

تأثیر ورزش در کاهش افسردگی جوانان حدود سنی ۲۰ تا ۲۳ سال

الهه ظفریان سرچاهی^۱، هادی ظفریان سرچاهی^۲، حسن اوسیوند چمعالی^۳

۱- کارشناس رشته تربیت بدنی

۲- کارشناس رشته علوم تربیتی

۳- دکترای رشته تربیت بدنی

چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی مقایسه افسردگی در بین افراد ورزشکار و غیر ورزشکار و تأثیر ورزش بر روی جوانان حدود سنی ۲۰ تا ۲۳ سال شهرستان لردگان که فرضیه عنوان شده عبارتند از اینکه بین افرادی که ورزش می کنند و افرادی که ورزش نمی کنند از لحاظ افسردگی تفاوت معنی داری وجود دارد.

که جامعه مورد مطالعه عبارتند از جوانان حدود سنی ۲۰ تا ۲۳ ساله است که ۱۲۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردیده و آزمون افسردگی بک بر روی آنها اجرا گردیده است که این آزمون دارای ۲۱ سوال ۴ گزینه ای است که بعد از جمع آوری نمرات خام آزمودنی ها از روش آماری t متغیر مستقل استفاده گردیده که نتایج فرضیه به دست آمده به این علت که t به دست آمده از t جدول در سطح معنی داری ۵/۰ بزرگتر بود مورد تایید قرار گرفته است و بین افسردگی افرادی که ورزش می کنند و افرادی که نمی کنند تفاوت وجود دارد.

کلمات کلیدی: افسردگی، ورزشکار، احساس کهنتری. مقدمه

در زندگی همه ما رند هایی وجود دارد که همه چیز را سیاه می بینیم، هیچ چیز شادی را بر نمی انگیزد و هیچ امیدی به موفقیت نداریم. بد خلق و غمگین هستیم، احساس تنهایی، خلاء، ناامیدی و گنجهکاری بر ما چیره می شود و اضطراب ما را فرا می گیرد. همه ی ما با چنین حالتها و احساسهایی که اغلب پس از شکستها یافقدانها و یا حتی بدون دلیلی آشکار به وجود می آیند کم و بیش آشنا هستیم و با آنها با موفقیت بیش و کم، مقابله می کنیم. اما آنچه موجب می شود تا چنین احساسهایی به صورت اختلالات روانی در آیند، نوع و تعداد نشانه ها، شدت و طول مدت و همچنین حدی است که بر جریان بهنجار زندگی روز مره آسیب می رسانند. اما بی تردید افسردگی شامل حالت غمگینی است که بر زندگی روزمره

فعالیت، ارزشیابی خود، قضاوت و کنشهای ابتدایی مانند خواب و اشتها اثر می گذارد غمگینی می تواند واکنشی نسبت به یک رویداد رنج آور باشد و هنگامی مرضی محسوب می شود که از لحاظ شدت و طول مدت با در نظر گرفتن اهمیت این رویداد جنبه افراطی پیدا کند و به خصوص وقتی بدون علت ظاهری آشکار شود بنابر این غمگینی افراطی یا بدون علت موجه در چار چوب افسردگی قرار می گیرد و وجود عوامل آمادگی و آسیب پذیری فردی را القا کند این عوامل می توانند ژنتیکی، روان شناختی، زیست شناختی یا محیطی باشند و در اغلب موارد با درهم تنیدگی آنها مواجه هستیم (دادستان، ۱۳۸۵).

بیان مسئله

به رغم بررسیهای متعددی که در قلمرو افسردگی کودکان خردسال از دهه ۱۹۵۰ تا ۱۹۸۰ انجام شدند تا دهه اخیر هنوز هم بسیاری از متخصصان بالینی بر این باور بودند که کودکان خردسال به افسردگی وخیم مبتلا نمی شوند این محققان الگوهایی بودند که دچار افسرده واری که در پاره ای از نوجوانان و جوانان مشاهده می شوند به نوسانهای خلقی بهنجار نسبت می دادند و یا با اختلال روان شناختی دیگری مرتبط می ساختند کانت دل ۱۹۸۲ این موضع گیری بر این فرض مبتنی بود که بروز افسردگی مستلزم تجربه پاره ای از موقعیتهای زندگی است بدین معنا که تراکم رویدادهای منفی یا سرخوردگیها موجب افزایش بد بینی پاره ای از افراد نسبت به جهان می شود و در نهایت آنها را دچار افسردگی می کند

هدف از تحقیق حاضر بررسی و تأثیر ورزش در کاهش افسردگی است و این که آیا روحیه سالم و با نشاط که توسط ورزش به دست می آید می تواند در ایجاد گوشه گیری و انزوا طلبی نقش بسزایی داشته باشد یا بالعکس روحیه و حالات افسردگی را بالا می برد و آیا ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران و یا به