

عنوان مقاله:

تاثیر ورزش بر میزان عزت نفس، شادکامی و کیفیت زندگی نوجوانان بد سرپرست پسر 15 تا 18 سال تهران

محل انتشار:

سومین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

محمد رضا سعادت - دانشگاه علامه طباطبایی، موسسه بهپویان کرج

مهلا روحبخش اجتماعی - دانشگاه علامه طباطبایی

شهاب ترابی - دانشگاه علامه طباطبایی

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی ورزش بر میزان عزت نفس، شادکامی و کیفیت زندگی نوجوانان بدسرپرست پسر 15 تا 18 سال تهران بود. بدین منظور از بین افراد ورزشکار عادی و مبتدی مراجعه کننده به باشگاه بدنسازی شهرستان تهران در تابستان 1395، 60 نفر به صورت در دسترس و 60 نفر نیز از نوجوانان بدسرپرست انتخاب و از نظر سن، جنسیت و تحصیلات با گروه آزمایش همتا شدند. پس از انتخاب گروه های نمونه، آموزش ورزشی توسط مربی پرورش اندام به مدت 3 ماه هر هفته 3 جلسه 2 ساعت بر روی گروه آزمایشی (نوجوانان بدسرپرست) اجرا شد. شرکت کنندگان پرسشنامه های عزت نفس کوپراسمیت، شادکامی آکسفورد و کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت را در پیش آزمون و پس آزمون تکمیل کردند. داده های این پژوهش با استفاده شاخص های آمار توصیفی، آزمون مانوا و با بکارگیری نرم افزاری آمار SPSS-16 تحلیل شدند. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره حاکی از اثربخشی ورزش و افزایش معنی دار نمرات عزت نفس، شادکامی و کیفیت زندگی و مولفه های آنها در نوجوانان بدسرپرست در پس آزمون بود. پیشنهاد می شود با توجه به فواید جسمانی و روانی و نداشتن عوارض جانبی، از ورزش به عنوان عاملی جهت افزایش سلامت جسمانی و روانی در فرزندان خانواده های بدسرپرست و بی سرپرست استفاده شود.

کلمات کلیدی:

اثربخشی ورزش، عزت نفس، شادکامی، کیفیت زندگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/657481>

