

به نام خدا

اثرات مفید ورزش بر عزت نفس، شادگامی و کیفیت زندگی

مولفان :

میثم عبدی باری

سمیه عبدی باری

مهناز حیدری

حسین آبدره قوردوئی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

عنوان و نام پدیدآور: اثرات مفید ورزش بر عزت نفس، شادکامی و کیفیت زندگی / مولفان میثم عبدی باری ... [و دیگران].
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۱۱۴ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۵۴۲-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: مولفان میثم عبدی باری، سمیه عبدی باری، مهناز حیدری، حسین آبدره قوردوئی.
موضوع: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Sports -- Psychological aspects
شناسه افزوده: عبدی باری، میثم، ۱۳۷۳-
رده بندی کنگره: GV۷۰۶/۴
رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۷۴۹۰۳

نام کتاب: اثرات مفید ورزش بر عزت نفس، شادکامی و کیفیت زندگی
مولفان: میثم عبدی باری - سمیه عبدی باری - مهناز حیدری - حسین آبدره قوردوئی
ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
چاپ: زیر جلد
قیمت: ۱۱۲۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۵۴۲-۰
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

۹.....	فصل اول.....
۹.....	کلیات.....
۱۰.....	مقدمه.....
۱۱.....	اهمیت موضوع.....
۲۱.....	اهمیت و ضرورت ورزش.....
۲۳.....	بهره وران.....
۲۴.....	تعاریف واژه ها.....
۲۴.....	تعاریف مفهومی:.....
۲۴.....	تعاریف عملیاتی:.....
۲۶.....	فصل دوم.....
۲۶.....	مبانی نظری.....
۲۷.....	مقدمه ای بر روانشناسی ورزش.....
۳۰.....	اثرات ورزش بر فیزیولوژی و روان.....
۳۴.....	فرضیاتی در تبیین تأثیرات ورزش.....
۳۸.....	تأثیر ورزش در اجتماعی شدن.....
۴۰.....	تأثیر ورزش در شخصیت.....
۴۲.....	تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران.....
۴۳.....	تأثیر ورزش در کاهش افسردگی.....
۴۵.....	تأثیر ورزش در کاهش اضطراب.....
۴۶.....	نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت.....
۴۹.....	تأثیر ورزش بر فرهنگ.....
۵۰.....	تأثیر ورزش بر حافظه.....
۵۱.....	کیفیت زندگی.....
۵۳.....	مولفه‌های کیفیت زندگی.....
۵۶.....	از بهزیستی ذهنی تا کیفیت زندگی.....
۵۸.....	مدل‌های کیفیت زندگی و ارتباط آن با بهزیستی ذهنی.....

۵۹	کیفیت زندگی براساس مدل امید به زندگی شاد (وینهون)
۶۱	شادکامی
۶۲	دیدگاه های نظری در مورد شادکامی
۶۲	دیدگاه لذت گرایی
۶۴	دیدگاه معنوی
۶۶	نظریه داینر
۶۷	نظریه آرگایل
۶۸	دیدگاه های شناختی و شادی
۷۱	دیدگاه های زمینه ای در مورد شادی
۷۱	شادی در نظریه فروید
۷۲	نظریه تعادل حالات هیجانی
۷۳	شادی در نظریه ایس
۷۳	نظریه زیست شناختی در مورد شادی
۷۵	شادی در نظریه فاوا
۷۵	شادی در نظریه فرلو
۷۶	مؤلفه های تشکیل دهنده شادمانی
۷۷	عواطف مثبت و منفی
۸۰	صفات شخصیتی و روان شناختی مرتبط با شادمانی
۸۰	برون گرایی و روان نژندی
۸۳	شخصیت و شادکامی
۸۵	عزت نفس
۸۸	عزت نفس در قرآن مجید
۹۰	عزت نفس کلی
۹۰	عزت نفس اجتماعی
۹۰	عزت نفس تحصیلی
۹۱	مولفه های اساسی عزت نفس
۹۲	ماهیت عزت نفس
۹۳	نظریات مرتبط با عزت نفس
۹۳	نظریه ی جیمز
۹۴	نظریه ی مید
۹۵	نظریه ی کولی

۹۷.....	نظریه ی سالیوان.....
۹۸.....	نظریه ی روزنبرگ.....
۹۹.....	نظریه ی هورنای.....
۱۰۲.....	منابع و مأخذ.....

