

مقایسه سلامت روانی دانشجویان پسر رشته های تربیت بدنی علوم پایه و علوم پزشکی دانشگاههای کردستان

علیرضا آقابابا^۱، محمد علی اصلانخانی^۲

۱-استادیار دانشگاه آزاداسلامی شهر ری

۲-استاد دانشگاه شهید بهشتی

چکیده

به منظور بررسی تأثیر نوع رشته تحصیلی بر سلامت روانی و ابعاد ده گانه آن ۲۴۰ نفر از دانشجویان پسر رشته های تربیت بدنی ، علوم و علوم پزشکی دانشگاههای کردستان به شیوه نمونه گیری تصادفی انتخاب و در این پژوهش شرکت کردند . سلامت روانی و ابعاد ده گانه آن با استفاده از پرسشنامه Scl.90R اندازه گیری شد . نتایج نشان داد که بطور کلی وضعیت سلامت روانی دانشجویان رشته تربیت بدنی نسبت به دو گروه دیگر بهتر است ، ضمن اینکه گروه علوم پزشکی در سلامت روانی و ابعاد ده گانه به جزء افکار پارانوتید نسبت به گروه علوم در وضعیت بهتری قرار دارد . همچنین با استفاده از آزمون آنالیز واریانس یکطرفه مشخص شد که تفاوت بدست آمده بین میانگین سه گروه معنی دار است و آزمون شفه نشان داد که این تفاوت بین گروه علوم و گروه تربیت بدنی می باشد . ضمناً نتایج نشان داد که تفاوت موجود در ابعاد وسواس و اجبار ، هیپوکندری و سؤظن بین دو گروه علوم پزشکی و تربیت بدنی نیز معنی دار است .

واژه های کلیدی: سلامت روانی، رشته تحصیلی، فعالیت بدنی

The Comparison of Mental Health of the Physical Education, Science and Medical Science Students in the Universities of Kurdistan

Agha baba, A.R¹ . Aslankhani, M.A²

¹- Assistant Professor Islamic Azad University,Shahre Ray Branch

²- Professor University of Shahid Beheshti

Abstract

The aim of this study was to find out the effect of the course on the mental health and its subtle (9 subtle).subjects consist of 240 boys of the Kurdistan universities students that were selected from the courses randomly (each group 80).The scl-90 R questionnaire was used to measured the mental health and its subtle developed by DRAGOTIS (1998).By using the ANOVA the findings showed that the mental health of physical education group and medical science group in all mental health and its subtle variables except paranoia were better than the sciences group. The SCHAFEE showed that the different between the physical education and science group was significantly ($p < .05$).The finding considered that the kind of course may have effects on mental health and its subtle, but more researches are needed.

Key Word: Mental Health, Course, activity, University Student

آدرس نویسنده مسئول: علیرضا آقابابا

Email:.....

مقدمه

انسان از بدو پیدایش تا کنون همواره برای بهتر زیستن در تلاش و تکاپو بوده و به همین دلیل طی سالیان دراز به پیشرفت های شگرفی در کلیه شئون زندگی نایل آمده است. در این راستا با صنعتی تر شدن زندگی تدریجاً از حرکات بدنی کاسته شده است و تلاش های جسمانی که سالیان متمادی به عنوان اصل اولیه حیات و راز بقای انسان بود، رخت بر بسته و زندگی کم تحرک جایگزین آن شده است. فقر حرکتی ناشی از نوع زندگی جدید مشکلات فراوانی همچون چاقی، ضعف دستگانه های عضلانی، بیماریهای قلبی عروقی، پوکی استخوان و بسیاری از بیماریهای دیگر را برای انسان به ارمقان آورده است. اگر چه انسان در قرن های گذشته بیش از هر چیز در معرض بیماریهای واگیر قرار داشته است ولی در حال حاضر به لحاظ بهبود شرایط بهداشتی کمتر با مخاطراتی از این نوع مواجه است، در مقابل آنچه امروز انسان را بیشتر گرفتار کرده است رشد روز افزون اختلالات روانی است. بنابراین از برآوردهای سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۳ در دنیا ۵۰۰ میلیون نفر از اختلالات روانی رنج می برند، این اختلالات اغلب ناشی از رشد جمعیت، تغییرات سریع اجتماعی از قبیل شهرنشینی، فروپاشی خانواده های بزرگ و تغییر در شیوه زندگی مردم و مشکلات اقتصادی است. در اکثر این مقاله ها و زمینه های مربوط به آن، نقش فشار روانی به عنوان مهم ترین عامل در پیدایش و شکل گیری بیماری های روانی و جسمی و مرگ و میرها مورد تأیید است (کافی، ۱۳۷۵). در کنفرانس ملی کانادا در سال ۱۹۹۹ نیز گزارش گردید، که مردم این کشور نسبت به ده سال گذشته فشار روانی به مراتب بیشتری را تحمل می کنند که باعث بروز اختلالات جسمی و روحی در آنان شده است (بی وری، ۲۰۰۱). به همین منظور طی ۲۰ سال گذشته متخصصین روان شناسی و روان درمانی توجه زیادی به استفاده از راه کارهای مناسب دیگر به جز دارو درمانی برای مقابل با این معضل کرده اند. یکی از رویکردهای مهم که می تواند جایگزین مناسبی برای روش های سنتی دارودرمانی باشد فعالیت بدنی است. از آنجائیکه ما کشوری از حال توسعه و خیلی جوان هستیم و بخش اعظمی از جمعیت ما را دانش

