

اثربخشی تمرینات ورزشی بر کاهش اضطراب جانبازان احساس خواه

The Impact of Physical Exercise on Reducing the Anxiety of Sensation-Seeking Disabled Veterans

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۰/۱۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۷/۰۹

Bakhshudehnia, I.[✉]; Amini, A.; Soleimani Khashab, A.; Ahmarinejad, A.

ایمان بخشوده‌نیا[✉]، امین امینی^۱، عباسعلی سلیمانی خشاب^۲، امیر احمری نژاد^۳

Abstract

Introduction: Sensation-seeking is defined as various, complex, novel and unprecedented experiences and feelings and the tendency to take risks. It is one of the few fundamental traits that explain personality.

Method: The aim of this study was to investigate the effect of exercise on reducing the anxiety of sensation-seeking disabled veterans. Initially, Marvin Zuckerman's sensation-seeking questionnaire was distributed among 300 disabled veterans in Isfahan province, Iran to identify those with high sensation-seeking. Based on the scores obtained from this questionnaire, a group of 175 veterans with high sensation-seeking was selected. From among them, 30 people were selected using the simple random sampling method and divided into an experimental group (n = 15) and a control group (n = 15). To assess the anxiety of the disabled veterans, the Cattell Anxiety Scale was administered to both groups. Then the experimental group was engaged in regular physical exercise for one month. The control group followed their daily activities during the training period and did not start any regular sports activities. At the end of the exercise period, the Cattell Anxiety Scale was administered to both groups again.

Results: The results of covariance analysis showed that exercise has a significant effect on reducing the anxiety of sensation-seeking disabled veterans ($P = 0.05$; $F = 38.4$).

Discussion: These findings are an indication of adaptation and reduction of anxiety in the experimental group. Therefore, regular exercise can reduce anxiety and increase the adaptation of sensation-seeking disabled veterans. It is recommended that these exercises be included in the daily training programs of disabled veterans.

Key words: physical exercises, sensation-seeking, anxiety, disabled veterans.

چکیده

مقدمه: احسان‌خواهی همان تجارب و احساس‌های گوناگون، پیچیده، بدیع و بی‌سابقه و تمایل به خطرجویی بوده و یکی از چند صفت بنیادی تبیین‌کننده شخصیت است.

روش: پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر تمرینات ورزشی بر کاهش اضطراب جانبازان احساس‌خواه انجام شد. در ابتدا برای شناسایی جانبازان با احساس‌خواهی بالا پرسشنامه احساس‌خواهی مارون زاکرمن بین ۳۰۰ نفر از جانبازان استان اصفهان توزیع شد و براساس نمره‌های به‌دست‌آمده از این پرسشنامه، تعداد ۱۷۵ نفر از آنها به‌عنوان افراد دارای احساس‌خواهی بالا شناسایی شدند. از جانبازان با احساس‌خواهی بالا ۳۰ نفر را با روش تصادفی ساده انتخاب و به دو گروه تجربی (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. به‌منظور ارزیابی اضطراب جانبازان، آزمون اضطراب کتل از هر دو گروه به عمل آمد. سپس گروه تجربی به مدت یک ماه به تمرینات جسمانی منظم پرداختند. گروه کنترل در دوره تمرینات به فعالیت‌های روزانه خود پرداختند و هیچ‌گونه فعالیت منظم ورزشی را شروع نکردند. پس از اتمام تمرینات از هر دو گروه مجدداً آزمون اضطراب کتل به عمل آمد.

نتایج: نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که انجام تمرینات ورزشی اثر معنی‌داری بر کاهش اضطراب جانبازان احساس‌خواه ($P = 0.05$; $F = 38.4$) دارد.

بحث: این یافته‌ها بیانی از سازگاری و کاهش اضطراب گروه تجربی را نشان داد. بنابراین، تمرینات منظم ورزشی می‌تواند به کاهش اضطراب و افزایش سازگاری جانبازان احساس‌خواه منجر شود. توصیه می‌شود که این تمرینات در برنامه‌های آموزشی روزمره جانبازان گنجانده شود.

کلید واژه‌ها: تمرینات جسمانی؛ احساس‌خواهی؛ اضطراب؛ جانبازان

✉ **Corresponding Author:** Researcher, Department of Physical Education and Sports Sciences, Imam Hossein (a.s.) Comprehensive University, Tehran, Iran
E-mail: iman.b1364@yahoo.com

✉ پژوهشگر گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه جامع امام حسین(ع)، تهران، ایران

۱. پژوهشگر پژوهشکده دانش و هوش شناختی، دانشگاه جامع امام حسین(ع)، تهران، ایران

۲. پژوهشگر گروه روان‌شناسی و عملیات روانی، دانشگاه جامع امام حسین(ع)، تهران، ایران

۳. عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

مقدمه

امروزه نیاز به ورزش و تأثیر سلامتی آن در افراد با معلولیت حرکتی، بیشتر از افراد سالم احساس می‌شود. بی‌تردید ورزش، عاملی است که معلولان را به سطح جامعه می‌کشاند و آنان را در انجام فعالیت‌ها، مستقل می‌سازد (ولفندن و همکاران، ۲۰۰۲).

