

عنوان موضوع:

بررسی تاثیر شفقت به خود بر امید به زندگی فرهنگیان دوره ابتدایی میبد

بی بی سکینه حسینی مهر (طلبه سطح سه حوزه علمیه حضرت زهرا
میبد) hoseinymeher09@gmail.com

حمیده رضایی (طلبه سطح سه حوزه علمیه حضرت زهرا میبد)

Hr20062024@gmail.com

زهرا بقایی (طلبه سطح سه حوزه علمیه حضرت زهرا میبد)

Zahrayazdani4511@gmail.com

نجمه پور ابراهیمی (طلبه سطح سه حوزه علمیه حضرت زهرا میبد)

Najmeh13956@gmail.com

استاد راهنما: معصومه دشت آبادی



چکیده:

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر شفقت به خود بر امید به زندگی در فرهنگیان میبد انجام گرفت. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون بود جامعه آماری متاهل فرهنگی فرهنگیان زن مقطع ابتدایی که در سال تحصیلی ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۳ شغول به تدریس بودند که از میان آنها با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس به تعداد ۳۰ نفر معلم دارای ملاک‌های ورود بودند ابتدا هر دو گروه استفاده از پرسشنامه امید به زندگی مورد پیش آزمون قرار گرفتند سپس آموزشی شفقت به خود برای یک گروه آزمایش اجرا شد اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد و صرفاً در لیست انتظار قرار گرفت پس از پایان دوره مجدداً هر دو گروه مورد پس آزمون قرار گرفتند سپس با استفاده از تحلیل کوواریانس اندازه‌گیری مکرر یافته‌های به دست آمده با نرم‌افزار spss مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

مقدمه

شفقت به خود شامل در تماس بودن و پذیرا بودن رنج خود اجتناب نکردن از آن ایجاد تمایل برای کاهش رنج خود و برخورد مهربانانه با خود است شفقت به خود نیز نیازمند فهم بدون قضاوت از درد نواقص و شکست‌های خود است پس تجربه خود به عنوان قسمتی از تجربه بزرگ‌تر انسانی در نظر گرفته می‌شود شفقت به خود یک تغییر کوچک در سیر توجه ماست که باعث به وجود آمدن تغییرات بزرگ هستیم هم وقتی که با مشقت‌های زندگی روزمره دست و پنجه نرم می‌کنیم.

شفقت از ریشه لاتین com و ppat (رنج بردن) یا (رنج بردن با) تشکیل شده است. شفقت به خود به طور ساده یعنی اینکه همان گونه که با دیگران مهربان هستیم با خود هم مهربان باشیم. همه ما از غریزه شفقت به خود برخوردار هستیم که ممکن است آن را فراموش یا سرکوب کرده باشیم این غریزه حتی از غریزه مقاومت در برابر رنج نیز قوی‌تر است. خوشبختانه شفقت به خود چیزی است که همه می‌توانند آن را پرورش دهند. شفقت به خود یعنی به خودمان اجازه اشتباه کردن بدهیم و بدانیم که کامل و ایده آل نیستیم. (مقاله_محسن بدخشانی_۱۴۰۳)

شفقت شامل حال فرد می‌شود. شفقت به خود در موقعیت‌هایی به کار گرفته می‌شود که واقعه ناراحت کننده ناشی از شکست‌ها، اعمال نابخردانه یا نواقص فردی است. با وجود آنکه اغلب افراد به گفته خودشان در برخورد با خود رفتاری خشن‌تر و ناملازم تر نشان می‌دهند تا در برخورد با دیگران (نف، ۲۰۰۳). افرادی که خصیصه شفقت خود را دارند گزارش می‌کنند که با خود به همان اندازه مهربانند که با دیگران. بر اساس تعریف (نف، ۲۰۰۳) این متغیر از سه مولفه تشکیل شده است: مهربانی با خود در مقابل قضاوت در مورد خود، احساس مشترکات انسانی در مقابل انزوا و به هوشیاری در مقابل فروزنه مانند سازی.

شفقت خود علاوه بر آنکه فرد را در مقابل حالات روانی منفی محافظت می‌کند در تقویت حالات هیجانی مثبت نیز نقش دارد به عنوان مثال شفقت به خود با احساساتی چون پیوند اجتماعی و رضایت از زندگی (که از مولفه‌های زندگی معنادارند) مرتبط است (نف، ۲۰۰۳، کرک پاتریک و رود، ۲۰۰۷) همچنین شفقت به خود به ارضای نیازهای اساسی خودمختاری، شایستگی و نیاز به برقراری ارتباط که بر اساس نظریه دسی و رایان (۱۹۹۵) برای بهزیستی انسان ضروری اند، کمک می‌کند (نف، ۲۰۰۳).

شواهد پژوهشی نشان داده‌اند افرادی که با شفقت با خود رفتار می‌کنند از ویژگی‌های برخوردارند که در جنبش روانشناسی مثبت (سلیگون و سیبرنتیک میهالی، ۲۰۰۰ نقل از انجدانی، ۱۳۸۹) به عنوان توانمندی‌های روانشناختی مطرح هستند مثل شادکامی خودبینی کنجکاوی و کنکاش عواطف مثبت و نوآوری (نف و همکاران، ۲۰۰۷) اگرچه شفقت به خود با شیوه تفکر مثبت رابطه دارد، ولی این ویژگی صرفاً یک شیوه تفکر مثبت نیست بلکه توانایی نگه داشتن هیجانات منفی در هوشیاری غیر قضاوتگر بدون فرونشانی یا انکار جنبه‌های منفی تجربه است.

اولین تلاش‌ها برای تبیین و سنجش امید به کارهای اشنايدر و همکاران در دو دهه گذشته مربوط می‌شود اشنايدر و همکاران امید را مرکب از مولفه‌های قدرت اراده یا تفکر قدرت راهیابی یا تفکر برنامه‌ریزی هدف و تشخیص موانع می‌دانند اشنايدر و اندرسون ۱۹۹۱ اشنايدر در بین روان‌های درمان‌های روانشناختی امید را به عنوان هدف اصلی

درمان مد نظر قرار داده است او به عنوان بنیانگذار نظریه امید و درمان مبتنی بر آن امید را بر عنوان سازنده شامل توانایی طراحی گذرگاه‌هایی به سوی اهداف مطلوب به رغم موانع موجود و پدیدآور آوردن انگیزش لازم برای استفاده از این گذرگاه اسنایدر و سوپز ۲۰۰۳ تعریف کرده است به گفته اسنایدر امید مفهومی شناختی است که متوجه آینده است.

فرانکل برسنل در محمدپور ۱۳۹۰ بر این باور بود تنها راه فرونشاندن اغتشاشات روانی ناشی از ناکامی وجودی کمک به فرد برای جستجوی اهداف شخصی و یافتن فضا به منظور مسلح شدن فرد به یک نگرش نیرومندتر و از لحاظ اخلاقی ارزشمندتر و امیدوارانه تر است.

نتایج تحقیقات نشان از وجود رابطه بین فقدان معنا در زندگی رابطه مستقیم با افسردگی اضطراب خودکشی و سوء استفاده جنسی دارد داشتن معنا با لذت بردن از کار رضایت از زندگی و شادی رابطه دارد. (یالوم ۱۹۸۰ به نقل از جیم و همکاران ۲۰۰۶)

یک سوال اساسی مد نظر پژوهشگر بوده است و آن اینکه آیا فقت به خود باعث افزایش امید به زندگی در فرهنگیان می‌شود؟

روش:

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود جامعه آماری پژوهش حاضرش حاضرشان فرهنگیان ابتدایی شامل فرهنگیان ابتدایی شهرستان میبد بود که از بین آنها ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسته انتخاب شدند ابتدا ۱۵ نفر با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود و خروج به مطالعه انتخاب و به صورت تصادفی در یک گروه آزمایش و یک گروه گواه قرار گرفتند. در توضیح مقدار حجم نمونه بر اساس قاعده پیشنهادی از سوی گال، گال و بورگ (30) برای پژوهش‌های آزمایشی و نیمه آزمایشی تعداد ۱۵ نفر برای هر یک از گروه‌های آزمایشی و گواه کافی می‌باشد. ملاک‌های ورود به پژوهش دامنه سنی ۳۰ تا ۴۰ سال، رضایتمندی برای مشارکت در پژوهش و عدم دریافت درمان همزمان با مداخله پژوهش و ملاک‌های خروجی از پژوهش، عدم مشارکت منظم در جلسات، غیبت بیش از دو جلسه، عدم انجام تکالیف منزل و عدم تکمیل پرسشنامه‌ها بود.

ابتدا هر دو گروه با استفاده از ابزارهای پژوهش مورد پیش آزمون قرار گرفت و سپس آموزش شفقت به خود برای گروه آزمایش اجرا شد، اما گروه گواه هیچگونه آموزشی دریافت نکرد. پس از پایان دوره هر دو گروه مورد پس آزمون قرار گرفتند.

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری در نرم‌افزار spss نسخه 27 انجام گرفت.

ابزار:

برای سنجش میزان امید، از پرسشنامه امید به زندگی¹ که توسط اسنایدر² در سال ۱۹۹۹ ساخته شده، استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۱۲ سؤال است و به صورت خود سنجی اجرا می‌شود. از این سؤال‌ها و آیت‌ها برای سنجش تفکر عاملی، 4 آیت‌ها برای سنجش تفکر راهبردی و 4 آیت‌ها انحرافی است؛ بنابراین پرسشنامه در مقیاس را در بر می‌گیرد: 1- عامل ۲- راهبرد. برای انجام و تکمیل این پرسشنامه ۲ تا 5 دقیقه زمان لازم است. از آزمودنی خواسته می‌شود که سؤالات را به دقت بخواند و گزینه‌ای را که به بهترین نحو آن‌ها را توصیف می‌کنند را انتخاب کنند. پاسخ دهندگان میزان موفقیت خود را با هر آیت‌ها با استفاده از مقیاس‌های 5 درجه‌ای کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (5) نشان می‌دهند. سؤالات 3- 5- 7- 11 آیت‌های انحرافی هستند که در نمرگذاری وارد نمی‌شوند. 8 آیت دیگر (4 آیت عاملی ۱۲- ۱۰- ۹- ۲) و 4 آیت دیگر (راهبردی 8- 6- 4- 1)

¹. life expectancy inventory

². Snyder

نمره کلی فرد را نشان می‌دهند که از ۸ تا ۴۰ متغیر است. پایایی آزمون امیدواری اسنایدر روی ۴ گروه نمونه برابر ۸۴ - ۸۷ درصد بوده است. پایایی بازآزمایی ۱۰ هفته برابر ۰/۸۰ بوده است. همبستگی این آزمون با آزمون ناامیدی بک ۰/۵۱ درصد بوده است. این تست بر روی ۴۵ آزمودنی ایرانی اجرا شد و پایایی یا همبستگی درونی سؤالات آن $r=0/74$ بوده است. همچنین این تست با تست شادکامی آکسفورد که روی ۳۰ آزمودنی اجرا شده است. همبستگی (اعتبار همزمان) ۰/۶۱ به دست آمد که نشانگر اعتبار این تست است (پروین، ۱۳۸۸).

بسته آموزشی شفقت به خود و دیگران

جلسه اول:

معرفی رهبر و اعضای گروه، بیان هدف از اجرای این برنامه آموزشی، درخواست از آزمودنی ها تا انتظارات خود را از جلسات بیان نمایند، بیان انتظارات رهبر از اعضای گروه، توضیحاتی درباره بحث آموزشی شفقت خود و دیگران بیان شد. بیان قواعد گروه و جلسات،

الف) اهداف:

در پایان جلسه هریک از اعضای گروه بتوان

- 1) قواعد گروه و انتظارات عمومی را بیان نماید.
- 2) هدف کلی برنامه آموزشی شفقت به خود را بیان کرده و اهمیت شرکت در آن را توضیح دهد.
- 3) به یک ادراکی کلی از مفهوم شفقت خود دست یابد.

ب) فعالیت ها و تجارب یادگیری:

این جلسه که با حضور مربیان پرورشی منتخب جهت آموزش برگزار شد. در آغاز رهبر جلسه با قرائت آیه ای درباره شفقت جلسه را آغاز می کند. سپس رهبر، خود را به اعضای گروه معرفی می کند، به آنها خوش آمد گویی کرده و از آنها می خواهد که خود را به اعضاء معرفی کنند و پس از ارائه توضیحات کافی درباره تشکیل گروه در این جلسه ضمن معرفی رهبر و اعضای گروه، بیان هدف از اجرای این برنامه آموزشی، درخواست از آزمودنی ها تا انتظارات خود را از جلسات بیان نمایند.

سپس رهبر گروه، قوانین گروه را با مشارکت خود اعضاء بدین شرح اعلام نمود.

-فراوانی جلسات ۹ جلسه اعلام شد.

-حداکثر مدت جلسه ۱۲۰ دقیقه می باشد.

-گفتگو های شخصی افراد گروه محرمانه است.

-همه ی اعضایی که پذیرفته اند در جلسات شرکت کنند موظفند به طور مرتب شرکت فعال داشته باشند.

-افراد باید خود را با ساعات تشکیل گروه که خودشان در گروه توافق کرده اند وفق دهند.

