

مقایسه عزت نفس و سلامت روان در بین زنان ورزشکار و غیرورزشکار

یگانه ایزدی^۱، اکرم لیودانی^۱، زهرا شجاع^۱، سعیده ابوالفضلی^۱، نوری کعب عمیر^{۲*}

۱- کارشناسی روان شناسی، گروه روان شناسی، مؤسسه آموزش عالی بینالود، مشهد، ایران

۲- استادیار، گروه روان شناسی، مؤسسه آموزش عالی بینالود، مشهد، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

هدف از این تحقیق مقایسه عزت نفس و سلامت روان زنان ورزشکار و غیرورزشکار در شهر مشهد بود. روش پژوهش توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای و جامعه آماری نیز شامل زنان ساکن در شهر مشهد در سال ۱۴۰۳ بود که از این تعداد، ۱۰۰ نفر از زنان ورزشکار و غیرورزشکار به صورت در دسترس انتخاب شدند. ابزار تحقیق شامل پرسشنامه‌های سلامت روان گلدبرگ (۱۹۸۶) و عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیری و در نرم‌افزار SPSS-27 تجزیه و تحلیل شدند. نتایج تحقیق نشان داد که اختلاف چندانی بین میانگین نمره هر یک از مؤلفه‌های سلامت روان (به جز اختلال عملکرد اجتماعی) در بین زنان ورزشکار و غیرورزشکار مشاهده نشد و میانگین نمرات عزت نفس در بین زنان ورزشکار و غیرورزشکار نیز تفاوت معنی‌داری نداشت ($p>0/05$). با این حال، نتایج نشان داد که اختلال عملکرد اجتماعی در زنان ورزشکار کمتر از زنان غیرورزشکار است و این تفاوت از نظر آماری معنی‌دار بود ($p<0/05$). با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌هایی جهت ترغیب زنان برای حضور در برنامه‌های ورزشی تهیه و اجرا گردد.

کلیدواژه‌ها: عزت نفس، سلامت روان، زنان ورزشکار، زنان غیرورزشکار

Comparison of self-esteem and mental health among female athletes and non-athletes

Yeganeh Izadi¹, Akram Livdani¹, Zahra Shojae¹, Saeeda Abolfazli¹, Noori Kaabomair^{2*}

1- Bachelor of Psychology, Department of Psychology, Binaloud Institute of Higher Education, Mashhad, Iran

2- Assistant Professor, Department of Psychology, Binaloud Institute of Higher Education, Mashhad, Iran (corresponding author)

Abstract

The purpose of this research was to compare the self-esteem and mental health of female athletes and non-athletes in Mashhad. The descriptive research method was causal-comparative and the statistical population included women living in Mashhad in 2024, from which 100 athletes and non-athletes were selected as available. Research tools included Goldberg mental health questionnaire (1986) and Rosenberg self-esteem questionnaire (1965). The data were analyzed using multivariate analysis of variance and in SPSS-27 software. The results of the research showed that there was no significant difference between the average scores of each of the mental health components (except for social dysfunction) between female athletes and non-athletes, and there was no significant difference in the average scores of self-esteem between female athletes and non-athletes ($p>0.05$). However, the results showed that social dysfunction in female athletes is less than non-athletic women and this difference was statistically significant ($p<0.05$). According to the results of the research, it is suggested to prepare and implement programs to encourage women to participate in sports program.

Keywords: self-esteem, mental health, athletic women, non-athletic women

مقدمه

ورزش و فعالیت ورزشی از دیرباز جزو فرهنگ کشور ایران بوده است. دختران و زنان بیش از نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند. آمار شرکت زنان در ورزش، مانند سایر نقاط جهان کمتر از مردان بوده که از دلایل آن می‌توان به مسئولیت‌های خانواده و موانع فرهنگی اشاره کرد. از طرف دیگر، زندگی در دنیای امروز برای انسان با عدم تحرک کافی همراه است. در این میان زنان بدلیل ساختار بدنی خاص، جایگاه و نقش‌های اجتماعی ویژه بیشتر در معرض آسیب‌های ناشی از این بی‌تحرکی قرار دارند با این حال پیشنهاد می‌شود تلاش‌ها در جهت شرکت زنان در ورزش در ایران افزایش یابد. ورزش علاوه بر اثرات جسمانی، اثرات روانی نیز دارد. بررسی بر روی این دسته از اثرات آن که شامل اثر روی عزت نفس و کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش سلامت روان است، هدف این تحقیق است (زائری اصفهانی، ۲۰۲۲).

