

در عصر حاضر ورزش در میان تمام ملل اهمیت فوق‌العاده‌ای پیدا کرده است، زیرا تعلیمات دینی، بررسی علمی و تفکر عقلی همگی بر نقش ورزش صحه گذاشته‌اند. در فرهنگ روزمره، شعار "عقل سالم، در بدن سالم" نصب‌العین بسیاری از انسان‌ها قرار گرفته است و به طور کلی، همگان می‌دانند که تنبلی و بی‌حرکتی موجب چاقی، ضعف عضلانی، کمبود انرژی، کج خلقی و بروز بیماری‌های جسمی و روانی می‌شود.

هدف از ورزش و تحرک بدنی در اسلام تقویت جسم و روح برای عبادت بهتر و خدمت به خلق است. پیامبر اسلام - صلی الله علیه و آله - می‌فرمایند: به سرگرمی و بازی بپردازید، زیرا دوست ندارم که در دین شما خستگی و خشونت دیده شود. امام علی - علیه السلام - نیز در دعای کمیل می‌فرمایند: بار پروردگارا، اعضا و جوارح را برای خدمت به تو نیرومند گردان.

بررسی‌های علمی نیز اهمیت ورزش را خاطر نشان ساخته‌اند. برای مثال، بررسی یوسفی در سال تحصیلی ۸۰-۷۹ بر روی دانش‌آموزان دختر کلاس سوم ابتدایی منطقه ۵ تهران نشان داد که فعالیت بدنی و ورزش موجب افزایش تعادل، سرعت حرکت، دقت حرکتی، هماهنگی بدنی و تعادل حین حرکت، هم در دانش‌آموزان عادی و هم در دانش‌آموزان عقب مانده ذهنی آموزش پذیر می‌شود. به عبارت دیگر، ورزش بر توانایی‌های ادراکی - حرکتی کودکان مؤثر است و موجب رشد حرکتی آن‌ها می‌شود. (یوسفی، ۱۳۸۱، ص ۷)

در این مختصر، هدف ما بررسی تأثیرات روان‌شناختی ورزش است تا با درک تأثیرات ورزش، شاهد گسترش ورزش، به ویژه در بین نوجوانان و جوانان، باشیم.



و قدرت بدنی را افزایش داده، مقاومت دستگاه قلبی عروقی را زیادتر می‌کند. (گنجی، ۱۳۷۶، ص ۸۸) داشتن آمادگی جسمی مطلوب و فعالیت‌های بدنی بهترین وسیله برای مقابله و پیشگیری از بروز افسردگی و دیگر اختلالات روانی است.

یکی از مشکلات عمده عصر ما هجوم استرس‌زاهای روانی-اجتماعی است که از درون و بیرون ما سرچشمه می‌گیرند و می‌توانند دَمار از روزگار ما درآورند. تغییرات زندگی، ناکامی‌ها و شکست‌ها، حوادث و رویدادها، تعارض‌ها، تفکرات و باورهای نادرست و... دائماً ما را می‌آزارند. استرس‌زاهای موجب خستگی، بی‌حالی، کاهش انرژی، غمگینی، کاهش سطح تحمل، عصبانیت و پرخاشگری می‌شوند و در نتیجه از میزان سازگاری و توان مقابله با استرس‌ها می‌کاهند و موجب کاهش بازده عملکرد می‌شوند.

یکی از روش‌های کاستن از استرس‌ها که سرمنشاء بیماری‌های روانی و آسیب‌های اجتماعی می‌باشند، ورزش است. ورزش و نرمش از طریق کمک به فرد برای رسیدن به آمیدگی عضلانی و روانی از تنش‌ها می‌کاهند. یکی از نیازهای مهم انسان آمیدگی است، زیرا در هیچ دوره‌ای از تاریخ، همانند زمان فعلی در محاصره استرس‌زاهای فراوان نبوده‌ایم. تکنیک‌هایی همچون تنفس کنترل شده و مراقبه می‌توانند در دستیابی به آرامش و غلبه بر تنش مؤثر باشند. (بوهنستینگل، ۱۹۹۹، ص ۱)

