

فهرست مطالب

عنوان صفحه

فصل اول: کلیات تحقیق

۱-۱-مقدمه	۲
۲-۱-بیان مسئله.....	۳
۳-۱-ضرورت و اهمیت انجام تحقیق.....	۵
۴-۱-اهداف تحقیق.....	۶
۵-۱-فرضیه‌های تحقیق.....	۷
۶-۱-پیش فرض های تحقیق.....	۸
۷-۱-قلمرو تحقیق.....	۸
۱-۷-۱-قلمرو موضوعی.....	۸
۲-۷-۱-قلمرو مکانی.....	۸
۳-۷-۱-قلمرو زمانی.....	۸
۸-۱-محدودیت های تحقیق.....	۸
۹-۱-تعریف مفاهیم و اصطلاحات.....	۹
۱-۹-۱-تعاریف نظری.....	۹
۲-۹-۱-تعریف عملیاتی.....	۱۱

فصل دوم : مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۱-۲-مقدمه	۱۴
۲-۲-مبانی نظری.....	۱۴
۱-۲-۲-ورزش و اهمیت آن.....	۱۴
۲-۲-۲-نوجوان و ورزش.....	۱۵
۳-۲-۲-سلامت.....	۱۶
۴-۲-۲-رابطه ورزش و سلامت.....	۱۷
۵-۲-۲-سبک زندگی.....	۱۸
۶-۲-۲-ویژگی های سبک زندگی.....	۱۹
۷-۲-۲-عوامل ایجاد سبک زندگی.....	۲۰
۸-۲-۲-دیدگاه‌های متفکران غربی درباره‌ی سبک زندگی.....	۲۴

۲۴ دیدگاه جامعه‌شناسانه..... ۲-۸-۱
۲۵ دیدگاه روان‌شناسانه..... ۲-۸-۲
۲۷ دیدگاه‌های مارکسیستی و انتقادی..... ۳-۸-۲
۲۸ سبک زندگی سلامت محور..... ۹-۲-۲
۳۲ مولفه های سبک زندگی سلامت محور..... ۱-۹-۲
۳۳ رابطه ورزش و سلامت با مولفه های سبک زندگی سلامت محور..... ۱۰-۲-۲
۳۳ رابطه ورزش و سلامت با کنترل وزن و تغذیه..... ۱-۱۰-۲
۳۴ رابطه ورزش و سلامت با پیشگیری از بیماری ها..... ۲-۱۰-۲
۳۴ رابطه ورزش و سلامت با سلامت روان شناختی..... ۳-۱۰-۲
۳۵ رابطه ورزش و سلامت با سلامت اجتماعی..... ۴-۱۰-۲
۳۶ رابطه ورزش و سلامت با اجتناب از داروها و مواد مخدر..... ۵-۱۰-۲
۳۶ پیشینه تحقیق..... ۳-۲-۳
۳۶ تحقیقات داخلی..... ۱-۳-۲
۳۸ تحقیقات خارجی..... ۲-۳-۲
۳۹ جمع بندی پیشینه..... ۳-۳-۲

فصل سوم : روش شناسی تحقیق

۴۱ مقدمه..... ۱-۳
۴۱ روش تحقیق..... ۲-۳
۴۱ روش اجرای تحقیق..... ۳-۳
۴۱ جامعه آماری..... ۳-۳
۴۱ روش نمونه گیری و تعیین حجم نمونه..... ۴-۳
۴۲ ابزارهای تحقیق..... ۵-۳
۴۲ روایی و پایایی ابزار سنجش..... ۶-۳
۴۲ متغیرهای تحقیق..... ۶-۳
۴۳ روش های تجزیه و تحلیل آماری..... ۷-۳