فصل اول

کلیات

مقدمه

مطالعات انجام شده در حوزه های مختلف علوم پزشکی و روان شناختی، حاکی از آن است که بین سلامتی و سبک زندگی افراد ارتباط و همبستگی وجود دارد. انجمن قلب امریکا در سال ۲۰۰۱، سبک زندگی را از جمله عوامل مستعد کننده مهم بیماری و مرگ و میر در ایالت متحده امریکا دانسته، حدود ۷۰ درصد از تمام بیماری های جسمی و روانی را مربوط به شیوه زندگی می داند(انجمن قلب آمریکا، ۲۰۰۱).

از بین عوامل موثر در سبک زندگی سالم و سلامت روان، نقش ورزش بسیار مهم بوده و در مطالعات متعددی مورد تاکید قرار گرفته است(خیر جو، ۱۳۹۱)، به طوری که در سال ۲۰۰۲ شعار سازمان بهداشت جهانی "تحرک رمز سلامتی" عنوان شده بود. کاربرد روانشناسی در ورزش نیز به طور مشخص مورد تأکید قرار گرفته است (ول و گرینلس^۱، ۲۰۰۳). همچنین عوامل روانشناختی دخیل در عملکرد ورزشی، به مدت طولانی مورد توجه ورزشکاران، مربیان و روانشناسان ورزشی بوده است (گوسپاردی، گوردون و دیمک^۲، ۲۰۰۹). تاثیر فعالیت های ورزشی بر سلامت جسم و روان در مطالعات مختلفی آزمون شده است(لاندرز، ۲۰۰۵). در کتاب حاضر قصد بر آن است که در خصوص تاثیر یک دوره فعالیت ورزشی مستمر و منظم را بر کیفیت زندگی، عزت نفس و شادکامی افراد ورزشکار بحث شود و در خصوص مولفه های اصلی سلامت روان

۱-Well & Greenles

۲- Gucciardi, Gordon & Dimmock

که هریک در بر گیرنده ابعاد فردی، اجتماعی، خانوادگی و محیطی ورزشکار می باشند مطالبی را در اختیار مخاطبان خود قرار دهد.

اهمیت موضوع

اصطلاح سبک زندگی^۱، اصطلاح رایجی است که بیشتر اوقات برای اشاره به روش زندگی مردم به کار می رود و بازتاب دامنه کامل ارزش های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت ها است(باقیانی، ۲۰۰۳). سبک زندگی شامل رفتارهایی مانند عادات غذایی، خواب و استراحت، فعالیت بدنی و ورزش، کنترل وزن، استعمال دخانیات و الکل، ایمن سازی در مقابل بیماری، سازگاری با استرس و توانایی استفاده از حمایت های خانواده و جامعه می باشد(فیپس^۲، ۲۰۰۳).

بیش از یک سوم کل موارد مرگ و میر در دنیا، به دلیل چند رفتار تهدید کننده سلامتی می باشد که ناشی از نادرستی سبک زندگی فردی و اجتماعی است و مهم ترین آن ها شامل رژیم غذایی نامناسب، کمی فعالیت بدنی، استعمال سیگار و رفتار جنسی نامناسب می باشد (فیپس، ۲۰۰۳). کنترل عوامل خطر در سبک زندگی و عادات بهداشتی مانند تغذیه نادرست، فقدان فعالیت ورزشی، استعمال سیگار، مصرف الکل و مواد مخدر تقریباً سبب کاهش حدود ۵۰ درصد از مرگ های زودهنگام می شود(چارکازی^۳، ۲۰۰۹).

