



## بررسی اثر بخشی تمرینات منتخب ورزشی بر سرمایه روان شناختی و شادکامی

### معتادان مراجعه کننده به مراکز درمانی شهر اصفهان

\*کسرا عصمتی<sup>۱</sup> پریناز سادات سجادیان<sup>۲</sup> رخساره بادامی<sup>۳</sup>

- <sup>۱</sup>\* کارشناس ارشد روان شناسی ورزشی ، دانشگاه تربیت بدنی ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)  
<sup>۲</sup>-دانشیار رفتاری حرکتی ، دانشکده تربیت بدنی علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)  
<sup>۳</sup>-دانشیار رفتاری حرکتی ، دانشکده تربیت بدنی علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

\*h.maryam2010@yahoo.com

#### نوع ارائه مقاله: پوستر

#### چکیده:

زمینه و هدف: این پژوهش با هدف تعیین اثر تمرینات منتخب ورزشی بر سرمایه روان شناختی و شادکامی معتادان مراجعه کننده به مراکز درمانی استان اصفهان انجام شد.

روش کار: روش پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی و پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه می باشد. ابزار مورد استفاده در پژوهش حاضر پرسش نامه سرمایه روان شناختی لوتانز (۲۰۰۷) و شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) می باشد. نمونه مورد مطالعه ۳۰ نفر از معتادان در حال ترک مواد مخدر ، که با توجه به پرسش نامه سرمایه روان شناختی لوتانز نمره پایین تر از ۶۰ و در مقیاس شادکامی آکسفورد نمره پایین تر از ۳۰ دست آورده اند این تعداد به صورت در دسترس و هدفمند از مراکز ترک اعتیاد استان اصفهان در سال ۱۳۹۶ انتخاب شدند و در دو گروه ۱۵ نفره جایگزین شدند. یک گروه آزمایش جهت درمان منتخب ورزشی و یک گروه گواه انتخاب شدند. داده های پژوهش با استفاده از نرم افزار Spss نسخه ۲۲ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: براساس یافته های به دست آمده در جدول ۳ رابطه بین پیش آزمون با پس آزمون و پیگیری نمرات شادکامی و سرمایه روان شناختی معنی دار شده است ( $p < 0.05$ ). با کنترل این رابطه، میانگین نمرات شادکامی و سرمایه روان شناختی در مرحله پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری دارد ( $P = 0.005$ ).

نتیجه گیری: نتایج نشان داد درمان مبتنی بر تمرینات منتخب ورزشی بر سرمایه روان شناختی و شادکامی افراد در حال ترک مراجعه کننده به مراکز درمانی اثر بخش بوده است

کلید واژه ها: تمرینات منتخب ورزشی ، سرمایه روان شناختی ، شادکامی