

بررسی رابطه سطح فعالیت بدنی با سلامت روانی تلافروشان شهر رشت

اکبر پریش روشندل^۱، محمد رضا فدائی چافی^{۲*}، مرضیه کاظمی^۳

^۱ کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

^۲ استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران (*نویسنده مسئول)

^۳ کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد بندرانزلی، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرانزلی، ایران

چکیده

فواید فعالیت بدنی علاوه بر ارتقاء سلامت جسمانی بر سلامت روانی اکثر افراد جامعه اثرگذار است. از این رو هدف از مطالعه حاضر بررسی رابطه سطح فعالیت بدنی با سلامت روانی تلافروشان شهر رشت بود. روش تحقیق در این مطالعه از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل ۴۱۸ نفر از مردان تلافروش شهر رشت بود. نمونه تحقیق با توجه به جدول مورگان شامل ۱۹۸ نفر ($41/1 \pm 6/3$ سال) به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شد. برای اندازه گیری سطح فعالیت بدنی از پرسشنامه فعالیت بدنی بک و برای اندازه گیری سلامت روانی از پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ استفاده شد. برای تعیین رابطه بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام شد. نتایج نشان داد بین سطح فعالیت بدنی با سلامت روان تلافروشان شهر رشت رابطه معناداری وجود داشت ($r=0/38, p=0/05$). بررسی رابطه فعالیت بدنی با خرده مقیاس های سلامت روانی نشان داد، بین فعالیت بدنی با افسردگی ($r=-0/69, p=0/01$)، وضعیت اختلال در کارکرد اجتماعی ($r=-0/61, p=0/027$) و سلامتی جسمانی رابطه معنی داری وجود داشت ($r=0/58, p=0/03$)؛ اما بین سطح فعالیت بدنی با وضعیت اضطراب و اختلال در خواب رابطه معنی داری وجود نداشت ($r=-0/22, p=0/06$). از نتایج مطالعه حاضر چنین استنباط می شود که برای مردان تلافروش شهر رشت داشتن فعالیت بدنی بالاتر با سلامت روانی بیشتری خصوصا کاهش افسردگی و کاهش اختلال در کارکرد اجتماعی همراه است. بنابراین انجام فعالیت بدنی بیشتر به منظور ارتقاء سلامت روانی این گروه از بازاریان توصیه می شود.

واژه های کلیدی: سطح فعالیت بدنی، سلامت عمومی، تلافروش

مقدمه

انسان دارای دو بعد جسم و روان است که هر یک از آن‌ها بر دیگری مؤثر است. برای درک کامل مفهوم سلامت در انسان، شناخت معنای سلامت روانی و جسمانی ضرورت دارد. با توجه به این که جسم و روان به‌طور متقابل بر یکدیگر اثر می‌گذارند و سلامت این دو مقوله، یکپارچگی و سلامت عمومی انسان را در پی دارد [۱۴]. پرداختن به این موضوع و شناخت اثرات دایمی این دو بر یکدیگر از مسائل ضروری است. تصور جدایی جسم و روان امروزه برای اکثریت افراد وجود ندارد، در این زمینه بیان افلاطون رساتر است که می‌گوید «رابطه بین جسم و روان آن گونه در هم ریخته است که پیوسته یکی تحت تأثیر دیگری است» [۲۴].

قدیمی‌ترین تعریفی که از سلامتی وجود دارد، بیمار نبودن است. اما چند درصد از افراد جامعه واقعا بیمار نیستند و از سلامت کامل جسمانی و روانی برخوردارند؟ [۱۱]

امروزه یکی از راه‌هایی که روانشناسان و متخصصان برای پیشگیری و درمان مشکلات جسمانی و روانی معرفی می‌کنند، انجام فعالیت بدنی و ورزش است. فعالیت‌های ورزشی نقش حیاتی در توسعه توانایی‌های جسمانی، ارتقاء عملکرد اجتماعی، کاهش افسردگی و اضطراب و سایر عوامل روانی دارد [۳].

تحقیقات نشان می‌دهند که فعالیت‌بدنی با تکرار، شدت، مدت مناسب و بر اساس برنامه‌های منظم، مزایای قابل توجهی دارد [۱۶].

علی‌رغم آگاهی افراد جامعه از اینکه ورزش و فعالیت بدنی منظم سلامت جسمانی و روانی و به‌طور کلی سلامت عمومی را بهبود می‌بخشد، افراد کمی به ورزشی می‌پردازند و تنها بخش کمی از جوامع غربی و در ایران به انجام فعالیت جسمانی در هفته می‌پردازند [۴].

یکی از ابعاد مهم سلامتی، سلامت‌روانی می‌باشد. بنا به تعریفی که کارشناسان سازمان جهانی بهداشت مطرح می‌کنند، سلامت روانی عبارت از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، اصلاح محیط فردی و اجتماعی، حل تضادها و تمایلات شخصی، به‌طور منطقی، عادلانه و مناسب می‌باشد. سلامت‌روانی نقش مهمی در تضمین و کارآمدی هر جامعه‌ای ایفا می‌کند [۲۳]. در واقع سلامت‌روانی به معنای احساس راحتی نسبت به خود و دیگران است و معیارهای آن موفقیت، تعادل اجتماعی، واقع‌بینی، سازگاری اجتماعی و احساس ارزشمندی می‌باشد. ورزش بادرگیر کردن این معیارها نه تنها بهداشت جسمانی را تأمین می‌کند، بلکه در ارتقاء بهداشت‌روانی هم مؤثر می‌باشد [۲۴].

