

## بررسی تاثیر زنگ ورزش بر روی سلامت روانی دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی

مصطفی غلامی\*، هادی عبدالله زاده، مسلم مرادی، محمدرضا جمشیدی

- ۱- دانشجوی کارشناسی رشته علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان شهر کرد.
- ۲- دانشجوی کارشناسی رشته علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان شهر کرد.
- ۳- دانشجوی کارشناسی رشته علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان شهر کرد.
- ۴- دانشجوی کارشناسی رشته علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان شهر کرد.

## چکیده

روبه روست . سلامت روانی و ایجاد آن در افراد در تمامی سنین مورد اهمیت قرار می گیر که باعث ترقی و رسیدن به اوج می شود و گاهی آدمی با ایجاد روحیه سالم و بی دغدغه می تواند به اوج خود شکوفایی برسد که تمام این رسیدن ها به عواملی مانند خانه - خانواده - والدین و مدرسه و مربیان بستگی دارد که به عنوان مثال و مسئله ای که در تحقیق حاضر مورد توجه است رسیدن به اوقات آزاد کودکان به کارها و عملیات سالم و توجه به اطراف دور و بر خود و استفاده بهینه می تواند در ایجاد سلامت روانی دخالت داشته باشد و همین طور خانواده که در رسیدن به شکوفایی کودک چه از لحاظ فکری - جسمی می تواند نقش موثر داشته باشد .

در برخی از جوامع ، تغییر موقعیت به کمک مراسم ورود که گذر از کودکی به بزرگسالی را از نظر اجتماعی نشان می دهد باعث اختلالاتی در سلامت روانی می شود که آن را می توان با محبت و کارهای روزانه - شرکت داشتن در محافل دوستانه سلامت جبران کرد (میلانی، ۱۳۸۲).

## بیان مساله

روان شناسی علم تحقیق در رفتار موجودات زنده و به ویژه در تفکر و احساس و رفتار بشر است به همین دلیل از چندی پیش روان شناسان علاقه شدیدی نسبت به مشکلات عملی که برای افراد بشر پیش می آید و راه حل هایی که می توان برای آنها پیشنهاد داد . پیدا کرده اند منظور از روان شناسی علاوه بر پیشرفت علمی و صنفی ، بهبود بخشیدن به زندگی انسان نیز همت این علاقه روز افزون روان شناسان به مسائل روزمره و علمی بشر ، موجب شده است که دانش ما در افراد بویژه کسانی که دچار مشکلات روانی هستند ، به طور قابل ملاحظه ای افزایش یابد و به این شکل که در سلامت روحی و روانی فرد چیزهای متنوعی در زندگی می تواند تاثیر گذار باشد و حتی گذراندن اوقات فراغت همانطور که دوست دارید می تواند باعث ایجاد سلامت روانی در فرد شود ایجاد راه ح های جدید در مدارس و به کار بردن ورزش در سلامت نوجوانان می تواند موثر باشد . مساله مورد نظر در تحقیق حاضر بررسی تاثیر ورزش در سلامت روانی است و اینکه آیا ورزش می تواند تاثیر مثبت داشته باشد یا نه ؟

## سوال مسئله

هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر زنگ ورزش بر روی سلامت روانی دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی منطقه خانمیرزا که فرضیه های عنوان شده عبارتند از مقایسه سلامت روانی در بین دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار و فرضیه دوم عبارتند از بررسی افزایش زنگ ورزش بر روی سلامت روانی دانش آموزان که جامعه مورد مطالعه عبارتند از دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی منطقه خانمیرزا که ۸۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردیده که انتخاب نمونه ها بطور تصادفی بوده است و جهت آزمون فرضیه ها از روش آماری t متغیر مستقل و... استفاده گردیده که نتایج بدست آمده نشان می دهد که تاثیر افزایش زنگ ورزش در بالا رفتن سلامت روانی دانش آموزان می تواند تاثیر زیدی داشته باشد و همین طور بین دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ سلامت روانی تفاوت معنی داری وجود دارد .

کلمات کلیدی: ورزش، سلامت روانی، خانمیرزا.

## مقدمه

نوجوانی و کودکی دوره ای از زندگی انسان را تشکیل می دهد که مخصوصا برای طرح سوال درباره ارزشها و اصول اخلاقی و ایجاد سلامت روانی مساعد است . جیمز ویلسون معتقد است که انسان با حس ایجاد سلامت روانی. حسی که خیلی تجلی می کند می تواند زندگی رو به آرامش برای خود رقم بزند کودکان با توانایی حرف زدن متولد می شوند اما اگر کسی حرف زدن را به آنها یاد ندهد آنها حرف نخواهند زد همین متولد در ایجاد سلامت روانی هم می تواند دخالت داشته باشد به طوری که اگر در محیط خانه و یا حتی مدرسه در ایجاد سلامت روحی و روانی برای کودکان قدم برنداشته حتما کودک دچار حالات روانی مانند اضطراب ، گوشه گیری و موارد دیگر خواهد شد که قضاوت اخلاقی بر دلایل و برهائی استوار است که این برهانها را بر حسب دیدگاه ها هدفهایی که آنها را بر می انگیزند به شش مرحله تقسیم کرده و آن گاه دوباره در سه سطح جای داده است که به دلیل رویدادهای اجتماعی و پیامد های منحصر به فرد در دوران کودکی و دوره های بهرانی برای فرزند و گاهی اوقات روابط نامناسب والدین با هم دیگر در جلوی چشم کودک باعث تحولاتی در روحیه کودک می شود که گاه با تاوان سختی