

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر ورزش پیلاتس بر کیفیت زندگی و پرخاشگری زنان

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس ملی روانشناسی (علم زندگی) (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

مریم همتی قراملکی - گروه روانشناسی، واحد شبستر، دانشگاه آزاد اسلامی، شبستر، ایران

حاجیه آهنگر مقتدر - بازنشسته ی ناحیه ۴ آموزش و پرورش تبریز، ایران

خلاصه مقاله:

روان شناسی مثبت نگر که هدفش بهبود زندگی انسان است نه فقط درمان دردهایش؛ خواستیم در همین رابطه تاثیرات تمرینات ورزش پیلاتس را برافزایش کیفیت زندگی و کاهش پرخاشگری زنان مورد بررسی قرار دهیم. دراین تحقیق که با روش تحقیق آزمایش میدانی انجام گرفت، ۳۰ نفر آزمودنی با گمارش تصادفی به دو گروه تقسیم شدند و آزمون کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت و آزمون پرخاشگری پاس و پری در قبل از گذراندن تمرینات پیلاتس و بعد از آن در گروه آزمایش اجرا شد و در گروه گواه تنها به انجام آزمون ها بدون دریافت تمرینات در فاصله ی دو ماه بسنده شد. یافته نشان داد که ورزش پیلاتس همانطور که بر بیماری های جسمی تاثیر دارد بر عوامل روانش شناختی نیز موثر است با این توضیح که آزمون آماری کوواریانس نشان داد که این ورزش تاثیر معنی داری در سطح ۰.۰۰۱ بر افزایش کیفیت زندگی و کاهش پرخاشگری با سطح معنی داری ۰.۰۰۱ دارد. با توجه به این که زنان نیمی از جامعه انسانی هستند اهمیت دادن به آن در افزایش سلامت و شادی جامعه قابل توجه است.

کلمات کلیدی:

روانشناسی مثبت نگر، آزمایش میدانی، آزمون کیفیت زندگی، آزمون پرخاشگری و ورزش پیلاتس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1441589>

