

عنوان مقاله:

اثربخشی مثبت نگرى در کاهش دادن فرسودگى شغلى و تاب آورى معلمان ابتدائى شهرستان سرپل ذهاب

محل انتشار:

اولین همایش ملی تازه های روانشناختی کاربردی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

شهلا بزرگداری - گروه روانشناسی، دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد اسلام آباد غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلام آباد غرب، ایران

شیمایا پردین - استادیار، گروه روانشناسی، واحد اسلام آباد غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلام آباد غرب، ایران

خلاصه مقاله:

باتوجه به اهمیت روانشناسی مثبت نگر و احتمال این که بتواند فرسودگی شغلی را کاهش و تاب آوری را در معلمان ابتدایی افزایش دهد، نیاز بود مطالعه ای به بررسی اثربخشی مثبت نگرى بر فرسودگی شغلی و تاب آورى معلمان ابتدائى شهرستان سرپل ذهاب انجام شود. بنابراین هدف از این مطالعه، بررسی اثربخشی مثبت نگرى بر فرسودگی شغلی و تاب آورى معلمان ابتدائى شهرستان سرپل ذهاب بود. این مطالعه تجربی پیش آزمون-پس آزمون، و به لحاظ هدف، از نوع تحقیقات کاربردی است. این مطالعه در طی سال-های ۱۴۰۰-۱۴۰۱ انجام شده است. در این مطالعه، معلمان ابتدایی شهرستان سرپل ذهاب مورد مطالعه قرار گرفتند. جهت نمونه گیری از روش نمونه گیری تصادفی استفاده شد و ۲۰ معلم مورد مطالعه قرار گرفتند و ۸ جلسه ۳ ساعته به معلمان آموزش داده شد. برای بررسی تاب آوری از پرسشنامه کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) و برای فرسودگی شغلی از پرسشنامه مسلس استفاده شد. نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش هشت هفته ای مثبت نگرى بشکل قابل توجهی فرسودگی هیجانی، شخصیت زدایی و فقدان موفقیت فردی را کاهش داد و توانست اثرات مثبتی روی کاهش فرسودگی شغلی داشته باشد. نتایج همچنین نشان داد که آموزش هشت هفته ای مثبت نگرى بشکل قابل توجهی تصور از شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی، زیرمقیاس پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تاثیرات معنوی را افزایش داد و توانست اثرات مثبتی روی بهبود تاب آوری داشته باشد. در مجموع، مثبت نگرى باعث کاهش فرسودگی شغلی و افزایش تاب آوری معلمان ابتدایی شهرستان سرپل ذهاب شد.

کلمات کلیدی:

مثبت نگرى، فرسودگی شغلی، تاب آورى، معلمان ابتدایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1879470>

