

عنوان مقاله:

تعیین اثربخشی آموزش گروهی ذهن آگاهی بر افزایش امیدواری و تاب آوری معلمان مدارس استثنایی

محل انتشار:

فصلنامه پژوهش های کاربردی در مدیریت و علوم انسانی، دوره 4، شماره 10 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسنده:

فاطمه حبیبی اومالی - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، مشاور هنرستان کاردانش زنده یاد عمادی

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش گروهی ذهن آگاهی بر افزایش امیدواری و تاب آوری معلمان مدارس استثنایی انجام گرفت. روش این پژوهش شبه آزمایش با گروه پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بوده است و جامعه آماری این پژوهش را کلیه معلمان مدارس استثنایی شهر ساری تشکیل دادند. شیوه ی نمونه گیری پژوهش حاضر از نوع تصادفی به حجم ۳۰ نفر می باشد که برای هر گروه آزمایش و گواه ۱۵ نفر انتخاب شدند. تمامی فرآیند آموزش مهارت های ذهن آگاهی در شش جلسه ی یک ساعته بر روی هر بیمار انجام پذیرفت و برای سنجش میزان امیدواری و تاب آوری از مقیاس های امیدواری اشنايدر و مقیاس خودتاب آوری کانر و دیویدسون استفاده شد. یافته ها نشان داد که آموزش ذهن آگاهی ($F_{31/983}$) دارای $P=0/000$ است که از $\alpha=0/05$ کوچک تر و این نشان از تاثیر معنی دار آموزش ذهن آگاهی بر افزایش امیدواری در گروه آزمایش می باشد. همچنین آموزش ذهن آگاهی ($F_{232/5}$) دارای $Pvalue=0/000$ است که از $\alpha=0/05$ کوچک تر و این نشان از تاثیر معنی دار آموزش ذهن آگاهی بر افزایش تاب آوری در گروه آزمایش می باشد. بنابراین نتیجه می گیریم که آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر افزایش امیدواری و تاب آوری معلمان مدارس استثنایی اثربخش بوده است.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، امیدواری، تاب آوری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1840847>

