

بررسی و تبیین مسابقات ورزشی بر سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر مدارس شهر البرز

سیده طاهره موسوی راد^{۱*}، کتایون ثالثی^۲

^۱ استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور؛ ایران (نویسنده مسئول)

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی دانشگاه پیام نور؛ ایران

چکیده

هدف اصلی این پژوهش بررسی تاثیر مسابقات ورزشی بر سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر دبیرستانهای شهر البرز بود. این مطالعه، یک مطالعه میدانی از نوع نیمه تجربی بود. جامعه آماری این تحقیق، شامل تمامی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر البرز در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ به تعداد ۱۰۲۴۱ نفر بود. روش نمونه گیری خوشه ای و تعداد ۴۰۰ نفر از دانش آموزان مدارس شهر البرز (۲۰۰ نفر دانش آموز ورزشکار و ۲۰۰ نفر دانش آموز غیر ورزشکار) نمونه گیری شد. ابزار جمع آوری اطلاعات پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر (GHQ-28) بود. به منظور محاسبه روایی، از روش اعتبار محتوایی استفاده شد، برای محاسبه پایایی پرسشنامه در بین ۵۰ نفر از دانش آموزان توزیع و با استفاده از روش آلفای کرانباخ ضریب پایایی آزمون سلامت روانی در کل ۰/۹۴ بدست آمد. عملکرد تحصیلی بر اساس معدل نیمسال اول سال تحصیلی ۹۸-۹۷ در نظر گرفته شد، نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که بین سلامت روانی و زیر مجموعه های آن و همچنین عملکرد تحصیلی در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0/001$)، نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره سلامت روانی با عملکرد تحصیلی در گروه دانش آموزان دختر ورزشکار ارتباط معکوس معنی داری ($r = -0/18$) برقرار می باشد ($p < 0/012$)، در کل می توان نتیجه گرفت که دانش آموزان دختر ورزشکار نسبت به دانش آموزان دختر غیرورزشکار از عملکرد تحصیلی و سلامت روانی بالاتر و شکایات جسمانی، اضطراب، حساسیت بین فردی و افسردگی کمتری برخوردارند و بین نمره سلامت روانی با عملکرد تحصیلی در گروه دانش آموزان دختر ورزشکار و غیرورزشکار ارتباط معکوس معنی داری برقرار می باشد، که این نتایج با اکثر مطالعات همسوست.

واژه های کلیدی: بهداشت روانی، عملکرد تحصیلی، دانش آموزان ورزشکار، شهر البرز

آموزش و پرورش زیربنای توسعه اجتماعی، سیاسی و فرهنگی هر جامعه است. بررسی عوامل مؤثر بر پیشرفت و ترقی جوامع پیشرفته نشان می‌دهد که همه این کشورها از آموزش و پرورش توانمند برخوردار بوده‌اند. این نهاد از یک سو با کودکان، نوجوانان و جوانان خلاق، مبتکر و مستعد و از طرف دیگر با طیف گسترده‌ای از مردم به عنوان خانواده‌ها یا اولیای دانش‌آموزان در ارتباط است و تعلیمات و آموزشهای خود را چه مثبت و چه منفی بر پیکره جامعه تزریق می‌کند. بنابراین تعلیم و تربیت، مهم‌ترین عامل پیشرفت فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی جامعه است که اثرهای آن متوجه جامعه و خانواده خواهد شد. یکی از آفتهای بزرگ آموزش و پرورش که همه ساله به میزان زیادی امکانات، منابع و استعدادها بالقوه انسانی و اقتصادی را تلف می‌کند و تأثیرات غیرقابل جبرانی در ابعاد فردی و اجتماعی به جای می‌گذارد پدیده عملکرد نامناسب تحصیلی و متعاقب آن افت تحصیلی است (مرتضوی زاده، ۱۳۹۵).

از طرفی دانش‌آموزان به ویژه دانش‌آموزان مقطع متوسطه که دوره حساس نوجوانی را سپری می‌کنند، در این دوران ممکن است بنا به دلایل مختلفی از جمله تکامل جسمی و جنسی، احساسات افراطی، جستجوی هویت، ترس از مسئولیت‌پذیری، دلهره کنکور و ورود به دانشگاه و ادامه تحصیل و برخی مسائل دیگر تحت فشارهای روانی زیادی قرار گیرند و شدیداً در معرض آسیب روانی باشند. همچنین نتایج بسیاری از پژوهش‌ها مؤید این مطلب است که مشکلات روانی می‌تواند عملکرد تحصیلی این قشر مهم از جامعه را تحت شعاع قرار داده و منجر به رکود آن شود (امینی، ۱۳۸۵؛ سرداری، ۱۳۸۵؛ کارت رایت-هاتن ولز، ۲۰۱۴).

لذا چنانچه به وضعیت سلامت روانی این آینده‌سازان کشور و مادران آینده که پرورش دهنده نسل فردای جامعه ما هستند توجه نشود، ممکن است آسیب‌های جبران‌ناپذیری به پیکر اجتماع وارد شود، در دنیای امروز که پیشرفت تکنولوژی و زندگی ماشینی، حرکت انسان را محدود کرده است فعالیت‌های بدنی و ورزشی به عنوان یک ابزار قوی در ایجاد تحرک و سلامتی مطرح است، اما متأسفانه میزان فعالیت بدنی و تحرک بسیار کم شده و آنچه بسیار چشم‌گیرتر است، وجود بیش از پیش اختلالات روانی، با انواع مختلف و شدت‌های متفاوت است و فردی که از نظر بهداشت روانی مشکلاتی دارد از لذت‌های معمول زندگی محروم و به علت بی‌علاقگی و ناامیدی در فعالیتهای روزمره که شاید تحصیل بهترین آنها باشد دچار رکود می‌شود. همچنین یکی از ناشناخته‌های زندگی بشری اثرات ورزش و تربیت بدنی بر جسم و جان بوده که این نقیصه با پیشرفت علوم و انجام تحقیقات اندیشمندان، محققین و متخصصان تربیت بدنی تا حدودی رفع گردیده

است و نقش فعالیت‌های بدنی در بهداشت و سلامت جسمانی و روانی بشر باز شناخته شده است و هیچ تردیدی در تأثیر ورزش در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها وجود ندارد. با گسترده شدن نقش فعالیت‌های بدنی و ورزش در زندگی انسان، کارشناسان و پژوهشگران تربیت بدنی در دنیا در پی یافتن نقش ورزش و فعالیت‌های جسمانی و حرکتی در شکل‌گیری عملکرد ذهنی و دماغی بشر می‌باشند، تا از طریق تحقیقات ارتباط بین فعالیت‌های ذهنی و بدنی را کشف نمایند. در رشته تربیت بدنی نیز کوشش‌های فراوانی از طریق تحقیقات جهت شناسایی متقابل عملکرد ذهنی و فعالیت‌های بدنی و ارتباط این دو متغیر انجام شده و به نتایجی نیز رسیده‌اند. انجام تحقیقات مشابه می‌تواند به عنوان تلاش تکمیلی در جهت رفع ابهامات موجود موقعیت مناسب تری را برای فعالیت‌های جسمانی فراهم آورد. لذا هدف اصلی این پژوهش بررسی و مقایسه وضعیت سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دختران دبیرستانی ورزشکار و غیرورزشکار شهر البرز بود.

