

عنوان مقاله:

اثربخشی ورزش بر خودتوصیف گری بدنی، پرخاشگری جوانان

محل انتشار:

دهمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

نصراله آرایش - ابواب جمعی آموزش و پرورش شیراز

میترا محمودی - گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ارسنجان، ارسنجان، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی ورزش بر میزان خودتوصیف گری بدنی، پرخاشگری جوانان ورزشکار مبتدی در شهرستان مرودشت انجام شد. پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پژوهشی پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه جوانان ورزشکار مبتدی شهرستان مرودشت که جهت ورزش بدنسازی به باشگاه ها مراجعه نموده اند (به عنوان گروه آزمایش) و جوانان غیر ورزشکار که از نظر سن و جنس با گروه آزمایش همتا شده بودند (به عنوان گروه کنترل) و روش نمونه گیری در دسترس بود و نمونه آماری ۸۸ نفر در دو گروه ۴۴ نفره کنترل و آزمایش بودند. در ابتدا پیش آزمون توسط هر دو گروه تکمیل شد و سپس گروه آزمایش در مدت ۶ ماه هر هفته ۵ جلسه و هر جلسه به طور متوسط ۷۵ دقیقه به ورزش بدنسازی پرداخته اند و پس از مدت ۶ ماه پس آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. شرکت کنندگان پرسشنامه های تصویر بدن فیشر (۱۹۷۰)، پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) را در پیش آزمون و پس آزمون تکمیل نمودند. داده ها با استفاده از شاخص های آمار توصیفی، تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA)، تحلیل کوواریانس (ANCOVA) و (MANCOVA) و با بکارگیری نرم افزار آماری SPSS ویراست ۱۶ تحلیل شدند. نتایج حاصله حاکی از اثربخشی مداخله ورزشی و تغییر نمرات در برخی ابعاد متغیرهای خودتوصیف گری بدنی، پرخاشگری در پس آزمون بود و یافته ها نشان داد که ورزش بدنسازی می تواند بر روی متغیرهای حیطه اندام فوقانی، حیطه اندام تحتانی، ویژگی های کلی بدن، پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم، پرخاشگری (کل)، تاثیر معناداری داشته باشد. ضروری است اهمیت و نقش ورزش در پیشگیری و درمان، مورد توجه سیاست گذاران و متخصصان حوزه سلامت و ورزش و خانواده ها و جوانان قرار گرفته؛ در تصمیم گیری و برنامه ریزی های آموزشی و اجرایی نهادهای مربوطه موثر باشد.

کلمات کلیدی:

ورزش، خودتوصیف گری بدنی، پرخاشگری، نوجوانان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1682495>

