

## بررسی میزان سلامتی عمومی و عزت نفس دانشجویان پسر ورزشکار شرکت کننده در دومین المپیاد ورزشی دانشگاههای علوم پزشکی کشور

نویسندگان: دکتر محمدحسین اسدی<sup>۱</sup>، فرید براتی سده<sup>۲</sup>، بهمن بهمنی<sup>۳</sup>، منصور سیاح<sup>۴</sup>

### خلاصه:

به منظور بررسی وضعیت سلامت عمومی و عزت نفس دانشجویان پسر شرکت کننده در دومین المپیاد ورزشی دانشگاههای علوم پزشکی کشور در شهر شیراز، تعداد ۱۵۳ نفر از دانشجویان شرکت کننده انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند. ابزارهای سنجش پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) و آزمون عزت نفس کوپر اسمیت بودند. پس از ورود اطلاعات به رایانه، داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و میانگین نمرات دانشجویان با توجه به رشته تحصیلی و رشته ورزشی که در آن شرکت کرده بودند، مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاصل نشان می دهد که سلامت عمومی دانشجویان رشته پزشکی در مقایسه با دانشجویان سایر رشته های تحصیلی بهتر است (هر چند که سلامت عمومی کلیه دانشجویان از نمره های برش هنجارهای ایرانی یعنی ۲۳ بالاتر است).

همچنین نتایج نشان می دهد که عزت نفس دانشجویان رشته پزشکی نیز از دانشجویان سایر رشته ها بالاتر و بهتر است. تحلیل نتایج با توجه به رشته ورزشی نیز نشان می دهد که دانشجویان شرکت کننده در رشته شنا و سپر دو و میدانی به ترتیب عزت نفس بالاتری در مقایسه با دانشجویان شرکت کننده در سایر رشته های ورزشی دارند. در متن مقاله بحث مختصری درباره تفاوت های مذکور ارائه شده است.

کلید واژه: سلامت عمومی، عزت نفس، المپیاد ورزشی دانشجویان

### مقدمه:

طی دهه های اخیر گرایش آدمی به ورزش، رشد قابل ملاحظه ای داشته است. متخصصان رشته های مختلف علمی بر نقش حیاتی ورزش بر سلامتی انسان از جنبه های گوناگون زیستی، روان شناختی و اجتماعی تأکید کرده اند. از جمله ابعادی که در مطالعات مورد بررسی بوده اند، می توان به کارکردهای شناختی و ذهنی (Cognitive and Functions)، خلق و هیجان ها (emotions and moods)، عزت نفس (Self-esteem)، خود پنداره (self Concepts)، مشکلات روان شناختی و اختلالات روانی (Psychological disturbances) به ویژه افسردگی و بهبود آنها در اثر ورزش و تمرینات ورزشی اشاره کرد. فالکینز (folkins)، سایم (Sime)، و دوریس (Devries) معتقدند که ورزش باعث کاهش تنش عضلانی می شود و از طریق این ساز و کار بر سلامتی عمومی و روان شناختی اثر می گذارد. (۱،۲)

۱ - دانشیار گروه آناتومی دانشگاه علوم پزشکی بقیه... (عج)

۲ و ۳ - کارشناس ارشد روانشناسی

۴ - کارشناس ارشد تربیت بدنی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان

یک بازنگری انجام شده در زبان فارسی نشان می‌دهد که ورزش بر شاخص‌های سلامت عمومی و سلامت روانی تأثیرات مثبت و معنی‌داری دارد. (۳)

در تحقیقی تأثیر ورزش (از جمله شناکردن) بر بهبود آسم مورد بررسی قرار گرفته است که در آن مشخص شد، شنا و تمرینات ورزشی احتمال وقوع حملات آسم را کاهش می‌دهد (۴).

یکی از ابعاد روان‌شناختی که در مطالعات مربوط به تأثیرات ورزش مورد بررسی بود، عزت نفس است. عزت نفس یکی از ابعاد وجودی و شخصیتی افراد است. بطور کلی و آنگونه که در فرهنگ‌های تخصصی روان‌شناسی آمده است، عزت نفس، میزان ارزشی است که شخص برای خود قایل است. این واژه به کل ابعاد و میزان احترام به نفس (بالا یا پایین) مربوط می‌گردد (۵). تحقیقات نشان داده که ساز و کار تأثیر ورزش بر عزت نفس احتمالاً ناشی از احساس کارآیی و کفایتی است که ورزش به افراد می‌دهد. این کارآیی و کفایت موجب احساس کنترل بر زندگی می‌شود و در نتیجه به افزایش عزت نفس منجر می‌شود (۳). تحقیقات نشان می‌دهند که چنانچه افراد احساس نمایند، بر شرایط زندگی خود کنترل دارند، احساس سلامتی بیشتر و فشار کمتری می‌کنند (۷). از نقطه نظر اثر ورزش و تمرینات ورزشی بر بهبود مشکلات روانی، تحقیقات نشان می‌دهند که ورزش اثر معنی‌دار و مهمی بر سلامت روانی و از جمله افسردگی دارد (۸). در یک پژوهش دیده شده که شنا و تمرین با وزنه در کاهش افسردگی مؤثرند و تأثیر آنها به یک اندازه است (۹).

همچنین دیده شده که دو و میدانی، فوبی (Phobia) ترس‌های مرضی و اضطراب حاد را مهار کرده و آنها را کاهش می‌دهد. در پژوهشی نشان داده شده که دویدن در درمان افسردگی خفیف و متوسط به اندازه شناخت‌درمانی و شناخت درمانی توأم با ورزش مؤثر است (۱۰). یک گروه مطالعاتی در یک بررسی پی‌برده‌اند که هم ورزش‌های حرکتی و سرعتی (مثل دویدن) و هم تمرین‌های قدرتی (مثل وزنه‌برداری یا تمرین با وزنه) اثر ضد افسردگی دارند (۱۱).

نتیجه حاصل از بررسی مطالعات بالا نشان می‌دهد که ورزش و تمرینات ورزشی اثرات کاهنده فشار روانی و بهبوددهنده اختلالات روانی داشته و بر سلامتی و بهداشت روانی آثار مثبت دارند.

هدف مطالعه حاضر بررسی میزان سلامتی عمومی و عزت نفس دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور شرکت‌کننده در دومین المپیاد ورزشی در شهر شیراز است. در این پژوهش سلامت عمومی و عزت نفس دانشجویان باتوجه به رشته ورزشی و رشته تحصیلی آنان مورد بررسی قرار گرفته است.

### روش:

نمونه: جمعیت مورد بررسی دانشجویان پسر ورزشکار شرکت‌کننده در المپیاد ورزشی سال ۱۳۷۷ دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور در شهر شیراز بودند. تعداد نفر از این دانشجویان بعنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. این عده در رشته‌های مختلف تحصیلی در دانشگاه‌های علوم پزشکی مشغول به تحصیل بودند. میانگین سنی افراد مورد بررسی ۲۱/۴ سال بود. جدول ۱ تعداد افراد نمونه را باتوجه به رشته تحصیلی نشان می‌دهد.

جدول ۱- افراد نمونه مورد بررسی باتوجه به رشته تحصیلی

رشته تحصیلی	تعداد افراد نمونه
پزشکی	۶۲ نفر
پرستاری	۳۳ نفر
بهداشت	۳۷ نفر
علوم آزمایشگاهی	۲۱ نفر
جمع	۱۵۳ نفر

مواد:

