

تأثیر مذهب بر سلامت روان

مؤلف

بهرام پوری

بهار ۱۳۹۴

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : تأثیر هندبال بر سلامت روان / نگارنده بهراد نوری.
مشخصات نشر : تبریز: انتشارات آذر تورک، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۱۲۹ ص: جدول، نمودار؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک : ۷۰۰۰ ریال: ۴-۴-۹۵۶۰۸-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۱۴ - ۱۲۶.
موضوع : هندبال — جنبه‌های روانشناسی
موضوع : شاگردان — ایران — مراغه — بهداشت روانی — نمونه‌پژوهی
موضوع : ورزش مدارس — ایران — مراغه — جنبه‌های اخلاقی — نمونه‌پژوهی
رده بندی کنگ : ۷۹۶/۳۱۲ : ۱۳۰۹ ن ۹۷۱۰۱۷/GV
رده بندی دی‌ری : ۳۹۲ ۱۷
شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۲ ۱۷



تأثیر هندبال بر سلامت روان

بهراد نوری

انتشارات آذر تورک / تیراژ ۱۰۰۰ ج
رقعی / ۱۲۹ صفحه / چاپ اول ۱۳۹۴
قیمت ۷۰۰۰ ریال
شابک/ ۴-۴-۹۵۶۰۸-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰

مرکز فروش: تبریز- مابین سه راه طالقانی و تربیت

مجتمع تجاری استاد شهریار زیرزمین - پلاک ۴۶ تلفن : ۳۵۵۴۷۵۱۰

فهرست مطالب

عنوان.....	صفحه.....
چکیده.....	۹.....

فصل اول: کلیات تحقیق

۱-۱- مقدمه.....	۱۲.....
۱-۲- بیان مسئله.....	۱۴.....
۱-۳- اهمیت و ضرورت تحقیق.....	۱۷.....
۱-۴- اهداف تحقیق.....	۲۰.....
۱-۵- فرضیه‌های تحقیق.....	۲۰.....
۱-۶- محدودیتهای تحقیق.....	۲۲.....
۱-۷- تعریف مفهومی و عملیاتی واژه‌ها و اصطلاحات.....	۲۳.....

فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق

۱-۲- مقدمه.....	۲۶.....
۲-۲- بخش اول: مبانی نظری.....	۲۸.....
۲-۲-۲- تعریف سلامت روانی.....	۲۹.....
۲-۲-۳- تعریف بهداشت روان در فرهنگ‌های مختلف.....	۳۵.....
۲-۲-۴- اصول بهداشت روانی.....	۳۸.....
۲-۲-۵- خصوصیات افراد دارای سلامت روانی.....	۴۰.....

- ۴۰-۲-۲-۶- نظریات مرتبط با سلامت روانی ۴۰
- ۴۰-۲-۲-۶-۱- نظریه زیگموند فروید ۴۰
- ۴۱-۲-۲-۶-۲- نظریه آدلر ۴۱
- ۴۳-۲-۲-۶-۳- نظریه سالیون ۴۳
- ۴۳-۲-۲-۶-۴- نظریه‌ی کارل راجرز ۴۳
- ۴۴-۲-۲-۶-۵- نظریه‌ی آلبرت ایس ۴۴
- ۴۶-۲-۲-۶-۶- نظریه‌ی ویلیام گلاس ۴۶
- ۴۷-۲-۲-۶-۷- نظریه‌ی اسکندر ۴۷
- ۴۸-۲-۲-۶-۸- نظریه کورت لرن ۴۸
- ۴۸-۲-۲-۹- نقش تمرینات ورزشی در سلامت ۴۸
- ۴۹-۲-۲-۱۰-۱- تاثیر ورزش بر سلامت روانی ۴۹
- ۴۹-۲-۲-۱۱- ورزش و فعالیت بدنی یک نیاز برای سلامتی دانش آموزان و
جامعه ۵۲
- ۵۵-۲-۲-۱۲- ورزش عمده ترین عامل توسعه نیروی انسانی ۵۵
- ۵۵-۲-۲-۱۳- ورزش ازمنظر گفتگوی تمدن ها ۵۵
- ۵۵-۲-۲-۱۴- انگیزش پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی در بین دانش
آموزان ۵۶
- ۵۹-۲-۲-۱۵- نقش اولیاء دانش آموزان در گسترش فرهنگ ورزش ۵۹
- ۶۱-۲-۲-۱۶- سازماندهی رخدادهای فعالیت بدنی و ورزش در جامعه ۶۱

