



## بررسی تأثیر ورزش بر فشار روانی دانش آموزان و ارائه راه کارهای عملی

سارا بناکار حقیقی شیرازی<sup>۱</sup>

۱ - کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی. دبیر رسمی آموزش و پرورش استان فارس. ایران

### چکیده :

هدف این نوشتار بررسی تأثیر ورزش بر روی فشار روانی دانش آموزان می باشد. منظور از فشارهای روانی مجموعه واکنش های غیراختصاصی ارگانسیم در مقابله و مواجهه با هر عاملی که می باید با آن رودرو شود، که در کنترل فشار روانی عوامل متعددی از جمله مشارکت ورزشی موثر است. در پژوهش حاضر از روش کتابخانه ای و مروری در جمع آوری اطلاعات استفاده شده است. همین اضطراب و فشار روانی میتواند تأثیر بسزایی در زندگی کودکان و نوجوانان داشته باشد. در هر حال ورزش می تواند باعث کنترل فشار روانی شود ، به گونه ای که تعادل را در سیستم بدن فعال نماید و از افزایش فشار خون و سایر عوارض جلوگیری کند و حتی با ورزش و تحرک باعث می شود که سیستم ایمنی بدن در برابر فشار روانی قوی شود و باعث کاهش خطر حمله قلبی و سکته مغزی و بهبود حافظه و تفکر و افزایش بهره وری و بهبود خواب و ... می شود. لذا در این مقاله سعی شده است تا تأثیر ورزش بر افسردگی دانش آموزان بررسی شود.

کلمات کلیدی : ورزش. افسردگی . دانش آموزان



## مقدمه

در حال حاضر در قرن شکوفایی و علم و تکنولوژی به سر می‌بریم و می‌توان ادعا کرد که هر لحظه اختراع و اکتشافی جدید به ظهور می‌رسد تا به آسایش و کامیابی افراد بشر کمک کند و به آنها یاری رساند و در نهایت خرسندی، زندگی را سپری کند.

در این عصری که انسان سوار بر کشتی تکنولوژی به سوی مرزهای آسایش پیش می‌رود پدیده فشار روانی و استرس مجالی برای لذت بردن از این همه پیشرفت به بشر نمی‌دهد و هر از چندگاه آنچنان او را گرفتار می‌کند که به ستوه می‌آید و فریاد کمک برمی‌آورد. با توجه به اینکه فشار روانی، اصلی‌ترین مشکل روانی بشر در عصر حاضر است و مشکلات زیادی را به همراه خود به ارمغان می‌آورد، بخش عمده و جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره هر فرد و تجربه‌ای همگانی که هر کس به کرات آن را در زندگی خود احساس کرده است برخلاف تصور فشار روانی همیشه در برگیرنده حوادث ناخوشایند نیست، بلکه می‌تواند محصول موقعیت‌های خوشایند و مطلوب نیز باشد.

فشار روانی یک حالت ارگانیک است که معمولاً به افزایش تنفس، فشار خون، ضربان قلب، رنگ‌پریدگی، انقباض و عرق سرد پیشانی همراه است که در صورت شدید بودن منجر به بیماری می‌گردد.

با توجه به اینکه فعالیت‌های ورزشی به عنوان یک اقدام پیشگیری کننده نه تنها نقش مهمی در جهت حفظ و ارتقاء سلامتی انسان دارد، بلکه با استفاده صحیح آن و تجویز درست آن می‌تواند تأثیر درمانی بسیار مفیدی بر روی دانش‌آموزان گذارد.

ما سعی کردیم با تحقیق بر روی یک سری از کتابهای مختلف تأثیر ورزش و فعالیت‌های خلاق و سرگرم‌کننده و خنده‌آور در کاهش تنش و فشار درونی و بیرونی بر روی افراد بررسی کنیم.

فشار روانی در دنیای امروز مسئله‌ای تقریباً همه‌گیر شده و به طور یقین افراد معدودی می‌توانند از آثار مخرب و زیان‌بار آن در امان باشند و یا اینکه اصولاً از برخورد و درگیر شدن با آن اجتناب و احتراز نمایند. دلایل غیر قابل انکار بیانگر این واقعیت است که فشار روانی بر سلامت جسمی و روانی و نحوه انجام کار، اثرات منفی و غیر قابل جبرانی می‌گذارد که برای فرد و یا سازمان بسیار پرهزینه می‌باشد.

استرس به معنی فشار، واژه‌ای است که از فیزیک به عاریت گرفته شده و امروزه برای بیان فشار روانی - تنی کاربرد عام یافته است.

لازم به تذکر است که:



۱. فشار روانی همان اضطراب نیست؛ اضطراب در قلمرو عاطفی و روان‌شناختی عمل می‌کند در صورتی که فشار روانی علاوه بر این قلمرو، در حوزه فیزیولوژیکی نیز عمل می‌کند. از این‌رو فشار روانی ممکن است با اضطراب همراه باشد ولی این دو را نمی‌توان مساوی هم دانست. گاهی به دلیل عدم توجه به ماهیت فشار روانی و اضطراب به اشتباه آن را معادل هم می‌دانند.

۲. فشار روانی معادل تنش عصبی نیست؛ تنش عصبی نیز ممکن است مانند اضطراب معلول فشار روانی باشد، اما این ۲ مشابه نیستند.

در هر حال ورزش می‌تواند باعث کنترل فشار روانی شود، به گونه‌ای که تعادل را در سیستم بدن فعال نماید و از افزایش فشار خون و سایر عوارض جلوگیری کند و حتی با ورزش و تحرک باعث می‌شود که سیستم ایمنی بدن در برابر فشار روانی قوی شود و باعث کاهش خطر حمله قلبی و سکته مغزی و بهبود حافظه و تفکر و افزایش بهره‌وری و بهبود خواب و ... می‌شود.

