

The effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on Job stress and Assertiveness among employed women

Mansour Sodani^{*1}, Iman Baharvand², Kobra Mohammadi³

¹Department of Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

²PhD student in Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

³PhD in Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

Article History	ABSTRACT
<p>Received: 2023/05/04 Revised: 2023/06/22 Accepted: 2023/07/23 Available online: 2023/07/23</p> <p>Article Type: Research Article</p> <p>Keywords: Mindfulness, Job stress, Assertiveness, employed women</p> <p>Corresponding Author*: Mansour Sodani Is a professor in the Department of Counseling at Shahid Chamran University of Ahvaz, Iran. Postal code: 61786-35847</p> <p>ORCID: 0000-0002-3119-3808</p> <p>E-mail: sodani_m@scu.ac.ir</p> <p>Dor: http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1401.17.1.7.2</p>	<p>Job stress develops from interactions, job tasks, and heightened stressors and lead to burnout, increasing absenteeism, health problems, and turnover. Individuals who are high in trait mindfulness are less stressed at work, better adjusted, and healthier. Therefore, the present study was conducted with the aim of determining the effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on Job stress and Assertiveness among employed women. This study was an experimental study with a pretest and posttest design with a control group. The research population was the employed women in Shahid Chamran University of Ahvaz in 2022, out of which 30 people were selected by voluntary sampling method and randomly placed into two equal groups. The experimental group was trained 8 sessions of 90 minutes (one session per week) with mindfulness-based stress reduction method, and the control group was placed on the waiting list for training. Data were collected by Parker and Davis job stress questionnaire, Gambrill and Richey assertiveness Scale, and analyzed by multivariate analysis of covariance (MANCOVA). Finding showed a significant difference between performance of both experimental and control groups in the scores of Job stress and Assertiveness in post-test stages ($p < 0/001$). Based on the findings of this study, it can be concluded that training program of mindfulness-based stress reduction is effective in reduce Job stress and increasing Assertiveness among employed women. Regarding the effectiveness of training, implementation of such educational programs by Managers of organizations and other family therapists is recommended.</p>
<p>Citation: Sodani, M., Baharvand, I., Mohammadi, K. (1401/2022). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on Job stress and Assertiveness among employed women, 17 (1). 85-94. Dor: http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1401.17.1.7.2</p>	

اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی و جرأت‌ورزی زنان شاغل

منصور سودانی*^۱، ایمان بهاروند^۲، کبری محمدی^۳

^۱استاد گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

^۲دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

^۳دکترای تخصصی مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

اطلاعات مقاله

چکیده

دریافت: ۱۴۰۲/۰۲/۱۴

اصلاح نهایی: ۱۴۰۲/۰۴/۰۱

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۵/۰۱

انتشار آنلاین: ۱۴۰۲/۰۵/۰۱

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

کلیدواژه‌ها: ذهن آگاهی، استرس شغلی، جرأت‌ورزی، زنان شاغل

نویسنده‌ی مسئول*: دکتر منصور سودانی

استاد گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

کد پستی: ۶۱۷۸۶-۳۵۸۴۷

ارکید: ۳۸۰۸-۳۱۱۹-۰۰۰۲-۰۰۰۰

پست الکترونیکی:

sodani_m@scu.ac.ir

استرس شغلی از تعاملات، وظایف و عوامل استرس‌زای شغلی ایجاد می‌شود و منجر به فرسودگی شغلی، افزایش غیبت، مشکلات سلامتی و ترک شغل می‌شود. افرادی دارای ویژگی‌های ذهن آگاهی بالا استرس شغلی کمتر، سازگاری بهتر و سلامت بیشتری دارند. بنابراین، این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی و جرأت‌ورزی زنان شاغل انجام شد. این پژوهش آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را تمام زنان شاغل دانشگاه شهید چمران اهواز در سال ۱۴۰۱ تشکیل دادند که تعداد ۳۰ نفر از آن‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری داوطلبانه، انتخاب و به‌صورت تصادفی به گروه آزمایش و گروه کنترل تخصیص یافتند. گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی را دریافت و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با مقیاس استرس شغلی پارکر و دیویس (۱۹۸۳) و پرسشنامه جرأت‌ورزی گمبریل و ریچی جمع‌آوری و با آنالیز کوواریانس چندمتغیره تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌ها تفاوت معناداری بین عملکرد دو گروه آزمایش و کنترل در نمرات استرس شغلی و جرأت‌ورزی در مرحله پس‌آزمون را نشان داد ($p < .001$). بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، یک آموزش مؤثر برای کاهش استرس شغلی و افزایش جرأت‌ورزی در زنان شاغل است. با توجه به اثربخشی این روش، توجه و اجرای چنین جلساتی توسط مدیران سازمان‌ها و سایر درمان‌گران خانواده توصیه می‌شود.

