

## عنوان مقاله:

تعیین اثر بخشی جرات ورزی بر پرخاشگری، استرس و اضطراب

## محل انتشار:

نخستین کنگره ایرانی روانشناسی مثبت (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

سارا مریدیان

مهدی روزبهانی

کوروش گودرزی

## خلاصه مقاله:

از جمله مشکلات کودکان در دوره دبستان می توان به مشکلات رفتاری در آنها اشاره کرد. مشکل رفتاری به رفتار فردی اطلاق می شود که بدون پایین بودن بهره هوشی، تعادل روانی و رفتاری از اندازه عمومی اجتماع دور و دارای شدت، تکرار، مداومت در زمانها و مکانهای متعدد باشد. به طوریکه در عملکرد تحصیلی، رفتاری فرد دچار درماندگی و کاهش میزان کارایی می شود، این گونه کودکان مرتب از سوی اطرافیان بطور مستقیم یا غیر مستقیم طرد میشوند ( توحیدی، 1394 ). هدف از این پژوهش تعیین اثر بخشی جرات ورزی بر پرخاشگری، استرس و اضطراب کودکان بود. بدین منظور در یک طرح نیمه تجربی با گروه کنترل نابرابر با پیش آزمون و پس آزمون تعداد 40 نفر از دانش آموزان پسر پایه ی چهارم ابتدایی شهرستان نورآباد (دلفان) در سال تحصیلی 1396-1397 با استفاده روش نمونه گیری غیرتصادفی در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش 20 نفر ( و کنترل ) 20 نفر ( کاربندی شدند. در ابتدا از نظر پرخاشگری، استرس و اضطراب مورد پیش آزمون قرار گرفتند. پروتکل جرات ورزی برگرفته از کتاب کونراد و سوزان پوت ( 2013 ؛ به نقل از عبدالزهره نعیمی، 1396 ) در 8 جلسه 1 ساعت و 45 دقیقه ای و هفته ای دو جلسه به گروه آزمایش ارائه شد. و سپس دو گروه مجدداً از نظر پرخاشگری، استرس و اضطراب مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد که جرات ورزی بر پرخاشگری، استرس و اضطراب کودکان موثر است و میتوان نتیجه گرفت که آموزش جرات ورزی بر کاهش پرخاشگری، استرس و اضطراب کودکان تاثیر مطلوبی داشته و باید به آن توجه گردد

## کلمات کلیدی:

استرس، اضطراب، پرخاشگری، جرات ورزی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1027563>