## بیان مسئله

آیا ورزش می‌تواند فشار روانی دانش‌آموزان را کاهش دهد؟ چرا؟

فشار روانی می‌تواند بسیار تأثیرگذار بر مسائل روزمره دانش‌آموزان باشد و این فشار روانی باعث آسیب‌هایی به بدن و هیجان‌های بیش از حد کودکان نمایان می‌شود که در چند دهه اخیر موضوع فشار روانی یا اضطراب یکی از مسائل اساسی می‌باشد که این اضطراب حتی علاوه بر بی‌تعادل شدن سیستم بدن تأثیر بسیاری بر روی یادگیری گذاشته و فشار روانی وضعیت پویایی است که فرد در آن وضعیت با یک فرصت، محدودیت یا نیازی مواجه می‌شود که مرتبط با آن چیزی است که وی به آن تمایل دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد که با ورزش می‌توان اضطراب، افسردگی، فشار روانی و ... را کاهش داد و فشار روانی بر روی کل سیستم بدن از لحاظ فشار خون، قلب، کبد می‌شود.

## تعریف فشار روانی<sup>۱</sup>

حالت فیزیولوژیک نامتعادل در بدن که عناصر هیجانی و شناختی ناخوشایندی در خود دارد.

## عامل فشارزا

چیزی که امنیت شما را تهدید می‌کند.

## معایب فشار روانی

<sup>۱</sup> فعالیت‌های آرامش بخش، رابرت اسپستاین، مترجم: حمیده جعفری یزدی، صص ۲۸-۲۶



- ضعیف شدن سیستم ایمنی
- افزایش خطر بیماری‌های مختلف
- افزایش فشار خون
- افزایش خطر حمله قلبی و سکته مغزی
- افزایش میزان آسیب‌پذیری نسبت به سرطان
- تنگ شدن خلق
- کند شدن بهبودی
- آسیب‌دیدگی دائمی یا دراز مدت مغز
- آسیب‌دیدگی حافظه و تفکر
- مشکلاتی در قاعدگی
- مشکلاتی در خواب
- مشکلاتی در روابط
- اختلال در عملکرد جنسی
- غیبت از کار
- کاهش بهره‌وری
- افزایش هزینه بیمه درمانی
- افزایش تقاضاهای پرداخت غرامت
- فواید کنترل فشار روانی
- قوی شدن سیستم ایمنی
- کاهش خطر بیماری‌های مختلف
- کاهش خطر حمله قلبی و سکته مغزی
- بهبود خلق
- بهبود حافظه و تفکر
- افزایش بهره‌وری



- بهبود خواب
- بهبود روابط
- بهبود عملکرد جنسی
- کاهش غیبت از کار
- کمتر شدن هزینه‌های بیمه
- کاهش تقاضاهای پرداخت غرامت
- بهبود روحیه
- بهبود محیط کار
- افزایش وفاداری به محل اشتغال

درجه متابولیک کودکان برای راه رفتن و دویدن زیرحد ماکزیمم زیاد است. بنابراین کودکان وقتی که ورزش می‌کنند حرارت زیادی تولید می‌کنند. با توجه به سیستم قلبی عروقی نارس و جریان خون پائین پوست ظرفیت تعریق در کودکان ناکافی است. از طرف دیگر به علت بالا بودن نسبت سطح بدن به حجم بدن در کودکان و عوامل بالا کودکان ورزش در هوای گرم را تحمل نمی‌کنند و در برابر استرس گرما حساس و آسیب‌پذیر هستند. البته بالا بودن نسبت سطح حجم در کودکان باعث می‌شود که در هوای سرد، حرارت بدن را زودتر از دست بدهند و دچار هیپوترمی شوند. در کودکان ۱۴ - ۱۰ روز طول می‌کشد تا با هوای گرم عادت کنند و در این مدت باید لباس‌های نازک و قابل تهویه بپوشند تا تبخیر به راحتی صورت گیرد. در هوای گرم و مرطوب طول مدت ورزش نباید بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد و هر ۳۰ - ۱۵ دقیقه باید ۱۵۰ - ۱۰۰ مایع دریافت کنند. چه آنها تشنه باشند چه نباشند آب باید خنک باشد و بیش از ۲۵ گرم در لیتر شکر نداشته باشد. از ورزش‌های سنگین در کودکان باید پرهیز کرد، زیرا کودکان آمادگی بیشتری برای سندرم تمرین بیش از حد دارند. عوامل زیر این آمادگی را بیشتر می‌کند:

- افزایش ناگهانی در شدت، مدت و تعداد جلسات بیش از ۱۰٪ در طول هفته
- عدم تعادل بین قدرت عضلات و خاصیت انعطاف‌پذیری سیستم اسکلتی
- اشکالات آناتومیک در اندام تحتانی
- سطح ناصاف زمین ورزشی و کفش نامناسب



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## کنترل فشار روانی توسط ورزش<sup>۱</sup>

هرگاه کلمه Desserts به معنای دسر را برعکس هجی کنیم می‌شود Stressed به معنی تحت فشار.

نکته اساسی این است که وقتی فشار روانی وارد می‌شود به نظر پژوهشگری به نام هانس سلیه که می‌گوید: «اگر فشار روانی

وارد شد رهایش کن و به کارش نگیر»، سلیه با تحقیق بر روی موش‌ها متوجه شد که بدن به انواع متفاوتی از موقعیت‌های

فشارآور تقریباً به یک صورت واکنش نشان نمی‌دهد.

