

بررسی نقش ورزش و فعالیت بدنی در سلامت روان دانش آموزان

مهری السادات قریشی

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

چکیده

این مقاله به بررسی نقش ورزش و فعالیت‌های بدنی در سلامت روان دانش‌آموزان می‌پردازد و بر اهمیت فعالیت‌های بدنی به‌عنوان یک ابزار مؤثر برای بهبود وضعیت روانی تمرکز دارد. در دنیای مدرن، دانش‌آموزان با چالش‌های متعددی از جمله فشارهای تحصیلی، استرس اجتماعی و مشکلات عاطفی روبرو هستند که می‌تواند بر سلامت روان آن‌ها تأثیر منفی بگذارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌توانند به‌طور قابل‌توجهی به کاهش علائم اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان کمک کنند از طریق ترشح هورمون‌های خوشحال‌کننده مانند اندورفین، ورزش به کاهش احساسات منفی و اضطراب کمک می‌کند و در عوض، احساس خوشحالی و آرامش را افزایش می‌دهد. همچنین، فعالیت‌های بدنی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌های مدیریت استرس را تقویت کنند و در مواجهه با چالش‌های روزمره، عملکرد بهتری داشته‌دستیابی به اهداف ورزشی و مشارکت در فعالیت‌های گروهی می‌تواند احساس موفقیت و توانمندی را در دانش‌آموزان ایجاد کند. علاوه بر این، ورزش به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند، که خود به سلامت روانی و جسمانی دانش‌آموزان مرتبط است. روش گردآوری اطلاعات در این مقاله به صورت مروری و مطالعه ی مقالات معتبر علمی در سایت های کعتبر علمی و پژوهشی می باشد با هدف اینکه بتواند نقش ورزش و تربیت بدنی را در دانش آموزان مورد بررسی قرار دهد.

واژه‌های کلیدی: ورزش، فعالیت بدنی، سلامت روان

مقدمه

براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت عمومی عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی فرد، که بین این سه جنبه تأثیر متقابل و پویا وجود دارد. در همین رابطه مسأله ای است که امروزه پژوهش های زیادی را به خود اختصاص داده است و مطالعات انجام شده در سال های اخیر در حوزه بهداشت روانی و سلامت عمومی، رابطه تنگاتنگ عوامل شخصیتی و روانشناختی و سلامت را به وضوح نشان داده است. (فتیحی آشتیان، ۱۳۸۵).

در عصر حاضر، سلامت روان به عنوان یکی از ارکان اساسی زندگی سالم و موفق شناخته می شود. این موضوع به ویژه در میان نوجوانان و دانش آموزان که در مرحله حساسی از رشد و توسعه شخصیتی قرار دارند، اهمیت ویژه ای پیدا می کند. دانش آموزان نه تنها با چالش های تحصیلی و فشارهای آموزشی روبرو هستند، بلکه در عین حال باید با تغییرات اجتماعی، عاطفی و هویتی نیز سازگار شوند. افزایش موارد اضطراب، افسردگی و مشکلات روانی در میان نوجوانان، ضرورت توجه به سلامت روانی آن ها را بیشتر از پیش نمایان می سازد تحقیقات نشان می دهند که یکی از مؤثرترین راه ها برای بهبود سلامت روان، فعالیت های ورزشی و بدنی است. فعالیت های بدنی نه تنها به بهبود وضعیت جسمانی کمک می کنند، بلکه تأثیرات مثبت قابل توجهی بر سلامت روان نیز دارند. ورزش می تواند به عنوان یک ابزار مؤثر برای کاهش استرس، اضطراب و افسردگی عمل کند و به افزایش احساس رضایت و خوشحالی در دانش آموزان کمک کند. بر اساس نظریه های روان شناسی، فعالیت های ورزشی می توانند به ترشح هورمون های خوشحال کننده ای مانند اندورفین منجر شوند که احساس خوشحالی و آرامش را افزایش می دهد علاوه بر این، ورزش به تقویت اعتماد به نفس و خودباوری دانش آموزان کمک می کند. دستیابی به اهداف ورزشی و مشارکت در فعالیت های گروهی می تواند احساس موفقیت و توانمندی را در دانش آموزان ایجاد کند. این احساسات مثبت به دانش آموزان این امکان را می دهد که در زمینه های دیگر زندگی خود، از جمله تحصیل و روابط اجتماعی، با اعتماد به نفس بیشتری عمل کنند کیفیت خواب نیز یکی از جنبه های مهمی است که تحت تأثیر فعالیت های بدنی قرار دارد. خواب کافی و باکیفیت به دانش آموزان کمک می کند تا در طول روز انرژی بیشتری داشته باشند و توانایی بیشتری برای مقابله با چالش های تحصیلی و اجتماعی پیدا کنند. با توجه به این نکات، می توان گفت که ورزش و فعالیت های بدنی نه تنها به بهبود وضعیت جسمانی بلکه به ارتقاء کیفیت زندگی و سلامت روانی دانش آموزان نیز منجر می شود این مقاله به بررسی نقش ورزش و فعالیت های بدنی در سلامت روان دانش آموزان می پردازد و تلاش دارد تا با تحلیل شواهد علمی و تجربی، اهمیت این موضوع را روشن کند. همچنین، به ارائه پیشنهادات و راهکارهایی برای ادغام فعالیت های ورزشی در برنامه های آموزشی و تشویق دانش آموزان به مشارکت در این فعالیت ها می پردازد. به طور کلی، هدف این مقاله تأکید بر لزوم توجه به ورزش به عنوان یک عنصر کلیدی در فرآیند آموزش و بهبود سلامت روان دانش آموزان است.

