

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۱۶  
۸۱,۲۱۰

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی  
گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

### عنوان

بررسی تاثیر یک نوع تمرین منتخب هوازی بر میزان اضطراب صفتی  
دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان خواف

از : غلامرضا اسماعیلی چمن آبادی

با راهنمایی : آقای دکتر مهرعلی همتی نژاد

آبان ۱۳۷۷

الف



تیر- ۱۲۰

ت  
G۷  
الف  
ب  
۱۳۷۷

\*\*\*\*\*

تقدیم به روان پدر و برادر عزیزم که در آغاز راه افق‌های  
زیبائی را در دیدگانم ترسیم نمودند.

تقدیم به مادر و همسر مهربانم که با تحمل و متانت  
سختی‌های راهم را هموار نمودند.

و

تقدیم به عزیزانم بنیامین و نازنین که دوران کودکی‌شان با  
تحصیل من کم رنگ شد.

\*\*\*\*\*

## من علمنر حرفاً فقد صیرنر عبداً

حضرت علی (ع)

### تشکر و قدردانی

با حمد و ستایش به درگاه خداوند متعال، از اینکه فرصتی عطا فرمود که اینجانب بتوانم با کسب فیض از محضر اساتید و پیشکسوتان محترم، از زحمات بیدریغ آنان تشکر و قدردانی نمایم.

قبل از هر چیز از زحمات فراوان استاد عزیز و راهنما، جناب آقای دکتر مهرعلی همتی نژاد سپاسگزارم که با قبول زحمت همکاری در انجام این تحقیق را به عهده گرفتند، و همچنین تشکر از زحمات جناب آقای دکتر فرهاد رحمانی نیا که تاثیر مثبت و معنوی در زندگی‌م داشت و تشکر از زحمات آقای دکتر دمی‌رچی، سایر اساتید، دانشجویان و کارمندان دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی گیلان و همچنین تشکر از سرکار خانم طالعی که جهت تهیه و تایپ پایان نامه با بنده همکاری صمیمانه‌ای داشتند.

«فهرست مطالب»

صفحه	عنوان
۱-۱۰	فصل اول: طرح تحقیق
	۱-۱- مقدمه
	۲-۱- بیان مساله
	۳-۱- اهمیت و ضرورت تحقیق
	۴-۱- اهداف پژوهش
	۵-۱- فرض‌های پژوهش
	۶-۱- روش انجام پژوهش
	۷-۱- تعریف واژه‌های تحقیق
۱۱-۳۵	فصل دوم: مروری بر ادبیات تحقیق
	۱-۲- مقدمه
	۲-۲- تعاریف اضطراب
	۳-۲- تفاوت اضطراب با ترس
	۴-۲- رویکردهای نظری اضطراب
	۵-۲- انواع اضطراب
	۶-۲- نشانه‌های اضطراب
	۷-۲- ابزارهای اندازه‌گیری اضطراب
	۸-۲- راههای کاهش اضطراب
	۹-۲- نظریه‌های اضطراب
	۱۰-۲- تمرین هوازی
	۱۱-۲- آثار مثبت تمرین هوازی بر دستگاهای مختلف بدن

۱۲-۲- فعالیت بدنی و وضعیت روانی

۱۳-۲- تاثیر فعالیت بدنی بر وضعیت روانی

۱۴-۲- اثر تمرینات هوازی بر اضطراب

فصل سوم : روش تحقیق ..... ۳۶-۴۳

۱-۳- مقدمه

۲-۳- آزمودنیها و نحوه گزینش آنها

۳-۳- روش اجرای آزمون

۴-۳- ابزار و وسیله آزمون

۵-۳- روش آماری و تجزیه و تحلیل دادهها

فصل چهارم : یافته‌ها و تجزیه تحلیل آنها ..... ۴۴-۵۸

۱-۴- مقدمه

۲-۴- مشخصات آزمودنی‌ها

۳-۴- تجزیه و تحلیل فرضیه‌های پژوهشی

فصل پنجم : خلاصه، نتایج تحقیق و پیشنهادات ..... ۵۸-۶۶

۱-۵- مقدمه

۲-۵- خلاصه پژوهش

۴-۵- بحث و نتیجه‌گیری

۵-۵- پیشنهادات برخاسته از پژوهش

۶-۵- توصیه‌هایی برای سایر پژوهشگران

ضمائم ..... ۶۷-۸۱

فهرست منابع و مآخذ ..... ۸۲-۸۸

## فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول ۱-۴- شاخص های آماری و نمرات حاصل از قد - وزن، سن، اضطراب صفتی گروه کنترل	۴۵
جدول ۲-۴- شاخص های آماری و نمرات حاصل از قد - وزن، سن، اضطراب صفتی گروه تجربی	۴۶
جدول ۳-۴- توزیع فراوانی نمرات اضطراب صفتی گروه کنترل	۴۷
جدول ۴-۴- توزیع فراوانی نمرات اضطراب صفتی گروه تجربی	۴۷
جدول ۵-۴- نتایج محاسبات نمرات اضطراب صفتی دو گروه در پس آزمون	۴۹
جدول ۶-۴- نتایج محاسبات نمرات اضطراب صفتی در پیش آزمون و پس آزمون گروه تجربی	۵۰
جدول ۷-۴- نتایج محاسبات نمرات اضطراب صفتی دو گروه در پیش آزمون	۵۱
جدول ۸-۴- نتایج محاسبات آماری مربوط به ارتباط قد و اضطراب صفتی در پس آزمون گروه کنترل	۵۲
جدول ۹-۴- نتایج محاسبات آماری مربوط به ارتباط قد و اضطراب صفتی در پس آزمون گروه آزمایش	۵۳
جدول ۱۰-۴- نتایج محاسبات آماری مربوط به ارتباط وزن و اضطراب صفتی در پس آزمون گروه کنترل	۵۴
جدول ۱۱-۴- نتایج محاسبات آماری مربوط به ارتباط وزن و اضطراب صفتی در پس آزمون گروه آزمایش	۵۵
جدول ۱۲-۴- نتایج محاسبات آماری مربوط به ارتباط سن و اضطراب صفتی در پس آزمون گروه کنترل	۵۶
جدول ۱۳-۴- نتایج محاسبات آماری مربوط به ارتباط سن و اضطراب صفتی در پس آزمون گروه تجربی	۵۷
جدول ۱۴-۴- میانگین نمرات اضطراب صفتی در دو گروه کنترل و تجربی در پیش آزمون و پس آزمون	۵۸

## فهرست اشکال

صفحه	عنوان
۲۲	نمودار ۱-۲: نظریه سائق هال و اسپنس
۲۳	نمودار ۲-۲: نظریه «وارونه»
۲۹	نمودار ۳-۲: تمرین کوتاه مدت و تغییرات در اضطراب
۳۰	نمودار ۴-۲: تمرین دراز مدت و تغییرات در اضطراب
	نمودار ۱-۴: مقایسه میزان اضطراب صفتی گروه کنترل در پس آزمون
۴۸	و پیش آزمون
	نمودار ۲-۴: مقایسه میزان اضطراب صفتی گروه تجربی در پس آزمون
۴۸	و پیش آزمون



## چکیده :

به منظور بررسی تاثیر یک برنامه منتخب هوای بر میزان اضطراب صفتی، ۶۰ نفر از دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان خواف - استان خراسان که در سال ۷۵-۷۶ مشغول تحصیل بودند انتخاب گردیدند. دانش آموزان به صورت تصادفی ساده در دو گروه ۳۰ نفره کنترل و تجربی قرار داده شدند و گروه تجربی یک دوره تمرین منتخب هوای به مدت ۱۸ جلسه در ۶ هفته و هر جلسه ۴۵ دقیقه گذرانیدند. در ابتدا به هر دو گروه پرسشنامه اضطراب صفتی اشیپلبرگر داده شده که به همراه ثبت مشخصات ظاهری خودشان از قبیل قد، وزن، سن، آن را تکمیل کردند. در پایان دوره تمرینی مجدداً هر دو گروه پرسشنامه اضطراب صفتی را تکمیل کردند و آنگاه نمرات خام بدست آمده توسط آزمون ۴ (همبسته و مستقل) و همچنین ضریب همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نتایج زیر بدست آمد:

۱- بین نمرات اضطراب صفتی در پس آزمون و پیش آزمون گروه تجربی اختلاف معناداری مشاهده شد.

۲- بین نمرات اضطراب صفتی در پس آزمون گروه کنترل با پس آزمون گروه تجربی اختلاف معناداری مشاهده شد.

۳- بین نمرات اضطراب صفتی پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل اختلاف معناداری مشاهده نشد.

۴- بین نمرات اضطراب صفتی باقد، وزن، سن، در دو گروه کنترل و تجربی ارتباط معناداری مشاهده نشد.

## **Abstract:**

In order to study the effect of an aerobic selected program on Anxiety Trait rate , 60 students at secondary school level from khaf city - khorasan province who were studying in accademic year 1996-97 were elected. The students were put in two 30- member control and experimental groups in form of simple random. Experimental group passed an aerobic selected exercise for 18 sessions of 45 minutes in 6 weeks. First both groups were given spielberger Anxiety Trait Questionnaire. They filled out questionnaires including registration of their personal particulars as height , weight and age. Then the aquired marks were analysed by T text (related & connected) adn also by pearson coefficient correlation and following results were observed.

- 1- Between anxiety trait marks in pre- test and post - test for experimental group a meaninyful difference was obseved.
- 2- Between anxiety trait marks in post - test of control group and post - test of experimental group a meaningful difference was observed.
- 3- Between anxiety trait mark in pre- test & post - test of control group no meaning ful difference was obserued.
- 4- Botween anxiety trait marks with height , weight and age at both control & experimental groups no meaningful relation was observed.

**فصل اول :**

**طرح تحقیق**

## ۱-۱ مقدمه

انسان همچنانکه در راه تمدن گام برمی‌دارد، موجودی آسیب‌پذیر است و از هر سو با گرفتاریها و ناهنجاریها روبروست. انسان بیمناک و هراسان به جستجوی تدابیر و شیوه‌هایی برای نجات خود می‌پردازد، تدابیری که او را از خطرات نجات دهد و رشادت و صلابت را به او برگرداند. از طرف دیگر مطالعه آثار حیات‌بیانگر این واقعیت است که حرکت فکری و روحی نمی‌تواند مجرد از جسم و جان باشد و مادام که افراد در ستیز درونی با خویش هستند امکان ندارد صلح و آرامش دائمی بر اجتماعات بشر حاکم شود [۱۱].

از طرفی زندگی و مشکلات مربوط به آن امری است که همواره مورد بحث بوده و با توجه به تغییرات زندگی مدرن و پیشرفته این مشکلات حادثتر و چه بسا حل‌نشده‌تری جلوه می‌کند، ولی همین انسان خودش نیز در بیشتر کردن مشکلات و مصائب سهیم است، ناخواسته و یا ندانسته بر مسائلی که در زندگی و روح و روان و جسم هر دو اثر مخرب دارند دامن زده و حتی گاهی در صدد رفع آن نیز بر نمی‌آید و شاید از اینکه خود او باعث ایجاد مشکلات می‌باشد ناآگاه است. هر فردی می‌تواند با آگاهی و شناخت اطراف با مسائل محیطی به مبارزه برخاسته و خود را از فشارهای عصبی، روانی و جسمی موجود به هر نحو ممکن ننگه دارد [۱].

یکی از مشکلات حاد کنونی جوامع بیماری اضطراب<sup>۱</sup> است به طوری که قرن بیستم را عصر اضطراب نامیده‌اند [۵۱]. بر طبق آمار سازمان جهانی بهداشت در سال

۱۹۹۳ نیم میلیارد نفر از ناراحتی‌های روانی رنج می‌برند. تحقیق دیگری در امریکا نشان داد که طی یک ماه ۱۵/۴ درصد کل بیماران به ناراحتی‌های روانی مبتلا بودند و تخمین زده شده است که معالجات فقط در مورد (۲۰) بیست درصد آنها مؤثر واقع شده است [۱۳].

یکی از علومی که در زمینه موارد فوق، تاثیر عملی آن در ابعاد فرهنگی و اجتماعی بارز و روشن است تربیت بدنی و علوم ورزشی است و همواره به فعالیت‌های بدنی و تأثیرات آن بر مسائل روانی توجه خاص داشته است. در ارتباط با بیماریهای روانی و تأثیر تمرینات بدنی بر آنها پژوهش‌های گوناگونی انجام گرفته و این تحقیقات نمونه کمی در اختیار ما قرار داده است و بر همین اساس پژوهش حاضر در راستای تحقیقات انجام شده قبلی بوده و تأثیر یک تمرین هوازی را بر روی میزان اضطراب صفتی دانش‌آموزان بررسی می‌کند.

