

بررسی تأثیر یوگا در کاهش پر خاشگری دانش آموزان مقطع متوسطه جزیره قشم

فرشته یزدانی ساریجه^۱، عماد یوسفی^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس،

ایران

۲- استادیار روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران (نویسنده مسئول)

(مقاله)

چکیده

زمینه و هدف: در حال حاضر تعدادی از دانش آموزان در مدارس دست به رفتارهای پر خاشگرانه می زنند. بررسی آمار و اطلاعات نشان می دهد که در چند دهه اخیر میزان پر خاشگری افزایش یافته. لذا کسب تعادل و آرامش اهمیت مطالعه را روی دانش آموزان بیشتر می کند. هدف از انجام این تحقیق تعیین تأثیر آموزش یوگا بر پر خاشگری دانش آموزان مقطع متوسطه جزیره قشم می باشد. روش ها: پس از انتخاب نمونه و گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل پرسشنامه پر خاشگری باس و پری به عنوان پیش آزمون اجرا شد. سپس برای ازمودنی ها گروه آزمایش جلسات آموزش یوگا برگزار شد. برای گروه کنترل جلسات آموزشی تشکیل نشد. بعد از اتمام این جلسات از دو گروه کنترل و آزمایش پس آزمون به عمل آمد. جلسات آموزش یوگا به تعداد ۱۰ جلسه و هفته ای دوبار و هر بار به مدت ۹۰ دقیقه اجرا شد. روش تجزیه و تحلیل شامل آزمون تحلیل کوواریانس بود یافته ها: یافته ها نشان داد بین میانگین پر خاشگری و ابعاد آن در دو گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل به طور معناداری کاهش یافته است. نتیجه گیری: ورزش یوگا می تواند بر کاهش پر خاشگری دانش آموزان مقطع متوسطه جزیره قشم موثر باشد.

کلید واژه ها: یوگا، پر خاشگری، دانش آموزان