

حرکت

شماره ۱۸ - ص ص : ۹۶ - ۸۱

تاریخ دریافت : ۸۲/۰۹/۰۱

تاریخ تصویب : ۸۲/۰۹/۲۶

تبیین مؤلفه‌های افسردگی بین دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار (پسر و دختر) در دوره متوسطه شهر ارومیه

دکتر میرحسن سیدعامری^۱

استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه ارومیه

چکیده

هدف این تحقیق، تبیین و مقایسه مؤلفه‌های شناختی افسردگی در بین دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار (پسر و دختر) دوره متوسطه است. روش تحقیق حاضر از نوع توصیفی - تحلیلی بوده و به شکل میدانی اجرا شده است. جامعه آماری را ۸۰۰ دانش‌آموز تشکیل می‌دهند که ۴۰۰ نفر از آنان به عنوان دانش‌آموزان ورزشکار (پسر و دختر) و ۴۰۰ نفر مابقی به عنوان دانش‌آموزان غیرورزشکار (پسر و دختر) به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده در نظر گرفته شده‌اند. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه داس (*DAS*) برای تعیین مؤلفه‌های افسردگی استفاده شد.

نتایج تحقیق نشان می‌دهد بغیر از مؤلفه افسردگی (عشق و محبت)، تفاوت معنی‌داری در دیگر مؤلفه‌های افسردگی (تأیید و تصدیق، موفقیت، کامل‌گرایی، شایستگی، قدرت مطلق و استقلال رأی) در بین دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار گروه‌های مورد مطالعه مشاهده شد.

واژه‌های کلیدی

شناختی، افسردگی، دانش‌آموزان ورزشکار، دانش‌آموزان غیرورزشکار.

مقدمه

در قرن حاضر، پیشرفت فناوری تحولات زیادی را در زندگی انسان ایجاد کرده است. از یک طرف با ماشینی شدن جوامع، افراد دچار فقر حرکتی و در نتیجه مشکلات جسمانی شده‌اند و از سوی دیگر، افزایش استرس، بهزیستی روانی افراد را مورد تهدید قرار داده است. به بیان دیگر، افراد در عصر حاضر در گردابی از هیاهوی آشوب‌های ذهنی و فشارهای روحی به‌عنوان عوامل کشتار نامحسوس بی‌صدا غوطه می‌خورند و افسردگی^۱، به‌عنوان آثار این فشارها بر پیکره جامعه چیره گشته و منجر به دگرگون‌سازی و نحوه ادراک افراد از خود و محیط می‌گردد. براساس پژوهش‌های موجود، تخمین زده می‌شود که ۱۰۰ میلیون نفر از مردم جهان همه ساله به بیماری افسردگی دچار می‌شوند و براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO)، این تعداد احتمالاً در حال افزایش است (۶). همچنین آمار کشور نشان می‌دهد یک درصد مردم از اختلالات روانی شدید و ناتوان‌کننده رنج می‌برند و بیش از ده درصد آن‌ها مبتلا به اختلالات روانی خفیف‌اند. با این احتساب تعداد بیماران روانی شدید در جمعیت تقریبی ۶۰ میلیونی ایران، حدود ۶۰۰ هزار نفر و تعداد افراد با بیماری خفیف روانی حدود ۱۰ برابر آن (۶ میلیون نفر) است (۲).

فروید^۲ (۱۹۱۷) عنوان می‌کند: محرومیت از عشق و محبت در دوره‌های مشخص و حساس زندگی، عاملی برای بروز افسردگی در دوران بعدی زندگی است. و بر این باور است که احیای احساس فقدان است که به‌صورت استعاره‌ای به افسردگی می‌انجامد (۱).

آمیروس و رولز^۳ (۱۹۹۳) در تحقیقی که روی ۵۰۱ دانش‌آموز پایه پنجم تا هشتم و یازدهم انجام دادند، نتیجه گرفتند تهدید و احساس فقدان شناختی، نشانه‌های افسردگی و اضطراب‌اند. لیکن در پایان اظهار داشتند این تحقیق نیاز به بررسی بیشتری دارد (۷).

الیوت و جیمز^۴ (۱۹۹۲) در مطالعه‌ای تحت عنوان «افسردگی و باورهای غیرمنطقی»

1- Depression

2- Freud

3- Amerose and Rholes

4- Elliott and James

براساس نظریهٔ آدلر^۱ که مردم برای جبران احساس حقارتشان به تلاش می‌پردازند و در این تلاش دچار افسردگی می‌شوند، نشان دادند بین احساس حقارت افسردگی و عقاید غیرمنطقی ارتباط معنی‌داری وجود دارد (۹).

