Research Paper
The Effect of Exercise on Self-Esteem and Happiness of Operating Room Students

Masoomeh Noruzi Zamenjani1, Kobra Rahzani2, Niloofar Barati2, Mehdi Harorani1, Masoud Heidari3, Moloud* Farmahini Farahani1

1. Department of Nursing, Faculty of Nursing and Midwifery, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.
2. Student Research Committee, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.
3. Amir Kabir Hospital, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.

Objective
Physical activity increases mental health, enhances feelings of worth, reduces depression, and increases mental strength. This study aimed to determine the effect of exercise on the self-esteem and happiness of operating room students.

Method
This research is a quasi-experimental study. The Participants were 80 undergraduate students in the operating room of Arak University of Medical Sciences. After obtaining written consent, the subjects were selected by convenience sampling and randomly assigned to the experimental and control groups (40 students in each group). The experimental group walked 30 minutes per day for eight weeks. The self-esteem and happiness of both groups were measured before and after the intervention using the Rosenberg self-esteem questionnaire and the Oxford happiness questionnaire. The obtained data were analyzed using an independent t test and paired t test in SPSS v.16 software.

Result
The mean scores of self-esteem and happiness before the intervention in the experimental group were 3 ± 4.23 and 43.08 ± 19.01, and in the control group were 3.47 ± 4.30 and 39.40 ± 19.48, respectively. After the intervention, the mean scores of self-esteem and happiness were 6 ± 3.85 and 52.16 ± 19.28 in the experimental group and 3.97 ± 4.75 and 41.05 ± 18.80 in the control group. The results showed a significant difference in the experimental group (P < 0.05), while in the control group, no significant difference was observed before and after the intervention (P > 0.05).

Conclusion
Exercise can play an influential role in increasing students’ self-esteem and happiness, thereby promoting their mental health and improving their quality of life. Therefore, it is recommended that sports programs be held at the university to promote happiness and increase students’ self-esteem.

Keywords:
Exercise, Happiness, Self-esteem, Student

Extended Abstract
Introduction
Student life and the university environment are stressful, and students face academic, financial, marital, behavioral, and social problems. Therefore, the prevalence and incidence of psychological and physical injuries in students are higher than in the general population. One of the psychological needs of human beings is the feeling of self-worth or self-esteem. Numerous studies report that high self-esteem is the key to success in people. Self-esteem is an essential and effective psychological factor in health and quality of life. Happiness is one of the main components of quality of life in all age

* Corresponding Author:
Moloud Farmahini Farahani, PhD
Address: Department of Nursing, Faculty of Nursing and Midwifery, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.
Tel: +98 (918) 3688524
E-mail: mfarahani@arakmu.ac.ir
groups, especially students. Happy students have a high concentration level and can solve problems with the least energy when facing problems and adverse situations. There is a wealth of evidence that regular physical activity promotes mental health, reduces the symptoms of depression and anxiety, and increases life satisfaction and quality of life. Given the importance of happiness and self-esteem in individuals, especially students, we decided to investigate the effect of exercise on the self-esteem and happiness of operating room students.

Methods

The present study is a quasi-experimental study with a pre-test-post-test design with a control group. The study population comprised all female students in the operating room of the School of Nursing and Midwifery of Arak University of Medical Sciences. The research sample included 80 female students selected by convenience sampling and then randomly divided into experimental and control groups. After giving the informed consent form, the students completed questionnaires about personal information, self-esteem, and happiness. Then, the samples of the experimental group walked individually for 30 minutes a day (afternoon) for eight weeks, while the students of the control group did not participate in any organized training programs or regular sports activities during this period. After eight weeks of walking, the subjects were again asked to answer the questionnaires carefully. The study data were analyzed in SPSS-16 using descriptive-(mean and standard deviation) and inferential statistics (paired and independent t tests due to the normal distribution of data). The significance level in this study was P<0.05.

