

Research Paper

Effectiveness Mindfulness Based Cognitive Therapy Training on Mindfulness on Job Burnout and Quality of Life of Cultural Women Working in Education and Training in Marvdasht City

Hossein Aflaki Fard ^{1*}, Mohammad Ghaleh Noei ²

1- Department of Educational Sciences, Farhangian University, po Box 889-14665, Tehran, Iran, email h.a.f.1352@gmail.com

2- Administrator of the first secondary school, Darudzen, Iran.

Received: 2023/03/05

Revised: 2023/05/02

Accepted: 2023/05/13

Use your device to scan and read the article online



DOI:

10.30495/JZVJ.2023.31675.3991

Keywords:

Cognitive Therapy, Mindfulness, Job Burnout, Quality of Life

Abstract

Introduction: The aim of the current research is to investigate the effect of cognitive therapy training based on mindfulness on job burnout and quality of life of cultural women working in education and training in Marvdasht city.

Methods: The descriptive-survey research method was used. The data-The research method was semi-experimental and pre-test-post-test with a control group. The statistical population of this research included cultural women working in education in Marvdasht city in the academic year of 1402-1401. In order to initially sample in a staged cluster from the schools of Marvdasht city, 6 schools were randomly selected and the cultural women working in those schools who volunteered to participate in the research were placed in two experimental (30 people) and control (30 people) groups by random replacement. were given and they were measured through the job burnout questionnaire and the quality of life of the World Health Organization. The collected data were analyzed at two levels (descriptive statistics and inferential statistics). At the level of statistics, mean and standard deviation were used, and at the level of inferential statistics, covariance analysis was used.

Findings: Cognitive therapy training based on mindfulness has a positive effect on reducing job burnout and increasing the quality of life of cultural women working in education in Marvdasht city. Also, the findings showed that the cognitive therapy training based on mindfulness has caused the average of the four dimensions of the experimental group (physical health, mental health, social relations and environmental health) to be significantly higher than the control group.

Discussion: Cognitive therapy training based on mindfulness as a mode of promoting self-awareness thinking, especially among female teachers working in culture, along with other trainings, can have useful results.

Citation: Aflaki Fard, H; Ghaleh Noei, M. Effectiveness Mindfulness Based Cognitive Therapy Training on Mindfulness on Job Burnout and Quality of Life of Cultural Women Working in Education and Training in Marvdasht City. Quarterly Journal of Women and Society. 2023; 14 (53): 203-214.

*Corresponding Author: Hossein Aflaki Fard

Address: Hossein Aflaki Fard, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran.

Tell: 021-88560045

Email: h.a.f.1352@gmail.com

Extended Abstract

Introduction

In today's world, women working in culture and all people who work in education are under tension and stress that can come from the pressures of responsibility, workload, low salaries and working hours. If these pressures are excessive, they endanger their health and personal comfort to the point that after a while, their initial strength and energy is reduced and they become exhausted. Cultured women are usually high achievers who like to work hard and are always looking for ways to improve. These qualities are admirable, but can mean that coaches fall prey to perfectionism and don't allow enough time for rest and recovery. The apprehension and stress of cultural working women leads to job burnout in them and may negatively affect their performance. Teacher burnout occurs when he negatively evaluates the difficulties of his job and his inability to face that difficulty. Recently, the quality of cultural women has been a controversial topic in teacher education, and many professionals have tried to apply educational theories to the fields.

Materials and Methods

The research method was semi-experimental and pre-test-post-test with a control group. The statistical population of this research included cultured women working in education in Marodasht city in the academic year of 1402-1401. In order to initially sample in a staged cluster from the schools of Marovdasht city, 6 schools were randomly selected and the cultural women working in those schools who volunteered to participate in the research were placed in two experimental (30 people) and control (30 people) groups as a random replacement. To measure the depression of cultured women, the job burnout questionnaire of Meslesh and Jackson (1981) was used, which had 22 items and measured emotional burnout, depersonalization phenomena and lack of personal success in the context of professional activity. This questionnaire has a 7-point scale and the sum of the scores a person gets in this scale indicates the level

of job burnout. The validity and reliability of this questionnaire was confirmed for the first time in Iran by Filian (1371) and according to his report, its reliability coefficient was estimated at 0.78. (1387) have obtained the reliability coefficient of this questionnaire using Cronbach's alpha method as 0.53. Also, to measure the quality of life, the quality of life questionnaire of the World Health Organization was used, which has 26 items and measures the general quality of life of a person. The reliability of this scale of questionnaires was carried out by Bargi Irani (2012) on 302 female and male students of Shiraz University; Cronbach's alpha coefficient was used to check reliability in the form of internal consistency, and the coefficient was 0.84, which is a high and appropriate coefficient and shows that this scale has good internal stability.

Findings

The findings showed that the average burnout in the experimental group is significantly higher than the control group, so cognitive therapy training based on mindfulness has a positive effect on burnout in culturally employed women, and the first hypothesis is also confirmed. The value of eta square is equal to 0.19. This means that 19% of the changes in job burnout scores are due to the implementation of cognitive therapy training based on mindfulness. Also, the findings showed that the average quality of life is significantly higher (with pre-test factor control) in the experimental group than in the control group, so cognitive therapy training based on mindfulness has a positive effect on the quality of life in working cultural women, and the second hypothesis is confirmed. The value of eta square is equal to 0.51, which means that 51% of the changes in quality of life scores are caused by the implementation of cognitive therapy training based on mindfulness. The analysis of each dimension of quality of life alone shows that according to the P value (significant level) in each variable, the two experimental and control groups have significant differences in terms of all aspects of quality of life, which is lower in the control group than in

the experimental group; This means that cognitive therapy training based on mindfulness has caused the average of the experimental group to be significantly higher than the control group in these four dimensions of physical health, mental health, social relations and environmental health.

