

مقایسه رضایت از زندگی دانش آموزان دختر ورزشکار و غیرورزشکار ابتدایی دور دوم شهر

کرمانشاه

زہرا رضوانی^۱، زہرا بیات^۲، علیرضا قلی پور^۳، سمیہ بہرامی^۴

چکیده

یکی از شاخص‌های بهداشت روانی میزان رضایت از زندگی است. منظور از رضایت زندگی، نگرش فرد، ارزیابی عمومی نسبت به کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه‌های زندگی مانند زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است. به طور کلی رضایتمندی از زندگی عبارتست از تصور مثبت و احساس خوشایندی که هر فرد با توجه به ارزش‌ها، نیازها و آرزوهای خود نسبت به قلمروهای گوناگون زندگی دارد. احساس خرسندی و رضایت از جنبه‌های زندگی، از مؤلفه‌های نگرش مثبت افراد نسبت به جهانی است که در آن زندگی می‌کنند. رضایت از زندگی با ارزش‌ها ارتباط نزدیک اما پیچیده‌ای دارد و معیارهایی که افراد بر پایه آن درک ذهنی خود را از خوشبختی ارزیابی می‌کنند متفاوت است. در مورد رابطه فعالیت‌های ورزشی با رضایت از زندگی پژوهش‌های اندکی وجود دارد، اما در محدود پژوهش‌هایی که صورت گرفته است، نتایج نشان داده‌اند که فعالیت‌های فیزیکی و ورزشی رابطه مثبتی با رضایت از زندگی دارد. در این پژوهش ۹۰ دانش‌آموز دختر ورزشکار و غیرورزشکار به طور تصادفی انتخاب شدند. فعالیت ورزشی یا عدم آن در دو گروه به حداقل در ۲ سال گذشته مربوط می‌شد. از پرسشنامه مقیاس رضایت از زندگی دانش‌آموزان SLSS برای سنجش رضایت از زندگی استفاده شد. یافته‌های پژوهش حاضر روشن ساخت میزان رضایت از زندگی دانش‌آموزان دختر ورزشکار نسبت به دانش‌آموزان دختر غیرورزشکار به طور معناداری بیشتر بود.

کلیدواژه: پرسشنامه رضایت از زندگی، ورزشکار، مدرسه، دانش‌آموزان دختر.

^۱ - کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه رازی، آموزگار تربیت بدنی استان کرمانشاه

^۲ - دانشجوی دکتری تخصصی دانشگاه تهران، پردیس بین المللی کیش، آموزگار تربیت بدنی استان هرمزگان

^۳ - کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه رازی

^۴ - دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، آموزگار تربیت بدنی استان کرمانشاه