

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش شفقت به خود بر افسردگی معلمان ابتدایی

محل انتشار:

دومین همایش بین المللی علوم تربیتی، مشاوره، روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

مریم مرادی - دانشجوی کارشناسی ارشد، مشاوره مدرسه، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران، تهران، ایران

مصطفی مظاهری - استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران، تهران، ایران

علیرضا شیرازی تهرانی - استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده ی ادبیات، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش شفقت به خود بر افسردگی معلمان ابتدایی انجام شد. روش پژوهش از نوع شبه آزمایشی بود. جامعه آماری شامل کلیه معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان تیرانوکرون بودند. با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای و با در نظر گرفتن ملاکهای ورود و خروج ۶۰ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (۱۹۷۹) بود. هر دو گروه آزمایش و گروه کنترل، با استفاده از ابزار پژوهش مورد پیش آزمون قرار گرفتند. سپس آموزش شفقت به خود طی هشت جلسه برای گروه های آزمایش اجرا شد. در پایان آموزشها گروه های آزمایش و کنترل با استفاده از ابزار پژوهش مورد پس آزمون قرار گرفتند. سه ماه بعد، آزمون پیگیری از گروه های آزمایش و کنترل بعمل آمد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس مکرر نشان داد آموزش شفقت به خود بر افسردگی معلمان ابتدایی تاثیر معنادار دارد.

کلمات کلیدی:

آموزش شفقت به خود، افسردگی، معلمان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1764420>

