

تجربیات مدون آموزشی

نقش تربیت بدنی در کاهش  
پرخاشگری دانش آموزان  
( رفع مشکل پرخاشگری یکی از  
دانش آموزان مقطع متوسطه با ورزش )



دست همه عزیزانی که من را در اجرای هر چه بهتر  
این اقدام پژوهی یاری نمودند به گرمی می فشارم و این  
تحقیق را به آنها تقدیم می نمایم .

## فهرست مطالب

۱	چکیده
۳	مقدمه
۸	طرح مساله
۹	پیشینه تحقیق
۱۰	توصیف وضعیت موجود
۱۳	گردآوری اطلاعات (شواهد ۱)
۱۶	تجزیه و تحلیل و تفسیر داده ها
۱۹	ارائه ی راه حل های مناسب
۲۱	چگونگی اجرای راه حل های جدید و پیشنهادی
۲۴	راه حل انتخابی
۲۴	اجرای بهترین راه حل
۲۵	گردآوری اطلاعات (۲)
۲۷	ارزیابی نتایج
۲۸	نتیجه گیری (گزارش نهایی)
۳۳	پیشنهادها
۳۶	فهرست منابع
۳۷	ضمایم

پژوهشی که در مقابل شماسست برای برطرف کردن پرخاشگری در دانش آموزان از راه ورزش تنظیم گردیده است برای رفع این مشکل به جمع آوری اطلاعات و شواهد از راههای مختلف از جمله همکاری از همکاران ، خانواده ها ، مسئولین و مشاور و ورزشهای مختلف پرداختم پس از بررسی راههای مختلف راه مناسب را انتخاب و در کلاس اجرا کردم.

در مدتی که مشغول به تدریس بودم ، همواره دوست داشتم ، در کنار تربیت بدنی دانش آموزانی عاری از هر گونه مشکل اخلاقی داشته باشم و به بهداشت روانی و ایجاد محیطی سالم و پر نشاط و به دور از عوامل مختلفی که باعث ایجاد اختلال در روند کارم می شدند توجه داشتم و با استفاده از روشهای مؤثر و مفید به رفع عوامل مشکل زا پرداخته ام در اینجا نیز در کلاس با مشکلی رو به رو شده ام که باعث ایجاد اختلال و بی نظمی و ناآرامی در کلاس و مزاحمت جهت ادامه کارم شده است که آن مشکل وجود یک نفر دانش آموز پرخاشگر در کلاس بود که در زنگ ورزش خیلی کارم را سخت کرده بود در نتیجه تصمیم به رفع این مشکل و تغییر در وضعیت نامطلوبی که در کلاس به وجود آمده بود گرفتم.

در ابتدا در وقتهای آزاد بصورت شخصی و صمیمانه با او گفتگو کرده و سعی در شناخت رفتارش کردم و دریافتم که ریشه اصلی پرخاشگری و استرس در خانواده است چون خانواده ای بودند که کاری به ورزش نداشتند و شغل پدر و ارتباط عاطفی والدین با فرزند تأثیر معنی داری بر وضعیت پرخاشگری و باورهای هنجاری دانش آموز درباره پرخاشگری داشت . پس از مشورت با دیگر دبیران و اطلاع از اتفاق نظر آنان با بنده جلسات خصوصی با حضور مدیر مدرسه و ولی دانش آموز برگزار شد که طی این

مذاکرات ارتباط پرخاشگری با دیگر عوامل و نتایج پرخاشگری و رفتار فرد پرخاشگر و عوامل تقویت کننده و بازدارنده این رفتار مشخص شد.

سپس به جمع آوری اطلاعات از طرق مختلف مطالعه کتاب های تربیت بدنی ، مجلات زیور ورزش ، صحبت با متخصصین و صحبت با دبیران تربیت بدنی و دیگر دبیران این دانش آموز پرداخته و این اطلاعات را تجربه و تحلیل نموده و انواع پرخاشگری و اصول درمان آن و روشهای درمان با انواع ورزشها و عوامل مرتبط با آن را مشخص کردم . و مهمترین عامل مرتبط را که همانا فقر عاطفی خانواده و توجه نکردن به وضعیت بدنی بچه ها و بی توجهی به ورزش و سلامتی بوده از میان آنها مشخص کرده و سعی در کاهش و حذف عامل کرده و کاهش قابل توجه رفتار پرخاشگرانه را ملاحظه کردم جهت اطمینان حاصل کردن از روش کار مرتب با خانواده و دبیران در ارتباط بوده و از نتیجه کار مطمئن شدم نواقص کار را برطرف کرده و نتایج را مشخص و در پایان تحقیق آوردم امید است که با تلاش و سعی در این زمینه توانسته باشم نشاط و شادابی را در این دانش آموز به ارمغان آورده و خانواده ای را شاد و مسرور کرده باشم و امیدوارم توانسته باشم با کمک گرفتن از اولیاء با توجه به سال حماسه ی سیاسی و حماسه اقتصادی بتوانم پرخاشگری را کم کرده تا نه به جامعه و نه به خانواده ضربه ی اقتصادی و روحی و روانی وارد نشود . امام (ره) فرموده است : « مملکت ما همانطور که به علما و دانشمندان احتیاج دارد به شما ورزشکاران نیز نیاز دارد » انشاءالله

عواطف و احساسات ، نحوه رفتار و عملکرد انسان را مشخص می سازد و در چگونگی اداره امور زندگی روزمره نقش بسزایی دارد . رفتار پرخاشگرانه که از انگیزه پرخاشگری سرچشمه می گیرد از دیدگاه های گوناگون به طرق مختلف تعریف شده است . پرخاشگری به معنی ستیزه جویی و جنگ طلبی و رفتار تندو خشن است و برای توصیف حالتهای عاطفی مختلف از رنجش عادی تا غیظ و غضب شدید بکار می رود.

در پیرامون خویش شاید کودکانی را ببایم که در همه زمینه های ارتباطی ، حتی بدون اندیشیدن ، مایلند به نوعی مخالفت خود را ابراز کنند . این کودکان از ادامه زندگی خود رنج می برند و خانواده و افراد محیط خود را با مشکلات زیادی مواجه می سازند . هر چند ویژگی مخالفت کردن و پرخاشگری در نوع انسان یک پدیده هنجار بشمار می آید و در کودکان نیز این ویژگی با نوسان و توالی متغیری طبیعی به نظر می رسد . اما در برخی از کودکان ستیزه جویی از سطح ، عمق و شدت بیشتری برخوردار است که باید با آن به صورت یک رویکرد روانی برخورد کرد . این اختلال روانی به صورت مخالفت کردن در مقابل هر چیزی به همراه بحث و جدل کلامی دائم و تمایل نداشتن به انجام هر گونه رفتار منطقی بروز می کند این عارضه ی روانی قبلاً به عنوان پرخاشگری نهفته خوانده می شد . کودکان پرخاشگر مخالفت خود را به صورت رفتار منفی نشان می دهند ، به هنگام آموزش مهارت های حرکتی ، می توان اثرات تمرینات ورزشی را روی رفتار و اخلاق کودکان ورزشکار مشاهده کرد . برخی از گزارشهای والدین کودکان ورزشکار نشان می دهد که حضور فرزندانشان در ورزش ، در آرامش و مهار نسبی پرخاشگری مؤثر است .

برخی تحقیقات انجام شده خاطر نشان می سازد که تمرینات رزمی دراز مدت موجب کاهش پرخاشگری در نوجوانان می شود . پرخاشگری در کودکان به صورت های مختلف است ممکن است دانش آموزی در حیاط مدرسه در حال توپ بازی باشد اگر توپش به طور تصادفی و بدون آنکه اراده کند به شیشه بخورد و آن را بشکند ، این عمل رفتاری پرخاشگرانه تلقی نمی شود . در حالیکه اگر همان کودک توپش را عمدی به قصد شکستن شیشه به سوی پنجره پرتاب کند ، رفتارش پرخاشگرانه است ، از این رو ، در شناسایی و تعریف پرخاشگری و رفتار پرخاشگرانه باید هدف از انجام دادن آن عمل مشخص شود.

مرحوم شهید رجایی در زمانی که تصدی وزارتخانه را به عهده داشت پس از بازدید از یک کلاس ورزش گفت : چنان مجذوب حرکات و رفتار شیوه کار دبیر ورزش شده بودم که با صراحت اعلام کرده : اگر ورزش این است که من هم اکنون دیدم ..... من نه ریاضی می خواهم و نه ..... در همین یک ساعت همه چیز را دیدم و ادامه می دهد : « بروید و ادامه دهید و کارها را تقویت کنید و ما هم هستیم .

## پرخاشگری و ورزش

در تعریفی از ورزش چنین می گویند : ورزش و ورزش کردن پدیده ای است که در شرایط کنونی زندگی بشر برای پر کردن خلأ ناشی از زندگی ثابت و تحرک اساسی بدن صورت می گیرد و در بر گیرنده یک سری حرکات سیستماتیک و حساب شده برای حصول به هدف بالا بردن و درجه سلامتی تن و روان و سلامت عقل و هوش و بعد ارضای غرایز طبیعی است .



ورزش و تربیت بدنی که خواص و ویژگیهای علمی آن در ابعاد فرهنگی و اجتماعی بارز و روشن است و در بهداشت و سلامت جسم و روان، در نشاط و تفریح خاطر و در افزایش قابلیت های کاربردی عضلات و کم کردن پرخاشگری، هنگام انجام امور مختلف و بالاخره در آموزش های اخلاقی و اجتماعی نقش مؤثر و کارساز دارد.

