

عنوان مقاله:

مقایسه سلامت روان در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار (محوریت ورزش یوگا)

محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی تحقیقات میان رشته ای در علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و مطالعات فرهنگی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

اکرم اکبری - کارشناسی روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام (ره) شهرری ایران

یاسین نجفی زادگان - دکتری روانشناسی، استاد دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام (ره) شهرری ایران

خلاصه مقاله:

هدف از انجام این پژوهش مقایسه سلامت روان زنان ورزشکار و غیرورزشکار با محوریت ورزش یوگا بود. روش این پژوهش کمی، توصیفی و از نوع همبستگی بوده و جامعه موردنظر را ۱۲۰ نفر از زنان تهرانی را تشکیل می دهد، که به صورت غیرتصادفی و در دسترس انتخاب شدند. در این پژوهش ۶۰ نفر از افراد حاضر در پژوهش تا بحال ورزش یوگا را انجام نداده و ۶۰ نفر دیگر بیش از پنج ماه بود که به ورزش یوگا می پرداختند. ابزارسنجش این پژوهش نیز پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-۲۸) بوده و اطلاعات دریافتی از طریق نرم افزار SPSS-۲۶ با استفاده از آزمون t دونمونه مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که در مقایسه سلامت روان در تمامی مولفه ها و همچنین نمره کل بین زنان ورزشکار و غیر ورزشکار، نمره آزمون t حاصله در زنان ورزشکار به نسبت گروه غیر ورزشکار دارای وضعیت بهتری بوده و این رابطه از آنجایی که $\text{sig}=0.000$ بوده، به احتمال ۹۹٪ معناداری می باشد. لذا نتیجه می گیریم که زنان ورزشکاری که به ورزش یوگا پرداخته اند از سلامت روان بالاتری به نسبت زنان غیر ورزشکار برخوردارند.

کلمات کلیدی:

سلامت روان، ورزش یوگا، زنان ورزشکار.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1719182>