مقدمه

اشتغال زنان بی‌شک تأثیرات مهمی بر زندگی فردی و خانوادگی آن‌ها خواهد داشت (بابایی‌گیوی، نظری و محسن‌زاده، ۱۳۹۵/۲۰۱۶). داده‌های به‌دست آمده از آمارهای جهانی نشان می‌دهد که در دو دهه‌ی گذشته نرخ اشتغال زنان به شدت صعودی بوده است، اما همچنان با ابهاماتی روبرو است (وادنورس و والتر، ۲۰۱۹). ایفای نقش زن در خانواده به‌عنوان همسر و مادر به نحو مطلوب، بسیار دشوار و سنگین است و اشتغال، وظیفه‌ی سنگین دیگری است که زنان باید با تحمل مشکلات و سرپیجه‌ی تدبیر و توانمندی با آن روبرو شوند (مویس، نی‌ام، ارسین، دارویس، ثامرین و هانز، ۲۰۲۱). در بعضی از خانواده‌ها هنوز شغل اصلی زن را خانه‌داری و فرزندپروری می‌دانند و با این‌که به تأثیر شغل و درآمد زن در کمک به زندگی واقف‌اند؛ اما همچنان انتظار دارند زن به‌تنهایی امور مربوط به خانه را انجام دهد (سری، ۲۰۱۵). این فشار فزاینده که زن در انجام دو مسئولیت خانه‌داری و شغل تحمل می‌کند او را با ناراحتی‌های جسمی و روانی می‌کند و به‌طور کلی میزان استرس فردی و شغلی را افزایش می‌دهد (گلسم، واندردایوف، مایز، اکریوم و ورهون، ۲۰۱۵). شغل یکی از عمده‌ترین منابع استرس در زندگی است، به‌طوری‌که استرس شغلی^۵ از سوی بسیاری از متخصصان حوزه‌ی سلامت روان به‌عنوان یکی از عوامل تهدیدکننده‌ی سلامتی در نظر گرفته می‌شود. اگرچه استرس شغلی در تمام مشاغل وجود دارد، ولی در مورد مشاغلی که به‌طور مستقیم با انسان سر و کار دارند، اهمیت و شیوع بیشتری دارد (لیان و تای، ۲۰۰۹). استرس شغلی کنش متقابل بین فاکتورهای شغلی و شخصیتی شاغل است به‌گونه‌ای که درخواست‌های محیط کار و فشارهای مرتبط، بیشتر از آن چیزی است که فرد شاغل بتواند از عهده‌ی آن‌ها برآید (میلیتونویچ، گلوبویچ، برکیچ و پروکز، ۲۰۱۲). از همین رو استرس شغلی با مشکلاتی در زمینه‌های فردی، خانوادگی و سازمانی از جمله سلامت روان (هوندا، دیت، آبی، آیوگی و هوندا، ۲۰۱۴)، جرأت‌ورزی (پری، کومر، دیوید و خاری، ۲۰۲۰؛ طباطبایی جلی، برجلی و دلاور، ۱۳۹۳/۲۰۱۴)، و کیفیت زندگی (چوی، ۲۰۲۰؛ نگرهداری، جدید میلانی، آل محمد و پیشگوی، ۲۰۱۹) ارتباط دارد.

عامل دیگری که همبستگی بالایی با استرس و اضطراب دارد رفتارهای جرأت‌ورزانه است. طبق نظر ولی^{۱۱} که مطرح‌کننده‌ی اصطلاح ابراز وجود و جرأت‌ورزی است؛ میان جرأت‌ورزی و استرس و اضطراب تضاد جمع‌ناپذیری وجود دارد (عرب قائنی، هاشمیان، مجتبابی، مجدآرا و آقاییگی، ۲۰۱۶). فردی که با جرأت است، می‌تواند ارتباط نزدیک با دیگران برقرار کند، خودش را از سوءاستفاده دیگران به دور نگه دارد و دامنه‌ی وسیعی از نیازها و افکار مثبت و منفی را ابراز نماید. این موارد بدون آن که احساس گناه، استرس و اضطراب برای فرد ایجاد شود یا بدون این‌که به حقوق دیگران لطمه‌ای وارد کند، انجام می‌شوند (برقی ایرانی، ۲۰۲۰). اما وجود استرس عاملی خواهد بود که فرد در انجام این نوع رفتار با تردید روبرو شود و از میزان آن کاسته شود (ریبیعی، اسلامی، مسعودی و سلحشوری، ۲۰۱۲). در مورد مسائل مربوط به اشتغال زنان رویکردهای زیادی به مسائل مربوط افزایش توانمندی و کاهش خطرات مربوط به استرس شغل و عوامل وابسته به آن پرداخته‌اند. از جمله این رویکردها درمان‌شناختی رفتاری (باقری، فاطمی، اسکندری و مؤمنی، ۲۰۱۹)، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (بارت و استوارت^{۱۲}، ۲۰۲۱) هستند. اما به نظر می‌رسد یکی از کارآمدترین روش‌های پیشگیرانه و مؤثر برای حفظ و نگهداری سلامت و بهزیستی روان‌شناختی شاغلان زن، رویکرد ذهن‌آگاهی است (لی، وانگ و لی^{۱۳}، ۲۰۱۹). ذهن‌آگاهی عبارت است از توجه به شیوه‌ای خاص روی یک هدف، در زمان حال و بدون قضاوت (بهاروند، سودانی، عباسپور، ۲۰۱۹). همچنین، ذهن‌آگاهی یک ویژگی شخصی پویا است که با توجه به تجربیات لحظه حال به شیوه‌ای باز و پذیرا مشخص می‌شود (پلفونگر، مایر و ویتزل^{۱۴}، ۲۰۲۱). افرادی که دارای ویژگی‌های ذهن‌آگاهی بالایی هستند نسبت به افرادی که از این ویژگی کمتر برخوردار هستند استرس کمتری در محل کار، سازگاری بهتر و سلامت بیشتری دارند (هکنبرگ، هیل، کنت و رایت^{۱۵}، ۲۰۲۰). تحقیقات روان‌شناختی اثر مفید قوی ذهن‌آگاهی را بر استرس عمومی محیط کار تأیید می‌کند (مناردو، دی‌مارکو، راموس، برون‌دینو، اریناس، کاستا و... پاسینی^{۱۶}، ۲۰۲۲؛ گروور، تیو، پیک و روچه^{۱۷}، ۲۰۱۷؛ هولشگر، آلبرتز، فین هولد و لانگ^{۱۸}، ۲۰۱۳؛ لوماس، راندیو، دوال، مک‌دوف، پاستول و

