



دانشگاه پیام نور تهران

پایان نامه

جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد  
رشته تربیت بدنی عمومی  
گروه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان پایان نامه :

**تأثیر فعالیتهای ورزشی گروهی و انفرادی بر نگرش به فعالیت  
بدنی و مؤلفه‌های خلقی دانش‌آموزان غیرورزشکار دختر**

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر احمد فرخی

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر ابوالفضل فراهانی

نگارش:

صغری علیزاده

مرداد 1390

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ

دانشگاه پیام نور تهران

پایان نامه

جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد

رشته تربیت بدنی عمومی

گروه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان پایان نامه :

**تأثیر فعالیتهای ورزشی گروهی و انفرادی بر نگرش به فعالیت  
بدنی و مؤلفه‌های خلقی دانش‌آموزان غیرورزشکار دختر**

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر احمد فرخی

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر ابوالفضل فراهانی

نگارش:

صغری علیزاده

مرداد 1390



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

مجمع علوم انسانی



دانشگاه شهید بهمن نور  
دانشگاه شهید بهمن نور استان تهران

شماره: .....

تاریخ: .....

پیوست: .....

## تصویب نامه

پایان نامه کارشناسی ارشد خانم صغری علیزاده به شماره  
دانشجویی: ۵۹۷۴+۰۰۸۷۰ و شماره پروژه: ۶۲۲۱

تحت عنوان:

"تأثیر فعالیتهای ورزشی گروهی و انفرادی بر نگرش به فعالیت بدنی و مولفه  
های خلقی دانش آموزان غیر ورزشکار دختر"

تاریخ دفاع: یک شنبه ۱۳۹۰/۰۷/۱۷ ساعت: ۱۴:۳۰-۱۳  
نمره: ۱۹،۳ نوزدهم

درجه ارزشیابی: عالی

### هیات داوران:

امضاء	مرتبۀ علمی	نام و نام خانوادگی	داوران
	استاد	جناب آقای دکتر احمد احمد فرخی	استاد راهنما
	استاد	جناب آقای دکتر ابوالفضل فراهانی	استاد مشاور
	استاد	سرکار خانم دکتر فرناز ثرابی	استاد داور

## تقدیم به پیشگاه مقدس حضرت بقیة اللہ الاعظم (عج)

ہمسرگرمی و مہربانم کہ در نہایت صبر و گذشت در کلیہ مراحل پرورش از بیچ کونہ لگام و مساعدتی دریغ نمودند و با محبتہای بی شائبہ،

دشوارہای راہ تحصیل را برایم ہموار ساختند و یار و مشوق واقعی در موقعیتہای مختلف زندگیم بودہ و ہستند.

فرزندان عزیز و دلنہدم محمد حسین و احمد رضا کہ لحظہ لحظہ زندگی ام سرشار از عشق و جودشان می باشد و تسمہ کودکانہ شان حسنی و مشکات

سیمودن راہ علم و زندگی را بر من آسان ساختہ است.

تک تک اعضای خانوادہ پدر عزیزم کہ جودشان برایم گرانہاترین ہدیہ خداست.

## مشکو و قدردانی:

بر خود وظیفه و صدالبته واجب می دانم مشکو و قدردانی بی پایان داشته باشم؛  
از همسر و خانواده پدر عزیزم به خاطر همه خوبی ها محبت ها و حمایت ها ایشان که همیشه و در همه مراحل زندگی یاریم نموده اند  
از استاد راهنمای ارجمندم جناب آقای دکتر احمد فرخی و استاد مشاور گرامیم جناب آقای دکتر ابوالفضل فراہانی به خاطر صبر حوصله فراوان و تمامی  
لگک ها ایشان که در تمامی مراحل پایان نامه بنده ریاوری نموده اند بدون شک همیشه مدیون ایشان خواهیم بود.  
از سرکار خانم دکتر فرناز ترابی داور ارجمندم که بی شک نظرات ایشان در تکمیل هر چه بهتر این رساله مریاری خواهد نمود.  
ببخشیم از زحمات ها و دگرگرمی های سرکار خانم دکتر پروانه شمسی پور کمال مشکو و قدردانی را دارم.  
از این دوستان برای همه این گرامیان طلب نیک، نختی، سعادت و سلامت دارم.

