

## عنوان مقاله:

تاثیر آموزش و تمرینات تن آرامی بر میزان اضطراب و پیشرفت تحصیلی

## محل انتشار:

دوفصلنامه پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، دوره 2، شماره 1 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

## نویسندگان:

منیر کلانتر قریشی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

فلور رضایی کارگر - دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، مدرس، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

فریبرز درتاج - دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی

مهدی شاه نظری - دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش و تمرینات تن آرامی بر میزان اضطراب و پیشرفت تحصیلی در نوجوانان بود. بدین منظور تعداد 40 نفر از دانش آموزان دختر سال دوم راهنمایی شهر تهران با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای، و غربالگری از نظر اضطراب با استفاده از آزمون خودسنجی اضطراب زونگ (1970)، انتخاب شده و به طور کاملاً تصادفی در دو گروه 20 نفری آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس، گروه آزمایش طی 12 جلسه آموزشی (جلسات یک ساعته و هر هفته 3 جلسه)، تحت آموزش و تمرینات تن آرامی قرار گرفت و به گروه کنترل هیچگونه آموزشی ارایه نشد. پس از پایان جلسات آموزشی، آزمون خودسنجی اضطراب زونگ مجدداً توسط هر دو گروه تکمیل شد. برای بررسی متغیر پیشرفت تحصیلی، نمره معدل ترم اول به عنوان پیش آزمون و نمره معدل ترم دوم به عنوان پس آزمون مورد استفاده قرار گرفت. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد که آموزش و تمرینات تن آرامی موجب کاهش اضطراب و افزایش پیشرفت تحصیلی نوجوانان شد ( $P < 0/01$ ).

## کلمات کلیدی:

تن آرامی، اضطراب، پیشرفت تحصیلی، نوجوانی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/722915>

