



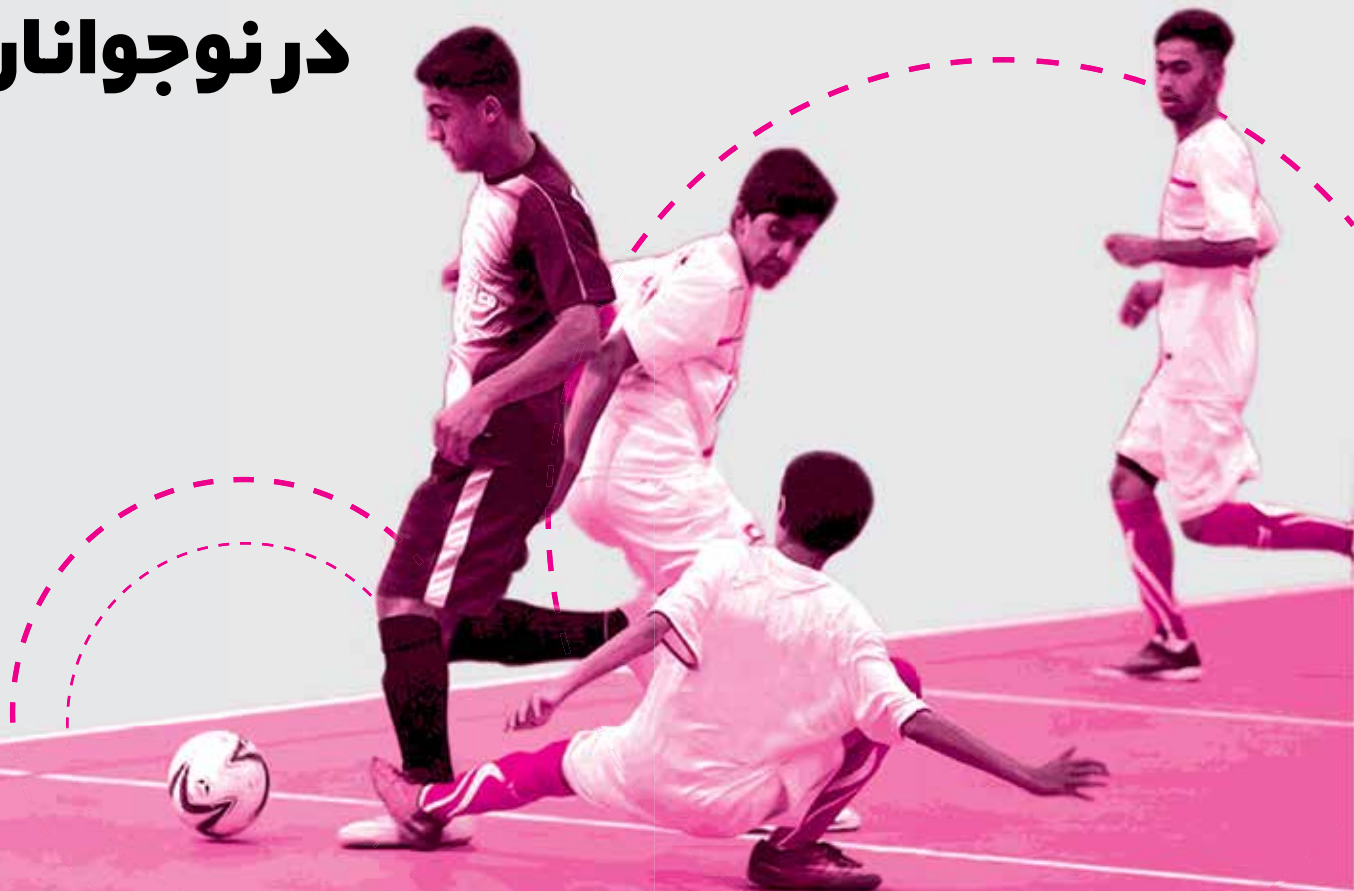
چکیده

هدف: مطالعه، تجزیه و تحلیل ارتباط بین فعالیت بدنی، شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی و شاخص انزوای اجتماعی میان نوجوانان.

