



تاثیر روش آرام سازی پیش رونده عضلانی بر میزان دقت و تمرکز دانشجویان

ابوالفضل محدث اردبیلی^۱، جعفر طالبیان شریف^۲، الهام نجارزاده طرقله^۳، مهرنوش خادمی^۴

۱- (دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی موسسه آموزش عالی حکمت رضوی مشهد)

azadibartar@yahoo.com

۲- (استادیار گروه روان شناسی و علوم تربیتی موسسه آموزش عالی حکمت رضوی مشهد و دانشگاه فردوسی مشهد)

۳- (دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی موسسه آموزش عالی حکمت رضوی مشهد)

۴- (دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی موسسه آموزش عالی حکمت رضوی مشهد)

مقدمه

عدم دقت و تمرکز و حواس پرتی یکی از مهمترین مسائلی است که دانشجویان در سال های اخیر با آن دست به گریبان هستند. آرام سازی پیش رونده عضلانی روشی است که برای کاهش تنش و اضطراب طراحی شده است. پژوهش حاضر به منظور بررسی تاثیر روش آرام سازی پیش رونده عضلانی بر میزان دقت و تمرکز دانشجویان انجام شده است.

روش

این پژوهش از نوع نیمه تجربی (پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل) است که نمونه گیری آن به روش هدفمند انجام شده است. ۳۰ نفر از دانشجویان رشته روان شناسی در این پژوهش شرکت داشتند که در گروه آزمایش و کنترل تقسیم شده بودند (هر گروه ۱۵ نفر) قبل از شروع فرایند پژوهش از هر گروه با استفاده از آزمون خط زنی تولوز - پیرون سنجش دقت و تمرکز به عمل آمد در گروه آزمایشی طی ۴ روز متوالی و مجموعاً ۸ جلسه تکنیک آرامش پیش رونده عضلانی انجام شد و به دانشجویان آموزش استفاده از این تکنیک هر روز به مدت ۳۰ دقیقه داده شد. به منظور کاهش تاثیر متغیر آشنایی با آزمون و یادگیری، آزمون خط زنی تولوز بعد از ۳۰ روز مجدداً از هر دو گروه آزمایش و کنترل صورت پذیرفت. لازم به یادآوری است که گروه کنترل تحت آموزش تکنیک آرام سازی پیش رونده عضلانی قرار نگرفتند. در پایان نتایج به وسیله نرم افزار SPSS و آزمون t مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها و نتایج

نتایج مطالعه نشان می دهد که میزان دقت و تمرکز در گروهی که تکنیک آرام سازی پیش رونده عضلانی دریافت کرده بودند به میزان معناداری افزایش یافته است ($p < 0.05$)

بحث

روش آرام سازی پیش رونده عضلانی می تواند به میزان قابل توجهی میزان اضطراب دانشجویان را کاهش و به تبع آن دقت و تمرکز آنها را افزایش می دهد.

کلمات کلیدی: دقت و تمرکز، آرام سازی پیش رونده عضلانی، آزمون خط زنی تولوز - پیرون