۱-life style

۲ - Phips

۳ -Charkazi

در زمینه رابطه ورزش و سلامت روانی قبلاً تصور عموم بر این بود که فعالیت های ورزشی برای سلامت جسمانی مفید است. امروزه به این امر توجه شده که ورزش علاوه بر سلامت جسمانی، می تواند در ارتقای سلامت روانی نیز مؤثر باشد (لاندرز، ۲۰۰۵). تحقیقات نشان داده اند که فعالیت های حرکتی منظم به طور فوق العاده ای بر وضعیت جسمانی و روانی افراد تأثیر مثبت دارد (ست کوئیز و مازر^۱، ۲۰۰۶). لاندرز و پتروزیلو^۲ (۱۹۹۴) در زمینه بررسی نتایج ۲۷ مطالعه بین سالهای ۱۹۶۰ تا ۱۹۹۱ نشان دادند که ۸۱ درصد پژوهشگران به این نتیجه دست یافته اند که فعالیت جسمانی با کاهش اضطراب مرتبط است. رایلی و استارت^۳ (۱۹۹۵) نیز عنوان کرده اند که دانش آموزان ورزشکار در مقیاس های سلطه گری، مردم آمیزی، خودپذیری، اجتماعی شدن و احساس سلامتی بالاتر از غیر ورزشکاران هستند.

همچنین پژوهش ها نشان داده است که ورزش باعث افزایش سلامت روانی، تقویت احساس ارزشمندی، کاهش اضطراب و افسردگی (گیاکوبی، هازون بلاس و فرای^۴، ۲۰۰۵) و افزایش قدرت ذهنی (لوی^۵ و لوی، ۲۰۰۵) می شود.

ورزش آثار مفیدی بر روی خلق و خوی افراد دارد، برخی شواهد پژوهشی نشان داده اند که فعالیت عضلانی سبب ترشح موادی در مغز می گردد که موجب بروز شادی و نشاط

۱ -Setkowitz & Mazur

۲ -Landers & Petruzzello

۳ -Riley & Start

۴ -Giacobbi, Hausenblas, & Frye

۵ -Lowy

در شخص می شود. امروزه ورزش در درمان اختلالات روحی و روانی مورد توجه طب ورزش و رواندرمانی قرار گرفته است. فشارهای روحی و عصبی که هر روزه با ماشینی شدن زندگی بیشتر شده و استرسهای روزمره زندگی افزوده می گردند، متخصصان و کارشناسان را بر آن داشته است که از ورزش به عنوان واکسنی جهت درمان بیماریهای جسمی و روانی استفاده کنند، زیرا ورزش یکی از ساده ترین، بی خطرترین، کم هزینه ترین و طبیعی ترین راههای مقابله با مشکلات جسمی و روحی است (بنایی، ۱۳۸۴).

ورزش زمانیکه به صورت گروهی انجام شود باعث می شود تا افراد با همدیگر در تماس و ارتباط باشند، روابط اجتماعی فرد را تقویت میکند و بیان احساسات، بدن را شکوفا می سازد، همچنین فعالیت هماهنگ، یکی از روش هایی است که اثرات مفیدی بر خلق و خو و تفکرات فرد دارد و افکار منفی و مخرب را از بین می برد (گرافت^۱، ۲۰۰۰).

در بیست سال گذشته توجه بسیاری به مساله رواندرمانی همراه با فعالیت بدنی و اثرات مفید ورزش، در ارتباط با سلامت روان شده است (مارتینسن^۲، ۲۰۰۴). پرداختن به فعالیت ورزشی به نحوی سبب تخلیه هیجان می شود، بدین معنا که برخی از عواطف منفی، تضاد و تعارضات درونی فرد تخلیه شده و حس اعتماد به نفس، احترام به خویشتن، احساس شادابی و سلامت جسمی در فرد نمایانگر می شود. به عبارتی می توان گفت ورزش و فعالیت بدنی برنامه ریزی شده، سبب تقویت و بهبود دستگامهای

۱- Graft

۲ - Martinsen

بدن مانند قلب و تنفس و بهبود آمادگی جسمانی در فرد می شود، چون جسم و روان انسان مانند یک جزء واحد عمل می کنند، لذا میتوان انتظار داشت که بهبود یکی بر دیگری اثر مثبت داشته باشد.

