

تأثیر فعالیتهای ورزشی بر کاهش افسردگی دانش آموزان دختر نابینا

مریم خواجه صالحانی: کارشناس تربیت بدنی - عضو باشگاه پژوهشگران جوان

کفایت اجتماعی آنان است.

روش پژوهش

در انجام این پژوهش از روش علی - مقایسه‌ای استفاده شده است. فعالیتهای ورزشی که خود به عنوان متغیر مستقل در نظر گرفته می‌شود در حقیقت علت کاهش افسردگی تلقی می‌شود و میزان افسردگی افراد نابینا که متغیر وابسته می‌باشد تحت تأثیر متغیر مستقل بررسی می‌گردد و افراد ورزشکار و غیر ورزشکار از نظر میزان ابتلاء به افسردگی با یکدیگر مقایسه می‌شوند.

جامعه آماری شامل دختران نابینای سنین ۲۰ - ۱۵ سال شاغل به تحصیل در تهران و حومه است و نمونه پژوهشی مشتمل بر ۸۰ نفر از افرادی می‌باشد که علاقمند به شرکت در پژوهش بودند. ۵۷ نفر از آنان از مجتمع نابینایان نرجس تهران و ۲۳ نفر دیگر از مجتمع نابینایان عبدالعظیم واقع در شهر ری به طور تصادفی انتخاب شده‌اند. نمونه پژوهشی به دو گروه ۴۰ نفر ورزشکار و ۴۰ نفر غیرورزشکار تقسیم شده‌اند و میزان افسردگی آنان توسط آزمون افسردگی بک مورد سنجش قرار گرفت.

یافته‌ها (نتایج)

همان‌طور که در جدول ملاحظه می‌شود، تجزیه و

هدف از این پژوهش بررسی و مقایسه افسردگی

در بین دانش آموزان دختر ورزشکار و غیرورزشکار ۲۰ - ۱۵ سال نابینا بوده است.

۸۰ نفر از دانش آموزان نابینا (۴۰ نفر ورزشکار و ۴۰ نفر غیرورزشکار) به روش کاملاً تصادفی انتخاب شده و با استفاده از آزمون افسردگی بک مورد مطالعه و بررسی قرار گرفتند. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، تجزیه و تحلیل آماری نشان داد دختران نابینای ورزشکار از افسردگی، احساس گناه، حساسیت و زودرنجی پایینی برخوردار بودند و علاوه بر آن از رضایتمندی شخصی و تمایل به ارتباطات اجتماعی و کار و فعالیت بالایی برخوردار بودند.

مقدمه

آموزش مهارت‌های تحرک و جهت‌یابی به افراد نابینا از اساسی‌ترین برنامه‌های توان‌بخشی محسوب می‌شود، یکی از مهم‌ترین فعالیت‌هایی که می‌تواند دستیابی به اهداف برنامه آموزش تحرک و جهت‌یابی را تسهیل نماید ترغیب افراد نابینا به انجام فعالیت‌های ورزشی است که این امر نه تنها در پرورش قابلیت‌های جسمانی و تقویت حواس بلکه در تأمین بهداشت روانی آنان نیز مؤثر خواهد بود.

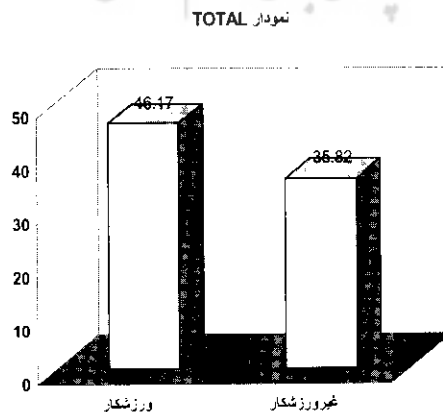
هدف از انجام این پژوهش نیز بررسی تأثیر فعالیتهای ورزشی در میزان افسردگی افراد نابینا و

تحلیل آماری نشان داد: بین رضایتمندی شخصی حساسیت و زودرنجی ($p=0/00$) و به طور کلی فعالیت ($p=0/00$)، تمایل به ارتباط‌های اجتماعی و کار و افسردگی ($p=0/00$) گروه ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد. ($p=0/022$)، احساس گناه، نابینا، اختلاف معنی‌داری وجود دارد.

جدول - شاخص‌های آماری مربوط به خصوصیات روانی دانش‌آموزان دختر ۱۵ - ۲۰ سال ورزشکار و غیرورزشکار

نتیجه	مقدار p	مقدار t	انحراف استاندارد		میانگین		
			غیر ورزشکار	ورزشکار	غیر ورزشکار	ورزشکار	
اختلاف معنی‌دار	۰/۰۰۱	۳/۵۶	۱/۶۵	۱/۲۸	۳/۷۳	۴/۹	رضایتمندی شخصی
اختلاف معنی‌دار	۰/۰۰	۵/۰۶	۲/۹	۲/۰۶	۷/۲	۱۰/۰۵	تمایل به ارتباطات اجتماعی و کار و فعالیت
اختلاف معنی‌دار	۰/۰۲۲	۲/۳۳	۱/۵۸	۱/۲۷	۳/۴۷	۴/۲۳	احساس گناه
اختلاف معنی‌دار	۰/۰۰	۴/۶۲	۱/۴۹	۱/۴۵	۲/۷	۴/۲۲	حساسیت و زودرنجی
اختلاف معنی‌دار	۰/۰۰	۵/۳۷	۱۰/۴۶	۶/۲۵	۳۵/۸۲	۴۶/۱۷	افسردگی

شکل - نمودار مقایسه میزان افسردگی دانش‌آموزان دختر ۱۵ - ۲۰ سال ورزشکار و غیرورزشکار



بحث

رضایتمندی شخصی، تمایل به ارتباطات اجتماعی و کار و فعالیت در گروه ورزشکار بیش از افراد غیرورزشکار است، علاوه بر آن میزان احساس گناه و حساسیت و زودرنجی در ورزشکاران کمتر از گروه غیرورزشکار می باشد. برخی پژوهشگران کشورمان نیز بررسی‌هایی را در خصوص تأثیر ورزش در قابلیت‌های شخصیتی و اجتماعی نابینایان انجام داده اند. جعفری (۱۳۷۹) در پژوهشی به بررسی نقش ورزش در رشد اجتماعی دانش‌آموزان نابینا و کم بینا پرداخته و به این نتیجه رسید که میزان تعامل و همکاری و رشد مهارت‌های اجتماعی در ورزشکاران نابینا بیشتر از غیرورزشکاران است. همچنین عزیزی (۱۳۷۹) در پژوهشی به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت‌های تحرک و جهت یابی به افراد نابینا در افزایش میزان خودکفایی و استقلال آنان مؤثر است.

فالكین و سیم^۷ (۱۹۸۱) معتقدند تمرین‌های بی‌هوازی عامل مؤثری در رفع اضطراب و افسردگی و به‌طور کلی ناراحتی‌های روانی است. ینتون و تری لای^۸ (۱۹۹۷) آثار شرکت در فعالیت‌های بدنی را بر آمادگی جسمانی و روانی افراد بررسی کرده و به این نتیجه رسیدند که شرکت در فعالیت‌های جسمانی، به آمادگی قلبی - عروقی منجر می شود که این عامل با بهتر شدن سلامت روانی و خلق و خو ارتباط مثبتی دارد و هر چقدر فعالیت بدنی بیشتر شود، نمره‌های خلق و خوی افراد بهتر می شود.

در پژوهشی که نورول و مارتین^۹ انجام دادند، این نتیجه تأیید شد و ایشان کاهش افسردگی در افراد شرکت کننده در فعالیت‌های هوازی را بیشتر از سایر تمرین‌های گزارش کردند.

همچنین نتایج پژوهش مک ماهان^{۱۰} (۱۹۹۶) که

اطلاعات در جدول نشان می دهد که بین افراد نابینای ورزشکار و غیرورزشکار از نظر ابتلا به افسردگی تفاوت معناداری از لحاظ آماری وجود دارد، چنانکه افراد ورزشکار افسردگی کمتری را در مقایسه با گروه غیرورزشکار نشان می دهند. چنانچه پژوهش‌های علمی نیز نشانگر آن هستند که تمرین‌های منظم می توانند تأثیر مثبت در خلق و خو و کاهش میزان افسردگی و اضطراب داشته باشند (ورت، ۲۰۰۴)^۱. پرانک^۲ (۱۹۹۷) و همکارانش در یک پژوهش روانی جسمانی که در زنان مطالعه کردند، به این نتیجه رسیدند که تمرین شدید با کاهش استرس، تنش و افزایش اعتماد به نفس همراه است. کلب^۳ و همکارانش (۱۹۹۹) اظهار می کند که تمرینات بدنی از دو راه مستقیم در اصلاح خلق و خو تأثیر دارد: یکی رها شدن آندورفین و دوم با کاهش سطح کورتیزول (هورمونی که با فشار عصبی در خون ترشح می شود). از طرفی دایلرنزو^۴ (۱۹۹۹) و برخی از پژوهشگران دیگر به این نتیجه رسیدند که تمرین‌های مناسب بدنی در افزایش سطح سروتونین (هورمون مؤثر در اصلاح خلق و خو) تأثیر بسزایی دارد.