پیشینه تحقیق:

۱- در حوزه عملکرد تحصیلی

در زمینه عملکرد تحصیلی تعاریف متعددی از محققان وجود دارد که پژوهشگر به چند تعریف مهم از آنها خواهد پرداخت. عملکرد تحصیلی عبارت است از افت و پیشرفت تحصیلی که در پایان ترم یا سال تحصیلی با ارزیابی از میزان آموخته‌های دانش‌آموزان به دست می‌آید (شعاری نژاد، ۱۳۹۰).

عملکرد تحصیلی عبارت است مقدار یادگیری آموزشی‌آزمودنیها که به وسیله آزمونهای مختلف درسی سنجیده می‌شود. (سیف، ۱۳۹۲).

به عبارت دیگر منظور از عملکرد تحصیلی موفقیت در امر تحصیل است که می‌تواند در امر خاص یا تخصص در بخشی از دانش منجر شود به طور کلی می‌توان گفت که در نظام آموزش و پرورش منظور از عملکرد تحصیلی دستیابی به هدفهای آموزشی موردنظر دوره آموزشی است. با اندازه‌گیری عملکرد تحصیلی که تعیین میزان کمی دستیابی به عملکرد تحصیلی می‌باشد می‌توان حدود دستیابی به اهداف آموزش را مشخص نمود.

تاکنون علل و عوامل متعددی که بر عملکرد تحصیلی تأثیر دارند توسط محققان زیادی بیان شده است. پژوهشگر با توجه به جمع‌بندی مجموعه عوامل مؤثر ابتدا به چند دسته از عوامل که توسط چندین محقق بیان شده‌اند پرداخته، و سپس عوامل عمده را به اختصار بیان می‌دارد.

هارالامپوس عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی را حول سه محور زیر مورد بررسی قرار می‌دهد:

۱- هوش و عملکرد تحصیلی

۲- خرده فرهنگهای طبقات و قومی و عملکرد تحصیلی

۳- محرومیت فرهنگی و تعلیمات جبرانی (صفری، ۱۳۶۹).

ماشینی (۱۳۹۴) در زمینه عملکرد تحصیلی عوامل زیر را ذکر می‌نماید: ۱- برنامه درسی ۲- کتابهای درسی و مواد آموزشی ۳- معلم، روش تدریس و تربیت معلم ۴- مدت زمان تحصیل در مدرسه و منزل ۵- سازمان و تسهیلات مدرسه ۶- مدارس شهری و روستایی ۷- آموزش از راه دور.

علاوه بر عوامل فوق که توسط محققین بیان شده است امروزه تحقیقات زیادی در مورد فعالیت بدنی به عنوان یک عامل مؤثر در عملکرد تحصیلی در اکثر جوامع به اثبات رسیده است از جمله محققان خارجی و داخلی که در زمینه فوق به نتیجه قاطع و مثبت تأثیر فعالیت بدنی بر عملکرد تحصیلی رسیده‌اند می‌توان از شهبازی، ۱۳۸۸؛ نقیبی، ۱۳۸۶؛ موسی دخت، ۱۳۸۷؛ وایت لی ۱۹۹۵ و محققان دیگر نام برد.

نقیببی و نجاریان (۱۳۹۰) در تحقیقی تحت عنوان « بررسی ارتباط بین عملکرد تحصیلی با آمادگی عمومی جسمانی دانش‌آموزان کلاس سوم راهنمایی شهرستان اهواز» به این نتیجه رسیدند که صرف وقت بیشتر برای ورزش نه تنها هیچگونه اثر سویی ندارد بلکه در بیشتر موارد باعث عملکرد تحصیلی بهتر دانش‌آموزان نیز می‌شود.

صفدرنیا (۱۳۸۷) پس از اتمام پژوهش در مورد تأثیر فعالیت منظم بدنی گروهی و انفرادی در کانون‌های ورزش بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر به این نتیجه رسید که ورزشکاران دارای معدل بالاتری نسبت به غیرورزشکاران می‌باشند.

از طرفی نتیجه برخی از مطالعات به رابطه معکوس بین فعالیت های ورزشی و عملکرد تحصیلی دست یافته اند از جمله: سایمون و رهین (۲۰۰۰) معتقدند که ورزش به طور منفی و معنی‌دار معدل ورزشکاران را پیش‌بینی می‌کند دلیل نمرات پایین ورزشکاران، نقش‌های چندگانه آنهاست. استرس ناشی از شرکت کردن در برنامه‌های ورزشی باعث از دست دادن تمرکز و کنترل دانش‌آموزان در زندگی تحصیلی آنها می‌شود.

2. Har Alampos

4. Simon & Rheen

کاردین، آلموند و گروتوس (۲۰۰۱) با بررسی تأثیر فعالیت های ورزشی بر موفقیت تحصیلی دانش آموزان نشان داده که استرس فیزیکی ناشی از شرکت در فعالیت ورزشی و انتظارات بیش از حد توانایی بر وضعیت تحصیلی دانش آموزان تأثیر منفی می گذارد.

آریس (۲۰۰۴) در پژوهش دیگری ثابت کرد که دانش آموزان ورزشکار مشکلات زیادی در عملکرد تحصیلی شان پیدا می کنند.

کارت رایت و هاتن و ولز (۲۰۰۴)، لویان و همکاران (۲۰۰۲)، مانیوز و همکاران (۱۹۹۹) و سلحشور (۱۳۸۲) طی انجام پژوهشهایی نشان دادند که بین سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی ارتباط معنی داری وجود دارد.

۲- در حوزه سلامت روان

فرهنگ بزرگ روانشناسی لاروس، سلامت روانی را چنین تعریف می کند:

« استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و مؤثر کار کردن، برای موقعیتهای دشوار انعطاف پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود، توانایی داشتن » (گنجی ، ۱۳۸۰، ص ۹).

سلامت روانی به صورت الگوهای رفتار یا صفات شخصیتی تعریف شده است که درحالت عادی دیده می شوند و با برخی معیارهای زندگی و رفتار قابل قبول و صحیح مطابقت دارد (کاپلان و سادوک، ۲۰۰۳، ترجمه رفیعی و همکاران، ۱۳۸۲).

طبق تعریف کارشناسان سازمان جهانی بهداشت، سلامتی عبارت است از: حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی و با تأکید بر این نکته که هیچ یک از این ابعاد بر دیگری اولویت ندارد (همان منبع).

