

عنوان مقاله:

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

محل انتشار:

سومین همایش تازه های روان شناسی مثبت نگر (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

سمیه آل کثیر - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خمین، ایران.

سیدعلی آل یاسین - استادیار و عضو هیات علمی گروه روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خمین، ایران.

خلاصه مقاله:

پیامدهای روانی اضطراب و درمان آن موضوع بسیاری از فعالیت های پژوهشی بوده است باتوجه به شیوع بالای اضطراب و همچنین تاثیر منفی آن بر روی عملکرد شغلی، تحصیلی، خانوادگی و تعاملات بین فردی تاکنون شیوه های مختلفی از مداخله های روان شناختی رشد یافته اند که ضرورت بررسی اثر بخشی این مداخلات درمانی و روانی آموزشی در اضطراب کاملاً به چشم می خورد. هدف از این تحقیق بررسی تاثیر تن آرامی و تصویرسازی 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 شدند که به صورت تصادفی به چهار 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 001/0

کلمات کلیدی:

تن آرامی-تصویرسازی ذهنی-اضطراب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/614596>

