

از کمیسیون نشریات علوم پزشکی کشور  
دارای رتبه علمی پژوهشی

# مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد

شاپا: ۱۴۴۸ - ۱۷۳۵

شاپای الکترونیکی: ۷۴۶۹ - ۲۲۲۸



دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد

## ویژه نامه پنجمین گنگره سایکوسوماتیک (روان تنی)

۹۸ خرداد ماه ۱۳۹۲

برگزارکننده:

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان

چهارمحال و بختیاری

با همکاری:

- \* معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه
- \* انجمن بین المللی پزشکی و روان درمانی رازی
- \* سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور
- \* انجمن روانشناسی ایران

## فهرست مقالات ارائه شده به صورت سخنرانی

ردیف	عنوان	نویسندگان	صفحه
۱	بررسی اثر بخشی درمان پذیرش و تعهد درمانی (ACT) بر پذیرش درد، کیفیت زندگی و کاهش اضطراب مرتبط با درد در بیماران مبتلا به درد های مزمن. (CPPS)	دکتر امیراله ابراهیمی، معصومه رضائیان، دکتر مهدی خورش، دکتر مهتاب ضرغام	۱
۲	اثر بخشی درمان شناختی رفتاری بر کیفیت زندگی مبتلایان به فرسودگی شغلی	دکتر افشان اخوان طیب، دکتر حمیدرضا روح افروز، زهرا دانا سیادت، سونیا زرفشانی، فاطمه توری	۲
۳	بررسی میزان اثربخشی روان درمانی گروهی بر کاهش علائم افسردگی و اضطراب بیماران مولتیبل اسکلروزیس	محمد ارفقایی، سید علی کیمیایی، یحیی میان بندی، حسین سلیمی پجستانی	۳
۴	اثر بخشی درمان ذهنی-بهرنستی روانشناختی بر میزان بهرنستی روانشناختی زنان نابارور	مریم امینی، فاطمه دریایی	۴
۵	بررسی تاثیر تکنیک آرام سازی بر میزان اضطراب و استرس بیماران دیالیزی	مرتضی بادله، هانیه ظریف گلبار یزدی، حمیدرضا آقامحمدیان شمریاق	۵
۶	اثر بخشی درمان گروهی مبتنی بر مدل فرانشناختی ذهن آگاهی انفصالی بر فشار خون بیماران زن مبتلا به فشارخون	فربرز چبجاری، سهیلا مسمودی، اکرم کریمی دمکردی	۶
۷	اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش افسردگی معنادار تحت درمان با متادون	سمیه جمالی پاقلمه، مهناز جدیدی فیقان، آزاده بختیاروی، الهام آقایی	۷
۸	مقایسه ویژگی های تشنج و علل آن و نیز تغییرات سی تی اسکن در افراد مسن و افراد جوانتر در بیماران بستری شده در اورژانس و بخش اعصاب بیمارستان کاشانی شهرکرد در سال ۱۳۸۸	مهسا جهانگیرپور، مرتضی کاوند،	۸
۹	مقایسه تاثیر درمان هیپوتیزی و دارودرمانی در درمان سردردهای میگرنی	ناهید جیواد، فاطمه قائد امینی	۹
۱۰	اثر بخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر خودکارآمدی مربوط به وزن بر بی اثربخشی روانی افراد مبتلا به این اختلال	فرزین حق نظری اسفهانان، دکتر مجید محمودعلیلو، ندا یارگاری، دکتر علی صیدی، دکتر جلیل باباپور	۱۰
۱۱	اثر بخشی مدل پرهای سلینگمن بر سلامت روانی بیماران سایکوسوماتیک مبتلا به تیش قلب در بیمارستان افضلی پور کرمان	روشنک حیدری، معصومه رستمی راوری، وحید منظری توکلی	۱۱
۱۲	مقایسه برداش های هیجانی بین بیماران مبتلا به دیابت نوع II و افراد عادی	روشنک حیدری، معصومه رستمی راوری، وحید منظری توکلی	۱۲
۱۳	اثر بخشی آموزش آرام سازی عضلانی بر تشنگان جسمانی در بیماران قلبی-عروقی	دکتر شیرعلی خرامین، دکتر آرش کاظمی، قادر زاده باقری، محمد رضا آزاد پور	۱۳
۱۴	اثر بخشی روش مداخله ای تحریک دهلیزی بر بهبود هماهنگی حرکتی در کودکان نابوان ذهنی آموزش پذیر با و بدون اختلال هماهنگی رشدی	صدرااله خسروی، خدیجه انوری، حمیده نادری	۱۴
۱۵	بررسی اثربخشی بازی درمانی در بهبود مهارت های اجتماعی کودکان مبتلا به تارسای پادگیری	علی اصغر داد مهر، مختار ملک پور، امیر قمرانی، سمیه رحیم زاده	۱۵



## اثر بخشی درمان شناختی رفتاری بر کیفیت زندگی مبتلایان به فرسودگی شغلی

محمد ارقبایی<sup>۱</sup>، سید علی کیمیایی<sup>۱</sup>، یحیی میان بندی<sup>۲</sup>، حسین سلیمی بجزستانی<sup>۳</sup>

گروه روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران؛ <sup>۱</sup>گروه مشاوره و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان، قوچان، ایران؛ گروه مشاوره، <sup>۳</sup>دانشگاه علامه طباطبائی تهران، تهران، ایران.

سخنرانی

### چکیده:

**زمینه و هدف:** امروزه با پیشرفت و گسترش جوامع انسانی کیفیت زندگی انسان نیز اهمیت ویژه ای یافته است و از مهم ترین عوامل تاثیر گذار بر کیفیت زندگی می توان به ساخت شناختی و فرسودگی شغلی اشاره کرد. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخش بودن درمان شناختی - رفتاری بر کیفیت زندگی مبتلایان به فرسودگی شغلی انجام گرفته است.

**روش بررسی:** در یک بررسی آزمایشی از میان ۴۵ نفر از کارمندان یکی از سازمانها، افراد مبتلا به فرسودگی شغلی پس از انجام مصاحبه تشخیصی و تایید بیماری روان تنی، تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به تصادف در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه جای داده شدند و از تمامی افراد گروه کنترل و گواه در قبل و بعد از اجرای درمان شناختی-رفتاری مصاحبه به عمل آمد و از آنها خواسته شد تا به پرسشنامه فرسودگی شغلی هومن و ساعتچی و پرسشنامه کیفیت زندگی (SF-36) پاسخ دهند. افراد شرکت کننده در گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه ای حضور یافته و گروه گواه هم هیچگونه آموزشی دریافت نکردند و داده های به دست آمده از پیش آزمون و پس آزمون بوسیله آزمون آماری تحلیل کوواریانس به کمک نرم افزار SPSS تحلیل شدند.

**یافته ها:** تحلیل های آماری در مرحله پس آزمون در دو گروه، از نظر متغیر فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی در سطح ( $P < 0.05$ ) تفاوت معناداری را نشان داد. به بیان دیگر، کیفیت زندگی در گروه آزمایش افزایش یافت و در فرسودگی شغلی گروه آزمایش بهبود معنی داری پدید آمد.

**نتیجه گیری:** درمان شناختی - رفتاری بر افزایش کیفیت زندگی مبتلایان به فرسودگی شغلی موثر و مفید می باشد و توصیه می شود برای کاهش فرسودگی شغلی و افزایش کیفیت زندگی به کار گرفته شود.

**واژه های کلیدی:** فرسودگی شغلی، شناختی - رفتاری، روان تنی، کیفیت زندگی