

تأثیر یک دوره تمرینات صبحگاهی بر نیم رخ روانی دانش آموزان دختر ۱۷-۱۵ سال

فاطمه احمدی اصل^۱

غلام رضا جهانی قیه قشلاق^۲

فرید احمدی اصل^۳

چکیده

هدف پژوهش: سبک زندگی کم تحرک دانش آموزان دختر در دوره متوسطه، تأکیدی بر دستیابی به سطوح مطلوب مهارتهای روانی می باشد. هدف از پژوهش حاضر مقایسه یک برنامه تمرینات هوازی صبحگاهی با تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه در توسعه نیم رخ روانی دانش آموزان دختر متوسطه ۱۷-۱۵ سال می باشد.

روش شناسی: در این مطالعه ۶۰ دانش آموز دختر سالم، دارای اضافه وزن با شاخص توده بدنی $28 \pm 0/99$ به صورت تصادفی به دو گروه تجربی (۳۰ نفر) و گروه کنترل (۳۰ نفر) تقسیم و در دو

۱. کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

۲. دکتری فیزیولوژی ورزشی

۳. کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی.

مرحله پیش و پس آزمون مورد مقایسه قرار گرفتند. گروه تجربی هر روز به مدت ۱۵ الی ۲۵ دقیقه، ۲۴ جلسه، تمرین دوی تداومی فزاینده صبحگاهی را با شدت ۵۰ الی ۷۵ درصد حداکثر ضربان قلب و گروه کنترل تمرینات صبحگاهی جاری را انجام دادند. داده ها با استفاده از روش آماری t در گروه های همبسته و مستقل در سطح معنی داری $p \leq 0.05$ آزمایش شدند. یافته ها: در گروه تجربی هیچ تفاوت معنی داری در نیم رخ روانی گروه تجربی وجود نداشته است.

نتیجه گیری: انجام تمرینات دوی هوازی تداومی نسبت به تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه پاسخ موثرتری را بر بهبود سطوح آمادگی جسمانی دانش آموزان داشته است.

واژه های کلیدی: تمرینات هوازی تداومی صبحگاهی - نیم رخ روانی

مقدمه

دین مبین اسلام برای تامین و تضمین سعادت مادی و معنوی دنیا و آخرت پیروان خویش، دستورات و پند های بسیاری در زمینه ی مسؤلیت و تکلیف انسان و حقوق فرد نسبت به جسم، روح و روان خود از طریق آیات و روایات اسلامی، سیر ه ی ائمه معصومین(ع) عرضه کرده. امام سجاد در رساله ی حقوقی می فرماید: (انا لبد نک علیک حقا) بدن تو بر تو حقی دارد. حق آن است که آنرا سالم، نیرومند و مقاوم در برابر شرایط و سختی ها در کمال نشاط نگهداری(محمد یاری، ۱۳۷۶). در اسلام به مومنان قوی زیستن، با نشاط بودن و برخوردار شدن از سلامتی تن توصیه شده است و از این رو تربیت بدنی و ورزشی باید جزیی از برنامه ی زندگی هر فرد قرار گیرد. با توجه به اینکه هر سازمان دارای وظیفه و ماموریت خاصی در جامعه می باشد لذا برای انجام ماموریت های خاص هر سازمان بایستی ویژگیهای نیروی انسانی متناسب با ماموریت آن سازمان را بدانیم.

ورزش صبحگاهی یکی از پر طرفدارترین رشته های همگانی است این ورزش چون در فضای آزاد و صبح انجام می شود تاثیر زیادی بر تندرستی و شادابی افراد و سالم سازی آنها دارد(نقل ازسایت ورزش های همگانی کشور، ۱۳۹۳).

ضمناً اثرات بسیار مفیدی بر آرامش روانی و مقاوم نمودن افراد در مقابل حوادث و مشکلات روز از دیگر فواید این رشته ی ورزشی می باشد(نقل از سایت ورزش های همگانی کشور، ۱۳۹۱). ورزش می تواند باعث شود که ورزشکاران کمتر مضطرب، افسرده و خشمگین شوند.(مهدی

پور ۱۳۷۶، برگر و همکاران ۱۹۹۸ و مورگان ۱۹۸۱) فعالیت های مداوم تاثیر مثبتی روی وضعیت خلق و خو می گذارد و اضطراب را در آزمودنی ها به طور طبیعی کاهش می دهد (ویس ۱۹۹۰).
حال با توجه به مطالبی را که ارائه شد و نقش موثر نیم رخ روانی که شامل فاکتور های از جمله عزت نفس، تمرکز، هدفمندی، انگیزش، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی و تصویر سازی ذهنی می باشد، ترکیب بدنی و توان هوازی به نظر می رسد که انجام تمرینات صبحگاهی در دانش آموزان دختر در مدارس بتواند هم موجب حفظ ترکیب بدنی مناسب و توده ی بدنی متعادل شود و هم در افزایش نیم رخ روانی^۱ موثر باشد.

نیم رخ روانی

نیم رخ روانی شامل متغیرهای (انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، هدفمندی، تصویر سازی ذهنی، کنترل حالات روانی) می باشد که دانش آموزان از پرسشنامه خودسنجی موسسه ورزش استرالیا SASSY PSYCH برای سنجش مهارتهای روانی کسب می کنند

انگیزش^۲

حالتی درونی که همراه با انرژی یا نیرو است و ورزشکاران را برای رسیدن یک خواسته مانند قهرمان شدن به انجام رفتاری مانند تمرین شدید وا می دارد (آقا علی نژاد، ۱۳۷۶)

تمرکز^۳

تمرکز یک فعالیت شناختی برای نگهداری کانون توجه ذهنی و بدنی برای اجرای تکلیف حرکتی است. تمرکز در واقع توجهی است کانونی شده که به اراده، اهمیت موضوع و خلق ورزشکار وابسته است (واعظ موسوی، ۱۳۷۹).