5. Cardin .K. Almond. K. & Grootos. K

6. Arise.B

7. Cart wright & Hatton & Wells

8. Lobban

9. Matthews

در این پژوهش سلامت روانی عبارت است از نمره ای که دانش آموزان از پر کردن پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) می گیرند. (گلد برگ، ۲۰۱۰؛ نوربلا، ۱۳۹۰؛ اسماعیلی، ۱۳۹۱).

پژوهش‌های متعددی در زمینه سلامت روانی و عملکرد تحصیلی و ارتباط این دو با هم انجام گرفته است که به برخی از آنها اشاره می‌شود.

سرداری (۱۳۸۵) طی پژوهشی با عنوان « بررسی رابطه بین عزت نفس و بهداشت روانی با عملکرد تحصیلی در دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران در سال ۸۵-۸۵» به نتایج زیر دست یافت: بین بعد افسردگی متغیر بهداشت روان با عملکرد تحصیلی رابطه معنی‌داری وجود دارد اما بین ابعاد جسمانی، اضطراب و عملکرد اجتماعی بهداشت روان رابطه معنی‌داری وجود ندارد.

امینی (۱۳۸۵) پس از انجام کار تحقیقی در زمینه « بررسی رابطه باورهای فراشناختی با سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر شهرستان اشنویه» به این نتیجه رسید که بین سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

بساطی و همکاران (۱۳۸۸) طی انجام پژوهشی با عنوان « معناداری زندگی و سلامت روانی در نوجوانان و جوانان ورزشکار و غیرورزشکار» دریافتند که فعالیت ورزشی منظم سلامت روانی گروه‌های سنی نوجوان و جوان را افزایش می‌دهد.

شهبازی (۱۳۸۸) در تحقیق خود با عنوان « تأثیر نوع فعالیت بدنی بر میزان افسردگی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر مدارس متوسطه کرمانشاه » به نتایج زیر دست یافت: فعالیت‌های بدنی موجب کاهش میزان افسردگی و بهبود عملکرد تحصیلی می‌شود.

پیل و همکارانش (۲۰۰۳) در تحقیق دیگری تحت عنوان «دانش آموزان دبیرستانی و فعالیت جسمانی» رابطه بین سطح فعالیت جسمانی و سلامت جسمانی و روانی را مورد اندازه گیری قرار دادند. نتایج نشان داد که دانش آموزانی که در ورزش‌هایی شرکت می کردند که احتیاج به سطح فعالیت جسمانی بالاتری داشت، مشکلات روانی کمتر و سلامت جسمانی بالاتری نسبت به افراد گروهی داشتند که سطح فعالیت جسمانی کمتری داشتند.

10. General Health Questionnaire

11. . Piel R. et al

دسوسیو و هاتمن (۲۰۰۴) رابطه بین سلامت روانی و موفقیت تحصیلی را مورد بررسی قرار دادند. در این تحقیق بازنگری به این نتیجه رسید که کودکانی که از نظر سلامت روانی در وضعیت بهتری قرار دارند در عملکرد آموزشی از موفقیت بیشتری برخوردارند.

گاشکوزکا تأثیر فعالیت جسمانی را بر روی اضطراب، افسردگی و خلق و خو مورد بررسی قرار داد. در متا آنالیزی که وی انجام داد به این نتیجه رسید که انجام فعالیت جسمانی سبک (۳ بار در هفته هر بار ۱۵ دقیقه تا ۳۰ دقیقه در طول ۱۰ هفته) باعث کاهش اضطراب، افسردگی و بهبود خلق و خو در افراد می‌گردد.

کورنریچ و دینوت (۲۰۰۵) تأثیر فعالیت جسمانی منظم را بر روی سلامت جسمانی و روانی مورد بررسی قرار داده و دریافتند، فعالیت جسمانی منظم باعث کاهش استرس، اضطراب و ناامیدی در افراد می‌گردد.

آزتالوس و همکاران (۲۰۰۹) در مطالعه‌ای که رابطه بین انواع فعالیت‌های بدنی و ابعاد سلامت روانی را اندازه‌گیری می‌کرد دریافتند ورزش و ورزش می‌تواند بر روی سلامت روانی تأثیر مثبت داشته باشد.

رایت و همکاران با انجام پژوهشی تأثیر مثبت ورزش را بر روی سلامت روانی تأیید کردند.

اهداف تحقیق

هدف کلی تحقیق

بررسی تاثیر مسابقات ورزشی بر سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر دبیرستان‌های شهر البرز هدف کلی تحقیق حاضر را تشکیل می‌دهد.

اهداف جزئی

۱- توصیف آماری سلامت روانی و زیرمجموعه‌های آن (شکایات بدنی، اضطراب و بی‌خوابی، حساسیت بین فردی، افسردگی) در دانش آموزان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار.

۲- توصیف آماری عملکرد تحصیلی در دانش آموزان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار

۳- محاسبه همبستگی و واریانس‌های مشترک بین سلامت روانی و زیرمجموعه‌های آن با عملکرد تحصیلی در دو گروه دختر ورزشکار و غیرورزشکار.

۴- مقایسه سلامت روانی و زیرمجموعه‌های آن بین دانش آموزان دختر ورزشکار و غیرورزشکار

۵- . مقایسه عملکرد تحصیلی بین دانش آموزان دختر ورزشکار و غیرورزشکار.

۶- . محاسبه معادله رگرسیون برای پیش بینی عملکرد تحصیلی از روی مؤلفه های سلامت روانی.

فرضیه های پژوهش

۱- بین عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی دار وجود دارد.

۲- بین سلامت روانی و زیرمجموعه های آن با عملکرد تحصیلی در دو گروه دختر ورزشکار و غیرورزشکار ارتباط معنی دار وجود دارد.

۳- بین سلامت روانی و زیرمجموعه های آن در دانش آموزان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی دار وجود دارد.

۴- مولفه های سلامت روانی می توانند عملکرد تحصیلی را پیش بینی کنند.

روش ها

این مطالعه، یک مطالعه میدانی از نوع نیمه تجربی می باشد و سعی دارد تأثیر ورزش کردن یا نکردن را که به عنوان متغیر مستقل شناخته شده، بر میزان سلامت روانی و عملکرد تحصیلی که به عنوان متغیر وابسته مدنظر می باشد، در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار مورد بررسی قرار دهد، به بیان دیگر، تحقیق حاضر درصدد است که وجود یا عدم وجود فعالیت بدنی را در نظر گرفته و میزان اختلاف بین سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دو گروه از دانش آموزان را مورد سنجش قرار دهد. بدین منظور میزان سلامت روانی توسط پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) و عملکرد تحصیلی توسط معدل نیم سال اول تحصیلی، مورد سنجش و مقایسه قرار گرفته است تا میزان تأثیر و اهمیت فعالیت بدنی مشخص و مورد مقایسه قرار گیرد.

