

تأثیر ورزش و فعالیت‌های هوازی گروهی و انفرادی سه یا شش جلسه‌ای در هفته بر کاهش اضطراب دانشجویان

علیرضا بهرامی¹، احمد میر اشرفی²، نسرين چلونگریان³

مقدمه

حرکت و جنبش از ویژگی‌های حیات انسان و عاملی برای رشد، سلامت و نشاط می‌باشد. انسان نیازمند به حرکت و ناگزیر از حرکت است. منع انسان از حرکت نه تنها موجب توقف رشد بلکه سبب اضطراب، افسردگی، بروز رفتارهای ناپهناج و از دست‌دادن شور و نشاط زندگی وی می‌گردد. از طرفی ارتباط بین تن و روان و بالعکس همواره یک موضوع جنجالی و بحث برانگیز بین فلاسفه، پزشکان و روان‌شناسان بوده است تا پ (1989). روانشناسی به عنوان علم مطالعه رفتار در جهان امروز گسترده‌ی و کاربرد خارق‌العاده‌ی یافته است. رشته‌های روان‌شناسی آنچنان متعدد و متنوع شده‌اند و نیاز به آن، چنان طبیعی و عادی شده است که امروزه تقریباً در تمام رشته‌ها و بویژه رشته‌های علوم انسانی آشناسدن دانشجویان به صورت یک ضرورت حتی در آمده است. عدم سازش و وجود اختلالات رفتاری در جوامع انسانی بسیار مشهود و فراوان است. در هر طبقه و صنفی و در هر گروه و جمعی افراد نامتعادلی زندگی می‌کنند. بنابراین در مورد همه افراد اعم از کارگر، کشاورز و صنعتگر خطر ابتلا به ناراحتی‌های روانی وجود دارد. به عبارت دیگر هیچ انسانی در برابر امراض مصنوعیت ندارد. البته دانستن اینکه هر شخص ممکن است رفتار ناراحتی روانی شود، خودبخود کافی نیست، زیرا بهداشت روانی تنها تشریح علل اختلالات رفتار نیست بلکه هدف اصلی آن پیشگیری از وقوع ناراحتی‌هاست. فعالیت بدنی منظم در کاهش‌دادن خطر مرگ زودرس و مرگ‌هایی که به علت بیماری‌های قلبی هستند به‌طور چشمگیری مؤثر می‌باشند. ورزش از افزایش فشار خون، بیماری دیابت، سرطان روده بزرگ، بیماری‌های ناشی از وزن بالا و همچنین از بروز احساسات افسردگی و دل‌واپسی و اضطراب جلوگیری می‌نماید و در نگهداری استخوان‌های سالم و عضله‌ها و اتصال مفاصل به هم نقش مؤثری دارد (تقدیمی، 1387).

در علوم مختلف از جمله روان‌شناسی فیزیولوژیک و فیزیولوژی غدد و اعصاب ثابت شده که فعالیت عضلانی بر میزان رهاسازی اپی نفرین ونوراپی نفرین که از بخش مرکزی غده فوق کلیوی تولید می‌شوند، مؤثر است. همچنین موجب افزایش درسطح کلیکوتونیز می‌شوند. بالا بودن شدت تمرین و ورزش موجب افزایش رهاسازی کاتکولامین‌ها می‌شود. استیل کولین و نوراپی نفرین دو میانیجی اصلی تنظیم‌کننده پاسخ‌های فیزیولوژیک بدن به تمرین‌های ورزشی هستند. ترشح این هورمون‌ها نقش مهمی در عواطف و حالات خلقی دارند. (کراز، 1385). لذا با توجه به افزایش اضطراب در بین دانشجویان، جهت مقابله و کاهش اضطراب بوسیله انجام فعالیت‌های ورزشی در پی یافتن به این پرسش بودیم، که آیا ورزش و فعالیت‌های هوازی در کاهش میزان اضطراب دانشجویان پسر شهرستان اراک نقش دارد؟

روش

شرکت کنندگان: برای پژوهش حاضر از روش نیمه تجربی و طرح یک گروهی پیش‌آزمون، اجرای متغیر مستقل و پس‌آزمون با استفاده شده است. جامعه آماری مورد مطالعه‌ی این پژوهش، کلیه دانشجویان پسر دانشگاه اراک (2500 نفر)، دانشگاه پیام نور اراک (3500) و دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک (5000) می‌باشند. نمونه آماری، براساس جدول مورگان تعداد 370 نفر با تخصیص متناسب براساس حجم جامعه آماری هر دانشگاه با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب و جهت انتخاب نمونه‌های موردنظر از آزمون اضطراب کتل استفاده کردیم، سپس بعد از آزمون (پیش‌آزمون)، از بین نمونه‌ها به‌طور هدفمند 20 نفر با اضطراب خفیف و 20 نفر با اضطراب متوسط انتخاب شدند. از آنجایی که در پژوهش حاضر از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون یک گروهی استفاده شده است، لذا نقش ورزش، فعالیت‌های هوازی و تعداد جلسات تمرین در کاهش میزان اضطراب به عنوان متغیر مستقل و میزان اضطراب دانشجویان پسر به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شده است. ابزار: آزمون اضطراب کتل که شامل 40 پرسش است، به عنوان ملاک سنجش میزان اضطراب آزمودنی‌ها در دو نوبت پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد استفاده قرار گرفته است. پرسشنامه‌ها توسط آزمون‌گرای مجرب و آموزش‌دیده بین آزمودنی‌ها توزیع و 370 پرسشنامه جمع‌آوری شد. نمره نهایی آزمودنی‌ها از بین سه نوع نمره ممکن، انتخاب گردید، الف: فقط یک نمره که نمره کل اضطراب است و در بسیاری از موارد تنها داده مورد نیاز می‌باشد. این نمره جمع امتیازاتی است که از 40 پرسش آزمون بدست می‌آید؛ ب: اضطراب پنهان یا جمع امتیازات مربوط به پرسش‌های 1 تا 20 ج: اضطراب آشکار یا نشانه‌ای که مجموعه امتیازات مواد 21 تا 40 است. در این پژوهش از نمره کلی به عنوان شاخص سنجش اضطراب استفاده شده است. براساس این آزمون نمره طراز شده‌ای که بین 0 تا 3 باشد نشان‌دهنده شخصی آرام، پابرجا راحت و تنش زده‌ده است. نمره طراز شده‌ای که بین 4 تا 6 باشد نشان‌دهنده درجه متوسط اضطراب است. نمره‌ای که 7 یا 8 باشد نشانگر شخصی است که ممکن است به طور مشخص یک روان آزرده مضطرب باشد و بالاخره 9 یا 10 معرف فردی است که بوضوح خواه به منظور اصلاح موقعیت خود و خواه به منظور مشورت با روان درمانگر به کمک نیاز دارد. (هزور، 1388). روایی و اعتبار این آزمون در حد قابل قبول گزارش شده است و ضریب همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه اشنیگر 68/0 می‌باشد. این پرسشنامه در تحقیقات بسیاری مورد استفاده قرار گرفته است. همچنین توسط داستانی (1368)، تصویری (1376) و آشتیانی (1375) هنجاریابی شده است (فاکس، 1384).

شیوه گردآوری داده‌ها: پس از انتخاب نمونه 40 نفری از دانشجویان پسر (18 تا 25 سال)، به منظور انجام ورزش و فعالیت‌های بدنی بطور جمعی و انفرادی آنها به دو گروه 20 نفری تقسیم شدند. نمونه‌های یک گروه ورزش و فعالیت بدنی را به تنهایی و گروه دیگر جمعی انجام می‌دادند. جهت اجتناب از تأثیر شرایط محیطی و ... در نتایج پژوهش، در طبقه‌بندی آزمودنی‌ها جهت انجام ورزش و فعالیت بدنی بطور جمعی و انفرادی آنها به صورت داوطلبانه طبقه‌بندی شدند. سپس گروه‌ها هر کدام به دو دسته 10 نفری تقسیم شدند، دو دسته 10 نفری به تنهایی و هر هفته سه جلسه و دو دسته دیگر جمعی و شش جلسه در هفته و هر جلسه 60 دقیقه ورزش و فعالیت‌ها بدنی را انجام می‌دادند. برنامه ورزشی آزمودنی‌ها مشکل از ورزش‌های دو میدانی، شنا و کوهنوردی بود. زمان هر جلسه برای همه آزمودنی‌ها 60 دقیقه بود که آزمودنی با آزمودنی‌ها زیر نظر مربی 10 دقیقه به گرم کردن می‌پرداختند سپس 45 دقیقه به فعالیت اصلی و 5 دقیقه نیز عمل سرد کردن را انجام می‌دادند.

یافته‌ها

ورزش و فعالیت بدنی بطور کلی برای چهار گروه				
نوع فعالیت	1 بدست آمده	T	درجات آزادی	ضریب
آزمودنیها	از فرمول	جدول	d.f	α
فعلات گروه‌های مختلف	-4/86	2/021	39	5%

به طور کلی با توجه به نتایج جدول 1 می‌توان نتیجه گرفت که بین میزان اضطراب دانشجویان پسر قبل از ورزش و فعالیت‌های بدنی و بعد از آن تفاوت معنا داری وجود دارد.

