

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت به خود بر فرسودگی شغلی کارکنان شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر

محل انتشار:

ششمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت نگر (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

ابراهیم عبدلی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران

مولود کیخسروانی - استادیار گروه روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت به خود بر فرسودگی شغلی کارکنان شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر بوده است. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و جامعه آماری پژوهش حاضر 829 نفر از کارکنان شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر بود. حجم نمونه پژوهش 30 نفر بود که به روش داوطلبانه جایگزینی تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. پس از اجرای پیش آزمون گروه آزمایش به مدت 10 جلسه (هر هفته یک جلسه) در معرض درمان مبتنی بر شفقت به خود قرار گرفتند. ابزار پژوهش حاضر پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش (1981) بود. به منظور تحلیل داده ها از روش آماری تحلیل کوواریانس استفاده گردید. یافته ها نشان داد که درمان مبتنی بر شفقت به خود باعث کاهش هر یک از مولفه های فرسودگی شغلی یعنی خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و عملکرد فردی گردید.

کلمات کلیدی:

درمان مبتنی بر شفقت به خود، فرسودگی شغلی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1119939>