اگر ورزش کنید و وضعیت جسمی خود را در حالت طبیعی و خوب نگهدارید، نسبت به زمانی که از نظر جسمی وضعیت خوبی ندارید کم‌تر مضطرب و افسرده خواهید شد. روان‌شناسان دو گروه افراد را با هم مقایسه کرده‌اند. گروه اول ورزش‌های سخت و گروه دوم ورزش‌های سبک انجام می‌دادند. اضطراب افراد گروه اول آشکارا از اضطراب افراد گروه دوم کم‌تر بود. ورزش آثار منفی استرس را به شیوه‌های مختلفی کاهش می‌دهد: در درجه اول هورمون‌های وارد شده در جریان خون به هنگام استرس را مصرف و خطر آن‌ها را در اثر گذاشتن بردستگاه ایمنی بدن کاهش می‌دهند. در درجه دوم تنش متراکم شده در ماهیچه‌ها را آزاد می‌سازد، و بالاخره نیرو

سید علی حسینی و دوستان سعید حسینی، سعید حسینی

روانشناسی ورزش و بیماری‌های روانی

ورزش و نرمش
از طریق کمک
به فرد برای
رسیدن به
آمیدگی
عضلانی و
روانی از
تنش‌ها
می‌کاهند

بررسی‌ها نشان داده‌اند که ورزش در درمان دو بیماری روانی شایع، یعنی افسردگی و اسکیزوفرنی مؤثر است. پژوهش‌های روان‌شناختی حاکی از آن‌اند که ورزش در درمان افسردگی خفیف تا متوسط مؤثر است. برای مثال، مک کان و هولمز (۱۹۸۴) در مطالعه‌ای دانشجویانی را که افسردگی متوسط داشتند به سه گروه تقسیم کردند: گروه اول به ورزش در فضای باز پرداختند، گروه دوم در کارگاه آمیدگی شرکت کردند، و گروه سوم به عنوان گواه هیچ روش درمانی را دریافت نکردند. گروه آمیدگی تا اندازه‌ای بهبود یافتند، ولی ورزش در فضای باز بر افسردگی دانشجویان تأثیر قابل ملاحظه‌ای داشت. (راتوس، ۱۳۷۵، ص ۱۲۸)

هم چنین پژوهشگران دریافته‌اند ورزش‌های منظمی که از تحرک کم‌تری برخوردارند و در فضای باز انجام می‌گیرند، مثل پیاده‌روی، نقشی مهم در درمان افسردگی دارند. (تکاجوک و مارتین، ۲۰۰۱، ص ۱)

بیماران مبتلا به اختلالات خلقی باید تشویق شوند تا در فعالیت‌های فیزیکی شرکت کنند. فعالیت فیزیکی باعث آزاد شدن انرژی، شکل‌گیری احساس خوب بودن و کنترل می‌گردد. فعالیت‌های فیزیکی مثل قدم زدن، شنا، دوچرخه‌سواری و حرکات نرم و سبک آکروبیاتیک تأثیر مثبتی در حال عمومی بیمار، اعتماد به نفس و درمان وی دارند. برنامه‌ریزی برای از سرگیری فعالیت‌هایی که قبلاً باعث ایجاد لذت و سرگرمی در بیمار می‌شده، مثل گردش و تماشای فیلم، موجب ایجاد احساس واقعی از بهبود و سلامت در بیمار می‌گردد. (شاهسوند، ۱۳۷۷، ص

شناختی کودک مؤثر باشند؟ پژوهش‌های اخیر ثابت کرده‌اند که تحرک بدنی، نرمش و بازی هم در رشد مغز مؤثرند و هم در رشد شناختی. برای نمونه، بلوم از پژوهش‌هایی که انجام داده نتیجه گرفته است که حدود ۵۰٪ از رشد هوش از تولد تا ۴ سالگی، حدود ۳۰٪ از ۴ تا ۸ سالگی و حدوداً ۲۰٪ باقیمانده از ۸ تا ۱۷ سالگی شکل می‌گیرد. (مهجور، ۱۳۷۶، ص ۱۹۹)

تمام پژوهش‌های موجود مشخص کرده‌اند همان‌گونه که بهبود شرایط بهداشتی و تغذیه‌ای می‌توانند بر رشد جسمی مؤثر باشند، بهبود شرایط محیطی نیز موجب رشد بیش‌تر هوش می‌شوند. به بیان دیگر، محیط غنی‌تر، هوش بیش‌تر، بازی و تحرک بدنی

بررسی‌های انجام شده توسط انجمن روان‌شناسی آمریکا نشان داد که ورزش منظم می‌تواند به درمان بیماری اسکیزوفرنی و اعتیاد به الکل کمک نماید و به عنوان یک درمان منحصر به فرد در درمان بعضی اختلالات اضطرابی و درمان افرادی که از تصویر بدنی خود رنج می‌برند مورد استفاده قرار گیرد. (اتکاچوک و مارتین، ۲۰۰۱، ص ۱)

شواهدی مبنی بر این که ورزش یک روش درمانی سریع برای کاهش وقوع انحرافات رفتاری و افزایش عملکرد شغلی افرادی است که ناتوانایی‌هایی دارند، وجود دارد. ورزش منظم یک عامل ضروری در برنامه‌های رفتار درمانی است، به این شکل که ورزش به طور مؤثر از شدت و فراوانی درد افرادی که دردهای مزمن خفیف تا متوسط دارند، می‌کاهد. (همان منبع، ص ۱)

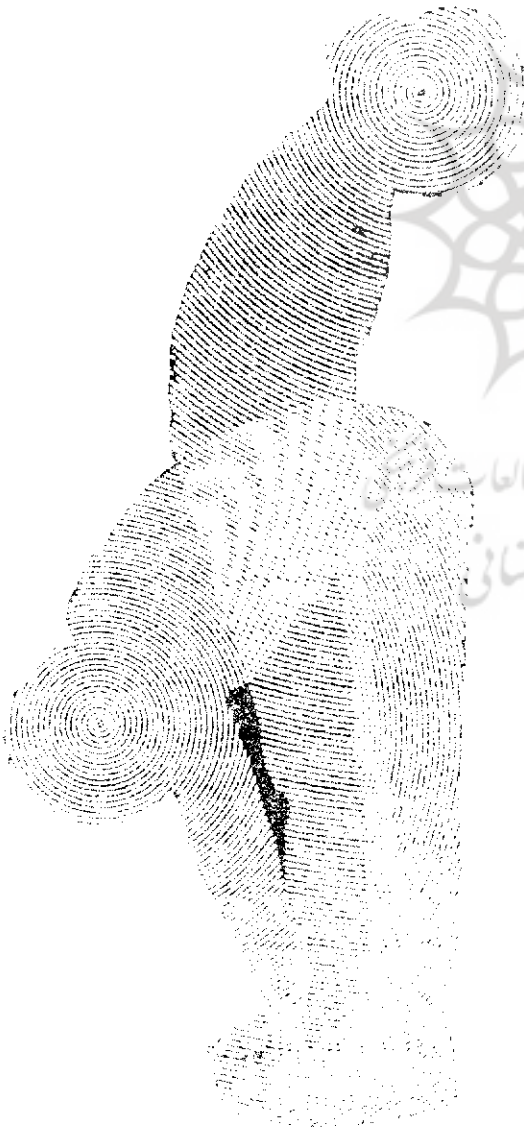
ورزش می‌تواند در درمان اعتیاد به مواد مخدر، الکل و ترک سیگار نیز نقش داشته باشد. ورزش همیشه جزئی از برنامه درمانی ترک اعتیاد می‌باشد. گرچه ممکن است بعضی از روان‌شناسان با نقش ورزش در درمان بیماری‌های روانی موافق نباشند؛ اما همه آن‌ها متفق‌القولند که ورزش قسمتی مهم از برنامه درمانی بیماری‌های روانی است. ورزش به ما کمک می‌کند تا با استرس‌ها مبارزه و سلامت روانی خود را تضمین کنیم. (همان منبع، ص ۱)

یکی از ویژگی‌های افرادی که مبتلا به اختلالات روانی می‌شوند نداشتن تحرک و فعالیت جسمی مطلوب است. انجام حرکات ورزشی می‌تواند ضمن ایجاد آمادگی جسمانی، افزایش اعتماد به نفس و احساس لذت و رضایت از خود و دیگران را در پی داشته باشد.

بازی و ورزش و رشد شناختی

سوالی که غالباً پرسیده می‌شود این است که ورزش و بازی تا چه حد می‌توانند در رشد توانایی‌های

شواهدی مبنی بر این که ورزش یک روش درمانی سریع برای کاهش وقوع انحرافات رفتاری و افزایش عملکرد شغلی افرادی است که ناتوانایی‌هایی دارند، وجود دارد.



