

## بررسی تأثیر زنگ ورزش بر روی سلامت روحی و روانی دانش آموزان مقطع ابتدایی روستاهای

### دینور و حسن بیگلو شهرستان خداآفرین

افتخار قاسم زاده<sup>۱</sup>، مهدی پورعلی<sup>۲</sup>، فیروز جمالی یاغیستلو جان احمدلو<sup>۳</sup>، علی آقاپور<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> معلم وظیفه آموزش و پرورش شهرستان خداآفرین؛ کارشناسی ارشد تاریخ فرهنگ و تمدن ملل اسلامی، دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران.  
<sup>۲</sup> مدیر آموزگار آموزش و پرورش شهرستان خداآفرین؛ کارشناسی علوم تربیتی (آموزش ابتدایی)، دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید رجایی، ارومیه، ایران.  
<sup>۳</sup> مدیر آموزگار آموزش و پرورش شهرستان خداآفرین؛ کارشناسی علوم تربیتی (آموزش ابتدایی)، دانشگاه فرهنگیان، پردیس علامه امینی، تبریز، ایران.  
<sup>۴</sup> معلم وظیفه آموزش و پرورش شهرستان خداآفرین؛ کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

نویسنده مسئول: افتخار قاسم زاده (تلفن: ۰۹۱۴۷۰۸۷۰۲۹ و آدرس الکترونیک: [eftekhargasemzadeh@gmail.com](mailto:eftekhargasemzadeh@gmail.com))

**چکیده:** هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر زنگ ورزش بر روی سلامت روحی و روانی دانش آموزان مقطع ابتدایی روستاهای دینور و حسن بیگلو شهرستان خداآفرین می باشد که فرضیه های عنوان شده برای این تحقیق عبارتند از مقایسه سلامت روانی و روحی در بین دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار و فرضیه دوم عبارت است از بررسی افزایش زنگ ورزش بر روی سلامت روانی دانش آموزان می باشد. جامعه مورد مطالعه در تحقیق حاضر عبارتند از دانش آموزان مقطع ابتدایی روستاهای دینور و حسن بیگلو که به ترتیب ۲۸ نفر و ۲۵ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردیده است و جهت آزمودن فرضیه ها از روش آماری t متغیر مستقل استفاده گردیده است. نتایج به دست آمده نشان می دهد که تأثیر افزایش زنگ ورزش در بالا رفتن سلامت روانی دانش آموزان می تواند تأثیر زیادی داشته باشد و همین طور بین دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ سلامت روانی تفاوت معنی داری وجود دارد.

**کلمات کلیدی:** دانش آموزان؛ زنگ ورزش؛ سلامت روانی؛ مقطع ابتدایی؛ روستای دینور؛ روستای حسن بیگلو؛ شهرستان خداآفرین.

#### ۱. مقدمه

انسان موجودی پیچیده و دارای ابعاد مختلفی است که حیات وی در اثر تعادل نسبی این ابعاد هضم شده و دوام می آورد. یکی از ابعاد مهم سلامتی، سلامت روانی می باشد. سازمان بهداشت جهانی آن را اینگونه تعریف می کند: سلامت روان، حالت کامل آسایش و کامیابی زیستی-روانی و اجتماعی است و صرف فقدان بیماری یا معلولیت نمی باشد. همچنین سلامت روانی عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب (عبدی ماسوله و همکاران، ۱۳۸۶). سلامت روانی در مفهوم عام خود نیز به سلامت فکر و تعادل روانی و دارا بودن خصوصیات مثبت روانی اطلاق می گردد و راه های دستیابی به سلامت فکر و روح که برای تعالی و تکامل فردی و اجتماعی انسان ها ناظم است با پرداختن به آن روشن می شود و همچنین در مفهوم تخصصی خود رشته ای از بهداشت است که افراد تحصیل کرده و دارای مهارت و تجربیات خاص با اتخاذ روش های علمی، آن را به مردم آموزش می دهند (Baile, 2008).

سلامت روان، یعنی پیشگیری از بیماری های روانی که پیشگیری به معنی وسیع آن عبارت است از به وجود آوردن عوامل و شرایطی که در واقع تکمیل کننده ی زندگی سالم و پهنجار می باشد و به همین دلیل درمان اختلال های روانی نیز جزئی از این فعالیت می باشد. یکی از عوامل مهم و در ارتباط با سلامتی روان، شادمانی است. تحقیقات نشان داده است که ورزش علاوه بر این که ابزار ارزشمندی برای سلامت جسمانی است، رابطه ی نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از ناهنجاری های روانی دارد. ورزش از اضطراب می کاهد، اعتماد به نفس را افزایش می دهد و خود پنداری را تقویت می کند و کلیه ی این عوامل در نتیجه ی حس شادی و لذت حاصل از شرکت در ورزش و فعالیت های جسمانی به وجود می آید.

در عین حال باید توجه داشت که نوجوانی دوره پیچیده ای از رشد انسان است در واقع صرف نظر از دوره ی نوزادی در هیچ دوره ای از زندگی، تغییرات به اندازه دوره ی نوجوانی در فرد روی نمی دهد. در طی این دوره نوجوان بلوغ را تجربه می کند که بر رشد جسمانی، فیزیولوژیکی و روان شناختی وی تأثیر می گذارد. پس به نظر می رسد که پرداختن به بهداشت و سلامت روان نوجوانان و تلاش برای پیشگیری از ابتلا آنان به مشکلات روحی و روانی موضوعی مهم و حائز اهمیت باشد (میلانی فر، ۱۳۸۴). امروزه فواید مثبت تمرینات ورزشی بر سلامت جسم و روح به اثبات رسیده است. توجه به فعالیت های بدنی به منزله جانشین یا ضمیمه درمانی های رایج مانند روان درمانی یا دارو درمانی، افزایش بیشتری یافته است اما به دلیل آنکه قدمت و تعداد تحقیقات انجام شده روی تأثیر تمرینات ورزشی بر فاکتورهای جسمانی بیشتر از روحی روانی است، به نظر می رسد که ضرورت بیشتری برای بررسی تأثیر تمرینات بدنی به عنوان یک روش غیر دارویی بر مسایل روانی توسط محققین احساس می شود (واعظ موسوی، ۱۳۹۱).

#### ۲. بیان مسأله

تأمین سلامتی مردم در هر کشوری از مهم ترین مسایل اساسی است و نمی توان انکار کرد که سلامت روانی یکی از ابعاد مهم آن است. بیماری های روانی مشکلات جدی و شایعی هستند که در سراسر دنیا و در هر جمعیت و گروهی نیز وجود دارد (توکلی زاده و همکاران، ۱۳۸۹). سلامت روانی لازمه یک زندگی مفید، مؤثر و رضایت بخش فردی است و سلامت روان اقشار یک جامعه، خصوصاً اقشار مؤثر و سازنده آن، لازمه پویایی، بالندگی و اعتدالی آن جامعه است (احمدی و همکاران، ۱۳۸۷). بدون شک اگر مدیریت و متولیان تأمین سلامت روانی جوامع بتوانند با شیوه های علمی، اثر بخش و کارآمد عوامل تنش زای روحی و روانی را کنترل و یا کاهش دهند، قادر خواهند بود جلوی بسیاری از آسیب های خانوادگی و اجتماعی و نیز عواقب ناخوشایند دیگری را بگیرند که حاصل تنزل سلامت روانی افراد است (طیبی، ۱۳۸۴). شادابی، نشاط و احساس خوشبختی یکی از موهبت های الهی است که در سایه تندرستی و سلامت روانی به انسان ها اعطا شده است؛ علاوه بر آن، سلامت روانی یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در ارتقاء و تکامل انسان ها محسوب می شود (فرح بخش و همکاران، ۱۳۸۶). هدف اصلی سلامت روانی پیشگیری است و این منظور به وسیله ایجاد محیط فردی و اجتماعی مناسب حاصل می گردد؛ بنابراین برای هر فرد لازم است که با اصول بهداشت

روانی آشنایی داشته باشد (شاملو، ۱۳۷۶). سازمان جهانی بهداشت ضمن جلب توجه مسئولین کشورها در راستای تأمین سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد جامعه همواره بر این نکته تأکید دارد که هیچ یک از این سه بعد بر دیگری برتری ندارد. از سویی دیگر، سازمان جهانی بهداشت، سلامت روانی را بخش بسیار مهمی در حیطه سلامت می‌داند که برنامه ریزی در جهت بهبود آن را مؤثر و ضروری می‌داند (احمدی و همکاران، ۱۳۸۷).

بنابراین در این پژوهش نگارندگان سعی بر آن دارند که به بررسی تأثیر ورزش بر روی سلامت روحی و روانی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی روستاهای دینور و حسن بیگلر و اینکه آیا ورزش می‌تواند تأثیر مثبت داشته باشد یا نه؟ بپردازند. نتایج این پژوهش می‌تواند برای دانش‌آموزان، معلمان و مدیران مدارس و سایر افرادی که در حوزه آموزش و پرورش فعالیت می‌کنند کاربرد داشته باشد. همچنین پی بردن به اهمیت نقش سلامت روانی به منظور پیشگیری از کاهش عملکرد برای پژوهشگرانی که قصد پژوهش در این حیطه را دارند می‌تواند مثمر ثمر واقع شود.

## ۲. سؤالات مسأله

۱. آیا ورزش در سلامت روانی تأثیر دارد؟
۲. آیا سلامت در افرادی که ورزش می‌کنند از افرادی که ورزش نمی‌کنند، بیشتر است؟

## ۳. فرضیه‌های تحقیق

۱. بین افزایش زنگ ورزش و سلامت روانی دانش‌آموزان رابطه معنی‌داری وجود دارد.
۲. سلامت روانی در بین افراد ورزشکار در مقایسه با افراد غیر ورزشکار بیشتر است.

## ۴. اهداف تحقیق

هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر ورزش بر ایجاد سلامت روانی کودکان در مقطع حساس زندگی است و اینکه آیا این کودکان با ورزش بیشتر و قرار گرفتن در یک محیط سالم و پر از دغدغه به اوج سلامت روحی و روانی می‌رسند و هدف دیگر اینکه آیا سلامت روانی بین افرادی که ورزش می‌کنند از افرادی که ورزش نمی‌کنند، بیشتر است.

## ۴. اهمیت و ضرورت تحقیق

برای اینکه افراد بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی‌های بالقوه خود بهره‌مند شوند، باید دارای سلامتی جسمی و روانی مناسب و نگرشی مثبت به خود و محیط اطراف و انگیزه‌های قوی برای تلاش داشته باشند. به طور کلی با توجه به تحقیقات انجام شده، جامعه‌ای که افراد آن احساس سلامتی و شادکامی داشته باشند در مقابل انواع مشکلات و مسائل زندگی و فشارهای روانی مقاوم و پایدار خواهند بود. برخورداری از احساس سلامتی و شادکامی به مثابه سرمایه و ارزشی حیاتی است و از جمله عوامل عمده در شکوفایی استعدادها و خلاقیت است. واقعیت‌هایی وجود دارد که اجتناب از آن‌ها امکان‌پذیر نیست، یکی از این واقعیت‌ها اهمیت سلامت روانی در زندگی است. به نظر می‌رسد این عوامل در رسانیدن افراد به موفقیت‌های حیات‌ی ایفا می‌کنند. یکی از عوامل تأثیر گذار در سلامت روانی، ورزش کردن است. شرکت در فعالیت‌های ورزشی اغلب تأثیر درمانی بر کودکان و نوجوانانی که دچار اختلال عاطفی و یا معلولیت رشدی هستند دارد. ورزش به کودکان و نوجوانان و حتی بزرگسالان این فرصت را می‌دهد که ارتباطات جسمی، روانی و اجتماعی برقرار کنند و حتی به بزرگسالان این فرصت را می‌دهد که ارتباطات جسمی، روانی و اجتماعی برقرار کنند. ضمن اینکه احساس اعتماد به نفس و تسلط بر مسائل را در آن‌ها تقویت می‌کند.

## ۵. تعریف واژه‌ها و اصطلاحات تحقیق

**سلامت روانی:** سلامت روانی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت عبارت است از حالتی از سلامتی که در آن فرد، توانایی‌های خود را می‌شناسد، با فشارهای طبیعی زندگی مقابله می‌کند، برای جامعه مثمر ثمر می‌باشد و قادر به تصمیم‌گیری و مشارکت جمعی است.

**سلامتی روان:** سلامتی روان عبارت است از اینکه فرد چه احساسی به خود، دنیای اطراف، محل زندگی، اطرافیان مخصوصاً با توجه به مسئولیتی که در مقابل دیگران دارد، چگونگی سازش وی با درآمد خود و شناخت موقعیت مکانی و زمانی خویش.

**ورزش:** ورزش عبارت‌اند از فعالیت‌ها و حالت‌هایی که فرد جهت تناسب اندام و یا سر حال بودن و یا از بین بردن بیماری‌های جسمی و روحی از آن استفاده می‌کنند که خواه به صورت حرفه‌ای است و خواه به صورت غیر حرفه‌ای انجام می‌گیرد.

## ۶. سوابق پژوهش

پژوهش‌های علمی نشان داده است که تقویت مثبت، تشویق و تکنیک‌های مناسب در قالب محیطی امن و حمایت‌کننده بهترین راه‌های تقویت انگیزه، روحیه، رضایت، عملکرد، کفایت جسمانی و انسجام گروهی در ورزش است. انگیزه در ورزش در افراد بین ۸ تا ۱۸ رابطه نزدیک با یاد گرفتن مهارت‌ها، لذت بردن از زندگی، پیشرفت خودکفایی و توانایی جسمی و روانی و در مجموع تقویت بهداشت روانی دارد. هدف سالم در ورزش ایجاد رفتارهای مطلوب به وسیله تقویت مثبت و نیز تعمیق انگیزه و خواسته برای پیشرفت در مقابل ترس از شکست است. در جدول زیر اشاراتی به برخی از تحقیقات انجام شده در رابطه با موضوع این پژوهش پرداخته می‌شود:

جدول ۱. پیشینه تحقیق

نام اثر	نام مؤلف	سال انتشار	یافته‌های پژوهش
تأثیر فعالیت‌های ورزشی بر فشار روحی و روانی	منصور قنبرزاده	۱۳۷۶	فعالیت‌های بدنی و ورزش اثرات روحی و روانی زیادی را در پی داشته به طوری که کارایی و افزایش توان روحی و جسمی در محل کار و خانواده بهبود یافته است.
تأثیر ورزش بر سلامت روانی در بعد جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی دانشجویان دانشگاه الزهرا با استفاده از پرسشنامه سلامت روانی GHQ	اصفهانی	۱۳۸۱	بین علائم جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، اختلال کارکرد اجتماعی و افسردگی در دو گروه دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار، تفاوت معناداری مشاهده شد. همچنین دانشجویان دانشکده تربیت بدنی نسبت به سایر دانشجویان در سلامت روانی و مقیاس‌های چهارگانه آن، در وضعیت مطلوب‌تری قرار داشتند.
مقایسه میزان شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه‌های تهران و پیام نور	حمایت طلب و همکاران	۱۳۸۲	گروه ورزشکار در مقایسه با گروه غیر ورزشکار، از عزت نفس، رضایتمندی، کارآمدی، خلق مثبت، سلامت روانی و به طور کلی از شادکامی بالایی برخوردارند.
مقایسه سلامت روانی در دبیران تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی بر اساس ویژگی‌های جمعیت شناختی	حبیبی و همکاران	۱۳۸۸	نتایج نشان داد که اثر اصلی متغیر رده شغلی بر درماندگی روانشناختی در بین دبیران تربیت بدنی و دبیران غیر تربیت بدنی به لحاظ آماری تفاوت معنی داری دارد اما اثر اصلی متغیر رده شغلی بر بهزیستی روانشناختی در بین دبیران تربیت بدنی و دبیران غیر تربیت بدنی به لحاظ آماری تفاوت معنی داری داشت.
مقایسه سلامت روان و شادکامی ورزشکاران و غیر ورزشکاران	کیانی و همکاران	۱۳۹۰	بین افراد ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت قابل توجهی در سلامت روان و شادی وجود دارد و نشان دادند که سلامت روان گروه ورزشکار بیشتر از گروه غیر ورزشکار است.

۷. روش انجام تحقیق

روش تحقیق استفاده شده در تحقیق حاضر از نوع زمینه‌یابی است که تحقیق زمینه‌یابی به منظور توصیف جامعه‌ای که نمونه از آن انتخاب شده است اطلاعات در یک مقاطع زمانی معین از نمونه جمع‌آوری می‌شود و این روش نه تنها به منظور توصیف بلکه برای تعیین همبستگی بین متغیرها در زمان انجام تحقیق به کار می‌رود. روش آماری مربوط به فرضیه‌ها جهت سنجش از برای فرضیه اول در سطح آمار استنباطی و توصیفی و همین‌طور از فرمول  $t$  و متغیر مستقل برای گروه‌های مستقل جهت سنجش فرضیه دوم استفاده گردیده است.

#### ۸. جامعه و نمونه آماری

جامعه مورد مطالعه در پژوهش حاضر عبارتند از دانش‌آموزان مقطع ابتدایی روستاهای دینور و حسن بیگلو شهرستان خداآفرین است که ۵۳ دانش‌آموز چه دختر و چه پسر مشغول تحصیل هستند، به عنوان نمونه انتخاب شده است. از این تعداد ۴۰ نفر علاقه خاصی به ورزش دارند و ۱۳ نفر علاقه‌ای به ورزش ندارند.

#### ۹. ابزار اندازه‌گیری

ابزار اندازه‌گیری در تحقیق حاضر استفاده از پرسش‌نامه سلامت عمومی گلوبنبرگ است که این پرسش‌نامه جهت سنجش سلامت روانی و عمومی در آزمودنی‌ها مورد سنجش قرار می‌گیرد. این آزمون توسط گلوبنبرگ و هیلر در سال ۱۹۷۲ طراحی شده است و این آزمون دارای ۴ گزینه است که به ترتیب ۰ و ۱ و ۲ و ۳ نمره‌گذاری شده‌اند و آزمودنی بر طبق نظر خود در خصوصیات اخلاقی آن گزینه مورد نظر را انتخاب می‌کند. این آزمون دارای چهار مقیاس مختلف است که مقیاس‌های عنوان شده عبارتند از اضطراب-افسردگی، اختلال در خواب، ضعف جسمانی است که سؤالاتی مخصوص این ویژگی‌ها طراحی شده‌اند که آزمودنی‌ها طبق نظر خود به سؤالاتها جواب می‌دهند.

#### ۱۰. یافته‌های پژوهش

#### جدول ۲. مقایسه سلامت روانی در بین دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع ابتدایی روستاهای دینور و حسن بیگلو شهرستان

##### خداآفرین

تعداد	آزمودنی‌ها	میانگین	t به دست آمده	t جدول	f و او	سطح معنی داری
۴۰	ورزشکار	۳۴	۳/۴۱۴	۲/۶۷۶	۵۱	۰/۱۰
۱۳	غیر ورزشکار	۲۵/۷				

همان‌طور که ملاحظه می‌گردد چون t به دست آمده ۳/۴۱۴ از t جدول ۲/۶۷۶ با درجه آزادی ۵۱ در سطح معنی داری ۰/۱۰ بزرگ‌تر است پس می‌توان گفت که فرضیه تحقیق مورد تأیید قرار گرفته است و می‌توان گفت که بین دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ سلامت روانی تفاوت وجود دارد و دانش‌آموزانی که ورزش می‌کنند از سلامت روانی بالاتری نسبت به دانش‌آموزانی که ورزش نمی‌کنند، دارند.

#### جدول ۳. فراوانی و درصد فراوانی به دست آمده در رابطه با فرضیه دوم تحقیق

ردیف	فراوانی	درصد فراوانی
بلی	۴۰	٪۶۵
خیر	۱۳	٪۳۵
جمع	۵۳	٪۱۰۰

#### جدول ۴. فراوانی‌های مورد مشاهده و مورد انتظار در رابطه با فرضیه دوم

ردیف	بلی	خیر	جمع
of	۴۰	۱۳	۵۳
ef	۳۵	۱۸	۵۳
of - ef	۵	-۵	۰
(of-ef) <sup>2</sup>	۲۵	۲۵	۵۰
$\frac{(of-ef)^2}{ef}$	۰/۷۱	۱/۳۸	۲/۰۹

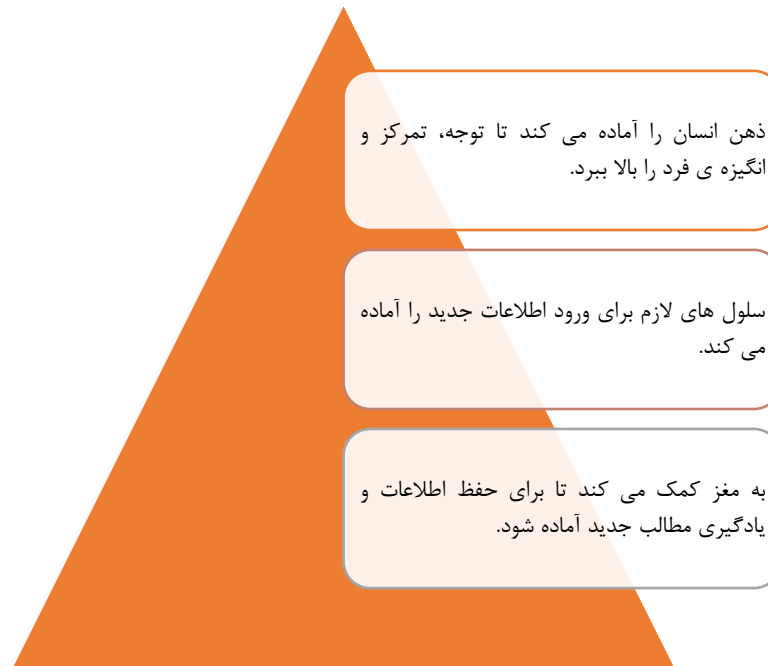
همان‌طور که جدول ۴ نشان می‌دهد چون  $X^2$  به دست آمده ۲/۰۹ از  $X^2$  جدول بزرگ‌تر است پس می‌توان گفت که فرضیه تحقیق مورد تأیید قرار گرفته است و می‌توان نتیجه گرفت که بین افزایش زنگ ورزش و سلامت روانی در بین دانش‌آموزان مقطع ابتدایی روستاهای دینور و حسن بیگلو شهرستان خداآفرین رابطه معنی‌داری وجود دارد به این صورت که زنگ ورزش و بالا رفتن آن باعث ایجاد روحیه سالم در بین دانش‌آموزان خواهد شد.

## ۱۱. بحث و نتیجه‌گیری

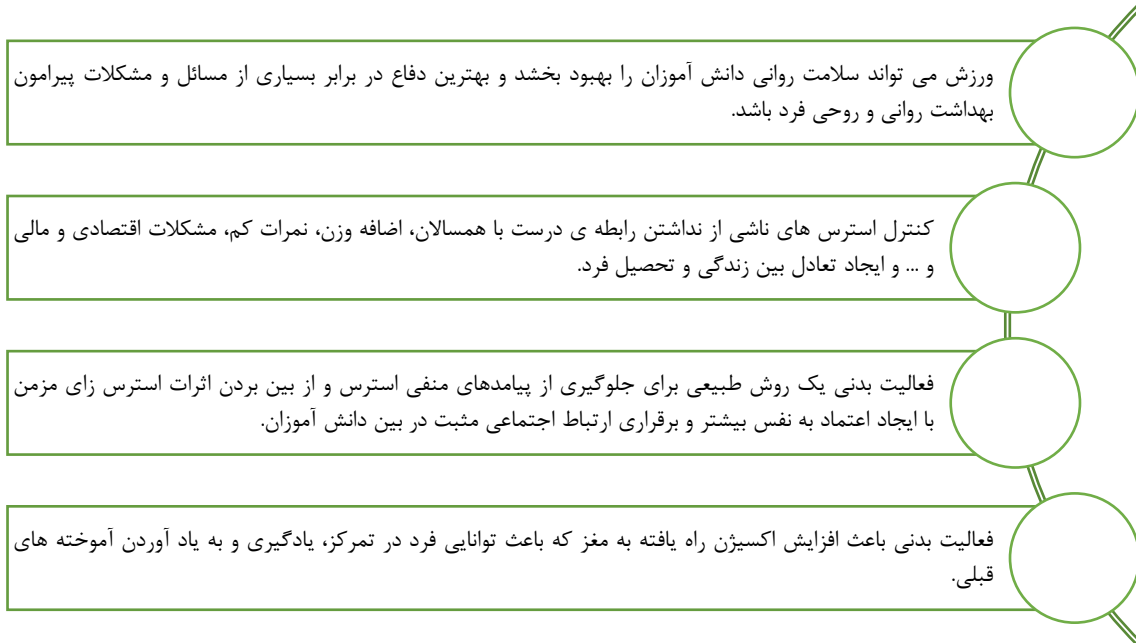
نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل فرضیه‌های این پژوهش نشان داد که اختلاف معنی‌داری بین دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار وجود دارد. به نظر می‌رسد دانش‌آموزانی که در گروه ورزشکار هستند دارای سلامت روانی بالاتر از حد متوسط هستند و آن‌ها می‌توانند سطح بهداشت روانی خود را افزایش داده و در پی آن عملکرد خود را در تمامی زمینه‌ها افزایش دهند. این یافته بدان معناست که دانش‌آموزان ورزشکار با توجه به فعالیت‌های بدنی که انجام می‌دهند از سطح بالاتری از سلامت روانی برخوردار می‌باشند که در این رابطه می‌توان بیان داشت ورزش کردن علاوه بر آمادگی بدنی موجب سلامت ذهن و روان را نیز فراهم می‌آورد. با توجه به مبانی نظری پژوهش می‌توان احتمال داد که حمایت‌های گروهی در محیط ورزش تأثیرات مهمی در توانایی اجتماعی و سلامت روانی دانش‌آموزان ورزشکار دارد. بدین ترتیب دانش‌آموزانی که بیشتر از طرف گروه‌های اجتماعی ورزشی حمایت می‌شوند از نظر توانایی‌های اجتماعی و سلامت روانی نسبت به دانش‌آموزانی که کمتر از طرف این گروه‌ها مورد حمایت قرار می‌گیرند، وضع بهتری دارند. حمایت‌های عاطفی که توسط گروه‌های ورزشی صورت می‌گیرد، چنانچه همراه با حمایت از استقلال دانش‌آموزان و ایجاد وابستگی توأم با اطمینان و بدون نگرانی باشد، می‌تواند در قدرت سازگاری دانش‌آموزان ورزشکار با محیط اجتماعی خود مؤثر واقع شود.

مهم‌ترین نقش ورزش در یادگیری دانش‌آموزان و تأثیرات مثبت آن بر سلامت جسم، روح، روان، حافظه، تمرکز و انگیزه می‌باشد که معلمین و مسئولین امر تعلیم و تربیت می‌توانند از فواید آن در دوران مدرسه و تحصیل بهره بگیرند. در این بخش از تحقیق به مهم‌ترین فواید «ورزش» و اثرات آن بر روی دانش‌آموزان می‌پردازیم:

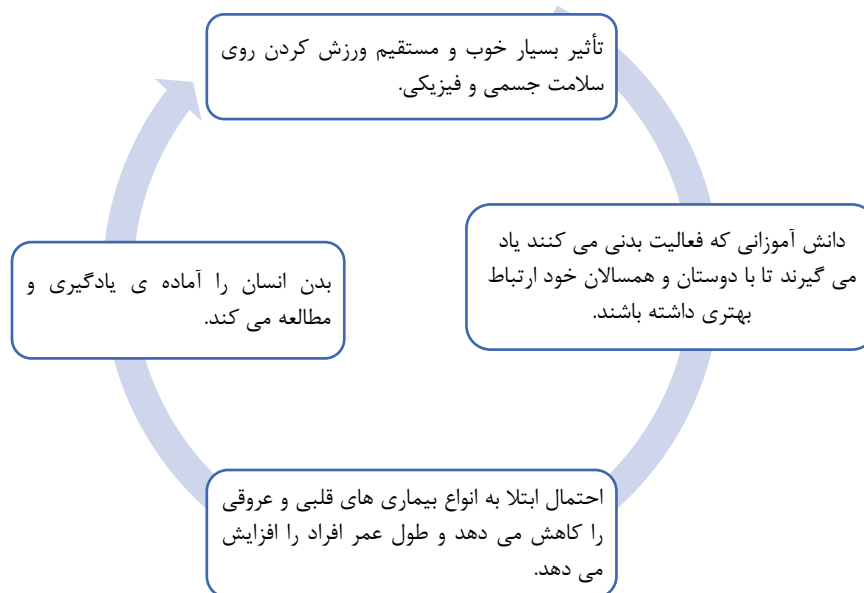
## جدول ۵. نقش ورزش در یادگیری و بهبود آن

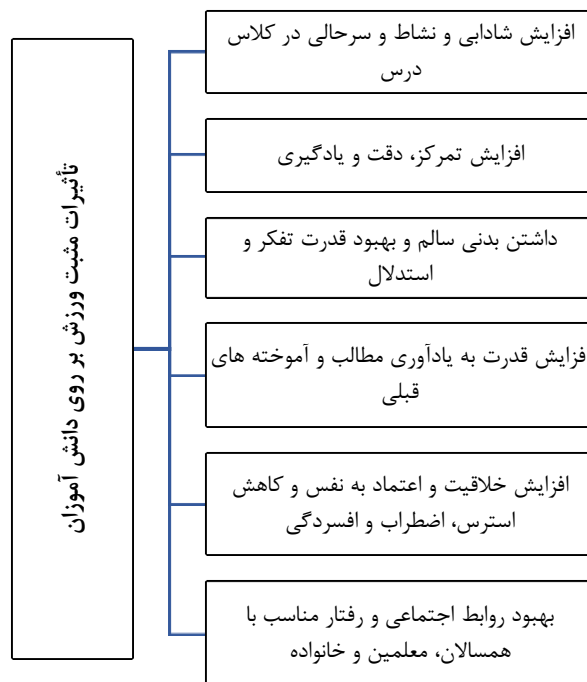


جدول ۶. ورزش و اثرات آن روی سلامت روحی و روانی دانش آموزان



جدول ۷. ورزش و تأثیر آن روی سلامت جسمی دانش آموزان



**جدول ۸. تأثیرات مثبت ورزش بر روی دانش آموزان**

**۱۲. پیشنهادات**

۱. با توجه به بالا بودن سلامت روانی دانش آموزان ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار، لذا پیشنهاد می شود به منظور توسعه هر چه بیشتر سایر مؤلفه های سلامت روانی از قبیل افسردگی، اضطراب و علائم جسمانی، زمینه کسب دانش و اطلاعات به منظور تشخیص، کنترل و تغییرات روانی با در نظر گرفتن اداراکات دانش آموزان غیر ورزشکار را مد نظر قرار داده و به وجود آوردن محیطی سرشار از صمیمیت و همدلی و با امکانات ورزشی در محیط-هایی که دانش آموزان مشغول انجام فعالیت هستند کمک نمایند.
۲. فراهم آوردن امکانات لازم برای سوق دادن دانش آموزان غیر ورزشکار به سوی ورزش، از طریق اطلاع رسانی مطلوب آن ها را در جریان فواید ورزش کردن قرار داده تا آن ها حداقل با شرکت در ورزش همگانی سطح سلامت روانی خود را افزایش داده و از فواید آن بهره لازم را ببرند.
۳. با ایجاد و تدارک جلسات منظم ورزشی برای دانش آموزان غیر ورزشکار در سایر بخش ها و ترغیب آن ها به اعلام مشکلات و محدودیت هایی که در محیط ورزشی با آن مواجه هستند و همچنین انجام اقداماتی برای حل مشکل و افزایش آگاهی می تواند زمینه مشارکت دانش آموزان در ورزش را فراهم آورد.
۴. با توجه به تأثیر رسانه های جمعی بر توسعه ورزش می بایست در مناطق و مدارس مختلف از طریق تبلیغات و اطلاع رسانی و همچنین معرفی برنامه های ورزشی اقدامات عملی انجام شود. در این زمینه استفاده از رسانه ها مانند صدا و سیما و روزنامه ها و همچنین توزیع بروشور و تراکت و نیز نصب بنر در محیط مدارس می تواند مثر و ثمر واقع شود. همچنین برگزاری نشست های تخصصی دوره ای (فصلی) با موضوعات ورزشی و نقش آن در توسعه سلامت و رضایت از زندگی با حضور صاحب نظران تربیت بدنی و علوم ورزشی و انعکاس آن در رسانه های ورزشی و همچنین تعامل و ارتباط هر چه بیشتر مدیران بخش های مسئول در ورزش آموزش و پرورش با رسانه های جمعی می تواند مثر و ثمر واقع شود.

## منابع

- [۱] احمدی، حبیب؛ مرزبان، مریم؛ روحانی، علی (۱۳۸۷). بررسی عوامل اجتماعی-فرهنگی مرتبط با سلامت روانی دانشجویان دانشگاه شیراز، مجله تخصصی جامعه شناختی، سال اول، شماره اول، صص ۳۵-۹.
- [۲] توکلی زاده، جهانشیر؛ خدادادی، زهره (۱۳۸۹). بررسی سلامت روانی دانشجویان ورودی نیمسال اول سال تحصیلی ۱۳۸۸-۸۹ دانشگاه علوم پزشکی گناباد، افق دانش: فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد، دوره ۱۶، شماره ۲.
- [۳] شاملو، سعید (۱۳۷۶). بهداشت روانی، تهران: انتشارات رشد.
- [۴] طیبی، جواد (۱۳۸۴). بررسی وضعیت بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه تربیت معلم سبزوار، مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار، دوره ۱۲، شماره ۴، صص ۴۱-۳۴.
- [۵] عبدی ماسوله، فتانه؛ خاقانی زاده، مرتضی؛ مومنی عراقی، ابوالفضل (۱۳۸۶). بررسی رابطه فرسودگی شغلی با سلامت روان: یک مطالعه در ۲۰۰ پرستار، مجله دانشکده پزشکی، دوره ۶۵، شماره ۶.
- [۶] فرح بخش، سعید؛ غلامرضایی، سیمین؛ بیک پی، ایرج (۱۳۸۶). بررسی بهداشت روانی دانشجویان در رابطه با عوامل محیطی، فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال هشتم، شماره ۳۳، صص ۶۱-۶۶.
- [۷] میلانی فر، بهروز (۱۳۸۴). بهداشت روانی، تهران: انتشارات نی.
- [۸] واعظ موسوی، سید محمد کاظم (۱۳۹۱). مبانی روان‌شناسی ورزش و تمرین، تهران: انتشارات حتمی و شرکا.
- [9] Bailer J, Schwarz D, Witht M, Stübinger C, Rist F. Prevalence of mental disorders among college students at a German university. *Psychother Psychosom Med Psychol* 2008; 58(11):423-9.