

عنوان مقاله:

تدوین بسته آموزشی مقابله با استرس شغلی و مقایسه اثربخشی آن با شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب و افسردگی کارکنان شرکت تام کار

محل انتشار:

فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، دوره 22، شماره 1 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

اصغر آقایی - استاد گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

سمیه گرجی - دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره دانشگاه، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

محسن گل پرور - دانشیار، گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

هدف این پژوهش، تدوین بسته آموزشی مقابله با استرس شغلی و مقایسه اثربخشی آن با شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب و افسردگی کارکنان شرکت تام کار بود. این تحقیق به روش ترکیبی و از نوع طرح های تحقیق آمیخته اکتشافی بود. برای تدوین بسته از روش پدیدارشناختی-تحلیل محتوا استفاده شد که ۷ کد اصلی (اضطراب، افسردگی، هوش هیجانی پایین، راهبردهای مقابله ای ناکارآمد، مشکلات شناختی، ضعف مهارت های اجتماعی و ضعف اعتقادات مذهبی) به دست آمد و بسته آموزشی بر اساس این ابعاد تنظیم شد. روش پژوهش بخش کمی، طرح آزمایشی سه گروهی سه مرحله ای بود و جامعه آماری شامل همه شاغلین مشغول به خدمت در بخش های فنی شرکت تام کار بودند که با استفاده از نمونه گیری هدفمند ۴۵ نفر از کارکنان انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه (هر گروه ۱۵ نفر) قرار داده شدند. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه اضطراب بک و پرسشنامه افسردگی بک استفاده شد. گروه آزمایشی ۱ تحت آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای و گروه آزمایشی ۲ تحت آموزش مقابله با استرس شغلی در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل یافته های پژوهش از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج به دست آمده نشان داد که هر دو آموزش، تغییرات معناداری در افسردگی و اضطراب در مرحله پس آزمون و پیگیری ایجاد کردند ($p < 0.05$). همچنین نتایج آزمون تعقیبی بونفونی حاکی از آن بود که میزان اثربخشی آموزش بسته مقابله با استرس شغلی نسبت به شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بیشتر است. لذا نتیجه پژوهش، حمایتی تجربی برای هر دو آموزش در جهت بهبود افسردگی و اضطراب در کارکنان صنعت فراهم می کند.

کلمات کلیدی:

اضطراب، افسردگی، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، مقابله با استرس شغلی، کارکنان شرکت تام کار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1224117>



