

عنوان مقاله:

بررسی اثر بخشی ورزش بر میزان عزت نفس، شادکامی و کیفیت زندگی جوانان

محل انتشار:

سومین کنفرانس ملی حقوق، علوم اجتماعی و انسانی، روانشناسی و مشاوره (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 22

نویسنده:

نسترن تاجیک امیر - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی گرایش شخصیت

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی ورزش بر میزان عزت نفس، شادکامی و کیفیت زندگی جوانان بود. بدین منظور از بین ورزشکاران مبتدی مراجعه کننده به باشگاه بدنسازی، ۶۰ نفر به صورت در دسترس و ۶۰ نفر نیز از افراد عادی انتخاب و از نظر سن، جنسیت و تحصیلات با گروه آزمایش همتا شدند. پس از انتخاب گروه های نمونه، آموزش ورزشی توسط مربی پرورش اندام به مدت ۳ ماه هر هفته ۳ جلسه ۲ ساعته بر روی گروه آزمایشی (ورزشکاران مبتدی) اجرا شد. شرکت کنندگان پرسشنامه های عزت نفس کوپراسمیت، شادکامی آکسفورد و کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت را در پیش آزمون و پس آزمون تکمیل کردند. تحلیل شدند. این پژوهش با استفاده شاخص های آمار توصیفی، آزمون مانوا و با بکارگیری نرم افزاری آماری SPSS-۱۶ تحلیل شدند. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره حاکی از اثر بخشی ورزش و افزایش معنی دار نمرات عزت نفس، شادکامی و کیفیت زندگی و مولفه های آنها در ورزشکاران مبتدی در پس آزمون بود. پیشنهاد می شود با توجه به فواید جسمانی و روانی و نداشتن عوارض جانبی، از ورزش به عنوان عاملی جهت افزایش سلامت جسمانی و روانی در افراد جامعه استفاده شود.

کلمات کلیدی:

اثر بخشی ورزش، عزت نفس، شادکامی، کیفیت زندگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1136204>