چون کودک را در تماس و تعامل با دیگران قرار می دهند، موجب کسب تجربه، تفکر و پرورش حواس می شوند، که از این طریق رشد ذهنی و شناختی نیز حاصل خواهد شد. موضعی که پیازه بر آن بسیار تأکید کرده است.

پژوهش ها نشان داده اند که ورزش بر ساختار مغز نیز تأثیری قابل توجه دارد. پژوهش بنت^۱ (۱۹۶۴) در مورد تأثیر تحرک بدنی و بازی بر ساخت مغز موش ها نشان داد که کورتکس مغز آن دسته از موش هایی که در محیط غنی از لحاظ فرصت دویدن در ماز و وجود اسباب بازی برای بازی قرار داشتند در مقایسه با موش هایی که از این شرایط محروم بودند، ضخیم تر بود. (مهجور، ۱۳۷۶، ص ۲۰۲) باید یادآوری کنیم که فعالیت های عالی ذهنی مثل تفکر، تخیل، استدلال و... همگی ناشی از کورتکس می باشند.

از جمله بررسی هایی که نشان داده اند ورزش می تواند بر آسیب های مغزی تأثیر گذاشته، به بهبود آسیب مغزی کمک کند، بررسی کاظمی بر روی ۱۵ کودک مبتلا به فلج مغزی ۱ تا ۳ ساله است. وی نشان داد که اجرای برنامه ورزشی ویژه، باعث بهبود عملکرد سیستم عصبی مرکزی و در نتیجه پیشرفت و تکامل رشد حرکتی می شود. هم چنین این پژوهش نشان داد که انجام حرکات ورزشی موجب کاهش حجم منطقه ضایعه دیده مغزی می شود. (کاظمی، ۱۳۸۱، ص ۳۸)

دونالد اولدینگ هب (۱۹۸۰)، پس از مطالعه بر روی بیماران با آسیب مغزی به نتیجه ای مهم درباره یادگیری رسید: تجربه در دوران کودکی به طور طبیعی مفاهیم، روش های تفکر و راه های ادراک را به وجود می آورد که بر روی هم هوش را می سازند. صدمه وارد شدن به مغز کودک به این فرایند لطمه می زند، اما همان صدمه مغزی پس از بلوغ یا رسش، تأثیر بد دوران کودکی را ندارد. (هرگنهان ترجمه سیف، ص ۵۱۱).

هب بر اساس مشاهداتش به دو نتیجه مهم رسید: ۱- هوش از تجربه ناشی می شود، و بنابراین اثری

نیست.

۲- تجارب کودکی از تجارب بزرگسالی، در تعیین هوش مهم ترند. (همان منبع، ص ۵۱۱)

"مطالعه ون سندن (۱۹۳۲)، بر روی بزرگسالانی که از هنگام تولد نابینا بودند و پس از عمل جراحی بینا شدند، نشان داد که آن ها می توانستند حضور اشیا را بلافاصله تشخیص دهند، اما نمی توانستند بگویند که آن اشیا چه هستند. یعنی تجربه بینایی با اشیا مختلف برای تمیز آن ها از یکدیگر ضروری است. (همان منبع، ص ۵۱۴). هب بر اساس مشاهداتش نتیجه گرفت که هوش، ادراک و حتی هیجان ها، تجربی و آموختنی اند. (همان منبع، ص ۵۱۴)

د) رابطه ورزش با یادگیری و مؤذنیّت

تحصیلی

تجربیات حسی محدود، رشد شبکه های نوروفیزیولوژیکی مغز را در مراحل رشد مانع می شوند. یعنی تجربیات محیطی سبب می شوند تا نورون های عصبی تحریک شوند و تحریک آن ها موجب رشد طبیعی ذهن می شود. (هرگنهان، ترجمه سیف، ص ۵۱۸).

به نظر هب تجربه حسی نه تنها برای رشد مناسب نوروفیزیولوژیکی ضروری است، بلکه برای حفظ کارکرد طبیعی نیز لازم است. (همان منبع، ص ۵۱۹)

هب در سال ۱۹۴۹ دو دسته موش را که در شرایط محیطی متفاوتی رشد کرده بودند در آزمایشی شرکت داد. یک دسته از آن ها در قفس آزمایشگاه رشد کرده بودند و گروه دیگر در خانه. هب با دو دخترش وقت زیادی را صرف بازی و تحرک بدنی موش ها کرده بودند. آزمایش این بود که موش ها باید راه فرعی را در ماز پیدا می کردند. در این آزمایش، موش های دست آموز از موش های بزرگ شده در قفس عملکرد بهتری داشتند. (همان منبع، ص ۵۲۰)

"آزمایش های انجام شده به وسیله بنت، دیاموند،

بازی و تحرک بدنی چون کودکی را در تماس و تعامل با دیگران قرار می دهند، موجب کسب تجربه، تفکر و پرورش حواس می شوند، که از این طریق رشد ذهنی و شناختی نیز حاصل خواهد شد.