کم‌حرکی و نداشتن برنامه‌های تربیت‌بدنی، ضعف قوای جسمانی را به‌دنبال دارد که متعاقب آن بی‌حوصلگی، کاهش اعتمادبه‌نفس، اضطراب و نفرت از خویش‌ظن ظاهر می‌شود. هر یک از این عوامل در نهایت منجر به ارزشیابی منفی نسبت به خویش‌ظن می‌شود [۱۷].

بسیاری از محققان در صدد آن هستند تا میزان سطح فعالیت بدنی و وضعیت جسمانی، سلامت عمومی و روانی اقشار مختلف جامعه را مورد بررسی قرار دهند [۱].

ورزش و فعالیت بدنی به‌عنوان ابزاری کم‌هزینه و در دسترس است که اخیراً بر نقش آن در پیشگیری از اختلال‌های روانی، درمان این قبیل اختلال‌ها و همچنین ارتقا سلامت روانی و جسمانی تأکید بسیاری شده است و به‌عنوان عاملی مثبت در افزایش احساس خوب بودن، عزت نفس، سودمندی و اعتماد به نفس سازگاری اجتماعی بالا و کارکرد شناختی بهتر شناخته شده است [۱، ۲، ۳].

انستیتو ملی بهداشت روانی امریکا اعلام کرده است که سلامت جسم مستقیماً با سلامت روان در ارتباط بوده و ورزش باعث کاهش افسردگی، استرس شده و با بهبود سلامت جسم و روان همراه می‌باشد [۸، ۹]. مطالعات متعدد در این زمینه نشان دادند که بین میزان سطح فعالیت بدنی و سلامت عمومی افراد همبستگی مثبت و بالایی وجود دارد. کالفاس و تیلور با مطالعه ۲۰ مقاله تحقیقی نتیجه گرفتند که فعالیت بدنی به‌طور معنی‌داری با توسعه عزت نفس، خودپنداری مثبت، کاهش علائم افسردگی و استرس و اضطراب مرتبط است [۲۱]. توفیقی و همکاران (۱۳۹۳) در مطالعه‌ای به بررسی ارتباط بین میزان فعالیت بدنی با سلامت عمومی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ارومیه پرداختند و دریافتند که سطح سلامت عمومی در جامعه مورد بررسی با میزان فعالیت بدنی رابطه مثبت و معنی‌داری داشته و به عبارتی دیگر شرکت در فعالیت‌های بدنی موجب افزایش سطح سلامت عمومی می‌گردد [۷]. ابراهیمی و همکاران (۲۰۱۳) پژوهشی با هدف «بررسی خرده‌مقیاس‌های سلامت‌روانی و ارتباط آن با سوابق ورزشی نوجوانان» انجام دادند. نتایج نشان داد که وضعیت سلامت‌روانی (کل شاخص‌ها) دانش‌آموزانی که فعالیت بدنی منظم دارند بهتر از دانش‌آموزان بدون فعالیت بدنی منظم است و هر چه سابقه فعالیت ورزشی بیشتر بوده دانش‌آموزان سلامت‌روانی مطلوب‌تری برخوردار بوده‌اند [۱]. صادقی‌پور و همکاران (۱۳۹۲) در مطالعه‌ای به بررسی ارتباط بین سطوح فعالیت بدنی با سلامت روانی کارکنان علوم پزشکی اصفهان، ۳۳۲ کارمند را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که سطح فعالیت بدنی کارکنان پایین‌تر از سطح متوسط است و افراد مورد مطالعه دارای سلامتی روانی مناسبی می‌باشند [۱۵].

دوره و همکاران (۲۰۱۸) در مطالعه‌ای به بررسی ارتباط بین سلامت عمومی روانی و سطح فعالیت بدنی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار پرداختند. آن‌ها دریافتند که افرادی که در ورزش‌های تیمی شرکت می‌کنند دارای سلامت عمومی روانی بیشتری نسبت به افراد غیرورزشکار بوده و ارتباط معنی‌دار و مثبتی بین سطح فعالیت بدنی و سلامت عمومی‌شان دیده شد [۲۲]. در ادامه غنی (۱۳۸۱) در پژوهشی به بررسی ارتباط بین فعالیت‌های ورزشی منظم با سلامت عمومی همسران پاسدار شهر تهران پرداخت و دریافت که ارتباط معناداری میان ورزش کردن و نکردن با سلامت جسمانی، میزان اضطراب، کارکردهای اجتماعی، افسردگی و سلامت عمومی وجود دارد. نتایج پژوهش نشان داد شرکت در فعالیت‌های ورزشی به صورت منظم در ارتقاء سطح روابط اجتماعی و شادابی مؤثر و مفید است [۱۷]. همچنین کاشف (۱۳۸۶)، در مقایسه سلامت عمومی اعضای هیأت علمی دانشگاه‌های کشور با استفاده از پرسشنامه GHQ28، نشان داد که افراد فعال از وضعیت جسمانی و بهداشتی روانی بهتری برخوردار بودند [۱۹].