وضعیت سلامت روانی زنان ورزشکار بهتر و بیشتر از زنان غیرورزشکار است. همچنین زنان ورزشکار در مقایسه با زنان غیرورزشکار از لحاظ خرده‌مقیاس‌های سلامت روانی (سلامت جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، وضعیت کارکرد اجتماعی و سطح افسردگی) از وضعیت مطلوب‌تری برخوردار هستند (قدردان، ۱۳۹۶). فعالیت بدنی نتایج روانی معنی‌داری بر بدن دارد. در تحقیقات اخیر مشخص شده با افزایش سن و کاهش تمایل به انجام ورزش، افسردگی، اضطراب و استرس مربوط به بروز ناتوانی بروز می‌کند. شرکت در فعالیت ورزش منظم باعث کاهش افسردگی در حد متوسط می‌شود. در تحقیقات مختلف ارتباط بین تمرین و عوامل مرتبط با سلامت روانی همانند احترام به خود، خودکارآمدی و احساس خوب بودن مشاهده شده است (سلمان، ۱۳۹۳). تأثیر مثبت فعالیت بدنی بر سلامت و بهزیستی روانی نیز توسط محققان مختلفی تأیید شده است که بر اهمیت ورزش برای کاهش افسردگی تأکید کرده‌اند (کول، ۲۰۱۳). فعالیت بدنی یکی از روش‌های رفتاری است که ممکن است به کاهش علائم منفی یائسگی و افزایش برخی از جنبه‌های مثبت سلامت روان از جمله عزت نفس کمک کند. برخی مطالعات نشان داده است که ظاهر فیزیکی یا احترام به بدن حتی ممکن است مترادف با عزت نفس باشد. در مجموع، با توجه به آنچه گفته شد، هدف این پژوهش مقایسه عزت نفس و سلامت روان زنان ورزشکار و غیرورزشکار شهر مشهد در سال ۱۴۰۳ بود.

روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری در این پژوهش شامل بانوان ورزشکار و غیرورزشکار شهر مشهد در سال ۱۴۰۳ بود که از این تعداد، ۱۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ: پرسشنامه سلامت عمومی اولین بار توسط گلدبرگ تنظیم گردید. پرسشنامه اصلی دارای ۶۰ سؤال است، اما فرم‌های کوتاه شده ۳۰ سؤالی، ۲۸ سؤالی و ۱۲ سؤالی آن در مطالعات مختلف استفاده شده است. در این پژوهش فرم ۲۸ سؤالی آن ارائه گردیده است که سؤالات آن در برگیرنده چهار خرده‌مقیاس می‌باشد: سؤالات ۷-۱ مربوط به مقیاس علائم جسمانی و وضعیت سلامت عمومی؛ سؤالات ۱۴-۸ مربوط به مقیاس اضطراب؛ سؤالات ۱۵ تا ۲۱ مربوط به مقیاس اختلال عملکرد اجتماعی؛ و سؤالات ۲۸-۲۲ نیز مربوط به مقیاس افسردگی. پایایی و روایی این پرسشنامه در پژوهش‌های مختلف تأیید شده است.

پرسشنامه عزت روان روزنبرگ: پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ (RSES) در سال ۱۹۶۵ توسط روزنبرگ ساخته شد. این پرسشنامه متشکل از ده ماده است که احساسات مثبت و منفی فرد درباره خودش را می‌سنجد. نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت موافقم و مخالفم انجام می‌شود. پایایی و روایی این پرسشنامه نیز در پژوهش‌های مختلف تأیید شده است.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها و با توجه به متغیرهای پژوهش از تحلیل واریانس چندمتغیری استفاده شده است. برای انجام این تحلیل از نرم‌افزار SPSS-27 استفاده گردیده و سطح معنی‌داری برای آزمون فرضیه $P \leq 0.05$ در نظر گرفته شده است.

نتایج

در این پژوهش نمونه‌ای به حجم ۱۰۰ نفر که شامل ۴۶ زن دارای فعالیت ورزشی (۴۶٪) و ۵۴ زن بدون فعالیت ورزشی (۵۴٪) که ۷۰ درصد آنها متأهل و ۳۰ درصد مجرد که از این بین ۹ نفر کمتر از ۲۰ سال، ۳۹ نفر بین ۲۱ تا ۳۰ سال، ۲۶ نفر بین ۳۱ تا ۴۰ سال و ۲۶ نفر نیز بیشتر از ۴۰ سال داشتند مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته است.

شاخص‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای سلامت عمومی (دارای ۴ مؤلفه علائم جسمانی، اضطراب، اختلال عملکرد اجتماعی و افسردگی) و عزت نفس بررسی و نتایج در جدول ۱ ارائه گردیده است.

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیرها	عملکرد ورزشی	تعداد	میانگین	انحراف معیار
علائم جسمانی	دارای فعالیت ورزشی	۴۶	۱۵/۵۹	۳/۱۷
	بدون فعالیت ورزشی	۵۴	۱۵/۶۵	۳/۱۳
اضطراب	دارای فعالیت ورزشی	۴۶	۶/۷۲	۴/۴۲
	بدون فعالیت ورزشی	۵۴	۶/۵۴	۴/۱۵
اختلال عملکرد اجتماعی	دارای فعالیت ورزشی	۴۶	۴/۸۹	۳/۳۳
	بدون فعالیت ورزشی	۵۴	۶/۰۲	۲/۵۸
افسردگی	دارای فعالیت ورزشی	۴۶	۴/۰۹	۳/۳۳
	بدون فعالیت ورزشی	۵۴	۴/۵۲	۴/۸۵
عزت نفس	دارای فعالیت ورزشی	۴۶	۱۹/۷۶	۵/۳۳
	بدون فعالیت ورزشی	۵۴	۱۹/۳۰	۶/۰۲

با توجه به نتایج جدول ۱، در این پژوهش اختلاف چندانی بین میانگین نمره هر یک از مؤلفه‌های سلامت روان (به جز اختلال عملکرد اجتماعی) در بین زنان ورزشکار و غیرورزشکار مشاهده نمی‌گردد. همچنین میانگین نمرات عزت نفس در بین زنان ورزشکار (با اختلاف میانگین بسیار کم) بیشتر از زنان غیر ورزشکار می‌باشد. با استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیری تفاوت بین این دو گروه مورد بررسی قرار گرفت. در بررسی تست لوین سطح معنی‌داری به طور کلی بزرگتر از ۵ درصد ($P > 0/05$) حاصل گردید. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری با در نظر گرفتن شرایط فعالیت ورزشی زنان بعنوان متغیر پیش‌بین و مؤلفه‌های سلامت روان (شامل علائم جسمانی، اضطراب، اختلال عملکرد اجتماعی و افسردگی) و عزت نفس بعنوان متغیرهای ملاک در جدول ۲ ارائه گردیده است.

جدول ۲- خلاصه تحلیل واریانس مقایسه مؤلفه‌های سلامت روان و عزت نفس بین دو گروه

متغیر	Wilks'lambda	F	سطح	مجموع	درجه	مجذور	F	سطح
-------	--------------	---	-----	-------	------	-------	---	-----

معنی داری	میانگین	آزادی	مجذورات	معنی داری			
۰/۹۲۳	۰/۰۱	۰/۰۹	۱	۰/۰۹	علائم جسمانی		
۰/۸۳۴	۰/۰۴	۰/۸۱	۱	۰/۸۱	اضطراب		
۰/۰۴۹	۳/۶۲	۳۱/۵۶	۱	۳۱/۵۶	۰/۲۹۷	۱/۲۴	۰/۹۴
۰/۶۷۳	۰/۱۸	۴/۶۳	۱	۴/۶۳	اختلال عملکرد اجتماعی		
۰/۶۸۶	۰/۱۶	۵/۳۶	۱	۵/۳۶	افسردگی		
					عزت نفس		