-برای اینکه بی نظمی نشود برای صحبت کردن از رهبر گروه اجازه بگیرند.

-جهت جلوگیری از بی نظمی شرکت کنندگان تا پایان زمان آموزش در گروه باقی بمانند.

-به نظرات یکدیگر احترام بگذارند حتی اگر مخالف نظر آنها باشد

سپس متذکر می شویم که انسان دو بعد دارد یکی فطرت و یکی طبیعت و درباره آن توضیح می‌دهیم. بعد از آن تفاوت مغز قدیم و مغز جدید را یادآور می‌شویم و متذکر می‌شویم نتیجه تلاطم مغز جدید و قدیم اگر درست هدایت شود می‌شود انسان بیان.

سپس باز متذکر می‌شویم که اولین قدم و خمیرمایه‌ی رسیدن به مدل مثبت شفقت توجه و ذهن آگاهی است. و حضرت علی (ع) در این باره می‌فرمایند عالم الساعة یعنی دنیا همین لحظه است به آن توجه داشته باش و حواست به لحظه‌ای که در آن هستی باشد

مدل زندگی و دنیا و مادیات نسبت به فلسفه خلقت که همان کمال انسان هاست مثل زیرنویس

تلویزیون و متن برنامه اصلی است که گاهی زیر نویس‌ها توجه ما را از متن اصلی دور می‌کند

و ذهن آگاهی که در اسلام از مراقبه از آن یاد می‌شود یعنی هر جا ذهن رفت ما دنبالش نرویم

کسی که شفقت دارد درک رنجش با توجه به مراقبه‌ای که دارد بالا می‌رود چون دنبال ذهنش نمی‌رود مثلاً طرف شوهرش با حالتی ملتهب و پرافروخته فریاد می‌زند، سریع با خودش می‌گوید چقدر افکار شوهرم او را آزار می‌دهد خدا کند که از فطرتش نیفته.

بهترین تمرین مراقبه و حضور و توجه در لحظه برای یک فرد مسلمان در هنگام نماز خواندن است و نماز مثل نمایشگاهی است که طبق کتاب اسرار الصلوه آقای جوادی آملی 195 تا غرفه دارد فردی که نماز باتوجه نحوه نسبت به محتوای غرفه‌ها جاهل و غافل است ما باید در نماز به تک تک این غرفه‌ها توجه دقیق داشته باشیم و کسی که نتواند در نماز تمرکز کند زندگی با تمرکزی نمی‌تواند داشته باشد و اگر انسان معنی نماز را بفهمد قطعاً معنی زندگی را خواهد فهمید

و فرد باید این سه کار کار را برای توجه بهتر در نماز انجام دهد

- 1- در هر لحظه بداند در چه غرفه‌ای از نماز است.
- 2- چه تصویری از آن غرفه باید در ذهنش داشته باشد.
- 3- در هر لحظه حواسش باشد که در محضر چه کسی ایستاده است..

و در ادامه بحث شفقت به لذت دلسوزی به حال خود می‌پردازیم و در آخر تمرینات را انجام می‌دهیم و متذکر می‌شویم که این جلسه آخر است و جلسه بعد فقط به سوالات و ابهامات و رفع مشکلات تمرین‌ها پرداخته می‌شود و در آخر پس از آزمون گرفته می‌شود.

تمرین 1) متحول کردن منفی بینی: این بار که گرفتار احساسات منفی شدید سعی کنید در کنار آنها احساسات مثبت ایجاد کنید و از عبارات زیر استفاده کنید:

• سخت است که حالا احساس..... داشته باشم.

• احساس کردن بخشی از زندگی انسان است.

• برای شاد کردن خودم از این لحظه چه می‌توانم بکنم؟

عبارت اول با مهر و دلسوزی احساسات منفی را تایید و تصدیق می‌کند.

عبارت دوم می گوید احساسات منفی طبیعی و نرمال بخشی از وجود انسانی هستند که نباید داوری شوند.

عبارت سوم به شما کمک میکند که با میل خود برای رسیدن به شادی در تماس باشید.

وقتی این عبارات را تکرار می کنید روحیه منفی تان به تدریج محو و کم رنگ و جای آن را احساس آرامش و رضایت خاطر پر می کند.

