

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش مصون سازی در مقابل فشار روانی بر فرسودگی شغلی و تاب آوری کارکنان دانشگاه

محل انتشار:

مطالعات روان شناختی، دوره 10، شماره 1 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسندگان:

فاطمه مهر آبادی

مرتضی ترخان

مجید صفاری نیا

خلاصه مقاله:

هدف اصلی پژوهش این بررسی اثر بخشی آموزش ایمن سازی در مقابل فشار روانی 1 بر فرسودگی شغلی و تاب آوری کارمندان دانشگاه بود. پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون بود. جامعه آماری عبارت بود از کلیه کارکنان دانشگاه پیام نور مرکز تهران، که پرسشنامه های فرسودگی شغلی مسلس و جکسون (1981) و تاب آوری کانر و دیوید سون (2003) بین آن ها توزیع و اجرا شد، سپس از میان آن ها 30 نفر از افرادی که در پرسشنامه فرسودگی شغلی نمره بالاتر و در پرسشنامه تاب آوری نمره پایین تری کسب کرده بودند؛ مشخص شد و به طور تصادفی به دو گروه 15 نفری کنترل و آزمایش تقسیم شدند؛ برای گروه آزمایش 10 جلسه آموزشی یک ساعته آموزش ایمن سازی در مقابل فشار روانی به همراه جزوه آموزشی ارائه شد. بعد از اتمام جلسات آموزشی به هر دو گروه آزمایش و کنترل پرسشنامه های مذکور به عنوان پس آزمون ارائه شد. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس و آزمون t مستقل تجزیه و تحلیل شد. یافته ها نشان داد که آموزش ایمن سازی در مقابل فشار روانی (SIT) بر کاهش فرسودگی شغلی و افزایش تاب آوری کارکنان دانشگاه پیام نور مرکز تهران موثر است.

کلمات کلیدی:

آموزش مصون سازی در برابر فشار روانی، فرسودگی شغلی، تاب آوری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/894437>

