 13(2), 127-142. doi: 10.22067/tpccp.2024.79133.1382

### Abstract

#### Introduction

Over the recent years, a huge bulk of investigations have been done on the conflict between employees' work and family roles, known as work-family conflict. Work-family conflict is defined as a kind of inter-role conflict, where some work and family roles are not compatible with each other and destructively impact upon employees' work. A fundamental assumption of work-family conflict is that most often the demands and expectations of work are incompatible with the demands of the family.

Various approaches have been taken so far in work environments to mitigate employees' work-family conflict. One of the methods is Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) therapy. According to MBSR approach, people are trained to pay attention to their thoughts, feelings, and emotions and to accept them without judgment. Patients are trained to pay attention to themselves and the moment they live in, and to broaden their attitudes. When people get to know their feelings and thoughts and find them in the present moment, they experience calmness and concentration. Patients can control their thoughts and emotions by exercising that results in positive feelings in diverse work and life situations. Consequently, work-family conflicts will be mitigated. Among other treatments that employees can benefit to recognize their own negative and distorted thinking patterns is cognitive-behavioral hypnotherapy. The hypnotherapy focuses on emotions, cognitions, and behaviors taking place at the same time. Both of the methods drastically mitigate work-family conflicts and improve adaptive coping skills.

Employees of refineries suffer from job pressure because of their hard condition. The pressure has negative impacts on quality of their life and their interpersonal interactions. Their intra-personal and interpersonal issues in these conditions should be improved to reduce probable occupational damages. Helping and supporting the employees in these situations will lead to their awareness of problems and, consequently, the improvement of



their situation and having a better life.

Considering the issues, this research was done to compare the effectiveness of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) group therapy and cognitive-behavioral hypnotherapy regarding work-family conflict among the employees of Shahid Hasheminejad Gas Refinery of Sarkhes.

#### **Method**

This quasi-experimental study was done on the employees of Shahid Hasheminejad Gas Refinery of Sarakhs in 2021. The statistical population constitutes 553 employees. Using the purposeful sampling and considering the inclusion and exclusion criteria, 45 employees were selected as members of the sample and were randomly divided into two experimental groups and one control group (15 participants for the treatment group receiving Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) therapy, and 15 participants for the treatment group receiving cognitive-behavioral hypnotherapy, and 15 participants for the control group). The control group did not receive any interventions. The treatments pertaining to each of the two methods were performed in eight 90-minute sessions.

Kabat-Zinn and Hanh's (2009) protocol was used for Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) group therapy, Wilhelm et al.'s (2013) protocol was used for cognitive-behavioral hypnotherapy, and Carlson et al.'s (2000) multidimensional work-family conflict questionnaire was used for measuring work-family conflict. The questionnaires were filled by the participants in pre-test, post-test, and two-month follow-up stages. The findings were evaluated using descriptive statistics (mean, standard deviation, and standard error) and inferential statistics tests (including covariance and LSD pairwise comparison). These were done using SPSS 24.

#### **Results**

The average scores among all groups (two treatment groups and one control group) for MBSR therapy in pre-test and post-test were 53.400 and 40.400, respectively and the average scores for hypnotherapy in pre-test and post-test were 53.102 and 41.066 ( $P < 0.01$ ), respectively. Significant changes and differences can be seen between pre-test scores and post-test scores regarding work-family conflict. As the scores are statistically significant, it can be concluded that MBSR group therapy and cognitive-behavioral hypnotherapy significantly reduced work-family conflict among the employees of Shahid Hasheminejad Gas Refinery of Sarakhs.

The results of the LSD pairwise comparison showed that there is no significant difference between the effectiveness of MBSR group therapy and cognitive-behavioral hypnotherapy in terms of impacting on the dependent variable (i.e., work-family conflict). Generally speaking, the results showed that both MBSR group therapy and cognitive-behavioral hypnotherapy significantly reduced work-family conflict in the treatment groups, but there was not a significant difference between the two treatment groups regarding the reduction of work-family conflict.

#### **Discussion and conclusion**

This study aimed to see the effectiveness of MBSR group therapy and cognitive-behavioral hypnotherapy in work-family conflict among employees of Shahid Hasheminejad Gas Refinery of Sarakhs. The results showed that both MBSR group therapy and cognitive-behavioral hypnotherapy reduced the employees' work-family conflict. The other purpose of this study was comparing the effectiveness of the two methods in work-family conflict among the employees. This study showed that though there is a difference between the effectiveness of MBSR group therapy and cognitive-behavioral hypnotherapy, but the difference is not statistically significant.

**Keywords:** Mindfulness, Cognitive-behavioral Hypnotherapy, Work-family Conflict

## پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره



مقاله پژوهشی

<https://tpccp.um.ac.ir>

دسترسی آزاد

## مقایسه اثربخشی درمان گروهی استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی و هیپنوتراپی شناختی- رفتاری بر تعارض کار- خانواده

لیلا تیموری

دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، بجنورد، ایران. teimouri25@gmail.com

علی اکبر ثمری

استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کاشمر، کاشمر، ایران. (نویسنده مسئول). aasamari87@gmail.com

مهدی فتحی

دانشیار گروه بیپوشی، دانشگاه علوم پزشکی، مشهد، ایران. mandala\_110@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۹/۰۸	تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۳/۲۰	تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۱۴	تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۲/۲۵
<b>استناد:</b> تیموری، لیلا؛ ثمری، علی اکبر؛ فتحی، مهدی. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان گروهی استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی و هیپنوتراپی شناختی- رفتاری بر تعارض کار- خانواده. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱۳(۲)، ۱۴۲-۱۲۷. doi: 10.22067/tpccp.2024.79133.1382			

## چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی درمان گروهی استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی و هیپنوتراپی شناختی- رفتاری بر کاهش تعارض کار- خانواده بود.

