

بررسی تاثیر هیپنوتیزم و تن آرامی ذهنی بر کاهش اضطراب در دانشجویان دانشگاه اسلامی واحد اهواز

سمیه آل کثیر*^۱، سیدعلی آل یاسین^۲

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمین، ایران

۲. استادیار و عضو هیئت علمی گروه روان شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمین، ایران

• پست الکترونیک نویسنده ی مسئول: sobhan.moshavere@gmail.com

• شماره تماس نویسنده مسئول: ۰۹۱۶۷۵۳۶۲۴

چکیده

اضطراب بعنوان بخشی از زندگی انسان، در همه ی افراد وجود دارد، اضطراب در حالت کلی عبارت است از حالتی از برانگیختگی روانی و فیزیولوژیکی و شیوه ادراک آگاهانه ی هراس، انزجار، ترس و تنش در یک موقعیت خاص است. هدف از این تحقیق بررسی تاثیر هیپنوتیزم و تن آرامی بر کاهش اضطراب در دانشجویان دانشگاه اسلامی واحد اهواز بود. نمونه ی پژوهشی شامل ۳۰ نفر از دانشجویان بودند که به شیوه ی تصادفی ساده (چندمرحله ای) انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه (دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل) تقسیم شدند. طرح پژوهشی حاضر آزمایشی از نوع پیش آزمون، پس آزمون، همراه با گروه کنترل بود. تجزیه و تحلیل داده ها با روش مقایسه ی بین گروه ها و به وسیله ی تحلیل واریانس یکراهه و استفاده از آزمون های تعقیبی استفاده شد که در سطح اطمینان $p < 0/001$ که نشان داد بین گروه های آزمایشی و کنترل در متغیر های هیپنوتیزم و تن آرامی نشان داد که کاهش اضطراب دانشجویان به صورت معناداری رابطه معنی دار و مستقیمی وجود دارد.

کلید واژه ها:

هیپنوتیزم، تن آرامی ، اضطراب

مقدمه

اضطراب، معمول ترین پاسخ به یک محرک تنش زااست که همه ما درجاتی از آن را در قالب کلماتی همچون دلشوره، نگرانی، تنش و ترس تجربه کرده ایم. اضطراب مفهومی چند بعدی و بعنوان پدیده ای روانی و جسمانی قلمداد می شود که بصورت تجربه ای بین فردی یا بین یک فرد و موضوعی بیرونی و یا بصورت خصیصه ای و درونی در فرد جلوه گر می شود. (آلبرتس ، جونز و شارپ ، ۲۰۱۳).

^۱ نویسنده مسئول