عصری که در آن زندگی می‌کنیم، به عصر اضطراب^۱ شهرت دارد. بدیهی است که جلوه‌های اضطراب بسیار گسترده و متغیر است (هومن، ۱۳۸۶ و آبرامز و همکاران، ۱۹۹۷). در فعالیت‌های بالینی لازم می‌شود نقش اضطراب‌های ناشی از زندگی به‌خوبی آشکار شود تا شیوه‌های درمان اثربخشی داشته باشد (لامبرت و همکاران، ۲۰۰۱). می‌توان زمینه‌های زیادی یافت که اندازه‌گیری اضطراب لازم تشخیص داده می‌شود. نقص و معلولیت^۲ به هر دلیلی می‌تواند عاملی برای شیوع اضطراب باشد (کتل و همکاران، ۱۹۶۲). وقتی از انجام فعالیت‌هایی که در گذشته قادر به انجام آن بوده‌اید، عاجز باشید، مسلماً اضطراب نمایان می‌شود، اما این اضطراب می‌تواند زمانی وخیم‌تر باشد که شما فردی با احساس‌خواهی^۳ بالا باشید (بهرامی، ۱۳۷۲ و برنارد و همکاران، ۱۹۹۵).

احسان‌خواهی تحت عنوان نیاز به تجارب و احساس‌های گوناگون، پیچیده، بدیع و بی‌سابقه و تمایل به خطرجویی تعریف شده است. نکته مهمی که باید در اینجا متذکر شد آن است که یکی از عناصر اصلی احسان‌خواهی تمایل یا اشتیاق به خطرجویی است، درحالی‌که نتیجه رفتار کاوشی اشارت بر اینکه خطرجویی اغلب برانگیزنده ترس است و ترس با رفتار کاوشی ناهمساز یا غیرقابل تلفیق است (برنارد و همکاران، ۱۹۹۵). از آنجاکه ارتباط نزدیکی میان عدم ارضای احساس‌خواهی و ایجاد اضطراب شدید در فرد وجود دارد، بنابراین، لازم است به آن توجه ویژه‌ای

شود (زاگرم، ۱۹۷۹). در اکثر مواقع تخمین‌هایی که از اضطراب به‌عمل می‌آید، همه براساس مصاحبه هنگام مراجعه بیمار به درمانگر انجام می‌گیرد. چون این موقعیت‌ها استاندارد نیست، درمانگر نیز در توصیف اضطراب، از کلمات و عبارات یکسان استفاده نمی‌کند و درنهایت نتایج و تخمین‌های به‌دست‌آمده غیرقابل اعتماد می‌شود (زاگرم، ۱۹۹۴). بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد که ضریب همبستگی بین این نوع تخمین‌ها بین ۲۰ تا ۳۰ درصد بوده است (برنارد و همکاران، ۱۹۹۵).

زاگرم^۴، نشان داده است که احساس‌خواهی یکی از چند صفت بنیادی تبیین‌کننده شخصیت انسان است. او با ارائه شاخص‌های قانع‌کننده نشان داد که عوامل ارثی در تعیین ویژگی احساس‌خواهی، نقش مهمی دارند (سیمپسون و همکاران، ۱۹۹۹).

احساس‌خواهی به چهار قسمت فرعی هیجان‌خواهی^۵ شدید و ماجراجویانه^۶، تجربه‌خواهی^۷، عدم بازداری^۸ و حساسیت به کسالت^۹ تقسیم می‌شود (سیمپسون و همکاران، ۱۹۹۹). هیجان‌خواهی شدید و ماجراجویانه بیشتر از بقیه ویژگی‌ها خودنمایی می‌کند و مورد توجه قرار می‌گیرد. کسانی که هیجان‌خواهی شدید دارند، به کارهایی دست می‌زنند که احتمال خطرات جسمی در آنها زیاد است، مثل حضور در میدان جنگ (ستکوویچ و همکاران، ۲۰۰۶). اشخاصی که در مقیاس فرعی تجربه‌خواهی نمره بالایی به‌دست می‌آورند، دوست دارند تجربه‌های تازه داشته باشند، حتی اگر این تجربه‌ها برانگیختگی ایجاد نکنند یا خطرناک نباشند. مثلاً آنها هیپنوتیسم^{۱۰} می‌شوند یا به مدیتیشن تن می‌دهند، تنها به این علت که قبلاً تجربه نکرده‌اند. عدم بازداری یعنی تمایل به تجربه‌های غیر قراردادی و حتی غیرقانونی (ماین و همکاران، ۱۹۹۹). اشخاصی که نمره خوبی به‌دست می‌آورند، در جشن‌ها کنترل

تمرینات ورزشی روزانه می‌پردازند، از فواید بیشتری در زمینه کاهش افسردگی و اضطراب بهره‌مند می‌شوند؛ اما در مورد زنان، این ارتباط دیده نشد (فلیچر و همکاران، ۲۰۰۲). در تعدادی از مطالعات نیز بین تمرینات ورزشی و رضایت از زندگی رابطه معنی‌دار گزارش شده است که بهبودی عملکرد فردی و اجتماعی را در پی داشته است (مینزک و همکاران، ۲۰۰۸).