یکی از راههای کاهش و کنترل میزان پرخاشگری، ورزش است ورزشهای گروهی در کاهش پرخاشگری مؤثر است و ورزشکاران رشته های گروهی میزان پرخاشگری کمتری دارند پس می توان نتیجه گرفت که در جمع و گروه بودن می تواند تأثیر مثبتی در کاهش پرخاشگری داشته باشد.

یکی از بهترین راههای کاهش پرخاشگری انجام ورزش است پس باید مسئولین به این امر مهم بیشتر توجه کنند و شرایط حضور تمام اقشار جامعه در میادین ورزشی را بیشتر فراهم آورند تا در نهایت از بسیاری از نزاعها و درگیریها جلوگیری شود.

تحقیقات نشان داده است که پسران در سنین ۵ تا ۷ سالگی در صورت همبازی شدن با دختران پرخاشگری بیشتری از خود نشان می دهند.

دختران هنگام همبازی بودن با پسران پرخاشگری بیشتری به نسبت بازی با همجنس خود نشان می دهند ورزش به عنوان عامل محیطی در کنترل پرخاشگری و ایجاد رفتارهای صلح آمیز نقش بسزایی دارد پس ابتدا باید افراد را در مسیر ورزش قرار داد تا عادات صلح آمیز را در آنها ایجاد نمود.

فعالیت بدنی منظم آثار مثبت و سودمندی به دنبال دارد از بعد جسمانی، روانی و اجتماعی سودمند است ما در اینجا بعد روانی ورزش را مورد بررسی قرار می دهیم.

بعد روانی : کاهش اضطراب و استرس ، کاهش پرخاشگری ، افزایش اعتماد به نفس ، افزایش شادابی و طراوت ، افزایش تحمل در برابر مشکلات (سازگاری)

امروزه بعضی افراد دچار افسردگی هستند یا در برخورد ها پرخاشگر هستند . یا دائماً در حال اضطراب و استرس به سر می برند همه ی اینها بیانگر نداشتن تعادل روحی مناسب است که فرد می تواند با فعالیت های بدنی منظم آنها را کاهش دهد و به شادابی ، اعتماد به نفس ، عزت نفس و تحمل در برابر مشکلات و ..... دست یابد.

### دلیل کاهش پرخاشگری و استرس توسط ورزش

در اثر خشم و استرس و عکس العمل طبیعی بدن ، انرژی در دسترس عضلات زیاد شده و انرژی مازاد به صورت افزایش فعالیت های جسمانی به طور طبیعی در بدن بروز کرده و قابل مشاهده است . افرادی که از نظر بدنی آماده اند و تمرینات منظم بدنی انجام می دهند بهتر و آسانتر از افراد عادی این عکس العمل را در خود بوجود می آورند . تمرین و ورزش نوعی آرامش در مقابل پرخاشگری به وجود می آورد . هنگامی که ورزش می کنید نه تنها بهتر می نگرید . بلکه احساس بهتری نیز پیدا می کنید پس نتیجه می گیریم با ورزش می توانید در برابر خشم مقابله کنید.

امروزه ورزش در اختلالات روحی و روانی مورد توجه طب ورزش و روان درمانی قرار گرفته است . با فشارهای روحی و روانی و عصبی که هر روز با ماشینی شدن زندگی بیشتر شده و استرسهای روزمره زندگی زیاد شده است ، داشتن آمادگی جسمانی متعاقب فعالیت های ورزشی بهترین وسیله برای مقابله و پیش گیری از بروز پرخاشگری ، افسردگی و دیگر اختلالات روحی ، روانی است ، یعنی ورزش سهمی در بهداشت روانی دارد.

پرداختن به بازی و ورزش ، اصولاً باعث انقباض خاطر و شادابی و کاهش پرخاشگری می شود . به همین دلیل است که گروه زیادی از مردم پس از کار و تلاش خسته کننده شغلی ، ساعات فراغت خود را صرف فعالیت ورزشی می کنند . حتی دیده شده افرادی که دچار غم و اندوهی هستند موقعی که به ورزش می پردازند واقعاً برای دقایقی هم که شده تأثرات خود را از یاد می برند.

توجه علمی این موضوع ترشح اندروفین متعاقب پرداختن به ورزش است . اندروفین ها که خواص مخدري دارند باعث افزایش آستانه درد می شوند و قادر به ایجاد نشاط و انقباض خاطر هستند کو و همکارانش اولین پژوهشگرانی بودند که افزایش قابل توجه بتا اندروفین را پس از ۸ هفته تمرین گزارش کردند که پاسخ بتا اندروفین بسیار سریع است ، به طوری که پاسخ بتا اندروفین در ورزشکاران در هنگام فعالیت بسیار سنگین تقریباً ۵۰٪ بیش از غیر ورزشکاران است.

پاسخ بتا اندروفین به هنگام ورزش ، حتی تا ۸ برابر قابل افزایش است به همین علت ، ورزش می تواند به عنوان اعتیاد مثبت مطرح شود و متغیرهای روانی مانند پرخاشگری ، افسردگی ، تنش و خستگی روانی را کاهش دهد.