12. Barret & Stewart

13. lee, Hwang & Lee

14. Pflügner, Maier & Weitzel

15. Heckenberg, Hale, Kent & Wright

16. Menardo, Di Marco, Ramos, Brondino, Arenas, Costa, ... & Pasini

17. Grover, Teo, Pick & Roche

18. Hülshager, Alberts, Feinholdt & Lang

1. Wadsworth & Walters

2. Muis, Nai'em, Arsin, Darwis, Thamrin & Hans

3. Sari

4. Gelsema, Van Der Doef, Maes, Akerboom & Verhoeven

5. Job Stress

6. Lian & Tui

7. Milutinović, Golubović, Brkić & Prokeš

8. Honda, Date, Abe, Aoyagi & Honda

9. Parray, Kumar, David & Khare

10. Choi

11. Wolpe

ورود به پژوهش را داشتند، ۸۴ نفر به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند. با توجه به این که افرادی که یک انحراف معیار با میانگین فاصله دارند برای انتخاب در گروه آزمایش و گواه مناسب هستند (رجبی، قیصری، امان‌الهی و سودانی، ۲۰۱۹)؛ ۳۰ نفر از افرادی که نمره‌ی یک انحراف معیار بالاتر از میانگین در استرس شغلی و یک انحراف معیار کمتر از میانگین در جرأت‌ورزی را کسب کرده بودند به شیوه‌ی نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه پانزده نفر) قرار گرفتند. معیارهای ورود به پژوهش شامل، تمایل به شرکت داوطلبانه در پژوهش، تعهد حضور در هشت جلسه‌ی درمانی، بومی بودن شهر اهواز، تحت آموزش یا درمان دیگری نبودن، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی، بودند. ملاحظات اخلاقی این پژوهش شامل: کسب رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان، محرمانه ماندن نام و مشخصات شرکت‌کنندگان، خروج داوطلبانه شرکت‌کنندگان از پژوهش و تحت آموزش قرار گرفتن اعضای گروه گواه بعد از پایان پژوهش است.

در مورد اطلاعات جمعیت‌شناختی مربوط به شرکت‌کنندگان، نتایج نشان داد که بین گروه‌ها از لحاظ سن ($t=1/31p>.0/05$)، سابقه‌ی خدمت ($t=1/05p>.0/05$)، سطح تحصیلات ($t=1/28p>.0/05$) و وضعیت تأهل ($t=0/55p>.0/05$) تفاوت معناداری مشاهده نشد و بیانگر آن است که گروه‌ها هم‌تا هستند. در جدول شماره ۱ اطلاعات آمار توصیفی مربوط به میانگین، انحراف معیار، کجی و کشیدگی متغیرهای وابسته، به‌صورت مجزا برای گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

سالتان^۱، (۲۰۱۷). همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی به فرد کمک می‌کند رفتار هدف‌مند را به جای رفتار واکنشی انجام دهد و این شیوه‌ی عمل اثر معناداری بر مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی، قربانی‌قلدری بودن (سید و تانوا^۲، ۲۰۲۱) و ابراز وجود دارد (برناراس، ژاورگیزار، و گارایگوردوبیل^۳، ۲۰۱۹؛ نقی‌زاده علمداری و اسمخانی اکبری‌نژاد، ۲۰۲۱). از آن‌جا که یکی از مهم‌ترین معیارها جهت سنجش درجه‌ی توسعه یافتگی یک کشور، میزان اهمیت و اعتباری است که زنان در آن کشور دارا هستند، نقش زنان در توسعه، مستقیماً با هدف توسعه‌ی اجتماعی و اقتصادی بستگی داشته و از این رو در تحول همه‌ی جوامع انسانی، عاملی بنیادی محسوب می‌شود (عسکری، ۲۰۱۳). بنابراین بی‌توجهی به زنان شاغل و مسائل مربوط به آن‌ها سلامت فرد و خانواده را به خطر می‌اندازد. با توجه به این که در زمینه‌ی اثربخشی ذهن‌آگاهی ۴ مبتنی بر کاهش استرس بر متغیرهای پژوهش به‌خصوص جرأت‌ورزی (عرب قاتنی و همکاران، ۲۰۱۶)، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ‌گویی به این پرسش است که آیا آموزش ذهن‌آگاهی بر استرس شغلی و جرأت‌ورزی زنان شاغل اثرگذار است یا خیر؟ بنابراین، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر استرس شغلی و جرأت‌ورزی زنان شاغل در دانشگاه شهید چمران اهواز بود.

روش

روش پژوهش، آزمایشی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه‌ی آماری پژوهش را تمام زنان شاغل دانشگاه شهید چمران اهواز تشکیل دادند. در این پژوهش بعد از انجام هماهنگی‌های اداری با دانشگاه، بین افراد داوطلبی که معیارهای

جدول ۱- اطلاعات توصیفی متغیرهای استرس شغلی و جرأت‌ورزی

گروه	متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		M(SD)	کجی	M(SD)	کجی
آزمایش	جرأت‌ورزی	۶۴/۷۳ (۱۴/۲۸)	-۰/۲۸	۷۴/۸۶ (۶/۶۹)	-۱/۲۶
	استرس شغلی	۳۲/۹۳ (۸/۷۷)	-۰/۲۵	۲۴/۶۶ (۵/۴۳)	-۱/۴۳
کنترل	جرأت‌ورزی	۶۰/۴۶ (۱۲/۸۳)	-۰/۴۱	۶۲/۴۶ (۱۱/۸۱)	-۱/۴۸
	استرس شغلی	۳۶/۵۳ (۱۰/۷۶)	-۰/۴۲	۳۴/۲۰ (۸/۶۴)	-۱/۵۶

دکوتیس^۴ (۱۹۸۳) جهت سنجش فشار روانی شغلی تهیه شده است. این مقیاس اولین بار توسط این پژوهشگران برای تعیین عوامل فشارزای

ابزار پژوهش

پرسشنامه‌ی استرس شغلی^۵: این پرسشنامه توسط پارکر و

^۵. Organizational determinants of job stress

^۶. Parker & DeCotris

^۱. Lamothe, Rondeau, Duval, McDuff, Pastore & Sultan

^۲. Said & Tanova

^۳. Bernaras, Jaureguizar & Garaigordobil

^۴. mindfulness

روایی این آزمون را بین ۰/۳۹ تا ۰/۷۰ گزارش نموده و معتقدند توانایی تمایز افراد جرأت‌ورز از غیر جرأت‌ورز را دارد. ضریب اعتبار این آزمون به روش آلفای کرونباخ و دونیمه کردن بررسی شده است و به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۳ گزارش شده است (گمبریل و ریچی، ۱۹۷۵). ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش حاضر برای این پرسشنامه بالای ۰/۷۴ به دست آمد.

روند اجرای پژوهش

روند اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از گمارش تصادفی اعضای گروه نمونه به دو گروه آزمایش و گواه، گروه آزمایش بسته‌ی آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی چاسکالون^۴ (۲۰۱۱) را طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هر هفته یک جلسه دریافت نمودند؛ در حالی که گروه کنترل در لیست انتظار بودند. پس از آن، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. داده‌های آماری، با کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳، در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای توصیف داده‌ها از جداول و شاخص‌های آمار توصیفی مثل میانگین، انحراف استاندارد و برای استنباط داده‌ها، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری^۵ استفاده شد. در جدول ۲ خلاصه جلسات ذهن‌آگاهی که گروه آزمایش دریافت نمودند به صورت خلاصه ارائه شده است.

سازمانی (شغلم مرا عصبی و ناراحت می‌کند) مورد استفاده قرار گرفته است. این مقیاس دارای ۱۲ ماده است که بر روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای به آن پاسخ داده می‌شود. این پرسشنامه در ایران برای اولین بار توسط محققان در این پژوهش ترجمه، تنظیم و اجرا شده است. وو و چن (۲۰۱۰) پایایی کلی این مقیاس را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ ذکر نموده‌اند. پارکر و همکاران (۱۹۸۳) پایایی دو بعد این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ برای بعد فشار زمانی ۰/۸۶ و برای بعد اضطراب مرتبط با شغل ۰/۷۴ ذکر شده است. اعتبار این پرسشنامه از طریق همبسته کردن با یک سؤال کلی ۰/۵۴ ذکر شده است (به نقل از خاقانی زاده و همکاران، ۲۰۰۸). ضریب پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

پرسشنامه‌ی جرأت‌ورزی گمبریل و ریچی^۲: در این

پژوهش از پرسشنامه جرأت‌ورزی گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) به منظور سنجش رفتارهای جرأت‌مندانه در موقعیت‌های احتمال انجام عمل قاطع و ناراحتی ناشی از انجام عمل قاطع طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۴۰ سؤال (رد کردن تقاضای کسی که می‌خواهد از شما پول قرض بگیرد) است و بر اساس طیف لیکرت به سنجش جرأت‌ورزی می‌پردازد. سؤالات در مقیاس لیکرت پنج درجه از هرگز با نمره ۱ تا همیشه نمره ۵ نمره‌گذاری می‌شود. گمبریل و ریچی^۳ ضریب

مداخله

جدول ۲- خلاصه جلسات کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR)

جلسه‌ی اول	معرفی کلی برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، مؤلفه‌ها، اهداف و انتظارات از مداخله، آموزش توجه برشی، دادن پس‌خوراند و بحث پیرامون تمرین انجام‌شده ارائه‌ی توضیحاتی پیرامون سیستم هدایت خودکار، نحوه‌ی کاربرد آگاهی در لحظه حاضر از احساسات بدنی، ارائه‌ی تکلیف
جلسه‌ی دوم	مرور تکالیف، تمرین واریسی بدن، تمرین مراقبه ذهن‌آگاهی تنفس، بازخورد مراقبه تنفس، توضیح تصویری تمرینات کششی یوگا به همراه اجرای آن‌ها، آموزش نحوه‌ی ثبت تجربیات خوشایند، تعیین تکلیف هفته‌ی آینده.
جلسه‌ی سوم	مرور تکالیف، انجام نشست هشیارانه با آگاهی از تنفس (مراقبه‌ی نشست)، بحث و بازخورد پیرامون تمرین مراقبه‌ی نشست، انجام تمرینات یوگا به صورت گروه‌های ۵ نفری، تمرین تنفس سه دقیقه‌ای، آموزش نحوه‌ی ثبت تجارب ناخوشایند، ثبت تجارب ناخوشایند به عنوان تکلیف خانگی.
جلسه‌ی چهارم	مرور تکالیف، انجام مجدد تمرین واریسی بدنی، تمرین ۵ دقیقه‌ای دین یا شنیدن، تمرین مجدد نشست هوشیارانه با آگاهی از تنفس و بدن، تعیین تکلیف خانگی.
جلسه‌ی پنجم	مرور تکالیف، تمرین تنفس، تمرین نشست هوشیارانه (آگاهی از تنفس، بدن، صداها و افکار)، توضیحاتی پیرامون تنش و شناسایی واکنش‌های شرکت‌کنندگان نسبت به آن، بررسی آگاهی از وقایع خوشایند و ناخوشایند بر احساس، افکار و حس‌های بدنی، انجام یوگای هوشیارانه، تمرین تنفس سه دقیقه‌ای، تعیین تکلیف هفته‌ی آینده.
جلسه‌ی ششم	مرور تکالیف، تمرین واریسی بدنی، انجام یوگای هوشیارانه، انجام مراقبه نشست (حضور ذهن از صداها و افکار)، تعیین تکلیف هفته‌ی آینده.
جلسه‌ی هفتم	مرور تکالیف، تکرار تمرینات جلسات قبل، تهیه‌ی فهرستی از فعالیت‌های لذت‌بخش، آموزش مراقبه‌ی کوهستان، تعیین تکلیف هفته‌ی آینده.
جلسه‌ی هشتم	مرور تکالیف، تمرین واریسی بدنی، بازنگری کل برنامه و مهارت‌های آموزش داده‌شده با توجه به اهداف اولیه شرکت‌کنندگان در مداخله به روش گروهی، بحث در مورد برنامه‌ها و تمرینات، پایان دادن به کلاس با آخرین مراقبه و تأکید بر اجرای روزانه و مداوم تمرینات آموزش داده‌شده در طی ۸ جلسه.

