

عنوان مقاله:

اثر هشت هفته تمرین هوازی بر ویژگی های روان شناختی دختران دانش آموز

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره 9، شماره 32 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

زهرا عباسیان - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

وحید تادیبی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

عادل زهتاب نجفی - دکتری تخصصی روانشناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

خلاصه مقاله:

حوادث طبیعی از جمله زلزله و پیامدهای ناشی از آن همواره زندگی انسان ها را در معرض خطر قرار داده است و باعث می شود تا فشارهای روانی، که از مخرب ترین نیروهای مؤثر بر انسان به شمار می آید، به شکل چشم گیری افزایش یابد و زندگی انسان را دچار اختلال سازد. بنابراین هدف از انجام این پژوهش بررسی اثر هشت هفته تمرین هوازی بر اضطراب، افسردگی و پرخاشگری دختران دبیرستانی زلزله-زده شهر سرپل ذهاب بود. بدین منظور، تعداد 30 دانش آموزان دختر دبیرستانی شهرستان سرپل ذهاب به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. این افراد به طور تصادفی به دو گروه 15 نفره تمرین هوازی و کنترل تقسیم شدند. ابزار اندازه گیری شامل پرسشنامه اضطراب بک، پرسشنامه افسردگی بک و پرسشنامه پرخاشگری بود. در بخش آماری از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری های تکراری با طرح 2×2 استفاده شد. همچنین از آزمون t وابسته برای بررسی اثر تمرین از پیش به پس آزمون استفاده شد. یافته ها نشان داد هشت هفته تمرین هوازی باعث کاهش معناداری در سطوح اضطراب، افسردگی و پرخاشگری ($P < 0.001$) در گروه تمرین شد. اما، در گروه کنترل تغییر معناداری مشاهده نشد. در نهایت می توان بیان کرد یک دوره هشت هفته ای تمرین هوازی سبب بهبود اضطراب، افسردگی و پرخاشگری در دانش آموزان دختر پس از تجربه یک زمین لرزه شدید خواهد شد.

کلمات کلیدی:

ویژگی های روان-شناختی، نوجوانان، فعالیت بدنی، زمین لرزه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1152031>

