

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش سبک زندگی سالم بر امیدواری و رضایت شغلی کارکنان دولتی شهر شیراز

محل انتشار:

اولین همایش ملی روانشناسی و کیفیت زندگی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسنده:

زینب کشاورز شیرازی - دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش سبک زندگی بر امیدواری و رضایت شغلی کارکنان دولتی شهر شیراز انجام گرفت. روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی بود. جامعه آماری شامل تمامی کارکنان دولتی شهر شیراز بود که از این جامعه آماری، تعداد ۳۰ نفر به صورت هدفمند به عنوان آزمودنیهای تحقیق انتخاب گردیده و به صورت تصادفی ساده در یک گروه کنترل و دو گروه آزمایش قرار داده شدند. برای گروه آزمایش آموزش سبک زندگی سالم مداخلات در جلساتی ۱۲ گانه انجام شد. ابزار گردآوری داده های تحقیق در مرحله پیش آزمون و پس آزمون دو پرسشنامه استاندارد رضایت شغلی و پرسشنامه امیدواری اسنایدر بود که روایی و پایایی هر دو پرسشنامه در تحقیقات پیشین و این تحقیق مورد بررسی قرار گرفته و تایید شده است. تجزیه و تحلیل داده های تحقیق نیز توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ و با استفاده از تحلیل کوواریانس و مانکوا انجام گردید. نتایج نشانگر آن بود که آموزش سبک زندگی سالم میتواند میزان امیدواری و رضایت شغلی افراد در شرایط نامطلوب را بهینه نموده و افزایش دهد. بنابراین میتوان پذیرفت که آموزش سبک زندگی سالم به عنوان یک روش علمی بر امیدواری کارکنان و رضایت شغلی تاثیرگذار است. بر اساس یافته های این پژوهش می توان برنامه آموزشی سبک زندگی را روش موثری برای ارتقاء امیدواری و رضایت شغلی کارمندان تلقی کرد و آن را برای افزایش رضایت شغلی این افراد توصیه نمود.

کلمات کلیدی:

رضایت شغلی، امیدواری، سبک زندگی سالم

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1621127>

