

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش سبک زندگی سالم بر استرس، افسردگی، اضطراب و سطح فعالیت بدنی دختران دانش آموز

محل انتشار:

هشتمین کنفرانس بین المللی علوم ورزشی، تربیت بدنی و سلامت اجتماعی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

عذرا احمدی - دکتری فیزیولوژی ورزشی، آموزش و پرورش شهرستان سمنان

کبری ارسطو - کارشناسی ارشد حقوق، آموزش و پرورش شهرستان سمنان

سمیرا نظری - کارشناسی ارشد علوم تربیتی، آموزش و پرورش شهرستان سمنان

نجمه رجیبی نسب - کارشناسی ارشد روانشناسی، آموزش و پرورش شهرستان سمنان

خلاصه مقاله:

سبک زندگی سالم به مجموعه ای از عادات و تصمیماتی اشاره دارد که به حفظ و بهبود سلامتی و روحیه فرد کمک می کند. سبک زندگی سالم شامل تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم، استراحت کافی، مدیریت استرس، اجتناب از عادات مضر و حفظ تعادل روحی و روانی است. در راستای دستیابی به هدف، تعداد ۵۴ دانش آموز دختر در رده سنی ۱۱ تا ۱۳ سال در این پژوهش شرکت کردند که در ۵ جلسه ۷۵ دقیقه ای سبک زندگی سالم شرکت کردند. شرکت کنندگان قبل از شروع دوره آموزشی و بعد از گذشت دو ماه از پایان دوره آموزشی ابزارهای استفاده شده در پژوهش شامل نسخه کوتاه پرسشنامه فعالیت بدنی بین المللی (IPAQ)، مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-۲۱) را تکمیل کردند. دادهها با استفاده از آزمون تی همبسته در نرم افزار spss تجزیه و تحلیل شد. نتایج پژوهش نشان داد آموزش سبک زندگی سالم منجر به کاهش معنی دار افسردگی، اضطراب و استرس و افزایش معنی دار سطح فعالیت بدنی در دانش آموزان دختر نوجوان گردید (۰/۰۵ > p) با توجه به اهمیت دوره نوجوانی در شکل گیری شخصیت و سبک زندگی، یافته های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش سبک زندگی سالم می تواند در سلامت جسمی و روانی دانش آموزان نوجوان موثر باشد.

کلمات کلیدی:

سبک زندگی سالم، استرس، افسردگی، اضطراب، دانش آموز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2047080>

