

## بررسی نقش ورزش بر فشار عصبی، سلامت روانی و جسمانی و ارائه برنامه تمرینی از دیدگاه اساتید و دانشجویان دانشگاه البرز

سیده طاهره موسوی راد<sup>۱</sup>، لیلا خوشنواز<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور؛ ایران

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت رویدادهای ورزشی دانشگاه پیام نور؛ ایران

### چکیده

ورزش از جمله روش های مهم تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی محسوب می شود زیرا شرکت در فعالیت های ورزشی افراد را به هم نزدیک می کند راه ها و فرصت های بسیاری را برای ماهر شدن در اجتماع فراهم می آورد و به طور کلی یک فرآیند آموزشی در ابعاد مختلف فرهنگی و اجتماعی برای فرد ایجاد می کند 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، هدف تحقیق، بررسی نقش ورزش بر فشار عصبی، سلامت روانی و جسمانی و ارائه برنامه تمرینی از دیدگاه اساتید و دانشجویان دانشگاه البرز می باشد، روش تحقیق به صورت نیمه تجربی بود. جامعه ی آماری شامل ۱۲۰ نفر کارکنان و دانشجویان دانشگاه پیام نور البرز می باشد که ۷۰ نفر از آن ها که دارای سلامت روانی و جسمانی پایین تری بودند، انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار اندازه گیری در این تحقیق پرسش نامه ی سلامت روان ۳۰ سؤالی گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) بود. روایی پرسش نامه رضایت بخش گزارش گردید و ضریب پایایی این پرسش نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵. به دست آمد. داده ها به وسیله ی نرم افزار spss۲۱ با استفاده از آزمون T وابسته و تحلیل واریانس مانووا مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل فرضیه های تحقیق در سطح معنی داری ۰/۰۵  $P \leq$  نشان داد که تمرینات ورزشی بر سلامت روان تأثیر معنی داری داشت.

**واژه های کلیدی:** نقش ورزش، سلامت روانی و جسمانی، دانشگاه پیام نور البرز

**مقدمه :**

در دنیای معاصر، ورزش به عنوان پدیده ای موثر در همه ی جوامع جایگاه ویژه ای پیدا کرده است. ارتباط فعالیت های بدنی و ورزش با علوم مختلف زمینه های جدیدی را برای مطالعه ی انسان فراهم کرده و گستردگی مطالب و مسائل مرتبط با ورزش و تربیت بدنی به حدی است که نیاز به علوم تخصصی و مطالعات ویژه را ایجاد کرده است در این مقاله مطابق با موضوعی که انتخاب شده است بخش روانی و اجتماعی ورزش مورد بررسی قرار گرفته و تمامی مطالب ارائه شده جنبه ی کاربردی دارد و تمامی افراد در گروه های سنی مختلف می توانند مورد استفاده قرار دهند.

ورزش عبارت است از یک فعالیت نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می شوند. این تعریف با فعالیت های ورزشی سازمان یافته ارتباط پیدا می کند (کوشافر، ۱۳۸۱، ص ۵۸) در جوامع اسلامی با توجه به این که کلیه سیاستگذاری ها در خدمت مکتب می باشد، تربیت بدنی نیز جدا از این اصل کلی نبوده و ضمن این که پی ریزی این علم بر مبنای مسائل جسمانی و فیزیکی است ولی در نهایت وسیله ایست که در کمال و تعالی انسان ها موثر بوده و می تواند گامی در جهت اهداف غایی انسان ها که همان سیر الی الله است بر دارد. (عزیز آبادی فراهانی، ۱۳۷۳، ص ۷) «همانطوری که با ورزش قوت جسمانی خودتان را تقویت می کنید، قوای روحانیتان را هم تهیه و تقویت کنید. همانطوری که کوشش میکنید جسمتان قوی باشد، کوشش کنید که روحتان هم قوی باشد» (امام خمینی (ره)، ۱۳۸۶، ص ۲۵۵) از نظر سازمان بهداشت جهانی، «تندرستی صرفاً نداشتن بیماری و ضعف نیست؛ بلکه منظور از آن سلامتی کامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و روحی است. در حقیقت دو هدف عمده تندرستی، به تأخیر انداختن مرگ و از بیماری است» (گائینی، ۱۳۸۶، ص ۲۷)

پژوهش های اجتماعی شدن در ورزش با توسعه ی جامعه شناسی ورزش ارتباط مستقیم داشته است. طی دهه ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰ برای تبیین جنبه های گوناگون شرکت در فعالیت های ورزشی تلاش بسیاری شده است. اغلب مطالعات اجتماعی شدن در ورزش حول دو مسأله متمرکز بوده است. یکی پیشایندهای شرکت در ورزش یعنی اینکه چگونه و تحت چه شرایطی شخص به ورزش رو می آورد و دیگری پیامدهای شرکت در ورزش. این دو فرایند را اجتماعی شدن در نقش اجتماعی و اجتماعی شدن از طریق نقش اجتماعی نیز نامیده اند. لذا در اغلب منابع دو عنوان اجتماعی شدن در ورزش و اجتماعی شدن از طریق ورزش به چشم می خورد. در اولی فرد در نقش ورزشی مانند «ورزشکار» اجتماعی می شود و در دومی به یاد گیری نگرش ها، ارزشها، مهارت ها و گرایش هایی کلی - مانند جوانمردی، انضباط - اشاره دارد که تصور می شود در فعالیت های ورزشی حاصل آید. اجتماعی شدن از طریق ورزش عبارت است از تأثیر ورزش بر باورها، نگرش ها و ....

چنین پنداشته می شود که در درس هایی که از شرکت کردن در ورزش می آموزیم به سایر جنبه های اجتماعی انتقال پذیر است و از این طریق فرد را برای شرکت موفقیت آمیز در آن زمینه ها یاری می دهد. دانش اظهار می دارد که کودکان مهارت های ارتباط و تصمیم گیری را با شرکت در ورزش کسب می کنند . (عبدلی ، ۱۳۸۶ ، صص ۱۳۶ و ۱۳۹ ) تربیت بدنی در قبول مسولیت برای پرورش و القای ارزش های اجتماعی در افراد جامعه خصوصاً دانش آموزان مدارس سهیم بوده و به عنوان عاملی در جهت تقویت ارزش های اجتماعی و رفتار های مطلوب انسانی موثر است (عزیز آبادی فراهانی ، ۱۳۷۳ ، ص ۱۱). اهتمام به موضوع اجتماعی شدن و رابطه ی آن با ورزش زمانی به اوج خود رسید که سمیناری بین المللی با موضوع « اجتماعی شدن از طریق ورزش» بر پا شد این سمینار که در سال ۱۹۷۱ در کانادا برگزار گردید به این نتیجه رسید که فرهنگ بدنی عاملی مهم در اجتماعی شدن فرد می باشد . (انور الخلولی ، ۱۳۸۳ ، ص ۲۰۰ ) به عقیده ی راجر کایو آ «تمدن فقط در سایه برتری و ارزش والای قهرمانی یعنی بازی رقابت آمیز و مسابقه ای که سر چشمه ی دموکراسی و حکومت مردم بر مردم است به وجود آمده است. » (توماس ، ۱۳۷۰ ، ص ۹۳ ) روند اجتماعی شدن کودکان با فعالیت های اولیه ورزشی آنان آغاز میشود و موجبات رشد و تکامل حرکتی در دوره کودکی و مشارکت ورزشی آنان در سال های بعد را فراهم می کند . (ام .هی وود ، ۱۳۸۷ ، ص ۴۷۴ )

شخصیت اجتماعی بیان کننده ی رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است . چنانچه تربیت بدنی در یک جامعه مطابق با اصول این علم در نظر باشد ، افراد ورزشکار را از فرد گرایی و خود محوری خارج کرده و رشد روحیات طبیعی را در فرد بهبود می بخشد که در نتیجه شکوفا شدن این استعداد، فرد با سایر افراد اجتماع آسانتر ارتباط بر قرار کرده و در کنار آنها زندگی می نماید . (عزیز آبادی فراهانی ، ۱۳۷۳ ، ص ۲۰ ) جرج کلی از روانشناسان معروف ، «شخصیت را روش و شیوه خاص هر فردی در جستجو برای پیدا کردن و تفسیر معنای زندگی تعریف می کند .» مطالعات انجام یافته نشان می دهد که ورزشکاران و قهرمانان ، با شهامت و فدا کار می باشند و بر اراده خود تسلط دارند . (کوشافر ، ۱۳۸۱ ، صص ۱۷۱ و ۱۷۲ ) بازی و ورزش پیوند تنگاتنگی با رشد و تکامل شخصیت کودک دارند و آن را به مرحله نضج و آگاهی اجتماعی می رسانند . پژوهشگران تحقیقات فراوانی پیرامون نقش بازی وگیم ها در اجتماعی شدن و همچنین درباره این مسأله به انجام رسانده اند که چگونه فعالیت های بدنی ، روی هم رفته در تکوین تصویر روشنی از بدن در ذهن کودک ، که به تصویر بدن معروف است ، تأثیر می گذارد . تصویری که مفهوم خود بدنی و در نتیجه مفهوم خود پنداره بر پایه ی آن استوار است و نخستین خشت بنای شخصیت کودک به شمار می آید . فعالیت حرکتی عموماً فرصت پر باری برای خود شکوفایی کودک فرا هم می آورند . کودک در ضمن پرداختن به بازی تجربه های پیروزی و شکست را از سر می گذراند و این تجربه ها در گسترش تصورات او و پیوند دادن مفاهیم و اهداف و چشم انداز های وی با واقعیت خویش تأثیر می گذارد و ادراک واقع بینانه و غیر مبالغه آمیز او از حدود و توانایی های جسمش را افزایش می دهد که این خود ، شخصیت اجتماعی او را نضج می دهد و به وی اعتماد