جامعه آماری

جامعه آماری تحقیق حاضر ۱۰۲۴۱ نفر دانش آموزان مقطع دبیرستان در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ از پنج منطقه که به طور تصادفی از نواحی شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکزی البرز انتخاب شده، می باشند که در این جامعه دانش آموزان هنرستانی قرار ندارند (سازمان آموزش و پرورش البرز، ۱۳۹۷).

نمونه آماری و روش نمونه گیری

در این پژوهش به علت وسیع بودن جامعه آماری از روش نمونه گیری خوشه ای استفاده شد، ابتدا ۸ ناحیه البرز به خوشه های شمال، جنوب، مرکز و شرق و غرب تقسیم شده و از این نواحی، مناطق (۲،۳) از

شمال البرز، (۷ و ۶) از جنوب البرز، (۹ و ۵) از غرب البرز، (۷ و ۸) از شرق البرز، (۸ و ۶) از مرکز البرز به جهت انسجام نسبی بافت فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی، جمعیتی (طبق پیشنهاد دفتر پژوهش سازمان آموزش و پرورش شهر البرز) (انتخاب و سپس به صورت تصادفی از هر دو منطقه یک منطقه انتخاب و از هر منطقه به تناسب جمعیت آن، حجم نمونه مورد نظر انتخاب شد که در کل حجم نمونه با توجه به جدول کرجسی و مورگان تعداد ۴۶۰ نفر بر آور شد، که از این تعداد ۲۱۰ مورد به ورزشکاران و ۲۲۸ مورد به غیر ورزشکاران اختصاص داده شد. برای گزینش دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار، ابتدا محقق با همکاری دفتر پژوهش سازمان آموزش و پرورش شهر تهران کتابچه "آمار و منابع انسانی و نتایج امتحانات شهر البرز"، که توسط معاونت پژوهش، برنامه‌ریزی و منابع انسانی تهیه شده است را دریافت و اطلاعات مورد نیاز مثل: آمار اجمالی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دبیرستان‌های دولتی و غیرانتفاعی و آدرس آموزش و پرورش مناطق شهر البرز و همچنین موقعیت جغرافیایی مناطق را استخراج کرده، سپس با دریافت معرفی‌نامه از سازمان آموزش و پرورش شهر البرز به مناطق انتخاب شده مراجعه کرده و با هماهنگی تربیت بدنی مناطق، لیست مدارس که در مسابقات منطقه سال ۹۸-۹۷ مقام تیمی داشته‌اند را استخراج و بسته به حجم جمعیت آمار مناطق ۱ یا ۲ یا ۳ مدرسه را انتخاب و با دریافت معرفی‌نامه از سازمان آموزش و پرورش مناطق مربوطه به مدارس مراجعه کرده و ضمن مطلع ساختن مدیران از هدف تحقیق و با هماهنگی دبیران تربیت بدنی مدارس با شرط انتخاب و تعریف دقیقی، که محقق از افراد ورزشکار و غیرورزشکار ارائه داده ملاکهای ورود به مطالعه برای ورزشکاران دانش‌آموزانی بودند که در مسابقات ورزشی گروهی (مسابقات ورزشی تیمی تویی) منطقه سال ۹۸-۹۷ شرکت کرده و مقام اول تا سوم را داشته‌اند و گروه غیرورزشکار دانش‌آموزانی بودند که در چند ماه اخیر در کلاسهای ورزشی (کلپ‌های ورزشی) عضویت نداشته و در مسابقات منطقه سال جاری شرکت نکرده‌اند. دبیران ورزش لیستی از کلیه دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار دبیرستان را تهیه و ارائه کرده و از میان لیست آماده شده، به تناسب حجم جامعه در هر مدرسه، دانش‌آموز ورزشکار و غیرورزشکار به صورت تصادفی انتخاب شد، لازم به ذکر است محقق در هنگام اجرای آزمون با ارائه تعریف دقیق ورزشکار و غیرورزشکار به آزمودنی‌ها از گزینش صحیح آنها اطمینان حاصل کرده، سپس از نمونه‌های انتخاب شده آزمون به عمل آورد. پس از پایان مراحل اجرای آزمون محقق پرسشنامه‌هایی را که ناقص جواب داده می‌شوند و همچنین پرسشنامه‌های نامربوط را حذف کرد.

متغیرهای تحقیق

در این پژوهش تعلق به گروههای ورزشکار و غیرورزشکار متغیر اسمی دو ارزشی و متغیر مستقل می‌باشد.

سلامت روانی

در این پژوهش سلامت روانی و زیرمجموعه‌های آن متغیر وابسته از نوع کمی می‌باشند که طبق طیف پنج ارزشی لیکرت به صورت امتیازارزشیابی می‌شوند و همچنین سطح سلامت روانی عبارت است از نمره‌های که آزمودنی از پر کردن پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر (GHQ-۲۸)، (۱۹۸۲) کسب می‌کند که دارای ۲۸ سؤال در چهار بُعد به شرح زیر می‌باشد.

بُعد شکایات جسمانی، که به وسیله سؤال‌های (۱ تا ۷) اندازه‌گیری می‌شود.

بُعد اضطراب، که به وسیله سؤال‌های (۸ تا ۱۴) اندازه‌گیری می‌شود.

بُعد حساسیت بین فردی، که به وسیله سؤال‌های (۱۵ تا ۲۱) اندازه‌گیری می‌شود.

بُعد افسردگی، به وسیله سؤال‌های (۲۲ تا ۲۸) اندازه‌گیری می‌شود.

سؤالات این پرسشنامه چهار گزینه‌ای بوده و به دو صورت گزینه نوع A، در یک طیف چهار درجه ای (خیر، کمی، زیاد، خیلی زیاد) و گزینه نوه B در یک طیف چهار درجه ای (خیلی بدتر از همیشه، بدتر از همیشه، مثل همیشه و بهتر از همیشه) آورده شده‌اند، در همه گزینه‌ها، درجات پایین نشان دهنده سلامتی و درجات بالا حاکی از عدم سلامتی و وجود ناراحتی در فرد است، یعنی نمره‌های کمتر سلامت روانی بالاتر را نشان می‌دهند.

عملکرد تحصیلی^{۱۲}

در این پژوهش عملکرد تحصیلی متغیر وابسته از نوع کمی می‌باشد که بین صفر تا بیست ارزشیابی می‌شود.

عملکرد تحصیلی عبارت است از معدل پایان نیمسال اول سال تحصیلی ۹۷-۹۸ که از مدرک تحصیلی دانش‌آموزان به مقیاس ۲۰ تا ۱۰ استخراج می‌شود.