**روش:** این پژوهش از نوع کاربردی و روش آن از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری تمامی پرسنل پالایشگاه گاز شهید هاشمی‌نژاد سرخس در سال ۱۴۰۰ به تعداد ۵۵۳ نفر بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و بر اساس معیارهای ورود و خروج ۴۵ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و به شیوه تصادفی در سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) جایگزین شدند (۱۵ نفر گروه آزمایشی درمان استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی، ۱۵ نفر گروه آزمایشی هیپنوتراپی شناختی- رفتاری و ۱۵ نفر گروه کنترل). برنامه مداخله‌ای استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی و هیپنوتراپی شناختی- رفتاری، هر کدام در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به آزمودنی‌های دو گروه آزمایشی (یک گروه ذهن آگاهی و گروه دیگر هیپنوتراپی) ارائه گردید. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه تعارض کار- خانواده کارلسون و همکاران بود (Carlson et al., 2000). جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون آماری کوواریانس در نرم‌افزار SPSS استفاده شد. مقایسه میانگین‌ها نشان داد که روش درمان گروهی استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش تعارض کار- خانواده در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معناداری داشت ( $P < 0/01$ ). میانگین نمرات گروه هیپنوتراپی شناختی- رفتاری با گروه کنترل نیز در کاهش تعارض کار- خانواده تفاوت معناداری داشت ( $P < 0/01$ ).

**یافته‌ها:** بطور کلی نتایج بیانگر آن بود که درمان‌های استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی و هیپنوتراپی شناختی- رفتاری هر دو به طور معناداری تعارض کار- خانواده را در گروه‌های مداخله کاهش داده‌اند اما تفاوتی معنادار بین این دو درمان در کاهش تعارض کار- خانواده وجود نداشت.

**کلید واژه‌ها:** ذهن آگاهی، هیپنوتراپی شناختی رفتاری، تعارض کار- خانواده.

## مقدمه

در سال‌های اخیر توجه زیادی به بررسی تداخل نقش‌های کاری و خانوادگی کارکنان شده است که تحت عنوان تعارض کار- خانواده شناخته می‌شود (Hashemi S. S. et al., 2017). تعارض کار و خانواده از نوع تعارض بین نقشی است که بین خواسته‌های نقش کاری و خانوادگی فرد ایجاد می‌گردد (Naderi et al., 2014). مازرول و همکاران<sup>۱</sup> (Mazerolle et al., 2008) معتقدند که تعارض کار- خانواده به واسطه ناهماهنگی و ناسازگاری پدید آمده بین تقاضاهای کاری با تقاضاهای خانواده ایجاد می‌شود. از دیدگاه آنان این پدیده زمانی رخ می‌دهد که انتظارات، توقعات و محدودیت‌های زمانی وابسته به زندگی حرفه‌ای و شخصی یک فرد با هم سازگاری نداشته باشند، که در این صورت اداره کردن این دو سخت و دشوار می‌شود (Bavi et al., 2009).

در راستای کاهش تعارض کار- خانواده در کارکنان، رویکردهای متعددی در محیط‌های شغلی به کار گرفته شده است. برخی از این رویکردها شامل درمان شناختی- رفتاری<sup>۲</sup> و مداخلات فیزیکی معطوف بر آرامش است (Kyriacou, 2001). در حال حاضر استفاده از مداخلات شناختی- رفتاری در حوزه سلامت شغلی مورد توجه بیشتری قرار گرفته است (Salmani et al., 2004). در این بین یکی از کارآمدترین درمان‌ها برای کاهش تعارض کار- خانواده، رویکرد ذهن آگاهی<sup>۳</sup> است (Brown et al., 2007).

ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آیین‌های مذهبی شرقی به ویژه بودا دارد و اولین بار توسط کابات زین<sup>۴</sup> مطرح شد. ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد، تعریف شده است (Ahmadvand et al., 2012). این توجه، توجهی است هدفمند، به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه کنونی (Leigh et al., 2005). تعاریف مختلف از ذهن آگاهی، سه ویژگی اساسی را منعکس می‌کند: الف) توجه و آگاهی متمرکز بر زمان حال، ب) قصد یا هدفمندی که مولفه انگیزشی را به توجه و رفتار شخص اضافه می‌کند، و ج) نگرش که نحوه توجه کردن فرد را نشان می‌دهد (Duncan et al., 2010).

آموزش ذهن آگاهی کاهش تنش و اضطراب را به دنبال دارد و همچنین از طریق دستیابی به تمرکز حواس به کاهش تعارض در افراد کمک می‌کند. انجام تمرینات ذهن آگاهی باعث رشد عامل‌های مختلف ذهن آگاهی مانند مشاهده، غیر قضاوتی بودن، غیر واکنشی بودن و عمل توأم با هوشیاری می‌شود. رشد این

1 . Mazerolle, Bruening & Casa

2 . Cognitive behavioral therap

3 . Mindfulness

4 . Kabat-zinn

عامل‌ها خود باعث افزایش توانمندی روانشناختی می‌شود (S. Asmaee et al., 2012).

یکی از انواع روش‌های ذهن‌آگاهی، برنامه استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR)<sup>۱</sup> است، که کابا ترین و همکاران (Kabat-Zinn & Hanh, 2009) برای کاهش نشانه‌های درد، کاهش نشانه‌های اضطراب، استرس، فشار روانی، افسردگی و افزایش اعتماد به نفس به کار برده است. استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن‌آگاهی کمک می‌کند تا افراد فعالیت‌های شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری خویش را پردازش کنند. آگاهی لحظه به لحظه از افکار، احساسات و وضعیت‌های فیزیکی باعث می‌شود که افراد یاد بگیرند، خود را کنترل کنند و خویش را از افکار خودآیند رهایی بخشند (Nejati et al., 2015). همچنین، افراد ذهن‌آگاه، ارزیابی‌های بی‌خطری از استرس می‌سازند و از راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی به میزان کمتری استفاده می‌کنند (Weinstein et al., 2009). هر چند که پژوهش‌های تجربی انجام شده در زمینه تاثیر ذهن‌آگاهی در کاهش تعارض کار-خانواده محدود است، با این حال، پژوهش‌های صورت گرفته در این حیطه دال بر اهمیت آموزش و اثربخش بودن ذهن‌آگاهی در کاهش تعارض کار-خانواده کارکنان دارد (Winzelberg & Luskin, 1999) و برنامه استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن‌آگاهی از لحاظ تأکید بر آموزش مراقبه ذهن‌آگاهانه فشرده و انجام تکالیف خانگی برای مقابله با فشارهای زندگی روزانه، منحصر به فرد می‌باشد (Reynolds, 2016).