Results

The mean age of the experimental group (21.65± 0.24 years) and the control group (21.7±0.35 years) show no significant difference between the two groups (P=0.16). There was no statistically significant difference between the control and experimental groups before the intervention in the mean scores of self-esteem (P=0.63). Nevertheless, after the intervention, a statistically significant difference was observed in the mean scores between the experimental and control groups (P=0.04) (Table 1). Also, the happiness score in the post-intervention stage in the experimental group increased compared to the control group (P=0.013) (Table 2).

Discussion

Exercise can play an influential role in increasing students’ self-esteem and happiness, thereby promoting their mental health and improving their quality of life.

Table 1. Comparing Students’ Mean Self-Esteem Before and After the Intervention Between the Experimental and Control Groups

<table>
<thead>
<tr>
<th>Self-esteem</th>
<th>Mean±SD</th>
<th>p*</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Pre-test</td>
<td>Post-test</td>
</tr>
<tr>
<td>Experimental (n=36)</td>
<td>3 ±4.23</td>
<td>6±3.85</td>
</tr>
<tr>
<td>Control (n=40)</td>
<td>3.47±4.30</td>
<td>3.97±4.75</td>
</tr>
<tr>
<td>p**</td>
<td>0.63</td>
<td>0.04</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*Paired t test, **Independent t test.

Table 2. Comparing the Mean Happiness of Students Before and After the Intervention Between the Experimental and Control Groups

<table>
<thead>
<tr>
<th>Happiness</th>
<th>Mean±SD</th>
<th>*P Value</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Pre-test</td>
<td>Post-test</td>
</tr>
<tr>
<td>Experimental (n=36)</td>
<td>43.08±19.01</td>
<td>52.16±19.28</td>
</tr>
<tr>
<td>Control (n=40)</td>
<td>39.40±19.48</td>
<td>41.05±18.80</td>
</tr>
<tr>
<td>**P Value</td>
<td>0.40</td>
<td>0.013</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*Paired t test, **Independent t test.
Therefore, it is recommended that sports programs be held at the university to promote happiness and increase students’ self-esteem.

**Ethical Considerations**

Compliance with ethical guidelines

The present article’s ethical code (IR. Arakmu. REC. 1395.70; IRCT2016090519102N4) was received from Arak University of Medical Sciences. Ethical principles were observed that included obtaining permission to conduct research, taking informed written consent of research participants, having no obligation to participate in research and keeping confidential information obtained from them, and announcing research results without mentioning the names and personal details of students.

**Funding**

This article results from a research project approved by the Student Research Committee of Arak University of Medical Sciences and funded by the Deputy for Research and Technology of Arak University of Medical Sciences.

**Authors’ contributions**

All authors equally contributed to preparing this article.

**Conflicts of interest**

The authors declared no conflict of interest.

**Acknowledgements**

The authors would like to thank the Deputy for Research and Technology of Arak University of Medical Sciences and all students who participated in this study.
مقاله پژوهشی
تأثیر ورزش بر عزت نفس و شادکامی دانشجویان اتاق عمل

مقدمه
یکی از مشکلات مر جامعه، خلق فلسفت از شادی، نشاط و اشتیاق برای برقراری ارتباط و درمانی بیماری‌های روانی از قبیل اضطراب و افسردگی است. با شادی و نشاط، بدن، روح و نفس مشابه یک یکسانی می‌باشد. در واقع زندگی بشری، برای نشتی و روحیه بنا بر این که ما چه زمانی و چه شکلی از این وضعیت استفاده می‌کنیم، خلق فلسفت از شادی و نشاط برای برقراری ارتباط می‌تواند کمک کند.

آسیب‌های روانی و جسمانی در دانشجویان بیشتر از جمعیت عمومی است. مطالعات نشان می‌دهد که اضطراب، افسردگی و اختلالات جسمانی در دانشجویان شیوع بالاتری دارد. [1].