^۴ Chaskalson

^۵ Multivariate Analysis Covariance

^۱ Wu & Chen

^۲ The Assertion Inventory Gambrill & Richey

^۳ Gambrill & Richey

یافته‌ها

برای تحلیل استنباطی داده‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد که ابتدا مفروضه‌های لازم جهت انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیره بررسی شد. برای بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد و با توجه عدم معناداری آزمون لوین ($p > 0.05$)، می‌توان نتیجه گرفت که پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در مورد متغیرهای پژوهش برقرار است (استرس شغلی $F=1/93$ و جرأت‌ورزی $F=0/77$). از آزمون باکس به‌منظور تأیید شرط همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس استفاده شده است و

با توجه به معنادار نبودن مقدار $\text{sig}=0/07$ ، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس برقرار است. برای بررسی تعامل بین گروه‌ها و نمرات پیش‌آزمون، فرض یکسانی شیب رگرسیون بررسی شد و نتیجه‌ی این بررسی نشان داد که F محاسبه شده برای هر سه متغیر در سطح $0/05$ معنادار نیست ($p > 0/05$) و بین گروه‌ها و پیش‌آزمون تعامل وجود ندارد. در جداول ۳ و ۴ یافته‌های تحلیل کوواریانس تک متغیره (آنکوا) در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) گزارش می‌شود.

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری

نام آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	معناداری
اثربخشی	۰/۵۲	۸/۶۱	۳	۳۳	۰/۰۰۱
لامبدای ویکلز	۰/۴۷	۸/۶۱	۳	۳۳	۰/۰۰۱
اثربخشی	۱/۱۲	۸/۶۱	۳	۳۳	۰/۰۰۱
بزرگ‌ترین ریشه‌ی خطا	۱/۱۲	۸/۶۱	۳	۳۳	۰/۰۰۱

جدول ۳، نشان می‌دهد که میزان F مشاهده شده برای آزمون‌های اثر پیلای، لامبدای ویکلز، اثر هنتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه‌روی در مرحله‌ی پس‌آزمون $8/61$ است و در سطح $0/001$ معنادار است. به عبارت دیگر جدول فوق نشان می‌دهد تمام آزمون‌ها حاکی از وجود تفاوت معنادار بین گروهی هستند و حداقل در یکی از متغیرهای مورد مقایسه (جرأت‌ورزی، استرس

شغلی)، بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار وجود دارد و نشانگر معنادار بودن ترکیبی متغیرهای وابسته در مرحله‌ی پس‌آزمون هستند. در جدول ۴ یافته‌های تحلیل کوواریانس تک متغیره (آنکوا) در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) گزارش می‌شود.

جدول ۴- نتایج تحلیل کوواریانس (آنکوا) در متن مانکوا روی نمرات استرس شغلی و جرأت‌ورزی

متغیر	مرحله	مجموع مجذورات	درجه‌ی آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	اندازه‌ی اثر
استرس شغلی	پس‌آزمون	۴۴۰/۴۲	۱	۴۴۰/۴۲	۱۲/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۳۳
	خطا	۸۸۶/۹۳	۲۵	۳۵/۴۷			
	کل	۲۸۱۳۱	۳۰				
جرأت‌ورزی	پس‌آزمون	۸۷۶/۴۰	۱	۸۷۶/۴۰	۱۱/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۳۱
	خطا	۱۹۱۹/۱۹	۲۵	۷۶/۷۶			
	کل	۱۴۵۱۸۸	۳۰				

نتایج جدول ۴، نشان می‌دهد که آموزش مفاهیم و مهارت‌های ذهن آگاهی بر کاهش استرس شغلی در مرحله‌ی پس‌آزمون ($p < 0/001$)، $F=12/41$ با میزان اندازه اثر $0/33$ و بر افزایش جرأت‌ورزی در مرحله پس‌آزمون ($p < 0/001$)، $F=11/41$ با میزان اندازه‌ی اثر $0/31$ اثرگذار است. بنابراین این فرضیه‌های پژوهش تأیید می‌شود و آموزش مفاهیم و

مهارت‌های ذهن آگاهی باعث کاهش استرس شغلی و افزایش جرأت‌ورزی زنان شاغل می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر استرس شغلی و کیفیت زندگی زنان شاغل دانشگاه شهید چمران اهواز انجام شد. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ استرس شغلی در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین، آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی منجر به کاهش استرس شغلی در کارکنان زن دانشگاه شهید چمران اهواز می‌شود. نتایج پژوهش حاضر با مطالعه‌ی پلفونگر، مایر و ویتزل (۲۰۲۱)، مونرو و همکاران (۲۰۲۱)، لی و لی (۲۰۲۰)، هکنبرگ، هیلی، کینت و رایت (۲۰۲۰)، ایرازویز، شچمیدت، اندرگا، مدارس، بدرند، کسان، ... فیگروا^۱ (۲۰۲۰)، مغاره عابد و همکاران (۲۰۲۱/۱۴۰۰) و صفرزاده و جهانگیری (۲۰۱۸) هم‌سو بود. در این راستا پلفونگر و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه‌ی بررسی می‌کنند که چگونه ذهن‌آگاهی در محل کار بر استرس ادراک شده حاصل از کار با فناوری تأثیر می‌گذارد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها تأیید کرد که تأثیر ذهن‌آگاهی بر افزایش تمرکز حواس به سطوح پایین‌تری از استرس‌های درک شده منجر می‌شود. همچنین، لی و همکاران (۲۰۲۰) مطالعه‌ی را با هدف تأثیر افزایش استرس شغلی ناشی از بیماری اسکلتی عضلانی در بین آتش‌نشانان را بر قصد یک آتش‌نشان برای ترک شغل بررسی کردند و تأثیر تعدیل‌کننده‌ی ذهن‌آگاهی را بر چنین شغلی مورد بررسی قرار دادند. نتایج این پژوهش نشان داد ذهن‌آگاهی تأثیر رابطه‌ی بیماری اسکلتی-عضلانی، استرس شغلی و ترک شغل را تعدیل نمود.

