



مقایسه‌ی سلامت‌رؤی دانش‌آمرن دووی متوسطه دو فعالیت‌های وی‌رؤی

تهیه و تدوین: علی اصغر فلاحی
عکس: سید محسن سجادی

پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که انواع فعالیت‌های ورزشی نقش مهمی در کاهش اختلالات روان - تنی، کنترل و بهبود سلامت روانی و کاهش اضطراب به‌خصوص از دوران کودکی و نوجوانی دارند. دانش‌آموزان از پرتحرک‌ترین و در عین حال حساس‌ترین افراد جامعه نسبت به تحرک و فعالیت ورزشی هستند که در صورت بروز مشکلات روانی برای آنان، ممکن است این دوران تا آخر عمرشان ادامه یابد و پیامدهای بسیار نامطلوبی را برای فرد، خانواده و اجتماع در پی داشته باشد. از این‌رو بررسی اثرات شیوه‌های گوناگون فعالیت ورزشی بر سلامت روانی این گروه از جامعه می‌تواند در حفظ و بهبود سلامتی آینده‌ی اجتماع مفید واقع شود.

درس تربیت‌بدنی یکی از پرطرفدارترین درس‌ها در بین دانش‌آموزان است که علاوه بر پرورش بعد جسمانی جنبه‌های ذهنی، عاطفی،

در جهان امروز با پیشرفت علوم و تکنولوژی و ماشینی شدن زندگی انسان، «فقر حرکتی» در بین انسان‌ها شیوع زیادی یافته که پیامدهای نامطلوب متعددی را در پی داشته است. از جمله‌ی این پیامدها می‌توان به شیوع بیماری‌های مرتبط با کم‌تحرکی و افزایش بیماری‌های روان - تنی اشاره کرد. پژوهش‌های متعدد اثرات فعالیت ورزشی را در کنترل، پیشگیری و درمان بیماری‌ها به اثبات رسانده‌اند و از فعالیت‌های ورزشی به عنوان یک شیوه‌ی درمانی، برخلاف درمان‌های دارویی، بدون عوارض جانبی یاد کرده‌اند. در جامعه‌ی امروزی کم‌تحرکی نه تنها اثرات نامطلوب جسمانی به همراه داشته، بلکه پیامدهای نامطلوب روانی از جمله افسردگی، اضطراب و فشارهای روحی روانی نیز تا حدودی ناشی از کم‌تحرکی هستند. از طرفی مشخص شده است که بیش از نیمی از ناراحتی‌های جسمی بیمارانی که به پزشک مراجعه می‌کنند، منشاء روانی دارد از این‌رو برآورد می‌شود از بین هر دوازده نفر، یک نفر بخشی از عمر خود را در بیمارستان‌های ویژه بیماراران روانی صرف کند. همچنین آمارها نشان می‌دهد که در ایران شیوع بیماری‌های روانی به دلایل مختلف در حال افزایش است، به طوری که آمار نشان می‌دهد میزان مصرف داروهای آرام‌بخش مانند استامینوفن کدئین در ایران حدود ۱۰ برابر کشورهای هم‌جمعیت ایران می‌باشد.



معتقدند که شیوه‌های مختلف فعالیت ورزشی اثرات فیزیولوژیک و روانی متفاوتی را دربر دارد و با توجه به گسترده بودن رشته‌های ورزشی آموزشگاهی، به نظر می‌رسد دانش‌آموزان شرکت کننده در این ورزش‌ها از ویژگی‌های جسمانی و روانی متفاوتی برخوردار باشند. با در نظر گرفتن این که تمرینات ورزشی اثرات مثبت متعددی بر روح و روان دارد، چه نوع و چه مقدار تمرین ورزشی و با چه شدتی لازم است تا به تغییرات مثبت قابل ملاحظه دست یافت؟ کوپر معتقد است که از بین انواع تمرینات ورزشی، فعالیت‌های ورزشی هوازی بیشترین اثر را چه از لحاظ فیزیولوژیک و چه از لحاظ روانی در بر دارد. نورل و مارتین^۱ گزارش کردند، کاهش افسردگی در افرادی که تمرینات هوازی انجام داده‌اند نسبت به افراد غیرفعال بیشتر بوده است. آنجلیدر^۲ و همکارانش در تحقیقی که در ورزشکاران

