

عنوان مقاله:

مقایسه کیفیت زندگی و تابآوری در مردان ورزشکار پیشرفته و مبتدی یوگا در اراک

محل انتشار:

هفتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

رحیم حمیدی پور - استادیار، گروه مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

جمشید بهزادمنش - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک، اراک، ایران

داوود تقوایی - دانشیار، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک، اراک، ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر تعیین تفاوت کیفیت زندگی و تاب آوری در مردان ورزشکار پیشرفته و مبتدی یوگا در اراک بود. روش از نوع علی مقایسه ای و جامعه آماری شامل همه مردان ورزشکار یوگای شهر اراک بود. نمونه شامل 40 ورزشکار پیشرفته (بیش از سه ماه) و 40 ورزشکار مبتدی (کمتر از سه ماه) که به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب و مورد آزمون قرار گرفت. نتایج نشان داد، تفاوت معناداری در نمره های کیفیت زندگی و تاب آوری روانشناختی ورزشکاران پیشرفته و مبتدی یوگا وجود دارد. 27 درصد از واریانس متغیرهای وابسته توسط متغیرهای گروه بندی تبیین گردید. ورزشکاران پیشرفته یوگا نسبت به ورزشکاران مبتدی یوگا از کیفیت زندگی و تاب آوری بالاتری برخوردارند.

کلمات کلیدی:

کیفیت زندگی، تاب آوری، ورزشکاران، یوگا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1140664>

