



بررسی تأثیر اجرای برنامه ورزشی بر میزان عزت نفس سالمندان

علی انصاری جابری^{*}، عیسی محمدی^{**} و دکتر علی فتحی آشتیانی^{***}

چکیده

به منظور ارزیابی میزان تأثیر برنامه ورزشی ویژه سالمندان بر میزان عزت نفس این افراد، با استفاده از مقیاس کوپر اسمیت، ۳۴ سالمند مرد ۶۰ تا ۷۵ ساله که بیشتر آنها در گروه سنی ۶۵ تا ۶۹ سال قرار داشتند مورد بررسی قرار گرفتند. این افراد هر روز صبح به مدت ۳۰ جلسه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه‌ای برنامه ورزشی طراحی شده ویژه‌ای را اجرا نمودند. داده‌های پژوهش با استفاده از آزمونهای آماری مجذور خی ضریب همبستگی، تحلیل واریانس و آزمون χ^2 به کمک نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که برنامه ورزشی طراحی شده موجب افزایش عزت نفس سالمندان گردیده است. میانگین عزت نفس این افراد پیش از به کارگیری برنامه ورزشی ۵۳/۳ و پس از آن ۷۰/۸ بود.

Andeeshah
Va
Raftar
اندیشه و رفتار
۷۵

کلید واژه: عزت نفس، ورزش درمانی، سالمندان، مقیاس کوپر اسمیت

فزونی گرفته است. در کشورهای پیشرفته صنعتی، نسبت افراد بالای ۶۵ سال به کل جمعیت به ۱۶ درصد رسیده است و تا سال ۲۰۰۰ این افزایش ادامه خواهد یافت. این نسبت برای کشورهای رو به رشد بطور متوسط ۳/۵ درصد است که تا سال ۲۰۰۰ به ۵ درصد افزایش خواهد یافت (مودن^(۱)، ۱۹۸۹). در ایران شمار افراد بالای ۶۰ سال بر پایه اطلاعات ارائه شده از سوی مرکز آمار ایران، در سال ۱۳۳۵، ۱۱۸۳۹۸۰ نفر، در سال ۱۳۴۵، ۱۶۸۴۰۰۵ نفر، در سال ۱۳۵۵، ۱۶۹۸۶۱۴ نفر بوده و در سال ۱۳۶۵ به ۲۶۸۶۳۵۰ نفر رسیده است.

سیر جمعیت جهان رو به سالمندی است و نسبت سالمندان در هر سرشماری نسبت به سرشماری پیشین افزایش می‌یابد. این افزایش در جوامع گوناگون مسایل جدیدی را به همراه داشته و مسئولان، دست اندرکاران و برنامه ریزان را بر آن داشته است تا این واقعیت را از دیدگاههای پزشکی، بهداشتی، روانی، اقتصادی و اجتماعی مورد توجه ویژه قرار دهند (شاملو، ۱۳۶۷). بر پایه آخرین پژوهشهای سازمان ملل، میزان مرگ و میر در کشورهای روبه رشد کاهش چشمگیری یافته و همراه با آن تعداد افراد سالخورده و میزان متوسط عمر

* کارشناسی ارشد روانپرستاری، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، رفسنجان، دانشکده پرستاری و مامایی.
** اعضای هیئت علمی، تهران، خیابان جلال آل احمد، دانشگاه تربیت مدرس، گروه پرستاری.

گرایش سالمندان به رکود و سکون در یک نقطه از ویژگیهای نامطلوبی است که گاهی سالمندان بدان دچار می‌شوند و شادابی، نشاط و احساس سودمندی خود را از دست می‌دهند. از این رو باید از این امر به شیوه درستی پیشگیری کرد و سالمندان را از افتادن در دام آن پرهیز داد. با کناره‌گیری سالمند از فعالیت و تلاش، روز به روز گوشه‌نشینی و کناره‌گیری او بیشتر شده و ممکن است از ادامه زندگی ناامید و برای رسیدن مرگ روزشماری کند. از سوی دیگر کم‌تحرکی و رکود، باعث کاهش عزت نفس، افسردگی و انزوا شده، با بروز این مسایل ادامه زندگی برای سالمند بی‌معنی می‌شود و احساس پوچی می‌کند (هفمنر^(۱)، موشل^(۲)، سارتوریوس^(۳)، ۱۹۸۶).