فصل چهارم : نتایج و یافته های تحقیق

۴۵ مقدمه..... ۱-۴
----	----------------------

.....	۲-۴-توصیف داده‌ها	۴۵
.....	۱-۲-۴- جداول فراوانی برای متغیرهای دموگرافیک	۴۵
.....	۲-۲-۴- توصیف کمی متغیرهای تحقیق	۴۸
.....	۳-۲-۴- بررسی فرض نرمال	۴۹
.....	۳-۴-تحلیل داده‌ها (بررسی فرضیه‌های تحقیق)	۵۰
.....	۱-۳-۴- فرضیه اصلی: بین وضعیت ورزش و سلامت با سبک زندگی سلامت محور دانش آموز دختر متوسطه دوم شهر کرمان رابطه معنی داری وجود ندارد	۵۰
.....	۲-۳-۴- فرضیه صفر دوم: بین وضعیت ورزش و سلامت با سلامت جسمانی دانش آموز دختر متوسطه دوم شهر کرمان رابطه معنی داری وجود ندارد	۵۱
.....	۲-۳-۴- فرضیه صفر سوم: بین وضعیت ورزش و سلامت با کنترل وزن و تغذیه دانش آموز دختر متوسطه دوم شهر کرمان رابطه معنی داری وجود دارد	۵۲
.....	۳-۳-۴- فرضیه صفر چهارم: بین وضعیت ورزش و سلامت با پیشگیری از بیماری ها دانش آموز دختر متوسطه دوم شهر کرمان رابطه معنی داری وجود ندارد	۵۳
.....	۴-۳-۴- فرضیه صفر پنجم: بین وضعیت ورزش و سلامت با سلامت روانشناختی دانش آموز دختر متوسطه دوم شهر کرمان رابطه معنی داری وجود ندارد	۵۴
.....	۵-۳-۴- فرضیه صفر ششم: بین وضعیت ورزش و سلامت با سلامت معنوی دانش آموز دختر متوسطه دوم شهر کرمان رابطه معنی داری وجود ندارد	۵۵
.....	۶-۳-۴- فرضیه صفر هفتم: بین وضعیت ورزش و سلامت با سلامت اجتماعی دانش آموز دختر متوسطه دوم شهر کرمان رابطه معنی داری وجود ندارد	۵۶
.....	۷-۳-۴- فرضیه صفر هشتم: بین وضعیت ورزش و سلامت با اجتناب از داروها و مواد مخدر دانش آموز دختر متوسطه دوم شهر کرمان رابطه معنی داری وجود ندارد	۵۷
.....	۸-۳-۴- فرضیه صفر نهم: بین وضعیت ورزش و سلامت با پیشگیری از حوادث دانش آموز دختر متوسطه دوم شهر کرمان رابطه معنی داری وجود ندارد	۵۸
.....	۹-۳-۴- فرضیه صفر دهم: بین وضعیت ورزش و سلامت با سلامت محیطی دانش آموز دختر متوسطه دوم شهر کرمان رابطه معنی داری وجود ندارد	۵۹
فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری		
.....	۱-۵-مقدمه	۶۱

صفحه	عنوان
۶۱	۲-۵- خلاصه تحقیق.....
۶۱	۱-۲-۵- یافته های تحقیق.....
۶۳	۳-۵- بحث و نتیجه گیری.....
۶۳	۱-۳-۵- بحث و نتیجه گیری فرضیه اول.....
۶۳	۲-۳-۵- بحث و نتیجه گیری فرضیه دوم.....
۶۴	۳-۳-۵- بحث و نتیجه گیری فرضیه سوم.....
۶۴	۴-۳-۵- بحث و نتیجه گیری فرضیه چهارم.....
۶۵	۵-۳-۵- بحث و نتیجه گیری فرضیه پنجم.....
۶۵	۶-۳-۵- بحث و نتیجه گیری فرضیه ششم.....
۶۵	۷-۳-۵- بحث و نتیجه گیری فرضیه هفتم.....
۶۶	۸-۳-۵- بحث و نتیجه گیری فرضیه هشتم.....
۶۶	۹-۳-۵- بحث و نتیجه گیری فرضیه نهم.....
۶۶	۱۰-۳-۵- بحث و نتیجه گیری فرضیه دهم.....
۶۷	۴-۵- پیشنهادهای تحقیق.....
۶۷	۲-۴-۵- پیشنهادها برای تحقیق های آینده.....

منابع

پیوست ها

۷۷	پیوست الف) پرسشنامه سبک زندگی.....
۸۱	پیوست ب) پرسشنامه ورزش و سلامت.....