ضمناً در مبحث همبستگی، برای پیش‌بینی سلامت روانی و عملکرد تحصیلی از متغیرهای پیش‌بینی ویژگی‌های شخصی مثل سن، پایه تحصیلی و رشته تحصیلی و سابقه ورزشی و جمعیت خانواده و بر حسب مورد از سلامت روانی و عملکرد تحصیلی استفاده شد.

ابزار جمع آوری اطلاعات

۱. پرسشنامه سلامت روانی یا سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر (GHQ-۲۸) برای اندازه‌گیری سلامت و آمادگی روانی.

برای محاسبه پایایی زمانی از ۵۰ نفر از آزمودنی‌ها (دانش آموزان) به طور تصادفی انتخاب و پرسشنامه سلامت عمومی را بر روی آزمودنی‌ها اجرا نموده و سپس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای هر یک از مؤلفه‌ها و کل آزمون به شرح زیر محاسبه شده، ضریب پایایی آزمون سلامت روانی کلی ۰/۹۴ به دست آمد.

ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های چهار گانه پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ

مؤلفه‌ها	علائم جسمانی	اضطراب	اختلال در کنش اجتماعی	افسردگی	کلی
ضریب آلفای کرونباخ	۰/۸۰	۰/۸۵	۰/۷۷	۰/۸۹	۰/۹۴

نتایج:

از تعداد ۴۰۰ پرسشنامه توزیع شده، در مجموع تعداد ۳۸۵ نفر پرسشنامه جمع آوری شد. ۲۱۰ پرسشنامه به ورزشکاران منتخب شرکت کننده در مسابقات ورزشی منطقه با میانگین سنی $(۱۶/۰۵ \pm ۰/۹۹)$ و ۱۷۵ نفر پرسشنامه به غیر ورزشکاران با میانگین سنی $(۱۶/۰۹ \pm ۱/۰۲)$ اختصاص داشت.

طبق نتایج میانگین نمره عملکرد تحصیلی در دانش آموزان ورزشکار $(۱۷/۱۷۹ \pm ۱/۸۳۲)$ نسبت به غیر ورزشکاران $(۱۶/۴۱۷ \pm ۲/۰۹۵)$ بالاتر بوده و همچنین سلامت روانی ورزشکاران $(۱۳/۸۴ \pm ۲۹/۰۲)$ بهتر از غیر ورزشکاران $(۱۶/۹۹ \pm ۴۴/۷۱)$ بود، لازم به ذکر است در پرسشنامه GHQ، نمره پایین نشان دهنده سلامتی بیشتر و نمرات بالا حاکی از عدم سلامتی و وجود ناراحتی در فرد است. همچنین پس از بررسی زیر مقیاس‌های سلامت روانی (شکایات بدنی، اضطراب و بی‌خوابی، حساسیت بین فردی و افسردگی) نتایج حاصل از مشاهدات به شرح زیر می‌باشد: میانگین زیر مقیاس شکایت جسمانی در دانش آموزان ورزشکار $(۷/۰۵ \pm ۴/۰۱)$ نسبت به غیر ورزشکاران $(۹/۹۹ \pm ۵/۰۱)$ مطلوب‌تر بوده، میانگین اضطراب در دانش آموزان ورزشکاران $(۷/۶۷ \pm ۳/۵۲)$ نسبت به غیر ورزشکاران $(۱۱/۸ \pm ۴/۴۶)$ مطلوب‌تر بوده، میانگین افسردگی در دانش آموزان ورزشکار $(۶/۳۶ \pm ۳/۵۵)$ نسبت به غیر ورزشکاران $(۱۲/۲۰ \pm ۴/۷۷)$ مطلوب‌تر بوده است.

آزمون فرضیه ها

فرض اول: بین عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی دار وجود دارد. جهت مقایسه ی عملکرد تحصیلی بین دانش آموزان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار از آزمون پارامتریک تی دو گروه مستقل استفاده شده است. نتایج در جدول شماره ۱ آمده است.

جدول (۱) مقایسه عملکرد تحصیلی بین دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار

سطح معنی داری	درجه آزادی	آماره t	آزمون لوین		متغیر	
			Sig	F	آماره	
<۰/۰۰۱	۴۳۵	۴/۰۵	۰/۰۱۳	۶/۲۰	بدون فرض برابری واریانس ها	عملکرد تحصیلی

نتایج آزمون تی مستقل نشان می دهد که بین عملکرد تحصیلی دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۱$).

فرض دوم: بین سلامت روانی و زیر مجموعه های آن با عملکرد تحصیلی در دو گروه دختر ورزشکار و غیر ورزشکار ارتباط معنی داری وجود دارد.

جهت تعیین ارتباط بین سلامت روانی و زیر مجموعه های آن با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. نتایج در جدول شماره ۲ و ۳ آمده است.

جدول (۲) همبستگی بین سلامت روانی و زیر مجموعه های آن با عملکرد تحصیلی

سلامت روانی	افسردگی	حساسیت بین فردی	اضطراب	شکایات جسمانی	متغیر	
					آماره	عملکرد تحصیلی
					R	عملکرد تحصیلی
					r^2	سطح معنی داری
-۰/۱۷۳	-۰/۱۲۹	-۰/۱۷۷	-۰/۱۵۲	-۰/۱۶۴		
۰/۰۲۹	۰/۰۱۶	۰/۰۳۱	۰/۰۲۳	۰/۰۲۶		
۰/۰۱۲	۰/۰۶۲	۰/۰۱۰	۰/۰۲۷	۰/۰۱۷		

جدول (۳) همبستگی بین سلامت روانی و زیر مجموعه های آن با عملکرد تحصیلی غیر ورزشکاران

سلامت روانی	افسردگی	حساسیت بین فردی	اضطراب	شکایات جسمانی	متغیر	
					آماره	
-۰/۶۲۶	-۰/۴۹۹	-۰/۵۰۱	-۰/۵۵۶	-۰/۶۹۹	R	عملکرد
۰/۳۹۱	۰/۲۴۹	۰/۲۵۱	۰/۳۰۹	۰/۴۸۸	r ^۲	تحصیلی
<۰/۰۰۱	<۰/۰۰۱	<۰/۰۰۱	<۰/۰۰۱	<۰/۰۰۱	سطح معنی داری	

نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان می دهد که بین تمامی ابعاد سلامت روانی (به جز افسردگی در ورزشکاران) و سلامت روانی کل با عملکرد تحصیلی در گروه دانش آموزان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار ارتباط معکوس معنی داری برقرار می باشد ($p < ۰/۰۰۱$). به عبارت دیگر سلامت روانی می تواند عامل عملکرد تحصیلی در بین دانش آموزان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار باشد و هر چه فرد از شکایات بدنی، اضطراب و بی خوابی، حساسیت بین فردی، افسردگی (فقط در غیر ورزشکاران) کمتری برخوردار باشد، از عملکرد تحصیلی بالاتری برخوردار خواهند بود. همچنین میانگین عملکرد تحصیلی در دانش آموزان ورزشکار ($۱۷/۱۷ \pm ۱/۸۳$) نسبت به غیر ورزشکاران ($۱۶/۴۱ \pm ۲/۰۹$) بالاتر می باشند.

