

اثربخشی آموزش گروهی کنترل خشم بر پرخاشگری

دانش آموزان دختر ورزشکار شهرستان اقلید

چکیده:

پرخاشگری یک مسئله اجتماعی و یکی از موضوعات اساسی بهداشت روانی به حساب می آید. پرخاشگری یکی از مشکلات مهم دوره نوجوانی است که می تواند به صورت ناسزا گویی، تهدید کلامی و داد و فریاد، رقابت بین فردی و طرد و منزوی کردن دیگران نشان داده شود. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی کنترل خشم بر پرخاشگری دانش آموزان دختر ورزشکار شهرستان اقلید صورت گرفت. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل اجرا شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر ورزشکار مقطع متوسطه شهرستان اقلید بود که با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای تعداد ۱۵۰ نفر انتخاب و سپس پرسشنامه پرخاشگری باس- پری اجرا گردید و از بین دانش آموزانی که نمره پرخاشگری آنها بالاتر از میانگین بود تعداد ۳۰ نفر به روش تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه باس و پری بود. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه ای و به صورت هفتگی تحت آموزش قرار گرفتند. برای تحلیل داده ها از آزمون آماری تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش گروهی کنترل خشم به طور معنی داری پرخاشگری دانش آموزان دختر ورزشکار را کاهش داده است ($p < 0/001$). در نتیجه می توان از طریق آموزش های کنترل خشم در دانش آموزان ورزشکار سطح خشم را کاهش دهیم.

کلمات کلیدی:

آموزش گروهی کنترل خشم ، پرخاشگری دانش آموزان ، ورزشکار