سلامتی افراد بر کسی پوشیده نیست و با توجه به تحقیقات انجام گرفته در این زمینه، که همگی نشانگر اثرات مثبت این گونه برنامه‌ها می‌باشد، توجه زیادی به ورزش و فعالیت ورزشی شده است. فعالیت‌های ورزشی، در دو گروه هوازی و بی‌هوازی، مهم‌ترین و از جمله پرکاربردترین و پرطرفدارترین نوع فعالیت‌های ورزشی در بین دانش‌آموزان به شمار می‌رود که با شیوه‌های گوناگون در قالب بازی‌های مختلف رقابتی و غیررقابتی در مدارس ارائه می‌شوند. این دو گروه فعالیت ورزشی اثرات مطلوبی بر سلامت روانی دانش‌آموزان دارند. با این حال برخی از محققین تمرین هوازی و برخی دیگر تمرین غیرهوازی را عامل مؤثرتری در بهبود ویژگی‌های روانی می‌دانند و این نیازمند پژوهش و بررسی دقیق‌تر دارد. از آنجا که متخصصان و فیزیولوژیست‌های ورزشی

روانی و اجتماعی آن‌ها را نیز تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. با توجه به علاقه‌ی فراوان اکثر دانش‌آموزان به این درس - اگر با برنامه‌ریزی مطلوب از سوی آموزش و پرورش انجام گیرد تا اثربخش باشد - می‌توان در کنار بعد عملی به پرورش بعد روحی نوجوانان و جلوگیری از بروز اختلالات روانی در آن‌ها کمک زیادی کرد. مفهوم سلامت روانی در واقع جنبه‌ای از مفهوم کلی سلامتی است. سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی را چنین تعریف می‌کند: «حالت سلامتی کامل جسمانی، روانی و اجتماعی نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی». سلامت روانی معادل کلیه‌ی روش‌ها و تدابیری است که برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی به کار می‌رود. برای حفظ سلامت روانی، دانشمندان و پژوهشگران مختلف روش‌ها و راهکارهایی را ارائه داده‌اند. از آنجا که اثرات مفید فعالیت ورزشی و فعالیت بدنی در

رشته‌ی دو و میدانی انجام داده‌اند، به این نتیجه رسیدند که این گروه در مقایسه با دیگر گروه ورزشکاران تمایل به افسردگی، عصبانیت و خستگی کمتری دارند. در کشور ما نیز تحقیقاتی به منظور بررسی سلامت روانی دانش‌آموزان انجام شده است.

از جمله، درباره‌ی پژوهشی است تأثیر فعالیت‌های ورزشی مختلف بر سلامت روانی دانش‌آموزان که پایان‌نامه‌ی دوره‌ی کارشناسی ارشد سعید فضل‌اللهی در سال ۱۳۸۴ است.

بعد از انتخاب آزمودنی‌ها که شامل دو گروه از دانش‌آموزان شرکت‌کننده در فعالیت‌های هوازی و بی‌هوازی بود، پرسش‌نامه‌ی ۲۸ سؤالی سلامت عمومی در بین دانش‌آموزان توزیع شده است. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی، برای دسته‌بندی اطلاعات و در ادامه برای مقایسه‌ی ویژگی‌های روانی دانش‌آموزان ورزشکار هوازی و بی‌هوازی از آزمون t مستقل استفاده شد.

نتایج پژوهش نشان می‌دهد:

- دانش‌آموزان ورزشکار هوازی و بی‌هوازی از علائم جسمانی یکسانی برخوردارند.
- دانش‌آموزان شرکت‌کننده در فعالیت‌های هوازی از علائم اضطراب اختلالات خواب کمتری برخوردارند.
- دانش‌آموزان شرکت‌کننده در فعالیت‌های هوازی از علائم کارکرد اجتماعی بهتری برخوردارند.
- وضعیت علائم افسردگی دانش‌آموزان

جسمانی مطلوبی برخوردار باشند. این پژوهش نشان داد دانش‌آموزان شرکت‌کننده در فعالیت‌های هوازی وضعیت علائم اضطراب و اختلال خواب کمتر و کارکرد اجتماعی بیشتری به نسبت دانش‌آموزان شرکت‌کننده در فعالیت‌های غیرهوازی دارند. همچنین وضعیت علائم افسردگی و سلامت عمومی دو گروه تمرین هوازی و بی‌هوازی تفاوت معنادار نداشت.

به‌طور خلاصه می‌توان گفت که فعالیت ورزشی و تمرین ورزشی چه از نوع هوازی و چه غیر هوازی باعث بهبود وضعیت روانی می‌رسد در برخی از شاخص‌های روانی مانند وضعیت علائم اضطراب و اختلال خواب و کارکرد اجتماعی فعالیت هوازی بهتر بوده و در دیگر موارد مانند وضعیت علائم جسمانی، علائم افسردگی و سلامت عمومی تفاوت معناداری بین دانش‌آموزان شرکت‌کننده در دو نوع ورزش هوازی و بی‌هوازی وجود ندارد. به همین منظور پیشنهاد می‌شود، با توجه به نتایج این پژوهش، برای رشد و بالندگی روحی، روانی و جسمانی دانش‌آموزان، درس

شرکت‌کننده در فعالیت‌های هوازی و بی‌هوازی یکسان است. ○ میزان سلامت عمومی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در فعالیت‌های هوازی و بی‌هوازی در یک سطح قرار دارد. با توجه به یافته‌های به دست آمده از این پژوهش بین وضعیت علائم جسمانی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در فعالیت‌های هوازی و بی‌هوازی اختلاف معناداری وجود ندارد. از آنجا که در رابطه با علائم جسمانی مواردی همچون احساس سلامت و تندرستی، احساس نیاز به داروهای تقویتی، احساس ضعف و سستی، احساس بیماری و... بررسی می‌شود و با توجه به این که افرادی که به‌طور مداوم و منظم به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند، همواره احساس سلامتی و تندرستی کرده و معمولاً به‌دور از هرگونه بیماری، ضعف و سستی می‌باشند، لذا صرف‌نظر از نوع ورزش انتظار می‌رود دانش‌آموزان ورزشکار از علائم

این پژوهش که عنوان آن، «مقایسه‌ی میزان سلامت روانی دانش‌آموزان مقطع متوسطه‌ی شرکت‌کننده در فعالیت‌های هوازی و بی‌هوازی» است با راهنمایی دکتر محمود شیخ و مشاورت دکتر رسول حمایت‌طلب اجرا شده است. بدین منظور ۶۰ نفر از دانش‌آموزان پسر ورزشکار شرکت‌کننده در فعالیت‌های هوازی و بی‌هوازی سازمان آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران گزینش شده‌اند. روش این پژوهش از نوع «توصیفی، پیمایشی، مقایسه‌ای» بوده که به منظور جمع‌آوری اطلاعات لازم در خصوص ویژگی‌های روانی دو گروه از دانش‌آموزان از «پرسشنامه‌ی سلامت عمومی»^۲ (GHQ) نسخه‌ی ۲۸ سؤالی استفاده شده است. اعتبار این پرسش‌نامه در پژوهش‌های مختلف در خارج و داخل کشور اندازه‌گیری شده است.



پس‌نوشت

1. Noevel & Martin
2. Ungerleider et al
3. General Health Questionary