

## The Role of Morning Exercise on the Mental Health of the Students and Employees at NAJA (Case study: Shahid Dastghib Naja Training Center, Jahrom, Iran)

Seyed Ali Rasekh <sup>1\*</sup>, Mohamad Ali Talebi <sup>2</sup>, Zahra Khezri <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Young Researchers and Elite Club, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

<sup>2</sup> M.A. of Counseling and Guidance, Researcher NAJA, Elite Armed Forces, Islamic Azad University, Yazd, Iran

<sup>3</sup> M.A. of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Shiraz, Iran

Received: 26 November 2017 Accepted: 12 December 2018

---

### Abstract

**Background and Aim:** Morning exercise is a branch of outdoor workouts which has been given special emphasis on military centers. The current study was aimed to assess the effect of morning activities on mental health of the students and employees at NAJA (Disciplinary Force of the Islamic Republic of Iran).

**Methods:** In this descriptive survey, 250 employees and students from NAJA (Shahid Dastghib NAJA Training Center, Jahrom, Iran) were chosen using an availability sampling method. Morning exercise sessions were performed three times per week, with each exercise session lasting for 45 to 60 minutes with an intensity of 60-50%. For data collection, the depression, anxiety and stress questionnaire (DASS) and the mental health questionnaire were used in pre-test and post-test.

**Results:** A total of 250 employees and students from NAJA with an average age of 32 years were included. 94.4% of the participants were single. There was a significant relationship between morning exercises and a reduction in level of depression, anxiety and stress ( $P \leq 0.05$ ). There was also a significant relationship between morning exercises and increasing general health level as well as controlling stress level of employees and students in a positive way ( $P \leq 0.05$ ).

**Conclusion:** Morning exercises in military centers could affect psychological features and consequently lead to a better mental and health state if conducted on a regular basis with proper standards and intensity factors.

---

**Keywords:** Morning Exercise, Mental Health, Police, NAJA.

## نقش اجرای فعالیت‌های صبحگاهی بر سلامت روان در کارکنان و دانشجویان ناجا (مطالعه موردی: مرکز آموزش شهید دستغیب ناجا، جهرم)

سید علی راسخ<sup>۱\*</sup>، محمدعلی طالبی<sup>۲</sup>، زهرا خضری<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> باشگاه پژوهشگران جوان و نخبه، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران  
<sup>۲</sup> کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، پژوهشگر ناجا، بنیاد نخبگان نیروهای مسلح، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران  
<sup>۳</sup> کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

### چکیده

**زمینه و هدف:** ورزش صبحگاهی شاخه‌ای از ورزش همگانی است که در مراکز نظامی مورد توجه ویژه‌ای قرار دارد. مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش اجرای فعالیت‌های صبحگاهی بر سلامت روان در کارکنان و دانشجویان ناجا انجام شد.

**روش‌ها:** در این پژوهش توصیفی-پیمایشی ۲۵۰ نفر از کارکنان و دانشجویان ناجا به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. جلسات ورزش صبحگاهی به صورت ۳ جلسه در هفته و هر جلسه ورزش، به مدت ۴۵ دقیقه الی ۶۰ دقیقه با شدت ۵۰-۶۰ درصد به صورت تأکیدی اجرا گردید. برای ثبت داده‌ها، پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس DASS و پرسشنامه سلامت روان بود که بصورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد.

**یافته‌ها:** ۲۵۰ نفر از کارکنان و دانشجویان ناجا با میانگین سنی ۳۲ سال که ۹۴/۴ درصد مجرد بود. بین تمرینات صبحگاهی و کاهش میزان افسردگی، اضطراب و استرس ارتباط معناداری وجود دارد ( $P \leq 0/05$ )، و همچنین بین تمرینات صبحگاهی و افزایش سطح سلامت عمومی و کنترل فشارهای روانی کارکنان و دانشجویان در جهت مثبت ارتباط معناداری مشاهده گردید ( $P \leq 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** ورزش صبحگاهی در مراکز نظامی در صورتی که به صورت منظم و با استانداردهای مناسب و رعایت ضریب شدت مشخص شده اجرایی گردد، می‌تواند برخی ویژگی‌های روانشناختی را تحت شعاع قرار دهد و در نهایت منجر به رشد و بهبود وضعیت سلامت روان منجر گردد.

**کلیدواژه‌ها:** ورزش صبحگاهی، سلامت روان، پلیس، ناجا.

## مقدمه

که نیروهای نظامی هنوز فعالیت های ملال آور و تکراری شغلی خود را شروع نکرده اند، ورزش صبحگاهی نه تنها سبب تغییرات مثبت فیزیولوژیکی و جسمانی شده بلکه تاثیرات بسیار مفید روحی و روانی را به همراه دارد. بر اساس برخی دیدگاه ها، ورزش به عنوان واسطه و عامل ارتباط بین فرد با خودش و یا دیگران است، این شناخت جنبه ای می تواند در سازگاری های اجتماعی و شخصیت دخیل باشد (۳).