بنابراین می‌توان گفت انجام انواع مختلف تمرینات ورزشی علاوه بر فواید جسمانی فراوان در مقابله با مشکلات عصبی - روانی نیز مفید است و افرادی که از آمادگی و قوای جسمانی خوبی برخوردارند، در فعالیت های فردی و اجتماعی موفق‌ترند. به خصوص افرادی که خود از ضعف‌های جسمانی رنج می‌برند.

لذا امید است نتایج به‌دست‌آمده از تحقیق حاضر خود بتواند مبنایی برای تحقیقات آینده و برنامه‌ریزی‌های آموزشی و مشاوره‌ای جهت بهبود وضعیت سلامتی و رضایت از زندگی، در راستای اصلاح سبک زندگی مؤثر در جانبازان احساس‌خواه و پیشگیری از بیماری‌ها و کاهش آسیب‌های اجتماعی مدنظر قرار گیرد. از این‌رو، در پژوهش حاضر تلاش شده است تا یکی از این متغیرها یعنی اضطراب، بررسی شود. در مورد اثربخشی تمرینات ورزشی بر کاهش اضطراب جانبازان احساس‌خواه در مطالعات داخلی، مطالعه‌ای مستند مشاهده نشد. بنابراین، مطالعه هم‌زمان مورد بررسی، از جمله از نوآوری‌های این پژوهش می‌باشد. همچنین با توجه به نبودن آموزش‌های کافی درباره تمرینات ورزشی و مطالعات اندک در خصوص اهمیت ورزش برای جانبازان در ایران، سؤال اساسی در این پژوهش آن است که آیا انجام یک دوره تمرینات جسمانی^{۱۶} بر کنترل اضطراب جانبازان احساس‌خواه شهر اصفهان مؤثر است؟

خود را ازدست می‌دهند. این افراد از الگوهای عادی اخلاق پیروی نمی‌کنند (ولفندرن و همکاران، ۲۰۰۲) و بالاخره مقیاس فرعی حساسیت به کسالت، در نقش خود بسیار روشن است. اشخاصی که در این مقیاس نمره بالایی به‌دست می‌آورند، در تحمل مسائلی که قابل پیش‌بینی است، مشکل دارند (ولفندرن و همکاران، ۲۰۰۲). جریان عادی زندگی که برای اکثر مردم خوشایند است، برای افرادی که به کسالت حساسیت دارند، وحشتناک جلوه می‌کند. آنها اگر نتوانند نیازهای نوظهور خود را ارضا کنند، احتمالاً برانگیخته و مضطرب می‌شوند (سیمپسون و همکاران، ۱۹۹۹).

احساس‌خواهی، محاسن و معایبی دارد (باستانی و همکاران، ۲۰۰۵). افرادی چون کریستف کلمب^{۱۱}، یوری گاگارین^{۱۲} و نیل آرمسترانگ^{۱۳}، آشکارا بالاترین احساس‌خواهی را داشتند. احساس‌خواهان کسانی هستند که به کشف و نوآوری تمایل شدید دارند (میشن و همکاران، ۲۰۰۶). آنها از تجربه‌کردن چیزهای تازه و متفاوت ترس ندارند. برعکس اگر نتوانند نیروهای خود را در زمینه‌های اجتماع‌پسند به فعالیت بیندازند، تمایلاتشان موجب کسالت آنها خواهد شد. احساس‌خواهی با این خطر روبه‌روست که به تیغ دولبه تبدیل شود (میشن و همکاران، ۲۰۰۶). از طرفی تحقیقات متعددی نشان داده است که ورزش و تمرینات ورزشی آثار مثبتی بر سلامت روانی دارد. ابو عمر^{۱۴} در پژوهشی به تعیین ارتباط تمرینات ورزشی با سلامت روان پرداخت. این مطالعه که بین ۱۱ کشور اتحادیه اروپا انجام شد، نشان داد که تشویق به تمرینات ورزشی می‌تواند باعث ارتقای سلامت روان شود (ابو عمر و همکاران، ۲۰۰۴). فلیچر^{۱۵} نشان داد مردانی که حداقل ۹۲ دقیقه تمرینات ورزشی روزانه دارند، در مقایسه با آنهایی که ۴۲ - ۰ دقیقه به