گوستافسون^۲ (۱۹۹۲) در تحقیقی این فرضیهٔ ایس را که عواطف ناسالم بدلیل آن دسته از اعتقادات غیرمنطقی است که در طی دوران کودکی از والدین یاد گرفته می‌شود، مورد آزمایش قرار داد. به این منظور، از ۱۸۰ دانشجو خواست پرسشنامهٔ ارزیابی تأثیر رفتار والدین روی فرزندان را تکمیل کنند. در این تحقیق، نشان داده شد که عقاید غیرمنطقی والدین مستقیماً منجر به عقاید منطقی فرزندان می‌شود و عقاید غیرمنطقی بودن، ارتباط معنی‌داری با افسردگی آن‌ها دارد (۱۰).

تحقیقات انجام‌شده در زمینهٔ ارتباط فعالیت‌های ورزشی با افسردگی، مؤید نظرهای متفاوتی است که در ذیل به مواردی از آن‌ها اشاره می‌گردد.

باچمن^۳ و همکاران (۱۹۹۱) هیچ رابطه‌ای بین فعالیت‌های بدنی و افسردگی پیدا نکردند (۱۱). لیزاکوپر^۴ (۱۹۹۷) بعد از بررسی طولانی، شواهدی را مبنی بر ارتباط تمرین و افسردگی نیافتند (۱۳). مارتینسن^۵ (۱۹۹۳) اظهار داشت افزایش آمادگی هوازی، آثار روانی را در پی نخواهد داشت. کاکلر و همکاران^۶ (۱۹۹۰) ارتباط نزدیکی بین افسردگی و آمادگی هوازی مشاهده نکردند (۱۲).

آکادمی تربیت بدنی آمریکا (۱۹۸۴) بر این نظر است که از مدت‌ها پیش روان‌پزشکان عقیده دارند که آرامش جسمانی با سلامت روانی همراه است و نیز بر این باورند که فعالیت جسمانی کوتاه‌مدت در تخلیهٔ فشارهای روانی مؤثر است و افرادی که از نظر جسمانی آماده‌اند، بهتر از افراد کم‌تحرک قادرند خود را با فشارهای روانی سازگار کنند (۸).

1- Adler

2- Gustafson

3- Buchman

4- Lisa Cooper

5- Martinsen

6- Kugler

بر اساس نظر ماویز^۱ و دیگران (۱۹۸۵)، بعضی از روان‌پزشکان به بیماران خود توصیه می‌کنند ورزش‌های هوازی مانند دویدن یا شنا را آرام انجام دهند، زیرا شواهد مستندی وجود دارد که نشان می‌دهد فعالیت جسمانی منظم می‌تواند تأثیر مثبتی بر روحیه، تصور از خود و آرامش و هوشمندی داشته باشد (۱۵).

روتر^۲ در مورد ۱۸ بیمار افسرده تحقیقی را به انجام رساند. او آن‌ها را در انتخاب درمان از طریق مشاوره (یک جلسه در هفته) یا مشاوره و دویدن (۲۰ دقیقه دویدن به مدت سه بار در هفته) مخیر کرد. در گروه مشاوره، کاهش چندانی از افسردگی، به چشم نخورد، در صورتی که در گروه مشاوره - دویدن، کاهش کاملاً بارز بود (۳).

سام^۳ در تحقیقات خود دریافت افسردگی بیمارانی که به طور منظم به ورزش می‌پردازند، تخفیف می‌یابد و آن‌هایی که ورزش را کنار می‌گذارند دوباره به حالت افسردگی برمی‌گردند (۴).

گریست، کلاین، ایزچین، گورمان و مورگان^۴ (۱۹۷۹) به مقایسه اثر دویدن در درمان افسردگی خفیف با روان‌درمانی پرداختند. به این ترتیب که ۲۴ زن و مرد را در سه گروه هشت نفری تقسیم کردند. سپس یک گروه را تحت درمان روانی با زمان محدود، گروه دوم را تحت درمان روانی با زمان نامحدود و گروه سوم را با دویدن زیر نظر قرار دادند. در نهایت نتیجه گرفتند افسردگی هر سه گروه کاهش پیدا کرده است. مطالعه دیگری توسط مارتینسون در سال ۱۹۸۴ روی ۴۹ بیمار مرد و زن مبتلا به افسردگی شدید بستری انجام شد. ۴۳ نفر از این بیماران، برنامه را به پایان رساندند. این برنامه شامل روان‌درمانی انفرادی، تفریح درمانی یا آموزشی و ورزشی بود. گروه آموزشی و ورزشی میانگین کاهش بیشتری در نمرات افسردگی نشان داد (۵).

در جمع‌بندی مطالب ذکر شده می‌توان اذعان کرد با وجود تحقیقات متعددی که در زمینه

1- Mavis

2- Router

3- Sum

4- Greist, Klein, Eischens, Gurman and Morgan

روان‌شناسی ورزشی و تربیتی بویژه در مورد افسردگی ورزشکاران انجام شده، این مقوله هنوز در ورزش کشور ما به صورت عملی و تجربی جای خود را باز نکرده است. به همین دلیل، این پژوهش در پاسخ به این سؤال که آیا می‌توان از فعالیت‌های ورزشی به عنوان رویکردی سهل‌الوصول جهت ارتقای بهداشت روانی جامعه (کاهش افسردگی) سود جست، انجام گرفته و درصدد است اثر تک‌تک مؤلفه‌های شناختی به وجود آورنده افسردگی را در ورزشکاران و غیرورزشکاران گروه‌های مورد مطالعه، تبیین و مقایسه کند.

