

نقش ورزش در میزان ناهنجاری های رفتاری دانش آموزان پسر دوره ی

دهم شهر مشهد^۱

محمد رضا اسماعیل زاده^۲، غلامرضا محمد قاسمی^۳، معین ظریف^۴

چکیده

هدف تحقیق حاضر نقش ورزش در میزان ناهنجاری های رفتاری دانش آموزان پسر دوره ی دهم شهر مشهد بود. تحقیق حاضر به لحاظ هدف کاربردی و از نظر روش تحقیق توصیفی - پیمایشی بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش آموزان پسر دوره ی دهم شهر مشهد می باشد. با توجه به حجم و وسعت جغرافیایی جامعه این پژوهش، لذا از روش نمونه گیری خوشه ای دو مرحله ای با تخصیص مناسب حجم برای هر طبقه استفاده شد که جامعه آماری ۲۰۵۱۳ نفر بود که بر طبق جدول مورگان ۳۷۷ نمونه نیاز بود که پس از توزیع و جمع آوری ۳۶۱ پرسشنامه مورد تحلیل قرار گرفت. برای به دست آوردن اطلاعات از پرسشنامه اندازه گیری ناهنجاری رفتاری محقق ساخته که روایی صوری آن توسط ۱۰ تن از اساتید روان شناسی و مدیریت ورزشی تایید شد و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ با ضریب ۰/۸۱ مورد تایید قرار گرفت. سطوح فعالیت ورزشی به چهار دسته تقسیم شد، و میزان ناهنجاری رفتاری در چهار سطح ورزشی بررسی شد. نتایج توصیفی نشان داد میانگین ناهنجاری های رفتاری در دانش آموزان با فعالیت ورزشی زیاد، از دانش آموزان با سطوح فعالیت ورزشی دیگر پایین تر است. به منظور سنجش نقش ورزش از آزمون تحلیل واریانس استفاده شد که نتایج تحلیل واریانس و آزمون تعقیبی توکی نشان داد تفاوت معنی داری بین ناهنجاری های رفتاری دانش آموزان با فعالیت ورزشی زیاد با سطوح دیگر وجود دارد. بنابراین پیشنهاد می شود در مدارس سطح فعالیت ورزشی بیشتر شود و معلمان مدارس دانش آموزان را به فعالیت ورزشی بیشتر وا بدارند.

کلمات کلیدی: ورزش، ناهنجاری رفتاری، دانش آموزان پسر، دوره ی دهم.

۱ تاریخ دریافت مقاله: ۹۶/۷/۲۶ تاریخ پذیرش مقاله: ۹۶/۱۱/۲۶

^۲ عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد

^۳ مشاور مدیر کل آموزش و پرورش خراسان رضوی

^۴ دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی

مقدمه و بیان مساله

افزایش انواع جرایم و به وجود آمدن شیوه های نوین بزهکاری و کاهش یافتن سن بزهکاری و ارتکاب این جرایم توسط کودکان و نوجوانان جامعه یعنی دانش آموزان یکی از معضلات جوامع کنونی به شماره می رود که متاسفانه علیرغم تحقیقات و نظریه پردازی های مختلف، همچنان روند روبه افزایشی را طی می نماید. از طرفی دانش آموزان بخشی از جامعه می باشند که تحت مراقبت های نظام آموزشی به امور آموزشی و تربیتی می پردازند، ساز و کار های موجود در نظام آموزشی همواره در صدد تامین شرایط مادی و معنوی برای رشد بدنی، عاطفی، فکری، آنان می باشد لذا دست اندرکاران نظام آموزش و خانواده دانش آموزان به عنوان گروه ذی نفع از برون داد نظام آموزش انتظار فارغ التحصیل شایسته، منضبط، سازگار و اخلاقی را دارند لذا به هر میزان که در برآوردن این انتظارات نقصان وجود داشته باشد، درصد جبران آن برمی آید (شیروانی، ۱۳۹۰). در این تحقیق متغیر وابسته ناهنجاری رفتاری است. ناهنجاری به معنای وسیع کلمه به فردی اطلاق می شود که منابع عقلی، تعادل روانی و رفتاری معمولی او از اندازه و قاعده عمومی به دور است. در این معنای وسیع می توان تقریباً تمام آسیب شناسی ذهنی گنجانند، اما در عمل این مفهوم برای مشخص کردن کودکان و نوجوانان که به علت تاخیر عقلی یا اختلالات کم و بیش شخصیتی، شکل سازش با زندگی خانوادگی و اجتماعی را ندارد اطلاق می شود (سختاوت، ۱۳۸۱). منظور از ناهنجاری های رفتاری دانش آموزان، مجموعه قواعد رفتاری در محیط مدرسه و بیرون از مدرسه است که دانش آموزان ملزم به رعایت آنها هستند و رعایت نکردن آنها با عکس العمل نمایندگان نظارت اجتماعی مواجه می شوند. اهمیت بررسی ناهنجاری های دانش آموزان از دو جهت نظری و عملی قابل تامل است که البته این دو جنبه مکمل هستند از جنبه نظری می توان به ابعاد مختلف موضوع و انواع هنجار های رفتاری شناخت پیدا کرد و از منظر عملی با شناخت مسئله می توانیم بصورت عملی به کنترل و پیشگیری دامنه ناهنجاری های پرداخت (رحمان پور، ۱۳۹۳).