فهرست شکل ها

صفحه

عنوان

- شکل ۴-۱- نمودار پراکندگی وضعیت ورزش و سلامت و سبک زندگی سلامت محور..... ۵۰
- شکل ۴-۲- نمودار پراکندگی وضعیت ورزش و سلامت و سلامت جسمانی..... ۵۱
- شکل ۴-۳- نمودار پراکندگی وضعیت ورزش و سلامت و کنترل وزن و تغذیه..... ۵۲
- شکل ۴-۴- نمودار پراکندگی وضعیت ورزش و سلامت و پیشگیری از بیماری ها..... ۵۳
- شکل ۴-۵- نمودار پراکندگی وضعیت ورزش و سلامت و سلامت روان شناختی..... ۵۴
- شکل ۴-۶- نمودار پراکندگی وضعیت ورزش و سلامت و سلامت معنوی..... ۵۵
- شکل ۴-۷- نمودار پراکندگی وضعیت ورزش و سلامت و سلامت اجتماعی..... ۵۶
- شکل ۴-۸- نمودار پراکندگی وضعیت ورزش و سلامت و اجتناب از داروها و مواد مخدر..... ۵۷
- شکل ۴-۹- نمودار پراکندگی وضعیت ورزش و سلامت و پیشگیری از حوادث..... ۵۸
- شکل ۴-۱۰- نمودار پراکندگی وضعیت ورزش و سلامت و سلامت محیطی..... ۵۹

فهرست جدول ها

صفحه

عنوان

- جدول ۳-۱: جدول پایایی پرسشنامه ها ۴۲
- جدول ۴-۱: توزیع فراوانی پاسخگویان برحسب ناحیه ۴۵
- جدول ۴-۲: توزیع فراوانی پاسخگویان برحسب سن ۴۵
- جدول ۴-۳: توزیع فراوانی پاسخگویان برحسب رشته تحصیلی ۴۶
- جدول ۴-۴: توزیع فراوانی پاسخگویان برحسب انجام ورزش حرفه ای ۴۶
- جدول ۴-۵: توزیع فراوانی پاسخگویان برحسب تحصیلات پدر ۴۶
- جدول ۴-۶: توزیع فراوانی پاسخگویان برحسب تحصیلات مادر ۴۷
- جدول ۴-۷: توزیع فراوانی پاسخگویان برحسب مهمترین هدف ۴۷
- جدول ۴-۸: توزیع فراوانی پاسخگویان برحسب مکان فعالیت ۴۷
- جدول ۴-۹: توزیع فراوانی پاسخگویان برحسب میزان درآمد ۴۸
- جدول ۴-۱۰: مقادیر شاخص های توصیفی در خصوص متغیرهای مدل ۴۸
- جدول ۴-۱۱: نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنف (K-S) برای بررسی پذیره نرمال بودن ۴۹
- جدول ۴-۱۲: ضریب همبستگی بین وضعیت ورزش و سلامت و سبک زندگی سلامت محور ۵۰
- جدول ۴-۱۳: ضریب همبستگی بین وضعیت ورزش و سلامت و سلامت جسمانی ۵۱
- جدول ۴-۱۴: ضریب همبستگی بین وضعیت ورزش و سلامت و کنترل وزن و تغذیه ۵۲
- جدول ۴-۱۵: ضریب همبستگی بین وضعیت ورزش و سلامت و پیشگیری از بیماری ها ۵۳
- جدول ۴-۱۶: ضریب همبستگی بین وضعیت ورزش و سلامت و سلامت روانشناختی ۵۴
- جدول ۴-۱۷: ضریب همبستگی بین وضعیت ورزش و سلامت و سلامت معنوی ۵۵
- جدول ۴-۱۸: ضریب همبستگی بین وضعیت ورزش و سلامت و سلامت اجتماعی ۵۶
- جدول ۴-۱۹: ضریب همبستگی بین وضعیت ورزش و سلامت و اجتناب از داروها و مواد مخدر ۵۷
- جدول ۴-۲۰: ضریب همبستگی بین وضعیت ورزش و سلامت و پیشگیری از حوادث ۵۸
- جدول ۴-۲۱: ضریب همبستگی بین وضعیت ورزش و سلامت و سلامت محیطی ۵۹

