

عنوان مقاله:

مقایسه بهزیستی روانشناختی و جرات ورزی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر اردبیل

محل انتشار:

اولین همایش ملی ارتقاء و توسعه ورزش های همگانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

رویا عطارمدرکی - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد اردبیل

سجاد غفاری - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد واحد اردبیل

خلاصه مقاله:

امروزه محققان ورزش را یکی از اصلی ترین روش های تقویت کننده جسمانی و روانی شناخته شده در نظر می گیرند، در همین راستا لزوم فعالیت های ورزشی برای زنان بعنوان عامل رهایی از ناراحتی های جسمانی و تنش های روانی و مقابله با بحران های آسیب زای زندگی امری ضروری است. مطالعه حاضر با هدف مقایسه بهزیستی روانشناختی و جرات ورزی در زنان ورزشکار و غیرورزشکار انجام گرفت. روش پژوهش حاضر از نوع علی-مقایسه ای می باشد. جامعه آماری را زنان شهر اردبیل تشکیل دادند که به دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار تقسیم گردیدند، نمونه آماری شامل 100 نفر زن در دو گروه 50 نفری بودند که با توجه به گستردگی تعداد زنان مراجعه کننده از نمونه گیری در دسترس استفاده شد. ابزارهای گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف و پرسشنامه جرات ورزی شرینگ بودند. پس از تکمیل پرسشنامه ها، داده های گردآوری شده براساس مقیاسهای اندازه گیری متغیرها با استفاده از سیستم نرم افزاری SPSS پردازش و تجزیه و تحلیل شدند. میانگین سنی افراد حاضر در مطالعه در گروه زنان ورزشکار 33 سال و در گروه زنان غیرورزشکار 30 سال بود. در بررسی های انجام یافته رابطه معنی داری بین بهزیستی روانشناختی و جرات ورزی در زنان ورزشکار نسبت به زنان غیر ورزشکار بدست آمد. نتایج این پژوهش نشان دادند که بهزیستی روانشناختی و جرات ورزی زنان ورزشکار بطور معنی داری بیشتر از زنان غیر ورزشکار می باشند.

کلمات کلیدی:

ورزش، بهزیستی روانشناختی، جرات ورزی، خودکارآمدی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/572169>