آموزان و دانشجویان یعنی جوانان بطور کلی تشکیل می دهند، کم توجهی به وضعیت سلامت روانی این گروه ممکن است آسیب های جبران ناپذیری را بر پیکر جامعه وارد آورد. اگر چه عوامل گوناگونی بر سلامت روانی فرد تأثیرگذار است، اما با توجه به تأثیر بالقوه ایی که فعالیت های بدنی و ورزشی می تواند بر سلامت روان داشته اند، در این پژوهش سؤال اصلی این است که آیا دانشجویان رشته تربیت بدنی بدلیل شرکت بیشتر در فعالیت های بدنی و ورزشی، در مقایسه با دانشجویان رشته های علوم و علوم پزشکی که اغلب درگیر مباحث نظری هستند از نظر وضعیت سلامت روانی تفاوت دارند یا خیر؟ و در صورت مشخص شدن این تأثیر آیا می توان با استفاده از فعالیت بدنی راهکار مناسبی جهت ارتقاء سلامت روانی افراد مورد مطالعه ارایه نمود.

روش تحقیق

این تحقیق از نوع علی مقایسه ایی (یا پس رویدادی) است که با ۲۴۰ نفر از دانشجویان دانشگاههای کردستان که بصورت نمونه گیری مرحله ایی تصادفی انتخاب شده اند، انجام گرفته است، ابزار اندازه گیری در این تحقیق پرسشنامه های Scl-90R و مشخصات فردی است که جهت وضعیت سلامت روانی و ابعاد ده گانه و برخی از ویژگیهای فردی مورد نظر مورد استفاده قرار گرفته است. جدول (۱) برخی از شاخص های آماری مربوط جامعه مورد مطالعه را نشان می دهد. همانطوریکه در جدول های شماره ۱ و ۲ ملاحظه می شود. سلامت روانی و ابعاد ده گانه دانشجویان گروه تربیت بدنی نسبت به دانشجویان دو گروه دیگر بهتر است. همچنین دانشجویان گروه علوم پزشکی در سلامت روانی و ابعاد ده گانه به جزء افکار پارانوئید که با هم برابر هستند نسبت به گروه علوم در وضعیت بهتری قرار دارند.

مقایسه میانگین سه گروه که با استفاده از آنالیز واریانس یکطرفه انجام گرفت، نشان داد که به جز ترس مرضی، تفاوت بین سایر ابعاد روانی معنی دار است. همچنین آزمون شفه مشخص کرد این تفاوت در بعد وسواس و اجبار، هیپوکندری، شکایت جسمانی، حساسیت در روابط بین فردی و افکار