روش بررسی: مطالعه روشمند براساس تجزیه و تحلیل ثانویه داده‌ها که معرف نمونه دانش‌آموزان (۱۹ - ۱۴ سال) از دبیرستان‌های دولتی (۴۲۰۷ نفر) بود. داده‌های جمع‌آوری شده از طریق پرسش‌نامه کلی، سلامتی دانش‌آموزان مدارس پایه را بررسی کرد. متغیرهای مستقل شامل سطح فعالیت بدنی و ثبت‌نام در کلاس‌های تربیت‌بدنی بود، در حالی که متغیرهای وابسته دو شاخص انزوای اجتماعی (احساس تنهایی و داشتن دوست کم) را شامل می‌شد. در تجزیه و تحلیل آماری از روش توصیفی و استنباطی استفاده شد.

نویسنده: سیمون خوزه دوس سانتوس و همکاران
مترجمان: حجت صادقی خلیل آباد، کارشناس ارشد و
آموزگار تربیت‌بدنی
مریم مرادیان، کارشناس بهداشت عمومی

ارتباط بین فعالیت بدنی، شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی و انزوای اجتماعی در نوجوانان



چکیده: بسیاری از نوجوانان که به‌عنوان «کم‌فعال» طبقه‌بندی شدند (۶۵/۱ درصد)، در کلاس‌های تربیت‌بدنی حضور نداشته‌اند (۶۴/۹ درصد). تقریباً از هر ده شرکت‌کننده دو نفر احساس تنهایی را گزارش کردند (۱۵/۸ درصد). علاوه بر این، حدود یک‌پنجم از نوجوانان گزارش کردند که فقط یک دوست داشته‌اند (۱۹/۵ درصد). در تجزیه و تحلیل دو متغیره، نسبت پایین‌تری از افراد به‌گونه‌ای معنادار انزوای اجتماعی را در میان جوانان و نوجوانان که در کلاس‌های تربیت‌بدنی ثبت‌نام کرده بودند، مشاهده و گزارش کردند. پس از تعدیل متغیرهای مداخله‌گر، رگرسیون لجستیک نشان داد که شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی، تنها برای دختران، به‌عنوان یک عامل مؤثر و حمایتی در ارتباط با شاخص انزوای اجتماعی «داشتن دوستان کم» شناخته می‌شود.

کلیدواژه‌ها: انزوای اجتماعی، دوستان، فعالیت بدنی، تربیت‌بدنی، نوجوان

مقدمه

انزوای اجتماعی وضعیتی است که در آن، فرد، تماس کمی با افراد دیگر دارد و ارتباطات اجتماعی‌اش به حداقل می‌رسد. در عین حال، علاوه بر مشکل حفظ روابط، در کیفیت روابط نیز با مشکلاتی روبه‌روست. انزوای اجتماعی به‌عنوان یک مشکل به‌ویژه در افراد مسن دیده می‌شود. تأثیر منفی انزوای اجتماعی را در سبک زندگی نوجوانان نیز می‌توان مشاهده کرد.

مطالعه طولی که در سال ۲۰۰۶ روی کودکان نیوزیلندی (۱۰۳۷ نفر) از زمان تولد تا بزرگسالی‌شان انجام گرفته بود، نشان داد که قرار گرفتن افراد جوان در معرض انزوای اجتماعی احتمال ابتلای آن‌ها به بیماری‌های فرساینده مزمن در زندگی بزرگسالی را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه انزوای اجتماعی نوجوانان ممکن است به رفتارهای پرخطر بهداشتی، مانند قرار گرفتن در معرض سبک زندگی بی‌حرکت و کاهش سطح فعالیت بدنی بینجامد. این مطالعه که توسط گونکالس و همکاران^۱ روی نوجوانان انجام شده است، نشان داد که سطوح فعالیت بدنی بیشتر باعث افزایش بیشتر ملاقات دوستان بعد از مدرسه می‌شود.