در این مطالعه تحقیق دانشجویان گروه علوم پزشکی علاوه بر دلشدن مشکلات اتاق عمل، مشکلات خاص رشته علوم پزشکی شامل شادی، نشاط و قدرت ذهنی را به‌عنوان متغیرهای تحقیق می‌پذیرفته و با استفاده از پرسشنامه‌های استانداردی، بهتری در درک و شناسایی مشکلات و عوامل کلیدی جهت ارتقای نشاط، شادی و قدرت ذهنی دانشجویان اتاق عمل ارائه می‌گردد.

بحث
از نظر علم روان‌پزشکی، فعالیت بدنی باعث افزایش سلامت روانی، تقویت احساس ارزشمندی، کاهش افسردگی و افزایش قدرت ذهنی می‌شود. این هدف پژوهش با هدف تعیین تأثیر ورزش بر عزت نفس و شادکامی دانشجویان اتاق عمل انجام شد.

دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران.

رویکرد و روش‌های تحقیق
یکی از مشکلات مر جامعه، خلق فلسفت از شادی، نشاط و اشتیاق برای برقراری ارتباط و درمانی بیماری‌های روانی از قبیل اضطراب و افسردگی است. با شادی و نشاط، بدن، روح و نفس مشابه یک یکسانی می‌باشد. در واقع زندگی بشری، برای نشتی و روحیه بنا بر این که ما چه زمانی و چه شکلی از این وضعیت استفاده می‌کنیم، خلق فلسفت از شادی و نشاط برای برقراری ارتباط می‌تواند کمک کند.

آسیب‌های روانی و جسمانی در دانشجویان بیشتر از جمعیت عمومی است. مطالعات نشان می‌دهد که اضطراب، افسردگی و اختلالات جسمانی در دانشجویان شیوع بالاتری دارد. [1].

در این مطالعه تحقیق دانشجویان گروه علوم پزشکی علاوه بر دلشدن مشکلات اتاق عمل، مشکلات خاص رشته علوم پزشکی شامل شادی، نشاط و قدرت ذهنی را به‌عنوان متغیرهای تحقیق می‌پذیرفته و با استفاده از پرسشنامه‌های استانداردی، بهتری در درک و شناسایی مشکلات و عوامل کلیدی جهت ارتقای نشاط، شادی و قدرت ذهنی دانشجویان اتاق عمل ارائه می‌گردد.

بحث
از نظر علم روان‌پزشکی، فعالیت بدنی باعث افزایش سلامت روانی، تقویت احساس ارزشمندی، کاهش افسردگی و افزایش قدرت ذهنی می‌شود. این هدف پژوهش با هدف تعیین تأثیر ورزش بر عزت نفس و شادکامی دانشجویان اتاق عمل انجام شد.

دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران.

رویکرد و روش‌های تحقیق
یکی از مشکلات مر جامعه، خلق فلسفت از شادی، نشاط و اشتیاق برای برقراری ارتباط و درمانی بیماری‌های روانی از قبیل اضطراب و افسردگی است. با شادی و نشاط، بدن، روح و نفس مشابه یک یکسانی می‌باشد. در واقع زندگی بشری، برای نشتی و روحیه بنا بر این که ما چه زمانی و چه شکلی از این وضعیت استفاده می‌کنیم، خلق فلسفت از شادی و نشاط برای برقراری ارتباط می‌تواند کمک کند.

آسیب‌های روانی و جسمانی در دانشجویان بیشتر از جمعیت عمومی است. مطالعات نشان می‌دهد که اضطراب، افسردگی و اختلالات جسمانی در دانشجویان شیوع بالاتری دارد. [1].

در این مطالعه تحقیق دانشجویان گروه علوم پزشکی علاوه بر دلشدن مشکلات اتاق عمل، مشکلات خاص رشته علوم پزشکی شامل شادی، نشاط و قدرت ذهنی را به‌عنوان متغیرهای تحقیق می‌پذیرفته و با استفاده از پرسشنامه‌های استانداردی، بهتری در درک و شناسایی مشکلات و عوامل کلیدی جهت ارتقای نشاط، شادی و قدرت ذهنی دانشجویان اتاق عمل ارائه می‌گردد.