فرض سوم: بین سلامت روانی و زیر مجموعه های آن در دانش آموزان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد.

جهت مقایسه سلامت روانی و زیر مجموعه های آن بین دانش آموزان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار از آزمون پارامتریک تی مستقل استفاده شد. نتایج در جدول شماره (۴) آمده است.

جدول (۴) مقایسه سلامت روانی و ابعاد آن بین دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار

سطح معنی داری	درجه آزادی	آزمون لوین			متغیر	
		آماره t	Sig	F		آماره
<۰/۰۰۱	۴۳۵	-۶/۸۰	۰/۰۰۱	۱۱/۸۵	بدون فرض برابری واریانس ها	جسمانی
<۰/۰۰۱	۴۳۶	-۶/۵۸	۰/۲۷۶	۱/۱۸	فرض برابری واریانس ها	اضطراب
<۰/۰۰۱	۴۲۶	-۱۰/۷۹	۰/۰۰۱	۱۰/۴۰	بدون فرض برابری واریانس ها	حساسیت بین

فردی						
افسردگی	بدون فرض برابری واریانس ها	۲۰/۸۲	۰/۰۰۱	-۱۴/۶۵	۴۱۸	<۰/۰۰۱
سلامت روانی	بدون فرض برابری واریانس ها	۷/۰۷	۰/۰۰۸	-۱۰/۶۲	۴۳۰	<۰/۰۰۱

نتایج آزمون تی مشتقل نشان می دهد که بین سلامت روانی و زیر مجموعه های آن در دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0/001$) و

فرض چهارم: مولفه های سلامت روانی می توانند عملکرد تحصیلی را پیش بینی کنند.

نتایج رگرسیون خطی چند متغیره برای برآورد عملکرد تحصیلی با استفاده از مولفه های سلامت روانی در جدول های ۵ و ۶ نشان داده شده است.

جدول ۵) مقادیر ضریب همبستگی چندگانه و مربع آن

مدل	ضریب همبستگی چندگانه	مربع ضریب همبستگی چندگانه	مربع ضریب همبستگی چندگانه تطبیق شده	خطای معیار
۱	۰/۵۱۷	۰/۲۶۸	۰/۲۶۱	۱/۷۲

نتایج جدول ۵ نشان می دهد که مقدار ضریب همبستگی چندگانه برابر با ۰/۵۱۷ و $p < 0/001$ است. به عبارتی توان پیشگویی کننده معادله رگرسیون ۲۷٪ می باشد.

جدول ۶) تحلیل واریانس رگرسیون

آماره	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره	معنی داری
مدل-منبع					
۱. رگرسیون	۴۱۷/۴۲	۴	۱۱۷/۸۵	۳۹/۵۴۸	۰/۰۰۱
باقی مانده	۱۲۹۰/۳۹	۴۳۳	۲/۹۸		
کل	۱۷۶/۸۱	۴۳۷			

نتایج جدول ۶ نشان می دهد که با توجه به معنی داری آزمون تحلیل واریانس مدل رگرسیون دارای اعتبار می باشد. به عبارتی بین متغیر های مورد بررسی رابطه ی خطی برقرار بوده و می توان از روی مؤلفه های سلامت روان عملکرد تحصیلی را پیش بینی کرد.

بحث و نتیجه گیری

طبق نتایج تحقیق دانش آموزان دختر ورزشکار نسبت به دانش آموزان دختر غیرورزشکار از عملکرد تحصیلی و سلامت روانی بالاتر و شکایات جسمانی، اضطراب، حساسیت بین فردی و افسردگی کمتری برخوردارند. بین شکایات جسمانی، اضطراب و حساسیت بین فردی سلامت روانی و سلامت روانی کل با عملکرد تحصیلی در گروه دانش آموزان دختر ورزشکار و بین تمامی ابعاد سلامت روانی و سلامت روانی کل با عملکرد تحصیلی در گروه دانش آموزان دختر غیرورزشکار ارتباط معکوس معنی داری برقرار می باشد ($p < 0.001$)، که این نتایج با نتایج اکثر مطالعات همسوست.

میان سلامت روانی و چهار زیر مقیاس آن (به جز افسردگی در ورزشکاران) با عملکرد تحصیلی در هر دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار همبستگی معنی داری وجود داشت که یافته حاصل با یافته های نتایج پژوهش (امینی (۱۳۸۵)، سرداری (در بعد افسردگی) (۱۳۸۵)، دوسویو و هاتمن (۲۰۰۴)، کارت رایت جاتن و ولز (۲۰۰۴)، لوبان و همکاران (۲۰۰۲)، ماتیوز و همکاران (۱۹۹۹)، که نشان می دهد که سلامت روان می تواند در عملکرد تحصیلی تأثیر داشته باشد همسوست، اما با نتایج پژوهش های دیگر: موسی دخت (۱۳۸۷) سرداری (۱۳۸۵)، که نشان می دهد هیچ ارتباط معنی داری بین سلامت روانی و عملکرد تحصیلی نمی باشد تطابق ندارد. همچنین طبق نتایج میانگین عملکرد تحصیلی در دانش آموزان ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار بالاتر می یابند که با یافته های شهبازی (۱۳۸۷)، موسی دخت (۱۳۸۷)، نقیسی (۱۳۸۶)، وایت لی (۱۹۹۵) که بیان داشتند فعالیت بدنی بر عملکرد تحصیلی اثر مثبت دارد همسوست. در توضیح آنکه چرا ورزشکاران شرکت کننده در مسابقات ورزشی تیمی نسبت به غیرورزشکاران از عملکرد تحصیلی بالاتری برخوردارند می توان گفت: ورزش و فعالیت بدنی به طرق مختلف در روند تکاملی توسعه و بالا بردن فهم و ادراک مؤثر است و یافته تحقیقاتی حاکی از آنست که ارتباط مثبت و معنی داری بین تربیت بدنی با توسعه و تکامل عقلی، جسمی و هیجانی برقرار است و بیشتر اوقات موجب موفقیت تحصیلی می گردد و همچنین فعالیت های حرکتی با جریان فکری پویا و متعالی در ارتباط است فعالیت جسمی تجاربی را برای شناخت و شکل گیری معنی دار مفاهیمی چون اندازه، شکل و سایر ویژگیها به وجود می آورند.

از طرفی نتایج این مطالعه با یافته های آریس (۲۰۰۴)، کاردین، آلموند و گروئوس (۲۰۰۱) و سایمون و رهین (۲۰۰۰) که اذعان کردند که نه تنها فعالیت های بدنی باعث ارتقاء عملکرد تحصیلی نمی شود بلکه اثر کاملاً منفی دارد نا همسوست. یک توضیح احتمالی برای این عدم تطابق چنانچه کاردین، آلموند و گروئوس (۲۰۰۱) اظهار کرده اند شاید این باشد که: استرس فیزیکی ناشی از شرکت در فعالیت ورزشی و انتظارات بیش از حد توانایی بر وضعیت تحصیلی دانش آموزان تأثیر منفی می گذارد و همچنین سایمون و رهین

(۲۰۰۲) معتقدند که ورزش به طور منفی و معنی دار معدل ورزشکاران را پیش بینی می کند و دلیل نمرات پایین ورزشکاران را نقش های چند گانه آنها و استرس ناشی از شرکت کردن در برنامه های ورزشی میدانند که باعث از دست دادن تمرکز و کنترل دانش آموزان در زندگی تحصیلی آنها می شود که این عدم تطابق می تواند به علت شرایط فرهنگی، جغرافیایی، اعتقادی، مذهبی جامعه مورد تحقیق باشد و همچنین تعدادی از محققین معتقدند فعالیت بدنی در عملکرد تحصیلی بی تأثیر است در توضیح میتوان گفت شاید به علت نوع و شدت فعالیت ورزشی و یا مدت زمان انجام آن و یا عامل های اثر گذار شرایط خاص محیطی، روحی- روانی فرد باشد.

طبق نتایج اختلاف میانگین سلامت روانی میان ورزشکاران و غیرورزشکاران معنی داری بوده است و ورزشکاران از سلامت روانی بالاتری برخوردار بودند، نتایج تحقیق حاضر با مشاهدات: بساطی و همکاران (۱۳۸۸)، پیل و همکارانش (۲۰۰۳) موسی دخت (۱۳۸۷)، کورتریچ و دینوت (۲۰۰۵)، آرنالوس و رایت (۲۰۰۹) همسوست. بنابر اعلام سازمان بهداشت جهانی کانادا (۱۹۹۹) و همچنین نتایج پژوهش های متعدد، فردی سلامت روانی دارد ک در بعد نگرشهای مربوط به خود سه ویژه گی (تسلط بر هیجانها، آگاهی از ضعفها و رضایت از خوشی های ساده خود) و در بعد نگرشهای مربوط به دیگران سه ویژه گی (علاقه به دوستیهای طولانی و صمیمی، احساس تعلق به یک گروه و احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی) و در بعد نگرشهای مربوط به زندگی چهار ویژه گی (پذیرش مسئولیتها، ذوق توسعه امکانات و علایق خود، توانایی اخذ تصمیمات شخصی و ذوق خوب کار کردن) را داشته باشد. (گنجی، ۱۳۸۰)، همچنین فرد برخوردار از سلامت روان از مکانیزمهای دفاعی نودوستی، پیش بینی، پارسایی، شوخ طبعی و والایش استفاده می کند و آمادگی کسب تجربه، احساس آزادی، خلاقیت و آفرینشگری و توانایی ایثار و گذشت را دارد، انتقاد پذیر است و در زندگی هدفمند و غایت مدار است (خدا رحیمی، ۱۳۷۴؛ شولتس، ترجمه خوشدل، ۱۳۷۴) و این موارد میتواند در سایه فعالیت های بدنی به صورت شرکت در مسابقات ورزشی تیمی تویی تأمین شود و افراد شرکت کننده در این مسابقات احساس می کنند بهتر هستند و احساس سلامت و تندرستی موجب احساس خوب بودن در آنها می شود. این فعالیتهای جدی وسیله ای برای کاهش افسردگی و رهایی از دل سردی ها و وسیله ای برای اتحاد و پیوستگی با دیگر هم سالان است و حضور در مسابقات ورزشی برای اغلب دانش آموزان هیجان انگیز و وسیله نشاط آوری است و موجب میشود تا آنها حالت تهاجمی را در خود کنترل کنند و خلاقیت خود را در معرض نمایش بگذارند تا از این طریق هیجانها و احساسات خود را به طریق غیرکلامی بیان کنند و بدین ترتیب از آرامش روانی بیشتری برخوردار شوند و شرکت در مسابقات ورزشی نوجوانان را به مبارزه می خواند، آنها پس از کسب موفقیت

احساس پیروزی کرده و اعتماد به نفس و خودباوری در آنها تقویت می شود. همچنین ثابت شده است ورزش، به خصوص ورزش‌های هوازی در قالب شرکت در مسابقات ورزشی تیمی تویی می تواند به کاهش اختلالات عصبی و عاطفی کمک می‌نماید و از بروز بسیاری از اختلالات و بیماریهای روانی پیشگیری و با آنها مقابله کرده و بسیاری از عوارض آن را درمان و یا کاهش دهد (آزاد، ۱۳۷۶؛ پورافکاری، ۱۳۶۷).

اما مسلم است که آموزش و پرورش به تربیت «کل وجود» عنایت دارد. هدف آموزش و پرورش تربیت همه جانبه افراد از لحاظ جسمانی، ذهنی، عقلی، اخلاقی و احساسی-اجتماعی می‌باشد تربیت بدنی بخشی از کل فرایند آموزش و پرورش است. تربیت بدنی دارای همان قصد و هدف آموزش و پرورش یعنی رشد و تکامل تعالی همه دانش‌آموزان به «نیکوترین وجه» می باشد. اگر دوره نوجوانی بدون مشکل سپری شود، نوجوان به بزرگسال سالمی تبدیل خواهد شد و نقش بزرگسالی خود را خوب ایفا خواهد کرد. اما اگر در این ره گذردشواریهایی به وجود آید، سلامت روانی نوجوان از جاده اصلی منحرف و به بیراهه کشیده خواهد شد که از این مهم عملکرد تحصیلی او نیز متأثر خواهد شد، لذا تأکید بر پیشگیری در جامعه و جمعیت مورد نظر می باشد که در آن فعالیت های پیشگیری متوجه جمعیت «سالم» است با این هدف که زمینه‌های رشد و تحول و تکامل سلامت روانی را در جامعه به وجود آورد که در سایه فعالیت های بدنی فراهم شود. پس با توجه به ارتباط معنی دار و مثبت سلامت روانی با عملکرد تحصیلی در هر دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار، پیشنهاد می شود مدیران و مسئولین آموزش و پرورش نسبت به برگزاری جلسات آموزشی، سخنرانی برای دانش آموزان، والدین، معلمان، با تأکید بر راههای افزایش سلامت روانی در جهت بهبود عملکرد تحصیلی اقدام نمایند و همچنین با توجه به اینکه فعالیت بدنی می تواند سلامت روانی و عملکرد تحصیلی را افزایش دهد پیشنهاد می شود مسوولین آموزش و پرورش با برگزاری کلاس های ضمن خدمت برای مشاوران و معلمان ورزش در خصوص تأثیرات مثبت ورزش بر سلامت روان و عملکرد تحصیلی به ارتقاء سطح آگاهی آنان بپردازند و بر لزوم همکاری مشاوران و معلمان ورزش تأکید ورزند و همچنین جهت بالا بردن آگاهی اولیا نسبت به تأثیرات مثبت ورزش بر سلامت روان و عملکرد تحصیلی از طریق برگزاری همایش ها و جلسات آموزشی اقدام نمایند.

منابع

- آزاد، احمد (۱۳۷۶). « مبانی تربیت بدنی و ورزش » م، کمیته ملی المپیک، چاپ دوم.
- اسماعیلی، مریم (۱۳۸۳). « پرسشنامه سلامت عمومی » مجله علوم انسانی، رشد معلم، ش ۱۸۸.
- Http://www.noormags.co/view/DeFautt
- امینی، زرار، (۱۳۸۶). بررسی رابطه پاورهای فرا شناختی با سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر شهرستان اشنویه، فصلنامه علمی-پژوهشی، شماره ۱۹، سال ششم، ص ۱۵۴-۱۴۱.
- اوطمیشی، عمر. یادداشتهای درس جامعه‌شناسی تعلیم و تربیت (۷۴-۱۳۷۲). دانشگاه تربیت مدرس.
- بساطی، فاطمه؛ اعلائی، شکوفه؛ کارگرفرد، مهدی (۱۳۸۸). " معناداری زندگی و سلامت روانی در نوجوانان و جوانان ورزشکار و غیر ورزشکار "، همایش ملی معناداری زندگی، سایت مرجع دانش .
- پورافکاری، نصرت اله (۱۳۶۷). « خلاصه روانپزشکی »، م، جلد دوم، کاوش - ذوقی، تبریز.
- خدا رحیمی، سیامک (۱۳۷۴). مفهوم سلامت روانشناختی. مشهد. جاودان فرد.
- سرداری، شهربانو (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین عزت نفس و بهداشت روانی و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان دختر متوسطه شهر تهران در سال ۸۴-۸۵ پ ک ا، رشته روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات.
- سیف، علی اکبر (۱۳۷۳). « سنجش و اندازه‌گیری تحصیلی »، انتشارات آگاه
- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۶۴). « فرهنگ علوم رفتاری » تهران امیرکبیر.
- شولتس، دوان (۱۳۷۴). روانشناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم. ترجمه گیتی خوشدل. تهران. پیکان.
- شهبازی، حسن (۸۸-۱۳۸۷). تأثیر نوع فعالیت بدنی بر میزان افسردگی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر مدارس متوسطه استان کرمانشاه، پ ک ا، رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات.
- صفری، امان اله (۱۳۶۹). پیشرفت تحصیلی افتراقی از دیدگاه جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، م، فصلنامه تعلیم و تربیت، شماره ۳ و ۲ سال ششم. ص ۷۵-۶۰.
- کاپلانو سادوک (۲۰۰۳). خلاصه روانپزشکی، ترجمه رفیعی و همکاران، (۱۳۸۲). تهران. نشر مترجم.
- گنجی، حمزه (۱۳۸۰). بهداشت روانی - تهران. ارسباران.
- ماشینی، جمیله (۱۳۷۰). عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی. فصلنامه تعلیم و تربیت، شماره ۲۵. سال هفتم. ص ۹۲-۱۰۴.

- مرتضوی زاده، سید حشمت اله (۱۳۸۲). خانواده و افت تحصیلی. تهران . انجمن اولیا و مربیان.
- موسی دخت، محمد (۸۷-۱۳۸۶). بررسی رابطه بین سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار رشته کامپیوتر دانشگاه منتخب استان مازندران، پ ک ا، رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
- نقینی، مرتضی و نجاریان، بهمن (۱۳۸۵). «بررسی ارتباط بین عملکرد تحصیلی با آمادگی عمومی جسمانی دانش آموزان کلاس سوم راهنمایی شهرستان اهواز»، دانشگاه اهواز
- Arise. B.(2004). A comparison of athletes and non athletes at highly selective colleges academic Performance and Performance and Personal development. Research in higher education vol.45.
- Asztalos M, Wijndaele k, Bourdeaudhuij I.(2009). Specific associations between types of physical. Journal of Science and Medicine in Sport (12):648-474.
- Cardin .K. Almond. K. & Grootos. K.(2001). College students success both in and out of the classroom. New directions for student services,93,19,23.
- Cartwright-Hatton, S. & Wells, A.(1997). Beliefs about worry and intrusion: The Metacognitions Questionnaire. Journal of Anxiety Disorder,11,279-315.
- DeSocio J, Hootman J.(2004). "Clll een's mellll ll atth add scoool ccce.... Multnomah Education Service District, Portland, OR, USA. J Sch Nurs. Aug;20(4);189-96.
- Goldberg,DP .(1972). "tee eeccding ff ssycrrrrr rr llsssss sy eee iii aaaa iee". xx rrr d University Press:London.
- Guskowska M.(2004). EHfecss ff execsse nn anexttt y, eepreiii nn add ZZZZZZsssss ss scooogii WWF W WazzzaeeePByctttt l ll l ll l -Aug,3(4):611
- Kornreich C,De Nutte N.(2005). "eee mnaact ff eegr rrr hhyccal aciittt y nn hhyccal and mental health:how motivate the patient?..Servise de psychiatrie.Rev Med Brux. Mar-Apr,26 (2): 89-96.
- Lobban, F. Haddock, E. Einderman, P. & Wells, A.(2002). The role metacopinitive beliefs in auditory hallucination. Personality and Individual Differences. 32 (6): 1351-1363.

- Matthews, G., Hillyard, E. J., & Campell, S.E.(1999). Metacognition and maladaptative coping as components of test anxiety. *Clinical Psychology and Psychothrapy*, 6, 111-126 (Special Issue, Metacognition and Cognitive Behaviour Thrapy).
- Pyle RP, et al.(2003). "High school student athletes: associations between intensity of aacccnnnnnmd d heath aac"""""" sssss sss ff Chlld Psycrrrr r , Sffff odd eeeee eeee School of Medicine, 401 Quarry Road, Stanford, CA 94305-5719, USA. *Clin Pediatr (Phila)*. Oct; 42(8):697-701.
- Simon & Rheen.(2000). Non cognitive Predicors of student athletes, academic performance. *R.J. College Reading and learning*.30(2),167-181.
- Whitley & Presleys.(1995). A comparison of the educational of athletes and non athletes in 133 north Carolina University.
- Wright K.A, Everson-hock E.S, Taylor A.H. The effects of physical activity on physical and mental health among individuals with bipolar disorder: A systematic review (mental health and physical activity 2 (2009)86-94.