بسیاری از این پژوهشگران با درک این واقعیت تلاش نموده اند تا تأثیر فعالیت‌های ورزشی را بر خلق و خو و ویژگی‌های شخصیتی نابینایان بررسی نمایند. (تاب، گری، بلاین^۵، ۲۰۰۵). بعنوان نمونه اولنکامپ^۶ (۲۰۰۵) طی بررسی‌های علمی به این نتیجه رسیده است که انجام تمرین‌های بدنی طبق قواعد مشخص می تواند در درمان بیماری‌هایی مانند افسردگی و اضطراب افراد نابینا مؤثر باشد.

جدول فوق همچنین بیانگر آن است که میزان

در مورد فواید روانی تمرین صورت گرفته این یافته‌ها را تأیید می‌کند. نتایج پژوهش وی حاکی از آن است که تمرین‌های شدید بدنی تغییرهایی نظیر کاهش اضطراب، تنش، افسردگی و افزایش عزت نفس را در افراد به وجود می‌آورد و به احتمال زیاد تمرین‌های هوازی شدید موجب بهبودی و پیشرفت

زیادگی در عزت نفس و کاهش افسردگی می‌شود. در جمع‌بندی کلی می‌توان نتیجه گرفت تمرین و فعالیت‌های بدنی تأثیر بسزایی در سلامتی روانی و کاهش افسردگی (همچنان که نتایج پژوهش حاضر نیز نشان می‌دهد) افراد درگیر در این گونه فعالیت‌ها را دارد.

زیر نویس ها :

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1 - John's wort | 6- Ohlencomp. N |
| 2 - Pronk. Np | 7- Falking and Sime |
| 3- Clapp, et al | 8- Benton and Thirlaway |
| 4- Dilrenzo, et al | 9- Norvell and Martin |
| 5- Taub, Garee & Blind | 10- Mac Mahan |

منابع:

- احمدپناه، محمد، (۱۳۸۲)، « مبانی نظری و راهنمای عملی ». پژوهشکده کودکان استثنایی، تهران
- افروز، غلامعلی، (۱۳۸۰)، « مقدمه ای بر روانشناسی آموزش و پرورش کودکان استثنایی ». انتشارات دانشگاه تهران.
- جعفری، آسیه، (۱۳۷۹)، « بررسی نقش ورزش در رشد اجتماعی دانش آموزان نابینا و کم بینای مجتمع دخترانه نرجس تهران ».
- عزیزی، آمنه، (۱۳۷۹)، « بررسی نگرش معلمان به نحوه اجرای درس جهت یابی و حرکت دانش آموزان معلول بینایی در مقطع ابتدایی در مدارس نابینایان شهر تهران ».
- نامنی، محمدرضا و حیات روشنائی، افسانه و ترابی میلانی، فریده، (۱۳۸۱)، « تحول روانی آموزش و توانبخشی نابینایان ». بی نا، تهران.
- Clapp, et al.(1999). "Acute effects of thirty minutes of high intensity intermittent exercise on patients with chronic fatigue synrome", physical therapy, 79:8, PP: 749-756.
- Dilorenzo, et al.(1999), "long-term effects of aerobic exercise on psychological outcomes", Preventive medicine, 28, PP: 75-85.
- Mac Mahan. JR,(1994), "The psychological benefits of exercise and the treatment of delinquent adolescents", sport Medicine. 25/3 , P : 34.
- Norvell. Naney, Martin Paniel,(1996), "Psychological and physiological benefits of passive and aerobic exercise in middle - aged women", Journal of nervous and mental disease, 32, PP: 29-36.
- Ohlenkamp. Neil ,(2005), www. Psychology Today Here to help , psychology today.com.
- Prank, Np. course. SF, Rohack, JJ,(1997), "Maximal and acute mood response in women", J-Physiology-Behavior, 27.PP:56-62.
- Silva John. M, Weinberg Roberts,(1989), "Psychological Foundation of sport" Philadelphia , W.B. Xaunders Company.
- Taub, Gree and Bline,(2005), www.Psychological health summary of entries in psychological health and well-being, sportengland.com .
- Thirlaway. K, Benton D,(1997), "Participation physical activity and cardiovascular fitness have different effects on mental health and mood", Hournal psychosomatic Research, 17, PP: 46 – 51.
- John . (2004), www. Where do I focus , Vitacost .com