یکی از مهمترین نگرانی‌های بهداشتی و تندرستی در کشورهای دنیا کاهش سطح تحرک جسمانی، افزایش میزان کالری دریافتی و پیرو آن برهم خوردن تعادل انرژی بدن است. با توجه به اهمیت این مهم، سلامت روانی و عمومی فرد نیز متأثر از این شرایط خواهد شد [۱]. برخی شواهد علمی نشان دادند که فقدان فعالیت بدنی و جسمانی عامل مهم و اساسی بیماری‌های روانی می‌باشد. موضوع ورزش و فعالیت بدنی و تاثیر آن در کاهش این مهم بحث‌های زیادی را بین محققان و کارشناسان علوم ورزشی برانگیخته است. زیرا همواره با پرسش‌هایی مانند نقش ورزش و فعالیت بدنی در کاهش اضطراب، افسردگی و بهبود اعتماد به نفس و خودپنداره چه حد و به چه صورتی می‌باشد مواجه بوده‌اند [۲]. با توجه به توسعه شهرنشینی، صنعتی شدن جوامع، افزایش رشد اقتصادی و جهانی شدن بازار، تغییرات سریعی در الگوی رژیم غذایی و شیوه زندگی مردم ایجاد شده است. این تغییرات منجر به کاهش فعالیت بدنی و در نتیجه افزایش بیماری‌های مربوط به شیوه زندگی در بین افراد می‌شود. پیشرفت امکانات ماشینی از یک سوء باعث ایجاد زندگی بهتر و فراغت بیشتر می‌شود و از سویی دیگر از میزان فعالیت بدنی

افراد می‌کاهد، بازاریان صنف طلا به عنوان یک نهاد اقتصادی نقش مهمی در اقتصاد کشور ایفا می‌کنند و همواره باید وضعیت سلامتی شان مورد توجه قرار گیرد [۵، ۶]. طلافروشان به دلیل شرایط خاص کاری و استرس‌های ناشی از تلاطم قیمت‌ها همواره در فشار روانی و عصبی بالایی قرار دارند که با توجه به وجود مشکلات خاص زندگی، روحی و روانی شغلی، در خطر از دست دادن سلامت عمومی روانی خود قرار دارند. [۶]. بنابراین بررسی وضعیت سلامتی عمومی از بعد روانی مانند افسردگی، اضطراب و ارتباطش با میزان فعالیت بدنی بازاریان لازم و ضروری است. [۸]

روش کار

روش تحقیق از نوع توصیفی-همبستگی بود که در دو بخش مطالعه کتابخانه‌ای و میدانی انجام شد. جامعه آماری شامل ۴۱۸ نفر از مردان طلافروش شهر رشت بود که دارای پروانه کسب از اتحادیه صنف طلا بودند. نمونه تحقیق با توجه به جدول مورگان شامل ۱۹۸ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. قبل از انجام تحقیق، آزمودنی‌ها با فرایند تکمیل پرسشنامه‌ها آشنا شدند. سپس پرسشنامه‌های مربوطه به آزمودنی‌ها تحویل داده شد. همچنین، فرم رضایت نامه نیز از آزمودنی‌ها اخذ شد. اطلاعات مربوط به قد، وزن، سن و سابقه عضویت در اتحادیه و یا به عبارتی سابقه فعالیت در بازار از طریق خود گزارشی داوطلب تعیین گردید.

برای اندازه‌گیری سطح فعالیت بدنی از پرسشنامه فعالیت بدنی بک استفاده شد. این پرسشنامه حاوی ۱۶ سوال در مورد سطح و میزان فعالیت بدنی روزانه می‌باشد. پرسشنامه بک شامل سه قسمت فعالیت بدنی زمان کار، ورزش و فعالیت بدنی غیرورزشی زمان اوقات فراغت بود که به صورت گزارش خود فرد تکمیل شد. در هر بخش این پرسشنامه چندین پرسش وجود دارد که به صورت مقیاس رتبه‌ای تا پنج امتیاز برای آن در نظر گرفته می‌شود و دامنه آن از هرگز تا همیشه و خیلی سبک تا خیلی سنگین است. همچنین این پرسشنامه دارای روایی (۰/۹۰ > r) بالایی است [۲].

برای اندازه‌گیری سلامت روانی از پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (GHQ28) استفاده شد. این پرسشنامه حاوی ۲۸ سوال در مورد میزان سلامتی جسمانی (سوال‌های ۱ تا ۷)، وضعیت اضطراب و اختلال در خواب (سوال‌های ۸ تا ۱۴)، وضعیت افسردگی (سوال‌های ۱۵ تا ۲۱) و اختلال در کارکرد اجتماعی (سوال‌های ۲۲ تا ۲۸) می‌باشد. این پرسشنامه در مطالعات متعدد مورد استفاده قرار گرفته است. فرم ۲۸ سوالی این پرسشنامه توسط گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) تدوین شده تا در وقت و هزینه صرفه جویی نماید و تقریباً اکثر جنبه‌های سلامتی روانی را مورد بررسی قرار دهد. مقیاس‌های هر سوال در این پرسشنامه از صفر تا سه می‌باشد که به ترتیب اصلاً، در حد معمول، بیش از حد معمول و خیلی بیش از حد معمول تعریف می‌گردد [۱۲]. در ایران، اشراقی با بومی‌سازی این پرسشنامه روایی پرسشنامه سلامت روانی را از سه روش دوباره سنجی مجدد، تصنیفی و آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۹۳ و ۰/۹۰ گزارش کرد [۵، ۱۰]. همچنین، اعتبار پرسشنامه سلامت روانی گلدبرگ در ایران ۰/۹۲ گزارش شد [۱۱].