Discussion

By performing exercises, cultured women were gradually able to make their minds accept the experiences of the present moment and looked at unpleasant events without judgment and only as experiences, which made their metacognitive awareness rise due to mindfulness exercises. Mindfulness helped these women to know themselves better and was effective in gaining the experience of non-judgmental and receptive feedback and in dealing with job burnout. In justifying the effectiveness of cognitive therapy (based on the mind) on the quality of life, it can be said that these trainings caused positive changes in cultured women in terms of quality of life through the combination of vitality and seeing experiences clearly; In this way, the practice of mindfulness skills increased the ability of cultural women to tolerate negative emotional states and enabled them to cope effectively. Mindfulness exercises increased cultural women's awareness of the present moment, through techniques such as paying attention to breathing and body and directing awareness to the here and now, increasing the quality of life and its components in them.

Conclusion

According to the findings, it is suggested that workshops and scientific meetings and in general trainings for cultural women with the focus on cognitive training based on mindfulness should be prepared in order

to benefit from these trainings in order to reduce their job burnout. It is also suggested that clinical psychologists and general counselors design booklets in the counseling core of education departments in which the effect of cognitive education based on mindfulness techniques will be discussed. They can take an effective step towards improving the quality of life of teachers by providing the mentioned booklets to schools.

Ethical Considerations compliance with ethical guidelines

- Compliance with honesty and scientific trust
- Not using invalid sources
- Using the opinions of experts
- Honesty in analyzing the results
- Adhering to the principle of truthfulness in compiling a research report.

Funding

All financial resources and costs for research and publication of the article have been paid by the authors and no financial support has been received

Authors' contributions

Design and conceptualization: Mohammad Ghaleh Noei. Hossein Aflaki Fard.

Methodology and data analysis: Mohammad Ghaleh Noei. Hossein Aflaki Fard.

Supervision and final writing: Mohammad Ghaleh Noei

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

مقاله پژوهشی

تأثیر آموزش شناخت درمانی (مبتنی بر ذهن آگاهی) بر فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی زنان فرهنگی شاغل در آموزش و پرورش

حسین افلاکی فرد^{۱*}، محمد قلعه نوی^۲

۱- گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۸۸۹-۱۴۶۶۵، تهران، ایران. ایمیل h.a.f.1352@gmail.com

۲- مدیرمستوسطه اول، آموزش و پرورش درودزن، ایران.

چکیده

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر تأثیر آموزش شناخت درمانی (مبتنی بر ذهن آگاهی) بر فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی زنان فرهنگی شاغل در آموزش و پرورش شهر مرودشت است.

روش: روش پژوهش نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل زنان فرهنگی شاغل در آموزش و پرورش شهر مرودشت در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند. برای نمونه‌گیری ابتدا به صورت خوشه‌ای مرحله‌ای از مدارس شهر مرودشت، ۶ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد و زنان فرهنگی شاغل آن مدرسه‌ها که داوطلب شرکت در پژوهش بودند به صورت جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و گواه (۳۰ نفر) قرار داده شدند و از طریق پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلسل و کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی مورد سنجش قرار گرفتند. داده‌های گردآوری شده در دو سطح مورد تجزیه و تحلیل (آمار توصیفی و آمار استنباطی) قرار گرفت. در سطح آمار از میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

یافته‌ها: آموزش شناخت درمانی (مبتنی بر ذهن آگاهی) بر کاهش فرسودگی شغلی و افزایش کیفیت زندگی زنان فرهنگی شاغل در آموزش و پرورش شهر مرودشت تأثیر مثبت دارد. همچنین یافته‌ها نشان داد که آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی باعث شده است که میانگین گروه آزمایش چهار بعد (سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیط) به طور معنی‌داری بیشتر از گروه کنترل شود.

نتیجه‌گیری: آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یک حالت ارتقا دهنده‌ی تفکر خودآگاهی به ویژه در معلمان زن شاغل فرهنگی در کنار سایر آموزش‌ها می‌تواند نتایج مفیدی داشته باشد.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۱۴

تاریخ داوری: ۱۴۰۲/۰۲/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۲/۲۳

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:

10.30495/JZVJ.2023.31675.3991

واژه‌های کلیدی:

شناخت درمانی، ذهن آگاهی، فرسودگی شغلی، کیفیت زندگی.

* نویسنده مسئول: حسین افلاکی فرد

نشانی: گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

تلفن: ۸۸۶۰۰۴۵ (۰۲۱)

پست الکترونیکی: h.a.f.1352@gmail.com

اهداف و انتظارات خود از زندگی درک می‌کنند (۶)؛ علاوه بر این، کیفیت زندگی به عنوان یک پیامد بهداشتی جامع در نظر گرفته می‌شود که منعکس‌کننده ادراکات افراد از سلامت جسمی و روانی، روابط اجتماعی و رفاه عمومی است (۷). در ادبیات مرتبط، پیشنهاد شده است که کیفیت زندگی، یک پیش‌بینی‌کننده اساسی برای پایداری سلامت و بهزیستی کلی است (۸). برخلاف اهمیت درک شده کیفیت زندگی در سلامت و پزشکی، بحث مفهومی و روش‌شناختی در مورد معنای واقعی آن و آنچه که باید اندازه‌گیری شود، وجود دارد (۹).

تلاش برای بهبود کیفیت زندگی و تغییر محیط‌های کاری سالم، نتایج مثبتی را نه تنها در سلامت روان سازمان‌ها، بلکه در میزان مشارکت و بازده اقتصادی به همراه داشته است (۱۰)؛ علاوه بر این، معلمانی که در شرایط کاری مثبت کار نمی‌کنند، کیفیت کار را بهبود نمی‌بخشند؛ از این رو ایجاد فضای کاری مثبت برای معلمان ضروری است و تأثیر مثبتی بر رضایت آن‌ها و در نتیجه بهبود عملکرد ایشان خواهد داشت. معلمانی که کیفیت کار را بالا می‌دانند، مدرسه خود را ترک نمی‌کنند؛ بنابراین قصد آن‌ها برای تغییر کم است، در نتیجه کیفیت کار معلمان از بسیاری جهات حیاتی است (۱۱).

