

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

کارگاه آنلاین
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)

کارگاه آنلاین
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو



مقایسه میزان سلامت روانی زنان شرکت کننده در ورزش همگانی و زنان غیر فعال

ذاکراکبری، مهدی^۱، مرتضوی، روح اله^۲

۱. کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی ۲. عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جیرفت

1. mzakerakbari@gmail.com

مقدمه

در حالی که جهان با شتاب توصیف ناپذیری به سوی صنعتی شدن و تحولات عمیق در فناوری در حال حرکت است، کماکان موضوع بیماری های روانی و مشکلات روانی و اجتماعی موضوعی اساسی با دورنمایی نه چندان خشنود کننده به حساب می آید. بنا به برآورد سازمان بهداشت جهانی، حجم مشکلات رفتاری و روانی در کشورهای در حال توسعه رو به فزونی است. تمرینات بدنی و ورزش می تواند به طور مؤثر در مقابله با فشار روانی به افراد یاری رساند (۴). سلامت روانی در واقع جنبه ای از مفهوم کلی سلامتی است. سلامت روانی را حالت سلامتی کامل فیزیکی، روانی و اجتماعی تعریف می کنند. در واقع می توان گفت یکی از اهداف مربوط به سلامت روانی، ایجاد امکانات قابل قبول برای تأمین یک زندگی انسانی از نظر فیزیکی، روانی و اجتماعی برای هر فرد است (۳). نریمانی و همکاران (۱۳۸۶) در تحقیقی با عنوان مقایسه خودپایی و سلامت عمومی در ورزشکاران گروهی و انفرادی و افراد غیرورزشکار به این نتیجه رسیدند که از نظر میزان سلامت روانی بین سه گروه مورد بررسی تفاوت معناداری وجود داشت که در زیرمقیاس های اختلال در عملکرد اجتماعی و افسردگی چشمگیرتر بود (۲). احمدی (۱۳۸۹) در پژوهشی با عنوان بررسی مقایسه ای سلامت روانشناختی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه الزهراء، به ارتباط نزدیک بین تمرین و بهبود شرایط ذهنی و از جمله حالت های احساسی و خودشناسی تأکید دارد (۱). هدف این پژوهش، مقایسه سلامت روانی زنان شرکت کننده در ورزش همگانی با زنان غیر فعال شهر رشت بود.

روش شناسی

جامعه آماری این پژوهش را زنان شرکت کننده در ایستگاه های ورزش همگانی و زنان غیر فعال شهر رشت تشکیل داده است. با استفاده از نمونه گیری تصادفی ۱۰۰ نفر از زنان شرکت کننده در ورزش همگانی و ۱۰۰ نفر از زنان غیر فعال به عنوان نمونه آماری این پژوهش انتخاب شدند، از پرسش نامه استاندارد سلامت روانی (جی اچ کیو^۱) برای اندازه گیری ۴ خرده مقیاس (سلامت جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی) استفاده گردید. اعتبار پرسش نامه تا کنون در بیش از ۷۰ کشور دنیا بر آورد شده است ($R=/.۸۲-/.۹۲$). سپس برای آزمون فرضیه های پژوهش در دو گروه زنان فعال و غیرفعال و با توجه به غیر طبیعی بودن داده ها از آزمون یومن ویتنی استفاده و برای تعیین همبستگی بین متغیرها در دو گروه از آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن در سطح $p \leq 0/05$ استفاده شد. برای آزمون های استنباطی تحقیق از نرم افزار spss استفاده گردید.