در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در بخش آمار استنباطی برای تعیین ارتباط بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام شد و سطح معناداری $p \leq 0/05$ در نظر گرفته شد.

یافته ها

در جدول شماره ۱ میانگین و انحراف استاندارد قد، وزن و سن آزمودنی ها ارائه شده است. در جدول شماره ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمره فعالیت بدنی، سلامت روان و خرده مقیاس های آن ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی عمومی آزمودنی ها

حدأ ^۱ ثر	تعد میانگی انحراف استاندارد، حداق			
قد (سانتیمتر)	۹۸	۷۶/۲	۵/۶	۱۴۷
وزن (کیلوگر)	۹۸	۱۱/۸	۸/۹	۵۲
سن (سال)	۹۸	۴۱/۱	۶/۳	۳۰

جدول ۲. نمره فعالیت بدنی و سلامت روانی آزمودنی ها

متغیرها	فعالیت بدنی	سلامت روانی	سلامت جسمانی	وضعیت اضطراب و اختلال خواب	افسردگی	وضعیت کارکرد اجتماعی
میانگین \pm انحراف استاندارد	۲۱/۱ \pm ۵/۶	۲۲/۴ \pm ۷/۹	۷/۵ \pm ۴/۲	۴/۳۲ \pm ۳/۵	۲/۷ \pm ۳/۹	۷/۳ \pm ۵/۲

پس از تعیین توزیع طبیعی داده ها با استفاده از آزمون کالموگراف-اسمیرنوف، نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون در جدول شماره ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: همبستگی بین سطح فعالیت بدنی و وضعیت سلامت روانی آزمودنی ها

رابطه بین متغیرها	سلامت روانی	سلامت جسمانی	وضعیت اضطراب و اختلال خواب	افسردگی	وضعیت کارکرد اجتماعی
فعالیت بدنی	$r=0/36$ $p=0/05*$	$r=0/58$ $p=0/03*$	$r=-0/22$ $p=0/06$	$r=0/69$ $=0/01*$ p	$r=0/61$ $p=0/027*$

با توجه به جدول ۳ نتایج تجزیه و تحلیل آماری نشان داد بین سطح فعالیت بدنی با سلامت روانی طلافروشان شهر رشت ارتباط معنی دار؛ اما ضعیفی وجود دارد. در مورد ارتباط فعالیت بدنی با سلامتی جسمانی و افسردگی و وضعیت کارکرد اجتماعی ارتباط بالایی مشاهده شد؛ اما بین سطح فعالیت بدنی با وضعیت اضطراب و اختلال خواب ارتباط معنی داری مشاهده نشد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد که ارتباط معناداری بین فعالیت بدنی و سلامت جسمانی و روانی طلافروشان رشت وجود دارد و افرادی که نمره فعالیت بدنی بالاتری دارند دارای وضعیت سلامت جسمانی و روانی بالاتری هستند. نتایج تحقیق حاضر همسو با تحقیق حسینی و حسین زاده (۱۳۹۰)، روتن کاناس (۲۰۱۳)، فورد و همکاران (۲۰۱۰)، صادقیپور و همکاران (۱۳۹۳)، شریفی و همکاران (۲۰۱۷)، دوره و همکاران (۲۰۱۸)، علوی و همکاران (۱۳۹۶) بود، اما با موریس (۲۰۰۴)، پلسو و آندراد (۲۰۰۵)، میوکی و همکاران (۲۰۰۷)، استیس و همکاران (۲۰۱۷)، رشیدی و همکاران (۱۳۹۶) ناهمسو بود. حسینی و حسین زاده (۱۳۹۰) در مطالعه ای به بررسی تاثیر فعالیت بدنی بر سلامت جسمانی مردان سالمند شهر اردبیل پرداختند و در یافتند که هر قدر سالمند زندگی پر تحرک و فعال تری داشته باشد، از میزان سلامت جسمانی بیشتری برخوردار خواهد شد. روتن کاناس (۲۰۱۳) در تحقیقی مشابه ارتباط فعالیت بدنی را با افزایش سلامت جسمانی مورد مطالعه قرار داده و نشان داد که بهترین شرایط توسط افرادی گزارش شد که فعالیت بدنی ملایمی داشتند و میزان سلامتی این افراد در وضعیت مطلوبتری قرار داشت. در ادامه سایر محققین هم بر ارتباط تنگاتنگ فعالیت بدنی و سلامت جسمانی صحه گذاشتند. فورد و همکاران (۲۰۱۰) بیان کردند که در یک جمعیت وسیع، BMI پایین و بالا به طور بارز و مشهودی کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی را مختل می کند و بین فعالیت بدنی و سلامت جسمانی رابطه تنگاتنگی وجود دارد. سیمس (۲۰۰۶)، نیز در تحقیقی مشابه ادعان نمود که فعالیت بدنی تاثیر مثبتی در فعالیت جسمانی و درمان بیماران روانی دارد. به خوبی مشخص شده است که انجام فعالیت بدنی با تحریک سیستم عصبی-عضلانی همراه بوده و این مهم باعث بالارفتن قدرت، سرعت، توان و استقامت عضلانی می گردد و مجموع این عوامل آثار مهمی را بر سلامتی جسمانی گذاشته و این یافته مبین این نکته است که مبادرت در فعالیت بدنی با بهبود سلامت جسمانی همراه می باشد.

نتایج حاصل از تحلیل ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که رابطه معناداری بین فعالیت بدنی و وضعیت اضطراب و اختلال در خواب بازاریان رشت وجود ندارد و اگرچه افراد دارای نمره فعالیت بدنی مناسبی هستند اما این مهم ارتباطی با وضعیت خواب و اضطراب آن ها ندارد. در مخالفت با نتایج حاضر، محققین بسیاری بر وجود ارتباط معنادار بین فعالیت بدنی و وضعیت اضطراب و اختلال در خواب مشاهده نمودند و دریافتند که انجام فعالیت بدنی باعث بهبود خواب و کنترل اضطراب می گردد. برای مثال، موریس (۲۰۰۴) در مورد ارتباط بین فعالیت بدنی و خواب گزارش کرد که خواب کوتاه مدت (کمتر از ۵ ساعت در شبانه روز) و طولانی مدت (بیشتر از ۹ ساعت در روز) هر دو با نداشتن فعالیت بدنی ارتباط معناداری داشته و افرادی که فعالیت بدنی بیشتری دارند از وضعیت خواب بهتر و مطلوبی برخوردارند. انجام فعالیت جسمانی منظم نتایج مثبتی در رابطه با خواب و اختلالات مربوط به آن نسبت به سایر فواید روان شناختی مانند کاهش اضطراب، افسردگی دارد. پلسو و آندراد (۲۰۰۵) نیز در تحقیق خود گزارش کردند که فعالیت بدنی به عنوان یک ابزار مهم برای حفظ سلامتی جامعه می تواند در درمان و پیشگیری از بیماری های مختلف جسمانی و به همان میزان در کنترل و درمان مشکلات روانی مثل اضطراب مورد استفاده واقع گردد. میوکی و همکاران (۲۰۰۷) با بررسی رابطه بین سبک زندگی و سلامت روانی گزارش کردند، افرادی که در طول هفته به فعالیت بدنی می پرداختند از سلامت روانی مطلوب تری برخوردار بودند و در زندگی خود کم تر دچار اضطراب می شوند. استیس و همکاران (۲۰۱۷) در مطالعه ای مروری بیان کردند که افرادی که دارای اضطراب بیشتری هستند سطح فعالیت بدنی پایینی دارند. همچنین رشیدی و همکاران (۱۳۹۶) در مطالعه ای به مقایسه تاثیر ورزش هوازی و بی هوازی بر اضطراب دانشجویان پرداختند و نشان دادند که هر دو شیوه تمرینات ورزشی هوازی یا بی هوازی بر کاهش اضطراب اثر معناداری دارد. از جمله

دلایل مهم این یافته متناقض با نتایج مطالعه حاضر، به نظر می رسد زمان انجام تحقیق باشد؛ زیرا این مطالعه در زمان نوسانات شدید ارزی صورت گرفته و با توجه به تغییرات لحظه ای ارز و وابستگی شدید این صنف به بازار ارز اضطراب و افسردگی و به تبع آن بی خوابی و از دست رفتن کیفیت خواب نتیجه این عوامل می باشد.

نتایج حاصل از تحلیل ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که رابطه معناداری بین فعالیت بدنی و وضعیت افسردگی طلافروشان رشت وجود دارد و افرادی که نمره فعالیت بدنی بالاتری دارند دارای وضعیت افسردگی کمتری هستند، همچنین، رابطه معناداری بین فعالیت بدنی و وضعیت اختلال در کارکرد اجتماعی طلافروشان رشت یافت شد و افرادی که نمره فعالیت بدنی بالاتری دارند دارای وضعیت اختلال در کارکرد اجتماعی کمتری هستند. همسو با نتایج مطالعه حاضر، محققین بسیاری بر این نتایج صحت گذاشتند. برایشینگتون و همکاران (۲۰۰۳) نیز سطح سلامت روانی دانش آموزان دبیرستانی ورزشکار را بهتر از غیرورزشکاران گزارش کرده اند. همچنین در کلیه ابعاد سلامت روانی مانند علائم اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی، ورزشکاران با اختلاف معناداری از غیرورزشکاران، برتر بودند.