ناهنجاری های رفتاری نقش تعیین کننده ای در کیفیت زندگی دانش آموزان در عرصه های تحصیلی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی دارند، لذا انجام هر مطالعه ای که بتواند باز خورد

مناسبی دهد و اثرگذاری ایجاد نماید مهم است، یکی از عناصر تاثیرگذار، ورزش دانش آموزان می باشد که در این مطالعه مورد بررسی قرار می گیرد. ورزش عامل فرهنگی است که در روند اجتماعی شدن تاثیر گذار است. اجتماعی شدن بخشی از تکامل شخصیت انسانهاست که طی آن فرد ارزش‌های گروهی را در ارزش‌های فردی خود مستحیل و نهایتاً آنها را جانشین ارزش‌های فردی می‌کند. در رقابتهای ورزشی، شخص الزاماً ارزش‌های خود را با ارزش‌های دیگران هماهنگ می‌سازد که این خود گامی به سوی رعایت حقوق فردی و اجتماعی دیگران است. توسعه‌ی فعالیت‌های ورزشی در جامعه و سوق دادن افراد به شرکت در این گونه فعالیت‌ها از راه‌های گوناگون ممکن است بر عامل‌های اجتماعی آن جامعه اثرهای مثبتی داشته باشد و تغییراتی در رفتار اجتماعی فرد در مقابل جامعه ایجاد کند. البته این تغییرات بستگی به فرهنگ و ارزش‌های معمول جامعه و شخصیت اجتماعی افراد نیز دارد. بخشی از تغییر رفتارهای اجتماعی که در نتیجه‌ی شرکت در محیط‌های ورزشی حاصل می‌شود به شرح زیر است:

۱. بروز شخصیت اجتماعی: شخصیت اجتماعی بیان‌کننده‌ی رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است. چنانچه تربیت بدنی در جامعه مطابق با اصول این علم در نظر باشد، افراد ورزشکار از فرد‌گرایی و خودمحوری برکنار می‌مانند و رشد و حیات طبیعی در فرد بهبود می‌یابد که در نتیجه‌ی شکوفا شدن این استعداد، فرد با سایر افراد اجتماع آسان‌تر ارتباط برقرار می‌کند و در کنار آنها زندگی می‌کند (کاسلین^۱، ۲۰۱۱).

۲. احترام به قوانین اجتماعی: از آنجا که انجام مهارت‌های ورزشی طبق قوانین و مقررات خاص هر رشته اجرا می‌شود و رعایت مقررات بازی برای کلیه‌ی بازیکنان الزامی است، بازی موقعیتی است برای آموزش رعایت مقررات و قراردادهای اجتماعی، خصوصاً برای کودکان که در سنین اولیه با مقررات اجتماعی درگیر نیستند تاثیر کاربردی دارد (کاسلین، ۲۰۱۱).

۳. قضاوت اجتماعی: ورزش پدیده‌ای است که در آن رقابت نقش مهمی ایفا می‌کند و دست‌یابی به نتیجه‌گاه با اختلاف نظر، پراکندگی در تصمیم‌گیری، و در نهایت قضاوت‌های

^۱.Coslin

مختلف همراه است. قضاوت یا از طرف بازیکنان و یا یک نفر دیگر به عنوان داور انجام میشود که در هر صورت رعایت آن برای کلیه ی افراد لازم اجراست. در نتیجه ی شرکت در فعالیت های ورزشی افراد برای قضاوت بهتر در جامعه آماده می شوند و به تصمیمات اتخاذ شده احترام می گذارند و بدان عمل می کنند (کاسلین، ۲۰۱۱).

