

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش پذیرش و تعهد بر انعطاف پذیری شناختی و شفقت خود کارکنان اداره بهزیستی شهر ورامین

محل انتشار:

مجله مدیریت ارتقای سلامت، دوره 7، شماره 3 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

فریبا مرادزاده - Islamic Azad University, Garmsar Branch, Garmsar, Iran

علیرضا پیرخائفی - Islamic Azad University, Garmsar Branch, Garmsar, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: ارتقاء ویژگی های روانشناختی کارکنان اداره بهزیستی با توجه به تنش هایی که تجربه می کنند اهمیت زیادی دارد. هدف این پژوهش تعیین تاثیر آموزش پذیرش و تعهد بر انعطاف پذیری شناختی و شفقت خود کارکنان اداره بهزیستی شهر ورامین بود. روش کار: این پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه های مداخله و کنترل بود. جامعه آماری شامل همه کارکنان اداره بهزیستی شهر ورامین در سال ۱۳۹۵ بودند. از میان آنان ۳۰ بطور در دسترس و داوطلبانه وارد مطالعه شدند و به روش تصادفی با قرعه کشی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش پذیرش و تعهد داشت. هر دو گروه "سیاهه انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندروال" (Dennis & VanderWal's Cognitive Flexibility) و "مقیاس شفقت خود نف" (Neff's Self-Compassion Inventory) را در مراحل پیش آزمون و پس آزمون تکمیل کردند. پایایی برای هر دو ابزار با روش آلفای کرونباخ محاسبه شد. داده ها با نرم افزار اس پی اس اس نسخه ۱۹ تحلیل شدند. یافته ها: در مرحله پس آزمون بین گروه های مداخله و کنترل در متغیرهای انعطاف پذیری شناختی و شفقت خود تفاوت معناداری وجود داشت. به عبارت دیگر، آموزش پذیرش و تعهد به طور معناداری باعث افزایش انعطاف پذیری شناختی ($F = ۰۴۰/۴۹, P < ۰۰۱/۰$) و شفقت خود ($P = ۱۱۵/۵۳, < ۰۰۱/۰$) کارکنان شد. نتیجه گیری: آموزش پذیرش و تعهد باعث افزایش انعطاف پذیری شناختی و شفقت خود در کارکنان اداره بهزیستی شهر ورامین شد. بنابراین، استفاده از این شیوه آموزشی برای بهبود انعطاف پذیری شناختی و شفقت خود پیشنهاد می شود.

کلمات کلیدی:

Training, Acceptance, Commitment, Cognitive Flexibility, Self-compassion

آموزش، پذیرش، تعهد، انعطاف پذیری شناختی، شفقت خود

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1357542>