اعتماد به نفس^۴

اعتماد به نفس، باور موقتی یا درجه ای از اطمینان به توانایی خود در یک لحظه خاص برای اجرای یک عمل است. بنابراین اعتماد به نفس به قابلیت ها و مهارتهای فرد و شیوه اجرای تکلیف

1 Profile of mood states

2 motivation

3 concentration

4 self-confidence

بستگی دارد. ورزشکارانی که یا به نتیجه عملکرد خود می اندیشند یا تمرکز ضعیفی دارند یا از شرایط موجود به خوبی استفاده نمی کنند، دائما به اعتماد به نفس خود آسیب می‌رسانند(واعظ موسوی، ۱۳۷۹).

هدفمندی^۱

هدفمندی به معنای داشتن برنامه ای منظم و طبقه بندی شده از نظر ترتیب اهداف و تلاش برای رسیدن به آنهاست و ارتباط تنگاتنگی با اعتماد به نفس دارد. هدفمندی از مهارت‌های روان شناختی در ورزش است که بر ضرورت و شیوه انتخاب غایتی مناسب برای تنظیم سطح انگیزندگی و تلاش تاکید میکند(وینترومارتین، ۱۳۷۹).

تصویرسازی ذهنی^۲

تصویرسازی ذهنی، رمزگذاری نمادین اطلاعات به شکل تصویر در ذهن که شامل فکر کردن درباره عملکرد و احساسات است و در آن اطلاعات گردآوری شده است و به وسیله همه حس ما شرکت دارند. رمزگذاری به عنوان یک تکنیک ذهنی بر اجرای حرکتی تاثیر مطلوب دارد. در یک تمرین ذهنی منظم چهار مرحله اساسی به نامهای تعیین هدف، خلق صحنه، اجرای مهارت و مرور مهارت وجود دارد(واعظ موسوی، ۱۳۷۹).

کنترل حالات روانی^۳

کنترل حالات روانی به مفهوم کنترل افکار و احساسات و در واقع آگاهی یافتن بر بخشی از فعالیت های ذهنی و درونی در یک جریان یک رویداد مهم است. عملکرد انسان فراسوی کنترل وی نیست. به این دلیل افزایش خود آگاهی درباره ذهن و بدن ممکن است به کنترل افکار و اعمال انسان کمک کند.(آقا علی نژاد، ۱۳۷۶)

پژوهش های به عمل آمده در رابطه با نیم رخ روانی (انگیزش، هدفمندی، تمرکز اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی و تصویرسازی ذهنی) :

1 Goal setting

2 imagery

3 control

پژوهش های داخل کشور:

اعظم خواجه زاده ۱۳۹۱ تأثیر یک دوره ورزش صبحگاهی بر میزان پرخاشگری دانش آموزان دختر و پسر عقب مانده ذهنی شهر دامغان (۲۰-۱۲)، ساله مورد بررسی قرار داد، وی ۴۰ نفر آزمودنی را در دو گروه ۲۰ نفر طی ۲۴ جلسه ی ۲۰ دقیقه ای مورد آزمایش قرار داد و نتیجه گرفت ورزش صبحگاهی بر کاهش میزان پرخاشگری دانش آموزان دختر و پسر عقب مانده ذهنی اثر منفی واری وارد پس ورزش صبحگاهی برای این دانش آموزان برگزار شود بهتر است(اعظم خواجه زاده،۱۳۹۱).

فاطمه اسکندری شهرکی ۱۳۸۸ تأثیر یک دوره ورزش صبحگاهی بر عزت نفس و برخی عوامل آمادگی جسمانی حرکتی دانش آموزان ۱۷-۱۵ ساله دختر را مورد بررسی قرار داد. محقق ۵۰ دانش آموز (۱۷-۱۵) ساله را به دو گروه گواه و کنترل تقسیم نمود. طی ۲۴ جلسه ۲۰ دقیقه ای ورزش صبحگاهی که هر جلسه با حرکات ریتمیک، کششی و جنبشی همراه با موسیقی انجام می شد. قبل از اجرا بعضی از فاکتور های آمادگی جسمانی اندازه گرفته و همچنین تست کوپر اسمیت را برای عزت نفس توسط آزمودنی ها تکمیل شده و طی این مدت دو بار، اندازه گیریهای ابعاد بدنی و تست کوپر مجدداً تکمیل گردیده و به این نتایج دست یافته از جمله: تأثیر ورزش صبحگاهی بر درصد چربی زیر پوست، انعطاف پذیری و تعادل ایستا معنی دار بوده و تأثیر ورزش صبحگاهی بر عزت نفس و توان انفجاری پا، سرعت عکس العمل و چابکی معنی دار نبوده، پس نتیجه گرفت ورزش صبحگاهی بر آمادگی وابسته به تندرستی که به شیوه سالم بودن تأکید دارد موثر است پس اجرا شود بهتر است(فاطمه، اسکندری، شهرکی، ۱۳۸۸).

پژوهش های خارج کشور

دان^۱ و همکاران (۲۰۰۵)، به بررسی کارآیی و پاسخ به مقدار تمرینات ورزشی در درمان افسردگی پرداختند. این مطالعه در دو گروه آزمایشی و یک گروه پلاسبو و در طول مدت سه سال اجرا شد. طبق یافته های این پژوهش اجرای فعالیت هوازی با مقدار پیشنهادی برای بهداشت همگانی (17.5 Kcal/Kg/Week)، دارای اثر درمانی مؤثری در بهبود اختلالات افسردگی عمده با شدت خفیف تا متوسط می باشد. همچنین تأثیر اجرای ورزش در دوزهای پایین تر از این حد، در مقایسه با گروه کنترل قابل مقایسه است (دان، ۲۰۰۵).

لی و کیم^۱ (۲۰۰۸)، به بررسی ارتباط بین نشانه های یائسگی، افسردگی و ورزش در زنان میانسال پرداختند. این مطالعه نشان داد زنانی که دچار افسردگی می باشند، نسبت به سایر زنان، نشانه های یائسگی بیشتر در آن ها بروز می نماید، و زنانی که به طور منظم ورزش می کنند، نسبت به زنانی که ورزش نمی کنند، کمتر دچار افسردگی می شوند و نشانه های یائسگی نیز کمتر در آن ها بروز می نماید (لی و کیم، ۲۰۰۸).

