

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّتُ لِلْغَيْثِ
شُجْرًا مُنْتَصِفًا
عَلَيْهَا فَتَنْزِلُ
عَلَيْهَا مَاءً غَدِيرًا
ذَلِكَ هُوَ اللَّهُ
الَّذِي يُضَوِّتُ
لِلْغَيْثِ شُجْرًا
مُنْتَصِفًا عَلَيْهِ
فَتَنْزِلُ عَلَيْهِ
مَاءً غَدِيرًا
ذَلِكَ هُوَ اللَّهُ
الَّذِي يُضَوِّتُ
لِلْغَيْثِ شُجْرًا
مُنْتَصِفًا عَلَيْهِ
فَتَنْزِلُ عَلَيْهِ
مَاءً غَدِيرًا

«بنام خدا»

دانشگاه آزاد اسلامی
واحد تهران

پایان نامه تحصیلی جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد
رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

موضوع:

**تأثیر محرومیت حسی و موسیقی بر میزان درک فشار
و خلق و خو هنگام تمرین**

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر حجت‌الله... نیکبخت

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی

۶۲۰۵۲

به اهتمام:

رضا نیک بخش

۱۳۷۴-۷۵

سال تحصیلی:

تقدیم به :

پدر و مادر مهربانم که همواره در تمام مراحل زندگی
حامی و مشوق من بوده‌اند

تقدیم به :

خواهران ارجمندم

تقدیم به استادان ارجمندم:
آقای دکتر حجت‌ا... نیکبخت و
آقای دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی

تشکر و قدردانی

«من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق»

حمد و سپاس خداوند منان را که نعمت آگاهی و دانایی را زینت بخش وجود آدمی گرداند.

بدین وسیله مراتب سپاس و امتنان بی شائبه خویش را از استادان ارجمند آقایان دکتر حجت‌اله نیکبخت و دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی به سبب راهنمایی‌های والایشان در پیدایش مجموعه حاضر اعلام می‌دارم.

همچنین از همکاری آقایان مهندس سیاوش محسنی، مهندس طاهر سنگتراش، مهندس هوشنگ میرلو، نادر وادی خیل و اساتید محترم دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی و کلیه آزمودنیها تشکر و قدردانی می‌شود.

رضا نیکبخت

بهمن ۱۳۷۴

چکیده تحقیق

تأثیر محرومیت حسی و موسیقی بر میزان درک فشار و خلق و خو مورد مطالعه و بررسی قرار گرفت.

بیست و چهار دانشجوی مرد تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم تهران به مدت ۱۲ دقیقه روی دو چرخه ارگومتر با شدت کار سبک، متوسط و سنگین رکاب زدند. در پایان هر مرحله میزان درک فشار، خلق و خو و ضربان قلب آنان اندازه گیری شد. هر آزمودنی به ترتیب در یک حالت کنترل، محرومیت حسی و شنیدن موسیقی شرکت کرد. تفاوت‌های معنی داری در میزان درک فشار و ضربان قلب بین حالتها (کنترل، محرومیت حسی، موسیقی) در شدت‌های مختلف کار مشاهده نشد. ضمناً سطوح معنی دار بیشتری از خلق و خو در مدت موسیقی در مقایسه با حالت محرومیت حسی در شدت کار متوسط و سنگین دیده شد. جمعاً نتیجه گرفته شد که تأثیر محرومیت حسی و موسیقی بر خلق و خو وابسته به بار تمرین است.

فصل اول

- ۱-۱ - دیباچه ۲
- ۱-۲ - بیان مسئله ۶
- ۱-۳ - ضرورت و اهمیت مسئله ۹
- ۱-۴ - اهداف تحقیق ۱۱
- ۱-۵ - فرضیه های تحقیق ۱۲
- ۱-۶ - پیش فرضهای تحقیق ۱۳
- ۱-۷ - محدودیتهای تحقیق ۱۴
- ۱۵ - تعریف اصطلاحات مهم

فصل دوم:

- ۱۷ - زمینه نظری موضوع ۱۷
- ۲۳ - مروری بر ادبیات تحقیق ۲۳

فصل سوم:

- ۳-۱ - روش تحقیق ۳۳
- ۳-۲ - نمونه آماری ۳۳
- ۳-۳ - شیوه اندازه گیری متغیرها ۳۳
- ۳-۴ - وسائل اندازه گیری ۳۴
- ۳-۵ - متغیرها ۳۵
- ۳-۶ - مراحل جمع آوری اطلاعات ۳۷

۴۰.....	۳-۷- روشهای آماری
۴۱.....	چارت ارتباطی بار کار با ضربان قلب

فصل چهارم:

۴۳.....	مشخصات عمومی آزمودنیها
۴۴.....	میزان درک فشار بوسیله آزمودنیها در شدتهای مختلف کار
۴۵.....	خلق و خوی آزمودنیها در شدتهای مختلف کار
۴۶.....	تعداد ضربان قلب آزمودنیها در شدتهای مختلف کار
۴۷.....	آزمون فرضیه ها
۵۱.....	نمودار میزان درک فشار آزمودنیها در شرایط کاری و روانی متفاوت
۵۲.....	نمودار خلق و خوی آزمودنیها در شرایط کاری و روانی متفاوت
۵۳.....	نمودار ضربان قلب آزمودنیها در شرایط کاری و روانی متفاوت

فصل پنجم:

۵۴.....	۵-۱- بیان مجدد مسئله
۵۷.....	۵-۲- نتایج
۵۸.....	۵-۳- بحث پیرامون نتایج
۶۰.....	۵-۴- پیشنهاد تحقیق برای سایر پژوهشگران
۶۱.....	منابع و مأخذ

۶۵.....	ضمائم
---------	-------

« فصل اول »

۱-۱- دیباچه:

تربیت بدنی و ورزش یکی از ارکان مهم در بسیاری از جوامع بشری است و از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. مسئولین و معتقدان به نقش پراهمیت تربیت بدنی می‌کوشند که به شکل گسترده‌ای، فعالیت‌های ورزشی را جزء برنامه‌های روزانه مردم قرار دهند و هر کس به تناسب وضعیت اجتماعی، اقتصادی و زمان فراغت خود، به ورزش مورد علاقه‌اش روی آورد.

تربیت بدنی و ورزش عاملی قوی در جهت مقابله با فقر حرکتی ناشی از زندگی ماشینی است و نقش ارزنده‌ای را در تعلیم و تربیت، حل معضلات اجتماعی، تربیت نسلی سالم و نیرومند و ایجاد همبستگی بین افراد جامعه ایفا می‌کند. انسان به دلایل مختلف از جمله تفریح و سرگرمی، سلامت جسمانی، لذت بخش بودن حرکت و کسب درآمد از طریق فعالیت‌های حرفه‌ای، به ورزش می‌پردازد.

بررسی پیشرفت و بهبود رکوردها، مهارت‌ها، تکنیک‌ها و تاکتیک‌های ورزشی در یکصد سال گذشته نشانگر گسترش و بسط زمینه علمی و دانش محققین، مربیان ورزش و معلمین تربیت بدنی است که تنظیم و اجرای برنامه‌های تمرینی قهرمانان ورزشی را به عهده داشته‌اند. (۱۱)

در قرن بیستم، همه چیز با علم و تحقیق علمی، یعنی مشاهده و آزمایش پیوند خورده است، تربیت بدنی نیز نمی‌تواند از علم جدا باشد. تربیت بدنی و ورزش از علوم طبیعی چون فیزیک، شیمی، مکانیک و بهداشت گرفته تا علوم انسانی چون روان‌شناسی، علوم تربیتی، روان پزشکی، جامعه‌شناسی بهره می‌گیرد و با به کارگرفتن روشهای علمی می‌کوشد؛ از راه کشف قوانین فیزیکی مربوط به حرکت و نیز عوامل گوناگون روانی، اجتماعی و تربیتی، موثرترین و بهترین روش اجرای مهارتها و

حرکتهای بدنی را به کاربرد.

بی شک هر فعالیت علمی و فرهنگی با پشتوانه تحقیقاتی و پژوهشی جلوه‌ای تابنده خواهد داشت و بقاء، دوام، صحت و خصوصاً انطباق دستاوردها را بنیادهای حقیقی جامعه ضمانت خواهد کرد (۱۰).

با توجه به این امر نقش تحقیقات در پیشرفت و توسعه علوم مختلف به اثبات رسیده است و در نتیجه تربیت بدنی نیز بعنوان یک علم نیاز به پژوهش در زمینه‌های مختلف دارد. تحقیقاتی که تاکنون در این بخش انجام گرفته، جوابگوی نیازهای موجود، خصوصاً در زمینه روان‌شناسی ورزشی نیست.

