

عنوان مقاله:

نقش فعالیت های بدنی بر بهزیستی روانشناختی نوجوانان

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس بین المللی مطالعات میان رشته ای علوم بهداشتی، روانشناسی، مدیریت و علوم تربیتی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

شهرام علم - استادیار گروه علوم انسانی (روان شناسی ورزش)، دانشگاه آزاد یادگار امام خمینی، واحد شهرری، ایران.

محمدحسین شریفی - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه علوم انسانی (روان شناسی ورزش)، دانشگاه آزاد یادگار امام خمینی، واحد شهرری، ایران

خلاصه مقاله:

اگرچه بهزیستی روانشناختی بالاتر با طیف وسیعی از فرآیندهای بیولوژیکی مثبت و پیامدهای سلامتی مرتبط است، ارتباط بین بهزیستی روان شناختی و فعالیت بدنی در میان نوجوانان از اهمیت بسزایی برخوردار است. از این رو هدف از مقاله حاضر نقش فعالیت های بدنی بر بهزیستی روانشناختی نوجوانان است. نتایج حاکی از آن است که ارتقای بهزیستی در دوران نوجوانی می تواند به دستیابی به نتایج مثبت کمک کند و همچنین به عنوان محافظی در برابر نتایج منفی مانند اختلالات روانی عمل کند. به این ترتیب، بهزیستی نه تنها نشان دهنده یک شاخص کلیدی از پیشرفت مثبت است، بلکه می تواند برای تضمین سلامت روانی مطلوب و کشف مسیرهای سازگاری مفید بین نوجوانان و زمینه آنها، که منجر به شانس بیشتری برای دستیابی به تغییرات مثبت در زندگی انتقال به بزرگسالی می شود، خدمت کند. اگر چه بهره گیری از فعالیت های بدنی در ایجاد شادی، رضایت، همدلی، انگیزش، علاقه و نشاط فیزیکی و رضایت از زندگی و در نهایت بهبود کیفیت زندگی نوجوانان تاثیرگذار است ولی شواهد در این زمینه محدود است از این رو مطالعات طراحی شده بهتر مورد نیاز است.

کلمات کلیدی:

فعالیت های بدنی، بهزیستی، بهزیستی روانشناختی، نوجوانان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1505907>