از طرفی دیگر، میزان فشار روزانه‌ای که اکثر کارکنان با آن مواجه می‌شوند، امکان دارد زمینه‌های بروز تفکر منفی را در آنان فراهم نماید و احساس آنان نسبت به انجام وظایف شغلی را تحت تاثیر قرار دهد (Brunero et al., 2016). یکی از درمان‌هایی که می‌تواند به کارکنان کمک کند تا الگوهای تفکر منفی و تحریف شده خود را تشخیص دهند، هیپنوتراپی شناختی رفتاری<sup>۲</sup> است. هیپنوتراپی شناختی رفتاری، ترکیب هیپنوتراپی با روش‌ها و مفاهیم درمان شناختی و رفتاری است (Roberston, 2013). هیپنوتراپی شناختی رفتاری متمرکز بر عاطفه، شناخت و رفتار است و هر سه حوزه را همزمان در نظر می‌گیرد (Etemady). کریچ و همکاران<sup>۳</sup> (Kirsch et al. (1995) اثربخشی هیپنوتراپی شناختی رفتاری را در ۱۷ مطالعه مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند، افرادی که هیپنوتراپی شناختی رفتاری را دریافت کرده بودند حداقل ۷۰ درصد نسبت به مراجعینی که درمان هیپنوتیزمی دریافت نکرده بودند بهبودی بیشتری نشان دادند.

در مجموع، هر دو روش درمان گروهی استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و هیپنوتراپی شناختی-رفتاری به میزان چشم‌گیری تعارضات بین شغل و خانواده را کاهش می‌دهند و مهارت‌های مقابله‌ای انطباقی

1 . Mindfulness based stress reduction

2 . Cognitive behavioral hypnotherapy

3 . Kirsch et al

را افزایش می‌دهند (Takahashi, 2016) و چون کارکنان پالایشگاه‌ها بنابر ضرورت شغلی خود فشارهای زیادی را متحمل می‌شوند و این فشارهای شغلی بر کیفیت زندگی و تعاملات بین فردی آنان تأثیرات منفی فراوانی می‌گذارند؛ به منظور کاهش صدمات شغلی به پرسنل پالایشگاه‌ها باید در زمینه بهبود شرایط حاکم بر سازمان از بعد درون‌فردی و بین‌فردی کوشا بود؛ لذا ارائه کمک و پشتیبانی در برخورد با این وضعیت می‌تواند به آگاهی کارکنان از مشکلات خود منجر شود و در نهایت آنان را در راستای بهبود وضعیت خود و فراهم کردن یک زندگی مثبت کمک نماید (Gorgi et al., 2021).

همچنین با بازبینی پیشینه‌های پژوهشی مرتبط، تأثیر هر یک از روش‌های درمانی استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و هیپنوتراپی شناختی- رفتاری به‌عنوان روش‌های مداخله‌ای اثربخش و کلیدی در زمینه کاهش تعارض کار- خانواده به‌صورت جداگانه مورد تأیید قرار گرفته است. ولی به دلیل کم بودن پژوهش درباره اثربخشی روش‌های مذکور در کشور به‌ویژه روی پرسنل پالایشگاه‌ها گاز شهید هاشمی‌نژاد سرخس و مقایسه میزان اثربخشی آنها، این پژوهش انجام گرفته است که از لحاظ نظری می‌تواند به معرفی و توسعه بیشتر ادبیات موجود پیرامون «استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن‌آگاهی» و «هیپنوتراپی شناختی- رفتاری» کمک نماید و از لحاظ کاربردی نیز، به مدیران و مسئولان در شناخت بیشتر و تعیین راه‌کارهای مورد نیاز برای کاهش تعارض کار- خانواده کمک نماید. بر این اساس، این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی درمان گروهی استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و هیپنوتراپی شناختی- رفتاری بر کاهش تعارض کار- خانواده در پرسنل پالایشگاه‌ها گاز شهید هاشمی‌نژاد سرخس انجام گرفته است.

## روش

این پژوهش به‌صورت نیمه‌آزمایشی بر روی پرسنل پالایشگاه‌ها گاز شهید هاشمی‌نژاد سرخس در سال ۱۴۰۰ انجام گرفته است. جامعه آماری، ۵۵۳ نفر بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و بر اساس معیارهای ورود و خروج ۴۵ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و به شیوه تصادفی در سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) جایگزین شدند (تعداد ۱۵ نفر گروه آزمایشی درمان استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، تعداد ۱۵ نفر گروه آزمایشی هیپنوتراپی شناختی- رفتاری و تعداد ۱۵ نفر گروه کنترل). در پژوهش‌های آزمایشی حجم نمونه حداقل ۱۵ نفر در هر گروه می‌باشد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل رضایت شرکت‌کنندگان برای ورود به طرح، کسب نمره بالاتر از نقطه برش در پرسشنامه تعارض کار- خانواده، عدم دریافت درمان‌های روانشناختی همزمان با انجام پژوهش و تمایل به شرکت در پژوهش بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز غیبت بیش از دو جلسه، حضور نامنظم در جلسات درمان و عدم تمایل به

ادامه همکاری بود. عمل آزمایش بر روی گروه‌های آزمایشی انجام شد و گروه کنترل در آموزش شرکت نداشت. پس از انجام عمل آزمایشی، از هر سه گروه پس از آزمون گرفته شد و در پایان کار میانگین نمرات پس از آزمون گروه‌ها مقایسه شد تا مشخص شود که عمل آزمایشی موثر بوده است یا خیر. جهت رعایت اصول اخلاقی برای گروه کنترل نیز بعد از اتمام آموزش، جلسات آموزشی ارائه گردید.

برنامه مداخله‌ای استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی و هیپنوتراپی شناختی-رفتاری (هر کدام) در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به آزمودنی‌های دو گروه آزمایشی (یک گروه ذهن آگاهی و گروه دیگر هیپنوتراپی) ارائه گردید. جلسات بصورت بحث گروهی و توسط رهبر هدایت شد و در پایان هر جلسه از اعضا بازخورد گرفته می‌شد. لازم به ذکر است که درمان گروهی استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی بر مبنای پروتکل کابات زین وهانه و (Kabat-Zinn & Hanh, 2009) طراحی و تدوین گردیده است. این برنامه طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تنظیم شده است.

