

**اثر بخشی ورزش بر میزان
شادکامی، عزت نفس و
کیفیت زندگی**

www.ketab.ir

عاطفه خسروی ثابت پیشخانی

سرشناسه	:	خسروی ثابت پیشخانی، عاطفه، ۱۳۷۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	اثر بخشی ورزش بر میزان شادکامی، عزت نفس و کیفیت زندگی / عاطفه خسروی ثابت پیشخانی؛ ویراستار هدیه دمیرچی.
مشخصات نشر	:	تهران: موسسه اندیشه کامیاب ایرانیان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۰ ص.
شابک	:	۱۰۰۰۰۰۰ ریال: 978-600-453-812-1
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۷۹] - ۹۵.
موضوع	:	ورزش
موضوع	:	Sports
موضوع	:	ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Sports -- Psychological aspects
موضوع	:	کیفیت زندگی
موضوع	:	Quality of life
رده بندی کنگره	:	GV۳۴۱
رده بندی دیویی	:	۲۱۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۸۱۸۸۴۲

عنوان کتاب اثر بخشی ورزش بر میزان شادکامی، عزت نفس و کیفیت زندگی

ناشر موسسه انتشارات اندیشه کامیاب ایرانیان

دفتر انتشارات تهران - خ انقلاب - پیچ شمیران - خ نور محمدی - پلاک ۳۷ - واحد ۱۲

Email: e_a_kamyab@yahoo. com- ۷۷۶۴۱۰۸۹ -

مؤلف عاطفه خسروی ثابت پیشخانی

ویراستار هدیه دمیرچی

مدیر تولید موسسه انتشارات اندیشه کامیاب ایرانیان

صفحه آرا موسسه انتشارات اندیشه کامیاب ایرانیان

طراح جلد موسسه انتشارات اندیشه کامیاب ایرانیان

شمارگان ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ اول، ۱۴۰۱

چاپ و صحافی موسسه انتشارات اندیشه کامیاب ایرانیان

ناظر چاپ موسسه انتشارات اندیشه کامیاب ایرانیان

قیمت ۱۰۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۳-۸۱۲-۱

ISBN:978-600-453-812-1

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۸
فصل اول	۱۵
روانشناسی ورزش	۱۵
اثرات ورزش بر فیزیولوژی و روان	۱۷
فرضیاتی در تبیین تأثیرات ورزش	۲۰
تأثیر ورزش در اجتماعی شدن	۲۴
تأثیر ورزش در شخصیت	۲۶
تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران	۲۷
تأثیر ورزش در کاهش افسردگی	۲۹
تأثیر ورزش در کاهش اضطراب	۳۰
نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت	۳۱
فصل دوم	۳۵
تأثیر ورزش بر فرهنگ	۳۵
تأثیر ورزش بر حافظه	۳۶
کیفیت زندگی	۳۷
مولفه‌های کیفیت زندگی	۳۹
از بهزیستی ذهنی تا کیفیت زندگی	۴۱
مدل‌های کیفیت زندگی و ارتباط آن با بهزیستی ذهنی	۴۳
کیفیت زندگی براساس مدل امید به زندگی شاد (وینهوون)	۴۴
فصل سوم	۴۷
شادکامی	۴۷
دیدگاه‌های نظری در مورد شادکامی	۴۸
دیدگاه لذت‌گرایی	۴۸
دیدگاه معنوی	۴۹

۵۱	نظریه داینر
۵۲	نظریه آرگایل
۵۳	دیدگاه‌های شناختی و شادی
۵۴	دیدگاه‌های زمینه‌ای در مورد شادی
۵۵	شادی در نظریه فروید
۵۷	فصل چهارم
۵۷	نظریه تعادل حالات هیجانی
۵۸	شادی در نظریه الیس
۵۸	نظریه زیست شناختی در مورد شادی
۵۹	شادی در نظریه فاوا
۶۰	شادی در نظریه فرلو
۶۱	مؤلفه‌های تشکیل دهنده شادمانی
۶۱	عواطف مثبت و منفی
۶۴	صفات شخصیتی و روان شناختی مرتبط با شادمانی
۶۴	برون گرای و روان نژندی
۶۶	شخصیت و شادکامی
۶۹	فصل پنجم
۶۹	عزت نفس
۷۳	عزت نفس کلی
۷۴	عزت نفس اجتماعی
۷۴	عزت نفس تحصیلی
۷۴	مؤلفه‌های اساسی عزت نفس
۷۵	ماهیت عزت نفس
۷۶	نظریات مرتبط با عزت نفس
۷۶	نظریه‌ی جیمز
۷۷	نظریه‌ی مید

مقدمه

مطالعات انجام شده در حوزه‌های مختلف علوم پزشکی و روان‌شناختی، حاکی از آن است که بین سلامتی و سبک زندگی افراد ارتباط و همبستگی وجود دارد. انجمن قلب آمریکا در سال ۲۰۰۱، سبک زندگی را از جمله عوامل مستعد کننده مهم بیماری و مرگ و میر در ایالت متحده آمریکا دانسته، حدود ۷۰ درصد از تمام بیماری‌های جسمی و روانی را مربوط به شیوه زندگی می‌داند.

از بین عوامل موثر در سبک زندگی سالم و سلامت روان، نقش ورزش بسیار مهم بوده و در مطالعات متعددی مورد تأکید قرار گرفته است. 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. همچنین عوامل روانشناختی دخیل در عملکرد ورزشی، به مدت طولانی مورد توجه ورزشکاران، مربیان و روانشناسان ورزشی بوده است. تاثیر فعالیتهای ورزشی بر سلامت جسم و روان در مطالعات مختلفی آزمون شده است.

اصطلاح سبک زندگی، اصطلاح رایجی است که بیشتر اوقات برای اشاره به روش زندگی مردم به کار می‌رود و بازتاب دامنه کامل ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها است. 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 حمایت‌های خانواده و جامعه می‌باشد.

بیش از یک سوم کل موارد مرگ و میر در دنیا، به دلیل چند رفتار تهدید کننده سلامتی می‌باشد که ناشی از نادرستی سبک زندگی فردی و اجتماعی است و مهم ترین آنها شامل رژیم غذایی نامناسب، کمی فعالیت بدنی، استعمال سیگار و رفتار جنسی نامناسب می‌باشد. 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 مرگ‌های زودهنگام می‌شود.

در زمینه رابطه ورزش و سلامت روانی قبلاً تصور عموم بر این بود که فعالیت‌های ورزشی برای سلامت جسمانی مفید است. امروزه به این امر توجه شده که ورزش علاوه بر سلامت جسمانی، می‌تواند در ارتقای سلامت روانی نیز مؤثر باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که فعالیت‌های حرکتی منظم به طور فوق العاده‌ای بر وضعیت جسمانی و روانی افراد تأثیر مثبت دارد.

ورزش باعث افزایش سلامت روانی، تقویت احساس ارزشمندی، کاهش اضطراب و افسردگی می‌شود. ورزش آثار مفیدی بر روی خلق و خوی افراد دارد، فعالیت عضلانی سبب ترشح موادی در مغز می‌گردد که موجب بروز شادی و نشاط در شخص می‌شود. 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 می‌گردند، 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. ورزش زمانیکه به صورت گروهی انجام شود باعث می‌شود تا افراد با همدیگر در تماس و ارتباط باشند، روابط اجتماعی فرد را تقویت میکند و بیان احساسات، بدن را شکوفا می‌سازد، همچنین فعالیت هماهنگ، یکی از روش‌هایی است که اثرات مفیدی بر خلق و خو و تفکرات فرد دارد و افکار منفی و مخرب را از بین می‌برد.