با بالا رفتن فشار خون، تنش عضلانی، گشاد شدن مردمک چشم، افزایش فعالیت‌های هورمونی و مانند اینها در واقع بدن

آماده پاسخ‌گوئی به تقاضایی جدید می‌شود.

به عنوان مثال برای حمله یا فرار از یک حیوان درنده متأسفانه اگر بدن به مدتی طولانی در این حالت تنش شدید نگه

داشته شود هم سیستم ایمنی و هم اندامهای حیاتی هر دو شروع به فرسوده شدن می‌کند.

سلیه بین فشار روانی که حالتی که در بدن است و فشارزها که مطالباتی خارجی هستند تفاوت قائل شد.

در زمینه ارتباط میان فشار روانی و فشارزها نکته عجیبی وجود دارد و آن اینکه شما می‌توانید در نبود عوامل فشارزا

احساس فشار روانی کنید و یک عامل فشارزا ممکن است باعث فشار روانی نشود. به سخنی دیگر فشار روانی و فشارزها

لزوماً همراه یکدیگر نیستند و این کلید فشار روانی است.

اگر معتقد باشید که دنیا مسطح است ممکن است وقتی قایقی را می‌بینید که در افق در حرکت است با تصور اینکه افراد

داخل قایق در حال غرق شدن هستند نگران می‌شوید و به عبارتی دیگر حتی تهدیدهای ذهنی نیز می‌توانند فشارزا باشند. در

این مورد اینکه یک موقعیت را تا چه حد بحرانی تفسیر یا درک می‌کنید نکته‌ای اساسی است.

## ایجاد قابلیت‌های لازم برای کنترل فشار روانی بر روی دانش‌آموزان<sup>۲</sup>

چهار نوع مهارت یا قابلیت متفاوت وجود دارد که یک فرد می‌تواند برای کنترل فشار روانی آنها را در خود به وجود بیاورد.

۱. کنترل منبع: فرد، منابع فشار روانی را کاهش می‌دهد یا حذف می‌کند.

۲. آرامش‌یابی: فرد، فنون آرامش‌یابی (ریلکسیشن)<sup>۳</sup> را به طور منظم تمرین می‌کند.

۳. کنترل افکار: فرد در جهت کاهش فشار روانی، افکار خود را کنترل می‌کند.

<sup>۱</sup> فعالیت‌های آرامش بخش، ص ۱۷

<sup>۲</sup> فعالیت‌های آرامش بخش صص ۲۵ - ۲۴



۴. طرح‌ریزی و تحلیل: فرد برای آینده طرح می‌ریزد، از روشهای مخرب کنترل فشار روانی پرهیز می‌کند و روشهای مؤثر

در کنترل فشار روانی را به کار می‌برد..

چگونه می‌توانید مهارت‌ها و تمرین‌های خود را بهبود ببخشید؟

آزمون کنترل فشار روانی اپستاین<sup>۱</sup>

فرم کوتاه شده فردی<sup>۲</sup>

لطفاً گزینه‌ای را که نشان‌دهنده پاسخ شما به هر جمله است با زدن علامت ضربدر مشخص کنید.

موافقم	مخالفم	
		۱. راه‌های سازنده‌ای برای تخلیه پرخاشگری خود دارم.
		۲. برای رسیدن به آرامش، به وفور، از تجسم صحنه‌های آرامش‌بخش استفاده می‌کنم.
		۳. کنترل تنفس کار بسیار سختی است.
		۴. می‌دانم احتمالاً برخی از باورهاییم غیرمنطقی هستند.
		۵. از کارهایی که می‌خواهم انجام بدهم، فهرست جدیدی تهیه کرده‌ام.
		۶. همیشه، هر روز صبح، چند دقیقه را صرف برنامه‌ریزی برای کارهای روزانه‌ام می‌کنم.
		۷. یک فهرست به روز، از کارهایی که علاقه‌مندم انجام بدهم، دارم.
		۸. سعی می‌کنم در مقابله با فشار روانی، از راه‌های مخرب اجتناب کنم.
		۹. برای بهتر شدن خلق خود، معمولاً در محیط اطرافم تغییراتی به‌وجود می‌آورم.
		۱۰. سعی می‌کنم مطمئن شوم که قرارهای ملاقاتم، به‌موقع یا زودتر از موقع، به پایان می‌رسند.
		۱۱. رایانه ابزار بسیار مفیدی در کاهش دادن و از بین بردن فشار روانی است.
		۱۲. در زمینه اولویت‌بندی کارهایم مشکل دارم.
		۱۳. در کمک خواستن از دیگران، مشکلی ندارم.
		۱۴. بسیار به ندرت، به بدنم کشش می‌دهم.
		۱۵. به‌طور منظم، از منقبض کردن و شل کردن عضلاتم به‌عنوان راهی برای آرامش‌یابی استفاده می‌کنم.
		۱۶. ای کاش بیشتر ورزش می‌کردم.
		۱۷. سعی می‌کنم قبل از اینکه دچار فشار روانی بشوم، با آن مقابله کنم.
		۱۸. سعی می‌کنم میز کارم مرتب و منظم باشد.
		۱۹. در واگذاری مسئولیت به دیگران، مشکل دارم.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

		۲۰. برای کمک به اینکه آرام بمانم، از شیوه‌های خاصی از نشستن و ایستادن، بهره می‌برم.
		۲۱. در محیط کار روزانه، پرت کننده حواس، اجتناب‌ناپذیرند.
		۲۲. وقتی به تقویم احتیاج دارم، همیشه نمی‌توانم پیدایش کنم.
		۲۳. اکثر اوقات، برای رسیدن به آرامش، از فنون خاصی در زمینه تنفس، بهره می‌برم.
		۲۴. گشتن در پوشه‌ها و فایل‌های درهم و برهم، وقت زیادی از من می‌گیرد.
		۲۵. خیلی وقت‌ها برای اینکه مسیر کاری‌ام را حفظ کنم، برای خودم یادداشت‌هایی به این‌جا و آن‌جا می‌چسبانم.
		۲۶. معمولاً ماساژ به من کمک می‌کند که آرام بمانم.
		۲۷. گاهی اوقات، برای از بین بردن تنش، از خنده و شوخی استفاده می‌کنم.
		۲۸. معمولاً باورهای غیرمنطقی‌ام را بررسی می‌کنم و برای اصلاح آنها تلاش می‌کنم.

