

مقایسه بلوغ هیجانی و اجتماعی در دختران ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی

www.ketab.ir



سمانه روشن

سرشناسه	: روشن، سمانه، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	: مقایسه بلوغ هیجانی و اجتماعی در دختران ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی/ سمانه روشن.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات حانون، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۳ ص.: جدول، نمودار.
شابک	: 978-622-300-167-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۰۱] - ۱۱۳.
موضوع	: بلوغ عاطفی -- ایران -- نمونه‌پژوهی Emotional maturity -- Iran -- Case studies ورزش‌های تیمی -- ایران -- جنبه‌های روان‌شناسی -- نمونه‌پژوهی Team sports -- Psychological aspects-- Iran -- Case studies ورزش -- ایران -- جنبه‌های روان‌شناسی -- نمونه‌پژوهی Sports -- Iran-- Psychological aspects -- Case studies زنان ورزشکار -- ایران -- بهداشت روانی -- نمونه‌پژوهی Women athletes-- Iran -- Mental health-- Case studies
رده بندی کنگره	: BF ۷۱۰
رده بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۸۵۴۳



مقایسه بلوغ هیجانی و اجتماعی در دختران ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی

ناشر: انتشارات حانون

نویسنده: سمانه روشن

صحافی: حانون

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۰-۱۶۷-۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
فصل اول: کلیات	۱۱
مقدمه	۱۳
اهمیت و ضرورت موضوع	۱۷
واژگان کلیدی	۱۸
فصل دوم: شناخت بلوغ در دوره نوجوانی	۲۱
اهمیت شناخت بلوغ	۲۳
بلوغ هیجانی	۲۷
ویژگی های هیجانی	۲۸
هیجانات در دختران هنگام سن بلوغ	۳۱
بلوغ اجتماعی	۳۱
بلوغ اجتماعی و سازگاری اجتماعی	۳۳
اهمیت بلوغ اجتماعی	۳۴
بلوغ اجتماعی شاخص رشد اجتماعی:	۳۶
بلوغ هیجانی و اجتماعی در ورزشهای تیمی و انفرادی	۳۷
فصل سوم: بررسی متون	۴۱
مطالعات انجام شده در این زمینه	۴۳
مطالعات داخلی	۴۳

۶۷.....	فصل چهارم: بررسی یافته‌ها
۶۹.....	مقدمه
۶۹.....	تحلیل‌های آماری توصیفی
۷۲.....	رشته‌های ورزشی تیمی
۷۳.....	مولفه‌های بلوغ هیجانی
۷۴.....	مولفه‌های بلوغ اجتماعی
۷۴.....	آزمون فرضیه‌ها
۹۱.....	نتیجه‌گیری
۱۰۱.....	منابع

پیشگفتار

مفهوم سلامت شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی را در بر می گیرد. به طوری که دیگر، تنها نبود بیماری به معنای سلامت نیست بلکه سلامت را حالتی می دانند که در آن افراد از رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی برخوردار بوده و زندگی با نشاطی داشته باشند. آموزش سلامت به نوجوانان و جوانان کشور از یک سو موجب افزایش دانش، نگرش و مهارت های خاص در میان آنان شده تا زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی سالم تر داشته باشند و از سوی دیگر آنان را به الگوی عملی و مروج سالم زیستن برای هم سن و سالان، نوجوانان و جوانان مبدل می سازد (هومن وهمکاران ۱۳۹۱).

از مهمترین دوران زندگی افراد، دوران نوجوانی، بلوغ و جوانی است. دوران نوجوانی زمانی است که تغییرات ظاهری و درونی با هم شکل می گیرد تا به کمال رسد. در این دوران نه تنها رشد جسمانی به سرعت اتفاق می افتد بلکه تکامل احساسات، روابط اجتماعی و منطقی نیز رویه ای رو به رشد دارد. بلوغ دوران شناخت خود و پدیده های پیرامون خود است و شناخت یعنی تولد و زندگی دوباره، دوران تجارب سبز است. سبز سمبول طراوت، تازگی، رویدن و بهار است. سرما را از خاطره ها می زداید و خورشید را با همه لطفش به یاد می آورد. بی شک سلامت جسمی، روحی و روانی در این مقاطع

زندگی اساس احساسات زیبا و تجربیات موفق است. افراد بلوغ را تجربه می‌کنند و تنها با دانش از وقایع این دوران است که آنها می‌توانند به خوبی از تغییرات روحی و جسمی خود استقبال کنند و از آن یک فرصت در جهت رشد مهیا کنند (نوش آبادی، ۱۳۸۰). بلوغ مرحله‌ای اساسی و حیات بخش انسان می‌باشد که در این دوره زیر بنای زندگی بزرگسالی فرد شکل می‌گیرد. روانشناسان در ارتباط با رشد فرد با اصطلاحاتی همچون رشد تربیتی، رشد ذهنی، رشد اخلاقی، رشد شخصیتی و سرانجام رشد هیجانی و اجتماعی اشاره داشته‌اند که می‌توان گفت رشد هیجانی و اجتماعی، از جمله مهمترین جنبه‌های وجودی هر شخص در سنین نوجوانی است. حرکت و جنبش نقش مهمی در بهداشت و تندرستی داشته و عامل مهمی برای رشد و سلامتی است. جلوگیری از حرکت نه تنها موجب توقف رشد بلکه سبب مشکلات روحی و جسمی می‌شود. برای کودکان و نوجوانان از سازه‌ترین راه‌ها برای حرکت توانایی جسمانی، فکری و هیجانی می‌باشد (لطیفی، ۱۳۹۰). در این راستا باید ارزش فعالیت‌های بدنی را برای تأمین سلامتی، ایجاد نشاط، شادی، یادگیری مهارت‌ها و شکوفایی استعداد‌های حرکتی و ورزشی انکار نمود. ارائه فعالیت‌ها در قالب انواع حرکات و بازی می‌تواند عامل مؤثری در رشد حرکتی و رشد جسمانی نوجوانان باشد.