

عنوان مقاله:

اثر هشت هفته یوگا بر شادکامی و سلامت روان در بین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان سمیرم در ایام کرونا

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی علوم ورزشی، تربیت بدنی و مدیریت راهبردی در ورزش (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

سیده طاهره موسوی راد - استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور استان تهران

نجمه افشاری - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور واحد تهران جنوب، مدیریت ورزشی

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی ۸ هفته یوگا بر شادکامی و سلامت روان در بین دانش آموزان دبیرستانی دختر مقطع متوسطه شهرستان سمیرم در ایام کرونا است. روش پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه ی موردپژوهش شامل دانش آموزان دبیرستانی دختر مقطع متوسطه شهرستان سمیرم است که در این تحقیق حجم نمونه شامل ۱۶ نفر می باشد که به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب گردیدند. در این پژوهش شرکت کنندگان گروه تجربی در پژوهش حاضر به مدت ۸ هفته و هر هفته ۳ جلسه پروتکل مداخله یوگا خود را بر اساس بهبود سازگاری طبی پژوهش های کارآموز (۱۳۹۴) و بلبلی (۱۳۹۲) دریافت کردند و از پرسشنامه سلامت عمومی ۲۸ سوالی جهت پاسخگویی استفاده شده است یافته ها نشان داد که هشت هفته تمرین ورزشی یوگا بر شادکامی و سلامت روان در بین دانش آموزان دبیرستانی دختر مقطع متوسطه شهرستان سمیرم در ایام کرونا تاثیر مثبت و معناداری دارد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر می توان پیشنهاد کرد که تمرین یوگا به جهت بهبود سلامت روان و شادکامی انجام دهند.

کلمات کلیدی:

یوگا، شادکامی/ سلامت روان/ دانش آموزان/ ایام کرونا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1540703>