در همین راستا برای مشکلاتی نظیر فرسودگی شغلی و ارتقای کیفیت زندگی زنان فرهنگی شاغل، درمان‌های متعددی وارد عمل شده‌اند که اخیراً شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی^۱ توجه بسیاری را به خود جلب نموده است؛ بدین جهت که در درمان شناختی مبتنی بر آگاهی رویکردی است که در جدیدترین تحولات درمان‌های شناختی، توسط تیزدل، سگال و ویلیامز (۱۹۹۵) مطرح شد. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، مستلزم راهبردهای رفتاری و شناختی و فراشناختی ویژه‌ای برای متمرکز کردن فرآیند توجه است که به نوبه خود به جلوگیری از عوامل ایجادکننده خلق منفی، فکر منفی، گرایش به پاسخ‌های نگران‌کننده و رشد دیدگاه جدید و شکل‌گیری افکار و هیجان‌های خوشایند منجر می‌شود (۱۲).

این درمان، حضور ذهن را - به عنوان هدف درمان - با تمرین‌هایی مانند توقف تفکر هوشیار و مشاهده غیر قضاوتی افکار خود فرد، ادغام می‌کند. حضور ذهن تحت عنوان "توجه به‌طور ویژه به هدف، در حال حاضر و بدون قضاوت" تعریف می‌شود. ذهن آگاهی از طریق توجه هدفمند و غیر قضاوتی و به شیوه‌ای خاص، به لحظه و شرایط کنونی پدید می‌آید. این تعریف سه مؤلفه ذهن آگاهی را در بردارد. در تلاش برای بیان مؤلفه‌های ذهن آگاهی به سازه‌های ساده و قابل‌درک،

امروزه زنان شاغل فرهنگی و همه افرادی که در آموزش و پرورش مشغول به کار اند دچار تنش‌ها و استرس‌هایی هستند که از فشارهای مسئولیت‌پذیری، حجم کاری، حقوق پایین و ساعات کاری می‌تواند نشأت بگیرد. این فشارها اگر بیش‌از اندازه باشد، سلامت و آسایش شخصی آنان را به خطر می‌اندازد تا جایی که پس از مدتی، از توان و انرژی اولیه آن‌ها کاسته شده و دچار فرسودگی می‌شوند.

زنان فرهنگی معمولاً دارای موفقیت‌های بالایی هستند که دوست دارند سخت کار کنند و همیشه به دنبال راه‌هایی برای پیشرفت هستند. این ویژگی‌ها قابل ستایش اند، اما می‌تواند به این معنا باشد که مریبان، طعمه کمال‌گرایی می‌شوند و زمان کافی برای استراحت و بازیابی نمی‌گذارند (۱).

دلهره و استرس زنان شاغل فرهنگی منجر به فرسودگی شغلی در آنها می‌شود و ممکن است بر عملکرد آن‌ها تأثیر منفی بگذارد. فرسودگی شغلی معلم زمانی اتفاق می‌افتد که وی دشواری‌های شغلی و ناتوانی خود را در مواجهه با آن دشواری ارزیابی منفی کند. اخیراً، کیفیت زنان فرهنگی یک موضوع بحث‌برانگیز در آموزش معلمان بوده است و بسیاری از متخصصان تلاش کردند تا نظریه‌های آموزشی را در زمینه‌های به کار ببرند (۲).

فرسودگی شغلی را در اصطلاح، از پا درآمدن، از رمق افتادن، بی‌حالی، سستی و رخوت متصدی شغلی تعریف نموده‌اند که واکنشی ممتد به محرک‌های تنش‌زای مزمن عاطفی و بین فردی در کار می‌باشد و به کمک سه بعد خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و فقدان موفقیت فردی (حس ناکارآمدی) توصیف می‌شود (۳).

آموزش و پرورش باید فرد را برای زندگی آماده کند و به او کمک کند تا در جامعه زندگی کند، پیشرفت داشته باشد و به رفاه برسد. امروزه معلم به‌عنوان عامل میانجی بین دانش و یادگیرنده تلقی می‌شود؛ بنابراین باید آگاه باشد زیرا شایستگی‌های شخصی او بر فرآیند یاددهی-یادگیری نیز تأثیر می‌گذارد. معلم خوب بودن نه تنها مستلزم تسلط بر دانش از نظر آموزشی است، بلکه نشان دادن توانایی سازگاری با تغییرات و نیازهای مورد نیاز در سطح اجتماعی و نهادی است (۴). تحقیقات کنونی اهمیت فزاینده‌ای را برای تجزیه و تحلیل متغیرهای روانی-اجتماعی مختلف که می‌توانند بر محیط مدرسه تأثیر بگذارند، قائل هستند. یکی از این متغیرها کیفیت زندگی است که بر عملکرد معلم تأثیر می‌گذارد (۵).

سازمان جهانی بهداشت کیفیت زندگی را به‌عنوان استاندارد زندگی تعریف می‌کند که افراد در راستای فرهنگ، ارزش‌ها،

۱. mindfulness-based cognitive therapy training

کیفیت زندگی زنان فرهنگی شاغل در آموزش و پرورش شهر مرودشت مؤثر است؟

مواد و روش‌ها

روش پژوهش نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل زنان فرهنگی شاغل در آموزش و پرورش شهر مرودشت در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند. برای نمونه‌گیری در ابتدا به صورت خوشه‌ای مرحله‌ای از مدارس شهر مرودشت، ۶ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد و زنان فرهنگی شاغل آن مدرسه‌ها که داوطلب شرکت در پژوهش بودند به صورت جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و گواه (۳۰ نفر) قرار داده شدند.

برای سنجش افسردگی زنان فرهنگی، از پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلسل و جکسون (۱۹۸۱) استفاده شد که دارای ۲۲ گویه بود و به سنجش فرسودگی هیجانی، پدیده‌های شخصیت زدایی و فقدان موفقیت شخصی در چارچوب فعالیت حرفه‌ای پرداخت. این پرسشنامه دارای یک مقیاس ۷ درجه‌ای می‌باشد و جمع نمره‌ای که فرد در این مقیاس کسب می‌کند، بیانگر میزان فرسودگی شغلی است. مسلسل و جکسون (۱۹۸۵) پایایی درونی برای هریک از ابعاد را چنین محاسبه کرده‌اند. برای خستگی عاطفی $r = 0/90$ ، مسخ شخصیت $r = 0/79$ ، عدم موفقیت فردی $r = 0/71$ (۱۸). اعتبار و پایایی این پرسشنامه برای اولین بار در ایران توسط فیلیان (۱۳۷۱) مورد تأیید قرار گرفته و طبق گزارش وی، ضریب پایایی آن $0/78$ برآورد شده است. احیاکننده و دیگران (۱۳۸۷) ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ را $0/53$ به دست آورده‌اند (۱۹).