روش

این پژوهش یک مطالعه نیمه‌تجربی است که با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون انجام شد. جامعه پژوهش حاضر شامل تمام جانبازان استان اصفهان بود. نمونه موردبررسی در این تحقیق ۳۰ نفر از جانبازان بودند که از این جامعه به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و به‌صورت تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. حجم نمونه با توجه به تحقیقات مشابه قبلی و همچنین براساس نرم‌افزار G-power با اندازه اثر $f^2 = 0/5$ و توان آماری ۰/۹۵ و سطح معنی‌داری یا آلفای ۹ صدم به تعداد ۱۵ نفر مشخص شد. آنان شاخص‌های ورود به مطالعه را داشته و به‌طور داوطلبانه و هدفمند در این مطالعه شرکت نمودند. معیارهای ورود شامل نمره احسان‌خواهی بالا و نبود اختلالات حاد جسمانی و روانی که امکان انجام تمرینات ورزشی را از آنها بگیرد و عدم مصرف دارو و انجام تمرینات ورزشی منظم طی شش ماه گذشته بود و معیارهای خروج از مطالعه عدم تمایل به همکاری و شرکت نامنظم در تمرینات ورزشی بود.

ابزار مورداستفاده در این تحقیق عبارت بودند از: برگ رضایت‌نامه برای کسب اجازه از شرکت‌کنندگان برای همکاری در مطالعه. برگ اطلاعات پزشکی، برای کسب اطمینان از اینکه تمرینات ورزشی برای فرد خطرناک و آسیب‌رسان نباشد. برگ اطلاعات شخصی، این برگ جزئیاتی درمورد سن، میزان تحصیلات، درصد جانبازی و سابقه انجام فعالیت ورزشی و ناتوان در اجرای فعالیت را که ممکن است برای فرد خطرناک باشد، فراهم می‌کند. پرسشنامه احساس‌خواهی مارون زاگرمن^{۱۷} و پرسشنامه اضطراب کتل^{۱۸}.

پرسشنامه احساس‌خواهی مارون زاگرمن: این آزمون شامل ۴۰ پرسش است که برای هر کدام دو انتخاب پیشنهاد شده است، A و B. افراد می‌باید هر دو گزینه

را به‌دقت می‌خواندند و دور حرف مربوط به آنچه با ویژگی‌های آنها بهتر سازگاری دارد، دایره می‌کشیدند. در این مقیاس کلی، چهار مقیاس فرعی وجود دارد که هر یک ۱۰ سؤال را شامل می‌شود. مقیاس‌های فرعی عبارتند از: ۱. هیجان‌خواهی شدید و ماجراجویانه، ۲. تجربه‌خواهی، ۳. عدم بازداری، ۴. حساسیت به کسالت. در نتیجه برای هر فرد چهار نمره به‌دست می‌آید که با قراردادن نمرات در جدولی که توسط آقای زاگرمن به‌عنوان الگو تهیه شده است، درصد هر کدام از چهار مقیاس فرعی مشخص می‌شود، به‌دنبال آن افراد به دسته‌هایی با احساس‌خواهی پایین، متوسط و بالا، تقسیم می‌شوند.

پرسشنامه اضطراب کتل^{۱۹}: این آزمون شامل ۴۰ سؤال است. این سؤالات مشکلاتی را مطرح می‌کنند که اکثر مردم در زندگی خود با آنها روبه‌رو می‌شوند. برای آشنایی آزمودنی‌ها با شیوه پاسخگویی، دو سؤال نمونه ذکر شد. این آزمون دو نوع اضطراب را در افراد می‌سنجید: الف) اضطراب پنهان و پوشیده^{۲۰}، ب) اضطراب آشکار و مرضی^{۲۱} و مجموع این دو نمرات اضطراب کلی را نشان می‌دهد. اعتبار این آزمون که از طریق اجرای مجدد آن به دفعات متعدد انجام گرفته، همیشه بالاتر از ۷۰ درصد بوده است.

به‌منظور اجرای آزمایش، ابتدا لازم بود تا جامعه مناسب انتخاب شود. در این بین، از میان تمام جانبازان استان اصفهان تعداد ۳۰۰ نفر تصادفی انتخاب شدند و از آنها خواسته شد تا با دقت به سؤالات آزمون احساس‌خواهی مارون زاگرمن پاسخ دهند. پس از بررسی نتایج آنها، مشخص شد که تعداد ۱۷۵ نفر از آنها دارای احساس‌خواهی بالا بودند، ۱۴۲ نفر نیز احساس‌خواهی متوسط داشتند و تنها ۱۷ نفر از آنها احساس‌خواهی پایین داشتند. به‌دنبال این نتایج، ادامه تحقیق را بین ۱۷۵ نفری که دارای احساس‌خواهی بالا

روی هر دو گروه تجربی و کنترل دوباره آزمون اضطراب کتل اجرا شد.

روش تجزیه و تحلیل یافته‌ها به این صورت بود که ابتدا شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) دو گروه ارائه و سپس برای آزمون فرضیه پژوهش نتایج تحلیل کوواریانس ارائه شد. استفاده از تحلیل کوواریانس اثر پیش‌آزمون بر پس‌آزمون را کنترل و اعتبار درونی را افزایش می‌دهد (بهرامی، ۱۳۷۲). برای تحلیل داده‌ها از بسته آماری برای علوم اجتماعی (spss19) استفاده شد.

