

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش برنامه مبتنی بر سپاسگزاری بر کاهش اضطراب وجودی در دانشجویان

محل انتشار:

مطالعات روان شناختی، دوره 14، شماره 1 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

هه تاو شمشادی - کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران

سیده منور یزدی - استاد دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران.

شکوه السادات بنی جمالی - دانشیار دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران.

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش سپاسگزاری بر اضطراب وجودی دانشجویان صورت گرفت. طرح پژوهش نیمه آزمایشی، به روش پیش آزمون-پس آزمون همراه با گروه کنترل که دارای مرحله پیگیری یک ماهه بود. جامعه پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه های شهرستان سقز در سال تحصیلی 94-95 بود. تعداد 160 دانشجوی دختر به روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند. سپس 20 نفر که از پرسشنامه اضطراب وجودی نمره معیار را کسب کرده بودند، جهت شرکت در طرح پژوهش به طور تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش، مقیاس اضطراب وجودی گود و مقیاس سپاسگزاری ادلر فاگلی بود. شرکت کنندگان طی 10 جلسه 100 دقیقه ای، و به صورت هفته ای دو بار تحت برنامه آموزش سپاسگزاری براساس مدل ادلر و فاگلی قرار گرفتند. در تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری و تک متغیری استفاده شد. نتایج کاهش معنا دار میانگین نمرات پس آزمون اضطراب وجودی گروه آزمایشی در مقایسه با نمرات گروه کنترل را نشان داد. به طور کلی آموزش سپاسگزاری در سطح معناداری سبب کاهش اضطراب وجودی شده بود. نتایج پیشنهاد می نماید که می توان از برنامه آموزش سپاسگزاری جهت کاهش اضطراب وجودی دانشجویان بهره برد.

کلمات کلیدی:

اضطراب وجودی، برنامه آموزشی، دانشجو، سپاسگزاری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/894312>