جدول ۱. شرح مداخلات درمان گروهی استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی بر مبنای پروتکل (Kabat-Zinn & Hanh, 2009)

جلسات	شرح جلسات
جلسه اول	برقراری ارتباط، دعوت شرکت کنندگان به تشکیل گروه‌های دو نفری و معرفی خود، تعریف و مفهوم-سازی، لزوم استفاده از آموزش ذهن آگاهی، ارائه توضیحاتی در مورد سیستم هدایت خودکار
جلسه دوم	آشنایی با نحوه تن آرامی، آموزش تن آرامی برای ۱۴ گروه از عضلات شامل ساعد، بازو، عضلات پشت ساق پا، ران‌ها، شکم، سینه، شانه‌ها، گردن، لب، چشم‌ها، آرواره‌ها و پیشانی
جلسه سوم	آموزش تن آرامی برای ۶ گروه از عضلات شامل دست‌ها و بازوها، پاها و ران‌ها، شکم و سینه، گردن و شانه، آرواره‌ها، پیشانی و لب‌ها و تکالیف خانگی تن آرامی
جلسه چهارم	آموزش ذهن آگاهی تنفس: مرور کوتاه جلسه قبل، آشنایی با نحوه ذهن آگاهی تنفس، آموزش تکنیک دم و بازدم همراه با آرامش و بدون تفکر در مورد چیز دیگر و آموزش تکنیک تماشای تنفس و تکلیف خانگی ذهن آگاهی تنفس قبل از خواب به مدت ۲۰ دقیقه
جلسه پنجم	آموزش تکنیک پویش بدن: آموزش تکنیک توجه به حرکت بدن هنگام تنفس، تمرکز بر اعضای بدن و حرکت آنها و جستجوی حس‌های فیزیکی (شنوایی، چشایی و ...)، تکلیف خانگی ذهن آگاهی خوردن (خوردن با آرامش و توجه به مزه و منظره غذا)
جلسه ششم	آموزش ذهن آگاهی افکار: آموزش توجه به ذهن، افکار منفی و مثبت، خوشایند و ناخوشایند بودن افکار، اجازه دادن به ورود افکار منفی و مثبت به ذهن و به آسانی خارج کردن آنها از ذهن بدون قضاوت و توجه عمیق به آنها و تکلیف خانگی نوشتن تجربیات منفی و مثبت روزانه بدون قضاوت در مورد آنها
جلسه هفتم	ذهن آگاهی کامل: تکرار و آموزش جلسات ۴، ۵ و ۶ هر کدام به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه.
جلسه هشتم	مرور و جمع‌بندی جلسات قبلی و اجرای پس آزمون.

همچنین درمان هیپنوتراپی شناختی رفتاری بر مبنای پروتکل (Wilhelm et al., 2013) طراحی و تدوین گردیده است. این برنامه نیز طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تنظیم شده است.

جدول ۲. شرح مداخلات هیپنوتراپی شناختی رفتاری بر مبنای پروتکل (Wilhelm et al., 2013)

جلسات	شرح جلسات
جلسه اول	برقراری ارتباط اولیه، توصیف قوانین گروه، بیان اهداف گروه هیپنوتراپی شناختی رفتاری و وظایف اعضا
جلسه دوم	بیان قواعد گروه، آموزش علل و درمان اختلال، اصلاح برخی باورهای نادرست در مورد هیپنوتراپی شناختی رفتاری، اجرای برخی از تکنیک‌های هیپنوتراپی شناختی رفتاری، بیان باورها و ارزش‌های مطلق، توجه به علت مشکل‌سازی این باورها، تمرین آرامش از طریق تصویرسازی ذهنی هدایت شده و تلقین هیپنوتیزی
جلسه سوم	آموزش کاهش درد و تنظیم احساسات شامل، کاهش برانگیختگی شدید، بی‌قراری و عواطف مخدوش از حادثه، آموزش آرامش به کمک و تلقینات هیپنوتیزی، رویارویی با رفتارها و عواطف آزاردهنده و خودهیپنوتیزی منفی
جلسه چهارم	اجرای مداخلات شناختی رفتاری شامل، آموزش بازسازی شناختی به منظور بررسی تاثیر تفکر غیرمنطقی روی آشفتگی هیجانی و مدیریت استرس
جلسه پنجم	ارتباط افکار، باور و رفتار و پیامد رفتاری ناشی از باورها با استفاده از تلقینات مربوطه به حالت خلسه هیپنوتیزی، پردازش احساسی تصویرسازی ذهنی و پردازش خاطرات آسیب‌زا، غرقه‌سازی تصویری، تعیین سطح هیپنوتیزی، القای خودهیپنوتیزی، خودآرامی و خودپروری، بررسی شواهد و معنای افکار خودآیند توسط اعضای گروه و تحلیل کارآمد
جلسه ششم	افزایش هویت و عملکرد رابطه‌ای، ایجاد امنیت، حمایت از اعتبار خود، به چالش کشیدن ادراکات و اعتقادات بیمار، تشویق به خودکاوی
جلسه هفتم	بررسی نیاز درمانجویان به مداخلات دارویی و ارجاع آنها در صورت لزوم.
جلسه هشتم	تقویت افکار مثبت در حالت خلسه، آماده‌سازی گروه برای پایان دادن به جلسات در حالت خلسه و اجرای پس‌آزمون

برای سنجش تعارض کار- خانواده از پرسشنامه ۱۸ ماده‌ای چندبعدی تعارض کار- خانواده کارلسون و همکاران (Carlson et al., 2000) استفاده شد. این مقیاس ابعاد سه‌گانه تعارض کار- خانواده را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. دامنه پاسخ‌ها از گزینه یک (کاملاً مخالف) تا پنج (کاملاً موافق) با استفاده از مقیاس لیکرتی ترتیب یافته است. نمره بالاتر در این آزمون، نشان دهنده تعارض کار- خانواده بیشتر خواهد بود. ماده‌های این پرسشنامه هجده ماده‌ای، به سه مقوله شش ماده‌ای تقسیم شده است. به این صورت که شش



ماده اول، تعارض کار خانواده مبتنی بر زمان، شش ماده دوم، تعارض کار- خانواده بر مبنای توان فرسایی، شش ماده سوم، تعارض کار- خانواده مبتنی بر رفتار را می‌سنجد. در مطالعه (Mothsharai & Nisei, 2010) روایی هر یک از خرده مقیاس‌های آن بین ۰/۲۰ تا ۰/۸۱ برآورد گردیده و در نهایت به لحاظ روایی محتوا به تائید متخصصان روانشناسی صنعتی قرار گرفته است.