یکی دیگر از عوامل مؤثر در افزایش عزت نفس پیشرفت در مطالعه دیفرانتیل علوم پزشکی مبتلا به مشکلات حمله به یکدیگر دانشجویان دیده شد. در مطالعه عزیزی و همکاران [9] نیز مشکلات دریافتی در روابط اجتماعی دانشجویان دیده شد. نتایج این مطالعه نشان داد که عزت نفس دانشجویان پزشکی تأثیر مثبت دارد. نتایج مطالعه موسوی گیلانی و همکاران نشان داد که عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارای همبستگی مثبتی دارند. به طور کلی، نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که ورزش بر عزت نفس تأثیر مثبت دارد. 

یکی دیگر از عوامل مؤثر در افزایش عزت نفس پیشرفت در مطالعه دیفرانتیل علوم پزشکی مبتلا به مشکلات حمله به یکدیگر دانشجویان دیده شد. در مطالعه عزیزی و همکاران [9] نیز مشکلات دریافتی در روابط اجتماعی دانشجویان دیده شد. نتایج این مطالعه نشان داد که عزت نفس دانشجویان پزشکی تأثیر مثبت دارد. نتایج مطالعه موسوی گیلانی و همکاران نشان داد که عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارای همبستگی مثبتی دارند. به طور کلی، نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که ورزش بر عزت نفس تأثیر مثبت دارد. 

یکی دیگر از عوامل مؤثر در افزایش عزت نفس پیشرفت در مطالعه دیفرانتیل علوم پزشکی مبتلا به مشکلات حمله به یکدیگر دانشجویان دیده شد. در مطالعه عزیزی و همکاران [9] نیز مشکلات دریافتی در روابط اجتماعی دانشجویان دیده شد. نتایج این مطالعه نشان داد که عزت نفس دانشجویان پزشکی تأثیر مثبت دارد. نتایج مطالعه موسوی گیلانی و همکاران نشان داد که عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارای همبستگی مثبتی دارند. به طور کلی، نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که ورزش بر عزت نفس تأثیر مثبت دارد. 

یکی دیگر از عوامل مؤثر در افزایش عزت نفس پیشرفت در مطالعه دیفرانتیل علوم پزشکی مبتلا به مشکلات حمله به یکدیگر دانشجویان دیده شد. در مطالعه عزیزی و همکاران [9] نیز مشکلات دریافتی در روابط اجتماعی دانشجویان دیده شد. نتایج این مطالعه نشان داد که عزت نفس دانشجویان پزشکی تأثیر مثبت دارد. نتایج مطالعه موسوی گیلانی و همکاران نشان داد که عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارای همبستگی مثبتی دارند. به طور کلی، نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که ورزش بر عزت نفس تأثیر مثبت دارد. 

یکی دیگر از عوامل مؤثر در افزایش عزت نفس پیشرفت در مطالعه دیفرانتیل علوم پزشکی مبتلا به مشکلات حمله به یکدیگر دانشجویان دیده شد. در مطالعه عزیزی و همکاران [9] نیز مشکلات دریافتی در روابط اجتماعی دانشجویان دیده شد. نتایج این مطالعه نشان داد که عزت نفس دانشجویان پزشکی تأثیر مثبت دارد. نتایج مطالعه موسوی گیلانی و همکاران نشان داد که عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارای همبستگی مثبتی دارند. به طور کلی، نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که ورزش بر عزت نفس 

یکی دیگر از عوامل مؤثر در افزایش عزت نفس پیشرفت در مطالعه دیفرانتیل علوم پزشکی مبتلا به مشکلات حمله به یکدیگر دانشجویان دیده شد. در مطالعه عزیزی و همکاران [9] نیز مشکلات دریافتی در روابط اجتماعی دانشجویان دیده شد. نتایج این مطالعه نشان داد که عزت نفس دانشجویان پزشکی تأثیر مثبت دارد. نتایج مطالعه موسوی گیلانی و همکاران نشان داد که عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارای همبستگی مثبتی دارند. به طور کلی، نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که ورزش بر عزت نفس تأثیر مثبت دارد. 