## چکیده :

هدف از انجام این تحقیق، بررسی تأثیر فعالیت‌های ورزشی گروهی و انفرادی بر نگرش به فعالیت بدنی و مؤلفه‌های خلقی دانش‌آموزان غیر ورزشکار دختر می باشد. روش پژوهش نیمه تجربی و از نوع تحقیقات کاربردی بود. جامعه آماری 180 دانش‌آموز غیرورزشکار دختر در مقطع متوسطه بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی، 50 نفر در رشته‌های انفرادی تنیس روی میز و بدمیتون و 50 نفر در رشته‌های گروهی بسکتبال و والیبال، مجموعاً 100 نفر، نمونه آماری پژوهش حاضر را تشکیل دادند. میانگین سن این نمونه آماری  $16 \pm 1/2$  بود. از دو پرسشنامه مقیاس خلقی بروئل (برومز) و پرسشنامه نگرش به فعالیت بدنی کوربین و همکاران (2008) به ترتیب جهت سنجش حالات خلقی و نگرش به فعالیت بدنی دانش‌آموزان غیرورزشکار در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. از آزمون آماری t مستقل و t وابسته استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که با اطمینان 0/095 فعالیت‌های ورزشی گروهی تأثیر معنی‌داری بر بهبود مؤلفه‌های خلقی سرزندگی، تنش، افسردگی، خشم، سردرگمی و نمره کل خلق و خوی داشت، اما در مؤلفه خستگی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. فعالیت‌های ورزش گروهی بر بهبود مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی سلامت، جذابیت، لذت، آرامش، اجتماعی بودن، رقابت، احساس خوب، فعالیت بیرونی و نمره کل نگرش به فعالیت بدنی) تأثیر معنی‌داری داشت و اما در مؤلفه چالش تفاوت معنی‌داری وجود نداشت و در رشته‌های انفرادی بین مؤلفه‌های خلقی سرزندگی، خستگی، افسردگی، سردرگمی، خشم و نمره کل خلق و خوی تفاوت معنی‌داری وجود داشت، اما در مؤلفه تنش تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. بین میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی در ورزش‌های انفرادی تفاوت معنی‌داری وجود داشت. اما در مؤلفه‌های لذت، اجتماعی بودن و رقابت تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. بین میانگین نمرات فعالیت‌های ورزشی تیمی و انفرادی در مؤلفه‌های خلق و خوی تفاوت معنی‌داری وجود داشت، بدین معنا که فعالیت ورزش گروهی به طور معنی‌داری باعث بهبود بیشتر در این مؤلفه‌ها شده است، اما در مؤلفه تنش بین فعالیت‌های ورزشی تیمی و انفرادی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. بین میانگین نمرات فعالیت‌های ورزشی تیمی و انفرادی در مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی تفاوت معنی‌داری وجود داشت و فعالیت ورزشی گروهی باعث بهبود بیشتر و معنی‌داری در این مؤلفه‌ها شده است اما در مؤلفه‌های لذت، احساس خوب و فعالیت بیرونی بین فعالیت‌های ورزشی تیمی و انفرادی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. برای انجام محاسبات آماری از نرم‌افزارهای Excel و spss vr 16 استفاده شد.

## واژه‌های کلیدی :

فعالیت‌های ورزشی گروهی و انفرادی، نگرش به فعالیت بدنی، مؤلفه‌های خلقی، دانش‌آموزان غیرورزشکار.

## فهرست مطالب

### فصل اول : کلیات تحقیق

2	مقدمه
4	بیان مسئله
7	اهمیت و ضرورت تحقیق
9	اهداف تحقیق
9	هدف کلی
9	اهداف ویژه
9	فرضیه‌های تحقیق
10	پیش فرض‌های تحقیق
10	قلمرو تحقیق
10	محدودیت‌های تحقیق
11	تعریف واژه‌های مفهومی و عملیاتی

### فصل دوم : ادبیات و پیشینه تحقیق

14	مقدمه
14	ادبیات تحقیق
14	فعالیت بدنی
15	طبقه بندی فعالیت‌های بدنی
16	خلق
17	عوامل اثرگذار بر خلق
18	فرضیه‌های چگونگی تأثیر فعالیت بدنی بر خلق
18	فرضیه اندروفین
19	فرضیه ترموزنتیک
19	فرضیه مونامین
19	فرضیه ماهر شدن
20	فرضیه حواس پرتی
20	فرضیه ارتباطات اجتماعی



