

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر ورزش بر میزان عزت نفس، شادکامی و مهارت اجتماعی دختران متوسط اول استان البرز

محل انتشار:

همایش ملی تربیت در زیست بوم جدید (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

فاطمه رهنما - کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی ورزش بر میزان عزت نفس، شادکامی و مهارت اجتماعی دختران متوسط اول استان البرز در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. بدین منظور ۶۰ نفر از دانش آموزان متوسط اول دختران اتحادیه انجمن های دانش آموزی استان البرز در دسترس انتخاب و از نظر سن، جنسیت و تحصیلات با گروه آزمایش همتا شدند. ۶۰ نفر به عنوان گروه آزمایش، توسط مربی ورزش به مدت ۱ ماه، هر هفته ۳ جلسه ۲ ساعته اجرا شد. شرکت کنندگان پرسشنامه های عزت نفس کوپراسمیت، شادکامی آکسفورد و مهارت اجتماعی سازمان جهانی بهداشت را در پیش آزمون و پس آزمون تکمیل کردند. داده های 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 مهارت اجتماعی و مولفه های آنها در دانش آموزان دختر 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 فرزندان استفاده شود.

کلمات کلیدی:

اثر بخشی ورزش، عزت نفس، شادکامی، مهارت اجتماعی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1435787>