انجام فعالیت بدنی منظم علاوه بر سلامت جسم و روان، نتایج مثبتی در زمینه کاهش افسردگی به دنبال داشته و می تواند به عنوان روشی مؤثر در درمان ناراحتی های روانی مورد استفاده واقع گردد. پلسو و آندراد (۲۰۰۵) نیز در تحقیق خود گزارش کردند که فعالیت بدنی به عنوان یک ابزار مهم برای حفظ سلامتی جامعه می تواند در درمان و پیشگیری از بیماری های مختلف جسمانی و به همان میزان در کنترل و درمان مشکلات روانی مثل افسردگی مورد استفاده واقع گردد. پشتیبان (۱۳۸۱) نیز در بررسی و مقایسه میزان افسردگی دانشجویان شرکت کننده در فعالیت های بدنی و هنری فوق برنامه دانشگاه چمران از پرسشنامه افسردگی بک استفاده نمود و عنوان کرد، بین میزان افسردگی دانشجویان شرکت کننده در فعالیت بدنی و هنری گروه آزاد تفاوت معناداری ملاحظه شد و میزان افسردگی این دو گروه از میزان افسردگی گروه آزاد کمتر بود. ابراهیمی و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهش خود دریافتند دانش آموزان با فعالیت بدنی منظم نسبت به دانش آموزان بدون فعالیت بدنی منظم در وضعیت بهتری قرار دارند و هر چه سابقه فعالیت بدنی بیشتر بوده دانش آموزان از سلامت روانی مطلوبتری برخوردار است. صادقیپور و همکاران (۱۳۹۳) در مطالعه خود نشان دادند سطوح فعالیت بدنی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان پایین تر از سطح متوسط بود. سلامت روانی افراد مورد مطالعه در وضعیت مناسبی بود. همچنین، همبستگی معناداری بین سطوح فعالیت بدنی با سلامت روانی مشاهده شد. در این مبحث می توان اذعان نمود که انجام فعالیت بدنی نه تنها بر سلامت جسمانی اثر دارد بلکه منجر به کاهش افسردگی و بهبود کارکردهای اجتماعی می شود. کاهش افسردگی با تحریک مسیرهای نورپیتیدی همراه بوده و بر روی مغز اثر قابل توجهی می گذارد، همچنین، با بالارفتن اعتماد به نفس و خود پنداره بر میزان کارکردهای اجتماعی اثر مهمی می گذارد که این مورد برای صنف طلا بسیار مهم و حیاتی می باشد، زیرا جذب مشتری و رونق کسب و کار نیازمند سلامت روانی و بهبود روابط اجتماعی بالا می باشد.

نتایج حاصل از تحلیل ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که رابطه معناداری بین فعالیت بدنی و سلامت روانی طلافروشان رشت وجود دارد و افرادی که نمره فعالیت بدنی بالاتری دارند دارای وضعیت سلامت روانی بالایی هستند. این یافته که حاصل مطالعه حاضر می باشد بر این مهم اشاره دارد که همواره ارتباط تنگاتنگی بین فعالیت بدنی و سلامت روانی وجود دارد. مطالعات متعدد این موضوع را در جوامع مختلف مورد بررسی قرار دادند و نتایج مطالعات آن ها همسو با نتایج این تحقیق می باشد. ماسون و همکاران (۲۰۱۶) در مطالعه ای که به بررسی ارتباط بین فعالیت بدنی با سلامت روانی دانشجویان پزشکی انگلستان پرداختند دریافتند که افراد با سطح فعالیت بدنی بالاتر دارای سلامت روانی بیشتری نسبت به افراد کم تحرک

هستند. شریفی و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی ارتباط بین فعالیت بدنی و سلامت روانی را در زنان یائسه مورد بررسی قرار داده بودند، دریافتند که انجام فعالیت بدنی برای بهبود سلامت روانی زنان یائسه بسیار مهم و ضروری می باشد. مالمبورگ و همکاران (۲۰۱۷) با بررسی ارتباط بین فعالیت بدنی و وضعیت سلامت روانی دانشجویان رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی، به این نتیجه رسیدند که سطح سلامت روانی دانشجویان تربیت بدنی بهتر از غیر تربیت بدنی است. دوره و همکاران (۲۰۱۸) در بررسی ارتباط بین سلامت روانی و سطح فعالیت بدنی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار دریافتند که افرادی که در ورزش های تیمی شرکت می کنند دارای سلامت روانی بیشتری نسبت به افراد غیرورزشکار بوده و ارتباط معنا دار و مثبتی بین سطح فعالیت بدنی و سلامت روانی شان دیده شد. همچنین، ابراهیمی و حیدری (۱۳۸۳) نشان دادند که به طور کلی سلامت روانی با میزان فعالیت های بدنی رابطه مثبت و معناداری دارد، به بیان دیگر شرکت در فعالیت های بدنی مورد علاقه موجب افزایش سطح سلامت روانی در جامعه می گردد. توفیقی و همکاران (۱۳۹۳) در مطالعه ای که ارتباط بین فعالیت بدنی با سلامت روانی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ارومیه را مورد بررسی قرار دادند دریافتند که سطح سلامت روانی در جامعه مورد بررسی با میزان فعالیت بدنی رابطه مثبت و معناداری داشته و به عبارتی دیگر شرکت در فعالیت های بدنی موجب افزایش سطح سلامت روانی می گردد. در ادامه، نقیب زاده و همکاران (۱۳۹۳) در مطالعه ای که به بررسی ارتباط بین آمادگی جسمانی و سلامت روانی دانشجویان دختر دانشگاه ایلام پرداختند نشان داد که بین آمادگی جسمانی و سلامت روانی دانشجویان دختر دانشگاه ایلام رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین، علوی و همکاران (۱۳۹۶) در تحقیق خود بر اثربخشی فعالیت بدنی بر سلامت روانی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی جهرم صحه گذاشتند.