روش تحقیق

این تحقیق از نوع توصیفی - تحلیلی بوده و به شکل میدانی اجرا شده است. جامعه آماری این تحقیق را دانش‌آموزان (پسر و دختر) دبیرستان‌های نواحی ۱ و ۲ آموزش و پرورش شهرستان ارومیه تشکیل می‌دهند که زیر پوشش سازمان آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی به تحصیل اشتغال دارند. برای برآورد حجم نمونه با استفاده از فرمول $(n = \frac{z^2 \cdot \sigma^2}{d^2})$ تعداد تقریبی مورد نیاز برای هر گروه منتخب ($n=295$) به دست آمد که در کل با در نظر گرفتن بالاترین میانگین دانش‌آموزان ورزشکار موجود در مدارس (پسر و دختر)، نمونه مورد تحقیق برای ۴ گروه منتخب ۸۰۰ نفر پیش‌بینی شد که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده^۱ ۴۰۰ نفر از دانش‌آموزان ورزشکار (۲۰۰ دانش‌آموز ورزشکار پسر و ۲۰۰ دانش‌آموز ورزشکار دختر) و ۴۰۰ نفر مابقی دانش‌آموزان غیرورزشکار (۲۰۰ دانش‌آموز غیرورزشکار پسر و ۲۰۰ دانش‌آموز غیرورزشکار دختر)، حجم نمونه را تشکیل دادند.

برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های فردی جهت شناسایی ویژگی‌های آزمودنی‌ها مورد رشته تحصیلی، رشته ورزشی، میانگین مدت فعالیت ورزشی و تعداد جلسات تمرین در هفته و نیز برای تعیین مؤلفه‌های شناختی افسردگی از پرسشنامه داس (DAS) که توسط دکتر آرنل وایزمن ابداع گردیده، استفاده شد. این پرسشنامه حاوی ۳۵ سؤال بسته ۵ گزینه‌ای است.

به منظور تعیین اعتبار^۱ پرسشنامه، یک مطالعه اولیه^۲ بر روی یک گروه نمونه آزمایشی ۳۴ نفری توسط محقق با همکاری استادان صاحب نظر صورت گرفت و ضریب اعتبار این پرسشنامه با استفاده از روش دو نیمه کردن معادل ۷۵ درصد به دست آمد که از نظر آماری ضریب اعتبار به دست آمده در سطح خوبی قرار داشت.

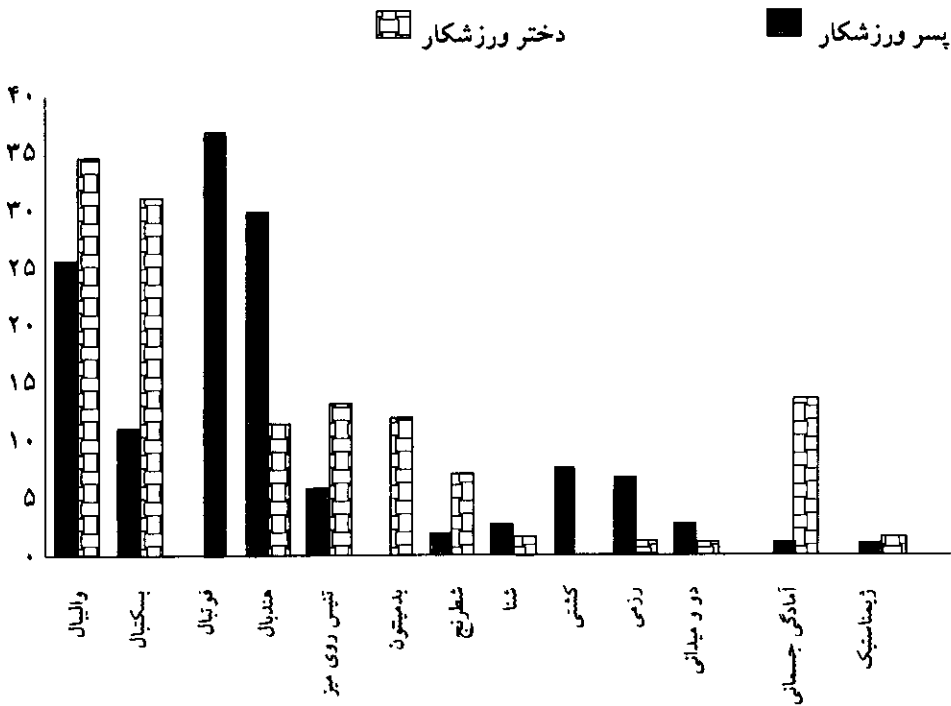
در این تحقیق داده‌های حاصل با استفاده از آمار توصیفی برای تعیین شاخص‌های مرکزی و پراکندگی و ترسیم نمودارها مورد ارزیابی قرار گرفت و برای بررسی تفاوت معنی‌داری بین میانگین مؤلفه‌های افسردگی در گروه‌های مورد مطالعه، از آنالیز واریانس و مقایسه میانگین‌ها به روش آزمون چند دامنه‌ای دانکن^۳ با استفاده از برنامه رایانه‌ای *SPSS* و *QUATROPRO* استفاده شد.

نمودارهای ۱ - ۵ بعضی اطلاعات به دست آمده از پرسشنامه‌های به کار رفته در این تحقیق در مورد رشته ورزشی، میانگین مدت فعالیت ورزشی، تعداد جلسات تمرین در هفته و مقام‌های کسب‌شده و همچنین مقایسه نیمرخ میزان مؤلفه‌های افسردگی در بین گروه‌های مورد مطالعه را نشان می‌دهد.

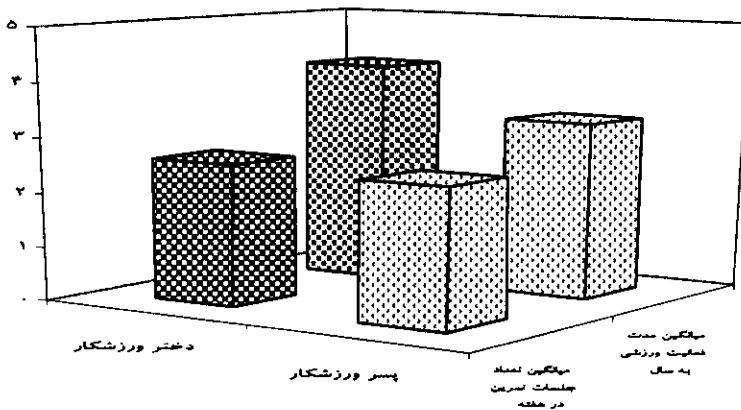
1- Reliability

2- Pilot study

3- Duncan's new multiple test

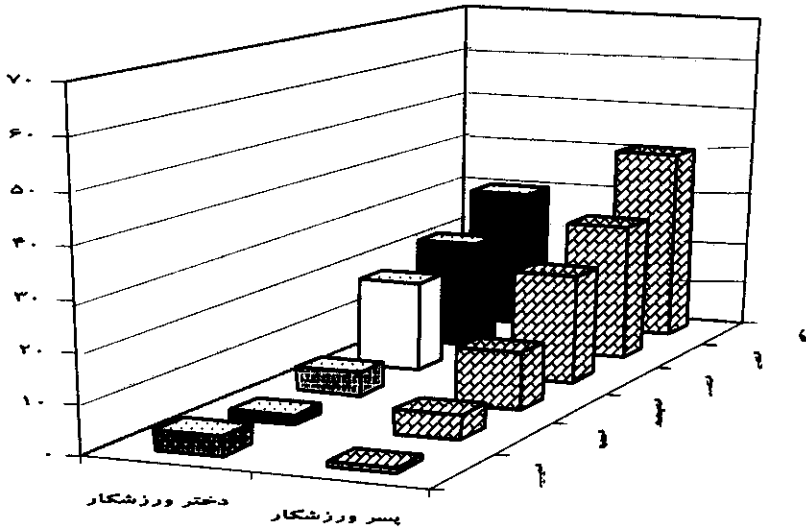


نمودار ۱ - توزیع درصد آزمودنی‌های مورد مطالعه براساس رشته‌های مختلف ورزشی

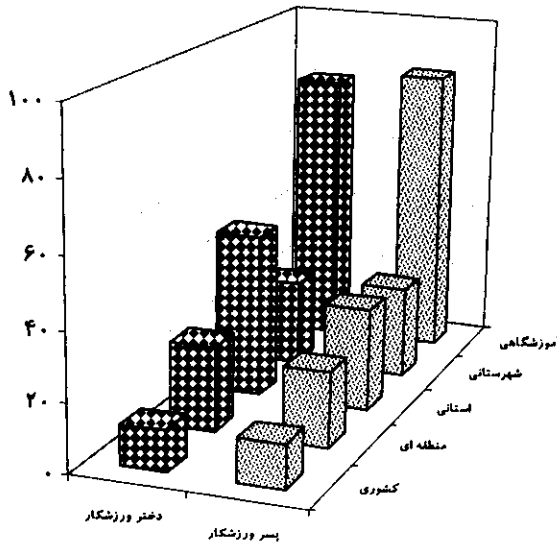


نمودار ۲ - توزیع میانگین مدت فعالیت ورزشی به سال و تعداد جلسات تمرین در هفته در دو