به نفس می بخشد و باعث دور شدنش از خصلت هایی چون خود شیفتگی و غرور می گردد بی آنکه از ارزش او چه در برابر خودش چه در برابر دیگران چیزی بکاهد. (انور الخلولی ، ۱۳۸۳ ، صص ۸۲ و ۸۳) دیدگاهی نیز اعتقاد دارد که ورزش به عنوان واسطه و عامل ارتباط بین فرد با خودش یا دیگران است. این شناخت چند جنبه ای می تواند در ساز گاریهای اجتماعی و شخصیت دخیل باشد. درباره ارتباط ورزش با صفات شخصیتی ، آیزاک با گرد آوری لیست مهمی از نتایج تحقیقات ورزش و شخصیت بیان کرد که سه زمینه خوب از شخصیت در رابطه با ورزش از قبیل برون گرایی ، روان رنجوری و سایکوتیسم وجود دارد و برخی از صفات ، حالات و خلق و خوی ارتباط خوبی با رفتار ورزشی دارند. وی می گوید «: تغییرات ناشی از ورزش در شخصیت به تدریج و آهسته و پس از سالها روی می دهد، زیرا ورزش اعمال سیستم عصبی سمپاتیک، انتظارات و ارزش ها را تغییر می دهد. (عبدلی، ۱۳۸۶، صص ۶۰ و ۶۱).

عدم سازش و وجود اختلالات رفتار در جوامع انسانی بسیار مشهود و فراوان است. در هر طبقه و صنفی و در هر گروه و جمعی، اشخاص نامتعادلی زندگی می کنند. بنابراین در مورد همه اعم از کارگر، محصل، پزشک، مهندس، زارع، استاد دانشگاه و غیره، خطر ابتلا به بیماری های روانی وجود دارد. به عبارت دیگر هیچ فرد انسانی در برابر امراض روانی مصونیت ندارد. البته دانستن اینکه هر شخصی ممکن است گرفتار ناراحتی روانی شود خود به خود کافی نیست زیرا که بهداشت روانی فقط منحصر به تشریح علل اختلالات رفتار نبوده، بلکه هدف اصلی آن پیش گیری از وقوع ناراحتی ها می باشد. پیش گیری به معنای وسیع آن، عبارت می باشد از به وجود آوردن عواملی که مکمل زندگی سالم و نرمال است علاوه بر اینکه، درمان اختلالات جزئی رفتار، به منظور جلوگیری از وقوع بیماری های شدید روانی می باشد.

علم روان شناسی ورزش در ابتداییش تر برای ارتقای عملکرد ورزشکاران رقابتی پا به عرصه ورزش نهاد، ولی امروزه برخی از روان شناسان ورزش با آگاهی از اثرات فعالیت بدنی و ورزش به سالم سازی جسمانی، سئوالاتی را در خصوص اثرات روان شناختی ورزش و فعالیت بدنی در تحقیقات خود مطرح کرده اند، برای تعریف سلامت روان اول باید مفهوم دقیق سلامتی توضیح داده شود. عام ترین تعریف سلامتی طبق اساسنامه ی سازمان بهداشت جهانی عبارت است از سلامت کامل فیزیکی، فکری و اجتماعی، و فقط به معنی نبود بیماری یا ناتوانی نیست. بنابراین روان شناسی سلامت شامل شناسایی رفتارها و سبک های زندگی که بر سلامت فیزیکی فرد، پیشگیری و مداوای بیماری، شناسایی عوامل خطر مرتبط با بیماری، بهبود سیستم های مراقبت از سلامتی از طریق شناسایی عملکرد درست و شکل دادن به افکار عمومی درباره سلامتی مردم مؤثر هستند می باشد.

## روش پژوهش

این تحقیق نیمه تجربی و کاربردی می باشد که با استفاده از دو گروه تجربی و کنترل انجام شد، جامعه آماری تحقیق تعداد ۱۲۰ نفر از دانشجویان و اساتید دانشگاه پیام نور البرز در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ می باشد. برای نمونه گیری از بین ۱۲۰ پرسشنامه ای که بین دانشجویان و اساتید توزیع گردید ، پس از تکمیل و جمع آوری پرسشنامه ها و بررسی نمره هر فرد ، از بین آنها ۶۰ نفر که دارای سلامت روان پایین تر بودند ( نمره سلامت روان آنها بیشتر بود) انتخاب و به دو گروه ۳۰ نفری آزمایش و ۳۰ نفری کنترل تقسیم شدند. در این پژوهش به منظور اندازه گیری متغیرهای تحقیق از پرسش نامه ی سلامت روان ۲۸ ماده ای گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) استفاده شد. این پرسش نامه از چهار خرده مقیاس یا حیطه که هر کدام دارای ۷ پرسش است ، تشکیل شده است و ضریب پایایی این تحقیق به طور کلی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه گردید .

روش جمع آوری اطلاعات به این صورت بود که پرسش نامه ی سلامت روان را جهت پاسخگویی در اختیار ۱۲۰ نفر از اساتید و دانشجویان دانشگاه پیام نور البرز قرار داده و از آنها خواسته شد با صداقت کامل پرسش نامه را تکمیل کنند . البته در پرسش نامه شماره ای به صورت کد قید شده بود که این شماره ، با شماره ای که در لیست اسامی آنها نوشته بود ، مطابقت داشت. پس از جمع آوری و بررسی پرسش نامه ها و مشخص شدن نمره ی هر فرد ، افرادی که نمره ی سلامت روان آنها از همه بیشتر بود ( وضعیت سلامت آنها بدتر بود) ، مشخص شدند و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و کنترل ( ۳۰ نفر) تقسیم شدند . گروه کنترل پس از مشخص شدن، هیچگونه تمرینی دریافت نکردند ولی به گروه آزمایشی تمرینات منظم ورزشی به مدت ۱۲ جلسه داده شد . هر دو گروه بعد از یک ماه مجدداً پرسش نامه ی سلامت روان را پاسخ دادند سپس نتایج دو گروه با هم مقایسه گردید ،در این تحقیق برای توصیف خصوصیات آزمودنی ها از آمار توصیفی و برای آزمون فرضیه ها از آمار استنباطی استفاده شد ودر این تحقیق برای توصیف خصوصیات آزمودنی ها از آمار توصیفی و برای آزمون فرضیه ها از آمار استنباطی استفاده شد و کلیه ی نتایج آماری توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ تجزیه و تحلیل گردید.

همچنین برای بررسی معناداری تفاوت بین گروه های آزمایش و کنترل از آزمون با اندازه های مکرر ، جهت مقایسه ی نتایج پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و کنترل از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره استفاده گردید.

## یافته های پژوهش :

### تعریف سلامت روان و اعصاب:

یک فرد زمانی دارای سلامت روان و اعصاب است که با شناخت و حفظ ویژگیهای شخصیتی، خود را با محیط تطبیق دهد. شناخت خود مجموعه ادراکات، ارزشها، افکار و عواطف را تشکیل می دهد که سبب و آگاهی فرد از موجودیت خود می شود. بدین معنی او می فهمد کیست و چیست. در تامین سلامت روان و اعصاب علاوه بر عوامل ژنتیکی عوامل محیطی نیز تاثیر فراوان خواهند داشت. اگرچه شناخت کامل ویژگیهای مربوط به سلامت روان و اعصاب در یک فرد بسیار مشکل است ولی زمانی افراد از نظر روان و اعصابی سالم می باشند که دارای خصوصیات شاخصی گردند:

۱. اعتماد به نفس دارند. از خصوصیات مثبت و برجسته خود استفاده می کنند در عین اینکه به محدودیتها و نواقص خود آشنایی دارند تواناییهای خود را می شناسند و حداکثر استفاده از آن را می کنند این افراد واقعیت وجودی خود را انکار نمی نمایند بجای عذرتراشی و دلیل تراشی شکستها را براحتی پذیرفته و نگرانی به خود راه نمی دهند.

۲. احتیاجات اولیه را براحتی برطرف می نمایند. برآوردن نیازهای اولیه زندگی بخصوص نیازهای جسمانی باعث تلاش دائمی در این افراد می گردد. و با شناخت واقعیتها واقع بینانه تر با مشکلات زندگی مقابله می نمایند.

۳. به دیگران به دیده خوب می نگرند. ضمن دوست داشتن دیگران به آنها اعتماد می کنند و در حفظ روابط با دیگران کوشا هستند محبت خویش را مستقیماً ابراز می نمایند و برای آن شواهدی مناسب ابراز می دارند.

۴. مسئولیت پذیرند ضمن پذیرش مسئولیت مناسب با سن خود مسئولیت کارهایی که خود انجام می دهند را می پذیرند از کسب تجربه لذت برده و همیشه برای بهترین نتیجه در تلاش خواهند بود.