فعالیت بدنی به‌طور مستقیم می‌تواند بر توسعه روابط اجتماعی اثر بگذارد. به هر حال، انزوای اجتماعی به‌عنوان یکی از موانع اصلی برای فعالیت بدنی در نوجوانان مطرح شده است. علاوه بر این، مطالعات موجود نشان می‌دهد نوجوانانی که از نظر بدنی فعال بودند، تمایل داشتند دوستانی فعال داشته باشند.

در تحقیقات بین‌المللی، مطالعات اندکی بر «ارتباط بین فعالیت‌های بدنی و مشارکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی با شاخص انزوای اجتماعی» متمرکز شده‌اند. در ادبیات ملی هم، اطلاعات موجود در این زمینه کم است.

با وجود این اطلاعات کم، قابل قبول است که بپذیریم فعالیت بدنی و کلاس‌های تربیت‌بدنی می‌تواند فرصتی برای افزایش تعامل اجتماعی و کاهش انزوای اجتماعی باشد، اما این فرضیه به بررسی بیشتر نیاز دارد.

با توجه به موارد فوق، هدف از این مطالعه، تجزیه و تحلیل ارتباط بین تمرین فعالیت بدنی، شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی و شاخص انزوای اجتماعی در نوجوانان است.

ابزار اندازه‌گیری

پرسشنامه مورد استفاده برای بررسی سلامت دانش‌آموزان براساس معیارهای جهانی، توسط سازمان بهداشت جهانی^۲ در جریان همکاری با نهادهای دیگر پیشنهاد شده بود. این پرسشنامه قبلاً در دو مدرسه شهری در شهرستان رسیف^۳ با یک نمونه از ۱۲۲ نوجوان مورد آزمایش قرار گرفت. شاخص تکرارپذیری (ثبات سنجش آزمون مجدد) متوسط به بالا و ضریب توافق (کاپا) از ۰/۵۲ تا ۱/۰۰ متنوع بود.

نتایج

در مجموع از ۷۶ مدرسه (حدود ۱۱ درصد از مدارس دولتی) در ۴۴ شهر از ایالت پرنامیبوکو^۴ برزیل (حدود ۲۳ درصد از تمام شهرها) بازدید شد. از تعداد کل دانش‌آموزانی که ثبت‌نام کرده و در کلاس‌ها برای جمع‌آوری داده‌ها حاضر بودند (۶۱۱۴ نفر)، ۸۳ نفر از شرکت در این کلاس‌ها امتناع کردند (۱/۹ درصد انصراف) و ۱۸۲۴ نفر به دلیل اینکه خارج از گروه سنی قرار داشتند، حذف شدند.

بنابراین، نمونه نهایی (۴۲۰۷ نفر) نشان‌دهنده ۹۹/۸ درصد از تعداد پیش‌بینی شده افرادی بود که در ابتدا ثبت‌نام کرده بودند (۴۲۱۷ نفر) و ویژگی‌های دموگرافیکی به این شرح بود: ۵۹/۸

فعالیت بدنی به‌طور مستقیم می‌تواند بر توسعه روابط اجتماعی اثر بگذارد. به هر حال انزوای اجتماعی به‌عنوان یکی از موانع اصلی برای فعالیت بدنی در نوجوانان مطرح شده است

مدرسه محیطی
ایده آل برای انگیزه
بخشیدن و عاملی
مرتبط برای انجام
فعالیت بدنی است
و به نظر می‌رسد
که کلاس‌های
تربیت بدنی نقش
کلیدی در این
سناریو دارند

خلاصه بحث و نتیجه‌گیری

یافته اصلی این مطالعه آن بود که شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی با کاهش انزوای اجتماعی در دختران نوجوان ارتباط دارد. دخترانی که هفته‌ای یک بار یا بیشتر در کلاس تربیت‌بدنی شرکت می‌کردند، وقتی با کسانی که در کلاس‌ها شرکت نمی‌کردند مقایسه شدند، احتمال ضعیف داشت که دوستان کمی داشته باشند.