پس از نمره‌گذاری پرسشنامه‌ها توسط سه گروه آزمودنی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون، در نهایت نتایج با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار و خطای استاندارد) و آزمون‌های آمار استنباطی شامل تحلیل کوواریانس و مقایسه‌های زوجی LSD با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ بررسی شد و نتایج آن مورد تحلیل قرار گرفت.

### یافته‌ها

در مطالعه حاضر، با توجه به این که مقیاس اندازه‌گیری داده‌ها از نوع فاصله‌ای بود، مفروضه‌های لازم جهت تحلیل کوواریانس بررسی گردید. برای بررسی مفروضه نرمال بودن داده‌ها از آزمون‌های شاپیروویلک و کولموگروف- اسمیرنف استفاده شد که مقدار P بیشتر از ۰/۰۵ بود و توزیع داده‌ها نرمال بودند. همچنین، نتایج آزمون لون مبنی بر پیش فرض تساوی واریانس‌های گروه‌ها در جامعه تایید گردید و این بدین معنا است که می‌توان آزمون‌های پارامتریک استفاده نمود.

جدول ۳. نتایج کوواریانس؛ مقایسه نمرات آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در تعارض کار- خانواده

مجذور اتا	F	گروه کنترل		گروه هیپوترایی		گروه ذهن آگاهی		
		انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۰/۶۳۶	۳۵/۸۲۳	۶/۷۱۷	۵۶/۵۳۳	۲/۶۳۴	۵۳/۱۰۲	۷/۹۴۴	۵۳/۴۰۰	پیش آزمون
		۸/۴۰۹	۵۲/۰۰۰	۴/۳۵۰	۴۱/۰۶۶	۶/۸۶۳	۴۰/۴۰۰	پس آزمون

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌گردد در هر سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) از نمرات پیش آزمون تا نمرات پس آزمون تغییرات و تفاوت‌های محسوسی در متغیر تعارض کار- خانواده وجود دارد که این تفاوت از لحاظ آماری معنی‌دار می‌باشد ( $P < 0/01$ ) و می‌توان نتیجه گرفت که درمان گروهی استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی و هیپوترایی شناختی- رفتاری بر کاهش تعارض کار- خانواده در پرسنل پالایشگاه گاز شهید هاشمی نژاد سرخس تاثیر دارند.

جدول ۴. نتایج کوواریانس تک متغیره؛ مقایسه نمرات آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در تعارض کار- خانواده

مجدور اتا	سطح معناداری	F	میانگین مجدورات	درجه آزادی	مجموع مجدورات	گروه	گروه تعارض کار و خانواده
۰/۴۰۱	۰/۰۰۰	۱۲/۰۲۷	۵۳/۲۹۲	۲	۱۰۶/۵۹۲	کنترل	مبتنی بر زمان
۰/۲۹۳	۰/۰۰۲	۷/۴۶۱	۳۶/۳۹۹	۲	۵۰/۷۹۹	آزمایش	
۰/۴۰۸	۰/۰۰۰	۱۲/۴۲۹	۵۱/۳۲۳	۲	۱۰۲/۶۴۷	کنترل	مبتنی بر توان‌فرسایی
۰/۲۷۶	۰/۰۰۳	۶/۸۵۴	۳۸/۶۹۲	۲	۳۷/۳۸۴	آزمایش	
۰/۴۱۵	۰/۰۰۰	۱۲/۷۵۰	۳۱/۶۴۶	۲	۶۳/۲۹۲	کنترل	مبتنی بر رفتار
۰/۴۷۱	۰/۰۰۰	۱۶/۰۰۵	۳۶/۶۱۴	۲	۷۳/۲۲۸	آزمایش	

جدول ۴ نتایج کوواریانس تک متغیره، مقایسه نمرات آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در تعارض کار- خانواده را نشان می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد که بین شرکت‌کننده‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر تعارض کار - خانواده تفاوت معنادار وجود دارد ( $P < ۰/۰۱$ ). به عبارت دیگر، میزان تعارض کار - خانواده در شرکت‌کننده‌های دو گروه آزمایش نسبت به شرکت‌کننده‌های گروه کنترل کاهش یافته است و می‌توان نتیجه گرفت که با ۹۹ درصد اطمینان درمان گروهی استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی و هیپنوتراپی شناختی- رفتاری بر مولفه‌های تعارض کار- خانواده در پرسنل پالایشگاه گاز شهید هاشمی‌نژاد سرخس تاثیر دارند.

جدول ۵. نتایج مقایسه زوجی LSD میانگین نمرات آزمودنی‌های سه گروه (ذهن آگاهی، هیپنوتراپی و کنترل) در پرسشنامه تعارض کار- خانواده

سطح معناداری	خطای استاندارد	تفاوت میانگین	هیپنوتراپی	ذهن آگاهی
۰/۷۶۶	۲/۲۲۳	-۰/۶۶۷	هیپنوتراپی	ذهن آگاهی
۰/۰۰۰	۲/۲۲۳	-۱۶/۱۳۳	کنترل	ذهن آگاهی
۰/۷۶۶	۲/۲۲۳	۰/۶۶۷	ذهن آگاهی	هیپنوتراپی
۰/۰۰۰	۲/۲۲۳	-۱۵/۴۶۷	کنترل	هیپنوتراپی
۰/۰۰۰	۲/۲۲۳	۱۶/۱۳۳	ذهن آگاهی	کنترل
۰/۰۰۰	۲/۲۲۳	۱۵/۴۶۷	هیپنوتراپی	کنترل

