

فعالیت بدنی و اعتماد به نفس در جانبازان

www.ketab.ir

مؤلف:

هادی باقری



شابک	978-600-8470-17-5
شماره کتابشناسی ملی	۴۴۳۹۱۱۹
عنوان و نام پدیدآور	فعالیت بدنی و اعتماد به نفس در جانبازان / مؤلف هادی باقری،
مشخصات نشر	گسترش علوم نوین، ۱۳۹۵،
مشخصات ظاهری	۷۸ص،
یادداشت	کتابنامه،
موضوع	ورزشکاران معلول -- روان‌شناسی
موضوع	Athletes with disabilities -- Psychology
موضوع	جانبازان -- ایران -- بهداشت روانی
موضوع	Disabled veterans -- Iran -- Mental Health
موضوع	جانبازان -- بهداشت روانی
موضوع	Disabled veterans -- Mental health
موضوع	ورزشکاران معلول -- بهداشت
موضوع	Athletes with disabilities -- Health and hygiene
موضوع	عزت نفس مردان
موضوع	Self-esteem in men
موضوع	عزت نفس
موضوع	Self-esteem
رده بندی دیویی	۷۹۶/۰۱۹۴
رده بندی کنگره	GV۷۰۹/۳/۲۰۷۱۳۹۵
سرشناسه	هادی، ۱۳۵۷ -
وضعیت فهرست نویسی	۱

انتشارات:	گسترش علوم نوین
عنوان کتاب:	فعالیت بدنی و اعتماد به نفس در جانبازان
مؤلف:	هادی باقری
ویراستار:	هدی صابری راد
طراح جلد:	سینا حمیدی
نوبت چاپ:	اول، پاییز ۱۳۹۵
شمارگان:	۱۰۰۰
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۰-۱۷-۵
تعداد صفحات:	۷۸ صفحه
قیمت:	۱۱۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار
۲	مقدمه
۴	اهمیت موضوع
۷	تعریف شخصیت
۹	مفهوم - پیش
۱۱	خود پنداره
۱۵	دیدگاه تکوین شخصیت اجز (۱۹۸۲)
۱۷	خود پنداره و بیگانه‌گی شکلی گیری آن
۲۰	اجزاء مفهوم خود
۲۴	عزت نفس و ارتباط آن با خود پنداره
۲۵	خود پنداره و نقش فعالیت های بدنی و ورزشی
۲۲	تعریف جانباز
۲۲	معلولیت
۳۵	طبقه بندی جانبازان با توجه به نوع و ماهیت اختلال
۳۵	فهرستی از مشکلات کلی جانبازی
۳۶	اهمیت خود پنداره در جانبازان
۴۰	تحقیقات خارج از کشور
۵۵	تحقیقات داخل کشور در ارتباط موضوع
۶۰	نقش فعالیت های ورزشی صبحگاهی بر سلامت روان جانبازان
۶۲	اوقات فراغت و گردشگری ورزشی ایثارگران بر رضایت مندی شغل
۶۵	تغییر در کیفیت زندگی ایثارگران از طریق انجام فعالیتهای ورزشی
۷۰	فهرست منابع

پیشگفتار

قرنی را که پشت سر گذاشتیم سراسر با تحول و دگرگونی همراه بود. در ایران، با پیروزی انقلاب اسلامی و بروز جنگ تحمیلی جانبازان زیادی با انواع آسیب‌های جسمی و روانی بر جای ماندند. آسیب دیدگی در حین نبرد از دیر باز برای تمامی ملت‌ها مسأله مهمی تلقی می‌شده است. افراد جانباز با بروز ضایعه در وجودشان و بروز نشانه‌های ضعف جسمانی، دچار تزلزل در اتکای بر خویشن گردیده و احساس نیاز به دیگران و وابستگی به غیر در آن‌ها ظاهر شده و به مرور قوت می‌یابد. کاهش اعتماد بنفس، شخصیت‌گرایی منفی، در برخی موارد احساس بی‌کفایتی و سربار شدن، حداقل توانایی‌های باقی مانده در فرد جانباز را تحت الشعاع قرار داده و در او احساس اندک‌پنداری و انهام ظاهر می‌شود [۲۶].