## نمره‌گذاری شخصی فرم کوتاه شده آزمون کنترل فشار روانی اپستاین<sup>۱</sup>

روش نمره‌گذاری

الف) با قرار دادن ۰ یا ۱ در جاهای خالی در ستون سمت راست (صفحه بعد) نمره هر سؤال را تعیین کنید. به این ترتیب که در سؤال‌های ستاره‌دار (۳، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۹، ۲۱، ۲۲، ۲۴) برای موافقم عدد صفر و برای مخالفم عدد یک بگذارید. در سایر سؤال‌ها، عدد یک برای موارد موافقت و صفر برای مخالفت منظور شود. سپس مجموع نمره‌ها را به دست آورید. این نمره کلی شماسست که حداکثر می‌تواند ۲۸ باشد. اگر نمره شما کمتر از ۲۸ باشد، نیاز دارید روش خود را در کنترل فشار روانی اصلاح کنید و بهبود ببخشید.

ب) برای دقت در توانمندی‌های خاص، در چهار مستطیلی که در ادامه می‌آیند، مجموع پاسخ به پرسش‌هایی را که در آنها نمره یک گرفته‌اید، محاسبه کنید. به این صورت که در هر مستطیل، تعداد مواردی را که برای آنها نمره ۱ گرفته‌اید، بشمارید و نمره‌تان را در جای خالی بنویسید. چنانچه نمره‌تان از حداکثر نمره در هر مستطیل، کمتر باشد، نیاز دارید توانایی‌تان را در آن حوزه خاص تقویت کنید.

۱) کنترل یا کاهش منابع فشار روانی . معمولاً منابع فشار	-----	۱
روانی واقعی یا احتمالی در زندگی خود را کنترل می کنید یا	-----	۲
کاهش می دهید .	-----	۳ *
	-----	۴
۶ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۸ ۱۹ ۲۱ ۲۲ ۲۴		





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

	-----	۵
	-----	۶
	-----	۷
	-----	۸
	-----	۹
	-----	۱۰
	-----	۱۱
	-----	۱۲
	-----	۱۳
	-----	۱۴
	-----	۱۵
	-----	۱۶
	-----	۱۷
	-----	۱۸
	-----	۱۹
	-----	۲۰
	-----	۲۱
	-----	۲۲
	-----	۲۳
	-----	۲۴
	-----	۲۵
	-----	۲۶
	-----	۲۷
	-----	۲۸
	-----	نمره کل

۲) تمرین فنون آرامش یابی . معمولا از فنون آرامش یابی مختلفی برای پیشگیری و رهایی از فشار روانی استفاده می کنید.

۱ ۲ ۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۲۰ ۲۳ ۲۶

۳) کنترل افکار خود. افکار تان را به منظور کاهش احتمال درک رویدادها به شیوه ای تهدید کننده کنترل می کنید .

۴ ۲۷ ۲۸

مجموع نمره های ۱=.....حداکثر نمره =۳

۴) برنامه ریزی و تجزیه و تحلیل کردن برای به حداقل رساندن فشار روانی . از فنون خود کنترلی استفاده می کنید . از شیوه های مخرب در کنترل فشار روانی پرهیز می کنید ، و رویکردی مثبت به کنترل فشار روانی دارید.

۵ ۷ ۸ ۱۷ ۲۵

این آزمون، نسخه‌ای کوتاه شده از پرسشنامه کنترل سرریزی پستین برای ارزیابی استرس است. مؤسسه بین‌المللی اینوگن عرضه می‌شود.

توجه داشته باشید که با این نوع آزمون‌ها، سطح فشار روانی افراد را نمی‌سنجند. آن نوع سنجش می‌تواند بسیار دلسرد کننده باشد، و اغلب به برچسب‌های ناخوشایند منجر شود. یک رویکرد شایسته در زمینه کنترل فشار روانی، رویکردی مثبت‌تر و سازنده است که به سادگی نشان می‌دهد که مهارت‌های هر کس در حیطه‌هایی بخصوص، چقدر قوی است. این مهارت‌ها، با آموزش و تمرین مناسب بهبود می‌یابد.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

در صورتی که به شرح مبسوطی از فعالیت‌هایی که در این کتاب آورده شده، نیاز دارید به کتاب کنترل فشار روانی و فعالیت‌های آرامش‌بخش برای مربیان<sup>۱</sup> رجوع کنید. در ضمن، هرگاه در محاصره تمساح‌ها قرار گرفتید آنها را با فوت‌های ملون زبل گیج کنید، برای آنها لطیفه‌ای درباره کفش‌های تهیه شده از پوست تمساح تعریف کنید، خودتان را در قایقی در رودخانه تجسم کنید، و مهم‌تر از همه به خاطر بیاورید که دنیا گرد است و همان‌طور که می‌دانید، دنیا به راستی همین‌گونه است.