جدول ۵ نتایج مقایسه زوجی LSD نشان داد که بین گروه آزمایش استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی با گروه کنترل تفاوت معنادار وجود دارد، بین گروه آزمایش هیپنوتراپی شناختی- رفتاری با گروه کنترل تفاوت معنادار وجود دارد، اما بین دو گروه آزمایش استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی و هیپنوتراپی شناختی- رفتاری از لحاظ اثرگذاری بر متغیر وابسته (تعارض کار- خانواده) تفاوت معناداری وجود ندارد.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی درمان گروهی استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و هیپنوتراپی شناختی- رفتاری بر تعارض کار- خانواده در پرسنل پالایشگاه گاز شهید هاشمی‌نژاد سرخس انجام شد. نتایج به دست آمده نشان داد که استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن‌آگاهی منجر به کاهش تعارض کار و خانواده در کارکنان پالایشگاه می‌گردد. این یافته منطبق با یافته‌های پژوهش مزینانی و همکاران (Mazinani et al., 2022) است که در پژوهش خود نتیجه گرفتند آموزش ذهن‌آگاهی بر تعارض کار- خانواده کارکنان مؤثر بوده است. پژوهش شفیع‌آبادی و همکاران (Shafiabadi et al., 2019) با عنوان اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر تعارض کار و خانواده در پرستاران متأهل حاکی از آن بود که آموزش ذهن‌آگاهی به‌طور معناداری موجب کاهش تعارض کار و خانواده در پرستاران متأهل شده است. یافته‌های مطالعه، کبیرز (Kiburz, 2012) نیز نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی به‌طور معناداری باعث کاهش تعارض کار- خانواده در افراد شاغل می‌شود. همچنین، میشل و همکاران (Michel et al., 2014) در مطالعه‌شان نشان دادند، آموزش ذهن‌آگاهی باعث کاهش تعارض کار و خانواده می‌شود و به تبع آن کیفیت زندگی کاری و بهزیستی روانشناختی کارکنان را ارتقاء می‌دهد.

در روش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس به فرد یاد داده می‌شود که نسبت به افکار، احساسات و هیجانات خود، آگاهی و توجه داشته باشد و آنها را بدون قضاوت بپذیرد و به افراد گسترش دید و توجه به خود و لحظه حال آموزش داده می‌شود. زمانی که فرد بتواند با احساسات و افکار خود آشنایی پیدا کند و خود را در لحظه حال دریابد، آرامش و تمرکز را تجربه می‌کند و با انجام تمرینات توانایی مهارگری افکار و هیجانات خود را پیدا می‌کند و در نتیجه حال خوب را در شرایط مختلف کاری و زندگی تجربه می‌کند و این امر باعث کاهش تعارضات افراد در محیط کار و محیط خانوادگی افراد می‌شود. یکی دیگر از تبیین‌های احتمالی اثربخشی استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش تعارض کار و خانواده این است که آموزش ذهن‌آگاهی از طریق تأثیری که بر استرس و فرسودگی شغلی می‌گذارد، میزان تعارض کار و خانواده را نیز به‌طور معنادار کاهش می‌دهد. در واقع تعارض کار و خانواده پدیده‌ای نیست که خیلی سریع رخ دهد، بلکه استرس‌ها و تنش‌های روزمره زندگی کاری به مرور انباشته می‌شود و فرد شاغل اقدام موثری برای مدیریت این تنش‌ها از خود بروز نمی‌دهد، چون فاقد ویژگی‌ها و مهارت لازم است. در نتیجه این تنش‌های حل نشده زندگی کاری به شکل مخرب‌تری بروز پیدا می‌کند و زندگی شغلی و خانوادگی فرد را به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد (Bagherzadeh et al., 2016). افراد شاغل که برخوردار از مهارت

ذهن آگاهی هستند، می‌توانند نسبت به نشانه‌های تعارض کار و خانواده که به صورت تنش‌های مختلف و گذرا در افکار، احساسات، هیجانات و رفتارهایشان بروز پیدا می‌کنند، آگاهی غیرقضاوت‌گونه را پرورش دهند. آگاهی لحظه به لحظه و غیرقضاوت‌گونه از تنش‌هایی که به صورت مداوم ظاهر شده و ناپدید می‌شوند، باعث می‌شود که افراد اسیر این احساسات و هیجانات ناخوشایند نشوند و به جای برخورد واکنشی به صورت کنشگرانه، اقدام مؤثر و سازنده برای حل آن انجام دهند.

از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر این بود که هیپنوتراپی شناختی رفتاری منجر به کاهش تعارض کار-خانواده در کارکنان پالایشگاه می‌گردد. این یافته همسو با نتایج پژوهش (Sadat Madani & Tavallaii, 2019) است که در پژوهش خود نتیجه گرفتند روش درمانی هیپنوتراپی شناختی-رفتاری در کاهش اضطراب و تعارض بیماران مؤثر است. پورحمیدی و همکاران، (Pourhamidi et al., 2019) در پژوهش خود نتیجه گرفتند که هیپنوتراپی شناختی رفتاری در کاهش علائم اضطراب و بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان تاثیر دارد. ضیایی سانچ و صادق‌پور، (Ziaei Sanich & Sadegh Pour, 2020) در پژوهش خود نتیجه گرفتند که هیپنوتراپی شناختی و رفتاری بر عزت‌نفس و هیجان‌خواهی تاثیر معنادار دارد. همچنین، بهاروند و همکاران (Baharvand et al., 2020) در پژوهش خود نشان دادند که هیپنوتراپی شناختی-رفتاری بر کاهش استرس تاثیر معناداری دارد. استرس شغلی یکی از منابع مهم شکل‌گیری تعارض کار و خانواده می‌باشد. استرس شغلی در صورتی که مدیریت نشود، به صورت مزمن در می‌آید و تبدیل به فرسودگی شغلی می‌شود. در نتیجه فرد شاغل نه تنها عملکرد مطلوبی در محیط کار از خود نشان نمی‌دهد، بلکه در زندگی خانوادگی نیز دچار سرخوردگی و تعارض می‌گردد (Huang et al., 2015) و این تعارض می‌تواند منجر به مسائل و مشکلات خاصی در امر مدیریت و امور کاری نظیر افزایش غیبت از کار، کاهش بهره‌وری، افت استانداردهای کاری، بی‌انگیزگی در محیط کار، کاهش رضایت شغلی، ترک شغل و کمبود نیروی انسانی در هر حرفه‌ای شود. اثربخشی هیپنوتراپی شناختی رفتاری را می‌توان به عوامل مختلفی نسبت داد. افراد با شرکت در جلسات گروهی آموزشی هیپنوتراپی شناختی-رفتاری تا حدودی نتایج مثبت روابط اجتماعی را تجربه کرده و با استفاده از نظرات و راه‌حل‌های دیگران دیدگاه‌های وسیع‌تری نسبت به مسائل مطرح شده در گروه پیدا می‌کنند. همچنین، استفاده از هیپنوتیزم در روند درمان با به حداکثر رساندن آگاهی طولانی مدت و سطوح متعددی از عملکرد مغز و همچنین با به حداکثر رساندن توجه و تمرکز و با به حداقل رساندن حواس‌پرتی و تداخل ناشی از دیگر منابع تنش‌زا، تفکر واگرا را تسهیل می‌کند (Tosi & Baisden, 2008). هیپنوتیزم، چارچوبی ذهنی ارائه می‌کند مبنی بر اینکه توجه می‌تواند به سوی تجاربی گسترده‌تر مانند

احساس صمیمیت، شادی و احساساتی از این قبیل هدایت شود. چنین راهبردهایی می‌تواند سبب کاهش تنش در فرد شود و کاهش تعارض کار-خانواده را موجب گردد (Elkins et al., 2007).