یافته‌های گزارش‌شده در این مطالعه باید از نظر برخی محدودیت‌های روش‌شناسی در نظر گرفته شده تفسیر شود. متغیرهایی که انزوای اجتماعی را بیان می‌کنند از اقدامات خودگزارش شده به دست آمده‌اند و امکان دارد پاسخ‌ها را تحت تأثیر قرار داده باشند. این محدودیت با استفاده از یک ابزار که قبلاً آزمایش (پایلوت) شده بود و شاخص پایداری خوبی را در آزمون مجدد نشان داد، کاهش داده شد.

محدودیت دیگر که نیاز است مورد تأکید قرار گیرد، تأخیر زمانی بین جمع‌آوری داده‌ها و تکمیل مطالعه (حدود هشت سال) است. این فاصله زمانی مستلزم آن است که اطلاعات گزارش‌شده در این مطالعه با احتیاط تفسیر شود. با این حال، تأکید بر آن است که هدف اصلی از این تحقیق، توصیف عوامل مورد علاقه نیست، بلکه تجزیه و تحلیل ارتباط بین آن‌هاست.

براساس این مطالعه، هرگونه تغییراتی که ممکن است در طول این دوره رخ داده باشد به هیچ‌وجه اثری بر کیفیت داده‌هایی که از ارتباط مطرح شده حمایت می‌کردند، نداشته است. همچنین قابل توجه است که بیشتر مطالعات مشابه با سالمندان انجام شده است. تأکید بر مطالعات ارزیابی سالمندان به دلیل فرضیه‌ای است که بیان می‌دارد «پیری یک فرایند است و منجر به کاهش روابط اجتماعی می‌شود». به این معنا که مطالعات بسیار کمی برای بررسی انزوای اجتماعی نوجوانان انجام شده و به‌عنوان یک پدیده معاصر در حال حاضر، جامعه دانشگاهی را، به دلیل اثر بالقوه که بر سلامت افراد جوان دارد، مجذوب خود ساخته است.

با وجود این محدودیت‌ها مهم است که برخی جنبه‌های مثبت در مورد داده‌های مورد استفاده برای انجام این مطالعه را مشاهده کنید، به این معنا که در این مطالعه، ویژگی زندگی نوجوانان

درصد زن بودند، ۵۸ درصد بین ۱۷ تا ۱۹ سال داشتند، (میانگین ۱۶/۸ سال؛ انحراف استاندارد ۱/۴)، ۷۴/۸ درصد غیرسفیدپوست بودند و ۷۸/۹ درصد در مناطق شهری زندگی می‌کردند.

در ارتباط با انجام فعالیت بدنی، از مجموع شرکت‌کنندگان در مطالعه، ۶۵/۱ درصد از نوجوانان به اندازه کافی فعال نبودند و ۶۴/۹ درصد در کلاس‌های تربیت‌بدنی شرکت نداشتند. در موضوع شاخص‌های انزوای اجتماعی، از مجموع شرکت‌کنندگان، ۱۵/۸ درصد از نوجوانان احساس تنهایی و ۱۹/۵ درصد داشتن دوستان کم را گزارش کردند. هنگامی که نوجوانان به لحاظ جنسیتی تفکیک شدند، احساس تنهایی به گونه‌ای معنادار ($P=0/001$) در دختران در مقایسه با پسران، بالاتر بود. به‌طور مشابه، به لحاظ آماری، داشتن دوستان کم ($P=0/045$) در دختران در مقایسه با پسران بالاتر بود.