احمدی (۱۳۷۹) که نتیجه گرفته است دانش آموزان ورزشکار به لحاظ تندرستی و علایم جسمانی وضعیت بهتری نسبت به دانش آموزان غیر ورزشکار دارند همخوانی دارد (۳). بنظر می رسد احتمالاً فعالیت بدنی راهکار مناسبی برای افزایش توان جسمانی افراد باشد. از نقطه نظر حساسیت در روابط بین فردی دانشجویان، بین گروه علوم و گروه تربیت بدنی تفاوت معنی دار مشاهده شد (آلفا ۵٪) که با توجه به تعریف بعد حساسیت در روابط فردی که احساس عدم کفایت و حقارت فرد را در مقایسه با دیگران می سنجد و در نتیجه دست کم گرفتن خود و از دست دادن آرامش می باشد (۲)، بنظر می رسد به دلیل اینکه ورزشکاران در تعامل با محیط به کسب افتخار و افزایش عزت نفس نایل می شوند در این بعد روانی وضعیت بهتری دارند.

فرضیه دیگر پژوهش بررسی میزان افسردگی گروههای مورد مطالعه بود که نتایج نشان داد که تفاوت موجود بین دانشجویان گروه علوم و تربیت بدنی معنی دار است این نتایج با تحقیق عبدالله زاده (۱۳۷۰) که عنوان نموده اند حرکت درمانی و تمرینات هوازی باعث کاهش میزان افسردگی می شود و گوودوین (۲۰۰۳) که نشان داد که افرادی که به فعالیت منظم هوازی میپردازند کاهش قابل ملاحظه‌ایی در بیماریهای افسردگی و اضطراب دارند و بوید (۱۹۸۹) که گزارش نمود افسردگی دانش آموزان دبیرستانی با بالا رفتن سطح موفقیتشان کم شده بود و همچنین پالووسکا و همکارانش که نشان داده اند در بیماران افسرده و مضطرب فعالیت بدنی باعث کاهش علایم افسردگی آنها میشود همخوانی دارد (۱۹۹۴ و ۱۱و). با توجه به تعریف افسردگی که شامل خلق و خوی افسرده، بی علاقه گی نسبت به لذات زندگی و نداشتن انگیزه است (۲). احتمالاً دانشجویان تربیت بدنی به دلیل شرکت بیشتر در فعالیت های جسمانی و ورزشی ضمن کسب نتیجه و موفقیت با علاقه و انگیزه بیشتری جهت رسیدن به اهداف رشته تحصیلی از فواید روانی آن سود می برند نتیجه دیگر بدست آمده معنی دار بودن تفاوت بین اضطراب دانشجویان گروه تربیت بدنی با دانشجویان گروه علوم است که با نتایج بدست آمده توسط خلجی - ح (۱۳۷۴) و گوودوین (۲۰۰۳) و همینطور وایکوف (۱۹۹۳) که

پارائوئید بین دانشجویان گروه تربیت بدنی با دانشجویان گروه علوم و علوم پزشکی و در ابعاد افسردگی، اضطراب، پرخاشگری، روان پریشی و بهداشت روانی بین دانشجویان گروه تربیت بدنی با دانشجویان گروه علوم معنی دار است.

بحث و تفسیر

بر اساس نتایج بدست آمده وضعیت سلامت روانی دانشجویان پسر رشته های تربیت بدنی بهتر از دانشجویان رشته های علوم و علوم پزشکی است و ای تفاوت بین دو رشته علوم و تربیت بدنی در سطح آلفا ۵ درصد معنی دار است، این یافته با نتیجه تحقیقات راگلین (۱۹۹۵) که نشان داد، تمرین بدنی باعث بهبود وضعیت سلامت روانی فرد می گردد و بروان (۱۹۹۵) که عنوان نموده است فعالیت بدنی باعث بهتر شدن سلامت روانی افراد خیلی جوان و میانسال می شود و اتلانیتیس (۲۰۰۴) که گزارش نموده است تمرینات بدنی بخصوص هوازی تاثیر مثبتی بر سلامت جسمی و روانی دارد همخوانی دارد (۱۴ و ۱۰و۸). با توجه به اینکه می دانیم دانشجویان رشته های تربیت بدنی به علت نوع رشته تحصیلی و اهداف کلی تربیت بدنی ملزم به گذراندن واحدهای ورزشی و عملی زیادی هستند در حالی که دانشجویان گروه علوم بیشتر درگیر مباحث نظری می باشند بنظر می رسد تفاوت بدست آمده دور از انتظار نیست و احتمالاً بخشی از این تفاوت می تواند به علت فعالیت بدنی بیشتر گروه تربیت بدنی باشد.