یکی دیگر از عوامل مؤثر در افزایش عزت نفس پیشرفت در مطالعه دیفرانتیل علوم پزشکی مبتلا به مشکلات حمله به یکدیگر دانشجویان دیده شد. در مطالعه عزیزی و همکاران [9] نیز مشکلات دریافتی در روابط اجتماعی دانشجویان دیده شد. نتایج این مطالعه نشان داد که عزت نفس دانشجویان پزشکی تأثیر مثبت دارد. نتایج مطالعه موسوی گیلانی و همکاران نشان داد که عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارای همبستگی مثبتی دارند. به طور کلی، نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که ورزش بر عزت نفس تأثیر مثبت دارد. 

یکی دیگر از عوامل مؤثر در افزایش عزت نفس پیشرفت در مطالعه دیفرانتیل علوم پزشکی مبتلا به مشکلات حمله به یکدیگر دانشجویان دیده شد. در مطالعه عزیزی و همکاران [9] نیز مشکلات دریافتی در روابط اجتماعی دانشجویان دیده شد. نتایج این مطالعه نشان داد که عزت نفس دانشجویان پزشکی تأثیر مثبت دارد. نتایج مطالعه موسوی گیلانی و همکاران نشان داد که عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارای همبستگی مثبتی دارند. به طور کلی، نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که ورزش بر عزت نفس تأثیر مثبت دارد.
نتیجه‌گیری‌ها
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.

نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
نتیجه‌گیری‌ها مطالعه خارج شدند.
بررسی تأثیر ورزش بر عزت نفس و شادکامی دانشجویان اتاق عمل

پژوهشگران را ملزم به رعایت کدهای اخلاقی مصوب در این مطالعه نمودند. اصول اخلاقی شامل اخذ مجوز از مقامات پزشکی می‌دانستند. اخلاق‌دانان و همکاران پایایی این پرسش‌نامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ (0.79) محاسبه کردند. آلفای کرونباخ نشان داد که تمام مواد پرسش‌نامه با هم هماهنگ هستند، به علت کامل نبودن جلسات تمرین از مطالعه حذف شدند. پس از هشت هفته مجدداً میزان عزت نفس و شادکامی واحدهای پژوهش از صفر تا سه نمره گذاری می‌شوند و بدین ترتیب، جمع‌آوری نتایج پژوهش، عدم وجود هر گونه اجبار برای شرکت در پژوهش و حفظ حریم خصوصی شرکتکننده است. ایزبورگر گزارش کرد که این پرسش‌نامه در تحقیقات متعددی بررسی شده است. آرگایل، ظهیری و رجبی ارزیابی ایکسانیت اعتبار و پایایی این پرسش‌نامه در ایران نیز به دست آوردند. آن‌ها نشان دادند که این پرسش‌نامه در این ها نشان داد که میانگین نمرات عزت نفس واحدهای پژوهش در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری ندارند. از لحاظ میانگین عزت نفس در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری نداشت. نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که تفاوت معناداری در میانگین عزت نفس دانشجویان قبل و بعد از آزمایش بین گروه آزمایش و کنترل وجود ندارد. 

<table>
<thead>
<tr>
<th>نتایج</th>
<th>میانگین</th>
<th>نرمال معیار</th>
<th>عزت نفس</th>
<th>آزمایش</th>
<th>کنترل</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>پیش‌آزمون</td>
<td>26.5 ± 4.0</td>
<td>26.5 ± 4.0</td>
<td>26.5 ± 4.0</td>
<td>26.5 ± 4.0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>پس‌آزمون</td>
<td>27.5 ± 5.0</td>
<td>27.5 ± 5.0</td>
<td>27.5 ± 5.0</td>
<td>27.5 ± 5.0</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

1. Rosenberg Self-Estem Scale
پیامدهای حاصل از این پژوهش نشان داد که به مدت ورزش شادکامی، دانشجویان صدایی پیدا می‌کنند. مقایسه حاصل از نتایج 18 دارای انگ‌چاقی می‌شود.