تحصیلی ناشی از کمبود محرکات محیطی در سال‌های گذشته زندگی فرد است. یعنی فرد به علت عدم انگیزش محیطی - اجتماعی دچار عقب ماندگی ذهنی - فرهنگی می‌شود که پیامدش رکود تحصیلی است.

همان گونه که بین پیشرفت تحصیلی و خودپنداری مثبت رابطه وجود دارد، بین ورزش و خودپنداری نیز رابطه وجود دارد. یعنی افراد ورزشکار نسبت به افراد غیرورزشکار از خودپنداری و عزت نفس بالاتری برخوردارند. برای مثال پژوهش جعفری و عسکری بر روی ۲۰۰ دانشجوی دانشگاه آزاد مبارکه اصفهان نشان داد که گروه ورزشکار نسبت به گروه غیرورزشکار خودپنداری بالاتری دارند. ورزش موجب افزایش خودپنداری و افزایش خودپنداری سبب پیشرفت تحصیلی و موفقیت می‌گردد. (جعفری و عسکری، ۱۳۸۱، ص ۲۹ و ۲۸)

شاید ورزش و تصویر بدنی، شناختی بسیاری از انسان‌ها به علت چاقی، لاغری و عدم رضایت روان شناختی از بدن خود تصویری که از خود دارند ناخوشایند و نامطلوب است. آن‌ها برای دست‌یابی به تناسب اندام و وزن، هزینه‌های زیادی را می‌پردازند. علی‌الخصوص افراد چاق به علت نگرش منفی جامعه نسبت به چاقی و احساس ناتوانی در کنترل تغذیه خود هزینه زیادی را از طریق خرید دارو، اعمال رژیم غذایی و حتی جراحی مصرف می‌کنند و غالباً نیز نتیجه نمی‌گیرند.

مصرف انرژی به دو عامل بستگی دارد: الف) سطح کلی فعالیت و ورزش ب) انرژی لازم برای ادامه کارکرد بدن در یک سطح حداقل. در افراد دارای وزن طبیعی، دو سوم انرژی مصرفی به سوخت و ساز برای کارکرد اندام‌ها اختصاص می‌یابد، اما برای افراد چاق میزان سوخت و ساز پایه کم است و به همین خاطر آن‌ها چاق‌تر می‌شوند. ورزش کالری می‌سوزاند و فرد هر چه بیش‌تر ورزش کند، کالری بیش‌تری می‌سوزاند. ورزش

کرج، و روزنروینگ (۱۹۶۴) نشان دادند که موش‌های تربیت شده در محیط غنی از هموعانشان که در انزوای نسبی پرورش یافته‌اند، سریع‌تر می‌آموزند. (همان منبع، ص ۵۲۰)

رابطه ورزش با یادگیری را از دو جهت می‌توان بررسی کرد:

۱- بازی بهترین روش برای آموزش مفاهیم به کودکان است. برای مثال، فرویل بازی را بهترین راه آموزش کودکان می‌دانست. زیرا عقیده داشت بازی و فعالیت مورد علاقه و خواست کودکان است که بیش از هر چیز با طبیعت آن‌ها سازگار است. برای مثال، آموزش نحوه کار چراغ راهنمایی رانندگی از این راه به آسانی امکان‌پذیر است.