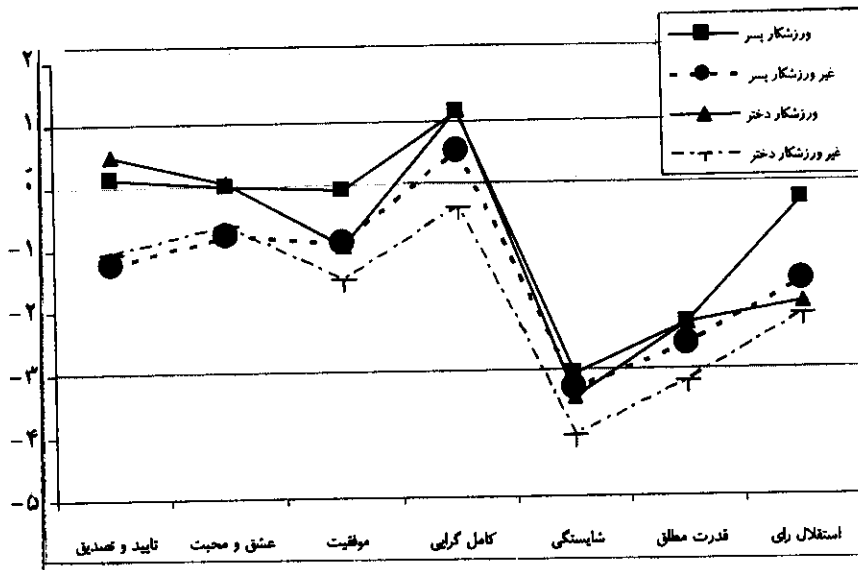
گروه مورد مطالعه



نمودار ۳- توزیع درصد آموذنی‌های مورد مطالعه براساس انواع مقام‌هایی که در مسابقات کسب کرده‌اند



نمودار ۴- درصد آموذنی‌های مورد مطالعه براساس مسابقاتی که حضور داشته‌اند



نمودار ۵. مقایسه نیمرخ میزان مؤلفه‌های افسردگی در بین کلیه آزمودنی‌های مورد مطالعه

نتایج و یافته‌های تحقیق

اطلاعات حاصل از این پژوهش، تفاوت معنی‌داری را در مؤلفه افسردگی «تایید و تصدیق» بین دانش‌آموزان ورزشکار پسر با دانش‌آموزان غیرورزشکار پسر و دانش‌آموزان ورزشکار دختر با دانش‌آموزان غیرورزشکار دختر با اطمینان ۹۵ درصد تأیید می‌کند. به عبارت دیگر، دانش‌آموزان ورزشکار دختر و پسر از نظر مؤلفه افسردگی «تأیید و تصدیق» در مقایسه با دانش‌آموزان غیرورزشکار پسر و غیرورزشکار دختر در سطح بالایی قرار دارند (جداول ۱ و ۲).

بخش A از نظر مؤلفه افسردگی «عشق و محبت» بین هیچ‌یک از گروه‌های مورد مطالعه با اطمینان ۹۵ درصد تفاوت معنی‌دار مشاهده نشد (جداول ۱ و ۲).

بخش B از نظر مؤلفه افسردگی «موفقیت» بین گروه ورزشکار پسر با گروه غیرورزشکار پسر و گروه ورزشکار و غیرورزشکار دختر با اطمینان ۹۵ درصد اختلاف معنی‌داری مشاهده شد. به عبارت دیگر، فقط دانش‌آموزان ورزشکار پسر در مقایسه با بقیه گروه‌ها از نظر «موفقیت» در سطح بالایی قرار دارند (جداول ۱ و ۲).

بخش C آزمون فرض چهارم نشان داد در مؤلفه افسردگی «کامل‌گرایی» اختلاف معنی‌داری

بین دانش‌آموزان غیرورزشکار دختر با دانش‌آموزان ورزشکار پسر و ورزشکار دختر با اطمینان ۹۵ درصد وجود دارد. به عبارت دیگر، میزان کامل‌گرایی دانش‌آموزان ورزشکار دختر و پسر در مقایسه با دانش‌آموزان غیرورزشکار دختر در سطح بالایی قرار دارد (جداول ۱ و ۲).

بخش D از نظر مؤلفه افسردگی «شایستگی» نتیجه آزمون دانکن اختلاف معنی‌داری بین دانش‌آموزان غیرورزشکار دختر با دانش‌آموزان ورزشکار پسر با اطمینان ۹۵ درصد نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، از نظر شایستگی دانش‌آموزان ورزشکار پسر و غیرورزشکار پسر در مقایسه با دانش‌آموزان غیرورزشکار دختر در سطح بالایی قرار دارند (جداول ۱ و ۲).

بخش E بین دانش‌آموزان غیرورزشکار دختر از نظر میزان مؤلفه افسردگی «قدرت مطلق» با دانش‌آموزان ورزشکار پسر با اطمینان ۹۵ درصد اختلاف معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، میزان قدرت مطلق دانش‌آموزان ورزشکار پسر و غیرورزشکار پسر در مقایسه با دانش‌آموزان غیرورزشکار دختر در سطح بالایی قرار دارد (جداول ۱ و ۲).