### تأثیر ورزش در سلامت روان و اعصاب:

مجموعه این ویژگیهای شاخص تشکیل دهنده سلامت روان و اعصاب در یک فرد می باشد. بدون شک رفتار بشر تابع تمامیت وجود اوست بدین معنی روان و اعصاب تابع جسم و جسم تابع روان و اعصاب است. امروزه تحقیقات نشان می دهد که ناراحتی های جسمانی اختلالات روان و اعصابی را به همراه داشته و برعکس. ولی نکته برجسته در تقویت قوای جسمانی حفظ روان و اعصاب سالم می باشد.

دکتر آرتویدر روان و اعصاب شناس معروف آمریکایی در تحقیق بسیار جامع خود اظهار می نماید عدم تعادل روان و اعصابی بسیاری بیماران نتیجه عدم فعالیت حرکتی و ورزشی در دوران کودکی است. جونز در قسمتی از تحقیق خود دریافت پسرانی که از نظر قوای جسمانی ضعیف می باشند علاوه بر ضعف جسمانی دارای مشکلات روان و اعصابی مانند احساس حقارت عدم توانائی تطبیق خود با دیگران می باشند. راویک و مک کی دریافتند دانش آموزانی که در مهارتهای حرکتی ضعیف می باشند اغلب خجول و گوشه گیر هستند و برعکس دانش آموزانی که از نظر مهارتهای حرکتی قوی می باشند دارای ویژگیهای برجسته بسیار نمایانی از نظر رفتار چون فروتنی، تدبیر، توجه و حس همکاری هستند.

شندل با استفاده از آزمون روان و اعصابی خصوصیات روان و اعصابی دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار را مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید دانش آموزان ورزشکار دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، تحرکهای اجتماعی حس ارزشهای فردی و اجتماعی، عدم شک و تردید در خود عدم بهانه جوئی و نتیجتاً رشد اجتماعی بیشتر می باشد.

دستگاه عصبی با ساختمان ویژه خود به عنوان یک هماهنگ کننده با تنظیم فعالیت های درونی بدن محیط داخلی آن را ثابت نگه می دارد و با ایجاد تفکر و فعالیت های حرکتی، موقعیت انسان را نسبت به محیط خارجی تنظیم می کند. اعمال این دستگاه انسان را قادر می سازد تا با شرایط محیطی سازش پیدا کند یا آن شرایط را با توجه به نیازهای درونی خود تعدیل نماید.

هر رفتاری از به هم خوردن پلک گرفته تا بازی تنیس و یا حل یک مسئله ریاضی وابسته به سازمان یابی فرآیندهای متعددی در داخل بدن است. این سازمان دهی خود در اثر همیاری دستگاه عصبی مرکزی و دستگاه غدد درون ریز ممکن می گردد.

فعالیت تمام اعضای بدن تحت فرمان قسمت های مختلف مغز انجام می شود و اعصاب رشته های ارتباطی مغز با اعضای بدن هستند. اعصاب نیز به دو دسته ارادی و غیرارادی تقسیم می شوند که ورزش اعصاب ارادی را به طور مستقیم و اعصاب غیرارادی را به طور غیرمستقیم تحت تأثیر قرار می دهد. یعنی ورزش بدن را در شرایطی قرار می دهد که مغز به وسیله اعصاب غیرارادی بدن را در کنترل مشخص نیست متناسب با نیاز بدن تحریک می کند. مثلاً تشدید انقباضات قلب در هنگام ورزش به وسیله مغز و اعصاب غیرارادی صورت می گیرد. از طرفی فعالیت درست مغز هنگامی امکان پذیر است که خون بیشتری به مغز برسد که این امر در هنگام ورزش کردن مخصوصاً ورزش هایی که با تفکر و تنوع موقعیت همراه هستند اتفاق می افتد. در حقیقت فعالیت سالم قلب و توانایی آن در رساندن خون لازم به مغز با فعالیت و توانایی مغز ارتباط دارد.

تأثیر ورزش بر روی اعصاب موجب تغییرات فیزیولوژیکی در اندامها و از طرفی موجب هماهنگی بین اعضاء و اعمال بدن می شود. به این معنی که در فعالیت های ورزشی اعصاب برای به حرکت درآوردن عضلات پیوسته در کار انتقال فرامین از مغز به اندامها هستند، در نتیجه این عمل سلسله تغییرات نسبتاً پیچیده ای در بدن صورت می گیرد که در نهایت موجب رشد عضلات می گردد. آمادگی انتقال در اعصاب بالا می رود و در بدن این توانایی به وجود می آید تا عضلات متعددی با انقباض و انبساط خود این عمل را انجام می دهند. تحریک همه این عضلات و انتقال فرمان به آنها باید همزمان و به موقع صورت پذیرد. علاوه بر این هماهنگی بین اندامهای بدن در مورد بسیاری از حرکات به وسیله تمرین و به کارگیری گسترده عضلات میسر می شود که در این میان اعصاب نقش اساسی را بر عهده دارند. این هماهنگی بستگی مستقیم به توانایی عضلات و فعالیت عصبی دارد.

### ورزش و سلامت روح و روان

از دست آوردهای پیشرفت تکنولوژی و زندگی امروزی، ظهور و بروز انواع ناهنجاریها و اختلالات روانی - عاطفی، هیجانات روحی منفی، استرس، ناامیدی و نگرانی، احساس پوچی و سردرگمی و نداشتن زندگی شیرین و با آرامش است؛ که در نتیجه آن مردم به انواع بیماریهای روانی همچون اضطراب، افسردگی و ... مبتلا می شوند.

در عصر حاضر، بیماری اعصاب و روان جزء مهمترین و شایع ترن بیماریهاست. در سرتاسر جهان بسیاری از مردم از اعصاب متشنج و در هم ریخته و سردردهای مزمن شکایت می کنند. مدیر یکی از کلینیکهای درمانی معروف آمریکا (آقای مایو) اعلام می کند، بیش از نیمی از تختخوابهای بیمارستانها را کسانی اشغال کرده اند که گرفتار ناراحتی عصبی هستند. بیماری آنان از خرابی اعصابشان نیست؛ بلکه از هیجانات درونی، محرومیت، تشویش، نگرانی، ترس، عدم موفقیت، یأس و ناامیدی سرچشمه می گیرد.

بسیاری از مردم می گویند، هنگامی که به طور منظم ورزش می کنند، خواب آرامش بخشی دارند؛ و ورزشکاران تقریباً همان قدر که از مزایای فیزیولوژیک ورزش سخن می گویند، از فواید روانی آن نیز صحبت به میان می آورند. تقریباً همه کسانی که ورزش می کنند، اظهار می دارند که بعد از انجام حرکات ورزشی شاداب شده و حس خوب و مطبوعی به آنان دست می دهد؛ روحیه آنها بهتر شده و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کنند و این حس موجب افزایش کارایی و توانایی آنها می گردد.

امروزه، تحقیقات علمی بسیاری نشان داده است، که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای سلامتی جسمانی است، رابطه نزدیکی با سلامتی روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاریهای روانی دارد. ورزشکاران معمولاً نسبت به افراد کم تحرک، اضطراب و افسردگی کمتری احساس می کنند. (هاگس، ۱۹۸۴) و هانس سلیه می گوید: «ورزش اعصاب را در برابر هیجان و استرس مقاوم می کند.» در تحلیلی که روی



تعداد زیادی از تحقیقات که تأثیر ورزش بر خصیصه‌های شخصیتی و اضطراب را بررسی کرده بودند انجام گرفت، مشخص شد که ورزش در درمان افسردگی‌های مزمن و حاد تأثیر متعادل‌کننده‌ای دارد و بیشترین میزان کاهش استرس، افرادی را شامل شد که به درمان کلینیکی نیاز داشتند. (نورث، ۱۹۹۰؛ موتریو استیونز ۱۹۹۴) مطالعات دیگر، حاکی از اثرات مشابه ورزش بر حالات روحی در شرایطی خاص‌تر می‌باشد. مثلاً مدلین تأثیر حذف ورزش را روی ده داوطلب که ۶ تا ۷ روز در هفته روزانه ۴۵ دقیقه ورزش می‌کردند، بررسی کرد. به این ترتیب که آنها پس از یک روز تمرین سه روز استراحت می‌کردند و روز پنجم تمرین را از سر می‌گرفتند. کم کردن و حذف ورزش با عوارضی چون افزایش اختلال در خودسنجی، اضطراب، تنش، افسردگی، سردرگمی و کاهش توان افراد همراه بود. این تأثیرات زمانی که تمرین از سرگرفته می‌شد، درست بر عکس بود.

ورزش، به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفرّ سالمی برای آزاد کردن انرژی انبار شده آنها است و این خود بسیار لذت بخش و آرامش‌دهنده است. ورزش شروع ناتوانی ناشی از سالخورده‌گی و بیماری مزمن را به تأخیر انداخته و باعث افزایش امید به زندگی فعال و نیز امید به خود زندگی می‌شود. و بالاخره، ورزش داروی اعصاب به همه ریخته و شادی‌آور است، و روان‌شناسان اذعان دارند که ورزش در تسکین حالات روحی منفی، نسبت به روان‌درمانی بهتر عمل می‌کند.