در تجزیه و تحلیل دومتغیری مشاهده شد که «احساس تنهایی» با شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی ($P=0/012$) ارتباط دارد، اما به نظر می‌رسد یک عامل مستقل از سطح فعالیت بدنی ($P=0/913$) در میان دختران بوده است. همچنین مشخص شد که در هر دو گروه جنسیتی، شاخص «داشتن دوستان کم» با مشارکت آن‌ها در کلاس‌های تربیت‌بدنی ارتباط دارد ($P=0/001$) و تعداد زیادی از نوجوانان که «داشتن دوستان کم» را گزارش کردند، کسانی بودند که در کلاس‌های تربیت‌بدنی حضور نداشتند.

در رگرسیون لجستیک باینری، تجزیه و تحلیل متغیرها نشان داد که شاخص «احساس تنهایی» با شرکت دختران در کلاس‌های تربیت‌بدنی ($P=0/010$) ارتباط دارد. همچنین تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که شاخص «داشتن دوستان کم» با شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی ارتباط دارد ($P=0/005$). پس از تعدیل اثر عوامل مخدوش‌کننده بالقوه و اصلاح آن‌ها (متغیرهای مداخله‌گر)، مشاهده شد که تنها در میان دختران بین شاخص «داشتن دوستان کم» با شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی ($P=0/025$) هنوز ارتباط وجود دارد. شاخص «داشتن دوستان کم» به‌عنوان یک عامل مرتبط برای شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی ۲۴ درصد شانس را دارا بود.

در هر دو منطقه شهری و روستایی مورد تأکید قرار گرفته است.

یکی دیگر از واقعیت‌های ذکر شده، قرار داشتن یک نمونه از دانش‌آموزان در هر دو شیفت صبح و بعدازظهر است که در مدرسه ثبت‌نام کرده بودند.

مدرسه محیطی ایده‌آل برای انگیزه بخشیدن و عاملی مرتبط برای انجام فعالیت بدنی است و به نظر می‌رسد که کلاس‌های تربیت‌بدنی نقش کلیدی در این سناریو دارند. اگرچه دانش‌آموزان بیشتر وقت روزانه خود را در مدرسه می‌گذرانند، اما مطالعات نشان می‌دهد که اکثر نوجوانان در کلاس‌های تربیت‌بدنی شرکت نمی‌کنند. یک توضیح محتمل برای این سطح پایین مشارکت، ممکن است نارضایتی مربوط به فعالیت‌های کلاس یا عدم علاقه دانش‌آموزان به محتویات آموزشی باشد.

با توجه به ارتباط بین شاخص‌های مشارکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی و انزوای اجتماعی، مطالعات مشابه اندکی وجود دارد برای اینکه نتایج را بتوان با این مطالعه مقایسه کرد و موارد را گزارش داد. چگونه می‌توان توجیه کرد که «داشتن دوستان کم» در میان نوجوانان شانس کمتری برای شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی را باعث شده است؟ اگرچه امکان رابطه علت و معلول به شکل معکوس را نمی‌توان رد کرد، یک توضیح برای چنین یافته‌ای ممکن است این باشد که کلاس تربیت‌بدنی به‌عنوان فرصتی برای تعامل اجتماعی و شکل‌گیری روابط دوستی دروغ باشد. گزارش دیگر از نوجوانان در مطالعه انجام شده توسط مارزینک^۵ از سال سوم دبستان تا دبیرستان، نشان داد که انگیزه اصلی برای شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی فرصتی برای بودن با دوستان است.