۴. بروز استعداد های اجتماعی: تربیت بدنی و ورزش وقتی توسط گروه های سنی یکسان انجام پذیرد، موجب می شود برخی استعداد های نهفته ی افراد، که با فعالیت های فردی بروز نمی کند، در محیط های ورزشی شکوفا شود. کودکان و نوجوانان از طریق روابط ورزشی- اجتماعی خصوصیتی نظیر افزایش آگاهی های اجتماعی، کنترل احساس اجتماعی، درک ضعف های اجتماعی خود، کسب تجربیات جدید و تصحیح تجربیات گذشته و سایر خصوصیات اجتماعی را در خود پرورش می دهند (کاسلین، ۲۰۱۱).

۵. توانایی برقراری روابط اجتماعی: حالت گوشه گیری و دوری جستن از اجتماع ممکن است در هر سنی، خصوصا در مراحل اولیه ی کودکی یا نوجوانی، در بعضی از افراد ایجاد شود که در نتیجه ی توانایی فرد در برقراری ارتباط با دیگران ضعیف میشود. ورزش و تربیت بدنی و شرکت در مکان های ورزشی موجب افزایش توانایی فرد در ایجاد ارتباط با دیگران میشود. بازی با دیگران پرده ی خجالت بی مورد را بر میدارد و فرد را برای ورود به اجتماع آماده می کند. فرد می تواند خصوصیات خود را در کنار ورزش به دیگران منتقل کند و حرف های گفتنی خود را به زبان آورد. کودک به وسیله ی بازی یاد می گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار سازد و مشکلات مربوط به روابط اجتماعی را حل کند و زندگی اجتماعی را بیاموزد و از همین طریق است که کودکان با دنیای بزرگسالان آشنا می شود (کاسلین، ۲۰۱۱).

۶. احیای حس مسئولیت پذیری: میدان ورزش کلاسی است برای تقویت احساس مسئولیت پذیری در صحنه اجتماع، در این راستاست که هر کس در قبال دیگران خود را مسئول می داند. اجتماع بر اثر احساس مسئولیت فرد خود می تواند پیروز و سر بلند باشد، موانع ترقی و تعالی را از سر راه بردارد و راحت تر در رسیدن به اهداف خود گام نهد. گفتار دوم تاثیر ورزش در تغییر رفتار فردی تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکت و

فعالیت‌های جسمانی جریان رشد را در تمام ابعاد انسانی تسهیل و هماهنگ و به شکوفایی و تکوین استعداد‌های انسان کمک میکند. در روند تعلیم و تربیت، یک رشته از مفاهیم تربیتی را نمیتوان در کلاسهای درسی و نظری یاد داد و بهتر است آنها را از طریق فعالیت‌های جسمانی و بازی و در قالب سرگرمی‌ها به افراد آموزش داد. این موضوع در یادگیری و آموزش کودکان بیشتر مورد توجه و دارای اهمیت خاصی است، چنان‌که امروزه روانشناسان فعالیت‌های حرکتی را وسیله‌ای برای آموزش مفاهیم تربیتی می‌دانند. از آنجا که انسان در مسیر فعالیت‌های جسمانی و در محیط‌های ورزشی در یک محیط باز و آزاد با سایر بازیکنان برخورد و معاشرت دارد و تحت نظارت و تماشای افراد زیادی است، از محیط اطراف خود تغییر می‌پذیرد (ولش^۱، ۲۰۱۱). این محیط ممکن است تغییرات شخصیتی، عاطفی و اجتماعی خاصی را در افراد بازیکن ایجاد کند. علاوه بر این، عامل دیگری که باعث تغییر رفتار و منش فردی در بازیکنان میشود همان تغییرات جسمانی و افزایش توانمندی بدن است که در نتیجه پرداختن فرد به ورزش حاصل شده است. از آنجا که روح و جسم دو بعد جدایی ناپذیر تشکیل دهنده انسان است و ارتباط و هماهنگی این دو بعد به وجود انسان معنی بخشیده است، تغییر در یکی از ابعاد، بعد دیگری را تحت تأثیر قرار میدهد. در نتیجه افزایش قدرت و توان فیزیکی انسان تغییراتی در منش فردی و ساختار شخصیتی او ایجاد میشود. گفته اند که افراد ورزشکار و در مجموع کسانی که دارای جسم سالم و قوی هستند نسبت به افراد ضعیف صفات پسندیده‌ی بارزتری دارند و صفاتی چون جوانمردی و عیاری را بیشتر در افراد قویتر و سالم تر جستجو کرده اند (کارگر، ۱۳۹۱). تحقیقات علمی ثابت کرده است که کسانی که دارای آمادگی جسمانی بالاتری هستند صفات شایسته بیشتری دارند و اتکا به نفس و از خود گذشتگی در آنها مشهودتر است. اصفهانی (۱۳۸۱) ابزار داشت که اضطراب و اختلال خواب، اختلال کارکرد اجتماعی و افسردگی در دو گروه دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار، تفاوت معنی داری مشاهده می‌شود. همچنین دانشجویان دانشکده تربیت بدنی نسبت به سایر دانشجویان در سلامت روانی و مقایسه‌های چهارگانه آن، در وضعیت مطلوب تری قرار دارند. همچنین شکوهی مقدم و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند

¹. Welsh

که بین ورزش و سلامت روان، ورزش و شادکامی و سلامت روان و شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بنابراین گمان می رود ورزش بتواند در پیشگیری از ناهنجاری های رفتاری نیز موثر باشد. از ضرورت های این پژوهش این است که تا کنون تحقیقی با این موضع در کشور انجام نشده است و بیشتر تحقیقات مربوط به ناهنجاری های جسمی است. رهنما و همکاران (۱۳۸۸) تاثیر حرکات اصلاحی و ورزش را بر درمان ناهنجاری های ستون مهره ها بررسی کردند. پویان و همکاران (۱۳۹۳) تاثیر ورزش را بر عملکرد قلبی تنفسی پسران چاق مبتلا به آسم در رطوبت های مختلف بررسی نمودند. با توجه به اهمیت این تحقیق در نظر دارد تا مشخص کند آیا ورزش می تواند در کاهش ناهنجاری های رفتاری اثر داشته باشد یا خیر؟ در صورت مثبت بودن پاسخ می توان از ورزش به عنوان کاهنده ناهنجاری های رفتاری دانش آموزان استفاده کرد.

روش شناسی تحقیق

تحقیق حاضر به لحاظ هدف کاربردی و از حیث جمع آوری اطلاعات توصیفی - پیمایشی می باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر مشهد می باشد. با توجه به حجم و وسعت جغرافیایی جامعه این پژوهش، لذا از روش نمونه گیری خوشه ای دو مرحله ای با تخصیص مناسب حجم برای هر طبقه استفاده گردید. به این ترتیب چون حجم جامعه ۲۰۵۱۳ هزار نفر بود لذا حجم نمونه بر طبق جدول مورگان ۳۷۷ نفر می باشد. که تعداد ۴۰۰ پرسشنامه توزیع شد که در نهایت ۳۶۱ پرسشنامه مورد تحلیل قرار گرفت. با توجه به اطلاعاتی که از اداره کل آموزش پرورش استان خراسان رضوی به دست آمده است تعداد دانش آموزان پسر مقطع دوم متوسطه به شرح زیر است.

جدول ۱: تعداد مورد نیاز در هر طبقه براساس حجم جامعه و نمونه

تبادکان	ناحیه ۱	ناحیه ۲	ناحیه ۳	ناحیه ۴	ناحیه ۵	ناحیه ۶	ناحیه ۷	
تعداد	۲۵۰۰	۲۰۳۵	۲۷۸۴	۳۹۳۴	۲۰۱۹	۲۸۹۳	۲۵۴۸	۱۸۰۰
درصد	۱۲,۱۸	۹,۹۲	۱۳,۵۷	۱۹,۱۷	۹,۸۴	۱۴,۱	۱۲,۴۲	۸,۷۷
تعداد در نمونه	۴۶	۳۷	۵۱	۷۲	۳۷	۵۳	۴۷	۳۳

ابزار جمع آوری اطلاعات در این تحقیق یک پرسشنامه محقق ساخته است که از دو بخش تشکیل شده است. بخش اول شامل اطلاعات جمعیت شناختی و ورزشی می باشد و بخش دوم میزان ناهنجاری های رفتاری دانش آموزان را اندازه گیری می کند. در بخش اول منظور از ورزش میزان فعالیت ورزشی دانش آموزان است که توسط دو سوال میزان روزهای اختصاص یافته به ورزش و میزان ساعات اختصاص یافته به ورزش در هفته را بررسی می کند. به این منظور سه سطح از میزان فعالیت بدنی را می توان در نظر گرفت. اگر بیش از ۵ روز در هفته و بیشتر از ۵ ساعت در هفته فعالیت ورزشی صورت گیرد در آن صورت میزان فعالیت زیاد، اگر بین ۳ تا ۵ روز در هفته با ۳ الی ۵ ساعت در هفته فعالیت ورزشی صورت گیرد میزان فعالیت ورزشی در سطح متوسط قرار می گیرد و کمتر از ۳ روز در هفته با کمتر از ۳ ساعت در هفته در سطح میزان فعالیت ورزشی کم درجه بندی می شود. روایی صوری این پرسشنامه توسط ده تن از اساتید رشته ی روانشناسی و مدیریت ورزشی مورد تایید قرار گرفت و برای بررسی پایایی تحقیق نیز از روش ضریب آلفای کرونباخ (۰/۸۱) استفاده شد که نتایج نشان داد ضرایب در حد مطلوبی هستند و بنابراین ابزار جمع آوری اطلاعات از پایایی مناسبی برخوردار است.