همچنین برای سنجش کیفیت زندگی از پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی استفاده شد که دارای ۲۶ گویه است و کیفیت زندگی کلی و عمومی فرد را می‌سنجد. این مقیاس در سال ۱۹۹۶ توسط گروهی از کارشناسان سازمان بهداشت جهانی و با تعدیل گویه‌های فرم ۱۰۰ سؤالی ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۲۶ سؤال است که به ارزیابی ۴ دامنه از کیفیت زندگی افراد می‌پردازد.

برای بررسی روایی و پایایی این پرسشنامه، پژوهشی بر روی ۱۱۶۷ نفر از مردم تهران انجام گرفت. شرکت‌کنندگان به دو گروه دارای بیماری مزمن و غیر مزمن تقسیم شدند. پایایی آزمون بازآزمون برای زیرمقیاس‌ها به این صورت به دست آمد: سلامت جسمی $0/77$ ، سلامت روانی $0/77$ ، روابط اجتماعی $0/75$ ، سلامت محیط $0/84$ به دست آمد. سازگاری درونی نیز

مؤلفه‌های اساسی ذهن آگاهی شامل هدفمندی یا قصد، توجه و نگرش استخراج شده است. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش افسردگی، اضطراب، نگرش ناکارآمد و افکار خود آیند مؤثر بوده است (۱۳).

در تأیید این مطلب می‌توان به پژوهش استراوس و همکاران (۲۰۱۸) اشاره کرد که نشان دادند مداخلات شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، بر کاهش فرسودگی شغلی و استرس شغلی تأثیر مثبت دارد (۱۴). در تأیید دیگر پژوهش‌گان و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهش از نوع نیمه تجربی خود نشان دادند در مقایسه با گروه کنترل، شرکت‌کنندگان در گروه مداخله پس از درمان مبتنی بر ذهن آگاهی، با روند کاهش فرسودگی شغلی مواجه شدند (۱۵). نتایج پژوهش کاظمی (۲۰۲۰) نشان داد که مداخله آموزش ذهن آگاهی اثر معناداری بر نمره فرسودگی شغلی و خوش‌بینی آموزشی داشته است، بدین ترتیب که در مرحله پس‌آزمون، نمره فرسودگی شغلی کاهش و خوش‌بینی آموزشی به‌طور معناداری افزایش یافته است (۱۶). میرزاییان (۲۰۲۱) هم نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر مؤلفه‌های کیفیت زندگی تأثیر مثبت دارد (۱۷).

به‌طور کلی پژوهش حاضر به لحاظ نظری به نظریه‌پردازی در حوزه بهزیستی و آموزش کمک می‌کند؛ بنابراین، نتایج پژوهش حاضر می‌تواند اطلاعات ارزشمندی را در زمینه روان‌شناختی در اختیار معلمان، مدیران و سایر متخصصان آموزش و پرورش قرار دهد. یافته‌های این پژوهش علاوه بر آموزش و پرورش برای دانشجویان و مشاوران نیز قابل استفاده است.

با توجه به همسانی اهداف آموزش و پرورش و بهداشت روانی که مقصود هر دو، ساخت انسان‌هایی سالم، مفید و خوشبخت است، ضرورت چنین بررسی‌هایی در آموزش و پرورش شهر مرودشت بخصوص زنان فرهنگی این شهر مهم تلقی می‌شود؛ چرا که اگر وضعیت کیفیت زندگی و فرسودگی شغلی و برخی مولفه‌های مرتبط با آن در زنان فرهنگی این شهر شناسایی شوند و به منظور بهبود آن برنامه ریزی صورت گیرد، عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان نیز بهتر شده و کمتر دچار زبان‌های جبران ناپذیر خواهند شد.

باید یادآور شد که نتیجه‌گیری در زمینه تأثیر آموزش شناخت درمانی (مبتنی بر ذهن آگاهی) بر فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی زنان فرهنگی شاغل، نیازمند تحقیقات گسترده است و بررسی پیشینه پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد این تحقیق کمتر انجام گرفته است. پژوهش حاضر به دنبال رفع کمبودهای پژوهشی موجود با توجه به چارچوب نظری و پیشینه تحقیقاتی و به دنبال پاسخگویی این سؤال است که آیا آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر فرسودگی شغلی و

داد به نحوی که ضرایب همبستگی بیش از ۰/۹۰ درمورد تمامی مقیاس‌ها به دست آمد. جهت اطمینان نیز در این پژوهش میزان پایایی از طریق شیوه آلفای کرونباخ محاسبه گردید و میزان آن ۰/۹۱ به دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها جهت بررسی متغیرها و فرضیه‌های پژوهش، از شاخص‌های آماری توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و شاخص‌های آمار استنباطی نظیر آزمون تحلیل کواریانس استفاده گردید.

نحوه اجرای مداخله

جلسات مداخله‌ای پروتکل کابات-زین و همکاران (۲۰۰۳) که در تحقیقات مختلفی مورد مطالعه قرار گرفته است و نتایج گویای اثربخشی این روش درمانی بر افسردگی، انواع اختلالات اضطرابی، استرس و سازگاری روان‌شناختی است (۲۲).

با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شد که در جدول زیر آمده است (۲۰).