یافته‌های این پژوهش هم خوانی دارد با نتایج مطالعه عشقباز و همکاران. تأثیر ورزش بر عزت نفس دانشجویان اتاق عمل (19). میانگین نمرات عزت نفس گروه آزمایش 18/8 ± 19/2 بوده است. نتایج مطالعه عشقباز نشان می‌دهد که به مدت ورزش شادکامی، دانشجویان صدایی پیدا می‌کنند.

یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعه عشقباز و همکاران برابر است، اما میانگین نمرات عزت نفس در گروه آزمایش 18/8 ± 19/2 بوده است. نتایج نشان می‌دهد که به مدت ورزش شادکامی، دانشجویان صدایی پیدا می‌کنند.

در مورد زمان بالاتری برخوردار بودن گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، قبلاً نشان داده شده است. از لحاظ میانگین شادکامی در دو گروه کنترل و آزمایش، بیانگر آن است که نمره شادکامی در گروه آزمایش به طور معناداری افزایش پیدا کرده است. در گروه کنترل نیز نمره شادکامی افزایش یافته است، اما این تفاوت آماری معناداری مشاهده نمی‌شود.

نتایج نشان می‌دهد که به مدت ورزش شادکامی، دانشجویان صدایی پیدا می‌کنند. مقایسه حاصل از نتایج 18 دارای انگ‌چاقی می‌شود.

یافته‌های این پژوهش هم خوانی دارد با نتایج مطالعه عشقباز و همکاران. تأثیر ورزش بر عزت نفس دانشجویان اتاق عمل (19). میانگین نمرات عزت نفس گروه آزمایش 18/8 ± 19/2 بوده است. نتایج مطالعه عشقباز نشان می‌دهد که به مدت ورزش شادکامی، دانشجویان صدایی پیدا می‌کنند.

یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعه عشقباز و همکاران برابر است، اما میانگین نمرات عزت نفس در گروه آزمایش 18/8 ± 19/2 بوده است. نتایج نشان می‌دهد که به مدت ورزش شادکامی، دانشجویان صدایی پیدا می‌کنند.

در مورد زمان بالاتری برخوردار بودن گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، قبلاً نشان داده شده است. از لحاظ میانگین شادکامی در دو گروه کنترل و آزمایش، بیانگر آن است که نمره شادکامی در گروه آزمایش به طور معناداری افزایش پیدا کرده است. در گروه کنترل نیز نمره شادکامی افزایش یافته است، اما این تفاوت آماری معناداری مشاهده نمی‌شود.

نتایج نشان می‌دهد که به مدت ورزش شادکامی، دانشجویان صدایی پیدا می‌کنند. مقایسه حاصل از نتایج 18 دارای انگ‌چاقی می‌شود.

یافته‌های این پژوهش هم خوانی دارد با نتایج مطالعه عشقباز و همکاران. تأثیر ورزش بر عزت نفس دانشجویان اتاق عمل (19). میانگین نمرات عزت نفس گروه آزمایش 18/8 ± 19/2 بوده است. نتایج مطالعه عشقباز نشان می‌دهد که به مدت ورزش شادکامی، دانشجویان صدایی پیدا می‌کنند.

یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعه عشقباز و همکاران برابر است، اما میانگین نمرات عزت نفس در گروه آزمایش 18/8 ± 19/2 بوده است. نتایج نشان می‌دهد که به مدت ورزش شادکامی، دانشجویان صدایی پیدا می‌کنند.

در مورد زمان بالاتری برخوردار بودن گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، قبلاً نشان داده شده است. از لحاظ میانگین شادکامی در دو گروه کنترل و آزمایش، بیانگر آن است که نمره شادکامی در گروه آزمایش به طور معناداری افزایش پیدا کرده است. در گروه کنترل نیز نمره شادکامی افزایش یافته است، اما این تفاوت آماری معناداری مشاهده نمی‌شود.

