

عنوان مقاله:

تعیین رابطه ذهن آگاهی و سرمایه روانشناختی با سلامت روانی در معلمان ابتدایی شیروان

محل انتشار:

فصلنامه پژوهش های کاربردی در مشاوره، دوره 3، شماره 3 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 26

نویسندگان:

هادی احمدی - دانش آموخته کارشناس ارشد تحقیقات آموزشی دانشگاه تهران، تهران، ایران

آسیه رمضان زاده - کارشناس ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، بجنورد، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر به منظور تعیین اثربخشی آموزش تاب آوری بر بهبود کیفیت زندگی و سرسختی روانشناختی زنان سرپرست خانوار انجام شد. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته امداد شهرستان کرمانشاه در سال ۱۳۹۷ بودند. از میان این زنان ۳۰ نفر به روش هدفمند در دسترس انتخاب و سپس به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. جهت گردآوری اطلاعات، پرسشنامه های کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (QFQ) و سرسختی روانشناختی اهواز (AHI) مورد استفاده قرار گرفت. بعد از انجام پیش آزمون، گروه آزمایش در ۸ جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه ای، آموزش تاب آوری بر اساس نظریه هندرسون را دریافت کرد. آنگاه پس آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش تاب آوری باعث افزایش معنادار میانگین نمرات مولفه های کیفیت زندگی (به جز مولفه های سلامت جسمانی و سلامت محیط) و سرسختی روانشناختی در زنان سرپرست شده است ($p < 0.001$).

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، سرمایه روانشناختی، سلامت روان، معلمان ابتدایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1872269>