بخش F از نظر مؤلفه افسردگی «استقلال رأی» بین گروه ورزشکار پسر با گروه غیرورزشکار پسر و گروه ورزشکار و غیرورزشکار دختر با اطمینان ۹۵ درصد تفاوت معنی‌داری مشاهده شد. به عبارت دیگر فقط دانش‌آموزان ورزشکار پسر از نظر استقلال رأی در مقایسه با سایر گروه‌ها در سطح بالایی قرار داشتند (جداول ۱ و ۲).

بخش G بین میانگین مجموع مؤلفه‌های افسردگی با اطمینان ۹۵ درصد بین ورزشکار پسر با غیرورزشکاران پسر و ورزشکاران دختر با غیرورزشکاران دختر اختلاف معنی‌داری مشاهده شد. به عبارت دیگر، بین ورزشکاران پسر با ورزشکاران دختر و غیرورزشکاران پسر با غیرورزشکاران دختر تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد (جداول ۱ و ۲).

جدول ۱ - تجزیه و تحلیل واریانس مؤلفه‌های افسردگی

| مؤلفه افسردگی | منابع تغییر | درجه آزادی | مجموع مربعات | میانگین مجموع مربعات | F |
|-----------------------|---------------|------------|--------------|----------------------|---------|
| تأیید و تصدیق (A) | بین گروه‌ها | ۳ | ۴۴۸/۷۵ | ۱۴۹/۵۸۳۳ | **۷/۹۳۶ |
| | اشتباه آزمایش | ۷۹۶ | ۱۵۰۰۳/۳۳ | ۱۸/۸۴۸۴ | |
| | کل | ۷۹۹ | ۱۵۴۵۲/۰۸ | | |
| عشق و محبت (B) | بین گروه‌ها | ۳ | ۱۱۰/۴۶۵ | ۳۶/۷۸۹ | ۱/۸۲۷۵ |
| | اشتباه آزمایش | ۷۹۶ | ۱۶۰۹۰/۲۳ | ۲۰/۲۱۳۹ | |
| | کل | ۷۹۹ | ۱۶۲۰۰/۵۹۵ | | |
| موفقیت (C) | بین گروه‌ها | ۳ | ۲۱۳/۰۶۴ | ۷۱/۰۲۱۲۵ | **۴/۸۴۴ |
| | اشتباه آزمایش | ۷۹۶ | ۱۱۷۶۱/۶۸۵ | ۱۴/۶۶۲۹ | |
| | کل | ۷۹۹ | ۱۱۸۸۴/۷۴۹ | | |
| کامل‌گرایی (D) | بین گروه‌ها | ۳ | ۳۱۴/۵۹۴ | ۱۰۴/۵۳۱۲۵ | **۵/۶۸۹ |
| | اشتباه آزمایش | ۷۹۶ | ۱۴۶۲۶/۶۴۵ | ۱۸/۳۷۵۱۸ | |
| | کل | ۷۹۹ | ۱۴۹۴۰/۲۳۹ | | |
| شایستگی (E) | بین گروه‌ها | ۳ | ۱۰۸/۰۵۵ | ۳۶/۰۱۸۳۳۳ | *۲/۹۷ |
| | اشتباه آزمایش | ۷۹۶ | ۹۶۵۳/۳ | ۱۲/۱۲۷۲۶۱ | |
| | کل | ۷۹۹ | ۹۷۶۱/۳۵۵ | | |
| قدرت مطلق (F) | بین گروه‌ها | ۳ | ۳۹۷/۴۶ | ۳۹/۱۸۸۳ | *۲/۷۶ |
| | اشتباه آزمایش | ۷۹۶ | ۱۳۳۵۴/۳۶ | ۱۴/۱۶۴۳۰۹ | |
| | کل | ۷۹۹ | ۱۱۳۹۲/۳۵۵ | | |
| استقلال رأی (G) | بین گروه‌ها | ۳ | ۳۹۷/۴۶ | ۱۳۲/۴۸۶۶۷ | **۷/۸۹۷ |
| | اشتباه آزمایش | ۷۹۶ | ۱۳۳۵۴/۳۶ | ۱۶/۷۷۶۸۳ | |
| | کل | ۷۹۹ | ۱۳۷۵۱/۸۲ | | |
| مجموع مؤلفه‌ها (H) | بین گروه‌ها | ۳ | ۸۰۹۹/۹۷ | ۲۶۹۹/۹۹ | **۹/۴۵۳ |
| | اشتباه آزمایش | ۷۹۶ | ۲۲۷۳۶۰/۶۵ | ۲۸۵/۶۲۹ | |
| | کل | ۷۹۹ | ۲۳۵۴۶۰/۶۲ | | |

* معنی‌دار در سطح احتمال ۰.۵٪، ** معنی‌دار در سطح احتمال ۰.۱٪، NS غیرمعنی‌دار در سطح احتمال ۰.۵٪