سانتوز و همکاران^۶ مشاهده کردند در میان شرکت‌کنندگانی که کلاس‌های تربیت‌بدنی را انتخاب کردند، انزوای اجتماعی یکی از عوامل اصلی برای درگیر شدن در فعالیت‌های بدنی گزارش شده است. در یک مطالعه طولی که در میشیگان^۷ (ایالات متحده) با ۹۰۰ دانش‌آموز دبیرستانی انجام شده است، مشاهده شد کسانی که با تمرینات ورزشی ویژه و محتوای کاملاً تکراری در کلاس‌های تربیت‌بدنی درگیر بودند سطوح پایین‌تر از انزوای اجتماعی را نشان دادند که مطابق با یافته‌های گزارش شده در

این مطالعه است.

در پژوهش حاضر تأکید شده که تکرار فعالیت‌بدنی به‌عنوان یک عامل مرتبط با شاخص انزوای اجتماعی شناخته نشده است. این یافته‌ها متفاوت از نتایج گزارش شده در برخی مطالعات است. برای مثال، سالیز و همکاران^۸ نشان دادند که ارتباط قوی بین فعالیت بدنی و حمایت اجتماعی دوستان وجود دارد. این شواهد در مطالعه طولی نوجوانان که تنیس بازی می‌کردند تأیید شد که ارتباط معکوس بین میزان عدم فعالیت بدنی و تعداد روزهای یک هفته در زمانی که نوجوانان با دوستانشان ملاقات می‌کردند، نشان می‌دهد. در نوجوانان، انزوای اجتماعی با استفاده بیش از حد از اینترنت، نارضایتی از بدن به دلیل اضافه وزن یا چاقی و فرصت‌های اندک برای تعامل اجتماعی ارتباط دارد. بنابراین، غیرمحتمل نیست که مشارکت بیشتر در کلاس‌های تربیت‌بدنی و تمرین بیشتر فعالیت بدنی می‌تواند انزوای اجتماعی را کاهش دهد. با این حال، یافته‌های گزارش شده در این مطالعه تنها از بخشی از این فرضیه حمایت می‌کند.

همان‌طور که مشارکت مؤثر نوجوانان در کلاس‌های تربیت‌بدنی اجازه می‌دهد آن‌ها کمتر در معرض رفتارهای پرخطر بهداشتی و انزوای شدید اجتماعی در این مرحله از زندگی قرار بگیرند، لازم است که تمرین فعالیت بدنی در محیط مدرسه به‌عنوان یک مکانیسم مهم برای این جمعیت خاص و یک بخش جدایی‌ناپذیر از فرایند آموزش کلی در نظر گرفته شود.

مطالعه حاضر نشان داد که مشارکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی به‌عنوان یک عامل حمایتی برای جلوگیری از انزوای اجتماعی (داشتن دوستان کم) در میان دختران مطرح است. صرف نظر از جنس، سطح معناداری اندازه‌گیری شده پیشنهاد می‌کند که شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی به‌عنوان یک فاکتور با شاخصه‌های انزوای اجتماعی در میان نوجوانان ارتباط دارد. با توجه به احتمال سوگیری ذاتی در مطالعات مقطعی، یک وابستگی علت و معلولی نمی‌تواند استنباط شود. به همین دلیل اعتقاد بر این است که مطالعات آینده باید به دنبال تأیید یا رد این باشند که آیا شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی در کاهش انزوای اجتماعی مؤثر است.

همان‌طور که مشارکت مؤثر نوجوانان در کلاس‌های تربیت‌بدنی اجازه می‌دهد آن‌ها کمتر در معرض رفتارهای پرخطر بهداشتی و انزوای شدید اجتماعی در این مرحله از زندگی قرار بگیرند، لازم است که تمرین فعالیت بدنی در محیط مدرسه به‌عنوان یک مکانیسم مهم برای این جمعیت خاص و یک بخش جدایی‌ناپذیر از فرایند آموزش کلی در نظر گرفته شود

پی‌نوشت‌ها

1. Goncalves et al
2. WHO
3. Recife
4. Pernambuco
5. Marzineck
6. Santos et al
7. Michigan
8. Sallis et al

منبع

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021755715000807>