از طرفی انجام ورزش صبحگاهی در کلیه پارک ها، ورزشگاه ها، ایستگاه های ورزشی و ارگان های نظامی بصورت اختیاری و اجباری توسط مربیان کارآموده و مجرب صورت می گیرد. این ورزش چون در هوای آزاد و در صبح انجام می شود تاثیر بسزایی بر تندرستی و شادابی افراد و سالم سازی آن ها دارد که بصورت حرکات کششی و نرمشی جهت تقویت کلیه عضلات و بالا بردن قدرت بدنی و انعطاف پذیری و استقامت افراد انجام می شود و همچنین باعث تقویت روحیه آن ها می گردد (۴). Rajoev در پژوهشی نتیجه گیری نمود که: ورزش در هنگام صبح به جهت استفاده از هوای تمیز صبحگاهی، در کارکرد سیستم های مختلف بدن در مقایسه با ورزش در زمان های دیگر مفیدتر می باشد همچنین با استنشاق هوای تمیز صبحگاهی سطح هوشیار روان انسان بالاتر می رود که این خود سبب آرامش بیشتر و کاهش میزان استرس و اضطراب می گردد (۵). همچنین Aurelio و همکاران در پژوهشی دریافتند که فعالیت های صبحگاهی ابزار مناسبی در درمان و پیشگیری از بیماری های جسمانی و همچنین روانی از جمله: افسردگی و اختلالات اضطرابی می باشد. با انجام ورزش به جهت ترشح تعدادی از هورمون های غدد مختلف و تأثیر بر روی سیستم عصبی و همچنین افزایش مصرف اکسیژن میزان استرس و اضطراب را کاهش دهند (۶). با این وجود فعالیت های صبحگاهی در ارگان های نظامی بدلیل وادار کردن افراد به انجام این فعالیت ها موجب بروز بازتاب هایی می شود و یا در واقع اثرات سودمند فعالیت های صبحگاهی را از دست می دهد به این منظور هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش اجرای فعالیت های صبحگاهی بر سلامت روان در کارکنان و دانشجویان نیروهای انتظامی جمهوری اسلامی ایران در پادگان آموزشی شهید دستغیب جهرم می باشد.

## روش ها

پژوهش حاضر از نوع مطالعات مقطعی و تحلیلی است. جامعه آماری این پژوهش شامل همه کارکنان پایور و دانشجویان انتظامی فراگیر آموزش ضمن خدمت در مرکز آموزش شهید دستغیب شهر جهرم بود. نمونه آماری این پژوهش ۲۵۰ نفر به مدت ۵ هفته در بازه زمانی اسفندماه ۱۳۹۵ و فروردین ماه ۱۳۹۶ با روش نمونه گیری در دسترس و پس از اعلام فراخوان و توضیح شفاهی و کتبی جزئیات و مراحل کسب اطلاعات توصیفی با استفاده از پرسشنامه های مربوطه و تعیین زمان بندی اندازه گیری ها و فعالیت های

با توجه به اینکه نیروهای نظامی در هر کشور حافظ استقلال و امنیت و تمامیت ارضی آن کشور می باشند، اقتدار کشور بدون اقتدار و توانمندی نیروهای نظامی میسر نخواهد شد. لذا استفاده بهینه از این نیروهای ارزشمند و توجه به مسائل تاثیرگذار در عملکرد بهینه آنها ضروری است. نیروهای نظامی به لحاظ ماموریت های حرفه ای ویژه، با مسائل شغلی متعددی مواجه بوده و بالتبع در تیررس مشکلات روانشناختی بیشتری در مقایسه با کارکنان سایر مشاغل قرار دارند (۱). اصولاً چند عامل باعث تمایز نیروهای نظامی از دیگر سازمان ها شده است. اولاً، ماموریت دفاع از کشور بر عهده نیروهای نظامی است. آن ها باید همواره توانایی دفاع از کشور را داشته باشند. عامل دوم، ماهیت این ارگان هاست است. محیط های نظامی دارای حالت جدی تری تا سازمان های اداری دیگر هستند. زیرا پرسنل نظامی باید آمادگی لازم را برای جنگیدن و دفاع و فدا کردن جانشان در این راه داشته باشند. عامل سوم، وسعت برنامه های علوم رفتاری نظامی است. همچنین ماهیت این ارگان ها، احتمال بروز اضطراب، استرس، افسردگی و کاهش سطح بهزیستی روان شناختی را در بین نظامیان افزایش می دهد و فعالیت های آنان را مختل می کند (۲).

فشار روانی ناشی از نوع شغل و ماموریت های پیچیده، قوانین سخت، احتمال مجروحیت و معلولیت، ترس از شکست، اسارت و حتی مرگ از جمله مسائلی است که احتمال آنها در مشاغل نظامی بسیار بیشتر از مشاغل غیرنظامی است. از طرف دیگر پژوهش های گوناگون نشان داده که کارکنان نظامی نه تنها از ابتلاء به اختلالات روانی مصون نیستند بلکه به خاطر استرس بیش از اندازه شغلی، بیشتر از جمعیت عادی به اختلالات روانی مبتلا می شوند. سازمان های نظامی به واسطه ماهیت شغلی و مأموریت های خود، باید بیشتر از سایر سازمان ها به آمادگی و سلامت کارکنان خود توجه داشته و زمینه هایی که باعث کاهش این امور می شود را شناسایی و به حداقل ممکن برساند. از آنجایی که ارائه خدمات سلامت روانی به نیروهای نظامی مستلزم برآورد دقیقی از کیفیت عملکرد نظام سلامت روانی و همچنین وضعیت سلامت روانی کارکنان است، لذا بررسی و تعیین شاخص های آن یک ضرورت بسیار مهم در ارزیابی وضعیت سلامت روانی سازمان های نظامی و کارکنان برای دستاورد کارکنان و برنامه ریزان این نیروها است، تا بر این اساس اولویت های مهم سلامت روانی سازمان را درک نموده و برنامه های ارائه شده را به نحو مطلوب اجرا نمایند. شاخص های سلامت روانی مربوط به یک سازمان و جمعیت، یکی از معیارهای اصلی ارزیابی کیفیت عملکرد آن سازمان در ارائه خدمات بهداشتی درمانی به جمعیت های تحت پوشش می باشد (۱).

یکی از این شاخص ها انجام ورزش صبحگاهی و ایجاد تحرک برنامه ریزی شده که تاثیر شگرفی بر مشکلات موجود دارد به خصوص انجام ورزش های روزانه و دسته جمعی در صبحگاهان

(۱۰-۱۳). برای نمره گزاری از روش ساده لیکرت (۳-۲-۱-۰) استفاده و نقطه برش برای غربال کردن ۲۳ در نظر گرفته شد. به این معنا که آزمودنی‌هایی که نمره کمتر از ۲۳ گرفتند، واجد بیماری تشخیص داده نمی‌شدند (۹). در بررسی خرده مقیاس‌های چهارگانه علائم جسمی، اضطراب و بی‌خوابی، اختلال کارکرد اجتماعی و افسردگی شدید، اگر نمره آزمودنی در هر یک از مقیاس‌های چهارگانه فوق بالاتر از ۱۴ باشد، در آن مقیاس دارای مشکل است. برای پاسخگویی به پرسش‌ها، آزمودنی باید وضعیت سلامت خود را از یک ماه گذشته تا زمان حال مدنظر قرار داده و به تکمیل پرسشنامه می‌پرداختند. مطالعات مختلف در جهان و ایران حاکی از اعتبار و پایایی بالای پرسشنامه GHQ28 می‌باشد. ضریب پایایی کل پرسشنامه سلامت عمومی ۹۶٪ و خرده مقیاس‌های افسردگی، اضطراب، نشانه‌های جسمانی و اختلال در کارکرد اجتماعی به ترتیب ۹۴٪، ۸۹٪، ۷۸٪ می‌باشد و همچنین اعتبار کلی این پرسشنامه ۷۶ درصد گزارش شده است (۱۰).

**تجزیه و تحلیل آماری:** از آمار توصیفی برای طبقه‌بندی داده‌ها، رسم نمودار و مقایسه شاخص‌های متوسط و پراکندگی و همچنین از روش‌های آمار استنباطی برای آزمون فرضیه‌ها استفاده شده است. سطح معناداری معادل P کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. در بخش استنباطی داده‌ها از روش‌های آمار استنباطی از طریق کوواریانس با اندازه‌گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد و همه عملیات آماری با نرم‌افزار SPSS ۲۰ انجام شد.

**ملاحظات اخلاقی:** هدف پژوهش و چگونگی اجرای آن برای آزمودنی‌ها توضیح داده شد. رضایت کتبی و آگاهانه آزمودنی‌ها دریافت شد و شرکت و ادامه حضور در پژوهش آزادانه بود. همچنین، از محرمانه بودن اطلاعات شخصی اطمینان حاصل شد.

## نتایج

میانگین سنی ۲۵۰ نفر از دانشجویان و کارکنان پایور نیروهای انتظامی مستقر در پادگان آموزشی شهید دستغیب ناجا مورد مطالعه ۳۲ سال و وضعیت تأهل آنان به ترتیب ۹۴/۴٪ مجرد و ۵/۶٪ متأهل بوده است. میانگین و انحراف استاندارد داده‌های دموگرافیک متغیرهای روانی تحقیق در جدول ۱- ذکر گردیده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود متغیر روانی افسردگی با میانگین ۱/۹۰ و متغیرهای روانی اضطراب و استرس به ترتیب با میانگین ۱/۹۵ و ۲/۲۷ گزارش شده‌اند. که این داده‌ها حاکی از آن است که متغیر روانی افسردگی آزمودنی‌ها در پایین‌ترین وضعیت قرار داشته و متغیر روانی استرس آزمودنی‌ها در دوره قبل از اجرای فعالیت، بالاترین وضعیت را نسبت به دیگر متغیرها دارا بوده است.

طبق داده‌های جدول ۲- و جدول ۳- تأثیر ورزش صبحگاهی بر کاهش میزان افسردگی، اضطراب، استرس، سلامت روان و فشار روانی در میان آزمودنی‌ها گزارش شده است.

صبحگاهی انتخاب شدند. ملاک ورود به مطالعه شامل دانشجویان و کارکنان پایور نیروهای انتظامی مستقر در پادگان آموزشی شهید دستغیب ناجا بود و همچنین ملاک خروج از مطالعه، عدم تمایل آنان در نظر گرفته شد. برنامه ورزش صبحگاهی در مرکز آموزشی مذکور در فضاهای بسته و باز (بر حسب ویژگی‌های جغرافیایی روزانه) اجرا گردید. در اجرای این برنامه‌ها از مریبان داخل و خارج از مرکز استفاده گردید. مسئول تربیت بدنی مرکز بر وضعیت اجرایی این برنامه‌ها نظارت مناسب را داشت. جلسات ورزشی صبحگاهی به صورت ۳ جلسه در هفته در روزهای یکشنبه، دوشنبه و چهارشنبه اجرا گردید. مدت زمان اجرای هر جلسه ورزش، ۴۵ دقیقه الی ۶۰ دقیقه بود. در طی هر جلسه تمرینات عمومی با شدت ۵۰-۶۰ درصد اجرا گردید. با گذشته زمان در طی هر هفته، بر شدت تمرینات به میزان ۵ درصد افزوده شد. در شروع هفته مورد بررسی از سوی محققین، تمامی شاخص‌های سلامت روانی نمونه‌ها به صورت پیش آزمون مورد بررسی قرار گرفت و در نهایت در پایان هفته ۵ نیز این شاخص‌ها مورد بررسی قرار گرفت. بنابراین در تحقیق حاضر، پیش آزمون و پس آزمون اجرا گردید. در این مطالعه برای اندازه‌گیری متغیرهای مورد بررسی از چک لیست اطلاعات فردی با متغیرهای دموگرافیک و پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس که توسط لویباند و پرسشنامه سلامت روان توسط گلدبرگ و هیلر تهیه شده است استفاده گردید:

**پرسشنامه استاندارد شده (DASS):** جهت بررسی میزان اضطراب و افسردگی از پرسشنامه استاندارد شده DASS استفاده شد. این پرسشنامه در سال ۱۹۹۵ منتشر گردید، اما شکل اولیه مقیاس‌های DASS در سال ۱۹۸۳ به وسیله لوی باند معرفی شده بود این پرسشنامه به صورت لیکرتی طراحی شده است و دارای گزینه‌های اصلاً، کم، متوسط و زیاد است. کمترین امتیاز مربوط به هر سؤال صفر و بیشترین نمره ۳ می‌باشد (۷). کرافورد و هنری ضریب آلفای کرونباخ را برای دو عامل این ۲ مقیاس به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۹۴ برآورد کرده‌اند. روایی همزمان این پرسشنامه در مطالعه روی ۴۰۰ دانش‌آموز دبیرستانی، به ترتیب برای دو عامل افسردگی و اضطراب عبارت بود از ۰/۸۴ و ۰/۸۳، در ضمن در این مطالعه، همسانی درونی عوامل مذکور بدین ترتیب بود: ۰/۹۴ و ۰/۸۵ (۸). از آنجا که افسردگی و اضطراب نقطه مقابل سلامت روان هستند لذا در این تحقیق، به منظور بررسی اعتبار همگرایی پرسشنامه‌ی سلامت روان از مقیاس DASS و همبستگی عوامل آن با چهار عامل پرسشنامه سلامت روان استفاده شده است.

**پرسشنامه سلامت روان (GHQ28):** از پرسشنامه سلامت عمومی ۲۸ سؤالی گلدبرگ استفاده شد. این پرسشنامه جمعیت شناختی به منظور آگاهی از سوابق پزشکی و شناخت افراد استفاده گردید. پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (۱۹۷۲) دارای ۲۸ سوال (شامل ۴ مقیاس علائم جسمانی، اضطراب، کارکرد اجتماعی، افسردگی) می‌باشد و هر کدام از مقیاس‌ها دارای ۷ پرسش است

است و این متغیر با تفسیر خفیف گزارش گردیده است. طبق دیگر داده های جدول ۲- ضریب همبستگی بین دو متغیر ورزش صبحگاهی و افزایش میزان سطح سلامت روان آزمودنی ها در میان آزمودنی ها رابطه معناداری وجود دارد. به طوری که ضریب همبستگی این دو متغیر ۰/۷ در سطح زیاد و سطح معناداری ۰/۰۰۱ گزارش شد. بنابراین، ورزش صبحگاهی تأثیر بسزایی بر افزایش میزان سطح سلامت روان دارد. همچنین ضریب همبستگی بین دو متغیر ورزش صبحگاهی و کنترل فشار روانی آزمودنی ها رابطه معنادار وجود دارد. نتایج این جدول حاکی از آن است، ضریب همبستگی این دو متغیر ۰/۷۲۳ در سطح زیاد و سطح معناداری ۰/۰۰۱ گزارش شد. که با توجه به این نتایج پس از انجام ۵ هفته فعالیت های صبحگاهی موجب کنترل فشار روانی در آزمودنی ها شده و رابطه معناداری در جهت مثبت بین این دو متغیر وجود دارد. داده های نمودار ۱- در مورد مقایسه شدت میزان متغیرهای روانی قبل و بعد از اجرای فعالیت های صبحگاهی می باشد. به این تشریح که متغیر روانی افسردگی قبل از اجرای فعالیت های صبحگاهی با شدت ۲۰ و با تفسیر متوسط به شدت ۱۲ و تفسیر خفیف و همچنین متغیر اضطراب با شدت ۱۹ و با تفسیر شدید به شدت ۹ و تفسیر خفیف و متغیر استرس با شدت ۲۹ و با تفسیر شدید به شدت ۱۵ و تفسیر خفیف ارتقاء یافته است.

در این مورد ضریب همبستگی بین دو متغیر ورزش صبحگاهی و کاهش میزان افسردگی در میان آزمودنی ها ۰/۸۴۱ در سطح بسیار زیاد و سطح معناداری ۰/۰۰۱ اعلام شده است. بنابراین، بین ورزش صبحگاهی و کاهش میزان افسردگی پس از ۵ هفته رابطه معنادار قوی در جهت مثبت وجود دارد. کاهش میزان این متغیر به نحوی بوده است که شدت این متغیر ۱۲ اعلام شده است و این متغیر با تفسیر خفیف گزارش گردیده است.

طبق داده های جدول ۱- ضریب همبستگی بین دو متغیر ورزش صبحگاهی و کاهش میزان اضطراب در میان آزمودنی ها ۰/۸۳۳ در سطح بسیار زیاد و سطح معناداری ۰/۰۰۱ گزارش شد. بنابراین، بین ورزش صبحگاهی و کاهش میزان اضطراب پس از ۵ هفته رابطه معنادار قوی در جهت مثبت وجود دارد. کاهش میزان اضطراب به نحوی بوده است که شدت این متغیر ۹ اعلام شده است و این متغیر با تفسیر خفیف گزارش گردیده است.

در خصوص اطلاعات جدول ۲- ضریب همبستگی بین دو متغیر ورزش صبحگاهی و کاهش میزان استرس در میان آزمودنی ها ۰/۸۲۵ در سطح بسیار زیاد و سطح معناداری ۰/۰۰۱ گزارش شد. بنابراین، بین ورزش صبحگاهی و کاهش میزان استرس پس از ۵ هفته رابطه معنادار قوی در جهت مثبت وجود دارد. کاهش میزان این متغیر به نحوی بوده که شدت این متغیر ۱۸ اعلام شده

جدول ۱- شاخص های آماری متغیرهای قبل از اجرای فعالیت صبحگاهی در ۲۵۰ نفر از نیروهای انتظامی

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	شدت متغیرها	تفسیر متغیرها
افسردگی	۱/۹۰	۰/۷۳۴	۲۰	متوسط
اضطراب	۱/۹۵	۰/۶۹۵	۱۹	شدید
استرس	۲/۲۷	۰/۵۹۸	۲۹	شدید

جدول ۲- نتایج مربوط به تحلیل ضریب همبستگی پیرسون ورزش صبحگاهی بر متغیرهای سلامت روانی

نوع متغیر	ضریب همبستگی پیرسون	Sig
افسردگی	**۰/۸۴۱	۰/۰۰۱
اضطراب	**۰/۸۳۳	۰/۰۰۱
استرس	**۰/۸۲۵	۰/۰۰۱
سطح سلامت روان	۰/۷۰۰	۰/۰۰۱
کنترل فشار روانی	۰/۷۲۳	۰/۰۰۱

جدول ۳- تفسیر شدت متغیرهای روانی قبل از اجرای فعالیت صبحگاهی در ۲۵۰ نفر از نیروهای انتظامی

نوع متغیر	شدت متغیر	تفسیر متغیر	نتیجه آزمون فرضیه
افسردگی	۱۲	خفیف	قبول H <sub>1</sub>
اضطراب	۹	خفیف	قبول H <sub>1</sub>
استرس	۱۵	خفیف	قبول H <sub>1</sub>
سطح سلامت روان	۲	طبیعی	قبول H <sub>1</sub>
کنترل فشار روانی	۲	طبیعی	قبول H <sub>1</sub>



نمودار-۱. مقایسه شدت میزان متغیرهای روانی قبل و بعد از اجرای فعالیت‌های صبحگاهی

تحریک می‌کند و آزاد شدن برخی هورمون‌ها را تسهیل مینماید. به همین دلیل ورزش ممکن است سطحی از عوامل عصب-فیزیولوژیک را راه اندازی کند که بر برخی افراد اثر ضد افسردگی و روی برخی دیگر اثر ضد اضطرابی دارد و حداقل تأثیر ورزش بر سلامت این است که فرایند بهتر زیستن را در پی دارد (۲۱). ورزش سودمندیهای مضاعفی نیز دارد؛ به این دلیل که به افراد کمک میکند احساس بهتری در مورد ظاهر خود داشته باشند. از این رو، ورزش میتواند یک وسیله کمکی موثر برای مشاوره یا اشکال دیگر روان درمانی، تقویت عزت نفس و کاهش اضطراب و افسردگی باشد (۲۲).

در این راستا Belles و Norvell در سال ۱۹۹۳ که با افسران پلیس پژوهشی انجام دادند که نشان داند که ترکیب یک دوره ورزش با فرصتی برای رهایی از فشار کار به افزایش چشمگیر سلامت روانشناختی از جمله کاهش اضطراب منجر شده است (۲۳). Pierce و Pate معتقدند حتی یک جلسه ورزش و بخصوص ورزش‌های هوازی می‌تواند اثرات مثبتی بر کاهش اضطراب، خستگی و عصبانیت داشته باشد (۲۴).

Gaszkowska در پژوهشی با عنوان «اثر تمرین هوازی بر روی افسردگی، اضطراب و حالت روانی» متغیرهای اضطراب، افسردگی و ناراحتیهای روانی را متا آنالیز کرد و به این نتیجه رسید که تمرینات هوازی با شدت متوسط یا زیاد به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه و ۵ جلسه در هفته در یک برنامه ۱۰ هفته‌ای باعث کاهش حالات روانی می‌شود (۲۵).

Rajoev در پژوهشی نتیجه‌گیری کرد که ورزش در هنگام صبح برای استفاده از هوای تمیز صبحگاهی در کارکرد سیستمهای مختلف بدن در مقایسه با ورزش در زمانهای دیگر مفیدتر است، همچنین با استنشاق هوای تمیز صبحگاهی سطح هوشیاری روان

## بحث

این پژوهش با هدف بررسی نقش اجرای فعالیت‌های صبحگاهی بر سلامت روان در کارکنان و دانشجویان ناجا انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین ورزش صبحگاهی و متغیرهای سلامت روانی ارتباط معنادار و مستقیمی وجود دارد. به عبارت دیگر طبق یافته‌های تحقیق ورزش صبحگاهی سبب کاهش افسردگی، اضطراب و استرس و همچنین افزایش سطح سلامت روان و کنترل فشار روانی شده است. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات سعادت طلب (۱۱)، حبیبی (۱۲)، نوشادی (۱۳)، حسن پور (۱۴)، Asztalos و همکاران (۱۵)، Heesch و همکاران (۱۶)، De-moor و همکاران (۱۷)، اصفهانی (۱۸)، Sagatun و همکاران (۱۹) و باقری (۲۰) همخوانی دارد.

از آنجا که نیروهای انتظامی نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ ثبات، امنیت و دفاع از کشور ایفا می‌نمایند، ورزش صبحگاهی برای نظامیان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. با این حال، با توجه به اینکه مقوله ورزش صبحگاهی و متغیرهای روانی موضوعاتی است چند بعدی که تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد، بنابراین می‌توان این نتایج را با استفاده از عوامل مختلف تأثیر گذار مورد بررسی قرار داد.

ورزش‌های روزانه و دسته جمعی در صبحگاهان که نیروهای نظامی هنوز فعالیت‌های ملال‌آور و تکراری شغلی خود را شروع نکرده‌اند، نه تنها سبب تغییرات مثبت فیزیولوژیکی و جسمانی شده بلکه تأثیرات بسیار مفید روحی و روانی را به همراه دارد. بر اساس برخی دیدگاه‌ها، ورزش به عنوان واسطه و عامل ارتباط بین فرد با خودش و یا دیگران است، این شناخت جنبه‌ای می‌تواند در سازگاری‌های اجتماعی و شخصیت‌دخیل باشد (۳). ورزش جریان خون را به مغز افزایش می‌دهد، دستگاه عصبی خود مختار را

حاضر، بر اساس پرسشنامه های خودگزارشی جمع آوری شده است و بنابراین ممکن است شرکت کنندگان با سوءگیری ابزارها را تکمیل کرده باشند و نتایج به دست آمده، نگرشها و الگوهای روانشناختی و رفتاری واقعی آنها را منعکس نکرده باشند.

### نتیجه گیری

با این حال ورزش صبحگاهی را می توان یک شیوه مفید و موثر در مدیریت فشار روانی و کاهش فشار عصبی در افراد دانست، و از آنجایی که کنترل فشار روانی با کارایی افراد ارتباط مستقیمی دارد، لذا باید بیشتر مورد توجه مدیران و مسولان سازمانها قرار گیرد. با این وجود توجه به ورزش صبحگاهی در سازمان از عوامل مهمی است که می توانند در کاهش فشار روانی و نیل به اهداف سازمانی بیشتر مفید واقع شود. در یک جمع بندی کلی، باید اضافه نمود تاثیر ورزش بر هر کدام از زیرمولفه های سلامت روان مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت، بنابراین؛ توصیه می شود برنامه های صبحگاهی به طور منظم و مدون به کار گرفته شود تا نقش به سزایی در بهبود و پیشگیری سازوکارهای روانی در کارکنان و دانشجویان مراکز آموزش و حتی سایر پرسنل نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران داشته باشد. ورزش در مراکز آموزشی نظامی در صورتی که به صورت منظم و با استانداردهایی مناسب و رعایت ضریب شدت مشخص شده اجرایی گردد، می تواند برخی ویژگی های روانشناختی را تحت شعاع قرار دهد و در نهایت منجر به رشد و بهبود وضعیت سلامت روان منجر گردد. با وجود این، با توجه به این که شرکت کنندگان پژوهش حاضر از یک مکان انتخاب شده اند و تعداد آنها به طور نسبی اندک بود جهت استحصال نتایج دقیقتر و ارزیابی پایدارتر، انجام این دست پژوهشها با جمعیت بیشتر در سایر نیروهای نظامی ضروری به نظر میرسد.

### تشکر و قدردانی: بدینوسیله از فرماندهی محترم مرکز

آموزش شهید دستغیب ناجا که زحمت هماهنگی های لازم را جهت اجرای هر چه بهتر این پژوهش تقبل نمودند سپاسگزاری می شود. همچنین از تمامی دانشجویان و نیروهای پایور یگان های نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران در استان فارس که زحمت تکمیل ابزارهای مطالعه را قبول نمودند قدردانی می شود.

### تضاد منافع: بدینوسیله نویسندگان تصریح می کنند که هیچ

گونه تضاد منافی در پژوهش حاضر وجود ندارد.

### منابع

1. Mohammadi Kh, Ahmadi Kh, Fathi A, Ashtiani A, Azad Fallah P, Ebadi A. Determining of the mental health indicators in a military organization. Journal of military Psychology. 2014; 5(17): 29-43.
2. Feizeh A, Dabaghi P, Goudarzi P. The efficacy of mindfulness-based stress reduction training in the stress, anxiety, depression and psychological well-

انسان بالاتر میرود که این خود سبب آرامش بیشتر و کاهش میزان استرس و اضطراب و افزایش سطح سلامت روان می شود (۵) که با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد.

Kehayaa در مقایسه بین درمان افسردگی و اضطراب با دارو و ورزش صبحگاهی دریافت که ۳۰ دقیقه ورزش صبحگاهی، ۳ تا ۵ بار در هفته با شدت ۸۰-۶۰ درصد اکسیژن مصرفی، اثرات مشابه استفاده از داروهای شیمیایی را دارد، به علاوه که ورزش صبحگاهی نه تنها عوارض منفی داروهای شیمیایی را ندارد، بلکه با بهبود عملکرد قلبی-عروقی و کاهش میزان اضطراب سبب افزایش سطح سلامت روان خواهد بود (۲۶).

Extrand در پژوهشی به تعیین آثار ورزش مداوم صبحگاهی بر فعالیت افراد در دیگر ساعات مثل بعد از ظهر پرداختند، هدف این مطالعه تعیین اثر ورزش صبحگاهی بر کل بدن به صورت مداوم بود که آیا روی فعالیتهای بعد از ظهر اثر دارد یا نه؟ نتایج نشان داد ورزش مداوم در صبح نسبت به فعالیت در ساعات بعد از ظهر تفاوت معناداری دارد (۲۷).

همسو با نتایج تحقیق حاضر، Jorna و همکاران طی پژوهشی تأثیر یک برنامه ورزشی صبحگاهی را بر سلامت جسمانی- روانی مطالعه کردند. نتایج آنها نشان داد کسانی که در این برنامه ورزشی شرکت کرده بودند، پیشرفت معناداری در سلامت جسمانی و روحی آنان نسبت به زمان قبل از اجرای برنامه، مشاهده شد بود (۲۸). در کل یافته های این پژوهش تاییدی بر نقش قابل توجه ورزش صبحگاهی بر مسائل روانی همچون افسردگی، اضطراب، استرس، سلامت روانی و کنترل فشار روانی در دانشجویان و کارکنان پایور ناجا بود. یافته های حاصل از این پژوهش نشان دهنده ضرورت توجه نهاد های مسئول به ریکاوری روانی کارکنان ناجا جهت اثر بخشی و بهبود کیفیت زندگی آن ها می باشد. واضح است در صورت برنامه ریزی و اندیشیدن تمهیداتی در این راستا، نه تنها در کاهش فشار های روانی، بلکه در بهبود کلی وضعیت روانی پرسنل ناجا و افزایش بهره وری این افراد موثر خواهد بود. چرا که ارگان هایی همچون ناجا که ماهیت شغلی آنان حفظ ثبات، امنیت و دفاع از کشور گره خورده است، تنها در صورت برخورداری بودن از وضعیت روانی مناسب قادر به انجام وظایف مهم و اثر گذار خود خواهند بود.

از جمله محدودیت های این مطالعه می توان انتخاب نمونه ها تنها از یک مرکز آموزش اشاره نمود و اینکه داده های مطالعه

being of military personnel. Journal of military Psychology. 2015; 6(21): 5-14.

3. Dalandar H, ShafiNia P, Alam Sh. Effect of morning training on mental health of staffs in Islamic azad university branch Larestan. Festival and Conference Islamic Azad University, Khorasgan Branch. 2010.

4. WHO. Integrated prevention of non-communicable diseases. Available <http://www.who.int>. 2003.
5. Rajoev L. Benefits of exercise in the morning. [www.A Move Groove Wellnee.com](http://www.A Move Groove Wellnee.com). 2010.
6. Aurelio MM, Silveira GL. Physical activity and mental health. *Sileobrasil*. 2005; 60(1): 70-87.
7. Crawford JR, Henry JD. The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *Br J Clin Psychol*. 2003; 42(2): 111-31.
8. Afzali A. Normative data and psychometric properties of the test among high school students in Kermanshah city [dissertation]. Master's thesis, University of Allameh Tabataba'i. 2004.
9. Dibajnia P, Bakhtiari M. Mental health students in the faculty of rehabilitation, Shahid Beheshti University. *JAUMS*. 2002; 1(4): 27-32.
10. Bahmani B, Asghari A. National standardization and psychometric evaluation indicators of general health. University of Sciences and Technology Tehran Iran. 2006; 24-25.
11. Saadattalab N. The effect of eight weeks of aerobic training on mental health of students in Sidon city. MSc dissertation. Islamic Azad University of Shoushtar. 2010.
12. Habibi M. The Effect of 8-Week Aerobic Exercise on Mental Health in Women (20 -50) Years Dezful. Thesis for Master of Science (MSc), Islamic Azad University, Shoushtar Branch. 2009.
13. Nowshadi M. The effect of a selective aerobic program on the mental health of high school girl students in Abdanan city. Thesis for Master of Science (MSc), Islamic Azad University, Shoushtar Branch. 2007.
14. Hasanpour M. The Effect of 8-Week Aerobic Movement on Depression in Women in Khorramabad District. Master thesis. Shahid Chamran University of Ahvaz. 2007.
15. Asztalos M, Bourdeaudhuij I, Cardon G. The Relationship between physical activity and mental health varies across activity intensity levels and dimension of mental health among women and men. *Public health NUTR*. 2010; 13(8): 1207-1214.
16. Heesch K, Burton N, Brown W. Concurrent and prospective association between physical activity walking and health in older women. *Epidemiol community Health*. 2010; 15(2): 124-134.
17. De-moor M, Boomsma D, Stubbe J, Willemesen G. Testing causality in the association between regular exercise and symptoms of anxiety and depression. *Arch gen psychiatry*. 2010; 65(5): 540-541.
18. Esfahani N. The Effect of Exercise on Mental Health in Physical Dimension, Anxiety, Sleep Disorder, Social Function and Depression in Azad University. Master's Thesis, University of Tehran. 2001.
19. Sagatun A, Soggard AJ, Bjertnes E, Selmer R, Heyerdahl S. The Association between Weekly Hours of Physical Activity and Mental health: a Three- Year Follow up Study of 15-16 Year- old Student in the City of Oslo Norway. *BMC public Health*. 2007; 12(7): 155.
20. Bagheri N. The Effect of Aerobic Exercise on Self-Concept, Self-Confirmation, Happiness and Social Acceptance of Rasht Women. Thesis Master of Psychology, Islamic Azad University, Ahwaz Branch. 2006.
21. Straub OS. *Health Psychology*. New York: Worth Publisher. 2002.
22. Sanei S, Amirtash AM, Tondnevis F. Physical fitness and its relationship with digestion and mental health of faculty members in military universities. *Harekat journal*. 2004; 22(22): 19-45.
23. Norvell N, Belles D. Psychological and Physical benefits of weight training in law enforcement personnel. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1993; 61: 520.
24. Pierce EF, Pate DW. Mood alteration in older adults following acute exercise. *Perceptual and Motor Skills*. 1994; 79: 191.
25. Guskowska M. Effects of exercise on anxiety, Depression and mood. *Psychiatr Pol*. 2004; 38(4): 611.
26. Kehayaa J. Take 30 minute walk and call me in the morning. [www.Buzzle.com](http://www.Buzzle.com). 2009.
27. Bustani B. The effect of morning sport programs in the Islamic Republic of Iran on the exposure of housewives to sports activities. Master's Thesis. Islamic Azad University, Mashhad Branch. 2013.
28. Jorna M, Ball K, Salmon J. Effect sofa holistic health program on women physical activity and mental and spriritual health. *Journal of science and medicine sport*. 2006.