

عنوان مقاله:

اثربخشی برنامه آموزش هوش هیجانی بر واگیری هیجانی در محیط کار و تعادل کار- زندگی

محل انتشار:

مجله روانشناسی اجتماعی، دوره 11، شماره 70 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

سیما پری زاده - گروه روانشناسی صنعتی و سازمانی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

کیومرث بشلیده - گروه روانشناسی صنعتی و سازمانی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

نسرین ارشدی - گروه روانشناسی صنعتی و سازمانی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

بهرام پیمان نیا - گروه روان شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر واگیری هیجانی در محیط کار و تعادل کار- زندگی بود. این پژوهش از نوع شبه آزمایشی بود که در آن از طرح پیش آزمون- پس آزمون- پیگیری سه ماهه با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل استفاده گردید. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه کارکنان صف مرد یک شرکت صنعتی در اهواز بود که از این تعداد 40 نفر به عنوان نمونه فرض آزمایشی با روش در دسترس انتخاب و به روش گمارش تصادفی در دو گروه 20 نفری گمارده شدند. ابزارهای سنجش شامل پرسشنامه های واگیری هیجانی در محیط کار (پتیتا و ناقتون، 2015) و تعادل کار- زندگی (وونگ و کو، 2009) بودند که در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری روی هر دو گروه اجرا شدند. برای گروه آزمایش، آموزش هوش هیجانی مبتنی بر الگوی توانایی مایر، کاروسو و سالوی (2016) اعمال شد که این جلسات آموزشی شامل هشت جلسه ای نود دقیقه ای بودند که در هشت هفته برگزار شدند. درحالی که هیچ مداخله ای روی گروه گواه انجام نشد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های تحلیل کوواریانس (چندمتغیره و تک متغیره) در نرم افزار SPSS-24 استفاده شد. یافته های تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش هوش هیجانی به طور معنی داری بر افزایش واگیری هیجان شادی و تعادل کار- زندگی و کاهش هیجانات منفی (غم، ترس و خشم) اثربخش بوده است ($p < 0.01$) و این اثربخشی در مرحله ی پیگیری نیز وجود داشته است. با توجه به نتایج به دست آمده به مدیران پیشنهاد می شود که با برگزاری دوره های آموزش هوش هیجانی ضمن افزایش واگیری هیجانات مثبت و تعادل کار- زندگی و کاهش واگیری هیجانات منفی؛ بهزیستی روان شناختی کارکنان نیز افزایش می یابد؛ به این ترتیب می توانند مزایای بلندمدتی را برای کل سازمان و کارکنان به ارمغان آورند.

کلمات کلیدی:

آموزش هوش هیجانی، واگیری هیجانی در محیط کار، تعادل کار- زندگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2056807>

