

عنوان مقاله:

واکاوی نقش ورزش در سلامت روانی- اجتماعی

محل انتشار:

کنفرانس ملی روانشناسی علوم تربیتی و اجتماعی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

افتخارسادات صمدی - دانشجوی دکترای روانشناسی، مدرس دانشگاه فرهنگیان پردیس دکتر شریعتی مازندران

محمد قاسمی شویی - دانشجوی مقطع کارشناسی رشته جغرافیا، دانشگاه فرهنگیان، پردیس دکتر شریعتی مازندران

میلاذ منصوری - دانشجوی مقطع کارشناسی رشته جغرافیا، دانشگاه فرهنگیان، پردیس دکتر شریعتی مازندران

خلاصه مقاله:

ورزش در تکوین شخصیت انسان چه فردی و چه اجتماعی او مؤثر است. هدف این پژوهش عبارت است از واکاوی نقش ورزش در سلامت روانی- اجتماعی، روش این پژوهش توصیفی و با استفاده از اسناد کتابخانه ای انجام شده است. یافته ها نشان می دهد که ورزش باعث می شود تا افراد جامعه را از فرد گرایی و خود محوری خارج کرده و با سایر افراد اجتماع آسانتر ارتباط برقرار کرده و همچنین موجب شکوفا شدن استعدادهای نهفته دانش آموزان و افزایش اعتماد به نفس در آنها می گردد. ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحی و روانی و اجتماعی فرد فواید زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و شخصیت فرد تأثیر می گذارد. ورزش در درمان بیماری های نظیر افسردگی و نیز بر حافظه تأثیر می گذارد. ورزش برای جوانان تکیه گاهی امن به حساب می آید تا در پناه آن به نهایت رشد و کمال مطلوب انسانی دست یابند نتیجه گیری: بنابراین پیشنهاد می شود که به ورزش از کودکی و بزرگسالی در خانه و مدرسه توجه شود.

کلمات کلیدی:

ورزش، سلامت روان، سلامت اجتماعی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/399294>

