



دومین کنگره دوسالانه روانشناسی صنعتی و سازمانی ایران ۳ و ۴ اسفند ۸۹ دانشگاه آزاد اصفهان (خوراسگان)

بررسی سلامت روانی و عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار

علیرضا محمدنژاد^۱، حسن امین پور^۲، افسانه بشیری^۳

چکیده:

هدف کلی این پژوهش بررسی و مقایسه سلامت روانی و عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار شهر ارومیه می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق از دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشجویان پیام نور ارومیه در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ انتخاب شده است. برای جمع آوری اطلاعات تحقیق از پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-28) گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) و پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری (SPSS) انجام شد. نتایج تحقیق موید آن است که بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار در عوامل سلامت روان شامل، علائم جسمانی، اضطراب و اختلال در خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی و عزت نفس تفاوت معنی دار وجود دارد. ($P \leq 0/001$)

کلمات کلیدی: سلامت روانی، عزت نفس، ورزشکار.

^۱ - مدرس دانشگاه پیام نور نرده و اشنویه
Miladshno_2000@yahoo.com
^۲ - عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور نرده
aminpoorhassan@gmail.com
^۳ - کارشناس روانشناسی عمومی



دومین کنگره دوسالانه روانشناسی صنعتی و سازمانی ایران ۳ و ۴ اسفند ۸۹ دانشگاه آزاد اصفهان (خوراسگان)

مقدمه:

بی تردید یکی از مباحث عمده و محوری روانشناسی و هدف نهایی همه بررسی‌ها مربوط به انسان است. (عبدلی، ۱۳۸۶) دانشمندان و محققین بسیاری به شناخت و بررسی جنبه‌های مختلف انسان پرداخته‌اند، ابتدایی‌ترین شناخت‌ها بر اساس معرفت ظاهری انسان که نمودی از جسم اوست بوده است. روان آدمی نیز بسیار پیچیده و پر از اسرار و عجایب است. با توجه به ارتباط جسم و روان انسان، اهمیت بعد روانی به همراه بعد جسمانی به خودی خود روشن می‌شود (محمدی‌فر، ۱۳۸۶). بنابر تحقیقات ملی بهداشت روانی، افراد دارای سلامت و ذهن و روان در زندگی احساس خوشایندی دارند، خود را آنگونه که هستند می‌پذیرند و از استعدادهای خود بهره‌مند می‌شوند (کارتلیج، ۱۳۷۲). تربیت بدنی و ورزش بخش لاینفک تعلیم و تربیت است و علی‌رغم نام تربیت بدنی، فعالیت‌های ورزشی نه تنها تربیت‌کننده بدن است، بلکه پا به پای پرورش جسم در نحوه تفکر و اندیشیدن منطقی، تصمیم‌گیری، اعتماد به نفس، جسارت و جرات، از خودگذشتگی، شجاعت، تکوین شخصیت و اجتماعی شدن موثر است (تندنویس، ۱۳۷۸). ورزش در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی انبار شده آنها است و این خود بسیار لذا بخش و آرامش‌دهنده است. در واقع ورزش سبب اجتماعی شدن، ایجاد کفایت و مهارت، سهولت در دوست‌یابی و ارتباط سالم با همسالان می‌شود (شاملو، ۱۳۶۶).

از طرفی با توجه به اثرات مثبت ورزش روی مسائل روانی افراد و با توجه به این که جوانان علاقه‌وفری به فعالیت‌های ورزشی از خود نشان می‌دهند در صورتی که این امر در بهداشت جسم و روح جوانان موثر باشد می‌تواند به عنوان ابزاری کارآمد در جهت توسعه سلامت روان آنها مورد استفاده قرار گیرد.

مبانی نظری:

سلامت روان عبارت است از اینکه فرد چه احساسی نسبت به خود، دنیای اطراف، محل زندگی و اطرافیان خود دارد، مخصوصاً با توجه به مسئولیتی که در مقابل دیگران به عهده دارد و چگونگی سازش وی با درآمد خود و شناخت وضعیت زمانی و مکانی خویش (میلانی، ۱۳۷۶). سلامت روان عبارت است از رفتار موزون و هماهنگ با جامعه، شناخت و پذیرش واقعیت‌های اجتماعی و قدرت سازگاری با آنها، ارضای نیازهای خویش به طور متعادل و شکوفایی استعدادهای فطری خویش (صادقی، ۱۳۸۶).

سلامت روانی چیزی بیش از فقدان بیماری روانی است. اغلب مردم از اهمیت حفظ سلامت جسمانی خودآگاهند و از روشهایی همچون ورزش منظم، تغذیه مناسب و آزمایشهای طبی مرتب برای کسب اطمینان از سلامتی خود استفاده می‌کنند. اما تعداد کمی از مردم به اهمیت حفظ بهداشت روانی خود واقف هستند. همه در زندگی فشار روانی را تجربه می‌کنند و میزان معینی از آن برای انگیزش مفید است، اما سطوح فشار روانی باید به دقت مورد بازبینی واقع شود. فشار روانی می‌تواند مشکلات جسمانی (از قبیل فشار خون بالا، سردرد، گردن درد، خستگی) تولید کند و ممکن است سرآغازی برای ناتوانی روانی در بعضی از مردم باشد. دانشجویان، بویژه در مواقع امتحان و کادر دانشگاه به هنگام فشار کاری شدید ممکن است استعداد ویژه‌ای برای فشار روانی داشته باشند (پاکزادیان، ۱۳۷۵).

عزت نفس، درجه تصویب و تایید شخص نسبت به خویش است. عزت نفس یعنی احساس ارزشمندی فرد از خود. در این زمینه دو نکته اساسی وجود دارد: اول تجارب شخصی و تعامل آن (بازخورد درونی رفتار) و دوم نگرش اجتماعی و قضاوت آن (بازخورد بیرونی رفتار) (جهان‌بین، ۱۳۷۸)

عزت نفس متأثر از عوامل درونی و بیرونی است. منظور از عوامل درونی، عواملی است که از درون نشأت می‌گیرد یا خود شخص آن را ایجاد می‌کند که از آن جمله می‌توان به نظرها، باورها و اعمال یا رفتار اشاره کرد. عوامل بیرونی همان عوامل محیطی‌اند. پیام‌هایی که کلامی و غیر کلامی انتقال پیدا می‌کنند و تجربه‌هایی که بانی و موجب آن والدین، آموزگاران، اشخاص مهم در زندگی و سازمان دهندگان فرهنگ‌اند. (براندن، ۱۳۸۲)



دومین کنگره دوسالانه روانشناسی صنعتی و سازمانی ایران ۳ و ۴ اسفند ۸۹ دانشگاه آزاد اصفهان (خوراسگان)

صفات ناپسندی از قبیل لاف زدن، فخر فروشی، برتری طلبی، خود بزرگ بینی، بلند پروازی، قلدری، زیان رساندن به دیگران و ... به نوعی فقدان عزت نفس را نشان می دهد. (یحیی محمودی، ۱۳۸۲)

پیشینه تحقیق:

اسدی، حسن (۱۳۷۹)، در تحقیقی با عنوان «مقایسه سلامت روانی دانش آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دبیرستان های شهر سمنان» به این نتیجه رسید که بین دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار در عوامل سلامت روان شامل «علائم جسمانی، اضطراب و اختلال در خواب، افسردگی» تفاوت معنی داری وجود دارد و در همه این موارد، برتری با دانش آموزان ورزشکار بود است. این دانش آموزان نسبت به دانش آموزان غیر ورزشکار وضعیت بهتر داشتند (اسدی، ۱۳۷۹).

حسن زاده (۱۳۸۵) در تحقیقی تحت عنوان تاثیر ورزش و فعالیت بدنی بر بهداشت روان نشان داد که ورزش و فعالیت بدنی در کاهش نشانه های افسردگی و اضطراب و بهبود خلق و خو اثر دارد. فعالیت های بدنی منظم خطر اختلالات روانی را کاهش داده و بهداشت و سلامت روانی را تضمین می کند. (کارتلیج، ۱۳۷۲).

خلجی (۱۳۶۷) و اقدسی (۱۳۷۱) با مطالعه ویژگی های شخصیتی و عزت نفس ضمن تایید وجود اختلاف معنی در بین صفات ورزشکاران با غیر ورزشکاران و همچنین اختلاف عزت نفس آنان، وجود اختلاف بین عزت نفس ورزشکاران رشته های انفرادی با اجتماعی را رد کردند. پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان (۱۳۷۶) با تحقیق بر روی دانشجویان دانشکده پرستاری، به نقش موثر عزت نفس در افزایش سطح ابعاد معنوی و دینی اشاره داشتند.

پلانته^۴ در سال ۱۹۹۳ در مورد غیر قابل انکار بودن اثرات مثبت ورزش روی خلق و خو، خود باوری و احترام به خود سخن به میان آورد و نیز بیان کرد که خوش بینی حاصل قطعی فعالیت بدنی بوده و این محصول ر در نتیجه اثرات ورزش روی کسب رفتار و شخصیت پایدار و انگیزه بالا می باشد. در همین راستا یک بررسی اخیر توسط کاروسانو (۱۹۹۵)، رابطه بین فعالیت بدنی بالا و خوش بینی را به اثبات رسانده است. در یک مطالعه اولیه توسط بوفن^۵ (۱۹۸۴) در مورد مزیت های ذاتی ورزش، ورزش را بعنوان یک افزایش دهنده سلامت روانی مورد بحث قرار داد در این تحقیق ثابت شده ورزش و فعالیت بدنی چه به صورت دویدن و چه به صورت اشکال دیگر فعالیت بدنی روی سلامت روان افراد تاثیرات مثبتی داشته باعث ایجاد افزایش اعتماد به نفس افراد شده، افسردگی را برطرف می کند، هوشیاری و تصور بدنی را افزایش داده، کنترل ناخودآگاه را از بین برده و نیز نحوه خوابیدن فرد را اصلاح می کند.

روش تحقیق:

پژوهش از نوع علی مقایسه ای است و در آن دو گروه از دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشجویان پیام نور ارومیه انتخاب شده و شاخص های آماری در این گروه ها مورد مقایسه قرار گرفته است.

- پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-۲۸)^۶

این پرسشنامه یک پرسشنامه سرندی مبتنی بر روش خود گزارش دهی است که در مجموعه های بالینی با هدف ردیابی کسانی که دارای اختلال روانی هستند، مورد استفاده قرار می گیرد. در این پرسشنامه به دو طبقه اصلی از پدیده ها توجه می شود. نا توانی فرد در برخورداری از یک کنش وری سالم و به روز پدیده های جدید با ماهیت معلول کننده. این پرسشنامه را می توان به عنوان پرسش هایی در نظر گرفت که از پائین ترین ستون نشانه های مشترک مرضی که در اختلال های مختلف روانی وجود دارند، تشکیل شده است و بدین ترتیب می تواند بیماران روانی را به عنوان یک طبقه ی کلی از آنها یی که خود را سالم می پندارند متمایز کند.

4. Plante

5. Buffone

6. Genaral Health Questionnaire



دومین کنگره دوسالانه روانشناسی صنعتی و سازمانی ایران ۳ و ۴ اسفند ۸۹ دانشگاه آزاد اصفهان (خوراسگان)

- پرسشنامه عزت نفس (کوپر اسمیت^۷) شامل ۳۱ سوال ۴ گزینه ای

یافته ها:

جدول شماره ۱- سلامت عمومی

افراد	پرخاشگری فیزیکی	خشم	پرخاشگری کلامی	خصومت	شکایت جسمانی	اضطراب	اکارکرد اجتماعی	افسردگی	
ورزشکار	میانگین	۱/۹۹۶۹	۲/۰۶۱۴	۲/۴۵۶۱	۲/۲۳۷۱	۲/۹۱۵۹	۳/۵۷۰۱	۴/۴۳۹۳	۲/۰۳۷۴
	فراوانی	۱۰۷	۱۰۷	۱۰۷	۱۰۷	۱۰۷	۱۰۷	۱۰۷	۱۰۷
	انحراف معیار	۰/۵۷۰۳۴	۰/۵۹۰۳۶	۰/۸۴۴۴۲	۰/۶۵۴۰۳	۲/۵۴۸۱۱	۰/۹۷۸۲۶	۲/۷۲۷۱۴	۰/۶۸۴۴۲
غیر ورزشکار	میانگین	۲/۶۵۰۶	۲/۹۳۳۶	۲/۸۷۳۰	۳/۰۱۰۶	۶/۷۴۰۰	۹/۰۵۰۰	۸/۸۶۵۰	۸/۰۸۵۰
	فراوانی	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰
	انحراف معیار	۰/۸۰۲۲۷	۰/۸۸۸۲۷	۰/۸۵۰۹۴	۰/۷۸۵۸۷	۴/۰۸۹۷۵	۰/۹۱۹۲۰	۴/۱۹۴۶۱	۰/۱۷۱۵۷
	میانگین	۲/۴۲۲۷	۲/۶۲۹۶	۲/۷۲۷۷	۲/۷۴۱۰	۵/۴۰۷۲	۷/۱۴۰۱	۷/۳۲۲۵	۵/۹۷۷۲
	فراوانی	۳۰۷	۳۰۷	۳۰۷	۳۰۷	۳۰۷	۳۰۷	۳۰۷	۳۰۷
	انحراف معیار	۰/۷۹۲۸۴	۰/۸۹۸۴۰	۰/۸۷۰۳۴	۰/۸۲۸۳۱	۴/۰۵۶۸۳	۰/۶۴۶۱	۴/۲۹۸۹۱	۰/۹۶۶۳۷

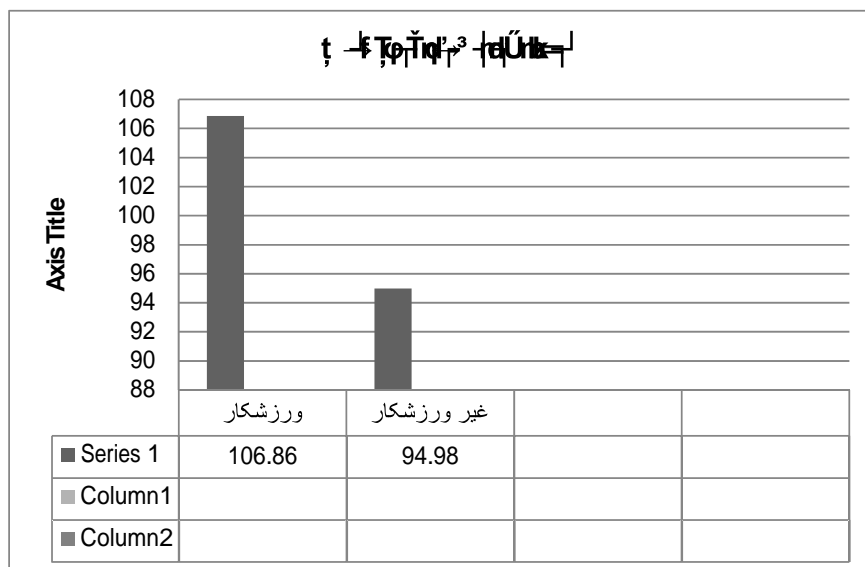
جدول شماره ۲- عزت نفس

Sig	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	منبع تغییرات
۰/۰۰	۵۶/۹۶۹	۴۶۵۹/۹۶۸	۱	۴۶۵۹/۹۶۸	بین گروه ها
		۸۱/۷۹۹	۱۴۳	۱۱۶۹۷/۲۳۲	درون گروه ها
			۱۴۴	۱۶۳۵۷/۲۰۰	مجموع

⁷. Smith



دومین کنگره دوسالانه روانشناسی صنعتی و سازمانی ایران ۳ و ۴ اسفند ۸۹ دانشگاه آزاد اصفهان (خوراسگان)



الف- بین ابعاد سلامت روان (علائم جسمانی، اضطراب، علائم اختلال در کارکرد اجتماعی، علائم افسردگی) دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت وجود دارد.

ابعاد سلامت روان عبارتند از علائم جسمانی، اضطراب، علائم اختلال در کارکرد اجتماعی، علائم افسردگی می‌توان گفت که میانگین افراد ورزشکار در تک تک ابعاد نام برده بسیار کمتر از میانگین افراد غیر ورزشکار می‌باشد و این تفاوت در سطح کمتر از 0.001 از لحاظ آماری معنی دار است. نهایتاً می‌توان این نتیجه گیری را کرد که تفاوت دو گروه در میزان سلامت روان در سطح کمتر از 0.001 از لحاظ آماری معنی دار بوده و می‌توان ادعا نمود که با اطمینان 0.99 میزان سلامت روان افراد ورزشکار بیش از افراد غیر ورزشکار می‌باشد.

ب - بین عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار اختلاف معنی داری وجود دارد.

بررسی اختلاف معنی داری بین عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار با دانشجویان دختر غیر ورزشکار، ضمن ارائه نمودار عزت نفس دانشجویان در قالب جدول شماره ۱، این فرضیه در بحث آمار استنباطی مورد تجزیه و تحلیل گرفت که نتایج حاصله نشان داد بین عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار با دانشجویان دختر غیر ورزشکار دانشجویان پیام نور ارومیه با اطمینان ۹۵ درصد و با توجه به نمره $P < 0.05$ اختلاف معنی دار وجود دارد. بنابراین ضمن قبول اختلاف معنی دار می‌توان با رجوع به شکل ۱ متوجه این مسئله شد که سطح عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار بالاتر است.

بحث و نتیجه گیری:

درمان های روان شناختی، روان پزشکی و دارویی، روش های رایجی اند که روان درمانگران برای مواجهه با مشکلات روانی به کار می‌برند. با اینحال چون درصد اندکی از این افراد در پی درمان هستند، این باور گسترش می‌یابد که مشکلات روانی فراتر از ظرفیت نظام فعلی مراقبت بهداشتی است. تاکید بر پیشگیری برای کاهش هزینه های مراقبت بهداشتی، توجه به فعالیت بدنی را به عنوان جانشین یا ضمیمه درمان های رایج مانند روان درمانی یا دارو درمانی افزایش داده است. یکی از روش های غیر دارویی و کم هزینه «تمرین درمانی» است بررسی تحقیقات متعدد داخلی و خارجی، سودمندی روان شناختی تمرینات بدنی را نشان می‌دهد. به نظر می‌رسد ورزش و فعالیت بدنی در پایین نگه داشتن سطح مشکلات روانی یک وسیله موثر تلقی می‌شود و با افزایش میزان مشکلات روانی در میان افراد جامعه، کاربرد آن روز به روز بیشتر می‌شود چرا که اهمیت و ارزش آن بعنوان یک عامل پیشگیری کننده از یک سو و یک روش درمانی از سویی دیگر، بر سایر روش ها و ابزارهای دیگر به



دومین کنگره دوسالانه روانشناسی صنعتی و سازمانی ایران ۳ و ۴ اسفند ۸۹ دانشگاه آزاد اصفهان (خوراسگان)

وضوح مشخص شده است. امروزه در اکثر کشورها ورزش به عنوان یک شیوه درمانی مهم برای بسیاری از بیماریهای روانی مورد استفاده قرار می گیرد.

منابع:

۱. اتکینسون. اسمیت، متن کامل زمینه روانشناسی هیلگارد. ترجمه دکتر محمدنقی براهنی و همکاران، تهران رشد. ۱۳۸۵.
۲. اسدی حسن، احمدی محمدرضا، مقایسه سلامت روانی دانش آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دبیرستان های شهرستان سنجند، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران ۱۳۷۹.
۳. براندن، ناتانیل، روانشناسی عزت نفس، ترجمه مهدی قراچه داغی، چاپ سوم، تهران، نشر نخستین. ۱۳۸۲.
۴. پاکزادیان، سید محمد، بروشور دفتر مرکزی مشاور وزارت علوم و تحقیقات، دفتر سلامت روان. ۱۳۷۵.
۵. تندنویس، فریدون، جایگاه ورزش در اوقات فراغت دانشجویان کشور، دانشگاه تربیت معلم، نشریه علمی و پژوهشی حرکت، شماره ۲. ۱۳۷۸.
۶. جهان بین، آذر، بررسی میزان عزت نفس بین دو گروه دانش آموزان دختر موفق و نا موفق سال سوم دبیرستان های منطقه راین، مراکز آموزش عالی ضمن خدمت فرهنگیان خواجه نصیر کرمان، ۱۳۷۸.
۷. شاملو سعید، بهداشت روانی، تهران، انتشارات رشد. ۱۳۶۶.
۸. صادقی مریم، مقایسه سبک های مقایسه با استرس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دختر و پسر دانشگاه تبریز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه ارومیه. ۱۳۸۶.
۹. عبدلی بهروز، مبانی روانی - اجتماعی تربیت بدنی و ورزش ناشر، تهران، بامداد کتاب، ۱۳۸۶.
۱۰. کارتلیج، جی و میلبرن آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان، ترجمه محمدحسین نظری نژاد، مشهد، نشر آستان قدس. ۱۳۷۲.
۱۱. محمدی فر مریم، بررسی و مقایسه میزان ویژگی سخت رویی و بهداشت روانی در دانش آموزان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع متوسطه شهر ارومیه، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه ارومیه. ۱۳۸۶.
۱۲. میلانی فر بهروز، بهداشت روانی، چاپ پنجم، نشر قوس. ۱۳۷۶.
۱۳. یحیی محمودی، ندا، درباری معنای حقیقی عزت نفس انسان، شایسته نیکبختی، ۱۳۸۲.

14. Long, B. (1993) a cognitive perspective on the stress – reducing effects of physical: the influence of physical exercise on psychological processes

15. Brandon, J, E & Lofton (1991) Relationship of fitness to depression, stat and trait annuity internal health Locus of control and self-control.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.