پس فعالیت‌های بدنی به خصوص ورزش، سهم زیادی را در ایجاد امنیت و آرامش روانی و اجتماعی برای افراد و جوامع، و تأمین بهداشت و سلامتی و زندگی سالم خواهد داشت. تأثیر مهارت‌های حسی - حرکتی و فعالیت‌های ورزشی بر کنش‌های ذهنی و تحول روانی، به گونه‌ای است که بسیاری از روان‌شناسان و کارشناسان تعلیم و تربیت عقیده دارند، این قبیل فعالیت‌ها در درجه اول، می‌بایست جزو برنامه‌های موظف آموزشی قرار داده شود. آشنایی دانش‌آموزان و دانش‌پژوهان با برنامه‌ها و روش‌های مختلف فعالیت‌های حسی و حرکتی، نه تنها سبب کنش‌های ذهنی آنها می‌گردد؛ بلکه موجبات نشاط روانی و سرزندگی، تقویت اعتماد به نفس و بالطبع بهداشت روانی آنها را فراهم می‌نماید.

نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است که انجام انواع مختلف نرمش‌ها، علاوه بر فواید جسمی فراوان، بر مقابله با مشکلات عصبی و روانی نیز آثار مفیدی دارد. با توجه به اثرات مثبت ورزش بر سلامت و تندرستی انسان فرهنگ ورزشی بیشتر پرداخته شود. از طرف دیگر برای رسیدن به توسعه پایدار در هر جامعه‌ای علاوه بر برنامه‌ریزی، مدیریت صحیح و استفاده از فن آوری مناسب، استفاده از منابع انسانی کارآمد اهمیت بسیاری دارد. جامعه‌ای که نیروی انسانی سالم و شادابی داشته باشد، این امکان را خواهد داشت که در جهت توسعه واقعی، سریع‌تر گام بردارد. همچنین جامعه‌ای که دارای افرادی توانمند و قدرتمند باشد، دشمنانش هوس تجاوز به آن جامعه را نخواهد داشت.

زندگی امروز ما ماشینی شده و همین امر باعث تنبلی افراد ورزش یکی از ارکان اصلی زندگی است که در تمام دنیا به این امر مهم توصیه شده و سعی شده در برنامه روزانه افراد حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ورزش و حرکات ورزشی گنجانده شود ورزش روحیه انسان را شاداب و باعث شادی و نشاط و سلامتی می شود مسلماً عدم سازش وجود و اختلالات رفتاری در هر طبقه و صنفی و در هر گروه و جمعی بسیار مشهود است عوامل مختلفی را می توان در بوجود آوردن یا پایه ریزی عدم سلامت روان ذکر نمود: فشارهای اجتماعی، فقر مادی، اختلافات خانوادگی، تصادفات، بیماریها، مرگ و میرهای پیش بینی نشده و بسیاری از عوامل خانوادگی و اجتماعی همراه با عوامل وراثتی، افراد را دچار عدم تعادل روان می سازد. بنابراین برای پیش گیری از بیماری روانی و حفظ سلامت روان توصیه های مختصری در نظر گرفته می شود.

### آثار و فواید روحی - روانی ورزش

#### - شادابی و احساس آرامش

از ضروری ترین نیازهای بشر که جزو شرط های اصلی بهداشت روانی به شمار می رود، آرامش خاطر، احساس امنیت، شادابی و نشاط است و ورزش یکی از راه های دستیابی به این امر مهم می باشد. ورزش، از طرفی با ایجاد محیطی فرح انگیز و نشاط آور؛ و از سوی دیگر با کاستن فشارهای عضلانی و از بین بردن سستی و کسالت، فشارهای روانی را مهار و باعث احساس شادی و نشاط می شود. به همین دلیل ورزش را «رابط جسم و ذهن» می نامند.

در ایجاد احساس نشاط و شادابی حین ورزش، ترشح مخدرهای طبیعی گروه اندروپین ها در مغز و غده هیپوفیز نقش مهمی را ایفا می کنند. هنگام ورزش کردن، ترشح میانجی های عصبی - شیمیایی مثل اندروپین، انکفالین و سروتونین در خون افزایش یافته و با اثرات ضددرد و شادی بخش خود، قادرند در فرد نشاط و سرور ایجاد کنند. برنامه های منظم و متعادل ورزشی، مثل راه رفتن سریع به مدت بیست دقیقه در هر روز تولید اندروپین ها را برمی انگیزد و احساس نشاط را تقویت می کند.

#### افزایش امید به زندگی، و لذت بردن از آن

تمام تلاش و کوشش انسان، برای دستیابی به زندگی بهتر، هدفمند و با کیفیت عالی همراه با کامیابی و رسیدن به لذت واقعی است؛ که ورزش بهترین زمینه ساز رسیدن به این هدف ها می باشد. ورزش کیفیت زندگی را بهتر می کند. (استیفنز ۱۹۸۸) و نیز کارکرد جسمی را حفظ کرده و زندگی مستقل افراد مسن را طولانی تر می سازد. (تیر، و اولریچ، ۱۹۸۵).

براساس یافته های تحقیقاتی پروفیسور استیوبلر، حتی امید به زندگی افراد چاقی که دارای تحرک هستند، از امید به زندگی افراد لاغری که اکثر اوقات در جلوی تلویزیون لمیده اند، بیشتر است. پژوهش های انجام گرفته

در مورد چهل هزار زن حاکی است، که حتی تحرکات بدنی ملایم نظیر باغبانی یا پیاده‌روی، در صورتی که چند بار در هفته صورت گیرد، به افزایش طول عمر کمک می‌کند.

### – ایجاد انگیزه و روحیه بهتر

روبرت اپستین روانشناس و یکی از مؤلفین «کتاب بزرگ مسابقه انگیزش» می‌گوید: «ورزش نه تنها باعث می‌شود شغلی بیابید، بلکه ممکن است کمک کند آن را حفظ کنید؛ زیرا تحرک بدنی کوتاه مدت در فاصله‌های ساعت‌های کاری، انرژی شما را افزایش می‌دهد.» به نظر او حرکات ورزشی پرجنب و جوش در طول روزهای کاری باعث افزایش انگیزش می‌شود. انگیزه در ورزش در افراد بین ۸ تا ۱۸ سال رابطه نزدیکی با یادگرفتن مهارت‌ها، لذت بدن از زندگی، پیشرفت خودکفایی و توانایی جسمی و روانی و در مجموع تقویت بهداشت روانی دارد. (اسمول و همکاران، ۱۹۹۸).

### – پرورش و تقویت نیروی اراده و رشد خلاقیت

#### – افزایش اعتماد به نفس

ورزش باعث افزایش اعتماد به نفس و تسلط بر مسایل می‌شود. (گولدبرگ و مارک ۱۹۹۷) براساس نظر کوپراسمیت اعتماد به نفس از داشتن روابط موفقیت‌آمیز با دیگران و آموختن مهارت‌ها نشأت می‌گیرد. مهمترین عوامل ایجاد اعتماد به نفس عبارتند از: خانواده، مدرسه، فعالیت‌های تفریحی و ورزشی و ارتباط متقابلی که در این مراحل فرد می‌آموزد.

مشخص شده است که فعالیت‌های بدنی تأثیرات مثبتی در ایجاد اعتماد به نفس در بزرگسالان دارد. (سانستروم، ۱۹۸۴) و بنا به گفته محققان دانشگاه مک ماستر کانادا، مردان و زنانی که در مورد ورزشکار بودن خود صحبت می‌کنند، بیش از آنهایی که در این باره صحبت نمی‌کنند، سخت‌کوش، متکی به نفس و مسلط به خود به نظر می‌رسند.

#### – ارتقای عزت نفس و خودپنداره مثبت

شرکت در فعالیت‌های ورزشی باعث ایجاد فرصت خودارزیابی، ارتباط و مقایسه با همسالان و همگنان و رقابت سالم می‌شود، که به نوبه خود به رشد عزت نفس و خودپنداری کمک می‌کند. (کریستوریچ ۱۹۹۸) ورزش منظم با افزایش احساس عزت نفس رابطه دارد. (سان استروم، ۱۹۸۴).

ورزش زمینه‌ای برای بروز استعدادها و درک بهتر توانایی‌ها است و شاخص‌هایی مثل اعتماد به نفس، عزت نفس، جامعه‌پذیری و سازگاری اجتماعی را بهبود بخشد. این شاخص‌ها نیز به نوبه خود، خودپنداره فرد

را تقویت می‌کنند. تحقیقات انجام گرفته در بین دانش‌آموزان، بیانگر این مطلب است که بین خودپنداری دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به این معنی که دانش‌آموزان ورزشکار نسبت به دانش‌آموزان غیرورزشکار از خودپنداری بیشتری برخوردارند. پس ورزش از عوامل است که می‌تواند در شکل‌گیری خودپنداری مثبت، مؤثر باشد. (یزدان‌پناه، ۱۳۷۱) ورزشکاران معتقدند که نیرومندتر، خوش‌تیپ‌تر و لایق‌ترند، و بیشتر مورد قبول دیگرانند. این اعتقادات به نوبه خود در شکل‌گیری خودپنداره مثبت نقش مؤثری دارد.

تحقیقات انجام شده در مورد بزرگسالان نیز نشان می‌دهد، آنهایی که از بیماری قلبی رنج می‌برند، پس از گذشت بحران، اگر به ورزش منظم و مداوم بپردازند، باعث می‌شود تا احساس سلامتی در آنها بیشتر شود و همچنین موجب تقویت خودپنداری، پذیرش واقع‌بینانه بیماری و تقویت خودکفایی و خودیاری می‌شود. (ویز و بریدمر، ۱۹۹۵).

### – کمک به رشد مهارت‌های اجتماعی، و استحکام روابط خانوادگی

ورزش واسطه‌ای مناسب برای اجتماعی شدن، ایجاد کفایت و مهارت، استحکام روابط خانوادگی، سهولت دوست‌یابی و ارتباط سالم با همسالان و همگنان می‌باشد. در پژوهشی، ۶۵ درصد از جوانان ابراز کردند که ورزش آنها را از استفاده مواد مخدر و الکل بازداشته است. این پژوهش نشان می‌دهد که ورزش وسیله‌ای مهم برای ارتقای سطح زندگی اجتماعی – اقتصادی کودکان و نوجوانان بوده است. (سایمن، ۱۹۹۹)

«شفر» در تحقیقی پیرامون ورزش و خرده فرهنگ در آمریکا به این نتیجه رسیده است که ورزش یکی از ساز و کارهای مهم در فرایندهای انطباق و همسازی فرهنگی در جامعه است؛ زیرا باعث پختگی و بلوغ اجتماعی در بازیکن و تماشاچی می‌شود.

### – دست‌یابی به اخلاق حسنه و شخصیت بهتر و سالم

تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که ورزش باعث اصلاح رفتارهای فردی و اجتماعی و بهتر شدن اخلاق می‌شود و کمک می‌کند تا فردی بهتر و مفید باشیم. ورزش همچنین در رفتار معنوی و بینش اجتماعی تأثیر داشته و زمینه‌ساز خلق و خوی بهتر و به وجود آوردنده شخصیت است. (شیلدزو بردمیر، ۱۹۹۵) تربیت بدنی در رشد و تقویت ارزش‌های انسانی و ارزش تعاون و همکاری مؤثر است. (وسیت و بوچر ۱۹۸۷).

### – کمک به حافظه و انجام فعالیت‌های فکری، و تمرکز بهتر

ورزش علاوه بر حالات روحی، بر عملکرد ذهنی فرد و تقویت قوای آن، افزایش سلامت ذهنی و هوشیاری و تقویت قدرت تمرکز نیز مؤثر است. ورزشکاران نه تنها دارای توانایی و عملکرد بهتری هستند، بلکه بهتر نیز

فکر می‌کنند. (آرسلن، ۱۹۹۸) همچنین فعالیت حرکتی با فرایندهای عالی عقلی پیوندی استوار دارد. (ویست، و بوچر، ۱۹۸۷).

به هنگام ورزش، خون واکسیژن مورد نیاز به مغز بهتر و بیشتر رسیده و سرعت تفکر افزایش می‌یابد. و نیز سیستم عصبی تقویت یافته و عمل دماغ منظم می‌شود و در نتیجه کارهای فکری آسانتر انجام می‌گیرد. محققین می‌گویند: در موقع مطالعه و کارهای فکری زیاد، خون بیش از حد در مغز و کاسه سر به گردش درمی‌آید و گاه اختلالاتی در آن رخ می‌دهد. از این رو این افراد باید به ورزش و فعالیت‌های بدنی مناسب روی آورند، تا باعث استراحت مغز و اعصاب شوند و از اختلال در تغذیه و دفع سموم جلوگیری به عمل آورند. آنها می‌افزایند: اگر وضعیت حیاتی مغز و اعصاب (تنفس، جریان خون، تغذیه و دفع سموم) کامل نباشد، به تدریج کند ذهنی به وجود می‌آید و می‌تواند یکی از علل فراموشی باشد. همچنین بنابر توصیه انجمن آلزایمر، ورزش کردن در مدت زمان طولانی ممکن است خطر ابتلا به بیماری «زوال عقل» را کاهش دهد.

### - تسهیل پیشرفت تحصیلی

با بهبودی روند کارهای فکری و تقویت حافظه پیشرفت تحصیلی نیز افزایش می‌یابد. پژوهش‌های ویست و بوچر حاکی از آن است که ورزش در افزایش پیشرفت تحصیلی و نمرات دانش‌آموزان تاثیر فراوانی دارد. (شفارد، ۱۹۸۹) ایدسمور در پژوهش خود (۱۹۶۳-۱۹۶۱) دریافته است که دختران و پسران بسکتبالیست در امتحانات مدرسه‌ای خود به معدل بالایی دست یافته‌اند. شافر و آرمر (۱۹۶۸) ضمن کنترل متغیرهای هوش و برنامه درسی، پژوهشی را در مورد پیشرفت تحصیلی دو گروه از دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار انجام دادند. در این مقایسه روشن شد که سطح پیشرفت تحصیلی دانشجویان ورزشکار بالاتر از دانشجویان غیرورزشکار است.

### - خواب راحت

یکی از نتایج افکار و اعصاب متشنج و در هم ریخته، بی‌خوابی و کم‌خوابی است. ورزش با تقویت و تسکین و آرامش اعصاب و با از بین بردن افکار و اوهام مشوش، موجب می‌شود تا فرد خواب بیشتر، عمیق و راحت‌تری داشته باشد. محققان می‌گویند: ورزش بلافاصله قبل از خواب مدت زمان لازم برای خواب رفتن را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد، کابوس‌های شبانه را به مقدار قابل توجهی کاهش می‌دهد و سبب می‌شود افراد از خواب خود لذت ببرند، با رضایت بیشتری از رختخواب جدا شوند و با انگیزه و شادابی بیشتری کار و تحصیل روزانه خود را آغاز نمایند.

## تاثیر ورزش بر افسردگی

افسردگی در واقع یک بیماری فراگیر و لطمه زننده به روح و روان آدمی است که از مشخصات آشکار آن احساس پوچ بودن و ناراحتی؛ احساس ناامیدی و بی ارزش بودن و تفکرات منفی است.

فرد مبتلا به افسردگی دارای رفتار کند و آهسته است. محققان علوم رفتاری میگویند که افسردگی های پیشرفته نشانه ها و علائمی هستند که می توانند فعالیت های روزمره، مطالعه، خواب، خوراک و شرکت در فعالیت های خوشایند و سرگرم کننده را تحت تاثیر قرار دهند. چنین حالتی ممکن است به دفعات در زندگی انسان روی دهد. به نظر محققان در نوع دیگر افسردگی، اختلال روانی دارای نشانه هایی از طولانی مدت است. و براساس آن شخص از انجام فعالیت های روزانه یا برخورداری از احساساتی خوب و دلپذیر محروم می شود و دوره های پریشان خاطری قابل توجهی را در برخی از برهه های زندگی طی می کند.

یک نوع دیگر افسردگی در واقع یک اختلال روحی شیدا گونه است که نام بیماری افسردگی دو قطبی را گرفته است. این نوع از ابتلا به افسردگی و پریشان خاطری، در بیشتر مواقع، تفکر، قدرت تشخیص و حتی رفتارهای اجتماعی را تحت تاثیر قرار میدهد، که به بروز مشکلات جدی برای شخص و اطرافیان منجر می شود.

## ورزش راهی برای درمان :

زمینه ایجاد بیماری های روانی، بحث پیرامون انتقال دهنده های عصبی و عدم کارکرد صحیح آن (کاهش یا افزایش دوپامین و سروتونین و...) در بروز بیماری های روانی انکارناپذیر است و یکی دیگر از تأثیرات مثبت ورزش تنظیم در میزان انتقال دهنده های عصبی در سلول عصبی و در نتیجه تعادل و توازن در کارکرد عصبی شخص و کاهش حالت نابهنجاری های روانی است.

در مطالعه دکتر وایلس ۱۱۵۰ مرد انگلیسی میانسال طی ۱۰ سال مورد بررسی قرار گرفتند و نتیجه تحقیق حاکی از آن بود مردانی که ورزش منظم دارند یک چهارم کمتر از سایرین به حالت افسردگی یا بیماری های اضطرابی دچار می شوند.

مدت ها است که فعالیت بدنی به عنوان راهی برای کسب تناسب اندام و رفع فشار خون بالا، دیابت، چاقی و دیگر بیماری ها هواداران خود را دارد. تحقیقات در حال گسترش نشان می دهد که فعالیت جسمی می تواند سبب تخفیف نشانه های برخی اختلالات روانی مثل اضطراب و افسردگی و مانع عود بعد از درمان شود.

ورزش منظم سلامت جسمی و روحی را حفظ می کند به این صورت که با کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن امید به زندگی را افزایش می دهد و باعث ایجاد شور و نشاط (رفع افسردگی) جهت انجام فعالیت های روزانه می گردد. ورزش صحیح به بدن کمک می کند تا در کنترل سیستم عصبی به دست آوردن اعتماد به

نفس، کارکردن و تصمیم گیری صحیح در شرایط بحرانی موفق تر عمل کند. افسردگی و فشار روحی به غیر از آن که با شرایط روحی و اعتماد به نفس شخص در ارتباط می باشد با شرایط جسمانی نیز مرتبط است.

انجام تمرینات ورزشی باعث می شود بدن فشار خون خود را تنظیم کند و سیستم های عصبی در مواقع خاصی عکس العمل بهتر نشان دهند. به این ترتیب بدن می تواند کنترل بهتری در شرایط بحرانی و فشارهای روحی داشته باشد. از سویی قدرتمند شدن عضلات باعث می شود شخص از نظر تیپ بدنی بتواند اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد. انجام هر نوع ورزشی به طور مستمر و از روی برنامه قابلیت غلبه بر افسردگی را افزایش می دهد اما می توان گفت هرچه ورزش دارای حالت استقامتی باشد نقش بیشتری در رکاهش افسردگی ایفا می کند.

ورزش مستمر به طوریکه بدن شروع به تعرق کند و به طور کلی ورزش توام با تعریق و افزایش ضربان قلب، کاهش اضطراب و افسردگی را سبب می شود همچنین باعث افزایش ترشح آنزیم های اندورفین، دانپورفین و انکفالین شده که اثر تسکین دهنده و آرامش بخش دارند.

### ورزش و یادگیری :

اگر چه مغز انسان بالغ فقط دو درصد از وزن بدن او را تشکیل می دهد، ولی به تنهایی ۲۵ درصد از انرژی جسمانی را مصرف می کند. انرژی مصرفی مغز از طریق خون پراکسیژن تدارک می شود، اکسیژن مصرفی مورد نیاز از طریق شش ها تأمین می گردد، ورزش تنها منبع اصلی تأمین اکسیژن مازاد شش ها است.

متأسفانه اغلب آنها که به پرورش نیروی بدنی خود همت گماشته اند از پرداختن به قدرت فکری خویش غافلند و بیشتر افراد مستعد و پرتلاش نیز که مدام به مطالعه و کار فکری مشغولند از نظر بدنی در حد بسیار ضعیفی قرار دارند که این خود نیمی از تلاش شبانه روزی آنها را هدر می دهد. غذا خوردن بدون تحرک جسمی لازم، حتی اگر با استراحت کافی هم همراه باشد نمی تواند تأثیر کاملی در رساندن ماده و انرژی مورد نیاز بدن داشته باشد. در صورت نبودن برنامه ریزی صحیح برای انجام حرکات ورزشی روزانه، مغز انرژی کافی در اختیار ندارد زیرا تلاشی برای به جریان انداختن و تنظیم و گستردن انرژی به تناسب نیاز هر قسمت از بدن - خصوصاً مغز - صورت نگرفته است.

علاوه بر این کم تحرکی و رخوت جسمی از آن، تأثیر مستقیم بر روی روح و روان و اعصاب دارد و ذهن را نیز به سمت خستگی و ناتوانی هدایت می کند که نتیجه همه اینها بالقوه ماندن بسیاری از قابلیت های ذهنی و استعداد های محصلان در یادگیری است.

اغلب اوقات دانش‌آموزان خمود و بی‌حوصله و با اکراه به سوی انبوه کتاب‌هایشان می‌روند و سعی می‌کنند خلل همیشگی ناشی از عدم تحرک بدنی را با فشار آوردن بی‌مورد به ذهن و انواع و اقسام روش‌های یادگیری جبران کنند در حالی که راه بسیار ساده‌تر و سالم‌تری مانند ورزش می‌توانند علاوه بر سلامت، نشاط و افزایش فعالیت ذهنی، شور و اشتیاق آنان را نسبت به درس خواندن تضمین کند. برای اینکه مغز به خوبی از عهده یادگیری و حفظ مطالب درسی برآید، علاوه بر رساندن مواد غذایی و انرژی کافی باید از خونی پاک و غنی از اکسیژن تغذیه شود.

بدین منظور باید شش‌ها کاملاً از هوا پر و خالی شوند بنابراین افراد باید ریه‌های خود را نیز نیرومند کنند و این کار نیز به وسیله ورزش میسر است. هر حرکت ورزشی خواص و نتایج خاص خود را دارد و این‌گونه نیست که ورزش فقط ماهیچه‌ها را قوی کند.

ورزش نخستین پرونده احساسات و ادراکات آدمی است. دانش و زیبایی در تندرستی است و تندرستی حقیقی به وسیله ورزش و گردش و غذای سالم، مقوی و منظم حاصل می‌شود. ورزش خون را به نسبت به تمام اعضای بدن به عضلات دست و پا و گردن و کمر به خصوص اعصاب می‌رساند و در تمام بدن خون را به جریان درمی‌آورد.

برای رشد کارکردهای مغزی، فعالیت جسمانی بسیار حائز اهمیت است. فعالیت‌هایی چون دویدن، پریدن، جهیدن، شنا کردن سبب تقویت عقده‌های پایه، مخچه و جسم پینه‌ای می‌شود. ورزش و تمرین بدنی، اکسیژن زیادی را به مغز می‌رساند و بر میزان ارتباط بین نرونی می‌افزاید. یادگیری از طریق پیاده‌روی، حرکات کششی و سایر فعالیت‌های جسمانی ارتقاء یافته و تقویت می‌گردد.

یافته‌های یک پژوهش علوم تربیتی حاکی از آن است که ورزش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. با توجه دقیق‌تر به نتایج تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که صرف وقت بیشتر برای ورزش نه تنها هیچ‌گونه اثر سویی بر عملکرد تحصیلی و هوش نداشته است، بلکه در بیشتر موارد باعث عملکرد تحصیلی بهتر دانش‌آموزان نیز شده است.

## ورزش و بهداشت روان

نازاحتی‌های جسمانی، اختلالات روانی را به همراه داشته و برعکس. نکته برجسته در تقویت قوای جسمانی، حفظ روان سالم می‌باشد. افرادی که از نظر قوای جسمانی ضعیف می‌باشند علاوه بر ضعف جسمانی دارای مشکلات روانی مانند احساس حقارت و عدم توانایی تطبیق خود با دیگران می‌باشند. دانش‌آموزان ورزشکار

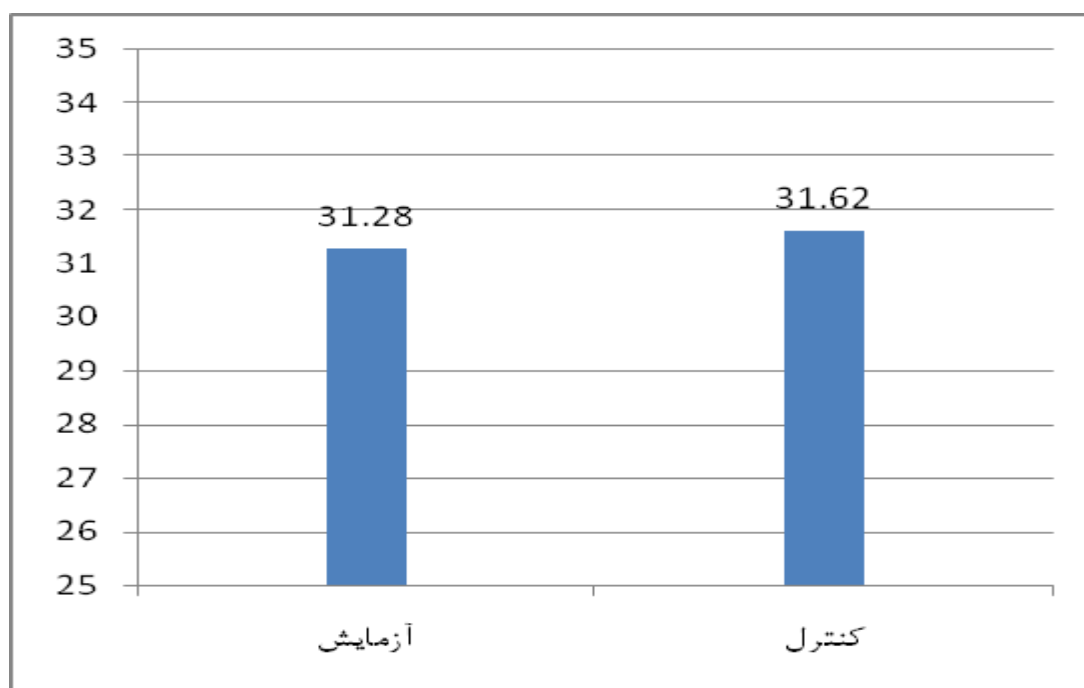


دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، تحرک‌های اجتماعی حس ارزش‌های فردی و اجتماعی، عدم شک و تردید در خود عدم بهانه‌جویی و نتیجتاً رشد اجتماعی بیشتر می‌باشد.

تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. ورزش به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است.

