

عنوان مقاله:

بررسی نقش و زنگ ورزش و تربیت بدنی بر کاهش اضطراب دانش آموزان

محل انتشار:

دومین همایش بین المللی جامعه شناسی، علوم اجتماعی و آموزش و پرورش با رویکرد نگاهی به آینده (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

نویسنده:

لادن اخوان همدانی - دانش آموخته ی کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گوهردشت کرج (اداره آموزش و پرورش ناحیه ۴ کرج)

خلاصه مقاله:

از دست آورد های پیشرفت تکنولوژی و زندگی امروزی، ظهور و بروز انواع ناهنجاری ها و اختلالات روانی عاطفی، هیجانات روحی منفی، استرس، ناامیدی و نگرانی، احساس پوچی و سردرگمی و نداشتن زندگی شیرین و با آرامش است؛ که در نتیجه آن مردم به انواع بیماری های روانی همچون اضطراب، افسردگی و ... مبتلا می شوند مشکلات زیادی ممکن است در مدارس گریبان گیر دانش آموزان باشد. که یکی از مهم ترین مشکلات آنها اضطراب می باشد. لذا شناسایی عوامل موثر بر اضطراب و تلاش برای کنترل آن ها در جهت کاهش اضطراب می تواند حائز اهمیت فراوان باشد. اضطراب یک مشکل آموزشی مهمی است که سالانه میلیونها دانش آموز را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می دهد و یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است. امروزه، تحقیقات علمی بسیاری نشان داده است، که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای سلامتی جسمانی است، رابطه نزدیکی با سلامتی روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری های روانی دارد. ورزشکاران معمولاً نسبت به افراد کم تحرک، اضطراب و افسردگی کمتری احساس می کنند. ورزش، به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی انبار شده آنها است و این خود بسیار لذت بخش و آرامش دهنده است. ورزش شروع ناتوانی ناشی از سالخوردگی و بیماری مزمن را به تاخیر انداخته و باعث افزایش امید به زندگی فعال و نیز امید به خود زندگی می شود. و بالاخره، ورزش داروی اعصاب به همه ریخته و شادی آور است، و روان شناسان اذعان دارند که ورزش در تسکین حالات روحی منفی، نسبت به روان درمانی بهتر عمل می کند.

کلمات کلیدی:

ورزش، تربیت بدنی، اضطراب، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2028492>