اکنون اکثر جامعه بر این باورند که مزیت های فعالیت بدنی نه تنها آثار جسمانی دارد بلکه بر سلامت افراد به طور کلی و بر سلامت روان به طور اخص اثرگذار و مفید فایده است. با توجه به نتایج مطالعه حاضر و ارتباط معنادار بین فعالیت بدنی و سلامت روانی می توان اذعان نمود که فعالیت بدنی علاوه بر بهبود وضعیت جسمانی، توانایی مقابله با مسائل و فشارهای روزمره زندگی و حفظ سلامت روانی را نیز افزایش می دهد. در حال حاضر تقریباً سازمان های مرتبط با سلامتی بیانیه هایی درباره اهمیت فعالیت بدنی برای پیشگیری و درمان بیماری های گوناگون همانند بیماری های روانی منتشر کرده اند و اظهار داشته اند که فعالیت بدنی، مراقبت صحیح و معاینه منظم پزشکی از عواملی هستند که باعث طولانی تر شدن عمر و بهره مندی از زندگی پرثمرتر می شوند. گزارش ها نشان می دهد افرادی که از نظر فعالیت بدنی وضعیت خوبی دارند دارای سلامتی جسمانی و روانی بالاتری هستند [۸، ۹]. به عبارتی دیگر، محققان بسیاری گزارش دادند که بین بالارفتن سطح فعالیت بدنی و سلامت روانی ارتباط معنادار و تنگاتنگی وجود دارد. در پایان این نتایج مبین آن است که انجام فعالیت بدنی علاوه بر اثرگذاری بر سلامتی جسمانی بر سلامت روانی نیز اثر گذاشته و نه تنها عضلات را درگیر می نماید بلکه سلامت روان افراد را نیز بهبود می بخشد.

منابع:

۱. ابراهیمی حسن، حسین زاده علی، زارع مجتبی. بررسی خردهمقیاس های سلامت روانی و ارتباط آن با سوابق ورزشی نوجوانان شهر هشتروند. علوم زیستی حرکتی. ۳۲-۳۹، ۱۳۹۳
۲. ابراهیمی، محمد، حیدری حسن. رابطه فعالیت های بدنی با سطح سلامت عمومی سالمندان. ۱۳۸۳ نشریه حرکت- شماره ۶ (۸ صفحه - از ۵۱ تا ۵۷)
۳. اتقیاء، ناهید، نقش فعالیت های ورزشی در پیشگیری و مقابله با انحرافات اخلاقی واجتماعی جوانان ایرانی، نشریه نیرو و

نشاط، صص ۴۷-۳۱.

۴. ازکیا مصطفی، ساروخانی باقر، حسن بیک وردی لادن (۱۳۸۹). مقایسه کیفیت زندگی زنان شرکت کننده در ورزش های همگانی و زنان غیر فعال در این زمینه (منطقه ۳ تهران)، زن و مطالعات خانواده، بهار ۱۳۸۹، دوره ۲، شماره ۷؛ از صفحه ۱۳ تا صفحه ۲۵.

۵. اشراقی، محمود (۱۳۸۳)، خدا رحیمی، خدیجه سادات، بررسی اثرات روانی، جسمانی و اجتماعی مشارکت زنان در فعالیت های ورزشی، نشریه علم، ورزش، سلامتی، شماره ۵، صفحه ۴۸-۴۵.

۶. اصفهانی نوشین. تأثیر ورزش بر سلامت روانی در بعد جسمانی، اضطراب و اختلال خواب کارکرد اجتماعی وافردهگی دانشجویان دانشگاه الزهرا(س) حرکت تابستان ۱۳۸۱ شماره ۱۲

۷. اصلانخانی، محمد علی. رابطه فعالیت های بدنی با سطح سلامت عمومی سالمندان زن و مرد شهر تهران. ۱۳۸۷ - شماره ۱ (۸ صفحه - از ۵۱ تا ۵۸)

۸. پشتیبان خلیل، نوربخش مهوش، مهدی پور عبدالرحمن. بررسی و مقایسه میزان افسردگی دانشجویان شرکت کننده در فعالیتهای فوق برنامه ورزشی و هنری در دانشگاه شهید چمران اهواز همایش ملی علوم ورزشی نوین، ورزش حرفه ای و ارتقا تندرستی ۱۳۸۱

۹. پورسلطانی، حسین (۱۳۸۲)؛ مقایسه سلامت عمومی جانبازان و معلولین جسمی ورزشکار و غیر ورزشکار، رساله دکتری دانشگاه تربیت معلم.

۱۰. توفیقی اصغر، بابایی سولماز، کشکولی فاطمه، بابایی رقیه. تعیین ارتباط بین میزان فعالیت بدنی با سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ارومیه. مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه. ۱۲، ۱۶۶-۱۷۲، ۱۳۹۳.

۱۱. حامدی نیا، محمد رضا (۱۳۸۳)، ارتباط فعالیت بدنی و درصد چربی بدن با برخی از عوامل خطرزای قلبی- عروقی در اعضای هیأت علمی دانشگاه تربیت معلم سبزوار، اسرار، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار، سال یازدهم، شماره ۳.

۱۲. خادمی، علی (۱۳۸۵)؛ مقایسه صفات روانی اجتماعی دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه گیلان.

۱۳. رحیمی گلوگاهی (۱۳۸۱)؛ مطالعه رابطه بین آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی با بهداشت روانی و زیر مقیاس های آن در دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی شهرستان بهشهر، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.