دیگر هدف پژوهش حاضر بررسی تفاوت اثربخشی درمان گروهی استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و هیپنوتراپی شناختی-رفتاری بر تعارض کار-خانواده در کارکنان بوده است. پس از بررسی نتایج می‌توان نتیجه‌گیری کرد که بین میزان اثربخشی درمان گروهی استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مقایسه هیپنوتراپی شناختی-رفتاری تفاوت وجود دارد، اما از نظر آماری معنی‌دار نمی‌باشد. این یافته از جهت عدم تفاوت در دو گروه درمانی با نتایج پژوهش بادله و همکاران (Badeleh et al., 2013) همخوان است.

انجام هر نوع تحقیق کاربردی به دلیل وجود متغیرهای خارجی و داخلی تاثیرگذار، محدودیت‌هایی را برای پژوهشگر ایجاد می‌کند. مطالعه حاضر نیز با محدودیت‌هایی مواجه بود؛ از جمله اینکه نمونه مورد نظر شامل کارکنان شرکت گاز شهید هاشمی‌نژاد سرخس بود و این مسئله تعمیم نتایج را با احتیاط مواجه می‌کند. در راستای تعمیم‌پذیری بیشتر پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌هایی در حجم نمونه بیشتر، از کارکنان شرکت گاز سایر مناطق کشور و کارکنان سایر مشاغل انجام شود. همچنین مولفه‌های جمعیت‌شناختی از قبیل جنسیت، سابقه و پست سازمانی در نظر گرفته شود تا بتوان با قدرت بیشتری نتایج را تعمیم داد. از دیگر محدودیت‌های پژوهش برگزاری جلسات آموزشی توسط خود پژوهشگر بود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از درمان گروهی استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و هیپنوتراپی شناختی-رفتاری در جهت کاهش سایر مشکلات شغلی و روانی در کارکنان استفاده گردد و مداخلات درمانی بر روی متغیرهای سازمانی از جمله فرسودگی شغلی و خستگی هیجانی انجام گردد.

از مسئولان و کارکنان شرکت گاز شهید هاشمی‌نژاد سرخس که در انجام این پژوهش همکاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌شود.

## References

- Ahmadvand, Z., Heydarinasab, L., & Shairi, M. R. (2012). Prediction of psychological well-being based on the components of mindfulness. 60-69. [https://hpj.journals.pnu.ac.ir/article\\_340.html?lang=fa](https://hpj.journals.pnu.ac.ir/article_340.html?lang=fa) (In Persian)
- Badeleh, M., Fathi, M., Aghamohammadian Sharbaf, H. R., Taghi Badeleh, M., & Ostadi, N. (2013). Compare the effect of group cognitive behavioral hypnotherapy and group cognitive behavioral therapy on increasing the self-esteem of adolescents. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 15(59), 194-204. <https://core.ac.uk/reader/33099310> (In Persian)
- Bagherzadeh, R., Taghizadeh, Z., Mohammadi, E., Kazemnejad, A., Pourreza, A., & Ebadi, A. (2016). Relationship of work-family conflict with burnout and marital satisfaction: cross-domain or source attribution relations? *Health promotion perspectives*, 6(1), 31. <https://doi.org/10.15171/hpp.2016.05>
- Baharvand, V., Dortaj, F., Nasri, S., & Nasrollahi, B. (2020). Comparison of the effectiveness of cognitive behavioral therapy with cognitive hypnotherapy and eye movement desensitization (EMDR) and reprocessing on the reduction of traumatic stress symptoms of flooded women [Research]. *Journal of psychological science*, 19(86), 203-212. <http://psychologicalscience.ir/article-1-607-en.html> (In Persian)
- Bavi, S., Karimi, J., Shiralinia, K., & Imani, M. (2009). Investigating the effectiveness of career decision-making skills training on career decision-making self-efficacy and career indecision of students. *New findings in psychology*, 5(13), 53-65. <https://www.sid.ir/paper/174995/fa> (In Persian)
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Brunero, S., Wand, A. P., Lamont, S., & John, L. (2016). A point prevalence study of the use of psychotropic medication in an acute general hospital. *Int Psychogeriatr*, 28(6), 967-975. <https://doi.org/10.1017/s104161021500232x>
- Carlson, D. S., Kacmar, K. M., & Williams, L. J. (2000). Construction and initial validation of a multidimensional measure of work-family conflict. *Journal of Vocational behavior*, 56(2), 249-276. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1713>
- Duncan, B. L., Miller, S. D., Wampold, B. E., & Hubble, M. A. (2010). *The heart and soul of change: Delivering what works in therapy*. American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/search/advanced?id=05a3d678-cd47-8206-7ff5-11d3f41cd7f8>
- Elkins, G., Jensen, M. P., & Patterson, D. R. (2007). Hypnotherapy for the management of chronic pain. *Intl. Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 55(3), 275-287. <https://doi.org/10.1080/00207140701338621>
- Etemady, Z. (2010). *Effectiveness of group cognitive therapy-Humanistic increase self-esteem and life satisfaction of married women* Ferdowsi University of Mashhad]. Mashhad.
- Gorgi, S., Aghaei, A., & Golparvar, M. (2021). Comparing the effectiveness of occupational stress educational package with mindfulness-based cognitive therapy on perceived job stress. *Feyz*, 25(2), 866-875. <http://feyz.kaums.ac.ir/article-1-4265-fa.html> (In Persian)
- Hashemi S. S., S. I., Arshadhi, N., & Bazrafkan, H. (2017). Structural analysis of work-family conflict with job satisfaction and mental health. *Family Counseling and Psychotherapy*, 1(3), 349-365. [https://fcp.uok.ac.ir/article\\_9475.html?lang=en](https://fcp.uok.ac.ir/article_9475.html?lang=en) (In Persian)