در مورد بعد وسواس و اجبار نتایج حاکی از تفاوت معنی دار بین دانشجویان گروه های علوم و تربیت بدنی است این نتایج با نتیجه تحقیق محمدیان (۱۳۷۷) که عنوان نموده ورزش باعث گرایش کمتر به برخی اختلالات روانی از جمله وسواس می شود همخوانی دارد (۱). با توجه به تعریف وسواس و اجبار که نوعی باریک بینی افراد است (۴)، احتمالاً افراد ورزشکار به علت تعامل بیشتر با محیط ممکن است توانسته باشد بر این باریک بینی فایق آیند. همچنین مطالعه حاضر نشان داد که گروه تربیت بدنی با اختلاف معنی داری از نظر علایم جسمانی بهتر از گروه علوم است که این یافته با نتیجه تحقیق

جدول شماره ۱. شاخص های آماری مربوط جامعه

شاخص های آماری	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس
آزمودنیها			
گروه تربیت بدنی	۱/۱۸	۰/۵۳	۰/۲۸
گروه علوم	۱/۵۷	۰/۴۲	۰/۱۷
گروه علوم پزشکی	۱/۴۰	۰/۶۴	۰/۴۱

جدول شماره ۲.

ابعاد ده گانه	شکایت جسمانی	وسواس و اجبار	حساسیت در روابط فردی	افسردگی	اضطراب	پرخوا شگری	ترس مرضی	افکار پارانوئید	رروان پریشانی	بهداشت روانی
سلامت روانی	X(SD)	X(SD)	X(SD)	X(SD)	X(SD)	X(SD)	X(SD)	X(SD)	X(SD)	X(SD)
آزمودنیها										
گروه تربیت بدنی	۰/۵۳(۰/۱۶)	۸۵(۰/۶۱)	۱۸۶(۰/۶۷)	۰/۶۵	۰/۵۷	۱۶۰	۰/۵۵	۹۰(۰/۶۵)	۰/۷۲(۰/۶۴)	۰/۸۲(۰/۵۹)
گروه علوم پزشکی	۰/	۰/	۰	۰/۷۸	۰/۶۸	۷۶(۰/	۰/۶۰	۰/	۰/۹۸(۰/۴۹)	۰/۱۵(۰/۵۰)
گروه علوم پزشکی	۱/۱۲(۰/۵۴)	۰/۵۷	۱۸(۰/۵۷)	۰/۵۸	۰/۵۴	۱۵۰	۰/۵۳	۰/۵۷	۰/۹۸(۰/۴۹)	۰/۱۵(۰/۵۰)
گروه علوم پزشکی	۰/۷۶(۰/۶۱)	۰۶(۰/۶۸)	۱۰۵(۰/۸۰)	۰/۳۲	۹۶(۰/۹۱)	۱۶۸	۰/۷۰	۰/۸۳	۰/۸۶(۰/۷۴)	۰/۱۵(۰/۶۴)
گروه علوم پزشکی	۰/	۱/	۱	۰/۸۷	۰/	۹۵(۰/	۰/۷۶	۱/۳۳	۰	۰

شرکت در فعالیت های بدنی و ورزشی بتواند کمک معقولی جهت کنترل این افکار باشد .

از یافته های دیگر تحقیق همچنین معنی دار بودن تفاوت روان پریشی بین دانشجویان دو گروه تربیت بدنی و علوم بود که با نتیجه تحقیق پالهام و همکارانش (۱۹۹۰) که عنوان نموده اند ، با بالا رفتن آمادگی هوازی وضعیت سلامت روانی را بهبود می بخشد و اتلانسیس (۲۰۰۴) همخوانی دارد (۱۵ و ۶). با توجه به اینکه معمولاً انتخاب رشته تربیت بدنی توسط دانشجویان مربوطه ، با علاقه و احتمالاً زمینه قبلی ورزشی توسط آنان می باشد نتایج بدست آمده قابل توجیه است، ضمناً در رابطه با بهداشت روانی دانشجویان مورد مطالعه تفاوت معنی داری بین دانشجویان دو گروه علوم تربیت بدنی بدست آمد که به دلیل اینکه بهداشت روانی مقدمه و پیش زمینه ای ضروری برای سلامت روانی است و همانطور که مشاهده گردید دانشجویان رشته تربیت بدنی در ابعاد سلامت روانی از دو گروه دیگر بهتر است و اغلب این برتری نیز معنی دار است احتمالاً نتایج بدست آمده ناشی از بهتر بودن آنان در بیشتر ابعاد سلامت روانی می باشد .

