

بررسی میزان پراکندگی افسردگی در دو گروه جانبازان و معلولین ورزشکار و غیرورزشکار

محققین:

یونس محمدزاده - عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی

فرزانه مسلمی مقیقی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

افسردگی یکی از نوروهای شایع می باشد که بر کیفیت خلق شخص تأثیر گذاشته و نحوه ادراک او را از خویش و محیط اطرافش دگرگون می کند. در واقع افسردگی واکنشی در مقابل فشارهای روانی است که در هر کس طبق خصوصیات رفتاری او به نوعی تأثیر گذاشته و ایجاد عکس العمل می کند. افسردگی در بین افراد معلول و جانباز نیز به دلیل شرایط خاص جسمی و فیزیکی آنان دیده می شود. از آنجایی که هدف از تمام برنامه های درمانی، توانبخشی، اجتماعی، حرفه ای و ورزشی جهت معلولین و جانبازان تدوین می شود، ایجاد استقلال در زندگی و بازگشت معلول به فعالیت های اجتماعی می باشد، این تحقیق به منظور بررسی میزان پراکندگی افسردگی در جانبازان و معلولین ورزشکار و غیرورزشکار صورت گرفته و نقش انجام ورزش را به عنوان یک عامل در تقلیل و یا از بین بردن افسردگی مورد بررسی قرار داده است.

در این تحقیق چهار گروه آزمودنی شرکت داشتند که همه دارای ضایعه و معلولیت بیش از ۶۰ درصد بوده اند. جانبازان شرکت کننده در این تحقیق دارای ضایعه نخاعی بوده و نمونه های معلول، در کلیه قسمتهای بدن معلولیت داشتند. هر

گروه از ۲۰ نفر به ترتیب زیر تشکیل شده بود:

گروه اول: جانبازان ورزشکار

گروه دوم: جانبازان غیر ورزشکار

گروه سوم: معلولین ورزشکار

گروه چهارم: معلولین غیر ورزشکار

در این تحقیق به کسانی ورزشکار اتلاق می‌گردد که در مسابقات استانی و کشوری جانبازان و معلولین شرکت داشتند. جهت اندازه‌گیری میزان افسردگی از تست ۲۱ جنبه‌ای افسردگی «بک» استفاده شد که به صورت پرسشنامه‌ای بین نمونه‌ها توزیع گردید. همچنین جهت جمع‌آوری اطلاعات عمومی از افراد، پرسشنامه دیگری نیز تهیه و توزیع شد.

پس از به دست آوردن میانگین و انحراف معیار، میزان افسردگی دو گروه ورزشکار و مقایسه آن با دو گروه غیر ورزشکار از روش آماری «تی - استودنت» استفاده و نتایج زیر حاصل گردید.

۱- بین افسردگی در جانبازان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

۲- بین افسردگی در جانبازان غیر ورزشکار و معلولین غیر ورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

۳- بین افسردگی در جانبازان ورزشکار و معلولین ورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

۴- بین افسردگی در معلولین ورزشکار و معلولین غیر ورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

با توجه به نتایج بدست آمده می توان گفت ورزش نقش مؤثری در کاهش افسردگی جانبازان و معلولین داشته و می تواند باعث زدودن آثار افسردگی و تأثیرات ناشی از آن باشد. لذا اگر ورزش در جامعه انسانی قادر به تأمین سلامتی، نشاط در انسانها باشد، به طریق اولی جهت معلولین و جانبازان مفیدتر و کارا تر از افراد سالم خواهد بود.