جدول ۲ - مقایسه میانگین مؤلفه‌های افسردگی به روش دانکن

| مؤلفه افسردگی | گروه‌های منتخب | اشتباه استاندارد + میانگین | نتیجه |
|----------------------|-----------------|----------------------------|-------|
| تأیید و تصدیق (A) | پسر ورزشکار | $0/125 \pm 0/2909$ | a |
| | پسر غیرورزشکار | $-1/26 \pm 0/2787$ | b |
| | دختر ورزشکار | $0/485 \pm 0/3821$ | a |
| | دختر غیرورزشکار | $-1/07 \pm 0/2621$ | b |
| عشق و محبت (B) | پسر ورزشکار | $-0/015 \pm 0/3424$ | ab |
| | پسر غیرورزشکار | $-0/79 \pm 0/2862$ | ab |
| | دختر ورزشکار | $0/04 \pm 0/3135$ | ab |
| | دختر غیرورزشکار | $-0/65 \pm 0/3270$ | ab |
| موفقیت (C) | پسر ورزشکار | $-0/075 \pm 0/2622$ | a |
| | پسر غیرورزشکار | $-0/925 \pm 0/2694$ | b |
| | دختر ورزشکار | $-0/99 \pm 0/2457$ | a |
| | دختر غیرورزشکار | $-1/515 \pm 0/3027$ | b |
| کامل‌گرایی (D) | پسر ورزشکار | $1/155 \pm 0/2925$ | a |
| | پسر غیرورزشکار | $0/525 \pm 0/3307$ | ab |
| | دختر ورزشکار | $1/17 \pm 0/295$ | a |
| | دختر غیرورزشکار | $0/365 \pm 0/2925$ | b |
| شایستگی (E) | پسر ورزشکار | $-3/035 \pm 0/2257$ | a |
| | پسر غیرورزشکار | $-3/295 \pm 0/2614$ | a |
| | دختر ورزشکار | $-3/405 \pm 0/2323$ | ab |
| | دختر غیرورزشکار | $-4/035 \pm 0/2623$ | b |
| قدرت مطلق (F) | پسر ورزشکار | $-2/245 \pm 0/2694$ | a |
| | پسر غیرورزشکار | $-2/605 \pm 0/2691$ | a |
| | دختر ورزشکار | $-2/24 \pm 0/2753$ | ab |
| | دختر غیرورزشکار | $-3/18 \pm 0/25$ | b |

ادامه جدول ۲ - مقایسه میانگین مؤلفه‌های افسردگی به روش دانکن

| نتیجه | اشتباه استاندارد + میانگین | گروه‌های منتخب | مؤلفه افسردگی |
|-------|----------------------------|-----------------|----------------|
| a | -0.31 ± 0.2861 | پسر ورزشکار | استقلال رأی |
| b | -1.58 ± 0.3049 | پسر غیرورزشکار | (G) |
| b | -1.94 ± 0.2725 | دختر ورزشکار | |
| b | -2.11 ± 0.2940 | دختر غیرورزشکار | |
| a | -4.23 ± 1.15 | پسر ورزشکار | مجموع مؤلفه‌ها |
| bc | -9.95 ± 1.21 | پسر غیرورزشکار | (H) |
| ab | -6.88 ± 1.22 | دختر ورزشکار | |
| c | -12.7 ± 1.21 | دختر غیرورزشکار | |

حرف یکسان نشانه عدم وجود تفاوت معنی‌دار آماری در سطح احتمال ۱ درصد است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این تحقیق نشان داد در مجموع میانگین مؤلفه‌های افسردگی در بین گروه ورزشکاران (دختر و پسر) با گروه غیرورزشکاران (دختر و پسر) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. با توجه به اینکه مجموع امتیاز مؤلفه‌های افسردگی میزان ابتلا یا قرار گرفتن افراد در مسیر افسردگی نشان می‌دهد نتایج تجزیه و تحلیل نشان می‌دهد میزان افسردگی در افراد ورزشکار دختر و پسر در مقایسه با افراد غیرورزشکار دختر و پسر بسیار کم است. بنابراین یافته‌های تحقیق حاضر با نتایج روتر، سام، ماویز (۱۹۸۵)، توصیه‌های آکادمی تربیت بدنی آمریکا (۱۹۸۴)، گریست، کلاین، گورمان و موگان (۱۹۷۹) همخوانی دارد. همچنین از دیدگاه شناختی می‌توان عنوان کرد که احتمالاً برخوردار بودن محیط‌های ورزشی از فاکتورهای نشاط و صمیمیت و گرمی و مملو از عشق و محبت و محیطی جهت تخلیه فشارها و کشمکش‌ها و از طرفی انجام فعالیت‌های ورزشی ماهیتاً به دلیل پویا بودن و داشتن ارتباط متقابل فرد با محیط می‌تواند در جهت تقویت روحیه، تصور مثبت از خود و اعتماد به نفس منشأ اثر گردد. این عوامل می‌تواند به عنوان عامل بازدارنده در ظهور و شکوفایی مؤلفه‌های به وجود آورنده افسردگی در

جنبه‌های منفی مبنی بر محرومیت از عشق و محبت، احساس فقدان تهدید، باورهای غیرمنطقی براساس نظریه آمبروس و رولز (۱۹۹۳)، الیوت و جیمز (۱۹۹۲)، و گوستافسون (۱۹۹۲) و فروید (۱۹۱۷) عمل کند.