جانسون^۲ و همکاران (۲۰۰۸)، به بررسی تأثیرات تمرینات کی گونگ^۳ بر افسردگی و اضطراب پرداختند. در این پژوهش تعداد ۵۹ نفر در دو گروه آزمایشی و کنترل شرکت نمودند. طبق یافته های این پژوهش، این تمرینات اثرات روانی مطلوبی دارند و می توان از ترکیب آن ها با فعالیت های دیگر، در جهت بهبود مقاومت فرد در برابر عوامل روزانه ی ایجاد فشار های روانی، استفاده نمود (جانسون، ۲۰۰۸).

روش و طرح کلی تحقیق

روش پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح ۲ گروهی با روش پیش آزمون و پس آزمون بوده که کاربرد آن برای دانش آموزان دختر متوسطه می باشد.

جامعه آماری

از بین دانش آموزان مقطع متوسطه شهر کرج ناحیه ۳ آموزش پرورش دبیرستان شهید صدر به عنوان گروه آماری انتخاب شده اند که از بین ۸۰۰ دانش آموز حاضر در مدرسه، ۲۰۰ نفر شرایط تحقیق مورد نظر را داشته که از بین این ۲۰۰ دانش آموز دارای اضافه وزن ۳۰ نفر به طور تصادفی در گروه آزمون و ۳۰ نفر دیگر به طور تصادفی در گروه کنترل قرار گرفتند. آزمودنی ها در ابتدا فرم مربوط به رضایت شرکت در طرح (پیوست ۱) و پرسشنامه سابقه پزشکی (پیوست ۲) را تکمیل نموده اند. آزمودنی ها تا پایان ۲۴ جلسه به همکاری خود ادامه داده و داده های بدست آمده از آزمودنی ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

1 . Youngwhee Lee, Hwasoon Kim

2 . Mattias Johansson et al

3 . Qigong Exercises

شرایط قرار گرفتن در پژوهش

۱) جنسیت زن

۲) دامنه ی سنی ۱۷-۱۵ ساله

۳) عدم ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی و یا تنفسی بر اساس سابقه پزشکی افراد.

چگونگی جمع آوری اطلاعات

در این پژوهش به منظور آزمون فرضیه های تحقیق پرسشنامه ی مهارت های روانی از انستیتوی ورزش استرالیای جنوبی به عمل آمد تا تاثیر یک دوره تمرین صبحگاهی دوی هوازی تداومی بر متغیرهای وابسته مشخص شود.

ابزار و وسایل اندازه گیری پژوهش تکمیل پرسشنامه خود-سنجی انستیتوی ورزش استرالیای جنوبی برای سنجش وضعیت مهارت های روانی آزمودنی ها

نیم رخ روانی

در این تحقیق برای تعیین مهارت های روانی دانش آموزان از پرسشنامه خود-سنجی انستیتوی ورزشی استرالیای جنوبی (SASI PSYCH) استفاده شده است (پیوست ۴). معیار SASI PSYCH یک معیار استاندارد است که این پرسشنامه در بر گیرنده ۶۰ جمله یا اظهار نظری است که احساس واقعی دانش آموزان در باره هریک از جملات، در یکی از ۵ گزینه هرگز، بندرت، بعضی اوقات، بیشتر اوقات، همیشه با علامت ضربدر هر جمله با نمرات ۱ الی ۵ مشخص میشود. و نمره هر مهارت (انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، تصویرسازی ذهنی و هدفمندی) از جمع بندی نمره ۱۰ سوال تعیین می شود (جدول ۳-۱) که حداقل ۱۰ و حداکثر ۵۰ می باشد. مطالعات مختلفی وجود دارد که نشان می دهد این پرسشنامه که به وسیله وینتر و مارتین روان شناسان انستیتوی ورزش استرالیای جنوبی اجرا شده بود نشان داد که این آزمون توانایی شناخت ورزشکاران را در خصوص متغیرهای عمده روانی از قبیل انگیزش، اعتماد به نفس، تمرکز، کنترل حالات روانی، تصویر سازی و هدف گذاری دارا می باشد. نتایج مقدماتی آن در هدایت ورزشکاران استرالیایی موثر بوده است. اجرای مجدد آن برای اصلاح و تعیین پایایی و روایی در بازی های المپیک بارسلون انجام گرفت (وینتر و مارتین ۱۹۹۳). استفاده از این ابزار سنجش آمادگی روانی هم اکنون در ایران و سایر کشور های جهان رو به گسترش است. این آزمون در سال ۱۳۷۹ در سطح

گسترده تری بر روی قهرمانان تیم های ملی مجدداً روایی و پایایی سنجی شد. با توجه به یافته های این پژوهش می توان با اطمینان اظهار نظر کرد که :

الف) در پرسشنامه ی SASI PSYCH خود-سنجی انستیتوی ورزش استرالیای جنوبی بین پرسشهایی که انگیزش را می سنجند، هماهنگی درونی وجود دارد و این هماهنگی بین پرسش هایی که تمرکز، کنترل حالات روانی، اعتماد به نفس، تصویر سازی ذهنی و هدفمندی را می سنجند نیز موجود است. دامنه ی ضریب پایایی مولفه های آزمون بین ۰/۶۹ تا ۰/۸۹۲۳۳ متغیر بود. ب) در پرسشنامه SASI PSYCH عوامل در برگزیده پرسش ها از عوامل فوق اشباع شده اند (واعظ موسوی ۱۳۷۹) با توجه به هنجار در صدی به دست آمده در هر مولفه آزمون دسته بندی عملکرد به ضعیف، زیر متوسط، متوسط، بالای متوسط و خوب صورت پذیرفته است.

