

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش افسردگی دانشجویان دانشگاه پیام نور

محل انتشار:

فصلنامه پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، دوره 3، شماره 10 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

طاهر محبوبی - استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور

حسین سلیمی - دانشجوی دکتری، روان شناسی تربیتی، دانشگاه لرستان

سید عدنان حسینی - دانشجوی دکتری، روان شناسی تربیتی، دانشگاه تبریز

کمال محبوبی - کارشناس ارشد، برنامه ریزی آموزشی، مدرس مدعو دانشگاه پیام نور

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش افسردگی دانشجویان دانشگاه پیام نور بوکان بود. بدین منظور ۴۰ نفر انتخاب و بهعنوان نمونه منظور گردیدند. روش تحقیق در این مطالعه از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیشآزمون-پسآزمون با گروه گواه بود و از مقیاس هامیلتون (۱۹۶۰) بهعنوان ابزار پژوهش استفاده گردید. برنامه آموزش خودکنترلی هیجانی طی ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای و در مدت پنج هفته متوالی به دانشجویان ارائه گردید. بدین منظور نمونه تحقیق به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری (یک گروه آزمایشی و یک گروه گواه) گمارده شدند. گروه آزمایشی، تحت آموزش خودکنترلی هیجانی قرار گرفت، درحالیکه گروه گواه در معرض هیچ مداخله‌ای قرار نگرفتند. داده‌های به دست آمده با استفاده از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و آمار استنباطی (آزمون کوواریانس) به وسیله نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس و در سطح $p < 0.05$ برای گروه وابسته به منظور تعیین اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی نشان داد که این کاربردی توانسته است بهعنوان مداخله‌ای موثر موجب کاهش افسردگی دانشجویان هم در مرحله آزمایش و هم در مرحله پیگیری شود.

کلمات کلیدی:

خودکنترلی هیجانی، افسردگی، دانشگاه پیام نور

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1850676>