پیشنهاد می‌شود در کلاس‌های تربیت بدنی مدارس ضمن توجه به پرورش فعالیت‌های جسمانی، مسائل روحی و روانی این عزیزان مورد توجه مریبان قرار گیرد. همچنین توصیه می‌گردد این مریبان با مطالعه کافی و جدیت کامل ساعات ورزش را ارائه کنند تا از این رهگذر دانش‌آموزان ضمن آشنایی با برخی از اصول علمی تمرین، به شرکت در فعالیت‌های ورزش تشویق و ترغیب شوند.

در خاتمه به مصداق شریفه من لم یشکر المخلوق... تشکر و قدردانی خود را از مدیران و مریبان ورزشی و دانش‌آموزان مدارس منتخب و کلیه همکاران این طرح که مجری تحقیق را یاری کردند و نیز از کلیه دست‌اندرکاران نشریه حرکت که در بررسی و چاپ این مقاله زحماتی را متحمل شده‌اند، اعلام کنم.

منابع و مآخذ

- ۱- اخوت، ولی اله. جلیلی، احمد. "افسردگی"، چاپ اول، انتشارات رز، ۱۳۶۲، ص ۳۵.
- ۲- برزگری، علی محمد "بررسی اثر فعالیت‌های هوازی بر تأثیر میزان افسردگی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر کرمان". مجموعه مقالات اولین کنگره علمی بین‌المللی تربیت بدنی و ورزش دانش‌آموزان دختر، تهران، ۱۳۸۰، ص ۱۳۹.
- ۳- معانی، ایرج. "بیماری نامرئی افسردگی‌های روانی". چاپ دوم، انتشار چاپخش، ۱۳۶۸، ص ۳۵ تا ۳۷، ص ۷.
- ۴- مجله ورزش و ارزش، "انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش شماره ۸۵، فروردین ۱۳۷۰، صص ۷ و ۳۵.
- ۵- مجموعه مقالات کنگره ورزش از دیدگاه پزشکی. "اضطراب و بررسی تأثیر میزان افسردگی از طریق ورزش و فعالیت‌های بدنی". چاپ اول، انتشارات شرکت پخش فردوس، اسفند ۷۲، ص ۷۹.

۶- مزینی، هدا. "بررسی میزان پراکندگی افسردگی در دو گروه دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه‌های سبزوار"، مجموعه مقالات چهارمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی، گیلان، ۱۳۷۹، ص ۱۸۲.

7- Ambrose, Belinda, Rholes, William, S. (Texase A and MU). "Automatic Cognitions and the Systems of Depression and Anxiety in Children and Adolscents". *An Examination of the content specificity Hypothesis cognitive Theory. Res.* 1993, 17(2). PP: 153-171.

8- "American Academy of physical education exercise and health". *Human kinetics Co.* 1984, paper No. 17, PP: 132-142.

9- Elliott, Jemes E. "Compensatory Buffers, Depression and Irrational Belifs". *J. Cognitive Psychotherapy*, 1992, 6 (3), PP: 175-184.

10- Gustafson, H., "The Relationship between percevied parents child-rearing and low later depression". *J. of rational - emotive cognitive behavior therapy.* 1992, 10 (4), PP: 253-8.

11- Buchnan Bp; Sallies E; Griqui MH; Dimsdale je and Kaplan Rm: "physical activity, physical fitness and psychological characteristics of medical students". *J psycho som Res* 1991, 35, PP:197-208.

12- Kugler, - j -; Dimsdale - j, E; Harhey, H; Sherwood-j, "Hospital supervised Vs home exercise in cardiac rehabilitation effects on aerobic fitness, anxiety, and depression". *Archives of physical medicine and rehabilitation (Chicago): April* 1990, 71(5). PP: 322 - 325.

13- Lisa cooper - Patrick danieal - E Ford: lucy - A. Mead: patricia P. chang; and Micheal f.klag; "Exercise and depression in midlife: Aprospective study"; *Americian journal of public health*, April 1997, Vol 87(4), PP: 670-672.

14- Martinsen, E-W; "Therapeutic implication of exercise for clinically

anxious and depressed patients". International journal of sport psychology (Rome), Apr / June 1993,24(2), PP: 185-199.

15- Mavis - E. Berridge and Graham - R. Ward. "International perspectives on adeapted physical activity", Toronto. Human Kinetics Co, 1985, P: 135.