براساس نتایج جدول ۲، زنان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوتی در علائم جسمانی، اضطراب، افسردگی و عزت نفس ندارند ولی اختلال عملکرد اجتماعی در زنان ورزشکار و زنان غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد، به گونه ای که اختلال عملکرد اجتماعی در زنان ورزشکار کمتر از زنان غیرورزشکار است ($p < 0.05$).

نتیجه گیری

در این پژوهش وضعیت سلامت روان زنان ورزشکار و غیر ورزشکار در شهر مشهد مقایسه شده است. نتایج نشان داد که زنان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوتی در علائم جسمانی، اضطراب، افسردگی و عزت نفس ندارند ولی اختلال عملکرد اجتماعی در زنان ورزشکار نسبت به زنان غیرورزشکار کمتر است. به عبارتی، زنان ورزشکار، به دلیل حضور در تمرینات گروهی و داشتن ارتباطات اجتماعی بیشتر، قادر هستند که شبکه اجتماعی گسترده و مطلوبی را تشکیل دهند و این امر می تواند رضایت آنان را در روابط اجتماعی بهبود و ارتقاء ببخشد. پژوهش حاضر همانند سایر پژوهش ها از محدودیت هایی برخوردار است؛ محدود بودن نمونه به زنان شهر مشهد و نیز کم بودن حجم نمونه و همچنین استفاده از پرسشنامه (بدلیل پایین بودن اعتبار آن نسبت به سایر ابزارها)، از محدودیت های این تحقیق است. از این رو، پیشنهاد می شود جهت تعمیم بهتر نتایج و نیز اطمینان نسبت به یافته های بدست آمده، این مطالعه بر روی سایر نمونه ها اجرا شود و علاوه بر استفاده از پرسشنامه، جهت سنجش سلامت روان و عزت نفس افراد از مصاحبه نیز کمک گرفته شود. با توجه به یافته های این پژوهش، به مسئولین امر پیشنهاد می شود که در جهت ترغیب حضور زنان در ورزش های گروهی، تبلیغات اثربخشی در این راستا صورت پذیرد.

منابع

زائری اصفهانی، صفیه. (۱۴۰۰). نقش ورزش بر سلامت روان زنان. کنفرانس بین المللی روان شناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، تهران، ایران.

مرادی برزل آباد، فاطمه؛ قزلسفلو، حمیدرضا؛ زرینه، فریبا؛ غضنفری، مریم؛ امیری، نوشین؛ و قدردان، ریحانه. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر ورزش بر سلامت روانی زنان ورزشکار و غیرورزشکار دانشجویان دختر دانشگاه گنبد کاووس. همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران (دومین همایش بین المللی و چهارمین همایش ملی)، تهران، ایران.

سلمان، زهرا. (۱۳۹۳). ارتباط بین ورزش و سلامت روان بانوان فرهنگی شاغل. فصلنامه روان شناسی تربیتی، ۱۰ (۳۳)، ۱۱۳-۱۲۸.

بابایی بناب، سولماز؛ و فتاح پور مرندي، مرتضی. (۱۳۹۸). بررسی ارتباط بین تمرینات یوگا و اضطراب بدنی اجتماعی در دختران ورزشکار. مجله روان شناسی و روان پزشکی شناخت، ۶ (۶)، ۳۰-۳۹.

فتحی زاده، محمد؛ و علیمردی، سحر. (۱۳۹۸). تأثیر ورزش هوازی بر میزان افسردگی، اضطراب و استرس زنان مبتلا به کم کاری تیروئید تحت بالینی. مجله دانشکده پرستاری و مامایی / رومیه، ۱۷ (۹)، ۷۴۹-۷۵۷.