

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش تن آرامی بر اضطراب در دانش آموزان تیزهوش (پیش دانشگاهی) زاهدان

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم اجتماعی، علوم تربیتی، روانشناسی و امنیت اجتماعی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

محمود شیرازی - دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

الهه حیدری - دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان، ایران

علی عرب - استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: دوران نوجوانی از مهمترین و در عین حال آشفته ترین و پیچیده ترین مراحل حیات است و دوره ای پر از آشوب و اضطراب است که با آرزوی عدم وابستگی، جستجوی هویت و گسستن از پندارها و ارزش های والدین جهت تحکیم سازمان شخصیتی فرد مشخص می گردد و آرامش عضلانی روشی است که ارزش قابل ملاحظه ای در کاهش اضطراب دارد با توجه به اهمیت آموزش تن آرامی مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر آموزش تن آرامی بر اضطراب در دانش آموزان تیزهوش در سال 1395 انجام شد. روش: این پژوهش از نوع کار آزمایشی بالینی از نوع قبل و بعد (نیمه تجربی) است. روش نمونه گیری بصورت سرشماری تمام دانش آموزان تیزهوش دختر و پسر زاهدان در دو رشته ریاضی و تجربی در مقطع پیش دانشگاهی انتخاب و بررسی شدند. برای اندازه گیری میزان اضطراب از مقیاس اضطراب کتل (40 سوال) به عنوان پیش تست و پس تست استفاده شد و آموزش روش های تن آرامی و ریلکسشن در مدرسه طی 8 جلسه و هر جلسه یک ساعت و نیم توسط مربی اجرا شد و دانش آموزان با CD های آموزش روش های آرام سازی که در اختیارشان قرار گرفته شد روزانه نیم ساعت در خانه به تمرین پرداختند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کواریانس و آمار توصیفی بوسیله آزمون های آماری T - TEST زوج شده و T - TEST مستقل در سطح $\alpha=0/05$ مورد استفاده قرار گرفت. یافته ها: در این پژوهش 51/8 دختر و 60/7 رشته تجربی و 58/9، هفده سال سن داشتند. نمره اضطراب پنهان به میزان 2/52، اضطراب آشکار به میزان 7/02 و نمره کل اضطراب به میزان 9/53 ثبت به قبل از مداخله کاهش یافت و این کاهش از نظر آماری معنی دار بود. تغییرات نمره اضطراب پنهان، اضطراب آشکار و کل اضطراب در جنس مونث بیشتر از جنس مذکر بود و در سطح $\alpha=0/05$ معنادار بوده است و در رشته تجربی در اضطراب آشکار ($p=0/04$) معنادار بود. نتیجه گیری: با توجه به یافته های پژوهش و ارتباط معنادار بین آموزش تن آرامی و ریلکسشن، توانست در کاهش اضطراب در محیط دبیرستان بخصوص برای دانش آموزان تیزهوش مقطع پیش دانشگاهی و از طرفی به دلیل دروس زیادی که باید خوانده شود و در آستانه کنکور و امتحانات ترم موثر باشد و لذا این تحقیق توانست الگوهایی را هم در جهت کاهش اضطراب در دانش آموزان تیزهوش ارائه دهد. پیشنهاد می شود با همکاری اولیای مدرسه کلاس های تن آرامی را هفته ای یکبار همانند دروس دیگر در برنامه کلاسی تمامی دانش آموزان مقطع متوسطه بگنجانیم تا بتوانیم، مشکل اضطراب را تا حدی کاهش دهیم.

کلمات کلیدی:

اضطراب، تن آرامی، تیزهوش، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/672556>