کمک گرفتن از اصول و مبانی دانش روان‌شناسی برای بالابردن سطح کارآیی تعلیم و تربیت امری ضروری است، زیرا بدون شناخت حالات و خصوصیات روانی افراد برخوردار از تعلیم و تربیت صحیح امکان‌پذیر نخواهد بود. از آنجا که تربیت بدنی جزئی لاینفک از تعلیم و تربیت را تشکیل می‌دهد، بخشی از دانش وسیع روان‌شناسی به ورزش اختصاص یافته است. (۱۰).

بسیاری از ورزشکاران و تیمهای ورزشی از روان‌شناسی در راه رسیدن به آمادگی روانی و اجرای هر چه بهتر مهارت‌های ورزشی بهره‌جسته‌اند. به عبارت دیگر روان‌شناسی ورزشی بعنوان یکی از شاخه‌های علم، سعی در شناخت رفتار ورزشکاران و عوامل مثبت و منفی موثر در اجرای مهارت دارد.

مطالعه حواس بخش مهمی از دانش روان‌شناسی را تشکیل می‌دهد. اصولاً حواس جانوران و آدمیان بحثی درخور اهمیت است. هدف نهایی، بیشتر تحریکات حسی آگاه کردن روان از حالت بدن و محیط اطراف است. معمولاً آدمی، فقط به محرک‌های انتخابی پاسخ می‌دهد و از میان همه تحریکات حسی وارد شده، دسته مخصوصی از

آنها را جدا کرده و به گونه‌ای خاص به آنها پاسخ می‌دهد. ماهیت پاسخ در بسیاری موارد به زمینه‌ای که محرک در آن ادراک می‌شود، بستگی دارد (۶). به همین دلیل ادراک ما از محرک‌های محیطی چون نور، صوت، رنگ، شکل و غیره و محرک‌های درونی و فیزیولوژیک کاملاً دقیق نیست و غالباً دچار اشتباه و خطاهای ادراکی نسبی می‌گردیم. (۶).

هنگامی که از ادراک سخن می‌گویم باید توجه داشته باشیم که انسان تنها تحت تأثیر یک محرک قرار نمی‌گیرد، بلکه مجموعه‌ای از تحریکات مربوط به دریافت کننده‌های حسی، مکانی و زمانی و تعامل آنها در موقعیتی خاص، پدیده‌ای را در ذهن او شکل می‌دهند. بنابراین بدون انتخاب محرکی خاص و بدون سازمان‌یابی ادراکی و فعالیت دائمی ذهن، ادراکی صورت نمی‌گیرد. بدین ترتیب ذهن به کمک داده‌های موجود و توان بالقوه خود، اطلاعات وارد را دسته‌بندی می‌کند و برای آنها ارجحیت و اهمیتی خاص قائل می‌شود. همچنین ادراک بدن‌بال احساس‌های مجزا از یکدیگر صورت نمی‌گیرد، بلکه ذهن فرد، آنها را بعنوان مجموعه‌ای معنی دار و در ارتباط با هم درمی‌یابد. در جریان گزینش این یا آن مجموعه، فرضیات ماقبل ادراکی، تجربیات و یادگیری‌های قبلی و حالت انگیزشی در لحظه ادراک به سرعت فراهم می‌آیند و نقش تعیین‌کننده‌ای در ادراک ایفا می‌کنند (۶).

حالت‌های خلق و خو یا احساس‌های غم و شادی نقش معنی‌داری را در اجراهای ورزشی بعضی از ورزشکاران دارد. در جریان اجرای ضعیف ورزشی و سطوح انگیزشی نامطلوب اغلب، توصیف‌هایی از خلق و خوی منفی گزارش شده است. تغییر حالت خلق و خو ممکن است در دوره‌های قبل از مسابقه یا در جریان مسابقه اتفاق بیفتد. (۱۹).

اثرات خلق و خو بر عملکرد ورزشی برای بسیاری از مربیان و ورزشکاران بطور کلی شناخته شده است. (۱۲).

پژوهش حاضر در قالب یک تحقیق روان شناسی ورزشی بر آن است که تاثیر دو متغیر محرومیت حسی و موسیقی را بر میزان درک فشار و خلق و خو که هر دو پدیده‌های ذهنی و روانی هستند، به آزمایش بگذارد و از طریق کنترل متغیرها در آزمایشگاه، آنها را بطور دقیق‌تری مورد مطالعه و تجزیه و تحلیل قرار دهد.

۲-۱- بیان مسئله :

در سال‌های اخیر، تحقیقات در تربیت بدنی و علوم ورزشی، یکسری اطلاعات پایه و کاربردی را فراهم نموده است، ولی متأسفانه این دریافت‌ها هنوز هم جوابگوی نیازهای این رشته نیست و همچنان در جنبه‌های مختلف این رشته به تحقیقات بسیاری نیاز است.

ارتباط بین محرومیت حسی و موسیقی با تغییرات فیزیولوژیکی و روانی در حین تمرین و کار مسئله‌ای است که همواره نظر متخصصین علوم ورزشی، پزشکی و روان‌شناسی را به خود معطوف داشته است. در مورد اثرات موسیقی بر بیماران مختلف و "موسیقی درمانی" تحقیقات بسیاری انجام گردیده ولی پژوهشی دال بر تأثیرات آن در تمرینات ورزشی و همچنین اثرات محرومیت حسی - مگر در موارد خاص - یافت نمی‌شود.

ادراک حسی فرآیندی است که از واقعیت محرک‌های فیزیکی و شیمیایی محیط آغاز می‌شود و با چگونگی واکنش موجود زنده و تحلیل و تفسیر روانی که موجب سازگاری آن با محیط خود می‌شود، کامل می‌گردد. بدین معنی که هر موجود زنده اعم از حیوان و انسان، گیرنده‌هایی دارد که با کمک آنها می‌تواند درباره تغییرات و دگرگونی‌های محیط خارج یا داخل اطلاعاتی دریافت کند و با واکنش در برابر آنها هرچه بهتر و سریعتر رفتاری سازگار از خود نشان دهد (۶).

دستگاه‌های حسی و سیستم عصبی ما همواره در معرض تحریک‌هایی با شدت و کیفیت متفاوت است. ادراک ما از جهان درون و برون براساس این تحریک‌ها شکل می‌گیرد. چنانچه با وسایل و ابزار خاص آزمایشگاهی به نحوی از دریافت این تحریک‌ها محروم شویم، دچار اختلالات شدید ادراکی همچون توهم و هذیان

می‌گردیم و در نتیجه حالات هیجانی و ناآرامی‌های شدیدی از خود نشان می‌دهیم. معمولاً در این قبیل آزمایش‌ها، ورود محرک‌های محیطی به دستگاه عصبی مرکزی را به حداقل کاهش می‌دهند و یا آزمودنی را از ادراک محرک‌ها مانع می‌شوند، که در این حالت ضمن طبیعی نگاه داشتن شدت محرک‌ها، سعی می‌شود از شکل‌گیری و سازمان‌یابی داده‌های حسی جلوگیری شود. اثرات این محرومیت‌ها با توجه به تفاوت‌های فردی و شرایط آزمایشگاهی تغییراتی در خلق و خوی آزمودنی‌ها بوجود می‌آورد، از جمله: ایجاد تغییراتی در ادراک زمان و مکان، مهارت‌های حرکتی، دقت و تمرکز حسی، اختلال اندیشه و جریان شناختی، تصویر ذهنی بدن، تخیلات بیمارگونه، توهمات و احساس ضعف عمومی جسمی و غیره (۶).

امروزه از موسیقی برای درمان عقب ماندگان ذهنی، ناتوانی‌های یادگیری، ناشنوایان، نابینایان، اختلالات ارتباطی، معلولیت‌های ارتوپدی، بیماران جسمی حاد و مزمن، معلولیت‌های چندگانه، مشکلات رفتاری و عاطفی کودکان و نوجوانان، اختلالات رفتاری و بیماری‌های روانی بزرگسالان، بیماران پیر، بیماران پایانه (در حال مرگ) و همچنین در زایمان و مراقبت‌های مربوط به نوزادان و درمان استرس استفاده می‌شود. (۱)

تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت‌های مختلف ریتمیک موسیقی و درجات ضربان اصوات (محرک، آرامبخش) تأثیرهای مختلفی روی واکنش‌های روانی، ضربان قلب، فشارخون، تنفس، واکنش‌های برقی پوست، واکنش‌های حرکتی و ماهیچه‌ای و امواج مغزی دارد. (۱).

اصوات موسیقی از طریق گوش به مغز می‌رسد و حواس و عواطف را تحریک می‌کند و بصورت انرژی شیمیایی موجب انگیزه و فعالیت می‌شود. نغمه‌های موسیقی