نبودن تفاوت معنی دار بین سلامت روانی و اکثر ابعاد ده گانه دانشجویان در رشته علوم پزشکی و تربیت بدنی نتیجه مهم دیگر بدست آمده از این تحقیق است . اگر چه در اغلب موارد احتمالاً علت برتری دانشجویان گروه تربیت بدنی ، شرکت بیشتر در فعالیت های بدنی و ورزشی است و یا به عبارتی حضور و تعامل با محیط باعث رشد و شکوفایی جسمانی و روانی دانشجویان گروه تربیت بدنی می شود ، اما بنظر می رسد گروه علوم پزشکی نیز به دلیل داشتن واحدهای عملی در محیط های درمانی و تعامل بیشتر با افراد جامعه می تواند دلیلی بر وضعیت بهتر آنان که صرفاً واحدهای نظری (گوه علوم) می گذرانند باشد .

بطور کلی انسان برای ارتقاء خود شکوفایی ، عزت و اعتماد به نفس ، به ارتباط با محیط و جامعه وابسته است و هرچه این ارتباط بیشتر و محیط غنی تر باشد رشد و شکوفایی انسان در ابعاد مختلف بیشتر خواهد بود، در واقع بنظر می رسد گروه های تربیت بدنی و علوم پزشکی به لحاظ سروکار داشتن در مباحث

نتیجه گرفته اند فعالیت ورزشی باعث تفلیل اضطراب کلی و صفتی می شود و فعالیت بدنی باعث آرام ساختن روان افراد بستری و کاهش اضطراب آنها می شود همخوانی دارد (۱۶ و ۵۱) . معمولاً اضطراب زیاد به دلیل نداشتن انگیزه ، برنامه و هدف است ، اگر بپذیریم که دانشجویان رشته تربیت بدنی به دلیل آینده شغلی و حرفه ایی ملزم به داشتن شرایط جسمانی مناسب می باشند ، طبیعی است وجود یک برنامه منسجم و منظم برای شرکت در فعالیت های بدنی و ورزش که جزو برنامه های این رشته تحصیلی است می تواند عاملی جهت کاهش فشارهای روانی وارده و اضطراب افراد مشغول به تحصیل در این رشته گردد . از یافته های دیگر این تحقیق معنی دار نبودن تفاوت بین ترس مرضی دانشجویان مورد مطالعه بود . با توجه به تعریف ترس مرضی که ناشی از ترس شدید از یک فرد ، مکان و یا یک شیئی خاص می باشد که بدون دلیل و غیر منطقی است (۲) احتمالاً رشد اجتماعی فرهنگی قشر دانشجو و انتقال از یک محیط بسته دبیرستانی به یک محیط باز دانشگاهی این امکان را برای تمامی دانشجویان بوجود می آورد که در تعامل با محیط به یک سطح مطلوبی از اطمینان خاطر و امنیت برسند .

یافته دیگر این تحقیق، معنی دار بودن پرخاشگری بین دانشجویان دو گروه تربیت بدنی و علوم می باشد که در این رابطه تحقیق مرتبطی مشاهده نگردید . با توجه به این بعد که علایمی مانند تهاجم تحریک پذیری و خصومت را می سنجد (۲) تا اندازه ایی می توان وضعیت بهتر دانشجویان رشته تربیت بدنی را به دلیل تخلیه هیجانات و رقابت سالم آنها نسبت به دو گروه دیگر دانست که چندان دور از انتظار نمی باشد . معنی دار بودن افکار پارانوئید (سؤظن) از یافته های دیگر پژوهش بود که بین گروه تربیت بدنی با هر دو گروه علوم و علوم پزشکی بدست آمد . از ویژگیهای آن برون فکنی ، پرخاشگری ، سؤظن ، خود بزرگ بینی ، ترس از دست دادن خود مختاری و هذیان می باشد (۲) ، بنظر می رسد با توجه به آن که گروه تربیت بدنی به دلیل انجام فعالیت های ورزشی امکان تعدیل پرخاشگری و بدست آوردن افتخارات جهت کنترل خود بزرگ بینی و سیار ابعاد آن را دارند ، لذا چندان دور از ذهن نیست که