نتایج نشان می‌دهد که به مدت ورزش شادکامی، دانشجویان صدایی پیدا می‌کنند. مقایسه حاصل از نتایج 18 دارای انگ‌چاقی می‌شود.

یافته‌های این پژوهش هم خوانی دارد با نتایج مطالعه عشقباز و همکاران. تأثیر ورزش بر عزت نفس دانشجویان اتاق عمل (19). میانگین نمرات عزت نفس گروه آزمایش 18/8 ± 19/2 بوده است. نتایج مطالعه عشقباز نشان می‌دهد که به مدت ورزش شادکامی، دانشجویان صدایی پیدا می‌کنند.

یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعه عشقباز و همکاران برابر است، اما میانگین نمرات عزت نفس در گروه آزمایش 18/8 ± 19/2 بوده است. نتایج نشان می‌دهد که به مدت ورزش شادکامی، دانشجویان صدایی پیدا می‌کنند.

در مورد زمان بالاتری برخوردار بودن گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، قبلاً نشان داده شده است. از لحاظ میانگین شادکامی در دو گروه کنترل و آزمایش، بیانگر آن است که نمره شادکامی در گروه آزمایش به طور معناداری افزایش پیدا کرده است. در گروه کنترل نیز نمره شادکامی افزایش یافته است، اما این تفاوت آماری معناداری مشاهده نمی‌شود.

نتایج نشان می‌دهد که به مدت ورزش شادکامی، دانشجویان صدایی پیدا می‌کنند. مقایسه حاصل از نتایج 18 دارای انگ‌چاقی می‌شود.

یافته‌های این پژوهش هم خوانی دارد با نتایج مطالعه عشقباز و همکاران. تأثیر ورزش بر عزت نفس دانشجویان اتاق عمل (19). میانگین نمرات عزت نفس گروه آزمایش 18/8 ± 19/2 بوده است. نتایج مطالعه عشقباز نشان می‌دهد که به مدت ورزش شادکامی، دانشجویان صدایی پیدا می‌کنند.

یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعه عشقباز و همکاران برابر است، اما میانگین نمرات عزت نفس در گروه آزمایش 18/8 ± 19/2 بوده است. نتایج نشان می‌دهد که به مدت ورزش شادکامی، دانشجویان صدایی پیدا می‌کنند.

در مورد زمان بالاتری برخوردار بودن گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، قبلاً نشان داده شده است. از لحاظ میانگین شادکامی در دو گروه کنترل و آزمایش، بیانگر آن است که نمره شادکامی در گروه آزمایش به طور معناداری افزایش پیدا کرده است. در گروه کنترل نیز نمره شادکامی افزایش یافته است، اما این تفاوت آماری معناداری مشاهده نمی‌شود.
عنوان: اثر معمولی بر مهارت‌های اجتماعی و ابیمان آن (پژوهش شماره 11 دوره 1400 زمستان کنترل اجتماعی، حساسیت اجتماعی، کنترل هیجانی، حساسیت عاطفی و بیان عاطفی) ناشی از تمرین هوازی

نتایج مطالعه بابایی بناب و همکاران که به بررسی تأثیر دوازده هفته تمرین هوازی بر میزان اضطراب و شادکامی دانش آموزان دختر دوره متوسطه پرداخته بودند نشان داد که تمرین هوازی بر ارتقای شادکامی و کاهش اضطراب دانش آموزان مؤثر بوده است.[37] نتایج تحقیق کیانیان و همکاران نیز نشان داده که ورزش هوازی و غیره‌هایی از برای مدیری، استرس و شادی، دانشجویان بررسی می‌شود. تمرین هوازی بر ارتقای شادکامی و کاهش اضطراب دانشجویان مؤثر بوده است.[38]

نتایج تحقیق کیانیان و همکاران نیز نشان داد که ورزش هوازی و غیره‌هایی از برای مدیری، استرس و شادی، دانشجویان بررسی می‌شود. تمرین هوازی بر ارتقای شادکامی و کاهش اضطراب دانشجویان مؤثر بوده است.[38]

نتایج تحقیق کیانیان و همکاران نیز نشان داد که ورزش هوازی و غیره‌هایی از برای مدیری، استرس و شادی، دانشجویان بررسی می‌شود. تمرین هوازی بر ارتقای شادکامی و کاهش اضطراب دانشجویان مؤثر بوده است.[38]

نتایج تحقیق کیانیان و همکاران نیز نشان داد که ورزش هوازی و غیره‌هایی از برای مدیری، استرس و شادی، دانشجویان بررسی می‌شود. تمرین هوازی بر ارتقای شادکامی و کاهش اضطراب دانشجویان مؤثر بوده است.[38]

نتایج تحقیق کیانیان و همکاران نیز نشان داد که ورزش هوازی و غیره‌هایی از برای مدیری، استرس و شادی، دانشجویان بررسی می‌شود. تمرین هوازی بر ارتقای شادکامی و کاهش اضطراب دانشجویان مؤثر بوده است.[38]

نتایج تحقیق کیانیان و همکاران نیز نشان داد که ورزش هوازی و غیره‌هایی از برای مدیری، استرس و شادی، دانشجویان بررسی می‌شود. تمرین هوازی بر ارتقای شادکامی و کاهش اضطراب دانشجویان مؤثر بوده است.[38]

نتایج تحقیق کیانیان و همکاران نیز نشان داد که ورزش هوازی و غیره‌هایی از برای مدیری، استرس و شادی، دانشجویان بررسی می‌شود. تمرین هوازی بر ارتقای شادکامی و کاهش اضطراب دانشجویان مؤثر بوده است.[38]

نتایج تحقیق کیانیان و همکاران نیز نشان داد که ورزش هوازی و غیره‌هایی از برای مدیری، استرس و شادی، دانشجویان بررسی می‌شود. تمرین هوازی بر ارتقای شادکامی و کاهش اضطراب دانشجویان مؤثر بوده است.[38]

نتایج تحقیق کیانیان و همکاران نیز نشان داد که ورزش هوازی و غیره‌هایی از برای مدیری، استرس و شادی، دانشجویان بررسی می‌شود. تمرین هوازی بر ارتقای شادکامی و کاهش اضطراب دانشجویان مؤثر بوده است.[38]

نتایج تحقیق کیانیان و همکاران نیز نشان داد که ورزش هوازی و غیره‌هایی از برای مدیری، استرس و شادی، دانشجویان بررسی می‌شود. تمرین هوازی بر ارتقای شادکامی و کاهش اضطراب دانشجویان مؤثر بوده است.[38]

نتایج تحقیق کیانیان و همکاران نیز نشان داد که ورزش هوازی و غیره‌هایی از برای مدیری، استرس و شادی، دانشجویان بررسی می‌شود. تمرین هوازی بر ارتقای شادکامی و کاهش اضطراب دانشجویان مؤثر بوده است.[38]

نتایج تحقیق کیانیان و همکاران نیز نشان داد که ورزش هوازی و غیره‌هایی از برای مدیری، استرس و شادی، دانشجویان بررسی می‌شود. تمرین هوازی بر ارتقای شادکامی و کاهش اضطراب دانشجویان مؤثر بوده است.[38]

نتایج تحقیق کیانیان و همکاران نیز نشان داد که ورزش هوازی و غیره‌هایی از برای مدیری، استرس و شادی، دانشجویان بررسی می‌شود. تمرین هوازی بر ارتقای شادکامی و کاهش اضطراب دانشجویان مؤثر بوده است.[38]

نتایج تحقیق کیانیان و همکاران نیز نشان داد که ورزش هوازی و غیره‌هایی از برای مدیری، استرس و شادی، دانشجویان بررسی می‌شود. T
References