## مراحل فشار روانی و تأثیر ورزش بر روی آن<sup>۲</sup>

از آنجایی که موفقیت در کاهش فشار روانی مستلزم آشنایی با مراحل آن است لذا لازم است در این قسمت مراحل فشار روانی را مورد مطالعه قرار دهیم. پاسخ به دو گونه تهدید فرد در سه مرحله پدید می‌آید که مراحل فشار روانی نامیده می‌شوند:

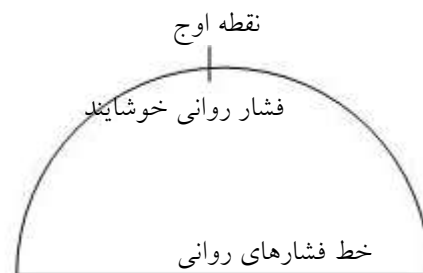
۱. واکنش آگاهی‌دهنده یا اعلام خطر:<sup>۳</sup>

۲. مرحله مقاومت:<sup>۴</sup>

۳. مرحله خردگی یا تحلیل رفتگی:<sup>۵</sup>

## اجتناب‌ناپذیر بودن فشار روانی بر روی دانش‌آموزان<sup>۶</sup>

فشار روانی، تقریباً برای اکثر افراد اجتناب‌ناپذیر است، غالب افراد با شرایط زندگی و وضعیت‌های شغلی درگیر می‌باشند که به طور دائم ایجاد فشار روانی می‌کنند. به نظر دکتر هانس سلیه، انسان‌ها به مقداری از فشارهای جسمی و روانی برای زندگی سالم نیازمندند. او این نوع فشارهای روانی را فشارهای روانی مثبت می‌خواند اما انسان‌ها مطابق نمودار دارای نقطه اوج و یا حداکثر تحمل برای اینگونه فشارها نیز هستند.



فشار روانی ناخوشایند

stress- management and reianation Activities for trainers<sup>۱</sup>

Alarm reacion<sup>۲</sup>

stage of resistance<sup>۳</sup>

stage of Exhaustion<sup>۴</sup>

<sup>۲</sup> مدیریت فشار روانی ( استرس )، صص ۲۰-۱۸

<sup>۶</sup> مدیریت فشار روانی ( استرس ) صص ۱۸-۱۷



نمودار فشار روانی خوشایند و ناخوشایند

تعیین حداکثر میزان تحمل انسانها در مقابل فشارهای روانی استانداردپذیر نیست و به بسیاری از عوامل جسمی، روانی و نظایر اینها بستگی دارد. به طور خلاصه می‌توان گفت که تمام انسان‌ها در مقابل انواع مختلف فشار روانی، مناسب‌ترین عکس‌العمل‌ها و رفتارها را از خود نشان می‌دهند ولیکن چنانچه میزان اینگونه فشارها بیشتر از اندازه تحمل باشد نتایج نامطلوب و حتی خطرناک و غیر قابل جبرانی را دربر خواهد داشت. در این رابطه عدم تحمل فشارهای روانی توسط مدیران که نشانگر وجود فشارهای زیاد در محیط و یا ناتوانی در مدیریت فشارهای روانی است می‌تواند عواقب ناپسندی را برای مدیر و سازمان به همراه داشته باشد.

## عوارض و پیامدهای ناشی از فشار روانی<sup>۱</sup>

۱. نشانه‌های فیزیولوژیکی فشار روانی

۲. نشانه‌های فشار روانی و بیماری‌ها

سرطان.

سردردهای دانش‌آموزان بر اثر فشار روانی

اضطراب

بی‌ارادگی

پرخاشگری

۳. نشانه‌های سازگاری عمومی<sup>۲</sup>

- نشانه‌های مرحله واکنش آگاهی‌دهنده:

- نشانه‌های مرحله مقاومت:

- نشانه‌های مرحله فرسودگی:



مقاومت در برابر فشار روانی مداوم شروع به پائین آمدن می‌کند. عملکردهای مغزی با تغییرات سوخت و سوزی دچار

مشکل می‌شود. سیستم ایمنی بدن کارآیی خود را شروع به از دست دادن می‌کند و با کم شدن بنیه فرد بیماری‌ها و ناخوشی‌ها جدی و وخیم پدید می‌آید.

البته مراحل تشدید شونده فشارهای روانی را می‌توان به شکل مراحل شش‌گانه زیر نیز توضیح داد:<sup>۱</sup>

## مرحله اول

- میل شدید به کار و فعالیت

- درک قوی

- انرژی روانی و تولیدی بیش از حد برای انجام کار زیاد

## مرحله دوم

- احساس خستگی پس از بیدار شدن از خواب

- بی‌حالی پس از صرف ناهار یا در ساعات اول بعد از ظهر

- تپش قلب و نارسایی گاه‌به‌گاه دستگاه گوارش

- گرفتگی عضلات پشت و اطراف جمجمه

- ناتوانی در تمدد اعصاب

## مرحله سوم

- ناراحتی‌های دستگاه گوارش

- انقباض عضلانی

- احساس تنش و اضطراب

- بی‌خوابی

- احساس سرگیجه و غش و ضعف

## مرحله چهارم

- به سختی روز را به آخر رساندن



- دشوار شدن انجام کارهایی که قبلاً دلیذیر بود

- از دست دادن توانایی پاسخگویی به موقعیت‌ها

## مرحله پنجم

- خستگی مفرط

- شاق شدن انجام کارهای ساده

- ناراحتی مداوم دستگاه گوارش و یبوست شدید

- احساس ترس

## مرحله ششم

- بالا رفتن ضربان قلب و احساس وحشت

- نفس نفس زدن

- لرز، عرق کردن و رعشه

- از پا درآمدن محض و نداشتن انرژی حتی برای ساده‌ترین کارها

در این مرحله با تحلیل رفتن گام به گام و از بین رفتن ذخیره‌های انرژی روانی مکانیزم بدن مختل شده و فرد علاوه بر

پزشک به یاری دیگران نیازمند است.