- Huang, S.-L., Li, R.-H., Huang, F.-Y., & Tang, F.-C. (2015). The potential for mindfulness-based intervention in workplace mental health promotion: results of a randomized controlled trial. *PLoS One*, *10*(9), e0138089. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0138089>
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kiburz, K. M. (2012). *Being Present at Work and at Home: Can a Mindfulness-Based Intervention Reduce Work-Family Conflict?* University of South Florida. Florida. <https://digitalcommons.usf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5544&context=etd>
- Kirsch, I., Montgomery, G., & Sapirstein, G. (1995). Hypnosis as an adjunct to cognitive-behavioral psychotherapy: a meta-analysis. *Journal of consulting and clinical psychology*, *63*(2), 214. <https://hypnose-vexin.com/wp-content/uploads/2018/09/Hypnosis-as-an-Adjunct-to-CBT-1995.pdf>
- Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: Directions for future research. *Educational Review*, *53*(1), 27-35. <https://doi.org/10.1080/00131910120033628> (doi: 10.1080/00131910120033628)
- Leigh, J., Bowen, S., & Marlatt, G. A. (2005). Spirituality, mindfulness and substance abuse. *Addictive behaviors*, *30*(7), 1335-1341. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2005.01.010>
- Mazerolle, S. M., Bruening, J. E., & Casa, D. J. (2008). Work-family conflict, part I: antecedents of work-family conflict in National Collegiate Athletic Association Division IA certified athletic trainers. *Journal of athletic training*, *43*(5), 505-512. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-43.5.505>
- Mazinani, F., Koochakentazar, R., Noori, A., & Salehi, M. (2022). Comparison of the efficacy of mindfulness and emotional intelligence training methods on psychological well-being, work-family conflict, and job stress. *Journal of psychological science*, *21*(109), 187-206. <https://doi.org/10.52547/JPS.21.109.187> (In Persian)
- Michel, A., Bosch, C., & Rexroth, M. (2014). Mindfulness as a cognitive-emotional segmentation strategy: An intervention promoting work-life balance. *Journal of occupational and organizational psychology*, *87*(4), 733-754. <https://doi.org/10.1111/joop.12072>
- Mothsharai, M. H., & Nisei, A. (2010). *Testing a theoretical model of work-family conflict in nurses of Shiraz government hospitals* [Shahid Chamran University]. Ahvaz. <https://scu.ac.ir/#>
- Naderi, F., Heydari, A., & Meshalpour, M. (2014). The relationship between action flexibility, positive and negative affect with self-efficacy and job satisfaction in Ahvaz municipality employees. *New findings in psychology*, *3*(9), 7-24. <https://www.sid.ir/paper/175092/fa>
- Nejati, S., Zahiroddin, A., Afrookhteh, G., Rahmani, S., & Hoveida, S. (2015). Effect of group mindfulness-based stress-reduction program and conscious yoga on lifestyle, coping strategies, and systolic and diastolic blood pressures in patients with hypertension. *Journal of Tehran University Heart Center*, *10*(3), 140-148. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4685370/pdf/JTHC-10-140.pdf>
- Pourhamidi, M., Sarvghad, S., & Rezaei, A. (2019). Comparing the effectiveness of cognitive behavioral therapy and cognitive behavioral hypnotherapy in reducing anxiety symptoms and improving the quality of life of high school students with exam anxiety.

- Psychological methods and models*, 10(35), 17-39.  
[https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article\\_3511\\_9deac883e6cc78c7cbd9435402b92f66.pdf](https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_3511_9deac883e6cc78c7cbd9435402b92f66.pdf)
- Reynolds, J. W. (2016). *Mechanisms of action in mindfulness-based stress reduction (MBSR), and specific factors mediating the reduction of anxiety* [George Mason University].  
<https://www.proquest.com/openview/dd3e8d3ba9f8526152b968063742da39/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Roberston, D. (2013). *A Brief introduction hypnotherapy cognitive- behavioural hypnotherapy*. Routledge. <https://www.amazon.com/Practice-Cognitive-Behavioural-Hypnotherapy-Evidence-Based-Clinical/dp/1855755300>
- S. Asmaee, M., Seghatoleslam, T., Homan, H., Akhvast, A., & Habil, H. (2012). Effect of mindfulness based stress management on reduction of generalized anxiety disorder. *Iran J Public Health*, 41(10), 24-28.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3494227/>
- Sadat Madani, S. A., & Tavallaii Zavareh, A. (2019). The effectiveness of cognitive behavioral hypnotherapy in reducing symptoms and treatment of anxiety. *Health Research Journal*, 4(1), 16-22. <https://civilica.com/doc/1516073/>
- Salmani, B. N., Taghavi, L. T., & Sharifi, N. (2004). The method of coping with stress. *Journal of hayat*, 10(23), 21- 27. <http://hayat.tums.ac.ir/article-1-245-fa.html>
- Shafiabadi, A., Zemydani, M. H., & Salimi, H. (2019). Effectiveness of Mindfulness Training on Work-family Conflict in Married Nurses. *Journal of Nursing Education (JNE)*, 7(5), 38-44. <https://doi.org/10.21859/jne-07056> (In Persian)
- Takahashi, A. M. (2016). Job stress in Japanese academia: The role of relative income, time allocation by task, and children. *Journal of Asian Economics*, 43, 12-17.  
<https://doi.org/10.1016/j.asieco.2016.01.004>
- Tosi, D., & Baisden, B. (2008). *Cognitive-experiential therapy and hypnosis. Clinical hypnosis: A multidisciplinary approach*. John Wiley & Sons.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of research in personality*, 43(3), 374-385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
- Wilhelm, O., Hildebrandt, A., & Oberauer, K. (2013). What is working memory capacity, and how can we measure it? *Frontiers in psychology*, 4, 433.
- Winkelberg, A. J., & Luskin, F. M. (1999). The effect of a meditation training in stress levels in secondary school teachers. *Stress medicine*, 15(2), 69-77.  
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1700\(199904\)15:2%3C69::AID-SMI787%3E3.0.CO;2-W](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1700(199904)15:2%3C69::AID-SMI787%3E3.0.CO;2-W)
- Ziaei Sanich, S., & Sadegh Pour, A. (2020). Effectiveness of Cognitive and Behavioral Hypnotherapy on the Self-Esteem and Emotion-Seeking of the Women with Depression Who Refer to Consultation Centers. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 62(6), 1882-1895. <https://doi.org/10.22038/mjms.2020.15334> (In Persian)