

## علل های ورزش بر سلامت روان دانش آموزان

کوثر رضائی

شماره ملی : 3341669558

کارشناس تربیت بدنی

### چکیده

در این پژوهش به بررسی تأثیر ورزش بر سلامت روان دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار دبیرستان پسرانه در فرضیه‌های مورد بررسی در این پژوهش عبارتند از: بین علائم جسمانی در دانش آموزان تفاوت وجود دارد. بین علائم اضطرابی و اختلال خواب در دانش آموزان ورزشکار با دانش آموزان غیرورزشکار تفاوت وجود دارد. بین کارکرد اجتماعی در دانش آموزان تفاوت وجود دارد. کلید واژگان : ورزش ، سلامت ، روان ، دانش آموزان

#### مقدمه :

یکی از شاخص‌های مهم توسعه یافتگی کشورها، سطح سلامت و تندرستی افراد جامعه است. به بیان دیگر، سطح سلامت و تندرستی در کشورهای توسعه یافته مطلوب و مطابق با استانداردهای جهانی است. کارشناسان اهم راه‌های دستیابی به سلامت و تندرستی را تغذیه مناسب، رعایت اصول بهداشتی و اجرای فعالیت‌های جسمانی می‌دانند که هر یک به نوبه خود نقش بسزایی در تامین سلامت جسم و روح افراد دارند. بهداشت جسمی و روانی از مقوله‌هایی است که از دیرباز مورد توجه رهبران دینی و نخبگان علمی جوامع بوده است و در متون علمی تمدن‌های نخستین چون یونان، ایران، و روم فصول متعددی به اهمیت این مقوله اختصاص یافته است. (پهلوان، محمدرضا، ۱۳۸۳، ص ۲) جرج در باتلر در کتاب مقدمه تفریحات سالم و بازی در جامعه به این نکته اشاره کرده که تفریحات سالم و ورزش در گذراندن اوقات فراغت نقش سازنده‌ای در جامعه دارد. او معتقد است که واژه بازی و ورزش در اوقات فراغت کودکان و جوانان نوعی بیان حالتهای روانی یا عاطفی و عادات رفتاری آنها است. اکثر نویسندگان و صاحب‌نظران ورزشی را عقیده بر این است که بازی و ورزش یکی از عوامل اصلی و موثر در روند رشد کودکان، نوجوانان و جوانان است و در نزد بزرگسالان آثار فیزیولوژی و روانی دارد که به بهداشت جسمی و ذهنی آنان کمک میکند. (نمازی زاده و سلحشور، ۱۳۶۱، ص ۱۲) غیر از تغذیه، ورزش باز هم تاثیر قدرتمندی بر سلامتی دارد. سالخوردگان سالم و بی‌تحرک بالای ۸۰ سال که استقامت آموزی را شروع می‌کنند (راه رفتن، رقص اروبیک و دوچرخه سواری) قابلیت‌هایی کسب می‌کنند که با قابلیت‌های افراد بسیار جوانتر برابر است. (سید محمدی، یحیی؛ ۱۳۸۳، ص ۳۱۰)

#### بیان مسئله

با توجه به مطالب ذکر شده و اهمیت موضوع ورزش و تاثیرات انکار ناپذیر آن بر سلامت جسمانی و روانی و به وجود آمدن سوالات متعدد در ذهن پژوهشگر در این زمینه که عبارتند از:

آیا بین ورزش و سلامت جسمانی رابط وجود دارد؟

آیا بین ورزش و اختلال خواب رابطه وجود دارد؟

آیا بین ورزش و کارکرد اجتماعی رابطه وجود دارد؟

آیا بین ورزش و علائم اضطرابی رابطه وجود دارد؟

آیا بین ورزش و افسردگی رابطه وجود دارد؟

#### اهداف تحقیق

هدف کلی «بررسی تأثیر ورزش بر سلامت روان دانش آموزان دبیرستان پسرانه»

#### اهداف جزئی

۱- بررسی نقش ورزش و ارتباط آن با کاهش استرس

۲- بررسی اثرهای سلامت بخش ورزش

۳- تأثیر ورزش بر کار اندام ها

۴- نقش ورزش در سازگاری فردی و اجتماعی

۵- فعالیت بدنی برای گروه‌های جمعیتی مختلف کودکان و نوجوانان

۶- نقش ورزش در درمان بیماری‌ها

#### اهداف و فایده پژوهش

همه ما آرزو داریم که همواره تندرست بمانیم و عمری طولانی داشته باشیم متأسفانه این آرزو گاهی به سبب عدم رعایت بهداشت به معنی عام کلمه برآورده نمی‌شود. لیکن دلائلی وجود دارد که می‌توان باور کرد که اگر جسم و روان خود به خوبی مراقبت کنیم می‌توانیم صد سال و حتی بیشتر در کمال سلامت عمر کنیم.

زیست شناسان بر این عقیده اند که انسان و سایر حیوانات باید مدتی در حدود پنج برابر سالهایی که رشد و بلوغ جسمانی آنها طول می کشد عمر کنند و بنابراین می توان گفت که انسان می تواند تا ۱۲۰ سال زنده بماند. بدیهی است که رمز زندگی سالم، مفید و طولانی را باید در عادات و رفتاری که از عوامل سازنده سلامت و قدرت جوانی است جستجو کرد. اگر شما پیوسته از خود به خوبی مراقبت نکنید؛ دیر یا زود جسم شما و به تبع آن روان شما نحیف و افسرده میشود و سرانجام از پا خواهید افتاد. هربرت اسبنسر در قرن نوزدهم میلادی گفته است «رمز اصلی طولانی تر شدن زندگی این است که ما کاری نکنیم که از طول عمرمان کم شود».

کاربرد این معنی در زندگی امروز ما این است که عادات نیکو و پسندیده و سالم را در خود پرورش دهیم. (نمازی؛ مهدی؛ ۱۳۶۱: ص ۳۵)

ورزش در زندگی فردی میتواند باعث بیدار کردن حس فعالیت و افزایش نیروی کار و تلاش جهت زندگی روزمره، تربیت نیروی اراده و استقامت و مبارزه در برخورد با مشکلات گردد.

ورزش در ایجاد روحیه تهور و شجاعت نقش مهمی دارد ورزش در نظام آموزش و پرورش تربیت و به فعلیت در آوردن استعدادها و بالقوه افراد و پرورش قوای ذهنی؛ ایجاد و تقویت قدرت ابتکار پرورش و القای ارزشهای اجتماعی در افراد جامعه خصوصاً نسل جوان و تقویت این ارزشها و رفتارهای مطلوب انسانی میشود.

ورزش موجب احیای مسئولیت پذیری و افزایش آگاهی اجتماعی و کنترل احساسات اجتماعی و درک ضعف اجتماعی خود و کسب تجربیات جدید و تصحیح تجربیات گذشته و در ایجاد حس تعاون و همکاری در دانش آموزان میشود.

ورزش در رشد و توسعه ابعاد فرهنگی و اجتماعی افراد به گونه ای که این امر بر قدرت سازندگی اجتماعی می شود تاثیر می گذارد (ملا محمد؛ محمدرضا؛ ۱۳۷۹؛ ص ۲۳)

### تعریف اصطلاحات

#### ورزش

به کلیه حرکات منظم و ارادی اندامهای بدن گفته می شود که به منظور حفظ سلامت و رقابت و ورزیدگی عضلات و اندامها صورت می گیرد و از بعد روانی در تقویت اراده و اعتماد به نفس، پرورش فکری و روحی مؤثر است (آن ماری برد، ۱۳۷۱، ص ۴۲)

#### سلامت روان

عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب. (میلانی فر، ۱۳۷۳، ص ۱۵)

#### ورزشکاران

افرادی هستند که به طور منظم (بسته به فصل انجام ورزش) برای انجام ورزش به مکان ورزشی مراجعه کرده و حضورشان در مکان ورزشی در دفاتر مخصوص ثبت شده است و معمولاً دارای کارت عضویت می باشند (نتایج سرشماری از کارگاه کشور، ۱۳۷۴، ص ۱۵)

#### تعریف عملیاتی

#### سلامت روان

نمرات حاصله آزمودینها از پرسشنامه سلامت عمومی GHQ می باشد که به بررسی علائم جسمانی، علائم اضطرابی و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی می پردازد.

#### ورزشکاران

به افرادی اطلاق می شود که به طور منظم به مدت حداقل ۳ سال، هفته ای ۳ جلسه و در هر جلسه ۲ ساعت زیر نظر مربی و کارشناسان امور ورزشی به انجام تمرینات ورزشی می پردازند.

## دانش آموزان و فعالیت بدنی

دیابت بیش از ۷۰ میلیون زن در دنیا را تحت تأثیر قرار داده است پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۲۵ این مقدار دو برابر شود مطالعات اخیر نشان می‌دهد که حتی فعالیت بدنی نسبتاً کم و تغییرات غذایی می‌تواند از بیش از نیمی از موارد دیابت غیر وابسته به انسولین جلوگیری کند فعالیت بدنی به پیشگیری و مراقبت استئوپوروز کمک بسیار زیادی می‌کند. احتمال ابتلای زنان به استئوپوروز به خصوص بعد از یائسگی بیش از مردان است. کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و انزوایی از طریق فعالیت بدنی به طور خاصی برای پسران مهم است زیرا در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه میزان افسردگی زنان تقریباً دو برابر مردان در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه است. (حجت زاده، علیه، ۱۳۸۳، ص ۱۴).

## جمعیت مسن و فعالیت بدنی

پیش‌بینی می‌شود تعداد افراد ۶۰ ساله در ۲۰ سال آینده دو برابر شود که اغلب آنها در کشورهای در حال توسعه زندگی خواهند کرد کاهش و به تعویق انداختن ناتوانی مربوط به سن، اقدامی بهداشتی برای عموم است و فعالیت بدنی می‌تواند نقش مهمی در ایجاد و حفظ رفاه در تمام سنین ایفا کند. نشان داده شده است که فعالیت بدنی برای بزرگسالان و افراد مسن، تعادل، قدرت هماهنگی، انعطاف پذیری، مقاومت، بهداشت روانی و عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد.

پیاده روی یا جلسات تمرین سازمان یافته که به طور مقتضی با سطح آمادگی افراد متناسب شده است می‌تواند فرصتی برای تعامل اجتماعی و کاهش احساس تنهایی فراهم کند. فعالیت بدنی اعتماد به نفس و خودکفایی را بهبود می‌بخشد. حتی اگر تمرینات منظم در زندگی دیر شروع شود، از مزایای فعالیت بدنی می‌توان لذت برد. اگر فعالیت از اولین سال‌های زندگی آغاز گردد به پیشگیری بسیاری از بیماریها کمک می‌کند. حرکت منظم و فعالیت بدنی در طول زندگی ناتوانی و درد همراه با بیماری‌های شایع در میان افراد مسن را که شامل بیماری‌های قلبی-عروقی، آرتروز، استئوپوروز، و فشار خون بالا است، تسکین می‌بخشد. (همان منبع ص ۱۴).

## نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت

فراغت شامل فعالیت‌هایی جدا از اجبارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی است که در آن فرد فقط به میل خود عمل می‌کند. در نتیجه فراغت، کار یا بی‌کاری نیست، بلکه یک تجربه با ارزش زندگی است و به قول ارسطو، فراغت جدیدترین مشغله انسان است (جمشیدی، ۱۳۸۷). دکتر ناش در کتاب فلسفه‌ی تفریحات سالم و اوقات فراغت را آن بخش از زندگی تعریف می‌کند که «شخص کار موظف و تکالیف دینی و اجتماعی خود را انجام داده و در خواب نیست». بنا براین شامل ساعتی است که با تفریحات و ورزش سپری می‌کند. در فراغت اندکی که امروزه میسر و ممکن است اجرای برنامه‌های مناسب تفریحی ورزشی برای تلطیف زندگی، کاستن از فشارهای زندگی ماشینی، ارضای غریز و تمایلات ذاتی، تأمین سلامت جسمانی و روانی ضرورت دارد. این امر مورد توجه برنامه ریزان تعلیم و تربیت بوده و از هفت بند اهداف تعلیم و تربیت در بند ششم: استفاده صحیح از اوقات فراغت جایگاه پیدا کرده و آموزش‌های لازم نظری و عملی در مدارس صورت می‌پذیرد (کوشا، ۱۳۸۱، ص ۸۹). یکی از روش‌هایی که می‌تواند اوقات فراغت افراد جامعه را زیر پوشش قرار دهد و بسیاری از ضعف‌ها و کمبودهای جسمانی و روانی را رفع و درمان کند، ورزش و تفریحات سالم است. تربیت بدنی و ورزش گذشته از جبران ضعف‌ها و حفظ تندرستی، افراد را برای زندگی، تلاش و اهداف مشترک آماده می‌سازد. استفاده از بازی در اوقات فراغت فرصتی برای پیشرفت فرد فراهم می‌نماید (جمشیدی، ۱۳۸۷). فراغت همیشگی انسان را گرفتار بی‌حوصلگی و دلتنگی می‌سازد. انسان بی‌کار فرصت پیدا می‌کند که خاطرات گذشته را تجدید کند و در غم و اندوه گرفتار شود یا به آینده فکر کند و دچار دلهره و اضطراب شود. تربیت بدنی در رفع این عوارض سهیم است و عامل موثری برای مبارزه با بیحوصلگی و پر کردن اوقات فراغت فرد می‌باشد (عزیز آبادی فراهانی، ۱۳۷۳، صص ۲۵ و ۲۶). ورزش بعنوان یکی از روش‌های گذران اوقات فراغت در جذب ارزش‌های فرهنگی موثر است. در ورزش‌های گروهی بازیکن تلاش می‌کند تا برای جذب بهتر درگروه، رضایت سایر بازیکنان را به دست آورد و از این طریق ملاک‌های سازگاری در جمع را در خود ایجاد نماید. از دیدگاه جامعه‌شناسی، گذران اوقات فراغت با ورزش از غیر پویا شدن و به انحراف رفتن توانایی‌های افراد جامعه به ویژه جوانان

جولوگیری می کند و در مقابل، قابلیت تولید و بهره وری آنها در قالب های مختلف اجتماعی و اقتصادی را هر چه بیشتر تقویت می نماید (عبدلی، ۱۳۸۶، ص ۱۸۰).

### فرضیه های مورد ارزیابی در این تحقیق عبارت بود از:

- ۱- بین علائم جسمانی در دانش آموزان ورزشکار با دانش آموزان غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد.
  - ۲- بین علائم اضطرابی و اختلال خواب در دانش آموزان ورزشکار با دانش آموزان غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد.
  - ۳- بین کارکرد اجتماعی در دانش آموزان ورزشکار با دانش آموزان غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد.
  - ۴- بین افسردگی در دانش آموزان ورزشکار با دانش آموزان غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد.
- با توجه به این فرضیه ها مطالبی در این زمینه بیان شد که دربرگیرنده اثرات و فواید ورزش بر سلامت جسمانی و روانی است و بعد از بیان کردن این موضوع توسط روشهای آماری به تجزیه و تحلیل پرداخته ایم. آزمونی که در این پژوهش مورد استفاده قرار داده ایم  $t$  استیودنت می باشد که بر روی یک گروه نمونه ۶۰ نفری که شامل ۳۰ نفر از دانش آموزان غیرورزشکار و ۳۰ نفر از دانش آموزان ورزشکار که به صورت حرفه ای به انجام فعالیت های ورزشی می پرداختند انجام گرفت و در سطح ۹۹٪ یا ۹۵٪ به اثبات فرضیه های خود پرداختیم.

### مقایسه پژوهش حاضر با پژوهش های پیشین:

بنابر نتایج حاصله از این پژوهش ( $t > ۲/۰۰۰$  و آزمون در سطح ۵٪ معنادار بوده) در مقایسه با پژوهش سرکار خانم فاطمه آزادمند ( $t > ۱/۹۸$  و در سطح ۱٪ معنادار بوده) هر دوی این پژوهش ها به تأثیر ورزش بر سلامت روان در دانش آموزان با دانش آموزان غیرورزشکار اشاره دارد و فرض صفر در هر دوی این پژوهشها تایید خواهد شد ولی بنا به نبود مدت زمان کافی برای پژوهش در مورد مردان پژوهشگر قادر به ادامه پژوهش در این مورد نبوده است. همچنین یافته های حاصل از این پژوهش با دیگر پژوهش های انجام شده در ایران و جهان همخوانی دارد.

### محدودیتها

- پژوهش کنونی، گذشته از نتایج قابل توجه اش با محدودیتها و نقاط ضعف زیادی روبرو می باشد.
- ۱- نمونه های مورد مطالعه در این بررسی (چه دانش آموزان ورزشکار و چه دانش آموزان غیرورزشکار) بسیار محدود بوده اند.
  - ۲- محدودیت زمانی برای انجام پژوهش دقیق تر.
  - ۳- با توجه به گسترده بودن حوزه ورزش و سلامت روان در این پژوهش به بررسی چهار ویژگی و تأثیر ورزش پرداخته ایم در تحقیقات آینده سعی شود ویژگیهای بیشتری را مورد بررسی و از پرسشنامه های دیگری نیز استفاده شود.
  - ۴- عدم استفاده از پرسش نامه های معتبر و استاندارد شده در رابطه با موضوع ورزش و تمایل افراد به ورزش.
  - ۵- محدود بودن آزمودنیها به مدرسه محل خدمت من در شهرستان گیلانغرب
  - ۶- عدم همکاری آزمودنیها در اجرای آزمون ها

### پیشنهادات

گذشته از محدودیتهای مطرح شده برای پژوهش، پیشنهادها و توصیه های زیر را می توان برای پژوهشهای آینده و کسانی که می خواهند در این حوزه به تحقیق و تفحص بپردازند مطرح نمود.

- ۱- در تحقیقات آتی تلاش شود از نمونه های بیشتری استفاده گردد و این نمونه ها از ورزشگاهها و مناطق مختلف تهیه گردد.
- ۲- با توجه به محدودیت زمانی این آزمون به صورت یک مرحله ای اجرا شده است. برای پی بردن به تأثیرات بیشتر ورزش بر سلامت روان این آزمون به صورت چند مرحله ای اجرا شود.
- ۳- با توجه به تأثیرات ورزش بر سلامت روانی و بالا رفتن سطح کارایی افراد در محیطهای کاری شاید ضروری باشد که سازمانها و نهادهای گوناگون در ساعات کاری به خصوص در میان روز مواقعی را برای ورزش اختصاص دهند.

۴- از آنجایی که ورزش نقش مهمی در درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله کودکان بیش فعال دارد می‌توان از ورزش به عنوان وسیله‌ای برای تخلیه انرژی و هیجانی به طرز صحیح (در زمانهایی که آنها نیاز به فعالیت دارند) استفاده کرد که این موضوع می‌تواند عنوان تحقیقاتی آتی نیز باشد.

#### منابع و مآخذ

- ۱- برک لورای. روان‌شناسی رشد (از نوجوانی تا پایان زندگی) جلد دوم ترجمه یحیی سید محمدی، (۱۳۸۳)، تهران، انتشارات ارسباران، چاپ سوم.
- ۲- حاجی آقا جانی، سعید، اسدی نوقابی، احمدعلی، (۱۳۷۸)، روان پرستاری (بهداشت روانی (۱))، تهران، نشر تبلیغ بشری، چاپ الغدیر.
- ۳- ساینگتون؛ اندورا، بهداشت روانی، ترجمه حسین شاهی برواتی (۱۳۸۴) تهران، انتشارات روان، چاپ سوم.
- ۴- سارا فینو؛ ادوارپ، روان‌شناسی سلامت، مترجمان، زیر نظر دکتر الهه میرزایی، دکتر سید علی احمدی ابهری؛ دکتر حسن افتخار اردبیلی؛ دکتر ابوالقاسم جزایری، دکتر فروغ شفیعی، دکتر پریوش قوامیان، دکتر غلامرضا گرمارودی، دکتر علی منتظری مقدم، دکتر ابوالحسن ندیم، دکتر سید مهدی نورایی (۱۳۸۴)، تهران، انتشارات رشد، چاپ اول.
- ۵- شریفی؛ حسن پاشا شریفی، نسترن (۱۳۸۳)؛ روش‌های تحقیق در علوم رفتاری؛ تهران، انتشارات سخن؛ چاپ چهارم.
- ۶- ملامحمد، محمدرضا (۱۳۷۹)؛ کلیدهای تربیتی برگرفته از کلام امیر سخن امیرالمومنین علی (ع) ویژه مربیان و ورزشکاران، تهران، انتشارات سازمان تربیت بدنی.