

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر اضطراب دانشجویان روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند

محل انتشار:

مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، دوره 15، شماره 29 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 28

نویسندگان:

تکتم سادات جعفر طباطبایی - دانش آموخته دکتری روان شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران، مربی و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند گروه روان شناسی.

حسن احدی - عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران

هادی بهرامی - عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران

احمد خامسان - دانشیار دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه بیرجند

خلاصه مقاله:

زمینه: افراد در مواجهه با شرایط گوناگون زندگی با عواملی مختلف از قبیل اضطراب، استرس و افسردگی و غیره روبرو می‌باشند که تقریباً در بین تمامی گروههای سنی دیده می‌شود. به نظر می‌رسد مثبت‌اندیشی می‌تواند به عنوان راه‌حل مناسبی در جهت کاهش اضطراب به شمار آید. هدف: در این پژوهش، اثربخشی یک پرتکل ابداعی آموزش مثبت‌اندیشی بر اضطراب و خوش‌بینی دانشجویان می‌باشد. روش پژوهش: این پژوهش، مطالعه‌ای نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. بدین منظور از کلیه دانشجویان مقاطع تحصیلی کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته‌ی روان‌شناسی به صورت داوطلبانه آزمون اضطراب بک گرفته شد دانشجویانی که دارای اضطراب بالاتر از ۸ بودند به تعداد ۴۶ نفر انتخاب و در دو گروه هم‌تا (۲۳ نفر آزمایش و ۲۳ نفر کنترل) به صورت تصادفی قرار گرفتند. از هر دو گروه آزمون خوش‌بینی _ بدبینی گرفته شد. گروه آزمایش هفته‌ای دو جلسه و طی ۷ جلسه (۸۰ دقیقه‌ای) تحت تاثیر برنامه آموزش مثبت‌اندیشی توسط محقق قرار گرفتند و در گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی صورت نگرفت. یافته‌ها: داده‌ها پس از جمع‌آوری در نرم‌افزار SPSS ۱۷ وارد و بوسیله آزمون پارامتری t مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای بررسی پیش‌فرض نرمال بودن از آزمون کولموگوروف اسمیرنوف و برای پیش‌فرض برابری واریانس‌های دو گروه از آزمون F استفاده گردید. بحث و نتیجه‌گیری: نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی اضطراب دانشجویان را به طور معنی‌داری کاهش و خوش‌بینی را افزایش داده لذا می‌توان از این پرتکل آموزشی در مراکز مشاوره دانشجویی برای کاهش اضطراب و افزایش خوش‌بینی استفاده نمود.

کلمات کلیدی:

آموزش مثبت اندیشی، اضطراب، خوش بینی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1466899>