۱۷-۲-۲	جوانان و ورزش در مدارس.....	۶۱
۱۸-۲-۲	زندگی بی تحرک یکی از عوامل عدم رغبت به ورزش.....	۶۳
۱۹-۲-۲	مفاهیم فرهنگ و ضرورت گسترش آن با ورزش.....	۶۴
۳-۲	بخش دوم	۶۷
۲-۱-۳-۲	تحقیقات انجام شده خارجی	۷۳

فصل سوم: روش تحقیق

۱-۳	مقدمه	۷۸
۲-۳	روش تحقیق	۷۸
۳-۳	جامعه آماری	۷۸
۴-۳	نمونه آماری و نحوه گزینش	۸۰
۵-۳	روش و ابزار گردآوری اطلاعات	۸۱
۱-۵-۳	پرسشنامه سلامت روان	۸۱
۲-۵-۳	پایایی و اعتبار پرسشنامه سلامت روان	۸۲
۶-۳	روش‌ها و ابزار تجزیه و تحلیل داده‌ها	۸۳

فصل چهارم: یافته‌های تحقیق

۱-۴	مقدمه	۸۵
۲-۴	آمار توصیفی	۸۵
۳-۴	آزمون مقایسه میانگین دو گروه	۹۸

ل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۱۰۶	۵-۱- مقدمه
۱۰۶	۵-۲- نتیجه گیری
۱۰۶	۵-۲-۱- نتایج توصیفی
۱۰۸	۵-۲-۲- نتایج استنباطی
۱۱۰	۵-۲-۱- پیشنهادهای کاربردی
۱۱۱	۵-۳-۲- پیشنهاد های پژوهشی
۱۱۳	منابع
۱۲۶	ضمائم و پیوست ها

چکیده

این پژوهش به بررسی و تاثیر ۱۲ هفته ورزش گروهی (هندبال) بر رشد شخصیتی (سلامت روانی) دانش آموزان پسر مقطع متوسطه مراغه پرداخته، با توجه به اهمیت سلامت عمومی در بین دانش آموزان و تاثیرات متقابل فعالیت های بدنی و ورزش بر روی این عامل، بررسی و مقایسه عوامل تاثیرگذار و میزان فعالیت و یا عدم فعالیت بدنی بر روی سلامت جسمانی و روانی- اجتماعی، اهمیت این پژوهش را ده چندان می کند. این تحقیق از نوع توصیفی به روش علمی مقایسه ای انجام شد و به مقایسه تفاوت های بین دانش آموزان ورزشکار (هندبالیست) و غیر ورزشکار پرداخت. برآورد آماری این تحقیق طبق جدول مورگان محاسبه شد شامل ۱۵۶۳۳ نفر دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر مراغه که مشارکت فعال در فعالیت های بدنی و ورزش (ورزش هندبال) را دنبال می نمایند و همچنین دانش آموزان غیرفعال که هیچگونه فعالیت بدنی را در خود ندارند به عنوان نمونه. تحقیق از مدارس شهر مراغه انتخاب شد. در تحقیق حاضر از پرسشنامه استاندارد سلامتی عمومی که حاوی ۲۸ سوال در ۴ خرده مقیاس میباشد و دارای روایی و پایایی قابل اطمینان است مورد استفاده قرار گرفت برای تجزیه تحلیل- اطلاعات در حوزه آماری از آمار توصیفی استنباطی استفاده

۱۰ / تاثیر هندبال بر سلامت روان

شد و ۴۰۰ نفر از دانش آموزان را در دو گروه فعال (ورزشکار) و غیر فعال تقسیم بندی شد و برای هر گروه ۲۰۰ تا از پرسشنامه ها پخش شد، براساس نتایج آزمون کالموگراف، اسمیرنوف در تشخیص توزیع داده ها، ترسیم جداول و نمودارهای فراوانی و برای آزمون فرضیه های تحقیق از آزمون یو من ویتنی و آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن استفاده شد. نتیجه بدست آمده از این تحقیق بیانگر اهمیت فعالیت و ورزش در بین دانش آموزان بود، که تفاوت معنی داری را در بین دانش آموزان ورزشکار (ورزش گری، هندبال) به لحاظ آمادگی جسمانی، اضطراب، اختلال خواب، افسردگی را بدست آورد. ولی در کارکرد اجتماعی تفاوت معنی دار بدست نیامد.