نتایج مقدماتی آن در هدایت ورزشکاران استرالیایی موثر بوده است. اجرای مجدد آن برای اصلاح و تعیین پایایی و روایی در المپیک بارسلون انجام گرفت (وینتر و مارتین ۱۹۹۳). استفاده از این ابزار سنجش آمادگی روانی هم اکنون در ایران و سایر کشورهای جهان رو به گسترش است. هنجار درصدی پرسشنامه استرالیای جنوبی دسته بندی فوق به این صورت انجام می شود:

نقطه درصدی

ضعیف = ۰-۲۰

زیر متوسط = ۲۱-۴۰

متوسط = ۴۱-۶۰

بالای متوسط = ۶۱-۸۰

خوب = ۸۱-۱۰۰

جدول سوالات مربوط به هر فاکتور آمادگی روانی کشور استرالیای جنوبی از پرسشنامه SASI
PSYCH

الف) انگیزش: ۱-۲-۱۱-۱۲-۲۱-۳۱-۳۲-۴۱-۴۲-۵۱
ب) تمرکز: ۳-۴-۱۳-۱۴-۲۲-۳۳-۳۴-۴۳-۴۴-۵۲
ج) اعتماد به نفس: ۵-۶-۱۵-۱۶-۲۳-۳۵-۳۶-۴۵-۵۳-۵۴
د) کنترل حالات روحی: ۷-۸-۱۷-۱۸-۲۴-۳۷-۳۸-۴۶-۵۵-۵۶
ه) تصویر سازی ذهنی: ۹-۱۹-۲۵-۲۶-۲۷-۳۹-۴۷-۴۸-۵۷-۵۸
و) هدفمندی: ۱۰-۲۰-۲۸-۲۹-۳۰-۴۰-۴۹-۵۰-۵۹-۶۰

روش اجرای پژوهش

تکمیل پرسشنامه خود-سنجی مهارت های روانی از انیستیتوی استرالیای جنوبی برای تعیین نیم رخ روانی دانش آموزان شرکت کننده در تحقیق که فاکتورهای همچون انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، تصویر سازی ذهنی و هدفمندی را در نمونه ها مورد سنجش قرار می دهد استفاده شده است.

قرارداد تمرین

۱- فعالیت مقدماتی یا گرم کردن در مدت ۵ دقیقه شامل مراحل زیر بوده:
الف) حرکات کششی ایستا و تابشی (بخصوص در ناحیه تحتانی و کمر بند لگنی)
ب) حرکات پویا و جنبشی (جهت افزایش ضربان قلب)

۲- برنامه تمرین دوی هوازی تداومی در ۲۴ جلسه تمرین در هر هفته ۵ جلسه برگزار شده به سه بخش ۸ جلسه ای تقسیم شده است که در ۸ جلسه اول فشار کار تمرین ۵۵-۵۰٪ max HR و به مدت ۱۵ دقیقه دویدن با حرکات ریتمیک بوده. در ۸ جلسه دوم فشار کار تمرین ۶۵-۵۵٪ max HR در مدت ۲۰ دقیقه دویدن با حرکات ریتمیک بوده در ۸ جلسه سوم ۲۵ دقیقه دویدن با فشار کار تمرین ۶۵-۷۵٪ max HR دویدن همراه با حرکات ریتمیک بوده.

۳- هر برنامه تمرین با استراحت فعال به پایان می رسد. معمولا برنامه ریزی میکرو سیکل آینده بر اساس برنامه اجرا شده قبلی و با توجه به زمان فعالیت (افزایش یافته) و اصل اضافه بار (حجمی) فشار و بار تمرینی طرح ریزی شده است. مدت زمان تمرین صبحگاهی از ۱۵ دقیقه به

۲۰ دقیقه در ۸ جلسه دوم و به ۲۵ دقیقه در ۸ جلسه ی آخر افزایش می یابد. قابل ذکر است که $\text{Max HR} = 208 - \text{age}$ (۲۰۰۱) بدست می آید.

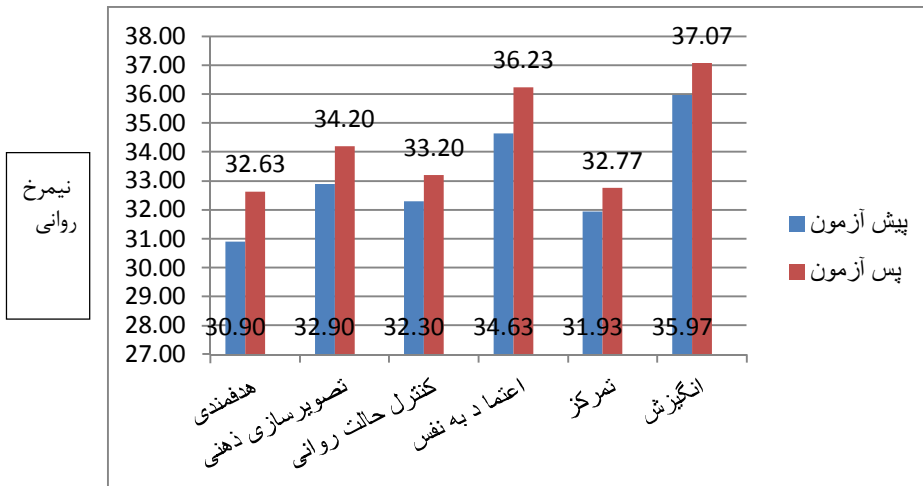
روش آماری

پس از جمع آوری و وارد کردن داده ها در نرم افزار آماری SPSS و پیرایش ۱۶، تعیین برچسب هایی برای متغیرها، با استفاده از این نرم افزار دادهای خام مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. به طوری که برای محاسبه شاخص های گرایش مرکزی (میانگین)، پراکندگی (انحراف استاندارد، حداقل و حداکثر) و رسم نمودارها از آمار توصیفی استفاده شود. پس از کسب اطمینان از طبیعی بودن توزیع داده ها توسط آزمون کلوموگروف-اسمیرنوف (k-S) و حصول اطمینان از همگن بودن گروهها توسط آزمون تی استیودنت در گروه های مستقل، برای مقایسه میانگین درون گروهی و بین گروهی به ترتیب از آزمون تی استیودنت در گروههای وابسته و مستقل استفاده گردید. و سطح منحنی داری $p < 0/05$ به عنوان ضابطه تصمیم گیری برای آزمون فرضیه ها در نظر گرفته شده.

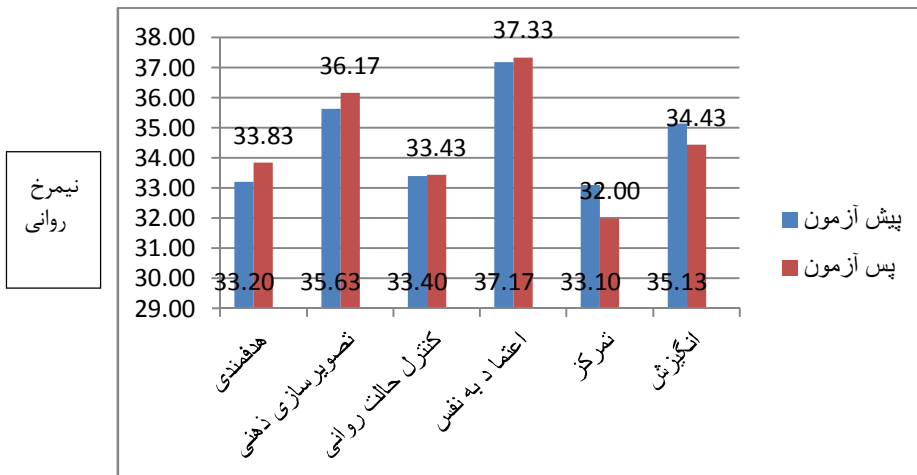
جدول آمار توصیفی متغیر های نیم رخ روانی در گروه های آزمایشی و کنترل

شاخص								گروه	ویژگی
سطح معناداری		آماره t		انحراف معیار		میانگین			
پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون		
۰/۵	۰/۲	-۰/۵۹	-۱/۱	۸/۱۶	۷/۸۶	۳۲/۶۳	۳۰/۹	آزمایش	هدفمندی
				۷/۵۶	۷/۶۳	۳۳/۸۳	۳۳/۲	کنترل	
۰/۳	۰/۲	-۰/۹	-۱/۳	۸/۱۸	۷/۶۴	۳۴/۲	۳۲/۹	آزمایش	تصویرسازی ذهنی
				۷/۶	۷/۷۳	۳۶/۱۷	۳۵/۶۳	کنترل	
۰/۸	۰/۶	-۰/۱	-۰/۵	۷/۳۴	۸/۴۶	۳۳/۲	۳۲/۳	آزمایش	کنترل حالت روانی
				۶/۴۹	۶/۳۹	۳۳/۴۳	۳۳/۴	کنترل	
۰/۵	۰/۲	-۰/۶	-۱/۴	۷/۲۹	۶/۸۷	۳۶/۲۳	۳۴/۶۳	آزمایش	اعتماد به نفس
				۶/۸۹	۷/۳۳	۳۷/۳۳	۳۷/۱۷	کنترل	
۰/۷	۰/۵	۰/۳	-۰/۶	۷/۷۶	۷/۰۹	۳۲/۷۷	۳۱/۹۳	آزمایش	تمرکز
				۷/۸۶	۶/۶۹	۳۲	۳۳/۱	کنترل	
۰/۳	۰/۶	۱/۳	۰/۵	۸/۲	۵/۷۹	۳۷/۰۷	۳۵/۹۷	آزمایش	انگیزش
				۶/۶۴	۶/۵	۳۴/۴۳	۳۵/۱۳	کنترل	

نمودار میانگین نیم رخ روانی در گروه آزمایش



نمودار میانگین نیم رخ روانی در گروه کنترل



جدول نتایج مقایسه میانگین نیم رخ روانی در گروه آزمایشی

سطح معناداری	درجه آزادی	آماره t	میانگین	متغیر	
۰/۲	۲۹	۱/۱۳	۳۰/۹	پیش آزمون	هدفمندی
			۳۲/۶۳	پس آزمون	
۰/۵۱	۲۹	۰/۶۶	۳۲/۹	پیش آزمون	تصویرسازی ذهنی
			۳۴/۲	پس آزمون	
۰/۵۷	۲۹	۰/۵۷	۳۲/۳	پیش آزمون	کنترل حالت روانی
			۳۳/۲	پس آزمون	
۰/۳	۲۹	۱/۰۲	۳۴/۶۳	پیش آزمون	اعتماد به نفس
			۳۶/۲۳	پس آزمون	
۰/۶	۲۹	۰/۵	۳۱/۹۳	پیش آزمون	تمرکز
			۳۲/۷۷	پس آزمون	
۰/۵۳	۲۹	۰/۶۴	۳۵/۹۷	پیش آزمون	انگیزش
			۳۷/۰۸	پس آزمون	

فرضیه: بین نیم رخ روانی ناشی از تمرینات هوازی تداومی صبحگاهی و تمرینات جاری تفاوت معناداری وجود ندارد.

به منظور بررسی تفاوت میانگین نیم رخ روانی ناشی از تمرینات هوازی تداومی صبحگاهی و تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه از روش آزمون t مستقل بر میانگین نمره افزوده (اختلاف نمره پیش آزمون از پس آزمون) بین گروه آزمایشی و کنترل استفاده شد. جدول ۴-۱۰ نتایج این بررسی را نمایش می دهد.

نتایج مقایسه میانگین نیم رخ روانی بین گروهی

سطح معناداری	درجه آزادی	آماره t	میانگین نمره افزوده	متغیر	
۰/۴	۵۸	۰/۷	۱/۷۳	آزمایشی	هدفمندی
			۰/۶۳	کنترل	
۰/۷	۵۸	۰/۴	۱/۳	آزمایشی	تصویرسازی ذهنی
			۰/۵۳	کنترل	
۰/۶	۵۸	۰/۵	۰/۹	آزمایشی	کنترل حالت روانی
			۰/۰۳	کنترل	
۰/۳	۵۸	۰/۸	۱/۶	آزمایشی	اعتماد به نفس
			۰/۱۶	کنترل	
۰/۲	۵۸	۱/۱	۰/۸	آزمایشی	تمرکز
			-۱/۱	کنترل	
۰/۸	۵۸	۰/۲	۸/۷	آزمایشی	انگیزش
			۸/۳۵	کنترل	

طبق نتایج جدول، برای متغیر هدفمندی مقدار آماره $t=0/7$ و سطح معناداری $0/4$ بدست آمد که از $0/05$ بیشتر است. بنابراین بین هدفمندی آزمودنیها در تمرینات هوازی تداومی صبحگاهی و تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه تفاوت معنادار وجود ندارد.، برای متغیر تصویر سازی ذهنی مقدار آماره $t=0/4$ و سطح معناداری $0/7$ بدست آمد که از $0/05$ بیشتر است. بنابراین بین تصویر سازی ذهنی آزمودنیها در تمرینات هوازی تداومی صبحگاهی و تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه تفاوت معنادار وجود ندارد. برای متغیر کنترل حالت روانی مقدار آماره $t=0/4$ و سطح معناداری $0/7$ بدست آمد که از $0/05$ بیشتر است. بنابراین بین کنترل حالت روانی آزمودنیها در تمرینات هوازی تداومی صبحگاهی و تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه تفاوت معنادار وجود ندارد. برای متغیر اعتماد به نفس

مقدار آماره $t=0/8$ و سطح معناداری $0/3$ بدست آمد که از $0/05$ بیشتر است. بنابراین بین اعتماد به نفس آزمودنیها در تمرینات هوازی تداومی صبحگاهی و تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه تفاوت معنادار وجود ندارد. برای متغیر تمرکز مقدار آماره $t=1/1$ و سطح معناداری $0/2$ بدست آمد که از $0/05$ بیشتر است. بنابراین بین تمرکز آزمودنیها در تمرینات هوازی تداومی صبحگاهی و تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه تفاوت معنادار وجود ندارد. برای متغیر انگیزش مقدار آماره $t=0/2$ و سطح معناداری $0/8$ بدست آمد که از $0/05$ بیشتر است. بنابراین بین انگیزش آزمودنیها در تمرینات هوازی تداومی صبحگاهی و تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه تفاوت معنادار وجود ندارد. یک دوره تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه تاثیری بر نیم رخ روانی ندارد. به منظور بررسی تأثیر تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه بر نیم رخ روانی میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون در گروه کنترل با استفاده از آزمون t وابسته با هم مقایسه شدند. جدول نتایج این بررسی را نمایش می دهد. با توجه به نتایج مندرج در جدول برای متغیر هدفمندی مقدار آماره $t=1/94$ و سطح معناداری $0/06$ بدست آمده که بیشتر از $0/05$ است. بنابراین تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه بر نیم رخ هدفمندی آزمودنی ها تأثیر ندارد. برای متغیر تصویر سازی ذهنی مقدار آماره $t=1/72$ و سطح معناداری $0/09$ بدست آمده که بیشتر از $0/05$ است. بنابراین تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه بر نیم رخ تصویر سازی ذهنی آزمودنی ها تأثیر ندارد. برای متغیر کنترل حالت روانی مقدار آماره $t=0/09$ و سطح معناداری $0/9$ بدست آمده که بیشتر از $0/05$ است. بنابراین تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه بر نیم رخ کنترل حالت روانی آزمودنی ها تأثیر ندارد. برای متغیر اعتماد به نفس مقدار آماره $t=0/41$ و سطح معناداری $0/68$ بدست آمده که بیشتر از $0/05$ است. بنابراین تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه بر نیم رخ اعتماد به نفس آزمودنی ها تأثیر ندارد. برای متغیر تمرکز مقدار آماره $t=-2/44$ و سطح معناداری $0/02$ بدست آمده که کمتر از $0/05$ است. بنابراین تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه بر نیم رخ تمرکز آزمودنی ها تأثیر دارد. برای متغیر انگیزش مقدار آماره $t=-1/98$ و سطح معناداری $0/06$ بدست آمده که بیشتر از $0/05$ است. بنابراین تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه بر نیم رخ انگیزش آزمودنی ها تأثیر ندارد.

جدول نتایج مقایسه میانگین نیم رخ روانی در گروه کنترل

سطح معناداری	درجه آزادی	آماره t	میانگین	متغیر	
۰/۰۶	۲۹	۱/۹۴	۳۳/۲	پیش آزمون	هدفمندی
			۳۳/۸۳	پس آزمون	
۰/۰۹	۲۹	۱/۷۲	۳۵/۶۳	پیش آزمون	تصویرسازی ذهنی
			۳۶/۱۶	پس آزمون	
۰/۹	۲۹	۰/۰۹	۳۳/۴	پیش آزمون	کنترل حالت روانی
			۳۳/۴۳	پس آزمون	
۰/۶۸	۲۹	۰/۴۱	۳۷/۱۷	پیش آزمون	اعتماد به نفس
			۳۷/۳۳	پس آزمون	
۰/۰۲	۲۹	-۲/۴۴	۳۳/۱	پیش آزمون	تمرکز
			۳۲	پس آزمون	
۰/۰۶	۲۹	-۱/۹۸	۳۵/۱۳	پیش آزمون	انگیزش
			۳۴/۴۳	پس آزمون	

به منظور بررسی تأثیر تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه بر نیم رخ روانی میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون در گروه کنترل با استفاده از آزمون وابسته با هم مقایسه شدند. جدول ۴-۱۷ نتایج این بررسی را نمایش می دهد. با توجه به نتایج مندرج در جدول ، برای متغیر وزن مقدار آماره $t = -1/4$ و سطح معناداری $0/2$ بدست آمد که از $0/05$ بیشتر است. بنابراین تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه بر وزن آزمودنی ها تأثیر ندارد. برای متغیر توده عضلانی مقدار آماره $t = -2/11$ و سطح معناداری $0/04$ بدست آمد که از $0/05$ کمتر است. بنابراین تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه بر توده عضلانی آزمودنی ها تأثیر دارد. با توجه به نتایج جدول توده عضلانی آزمودنی ها پس از تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه افزایش یافته است. برای متغیر توده بدون چربی مقدار آماره $t = -0/44$ و سطح معناداری $0/6$ بدست آمد که از $0/05$ بیشتر است. بنابراین تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه

بر توده بدون چربی آزمودنی ها تأثیر ندارد. برای متغیر نسبت دور کمر به باسن مقدار آماره $t = -0.25$ و سطح معناداری 0.8 بدست آمد که از 0.05 بیشتر است. بنابراین تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه بر نسبت دور کمر به باسن آزمودنی ها تأثیر ندارد.

یافته های پژوهش

- یک دوره تمرینات هوازی تداومی صبحگاهی بر نیم رخ روانی تأثیر معنی داری ندارد (هدفمندی، تصویر سازی ذهنی، کنترل حالات روانی، اعتماد به نفس، تمرکز، انگیزش).
- بین نیم رخ روانی ناشی از تمرینات هوازی تداومی صبحگاهی و تمرینات جاری تفاوت معنی داری وجود ندارد.

بحث و نتیجه گیری

یافته های تحقیق حاضر پس از مداخله ی ۲۴ جلسه تمرینات هوازی تداومی صبحگاهی بر دانش آموزان دختر (۱۷-۱۵) ساله بر نمره سلامت روان و خلق و خو تأثیر معنی داری ندارد. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که تمرینات دوی هوازی تداومی صبحگاهی بر نیم رخ روانی تأثیر معنی داری ندارد ($P < 0.05$). تحقیقات مختلفی وجود دارد که نشان می دهد تمرینات ورزشی باعث افزایش سطح آمادگی روانی در گروه های مختلف می شود. از جمله می توان به نتایج تحقیقات شهبازادگان و همکاران (۱۳۸۷)، مک اولی و همکاران (۲۰۰۵) و... اشاره نمود. از آنجاکه بین آمادگی روانی و کیفیت زندگی ارتباط وجود دارد بسیاری از محققان تأثیر ورزش بر کیفیت زندگی را مطالعه کرده اند و نشان داده اند که تمرینات ورزشی می تواند منجر به بهبود کیفیت زندگی شود (شهبازادگان و همکاران، ۱۳۸۷). تیگمن و ویلیامسون (۲۰۰۰) نشان دادند با وجود اینکه بین میزان ورزش، رضایت بدنی و عزت نفس در جوانان ارتباطی وجود ندارد ولی در سالمندان انجام فعالیت های ورزشی با انگیزه ارتقاء سلامت و توان جسمی باعث افزایش عزت نفس می شود. از آنجا که آزمودنی های پژوهش حاضر در دامنه سنی بین ۱۷-۱۵ سال قرار داشتند بنابراین می توان چنین نتیجه گرفت که ممکن است نتیجه تمرینات در سنین مختلف متفاوت باشد و این مسأله بر نتایج کلی تأثیرگذار بوده و نهایتاً به این منجر شده باشد که در تحقیق حاضر مشاهده شد که تمرینات دوی تداومی صبحگاهی تأثیری بر نیم رخ روانی نداشت.

نتایج حاصل از این پژوهش بابتایج پژوهش پور مرنندی و همکاران (۱۳۸۵) که در هشت هفته آموزش غواصی و تأثیر آن بر فاکتور استقامت قلبی- تنفسی و آمادگی روانی که از پرسشنامه

انستیتوی استرالیا جنوبی (SASI-PSYCS) استفاده نموده هم خوانی دارد که نتیجه امدگی روانی آن همانند پژوهش حاضر معنی دار نبوده ($P < 0.05$) و پژوهش فکوربان (۱۳۹۱) در بخش سلامت روان و خلق و خو معنی دار نبوده است. پژوهش هایی در داخل و خارج از کشور وجود دارد که به بررسی تأثیر تمرینات ورزشی بر سلامت روان و یا افسردگی و اضطراب در گروه های مختلف پرداخته اند. نتایج پژوهش های صادقی نیا و همکاران (۱۳۸۵)، آتلانتیس و همکاران (۲۰۰۴) و اسدی و احمدی (۱۳۷۹) و خواجه زاده (۱۳۹۱) و اسکندری (۱۳۸۸) در زمینه تأثیر تمرینات ورزشی بر سلامت روان، باربور و بلومنتال (۲۰۰۵)، لی و کیم (۲۰۰۸)، عباس و همکاران (۱۳۷۷) و فشی و همکاران (۱۳۷۹) در زمینه تأثیر تمرینات ورزشی بر افسردگی و در نهایت لیندوال و لیندگرن (۲۰۰۵) و موسوی و همکاران (۱۳۸۰) در زمینه تأثیر تمرینات ورزشی بر اضطراب نشان می دهند که تمرینات ورزشی می تواند باعث بهبود سلامت روانی شرکت کنندگان شود.

سلامت روان یعنی سازش با فشار های مکرر زندگی روزانه، و سازگاری عبارت است از ایجاد تعادل و هماهنگی رفتار فرد با محیط به گونه ای که ضمن حفظ تعادل روانی یا در ارتباط با تغییرات و دگرگونی های محیط خویش به تطابق موثری دست یابد. لذا هر فرد به طور موفقیت آمیز باید خود را با محیط سازگار نماید و عموماً ناگزیر است که با زندگی نسبتاً سازش موثر داشته باشد (حاجی آقاجانی و اسدی نوقابی، ۱۳۷۸). اگرچه نتایج تحقیقات مختلف نشان می دهد که تمرینات ورزشی بر سلامت روانی و عزت نفس ورزشکاران تأثیر مثبتی دارد ولی نتایج این تحقیق نشان داد که میزان مهارت های روانی آزمودنی ها پس از اجرای یک دوره تمرینات دوی هوازی تداومی صبحگاهی تغییر معنی داری نداشته است. ولی در تمرینات صبحگاهی جاری مدرسه تمرکز که یکی از فاکتورهای مهارت های روانی پرسشنامه انستیتوی استرالیای جنوبی بوده معنی دار می باشد ($p = 0.02$) از آن جا که ماهیت تمرینات صبحگاهی تمریناتی آرام و بدون فشار و تفریحی است، به نظر می رسد شدت این تمرینات در حدی نبوده است که بتواند باعث بهبود عملکرد فیزیولوژیکی و در نتیجه بهبود شرایط روانی افراد شود. در تحقیقات مختلف نشان داده شده است که تمرینات شدید صبحگاهی باعث افزایش تجمع پذیری پلاکت های خونی شده و در نتیجه به نظر می رسد که می تواند خطر ابتلا به سکتته های قلبی یا مغزی را افزایش دهد. بدین دلیل طراحی تمرینات صبحگاهی باید به نوعی باشد که بیشتر باعث بیدارباش بدن باشد تا افزایش توانایی های جسمی.

نتیجه گیری کلی

طبق نتایج بر گرفته از این تحقیق نتیجه می‌گیریم که ۲۴ جلسه تمرینات هوازی تداومی صبحگاهی نتوانست میانگین نیم رخ روانی دانش آموزان متوسطه را به طور معنی داری بهبود ببخشد. اگرچه تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که تمرینات ورزشی می‌تواند باعث بهبود سلامت روانی شرکت کنندگان شود ولی هر یک از دلایل زیر می‌تواند علت به دست آمدن این نتیجه در تحقیق حاضر باشد: جدی نگرفتن تمرینات توسط شرکت کنندگان، پایین بودن شدت تمرینات، عدم صداقت آزمودنی‌ها در پاسخ دادن به سوالات، داشتن سابقه تمرین صبحگاهی ماه‌ها قبل و...

منابع:

- اسدی، حسن؛ احمدی، محمدرضا. مقایسه سلامت روانی دانش آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دبیرستان‌های سنندج. نشریه حرکت، ۱۳۷۹، ۵، ۶۳-۴۹.
- اسکندری شهرکی، فاطمه، تاثیر یک دوره ورزش صبحگاهی بر عزت نفس و برخی عوامل آمادگی جسمانی حرکتی دانش آموزان ۱۵-۱۷ ساله دختر، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه آزاد کرج، ۱۳۸۸.
- آقاعلی نژاد، حمید. ارزیابی و مقایسه ی مهارت‌های روانی بازیکنان هندبال شرکت کننده در مسابقات بین المللی هندبال دهه فجر. ملی المپیک ۱۳۷۶.
- خواجه زاده، اعظم، تاثیر یک دوره ورزش صبحگاهی بر میزان پرخاشگری دانش آموزان دختر و پسر عقب مانده ذهنی، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه آزاد کرج، ۱۳۹۱.
- صادقی نیا علی اکبر، صانعی سعید، ناجی مرتضی. تأثیر یک دوره آموزش سربازی بر برخی عناصر آمادگی جسمانی و سلامت روان سربازان در پادگان‌های نیروی زمینی سپاه. پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه امام حسین (ع)، ۱۳۸۵.
- ورزش همگانی بر آمادگی جسمانی و سلامت عمومی کارمندان مرد. مجله ارمغان دانش. اردیبهشت ۱۳۹۱، ش ۱۷(۱)، ص ۴۹-۴۰.
- فشی هوشیار؛ فرخی احمد؛ سجادی نصرالله. بررسی و مقایسه فعالیت‌های ورزشی (فوتبال و کشتی) بر کاهش سطح افسردگی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه عضو کانون پرورشی شهرستان کنگاور. پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، ۱۳۷۹.

- فکوربان علی، آذربایجانی محمدعلی، پیری مقصود. تأثیر یک دوره تمرین منتخب نظامی بر آمادگی جسمانی، شاخص توده بدنی، سلامت روان و خلق و خوی دانشجویان افسری. مجله دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران. بهار ۱۳۹۱، ش ۱۰(۱)، ص ۲۷-۱۷.
- محمد یاری، مهرداد، بررسی ارتباط درصد چربی و توان هوازی دانشجویان پسر رشته تربیت بدنی دانشگاه گیلان، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه تهران، ۱۳۷۶.
- مهدی پور، عبدالمجید. بررسی تأثیر ورزش های گروهی و انفرادی (فوتبال، بسکتبال، شنا و تکواندو) بر روی کاهش افسردگی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دزفول. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، ۱۳۷۶.
- موسوی، سید زین العابدین؛ اصلانخانی، محمد علی؛ شهیدی، شهریار. توصیف و مقایسه سطح اضطراب دانشجویان دختر و پسر ورزشکار و غیر ورزشکار و تعیین ارتباط آن با نگرش دانشجویان نسبت به ورزش. پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ۱۳۸۰-۱۳۷۹.
- واعظ موسوی، سید محمد کاظم. تعیین اعتبار و پایایی سه پرسشنامه آمادگی روانی. وزارت علوم، تحقیقات و فناوری پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۷۹، ب.
- وینتر، گراهام، مارتین، کتی. راهنمای عملی روانشناسی ورزشی، واعظ موسوی، سیدمحمدکاظم. انتشارات دانش افروز، ۱۳۷۹.

- Atlantis E, Chow CM, Kirby A, Singh MF. An effective exercise-based intervention for improving mental health and quality of life measures: a randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 2004; 39:424-434.
- Barbour, K.A., Blumenthal, J.A. Exercise training and depression in older adults. *Neurobiology of Aging*, 2005; 26S:S119-S123.
- Berger BG, Owen DR, et al. Relationship between expectancy of psychological benefits and mood alteration in joggers. *International journal of sport psychology*. 1998 Jan-Mar, 29(1): 1-16.
- Dunn, A.L., Trivedi, M.H., Kampert, J.B., Clark, C.G., Chambliss, H.O. Exercise Treatment for Depression: Efficacy and Dose Response. *Am J Prev Med*, 2005; 28(1):1-8.

- Johansson, M., Hassmén, P., Jouper, J. Acute Effects of Qigong Exercise on Mood and Anxiety. *International Journal of Stress Management*, 2008; 15(2):199-207.
- Lee, Y., Kim, H. Relationships between menopausal symptoms, depression, and exercise in middle-aged women: A cross-sectional survey. [International Journal of Nursing Studies](#), 2008; 45(12):1816-1822.
- Make, R. et al. Physical activity during 12 days military field training in winter and the effects on muscular and cardiorespiratory fitness. *A Human Systems Approach*, 2005
- Morgan GJ. The Rosenberg Self-esteem Scale as a predictor of the Extra-Curricular activities of summer college freshmen. *EDRS price MFOL/PCOL plus postage*, 1981.
- Wiess M. *Journal of Sport, Exercise, Psychology*, 1990.