چکیده

هدف اصلی تحقیق حاضر ارتباط وضعیت ورزش و سلامت با ابعاد سبک زندگی سلامت محور دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر کرمان بود. تحقیق حاضر از لحاظ روش، توصیفی - همبستگی و از نظر هدف، کاربردی بود که به صورت میدانی اجرا شد. جامعه آماری این تحقیق کلیه دانش آموزان دختر مدارس دارای رشته های نظری (ریاضی، تجربی و علوم انسانی) به تعداد ۶۵۲۰ نفر بودند که با استفاده از جدول کرجسی و مورگان ۳۸۰ نفر به عنوان حجم نمونه با روش نمونه گیری خوشه ای طبقه ای تصادفی انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده ها در این تحقیق، پرسشنامه استاندارد سبک زندگی لعلی و همکاران (۱۳۹۱) و پرسشنامه ی محقق ساخته سلامت و ورزش بود که پایایی پرسشنامه سبک زندگی ۰/۹۶۲ و پایایی پرسشنامه وضعیت ورزش و سلامت ۰/۹۴۶ محاسبه شد. داده های تحقیق با استفاده از نرم افزار SPSS ویراست ۲۱ مورد تحلیل قرار گرفت که پس از بررسی نرمال بودن داده ها با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف (KS) از آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای تعیین ارتباط متغیرهای تحقیق استفاده شد. نتایج نشان داد که بین وضعیت ورزش و سلامت با تمام مولفه های سبک زندگی سلامت محور (سلامت جسمانی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری ها، سلامت روانشناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از دارو و مواد مخدر، پیشگیری از حوادث، سلامت محیطی) رابطه معنی دار و مستقیم وجود دارد.

واژگان کلیدی:

ورزش، سلامت، سبک زندگی، سلامت محور، دانش آموزان دختر

فصل اول:

کلیات تحقیق

دانش آموزان بخش عظیمی از جمعیت جامعه ما را تشکیل می دهند و این گروه گردانندگان جامعه فردا خواهند بود. یکی از دلایل موفقیت نظام آموزشی در هر کشور، داشتن دانش آموزانی سالم است و وجود مشکلات روانی و جسمی در امر آموزش دانش آموزان تاثیر جدی داشته و افت تحصیلی و گاهی ترک تحصیل را به دنبال دارد. بنا بر این توجه به تامین سلامت روانی دانش آموزان از اهمیت زیادی برخوردار بوده و سلامت روانی فرد بخش اساسی و مهم در تامین سلامت جسمانی است. برای پیشگیری از سلامت روانی در مدارس، مطالعه و بررسی برای تشخیص نشانه های مشکلات روانی در بین دانش آموزان ضروری است و برای مقابله با اختلالات روانی احتمالی دسترسی به اطلاعات می تواند برنامه های بهداشت روانی را تقویت نماید. سلامت هر فردی تحت تاثیر عوامل گوناگونی چون ژنتیک، محیط زیست، سبک زندگی و ... است و در این میان تمرینات بدنی و ورزش جایگاه مهمی دارند تا جایی که کاهش فعالیت بدنی می تواند سلامت فرد را تحت تاثیر قرار دهد. ورزش و فعالیت جسمانی نه تنها در ایجاد و حفظ تناسب اندام اثرات سودمندی دارد بلکه در پیشگیری از بیماری ها به خصوص بیماری های قلبی عروقی، فشار خون، دیابت، چاقی و ... هم نقش مهمی را ایفا می کند (فولادوند، ۱۳۹۵).

ورزش و فعالیت بدنی در صورتی که به صورت منظم و مستمر صورت گیرد آثار مفیدی در فرد بر جای می گذارد. آثار اجتماعی و روانی ورزش در فرد عبارت است از: کمک به فرد در جریان اجتماعی شدن و سازگاری با محیط، کمک به فرد در تکامل شخصیت مناسب، پر کردن اوقات فراغت و جلوگیری از انحراف اجتماعی به خصوص در دوران نوجوانی، تصحیح و تکمیل اخلاق مناسب و آماده کردن فرد برای رعایت حقوق دیگران، کمک به فرد در جریان فرهنگ سازی و داشتن فرهنگی مناسب. همچنین هنگام ورزش با توجه به فعل انفعالاتی که در بدن صورت می گیرد بیماری هایی از قبیل افسردگی، اضطراب و استرس، آلزایمر که در طول عمر به سراغ آدمی می آیند به تدریج از میان می روند (نقیبی و همکاران، ۱۳۹۲).

سلامت بر اساس ابعاد خاصی تحلیل شده که عبارتند از سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی (افشار، ۱۳۹۳) که همه این موارد زیرمجموعه ای از سبک زندگی سلامت محور می باشند. در واقع سبک زندگی مبتنی بر سلامت، فرایند توانمندسازی افراد برای افزایش کنترل عوامل مرتبط با سلامت و در نتیجه افزایش سلامت آنهاست بنابراین، انتخاب نوع سبک زندگی و رفتارهای مرتبط با آن، نه تنها نقشی اساسی در سلامت افراد دارد، بلکه پیامدها و نتایجی خواهد داشت که می تواند بر عملکرد، بهزیستی و سلامت جسمی، روانی، ذهنی و اجتماعی آنها مؤثر باشد (موحد و همکاران، ۱۳۹۱).

سبک زندگی شیوه های متفاوت زندگی در بین خرده فرهنگ ها، مذاهب، قومیت ها و گروه های نژادی است. این سبک شامل اعمالی از قبیل: رژیم غذایی، آشامیدن الکل، استعمال دخانیات، فعالیت فیزیکی، مدیریت استرس، بهداشت شخصی و دیگر اعمال و رفتارهای مرتبط با سلامت است (چانی^۱، ۲۰۰۲). سبک زندگی، فعالیت های عادی و معمول روزانه است که افراد آن ها را در زندگی خود به طور قابل قبول پذیرفته اند، به طوری که این فعالیت ها روی سلامت افراد تاثیر می گذارند. فرد با انتخاب سبک زندگی برای حفظ و ارتقای سلامتی خود و پیشگیری از بیماری ها اقدامات و فعالیت هایی را از قبیل رعایت رژیم غذایی، خواب و فعالیت، ورزش، کنترل وزن بدن، عدم مصرف سیگار و الکل و ایمن سازی در مقابل بیماری ها انجام می دهد که این مجموعه سبک زندگی را تشکیل می دهد. اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که روی کیفیت زندگی و پیشگیری از بیماری ها موثر می باشد و برای حفظ و ارتقای سلامتی، تصحیح و بهبود سبک زندگی ضروری است. سلامت افراد جامعه یکی از ارکان مهم پیشرفت جوامع می باشد (طل و همکاران، ۱۳۹۰).

توجه به مسئله سلامت روانی در مدارس، برنامه حمایت اجتماعی و ارتقاء بهداشت روانی در بسیاری از پژوهش ها به نتایج مثبتی رسیده است. تلاش برای بالا بردن سطح سلامت دانش آموزان و در نتیجه کمک به تحقق اهداف نظام آموزش و پرورش، افزایش همکاری بین دانش آموزان و مربیان، کاهش ترک تحصیل و افت تحصیلی امری ضروری است. لذا هدف کلی این پژوهش بررسی ارتباط وضعیت ورزش و سلامت با ابعاد سبک زندگی محور دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر کرمان بود.

۱-۲- بیان مسئله

نوجوانی یکی از مراحل مهم تحول انسان به شمار می رود که با عوامل تنیدگی زای فراوانی همراه می باشد. این دوره معرف تغییری است که کودک را از بزرگسال جدا کرده و دگرگونی های مختلفی در فرد به وجود می آورد (امیری، ۱۳۹۶). نوجوانی از بحرانی ترین دوره های زندگی محسوب می شود، با این حال غالباً نوجوانی را دوره سلامتی می پندارند و نوجوانان با همین پیش فرض از خدمات مراقبتی پیشگیری بی بهره مانده اند. در جدال کسب استقلال و عدم وابستگی که از ویژگی های نوجوانی است، نوجوانان بسیاری از رفتارهای پرخطر (مثل مصرف الکل و مخدرها و نیز فعالیت های غیر ایمن) را تجربه می کنند. دلیل دیگر اهمیت سلامت نوجوانی آن است که رفتارهای بزرگسالی در نوجوانی تثبیت می شوند. در مجموع توجه به ابعاد مختلف روحی، عاطفی، حرفه ای، سیاسی، فلسفی، فرهنگی، اقتصادی، زیست محیطی، تغذیه ای، آموزشی و ابعاد دیگری که به فراخور شرایط تغییر می کنند نیز در نیل به سلامتی نوجوانان لازم هستند (پرویزی، ۱۳۸۲).

^۱ Chaney