

تأثیر آمادگی جسمانی بر سلامت روان

تألیف

افشین شلتیچی

حمیدرضا عباسی

پوریا طیبی

محسن سمیع زاده

تأثیر آمادگی جسمانی بر سلامت روان

ناشر مؤلف: حمیدرضا عباسی مقدم

صفحه‌آرا: مژگان تقوا

ویراستیار: مژگان تقوا

چاپ: محسن صحافی: محسن

چاپ اول، ۱۳۹۴

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مؤدب پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

سرشناسه: شلتوکچی، افشین، ۱۳۶۱ -

عنوان و نام‌پدیدآور: تأثیر آمادگی جسمانی بر سلامت

روان / تألیف افشین شلتوکچی ... [و دیگران]،

مشخصات نشر: تهران، حمیدرضا عباسی مقدم، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۸۴ ص، مصور، جدول، نمودار،

۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م.

شابک: ۳-۴۰۸۹-۰۴-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: تألیف افشین شلتوکچی، حمیدرضا

عباسی مقدم، پوریا طیبی، محسن سمیع‌زاده

یادداشت: کتابنامه: ص. ۷۲ - ۸۳

موضوع: ورزش - جنبه های روان‌شناسی

موضوع: تربیت بدنی - جنبه های روان‌شناسی

موضوع: ورزشکاران - جنبه های روان‌شناسی

رده بندی کنگره: ۲ ۱۳۹۴ ت ۸ ش/ GV ۷۰۷۶۴

رده بندی دیویی: ۷۹۷/۰۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۷۷۶۴۴

بهاء: ۱۱۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار مؤلف ۷

فصل ۱: روش تحقیق ۹

چکیده ۹

پژوهش ۱۱

جامعه آماری ۱۲

نمونه و روش نمونه‌گیری ۱۲

ابزار اندازه‌گیری ۱۲

ابزار اندازه‌گیری پارامترهای بیومکانیک ۱۳

ابزار اندازه‌گیری پارامترهای فیزیولوژی ۱۳

قدرت و استقامت عضلات شکم: (دراز نشست در ۳۰ ثانیه) ۱۳

تست ۴ در ۹ ۱۴

انعطاف‌پذیری ۱۵

تست بارفیکس ۱۵

تست ۵۴۰ متر ۱۶

مقیاس سلامت روان گلدبرگ ۱۷

مقیاس سرسختی اهواز ۱۸

عملکرد آتش‌نشانان ۲۰

مدل آماری ۲۰

فصل ۲: (استخراج و تحلیل داده‌های تجربی) ۲۱

مقدمه ۲۲

یافته‌های توصیفی ۲۳

سطح تحصیلات ۲۴

۲۵	وضعیت تأهل
۲۷	آزمون طبیعی بودن توزیع داده‌ها
۲۷	یافته‌های استنباطی
۲۸	فرضیه اصلی پژوهش
۳۱	فرضیه اول پژوهش
۳۴	فرضیه سوم پژوهش
۳۷	فرضیه چهارم پژوهش

فصل ۳: (بحث و نتیجه‌گیری) ۴۱

۴۳	فرضیه صفر اولی
۴۵	فرضیه صفر دوم
۴۶	فرضیه صفر سوم
۴۸	فرضیه صفر چهارم
۴۹	بحث و نتیجه‌گیری
۵۲	محدودیت‌های تحقیق
۵۴	پیشنهاد‌های تحقیق
۵۵	بحث و نتیجه‌گیری

پیوست‌ها ۵۹

منابع ۷۱

۷۲	منابع فارسی
۷۷	منابع انگلیسی

با توجه به اینکه امروزه پیشرفت هر سازمانی به مدیریت آن سازمان بستگی دارد، می‌توان این‌گونه مطرح نمود که پیشرفت و ترقی در هر سازمان، بدون سیستم مدیریتی آن سازمان می‌باشد. از مهم‌ترین عواملی که نشان‌دهنده مدیریت صحیح بوده و می‌تواند بازدهی سازمان را افزایش دهد، عملکرد مطلوب مدیریت است؛ که عملکرد نیز تحت تأثیر عوامل گوناگون از جمله منابع انسانی است. منابع انسانی نیز مرتبط با ویژگی‌های روان‌شناختی و ورزش می‌باشد. به بیان دیگر توسعه و پیشرفت عملکرد واقعی کشورها شاخص‌های مخالفی دارد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها ورزش می‌باشد. اهمیت تربیت بدنی و ورزش روزبه‌روز در حال افزایش است. ارتباط ورزش با پدیده‌های فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی حاکی از اهمیت این پدیده و نقش آن در همه‌های توسعه ملی کشورهاست و در یک نگاه کلی توسعه و پیشرفت ورزش در هر کشور با اقتدار و قدرت آن کشور ارتباط نزدیکی دارد. این موضوع بحث شده که سرمایه‌گذاری‌های هنگفتی برای توسعه ورزش در اکثر کشورهای جهان انجام شود (گزارش عملکرد سازمان تربیت بدنی، ۱۳۸۸).

حرفه آتش‌نشانی از مشاغل سخت و پرمخاطره است. هر حرفه‌ای سختی‌ها و شیرینی‌های خاص خودش را دارد، اما سختی و مشقت بعضی شغل‌ها نسبت به بقیه بیشتر است، آتش‌نشانی یکی از این شغل‌ها می‌باشد در واقع آتش‌نشانان به دلیل ویژگی‌های شغل خود همواره در معرض

آسیب‌های جسمی و روحی قرار دارند. این مشاغل چون اغلب با مرگ و زندگی افراد سر و کار دارند مسلماً استرس، اضطراب زیادی را متحمل می‌شوند. همچنین آتش‌نشان بودن نیاز به آمادگی جسمانی بالایی دارد پس ورزش نیاز اصلی آتش‌نشانان است و عملکرد بهینه آتش‌نشانان با برخورداری آنان تنها از سطح بالای آمادگی جسمانی و ویژگی‌های روانشناختی مطلوب من جمله سلامت روان و سرسختی امکان‌پذیر است و توجه به ورزش و فاکتورهای آمادگی جسمانی است. منجر به سلامت روانی آتش‌نشان می‌شود. ورزش منحصر به نیرومندی جسم نیست بلکه به‌طور مستقیم بر غیر مستقیم در سلامت روح و روان و تعادل شخصیت روانی و آمادگی برای انجام فرهنگ بشر مؤثر می‌باشد (صارمی، ۱۳۷۰) درک صحیح از ریسک‌پذیری، شغل آتش‌نشانی و سلامت روان آتش‌نشان منجر به ارزیابی عملکردشان می‌شود (پسمیر، ۲۰۱۰). ویژگی دیگر آتش‌نشانان سرسختی است، این شغل سخت و دشوار، اضطراب‌زا نیازمند این ویژگی خاص است. افراد سرسخت عمدتاً رویدادهای زندگی را جالب، متنوع، آموزنده و چالش‌انگیز می‌بینند. از آنجا که حوادث زندگی را به صورتی واقع‌بینانه و یا با نوعی بلندنظری تلقی می‌کنند به همین دلیل، نسبت به کل رویدادهای زندگی خوش بین‌ترند. شاید وجود همین خوش‌بینی است که افراد سرسخت را در برابر حوادث ناخوشایند و غیره منتظره و بیماری‌ها مقاوم‌تر کرده است (قربانی، ۱۳۷۴) درک صحیح از ریسک‌پذیری شغل آتش‌نشانی و سلامت روان آتش‌نشان و ویژگی‌های شخصیتی‌شان منجر به ارزیابی عملکردشان می‌شود (پسمیر، ۲۰۱۰).