

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر آموزش تمرینات تن آرامی بر سطح اضطراب امتحان دانشجویان

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره 14، شماره 43 (سال: 1383)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

مجید هروی کریمی

مریم جدید میلانی

ناهید رژه

ناصر ولایی

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: با توجه به شیوع اضطراب امتحان بین دانشجویان و تاثیر آن در ارزشیابی آن ها، تنش را بودن تحصیل در رشته پرستاری و تناقص در مورد تاثیر آموزش تمرینات تن آرامی و بعضی کاستی ها در پژوهش های انجام گرفته، این بررسی به منظور تعیین تاثیر آموزش تمرینات تن آرامی بر سطح اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری در دانشگاه شاهد و در سال ۱۳۸۲ انجام گرفت. مواد و روش ها: این مطالعه یک کارآزمایی بالینی است که بر روی ۶۰ دانشجوی پرستاری و در دو گروه مورد (۲۸ نفر) و شاهد (۳۲ نفر) انجام گرفت. نمونه ها به صورت تصادفی انتخاب شده و از نظر سن، جنس، تاهل، سال تحصیلی، استفاده از خوابگاه و معدل متناظر بودند. بررسی سطح اضطراب با پرسشنامه سنجش اضطراب اشپیلبرگر SYAY-X انجام گرفت و میزان آن قبل و بعد از آموزش تمرینات تن آرامی ثبت شد. آموزش تمرینات تن آرامی (تنفس آرام سازی پیشرونده عضلانی) در یک جلسه ۲ ساعته به صورت عملی آموزش داده شد؛ به علاوه جزوه آموزشی چگونگی انجام تمرینات نیز به دانشجویان تحویل داده شد و از آن ها درخواست شد تمرینات را تا پایان امتحانات روزی دو بار یا روزانه ۳۰ دقیقه انجام دهند. تغییرات سطح اضطراب با آماره Sign در داخل گروه ها و بین دو گروه با آماره Manwhitney مورد قضاوت آماری قرار گرفت. یافته ها: میزان اضطراب شدید در گروه شاهد، قبل از تمرینات از ۵/۳۷ درصد به ۵/۴۶ درصد افزایش یافت (NS) و در گروه مورد از ۵/۴۶ درصد به ۵/۱۷ درصد کاهش یافت ($p < 0.000$). در مقایسه میزان اضطراب شدید بعد از تمرین دو گروه، اختلاف آماری وجود داشته است ($p < 0.000$). استنتاج: تمرینات تن آرامی موجب کاهش اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری می گردد. انجام مطالعات دیگر در زمینه تاثیر آموزش تمرینات تن آرامی بر روی اضطراب امتحان دانشجویان سایر رشته ها یا حتی اضطراب حرفه های علوم پزشکی در بخش های پرتنش توصیه می گردد.

کلمات کلیدی:

Relaxation, Anxiety-ethiology, therapy, Students-psychology
تن آرامی (آرام سازی بدن)، اضطراب، علت شناسی، دانشجویان، روان شناسی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1792327>

