

اثربخشی هیپنوتراپی بر اضطراب و پرخاشگری دانش آموزان

سید مجتبی عقیلی

استادیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور

میترا فری نژاد فتحی

کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه پیام نور، گلستان، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی هیپنوتراپی بر اضطراب و پرخاشگری دانش آموزان دختر مقطع دوم دبیرستان منطقه سه شهر تهران بود. این پژوهش از نوع نیمه تجربی، همراه با پیش آزمون و پس آزمون بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش آموزان دختر مقطع دوم دبیرستان شهر تهران در سال ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بود. حجم نمونه شامل ۳۰ نفر از جامعه آماری مذکور بود که به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شده اند که ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر دیگر در گروه گواه جایدهی شدند. جهت اندازه گیری سطح اضطراب آزمودنی ها از آزمون اضطراب (SAS) و آزمون پرخاشگری (AQ) استفاده شد. برای گروه آزمایش شش جلسه یک ساعته هیپنوتراپی برگزار شد و گروه گواه مداخله ای دریافت نکرد. داده های به دست آمده با روش تحلیل کوواریانس تک متغیره تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که هیپنوتراپی بر اضطراب و پرخاشگری دانش آموزان دختر مقطع دوم دبیرستان تاثیر معنادار داشته است و بین گروه آزمایش و گروه گواه تفاوت معناداری وجود دارد؛ به طور کلی میانگین نمره های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون در مقایسه با گروه گواه از نظر سطح اضطراب و پرخاشگری، به طور معنادار کاهش داشته است ($f=3/979$, $p<0/000$). بر اساس نتایج این پژوهش می توان نتیجه گرفت که رهایی در جلسه هیپنوتیزمی می تواند به دانش آموزان برای کاهش تندخویی، به زور متوسل شدن، عصبانیت، عدم توانایی مهار تکانه و اضطراب کمک کرده و در نتیجه اضطراب و پرخاشگری در آنها کاهش یابد؛ بنابراین توصیه می شود از این روی آورد در کنار سایر روش های درمانی برای کاهش اضطراب و پرخاشگری دانش آموزان دختر مقطع دوم دبیرستان استفاده شود.

واژگان کلیدی: هیپنوتراپی، اضطراب، پرخاشگری، دانش آموزان.