ادیشمن و دادول در تحقیقی بیان کردند که ارتباط مثبتی بین آمادگی بدنی و خودپنداره مردان و زنان در دوران بررگسالی وجود دارد. همچنین توکر (۱۹۸۲) نشان داد که خودپنداره و عزت نفس مردان سرخوده که در تمرینات با وزنه شرکت کرده بودند، افزایش یافته بود. کروتی (۱۹۸۰) در بررسی تأثیر فعالیت‌های بدنی بر روی ساختارهای روانی مختلف در دانشجویان نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین دانشجویانی که در برنامه‌های تمرینات بدنی شرکت می‌کردند با گروه گواه از لحاظ خودپنداره بدنی وجود دارد [۴۰، ۵۷، ۷۹]. یافته‌ها نشان می‌دهد که ورزش با بهبود شرایط روانی از جمله حالت‌های احساسی و خودشناسی ارتباط نزدیک دارد و تمرینات بدنی وسیله‌ای مناسب برای دستیابی به شرایط مناسب ذهنی و روانی است [۱۳].

به عقیده «راجرز» شخص به دلیل نیاز به توجه مثبت، به ارزیابی های دیگران توجه می کند. این نیاز نیرومند در شخص موجب می شود تا وی در قضاوت هایش در مورد ارزشیابی خود، به ارزیابی های سایرین زیادتر توجه کند. از نظر راجرز فردی که از خودپنداره قوی و مثبت برخوردار است در مقایسه با فردی که خودپنداره ضعیف دارد، نظرهای کاملاً متفاوتی نسبت به جهان خواهند داشت. در همه ما تمایل به تکرار تجربه این که چگونه آدمی می خواهیم بشویم وجود دارد. هرچه «خوشتن آرمانی» به «خوشتن واقعی» نزدیک تر باشد فرد راضی و خوشنودتر خواهد بود. این امر به اهمیت ورزش برای جامعه ایثارگری ایران و استفاده از ورزش و حرکات توانمند برای کمک به درمان و بهبود جانبازان، مؤلف نیز سعی دارد تا با تألیف این کتاب، بتواند جایگاه ورزش را در جهت رفع یکی از معضلات روانی جانبازان با عنوان خودپنداره منفی مورد بررسی قرار دهد.

مقدمه

وجود انسان از جنبه های مختلفی تشکیل شده است. در یک تقسیم بندی کلی می توان انسان را از یک بعد ظاهری «آشکار» و یک بعد غیرظاهری «پنهان» بررسی نمود (۸). اما شاید بررسی هر دو بعد در یک زمان و شرایط به مراتب دشوارتر و پیچیده تر از مطالعه هر کدام به تنهایی باشد. در مساله تعامل تن و روان با دو واژه شخصیت و خوشتن مواجه می شویم. به طور کلی شخصیت بیانگر آن دسته از خصوصیات فرد است که وی را از سایرین متمایز و منحصر به فرد می کند و هم شامل خصوصیتی است که بین همه انسان ها مشترک است (۱۳). در نظر روان-

شناسان، خویشتن نیز بیشتر یک ساختار مفهومی دارد تا یک ساختار فیزیکی که می‌توان آن را از دو جنبه مورد بررسی قرار داد^۳:

الف) خویشتن به عنوان یک سیستم تصمیم گیرنده مرکزی (یک نقطه مرجع مرکزی) جهت ارزیابی جدید و هدایت رفتار.

ب) خودپنداره که ارزیابی فرد از خویشتن است. این ارزیابی ناشی از ارزیابی های ذهنی است که معمولاً از ویژگی های رفتاری خود بعمل می آوریم در نتیجه خودپنداره ممکن است مثبت یا منفی باشد.

تصویری که فرد جانباز از خود دارد و آگاهی که نسبت به خود دارد در شکل گیری خودآگاهی تأثیر مهم دارد. بعد از خودآگاهی و شناخت تصویر ذهنی از خود، حال یا فرد جانباز نسبت به خود احساس مطلوبی دارد که در این صورت فرد دارای حرمت ذات و احترام و ارزش نسبت به خود است و فرد جانباز معلولیت خود را تنها یک محدودیت می داند و با احساس حقارت و نامطلوبی نسبت به خود دارد که در این صورت فرد جانباز معلولیت را یک نقص جدی دانسته و از انتظار مخفی می کند^{۱۸}. تحقیقات نشان داده از جمله عواملی که می تواند تأثیر مثبتی بر روی خودآگاهی افراد داشته باشد، تمرینات بدنی منظم می باشد. شاولسون، هوینر استانتون^۱ (۱۹۷۶) خودپنداره را به عنوان ادراک فرد از خود که از طریق تجربه و تفسیر او از محیطش شکل می گیرد، تعریف نموده و بیان کرده اند که خودپنداره ممکن است تحت تأثیر برنامه های مداخله ای چون ورزش، تمرینات بدنی یا برنامه های کاهش وزن قرار بگیرد^{۱۸}.

^۱-Shavelson& Hobner&stantoon