

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش تمرینات ورزش مغزی بر کاهش استرس و اضطراب و افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان

محل انتشار:

ششمین کنگره علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی در ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سیدمسلم موسوی صالحی - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاور مدرسه، دانشگاه پیام نور

فاطمه بیان فر - عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر اثربخشی آموزش تمرینات ورزش مغزی بر کاهش استرس و اضطراب و افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش آموزان ابتدایی دختر و پسر که در سال تحصیلی 1397-1398 مشغول به تحصیل در بخش دهدز شهرستان ایذه بودند. حجم نمونه به تعداد 30 نفر بصورت تصادفی ساده که همگی از اعضای یک کلاس درسی بودند، از جامعه بود (شامل 15 نفر گروه گواه 15 نفر گروه کنترل). ابزار پژوهش شامل پرسشنامه عملکرد تحصیلی فام و تیلور (EPT)، مقیاس تجدیدنظر شده اضطراب آشکار کودکان به وسیله رینولدز و ریچموند (1978)، پرسشنامه سنجش استرس در کودکان و پروتکل ورزش مغزی بود. روش پژوهش پیش آزمون و پس آزمون بود. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری Spss نسخه 24 و آزمونهای کولموگروف- اسمیرنوف، تی وابسته زوجی و تحلیل کواریانس یک متغیره و چند متغیره آنکوا (ANCOVA) استفاده شد. نتایج نشان داد؛ ورزش مغزی باعث کاهش استرس و اضطراب و افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان شده است.

کلمات کلیدی:

ورزش مغزی، استرس، اضطراب، عملکرد تحصیلی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/910973>