همچنین پایایی این مقیاس پرسشنامه‌ها توسط برقی ایرانی (۱۳۹۲) روی ۳۰۲ نفر از دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شیراز انجام شد؛ برای بررسی پایایی به صورت همسانی درونی که از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب ۰/۸۴ به دست آمد که ضریبی بالا و مناسب است و نشان می‌دهد این مقیاس از ثبات درونی خوبی برخوردار است (۲۱). در مطالعه‌ای که کیفیت زندگی افراد ناتوان جسمی یا ذهنی توسط گرین و پاور (۲۰۱۰) بررسی شد، از پرسشنامه کیفیت زندگی بهداشت جهانی استفاده شد. در این مطالعه ناتوانی فیزیکی در ابتلا به بیماری‌های پارکینسون، مالتیپل، اسکلیروزیس، سکتی مغزی، اختلال بینایی و اختلال شنوایی، در نظر گرفته شده بود. آن مطالعه نیز بعد اجتماعی، کمترین آلفای کرونباخ را به میزان ۰/۶۲ داشت. تحلیل آزمون بازآزمون ابزار نیز نتایج رضایت بخشی رابه دست

جدول ۱- مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی

جلسه اول	تعیین اهداف جلسه، تنظیم خط‌مشی کلی، گرفتن اطلاعات از شرکت‌کنندگان با در نظر گرفتن جنبه محرمانه بودن و زندگی شخصی افراد، آمادگی آموزش روانی ذهن آگاهی، افسردگی، استرس، اضطراب، تشخیص افکار خودکار و رهبری شرکت‌کنندگان در مسیر مراقبه ذهن آگاهی هدایت‌شده.
جلسه دوم	رهبری خودکار (فعالیت بدون هوشیاری)، تمرین واری بدن خورده ذهن آگاه، تنفس آگاهانه
جلسه سوم	آموزش طرز برخورد با موانع (آگاهی از اینکه چگونه زمزمه‌های ذهنی بر احساس‌ها و رفتار تأثیر می‌گذارند)، تمرین مهربان بودن با خود و تمرین تنفس کوتاه.
جلسه چهارم	کمک به بیماران برای تشخیص اینکه بیشتر افکارشان مطابق واقعیت نیستند و آموزش ثبت افکار و آگاهی از تحریف‌های شناختی.
جلسه پنجم	آموزش توانایی ماندن در لحظه حال با آگاهی از دل‌بستگی و بیزاری، آموزش تنفس دیافراگمی و بهداشت خواب، آموزش تمرینات واری بدن کوتاه برای کاهش کشش عضلانی.
جلسه ششم	تمرین پذیرفتن افکار و هیجان‌ها به‌عنوان رویدادهای گذرا، معرفی فعالیت‌های روزانه ذهن آگاه، آموزش خوردن آگاهانه و برچسب زدن آگاهانه بر افکار، احساسات و رفتار.
جلسه هفتم	آشنا ساختن شرکت‌کنندگان با نشانه‌های افسردگی، استرس و نشخوار فکری، تمرین پذیرفتن نشخوار فکری خود بدون قضاوت و استفاده از روش انتشار برای کاهش آن.
جلسه هشتم	بازنگری مطالب گذشته و یافتن روش‌های مفیدتر برای هر یک از شرکت‌کنندگان، تشخیص موانع تمرین‌های ذهن آگاهی و تهیه چک‌لیست از روش‌های ارائه شده در برنامه.

منبع (۲۲)

یافته‌ها

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد فرسودگی شغلی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه‌ها	میانگین وزنی (از ۵)	انحراف معیار
آزمایش	۳,۰۹	۰,۷۴
پس‌آزمون	۲,۷۱	۰,۷۳
کنترل	۲,۰۳	۰,۸۷
پس‌آزمون	۲	۰,۹۹

جدول ۳- میانگین و انحراف استاندارد ابعاد کیفیت زندگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

ابعاد	گروه‌ها	میانگین وزنی از ۵	انحراف معیار
کیفیت زندگی کل	پیش‌آزمون	۳,۲۷	۰,۴۸
	پس‌آزمون	۳,۸۱	۰,۵۹
سلامت جسمانی	پیش‌آزمون	۲,۸۲	۰,۳۷
	پس‌آزمون	۳,۴۹	۰,۵۳
سلامت روانی	پیش‌آزمون	۳	۰,۴۹
	پس‌آزمون	۳,۹۱	۰,۴۸
روابط اجتماعی	پیش‌آزمون	۲,۸۳	۰,۳۵
	پس‌آزمون	۳,۲۳	۰,۳۴
سلامت محیط	پیش‌آزمون	۳,۴۸	۰,۵۲
	پس‌آزمون	۳,۹۶	۰,۶
کنترل	پیش‌آزمون	۲,۹۶	۰,۵
	پس‌آزمون	۳,۶۵	۰,۴۶
کنترل	پیش‌آزمون	۳,۳۱	۰,۹۷
	پس‌آزمون	۳,۹۲	۱,۰۱
کنترل	پیش‌آزمون	۲,۷۱	۰,۸۱
	پس‌آزمون	۳,۴۶	۰,۹۷
کنترل	پیش‌آزمون	۳,۲۵	۰,۴۴
	پس‌آزمون	۳,۹۴	۰,۵۸
کنترل	پیش‌آزمون	۲,۷۴	۰,۵۲
	پس‌آزمون	۳,۵	۰,۶۶

فرضیه اول: آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

بر فرسودگی شغلی در زنان فرهنگی شاغل مؤثر است.

با توجه به اینکه طرح آزمایشی این تحقیق پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد، جهت کنترل اثر عامل پیش‌آزمون، از روش آماری تحلیل کوواریانس یک‌طرفه استفاده گردید. این روش آماری دارای یک مفروضه می‌باشد که در صورتی که این مفروضه

تأیید شود، امکان استفاده از این روش آماری وجود خواهد داشت. ابتدا

به بررسی هر یک از مفروضه‌ها پرداخته شد:

مفروضه اول: نواریناس‌های دو گروه باید همگن باشند. جهت

بررسی این مفروضه از آزمون F لوینز استفاده شد. جدول شماره ۴-

نتایج آزمون F لوینز را نشان می‌دهد.

جدول ۴- نتایج F لوینز جهت فرض همگنی واریانس‌های دو گروه

ابعاد	مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
فرسودگی شغلی	۴,۸۱	۱	۲۱	۰,۳۷

اگر واریانس‌ها همگن باشند مقدار F نباید معنی‌دار شود. با توجه به اینکه سطح معنی‌داری بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد پس واریانس‌ها همگن هستند. پس با توجه به اینکه این مفروضه وجود دارد می‌توان از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

جدول شماره ۵ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس جهت مقایسه نمرات فرسودگی شغلی دو گروه را با کنترل عامل پیش‌آزمون نشان می‌دهد

جدول ۵- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس جهت مقایسه نمرات فرسودگی شغلی دو گروه

مجموع	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
-------	------------	-----------------	---------	---------------	-----------

مجذورات						
پیش‌آزمون	۰,۷۱	۱	۰,۷۱	۱,۲۸	۰,۲۶۶	۰,۰۴
گروه	۳,۷۳	۱	۳,۷۳	۶,۷۲	۰,۰۱۵	۰,۱۹

تغییرات نمرات فرسودگی شغلی ناشی از اجرای آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی می‌باشد.

