

## عنوان مقاله:

تاثیر طرح حیاط پویا بر سلامت روانی و شادکامی دانش آموزان دختر پایه هفتم

## محل انتشار:

هفتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

علی غفاریان پناهی - دکتری رفتار حرکتی از دانشگاه تهران مرکز

یاس عبادیان - دانش آموز مدرسه شاهد عترت مشهد

پانته آ زینی - دانش آموز مدرسه شاهد عترت مشهد

## خلاصه مقاله:

امروزه اثر ورزش بر سلامت روان و شادکامی پدیده ای بدیهی و اثبات شده می باشد. ما در این مطالعه برای اولین بار به بررسی تاثیر حیاط پویا بر سلامت روان و شادکامی دانش آموزان دختر پایه هفتم مدرسه شاهد عترت پرداخته ایم. حجم نمونه این تحقیق شامل 60 نفر دانش آموز به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه 30 نفری آزمایش و کنترل مورد پژوهش قرار گرفتند. روش تحقیق، نیمه تجربی است، ابزار پژوهش این تحقیق پرسشنامه سلامت روان ( GHQ ) با 28 آیتم و شادکامی آکسفورد (1) GHQ با 29 آیتم که به روش پیش آزمون و پس آزمون جمع آوری شده است.، می باشد. به منظور تجزیه و تحلیل از نرم افزار SPSSV.21 و آزمون t استفاده گردید. میانگین توصیفی سلامت روان در گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون به ترتیب 2/89 و 2/73 و در پس آزمون به ترتیب 3/54 و 2/75 به دست آمد که تفاوت معنا داری نشان داد. ( PS0/001 ) میانگین توصیفی شادکامی در گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون به ترتیب 2/53 و 2/54 و در پس آزمون به ترتیب 2/41 و 2/58 گزارش شد که باز هم تفاوت معنا داری به دست آمد. ( SP0/001 ) نتیجه گیری: با توجه به نتایج می توان گفت انجام این طرح در مدارس می تواند آثار مفیدی داشته باشد و لذا اجرا این طرح در مدارس به معلمان تربیت بدنی پیشنهاد می گردد.

## کلمات کلیدی:

طرح حیاط پویا، سلامت روان، شادکامی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1136467>

