

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات هوازی بر مدیریت هیجان و عملکرد روانی (اضطراب-استرس-افسردگی) در دانش آموزان دختر

محل انتشار:

هفتمین کنفرانس بین المللی مطالعات میان رشته ای روانشناسی، مشاوره، آموزش و علوم تربیتی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

فاطمه عسکری - کارشناس تربیت بدنی، دانشگاه آزاداسلامی واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

مهناز نیری - کارشناس ارشد الهیات و معارف، دانشگاه پیام نور تهران، تهران، ایران.

شاپور عسکری - کارشناس مهندسی کشاورزی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

جیران جهانی زاده - کارشناس علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور سرپل ذهاب، سرپل ذهاب، ایران.

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف تاثیر تمرینات هوازی بر مدیریت هیجان و عملکرد روانی (اضطراب-استرس-افسردگی) در دانش آموزان دختر انجام شد. پژوهش از نوع نیمهآزمایشی با طرح پیشآزمون-پسآزمون و با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی شهرستان سرپل ذهاب در سال ۱۴۰۲ بود که با روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. جهت گردآوری اطلاعات از ابزارهای خودگزارشی استفاده شد و آزمودنی ها به پرسشنامه مدیریت هیجان (گروس و جان، ۲۰۰۳) و عملکرد روانی (لویبوند و لویبوند، ۱۹۹۵) پاسخ دادند. داده ها با روشهای آمار توصیفی و تحلیل کواریانس چندمتغیره و با SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شد. نتایج پژوهش نشان داد که برنامه ورزشی هوازی منظم توانسته است بر بهبود مدیریت هیجان $P=0/006$ ، $F=118/15$ و $P=0/009$ و عملکرد روانی $P=0/009$ ، $F=19/83$ و $F=0/784$ در آزمودنی های گروه آزمایش تاثیر مثبت و معناداری داشته باشد. ($P<0/05$) توجه به نتایج پژوهش میتوان از تمرینات هوازی و سایر برنامه های مداخلاتی با محوریت فعالیتهای جسمانی به عنوان یک مداخله کلیدی در حوزه ارتقاء نظام سلامت روانی-جسمانی دانش آموزان استفاده کرد.

کلمات کلیدی:

تمرینات هوازی، مدیریت هیجان، عملکرد روانی، دانش آموز.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1993357>