۱۴. سلطانی شال رضا، آقامحمدیان شعریاف حمیدرضا، غنایی چمن آباد علی (۱۳۹۲). اثربخشی ورزش بر سلامت عمومی، کیفیت خواب و کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، مهر و آبان ۱۳۹۲، دوره ۱۷، شماره ۴ (پی در پی ۶۹)؛ از صفحه ۴۰ تا صفحه ۴۶.

۱۵. صادقیپور اکرم، صادقیپور معصومه، حسینی محمد سلطان. بررسی ارتباط بین سطوح فعالیت بدنی با سلامت روان. مجله دانشکده پزشکی اصفهان. ۳۲، ۱۳۹۳

۱۶. علوی سلمان، احمدی محمد امین، زر عبدالصالح. بررسی اثربخشی ورزش بر میزان فرسودگی شغلی، سلامت عمومی و امید به زندگی کارمندان دانشگاه علوم پزشکی جهرم. سلامت اجتماعی. ۳، ۱۶۰-۱۶۹. ۱۳۹۶

۱۷. غنی، غلامحسین (۱۳۸۱)، بررسی بین فعالیت بدنی منظم با سلامت روانی همسران پاسدار شهر تهران، پایان نامه

کارشناسی ارشد، دانشگاه امام حسین.

۱۸. قربانزاده بهروز، لطفی مریم. تاثیر فعالیت بدنی بر مهارت های خود کنترلی و پرخاشگری زنان معتاد. مطالعات روانشناسی ورزشی. ۲۱، ۴۳-۶۰. ۱۳۹۶

۱۹. کاشف محمدریا، مقایسه سلامت عمومی اعضای هیئت علمی فعال و غیرفعال حرکتی دانشگاههای کشور، نشریه علوم حرکتی و ورزش. ۱۳۸۶.

۲۰. نریمانی احمد، اکبرزاده مهدی، حمزه محمد. بررسی سلامت عمومی دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارتش در سال ۱۳۸۸. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران. ۴۰-۵۵، ۱۳۸۹.

21. Brown S, Birtwhistle J, Roe L. The unhealthy lifestyle of people with schizophrenia. J Psycho Med 1999; 29(4): 697-701. Ascii FH. The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. J sport and Exercise Psycho 2003; 4(3):255-64.

22. Doré Isabelle, Jennifer L. O'Loughlinb, Mireille E. Schnitzerd, Geetanjali. Dattab Louise Fournier. The longitudinal association between the context of physical activity and mental health in early adulthood. Mental Health and Physical Activity. 121-130, 2018.

23. Loack J, Kraemer W. Factors affecting quality of life in the world. J Hosp 2005; 7(2): 4-14.

24. Sharifi Nasibeh, Lida Jalili, Somayeh Khazaeian, Anvar-sadat Nayebi nia. The Relationship between Physical Activity and General Health among Menopausal Women in Ahvaz, Iran. Electronic Physician. February 2017, Volume: 9, Issue: 2, Pages: 3639-3645

25. Sharifi Nasibeh, Lida Jalili, Somayeh Khazaeian , Anvar-sadat Nayebi nia. The Relationship between Physical Activity and General Health among Menopausal Women in Ahvaz ,Iran. Electronic Physician. February 2017, Volume: 9, Issue: 2, Pages: 3639-3645

Investigating the Relationship between the Level Of Physical Activity and Mental Health of Goldsmiths in Rasht

Akbar Parivash Roshandel¹, Mohammad Reza Fadaei Chafi^{2*}, Marzieh Kazemi³

1. MA Of Exercise Physiology, Department of Physical Education and Sport Science, Faculty of Humanities, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Physical Education and Sport Science, Faculty of Humanities, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran. (Corresponding Author)

3. MA Of Exercise Physiology, Department of Physical Education and Sport Science, Faculty of Humanities, Bandar Anzali Branch, Islamic Azad University, Bandar Anzali, Iran.

Abstract

The benefits of physical activity in addition to promoting physical health affect the mental health of most people in society. Therefore, the purpose of this study was to investigate the relationship between physical activity levels and mental health of goldsmiths in Rasht. The research method in this study was descriptive-correlational. The statistical population included 418 men selling gold in Rasht. The research sample was selected according to Morgan table including 198 people (41.1 6 6.3 years) by available sampling method. Beck Physical Activity Questionnaire was used to measure the level of physical activity and Goldberg General Health Questionnaire was used to measure mental health. Pearson correlation coefficient was used to determine the relationship between variables. Statistical analysis was performed using SPSS software version 22. The results showed that there was a significant relationship between the level of physical activity and mental health of goldsmiths in Rasht ($p = 0.05$, $r = 0.38$). The study of the relationship between physical activity and mental health subscales showed that between physical activity and depression ($p = 0.01$, $r = -0.69$), the status of social dysfunction ($p = 0.027$, $-0.61 = r$) and there was a significant relationship between physical health ($p = 0.03$, $r = 0.58$); But there was no significant relationship between the level of physical activity with anxiety and sleep disorders ($p = 0.06$, $r = -0.22$). From the results of the present study, it is inferred that for men selling gold in Rasht, having higher physical activity is associated with more mental health, especially reducing depression and reducing social dysfunction. Therefore, more physical activity is recommended to promote the mental health of this group of marketers.

Keywords: Level of Physical Activity, General Health, Goldsmith