1. GHQ



یافته ها

جدول ۲. مقایسه سلامت عمومی زنان فعال و غیر فعال در ورزش همگانی

آماره	افسردگی	کارکرد اجتماعی	اضطراب	سلامت جسمانی
میانگین رتبه ای زنان فعال	۱۴۲/۳۰	۱۳۱/۶۵	۱۲۲/۷۳	۱۶۰/۱۷
میانگین رتبه ای زنان غیر فعال	۲۵۵/۳۱	۲۶۵/۳۴	۲۷۳/۷۴	۲۳۸/۴۸
یومن ویتنی	۸۶۹۲	۶۶۲۵/۵۰	۴۸۹۴/۵	۸۵۸۹/۰۰۰
Z	-۹/۸۱۲	-۱۱/۷۲۵	-۱۳/۰۹	-۹/۹۰۸
Pvalue	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که وضعیت سلامت جسمانی زنان شرکت کننده در ورزش همگانی بهتر از زنان غیر فعال است و اضطراب و اختلال خواب کمتری از زنان غیر فعال دارند. وضعیت کارکرد اجتماعی زنان شرکت کننده در ورزش همگانی بهتر بود؛ افسردگی زنان شرکت کننده در ورزش همگانی نیز کمتر از زنان غیر فعال است. همچنین بین سلامت روانی زنان شرکت کننده در ورزش همگانی با مدت فعالیت ورزشی ارتباط معناداری وجود دارد. بنابراین می توان بیان کرد که وضعیت سلامت روانی زنان فعال در ورزش همگانی بهتر از زنان غیر فعال است. نتایج این پژوهش، بهبود و تفاوت در شاخص وضعیت سلامت جسمانی زنان شرکت کننده در ورزش همگانی را نشان می دهد که با نتایج ایمی و همکاران (۲۰۱۰)، راس و هاپس (۲۰۰۸)، گیلسون و همکاران (۲۰۰۹)، سالگوئرو و همکاران (۲۰۱۰)، اسدی و احمدی (۱۳۷۹)، موسوی (۱۳۸۱) و سروری خراشاد (۱۳۸۴) و پورآذر (۱۳۹۱) همخوانی دارد. در پژوهش های دیگری عدم همخوانی مشاهده شده است. برای نمونه در مطالعات بروکس و فراستین (۲۰۰۵) و سورنسن و همکاران (۲۰۰۸)، بین فعالیت بدنی و ابعاد سلامت روانی و جسمانی ارتباط معناداری وجود نداشته است. قابل تأمل است که سلامت جسمی و روانی زنان به دلیل تأثیرگذاری این قشر در سلامت خانواده و جامعه بسیار اهمیت دارد. جسم و روح سالم در زنان، راه ترقی و پیشرفت را برای مردان و فرزندان هموار می کند و در نهایت باعث تعالی آن جامعه خواهد شد. بنابراین، ورزش بانوان، تأمین سلامت جامعه را به دنبال خواهد داشت. مدیران، مسئولان و مربیان کشور می بایست برای جامعه سالم، با توجه به زیرساخت های ورزش بانوان، در رفع مشکلات موجود و ترغیب زنان جامعه به ورزش، فرهنگ سازی و تبیین اثرات ورزش زنان، توسط رسانه ها، سازمان ها و نهادهای کشور تلاش نمایند.

واژه های کلیدی: ورزش همگانی، سلامت روانی، کارکرد اجتماعی، افسردگی، اضطراب، زنان فعال و غیر فعال

منابع

۱. احمدی، تیمور. (۱۳۸۹). بررسی مقایسه ای سلامت روانشناختی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه الزهراء. اولین همایش کشوری دانشجویی عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت.
۲. نریمانی، محمد و همکاران. (۱۳۸۶). مقایسه خودیابی و سلامت عمومی در ورزشکاران گروهی و انفرادی و افراد غیرورزشکار. فصلنامه پویش. سال ششم، شماره سوم، ص: ۱۷۹-۱۸۴.
۳. نوربخش، پریوش. (۱۳۷۸). ساخت و اعتباریابی ابزار اندازه گیری عوامل فشارزای شغلی دبیران تربیت بدنی استان خوزستان و تعیین رابطه بین این عوامل با سلامت روانی آنها. پایان نامه دکتری مدیریت تربیت بدنی و علوم ورزشی. دانشگاه تربیت معلم.
4. World health organization (2001). "The world health report". Health system: Geneva. ,Life style for Health, fitness, and **Wellness.P:7**

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

توجه: بررسی مقاله ای متون (مقدماتی)

کارگاه آنلاین
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)

PROPOSAL
پروپوزال

توجه: پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

ISI
Scopus

توجه: آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو