

۳۱۲۱
پ

دانشگاه تربیت معلم

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

عنوان :

تأثیر یک برنامه منتخب ورزشی (هوازی) بر سلامت روان در معتادین

زندان مرکزی استان سیستان و بلوچستان

استاد راهنما:

دکتر عباس بهرام

استاد مشاور:

دکتر فاطمه سلامی

نگارش:

محمود فاضل بخششی

زمستان ۱۳۷۹

۳۸۲۷۹

تشکر و قدردانی

بر خود لازم می‌دانم تا سپاسگزاری خالصانه‌ام را از اساتید محترمی که راهنمایی، مشاورت و داوری این رساله را پذیرفته‌اند اظهار دارم از استاد عالیقدر **آقای دکتر عباس بهرام** که همواره با رویی گشاده و بردباری تمام و با دقت نظر خاص خویش در تمامی مراحل کار، راهنمایی این رساله را بر عهده داشتند کمال تشکر و سپاسگزاری را دارم.

از استاد بزرگوار **سرکار خانم دکتر فاطمه سلامی** به خاطر زحمات بی دریغ ایشان و حوصله و عنایت فراوان و راهنمایی‌های ارزنده‌شان که در کلیه مراحل پژوهش روشنگر راه بودند صمیمانه قدردانی می‌کنم.

از استاد بزرگوار **جناب آقای دکتر نیکبخت** مدیر محترم تحصیلات تکمیلی و دیگر اعضای تحصیلات تکمیلی دانشکده که هر یک به نوعی در طول تحصیل با گشاده رویی و بردباری قبول زحمات فراوانی نموده‌اند خالصانه سپاسگزارم.

از مدیر کل محترم اداره زندانها و اقدامات تأمینی و امنیتی، استان سیستان و بلوچستان و **حجة الاسلام والمسلمین حاج آقای رستمی** معاون محترم فرهنگی زندان زاهدان و دیگر پرسنل زحمتکش اداره زندانها و کلیه زندانیانی که در تهیه این رساله با بنده همکاری نمودند خالصانه تشکر و قدردانی می‌نمایم.

تقدیم:

به کسانی که قبل از ما بودند

به کسانی که با ما هستند

و به کسانی که بعد از ما می آیند.

خلاصه

هدف این تحقیق بررسی، تأثیر تمرینات منتخب ورزشی (هوازی) بر سلامت روان در معتادین زندان مرکزی استان سیستان و بلوچستان می باشد برای این منظور ۳۰ نفر زندانی معتاد از بین ۹۰ زندانی بطور تصادفی ساده به دو گروه کنترل و تجربی تقسیم شدند از هر دو گروه پیش آزمونی بعمل آمد و به مدت هشت هفته گروه تجربی فعالیتهای ورزشی (هوازی) را انجام دادند از آزمودنیها پس آزمون توسط پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ بعمل آمد برای اجرای این تحقیق از طرح تحقیق نیمه تجربی کاربردی که شامل دو گروه کنترل و تجربی و برای تجزیه و تحلیل دقیق یافته‌های تحقیق از روش t استودنت استفاده شده است پس از تجزیه و تحلیل اطلاعات بدست آمده نتایجی به شرح ذیل بدست آمد.

۱- تمرینات منتخب ورزشی هوازی در کاهش نشانه‌های مرضی جسمانی معتادان به مواد مخدر اثر معنی دار نشان داد ($P < .05$)

۲- تمرینات منتخب ورزشی (هوازی) در کاهش اضطراب معتادان به مواد مخدر اثر معنی دار نشان داد ($P < .05$)

۳- تمرینات منتخب ورزشی (هوازی) در بهبود نارساکنش وری اجتماعی معتادان به مواد مخدر اثر معنی دار نشان داد. ($P < .05$)

۴- تمرینات منتخب ورزشی (هوازی) در بهبود افسردگی معتادان به مواد مخدر اثر معنی دار نشان داد. ($P < .05$)

۵- تمرینات منتخب ورزشی (هوازی) در بهبود سلامت روان معتادان به مواد مخدر اثر معنی دار نشان داد. ($P < .05$)

