

عنوان مقاله:

بررسی میزان افسردگی، شادکامی و استرس بین جانبازان قطع عضو ورزشکار و غیر ورزشکار استان کهگیلویه و بویر احمد

محل انتشار:

همایش ملی روانشناسی و مدیریت آسیب های اجتماعی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

احمد بهرامی - گروه روانشناسی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت

علی ناصری - گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروز آباد

خلاصه مقاله:

ارتباط بین جسم و روان موضوعی است که از گذشته تاکنون توجه بسیاری از دانشمندان را به خود معطوف داشته است. جسم و روان تاثیر غیر قابل انکاری بر روی یکدیگر داشته و هر تجربه ای که جسم یا ضد کسب کند پلورالیسم را تحت تاثیر قرار می دهد. مسلم آن است که تحرک، فعالیت، نشاط و طراوت جسمانی به نشاط و شادابی روانی و ایجاد حال خوش و احساس مثبت منجر خواهد شد. با شروع جنگ جهانی اول تعداد زیادی مجروح شدند و دچار معلولیت و قطع عضو شدن بنابراین مسئله توجه به مراقبت مداوم و بهبود افراد معلول مد نظر قرار گرفت. کلیساها اولین گام را در راه ایجاد انجمن های مختلف معلولین به وجود آمدن. این تحقیق نشان می دهد فعال بودن افراد در زمینه جسمانی و روی آوردن به ورزش می تواند استرس و اضطراب را در آن ها کاهش داده و به بهبود عملکرد آن ها کمک نماید. در تبیین این یافته ها باید گفت به نظر می رسد جانبازان و افرادی که فعالیت های ورزشی بیشتری دارند در شیوه مقابله با رویدادهای روزمره روش های بهتری انتخاب کرده و به مقدار بیشتری توانایی تحمل وقت ها نوآوری در مقابل استرس ها را دارند که این امر باعث بهبود عملکرد اجتماعی آن ها و استفاده اصولی که از راهبردهای مقابله ای در برابر استرس می شود. همچنین باید گفت تحرک و فعالیت بدنی به شکل اصولی و با برنامه هدفمند موجب حفظ آرامش و ثبات جسمانی و روانی فرد می گردد که پیامد آن کاهش ترشح هورمون های آدرنوکورتیکوتروپیک و کاهش استرس می باشد که فرد را به فعالیت بیشتر برای رسیدن به آرامش بیشتر ترغیب می نماید. بنابراین افراد معلول و جانباز نیز مانند همه افراد عادی می توانند با انتخاب فعالیت های ورزشی به شکل اصولی و متناسب با توانایی های آن ها به کاهش افسردگی و تنش روانی در خود کمک کرده و شادابی و نشاط را برای خود، با خانواده و جامعه خویش به ارمغان آورند زیرا جامعه ای که نیروی انسانی سال و توانمندی داشته باشد می تواند به پیشرفت های زیادی دست پیدا نماید. بنابراین هدف اصلی این پژوهش پاسخ دادن به این سؤال است که آیا ورزش مقیاس مناسبی جهت شادکامی و رهایی از استرس های مفرط در جانبازان قطع با حضور ورزش کار در مقایسه با جانبازان قطع عضو غیر ورزش کار می باشد؟

کلمات کلیدی:

افسردگی، شادکامی، استرس، جانباز، قطع عضو، ورزش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556740>

