

**آرم دانشگاه**

نام دانشگاه و دانشکده

**تأثیر موسیقی دلخواه و غیر دلخواه بر درک فشار حاصل از دویدن در  
ورزشکاران جوان**

**نام استاد**

**نام دانشجو**

**تاریخ**

## فهرست مطالب

- ۱-۱- مقدمه..... ۱
- ۲-۱- نقش موسیقی در فعالیت بدنی..... ۲
- ۳-۱- مزایای پیشنهادی موسیقی در تمرین و ورزش..... ۳
- ۴-۱- مکانیسم های نهفته در تأثیرات موسیقی..... ۵
- ۵-۱- موسیقی، تأثیر و احساسات..... ۶
- ۶-۱- موسیقی، حواس پرتی و درک فشار..... ۷
- ۷-۱- پاسخ های ریتمیک به موسیقی..... ۷
- ۸-۱- پیشینه تحقیق..... ۹
- ۹-۱- نتیجه گیری..... ۱۱
- ۱۲- مراجع..... ۱۲

## ۱-۱- مقدمه

موسیقی یک جنبه اساسی از فرهنگ و تکامل بشر بوده است که حتی ممکن است پیش از ارتباطات کلامی نیز باشد (Mithen, 2011; Patel, 2010). در چهره های مختلف، هر جامعه ای را در روی زمین، از ابتدایی ترین تا پیشرفته ترین، در بر می گیرد. موسیقی زندگی روزمره ما را نشانه می گذارد و طیف وسیعی از فعالیت ها را همراهی می کند. مادران به طور غریزی از آن برای ارائه آرامش به کودک بی قرار استفاده می کنند. این سربازان را تحریک می کند که برای ورود به معرکه آماده شوند و همچنین برای هماهنگ کردن رژه آنها بکار می رود. صمیمی ترین لحظات ما با حضور آن تشدید می شود. و بسیاری از جنبه های تمرین و ورزش را در بر می گیرد (Clark et al., 2016; Levitin, 2006). در واقع، موسیقی آنقدر برای شرایط بشری اساسی است که به قول فیلسوف معروف آلمانی فردریش نیچه: "بدون موسیقی، زندگی یک اشتباه خواهد بود."

افزایش شدید چاقی، کم تحرکی بدنی و بیماری های قلبی- تنفسی منبع نگرانی فزاینده ای برای دولت ها و ارائه دهندگان بهداشت عمومی در بسیاری از کشورهای توسعه یافته است (Radford et al., 2018; Wanner et al., 2017). فقدان فعالیت بدنی یکی از عوامل اصلی خطر بیماری های غیرواگیر است که علت اصلی مرگ و میر در سطح جهان است. یک مانع اثبات شده برای ادامه مشارکت در فعالیت بدنی مربوط به عدم لذت ناشی از مشارکت است (Williams et al., 2012). بر این اساس، در سال های اخیر، حوزه ورزش و روان شناسی سلامت شاهد یک تغییر پارادایمیک از شناخت گرایي به لذت گرایي بوده است (Ekkekakis et al., 2020). نتیجه این تغییر از نظر عملی این است که پیام هایی که دلایل منطقی مشارکت در فعالیت بدنی را برجسته می کنند (یعنی «این واقعاً برای شما خوب است») باید با تأکید بر تجربیاتی که خوشایند و لذت بخش هستند تکمیل شود (Brand & Ekkekakis, 2018).

بهره مندی از مزایای فعالیت بدنی کاملاً منوط به مشارکت عادتگونه و مکرر است. به همین دلیل، مؤلفه های روان شناختی که زیربنای پایبندی به فعالیت بدنی هستند، به شدت مورد توجه قرار گرفته اند (Ekkekakis et al., 2020). از این میان، ساختار عاطفه، ارزیابی گشتالتی از احساس خوشایند و برانگیختگی فرد، بسیار مهم است. کارهای قبلی که اهمیت تجربه عاطفه با ظرفیت مثبت را برای تقویت رفتار فعالیت بدنی نشان می داد، جای خود را به توضیحات ظریف تری داده است. به عنوان مثال، (Vazou-Ekkekakis & Ekkekakis, 2009) مفاهیم قاعده اوج پایان را توضیح دادند، که بر این باور است که موارد تجربه عاطفی بسیار مثبت (که به عنوان اوج های عاطفی نامیده می شود) در طول فعالیت بدنی، و به ویژه در لحظات پایانی آن، مشارکت آینده را از طریق مکانیسم پیشنهادی حافظه عاطفی تشویق می کند (Fredrickson & Joiner, 2002).

تصور می شود که شدت فعالیت بدنی یک عامل کلیدی تعیین کننده عاطفه است و در تحلیل حاضر به درستی به عنوان یک متغیر تعدیل کننده در نظر گرفته می شود. تئوری حالت دوگانه ارائه شده توسط (Ekkekakis, 2003) چارچوبی را ارائه می دهد که تأثیر عاطفی سه سطح از شدت فعالیت بدنی را توصیف می کند که از نظر کیفی متفاوت است. فعالیت بدنی متوسط، که کمتر از آستانه تهویه (یعنی شدتی