

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش تاب آوری روانی بر میزان پرخاشگری و احساس شادکامی دانشجویان

محل انتشار:

دومین همایش ملی روانشناسی و علوم تربیتی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

لیلا مقتدر - استاد یار گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

بهمن اکبری - دانشیار گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

خلاصه مقاله:

امروزه استفاده از روش های روانشناختی در کاهش اثرات نامطلوب زندگی اجتماعی و افزایش آزار مثبت و رضایت بخش زندگی گروهیکاربرد بیشتری یافته است. یکی از این روش ها آموزش تاب آوری روانی می باشد. پژوهش حاضر به منظور تعیین اثربخشی آموزش تابآوری بر میزان پرخاشگری و احساس شادکامی دانشجویان پرستاری و مامایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت در سال تحصیلی 92-1391 انجام شد. این پژوهش از نوع تحقیق نیمه آزمایشی با طرح تحقیق پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل است و در آن از پرسشنامه های شادکامی آکسفورد، پرخاشگری و تاب آوری بهره گرفته شده است. جامعه آماری پژوهش شامل 400 نفر از دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت می باشند که در سال تحصیلی 92-91 مشغول به تحصیل بودند. معیارهای ورود شامل تمایل به شرکت در پژوهش، نداشتن سابقه بیماری روانی و معیارهای خروج شامل عدم تمایل به شرکت در پژوهش و وجود اختلالات تشخیص داده شده روانی و مصرف داروی روانی و آرامبخش بود. با توجه به نوع روش تحقیق، نمونه آماری 30 نفر از دانشجویان بودند که با استفاده از جدول مورگان و با نمونه گیری در دسترس، از میان دانشجویانی که پس از تکمیل پرسشنامه ها نمره شادکامی پایین و نمره پرخاشگری بالا داشتند و دارای معیارهای ورود به پژوهش بودند، انتخاب و سپس در گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند (هرگروه 15 نفر). سپس گروه آزمایش 12 جلسه 75 دقیقه ای آموزش تاب آوری را توسط یکی از همکاران مشاور به صورت گروهی دریافت کردند و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند، بعد از 12 جلسه آموزش تاب آوری، مجدداً احساس شادکامی و پرخاشگری دانشجویان گروه آزمایش و کنترل اندازه گیری (پس آزمون) شد و سپس داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS18 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. مشخصه های آماری مجموعه مواد پرسشنامه ها با استفاده از روش های آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد و نمودار) تعیین شدند. به منظور بررسی تاثیر مولفه های تاب آوری بر اساس شادکامی و پرخاشگری از تحلیل کواریانس استفاده شد. همچنین برای بررسی این نکته که این تفاوت از نظر آماری معنی دار است یا نه و ناشی از اثر آموزشی است، روش تصحیح بن فرونی انجام پذیرفت. نتایج آماری نشان داد آموزش تاب آوری بر احساس شادکامی با $P < 0/001$ موثر بوده است. آموزش تاب آوری بر کاهش پرخاشگری با $P < 0/001$ موثر بوده است. با توجه به میزان F و ضریب Eta برای متغیر گروه و معنی دار بودن آن در توضیح متغیر وابسته احساس شادکامی می توان گفت که آموزش تاب آوری در افزایش احساس شادکامی موثر است. این تفاوت از لحاظ آماری در سطح 1% معنی دار است. براساس یافته ها، اجرا برنامه آموزش تاب آوری می تواند در کاهش پرخاشگری و افزایش شادکامی دانشجویان موثر باشد. بنابراین درنظر گرفتن این برنامه در دانشگاه ها می تواند برای دانشجویان مفید باشد.

کلمات کلیدی:

تاب آوری، پرخاشگری، شادکامی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/623979>