میانگین و انحراف معیار نمره ی سلامت روان پیش آزمون آزمودنی ها

گروه ها	فراوانی	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
آزمایش	۳۰	۳۱/۲۸	۴/۹۴	۱۴	۳۴
کنترل	۳۰	۳۱/۶۲	۴/۳۲	۱۵	۳۹

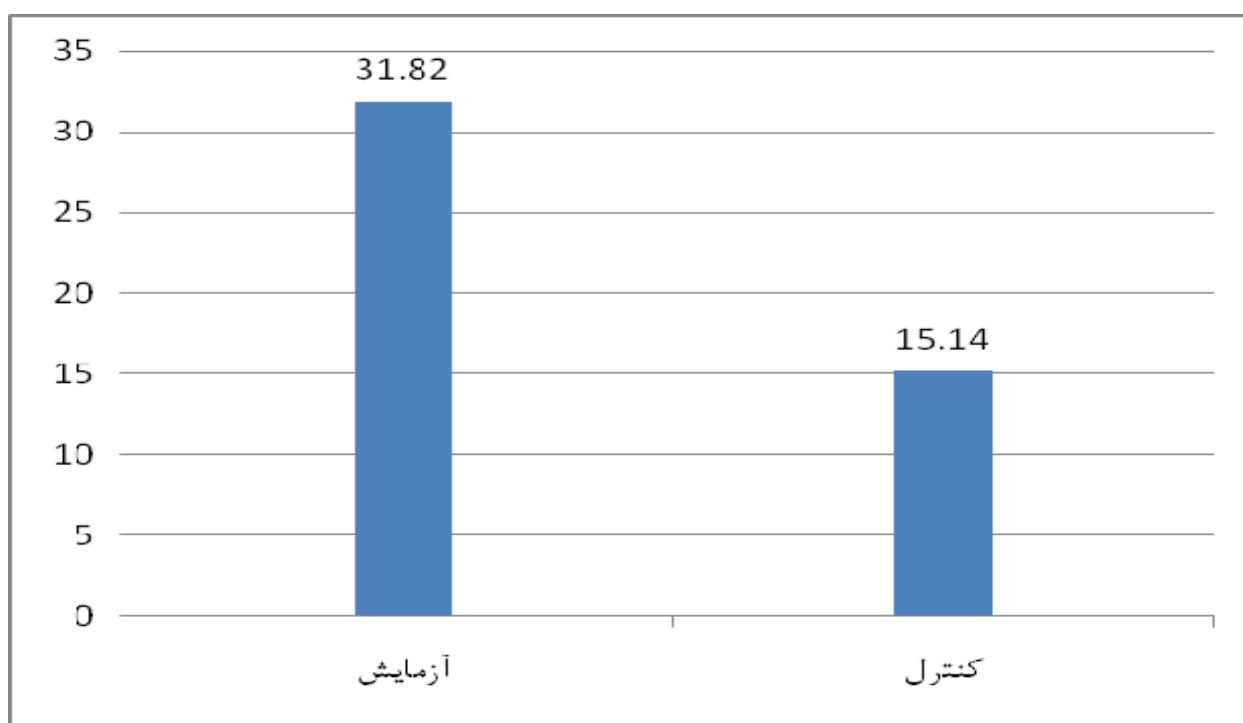


میانگین نمره ی سلامت روان پیش آزمون آزمودنی ها

اطلاعات توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار ؛ نمره ی سلامت پس آزمون آزمودنی های تحقیق در جدول نشان داده شده است.

میانگین و انحراف معیار نمره ی سلامت روان پس آزمون آزمودنی ها

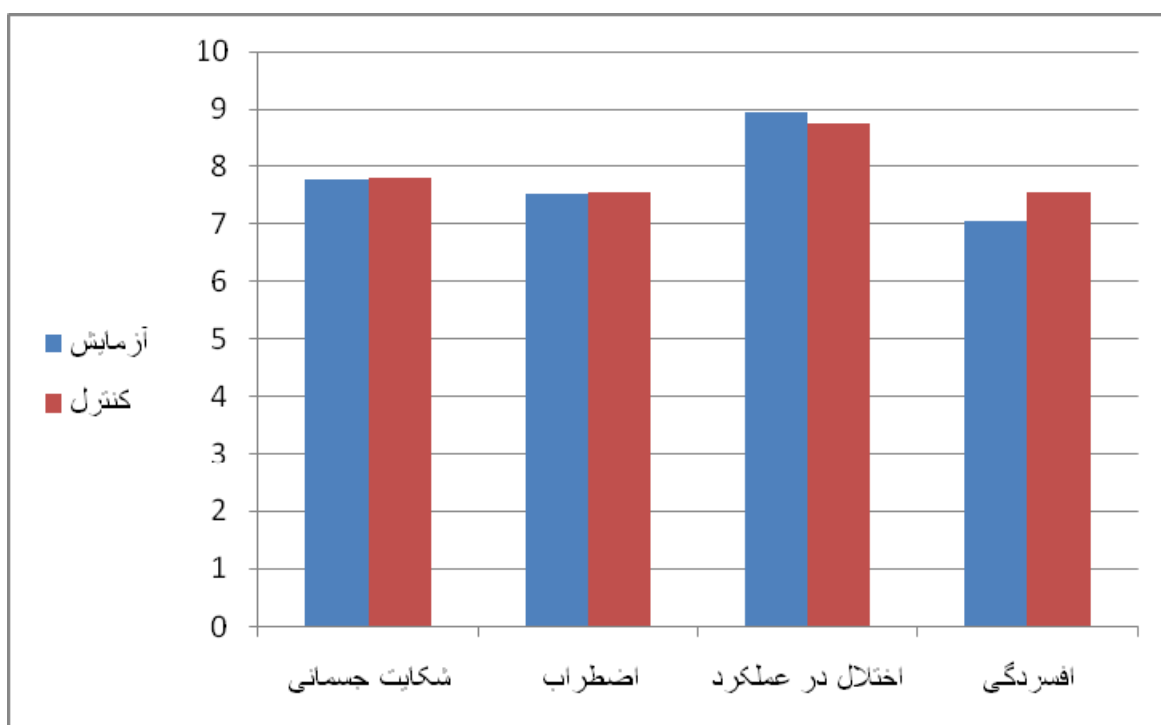
گروه ها	فراوانی	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
آزمایش	۳۰	۳۱/۸۲	۵/۶۲	۱۷	۴۱
کنترل	۳۰	۱۵/۱۴	۶/۲۱	۱۵	۲۷



میانگین نمره ی سلامت روان پس آزمون آزمودنی ها

اطلاعات توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار ؛ پیش آزمون مقیاس های چهارگانه ی سلامت روان آزمودنی های تحقیق در جدول ذیل نشان داده شده است.

مقیاس ها		اضطراب		شکایت جسمانی		اختلال در عملکرد اجتماعی		افسردگی
گروه ها	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۶/۷۵	۳/۹۲	۶/۱۴	۲/۹۳	۸/۹۴	۲/۵۰	۶/۰۵	۳/۹۶
کنترل	۷/۸۵	۳/۶۵	۵/۱۴	۲/۶۳	۷/۹۵	۲/۴۷	۶/۹۵	۲/۲۵



میانگین نمرات مقیاس‌های چهارگانه سلامت روان پیش‌آزمون آزمودنی‌ها

آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها جهت بررسی تفاوت نمرات پیش‌آزمون سلامت روان و مولفه‌های آن در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	شاخص آماری متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
گروه آزمایش و کنترل	سلامت روان	۳/۴۱	۱	۳/۱۲	۰/۰۶۷	۰/۷۹
	شکایت جسمانی	۴/۰۲	۱	۰/۰۱۴	۰/۰۰۲	۰/۹۶
	اضطراب	۳/۴۱	۱	۰/۰۱۴	۰/۰۰۳	۰/۹۵
	اختلال در عملکرد اجتماعی	۱/۰۱	۱	۰/۵۱	۰/۰۹۷	۰/۷۵
	افسردگی	۴/۰۳	۱	۴/۱۲	۰/۳۵	۰/۵۵
خطا	سلامت روان	۲۴۶/۰۱	۷۱	۳۶/۱۹		
	شکایت جسمانی	۴۷۸/۱۲	۷۱	۶/۹۳		
	اضطراب	۳۰۱/۲۵	۷۱	۴/۴۳		
	اختلال در عملکرد اجتماعی	۳۵۸/۰۵	۷۱	۵/۲۹		
	افسردگی	۷۰۴/۵۸	۷۱	۱۱/۸۰		
	سلامت روان	۷۱۷۹۵	۷۰			

						کل
			۷۰	۴۷۱۵	شکایت جسمانی	
			۷۰	۴۲۶۹	اضطراب	
			۷۰	۵۸۵۲	شکایت جسمانی	
			۷۰	۴۵۳۷	اضطراب	

### تأثیر ورزش در کاهش اضطراب:

استرس هنگامی رخ می دهد که فرد احساس کند بین قابلیت های فردی خود و آن چه در یک موقعیت خاص لازم است توازن وجود ندارد، در عین حال پیامد عمل نیز مبهم باشد. (س. رابرتس و همکاران، ۱۳۸۲).

در زمانی که احساس نگرانی و اضطراب پیش می آید انسان باید به کار و فعالیتی مشغول شود چون معمولاً ذهن انسان در یک لحظه نمی تواند به چند موضوع متفاوت فکر کند. در این میان هر قدر کار و فعالیت حالت سرگرم کنندگی بیشتری داشته باشد موثر تر خواهد بود. این عمل باعث خواهد شد راحت تر با افکار اضطراب زا مبارزه کند. در واقع خواهیم توانست ذهن خود را از درگیر شدن با افکار منفی منحرف کنیم. در این خصوص ورزش کردن باعث خواهد شد فرد در مواجهه با شرایط اضطراب زا خونسردی و آرامش بیشتری داشته باشد. تحقیقات کارشناسان نشان میدهد که ورزش تأثیرات فیزیولوژیکی بر بدن دارد که این تأثیرات فیزیولوژیک فراهم کننده آرامش در افراد هستند. (پناهی، ۱۳۸۸) در دنیای امروزه دانستن راه و روش زندگی و پیشرفت عملاً بدون استرس امکان پذیر نیست و در بین جوامع بشر به صورت قانون در آمده است.

