



بررسی تأثیر تربیت بدنی بر سلامت روان دانشجویان پسر دانشگاه پیام نور شهر کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

سجاد آزادی فر^۱، علی منگلی پور جوزم^۲، امین همتی^۳، محمدرسول ابراهیمی^۴، علیرضا عرب پور داهوئی^۵

۱- لیسانس آموزش علوم اجتماعی دانشگاه فرهنگیان پردیس

۲- لیسانس آموزش فیزیک دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید مطهری زاهدان

۳- لیسانس آموزش فیزیک دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید مطهری زاهدان

۴- لیسانس آموزش زبان انگلیسی دانشگاه فرهنگیان پردیس خواجه نصیر کرمان

۵- لیسانس آموزش فیزیک دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید مطهری زاهدان

چکیده

در این مقاله قصد داریم تاثیر تربیت بدنی را بر سلامت روان دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور شهر کرمان را در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مورد بررسی قرار دهیم. جامعه آماری ما کل دانشجویان می باشد که به صورت نمونه گیری تصادفی تعداد ۲۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شد. پژوهش ما از نوع توصیفی- تحلیلی است و روش جمع آوری اطلاعات از نوع کتابخانه ای و استفاده از مجلات و کتب و مقالات داخلی و خارجی می باشد. در این پژوهش از آزمون GHQ۲۸ و یک آزمون محقق ساخته که توسط محقق تهیه شده استفاده شده است. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات در قسمت آمار توصیفی از جداول فراوانی، درصد، نمودار آماری، میانگین و انحراف استاندارد استفاده کردیم و برای آزمون فرضیه ها از آزمون t گروه های مستقل، آزمون همبستگی پیرسون، آنالیز واریانس یک راهه و نتایج حاصل از جدول فریدمن استفاده کردیم. با احتمال ۹۲٪ اطمینان میزان سلامت روان دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار متفاوت است. با احتمال ۹۱٪ اطمینان دانشجویان ورزشکار از سلامت روانی بیشتری نسبت به دانشجویان غیرورزشکار برخوردار هستند. با احتمال ۹۴٪ اطمینان بین سن و میزان گرایش به تربیت بدنی در دانشجویان دختر رابطه وجود ندارد.

کلیدواژگان : تربیت بدنی ، سلامت روان ، دانشجویان ، پسر، دانشگاه پیام نور ، کرمان



مقدمه

سلامت هر جامعه ای تحت تاثیر سلامت یکایک افراد آن جامعه است و این سلامت در دو جنبه باید مورد توجه باشد؛ وهله اول جنبه ی جسمانی و وهله دوم جنبه ی روانی. برای تامین بهداشت جسمانی همواره توجهات خاصی در نهادهای جامعه ما بوده است، اما از جنبه ی روانی به صورت سازمان یافته، در سال های اخیر، توجهاتی صورت گرفته است؛ برای بهداشت روانی جامعه نیز مسئله ی پیشگیری قبل از درمان، بهترین راه حل است و مناسب ترین آن پیشگیری نوع اولیه می باشد که در تعریف به معنی روش های جلوگیری از ایجاد اختلالات روانی در جامعه می باشد. یقیناً رفتار بشر تابع تمامیت وجود او می باشد. بدین معنی که جسم و روان از هم تاثیر می پذیرند؛ امروز تحقیقات نشان می دهد که ناراحتی های جسمانی، اختلالات روانی را به همراه داشته و برعکس؛ ولی نکته برجسته در تقویت قوای جسمانی، حفظ روان سالم است.

از جمله عوامل مؤثر در سلامت روانی، تربیت بدنی است که حتی امروزه به عنوان یک روش درمانی در درمان های جسمانی و روانی از آن استفاده می شود. طی دهه های اخیر گرایش آدمی به سوی تربیت بدنی رشد قابل توجهی یافته است به نحوی که فعالیت های تربیت بدنی از مهم ترین فعالیت ها شده و متخصصان بر نقش حیاتی تربیت بدنی در سلامتی انسان از جنبه های گوناگون تاکید دارند.

بیان مسئله

مسئله مورد بررسی در این پژوهش، بررسی سطح سلامت روان در بین دانشجویان دختر ورزشکار و ورزشکار دانشگاه پیام نور کرمان می باشد.