ورزش با تعریق و افزایش ضربان قلب ، کاهش اضطراب و افسردگی را موجب می شود، ورزش مستمر به طوریکه بدن شروع به تعرق کند ، باعث افزایش تراوش هورمونهای آندورفین، آنکفالین و دانپورفین که خاصیت تسکین دهنده می دارند می شود . نقش ورزش مستمر در افزایش هورمون رشد که باعث ایجاد انگیزه ، شور و شوق زندگی در فرد می شود ، در سن ۲۰ سالگی حداکثر تراوش خود را دارد و طبق تحقیقات متخصصین در هر ۱۰ سال ، ۱۵ درصد از تراوش این هورمون کاسته می شود ، در حالیکه ورزش مرتب میزان تراوش هورمون رشد را در سنین بالا در بدن تنظیم می کند. از دیگر فواید ورزش ، جلوگیری از فشار خون و سکتته های قلبی و مغزی می باشد. ورزش مستمر ، کاهش چربی مضر خون (L.D.L) و افزایش چربی مفید خون (H.D.L) است که این امر از تجمع چربی داخل عروق و تنگی و انسداد رگها جلوگیری می کندو در مجموع از وقوع سکتته های قلبی و مغزی و افزایش فشار خون جلوگیری می کند. پس زمانیکه در اثر ورزش سیستم ایمنی بدن قوی تر شد ، سلولهای سرطانی نیز کمتر خود را نشان می دهند واین امر موجب کاهش احتمال بروز سرطان در افراد است . هر یک از ارگانهای بدن دارای عمر خاصی است ، به عنوان مثال قلب انسان از هنگام حیات حدود ۲ میلیارد بار می تپد که در این رابطه ضربان قلب انسانهای مضطرب و عصبانی

حدود ۸۰ الی ۸۵ بار است که با ضرب این تعداد در دقیقه و ساعت و روز و تقسیم آن بر ۲ میلیارد، عمر متوسط افراد عصبانی حدود ۵۰ سال در می آید ولی با توجه به اینکه نبض افراد ورزشکار در حالت سکون حدود ۵۰ بار در دقیقه می زند (ضربان قلب ورزشکاری که در سیستم اسید لاکتیک یا غیر هوازی کار می کند حدود ۱۵۱ بار می باشد) با انجام عملیات قبلی، طول عمر متوسط این افراد به حدود ۸۵ می رسد و این نشان می دهد که ورزشکاران حدود ۳۰ سال بیشتر از بقیه افراد عمر می کند (باقری، ۱۳۷۸).

از جمله متغیرهای مهمی که جزء شاخص های سلامت روان محسوب می شوند و در کتاب حاضر مورد بررسی قرار می گیرند؛ می توان به عزت نفس^۱، شادکامی ذهنی^۲ و کیفیت زندگی^۳ اشاره کرد.

عزت نفس از جمله سازه های روانشناختی است که در چند دهه اخیر مورد توجه بسیاری از روانشناسان و پژوهشگران قرار گرفته است. بطور کلی ارزیابی هایی که فرد از خود می کند عزت نفس او را شکل می دهد (هنری ماسون، ترجمه یاسایی، ۱۳۷۵). همچنین عزت نفس درجه تصویب، تأیید، پذیرش و ارزشمندی است که فرد نسبت به خود احساس می کند. عزت نفس از خود پنداره متفاوت است، خود پنداره عبارت است از مجموعه ویژگی هایی که فرد برای توصیف خویش بکار می برد در

۱ -self - esteem

۲ -Subjective Well being

۳ - quality of life

حالی که عزت نفس عبارت است از ارزشیابی اطلاعاتی که فرد در خود پنداره دارد و از اعتقادات فرد در مورد تمام صفات و ویژگیهایی که در او هست ناشی می شود (نوربخش، ۱۳۸۴). مطالعات نشان داده است که اشخاص با عزت نفس بالا از لحاظ اعتماد به نفس در سطح بالایی قرار دارند و تلاش هایشان آنها را به سوی موفقیت سوق می دهد. در این افراد احساس شایستگی و لیاقت عاملی برای دستیابی به سطوح بالایی از انگیزش درونی می باشد. انتظارات بالا موجب شکل گیری اهداف مشکل می شود و اهداف مشکل به برانگیختن تمرکز و چالش های مداوم کمک می کند که نتیجه آن پیشرفت و تقویت عزت نفس می باشد. اما افراد با عزت نفس پایین، انتظارات پایینی را برای عملکرد های خود در موقعیت های گوناگون در نظر می گیرند و اغلب توانایی های اولیه خود را دست کم می گیرند؛ چرا که فاقد اعتماد به نفس می باشند و از شکست می ترسند. به طور طبیعی نتیجه انتظارات پایین، تلاش کمتر و شکل گیری اهداف نه چندان دشوار و متوسط است. اهداف کوچک، عملکرد متوسط و تلاش کمتر را به دنبال دارد (غفاری، ۲۰۰۷).