فرضیه دوم: آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و مؤلفه‌های آن در زنان فرهنگی شاغل مؤثر است؟

با توجه به اینکه طرح آزمایشی این تحقیق پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است، جهت کنترل اثر عامل پیش‌آزمون از روش آماری تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده گردید. این روش آماری دارای چند مفروضه می‌باشد که در صورتی که این مفروضه‌ها تأیید شوند امکان استفاده از این روش آماری وجود خواهد داشت. ابتدا به بررسی هر یک از مفروضه‌ها پرداخته شد:

مفروضه اول: برابری ماتریس کوواریانس‌ها؛ جهت بررسی این مفروضه از آزمون ام باکس استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۶ گزارش شده است:

جدول ۶- نتایج آزمون ام باکس جهت برابری ماتریس کوواریانس‌ها.

مقدار ام باکس	مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
۴,۳۸	۰,۶۳	۶	۴۶۰۳,۰۱	۰,۷

همان‌گونه که مشاهده می‌شود مقدار F معنی‌دار نمی‌باشد پس برابری ماتریس کوواریانس‌ها وجود دارد.

نتایج آزمون F لوینز را نشان می‌دهد:

جدول ۷- نتایج F لوینز جهت فرض همگنی واریانس‌های دو گروه

ابعاد	مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
سلامت جسمانی	۴,۲۶	۱	۲۸	۰,۰۶
سلامت روانی	۳,۵۲	۱	۲۸	۰,۰۷
روابط اجتماعی	۴,۳۲	۱	۲۸	۰,۰۷
سلامت محیط	۴,۲۲	۱	۲۸	۰,۰۸

جدول شماره ۸ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس جهت مقایسه نمرات کیفیت زندگی دو گروه را با کنترل عامل پیش‌آزمون نشان می‌دهد:

جدول ۸- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس جهت مقایسه نمرات کیفیت زندگی دو گروه

آزمون ویلکس لامبدا	مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری	مجذورات
۰,۳۴	۲۰,۲۵	۴	۲۱	۰,۰۰۰۱	۰,۵۱

یا خیر به جدول شماره ۸ مراجعه می‌کنیم. همان‌گونه که در جدول نشان داده شده است مقدار F جهت تفاوت بین گروه‌ها برابر با ۲۰,۲۵

جهت بررسی این که آیا این تفاوت به‌دست‌آمده بین میانگین پس‌آزمون فرسودگی شغلی در دو گروه کنترل و آزمایش معنی‌دار است یا خیر به جدول شماره ۵ مراجعه شد. همان‌گونه که در جدول نشان داده شده است مقدار F جهت تفاوت بین گروه‌ها برابر با ۶,۷۲ است که در سطح معناداری ۰,۰۱۵ معنی‌دار می‌باشد. بدین معنا که میانگین فرسودگی شغلی به‌طور معنی‌داری (با کنترل عامل پیش‌آزمون) در گروه آزمایش، بیشتر از گروه کنترل می‌باشد، پس فرضیه اول نیز تأیید می‌گردد. شاخص دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد اندازه اثر می‌باشد که در جدول با عنوان مجذور اتا مشخص شده است. مجذور اتا نشان‌دهنده‌ی درصدی از واریانس نمرات فرسودگی شغلی است که در اثر آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به وجود آمده است. مقدار مجذور اتا برابر با ۰/۱۹ است که اگر آن را تبدیل به درصد نماییم، می‌شود ۱۹ درصد بدین معنا که ۱۹ درصد از

اگر واریانس‌ها همگن باشند مقدار F نباید معنی‌دار شود. با توجه به اینکه سطح معنی‌داری بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد پس واریانس‌ها همگن هستند. پس با توجه به اینکه هر دو مفروضه وجود دارد می‌توان از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

جهت بررسی اینکه آیا این تفاوت به‌دست‌آمده بین میانگین پس‌آزمون کیفیت زندگی در دو گروه کنترل و آزمایش معنی‌دار است

به وجود آمده است. مقدار مجذور اتا برابر با ۰٫۵۱ می‌باشد که اگر آن را تبدیل به درصد نماییم می‌شود ۵۱ درصد بدین معنا که ۵۱ درصد از تغییرات نمرات کیفیت زندگی ناشی از اجرای آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی می‌باشد. جهت بررسی تأثیر آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر هر یک از ابعاد کیفیت زندگی از آزمون تحلیل واریانس بین گروهی استفاده شده است که نتایج آن در جدول شماره ۹ گزارش شده است:

جدول ۹- نتایج تحلیل واریانس بین گروهی جهت هر یک از ابعاد کیفیت زندگی

ابعاد	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذور اتا
سلامت جسمانی	۴۲۵٫۴۷	۱	۴۲۵٫۴۷	۱۷٫۶۹	۰٫۰۰۱	۰٫۴۳
سلامت روانی	۱۰۱٫۰۴	۱	۱۰۱٫۰۴	۱۸٫۱۷	۰٫۰۰۱	۰٫۴۴
روابط اجتماعی	۲۳۱٫۲۴	۱	۲۳۱٫۲۴	۱۵٫۱۶	۰٫۰۰۱	۰٫۳۹
سلامت محیط	۱۰۵٫۲۳	۱	۱۰۵٫۲۳	۱۶٫۲۳	۰٫۰۰۱	۰٫۴۸

می‌باشد که در سطح معناداری ۰۰۰۱ معنی دار می‌باشد؛ بدین معنا که میانگین کیفیت زندگی به‌طور معنی‌داری (با کنترل عامل پیش‌آزمون) در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل می‌باشد، پس فرضیه دوم تأیید می‌گردد. شاخص دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد اندازه اثر می‌باشد که در جدول با عنوان مجذور اتا مشخص شده است. مجذور اتا نشان‌دهنده درصدی از واریانس نمرات کیفیت زندگی است که در اثر آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