#### ۲-۱ بیان مسأله

اضطراب بسیاری از عملکردهای زندگی فرد را دچار اختلال می‌کند و بر روی عملکرد فردی و اجتماعی انسان تأثیر می‌گذارد. با توجه به مشکلات فراوان در این زمینه و گزارش‌های ارائه شده مختلف مبنی بر اینکه عده‌ای تمرین ورزشی را روش درمانی و عده‌ای آن را یک روش تکمیلی معرفی می‌کنند و همچنان این پرسش برای محقق بدون پاسخ مانده است، محقق درصد آن بوده است که با اجرای یک برنامه فعالیت هوازی که شامل [۱۰ دقیقه گرم کردن، ۳۰ دقیقه تمرین هوازی و ۵ دقیقه جهت برگشت به حالت اولیه] است اثر این برنامه را بر میزان اضطراب صفتی دانش‌آموزان بررسی کند.

### ۳-۱ اهمیت و ضرورت تحقیق

زندگی پیشرفته امروز و پیشرفت صنایع و ماشین‌آلات و همچنین دور شدن انسانها از ارزش‌های دینی و اجتماعی باعث به وجود آوردن مشکلات روانی فراوانی در جوامع بشری شده است.

آمار نشان می‌دهد که یک درصد مردم از اختلالات روانی شدید و ناتوان کننده در رنج هستند و همچنین بیش از ده درصد آنها مبتلا به اختلالات روانی خفیف هستند با این حساب تعداد بیماران روانی شدید در جمعیت ۶۰ میلیونی ایران حدود ۶۰۰ هزار نفر و تعداد افراد با بیماری خفیف حدود ۶ میلیون نفر می‌باشند [۳].

تاکنون دانشمندان با تخصص‌های متفاوت به ویژه روانشناسان و روانپزشکان تلاشهای فراوانی جهت حل این معضل بزرگ جوامع انسانی انجام داده‌اند و لیکن آنها به طور کامل در رفع و درمان این نقیصه اجتماعی موفق نبوده‌اند. چرا؟ دلایل متفاوتی می‌توان برای آن ذکر کرد از جمله:

۱-۳-۱- وحشت مردم از بیمارستانهای روانی که آنها را محیطی برای بیماریهای شدید و زنجیری می‌دانند.

۱-۳-۲- درمان دراز مدت و پیگیری آن، که لازم است بیمار به طور متناوب و هر چند وقت یکبار به پزشک مراجعه نماید با اینحال اکثر افراد خصوصاً روستائیان حتی فرصت و وقت یکبار رفتن به این مراکز درمانی را ندارند.

۱-۳-۳- مشکلات مادی و اقتصادی افراد که متأسفانه عده زیادی از مردم توان مالی معالجه خود را ندارند [۳].

با توجه به مشکلات یاد شده و بی‌تأثیری داروها در درمان قطعی امراض روانی خصوصاً اضطراب باعث روی آوردن پزشکان و روانپزشکان به درمانهای غیر

دارویی شده است. یکی از این روشها استفاده از فعالیت‌های بدنی در کاهش بیماریهای روانی است. از مدتها پیش روانپزشکان بر این عقیده‌اند که آرامش جسمی با سلامت روانی همراه است [۲۸].

بعضی از روانپزشکان به بیماران خود توصیه می‌کنند، ورزشهای هوازی مانند دویدن یا شنا کردن را به صورت آرام انجام دهند که این امر می‌تواند باعث تقویت روحیه<sup>۱</sup> و آرامش<sup>۲</sup> آنها شود [۴۷].

ضرورت دیگر تحقیق در ارتباط با کاهش هزینه هنگفت مالی است که همه روزه برای درمان آن صرف می‌شود. بنابراین با توجه به موارد فوق انجام این پژوهش از نظر محقق ضروری بوده و سعی نموده با روشن نمودن اثرات ورزش در ارتباط با سلامت روان گامی در جهت پرنمودن پیکره دانش ورزش و حل یکی از ابهامات موجود در علم روانشناسی ورزشی بردارد.

#### ۴-۱- اهداف پژوهش

##### ۴-۱-۱- هدف کلی:

بررسی تأثیر یک برنامه منتخب هوازی بر روی میزان اضطراب صفتی دانش‌آموزان

##### ۴-۱-۲- اهداف جزئی

- تعیین ارتباط بین قد و میزان اضطراب صفتی دانش‌آموزان
- تعیین ارتباط بین سن و میزان اضطراب صفتی دانش‌آموزان
- تعیین ارتباط بین وزن و میزان اضطراب صفتی دانش‌آموزان

---

1 - Kavanagh, shephard & tuck 1975. Lee 1920

2 - Heinzelman & Daggley 1970, shephard 1981