بررسیها نشان داده‌اند که افراد بالای ۶۰ سال به گونه‌ای محسوس از ورزش روی گردانند و ۴۰ درصد از ۶۵ تا ۷۴ ساله‌ها غیر فعال هستند. حال آنکه میانسالان و سالمندان برای بالا بردن سطح سلامتی خود نیاز به ورزش دارند. آنها با ورزش می‌توانند احساس و درک بهتری از زندگی داشته باشند، با افراد جدیدی آشنا شوند و به عزت نفس خود بیفزایند (شاملو، ۱۳۷۱).

بین افزایش سن و میزان فعالیت‌های جسمی و عزت نفس رابطه وجود دارد. هر چه سن بالاتر می‌رود، معمولاً از میزان فعالیت‌های بدنی کاسته شده که خود موجب کاهش عزت نفس می‌شود (برگر^(۴)، ۱۹۸۸). بی‌تحرکی در سالمندان می‌تواند پیامدهای بدنی و روانی بسیاری به دنبال داشته باشد که یکی از آنها، کاهش تدریجی عزت نفس است (گارت^(۵)، ۱۹۸۷).

بهره‌مندی از عزت نفس بخشی از سلامت روانی محسوب می‌شود. بیشتر پژوهشگران برخورداری از عزت نفس (ارزیابی مثبت از خود) را به عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عاطفی - اجتماعی افراد می‌دانند. شخصی که دارای عزت نفس است، خودش را به گونه‌ای مثبت ارزیابی نموده و برخورد مناسبی نسبت به خود و دیگران دارد. اما کسی که از عزت نفس پایین برخوردار

است، اغلب نوعی خوش بینی ساختگی نسبت به دنیا دارد و در ناامیدی تلاش می‌کند به خود و دیگران نشان دهد که شخص لایقی است و یا ممکن است درون‌گرا و منزوی شده و از ارتباط با دیگران خودداری نماید.

بنابراین بی‌تحرکی می‌تواند باعث کاهش عزت نفس در سالمندان گردد. با کاهش عزت نفس گرفتاریهای روحی و روانی بی‌شماری از جمله افسردگی، دوری جستن از گروه، اضطراب، بی‌تفاوتی و احساس تنهایی، تمایل به اسناد شکست خود به دیگران و داشتن مشکلات بین فردی در انتظار این افراد خواهد بود. اگر بتوان تدابیری اندیشید که این افراد بیشتر و بهتر به فعالیت بدنی و ورزش تشویق شوند، نه تنها از لحاظ بدنی، بلکه از نظر روانی نیز تقویت می‌شوند.

روش

آزمودنیهای پژوهش را ۳۴ نفر سالمند ۶۰ تا ۷۵ ساله تشکیل داده‌اند که بر اساس متغیرهایی چون سن، جنس، توانایی انجام ورزشهای مورد نظر و... انتخاب شده بودند. نخست مشخصات فردی آزمودنیها و اطلاعات مربوط به فعالیت‌های روزمره زندگی^(۶) آنها توسط پرسشنامه گردآوری و آنگاه میزان عزت نفس آنها با استفاده از معیار عزت نفس کوپراسمیت اندازه‌گیری شد. برای اجرای برنامه ورزشی طراحی شده، پژوهشگر هر روز صبح به محل زندگی آزمودنیها رفته و به مدت ۴۵-۳۰ دقیقه برنامه ورزشی طراحی شده را برای افراد مورد بررسی اجرا کرده و آنها نیز انجام می‌دادند. این برنامه ورزشی، به مدت ۳۰ جلسه (یک ماه) اجرا گردید. گفتنی است که در طول انجام برنامه ورزشی، مشکل جسمی خاصی برای آزمودنیها روی نداد و همگی با شور و شوق از برنامه ورزشی استقبال

1-Hafner

2-Moschel

3-Sartorius

4-Berger

5-Garret

6-activities of daily living (ADL)

کردند.

