

## عنوان مقاله:

تاثیر ورزش های هوازی در سلامت عمومی و بهزیستی روانی جانبازان شهر کرمان

## محل انتشار:

سومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 22

## نویسندگان:

اختر عسکری رابری - کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی

زهره سعید - عضو هیات علمی دانشگاه فرهنگیان

سعیده خجسته - عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر تعیین نقش ورزش در سلامت و بهزیستی روانی جانبازان شهر کرمان بود. روش تحقیق نیمه آزمایشی با گروه کنترل و گروه مداخله بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه جانبازان تحت پوشش بنیادجانبازان شهر کرمان به تعداد 984 نفر تشکیل می دادند. نمونه تحقیق شامل 03 نفر گروه کنترل و 03 نفر گروه آزمایش است. و از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شده است. ابتدا در هر دو گروه کنترل و آزمایشی پرسشنامه بهزیستی روان شناختی زنجانی ( 3080 ) و سلامت روانی کلدبرگ ( 3494 ) مورد ارزیابی قرار گرفت، سپس گروه آزمایش در 33 جلسه 3 ساعته به صورت گروهی به انجام ورزش های هوازی پرداختند و دوباره سلامت روانی و بهزیستی روان شناختی در هر دو گروه با همان پرسشنامه ها پس از آزمون مورد ارزیابی قرار گرفت. تحلیل داده ها با نرم افزار Spss38 و تحلیل کوواریانس و آزمون t وابسته بود که یافته های پژوهش نشان داد ورزش بر سلامت روان و بهزیستی روانشناختی جانبازان تاثیر معنی داری داشته است. ورزش بر معنویت، شادی و خوش بینی، رشد و بالندگی، ارتباط مثبت با دیگران، خودپیروی جانبازان تاثیر معنی داری دارد، اما ورزش بر رضایت از زندگی جانبازان تاثیر معنی داری نداشت.

## کلمات کلیدی:

ورزش، سلامت روانی، بهزیستی روانشناختی، جانبازان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/453299>

