

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

سمیه آل کثیر*^۱، سیدعلی آل یاسین^۲

1. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمین، ایران
2. 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: 0916753624

چکیده

عوامل روانی متعددی می تواند بهداشت روانی و کیفیت زندگی افراد را تحت تاثیر خود قرار دهد که یکی از این موارد، اضطراب است. اضطراب یکی از رایج ترین اختلالات هیجانی - عاطفی در قرن حاضر است و به عنوان هسته اصلی و مرکزی اختلالات نوروتیک شناخته شده است و همچنین در نظریات و رویکردهای مختلف روانشناسی از اضطراب به عنوان ریشه مشکلاتی نام می برد که سرچشمه بسیاری از ترس ها، افسردگی ها و خشونت هاست هدف از این تحقیق بررسی تاثیر هیپنوتیزم و تصویر سازی ذهنی بر کاهش اضطراب در دانشجویان دانشگاه اسلامی واحد اهواز بود. نمونه ی پژوهشی شامل 30 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 تصویرسازی ذهنی نشان داد که کاهش اضطراب دانشجویان به صورت معناداری رابطه معنی دار و مستقیمی وجود دارد.

کلید واژه ها:

هیپنوتیزم، تصویر سازی ذهنی، اضطراب

مقدمه

واژه «بیماری های روان تنی» حدود سی سال است که وارد فرهنگ پزشکی رایج گردیده است. این واژه مشخص کننده بیماری هایی می باشد که عوامل روحی - روانی در ایجاد یا تشدید آن ها نقش دارند. در

¹ نویسنده مسئول