وجود فشارهای روانی و آثاری که این‌گونه فشارها را در افراد نشان می‌دهند موجب گردیده تا دامنه موضوع به درون

سازمان‌ها نفوذ کرده و ارتباط آن با مشاغل مختلف تعریف شوند.

## قدرت زمان (Hour Power)<sup>۱</sup>

شرکت‌کنندگان با استفاده از فنون کنترل شخصی آساده، روش‌هایی را برمی‌گزینند تا اطمینان حاصل کنند که می‌توانند

زمان کوتاهی از کارهای شلوغ و پر دردسر یا روزمره، فاصله بگیرند.

زمان لازم: ۲۰-۱۵ دقیقه

وسایل مورد نیاز: لوازم التحریر هر شرکت کننده

<sup>۱</sup> فعالیت های آرامس بخش صص ۸۷-۸۹



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۲۹۸۰-۷۷۸۶ ISSN

روش انجام کار: این طبقات را به طور مختصر مرور کنید. برای این کار می‌توانید از فهرستی که با آورده نشان می‌دهید، استفاده کنید.

۱. کسانی که از شاخه‌ای به شاخه دیگر می‌پرند:

انبوهی پروژه روی میزتان دارید، و چندین ساعت را صرف پرداختن از این یکی به آن یکی می‌کنید، وقتی سرانجام کار کردن خود را متوقف می‌کنید، احساس می‌کنید کاملاً وامانده شده‌اید و به نظر می‌رسد که کارهایتان بیش از هر زمان دیگر روی هم تلنبار شده است.

۲. افرادی که مته به خشخاش می‌گذارند:

مدتی طولانی، بدون استراحت، روی یک پروژه کار می‌کنید. وقتی کار تمام می‌کنید، بسیار خسته‌اید و هنوز درباره کیفیت کارتان شک دارید.

۳. افراد بی‌حوصله:

بیش از اندازه استراحت می‌کنید با هر چیزی، حتی با ذره‌های غبار روی دیوار نیز حواستان پرت می‌شود. اگر از شرکت‌کنندگان بخواهید دستشان را بلند کنند، درخواهید یافت که چه تعداد از افراد در هر طبقه جای می‌گیرند. احتمالاً بیش از سه چهار گروه در این طبقات جای می‌گیرند. فقط به منظور مقایسه از یکی دو نفر که در این طبقات جای نمی‌گیرند، بپرسید که روش کارشان چگونه است. توضیح دهید که الگوی کاری افرادی که از شاخه‌ای به شاخه دیگر می‌پرند، کسانی که مته به خشخاش می‌گذارند و افراد بی‌حوصله، سبب فشارهای روانی غیر ضروری می‌شوند. بهترین راه خلاص شدن از این الگوها این است که در برنامه، استراحت‌های متناوب اما کوتاه گنجانده شود. حتی یک استراحت ۳۰ ثانیه‌ای هم می‌تواند فواید چشمگیری داشته باشد. می‌تواند تمرکز را افزایش دهد. سطح خلاقیت را بالا ببرد. خطاها را کاهش دهد، بهره‌وری را افزایش دهد و باعث تسکین فشار روانی شود. این فرصت خوبی است تا به مثال‌هایی در این باره بپردازیم که شما و دیگران، چگونه به خودتان استراحت‌های کوتاه و منظم می‌دهید. حالا از اعضای گروه بخواهید تا یک استراتژی شخصی برای استراحت پیشنهاد کنند.

تمرین انفرادی



داشتن وهله‌هایی برای استراحت‌های کوتاه متناوب در طول روز، یکی از بهترین و ساده‌ترین روش‌ها برای کنترل فشار

روانی خود است.

## فن لاک پشتی<sup>۱</sup>

در تمرین تصویرسازی هدایت شده، شرکت‌کنندگان خود را در لاک گرم و نرم یک لاک پشت تصور می‌کنند، آسایش پیدا می‌کنند، و سپس درصدد برمی‌آیند تا با روز واقعی در زندگی خود مواجه شوند.

زمان لازم: ۵ دقیقه

وسایل مورد نیاز: وسیله خاصی مورد نیاز نیست.

روش انجام کار: از شرکت‌کنندگان بخواهید در یک موقعیت آرام بنشینند، به راحتی نفس بکشند و چشم‌هایشان را ببندند.

سپس متن زیر را برای آنها بخوانید:

عوامل فشارزا، دور تا دور شمارا فرا گرفته‌اند، مدیری که کار اضافه روی دوشتان می‌گذارد، مشتری‌هایی که گلایه دارند و همکاری که شما را دیوانه می‌کنند، و شما نیاز دارید که از اینجا خلاص شوید. خوشبختانه ژن‌های اولیه لاک‌پشت هنوز جایی در گنجینه کروموزم‌های شما، حفظ شده‌اند و اکنون زمان عمل این ژن‌ها فرا رسیده است. دور تا دور شما، پوسته‌ای سبز و قدرتمند در حال شکل گرفتن است. این لاک، به همان اندازه که زیبا و فاخر است محکم و تسخیرناپذیر هست. به آهستگی سرتان و دست و پاهایتان به درون لاک با شکوه می‌رود. این لاک باشکوه، تاریک، گرم، آسوده و راحت است. در این فضای بسته و محدود احساس امنیت و گرمی می‌کنید. دنیای پیرامون شما ناپدید می‌شود. صدای نفس کشیدن‌تان را می‌شنوید. در خانه ابتدایی راحت و تاریک‌تان، احساس آرامش و امنیت می‌کنید. همان‌جا می‌مانید، لذت می‌برید، به سکوت تاریکی گوش می‌دهید... آسوده هستید...