ورزش و فعالیت بدنی جمعی و انفرادی 3 و 6 جلسه ای بطر کلی برای چهار گروه				
گروه‌ها	1 بدست آمده از	T	درجات آزادی	ضریب
ورزش و فعالیت بدنی جمعی هفته‌ای 3 جلسه	-3/16	2/228	9	5%
ورزش و فعالیت بدنی انفرادی هفته‌ای 3 جلسه	-1/381	2/228	9	5%
ورزش و فعالیت‌های بدنی جمعی هفته‌ای 6 جلسه	-2/461	2/228	9	0/05
ورزش و فعالیت بدنی انفرادی هفته‌ای 6 جلسه	-2/89	2/228	9	0/05

همچنین نتایج با توجه به جدول 2 نشان داد، بین میزان اضطراب دانشجویان پسر که به صورت جمعی و هفته‌ای 3 نوبت ورزش کرده‌اند قبل و بعد از فعالیت‌های ورزشی تفاوت معناداری وجود دارد. اما بین میزان اضطراب دانشجویانی که به صورت انفرادی و هفته‌ای سه نوبت در ورزش و فعالیت‌های بدنی شرکت نموده‌اند، قبل و بعد از تمرینات ورزشی تفاوت معناداری وجود مشاهده نشد.

بحث و نتیجه‌گیری

1- نتایج نشان داد ورزش و فعالیت جمعی و هفته‌ای 3 جلسه با توجه به t بدست آمده $4/86 < |T| < 2/021$ با ضریب اطمینان 0/95 تأثیر معناداری در کاهش اضطراب دارد. 2- همچنین دانشجویانی که به صورت جمعی و هفته‌ای 3 نوبت تمرین می‌کردند، نتایج آماری نشان داد $3/16 < |T| < 2/228$ این فعالیت‌ها با ضریب اطمینان 0/95 در کاهش اضطراب دانشجویان پسر تأثیر معناداری دارد. 3- دانشجویانی که به صورت انفرادی و هفته‌ای 3 جلسه تمرین می‌کرده‌اند، نتایج نشان داد $1/381 < |T| < 2/228$ فعالیت آنها با اطمینان 0/95 در کاهش اضطراب آنها تفاوت معناداری ندارد. 4- دانشجویانی که به صورت جمعی و هفته‌ای 6 نوبت تمرین می‌کرده‌اند با توجه به t بدست آمده از فرمول $2/462 < |T| < 2/2$ و با ضریب اطمینان 0/95 می‌توان گفت این فعالیت‌ها تأثیر معناداری در کاهش اضطراب آزمودنی‌ها داشته است. 5- گروهی که به صورت انفرادی و هفته‌ای 6 جلسه تمرین کرده‌اند با توجه به t بدست آمده از فرمول $2/89 < |T| < 0/95$ می‌توان نتیجه گرفت که این فعالیت‌ها در کاهش میزان اضطراب دانشجویان مؤثر بوده است. براساس نتایج تحقیق پیشنهاد می‌گردد، از ورزش و فعالیت‌های بدنی در جهت کاهش و کنترل اضطراب افراد مضطرب کمک گرفت و این افراد توسط روانپزشکان و روانشناسان جهت شرکت در این فعالیت‌ها تشویق شوند.

منابع

آزاد، حسین، (1383). آسیب شناسی روانی 1، انتشارات دانشگاه پیام نور، تقدیمی، محمدرضا، (1387). چگونه جوان نمائید، انتشارات کتاب درمانی. جارویس، مت، (1386). روانشناسی ورزش، ترجمه نورعلی خواجه وند. انتشارات کوثر. داوودآبادی، زهرا، (1381). بررسی رابطه ورزش‌های گروهی و انفرادی برافسردگی، دانشگاه پیام نور، شانزده. دل‌اور، علی، (1385). روش‌های آماری در روانشناسی و علوم تربیتی. انتشارات پیام نور. شاملو، سعید، (1386). روانشناسی رشد. انتشارات رشد. شفیع آبادی، عبدالله، (1387). مقدمات مشاوره و راهنمایی. انتشارات پیام نور. ضیعی، محمدجواد، (1383). بررسی وضعیت بهداشت روانی دانش آموزان دبیرستانی‌های استان قم. فاکس و ماتیس، (1384). فیزیولوژی ورزش، ترجمه اصغر خالدا. انتشارات دانشگاه تهران. کراز، ژ، (1385). بیماری‌های روانی، ترجمه محمودمنصور، انتشارات رشد. هنرور، افشار، (1388). ماهنامه تحلیلی علمی ورزش دانشگاه انقلاب، انتشارات جهاد دانشگاهی.

Topp, R. (1989), Effect of relaxation or exercise on
undergrouates: test anxiety. Perceotual and motoe skills.