۲- بازی چون موجب نشاط، سرحالی و افزایش انرژی می‌شود کودکان را برای یادگیری آماده می‌کند. الیور (۱۹۵۸) در انگلستان مطالعه‌ای بر روی کودکان عقب مانده ذهنی انجام داد. او آن‌ها را به دو گروه تقسیم کرد. گروه آزمایشی که در آن آموزش مفاهیم از طریق بازی صورت گرفت و گروه گواه که در آن آموزش از طریق روش‌های سنتی انجام شد. نتایج نشان داد که گروه آزمایشی از طریق بازی در یادگیری انجام تکالیف خود موفق‌تر از گروه گواه بود و در آزمون‌های مختلف هوش توانست نمرات بهتری کسب کند. (مهجور، ۱۳۷۶، ص ۲۰۲)

در بررسی دیگری کفاسر و گودفری مشاهده کردند که علت اصلی عقب ماندگی درسی کودکان عقب مانده ذهنی اشکال آن‌ها در ساختن تصورات ذهنی منظم است. آن‌ها با طرح بازی‌های ورزشی - آموزشی و به دنبال آن بهبود توانایی تصویرسازی، پیش‌بینی و ادراک کودکان توانستند پیشرفت درسی قابل ملاحظه‌ای در کودکان به وجود آورند. (همان منبع، ص ۲۰۳) از این پژوهش و پژوهش‌های مشابه چنین می‌توان استنباط کرد که بسیاری از موارد افت

افراد ورزشکار نسبت به افراد غیرورزشکار از خودپنداری و عزت نفس بالاتری برخوردارند

عاملی مهم در کاهش وزن است. زیرا هم کالری می‌سوزاند و هم به تنظیم کارکرد صحیح فرایند سوخت و ساز عادی کمک می‌کند. (زمینه روان‌شناسی، ترجمه مترجمان، صص ۵۳۰-۵۲۹)

تصویر بدنی یعنی شناختی که فرد از قیافه و ظاهر جسمانی‌اش دارد. رضایت روان‌شناختی از جسم خود در هویت‌یابی، عزت نفس، موفقیت تحصیلی و شغلی و... نقش دارد. اگر ما خود را قوی، سالم و جذاب ببینیم و از ظاهر جسمانی‌مان احساس رضایت خاطر کنیم، هویت و عزت نفس روشن و قاطعی در ما شکل می‌گیرد که موجب سلامت روانی ما خواهد بود. ورزش به افراد کمک می‌کند تا ضمن کسب تناسب اندام، به رضایت خاطر جسمانی و تصویر بدنی مثبت دست یابند که این امور لازمه بهداشت روانی و موفقیت خواهند بود.

با عنایت به این که همه نیاز به ارزشیابی دائمی مثبت از خودشان، احترام به خود و دیگران، و دست‌یابی به احساس مثبت موفقیت و خودپنداری دارند، ورزش می‌تواند بسیار مؤثر باشد. ورزش از طریق افزایش اعتماد به نفس و خودپنداری مثبت سبب تمرکز حواس، روحیه شاد، کارکرد مناسب سیستم‌های بدنی و پیشگیری از بروز بیماری‌های روانی و اختلالات رفتاری می‌گردد که پیامد آن بهبود عملکرد تحصیلی و شغلی خواهد بود. ورزش نیاز دائمی همه انسان‌هاست تا به سلامت جسم و روح، کسب تصویر بدنی مناسب، یادگیری بهتر و آسان‌تر، رهایی از خستگی و عصبانیت و تقویت اراده دست یابند.

هرگنهان، بی. آر. و السون میتر. اچ: مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری، ترجمه علی اکبر سیف، نشر دانا، تهران ۱۳۷۴.

- شاهسون، اسماعیل و همکاران: بهداشت روان،

چاپ اول، جلد دوم، نشر جامه، تهران ۱۳۷۷.

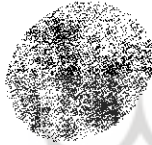
- مهجور، سیامک رضا: روان‌شناسی بازی، نشر رهگشا، تهران ۱۳۷۰.

- راتوس، اسپنسر: روان‌شناسی عمومی، ترجمه حمزه گنجی، جلد اول، نشر ویرایش، تهران ۱۳۷۵.

- TKACHUK, A MARTIN, GARRY, L:
"EXERCISE HELPS KEEP YOUR PSYCHE
FIT". <http://www.shpm.com/articles/sports/fitpsyche.html>.

پی‌نوشت:

1- BENNET



سازمان علمی و فرهنگی
سازمان علمی و فرهنگی
سازمان علمی و فرهنگی

ورزش عاملی
مهم در
کاهش وزن
است. زیرا هم
کالری
می‌سوزاند و هم
به تنظیم کارکرد
صحیح فرایند
سوخت و ساز
عادی کمک
می‌کند.