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی دو گروه آزمایش و کنترل در آزمون اضطراب کتل در جدول ۱ و نمودار ۱ ارائه شده است.

بودند، انجام دادیم. از بین آنها به صورت تصادفی ۳۰ نفر را انتخاب کردیم. چون هدف از تحقیق حاضر، تأثیر تمرینات ورزشی بر کاهش اضطراب جانبازان احساس خواه بود، از گروه با احساس خواهی پایین و متوسط صرف نظر شد.

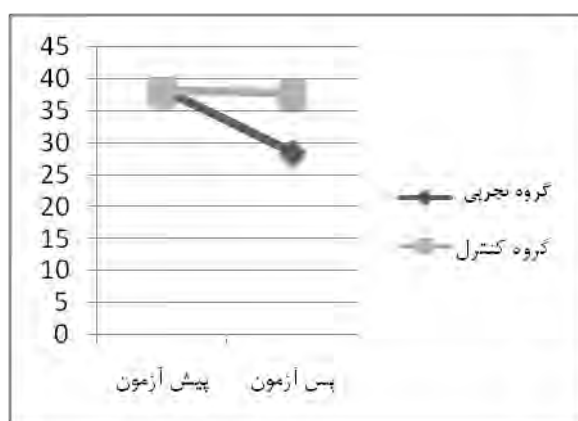
به منظور آزمایش گروه نمونه به طور تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. آزمون اضطراب کتل به عنوان پیش‌آزمون در مورد هر دو گروه تجربی و کنترل اجرا شد. بعد از آن گروه تجربی به مدت یک ماه به صورت یک روز در میان با میانگین ۳۰ دقیقه به تمرینات ورزشی شامل راه رفتن^{۲۲} و دویدن آهسته^{۲۳}، تعادل ایستا^{۲۴}، حرکات پروانه^{۲۵}، بالا آوردن زانو^{۲۶}، نشستن و برخاستن^{۲۷} شنا رفتن^{۲۸} و حرکات کششی^{۲۹} پرداختند. شایان ذکر است که گروه کنترل هیچ تمرین و آموزشی دریافت نکردند. پس از پایان دوره

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
گروه تجربی	۳۸/۲۶	۱/۵۹	۲۸/۴۶	۱/۷۸
گروه کنترل	۳۸/۱۳	۱/۸۹	۳۷/۷۳	۱/۱۸

انحراف استاندارد این گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت زیادی مشاهده نمی‌شود که نشان می‌دهد افزایش نمره‌ها در پس‌آزمون این گروه شامل تمام آزمودنی‌ها بوده است.

همان‌طور که جدول ۱ و شکل ۱ نشان می‌دهد، میانگین دو گروه در پیش‌آزمون تفاوت زیادی با هم ندارد، ولی در پس‌آزمون، تفاوت زیادی بین دو گروه تجربی و کنترل مشاهده می‌شود. از طرف دیگر با وجود افزایش میانگین گروه تجربی در پس‌آزمون بین



شکل ۱. مقایسه گروه آزمایش و گروه کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

برای آزمون معنی‌داری تفاوت مشاهده‌شده بین دو گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون و کنترل اثر نمره‌های پیش‌آزمون از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

نتایج مربوط به تحلیل کوواریانس در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس برای دو گروه آزمایش و کنترل

منبع	df	MS	F	Sig
پیش‌آزمون (همپراش)	۱	۸/۱۸	۱/۶۲	۰/۰۳۵
گروه	۱	۸۵/۵	۱۵/۸۰	۰/۰۱
خطا	۱۵	۵/۴۱		

افزایش سازگاری جانبازان احساس‌خواه می‌شود. در یافته‌های پژوهش حاضر پس از آموزش تمرینات منظم ورزشی، با کنترل نمرات پیش‌آزمون در دو گروه نتایج نشان داد که به‌صورت معنی‌داری اضطراب جانبازان احساس‌خواه در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است که حاکی از این مطلب است که تمرینات ورزشی بر کاهش اضطراب جانبازان احساس‌خواه در گروه آزمایش، مؤثر بوده است، لذا فرضیه تحقیق تأیید شده است. این نتایج با یافته‌های باستانی (۲۰۰۳)، کولتین (۲۰۰۰)، نوردهاجن و همکاران (۲۰۰۲)، خلجی (۱۳۷۴)، آیتی‌زاده (۱۳۷۸)، باستانی (۲۰۰۵)، فتحی آشتیانی و عسگری (۱۳۸۱)، همسو است.

جدول ۲ نشان می‌دهد تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون (۳۸/۲۶) در مقابل ۳۸/۱۳ که $F=۱/۶۲$ ، معنی‌دار است. مقایسه گروه‌ها در پس‌آزمون با کسر اثر پیش‌آزمون نشان‌دهنده تفاوت معنی‌دار گروه‌هاست ($F=۱۵/۸۰$ و $P<۰/۰۵$)، که نشان از اثربخشی تمرینات ورزشی بر کاهش اضطراب (افزایش سازگاری) گروه آزمایش دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی تمرینات ورزشی بر کاهش اضطراب و افزایش سازگاری جانبازان احساس‌خواه انجام شد و نشان داد که استفاده از روش تمرینات منظم ورزشی موجب کاهش اضطراب و

یافته‌های پژوهش در رابطه با اثر کاهش‌دهنده فعالیت بدنی، بر سطح اضطراب، گروه تجربی با یافته‌های، تیکسیرا و همکاران (۲۰۰۵)، همخوانی داشت و با یافته‌های ری جسکی و همکاران (۱۹۹۱) و راگلین و مورگان (۱۹۷۸)، که فعالیت‌های بدنی آرام و تمرین روی دوچرخه کارسنج را روی آزمودنی‌ها اجرا کردند، همخوانی داشت (رجسکی، ۱۹۹۱).

در تبیین موضوع کاهش اضطراب جانبازان احساس پس از مداخله می‌توان این‌گونه بیان کرد که آن دسته از جانبازانی که باتوجه ویژگی‌های شخصیتی خود تمایل زیادی به انجام فعالیت‌های حرکتی و هیجان‌انگیز دارند، چنانچه این نیاز آنها تأمین نشود، دچار اضطراب شوند، لذا می‌توان با شرکت آنها در تمرینات ورزشی، اعتمادبه‌نفس و شادکامی را افزایش و اضطراب آنها را کاهش داده و این می‌تواند تغییرات روانی مثبت را در جانبازان احساس‌خواه ورزشکار به‌وجود آورده و باعث بهبود فعالیت‌های قلبی عروقی و ارتقای سیستم ایمنی بدن و درنتیجه، شادی بیشتر می‌شود. اضطراب و فشار روانی به غیر از آنکه با شرایط روانی و اعتمادبه‌نفس شخص در ارتباط است، با شرایط جسمانی نیز مرتبط است. انجام تمرینات ورزشی باعث می‌شود بدن فشار خون خود را تنظیم کند و سیستم‌های عصبی در مواقع خاصی عکس‌العمل بهتری نشان دهند. به‌این‌ترتیب، بدن می‌تواند کنترل بهتری در شرایط بحرانی و فشارهای روانی داشته باشد. احتمالاً دلیل اصلی اثر تمرینات ورزشی بر اضطراب، تأثیر غیرقابل‌تردید بر خلق مثبت ایجادشده به‌وسیله آندروفین‌ها^۳، اجتماعی‌بودن و موفقیت‌ها و کاهش تنش و افسردگی می‌باشد. این یافته با بسیاری از تحقیقات انجام‌گرفته در این زمینه نیز همسو می‌باشد (منزیک و همکاران، ۲۰۰۸ و تیمون و همکاران، ۲۰۰۴).

نتایج این مطالعات حاکی از این است افرادی که در کنار امور روزانه خود به فعالیت‌های ورزشی نیز می‌پردازند، نسبت به افرادی که ورزش نمی‌کنند، از سلامت روان بالاتری برخوردارند؛ چون آنان را از عوامل روان‌رنجوری مانند اضطراب، دور می‌کند و باعث کاهش این عوامل در شخصیت آنان می‌شود. برخی محققین در کارآزمایی بالینی تصادفی کنترل‌شده، از تمرینات ورزشی، به‌عنوان یک راهبرد برای درمان اضطراب شدید استفاده کردند (گوردن و همکاران، ۲۰۱۷).

لذا تمرینات ورزشی برنامه‌ریزی‌شده، سبب تقویت و بهبود دستگاه‌های بدن مانند قلب و تنفس و بهبود آمادگی جسمانی در فرد می‌شود، چون جسم و روان انسان مانند یک جزء واحد عمل می‌کنند، لذا می‌توان انتظار داشت که بهبود یکی بر دیگری اثر مثبت داشته باشد. تمرینات ورزشی آثار مفیدی بر سلامت روانی افراد دارد. برخی شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که تمرینات ورزشی سبب ترشح موادی در مغز می‌شود که موجب بروز شادی و نشاط در شخص می‌شود. جسم و روان انسان مانند یک جزء واحد عمل می‌کنند، به‌طوری‌که بهبود و سلامت یکی بر دیگری اثر مثبت داشته است.

