

عنوان مقاله:

روایت پژوهی تاثیر ورزش صبحگاهی بر میزان سلامت روانی و شادکامی دانش آموزان

محل انتشار:

دهمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

زهره حسنی - کارشناسی ارشد، مدیر مقطع متوسطه اول و دوم آموزشگاه هجرت

شادی مردانیان - کارشناسی، مقطع متوسطه ی اول، دبیر ورزش آموزشگاه سلمان فارسی

الهام عبدی - کارشناسی، دبیری امور تربیتی متوسطه اول آموزشگاه سلمان فارسی

طاهره شعبانی - کارشناسی، مقطع متوسطه اول آموزشگاه مرضیه

الهه سبزواری - کارشناسی، مقطع متوسطه ی اول آموزشگاه مرضیه

خلاصه مقاله:

اهمیت مدرسه و آموزش مهارت‌های زندگی در آن و تاثیر بر جامعه موضوعی است که بر همگان آشکار است، یک فرد موفق و شاد باعث موفقیت و شادکامی جامعه خواهد شد لذا در مطالعه حاضر سعی شده است تا به مقایسه ی سطح سلامت روانی و شادکامی دانش آموزان ورزشکار (با تاکید بر ورزش صبحگاهی) و غیر ورزشکار پرداخته شود. جهت بررسی، ۱۰۰ دانش آموز دبیرستانی در یکی از مناطق شهرستان گتوند که بین سنین ۱۳ تا ۱۵ سال بودند انتخاب شدند و در دو گروه کنترل (غیر فعال در ورزش صبحگاهی) و ورزشکار (فعال در ورزش صبحگاهی) تقسیم شدند. از دو گروه جهت سنجش سلامت روان و شادکامی از پرسش نامه سلامت عمومی و آکسفورد استفاده شد. نتیجه ی تحقیق نشان داد که با تشویق دانش آموزان به ورزش صبحگاهی می توان اثرات آن را در کلاس درس و یادگیری بیشتر مشاهده نمود، همچنین دانش آموزان متزوی، مضطرب و افسرده دچار تغییرات زیادی در خلق و خو شدند.

کلمات کلیدی:

سلامت روانی؛ شادکامی؛ متوسطه ی اول؛ ورزش صبحگاهی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2012040>