در تبیین این یافته می‌توان این‌گونه بیان کرد که زن‌ها در محیط کار به دلیل مشغله‌های فردی و خانوادگی که دارند بیشتر دچار استرس شغلی می‌شوند. استرس محل کار موجب برانگیختگی فیزیولوژیکی غیر انطباقی در بدن افراد شاغل می‌شود. با افزایش میزان استرس فرد در موقعیت‌های مختلف از جمله شغل سیستم ایمنی به مقداری کمتری کورتیزول و حتی ایمونوگلوبین ترشح خواهد کرد. وجود ذهن‌آگاهی در یک فرد می‌تواند عاملی باشد که موجب غلظت بیشتر ایمونوگلوبین (هکنبرگ و همکاران، ۲۰۲۰) و کورتیزول (ایرازویز و همکاران، ۲۰۲۰) گردد و این عوامل می‌تواند در پاسخ‌دهی به استرس عامل محافظت‌کننده‌ای به حساب بیایند. همچنین می‌توان بیان نمود که ذهن‌آگاه بودن می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی در برابر بیماری

های متعاقب آن عمل کند و واکنش‌های فیزیولوژیکی به استرس را مهار کند (گریسون و چین^۲، ۲۰۱۹).

در تبیینی دیگر می‌توان این‌گونه بیان کرد که آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی به خصوص مدل کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی هدف اولش کاهش میزان استرس و تنش فرد در موقعیت‌های مختلف است. در شرایط استرس پاسخ فرد به‌طور معمول به فعال شدن واکنش‌های جنگ و گریز تهدید و تسلیم و ... جهت رهایی از حالت تنش‌زا ادامه پیدا می‌کند اما آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی با ترغیب افراد به تمرین مکرر و توجه متمرکز روی جسم و ذهن بدون قضاوت و پذیرش شرایط، می‌تواند افراد اضطرابی را از اشتغال ذهنی با افکار و شرایط استرس‌زا رها کند (لاموت و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین خصیصه‌ی ذهن‌آگاه بودن، استرس‌ها و نگرانی‌ها را از شخص دور می‌کند و به آسانی تحت‌تأثیر عوامل و شرایط محیطی قرار نمی‌گیرد، و با استفاده از استعدادها و خلاقیت‌های خود به ابراز وجود و مقابله با شرایط نامطلوب می‌پردازد. لذا فرد دارای این ویژگی خود را دوست‌داشتنی و ارزشمند تلقی کرده و در انجام کارها تعللی به خرج نمی‌دهد، لذا کمتر دچار استرس شغلی می‌شود (مغاره عابد و همکاران، ۲۰۲۱).

یافته‌ی دیگر این پژوهش طبق تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ جرأت‌ورزی در مرحله‌ی پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. این یافته با مطالعات ذاکری آشتیانی و مقدم (۲۰۱۷)، برموداز و همکاران (۲۰۱۳)، سادات‌گلی و همکاران (۲۰۲۱)، برقی‌ایرانی (۲۰۲۰)، عرب قائمی و همکاران (۲۰۱۶) هم‌سو بود.

نقی‌زاده و همکاران (۲۰۲۱) پژوهشی با هدف اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر جرأت‌ورزی و دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره‌ی متوسطه‌ی اول انجام دادند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس آمیخته با اندازه‌گیری مکرر انجام گرفت. نتایج تجزیه و تحلیل نشان داد که ذهن‌آگاهی بر جرأت‌ورزی و دلزدگی دانش‌آموزان در مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری در سطح معناداری ۰/۰۰۱ تأثیرگذار است. عرب‌قنائی و همکاران (۲۰۱۶) در یک پژوهش به روش آزمایشی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس را بر افزایش جرأت‌ورزی در دانشجویان مضطرب بررسی کردند. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل تمام دانشجویان دختر دانشگاه آزاد شهرستان مینودشت می‌شود. پس از اجرای ۸ جلسه آموزش ذهن‌آگاهی برای گروه آزمایش، نتایج پژوهش با استفاده از روش تحلیل کوواریانس و تحلیل

^۲. Greeson, & Chin

^۱. Errazuriz, Schmidt, Undurraga, Medeiros, Baudrand, Cussen, ... & Figueroa

شخصی و به جای انکار به پذیرش احساس‌های ناخوشایند مثل احساس گناه و شرم در مقابل دیگران، کمک می‌کند و این موارد باعث می‌شوند تا فرد متناسب با شرایط مثبت و منفی رفتار مناسبی از خود بروز دهد (بهاروند و همکاران، ۲۰۱۹).

به‌طور کلی نتایج پژوهش هم‌سو با نتایج پژوهش‌های پیشین نشان داد که اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر استرس شغلی و جرأت‌ورزی زنان شاغل تأثیر معناداری دارد. بنابراین، با توجه به اهمیت نقش زنان در خانواده و جامعه، پیشنهاد می‌شود آموزش ذهن‌آگاهی در اداره‌های مختلف به خصوص در مورد کاهش استرس شغلی مورد توجه قرار گیرد. همچنین انجام پژوهش‌های بیشتر در زمینه‌ی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر روی سایر عوامل حوزه‌ی سلامت روان زنان شاغل ضروری به نظر می‌رسد. از جمله محدودیت‌های پژوهش، عدم وجود دوره‌ی پیگیری برای نشان دادن اثر پایداری آموزش بود. از جمله محدودیت‌های دیگر این بود که داده‌ها از طریق خودگزارشی تهیه شدند که این موضوع می‌تواند با تأثیر سوگیری‌های مربوط به مطلوبیت اجتماعی و اطلاع از تحت آزمایش بودن قرار بگیرد که در تعمیم نتایج به سایر افراد باید احتیاط کرد. در این زمینه پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی از روش‌های معتبرتر بالینی مانند مصاحبه در کنار ابزار پرسشنامه جهت سنجش دقیق‌تر و تقویت نتایج استفاده شود.

