

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## **دانشگاه پیام نور**

**دانشکده علوم انسانی**

**گروه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی**

**ارتباط فعالیت جسمی با افسردگی و اضطراب**

**در دانش آموزان دوره متوسطه ساوه**

**نگارش:**

**نسیم خسروی**

**استاد راهنما:**

**دکتر سیده فریده هادوی**

**استاد مشاور:**

**دکتر ابوالفضل فراهانی**

**پایان نامه**

**برای دریافت درجه کارشناسی ارشد**

**در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی**

**دی ماه ۱۳۸۹**



## دانشگاه پیام نور

دانشکده علوم انسانی

گروه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی

ارتباط فعالیت جسمی با افسردگی و اضطراب

در دانش‌آموزان دوره متوسطه ساوه

نکارش:

نسیم خسروی

استاد راهنما:

دکتر سیده فریده هادوی

استاد مشاور:

دکتر ابوالفضل فراهانی

پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

دی ماه ۱۳۸۹



## دانشگاه پیام نور

دانشکده علوم انسانی

گروه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی

ارتباط فعالیت جسمی با افسردگی و اضطراب

در دانش‌آموزان دوره متوسطه ساوه

نکارش:

نسیم خسروی

استاد راهنما:

دکتر سیده فریده هادوی

استاد مشاور:

دکتر ابوالفضل فراهانی

پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

دی ماه ۱۳۸۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## **دانشگاه پیام نور**

**دانشکده علوم انسانی**

**گروه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی**

**ارتباط فعالیت جسمی با افسردگی و اضطراب**

**در دانش آموزان دوره متوسطه ساوه**

**نگارش:**

**نسیم خسروی**

**استاد راهنما:**

**دکتر سیده فریده هادوی**

**استاد مشاور:**

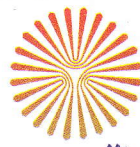
**دکتر ابوالفضل فراهانی**

**پایان نامه**

**برای دریافت درجه کارشناسی ارشد**

**در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی**

**دی ماه ۱۳۸۹**



## تصویب نامه

پایان نامه کارشناسی ارشد نسیم خسروی رشته تربیت بدنی به شماره

دانشجویی ۸۷۰۰۰۴۷۸۵ تحت عنوان:

"ارتباط سطح فعالیت جسمانی با افسردگی و اضطراب دانش آموزان متوسطه

شهرستان ساوه

ساعت: ۱۵-۱۳/۳۰

۸۹/۱۰/۷

تاریخ دفاع: سه شنبه

درجه ارزشیابی: عالی

نمره: ۱۹,۷۰

هیات داوران:

امضاء	مرتبہ علمی	نام و نام خانوادگی	داوران
	دانشیار	دکتر هادوی	استاد راهنما
	رشد	دکتر فراهانی	استاد مشاور
	استاد	دکتر آفتابزاری	استاد داور
	استاد	دکتر معمری	استاد داور
			نماینده تحصیلات تکمیلی

تقدیم به

پدر و مادر، برادر، و خواهرانم

که در رسیدن به این هدف مرا یاری دادند



## سپاسگزاری

از اساتید محترم سرکار خانم دکتر سیده فریده هادوی و جناب آقای دکتر ابوالفضل فراهانی که در این پژوهش از آغاز تا پایان همواره در مقام اساتید راهنما و مشاور گره‌گشای مشکلات بوده‌اند از صمیم قلب تشکر می‌کنم و برایشان سعادت و شادمانی آرزو مندم.

## چکیده

هدف از این تحقیق، تعیین ارتباط فعالیت جسمی با افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان دوره متوسطه شهرستان ساوه است. جامعه آماری در این تحقیق شامل کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان ساوه، مشغول به تحصیل در سال تحصیلی است، که تعداد آنها براساس گزارش مدیریت آموزش و پرورش شهرستان ساوه، ۱۰۶۰۰ نفر شامل ۴۷۷۰ دختر و ۵۸۳۰ پسر، در ۵۳ مدرسه بود. از این تعداد، ۲۱۳ دختر و ۲۶۱ پسر به صورت خوشه‌ای-تصادفی، به عنوان نمونه انتخاب شدند. اطلاعات بوسیله دو پرسشنامه HADS (مقیاس اضطراب و افسردگی بیمارستانی) و IPAQ (پرسشنامه فعالیت جسمی بین‌المللی) گردآوری شد، که برای اندازه‌گیری سطح فعالیت جسمی و ضریب پایایی آن (به روش بازآزمایی) در این تحقیق ۰/۷۶ بود و HADS برای تعیین میزان افسردگی و اضطراب و همسانی آن در این تحقیق (به روش آلفای کرونباخ)  $\alpha = 0/84$  بود. به منظور دستیابی به اهداف تحقیق در تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی و استنباطی بهره‌گیری شد. در بخش آمار توصیفی میانگین، واریانس، انحراف استاندارد و خطای استاندارد پارامترهای آزمون بیان شده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS انجام شد. برای تعیین ارتباط بین سطح فعالیت جسمی با اضطراب و افسردگی به تفکیک، از آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن و برای مقایسه تفاوت گروه‌های دختر و پسر از نظر سطح فعالیت جسمی، افسردگی و اضطراب، از آزمون t مستقل، هر دو در  $\alpha=0.05$  استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که در پسران، فعالیت جسمی هم با افسردگی و هم با اضطراب ارتباط معکوس معنادار دارد و در دختران، فعالیت جسمی هم با افسردگی و هم با اضطراب ارتباط معکوس ولی غیرمعنادار دارد. همچنین بین سطح فعالیت جسمی و میزان افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری مشاهده نشد. به طور کلی می‌توان گفت افزایش فعالیت جسمی می‌تواند موجب کاهش افسردگی و اضطراب دانش‌آموزان شود.

واژگان کلیدی: فعالیت جسمی، افسردگی، اضطراب.

## فهرست

### فصل اول - طرح تحقیق

۲	مقدمه
۳	بیان مسئله
۴	اهمیت و ضرورت تحقیق
۶	اهداف تحقیق
۷	فرضیه‌های تحقیق
۸	محدودیت‌های تحقیق
۸	تعریف واژه‌ها و اصطلاحات

### فصل دوم - مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۱۱	مقدمه
۱۱	فعالیت جسمی
۱۲	دسته‌بندی فعالیت‌های جسمانی
۱۳	اندازه‌گیری فعالیت جسمی
۱۶	توسعه راهنمای فعالیت جسمی مرتبط با سلامت
۱۷	فعالیت جسمی در نوجوانان
۱۹	افسردگی
۲۰	انواع افسردگی

- ۲۰ ----- علائم افسردگی
- ۲۲ ----- علل پیدایش افسردگی
- ۲۳ ----- شیوع افسردگی
- ۲۴ ----- درمان افسردگی با فعالیت جسمی
- ۲۵ ----- اضطراب
- ۲۵ ----- انواع اضطراب
- ۲۷ ----- علائم اضطراب
- ۲۷ ----- علل پیدایش اضطراب
- ۲۸ ----- شیوع اضطراب
- ۲۸ ----- درمان اضطراب با فعالیت جسمی
- ۲۹ ----- ارتباط فعالیت جسمی با سلامت روان
- ۳۳ ----- پیشینه تحقیقات
- ۳۴ ----- پژوهش‌های انجام شده در داخل ایران
- ۳۷ ----- پژوهش‌های انجام شده در خارج از ایران
- ۴۱ ----- جمع‌بندی

## فصل سوم - روش تحقیق

- ۴۳ ----- مقدمه
- ۴۳ ----- روش تحقیق
- ۴۳ ----- جامعه آماری
- ۴۳ ----- نمونه‌گیری و نحوه‌گزینش آزمودنی‌ها

۴۴	روش اجرای تحقیق
۴۴	ابزار تحقیق
۴۹	روش‌های آماری

## فصل چهارم – تجزیه و تحلیل داده‌ها

۵۱	مقدمه
۵۱	بخش اول – توصیف آماری داده‌ها
۵۲	بخش دوم – تجزیه و تحلیل استنباطی (آزمون فرضیه‌ها)

## فصل پنجم – خلاصه تحقیق، نتیجه‌گیری، پیشنهادها

۵۸	مقدمه
۵۸	خلاصه تحقیق
۵۹	بحث و نتیجه‌گیری
۶۴	پیشنادهای برخاسته از تحقیق
۶۴	پیشنادهای تحقیقاتی
۶۶	منابع و مأخذ
۷۲	پیوست‌ها

# فصل اول

## طرح تحقيق

## مقدمه

افسردگی<sup>۱</sup> و اضطراب<sup>۲</sup> دو مشکل عمده سلامت روان هستند که در بسیاری از موارد کارکرد فرد را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند. افسردگی از شایع‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین مشکلات جوانان و نوجوانان است که منجر به اختلال در عملکرد شغلی، روابط اجتماعی و بین‌فردی می‌شود. اضطراب نیز از شایع‌ترین مشکلات، بخصوص در دوران نوجوانی است که اگر در رفع به موقع آن کوشیده نشود منجر به غیبت‌های مکرر از مدرسه، ناتوانی در اتمام تحصیلات، کاهش اعتماد به نفس، سوء مصرف مواد مخدر، اختلال در روابط بین‌فردی و اختلال اضطرابی در بزرگسالی می‌شود (۳۴). همانطور که ذکر شد افسردگی و اضطراب از جمله مشکلاتی هستند که در صورت رفع نشدن منجر به عواقب بسیاری می‌شوند.

عقیده‌ای عمومی مبنی بر اینکه ورزش<sup>۳</sup> و فعالیت جسمی<sup>۴</sup> اثرات مثبت بسیاری روی خلق<sup>۵</sup>، اضطراب و افسردگی دارد؛ در میان مردم وجود دارد. تحقیقات گسترده‌ای که در زمینه ارتباط فعالیت‌های جسمی با افسردگی و اضطراب انجام شده، نشان داده است که بین فعالیت جسمی با اضطراب و افسردگی، ارتباط وجود دارد. تحقیقات به خوبی گواه این است که فعالیت جسمی یک عامل مداخله‌گر بسیار مهم در اضطراب و افسردگی است (۶۳).

نوجوانان قشر بزرگ و مهمی از جامعه را تشکیل می‌دهند. نوجوانی مرحله مهمی در زندگی است زیرا بین مرحله کودکی و بزرگسالی قرار می‌گیرد و یک نوجوان سالم و بانشاط، یک بزرگسال مفید خواهد شد. به همین دلیل جامعه آماری ما در این پژوهش دانش‌آموزان متوسطه که در دوران نوجوانی هستند، می‌باشد. همچنین امروزه، افسردگی و اضطراب از شایع‌ترین مشکلات نوجوانان به شمار می‌روند که این مشکلات تأثیر زیادی روی کارکرد آنها دارد. توجه به این نکته نیز ضروری است که طی سالهای اخیر نوجوانان به سمت غیرفعال شدن پیش می‌روند.

محقق در این پژوهش سعی کرده تا ارتباط بین فعالیت جسمی با افسردگی و اضطراب، و همچنین تفاوت‌های جنسیتی در این ارتباط را تعیین کند.

---

<sup>۱</sup>depression

<sup>۲</sup>anxiety

<sup>۳</sup>exercise

<sup>۴</sup>Physical activity

<sup>۵</sup> mood

## بیان مسأله

افسردگی یکی از اختلالات مهم و شایع روانی است. دو مورد از مهمترین علائم افسردگی کسالت و کاهش علاقه به چیزهای اطراف است. علائم مهم دیگر افسردگی عبارتند از تغییرات آشکار در شخصیت، بی-توجهی به ظاهر خود، تهدیدهای کلامی به خودکشی و مشغولیت ذهنی در مورد مرگ است (۱). افسردگی ممکن است منجر به خودکشی، سوءاستفاده از مواد مخدر و الکل، ضعف مهارت‌های اجتماعی و غیره، بویژه در نوجوانان شود (۱۴)، به طوری که افسردگی پنجمین علت مرگ و میر در آمریکا محسوب می‌شود (۶۳). اضطراب نیز یکی دیگر از مشکلات عمده سلامت روان است که با ایجاد اشکال منفی ارزیابی شناختی، مانند تردید به خود، بیم و نگرانی، همراه است. در حقیقت حالت اضطراب با احساس تنش، ترس و نا-آرامی و برانگیختگی فعالیت سیستم عصبی خودکار مشخص می‌شود (۱۵). علائم اضطراب با نقص در حافظه و عملکردهای شناختی ارتباط دارند. اضطراب ممکن است باعث اعتماد به نفس پایین، کناره‌گیری اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی ناکافی و مشکلات تحصیلی شود (۲۲).

شیوع مشکلات روانی در میان نوجوانان به طور معناداری زیاد گزارش شده است. در یک مطالعه، شیوع افسردگی کودکان و نوجوانان ۳ درصد بستری در بیمارستان و ۳۵ درصد غیربستری، گزارش شده است (۱). مطالعاتی در ایران نیز درباره شیوع افسردگی و اضطراب در نوجوانان انجام شده است. از جمله آنها پژوهشی است که بر روی نوجوانان شهرری انجام شد و نشان داد که ۲۷٫۲ درصد دچار افسردگی خفیف، ۱۲٫۶ درصد افسردگی خفیف متوسط، ۱۹٫۵ درصد دارای افسردگی متوسط شدید و ۱۱٫۶ درصد دچار افسردگی شدید هستند که این میزان نسبتاً بالا است و در موارد شدید احتیاج به اقدامات مداخله‌ای و درمان پزشکی دارد (۱۱). همچنین میزان افسردگی در نوجوانان شهر کازرون، ۲۸٫۸ درصد دارای افسردگی خفیف، ۹٫۶ درصد دارای افسردگی متوسط، ۳٫۳ درصد دارای افسردگی شدید و ۱٫۳ درصد دارای افسردگی بسیار شدید گزارش شد (۱۶). در تحقیقی در دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر ارومیه، میزان افسردگی ۶۸٫۱٪ گزارش شد که بسیار بالا بود (۱۳). همچنین در تحقیق دیگری در بررسی علائم اضطراب در دانش‌آموزان زاهدان مشخص شد که میزان اضطراب در این دانش‌آموزان ۳۳ درصد می‌باشد (۲۰). همانطور که بیان شد میزان شیوع افسردگی و اضطراب در نوجوانان بالا است و نیاز به توجه کافی در پیشگیری و درمان دارد.

عواقب زیانبار ناشی از افسردگی و اضطراب، نیاز به توجه و تدبیر در این زمینه را الزامی می‌کند. به صورت کلی می‌توان گفت که فعالیت جسمی با افزایش سلامت روان و بهبود اختلالات خلقی همراه است (۶۳). یک مقاله مروری، پس از بررسی ۲۷ مقاله در این ارتباط، گزارش داد که ۸۱ درصد از پژوهشگران به این



نتیجه دست یافته‌اند که فعالیت جسمی با کاهش اضطراب همراه است (۲۳). تحقیقات گسترده در میان مردان و زنان نشان داد که فعالیت جسمی با کم کردن علائم افسردگی (۶، ۷، ۵۹، ۵۵)، علائم اضطراب (۴، ۵) و همچنین افزایش خلق مثبت و سلامت جسمی و روانی (۵۹)، ارتباط دارد. در واقع افرادی که از نظر جسمی فعال هستند نسبت به هم‌تایان غیر فعال خود کمتر علائم اضطراب و افسردگی را نشان می‌دهند. شرکت در فعالیت‌های ورزشی کیفیت زندگی افراد شرکت‌کننده را بهبود می‌بخشد و نشاط و سرزندگی را وارد زندگی آنها می‌کند. فعالیت جسمی باعث پرنرژی شدن نوجوانان می‌شود، و این در حالی است که می‌بینیم نوجوانان غیرفعال غالباً از خستگی، که از عواقب زندگی بی‌تحرک است، شکایت می‌کنند (۶۳). همچنین شرکت در فعالیتهای ورزشی گروهی، نوجوانان را وارد یک شبکه اجتماعی می‌کند، که آنها را از ابتلا به بیماریهای روانی حفظ می‌کند (۴۷). بنابراین فعالیت جسمی به عنوان یک عامل پیشگیری‌کننده از افسردگی و اضطراب، قویاً توصیه می‌شود. با وجود آنکه شواهد مربوط به اثرات مثبت فعالیت جسمی بر افسردگی و اضطراب رو به ازدیاد است، اثرات ویژه فعالیت جسمی بر سلامت روان همچنان قابل بحث است.

پژوهش حاضر به دنبال پاسخی برای این سؤال است که آیا بین فعالیت جسمی با افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان نوجوان ساوه ارتباط وجود دارد؟ و در صورت وجود ارتباط، آیا جنسیت دانش‌آموزان در این ارتباط مؤثر است؟

## اهمیت و ضرورت تحقیق

در دهه ۱۹۹۰ توسعه و پیشرفت در زمینه‌های مختلف نشان داد که مطالعه درباره ورزش و فعالیت جسمی امری ضروری است و نقش مهمی در سلامت عمومی جامعه دارد. شواهد زیادی که در زمینه فواید فعالیت جسمی بر سلامت به دست آمد، باعث به وجود آمدن سازمان‌های ملی و مراکز سلامت عمومی برای ارائه پیشنهادات و رهنمودها به مردم درباره نحوه سالم زیستن، ورزش حرفه‌ای و انجام تحقیقات در این زمینه شد. دانش جدید ارزشیابی و مداخله در این زمینه را تسهیل کرده است. پایین بودن سطح فعالیت جسمی در جامعه چالشی در سلامت افراد است (۳۸).

افراد در هر سنی می‌توانند کیفیت زندگی‌شان را با انجام ورزشهای ملایم، بهبود بخشند. لزومی ندارد که فرد به عنوان یک قهرمان در یک رشته ورزشی به فعالیت بپردازد تا بتواند از فواید ورزش بهره‌مند شود، بلکه در پیشنهادات جدید عنوان شده است که هر فرد سالم ۱۸ تا ۶۵ ساله برای حفظ و افزایش سلامت خود باید فعالیت جسمی هوازی (استقامتی) با شدت متوسط برای حداقل ۳۰ دقیقه در ۵ روز از هفته یا فعالیت هوازی شدید برای حداقل ۲۰ دقیقه در ۳ روز از هفته داشته باشد (۶۴). فعالیت جسمی در درمان و

پیشگیری از بیماری‌هایی نظیر بیماری‌های قلبی، افزایش فشار خون، سرطان کولون، دیابت و پوکی استخوان؛ تاثیر مثبت بسیاری دارد(۶۳). فعالیت جسمی به همان اندازه که در بیماری‌های جسمی مفید است، در بیماری‌های روانشناختی نیز تاثیر مثبت دارد. شرکت منظم در فعالیت‌های جسمی باعث کاهش افسردگی و اضطراب، بهبود خلق و افزایش توانایی فرد برای انجام فعالیت‌های روزانه می‌شود (۱، ۴، ۵، ۶، ۷، ۵۹، ۵۵). فعالیت جسمی هم در درمان و هم در پیشگیری از بیماری‌های روانشناختی مفید است. فعالیت جسمی توسط بسیاری از سازمان‌هایی که در زمینه سلامت فعالیت می‌کنند از جمله AHA<sup>۱</sup> و CDC<sup>۲</sup> به علت اینکه ابزاری مناسب برای ارتقاء سلامت عمومی است(۱، ۲۰)، توصیه شده است.

با توجه به اهمیت فعالیت جسمی در درمان و پیشگیری از بیماری‌های روانشناختی به ویژه افسردگی و اضطراب، تحقیقات بسیاری در بررسی ارتباط فعالیت جسمی با افسردگی و اضطراب انجام شده است. از مهمترین آنها گزارش جامعی است که توسط سازمان بهداشت و خدمات انسانی آمریکا<sup>۳</sup> منتشر شده است که در قسمتی از آن به مرور تحقیقات انجام شده درباره ارتباط فعالیت جسمی با مشکلات روانی پرداخته است و نتیجه گزارش، تاثیر مثبت فعالیت جسمی بر علائم افسردگی و اضطراب و بهبود خلق، و همچنین جلوگیری از توسعه افسردگی را بیان کرده است(۶۳). نتیجه یک مقاله مروری که تمام مقالاتی را که از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۰۲ در این زمینه انجام شده است، را بررسی کرده است، نشان می‌دهد که فعالیت جسمی در درمان و پیشگیری از بیماری‌های مختلف از جمله اضطراب و افسردگی، مؤثر است. و از سوی دیگر اگر فعالیت جسمی نامناسب و با شدت بسیار زیاد انجام شود منجر به اثرات سوء(سندرم بیش تمرینی<sup>۴</sup>) می‌شود(۵۰). پژوهشی دیگر که در بررسی ارتباط فعالیت جسمی با سلامت روان در ۱۵ کشور اتحادیه اروپا انجام شد، تأثیرات مثبت فعالیت جسمی را روی سلامت روان تأیید کرد. اما تحلیل داده‌ها رابطه مشخصی را در بین تمام کشورها نشان نداد(۵۱).

نوجوانی از دوره‌های مهم زندگی محسوب می‌شود طوریکه برخی از روانشناسان این دوره را دوره آشوب و استرس توصیف نموده‌اند و معتقدند که اگر نوجوانان این دوره را بدون مشکل سپری نمایند به بزرگسالانی سالم تبدیل خواهند شد و نقش خود را خوب ایفا خواهند کرد(۲۳). مداخلات مدرسه‌محور<sup>۵</sup> در زمینه افزایش فعالیت جسمی همواره توصیه شده است. نزدیک به نیمی از افراد ۱۲ الی ۲۱ ساله، فعالیت ورزشی شدید ندارند و این نکته به این معنی است که فعالیت ورزشی در نوجوانان رو به کاهش است.

---

<sup>۱</sup> American Heart Association

<sup>۲</sup>Centers for Disease Control and Prevention

<sup>۳</sup>U.S. Department of Health and Human Services

<sup>۴</sup> over training syndrome

<sup>۵</sup> school –based intervention

دوران نوجوانی کم تحرک می‌تواند اساسی برای عادات زندگی بی‌تحرک در دوران بزرگسالی باشد. شواهد گویای این است که مداخلات مدرسه محور باعث موفقیت‌هایی در زمینه افزایش فعالیت جسمی در نوجوانان شده است. با توجه به این نکته که شواهدی مبنی بر موفقیت در این زمینه وجود دارد، همواره باید مدارس به اهمیت فعالیت ورزشی روزانه در هر مقطعی آشنا شوند (۶۳). بیانیه "مردم سالم" هر دهه توسط سازمان بهداشت و خدمات انسانی آمریکا منتشر می‌شود. در اهداف مرتبط با ارتقاء فعالیت جسمی در "مردم سالم ۲۰۲۰" که در سال ۲۰۱۰ منتشر شد، پنج مورد از اهداف فعالیت جسمی، مربوط به ارتقاء فعالیت جسمی در مدارس و افزایش تسهیلات و امکانات در مدارس است و دو مورد از اهداف فعالیت جسمی نیز مستقیماً مربوط به نوجوانان است (۳۶).

اکثر تحقیقات تربیت بدنی در ایران معطوف به اثرات فیزیکی فعالیت جسمی و ورزش شده‌اند و تحقیق درباره اثرات روانی و فعالیت جسمی، سهم ناچیزی از تحقیقات را به خود اختصاص داده است. در صورتیکه فعالیت جسمی و ورزش می‌توانند به عنوان یکی از بهترین روش‌ها و با کمترین اثرات جانبی در کنترل و درمان افسردگی و اضطراب، مورد استفاده قرار گیرند.

با توجه به مطالبی که ذکر آن رفت و در نظر گرفتن این مهم که بخش بزرگی از جامعه ایران را دانش‌آموزان تشکیل می‌دهند، شایسته است این پژوهش در بین دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گیرد، شاید بدین وسیله بتوان توجه دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت را به این مهم جلب کرد که بهتر است علاوه بر توجه به اثرات فعالیت جسمی بر بعد فیزیکی نوجوانان، اثرات روانی آنها را نیز مورد توجه قرار داد. با استفاده از یافته‌های این پژوهش و تحقیقات مشابه آن شاید بتوان قدمی در جهت ارتقاء سطح بهداشت روان دانش‌آموزان برداشت. تمام سازمان‌هایی که به نحوی با نوجوانان در ارتباط هستند، و در رأس آنها آموزش و پرورش، می‌توانند از نتایج این تحقیق استفاده کنند. با ارتقاء سطح شادابی و سلامت روان نوجوانان مسلماً گام بلندی در جهت افزایش کارکرد آنان برداشته می‌شود.

## اهداف تحقیق

هدف کلی: تعیین ارتباط بین سطح فعالیت جسمی با اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان دوره متوسطه شهرستان ساوه

اهداف اختصاصی:

۱- تعیین ارتباط بین سطح فعالیت جسمی با اضطراب به تفکیک در دانش‌آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان ساوه

۲- تعیین ارتباط بین سطح فعالیت جسمی با افسردگی به تفکیک در دانش‌آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان ساوه

۳- مقایسه سطح فعالیت جسمی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان ساوه با دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان ساوه

۴- مقایسه میزان افسردگی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان ساوه با دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان ساوه

۵- مقایسه میزان اضطراب دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان ساوه با دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان ساوه

### فرضیه‌های تحقیق

۱- سطح فعالیت جسمی با اضطراب در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان ساوه ارتباط دارد.

۲- سطح فعالیت جسمی با افسردگی در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان ساوه ارتباط دارد.

۳- سطح فعالیت جسمی با اضطراب در دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان ساوه ارتباط دارد.

۴- سطح فعالیت جسمی با افسردگی در دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان ساوه ارتباط دارد.

۵- سطح فعالیت جسمی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان ساوه با دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان ساوه تفاوت دارد.

۶- میزان افسردگی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان ساوه با دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان ساوه تفاوت دارد.

۷- میزان اضطراب دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان ساوه با دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان ساوه تفاوت دارد.