تاکنون مطالعات در زمینه عزت نفس و ورزش صورت گرفته است که تفاوت معناداری را در عزت نفس افراد ورزشکار و غیر ورزشکار گزارش کردند و تاثیر برنامه تمرینی منظم بر افزایش عزت نفس را آشکار کردند. مجموعاً مطالعات این حوزه تاکید دارند که فعالیت های ورزشی، موفقیت و شکست را به سرعت آشکار می کنند. به عبارت دیگر اجرای موفقیت

آمیز در ورزش بازخورد های فوری را برای ورزشکار فراهم می آورد، این باز خورد مثبت باعث به وجود آمدن احساس شایستگی و عزت نفس می شود (ملکی، ۱۳۹۰).

یکی دیگر از متغیر های مورد بحث حاضر شادکامی ذهنی است. واژه شادکامی چندین مفهوم متفاوت را به ذهن متبادر می کند (برای مثال شادی ، خشنودی ، لذت ، خوشایندی) که در برگیرنده انواع ارزشیابی هایی است که فرد از خود و زندگی اش به عمل می آورد (دانیر ، ۲۰۰۲). این ارزشیابی ها مواردی از قبیل رضایت از زندگی ، هیجان و خلق مثبت و فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می شود و جنبه های مختلف آن نیز به شکل شناخت ها و عواطف است (دانیر و ساه ، ۱۹۹۷). در صورتی که افراد از شرایط زندگی راضی بوده و عواطف مثبت بیشتر و عواطف منفی کمتری را تجربه کنند ، گفته می شود که از شادکامی بالایی برخوردارند (ادینگتون و شومن^۱ ، ۲۰۰۴). به عقیده صاحب نظران، شادی صرفنظر از چگونگی کسب آن می تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد. افراد شاد آسانتر تصمیم می گیرند ، روحیه مشارکتی بیشتری دارند و نسبت به کسانی که با آنها زندگی می کنند ، بیشتر احساس رضایت می کنند (مایرز^۲، ۲۰۰۲).

شادی از عوامل چندی از قبیل رضایت کمی از زندگی ، رضایت از مقوله های خاص زندگی ، وجود عواطف مثبت فراوان (خلق و عواطف خوشایند) و فقدان مبنی عواطف

۱ - Edington & shuman

۲ - Mayers

منفی (خلق و عواطف ناخوشایند) تشکیل می گردد. این مؤلفه ها را می توان به اجزای کوچکتر تقسیم کرد. عواطف مثبت را می توان تحت مفاهیمی مانند : خوشی ،وجد رضایت ، غرور ، محبت ،شادی و شور تقسیم بندی کرد. عواطف منفی را نیز می توان به مفاهیمی مانند : احساس گناه ، شرم ، غمگینی ، اضطراب ، نگرانی ،خشم ، استرس ، افسردگی و حسادت طبقه بندی کرد. رضایت از زندگی را نیز می توان به اجزایی از قبیل: رضایت از زندگی فعلی ، رضایت از گذشته ، آینده و افراد مهم تقسیم بندی نمود. رضایت از مقوله های مهم را نیز می توان به مقوله هایی مانند: کار ، خانواده ، تفریح ،سلامتی ، امور مالی خود و گروه تقسیم بندی نمود (ادینگتون و شومن، ۲۰۰۴).

بررسی مطالعات حوزه شادکامی نیز نشان می دهد که یکی از مهمترین عوامل در ایجاد شادکامی، پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی است(بن مک ناول، ۲۰۰۳). مطالعات نشان داده است که کسانی که به طور منظم ورزش می کنند، از شادکامی بالاتری برخوردار هستند(بن مک ناول، ۲۰۰۳). همچنین بیدل و موتری(۱۹۹۱) بیان کردند، ورزش عزت نفس را تقویت و موجب افزایش شادی می گردد. ورزش منظم در دانش-آموزان رضایت از زندگی بیشتری را نیز به همراه دارد. (رولند و همکاران، ۲۰۰۳). به اعتقاد کوپر اسمیت(۲۰۰۵) ورزشکاران از پایداری هیجانی و اعتماد به نفس بالایی برخوردارند و نسبت به خود و زندگی تصورات مثبتی دارند و عوامل شخصیتی آنان نیز به نحو بارزی رشد یافته است(به نقل از امینی، ۱۳۹۰).