آگاهی شرایط تغییر در باورها را فراهم کرد که این بر اساس تغییر محتوای افکار انجام شده است. زنان فرهنگی از طریق تمرین مکرر مهارت‌های ذهن آگاهی، طی فرایند یادگیری، به طور عامدانه بر ساختار و پردازش‌های شناختی خود نظارت کردند تا به جای استفاده از الگوهای خودکار و پردازش‌های همیشگی، عادات و الگوهای فکری جدید ایجاد کنند؛ به عبارت دیگر، طبق نظر برون و رایان (۲۰۰۳) ذهن آگاهی از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می‌تواند تغییرات مثبتی در زنان فرهنگی ایجاد کند و فرسودگی شغلی در آن‌ها را کاهش دهد. در زمان انجام تمرین مربوط به ذهن آگاهی و تمرین واریسی بدن به‌طور مستقیم بر روی خستگی ذهن و فرسودگی معلمان کار شد و با هر تمرین، آن‌ها احساس سبکی و رهایی از تنش را در خود تجربه کردند (۲۴). دلیل دیگر اثربخشی ذهن آگاهی در این مطالعه چنین است که این فرایند، منجر به تغییر شناختی در طرز تفکر و اعمال زنان شد.

در توجیه اثربخشی شناخت درمانی (مبتنی بر ذهن آگاهی) بر کیفیت زندگی می‌توان گفت این آموزش‌ها باعث شد که از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات، تغییرات مثبتی را در زنان فرهنگی از لحاظ کیفیت زندگی ایجاد نماید؛ بدین صورت که تمرین مهارت ذهن آگاهی توانایی زنان فرهنگی را برای تحمل حالت‌های هیجانی منفی افزایش داد و آن‌ها را به مقابله مؤثر قادر ساخت (۲۵). در تایید این مطلب میرزاییان (۲۰۲۱) نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر مؤلفه‌های کیفیت زندگی تأثیر مثبت دارد. تمرین‌های ذهن آگاهی با افزایش آگاهی زنان فرهنگی نسبت به لحظه حال، از طریق فونونی مثل توجه به تنفس و بدن و معطوف کردن آگاهی به اینجا و اکنون، موجب افزایش کیفیت زندگی و مولفه‌های آن در ایشان شد.

با توجه به یافته‌ها پیشنهاد می‌شود که کارگاه‌ها و نشست‌های علمی و به‌طور کلی آموزش‌هایی به زنان فرهنگی با محوریت آموزش

تحلیل هر یک از ابعاد کیفیت زندگی به‌تنهایی نشان می‌دهد که با توجه به مقدار P (سطح معنی‌داری) در هر متغیر، دو گروه آزمایش و کنترل از نظر همه ابعاد کیفیت زندگی با هم تفاوت معنادار دارند که این میزان در گروه کنترل کمتر از آزمایش می‌باشد؛ بدین معنا که آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی باعث شده است که میانگین گروه آزمایش در این چهار بعد به‌طور معنی‌داری بیشتر از گروه کنترل شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تأثیر آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی زنان فرهنگی شاغل در آموزش و پرورش شهر مرودشت بود. یافته‌ها نشان داد آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر فرسودگی شغلی زنان فرهنگی تأثیر مثبت دارد. این بخش از یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های استراوس و همکاران (۲۰۱۸)، گان و همکاران (۲۰۲۲) و کاظمی (۲۰۲۰) همخوانی دارد. در توجیه این یافته‌ها، می‌توان بیان داشت با مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی زنان فرهنگی، از عملکرد ذهنی‌شان افزایش پیدا کرد و توانایی آن‌ها برای عقب ایستادن و مشاهده کردن حالت‌هایی مثل خستگی و فرسایش نیز افزایش یافت؛ در نتیجه می‌تواند خود را از الگوهای رفتاری اتوماتیک رها کند و از طریق در و دریافت مجدد با هیجان‌ها همراه باشند و در نتیجه عملکرد شخصی و سازمانی خود را افزایش دهند (۲۳). زنان فرهنگی از طریق اجرای تمرین‌ها به تدریج توانستند ذهن خود را پذیرنده تجربیات لحظه حاضر قرار دهند و به وقایع ناخوشایند، بی قضاوت و فقط به عنوان تجربه نگریستند که باعث شد آگاهی فراشناختی آن‌ها بر اثر تمرین‌های ذهن آگاهی بالا رود. ذهن آگاهی به این زنان در شناخت بهتر خود کمک کرد و در کسب تجربه بازخورد غیرقضاوتی و پذیرا و در مقابله با فرسودگی شغلی در آن‌ها مؤثر بود؛ در واقع آموزش ذهن

- استفاده از دیدگاه‌های متخصصان
- رعایت صداقت در تجزیه و تحلیل نتایج
- رعایت اصل راست‌گویی در تدوین گزارش پژوهشی.

حامی مالی

تمام منابع مالی و هزینه پژوهش و انتشار مقاله تماماً بر عهده نویسندگان بوده و هیچگونه حمایت مالی دریافت نشده است.

مشارکت نویسندگان

طراحی و ایده‌پردازی: محمد قلعه نوی، حسین افلاکی فرد؛
روش‌شناسی و تحلیل داده‌ها: حسین افلاکی فرد، محمد قلعه نوی.
نظارت و نگارش نهایی: محمد قلعه نوی، حسین افلاکی فرد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

References

شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، جهت بهره گرفتن از این آموزش‌ها تدارک دیده شود تا از این طریق فرسودگی شغلی ایشان کاهش یابد. همچنین پیشنهاد می‌شود روانشناسان بالینی و مشاوران کل، در هسته مشاوره ادارات آموزش و پرورش کتابچه‌هایی را طراحی نمایند که در آن به تشریح تأثیر آموزش شناختی مبتنی بر تکنیک‌های ذهن آگاهی پرداخته شود. آن‌ها می‌توانند با در اختیار قرار دادن کتابچه‌های مذکور به مدارس، گامی مؤثر در راستای ارتقاء کیفیت زندگی معلمان بردارند. این پژوهش در میان زنان فرهنگی شاغل در آموزش و پرورش شهر مرودشت انجام شده است؛ بنابراین در تعمیم آن به سایر مشاغل و شهرها باید نهایت دقت به عمل آید. عدم توانایی در کنترل برخی متغیرهای مزاحم، البته با اجرای پیش‌آزمون در این دو گروه تا اندازه‌ای این مسئله مرتفع گردید.