واریانس یک طرفه نشان داد درمان ذهن‌آگاهی بر جرأت‌ورزی و اضطراب دانشجویان تأثیر معناداری داشته است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد قاطع در عین حال که منفعل نبوده، برای خود احترام قائلند، به دیگران اجازه نمی‌دهند از آن‌ها سوءاستفاده کنند، به خواسته‌ها و نیازهای دیگران نیز احترام گذاشته و به شیوه‌ای مدیرانه با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنند (محمدخانی و خانی‌پور، ۲۰۱۷). در ذهن‌آگاهی و مهارت‌های تمرین آگاهی، فرد تلاش می‌کند تا نسبت به الگوهای افکار، عواطف و تعامل با دیگران بینش و بصیرت پیدا کند و به جای آن که به‌طور خودکار با روش‌های واکنشی و ناهشیار واکنش نشان دهد، به صورت ماهرانه پاسخ‌های هدفمند مفید را انتخاب کند و علاوه بر این ذهن‌آگاهی به فرد این اجازه را خواهد داد که به عقب برگردد و به شرایط زندگی خود را تحلیل کند و به روشی نو به جای رفتار معمولش واکنش نشان دهد (نقی‌زاده و همکاران، ۲۰۲۱).

در تبیینی دیگر می‌توان بیان نمود که وجود استرس عاملی خواهد بود که فرد در انجام رفتار جرأت‌مندانه با تردید روبرو شود و از میزان آن کاسته شود (ریبیعی و همکاران، ۲۰۱۲). در ذهن‌آگاهی و به خصوص کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی هدف اصلی آن کاهش استرس است و باعث می‌شود فرد در برابر دیگران بدون ترس و به صورت جرأت‌مندانه‌ای رفتار کند. ذهن‌آگاهی با کمک به پذیرش شرایط آن‌گونه که هست بدون قضاوت

قدردانی: نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از مسئولین دانشگاه شهید چمران اهواز و کارمندان زن این دانشگاه جهت همکاری اجرای این طرح پژوهشی تقدیر و تشکر به عمل آورند.

تعارض منافع: بر حسب مدارک، در این مقاله هیچ تعارض منافی وجود ندارد.

حامی مالی: این مقاله برگرفته از یک طرح پژوهشی در دانشگاه شهید چمران اهواز بود که در اجرای طرح دانشگاه نویسندگان را حمایت نمود.

References

- Arab Ghaeni, M., Hashemian, K., Mojtabaei, M., Majd ara, E., & Aghabeiki, A. (2017). The effect of mindfulness training (MBSR) on the increasing assertiveness among anxious students. *Studies in Medical Sciences*, 28(2), 119-29. (In Persian).
- Bar, n am, m f. (2015). The Comparison of Psychological Well-Being and Marital Burnout and Their Dimensions among Employed and Unemployed Women. *Quarterly Journal of Women and Society*, 5(20), 71-88. (In Persian).
- Bagheri, T., Fatemi, M. J., Payandan, H., Skandari, A., & Momeni, M. (2019). The effects of stress-coping strategies and group cognitive-behavioral therapy on nurse burnout. *Annals of Burns and Fire Disasters*, 32(3), 184. (In Persian).
- Baharvand, I., Sodani, M., & Abaspour, Z. (2019). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on parent-child conflict and bullying in single mother-headed adolescents. *Journal of Family Psychology*, 6(1), 69-80. (In Persian).
- Barghi Irani Z. (2020). The Effects of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) on Fear of Negative Evaluation, Changing Attitude towards Life and Assertiveness in Neglected Adolescents. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 7(1), 15-31. (In Persian).
- Barrett, K., & Stewart, I. (2021). A preliminary comparison of the efficacy of online Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Cognitive Behavioural Therapy (CBT) stress management interventions for social and healthcare workers. *Health & Social Care in the Community*, 29(1), 113-126.

- Bermudez, D., Benjamin, M. T., Porter, S. E., Saunders, P. A., Myers, N. A. L., & Dutton, M. A. (2013). A qualitative analysis of beginning mindfulness experiences for women with post-traumatic stress disorder and a history of intimate partner violence. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19(2), 104-108.
- Bernaras, E., Jaureguizar, J., & Garaigordobil, M. (2019). Child and adolescent depression: A review of theories, evaluation instruments, prevention programs, and treatments. *Frontiers in Psychology*, 10, 543.
- Chaskalson, M. (2011). *The mindfulness workplace: developing resilient individuals and resonant organizations with MBSR* New York: John Wiley & Sons.
- Choi, H. C. (2020). The relation between employment stress and quality of life of social welfare students: Moderating effect of resilience. *Journal of Convergence for information Technology*, 10(11), 210-217.
- Errazuriz, A., Schmidt, K., Undurraga, E. A., Medeiros, S., Baudrand, R., Cussen, D., ... & Figueroa, R. A. (2020). Effects of mindfulness-based stress reduction on psychological distress in health workers: A three-arm parallel randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*.
- Gambrill, E. D., & Richey, C. A. (1975). An assertion inventory for use in assessment and research. *Behavior Therapy*, 6(4), 550-561.
- Gelsema, T. I., Van Der Doef, M., Maes, S., Akerboom, S., & Verhoeven, C. (2005). Job Stress in the Nursing Profession: The Influence of Organizational and Environmental Conditions and Job Characteristics. *International Journal of Stress Management*, 12(3), 222.
- Grover, S. L., Teo, S. T. T., Pick, D., & Roche, M. (2017). Mindfulness as a personal resource to reduce work stress in the job demands-resources model. *Stress and Health*, 33(4), 426-436.
- Heckenberg, R. A., Hale, M. W., Kent, S., & Wright, B. J. (2020). Trait mindfulness and the effort-reward imbalance workplace stress model: higher trait mindfulness is associated with increased salivary immunoglobulin A. *Behavioural Brain Research*, 377, 112252.
- Honda, A., Date, Y., Abe, Y., Aoyagi, K., & Honda, S. (2014). Work-related stress, caregiver role, and depressive symptoms among Japanese workers. *Safety and health at work*, 5(1), 7-12.
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., & Lang, J. W. B. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310-325.
- Khaghanizadeh, M., Ebadi, A. B. A. S., Sirati, N. M., & Rahmani, M. (2008). The study of relationship between job stress and quality of work life of nurses in military hospitals.
- Lamothe, M., Rondeau, É., Duval, M., McDuff, P., Pastore, Y. D., & Sultan, S. (2020). Changes in hair cortisol and self-reported stress measures following mindfulness-based stress reduction (MBSR): A proof-of-concept study in pediatric hematology-oncology professionals. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 41, 101249.
- Lee, J. H., Hwang, J., & Lee, K. S. (2019). Job satisfaction and job-related stress among nurses: The moderating effect of mindfulness. *Work*, 62(1), 87-95.
- Lian, L. K., & Tui, L. G. (2009). Supervisory power bases and job satisfaction: influence of organization size, age difference and job tenure.
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivztan, I., Rupprecht, S., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on well-being and performance in the workplace: An inclusive systematic review of the empirical literature. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(4), 492-513.
- Menardo, E., Di Marco, D., Ramos, S., Brondino, M., Arenas, A., Costa, P., ... & Pasini, M. (2022). Nature and mindfulness to cope with work-related stress: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 5948.
- Milutinović, D., Golubović, B., Brkić, N., & Prokeš, B. (2012). Professional stress and health among critical care nurses in Serbia. *Arhiv Za Higijenu Rada I Toksikologiju*, 63(2), 171-179.
- Mirsyfi Fard, L. A. S., & Akhbari, F. (2021/1400). The Effectiveness of the Mindfulness-Based Stress Reduction Program in Improving Mindfulness and Assertiveness in Students with Social Anxiety. *Biquarterly Journal of Studies and Psychological News in Adolescents and Youth*, 2(1), 83-95. (In Persian).
- Moghareabed, M., Azadi, M., & Dehghan, M. (2021). Efficiency of group Mindfulness-based stress reduction Program on quality of life and job stress among emergency medical technicians. *Iran Occupational Health*, 18(1), 102-113. (In Persian).
- Mohammadkhani, P. KH. (2011). *Mindfulness-based cognitive therapy: distinctive features* 1ed. Tehran: University of social welfare and rehabilitation sciences. (In Persian).
- Muis, M., Nai'em, M. F., Arsin, A. A., Darwis, A. M., Thamrin, Y., & Hans, N. A. P. (2021). The effect of multiple role conflicts and work stress on the work performance of female employees. *Gaceta Sanitaria*, 35, S90-S93.

- Naghizadeh Alamdari, M., & Smkhani Akbarinejhad, H. (2021). Effectiveness of Mindfulness-based Stress Reduction Training on Assertiveness & Academic Boredom of Female High School Students. *Community Health Journal*, 15(2), 59-68. (In Persian).
- Negahdari, A., Jadid-Milani, M., Alemohammad, S. N., & Pishgooei, S. A. H. (2019). The relationship between job stress and quality of work life among prehospital emergency personnel in Shiraz. *Iranian Journal of Nursing Research*, 13(6), 48-53. (In Persian).
- Parray, W. M., Kumar, S., David, B. E., & Khare, S. (2020). Assertiveness predicts self-esteem, academic achievement, and stress: A study of Kashmiri adolescents. *Humanities and Social Sciences Reviews*, 8(1), 707-15.
- Pflügner, K., Maier, C., & Weitzel, T. (2021). The direct and indirect influence of mindfulness on technostressors and job burnout: A quantitative study of white-collar workers. *Computers in Human Behavior*, 115, 106566.
- Rabiei, L., Eslami, A. A., Masoudi, R., & Salahshoori, A. (2012). Assessing the Effectiveness of Assertiveness Program on Depression, Anxiety and Stress among High School Students. *Health System Research*, 8(5), 844-56. (In Persian).
- Rajabi, G., Gheisary, S. G., Amanollahi, A., & Sodani, M. (2021). The effectiveness of the Adlerian-based premarital education program on female students' constraining beliefs regarding mate selection. *Journal of Applied Psychological Research*, 11(4), 1-22.
- Safarzadeh, M., & Jahangiri, M. M. (2019). Effectiveness Mindfulness-Based Stress Reduction on Occupational Stress and General Health Train Drivers in Kashan City. *Occupational Medicine*. (In Persian).
- Said, H., & Tanova, C. (2021). Workplace bullying in the hospitality industry: A hindrance to the employee mindfulness state and a source of emotional exhaustion. *International Journal of Hospitality Management*, 96, 102961.
- Sari, P. M. (2015). Pengaruh Konflik dan Stres Kerja terhadap Motivasi dan Kinerja Karyawan (Studi pada karyawan PT. Bank Rakyat Indonesia (Persero) Tbk Cabang Tuban). *Jurnal Administrasi Bisnis*, 27(2).
- Tabatabaie Jabali, Z., Delavar, A., & Borjali, A. (2015). The Meta-Analysis of the relationship between stress job and personality variables. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 5(19), 124-40. (In Persian).
- Wadsworth, E., & Walters, D. (2019). Safety and Health at the Heart of the Future of Work: Building on 100 Years of Experience.
- Zakaei Ashtiyani, M., & Moghadam Far, N. (2017). A comparative study of mindfulness, assertiveness skills as well as behavioral activation and behavioral inhibition among 15 years old boys of single parent families and those without parents in Gorgan city. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 19(special issue), 46-55. (In Persian).