سرانجام احساس می‌کنید آماده‌اید که بیرون بیایید و به روشنی برگردید. به آهستگی و به تدریج دست‌ها و پاهایتان را به

سمت دنیای بیرون می‌کشید، و در نهایت پیروزمندانه، با اطمینان و با آرامش، سرتان را به سمت واقعیت از لاک خارج

می‌کنید. عوامل فشارزا هم‌چنان وجود دارند، اما شما احساس طراوت و تازگی جدیدی می‌کنید و احساس می‌کنید روی

خودتان کنترل دارید.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

از افراد بخواهید چشم‌هایشان را باز کنند و از چند نفر داوطلب بخواهید شرح دهند که این تمرین، چه احساسی در آنها به وجود آورد. درباره ارزش و امکان کاربرد این فن، بحث مختصری ترتیب دهید.

## تمدید اعصاب بنیادی :

به منظور پرداختن به تمدید اعصاب بنیادی باید وقتی را که می‌تواند صرف تمرکز بر تمدید اعصاب شود ذخیره کنید. در این مورد کنترل ادراکی و کنترل فیزیولوژیکی ضروری است. با تمرکز فکر می‌توانید تاثیر مثبتی بر حالات روحی و جسمی خود داشته باشید. این تکلیف، تکنیکی را شرح می‌دهد که به آسانی آموخته می‌شود و به آسانی نیز می‌توان آن را تمرین نمود. تکنیک تمدید اعصاب بنیادی که در ادامه شرح داده می‌شود، عناصر کلیدی چندین قاعده شناخته شده و مشهور را با یکدیگر ترکیب می‌نماید. توصیه می‌شود این تکنیک سه روز در هفته و هر روز ۲۰ دقیقه تمرین شود. (رابینسون ۱۹۸۵، دیویس<sup>۲</sup>، ایشلمن<sup>۳</sup> و مک کی<sup>۴</sup>، ۱۹۸۰) اولین باری که به این تمرین می‌پردازید حداقل ۳۰ دقیقه صرف آن کنید. به همراه یکی از دوستان یا همکاران محل آرامی را پیدا کنید و به او بگویید دستورالعملهای زیر را بخوانید وقتی به اتمام رسید جایتان را عوض کنید.

اگر شما این تکلیف را بعداً در محیطی متفاوت تمرین کنید؛ می‌توانید این دستورالعملها را روی کاست ضبط کنید یا تمرین را با یک دوست یا همسرتان انجام دهید.

## تکلیف :

مرحله اول : یک وضعیت راحت را در نظر بگیرید. ممکن است بخواهید دراز بکشید. لباس های تنگ را شل کنید چشم‌هایتان را ببندید و آرام باشید.

مرحله دوم : یک حالت منفعل را در نظر بگیرید. روی بدن و ماهیچه های خاص استراحت تمرکز کنید. تمام افکار دیگر را در ذهن خود دور کنید.

مرحله سوم: طبق دستورالعمل زیر هر گروه از ماهیچه هایتان را به مدت ۵ الی ۱۰ ثانیه کشیده و آزاد کنید :

**پیشانی :** پیشانیان را در هم بکشید. سعی کنید ابروهایتان را به مدت ۵ ثانیه مژه هایتان را لمس کند سپس استراحت کنید.

**چشم و بینی :** به مدت ۵ ثانیه تا آنجا که می‌توانید چشم هایتان را محکم ببندید؛ سپس استراحت کنید.





لب ها ، گونه ها و فک : گوشه های دهانتان را به عقب بکشید و به مدت ۵ ثانیه چهره خود را در هم بکشید ، سپس استراحت کنید .

دست ها : بازوهایتان را به طرف جلوی بدن بکشید . به مدت ۵ ثانیه مشتهایتان را محکم گره کنید سپس استراحت کنید .

ساعد ها : دستهایتان را به سمت جلو بکشید با این تصور که درحال هل دادن یک دیوار نامرئی هستید ، به مدت ۵ ثانیه به بازوهایتان فشار آورید و سپس آنها را رها کنید .

شانه ها : شانه های شما را بالا بیندازید تا به گوشه های شما نزدیک شوند و به مدت ۵ ثانیه به همان حال نگه دارید سپس آنها را رها کنید.

پشت : به مدت ۵ ثانیه کمرتان را روی زمین بگذارید و از پشت دراز بکشید . سپس استراحت کنید .

شکم : رانهایتان را ۵ تا ۶ سانتیمتر از زمین بلند کنید و ماهیچه های شکمتان را به مدت ۵ ثانیه محکم بگیرید ، سپس رها کنید

عضلات پشت ران : عضلات پشت ران خود را مدت ۵ ثانیه محکم بگیرید و سپس رها کنید .

رانها : به مدت ۵ ثانیه رانهایتان را با هم تا آنجا که می توانید محکم فشار دهید تا ماهیچه های آن سفت شوند سپس آن را رها کنید.

پاها : به مدت ۵ ثانیه قوزک پاهایتان را تا آنجا که می توانید به سمت بدن خم کنید ، سپس آن را رها کنید.

شست پا : به مدت ۵ ثانیه شست پاهایتان را تا آنجا که می توانید محکم خم کنید و سپس رها کنید .

مرحله چهارم: حال بر نفستان متمرکز شوید . تنفس خود را به طور مصنوعی تغییر ندهید بلکه بر تنفسهایتان آهسته و بلند تمرکز کنید . منحصر بر آهنگ تنفس خود متمرکز شوید و در این حالت دست کم ۴۵ مرتبه نفس بکشید .

مرحله پنجم : حال بر سنگینی و گرمای بدن خود تمرکز کنید . اجازه دهید همه این انرژی در بدنتان نفوذ کند به گرایش طبیعی خود برای کنترل بدن اجازه بروز دهید و آن را برای فعالیت تجهیز نمایید .

مرحله ششم : با پیگری کاملا آرامش یافته ، فکر خود را آرامش دهید . یک شیء ساده مانند یک توپ شیشه ای ، یک گلدان سفید خالی ، ماه یا هر چیز دلخواه را تجسم کنید . آن را تجزیه و تحلیل و تفتیش نکنید . فقط آن را تجسم کنید . حداقل به مدت ۳ دقیقه بر آن شیء کاملا متمرکز شوید بدون اینکه اجازه دهید فکر دیگری به ذهنتان وارد شود . حال شروع کنید .



مرحله هفتم : حال چشمانتان را باز کنید آهسته برخیزید و به موقعیت پرجنب و جوش ، پر استرس و تشویق آور خود بازگردید ، غلبه موثر بر محیط نوع A<sup>۱</sup> بهتر امکان پذیر است .

## نتیجه گیری

در پایان نتیجه می گیریم که عامل فشار روانی به عنوان یک بیماری شایع قرن نامگذاری شد. شاید هم به راستی دوران عصر ما فشار روانی است. دوره‌ای که در آن بیش از هر زمان دیگر در معرض عوامل فشار از قرار گرفته و مسائل و مشکلات بی شماری از هر سو ما را احاطه کرده است. این فشارها به طور مستقیم با پیچیدگی روزافزون افزایش می یابد. تأثیر فشار روانی فقط محدود به ایجاد بیماری نیست، بلکه این مشکل همچنین یک اثر زیان آور بر روی عملکرد دانش آموزان در یادگیری، تمرکز و خلاقیت می باشد. نشانه‌های فشار روانی ممکن است به صورت عصبانیت، اضطراب، دلشوره، افسردگی، عصبی شدن، حساسیت و احساس ملامت و بیهودگی در بین دانش آموزان ظاهر شود و اثر این عوامل بر روحیه و حالات روانی افراد مخرب است و موجب از دست دادن اعتماد به نفس در آنها و کاهش عملکرد آنها گردد. و این افراد غالباً نسبت به مسائل اطراف خویش بی تفاوت می باشند و این بی تفاوتی‌ها باعث ناکامی، بی ارادگی، افسردگی، پرخاشگری و حتی خودکشی شود، که با تغذیه صحیح و ورزش که شامل آموزش (تمدد اعصاب، مراقبه، تمرکز) که تکنیک‌های مفیدی هستند که برای کمک به افراد در جایگزین کردن احساسات و حالات عصبی و تنشی با وضعیت آرام و ملایم طراحی شده‌اند که باید توسط متخصصان و با شیوه‌های اصولی و صحیح به کار گرفته شوند تا اثرات خود را ظاهر سازند. در این حالت فعالیت‌های مغز را در حالت آرام و دور از فشارهای روانی قرار می دهند به گونه‌ای که افراد حالت راحتی نسبت به رویدادها به دست می آورند و با تمرین مداوم، تسلط به اعصاب و افکار و اعمال و با استفاده از شیوه‌های ذهن به تدریج برای آنها امری ساده و معمولی خواهد شد و به نظر ما در فعالیتهای مدرسه باید ریلکس و یوگا در ساعات درسی قرار گیرد که دانش آموزان با رها ساختن فشار روانی که باعث استرس و اضطراب می شود مراحل درسی و یادگیری را بیاموزند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۲۹۸۰-۷۷۸۶ ISSN



## منابع و مآخذ:

- اپستاین، رابرت ۱۳۸۴ فعالیتهای آرامش بخش ( بازیهایی برای رهایی از استرس ، ترجمه حمیده جعفر یزدی ، زهره دهقانی ، تهران : جوانه رشد ۱۳۸۴
- برایان سی لئوتولیز ، ویگنا سیورپول ، ورزش و درمان بیماری ها ترجمه سید محمد مهدی هزاوه ئی - علی ترکمان ، همدان : فن آوران ۱۳۸۱
- حسین دوست، حسین و نیکبخت، محمد هاشم و یاراحمدی، جلال و یزدان مهر، منصور، ۱۳۹۳، بررسی اثر مشارکت ورزشی بر کاهش فشار روانی دانشجویان دانشگاه پیام نور، نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روان شناسی
- صالحی، محمد. ۱۳۸۵ مدیریت فشار روانی ( استرس ) ، قائمشهر : مهرالنبی
- عابدی ورکی، عمران و حامدی سعیدآبادی، سیدمحمد، ۱۳۹۷، بررسی اثر مشارکت ورزشی بر فشار روانی (استرس) دانش آموزان پسر فوتبالیست ۱۴-۱۸ ساله، هشتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران، تهران،
- هیلاگرد، واتکینسون مترجم براهنی، محمد تقی و همکاران، ۱۳۷۲، (زمینه روانشناسی جلد ۲، انتشارات رشد
- یات، علیرضا و هادی نیا، یداله و منصوری، دانیال و کونانی، محمد، ۱۴۰۱، بررسی رابطه بین فشار روانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه، هشتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی، تهران
- یاراحمدی، مهدی، حسین دوست، جلال، یزدان مهر، حسین، ۱۳۹۳، بررسی اثر ورزش بر کاهش فشارهای روانی، شرکت کنندگان در کلاس های N.A، نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روانشناسی، مرودشت.