برای سنجش سلامت عمومی از فرم ۲۸ سؤالی پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ GHQ که در کشور ما در مطالعات مختلف مورد کاربرد بوده، استفاده شد. GHQ یک ابزار سنجش سلامت عمومی است و در آن جنبه‌های مختلف سلامتی نظیر سلامتی بدنی، خواب، الگوهای خوردن، سردرد، دردهای ناحیه معدی و درد ناحیه قلب و... مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. در تحقیقات داخل کشور، نمره برش ۲۳ بعنوان هنجار سلامتی عمومی جمعیت جوان کشور معرفی شده است. به بیان دیگر میانگین نمرات بالاتر از ۲۳ نشان‌دهنده نامطلوب بودن سلامت عمومی فرد است. به منظور سنجش عزت‌نفس از آزمون معروف عزت‌نفس کوپراسمیت استفاده شد. این آزمون یکی از عمده‌ترین ابزارهای سنجش عزت‌نفس افراد است. این آزمون بارها در ارزیابی و مطالعات مربوط به عزت‌نفس در ایران مورد استفاده بوده است. (۱۲).

**مراحل اجرا:** پس از تحویل پرسشنامه به افراد نمونه و تکمیل توسط دانشجویان، پرسشنامه‌ها کدبندی شده و سپس اطلاعات کدگذاری شده به رایانه وارد شد. سپس داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**تجزیه و تحلیل داده‌ها:**

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روشهای آماری فراوانی، میانگین و انحراف معیار استفاده شد و میانگین دانشجویان در آزمونهای عزت‌نفس و GHQ باتوجه به رشته ورزشی و رشته تحصیلی محاسبه گردید که به شرح ذیل هستند:

**الف) سلامت عمومی دانشجویان ورزشکار باتوجه به رشته تحصیلی:**

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نمرات دانشجویان شرکت‌کننده در المپیاد ورزشی سال ۷۷ را باتوجه به رشته تحصیلی آنها در آزمون GHQ نشان می‌دهد.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار نمرات سلامتی عمومی دانشجویان ورزشکار باتوجه به رشته تحصیلی آنها در پرسشنامه GHQ

رشته تحصیلی	میانگین	انحراف معیار
پزشکی	۴۰/۹۷	۸/۷۲
پرستاری	۴۱/۷۶	۷/۸۷
علوم آزمایشگاهی	۴۴/۲۹	۱۰/۴۴
بهداشت	۴۴/۴۹	۹/۴۷

همانگونه که در جدول ۲ ملاحظه می‌گردد، بالاترین میانگین محاسبه شده متعلق به دانشجویان رشته‌های بهداشت است (SD = +۸/۴۷ و M = ۴۰/۹۷) و کمترین میانگین از دانشجویان رشته پزشکی است (SD = +۸/۷۲ و M = ۴۰/۹۷). این نتایج نشان می‌دهد که سلامت عمومی دانشجویان شرکت‌کننده در المپیاد ورزشی چندان مطلوب نبوده است. (همانگونه که پیش از این بیان گردید، نمره برش جمعیت جوان کشور در GHQ، ۲۳ است و مقایسه میانگین‌های حاضر با عدد ۲۳ نشان‌دهنده بالاترین میانگین نمرات دانشجویان است).

**ب) سلامت عمومی دانشجویان ورزشکار باتوجه به نوع رشته ورزشی:**

جدول ۳- میانگین و انحراف معیار نمرات سلامتی عمومی دانشجویان شرکت‌کننده در دومین المپیاد ورزشی دانشگاههای علوم پزشکی کشور باتوجه به نوع رشته ورزشی آنها را نشان می‌دهد:

جدول ۳- میانگین و انحراف معیار نمرات سلامتی عمومی دانشجویان ورزشکار باتوجه به رشته

ورزشی آنها در GHQ

رشته ورزشی	میانگین	انحراف معیار
فوتبال	۴۳/۴۲	۹/۱۴
والیبال	۴۳/۳۵	۹/۸۳
بسکتبال	۴۴/۰۵	۱۰/۴۸
کشتی	۳۶/۸۳	۳/۰۶
تکواندو	۳۷/۳۳	۰/۵
شطرنج	۳۹/۴۶	۷/۵۸
دو و میدانی	۴۵/۰۷	۱۱/۱۲
شنا	۴۱/۱۸	۷/۰۷
تنیس روی میز	۴۰/۱۳	۷/۱۴
تنیس زمینی	۴۹/۷۵	۱۴/۳۴
بدمینتون	۴۰/۵۰	۹/۲۱
تیراندازی	۴۴/۶۱	۱۰/۲۲

