

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی درمان نوروفیدبک بر افسردگی، اضطراب، استرس دانشجویان زن دانشگاه پیام نور تهران

محل انتشار:

اولین همایش ملی دانشجو، جوانان و آسیب های اجتماعی (ایمن سازی و مقابله) (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

پروین میرزایی - استادیار دانشگاه پیام نور

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان نوروفیدبک بر افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان زن دانشگاه پیام نور تهران. روشها: این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان زن دانشگاه پیام نور تهران که از این بین نمونه ای به حجم 30 نفر انتخاب شدند که در نمره افسردگی و اضطراب نمره بالایی داشتند. این پژوهش نهایتاً با 20 نفر (10 نفر گروه آزمایش و 10 نفر گروه کنترل) انجام شد. این افراد به صورت تصادفی در 2 گروه 10 نفری در دو گروه آزمایش و گروه کنترل گمارده شدند. در این روش مداخله، گروه آزمایش تحت درمان نوروفیدبک قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد و در لیست انتظار قرار گرفت. همچنین گروههای آزمایش و کنترل پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس را در مرحله پیش آزمون و پس آزمون کامل کردند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. یافته ها: نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس نشان داد که درمان نوروفیدبک بر کاهش اضطراب و افسردگی موثر بود ($P < 0/001$). به عبارت دیگر 53 درصد از تغییرات افسردگی و 57 درصد از تغییرات اضطراب آزمودنیها به وسیله نوروفیدبک بود. نتیجه گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که نوروفیدبک توانست افسردگی و اضطراب شرکت کنندگان در پژوهش را به طور معنی داری کاهش دهد. بدین صورت که تغییرات دامنه برانگیختگی آزمودنیها در نقاط FP1-T3 و همچنین تقویت دامنه SMR در نقطه CZ موجب کاهش معنی دار در سطح افسردگی و اضطراب نمونه گردید.

کلمات کلیدی:

نوروفیدبک، افسردگی، اضطراب، استرس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774814>