پس از پایان یافتن ۳۰ جلسه برنامه ورزشی بار دیگر میزان عزت نفس افراد مورد سنجش قرار گرفت. اطلاعات گردآوری شده توسط نرم افزار SPSS با استفاده از آزمونهای آماری خی دو^(۱)، ضریب همبستگی، تحلیل واریانس^(۲) و آزمون t^(۳) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

برنامه ورزشی طراحی شده با گرم کردن عضلات به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه با حرکات کششی آغاز می شد. سه حرکت کششی برای گرم کردن عضلات دستها، پاها، پشت، کمر بند شانه ای و گردن انجام شده و سپس تمرینات ورزشی که شامل ده حرکت است از دستها شروع شده و بتدریج به پاها می رسید. هر حرکت چندین بار تکرار و پس از انجام هر دو یا سه حرکت در حالت ایستاده چند تنفس عمیق انجام می شده. پس از پایان یافتن حرکات، می بایست به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی شود و دوباره برای خنک کردن عضلات همان حرکات کششی نخستین را تکرار کنند.

یافته های پژوهش

۳۲/۴ درصد آزمودنیهای مورد بررسی در گروه سنی ۶۰ تا ۶۴ سال، ۴۷ درصد در گروه سنی ۶۵ تا ۶۹ سال و ۲۰/۶ درصد در گروه سنی ۷۰ تا ۷۴ سال قرار داشتند. ۱۷/۶ درصد آنان متأهل، ۴۱/۲ درصد مجرد، ۲۳/۶ درصد بیوه و ۱۷/۶ درصد مطلقه بودند. از نظر وضعیت تحصیلی، ۴۱/۲ درصد بی سواد، ۳۵/۳ درصد دارای تحصیلات ابتدایی، ۱۴/۷ درصد دارای سیکل و تنها ۸/۸ درصد آنها تحصیلات دیپلم یا بالاتر داشتند. از نظر شغل قبلی، ۷۳/۵ درصد کارگر، ۱۱/۸ درصد کارمند، ۸/۸ درصد کشاورز و ۵/۹ درصد نظامی بوده اند. ۳۲/۴ درصد آزمودنیها قبلاً به صورت منظم ورزش می کرده اند و ۶۷/۶ درصد آنها ورزش نمی کرده اند.

یافته ها نشان دادند که پیش از بکارگیری برنامه ورزشی

مورد نظر، ۴۷/۱ درصد آزمودنیها دارای عزت نفس پایین (۲۵-۵۰)، ۴۴/۱ درصد دارای عزت نفس متوسط (۵۱-۷۵)، و تنها ۸/۸ درصد آنها دارای عزت نفس بالا (۷۶-۱۰۰) بودند. در حالیکه پس از بکارگیری برنامه ورزشی مورد نظر ۲/۹ درصد دارای عزت نفس پایین، ۶۱/۸ درصد دارای عزت نفس متوسط و ۳۵/۳ درصد آنها دارای عزت نفس بالا ارزیابی گردیدند (جدول ۱). آزمون خی دو تفاوت معنی داری را در این رابطه نشان می دهد.

جدول ۱- توزیع فراوانی نسبی آزمودنیهای مورد بررسی بر حسب سطح نمرات به دست آمده در زمینه عزت نفس در پیش آزمون و پس آزمون

مراحل بررسی	پیش آزمون	پس آزمون	میزان نمرات
%	%	%	
۲۵-۵۰	۴۷/۱	۲/۹	
۵۱-۷۵	۴۴/۱	۶۱/۸	
۷۶-۱۰۰	۸/۸	۳۵/۳	

بطور کلی میانگین میزان عزت نفس آزمودنیهای

پژوهش پیش از بکارگیری برنامه ورزشی ۵۳/۳ و پس از بکارگیری برنامه ورزشی طراحی شده تا سطح ۷۰/۸ افزایش یافته است.

