

عنوان مقاله:

بررسی اثر بخشی تمرینات یوگا در بهزیستی روانشناختی و کاهش فرسودگی شغلی معلمان ورزشی شهر اردبیل

محل انتشار:

هفتمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در مدیریت، روانشناسی و آموزش و پرورش (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

شیرین عالی - استادیار، گروه علوم ورزشی و تربیت بدنی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

مریم بخشعلی زاده - دانشجوی کارشناسی، آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان (پردیس بنت الهدی صدر اردبیل)، ایران.

سیده حانیه قربانی فرد هیر - دانشجوی کارشناسی، آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان (پردیس بنت الهدی صدر اردبیل)، ایران.

خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر بررسی اثر بخشی تمرینات یوگا در بهزیستی روانشناختی و کاهش فرسودگی شغلی معلمان ورزشی شهر اردبیل بود. روش پژوهش حاضر با توجه به اهداف و فرضیه های آن از نوع آزمایشی (طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل) می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه معلمان ورزشی شهر اردبیل در سال ۱۴۰۱ میباشند که تعداد ۴۰ معلم ورزش انتخاب و به صورت در دسترس در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند. و ملاکهای ورود و خروج پژوهش که مهمترین آنها شامل بیش گذشت بیش از ۲ سال از سابقه کاری آنها، توافق برای شرکت در پژوهش و حضور در تمام جلسات تمرینات بود و ملاکهای ورود عبارتند از حداقل سواد خواندن و نوشتن جهت تکمیل پرسشنامه باشند و ملاکهای خروج عبارتند از: داشتن اختلالات روانی و همچنین فرد در مداخله بیش از دو جلسه غیبت داشت از گروه خارج گردید. سپس آزمونگر اقدام به تکمیل پرسشنامه ها نمود و در مرح در نهایت پرسشنامه ها جمع آوری شده و اطلاعات توسط نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نتایج نشان داد که بررسیهای به عمل آمده در این پژوهش نشان داد که بهزیستی روانشناختی و ابعاد آن شامل (پذیرش خود، تسلط محیطی، روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی، رشد فردی) معلمان ورزشی شهر اردبیل در پیش آزمون و پس آزمون گروه آموزش تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0/01$) و ابعاد بهزیستی روانشناختی (پذیرش خود، تسلط محیطی، روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی، رشد فردی) معلمان ورزشی شهر اردبیل پس از آموزش تمرینات یوگا بهبود یافته است و همچنین بهزیستی روانشناختی در معلمان ورزشی که آموزش تمرینات یوگا دریافت کردند بیشتر از معلمانی است که این آموزش را دریافت نکردند و فرسودگی شغلی و ابعاد آن شامل (تحلیل عاطفی، مسخ شخصیت، موفقیت فردی) معلمان ورزشی شهر اردبیل در پیش آزمون و پس آزمون گروه آموزش تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0/01$) و ابعاد فرسودگی شغلی (تحلیل عاطفی، مسخ شخصیت، موفقیت فردی) معلمان ورزشی شهر اردبیل پس از آموزش تمرینات یوگا بهبود یافته است و همچنین فرسودگی شغلی در معلمان ورزشی که آموزش تمرینات یوگا دریافت کردند کمتر از معلمانی است که این آموزش را دریافت نکردند.

کلمات کلیدی:

تمرینات یوگا، بهزیستی روانشناختی، فرسودگی شغلی، معلمان ورزشی، شهر اردبیل

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1657128>