بررسی داده‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که در بین رشته‌های ورزشی کمترین میانگین به دانشجویان شرکت‌کننده در رشته کشتی ( $M = 36/83$  و  $SD = +3/06$ ) و سپس تکواندو ( $M = 37/33$  و  $SD = +0/5$ ) اختصاص دارد. همچنین بررسی داده‌های جدول فوق نشان می‌دهد که بالاترین میانگین نمرات سلامتی عمومی به دانشجویان شرکت‌کننده در رشته‌های تنیس زمینی ( $M = 49/75$  و  $SD = +14/34$ ) و دو و میدانی ( $M = 45/07$  و  $SD = +11/12$ ) اختصاص دارد. به بیان دیگر سلامتی عمومی دانشجویان رشته‌های کشتی و تکواندو بهتر از سایر دانشجویان شرکت‌کننده در المپیاد در دیگر رشته‌های ورزشی است و سلامتی عمومی دانشجویان شرکت‌کننده در رشته تنیس زمینی و دو و میدانی در مقایسه با دانشجویان سایر رشته‌های ورزشی وخیم‌تر است.

ج) عزت نفس دانشجویان ورزشکار باتوجه به رشته تحصیلی:

جدول ۴ میانگین و انحراف معیار نمرات عزت نفس دانشجویان شرکت‌کننده در المپیاد ورزشی را باتوجه به رشته تحصیلی آنها در آزمون عزت نفس کوپراسمیت نشان می‌دهد.

جدول ۴- میانگین و انحراف معیار نمرات عزت نفس دانشجویان ورزشکار باتوجه به رشته تحصیلی آنها

رشته تحصیلی	میانگین	انحراف معیار
پزشکی	۳۶/۳۸	۴/۳۹
پرستاری	۳۳/۵۰	۵/۵۶
بهداشت	۳۵/۱۴	۳/۸۵
علوم آزمایشگاهی	۳۴/۲۵	۷/۵۰

همانگونه که در جدول ۴ ملاحظه می‌گردد، بالاترین میانگین نمره‌های عزت نفس متعلق به دانشجویان پزشکی است ( $M = 36/38$  و  $SD = +4/39$ ) و پس از آن دانشجویان رشته‌های بهداشت میانگین نمرات عزت نفس بالاتری دارند ( $M = 35/14$  و  $SD = +3/85$ ). پس از دانشجویان این رشته‌ها، دانشجویان علوم آزمایشگاهی قرار دارند ( $M = 34/25$  و  $SD = +7/5$ ) و سرانجام دانشجویان پسر رشته پرستاری قرار دارند که میانگین نمرات عزت نفس آنها کمتر از دانشجویان سایر رشته‌هاست ( $M = 33/50$  و  $SD = +5/56$ ). لازم به توضیح است که در آزمون عزت نفس کوپراسمیت نمرات بالاتر نشان‌دهنده بالاتر بودن عزت نفس افراد است.

د) عزت نفس دانشجویان ورزشکار باتوجه به رشته ورزشی آنها:

جدول ۵ میانگین و انحراف معیار نمرات عزت نفس دانشجویان پسر را در دومین المپیاد ورزشی دانشگاه‌های علوم پزشکی باتوجه به رشته ورزشی آنها نشان می‌دهد:

جدول ۵- میانگین و انحراف معیار نمرات عزت نفس دانشجویان ورزشکار باتوجه به نوع رشته ورزشی آنان در آزمون

عزت نفس کوپراسمیت

رشته ورزشی	میانگین	انحراف معیار
فوتبال	۳۳/۲۲	۴/۲۱
والیبال	۳۶/۴۶	۵/۴۷
بسکتبال	۳۶/۰۹	۴/۵۹
کشتی	۳۳/۳۳	۳/۲۱
شطرنج	۳۴/۷۸	۶/۴۰
دو و میدانی	۳۷	۲/۸۸
شنا	۳۷/۵۰	۵/۱۰
تنیس روی میز	۳۶/۲۵	۶/۹۰
تنیس زمینی	۳۷/۳۳	۷/۳۷
بدمینتون	۳۵	۴/۲۰
تیراندازی	۳۳/۵۴	۴/۸۶

همانگونه که در جدول ۵ مشاهده می شود، شرکت کنندگان در رشته ورزشی شنا بالاترین میانگین عزت نفس و در نتیجه بیشترین عزت نفس را در مقایسه با دیگر رشته های ورزشی دارند ( $SD = +51/10$  و  $M = 37/50$ ). پس از این گروه نیز به ترتیب دانشجویان رشته دو و میدانی عزت نفس بالاتری دارند ( $SD = +2/88$  و  $M = 37$ ) و سپس دانشجویان شرکت کننده در رشته والیبال قرار دارند ( $SD = +5/47$  و  $M = 36/46$ ). کمترین میزان عزت نفس نیز در بین دانشجویان رشته های مختلف ورزشی به ترتیب از دانشجویان شرکت کننده در رشته ورزشی تنیس زمینی ( $SD = +7/37$  و  $M = 27/33$ ) و فوتبال ( $SD = +4/21$  و  $M = 33/22$ ) است.

#### بحث:

بازنگری تحقیقات انجام شده نشان می دهد که ورزش و تمرینات ورزشی تأثیر مهم و عمده ای بر سلامتی جسمی و روانی دارند. نتایج تحقیق حاضر نشان می دهد که سلامتی عمومی دانشجویان شرکت کننده در دومین المپیاد ورزشی دانشگاه های علوم پزشکی کشور در مقایسه با هنجارهای موجود کشوری نامطلوب و وخیم است. بررسی نشان می دهد که سلامتی عمومی دانشجویان رشته پزشکی از دانشجویان سایر رشته های تحصیلی بهتر است، هرچند که آنان نیز در مقایسه با هنجار کشوری (نمره برش ۲۳) وضعیت سلامتی عمومی مناسبی ندارند.

بررسی سلامتی عمومی دانشجویان باتوجه به رشته ورزشی آنها نیز نشان می دهد که دانشجویان شرکت کننده در رشته های کشتی و تکواندو وضعیت سلامت عمومی بهتری در مقایسه با دانشجویان سایر رشته های ورزشی دارند. این یافته از یک نظر دیگر نیز جالب توجه و حایز اهمیت است. همانگونه که ملاحظه می شود، هم رشته کشتی و هم رشته تکواندو رشته هایی انفرادی هستند و لذا می توان نتیجه گرفت که سلامتی عمومی دانشجویان شرکت کننده در رشته های ورزشی انفرادی بالاتر از دانشجویان سایر رشته های ورزشی است (هرچند که تأیید اساسی این نتیجه گیری نیازمند بررسی و مطالعات دقیق تر و از جمله پژوهش های با گروه گواهی باشد).

از نظر عزت نفس نیز تفاوت هایی بین دانشجویان باتوجه به رشته تحصیلی و رشته ورزشی آنها وجود دارد. یافته های پژوهش نشان می دهد که دانشجویان رشته پزشکی در مقایسه با دانشجویان سایر رشته ها از عزت نفس بالاتری برخوردار هستند. در ضمن دانشجویان پسر رشته پرستاری در مقایسه با دانشجویان سایر رشته ها دارای عزت نفس کمتری هستند.

در مورد وضعیت عزت نفس دانشجویان باتوجه به رشته ورزشی آنان نیز یافته های این تحقیق نشان می دهد که شرکت کنندگان رشته شنا دارای بالاترین نمره عزت نفس هستند و سپس دانشجویان شرکت کننده در رشته دو و میدانی عزت نفس بالایی دارند.

یکی از دلایل بالاتر بودن عزت نفس دانشجویان رشته شنا احتمالاً تأکید و توصیه‌های پیشوایان دینی و پذیرش فرهنگی آن در جامعه است.

نکته قابل ذکر دیگر این است که همانگونه که در آغاز مقاله بیان شد، دو میدان از جمله رشته‌های ورزشی است که در درمان افسردگی‌های خفیف و متوسط کارایی و اثری مثبت دارد. در تحقیق حاضر نیز مشاهده شد که دانشجویان شرکت کننده در رشته دو و میدانی از جمله دانشجویانی هستند که از عزت نفس بالایی برخوردارند. احتمالاً تأثیر دو و میدانی بر افسردگی از طریق افزایش عزت نفس افراد افسرده و در نتیجه کاهش علائم افسردگی در آنها می‌باشد، نکته‌ای که هماهنگ با نتایج سایر تحقیقات است.

### نتیجه‌گیری:

در این بررسی وضعیت سلامتی عمومی و عزت نفس دانشجویان پسر ورزشکار شرکت کننده در دومین المپیاد ورزشی دانشگاههای علوم پزشکی مورد مطالعه قرار گرفت. براساس یافته‌های حاصل وضعیت سلامتی عمومی دانشجویان بایستی در برنامه‌ریزی مربوطه مورد توجه جدی بوده و ضمن مطالعات اساسی درباره آن به ارائه برنامه‌های ویژه پرداخت. نخستین گام در این مسیر سنجش دانشجویان ورودی و پیگیری متعاقب آنها در سالیان بعدی است. از جمله محدودیتهای مطالعه حاضر عدم وجود گروه گواه و نیز مشکلات اجرایی به دلیل شرایط ویژه اجرا در زمان برگزاری المپیاد بود.

### REFERENCES:

- 1- Folkins C.H., and Sime W.E. (1981). Physical fitness training and mental health. American psychologist, vol. 36 1981, pp 373-389.
- 2- Devries, H.A. (1963). Immediate and long-term effects of exercise upon resting muscle action potential level. Journal of Sports Medicine and physical Fitness. Vol. 8. 1963 pp 1-11.
- 3- نجاریان ب. و براتی سده ف. (۱۳۷۲). ورزش و بهداشت روانی. مجله علمی - پژوهشی علوم انسانی دانشگاه الزهراء، شماره‌های ۳ و ۴.
- 4- Marley W.P. Asthema and exercises: A review. American Corrective Therapy Journal, Vol. 31 1979, PP 95-102.
- 5- فرهنگ روانشناختی ربر ۹۹، تهران، انتشارات رشد
- 6- فرهنگ جامع روانشناسی و روان پزشکی - تألیف پورافکاری - جلد دوم - ۱۳۶۴، تهران، فرهنگ معاصر.
- 7- نجاریان ب. و براتی سده ف. (۱۳۷۹). پیامدهای روان شناختی فاجعه‌ها. انتشارات مسیر، تهران.
- 8- Hughes J.R. Psychological effects of aerobic exercise: A Critical review. Preventive Medicine. Vol. 13 1984, PP 66-78.
- 9- Stein, and Motta. Nonaerobic exercise on depression and self-concept. Perceptual and motor skills, Vol. 74 1992, pp 89-99. /m/80-10-16.
- 10- Fermont J., and Craighead I.W. Aerobic exercise and cognitive therapy for mild-moderate depression. Presented at the Association for Advancement of Behavior Therapy, Philadelphia, 1984 PA. 10.
- 11- Doyne E.j. et al. A comparison of aerobic and nonaerobic exercise in the treatment of depression. Association for the Advancement of Behavior Therapy, Washington, DC. 1983.
- 12- بهمنی ب. (۱۳۷۴). بررسی و مقایسه عزت نفس در فرزندان شاهد و غیرشاهد. پایان نامه دریافت کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز

