

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی آموزش گروهی متمرکز بر خود شفقت ورزی بر اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بافت

محل انتشار:

کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

فرزانه منطری توکلی - باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان واحد بافت دانشگاه آزاد اسلامی بافت ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی متمرکز بر خودشفقت ورزی بر اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بافت در سال تحصیلی 1394 انجام پذیرفت. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر در مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بافت در سال تحصیلی 1394 بوده است. پژوهش از نوع نیمه تجربی با پیش آزمون پس آزمون و گروه کنترل بود. در این مطالعه 40 نفر از دانشجویان دختر و پسر 25 دختر و 15 پسر مقطع کارشناسی که در پرسشنامه نشانگان اختلالات روانی SC190 نمره بالاتر از 190 را کسب کرده بودند انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند هر گروه 16 نفر و گروه آزمایش تحت مداخله آموزش گروهی متمرکز بر خود شفقت ورزی براساس نظریه گیلبرت 2009 به مدت 8 جلسه 90 دقیقه ای قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله ای را دریافت نکردند. ابزار پژوهش پرسشنامه نشانگان اختلالات روانی SC190 در دو محور اضطراب و افسردگی استفاده شده است. نتایج س آزمون با روش تحلیل کواریانس حاکی از این بود که اجرای مداخله آموزشی متمرکز بر خود شفقت ورزی می تواند منجر به کاهش معنی داری در اضطراب و افسردگی در دانشجویان دختر و پسر شرکت کننده در پژوهش حاضر در مقایسه با گروه کنترل شود.

کلمات کلیدی:

اضطراب، افسردگی، خودشفقت ورزی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/516828>