امروزه کیفیت زندگی جمعیت ها به عنوان چارچوبی برای ارائه خدمات متناسب با جنبه های مختلف زندگی و تخصیص منابع مورد استناد قرار می گیرد. اهمیت سنجش کیفیت زندگی به حدی است که برخی بهبود کیفیت زندگی را به عنوان مهمترین هدف مداخلات درمانی نام می برند (کاسگینگ^۱، ۲۰۰۲).

سازمان بهداشت جهانی، کیفیت زندگی را به این صورت تعریف کرده است: ادراکی است که افراد از وضعیتی که در آن زندگی می کنند و زمینه فرهنگی و سیستم ارزشی که در آن هستند دارند که این ادراک براساس اهداف، انتظارات، استانداردها و علایق آنها می باشد (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۸). اصطلاح کیفیت زندگی یک مفهوم بین رشته‌ای در رشته‌های روان شناسی، پزشکی و جامعه شناسی است.

تمام دانشمندان در مورد تعریف مفهوم کیفیت زندگی بر روی سه اصل توافق دارند:

۱- کیفیت زندگی حاصل یک ارزشیابی ذهنی است و خود بیمار بهتر از هرکس

دیگری می تواند راجع به کیفیت زندگی خود قضاوت کند. اما گاهی شرایطی وجود دارد

که این قضاوت را برای بیمار مشکل می سازد که در این موارد خاص، از فرد مراقبت

کننده پزشک و پرستار می خواهیم ارزیابی را انجام دهد.

۲- کیفیت زندگی یک ماهیت پویا و دینامیک است نه یک ماهیت ایستا، بدین معنا

که در طول زمان همگام باتغییرات درونی و بیرونی تغییر می کند.

۳- کیفیت زندگی یک مفهوم چند بعدی می باشد و باید از زوایا و ابعاد مختلفی سنجیده شود که این ابعاد محور اصلی چهارچوب تحقیقات کیفیت زندگی را تشکیل می دهد (نائینیان، ۱۳۸۴).

یک توافق کلی در بین پژوهشگران وجود دارد که سازه کیفیت زندگی، متشکل از عوامل عینی (کارکردهای جسمانی، روانی - اجتماعی) و عوامل ذهنی (بهبودی ذهنی) است. عوامل ذهنی بیشتر بر رضایت از زندگی تاکید دارند، درحالی که عوامل عینی بیشتر بر نیازهای مادی و مشارکت در فعالیتها و روابط بین فردی متمرکز هستند (لمبر و نبر^۱، ۲۰۰۴). شاخصهای عینی، مواردی مانند سطح سواد، سطح درآمد، شرایط کاری، وضعیت تاهل، امنیت، جایگاه اجتماعی و تولید اقتصادی هستند که هم می توانند به طور منفرد و هم به صورت ترکیبی در تعیین کیفیت زندگی مورد تحلیل قرار بگیرند. شاخصهای ذهنی، براساس ارزیابی و برداشت در مورد سطح رضایت، شادی و امیدواری و نظیر این ها به دست می آیند. در واقع شاخصهای عینی در بهترین حالت، فرصتها و امکانات ارتقای کیفیت زندگی را فراهم می کنند. ولی به تنهایی، نمی توانند آن را تامین کنند (کاستانزا، فیشر، عالی^۲ ، ۲۰۰۷). مرور نتایج تحقیقات در زمینه نقش و تأثیر فعالیت های بدنی و ورزش بر ابعاد مختلف کیفیت زندگی (تندرستی، رضایت شغلی، خلاقیت، روابط اجتماعی و خانوادگی) نقش و تأثیر تردید ناپذیر این فعالیت ها و

