

عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بومی شده و آموزش شناختی - رفتاری بر نگرش های ناکارآمد و عواطف شغلی کارکنان

محل انتشار:

پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، دوره 5، شماره 1 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

نویسندگان:

داریوش جلالی - دکتری روان شناسی و مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد، شهرکرد، ایران

اصغر آقایی - دانشیار روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

هوشنگ طالبی - دانشیار آمار دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

محمدعلی مظاهری - دانشیار روان شناسی دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بومی شده (NMBCT) و آموزش شناختی - رفتاری سنتی (CBT) بر نگرش های ناکارآمد و عواطف شغلی کارکنان اجرا شد. در یک طرح پژوهشی شبه آزمایشی، تعداد ۵۴ نفر از کارکنان شرکت های خدمات رسانی آب و فاضلاب، برق، گاز و مخابرات استان چهارمحال و بختیاری به صورت طبقه ای نسبتی تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل (هر گروه ۱۸ نفر) گمارده شدند و طی سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری چهار ماهه مقیاس نگرش های ناکارآمد (بک و ویسمن، ۱۹۸۰) و عواطف شغلی (فاکس و اسپکتور، ۱۹۹۹) را تکمیل کردند. گروه آزمایش (۱) طی هشت جلسه ۱۲۰ دقیقه ای NMBCT و گروه آزمایش (۲) طی هشت جلسه ۱۲۰ دقیقه ای CBT را دریافت کردند. نتایج نشان داد که در مرحله پیش آزمون، تفاوت معناداری بین نگرش های ناکارآمد و عواطف شغلی گروه های آزمایش و کنترل وجود ندارد؛ اما در مرحله پس آزمون و پیگیری، روش های NMBCT و CBT در مقایسه با گروه کنترل به صورت معناداری در کاهش نگرش های ناکارآمد و بهبود عواطف شغلی موثر بودند (P < ۰/۰۵). به علاوه، مشخص شد که روش NMBCT بر بهبود عواطف شغلی در مقایسه با روش CBT موثرتر است (P < ۰/۰۵).

کلمات کلیدی:

آموزش شناختی، ذهن آگاهی بومی شده، نگرش های ناکارآمد، عواطف شغلی، شرکت های خدمات رسانی، فرهنگ ایرانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1207903>