نظام پیچیده ی کنونی ما چنان است که دستگاه عصبی ما در طی روز دائماً از سوی تکان های استرس زای کوچک و بزرگ بسیار زیادی بمباران می شود و دستگاه های عصبی - عضلانی ما دائماً در حالت تنش به سر می برند، در نتیجه استرس یکی از عمومی ترین مشکلاتی است که افراد با آن روبرو هستند. و از آنجایی که امروزه مسأله سالم زیستن و رابطه ی آن با فعالیت های بدنی اهمیتی اساسی یافته است، تمرین و ورزش یکی از ساده ترین ابزار هایی است که استرس را کنترل می کند. ما می دانیم که ورزش مداوم بدنی در صورتی که به درستی انجام شود و با بیماری شخص در تضاد نباشد در نگهداری سلامت جسم و روان و بهزیستی فرد و پیشگیری از بسیاری از بیماری ها، یکی از مهم ترین عوامل به شمار می رود. و این واقعیتی است که فعالیت بدنی، استرس عاطفی را به طور موثر می نشاند و بسیاری از پیامدهای ناخوشایند آن را خنثی می کند اگر چه ورزش مشکلات کاری را حل نمی کند و یا وقتی در ترافیک قرار گرفته ایم کار پلیس راهنمایی و رانندگی را انجام نمی دهد و راه را برای ما باز نمی کند مطمئناً به دلیل فعل و انفعالاتی که در

بدن صورت می گیرد به ما کمک می کند که از عهده فشار روحی بر آییم و از تبدیل آن به یک مسأله مزمن جلوگیری کنیم (سایت وگاب، ۱۳۸۸).

### تأثیر ورزش بر حافظه :

مدت هاست که فواید ورزش برای قلب و عروق شناخته شده است. اما امروزه مشخص شده است که ورزش برای همه ی بدن حتی مغز سودمند است. ورزش جریان خون را در کل بدن افزایش می دهد و بالطبع جریان خون در مغز نیز افزایش می یابد. به نظر می رسد افزایش جریان خون در مغز فرایند از دست رفتن بافت سلولی مغز را که در حدود ۴۰ سالگی شروع می شود کند می کند. محققان هنوز مطمئن نیستند که میزان مورد نیاز ورزش برای بهتر شدن حافظه چقدر است، اما چیزی که می دانیم این است که حتی مقدار بسیار کمی ورزش و فعالیت فیزیکی می تواند به بهتر شدن حافظه شما کمک کند و این تأثیر وقتی بیشتری شود مرتباً و حداقل سه بار در هفته ورزش کنید (ترکمان، ۱۳۸۸) تحقیقات دکتر هیتس.س.اولیف در دانشگاه علوم تندرستی اورگان در آمریکا نشان داد سالمندانی که یک برنامه تمرینی شامل راه رفتن سریع بر روی نوار گردان را سه بار در هفته و به مدت یک ساعت، در طول چهار ماه انجام می -دادند حافظه و زمان واکنش آنها، بهبود یافته بود. تحقیقات بیشتر نشان داد که آهسته دویدن، راهپیمایی دوچرخه سواری و حرکات موزون نیز مانند راه رفتن سریع موجب بهبود حافظه و زمان واکنش در سالمندان می شود.

پژوهشگران همچنین دریافته اند سالمندانی که در یک برنامه تمرینی، قدرتی و انعطافی به مدت یک ساعت ۳ بار در هفته و در طول ۴ ماه شرکت کردند عملکردشان در اجرای آزمون های حافظه بهبود یافت. اگر چه این گونه بهبود حافظه بیشتر در سالمندانی که تمرین های هوازی انجام می دهند رخ می دهد اما تحقیقات بیشتر نشان داده است که هیچ تمرین ورزشی نسبت به تمرین های ورزشی دیگر از لحاظ تأثیر بر حافظه برتری ندارد. به عبارت دیگر بین ورزش های مختلف از حیث تأثیر بر حافظه تفاوت معنی داری مشاهده نمی شود (اچ. ویلمور وال. کاستیل، ۱۳۸۶، صص ۲۴۱ و ۲۴۲). در نتیجه تمرین های ورزشی مداوم میزان جریان خون در مغز افزایش می یابد افزایش جریان خون موجب اکسیژن رسانی و تغذیه بهتر نرون های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می کند. این تأثیرات خود موجب پیشگیری از فراموش و زوال توانمندی های ذهنی در سالمندی می شود. تمرین های ورزشی همچنین موجب آزاد سازی نوعی فاکتور رشد به نام B.D.N.F می شود که می تواند نرون ها را در مقابل آسیب و صدمه مقاوم نمود و از بروز بیماری های آلزایمر و پارکینسون تا حدودی جلوگیری کند (دانگیان، ۱۳۸۸).

## نتیجه گیری

ورزش می تواند تأثیر بسزایی در شادابی و نشاط افراد داشته باشد. کسانی که از لحاظ روحی و روانی در شرایط مطلوب تر قرار داشته باشند بدون شک می توانند بهتر، سریع تر و با آرامش بیشتر مطالب را فرا بگیرند این افراد با روحیه در مراحل دیگر زندگی نیز موفق ترند. این افراد ورزشکار از میادین ورزشی از مربیان خود خصلت هایی فرا می گیرند که شاید در رفتار و کردار دیگران کمتر مشاهده شود جوانمردی، گذشت، وقت شناسی، ادب، احساس مسئولیت و احترام بیشتر به بزرگتران به خصوص پدر و مادر، اساتید و معلمان. این قبیل افراد با شرایط مکان های دیگر و با روحيات مختلف آشنا می شوند. اگر از قابلیت های فنی رشته های روزشی و نیز شرایط بدنی خوبی برخوردار باشند می توانند علاوه بر مراحل تحصیلی در مراحل و میادین بالای ورزشی نیز حضور پیدا کنند. این میادین باعث بالا رفتن شخصیت آنان می شود.

تمامی این پیشرفت ها در صورتی می تواند به سرانجام مقصود برسد که منظم و براساس برنامه ریزی صحیح باشد از طرفی نباید فراموش کرد که ورزش بی رویه و بدون مربی و سازمان نیافته بیش از آن که مفید و مؤثر باشد می تواند مخرب و زیان آور باشد چه برای بدن انسان چه برای تحصیل دانش آموزان. به طور کلی می توان گفت ورزش نقشی انکارناپذیر در تمامی مراحل زندگی دارد بنا بر این ورزش را باید یک علم دانسته و به آن اهمیت بیشتری داده شود.

## منابع

- ۱- احمدی، ع. و شیخ علیزاده، س؛ شیرمحمدزاده، م. (۱۳۸۵). بررسی آزمایشی تأثیر ورزش بر سلامت روانی دانشجویان، مجله حرکت، ۱۹ ش ۲۸، ص ۲۹
- ۲- بخششی، م. (۱۳۷۹). تأثیر یک برنامه منتخب ورزشی (هوازی) بر میزان سلامت روان در معتادین زندان مرکزی استان سیستان و بلوچستان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- ۳- پورافکاری، ن. (۱۳۷۱). نشانه شناسی بیماری های روانی، تبریز: انتشارات ذوقی.
- ۴- پیروی، ع. (۱۳۸۳). تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه ی منطقه ۲ آموزش و پرورش تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران (۲۰ سال دزفول، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی)

- ۶-حسن پور، م. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر ۸ هفته حرکات ایروبیک بر میزان افسردگی زنان ناحیه ۲ خرم آباد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- ۷-سعادت طلب، ن. (۱۳۸۹). بررسی تأثیر هشت هفته تمرین هوازی بر سلامت روان دانش آموزان شهر صیدون، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی شوشتر.
- ۸-شاملو، س. (۱۳۶۶). بهداشت روانی، تهران: انتشارات رشد، چاپ هفتم.
- ۹-شریفی، ر. (۱۳۷۹). اولین همایش علمی ورزش و تربیت بدنی نظامی، تهران.
- ۱۰-عبدلی، ب. (۱۳۸۶). مبانی روانی-اجتماعی تربیت بدنی و ورزش، تهران: نشر بامداد کتاب.
- ۱۱-کورتیس، آ. ج. (۱۳۸۵). روان شناسی سلامت، (شهناز محمدی)، تهران: نشر ویرایش، چاپ اول.
- ۱۲-موسوی، س. ج. (۱۳۸۱). بررسی نقش ورزش بر فشار عصبی با سلامت روانی و جسمانی اساتید و کارکنان دانشگاه های آزاد منطقه ۳ کشور و ارائه برنامه تمرینی، رساله دکترا، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران میلانی فر، ب. (۱۳۸۶). بهداشت روانی، تهران: نشر قومس، چاپ نهم.
- ۱۴-نوشادی، م. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر یک برنامه ی منتخب هوازی بر میزان سلامت روان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه ی شهرستان آبدانان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر.