



دانشکده پیام نور
واحد تهران

عنوان :

**مقایسه میزان آمادگی جسمانی عمومی، سلامت روانی و شادکامی دانش
آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع متوسطه شهرستان ممسنی**

استاد راهنما :

جناب آقای دکتر حمایت طلب

استاد مشاور :

جناب آقای دکتر خلجی

گرد آورنده :

روح الله یوسفی

رشته :

کارشناسی ارشد تربیت بدنی، گرایش عمومی

پاییز ۱۳۸۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۸ چکیده

فصل اول: طرح تحقیق

۲ مقدمه

۷ بیان مساله

۱۱ ضرورت و اهمیت تحقیق

۱۸ محدودیت های تحقیق

۱۹ اهداف تحقیق

۱۹ فرضیه های تحقیق

۲۰ روش انجام تحقیق

۲۰ تعاریف

۲۰ الف : تعاریف مفهومی:

۲۱ ب : تعاریف عملیاتی

۲۱ شادکامی

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۲۳ مقدمه

۲۵ مبانی نظری

۲۵ نظریه ها:

۲۵ الف : نظریه های مربوط به سلامت روانی

۲۶ ب: نظریه های مربوط به شادکامی

۲۷ تعاریف از دیدگاه افراد:

۳۱ مطالب مرتبط با عنوان تحقیق

۳۱ آمادگی جسمانی

۳۱ آمادگی بدنی

۳۲ روشهای اندازه گیری آمادگی قلبی عروقی

۳۲ توان هوازی پیشینه

۳۳ ارتباط تندرستی و آمادگی جسمانی

۳۴ نقش فعالیت بدنی در کاهش فشار روانی چیست؟

۳۴ رابطه بین تاثیر فعالیت بدنی، آمادگی جسمانی بر هوش و درک انسان و ساختار مغز

۳۵ تاثیر حالات جسمی بر روان

- ۳۵..... اهداف اصلی تربیت بدنی و تندرستی در مدارس
- ۳۶..... چرا مردم تمرین می کنند؟
- ۳۷..... اثرات تمرین آمادگی جسمانی بروی شناخت و مغز
- ۳۷..... تعریف سلامتی
- ۳۷..... مفاهیم اساسی در سلامت روان
- ۳۸..... باورها در مورد مؤلفه های سلامتی مربوط به بهداشت با سلامت روانی ؟
- ۳۸..... سلامت روانی و ارتباط
- ۳۹..... میزان سلامت روانی ورزشکاران و غیر ورزشکاران
- ۳۹..... تاثیر ورزش بر سلامت روانی در بعد جسمانی
- ۳۹..... سلامت روانی و اهمیت پیشگیری اولیه در مدارس
- ۴۰..... ویژگیهای موجود در فرد بهنجار نسبت به فردی که دچار بیماری روانی است
- ۴۱..... مفهوم شادکامی
- ۴۱..... درآمد، ساعات کارای و شاد کامی
- ۴۲..... علت های شادمانی
- ۴۳..... منابع شادمانی
- ۴۳..... مؤلفه های تشکیل دهنده شادکامی
- ۴۳..... خوشحالی و شادی چیست؟
- ۴۴..... تداوم شادی
- ۴۵..... تأثیرهای شادمانی
- ۴۵..... اثرات روحی روانی شادکامی
- ۴۵..... اثرات جسمانی شاد کامی
- ۴۶..... لذت
- ۴۷..... توصیه های لازم برای شادکامی
- ۴۸..... عوامل های موثر بر شاد کامی
- ۴۹..... تئوری از ارتباط ثروت و شادی با جایگاه حساس در اجتماع
- ۵۰..... نشانه شناسی افراد شادکام و ناشاد
- ۵۰..... ارتباط بین ورزش و ابعاد مختلف شادکامی
- ۵۱..... چگونه سلامت روانی از طریق تمرین بهبود می یابد؟
- ۵۲..... موفق شدن به وسیله ی کارنیک
- ۵۲..... رابطه بین داوطلب شدن علنی و اعتراف به سلامتی و شادکامی
- ۵۲..... رابطه سلامت روانی و شادکامی با آمادگی جسمانی
- ۵۴..... تحقیقات انجام شده داخلی:

تحقیقات انجام شده خارجی ۵۶

فصل سوم: روان‌شناسی تحقیق

مقدمه ۶۱

روش تحقیق ۶۱

جامعه آماری ۶۱

نمونه آماری ۶۱

نحوه گزینش نمونه ها ۶۲

متغیر های تحقیق ۶۲

ابزار جمع آوری اطلاعات ۶۲

پرسشنامه شادکامی: ۶۲

پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ): ۶۳

آزمونهای آمادگی جسمانی عمومی: ۶۴

روشهای آماری ۶۴

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق

مقدمه ۶۷

تجزیه و تحلیل توصیفی یافته ۶۷

سن آزمودنی ها ۶۷

قد آزمودنی ها ۶۸

وزن آزمودنی ها ۶۸

اطلاعات مربوط به آزمون استقامت قلبی تنفسی (دوی 1200m) ۶۹

اطلاعات مربوط به آزمون دراز و نشست ۶۹

اطلاعات مربوط به آزمون کشش بارفیکس ۷۰

اطلاعات مربوط به آزمون چابکی ۷۰

اطلاعات مربوط به آزمون انعطاف پذیری ۷۱

اطلاعات مربوط به پرسشنامه شادکامی ۷۱

اطلاعات مربوط به پرسشنامه سلامت عمومی ۷۲

آزمون فرضیه های تحقیق ۷۳

آزمون فرضیه اول ۷۳

آزمون فرضیه دوم ۷۴

آزمون فرضیه سوم ۷۵

آزمون فرضیه چهارم ۷۶

آزمون فرضیه پنجم ۷۷

۷۸	آزمون فرضیه ششم
۷۹	آزمون فرضیه هفتم

فصل پنجم: خلاصه، بحث، نتیجه‌گیری و پیشنهادات

۸۱	مقدمه
۸۱	خلاصه تحقیق
۸۳	بحث و نتیجه‌گیری
۸۷	پیشنهادهای کاربردی
۸۹	پیشنهادهای پژوهشی
۹۱	منابع و مأخذ

فهرست جداول

صفحه

عنوان

جدول ۴-۱. اطلاعات مربوط به سن آزمودنی ها.....	۶۷
جدول ۴-۲، اطلاعات مربوط به قد آزمودنی ها.....	۶۸
جدول ۴-۳، اطلاعات مربوط به وزن آزمودنی های.....	۶۸
جدول ۴-۴، اطلاعات مربوط به آزمون استقامت قلبی-تنفسی دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار.....	۶۹
جدول ۴-۵، شاخص های آماری مربوط به آزمون درازونشست دانش آموزان ورزشکارو غیر ورزشکار.....	۶۹
جدول ۴-۶، شاخصهای آماری مربوط به آزمون کشش بارفیکس دانش آموزان ورزشکارو غیر ورزشکار.....	۷۰
جدول ۴-۷ شاخص های آماری مربوط به آزمون چابکی دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار.....	۷۰
جدول ۴-۸، شاخص های آماری مربوط به آزمون انعطاف پذیری دانش آموزان ورزشکارو غیر ورزشکار.....	۷۱
جدول ۴-۹، شاخص های آماری مربوط به آزمون شادکامی دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار.....	۷۱
جدول ۴-۱۰، شاخص های آماری مربوط به آزمون سلامت روانی دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار.....	۷۲
جدول ۴-۱۱، شاخص های آماری مربوط به آزمون استقامت قلبی تنفسی.....	۷۳
جدول ۴-۱۲، شاخص های آماری مربوط به آزمون دراز و نشست.....	۷۴
جدول ۴-۱۳، شاخص های آماری مربوط به آزمون بارفیکس.....	۷۵
جدول ۴-۱۴، شاخص های آماری مربوط به آزمون چابکی.....	۷۶
جدول ۴-۱۵، شاخص های آماری مربوط به آزمون انعطاف پذیری.....	۷۷
جدول ۴-۱۶، شاخص های آماری مربوط به آزمون شادکامی.....	۷۸
جدول ۴-۱۷، شاخص های آماری مربوط به آزمون سلامت عمومی.....	۷۹

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی و مقایسه میزان آمادگی جسمانی و سلامت روانی و شادکامی دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع متوسطه شهرستان ممسنی بوده است. بدین منظور آمادگی جسمانی و سلامت روانی و شادکامی ۱۰۰ دانش آموز پسر مقطع متوسطه که ۵۰ نفر آنها دانش آموز ورزشکار و ۵۰ نفر آنها دانش آموز غیر ورزشکار بودند، با استفاده از آزمونهای دو ۱۲۰۰ متر، دراز و نشست، کشش بارفیکس، دو ۹ × ۴ متر و انعطاف پذیری و دو پرسشنامه سلامت روانی و شادکامی مورد سنجش و آزمایش قرار گرفتند. میانگین سنی، قد و وزن دانش آموزان ورزشکار به ترتیب ۱۷ / ۳۰ سال و ۱۷۱ / ۶۴ و ۶۳ / ۷۲ کیلوگرم و دانش آموزان غیر ورزشکار ۱۶ / ۸۴ سال و ۱۶۷ / ۸۶ متر و ۵۸ / ۸۶ کیلوگرم بوده است. نتایج بررسی حاکی است: در خصوص متغیرهای استقامت قلبی تنفسی ($p < 0.05$)، استقامت عضلات شکم ($p < 0.05$) و استقامت عضلات کمر بند شانه ای ($p < 0.05$)، چابکی ($p < 0.05$) و انعطاف پذیری ($p < 0.05$)؛ میان دانش آموزان ورزشکار و دانش آموزان غیر ورزشکار، اختلاف معنی داری وجود داشت، اما در مورد دو عامل دیگر یعنی شاخص های سلامت روانی ($p > 0.05$) و شادکامی ($p > 0.05$)، این اختلاف بارز و معنی دار نبود. در پایان نتایج آمادگی جسمانی و عمومی به این شرح است که در آزمونهای استقامت قلبی - تنفسی دراز و نشست، بارفیکس، چابکی، انعطاف پذیری دانش آموزان ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار در وضعیت بهتر و بالاتری قرار داشتند ولی در آزمونهای شادکامی و سلامت روانی بین این دو گروه تفاوت معنی داری وجود نداشت.


واژه های کلیدی

آمادگی جسمانی و عمومی، سلامت روانی، شادکامی، دانش آموزان، مقطع متوسطه

Abstract:

The aim of this research is and comparing of athletic and non athletic students of secondary school Fitness level, mental health and happiness in Mamsani Township. In this way the Fitness , mental health and happiness level of 100 student in secondary school , that 50 athletic and 50 non athletic were assessed and examined by 1200 m running test, pull up traction , running 4* 9 m and reflexivity and two questionnaire about mental health and happiness . the average age , height and weight of athletic students was 17/30 year, 171/64/63/72 kg and non athletic was 64/171 and 63 respectively. The results indicates : about the variables of respiratory heart resistance , ($p < 0/05$) stomach muscle resistance ($p < 0/05$) and shoulder belt muscle resistance ($p < 0/05$) Agility ($p/513 < 0/05$) And reflexivity ($p < 0/05$) among athletic and non athletic students there were meaningful difference but about two other factor that is mental index ($p513...$ and happiness differences was not considerable. Totally general body readiness of athletic student in comparison with non athletic was better, but in two other factor that is mental health and happiness approximately was equal and difference was not meaningful. Finally, the result of physical general fitness are presents as follows: in cardio rustler resistance, pull up traction , agility and reflexivity of athlete students relative to non athlete student show better and higher condition and in happiness mentally health there not considerable different .

Key words: general physical Fitness, mental health, happiness, student, secondary level.



فصل اول

طرح تحقيق

مقدمه

در بیان اهمیت تعلیم و تربیت همین بس که تحقیق گوهر آدمی منوط بر آنست .
مراقبتهایی که تحت عنوان تعلیم و تربیت در مورد آدمیزاد اعمال می گردد ، شرط لازم رسیدن به مرحله ی کمال است . واضح است که تربیت هم جنبه ی روانی و روحی دارد و هم جنبه ی جسمانی و این دو همچون بالهای یک پرنده ای هستند که بدون یکی از آنها پرواز و رسیدن به اوج برایش امکان پذیر نمی باشد . در حقیقت پرورش روح و روان و جسم جدا از همدیگر نمی باشد و وجود یکی پیش نیازی است برای دیگری . چنانکه افلاطون می گوید : روح و روان و جسم همچون دو اسب یک ارابه اند ، مادامیکه یکی از این دو بلندگد هرگز ارابه به مقصد نمی رسد (۲۸).
در مدارس و محافل آموزشی علاوه بر تربیت جسم ، تربیت جنبه های ذهنی ، معنوی ، عاطفی، فرهنگی واجتماعی نیز در زیر سایه درس یا واحد تربیت بدنی صورت می گیرد و چنین نیست که تنها فواید درس تربیت بدنی تربیت جسم باشد . از طرف دیگر روشن است که برای ساختن بنای استوار ابتدا باید پایه های آن را محکم کرد و بعد به فکر سایر موارد بود . لذا با توجه به مورد اخیر تربیت بدنی و ورزش در مدارس یکی از نکات ضروری برای ایجاد سلامتی جسمی و روانی و شادکامی می باشد . داشتن حد مطلوبی از آمادگی جسمانی برای رفع احتیاجات فردی و اجتماعی لازم می باشد ، که بدست آوردن آن در مدارس فقط در کلاس درس تربیت بدنی میسر می باشد (۲۸) .

با توجه به اینکه دانش آموزان دبیرستانی در دوران بلوغ به سر می برند و یکی از خصوصیت‌های نوجوانان در این سن شرکت در فعالیتهای مفرح ، گروهی می توانست تا حدودی این مسأله را در دانش آموزان برآورده نماید (۲۸).

جان لاک^۱ (۱۹۸۴) در کتاب تحقیق در خرد آدمی تعلیم و تربیت را به سه بخش اعم از ۱- بخش بدنی، ۲- روانی و فکری، ۳- اخلاقی تقسیم می‌کند و او نیرومندی تن را اساس قرار می‌دهد و می‌گوید وقتی این هدف (بدنی) حاصل شد می‌توان به تقویت دو بعد دیگر پرداخت و این تعبیر درست و کامل است. کسی که این دو بخش فکری و روانی و بدنی را دارد چیز مهمی باقی نمی‌ماند که آرزو کند و کسی که یکی از این دو را ندارد چیز مهمی ندارد. کسی که عقل وی از او حمایت نکند هرگز در راه صحیح قدم نمی‌گذارد و بدن ضعیف قادر به پیروی از عقل نیست و یا اعمال را خوب پیروی نمی‌کند (۱۲).

ژان ژاک روسو^۲ (۱۹۸۱) در کتاب امیل می‌گوید برای اینکه بدن از روح تبعیت نماید باید قوی و نیرومند باشد، لازمه فرمانبرداری از بدن نیرومندی تن است و هرچه بدن ضعیف باشد بیشتر فرمان خواهد داد و هرچه بدن قوی گردد بیشتر و بهتر فرمانبردار است (۱۲).

پیشرفت علم و تکنولوژی و گسترش روزافزون اطلاعات در عصر جدید، از یک سو شرایط زندگی را تسهیل کرده و از سوی دیگر تحولات سریع اجتماعی، تغییر سبک زندگی و پیچیدگی‌های زندگی امروزی، سلامت و آرامش روانی انسانها را تهدید می‌کند و منجر به افزایش بیماریهایی می‌شود که منشأ و علت آنها، کاهش فعالیت بدنی است که به بیماریهای کم تحرکی مانند افزایش فشارخون، بیماریهای قلبی، چاقی و... معروف می‌باشند و در گذشته بیشتر در افراد کهنسال شیوع داشت ولی متأسفانه در جامعه کنونی، مشاهده این بیماریها، بخصوص بیماریهای قلبی عروقی در دانش آموزان و حتی کودکان ۶-۵ ساله نیز دیده می‌شود (۲۴).

زندگی ماشینی و فقر حرکت تحلیل رفتن عضلات را بر انسان تحمیل می‌کند و ادامه این روند به حدی می‌رسد که عضلات به نوعی دچار ناتوانی می‌شوند و میزان توانایی و کارایی بدن به میزان

¹ - Jan Lake

² - Jan Jak Roso

رشد عضلات و آمادگی آنها بستگی دارد و این مهم فقط از طریق آمادگی جسمانی میسر می‌شود (۲۰).

با توجه به اینکه نوجوانان بیشتر از بزرگسالان فعالیت بدنی دارند، ولی با این حال فعالیت آنها هم از حد توصیه شده مورد نیاز کمتر می‌باشد. برنامه های آمادگی جسمانی گنجانده شده در فعالیتهای آموزشی مدارس می تواند عامل مؤثری در افزایش فعالیت جسمانی نوجوانان و جوانان می باشد (۳۹).

از این رو تربیت بدنی و ورزش به عنوان یکی از اجزاء جدانشدنی تعلیم و تربیت جوامع بشری درصدد است تا از طریق بدن و فعالیتهای جسمانی و حرکتی، اصول تربیتی خویش را اعمال نماید.

از آمادگی جسمانی به عنوان یک سراب یاد می کند و می گوید: شما می توانید به آن برسید ولی هرگز نخواهید توانست به طور کامل به آن چنگ بزنید (۳).

محققین ثابت کردند که افراد از نظر بدنی قادر هستند خستگی را بیشتر از افراد غیر آماده تحمل کرده و نسبت به فشارهای جسمی تحمل زیادتری داشته باشند. اینگونه افراد از نظر روحی و روانی در آرامش بوده و تنش های عصبی ندارند و بنابراین می توان گفت که آمادگی جسمانی برای شاد بودن در زندگی لازم و ضروری است (۱۱).

آدلر معتقد است فردی از سلامت روانی برخوردار است، که روش زندگی خود را با واقع بینی چنان طرح ریزی کند که منجر به بروز احساس حقارت غیر قابل جبران نگردد (۸).

بیماریهای روانی، مهم ترین و بزرگترین مسأله بهداشت جامعه به شمار می روند و از طرفی برآورد شده است که از هر ۱۲ نفر، ۱ نفر بخشی از عمر خود را در بیمارستانهای ویژه ی بیماران روانی مصرف می کند. زومان معتقد است افرادی که از آمادگی بدنی مطلوبی برخوردارند در رویارویی با حوادث مضطرب کننده و هیجان انگیز، چندان تغییری نمی کنند.

با پیشرفت جوامع انسانی از لحاظ امکانات و کاهش بکارگیری بدن، تحقیقات نشان دادند که تحقیقات نشان داده اند بروز بسیاری از عارضه های جسمانی بغیر از پایه های فیزیولوژیکی دارای اساس روانی هستند و هیچ اختلال زیستی را بدون در نظر گرفتن پایه های روانی نمی توان تبیین کرد (۸).

تن و روان سالم همه افراد جامعه ، می تواند باعث بوجود آمدن یک جامعه سالم شود و بروز نارسایی در هر یک ، می تواند بر فرد و جامعه اثر عکس داشته باشد.

از جهتی بنظر می رسد تأثیر مشکلات روانی از آنجا که بر ارتباط فرد با اطرافیان تأثیر می گذارد در مقایسه با مشکلات جسمی به جامعه بیشتر باشد و بعبارت دیگر یک فرد معلول نمی تواند برای کسی مزاحمت ایجاد کند اما یک فرد مجنون می تواند مخل اجتماع گردد و در این میان ارزیابی دانش آموزان که از گروههای مؤثر جامعه هستند می تواند جایگاه خاصی داشته باشد (۳۴).

از طرفی تربیت به معنای واقعی خویش هنگامی کامل می شود که کلیه ابعاد انسانی اعم از جسمی و روانی را در برگیرد.

شادکامی و نشاط ، بعنوان یکی از مهمترین نیازهای روانی بشر بدلیل تأثیرات عمده ای که بر مجموعه زندگی انسان دارد، همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است و موج فزاینده افسردگی ، پایین آمدن سن خودکشی ، افزایش طلاق و بزهکاری و سایر مشکلات روحی-اجتماعی دیگر، واقعیت های انکار ناپذیری است که نشان می دهند شادی از جوامع بشری رخت بر بسته است و بر این اساس، انسان معاصر در جستجوی شادی ، نمی داند به کدام گریزگاه پناه ببرد و اهمیت شادمانی به حدی است که بسیاری از پژوهشگران قدیمی و نظریه پردازان افسردگی معتقدند به جای توجه به افسردگی ، به شادمانی توجه شود (۱۹).

مائی نیا (۱۳۸۴) شادکامی را هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجانهای منفی از جمله افسردگی و اضطراب تعریف کرده اند و آنرا مجموعه لذت ها ، منهای دردها و ترکیبی از حداکثر

عاطفه ی مثبت به اضافه عاطفه ی منفی معرفی می کند و عادی ترین حالت ذهنی ما ، حالت خشنودی و شادی است (۵۰).

تحقیقات نشان می دهد که سطح شادی هر فرد را کیفیت رضایت او از جریان کلی زندگی تعیین می کند یعنی هرچه انسان از زندگی و اتفاق های آن راضی باشد شادتر خواهد بود و اگر اتفاق های گوناگون موجب از بین رفتن رضایت فرد شود همان قدر نیز موجب پایین رفتن سطح کلی شادی وی خواهد شد و شادکامی به عنوان بخش مهمی از کیفیت زندگی، بالاتر از ثروت یا فعالیت جنسی بشمار می رود (۴۳).

با توجه به اصل ارتباط و تأثیر و تأثر جسم و روان بر یکدیگر عنوان نمود که ورزش و تمرینات بدنی بر سلامت روانی مؤثر است و توانایی جسم باعث تقویت توانایی روان خواهد شد (۳۴). همچنین تحقیقات مختلف این نکته را ثابت کرده اند، افرادی که آمادگی جسمانی مطلوبی دارند، سطح سلامت روانی و شادکامی خوبی نیز دارا هستند و در ضمن برای افرادی که سلامت روانی و شادکامی پایینی دارند، برنامه های متنوعی که شامل فعالیت جسمانی نیز می شود، ارائه می شود زیرا همبستگی بین این سه فاکتور مثبت می باشد (۳۹،۳).

با توجه به نکات ذکر شده و با عنایت به این مسئله که دانش آموزانی که ورزش نمی کنند و یا ورزش نامنظم و کمی در طول هفته دارند ، نسبت به دانش آموزان ورزشکار ، هم از لحاظ فاکتورهای آمادگی جسمانی و هم از نظر سلامت روانی و شادکامی در وضعیت مطلوبی قرار ندارند و باید از ریشه همه این مشکلات را در بی تمرینی یا کم تمرینی خودشان ببینند و هر چه سریعتر و بهتر به ورزش کردن در همین سنین نوجوانی و در مقطع متوسطه روی بیاورند تا از بسیاری خطرات و آسیبهای روحی روانی جسمانی در امان باشند .

بیان مساله

امروزه با پیشرفت تمامی علوم از یکطرف و بالاخص احاطه کردن علم صنعت و تکنولوژی بر زندگی افراد جهان از طرف دیگر، این امر موجب بی تحرکی انسانها و ایجاد و افزایش انواع بیماریها و تهدید کردن سلامتی بشر گردیده است، و متخصصان علوم پزشکی و ورزشی تنها راه علاج و نجات بشر از انواع بیماریها را، ورزش کردن و روی آوردن انسانها به سمت حرکت و فعالیت و تقویت قوای بدنی و روانی و عقلانی و... می دانند.

تحقیقات متعدد نشان داده است که ورزش و تمرینات بدنی آثار مثبتی بر سلامت جسمانی و روانی و شادکامی دارد از جمله پلنت و رودین^۱ (۱۹۹۰) در بررسی ورزش بر سلامت روانی به این نتیجه رسیدند که تمرینات ورزشی موجب بهبود خلق و خوی و سلامت روانی و غیره افراد شرکت کننده می گردد و همچنین مک کونویل^۲ (۲۰۰۳) نه فاکتور را در ایجاد شادکامی و سلامت روانی مهم دانسته که یکی از مهم ترین آنها پرداختن به ورزش و فعالیت های بدنی است و همچنین فالکین و سیم^۳ (۱۹۸۱) معتقدند تمرینات بی هوازی عامل موثری در رفع اضطراب و افسردگی و ناراحتی های روانی است. به طور کلی در خصوص نوع تمرینات و ارتباط آن با کاهش فشارهای روانی نظرهای ضد و نقیضی وجود دارد. لکن آنچه بدیهی است این است که کلاً تمرینات بدنی عامل موثری در سلامت جسمانی و روانی و شادکامی افراد محسوب می شود. با وجود این ، بحث و بررسی در این زمینه همچنان ادامه دارد (۱۹).

در تحقیقی که رضایی (۱۳۸۴) بر روی ورزشکاران رشته کاراته انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بین سلامت روانی و عملکرد افراد ارتباط وجود دارد و همچنین سلامت روانی به روی آسیب های ورزشی نقش موثری بازی می کند (۱) تاثیر سلامت روانی در بازتوانی از آسیب و برگشت به ورزش در این زمینه محقق به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران دارای سلامت روانی بالاتر

^۱ . Pelent and Rodin

^۲ .mcconville

^۳ . Falceen and Ceem

بهبودی خود را زودتر بدست آورده اند . ۲) رابطه میان سلامت روانی و شیوع آسیب های ورزشی می باشد . عدم سلامت روانی بعنوان یک عامل منفی نه تنها می تواند فعالیت های ورزشی را مختل کند، بلکه زمینه‌ای بالقوه برای ایجاد صدمات بدنی تلقی می شود و تعدادی از محققین مدعی هستند که این عامل می تواند از عوامل اولیه خطر در صدمات ورزشی باشد(۲۴).

همچنین رجبی (۱۳۸۷) نقش و تاثیر آمادگی جسمانی و فعالیت های بدنی را بر سیستم ایمنی بررسی نموده اند و بیان می کنند که افرادی که از آمادگی جسمانی بالاتر و بهتری برخوردارند دارای سیستم ایمنی بهتر و قوی تری هستند و کمتر دچار بیماری می شوند و از طرفی در برابر بیماریها مقاوم تر می باشند و از طرفی دیگر ورزشکاری که دچار بیماری گشته است چنانچه سریعاً به تمرینات آماده سازی بپردازد در وضعیت سیستم ایمنی آنان اختلال ایجاد می شود و این امر می تواند نتیجه مسابقه را از پیروزی به شکست تبدیل نماید(۲۱).

در تحقیق قلی زاده (۱۳۸۷)، تاثیر فعالیت بدنی را بر چگالی مواد معدنی استخوانها بررسی نمودند و اثبات شد فعالیت های بدنی که بصورت عمودی اجرا می شوند موجب افزایش جذب مواد معدنی استخوانها می گردد(۴۱).

در این تحقیق، محقق می خواهد آمادگی جسمانی، سلامت روانی، شادکامی دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار را با یکدیگر مقایسه و با اثبات اثرات سودمند احتمالی و مفید آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی توسط دانش آموزان ورزشکار، دانش آموزان غیر ورزشکار را به ورزش و تمرین کردن بدنی بکشانند تا تمامی دانش آموزان در مدارس در مقطع متوسطه از سلامت بدنی و روانی بالایی برخوردار شوند.

در ارتباط با سه عامل مطرح با در عنوان تحقیق یعنی ارتباط آمادگی جسمانی عمومی و سلامت روانی و شادکامی و اینکه آیا این سه عامل در ورزشکار بیشتر است یا در غیر ورزشکاران نتایج به دست آمده با یکدیگر متفاوت بوده و نمی تواند یک نتیجه کلی را مشخص نماید و حال با توجه به

اهمیتی که این سه عامل در زندگی انسان دارد بایستی تحقیقات به صورت گسترده تری انجام پذیرد تا بتوان نتایج قطعی تری را به دست آورد (۱۵).

لذا نحوه اجرای این ۳ فاکتور مهم در تحقیق مذکور، لازم به توضیح می باشد.

۱- مواد آمادگی جسمانی شامل دوی ۱۲۰۰ متر (استقامت قلبی تنفسی) و کشش بارفیکس (استقامت کمر بند شانه ای)، دراز و نشست (استقامت عضلات شکم)، کشش رو به جلو (انعطاف عضلات همسترینگ) و ۴×۹ متر (چابکی) می باشند.

پرسشنامه سلامت عمومی شامل ۲۸ سؤال چهار گزینه ای که برای پاسخ به هر سؤال، گزینه های اصلاً، در حد معمول، تقریباً بیشتر از حد معمول، به مراتب بیشتر از حد معمول به چاپ رسیده بودند و این تستها درباره کسالت و ناراحتی های پزشکی و سلامت آنها را در طی یکماه گذشته تا به امروز مورد ارزیابی قرار می دادند.

و پرسشنامه شادکامی شامل ۲۸ سؤال چهار گزینه ای با پاسخ های متفاوت که سؤالات موجود وصف حال افراد را توصیف و مورد بررسی قرار می داد.

طبق تحقیقی که بر روی سلامت جسمانی و فعالیت فیزیکی در مدارس در آمریکا در سال ۲۰۰۰ انجام گرفت، مدارس وضعیت مطلوبی برای افزایش فعالیت فیزیکی و آمادگی جسمانی دانش آموزان دارند و این سیاست آکادمی آمریکا برای حمایت از تلاشهای مدارس به منظور افزایش فعالیت و سلامت فیزیکی در برنامه درسی آموزش واداشته است و بر این نظر است که در مدارس می توان به اهداف آمادگی جسمانی رسید- بنابر برآورد بهداشت جهانی (۱۹۹۳) در دنیا حدوداً ۵۰۰ میلیون نفر از اختلالات روانی رنج می برند که بیشتر موارد در کشورهای در حال توسعه است و از طرفی پیشرفتهای قرن بیستم باعث بی تحرکی انسان شده و سلامتی انسان را در مخاطره انداخته است. شادکامی هدف نهایی و مشترک انسانهاست و همه در تلاش برای رسیدن به آن می باشند (۵۰).

مائی نیا (۱۳۸۴) شادمانی را ترکیبی از عاطفه ی مثبت، رضایت از زندگی و عدم وجود عواطف منفی افسردگی و اضطراب می داند (۵۰).

