

اثر بخشی آموزش و تمرین های تن آرامی بر اضطراب و ظرفیت

حافظه کاری

منیر کلاتر قریشی^۱

دکتر احمد برجعلی^۲

دکتر عباس زامیاد^۳

دکتر فریرز در تاج^۴

تاریخ پذیرش: ۹۱/۵/۰۸

تاریخ وصول: ۹۱/۲/۱۷

چکیده

در این پژوهش برای آزمایش تأثیر آموزش و تمرین های تن آرامی بر میزان اضطراب و ظرفیت حافظه کاری در نوجوانان با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای دو مرحله ای، پس از غربالگری با استفاده از آزمون خودسنجی اضطراب زونگک (۱۹۷۰)، ۴۰ نفر از

۱- کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.

۲. استادیار دانشگاه علامه طباطبائی.

۳. استادیار دانشگاه علوم پزشکی کرمان.

۴. دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی.