

عنوان مقاله:

نقش اجرای فعالیت های صبحگاهی بر سلامت روان در کارکنان و دانشجویان ناجا (مطالعه موردی: مرکز آموزش شهید دستغیب ناجا، چهارم)

محل انتشار:

مجله طب نظامی، دوره 20، شماره 6 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

سیدعلی راسخ - باشگاه پژوهشگران جوان و نخبه، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

محمدعلی طالبی - ناجا

زهرا خضری

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: ورزش صبحگاهی شاخه ای از ورزش همگانی است که در مراکز نظامی مورد توجه ویژه ای قرار دارد. مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش اجرای فعالیت های صبحگاهی بر سلامت روان در کارکنان و دانشجویان ناجا انجام شد. روش ها: در این پژوهش توصیفی-پیمایشی ۲۵۰ نفر از کارکنان و دانشجویان ناجا به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. جلسات ورزش صبحگاهی به صورت ۳ جلسه در هفته و هر جلسه ورزش، به مدت ۴۵ دقیقه الی ۶۰ دقیقه با شدت ۵۰-۶۰ درصد به صورت تاکیدی اجرا گردید. برای ثبت داده ها، پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس DASS و پرسشنامه سلامت روان بود که بصورت پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. یافته ها: ۲۵۰ نفر از کارکنان و دانشجویان ناجا با میانگین سنی ۳۲ سال که ۴/۹۴ درصد مجرد بود. بین تمرینات صبحگاهی و کاهش میزان افسردگی، اضطراب و استرس ارتباط معناداری وجود دارد ($P \leq 0.05$)، و همچنین بین تمرینات صبحگاهی و افزایش سطح سلامت عمومی و کنترل فشارهای روانی کارکنان و دانشجویان در جهت مثبت ارتباط معناداری مشاهده گردید ($P \leq 0.05$). نتیجه گیری: ورزش صبحگاهی در مراکز نظامی که به صورت منظم و با استانداردهایی مناسب و رعایت ضریب شدت مشخص شده اجرایی گردد، می تواند برخی ویژگی های روانشناختی را تحت شعاع قرار دهد و در نهایت منجر به رشد و بهبود وضعیت سلامت روان منجر گردد.

کلمات کلیدی:

ورزش صبحگاهی، سلامت روان، پلیس، ناجا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1735252>