افرادی که در معیارهای شادمانی نمره بالایی می آورند عمدتاً افرادی شاد، خوشبین و سالم هستند و از این که وجود دارند، راضی اند، زندگی را با ارزش می دانند و با جهان در صلح و تعامل هستند و بر عکس کسانی که نمره پائین دارند از نظر شخصیتی بدبین، غمگین و مأیوس بوده و از زندگیشان ناامید و با جهان در تضادند (۴۸).

این گفته قدیمی که عقل سالم در بدن سالم است هنوز نیز خریداران فراوانی در سیستم های متفاوت آموزش و پرورش دارد. با توجه با اینکه دانش آموزان دبیرستانی در دوران بلوغ بسر می برند و یکی از خصوصیات نوجوانان در این سن شرکت در فعالیتهای مفرح گروهی و مشارکت با دوستان و هم سن و سالان می باشد، درس تربیت بدنی می توانست تا حدودی این نیازها را برای دانش آموزان برآورده نماید (۲۸).

میزان فعالیت جسمانی دانش آموزان دبیرستانی ما بسیار کمتر از حد توصیه شده می باشد یک ساعت ورزش در روز حداقل توصیه دانش مدرن برای دبیرستانها) و دانش آموزان دبیرستانی در طول هفته حدود ۲ تا ۳ ساعت فعالیت بدنی دارند.

آمادگی جسمانی علاوه بر توسعه توانمندیهای فکری و عضلانی دانش آموزان به آنان کمک می کند تا سازگاریهای اجتماعی بهتری با محیط خود داشته باشند و نیز در انجام فعالیتهای درسی و وظایف روزانه بدون احساس خستگی مفرط موفق تر عمل نمایند و چنانچه در وجود آنها نهادینه گردد، در آینده و در تصدی مشاغل خود نیز پر توان و کوشا تر عمل خواهند نمود.

زندگی فردی و اجتماعی بدون داشتن امنیت خاطر امکان پذیر نیست و در همه ادوار و جوامع نیاز به آرامش و سلامت روانی جهت ابقاء حیات آدمی مطرح بوده و می باشد .

بدیهی است زمانی که آرامش و امنیت در زندگی از چنین نقش ارزنده ای برخوردار باشد که دومین نیاز ضروری انسان می باشد، هر گونه عامل باز دارنده در سلامت روانی نیز مورد اهمیت قرار می گیرد.

اصولاً آرامش یک امر محیطی نیست بلکه یک امر شخصی و درونی است و آرامش و سلامت روانی زیر بنای همه موفقیتها و احساس عدم سلامت روانی موجب نگرانی و دلواپسی است. به طور کلی انسان به گونه ای تحول میابد که برخی از موقعیتها او را شاد و پاره ای دگر به تجربه احساس درماندگی در او منجر می شوند.

ضرورت و اهمیت تحقیق

در بررسی ضرورت این تحقیق باید گفت که متأسفانه با توجه به دنیای ماشینی و صنعتی که امروزه بر تمام ابعاد وجودی حیات بشر سایه افکنده و به این معنی است که آمده و جای حرکت و فعالیت و تحرک را گرفته و به نوعی تمامی یا اکثریت مردم جهان یک حالت انفعالی و غیر پویایی را بخودشان گرفته است و این روند حاصله ، موجب ایجاد عدم تحرک و عدم تحرک موجب عدم تعادل و نارسایی در کار اندامهای ما انسانها گردیده است و حرکتی که در وجود انسان پیش از تولد آغاز شده و باید برای ادامه حیات و سرزندگی بشر ، این روند تا پایان حیات ادامه یابد . نظم آن را بهم ریخته و شاید به جرأت بتوان گفت همین مسئله نگران کننده بی حرکتی و کم حرکتی موجب گردیده است تا اکثر قریب به اتفاق انسانهای کره زمین به سر مقصد حیات خودشان نرسند و طول عمری پایین تر از حد متوسط داشته باشند و با توجه به مباحث فوق الذکر ، ضرورت دیدم که بیایم و موضوع تحقیقم را بر مبنای مقایسه آمادگی جسمانی و سلامت روانی و شادکامی در میان ۲ گروهی که به نوعی روند حرکتی و فعالیت آنها مخالف همدیگر می باشد را بررسی و تجزیه و تحلیل نمایم چرا که هدف اصلی ما از ضرورت انجام این تحقیق ، آگاه کردن، تشویق کردن و هشدار به تمامی اقشار و آحاد جامعه بخصوص نسل نوجوان و جوان ما که جمعیتی حدود ۳۰ تا ۳۵٪ از جمعیت کنونی کشور ما را شامل می شوند و امید و آینده اصلی برای حفظ و