ورزش

ورزش عبارت است از یک فعالیت نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می شوند. این تعریف با فعالیت های ورزشی سازمان یافته ارتباط پیدا می کند. (کوشافر، ۱۳۸۱).

درجوامع مختلف از ورزش به عنوان وسیله ای برای پیشگیری بیماری ها، بهبود سلامتی و احساس خوب بودن استفاده میشود. ورزش به دلیل اثرات مثبت ذهنی و فیزیکی اش نقش با ارزشی در بازتوانی و مدیریت درمان بیماران روانی دارد. (فالکنر، ۲۰۰۶ و پالسکا، ۲۰۰).

سلامت روان

سازمان بهداشت جهانی سلامت روانی را عبارت از قابلیت فرد در برقراری ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، توانایی در تغییر و اصلاح محیط اجتماعی خویش، حل مناسب و منطقی تعارض های هیجانی و تمایلات شخصی خود می داند. به عبارت دیگر؛ بهداشت روان حالت خاصی از روان است که سبب بهبود، رشد و کمال شخصیت انسان می گردد و به فرد کمک می کند که با خود و دیگران سازگاری داشته باشد. هدف اصلی سلامت روان کمک به همه افراد در رسیدن به زندگی کامل تر، شادتر، هماهنگ تر، شناخت وسیع و پیشگیری از بروز اختلالات خلقی، عاطفی و رفتاری است. همچنین؛ سلامت روان به عنوان یک حالت ذهنی، همراه با سلامت هیجانی نسبتاً رها شده از نشانه های اضطراب و ناتوانی در برقراری روابط سازنده، مقابله با خواسته ها و محرک های تنش زای زندگی تعریف نموده اند. (امینی، ۱۳۸۷).

آثار و فواید روحی - روانی ورزش

شادابی و احساس آرامش

از ضروری ترین نیازهای بشر که جزو شرطهای اصلی بهداشت روانی به شمار می رود، آرامش خاطر، احساس امنیت، شادابی و نشاط است و ورزش یکی از راه های دستیابی به این امر مهم می باشد. ورزش، از طرفی با ایجاد محیطی فرح انگیز و نشاط آور؛ و از سوی دیگر با کاستن فشارهای عضلانی و از بین بردن سستی و کسالت، فشارهای روانی را مهار و باعث احساس شادی و نشاط می شود. به همین دلیل ورزش را «رابط جسم و ذهن» می نامند.

در ایجاد احساس نشاط و شادابی حین ورزش، ترشح مخدرهای طبیعی گروه اندروپین ها در مغز و غده هیپوفیز نقش مهمی را ایفا می کنند. هنگام ورزش کردن، ترشح میانجی های عصبی - شیمیایی مثل اندروپین، انکفالین و سروتونین در خون افزایش یافته و با اثرات ضددرد و شادی بخش خود، قادرند در فرد نشاط و سرور ایجاد کنند. برنامه های منظم و متعادل ورزشی، مثل راه رفتن سریع به مدت بیست دقیقه در هر روز تولید اندروپین ها را برمی انگیزد و احساس نشاط را تقویت می کند. (دهقانی، ۱۴۰۳)

افزایش امید به زندگی، و لذت بردن از آن

تمام تلاش و کوشش انسان، برای دستیابی به زندگی بهتر، هدفمند و با کیفیت عالی همراه با کامیابی و رسیدن به لذت واقعی است؛ که ورزش بهترین زمینه ساز رسیدن به این هدف ها می باشد. ورزش کیفیت زندگی را بهتر می کند. و نیز کارکرد جسمی را حفظ کرده و زندگی مستقل افراد مسن را طولانی تر می سازد.