یافته های تحقیق

از ۴۰۰ پرسشنامه ۳۸۰ پرسشنامه برگشت داده شد که در نهایت ۳۶۱ پرسشنامه مورد بررسی نهایی و تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. با توجه به درجه بندی صورت گرفته در مورد میزان فعالیت ورزشی دانش آموزان نتایج زیر به دست آمد.

جدول ۲: توزیع فراوانی میزان فعالیت ورزشی دانش آموزان

درصد فراوانی	فراوانی	
۶,۴	۲۳	بدون فعالیت ورزشی
۱۵	۵۴	فعالیت ورزشی زیاد
۲۵,۸	۹۳	فعالیت ورزشی متوسط
۵۲,۹	۱۹۱	فعالیت ورزشی کم

نتیجه نشان می دهد که بیش از ۵۰ درصد نمونه را دانش آموزانی تشکیل می دهند که سطح فعالیت ورزشی آنان کم می باشد. ۲۵,۸ درصد آنان فعالیت ورزشی متوسط دارند و ۱۵ درصد دانش آموزان دارای فعالیت ورزشی زیاد می باشند. همچنین ۶,۴ درصد از دانش آموزان بدون فعالیت ورزشی بودند.

جدول ۳: توزیع فراوانی رشته های ورزشی مورد علاقه دانش آموزان

درصد فراوانی	فراوانی	
۲۹,۹۱	۱۰۸	فوتبال
۱۴,۱۲	۵۱	والیبال
۲,۲۱	۸	بسکتبال
۹,۱۴	۳۳	کشتی
۵,۸۱	۲۱	دوچرخه سواری
۲,۴۹	۹	دو و میدانی
۳,۶۰	۱۳	بدمینتون و پینگ پنگ
۲۲,۴۳	۸۱	پرورش اندام
۸,۳۱	۳۰	ورزش های رزمی
۱,۹۳	۷	غیره

بیشترین فراوانی رشته ای که دانش آموزان به آن می پرداختند رشته ورزشی فوتبال بود و پس از آن رشته ی پرورش اندام قرار داشت.

جدول ۴: شاخص های توصیفی ناهنجاری های رفتاری در چهار گروه میزان فعالیت ورزشی

انحراف معیار	میانگین	
۰/۸۵	۳/۲	بدون فعالیت ورزشی
۰/۴۱	۲/۰۲	فعالیت ورزشی زیاد
۰/۳۲	۲/۲۷	فعالیت ورزشی متوسط
۰/۶۲	۳/۶۲	فعالیت ورزشی کم

نتیجه نشان می دهد میانگین ناهنجاری های رفتاری در دانش آموزان با فعالیت ورزشی زیاد، از بقیه ی موارد پایین تر است. و دانش آموزان با فعالیت ورزشی کم بالاترین میانگین ناهنجاری های رفتاری را دارند. برای آزمون تاثیر ورزش بر ناهنجاری های رفتاری از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه استفاده می کنیم. در واقع فرض اینست که بین گروه های میزان فعالیت در متغیر ناهنجاری رفتاری اختلاف معنی داری وجود ندارد.

جدول ۵: آزمون تحلیل واریانس یک سویه

سطح معنی داری	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	
۰,۰۰۱	۱۹۰,۵۴۴	۵۷,۹۴۴	۳	۱۷۳,۸۳۲	بین گروهی
		۰,۳۰۴	۳۵۷	۱۰۸,۵۶۳	درون گروهی
			۳۶۰	۲۸۲,۳۹۵	کل

نتایج نشان می دهد بین ۴ گروه در متغیر ناهنجاری های رفتاری تفاوت معنی داری وجود دارد. برای مشخص شدن اینکه بین چه گروه هایی اختلاف معنی داری وجود دارد از آزمون تعقیبی توکی استفاده شده است.