تمرین 2) به 10 مورد درباره خود اشاره کنید که آن را به واقع دوست دارید و از خود قدرشناسی می کنید. در حالی که هریک از آن ها را می نویسید ببینید آیا متوجه احساسات ناراحت کننده ای می شوید؟ اگر احساس ناراحتی کردید به خود یادآور شوید که ادعا نمی کنید از کس دیگر بهتر هستید و یا اینکه کامل هستید. شما تنها به چیزهای خوبی اشاره می کنید که در مواقعی آنها را بروز می دهید. هرکس ویژگی های خوب دارد. آیا می توانید این ویژگی ها را در خود تمییز کنید؟

تمرین 3) تهیه دفترچه قدردانی می توانید دفترچه ویژه ای برای درج قدردانی های خود تهیه کنید البته نگارش مواردی که قدرشناس آن هستید راهی صحیح و مشخص ندارد. کافی است وقتی صرف کنید و جنبه های مثبت و خوشایند روزی را که پشت سر گذاشته اید در آن بنویسید. سعی کنید مطالب شما تکراری نباشد.

جلسه نهم:

پس از خوش آمد گویی به اعضای گروه پاورپوینتی درباره شفقت که از جمله کلیپ های کلاس هوش اخلاقی استاد گرانقدر آقای دکتر فلاح است را جهت حسن ختام جلسات و یاد آوری مطالب قبل برای بار دوم و این دفعه با سرعت بیشتری ارائه می گردد و یاد آور می شویم که مغز انسان ها و احساسات آن ها به گونه ای است که با تلاش و تکرار می تواند ارتقاء پیدا کند در اینجا مثال موش هایی که در قفس نگهداری شدند و هر کدام شرایط متفاوتی داشتند با پاورپوینت توضیح می دهیم و نتیجه می گیریم همانطور که موش سومی اینجا با تلاش توانسته به بهبود خود کمک کند انسانها هم می توانند با رنج و شفقت می توانند هیجانات و احساسات خود را کنترل کنند و به مراقبه دست پیدا کنند سپس از آن ها درخواست می گردد که تکالیف های جلسات گذشته را مرور کنند و اشکالات و ابهاماتی اگر هست رفع گردد و مختصری با تصویر زیر (در پاورپوینت) خلاصه مفاهیم قبلی را بیان می کنیم و از آن ها این سوال را می پرسیم که آیا به نظر آنها این کلاس ها تاثیری در روند رضایت شغلی و خود کارآمدی آنها داشته یا نه؟

و در پایان با قدردانی از شرکت منظم در جلسات با وجود مشکلات عدیده ای که داشتند پرسشنامه های مربوطه در اختیار شرکت کنندگان قرار می دهیم تا بعد از این جلسات میزان تغییر متغیرهای آنها را بسنجیم.

و در پایان برگه هایی تحت عنوان تجربه ی من از این آموزش بین افراد گروه پخش می شود

و از آنها خواسته می شود یک تجربه ای از شفقت چه به خود چه به دیگران که از شرکت در این کلاس ها که در طول دوره آموزش به کار برده اند و به رضایت رسیده اند را بنویسند.

یافته ها

با توجه به ویژگی‌های جمعیت شناختی در مجموع سی آزمودنی (پانزده نفر گروه مداخله و پانزده نفر گروه گواه) در پژوهش شرکت کردند که میانگین و انحراف معیار سنی شرکت‌کنندگان گروه مداخله به ترتیب $1/31 \pm 28/68$ و میانگین و انحراف معیار شرکت‌کنندگان گروه گواه به ترتیب برابر با $1/22 \pm 27/53$ بود. در جدول 1 ویژگی‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول 1. ویژگی‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

گروه		گروه مداخله (n=15)		گروه گواه (n=15)	
متغیر	مرحله	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
امید به زندگی	پیش آزمون	41/93	2/02	41/53	2/88
	پس آزمون	46/20	2/83	42/06	2/76

در جدول 2 میانگین نمرات امید به زندگی گروه‌های مداخله و گواه قبل و بعد از اجرای آموزش شفقت به خود آورده شده است. همانطور که جدول نشان می‌دهد، نمرات آزمودنی‌های گروه مداخله در مقایسه با گروه گواه در امید به زندگی تفاوت چشمگیر داشته است؛ اما در گروه گواه تغییر چشمگیری مشاهده نشد. در جدول 2 نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای بررسی تفاوت‌های گروهی پرداخته شده است.

2. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری مربوط به نمرات امید به زندگی

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معنی‌داری	مجزور اتا (اندازه اثر)
پیش‌آزمون	0/60	1	0/60	0/07	0/78	0/003
گروه	128/70	1	128/70	15/88	0/001	0/37
خطا	218/72	27	8/10			
کل	58780	30				
کل اصلاح شده	347/46	29				

در جدول 2، نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری مربوط به نمرات آزمودنی‌ها در امید به زندگی ارائه شده است؛ قبل از اجرای آزمون تحلیل کوواریانس، به منظور بررسی رعایت پیش فرض‌های لازم از آزمون‌های کولموگوروف اسمیرنف³ و لون⁴ استفاده شد. آزمون کولموگوروف اسمیرنف برای توزیع متغیرهای پژوهش در مرحله پس‌آزمون نشان داد، فرض نرمال بودن توزیع متغیرها رد نشد ($p>0/05$). در بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌های خطا از آزمون لون استفاده شد. نتایج این آزمون مشخص کرد، فرض همگنی واریانس‌ها رد نشد ($p>0/05$). بررسی همگنی شیب خطوط رگرسیونی نیز نشان داد، پیش‌فرض همگنی شیب خطوط رگرسیونی مبنی بر معنادار نبودن اثر متقابل گروه‌پیش‌آزمون رد نشد ($p>0/05$). بنابراین پیش‌فرض‌های لازم به منظور اجرای آزمون تحلیل کوواریانس وجود داشت. نتایج این تحلیل در جدول 2 نشان می‌دهد که اثر نمرات پیش‌آزمون معنادار نمی‌باشد ($F=0/60$ ، $P=0/78$)؛ بدین معنا که بین نمرات پیش‌آزمون امید به زندگی و نمرات پس‌آزمون این متغیر رابطه معناداری وجود ندارد. همچنین، نتایج مندرج در جدول فوق نشان می‌دهد پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون، اثر گروه بر نمرات پس‌آزمون امید به زندگی معنادار می‌باشد ($P=0/001$).

³ . Kolmogorov Smirnov

⁴ . Leven

، $F=15/88$)؛ به عبارت دیگر، بین آزمودنی‌های دو گروه مداخله و کنترل در میانگین نمرات امید به زندگی در مرحله پس از آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به شاخص‌های توصیفی در جدول 1، این تفاوت‌ها به‌گونه‌ای است که نمرات پس از آزمون امید به زندگی برای آزمودنی‌های گروه مداخله به طور معناداری بیشتر از نمرات آزمودنی‌های گروه کنترل می‌باشد. به عبارتی این نتایج بیانگر آن است که آموزش شفقت به خود بر امید به زندگی فرهنگیان تأثیر داشته است.

نتیجه گیری

در این پژوهش با آموزش بسته شفقت به خود به فرهنگیان دوره ابتدایی اثر بخشی این بسته آموزشی بر سطح امید به زندگی فرهنگیان مورد بررسی قرار گرفت ابزاری که برای سنجش امید به زندگی در نظر گرفته شد پرسشنامه امید به زندگی اسنایدر است در این پژوهش فرهنگیان در دو گروه کنترل و آزمایش دسته بندی شدند قبل از گذراندن دوره آموزشی دو گروه مورد پیش آزمون قرار گرفتند گروه آزمایشی طی دوره آموزشی و گروه کنترل بدون طی دوره آموزشی مورد پس آزمون قرار گرفتند.

نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس نشان داد که بین آزمودنی‌های دو گروه مداخله و کنترل در میانگین نمرات امید به زندگی در مرحله پس از آزمون تفاوت معناداری وجود دارد با توجه به شاخصه های توصیفی در جدول یک این تفاوتها به گونه ای است که نمرات پس از آزمون امید به زندگی برای آزمودنی های گروه مداخله بطور معنا داری بیشتر از نمرات آزمودنی های گروه کنترل می باشد به عبارتی این نتایج بیانگر آن است که آموزش شفقت به خود بر امید به زندگی فرهنگیان تأثیر داشته است .

منابع

- پروین، عبدالصالح (1388). بررسی رابطه امیواری و شادکامی با انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان پسر پایه نهم دبیرستان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی تهران.

- فهمیه محمدی، فریده دوکانه ای فرد، حسن حیدری (1398) مقاله اثربخشی معنا درمانی و شفقت به خود و امید به زندگی در زنان مبتلا به افسردگی.

- بدخشان، محسن (1403) مقاله شخصیت به خود چیست؟ چطور شفقت به خود را تقویت کنیم؟ (agahclinic.com)

- گرم، ک (2009)، کتاب شفقت به خود از مسیر بهشت یاری (م.سرافراز، 8 ح. عبدالشاهی، مترجم) بپیش نو.