

عنوان مقاله:

نقش فعالیت بدنی بر تاب آوری در برابر استرس و افزایش رضایت از زندگی در نوجوانان و جوانان

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

مسعود شریفی - مسئول آکادمی ISF (ایرانیان سوپر فایتینگ)

خلاصه مقاله:

استرس های گوناگون با تاثیر منفی که بر منابع مقابله فردی و اجتماعی اشخاص می گذارند، باعث کاهش مقاومت فرد می گردند و در دراز مدت اثر ناخوشایندی بر بهداشت جسمی و روانی و رضایت از زندگی افراد می گذارند. در این میان نوجوانان و جوانان به عنوان قشری از جامعه که پیوسته در معرض استرس ها و فشارهای محیطی و روانی قرار دارند، مورد توجه پژوهشگران هستند. از جمله عوامل موثر در تعدیل استرس و در نتیجه افزایش رضایت از زندگی، می توان به فعالیت های بدنی منظم و ورزش اشاره کرد. لذا هدف از این پژوهش مروری بر نقش فعالیت بدنی بر تاب آوری در برابر استرس و افزایش رضایت از زندگی در نوجوانان و جوانان می باشد. پژوهش حاضر به صورت توصیفی- تحلیلی و با مرور منابع علمی معتبر در زمینه موضوع پژوهش انجام شده است. نتایج این پژوهش نشان داده است که فعالیت بدنی و ورزش میزان استرس را در جوانان و نوجوانان کاهش داده و در نتیجه منجر به افزایش رضایت از زندگی آن ها می شود. لذا باتوجه به یافته های پژوهش و باتوجه به اینکه نوجوانان و جوانان در معرض استرس های متنوعی هستند، می توان با ایجاد و حفظ فعالیت بدنی و رفتار ورزشی منظم، علاوه بر سلامت جسمانی، میزان استرس را کاهش و رضایت از زندگی را افزایش داد.

کلمات کلیدی:

فعالیت بدنی، تاب آوری، استرس، رضایت از زندگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1257537>

