



تأثیر هشت هفته تمرین یوگا بر کاهش پرخاشگری و اضطراب دانش آموزان دختر هنرستان آل یاسین شاهین شهر

فریبا مهدی فر*^۱، رخساره بادامی^۲

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی ورزش دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، اصفهان، ایران. (*نویسنده مسئول).

^۲ استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، اصفهان، ایران

*Email: sadaf1969@gmail.com

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: دانش یوگا برای کنترل قوای جسم و ذهن و اضطراب مفید می باشد. از مداخلات غیر دارویی است که به منظور تسطی همه جانبه بر توان بالقوه به کار می رود. هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر هشت هفته تمرین یوگا بر کاهش پرخاشگری و اضطراب دانش آموزان دختر هنرستان آل یاسین شهرستان شاهین شهر بود.

روش کار: شرکت کنندگان این پژوهش را ۳۰ نفر از دانش آموزان دختر ۱۵ تا ۱۸ سال تشکیل می دادند که به صورت دردسترس و در دو گروه (۱۵ نفری) به عنوان گروه تجربی، و کنترل انتخاب شدند. قبل و بعد از دوره آموزش یوگا به مدت ۲ ماه (۸ جلسه ۲ ساعته)، اطلاعات با استفاده از پرسشنامه اضطراب بک و پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) جمع آوری شد. گروه کنترل تا پایان پژوهش در لیست انتظار باقی ماندند. داده های تحقیق به کمک آزمون تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: نتایج نشان داد در گروه آزمایش که یوگا را گذرانده اند میانگین اضطراب و پرخاشگری آنها به صورت معناداری کاهش می یابد ($p < 0.05$).

نتیجه گیری: یافته های پژوهش بیانگر این است که آموزش یوگا بر کاهش و کنترل اضطراب و پرخاشگری دختران در سنین تکمیلی رشد تاثیر بسزایی داشته باشد.

واژگان کلیدی: یوگا، اضطراب، پرخاشگری