

چکیده

هدف این پژوهش اثربخشی کاربست انفرادی « فن گسلش » در کاهش اضطراب، افسردگی و استرس و افزایش سطح پراگاهی بود. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. نمونه مورد مطالعه به روش نمونه گیری در دسترس و از میان دانشجویان مقاطع مختلف تحصیلی در دانشگاه‌های آزاد اسلامی، روزانه و پیام نور بود که جهت شرکت در پژوهش اعلام آمادگی نمودند. ۶۰ نفر از دانشجویان داوطلب به صورت تصادفی در یکی از گروه‌های آزمایشی یا گواه قرار گرفتند. آزمودنی‌های گروه آزمایش به صورت انفرادی در یک جلسه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای تحت آموزش قرار گرفتند. آزمودنی‌های گروه گواه هیچگونه آموزشی دریافت نکردند. برای جمع‌آوری داده‌ها در مرحله پیش آزمون و پس آزمون از پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-42) و پرسشنامه پراگاهی فرایبورگ- فرم کوتاه (FMI-SF) استفاده شد. داده‌ها بوسیله نرم‌افزار SPSS20 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج کوواریانس چند متغیری نشان داد که بین گروه‌ها در پس‌آزمون مؤلفه‌های اضطراب، افسردگی، استرس و پراگاهی تفاوت معنی داری وجود داشت ($P < 0.01$)؛ به این معنا که در گروه گواه اندازه اضطراب (۸/۷۴)، افسردگی (۱۱/۱۴)، استرس (۱۵/۹۷) و پراگاهی (۳۳/۶۳)، با اندازه‌های متناظر در گروه آزمایش اضطراب (۵/۵۹)، افسردگی (۵/۲۲)، استرس (۱۰/۲۳) و پراگاهی (۳۷/۳۱)، متفاوت بوده است. بر طبق نتایج حاصل از این پژوهش، کاربست انفرادی « فن گسلش»، اضطراب، افسردگی و استرس را کاهش داد و نیز منجر به افزایش سطح پراگاهی گردید.

واژگان کلیدی: فن گسلش، اضطراب، افسردگی، استرس، پراگاهی.