۱ - Lamber & Neber

۲ - Costanza, Fisher, Ali

مداخله های تمرینی را بر تندرستی و سلامت روانی و رشد اجتماعی نشان می دهد. فعالیت های بدنی موجب کاهش افسردگی و اضطراب و افزایش روحیه شاد و تعامل اجتماعی (تقوی، ۱۳۸۵)، کاهش عوامل خطر قلبی و عروقی (صدیق، ۱۳۸۵) افزایش خودپنداره، کاهش فشار خون و ده ها اثر مثبت دیگر می شود (رمضانی نژاد، ۱۳۸۹). با توجه به آنچه گذشت و با عنایت به نقش سه متغیر عزت نفس، شادکامی و کیفیت زندگی به عنوان شاخص های مهم سلامت روان، هدف از نگارش اثر حاضر بررسی اثر بخشی ورزش بر کیفیت زندگی، شادکامی و عزت نفس جوانان خواهد بود تا بدینوسیله بتوان به نقش کلیدی ورزش بر برخی عوامل روانشناختی انسان و درنهایت به نقش ورزش بر بهداشت روان بیشتر پی برده شود.

اهمیت و ضرورت ورزش

اختلالات روانی از قبیل افسردگی و اضطراب بر زندگی میلیون ها نفر از مردم جهان تاثیر گذاشته و با افزایش مرگ و میر و هزینه مراقبت های بهداشتی ارتباط دارد. این مساله بسیار جدی و دردناک است و میتواند زندگی شخص، خانواده، دوستان و دیگران را مختل نماید. این اختلالات در سنین مختلف و با درجات گوناگون بروز می نماید. یکی از بهترین، ساده ترین و مقرون به صرفه ترین عامل جهت داشتن سلامت روانی، فعالیتهای ورزشی است.

افرادی که در حرفه پزشکی و علوم بیولوژیک فعالیت می کنند، تاثیر ورزش در پیشگیری از مشکلات جسمی را تأیید کرده اند. همچنین متخصصان سلامت روان معتقدند که ورزش در پیشگیری و درمان مشکلات مربوط به سلامت روان نقش مهمی را ایفا می نماید. بایدل و فوکس (۲۰۰۰) با انجام تحقیقاتی در این زمینه نشان داده اند که بین ورزش و سلامت روان ارتباط قوی وجود است و ورزش سبب کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش اعتماد به نفس و خودباوری، بخصوص در زمینه فیزیکی میشود. به علاوه، مقابله با استرس را بهبود می بخشد (نقل از ذوالفقاری، ۱۳۸۱). انجمن ملی بهداشت روان آمریکا ۶ مورد از مواردی که نیاز به تحقیقات بیشتر دارند را به صورت زیر معرفی کرده است:

- ۱- ورزش با کاهش اضطراب همراه است.
 - ۲- ورزش افسردگی خفیف تا متوسط را کاهش می دهد.
 - ۳- ورزش طولانی مدت با کاهش عصبانیت و اضطراب همراه است.
 - ۴- ورزش در کنار درمان، بر روی افسردگی شدیدتر موثر است.
 - ۵- ورزش شاخصهای مختلف استرس را کاهش می دهد.
 - ۶- ورزش تاثیر مفید هیجانی روی دو جنس و در همه سنین دارد.
- چنانچه مشهود است اهمیت تاثیر ورزش بر روی متغیرهای روانی مورد تاکید است و البته متغیرهایی چون اضطراب و افسردگی به عنوان پایه های سلامت روان، به طور مستقیم بر روی کیفیت زندگی، شادکامی و عزت نفس تاثیر می گذارند.

از طرفی اکثر مطالعات انجام شده در مورد ورزش و سه متغیر کیفیت زندگی، شادکامی و عزت نفس به صورت توصیفی و پژوهش های همبستگی یا علی پس رویدادی بوده اند. لذا نه تنها رابطه علی ورزش بر این شاخص ها مشخص نشده است بلکه مقادیر اندازه تاثیرات ورزش نیز بسیار محدود است. از طرفی با توجه به اهمیت روز افزون پیشگیری و روان شناسی سلامت در سالهای اخیر پژوهش عمیق تر در زمینه ورزش می تواند راهگشای پیشگیری از اختلالات و همچنین افزایش سلامت روانی فرد باشد.

بهره وران

۱- آموزش و پرورش

۲- موسسات توانبخشی و باز توانی

۳- ارگان های ذی ربط تربیت بدنی

۴- مراکز مشاوره و روان درمانی

۵- وزارت علوم و فناوری

۶- وزارت ورزش و جوانان