براساس یافته های تحقیقاتی پروفیسور استیو بلر، حتی امید به زندگی افراد چاقی که دارای تحرک هستند، از امید به زندگی افراد لاغری که اکثر اوقات در جلوی تلویزیون لمیده اند، بیشتر است. پژوهش های انجام گرفته در مورد چهل هزار زن حاکی

است، که حتی تحرکات بدنی ملایم نظیر باغبانی یا پیاده‌روی، در صورتی که چند بار در هفته صورت گیرد، به افزایش طول عمر کمک می‌کند. (دهقانی، ۱۴۰۳).

خواب راحت

یکی از نتایج افکار و اعصاب متشنج و در هم ریخته، بی‌خوابی و کم‌خوابی است. ورزش با تقویت و تسکین و آرامش اعصاب و با از بین بردن افکار و اوهام مشوش، موجب می‌شود تا فرد خواب بیشتر، عمیق و راحت‌تری داشته باشد. محققان می‌گویند: ورزش بلافاصله قبل از خواب مدت زمان لازم برای خواب رفتن را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد، کابوس‌های شبانه را به مقدار قابل توجهی کاهش می‌دهد و سبب می‌شود افراد از خواب لذت ببرند، با رضایت بیشتری از رختخواب جدا شوند و با انگیزه و شادابی بیشتری کار و تحصیل روزانه خود را آغاز نمایند.

تربیت بدنی

تربیت بدنی، درسی است که اگر به طور صحیح، برنامه ریزی شود و به وسیله ی معلمانی آگاه، آموخته شود، می تواند نقشی بسیار کار آمد، در رشد و تکامل دانش آموزان داشته باشد.

هدف هر معلم، از این برنامه ی تعلیم و تربیت، باید کمک به دانش آموزان برای دستیابی به استعداد خویش، مسئولیت پذیری و شرکت در جامعه، به عنوان شهروندی مسئول باشد. بسیاری از مدیران مدارس، در کشورهای صاحب نام در ورزش، به تجربه دریافته اند که تربیت بدنی، جزء جدانشدنی تعلیم و تربیت است و در مسیر تکامل و حتی روند کلی آموزش، سهمیم است. به گزارش معلمان کارآموده ی ورزش، دانش آموزان به دلیل بهره مندی از تربیت بدنی به مدرسه علاقه ی تازه ای پیدا کرده اند. این دسته از معلمان همواره دریافته اند که بهبود وضعیت جسمانی، کودکان را باهوش تر کرده است و از این رو، بهتر می توانند در روند آموزش قرار گیرند. آشکار است که آمادگی جسمانی، سبب اعتماد به نفس بیشتر، ثبات روحی و بهداشت روانی بهتر فرد می شود.

بدیهی است که فعالیت و تمرین ورزشی، با فراگیری درسی، ارتباط بسیار دقیق و ظریفی دارد، هرچند که پذیرش رابطه ی مستقیم دشوار، و اثبات آن، به سختی ممکن است. با این همه مدیران مدارس دریافته اند که تکامل کلی کودک، لازمه ی آمادگی برای یادگیری است.

اهداف درس تربیت بدنی

۱-هدف های جسمانی

-تقویت قوای عمومی بدن

-ایجاد هماهنگی بین اعصاب و عضلات

- ایجاد سرعت و مهارت در واکنشهای عضلانی

-ایجاد استقامت در برابر فشارهای جسمی

۲- هدف های روانی

روانی -کشف خویشتن از نظر استعدادهای نهفته بدنی
تربیت شخصیت و پرورش روحیه همیاری
برانگیختن فرد برای تحرک و پیشگیری از خمودگی
برقراری تعادل روانی و احساس نیرومندی

۳- هدف های اجتماعی

پرورش حس احترام به قوانین گروهی و اجتماعی
پرورش توان مدیریت و تصمیم گیری

پیشنهادهای

۱- **ادغام ورزش در برنامه های آموزشی مدارس** باید فعالیت های ورزشی را به عنوان بخشی اساسی از برنامه های آموزشی خود در نظر بگیرند. این شامل برگزاری کلاس های ورزشی منظم، مسابقات و فعالیت های گروهی است که به دانش آموزان این امکان را می دهد که به طور منظم و مستمر در فعالیت های بدنی شرکت کنند.

۲- **فراهم کردن امکانات ورزشی مناسب** نیاز است که مدارس به امکانات ورزشی کافی و مناسب مجهز شوند. این شامل زمین های ورزشی، تجهیزات ورزشی و فضاهای مناسب برای فعالیت های ورزشی است. فراهم کردن این امکانات می تواند زمینه را برای مشارکت بیشتر دانش آموزان در فعالیت های ورزشی فراهم کند.

۳- **تشویق به فعالیت های گروهی** معلمان و والدین باید دانش آموزان را به شرکت در فعالیت های ورزشی گروهی تشویق کنند. این فعالیت ها می توانند به تقویت روابط اجتماعی و بهبود مهارت های اجتماعی کمک کنند. برگزاری کمپ های ورزشی، اردوهای تفریحی و رویدادهای اجتماعی می تواند به افزایش تعاملات مثبت میان دانش آموزان منجر شود

۴- **آموزش مهارت های مدیریت استرس** مدارس باید برنامه های آموزشی در زمینه مدیریت استرس و مهارت های مقابله با فشارهای تحصیلی و اجتماعی را ارائه دهند. این برنامه ها می توانند شامل آموزش تکنیک های تنفس عمیق، مدیتیشن و روش های آرامش بخشی باشند که به دانش آموزان کمک می کند تا در مواقع استرس زا بهتر عمل کنند.

۵- **برگزاری کارگاه های آموزشی برای والدین** برگزاری کارگاه ها و سمینارهای آموزشی برای والدین درباره اهمیت ورزش و تأثیرات آن بر سلامت روان می تواند به افزایش آگاهی و حمایت از فعالیت های ورزشی در خانه کمک کند. والدین می توانند با تشویق فرزندان خود به فعالیت های بدنی، نقش مهمی در بهبود سلامت روان آن ها ایفا کنند.

۶- **نظارت و ارزیابی مستمر** لازم است که مدارس یک سیستم نظارت و ارزیابی مستمر برای برنامه های ورزشی و تأثیر آن ها بر سلامت روان دانش آموزان ایجاد کنند. این ارزیابی ها می توانند به شناسایی نقاط قوت و ضعف برنامه ها کمک کنند و امکان بهبود مداوم را فراهم آورند.

۷- **ایجاد فرهنگ ورزشی در مدارس** ایجاد یک فرهنگ ورزشی مثبت در مدارس که در آن ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یک ارزش تلقی شود، می تواند انگیزه دانش آموزان برای مشارکت در فعالیت های ورزشی را افزایش دهد. برگزاری رویدادهای ورزشی، جشنواره ها و برنامه های تشویقی می تواند به ترغیب دانش آموزان به فعالیت های ورزشی کمک کند.

۸- توجه به تنوع فعالیت‌های ورزشی مدارس باید به تنوع فعالیت‌های ورزشی توجه داشته باشند و به دانش‌آموزان این امکان را بدهند که از بین گزینه‌های مختلف فعالیت‌های ورزشی انتخاب کنند. این می‌تواند شامل ورزش‌های فردی، گروهی و فعالیت‌های تفریحی باشد که به علاقه‌مندی‌های مختلف پاسخ دهد. با اجرای این پیشنهادات، می‌توان به بهبود سلامت روان دانش‌آموزان کمک کرد و آن‌ها را در مسیر موفقیت‌های تحصیلی و اجتماعی یاری کرد. توجه به ورزش و فعالیت‌های بدنی نه تنها به بهبود سلامت جسمانی بلکه به ارتقاء کیفیت زندگی و سلامت روانی دانش‌آموزان نیز منجر می‌شود.

نتیجه‌گیری

تحقیقات و شواهد علمی نشان می‌دهند که ورزش و فعالیت‌های بدنی نقش حیاتی در بهبود سلامت روان دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. در دنیای امروز، دانش‌آموزان با چالش‌های متعددی از جمله فشارهای تحصیلی، استرس‌های اجتماعی، و احساسات منفی مانند اضطراب و افسردگی روبرو هستند. این چالش‌ها می‌توانند تأثیرات منفی بر عملکرد تحصیلی و کیفیت زندگی آن‌ها داشته باشند. با این حال، فعالیت‌های ورزشی به عنوان یک ابزار مؤثر در مقابله با این مشکلات مطرح شده‌اند.

کاهش اضطراب و استرس: ورزش به عنوان یک روش طبیعی و مؤثر برای کاهش اضطراب و استرس شناخته شده است. فعالیت بدنی منظم می‌تواند سطح هورمون‌های استرس را کاهش دهد و احساس آرامش و خوشحالی را با افزایش ترشح اندورفین و سایر هورمون‌های مثبت فراهم کند. دانش‌آموزانی که به طور منظم ورزش می‌کنند، معمولاً توانایی بیشتری برای مدیریت استرس و فشارهای روزمره دارند و در نتیجه، عملکرد تحصیلی بهتری از خود نشان می‌دهند.

بهبود وضعیت عاطفی و کاهش افسردگی: مطالعات نشان می‌دهند که ورزش می‌تواند به طور قابل توجهی علائم افسردگی را کاهش دهد. فعالیت‌های بدنی به ویژه در گروه‌های اجتماعی، می‌تواند احساس تعلق و ارتباط مثبت را تقویت کند، که خود به کاهش احساس تنهایی و افسردگی منجر می‌شود. با مشارکت در فعالیت‌های گروهی ورزشی، دانش‌آموزان می‌توانند روابط اجتماعی بهتری برقرار کرده و از حمایت‌های عاطفی یکدیگر بهره‌مند شوند.

تقویت اعتماد بنفس و خود باوری: ورزش به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد که با دستیابی به اهداف ورزشی، احساس موفقیت و توانمندی بیشتری داشته باشند. این احساسات مثبت می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس کمک کند و به دانش‌آموزان این امکان را بدهد که در زمینه‌های دیگر زندگی خود، از جمله تحصیل، با اعتماد به نفس بیشتری عمل کنند. همچنین، مهارت‌های اجتماعی که در فعالیت‌های ورزشی توسعه می‌یابند، به آن‌ها کمک می‌کند تا در تعاملات اجتماعی بهتر عمل کنند.

بهبود کیفیت خواب: کیفیت خواب به طور مستقیم بر سلامت روان تأثیر دارد. ورزش منظم می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند و از مشکلات خواب مانند بی‌خوابی جلوگیری کند. خواب کافی و باکیفیت به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در طول روز انرژی بیشتری داشته باشند و توانایی بیشتری برای مواجهه با چالش‌های تحصیلی و اجتماعی پیدا کنند.

با توجه به تأثیرات مثبت ورزش بر سلامت روان، ادغام فعالیت‌های ورزشی در برنامه‌های آموزشی باید به عنوان یک اولویت در نظر گرفته شود. معلمان و برنامه‌ریزان آموزشی باید امکانات و فضاهای لازم برای فعالیت‌های ورزشی را فراهم کنند و دانش‌آموزان را به مشارکت در این فعالیت‌ها تشویق کنند. همچنین، برگزاری دوره‌های آموزشی برای والدین و معلمان درباره اهمیت ورزش و تأثیرات آن بر سلامت روان دانش‌آموزان می‌تواند به ایجاد یک فرهنگ حمایتی در مدارس و خانواده‌ها کمک

کند. در نهایت، توجه به ورزش و فعالیت‌های بدنی در مدارس می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان منجر شود و آن‌ها را در مسیر موفقیت‌های تحصیلی و اجتماعی یاری کند. بنابراین، لازم است که تمامی ذینفعان در نظام آموزشی به‌طور جدی به این موضوع توجه کنند و اقدامات لازم را برای ارتقاء سلامت روانی و جسمانی دانش‌آموزان انجام دهند.

منابع

- امینی، زرار محمد. (۱۳۸۶) بررسی رابطه باورهای فراشناختی با سلامت روان و پیشرفت تحصیلی دانش-آموزان پسر شهرستان اشنویه. فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، ۱۹ (۶)، ۱۴۱-۱۵
- دهقانی، علی. (۱۴۰۳). بررسی تاثیر ورزش و تربیت بدنی بر استرس و سلامت روان. <https://arvandlms.com/1134>
- شمشادی، معصومه. (۱۳۹۶). بررسی رابطه ورزش کردن بر سلامت روانی دانش‌آموزان مدارس ابتدایی دخترانه از دیدگاه معلمان تربیت بدنی. همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت.
- شکوهی مقدم، سولماز، زیوری رحمان، محمود، و لسانی، مهدی. (۱۳۹۰). بررسی نقش ورزش در سلامت روان و شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر کرمان. سلامت و روان شناسی، ۱ (۳)، ۶۱-۸۰
- کوشافر، علی اصغر (۱۳۸۱) اصول و مبانی تربیت بدنی، چاپ اول -انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی تبریز