جدول ۶: آزمون تعقیبی توکی بین میزان فعالیت ورزشی زیاد با سایر گروه ها

سطح معنی داری	خطای استاندارد	اختلاف میانگین	
۰,۰۰۱	۰,۱۳	-۱,۱۷	بدون فعالیت
۰,۰۴۱	۰,۰۹	-۰,۲۵	متوسط
۰,۰۰۱	۰,۰۸	-۱,۵۹	کم

نتیجه آزمون تعقیبی توکی نشان می دهد اختلاف معنی داری بین گروه فعالیت بدنی زیاد با سایر گروه ها وجود دارد. بنابراین می توان گفت با سطح خطای ۰,۰۵ ورزش تاثیر معنی داری بر میزان ناهنجاری های رفتاری دارد.

بحث و نتیجه گیری

بسیاری از متفکران اخلاق معاصر، معتقدند ورزش در رشد فردی و اجتماعی تاثیر داشته و ورزش هر جامعه، چون آیینه ای انعکاس دهنده فرهنگ آن جامعه است. با این تفاوت که ورزش ضمن تاثیرگذاری، می تواند از ارزشهای جامعه نیز، تاثیر بپذیرد. بنابراین، ورزش مقوله ای است که در یک جامعه می تواند مسائل فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی را تحت الشعاع خود قرار دهد. ورزش به طور عمومی سرشار از فرصت های مناسب برای برخورد با موانع و مشکلات و اتخاذ شیوه های مناسب به منظور رفع آن هاست. این وضعیت از نظر سلامت روانی افراد و به خصوص نوجوانان اهمیت بسیار دارد. در واقع انتخاب شیوه یا شیوه های ورزشی (تاکتیک) که منجر به تسلط و غلبه بر موانع (حصول پیروزی) می شود، از نظر سلامت روانی بسیار مهم است، زیرا نه تنها احساس رضایت را در فرد گسترش می دهد، بلکه باعث می شود در برخورد با موانع و مشکلات، روحیه ای مقاوم، جستجوگر، چاره اندیش، منعطف و تحمل پذیر داشته باشد (پیرسون^۱، ۲۰۰۳). بنابراین، غلبه کردن بر کشمکش ها و مشکلات در ورزش، امکان دارد احساس شخصی فرد را در مورد شایستگی و کنترل خویش افزایش دهد، انگیزه درونی او را برای بروز رفتار شایسته بیشتر کند و شخصیت او را به شکلی بسیار مثبت تحت تاثیر قرار دهد. نتایج

^۱.Pearson

این پژوهش نیز موارد قبل را تایید می کند و نشان داد دانش آموزانی که فعالیت بدنی زیادی دارند از ناهنجاری های رفتاری پایین تری برخوردارند. روان شناسان معتقدند که هر قدر میدان وسیع تری از نظر محیطی، تربیتی و ارتباطات روانی - اجتماعی در اختیار انسان گذاشته شود، به رشد بالنده استعداد های نهفته ی او کمک می کند (تیتزل^۱، ۲۰۰۷). نوجوانانی که فرصت می یابند در میداين ورزشی استعدادها، توانایی ها و مهارت های خود را به نمایش بگذارند و در رابطه با مشکلات ورزشی از خود ابتکار، خلاقیت و احتمالاً بداعت نشان دهند، محیط و شرایط بهتری را از نظر تربیتی پیش رو خواهند داشت. به این دلیل که در ورزش برد و باخت و نقش های متفاوتی وجود دارد که نوجوان برای در گروه باقی ماندن مجبور است که نقش ها را بپذیرد و این عمل منجر به مسئولیت پذیری می شود و طبیعتاً افرادی که مسئولیت پذیر باشند طبیعتاً ناهنجاری های رفتاری در آنان کمتر اتفاق می افتد چون این گونه افراد پیامد کارهای خود را به خودشان نسبت می دهند و می بایست در برابر آن پاسخگو باشند، در نتیجه اقدامات ناهنجار کمتری انجام می دهند. فعالیت حرکتی عموماً فرصت پربراری برای خود شکوفایی فرد فراهم می آورد. افراد در ضمن پرداختن به فعالیت بدنی، تجربه های پیروزی و شکست را از سر می گذرانند و این تجربه ها در گسترش تصورات آنان و پیوند دادن مفاهیم و اهداف و چشم اندازهای وی با واقعیت خویش تأثیر می گذارد و ادراک واقع بینانه و غیر مبالغه آمیز او از حدود و توانایی های جسمش را افزایش می دهد که این خود، شخصیت اجتماعی او را پرورش می دهد و به وی اعتماد به نفس می بخشد و باعث دور شدنش از خصلت هایی چون خود شیفتگی و غرور می گردد، بی آنکه از ارزش او چه در برابر خودش چه در برابر دیگران چیزی بکاهد. دیدگاهی نیز اعتقاد دارد که ورزش به عنوان واسطه و عامل ارتباط بین فرد با خودش یا دیگران است. این شناخت چند جنبه ای می تواند در سازگاری های اجتماعی و شخصیت دخیل باشد. درباره ارتباط ورزش با صفات شخصیتی، آیزنک با گرد آوری لیست مهمی از نتایج تحقیقات ورزش و شخصیت بیان کرد که سه زمینه خوب از شخصیت در رابطه با ورزش از قبیل برون گرایی، روان رنجوری و سایکوتیسم وجود دارد و برخی از صفات، حالات و خلق و خوی ارتباط خوبی با رفتار