ازسوی‌دیگر، اثربخشی تمرینات ورزشی در کاهش اضطراب جانبازان احساس‌خواه، ممکن است به‌علت گروهی‌بودن این تمرینات باشد، زیرا فرصتی برای این جانبازان فراهم می‌سازد که خارج از قواعد و قوانین رسمی در محیطی شاد به تخلیه هیجانات خود بپردازند و از سرکوب قدرت احساس‌خواهی بالای خود جلوگیری به‌عمل آورند. همچنین افراد در گروه‌های ورزشی، مهارت‌های روانی، اجتماعی، رفتاری و ارتباطی لازم را برای حضور در صحنه روابط فردی و اجتماعی کسب می‌کنند که به سهم خود موجب پاسخ‌سازنده

می‌شود که اهمیت و ضرورت تمرینات ورزشی برای خانواده تشریح و روشن شود تا آنها نیز انجام تمرینات ورزشی را در برنامه روزانه عضو جانباز و معلول خود جای دهند. به‌طور کلی، تمرینات ورزشی برای کنترل تمایلات احساس‌خواهی جانبازان احساس‌خواه به‌لحاظ کم‌هزینه‌بودن و قابلیت اجرای گروهی می‌تواند در کنار دیگر روش‌ها و راهکارهای درمانی و آموزشی مؤثر افتد و در اولویت‌های ویژه آموزش تمرینات مناسب ورزشی برای جانبازان و معلولان و خانواده‌ها قرار گیرد.

پی‌نوشت

1. Anxiety
2. Disabilities
3. Sensation seeking
4. Zuckerman
5. Thrill-seeking
6. Adventure-seeking
7. Experience-seeking
8. Disinhibition
9. Boredom susceptibility
10. Hypnosis
11. Christopher Columbus
12. Yuri Gagarin
13. Neil Armstrong
14. Abu-Omar
15. Fletcher
16. Physical exercises
17. Maroon Zuckerman
18. Cattell
19. Cattell
20. Latent anxiety
21. Anxiety disorder
22. Walk
23. Running Slow
24. Static balance
25. Butterfly movements
26. Above the knee
27. Sit and Arise
28. Push
29. Stretching exercises
30. Endorphins

منابع

۱. هومن، حیدرعلی (۱۳۸۶)، شناخت روش علمی در علوم رفتاری، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).

این افراد به احساسات خود و کمبودهای جسمانی تحمیل‌شده خود می‌شود و اضطراب را کاهش می‌دهد. به‌علاوه جانبازان با احساس‌خواهی بالا وقتی قادر خواهند بود با فعالیت بدنی، به‌نجوی، مقداری از هیجانات خود را ارضا کنند و احساس مثبتی کسب نمایند و قادر خواهند بود، سرخوردگی و اضطراب‌هایی را که به‌دنبال سرکوب نیازهای جسمانی و احساس‌خواهی خود می‌شوند، کاهش دهند.

جانبازان و به‌خصوص جانبازان معلول به‌دلیل ضعف جسمانی ایجادشده در آنها قادر به ارضای صحیح نیازهای احساس‌خواهی خود نیستند. از این‌رو، هرگونه شیوه سرخوردگی و اضطراب از خود ناکارآمدی باید مبتنی بر آموزش کنترل حالات و هیجانات و برون‌ریزی فشارهای هیجانی در این جانبازان باشد.

از محدودیت‌های این پژوهش نوع بررسی تنها یک اختلال به‌دنبال عدم ارضای احساس‌خواهی جانبازان است و آن هم اضطراب است. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی سایر اختلالاتی را که به‌دنبال عدم ارضای مناسب احساس‌خواهی رخ می‌دهد، بررسی شود. عدم بهره‌گیری از بررسی‌های پیگیری، محدودیت دیگر پژوهش حاضر است. همچنین استفاده از روش‌های مکمل مانند مشاهده نظام‌دار حالات اضطرابی علاوه بر آزمون فرافکن مورد استفاده در پژوهش حاضر، برای انجام پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود.

باتوجه به اثربخشی تمرینات ورزشی در کاهش اضطراب جانبازان احساس‌خواه پیشنهاد می‌شود که با فراهم‌آوردن امکانات بیشتر و اتخاذ روش‌های مناسب، امکان انجام برنامه‌های ورزشی برای جانبازان فراهم شود. باید ترتیبی اتخاذ شود تا جانبازان و معلولین همانند افراد سالم بتواند به‌سادگی از امکانات و فضاهای ورزشی بهره‌مند شوند. همچنین پیشنهاد

- susceptibility to subsequent pilocarpine-induced seizures in the Rat". *Epilepsy Research*, in Press.
15. Mayne, T.J. & Ambrose, T.K. (1999). "Research review on anger in psychotherapy". *Journal of Clinical Psychology*, 55. PP:353-363.
 16. Massion, J. (2006), "Sport practice in autism". *Science & Sports*, 21, PP:243-248.
 17. Lambert, E.W., Wahler, R.G. Andrade, A.R., & Bickman, L. (2001). "Looking for the disorder in conduct disorder". *Journal of Abnormal Psychology*, 110, PP:110-123.
 18. Bastani, F.; A. Hidarnia; A. Kazemnejad; M. Vafaei; and M. Kashanian M. (2005). "A Randomized Controlled Trial of the Effects of Applied Relaxation Training on Reducing Anxiety and Perceived Stress in Pregnant Women". *Journal of Midwifery and Women's Health*, 50(4):36-40.
 19. Koltyn, K.F. and S.S. Schultes. (1997), "Psychological effects of an aerobic exercise session and a rest session following pregnancy". *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 37 (4): 287-291.
 20. Nordhagen, I.H. and J. (2002). Sundgot-Borgen. "Physical activity amongst pregnant in relation to pregnancy-related complaints and score of depression". *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 122 (5): 470-474.
 21. Teixeira, J.; D. Martin; O. Prendiville and V. Glover. (2005). "The effects of acute relaxation on indices of anxiety during pregnancy". *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 26(4): 271 - 276.
 22. Hayden, R.M., and G.J. Allen. (1984). "Relationship between aerobic exercise, anxiety and depression: convergent validation by knowled in formants". *J. Sports Med*; (24): 64- 74.
 23. Hayden, R.M., and G.J. Allen. (1984). "Relationship between aerobic exercise, anxiety and depression: convergent validation by knowled in formants". *J. Sports Med*; (24): 64- 74.
 24. Rejeski, W.J.; C.J. Hard and J. Shaw. (1991). "Psychometric confounds of assessing state anxiety in conjunction with
 ۲. بهرامی، هادی (۱۳۷۲)، کاربرد بالینی و تشخیصی آزمون‌های فرافکنی شخصیت. تهران، انتشارات دانا.
 ۳. خلجی، حسن (۱۳۷۴)، بررسی و مقایسه تأثیر فعالیت‌های بدنی هوازی و ورزشی بر میزان اضطراب دانشجویان پسر مراکز آموزشی عالی شهرستان اراک.
 ۴. آیتی‌زاده، فرحناز (۱۳۷۸)، تأثیر یک برنامه هوازی بر میزان اضطراب صفتی دانشجویان دانشگاه یزد، دومین همایش بین‌المللی و سومین همایش ملی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، تهران.
 ۵. رفیعی، فاطمه (۱۳۸۱)، بررسی تأثیر برنامه تمرینات هوازی گروهی بر سلامت روان خانم‌های نخست‌باردار، چهارمین همایش بین‌المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی: ۱۳۶ - ۱۳۷.
 6. Gable-Halle, D. Halle, J.W & Barry Chung, Y. (1993). "The Effect of aerobic exercise on psychological and behavioral variables of individuals with developmental Disabilities". *Research in Developmental Disabilities*, 14, PP: 359-386.
 7. Cattell, r.b.l, Echelle d, (1962). *Anxiété de Cattell, les Editions du Centre de Psychologie Appliquée, paris.*
 8. Marvin Zuckerman, (1994). *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking*, New Yourk, Cambridge University Press.
 9. Abrams, M., & Abrams, L. (1997). The paradox of psychodynamic and cognitive-behavioral psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive cognitive-Behaviour Therapy*.
 10. Bernard, M.E. (1995). *Its prime time for Rational-Emotive-Behaviour Therapy.*
 11. Simpson, H.B., Gorfinkle, K.s., & Liebowitz, M.R. (1999). *Cognitive Behavioral therapy as an adjunct to serotonin reuptake inhibitors in obsessive-compulsive disorder: An open trial.* *Journal of Clinical Psychiatry*.
 12. Zuckerman, M. *Sensation seeking and risk taking*", in C. E. (1979). Izard (Ed.), *Emotions in Personality and Psychopathology.*
 13. Woolfenden S.R., Williams K. & Peat J.K. (2002). "Family and parenting interventions for conduct disorder and delinquency: a meta-analysis of randomized controlled trials". *Archives of Disease in Childhood*. 86(4); PP:251-256.
 14. Setkowicz, Z. & Mazur, A. (2006). "Physical Training Decreases

- acute bouts of vigorous exercise". *J. Sport Exe. Psychol*; (1): 65-73.
25. Abu- Omar, K; Rütten, A & Lehtinen, V. (2004), mental health and physical activity in the European Union. *Soc Preventive Med* 49:301-309.
26. Fletcher, A & Bhui, K., (2002). Common mood and anxiety states: gender differences in the protecting effect of physical activity. *Soc Psychiatry Epidemiology*. 35(1):28-35.
27. Menzyk, K., Cajdler, A., & Pokorski, M., (2008). Influence of physical activity on psychosomatic health in obese women. *Journal of Physiology and Pharmacology*, 59, Suppl 6, 441.448.
28. Teoman, N., Ozcan, A., & Acar, B., (2004). The effect of exercise on physical fitness and quality of life in postmenopausal women. *Maturitas*, 47, 71-77.
29. Gordon BR, McDowell CP, Lyons M, Herring MP. (2017). The Effects of Resistance Exercise Training on Anxiety: A Meta-Analysis and Meta-Regression Analysis of Randomized Controlled Trials. *Sports Med*. Dec;47(12):2521-2532.