باتوجه به گسترش روزافزون اختلالات روانی در سطح جامعه، به طور ویژه دختران دانشجو که هم مادران فردا و هم آینده سازان کشور می باشند، این پژوهش به بررسی رابطه سلامت روان با میزان انجام فعالیت های تربیت بدنی در هفته در بین دانشجویان دختر پیام نور کرمان پرداخته است.

در دهه های گذشته توجه بسیاری به مسائل روان شناسی شده است؛ برخی از پزشکان در مواردی مثل کم خوابی، کم کردن وزن و ضعف های عضلانی مثل کمردرد، داشتن اضطراب یا هیجانان روحی، بی قراری ها، افسردگی ها، احساس پوچی و بسیاری دیگر از موارد، بیمار خود را به ورزش کردن تشویق می کنند.

نتایج تحقیقات مختلف نشان می دهد که انجام انواع مختلف ورزش ها علاوه بر فواید جسمی فراوان، بر مقابله با مشکلات عصبی و روانی نیز آثار مفیدی زیادی دارد. از جهت دیگر برای رسیدن به توسعه پایدار در هر جامعه ای علاوه بر برنامه ریزی، مدیریت مناسب و استفاده از فن آوری مناسب، استفاده از منابع انسانی کارآمد اهمیت زیادی دارد. جامعه ای که نیروی انسانی سالم و شادابی داشته باشد، این امکان را خواهد داشت که در جهت توسعه ی واقعی، سریع تر حرکت کند.

اهمیت پژوهش

امروزه پیشرفت صنعت و تکنولوژی در جوامع انسانی، پیشرفت را افزایش می دهد ولی امکان زندگی با آرامش، صلح و اطمینان از اعتدال و تناسب، کنار رفته و مشکلات عصبی، روانی و روان تنی، جایگزین آن شده است. عواقب فیزیکی و روان شناختی چنین مشکلاتی، توانایی برای عملکرد در خانواده، و در بسیاری از موارد باعث از هم پاشیدگی خانواده ها، فقر و انزوای اجتماعی می شود؛ در حالی که بسیاری از این عواقب شدید با توجه به مسائل مربوط به بهداشت روان و حمایت به موقع افراد، قابل کنترل است.

اگر به ویژگی فیزیکی انسان توجه کنیم متوجه می شویم که انسان به طور ذاتی برای رشد و تکامل همه جانبه خود به انواع متنوعی از فعالیت های جسمانی نیاز دارد. در جوامع مختلف امروزه از تربیت بدنی به عنوان یکی از روش های درمانی در درمان مبتلایان به افسردگی استفاده می کنیم. به طوری که نتایج ثمربخشی به همراه دارد (ولی زاده؛ ۱۳۹۳). از جهت دیگر سلامت روان بر سلامت فیزیکی هم اثر دارد، در پژوهش های اخیر ثابت شده که یک سری از اختلال های فیزیکی و جسمی به شرایط خاص روان مرتبط هستند. پژوهش طولانی مربوط به تاثیر تربیت بدنی بر ویژگی های شخصیتی و سلامت روانی افراد



نشان داده که تربیت بدنی نه تنها به عنوان یک فعالیت تفریحی بلکه به عنوان یک وسیله آموزشی- تربیتی را به دنبال دارد (حسنی، ۱۳۹۶). هر تجربه حرکتی یا تغییر جسمانی، یک تغییر یا تجربه روانی را در پی دارد؛ تربیت بدنی از جمله روش های تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی محسوب می شود، چون شرکت در فعالیت های تربیت بدنی، افراد را از نظر فضایی و مکانی به هم نزدیک می کند، راه ها و ظرفیت های بسیاری را برای ماهر شدن در اجتماع فراهم می کند و به طور کلی یک فرایند آموزشی در ابعاد فرهنگی و اجتماعی را برای فرد ایجاد می کند. تربیت بدنی در سلامت و آمادگی جسمانی، تعادل و ثبات، رشد اعتماد به نفس، رقابت، جلب توجه، تقویت گروهی و امنیت تاثیر دارد (رضایی، ۱۳۹۶).

اهداف پژوهش

هدف کلی

بررسی رابطه بین تربیت بدنی و سلامت روانی دانشجویان دختر پیام نور کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

اهداف جزئی

۱- تعیین میزان گرایش به تربیت بدنی در بین دانشجویان دختر پیام نور کرمان

۲- تعیین رابطه بین سن و میزان گرایش به تربیت بدنی در دانشجویان دختر پیام نور کرمان

اهداف کاربردی

تربیت بدنی یکی از عناصر مهم زندگی است که در تمام دنیا به این امر مهم توصیه شده و سعی شده در برنامه روزانه افراد حداقل ۲۰ تا ۲۵ دقیقه تربیت بدنی و حرکات تربیت بدنی نهادینه شود. تربیت بدنی روحیه انسان را شاداب و باعث سرزندگی می شود.

فرضیات پژوهش

فرضیه کلی

میزان سلامت روانی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار متفاوت است.

فرضیات جزئی

۱- دانشجویان ورزشکار از سلامت روانی بالاتری نسبت به دانشجویان غیر ورزشکار برخوردارند.

۲- بین سن و میزان گرایش به تربیت بدنی در دانشجویان دختر رابطه وجود دارد.

پیشینه داخلی

در پژوهشی دیگر صفات شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار پسر با هم مقایسه شد؛ این پژوهش بر روی ۹۵ نفر دانشجوی ورزشکار و ۹۰ دانشجوی غیرورزشکار از جامعه دانشجویان رشته های مختلف تربیت بدنی و تحصیلی دوره روزانه دانشگاه گرگان در ترم دوم ۹۱-۹۲ انجام گرفت. صفات شخصیتی براساس پرسشنامه شخصیتی «برون رویتر» سنجیده شد. بین صفات میل به عصبی بودن، خودکفایی، برتری جویی و اعتماد به نفس بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار با اطمینان ۹۳٪ اختلاف معنی داری وجود دارد. (کرمی نژاد، ۱۳۹۲)

براساس پژوهش های تحقیقی دیگر با عنوان «بررسی رابطه تربیت بدنی با سلامت روان دانشجویان دختر»؛ ۸۵ دانشجوی ورزشکار (۳۵ نفر زن) و ۵۰ دانشجوی غیرورزشکار (شاهد) در این مطالعه شرکت کردند. با این که میانگین نمره هر بعد در گروه مورد کم تر از گروه شاهد بود، این اختلاف فقط در ابعاد افسردگی و افکار پارانوئید، معنادار بود. (کرم نژادی، ۱۳۹۵).

پیشینه خارجی

در پژوهش ها نشان داده شده است که بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار در اضطراب صفتی تفاوت معنی داری وجود دارد، به این معنی که نمره اضطراب دانشجویان ورزشکار پایین تر از افراد غیرورزشکار بوده است، این نتیجه با یافته های کانت (۱۹۹۸) و هانتون (۲۰۱۱) همخوانی دارد.



بررسی ها دربارهٔ اثربخشی تمرینات غیرهوازی روی بیماران افسرده کاملاً محدود است؛ با این حال مطالعاتی چند بهبودی های مشابه با تمرینات هوازی را برای این تمرینات نشان می دهد. (دیشمن، ۱۹۹۹؛ دوج و همکاران ۲۰۱۵).
 فعالیت های مداوم تأثیر مثبتی روی وضعیت خلق می گذارد و اضطراب را در آزمودنی های طبیعی کنترل می کند (براون، ۱۹۸۸) تربیت بدنی کردن با سازگاری اجتماعی و اعتماد به نفس ارتباط دارد و این موضوع نشانه میزان اهمیت تربیت بدنی و فعالیت بدنی در سلامت روانی و سازگاری در دانشجویان است.

جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور شهر کرمان که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در این دانشگاه مشغول به تحصیل بوده اند.

نمونه آماری و روش نمونه گیری:

تعداد نمونه تحقیق حاضر، جمعاً ۲۰۰ نفر می باشد که ۱۰۰ نفر از ایشان را پسران دانشجوی ورزشکار و نیمه دیگر را پسران دانشجوی غیر ورزشکار تشکیل می دهند که از روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

برای پاسخگویی به فرضیه های پژوهش از پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ۲۸) و یک پرسشنامه محقق ساخته استفاده شده است.

پرسشنامه سلامت عمومی را گلدبرگ در ۱۹۷۲ (گلدبرگ و ویلیامز ۱۹۸۸) تهیه کرده و یک آزمون مبتنی بر روش خودسنجی است. در تهیه این پرسشنامه به دو طبقه اصلی از پدیده ها توجه شده، یکی ناتوانی فرد در برخورداری از یک عملکرد سالم و دیگری بروز پدیده های جدید با ماهیت ناتوان کننده.

روش پژوهش

پژوهش حاضر یک تحقیق توصیفی- تحلیلی است.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده کردیم. فراوانی، درصد و میانگین متغیرها به تفکیک بررسی و با توجه به اینکه در این پژوهش میزان سلامت روانی دو گروه دانشجوی ورزشکار و غیر ورزشکار با هم مقایسه شده است؛ از آزمون t گروه های مستقل استفاده شد.

در بررسی تاثیر تربیت بدنی بر سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار و تاثیر سن بر میزان گرایش به تربیت بدنی آنها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
SALAMAT	Equal variances assumed	.170	.681	2.811	98	.006
	Equal variances not assumed			2.811	97.965	.006



		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
گروهها	Valid varzeshkar	۵۰	۵۰٫۰	۵۰٫۰	۵۰٫۰
	novarzeshkar	۵۰	۵۰٫۰	۵۰٫۰	۱۰۰٫۰
	Total	۱۰۰	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	

از کل تعداد

۵۰ نفر (۵۰ درصد) مربوط به دانشجویان ورزشکار و ۵۰ (۵۰ درصد) مربوط به گروههای غیر ورزشکار هستند.

Correlations

		SPORT	NOSPORT
SPORT	Pearson Correlation	1	-.332*
	Sig. (2-tailed)	.	.018
	N	50	50
NOSPORT	Pearson Correlation	-.332*	1
	Sig. (2-tailed)	.018	.
	N	50	50

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

با توجه به نمودار فوق، سلامت روانی تعداد زیادی از افراد در سطح بالا و تعداد کمی در سطح پایین قرار دارد و این نمودار دارای کجی راست می باشد.

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
AGE	21.5000	2.11168	50
SPORT	65.4800	15.87353	50

Correlations

		AGE	SPORT
AGE	Pearson Correlation	1	-.168
	Sig. (2-tailed)	.	.243
	N	50	50
SPORT	Pearson Correlation	-.168	1
	Sig. (2-tailed)	.243	.
	N	50	50

با توجه به نمودار فوق، سن تعداد زیادی از افراد در حدود ۲۰ سال و تعداد کمی از افراد در حدود ۲۸ سال است و این نمودار دارای کجی به راست می باشد.

ANOVA

SPORT					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3976.600	8	497.075	2.435	.030
Within Groups	8369.880	41	204.143		
Total	12346.480	49			

تحلیل یافته های فرضیه کلی

فرضیه کلی: میزان سلامت روان دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار متفاوت است.

فرض صفر (H_0): میزان سلامت روان دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار متفاوت نیست.

فرض خلاف (H_1): میزان سلامت روان دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار متفاوت است.

مقدار خطا: $\alpha = 5\%$

این فرضیه با استفاده از آزمون t برای گروه های مستقل بررسی شد و میانگین نمرات سلامت روان دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار به ترتیب برابر $62/38$ و $54/58$ با سطح معناداری $\text{sig} = 0/006$ و درجه آزادی $df = 98$ و مقدار $t = 2/811$ است. چون سطح معناداری محاسبه شده از آلفای $0/5$ کوچکتر است در نتیجه فرض صفر رد شده و فرض خلاف تأیید می شود. به عبارت دیگر با احتمال 95% اطمینان میزان سلامت روان دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار متفاوت می باشد.

فرضیه ۱: دانشجویان ورزشکار از سلامت روانی بالاتری نسبت به دانشجویان غیر ورزشکار برخوردارند.

فرض صفر (H_0): دانشجویان ورزشکار از سلامت روانی بالاتری نسبت به دانشجویان غیر ورزشکار برخوردار نیستند.

فرض خلاف (H_1): دانشجویان ورزشکار از سلامت روانی بالاتری نسبت به دانشجویان غیر ورزشکار برخوردار هستند.

نتیجه: این فرضیه با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون رابطه یابی شد و مقدار r برابر است با $r = -0/332$ با سطح معناداری $\text{sig} = 0/018$ است. چون سطح معناداری محاسبه شده از آلفای مورد نظر کوچکتر می باشد در نتیجه فرض صفر رد شده و فرض خلاف تأیید می گردد. به عبارت دیگر با احتمال 91% اطمینان دانشجویان ورزشکار از سلامت روانی بالاتری نسبت به دانشجویان غیر ورزشکار برخوردار هستند.

فرضیه ۲: بین سن و میزان گرایش به تربیت بدنی در دانشجویان پسر رابطه وجود دارد.

فرض صفر (H_0): بین سن و میزان گرایش به تربیت بدنی در دانشجویان دختر رابطه وجود ندارد.

فرض خلاف (H_1): بین سن و میزان گرایش به تربیت بدنی در دانشجویان دختر رابطه وجود دارد.



نتیجه: این فرضیه با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون رابطه یابی شد و مقدار $r = -0.168$ با سطح معناداری $sig = 0.243$ است. چون سطح معناداری محاسبه شده از آلفای مورد نظر بزرگتر است. در نتیجه فرض صفر تأیید گردید و فرض خلاف رد شد. به عبارت دیگر با احتمال ۹۲٪ اطمینان بین سن و میزان گرایش به تربیت بدنی در دانشجویان پسر رابطه وجود ندارد.

محدودیت ها

- ۱- کمبود منابع فارسی و دسترسی دشوار به منابع خارجی پیرامون موضوع مورد تحقیق، که محقق با سعی و تلاش و جدیت و با صرف دقت بسیار سعی داشته که از منابع معتبر علمی استفاده نماید.
- ۲- تعدادی از پاسخ دهندگان به بعضی از سؤالات پاسخ نداده بودند که منجر به مراجعه مجدد پژوهشگر به آنها شد

پیشنهادات

- ۱- برای ارتقاء بهداشت روانی و کاهش فشارهای عاطفی در دانشجویان پسر، برنامه های تربیت بدنی که در دانشگاه برگزار می شود با برنامه ریزی جدی تر و بهتری انجام شود که تمامی دانشجویان بتوانند در این برنامه ها شرکت کنند.
- ۲- پیشنهاد می شود که تحقیقاتی دیگر بر روی این زمینه که تاثیر تربیت بدنی بر فشارروانی، اضطراب، افسردگی و ... دانشجویان دختر و پسر نیز انجام شود.

منابع و مأخذ:

- ۲- حسن زاده ، علی. فصلنامه علمی-پژوهشی اصول بهداشت روانی/ پاییز ۱۳۹۸/ شماره سوم (سال اول)
- ۴- فریدونی و همکاران / مجله پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی مازندران/ مرداد و شهریور سال ۱۳۹۵/ شماره ۵۳، دوره پانزدهم.
- ۵- پالیزی ، محمد ، فصلنامه علمی-پژوهشی، دانش و پژوهش در روان شناسی/ پاییز و زمستان ۱۳۹۳/ شماره ۲۱ و ۲۲،
- ۶- جمیلی ، علی، فصلنامه علمی-پژوهشی، دانش و پژوهش در روان شناسی/ بهار ۱۳۸۶/ شماره ۳۱ (سال هشتم).
- ۷- عبادی، اکبر(۱۳۹۸) بررسی تاثیر تربیت بدنی بر سلامت روانی دانشجویان پسر دانشگاه پیام نور شهر کرمان/ پایان نامه کارشناسی.
- ۸- قیاسی، خلیل/ روان شناسی سلامت/ مترجمان: احمدی ابهری، سیدعلی و همکاران/ ۱۳۸۴ انتشارات رشد تهران.
- ۹- شریدان، چارلز.ل- رادماچر، سالی ای/ روان شناسی تدرسی (دگرگونی اساسی در مدل زیست پزشکی/ مترجمان: قنبری، ابوتراب- شجاعی تهرانی، حسین/ ۱۳۷۴/ چاپ اول- انتشارات هدایت.
- ۱۰- شهیدی، شهریار- حمدیه، مصطفی/ اصول و مبانی بهداشت روانی/ پاییز ۱۳۸۱/ چاپ اول- انتشارات سمت.
- ۱۱- مضانی، رحمت/ مقایسه میزان افسردگی دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار مقاطع راهنمایی و متوسطه شهر ایلام/ ۱۳۸۰.