

عنوان مقاله:

تاثیر رویکرد میل به فعالیت بدنی بر کاهش استرس در دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاق

محل انتشار:

هفتمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

حسن عموزاد مهدیرجی - دبیر تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر

ساجده فدائی ریحان آبادی - دبیر تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر

مرتضی پریچهره - مدرس دانشگاه فرهنگیان استان مازندران و مدرس ضمن خدمت آموزش و پرورش استان مازندران

خلاصه مقاله:

هدف اصلی این پژوهش، بررسی تاثیرگذاری رویکرد میل به فعالیت بدنی در کاهش استرس دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاق دختر متوسطه اول (پایه هفتم) می باشد. این پژوهش به صورت میدانی- مقطعی، بر روی دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاق دختر متوسطه اول (پایه هفتم) مدرسه شاهد تعالی دختران شهرستان بهشهر در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ انجام گرفت. از آنجایی که اختلال مد نظر این مطالعه، افراد مبتلا به پرخوری عصبی بود، در بین حجم جامعه آماری پرسشنامه پرخوری گورمالی و همکاران (۱۹۸۲) توزیع گردید و بعد از بررسی نمرات به دست آمده، مشخص گردید که تعداد ۳۰ نفر نمره بالای نقطه برش مقیاس (نمره ۱۶) به دست آوردند که پس از اطلاع رسانی دقیق و در نظر گرفتن ملاک های ورود و خروج از مطالعه، تعداد ۲۸ نفر باقی ماندند که این افراد به صورت تصادفی به دو گروه میل به فعالیت بدنی (آزمایشی) (تعداد= ۱۵ نفر) و کنترل (تعداد= ۱۳ نفر) تقسیم شدند. سپس پرسشنامه اختلالات روانی لایبوند و لایبوند (۱۹۹۵)، میزان میل به فعالیت بدنی شهلائی (۱۳۹۰) در اختیار دو گروه آزمایشی و گروه کنترل قرار داده شد. داده های حاصله، با استفاده از توصیف آماری جدول ها و نمودارها و نرم افزار SPSS، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته های حاصل از این پژوهش نشان می دهد که دانش آموزان گروه تجربی، پس از اقدامات پیشنهادی انجام شده که شامل تمرین های متنوع ورزشی با توپ و بدون توپ، انواع پریدن ها، حرکات چابکی و بازی های ورزشی و استفاده از مشوق ها، سطح استرس در آنها کاهش یافت.

کلمات کلیدی:

فعالیت بدنی، استرس، چاقی و اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1619500>