¹.Teetzel

ورزشی دارند. وی می گوید: «تغییرات ناشی از ورزش در شخصیت به تدریج و آهسته و پس از سالها روی می دهد، زیرا ورزش اعمال سیستم عصبی سمپاتیک، انتظارات و ارزش ها را تغییر می دهد» (جونز^۱ و همکاران، ۲۰۰۳). چون برنامه های تربیت بدنی امکان و شرایطی دارد که شخصیت و ماهیت افراد بروز کرده و آشکار گردد، لذا رفتار و اعمال ناشایسته شناخته می شود و جایگزینی خصایص انسانی و رعایت قوانین صورت می گیرد که می توان از توضیحی که رفت نیز به منظور تبیین نتایج به دست آمده استفاده کرد. بدین گونه هر فرد می تواند از احترام لازم در بین دسته و جامعه خود برخوردار گردد. این ارتباط مطلوب شکل گرفته و به صورت اخلاق در آمده و به قلمروهای خارج نیز انتقال یافته و مشاهده می شود. هربرت رید اغراق نکرده است آنجا که می گوید: «من کاملاً موافقم که تربیت ورزشی تا حدی به پرورش اراده می انجامد. همچنین از این که در مدارس ما زمانی را به بازیها اختصاص می دهند متأسف نیستم، بلکه بر عکس، این زمان تنها زمانی است که به بهترین وجه می گذرد... اخلاق ورزشی روحیه تیمی و گروهی، به سنتی در کنار دیگر سنت های اجتماعی، تبدیل شده است.» (چامبورینی و چاودیو، ۲۰۰۷). انتقال و کاربرد آموخته های اجتماعی ورزش ها و انعکاس این رفتار های آموخته شده فرد را برای زندگی در گروه آماده تر می سازد. تجربه اجتماعی کسب شده از راه فعالیت های گروهی تربیت بدنی در حل مسائل اجتماعی بسیار مفید می باشد. تصمیم گیری های منطقی، قضاوت های اخلاقی و تجربه آنها در میادین ورزشی قابل انتقال به زندگی هستند. استفاده از تجربه های ورزشی در زندگی منجر به پذیرش شکست ها می شود و این تجارب شکست و پیروزی ها، دیدی منطقی به نوجوان ارائه می کند که بتواند تصمیم های درستی در زندگی اتخاذ کند. تقلید از مربیان و رهبران در گفتار و کردار که مورد احترام شرکت کنندگان در فعالیت های ورزشی هستند، باعث ایجاد صفات برجسته و مطلوب در ورزشکاران و دانش آموزان می گردد. کنترل احساسات، احترام به قوانین، رعایت منافع جمعی از جمله عاداتی هستند که در ورزش امکان آموزش آنها موجود است. اغلب ورزشکاران اذعان دارند که فلسفه زندگی مربیان و طرز رفتار آنها در زندگی اجتماعی و اخلاقی این گروه موثر بوده است، زیرا آنان در موقعیت

^۱. Jones

^۲. Tamburrini, Chaudio

بهتری برای الگو برداری قرار دارند. تربیت اخلاقی ورزشکاران از رفتار مربیان نشأت می گیرد، پس مربیان با اعتماد به کار و نقش خود لازم است اصول انسانی و اخلاقی را رعایت کنند. (کوشافر، ۱۳۸۱) از آنجا که انجام مهارت های ورزشی طبق قوانین و مقررات خاص هر رشته اجرا می گردد و رعایت مقررات بازی برای کلیه بازیکنان الزامی می باشد، در نتیجه، بازی موقعیتی است برای آموزش رعایت مقررات و قرارداد های اجتماعی، خصوصاً برای نوجوانان که در سنین اولیه با مقررات اجتماعی درگیر نیستند، اثرات کاربردی را به همراه دارد. همه ی موارد ذکر شده نشان می دهد که فعالیت بدنی و ورزش می تواند موجب اخلاق گرایی و کاهش ناهنجاری های رفتاری در دانش آموزان شود. بنابراین به مسئولین پیشنهاد می شود شرایط و تشویق هایی برای دانش آموزان با فعالیت بدنی زیاد را فراهم آورند که منجر به افزایش فعالیت بدنی نوجوانان گردند مانند تخفیف در شهریه های مدارس، تخفیف در مراکز فرهنگی مانند سینما و تئاتر، ارائه تخفیف ها در سیستم حمل و نقل، از جمله مواردی است که می تواند فعالیت بدنی را در نوجوانان افزایش دهد و طبیعتاً با افزایش فعالیت بدنی از میزان ناهنجاری های جسمی و رفتاری کم شده و شاهد جامعه ای پرنشاط و کم بزه تر خواهیم بود.

منابع و ماخذ

- اصفهانی، نوشین، (۱۳۸۱)، تاثیر ورزش بر سلامت روانی در بعد جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی دانشجویان الزهرا (س)، حرکت، دوره ۴، شماره پیاپی ۱۲ صص ۷۵-۸۶
- پویان سمیرا، دبیدی روشن ولی اله، فتحی رزیتا (۱۳۹۳)، تاثیر ورزش بر عملکرد قلبی تنفسی پسران چاق مبتلا به آسم در رطوبت های مختلف، نشریه ارمغان دانش، دوره ۱۹، شماره ۶ (پی در پی ۸۹). صص ۵۴۱-۵۲۹.
- رحمان پور، حسن، (۱۳۹۳)، روان شناسی شخصیت: ورزش و عزت نفس دختران، نشریه رشد آموزش مشاور مدرسه « شماره ۳۷، صص ۵۵-۵۹.

- سخاوت، جعفر، (۱۳۸۱)، بررسی عوامل موثر بر ناهنجاری رفتاری دانش آموزان استان لرستان، مجله جامعه شناسی ایران: تابستان ۱۳۸۱، دوره ۴، شماره ۲ (ویژه نامه آسیب های اجتماعی در ایران)، صص ۷۶-۵۵.
- رهنما نادر، بمبئی چی عفت، تقیان فرزانه، نظریان علی باقر، عبدالهی معصومه، (۱۳۸۸)، تاثیر ۸ هفته حرکات اصلاحی منظم بر وضعیت ستون فقرات (کیفوز پشتی، اسکولیوز ستون فقرات و لوردوز کمری) در دانش آموزان دختر، مجله دانشکده پزشکی اصفهان: دی ۱۳۸۸، دوره ۲۷، شماره ۱۰۱، صص ۶۸۶ - ۶۷۶.
- شکوهی مقدم سولماز، زیوری رحمان محمود، لسانی مهدی، (۱۳۹۰)، بررسی نقش ورزش در سلامت روان و شادکامی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر کرمان، نشریه سلامت و روان شناسی: پاییز ۱۳۹۰، دوره ۱، شماره ۳؛ از صفحه ۶۱ تا صفحه ۸۰.
- شیروانی بروجنی، شیما، (۱۳۹۰)، مهارت های زندگی و ورزش (بالابردن مهارت های زندگی کودکان و نوجوانان از طریق ورزش)، رشد آموزش تربیت بدنی، دوره ۱۲، شماره ۲، صص ۱۵-۱۰.
- کارگر، غلامعلی، (۱۳۹۱)، نقدی بر جو اخلاقی حاکم بر ورزش کشور و ارائه الگوی مطلوب اخلاقی در جامعه ی اسلامی، مجموعه مقالات دانشگاه علامه طباطبایی. سال ۱۳۹۱ - شماره ۲۸۵، صص ۳۳۴-۲۸۱.
- Pearson, Kathleen M. (۲۰۰۳), "Deception, Sportsmanship and Ethics" Jan Boxill, "Sport Ethics", Publisher: Black Well First Edition.
- Tamburrini, Chaudio M. (۲۰۰۷) "What's Wrong with Genetic Inequality? The Impact of Genetic Technology on Elite Sport and Society", Sport, Ethics and Philosophy, No: ۱, pp: ۲۳۸-۲۲۹.
- Teetzel, Sarah, (2007), "Respecting Privacy in Detecting illegitimate Enhancements in Athletes" Sport, Ethics and Philosophy, No: 1, pp: 159-170.
- CoslinT, p. (۲۰۱۱). Adolescence and vandalism, journal of orentaionsco. lairede Professionally. 1, n4. Pp: 357-364.
- Welsh, Wayne N. Jacr. Jack R, Greene. & Patyiciah, Jenkins. (۲۰۱۰). School Disorder: The Influence of Individual factors. Criminology. Pp: 73-115.