بحث در نتایج

یکی از متغیرهای تأثیرگذار در اثربخشی برنامه ورزشی بر میزان عزت نفس، سن مدد جویان بوده است. بدین معنی که هر چه سن آزمودنیها بالاتر رفته، تفاوت میزان عزت نفس پیش و پس از مداخله کمتر شده است و محاسبه ضریب همبستگی تفاوت معنی داری را در این

1-chi squar

2-ANOVA

3-t-test

منابع

- حلم سرشت، پیروش و دل پیشه، اسماعیل (۱۳۷۴). *اصول بهداشت فردی*. تهران: انتشارات چهر.
- شاملو، غلامعلی (۱۳۶۷). *پیری چیست؟ چرا پیر می‌شویم؟* تهران: انتشارات چهر.
- شاملو، غلامعلی (۱۳۷۱). ورزش و سالخوردگی. پزشکی و جامعه. سال اول شماره ۶، صص ۵۱-۵۰.
- Berger, B. G. (1988). The role of physical activity in the life quality of older adults. *Physical Activity and Aging*. Sixtieth Annual Meeting Kansas City, Missouri, April 5-9.
- Garret, G. (1987). *Health needs of the elderly*. New York: McMillan Co.
- Hafner, H., Moschel, G., & Sartorius, N. (1986). *Mental health in the elderly*. Berlin: Springer Verlag.
- Modden, G. (1989). Behavior and adaptation in later life. *Journal of Chronic Disease*, 36, 270-5.



زمینه نشان داده است ($P < 0.05$). بنابراین به نظر می‌رسد بهتر است که این برنامه ورزشی، از آغاز سنین سالمندی شروع شود تا نتایج بهتر و با ارزشتری را در بر داشته باشد. یکی دیگر از متغیرهای تأثیر گذار، سابقه فعالیت‌های ورزشی در آزمودنیها بوده است. یعنی میانگین میزان عزت نفس کسانی که در گذشته ورزش می‌کرده‌اند نسبت به کسانی که ورزش نمی‌کرده‌اند، پیش و پس از بکارگیری برنامه ورزشی، بیشتر بوده است. آزمون آماری "تی استیودنت"^(۱) تفاوت معنی داری را در هر دو مرحله پیش و پس از مداخله نسبت به آزمودنیهایی که سابقه فعالیت‌های ورزشی نداشتند، نشان داده است ($P < 0.001$). این امر نشان دهنده اهمیت ورزش است که تأثیر آن حتی از مدتها پیش تا کنون باقی مانده است.

متغیرهای دیگر از جمله وضعیت تأهل، وضعیت تحصیلی، شغل قبلی و مدت اقامت در آسایشگاه، بر روی میزان عزت نفس افراد مورد بررسی، پیش از بکارگیری برنامه ورزشی و پس از آن تأثیر گذار نبوده‌اند. آزمون تحلیل واریانس، تفاوت معنی داری را در این زمینه‌ها نشان نداده است.

بررسی یافته‌های پژوهش، نشان می‌دهد که میانگین میزان عزت نفس، پیش از بکارگیری برنامه ورزشی ۵۳/۳ بوده، حال آنکه این میزان پس از اجرای ۳۰ جلسه‌ای برنامه ورزشی به ۷۰/۸ رسیده است. به بیان دیگر عزت نفس آزمودنیهای پژوهش پس از مداخله بطور متوسط ۱۷/۵ نمره افزایش یافته است. پس می‌توان نتیجه گرفت که برنامه ورزشی طراحی شده می‌تواند میزان عزت نفس سالمندان را افزایش دهد.

از این رو پیشنهاد می‌گردد که از این برنامه ورزشی که بسیار کم خرج و از نظر اجرا بسیار آسان است در مراکزی که از سالمندان مراقبت و نگهداری می‌شود، به عنوان عاملی برای بالا بردن میزان عزت نفس و همچنین برای پر کردن اوقات فراغت آنان استفاده نمایند.