20	اندازه گیری و سنجش خلق
22	نگرش
23	ویژگی های نگرش
24	عوامل مؤثر در شکل گیری نگرش
25	تأثیر نگرش بر رفتار
26	اندازه گیری و سنجش نگرش ها
26	مطالعه نگرش سنجی در تربیت بدنی و ورزش
27	پیشینه تحقیق
27	مروری برخی پژوهشهای داخلی و خارجی مربوط به تأثیر ورزش بر خلق و خو:
36	پژوهش های داخلی و خارجی مربوط به نگرش افراد به فعالیت های بدنی و ورزشی
43	جمع بندی و نتیجه گیری
	<b>فصل سوم : روش شناسی تحقیق</b>
46	مقدمه
46	روش تحقیق
46	جامعه آماری
46	نمونه آماری
47	روش نمونه گیری
47	طرح تحقیق
48	پروتکل و روش انجام فعالیت های ورزشی
49	متغیرهای تحقیق
49	ابزارهای اندازه گیری متغیرها
49	ابزار اندازه گیری خلق و خو :
50	سوالات شش گانه آزمون و روش نمره دهی
50	ابزار اندازه گیری نگرش به فعالیت بدنی
51	سوالات نه گانه آزمون و روش نمره دهی
52	روش جمع آوری اطلاعات
52	روش های آماری

## فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده های تحقیق

54	مقدمه
55	توصیف اطلاعات گروه های تحقیق
61	آزمون فرضیه ها

## فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

68	مقدمه
68	خلاصه تحقیق
69	نتایج یافته های تحقیق
70	بحث و نتیجه گیری
70	تأثیر فعالیت های ورزشی گروهی بر مؤلفه های خلقی
72	تأثیر فعالیت های ورزشی انفرادی بر مؤلفه های خلقی
74	تفاوت بین تأثیر شرکت در ورزش های انفرادی و گروهی بر مؤلفه های خلقی
75	تأثیر فعالیت های ورزشی گروهی بر نگرش به فعالیت بدنی
76	تأثیر فعالیت های ورزشی انفرادی بر نگرش به فعالیت بدنی
77	تفاوت بین تأثیر فعالیت های ورزشی انفرادی و گروهی بر نگرش به فعالیت بدنی
78	پیشنهادات
78	پیشنهادات کاربردی
79	پیشنهادات پژوهشی

## منابع و ماخذ

82	منابع فارسی
86	منابع انگلیسی

## فهرست جداول

- 47..... جدول 1-3 طرح تحقیق
- 49..... جدول 2-3 پروتکل متغیر مستقل تحقیق
- 52..... جدول 3-3- مراحل جمع آوری اطلاعات
- 55..... جدول 1-4 توصیف آماری مولفه‌های خلقی در پیش آزمون و پس آزمون ورزش‌های انفرادی
- جدول 2-4. توصیف آماری مولفه‌های نگرش به فعالیت بدنی در پیش آزمون و پس آزمون
- 56..... ورزش‌های انفرادی
- جدول 3-4. توصیف درصد نگرش دانش آموزان شرکت کننده در ورزش‌های انفرادی نسبت به
- 57..... فعالیت بدنی
- 58..... جدول 4-4. توصیف آماری مولفه‌های خلقی در پیش آزمون و پس آزمون ورزش‌های گروهی
- جدول 4-5. توصیف آماری مولفه‌های نگرش به فعالیت بدنی در پیش آزمون و پس آزمون
- 59..... ورزش‌های گروهی
- جدول 6-4. توصیف درصد نگرش دانش آموزان شرکت کننده در ورزش‌های گروهی نسبت به
- 60..... فعالیت بدنی
- جدول 7-4. آزمون **T** وابسته برای مقایسه میانگین آزمون نمرات مولفه‌های نگرش خلق و خوی در
- پیش آزمون و پس آزمون
- 61..... جدول 8-4. آزمون **T** وابسته برای مقایسه میانگین آزمون نمرات مولفه‌های خلق و خوی در پیش
- آزمون و پس آزمون
- 62..... جدول 9-4. آزمون **T** مستقل برای مقایسه میانگین ورزش‌های گروهی و انفرادی در مولفه‌های
- نگرش به فعالیت بدنی
- 63..... جدول 10-4. آزمون **T** وابسته برای مقایسه میانگین آزمون نمرات مولفه‌های نگرش به فعالیت
- بدنی در پیش آزمون و پس آزمون
- 64..... جدول 11-4. آزمون **T** وابسته برای مقایسه میانگین آزمون نمرات مولفه‌های نگرش به فعالیت
- بدنی در پیش آزمون و پس آزمون
- 65..... جدول 12-4. آزمون **T** مستقل برای مقایسه میانگین ورزش‌های گروهی و انفرادی در مولفه‌های
- نگرش به فعالیت بدنی
- 66.....

## فهرست نمودارها

- نمودار 1-4 میانگین متغیرهای خلق در ورزش‌های انفرادی ..... 55
- نمودار 2-4 میانگین نمرات مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی در ورزش‌های انفرادی ..... 57
- نمودار 3-4 میانگین مربوط به متغیرهای خلق در ورزش‌های گروهی ..... 58
- نمودار 4-4 میانگین نمرات مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی در ورزش‌های گروهی ..... 60

## فصل اول

### کلیات تحقیق

## 1-1- مقدمه

روح بزرگ انسان بر قالب جسم تأثیر دارد و کالبد نیز بر روح. در راستای این نگرش، دقت در مفهوم سلامتی و بهداشت تأثیر متقابل جسم و روح یا روان را آشکارتر می‌سازد سلامتی که هدف و آرزوی بشر است عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی به عبارت دیگر سلامتی، تعادل بین اعمال جسم، روان و محیط است که شخص با وجود آن بتواند به راحتی زندگی کرده، با اجتماع تطابق نموده و برای جامعه مفید باشد از جمله مفاهیم یا ابزاری که می‌تواند در تحقق بهداشت در ابعاد روانی و جسمانی متمر ثمر باشد تربیت بدنی و فعالیتهای ورزشی است که به دو نوع ورزشهای انفرادی و گروهی مطرح هستند. الگوهای متداول بر این مطلب اشاره دارند که انواع فعالیتهای ورزشی، با سلامت روان شناختی و سلامت ذهنی همراه می‌باشند. هرچند فرایند دقیقی که ورزش، سلامت روانی را بهبود می‌بخشد، مشخص نیست ولی ارزش ورزش در ارتقاء سلامت روانی به خوبی نمایان است (زهرا بیگی، 1381). بنابراین می‌توان گفت فعالیت های ورزشی ابزار مناسبی برای پیشرفت آمادگی کلی و بهداشت جسمی - روانی انسان است. حافظه، هوش، ادراک، شخصیت و مشخصات جسمانی، همگی بطور مثبت از انجام فعالیت های بدنی متأثر می‌شوند و بدینسان، ظرفیت کارکرد روانی و جسمانی فرد توسعه می‌یابد (حسن خلجی، 1374). در عصر حاضر هدف از تربیت بدنی، گسترش و تأمین سلامتی، بهداشت جسمی و روانی اقشار مختلف جامعه و ایجاد نگرش مثبت نسبت به فعالیت در طول زندگی می‌باشد. دست اندرکاران تربیت بدنی، جهت هر چه بهتر انجام شدن برنامه های تربیت بدنی و ورزش به دنبال اطلاعاتی درباره جامعه‌ی تحت پوشش آن می‌باشند، بخصوص اگر این جامعه ارزشمندترین سرمایه های مملکت یعنی نوجوانان و جوانان را تحت پوشش خود داشته باشد که تأمین سلامتی آنان از وظایف مهم دست اندرکاران و مربیان تربیت بدنی می‌باشند. دوران نوجوانی و جوانی از مراحل با ارزش زندگی هستند. بروز استعدادها، رشد ابعاد گوناگون، شکل گیری شخصیت، باورها و نگرش‌ها در این دوران به اوج خود می‌رسد و هدایت این رشد در مسیر اصلی و واقعی خود، مسئولیتی است که بر عهده معلمین

گزارده شده است. اما با توجه به اینکه در طول قرن بیستم، کاهش چشمگیری در میزان و شدت فعالیت‌های بدنی انسان رخ داده و سلامتی وی را در طول حیات با مشکل مواجه کرده است، زیرا فعالیت بدنی، یکی از نیازهای اساسی و واکنش‌های اولیه انسان است که متأسفانه این نیاز طبیعی و فطری آدمی به دلیل ماشینی شدن زندگی و حیات او به تدریج به دست فراموشی سپرده شده است و باعث ایجاد اختلالات خلقی از قبیل افسردگی، خشم، اضطراب و ... شده است و طبعاً حالت‌های خلقی و رفتار آدمی را که از نگرش وی نشأت می‌گیرد تحت تأثیر قرار داده است. حالات خلقی یکی از مباحث جالب و بحث برانگیز علم روانشناسی ورزشی می‌باشد که تعاریف متفاوتی دارد. خلق در لغت به معنای وضع، حالت، روحیه و دل و دماغ می‌باشد (آریان پور کاشانی، 1384)، اما در روانشناسی این گونه تعریف شده است، خلق، احساسی است که به خود فرد مربوط است، شدت بالائی ندارد و از یک دوره زمانی خاص فراتر نمی‌رود (آدلمن و تیلور، 2008)<sup>1</sup>. خلق حس زودگذری می‌باشد که افراد تجربه می‌کنند (اکانر و همکاران، 2004)<sup>2</sup>. گاردنر نیز خلق را مجموعه ای از حالات حسی ذکر کرد (ساپریو و همکاران، 2001)<sup>3</sup>. (مکنیر و همکاران، 1971)<sup>4</sup>، مؤلفه‌هایی چون سرزندگی، سردرگمی، اضطراب، تنش، خشم و خستگی برای خلق ذکر کرده‌اند. درباره اثر ورزش روی انسان یکی از گسترده‌ترین عقاید این است که ورزش از راه‌های گوناگون در روحيات و خلق و خوی انسان اثر می‌گذارد و ممکن است در افراد جوان به دلیل این که فرایند رشد و تکامل عاطفی - اجتماعی آنان در حال تکوین است، بیشتر از افراد مسن تأثیر داشته باشد. احتمالاً مهم‌ترین جنبه این اثرات رشد شخصیت است. علاوه بر رشد شخصیت، تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش به شکل مؤثری در تحول خلق و خوی افراد یا صلاحیت و شایستگی اجتماعی فرد اثر گذار است (آذربانی، 1376). به اعتقاد ماتیوس<sup>5</sup> 2001 فرد می‌تواند خلق و خوی خود را به وسیله راهکارهای مناسب کنترل نماید، از این رو شناسایی راهکارها و عواملی که ممکن است سبب تغییر خلق و خوی منفی یا مثبت شود اهمیت دارد و از ورزش به عنوان یک راهکار مهم جهت کنترل خلق نام برده شده است لکن درباره نوع ورزش در متون علمی تعداد اندکی پژوهش گزارش شده است (حبیبی، 1388) و همچنین نگرش نیز یکی از مقولات روانشناسی اجتماعی است. این روانشناسی اجتماعی به انسان به عنوان موجودی اجتماعی می‌نگرد که دارای نگرش است و نگرش‌ها می‌تواند بر رفتار انسان اثرگذار باشد، درواقع نگرش‌ها عبارتند از پسندها، بیزاری‌ها، دوست

---

1. Adelman & Taylor

2. Oconer

3. Saperio & et al

4. Macnair & et al

5. Matius

داشتن و یا دوست نداشتن موقعیت ها، اشیاء، اشخاص، گروه ها و هر جنبه مشخصی از محیط، از جمله اندیشه انتزاعی و خط مشی های اجتماعی که می توان آنها را به صورت اظهار نظر بیان نمود. اما لمبرت در تعریفی جامع آن را یک روش نسبتاً ثابت در فکر، احساس و رفتار نسبت به افراد، گروه ها، موضوع های اجتماعی یا قدری وسیع تر، هرگونه حادثه ای در محیط فرد می داند، در روانشناسی اجتماعی نیز مؤلفه هایی برای نگرش ذکر شده است که عبارتند از: 1. مؤلفه های عاطفی (احساسات و عواطف) که به هیجان های منفی یا مثبت 2. مؤلفه های رفتاری (تمایلات رفتاری) که به نحوه خاصی از کنش فرد و 3. مؤلفه های شناختی (افکار و عقاید) که به فکر و تفسیرهای خاص اشاره دارد. به عبارتی بهتر، این روانشناسان بر این باورند که نگرش ها جزء هیجانی (عاطفی) یک نظام سه بخشی را تشکیل می دهند که دو جزء دیگر آن را باورها (جزء شناختی) و عمل ها (جزء رفتاری) تشکیل می دهند و بین این مؤلفه ها ارتباط وجود دارد به طور مثال از طریق سنجش نگرش ها می توان گاهی رفتار افراد را پیش بینی کرد (اتکینسون و همکاران، 1383). به عبارت دیگر، آنها معتقدند از آن جایی که گاهی بین نگرش و رفتار ارتباط متقابلی وجود دارد و می توان به نگرش نیز به گونه ای نگرست که بر اعمال و رفتار فرد اثرگذار می باشد (اتکینسون و همکاران، 1386) و همچنین (ستوده، 1373) دریافت که نگرش ها با رفتار ارتباط بسیار پیچیده ای دارد، نگرش های شدید و قوی یا آنهایی که مورد علاقه شدید انسان باشد بیش از نگرش های ضعیف یا نامربوط با رفتار رابطه دارد و نگرش ها ویژگی های ذهنی افراد است که مشخصات دنیای اجتماعی یا فیزیکی را در خود دارد و از راه تجربه کسب می شود و تأثیری خاص بر رفتار پس از فرد دارد، نگرش ها برای صاحب خود کنش های مهمی دارد و می توان آنها را به طور غیر مستقیم از اشخاص دیگر یا از طریق یادگیری اجتماعی فرا گرفت و همچنین می توان به صورت مستقیم و از طریق تجربه های شخصی، نگرش کسب کرد بنابراین نگرش ها نتیجه آموزش و یادگیری است. با وجود چنین تعاریفی از خلق و نگرش و ارتباط نظری بین نگرش و رفتار، محقق را بر آن وا داشته تا دریابد حالات خلقی انسان و نگرش افراد به فعالیت های بدنی تا چه حدی از ورزش تأثیر می پذیرد و انواع فعالیت های ورزشی گروهی و انفرادی هر کدام چه تأثیرات مشابه یا متفاوتی می توانند بر این متغیرها داشته باشند.

## 1-2- بیان مسئله :

دیر زمانی است که رابطه بین جسم و روان از نظر فلسفی شناخته شده است. نظریه عقل سالم در بدن سالم به زمان یونان باستان بر می گردد (استیناندوموتا، 1992)<sup>1</sup> و امروز نیز این موضوع در حال بدیهی

---

1.Steinand motta



شدن است که اگر بدن به طور مناسب کار کند، به طرق گوناگون در سازندگی ذهن و روان اثر می‌گذارد (فولکین و سیم، 1981)<sup>1</sup> به نقل از (خلجی، 1374). از مسائل مهم مربوط به روان، خلق و حالات آن می‌باشد. خلق و خوی به مجموعه‌ای از حالات حسی زودگذری گفته می‌شود که توسط افراد تجربه می‌گردد (اکانر و همکاران، 2004، ساپریو و همکاران، 2001) همانطور که یافته‌های پژوهشی مختلف نشان داده‌اند خلق معمولاً حالت یکنواختی ندارد و به طور طبیعی تحت تأثیر عوامل مختلفی است. از میان عوامل اثرگذار، می‌توان به فعالیت بدنی به عنوان عاملی مهم نگرست. به دلیل تاثیر فعالیت بدنی بر حالات روانی، تحقیقات زیادی به بررسی این رابطه در جامعه‌های مختلفی از افراد پرداخته‌اند و به نتایج ارزشمندی نیز نائل شده‌اند. پیاز، مید، اریکسون، برونر و فروید همگی اتفاق نظر دارند که شرکت در فعالیت‌های بدنی در کارکردهای اجتماعی، کلامی، خلقی و شناختی فرد از چشم اندازه‌های متفاوت، تاثیر دارد و تمرین و مشارکت در فعالیت‌ها در رشد شخصیت و ظرفیت شناختی افراد یک عنصر اساسی است (ساگ، 1986)<sup>2</sup>. تحقیقات (رولند، 1990)<sup>3</sup> و (برون و همکاران 1992)<sup>4</sup> نشان می‌دهند که تربیت بدنی به عنوان عاملی مثبت در افزایش عزت نفس، خلق، خود سودمندی و اعتماد به نفس شناخته شده است. (حسن خلجی، 1374) و همچنین (پیتر و الکساندر، 2002)<sup>5</sup>، در پژوهشی ویژگی‌های روان شناختی ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که افرادی که در ورزش‌های انفرادی شرکت می‌کنند از هوش عاطفی، اضطراب و تنش و درون‌گرایی بالاتری نسبت به افرادی که در ورزش‌های گروهی شرکت می‌کنند برخوردارند. در همین راستا (برگر و اون، 1992)<sup>6</sup>، طی تحقیقی به این نتیجه رسیدند که ورزش‌های انفرادی شنا و یوگا نمره‌های مؤلفه‌های منفی خلقی (عصبانیت، تنش، افسردگی و سردرگمی) را کاهش می‌دهد اما (رولند، 1990)<sup>7</sup> در تحقیقی دیگر، اشاره می‌کند که شواهد تجربی نشان می‌دهد بهبودهای روان شناختی در ورزش‌های انفرادی از ورزش‌های تیمی بیشتر است. در ارتباط بین فعالیت بدنی و خلق برخی پژوهش‌ها همبستگی مثبتی را بین این دو نشان می‌دهد و بر این باورند که سطوح بالاتری از فعالیت بدنی می‌تواند تا حد معینی از افسردگی بالینی که به عنوان یک مولفه خلقی منفی مطرح است، پیشگیری نماید (لپاماکس، 2006)<sup>8</sup>. یافته‌های دیگر گویای آن است

---

2. Folkin & sin

3. sage

4. Rowland

5. Brown & etal

6. Peter & Alecksander

7. Berger & Owen

8. Rowland

1. Leppamaki.

که تمرین بدنی تحت شرایط مختلف، اثرات متفاوتی بر خلق و خوی دارد (ترنبال و ولفسن، 2002)<sup>1</sup> و تمرین متوسط را در بهبود خلق و حفظ آن در سطح بالا مفید می‌دانند، در حالی که تمرین شدید را در بدتر شدن آن و افزایش بیشتری در افسردگی نسبت به اضطراب، موثر می‌دانند (پلوسو و همکاران، 2005)<sup>2</sup> و افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند در مقایسه با غیرورزشکاران وضعیت خلقی بهتری دارند (وینبرگ، 1995)<sup>3</sup>. اما تحقیقاتی دیگر نتایج معکوسی را نشان می‌دهند (مسترز و آکادین، 2009)<sup>4</sup> در پژوهش خود به ارتباط بین خلق با فعالیت بدنی در ورزشکاران تیس روی میز پرداختند و نتایج نشان داد ارتباط معنی داری بین خلق با فعالیت بدنی وجود ندارد و همچنین (هیستادین و همکاران، 2008)<sup>5</sup> در پژوهش خود ارتباطی بین خلق و خوی و مشارکت در ورزش های گروهی در ورزشکاران مرد رشته بسکتبال بدست نیاورد. بنابراین ورزش به عنوان یک راهکار مهم جهت کنترل خلق نام برده شده است لکن درباره نوع آن در متون علمی تعداد اندکی پژوهش گزارش شده است. همچنین پژوهشگران معتقدند که رفتار و عملکرد فرد علاوه بر اینکه از خلق تاثیر می پذیرد ناشی از عوامل دیگر نیز می‌باشد که نگرش یکی از آنهاست. با توجه به قدرت پیش‌بینی‌کنندگی رفتار از طریق سنجش نگرش (اتکینسون و همکاران، 1383)، محققان به بررسی نگرش به فعالیت بدنی و تربیت بدنی در جوامع و حتی تیپ‌های بدنی مختلف و همچنین تأثیر فعالیت بدنی بر نگرش پرداخته‌اند و به نتایج ارزشمندی نائل شده‌اند که حاکی از نگرش مثبت و منفی به فعالیت بدنی می‌باشند. در همین راستا (حمانت و پرتو، 2010)<sup>6</sup> تأثیر نگرش مثبت و نگرش منفی به فعالیت بدنی را میزان مشارکت جوانان در فعالیت‌های گروهی و انفرادی بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که هرچه نگرش به فعالیت بدنی بیشتر باشد جوانان بیشتر در فعالیت های گروهی شرکت می‌کنند. و نیز (آنتیل و متال<sup>7</sup>، 2007) در پژوهش خود به مقایسه نگرش به فعالیت بدنی و میزان شرکت در ورزش های گروهی (بسکتبال و والیبال) و ورزش های انفرادی (گلف و تنیس) پرداختند و به این نتیجه رسیدند که افراد در ورزش‌های گروهی، نگرش به فعالیت بدنی بالاتری نسبت به افراد شرکت کننده در ورزش‌های انفرادی داشتند و همچنین (مایک و همکاران، 2004)<sup>8</sup> به بررسی نگرش دانشجویان نسبت به فعالیت بدنی پس از شرکت در کلاس‌های ورزشی انفرادی

---

2. Tuurnball & Wolfson

3. Peluso et al

4. Winberg

5. Masterz & Ackadin

6. Histustadin.etal

7. Hemant & Portu

8. Antiel & Mentalt

1. Mick

پرداختند و دریافتند که بهبود قابل توجهی در نگرش آزمودنی‌ها نسبت به فعالیت بدنی و ورزش ایجاد شده است و (هاینس و همکاران<sup>1</sup>، 2008) در تحقیقی تأثیر شرکت در ورزش‌های گروهی بر نگرش دانش‌آموزان به فعالیت بدنی را مورد مطالعه قرار دادند، و نتایج تحقیق آنها نشان داد که شرکت در ورزش‌های گروهی باعث ایجاد نگرش مثبت به فعالیت‌های بدنی در شرایط بعد از تمرین شده است و در همین راستا (بندیکت و همکاران<sup>2</sup>، 2006) نگرش به فعالیت بدنی سه گروه از افراد را با وزن طبیعی، اضافه وزن و چاقی مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند که بزرگسالان چاق و دارای اضافه وزن، نگرش مثبت کمتری به فعالیت‌های ورزشی دارند و کمتر در این فعالیت‌ها شرکت می‌کنند. همچنین (تاکامین<sup>3</sup>، 2003) نگرش زنان، افراد سالخورده و افراد غیرفعال بزرگسال ژاپنی را نسبت به ورزش پیاده‌روی مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند که این گروه از افراد دارای نگرش منفی به این گونه فعالیت‌ها بوده‌اند. با توجه به تحقیقات اندکی که درباره نوع ورزش و تأثیر آن بر نگرش به فعالیت بدنی دانش‌آموزان انجام شده است و همچنین با وجود نتایج و یافته‌های پژوهشی متناقض درباره اثر ورزش بر دو متغیر نگرش به فعالیت بدنی و مؤلفه‌های خلقی که تاکنون به صورت منفرد و جدا انجام گرفته است، این تحقیق طراحی گردید تا این اثرات را به طور یک جا و با هم و در ورزش‌های گروهی و انفرادی بررسی و سپس به مقایسه بین آنها بپردازد تا بتوان به اطلاعاتی در این خصوص دست یافت که آیا شرکت در فعالیت‌های ورزشی گروهی و انفرادی موجب تغییر نگرش به فعالیت بدنی و مؤلفه‌های خلقی دانش‌آموزان غیر ورزشکار خواهد شد؟ آیا بین فعالیت‌های ورزشی گروهی و انفرادی و تأثیر آنها بر نگرش به فعالیت بدنی و مؤلفه‌های خلقی دانش‌آموزان غیر ورزشکار تفاوت وجود دارد؟

### 1-3- اهمیت و ضرورت تحقیق :

بنابراین انجام پژوهش پیرامون شناسایی راهکارهایی که می‌تواند منجر به تغییر خلق و خوی و کاهش اختلالات خلقی و پیدایش نگرش مثبت نسبت به فعالیت‌های ورزشی گردد حائز اهمیت است. وجود نتایج ضد و نقیض در تحقیقات می‌تواند بر ضرورت انجام این تحقیق بیافزاید و با انجام این تحقیق به رفع شبهات احتمالی کمک نماید و همچنین با نگاهی به تحقیقات گذشته، که خلق را بر سبک ادراک فرد، تفسیر، برنامه ریزی، استراتژی‌های اجرایی و رفتارهای درون شخصیتی اثر گذار می‌دانند (ارگوس و همکاران<sup>4</sup>، 2004) و از آن جایی که فرد با توجه به احساس رفتارهای بعدی‌اش را بروز

---

2. Haynes.etal  
3. Benedicte.etal  
4.Takamine  
1.Argus

می دهد و تصمیم گیری می کند، می توان به نقش مهم خلق و خوی در زندگی پی برد. پس با توجه به آن که خلق و تغییرات آن بر زندگی بشر، مهم هستند و همین طور به دلیل اهمیت عوامل اثرگذار بر آن مانند فعالیت بدنی، همواره مطالعاتی بین جوامع و رشته های مختلف ورزشی صورت گرفته تا به بررسی این مسأله پردازند و دریابند که فعالیت های بدنی چه تأثیری بر خلق و حالات آن دارند و برای رسیدن به خلق مطلوب چه باید کرد. از طرفی دیگر می توان به فعالیت بدنی به عنوان رفتاری قابل تأمل نگریست، واضح است که رفتار نیز ناشی از عوامل متعددی می باشد که نگرش یکی از آنهاست. با توجه به قدرت پیش بینی کنندگی رفتار از طریق سنجش نگرش (اتکینسون و همکاران، 1383) تاکنون محققان به بررسی نگرش به فعالیت بدنی و تربیت بدنی در جوامع و حتی تیپ های بدنی مختلف پرداختند و به نتایج ارزشمندی رسیدند هر چند در کشور به این مهم کمتر پرداخته شده است.

با توجه به اینکه قرن حاضر را قرن اختلالات خلقی مانند افسردگی و اضطراب نام نهاده اند هر چند با توجه به شیوع اختلالات خلقی و عاطفی، امروزه علی رغم صرف هزینه های زیاد توسط وزارت آموزش و پرورش و خانواده ها، هنوز ضعف بازدهی نظام آموزشی مشهود است و این ضعف در بعضی مقاطع بیشتر به چشم می خورد. این موضوع به عنوان یک مشکل توجه متخصصین تعلیم و تربیت، والدین، و برنامه ریزان آموزشی را به خود معطوف داشته و نظرات گوناگونی در رابطه با آن ارائه شده از جمله، فقدان انگیزه دانش آموزان، روش های نامناسب تدریس، عدم امکانات آموزشی، بی توجهی خانواده ها و نظایر اینها را علل اصلی این مشکل دانسته اند و کمتر به عواملی نظیر سلامت روانی دانش آموزان توجه شده است. در این راستا نقش تربیت بدنی و ورزش در افزایش سلامت روانی و جسمی از طریق آموزش فعالیت های جسمانی و ورزش توسط مؤسسات آموزشی و غیر آموزشی به تمام رده های سنی توصیه شده است. در این میان چنین تحقیقی برای بررسی تأثیر هر کدام از ورزش های گروهی و انفرادی، بر نگرش به فعالیت های بدنی و مؤلفه های خلقی دانش آموزان غیر ورزشکار ضروری می باشد تا از این رهگذر اهمیت فعالیت را بویژه در مدارس روشن نماید.