ملاحظات اخلاقی پیروی از اصول اخلاق پژوهش

- رعایت صداقت و امانت علمی

- عدم استفاده از منابع فاقد اعتبار

- 1) Jensen MT. Are test-based policies in the schools associated with burnout and bullying? A study of direct and indirect associations with pupil-teacher ratio as a moderator. *Teaching and Teacher Education*. 2022 May 1;113:103670.
- 2) Wang Z. The effect of EFL teacher apprehension and teacher burnout on learners' academic achievement. *Frontiers in Psychology*. 2022 Jan 20;12:6630.
- 3) Keshtegar A, Joudzadeh M, Fardin M, Rashaki Ghaleno M. The Effect of Job Burnout and Addiction to Work on Organizational Commitment. *Public Management Research*. 2014(25):167-88. [persian].
- 4) Almiron ME, Porro S. Las TIC en la enseñanza: un análisis de casos. *Revista electrónica de investigación educativa*. 2014;16(2):152-60.
- 5) Sanabrias-Moreno D, Sánchez-Zafra M, Zagalaz-Sánchez ML, Cachón-Zagalaz J. Emotional Intelligence, Quality of Life, and Concern for Gender Perspective in Future Teachers. *Sustainability*. 2023 Feb 16;15(4):3640.
- 6) WHOQoL SRPB Group. A cross-cultural study of spirituality, religion, and personal beliefs as components of quality of life. *Social science & medicine*. 2006 Mar 1;62(6):1486-97.
- 7) Karakose T, Ozdemir TY, Papadakis S, Yirci R, Ozkayran SE, Polat H. Investigating

- the relationships between COVID-19 quality of life, loneliness, happiness, and internet addiction among K-12 teachers and school administrators—a structural equation modeling approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022 Jan;19(3):1052.
- 8) Fayers PM, Machin D. Quality of life: the assessment, analysis and interpretation of patient-reported outcomes. John Wiley & Sons; 2013 May 23.
- 9) Haraldstad K, Wahl A, Andenæs R, Andersen JR, Andersen MH, Beisland E, Borge CR, Engebretsen E, Eisemann M, Halvorsrud L, Hanssen TA. A systematic review of quality of life research in medicine and health sciences. *Quality of Life Research*. 2019 Oct;28:2641-50.
- 10) Ishak, S. I. D., Abd Razak, N., Hussin, H., Fhiri, N. S., & Ishak, A. S. (2018). A literature review on quality teacher's working life. In *MATEC Web of Conferences* (Vol. 150, p. 05094). EDP Sciences.
- 11) Ertürk, R. The Effect of Teachers' Quality of Work Life on Job Satisfaction and Turnover Intentions. *International Journal of Contemporary Educational Research*. 2022; 9(1): 191-203.
- 12) Cullen B, Eichel K, Lindahl JR, Rahrig H, Kini N, Flahive J, Britton WB. The contributions of focused attention and open monitoring in mindfulness-based cognitive therapy for affective disturbances: A 3-armed randomized dismantling trial. *PLoS One*. 2021 Jan 12;16(1):e0244838.
- 13) Mousavi SA, Pour Hosein R, Zare-Moghaddam A, Rezaei R, Hasani Estalkhi F. Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT). *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2020 Jun 10;9(4):133-44. [persian].
- 14) Strauss C, Gu J, Pitman N, Chapman C, Kuyken W, Whittington A. Evaluation of mindfulness-based cognitive therapy for life and a cognitive behavioural therapy stress-management workshop to improve healthcare staff stress: study protocol for two randomised controlled trials. *Trials*. 2018 Dec;19:1-0.
- 15) Gan R, Xue J, Chen S. Do Mindfulness-Based Interventions Reduce Burnout of College Students in China? A Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*. 2023 Feb 27:1-1.
- 16) Kazemi N, Hossein Khanzadeh A, Rasoulzadeh V, Mohammadi ST. The effectiveness of Mindfulness Education on Job Burnout and Educational Optimism in primary school teachers. *Career and Organizational Counseling*. 2020 Jun 21;12(43):51-72. [persian].
- 17) shalikari M, Mirzaian B, parhoon H, parhoon K. The Effect of Mindfulness Based Cognitive Therapy on Quality of life, Behavioral Activation, and Cognitive Emotion Regulation in Women's with Insufficient Depressive Symptom Disorder. *IJNR* 2021; 16 (2) :23-37.[persian].
- 18) Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*. 1981 Apr;2(2):99-113.
- 19) Ehyakonandeh, M: Shafiabadi, A, Soudani, M. Relationship between health and job burnout of Behbahan Islamic Azad University employees. *Thought and behavior in clinical psychology (thought and behavior)*. 2008; 3(10): 99-107. [persian].
- 20) Alem Dianati F, Moheb N. Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on reducing negative strategies of cognitive emotion regulation in patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Instruction and Evaluation*. 2018 Feb 20;10(40):171-88..
- 21) Sheikhul Islami, A; Qamari Kiwi, H; Moradi, M; Mohammadi, Y. The Effectiveness of Gestalt Therapy on Psychological Well-Being and Quality of Life of Mothers of Children with Intellectual Disability. 2015; 14 (53) :111-130
- 22) Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.
- 23) Grensman A, Acharya BD, Wändell P, Nilsson GH, Falkenberg T, Sundin Ö, Werner S. Effect of traditional yoga, mindfulness-based cognitive therapy, and cognitive behavioral therapy, on health related quality of life: a randomized controlled trial on patients on sick leave because of burnout. *BMC complementary and alternative medicine*. 2018 Dec;18(1):1-6.
- 24) Brown KW, Ryan RM, Creswell JD. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*. 2007 Oct 19;18(4):211-37.

25) Baer RA. Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*. 2003;10(2):125.

