

عنوان مقاله:

تاثیر ورزش بر هیجان، استرس، ترس و اضطراب دانش آموزان دوره ابتدایی

محل انتشار:

ششمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

سهیلا بلوچ - دبیر، کارشناس حسابداری مالی، آموزش و پرورش منطقه پلان، سیستان و بلوچستان.

آسیه بلوچ - دبیر، کارشناس حسابداری مالی، آموزش و پرورش منطقه پلان، سیستان و بلوچستان.

زهرا بلوچ - آموزگار، کارشناس علوم تربیتی، آموزش و پرورش منطقه پلان، استان سیستان و بلوچستان.

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر، به بررسی تاثیر ورزش بر چهار مولفه هیجان، استرس، ترس و اضطراب می پردازد. این تحقیق از نوع کاربردی و مروری نظام مند است. یافته های پژوهش نشان داد که ورزش می تواند در پیشگیری و درمان استرس، هیجان و اضطراب بسیار مهم و شناخته شده باشد. نتایج پژوهش نشان داد که ورزش، زیر مجموعه ای از فعالیت بدنی، علائم اضطراب، استرس و اضطراب را به میزان قابل توجهی در بین دانش آموزان دوره ابتدایی کاهش می دهد. مکانیسم هایی که ورزش از طریق آنها این اثرات را ایجاد می کند احتمالاً شامل ترکیبی از عوامل بیولوژیکی و روانی است. فعالیت بدنی در بین دانش آموزان دوره ابتدایی ممکن است در کاهش علائم بیماری های روانی همراه و خطر عوارض سلامت جسمی در طول زمان مفید باشد. ترویج فعالیت بدنی می تواند روشی برای پیشگیری یا درمان اختلالات گفته شده با طیف گسترده ای از فواید باشد.

کلمات کلیدی:

ورزش، هیجان، استرس، ترس، اضطراب، دانش آموزان دوره ابتدایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1973668>