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
فصل اول : مقدمه و معرفی	
۲	مقدمه
۳	زمینه‌های نظری
۴	سلامت روان - نظریه نظامها
۶	رویکرد بوم شناختی
۷	تعادل حیاتی
۱۱	معتاد
۱۱	اعتیاد
۱۹	تاریخچه مواد مخدر و اعتیاد در جهان
۲۱	تاریخچه مواد مخدر و اعتیاد در ایران
۲۳	ویژگیهای جغرافیایی استان سیستان و بلوچستان
۲۵	بیان مسئله
۲۷	اهمیت و ضرورت تحقیق
۳۰	اهداف تحقیق
۳۱	فرضیه‌ها
۳۲	تعریف واژه‌ها و اصطلاحات

فهرست مطالب

عنوان صفحه

فصل دوم : ادبیات تحقیق

تحقیقات پژوهشگران خارجی	۳۶
تحقیقات پژوهشگران ایرانی	۴۳
تحقیقات پژوهشگران خارجی دربارهٔ اعتیاد	۴۵
تحقیقات پژوهشگران ایرانی دربارهٔ اعتیاد	۴۹
نتیجه‌گیری کلی از ادبیات تحقیق	۵۳

فصل سوم : روش شناسی

مقدمه	۵۶
روش تحقیق	۵۶
جامعه آماری	۵۷
متغیرها	۵۷
روش جمع‌آوری اطلاعات	۵۹
روش اندازه‌گیری	۶۱

فصل چهارم : تجزیه و تحلیل نتایج آماری

مقدمه	۶۵
بررسی توصیفی اطلاعات مربوط به متغیرهای تحقیق	۶۶

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸۰	تجزیه و تحلیل فرضیه‌ها با استفاده از آمار استنباطی
۸۰	آزمون فرضیه اول
۸۲	آزمون فرضیه دوم
۸۳	آزمون فرضیه سوم
۸۵	آزمون فرضیه چهارم
۸۶	آزمون فرضیه پنجم
فصل پنجم : بحث و نتیجه‌گیری	
۸۹	مقدمه
۸۹	خلاصه تحقیق
۹۰	یافته‌های حاصل از تحقیق
۹۱	بحث و نتیجه‌گیری
۹۷	نتیجه‌گیری کلی
۹۸	پیشنهادات و توصیه‌ها
۱۰۰	پیشنهادهایی برای سایر محققین
۱۰۲	منابع
۱۰۹	پیوستها

فهرست شکله‌ها

عنوان	صفحه
۱-۱- مدل زیستی و رفتاری شوارتز	۵
۲-۱- مدل کاری عملی تنش روانی	۹
۱-۴- میانگین سن آزمودنیها	۶۷
۲-۴- مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه تجربی و کنترل در مقیاس مرضی جسمانی	۶۸
۵-۴- توزیع فراوانی نمرات مقیاس نشانه‌های مرضی جسمانی گروه تجربی و گروه کنترل در پس آزمون	۶۹
۶-۴- مقایسه میانگین نمرات در مقیاس اضطراب (پیش آزمون) و پس آزمون گروه کنترل و تجربی	۷۱
۷-۴- توزیع فراوانی نمرات مقیاس اضطراب گروه تجربی و گروه کنترل در پس آزمون ..	۷۲
۸-۴- مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل و تجربی در مقیاس نارساکنش وری اجتماعی	۷۳
۹-۴- توزیع فراوانی نمرات مقیاس نارساکنش وری اجتماعی گروه تجربی و گروه کنترل در پس آزمون	۷۴
۱۰-۴- مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل و تجربی در مقیاس افسردگی	۷۶
۱۱-۴- توزیع فراوانی نمرات مقیاس افسردگی گروه تجربی و گروه کنترل در پس آزمون ..	۷۷
۱۲-۴- مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل و تجربی در سلامت روان	۷۸
۱۳-۴- توزیع فراوانی نمرات سلامت روان گروه تجربی و گروه کنترل در پس آزمون ...	۷۹

فهرست جداول

عنوان	صفحه
۱-۴- شاخصهای آماری مربوط به توزیع سن آزمودنیها (بر حسب سال).....	۶۶
۲-۴- شاخصهای آماری مربوط به مقیاس مرضی جسمانی در پیش آزمون و پس آزمون.....	۶۶
۳-۴- شاخصهای آماری مربوط به مقیاس اضطراب در پس آزمون گروه کنترل و تجربی.....	۷۰
۴-۴- شاخصهای آماری مربوط به مقیاس نارساکنش وری اجتماعی در پیش آزمون و پس آزمون گروه تجربی.....	۷۰
۵-۴- شاخصهای آماری مربوط به مقیاس افسردگی در پیش آزمون گروه کنترل و تجربی.....	۷۵
۶-۴- شاخصهای آماری مربوط به نمرات سلامت روانی در پس آزمون و پیش آزمون گروه کنترل و تجربی.....	۷۵
۷-۴- توزیع شاخص آماری آزمون فرض اول.....	۸۰
۸-۴- توزیع شاخص آماری در پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل.....	۸۱
۹-۴- توزیع شاخص آماری در پیش آزمون و پس آزمون گروه تجربی.....	۸۱
۱۰-۴- توزیع شاخص آماری آزمون فرض دوم.....	۸۲
۱۱-۴- توزیع شاخص آماری در پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل.....	۸۲
۱۲-۴- توزیع شاخص آماری در پیش آزمون و پس آزمون گروه تجربی.....	۸۳
۱۳-۴- توزیع شاخص آماری آزمون فرض سوم.....	۸۳
۱۴-۴- توزیع شاخص آماری در گروه کنترل پیش آزمون و پس آزمون.....	۸۴

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۸۴	۱۵-۴ - توزیع شاخص آماری در گروه تجربی.....
۸۵	۱۶-۴ - توزیع شاخص آماری آزمون فرض چهارم.....
۸۵	۱۷-۴ - توزیع شاخص آماری در گروه کنترل.....
۸۶	۱۸-۴ - توزیع شاخص آماری در گروه تجربی.....
۸۶	۱۹-۴ - توزیع شاخص آماری آزمون فرض پنجم.....
۸۷	۲۰-۴ - توزیع شاخص آماری در گروه کنترل.....
۸۷	۲۱-۴ - توزیع شاخص آماری در گروه تجربی.....

فصل اول

مقدمه و معرفی

- مقدمه
- زمینه‌های نظری
- بیان مسئله
- اهمیت و ضرورت تحقیق
- اهداف
- فرضیه‌ها
- محدودیت‌ها
- تعریف واژه‌ها و اصطلاحات

مقدمه

تولید و اشاعه مصرف مواد مخدر، یکی از پلیدترین و پیچیده‌ترین طرح‌ها و نقشه‌های شوم استکبار جهانی، برای به نابودی کشاندن سرمایه‌ها و نیروی انسانی کشورهای مستقل و رو به توسعه دنیا است، قاچاقچیان بین‌المللی برای رسیدن به اهداف پلید و ضد انسانی خویش از هیچ دسیسه و نیرنگ خودداری نمی‌کنند.

با پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی، استعمارگران شرق و غرب تلاش وسیع و برنامه‌ریزی شده‌ای را برای مهار و به نابودی کشاندن انقلاب الهی آغاز کردند. در این راستا، جوانان برومند و سلحشور کشورمان را هدف گرفتند تا به خیال خامشان با به اعتیاد کشاندن آنان، پشتوانه‌های ارزنده و بازوان پرتوان انقلاب اسلامی را فلج و ناتوان کنند.

اعتیاد به مواد مخدر یکی از مسائل بغرنج جوامع بشری است که متأسفانه در حیات جامعه اسلامی ما نیز شدیداً رسوخ نموده است و بعنوان یک بیماری خطرناک، حال و آینده میهن اسلامی را تهدید می‌کند و چنانچه هر چه سریعتر برای درمان آن اقدام نگردد بطور مسلم ریشه‌های آن قوی‌تر و مخربتر خواهد شد.

در سالهای اخیر شیوع بی‌سابقه اعتیاد به بویژه در نسل جوان توجه مسئولین و محققین را بیش از پیش به خود معطوف داشته و لزوم مقابله و پیشگیری از آن را مطرح نموده است. در طول این دهه‌ها کسانی که دست به تحقیق و پژوهش پیرامون شناخت ابعاد این آسیب مهم اجتماعی زده‌اند بسیار اندکند و به طور کلی تحقیق و پژوهش در امر شناخت مبارزه با سوء استعمال و قاچاق مواد مخدر در کشور ما در بوته اجده!! مانده است. از بررسیهای مشابه یا

مرتبط با اعتیاد به ذکر چند نمونه می‌پردازیم:

۱- بررسی تأثیر کار درمانی و کاهش افسردگی معتادین مرکز بازپروری تهران (۳۰)

۲- شناخت علل، عوارض و درمان بدون داروی اعتیاد (۲۱)

۳- بررسی تأثیر خودپنداری و نقش دوستان در گرایش نوجوانان به اعتیاد (۲۴)

۴- بررسی مشکلات عاطفی جوانان معتاد (۳۲)

۵- شناخت اعتیاد در خصوصیات معتادین ایران (۱۷) و...

با نگاهی به موارد فوق مشاهده خواهیم کرد که تربیت بدنی و علوم ورزشی هیچ نقشی در رابطه با پیشگیری یا درمان معتادین نداشته و شاید هم تحقیقی در این مورد صورت نگرفته است، شناخت ویژگیهای شخصیتی، فردی، روانی، اجتماعی این گروه می‌تواند کمک مؤثری در پیشگیری یا درمان باشد، یکی از عوامل مهم که برای اعتیاد و بازگشت به آن ذکر می‌کنند «سلامت روان^(۱)» است که در صورت عدم بازسازی مناسب می‌تواند بعد از ترک هم برای بیماران رنج‌آور و آسیب‌زا باشد و با توجه به تأثیر ورزش بر سلامت روان به نظر می‌رسد ورزش می‌تواند یکی از شیوه‌های مؤثر در پیشگیری و بازسازی معتادین مطرح باشد.

زمینه‌های نظری:

طیف وسیع‌تری از اطلاعات و نظریه‌های علمی مهم درباره موضوع و متغیرهای وارد در تحقیق، در این بخش ارائه می‌شود تا خواننده نسبت به منابع نظری موضوع تحقیق آگاهی پیدا کند.

سلامت روان:

اساساً دیدگاه‌های مختلفی در زمینه سلامت روان مطرح شده است که در اینجا برخی از نظریات از جمله نظریه نظامها، رویکرد بوم شناختی و مفهوم تعادل حیاتی توضیح داده می‌شود.

نظریه نظامها:

این دیدگاه به انسان و رفتارهای او به عنوان یک مجموعه یا نظام نگاه می‌کند که جنبه‌های بسیار متنوع «زیستی - روانی - اجتماعی» را دربر می‌گیرد. این جنبه‌های گوناگون بر اساس پدیده‌هایی چون تأثیر و تأثیر متقابل درون دادها و برون داده‌ها و از طریق فرآیندهایی چون پس‌خوراند عمل می‌کند. بدین ترتیب عامل زیستی بر عامل روانی و اجتماعی اثر می‌گذارد و متقابلاً عامل روانی اجتماعی نیز می‌تواند این تأثیر را بر عامل زیستی داشته باشد، مدلی را که لوی و همکارانش^(۱) (۱۹۷۲) در زمینه تأثیر تعاملی رویدادهای تنش‌زای روانی - زیستی و اجتماعی بر بیماریها ارائه داده‌اند مبتنی بر نظریه نظامهاست. (۲۰)

در این نظریه، نظامهای مختلف شناختی، هیجانی، رفتاری و اجتماعی انسان در ارتباط با یکدیگر مورد مطالعه قرار می‌گیرد بر این اساس در عوامل مؤثر بر سلامت روان به جنبه‌های مختلف عوامل فیزیکی مثل نور یا سر و صدا، عوامل عاطفی و هیجانی مثل ترس، محبت و یا خشم، عوامل شناختی مثل تفکر، استدلال و قضاوت عوامل اجتماعی مانند تأثیر خانواده و گروه‌های اجتماعی، بسیار اهمیت می‌دهد (۴۲)