9. Boyd-M.yin."Corelate Of Depression In Youth Sport"Unpublished Paper 1989,26 pp:52.
10. Brown . D,R,Physical activity , aging , and Psychological . Well – being and overview of the reaserch . Canadian Journal of Sport Sciences Revue . Can diennedes , Sciences . dusport (Cha Paig – I 11) Sep 1992 .
11. Goodwin.RD,"Association Between Physical Activity And Mental Disordes Among Adults In The United States" ,Prev Med 2003 Jun:36(6) ,pp 693-703.
12. Guszowska.M."The Effects Of Exercise On Anxiety,Depression And Mood",Psychiatry PoL ,2004,jul-aug: 38(4),pp:611-20.
13. Paluska.SA,Schenk.TI,"Physical Activity And Mental Health:Current Concepts",Sport Med,2000 mar:29(3) ,pp:167-80.
14. Roglin ,- J-S Exercise and Mental health ; Beneficial And Detirmental Effects , Sports – Medicine– (Aucicland) : 1990 – Jun .
15. Pelham , Thomas – W; Campagna , - Philip – D – Benefits Of Exercise In Psychiatrio Rehabilitation Of Persons With Schizophernia , Canadian journal of Rehabilitation ; 1991 Spr ; Vol 4 (3) .
16. Wykoff ,-W,The Psychological Effects Of Exercise On Non-Clinical Populations Of Adult Women : a Critical in mental health (Binghamton , N.Y,1993 : 12(3) : 69-106.

نظری و عملی همزمان یا موازی با هم نسبت به گروه علوم در وضعیت بهتری قرار گرفته اند .

در پایان با توجه به محدودیت هایی که در پژوهش های گذشته نگر یا علی مقایسه ایی وجود دارد، و ضرورت پیگیری یافته ها در طول سال های تحصیلی در دانشگاه پیشنهاد می شود ، رابطه رشته تحصیلی و سلامت روانی دانشجویان مورد پژوهش در طول یا پایان دوره تحصیلی دانشگاهی مورد بررسی قرار گیرد .

منابع

۱. محمدیان - نیره ، بررسی اثرات ورزش بر بهداشت روانی نوجوانان و جوانان خلاصه مقالات نخستین کنگره بین المللی ورزش و تربیت بدنی . اصفهان مرداد ماه ۱۳۷۲ .
۲. اصول روانشناسی - کاپلان - سادوک ۱۳۷۸ .
۳. احمدی - محمدرضا ، مقایسه سلامت روانی دانش آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار دبیرستان های شهرستان سندرچ پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران ۱۳۷۹ .
۴. عبدالله زاده ، ف و قربانیان ، ن . بررسی تأثیر حرکت درمانی در وضعیت روانی بیماران مبتلا به سرطان پستان ، چکیده مقالات گزیده چهارمین کنگره طب ورزشی ۱۳۷۸ .
۵. خلجی ، حسن ، بررسی صفات شخصیتی ورزشکاران استقامتی و مقایسه آن با گروه عادی ، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه تهران ۱۳۷۰ .
۶. کافی، سید موسی(۱۳۷۵). بررسی شیوه های رویارویی با تنیدگی روانی(استرس) و ارتباط آن با سلامت روانی در نوجوانان مدارس عادی و خاص تهران، رساله دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.
7. Atlantis.E,Chaw.CM,Kriby.A,Singh.Mf, "An Effective Exercicee-Basedinntervation For Improving Mental Health And Quality Of Life Measures:A Randaomized Controled Trai,"Prev Med 2004 Aug:39(2) ,pp 424-34.
8. Beverly, Bevermann- King (2001). *Work Smart Live Smart* [jobstress.htm].