

توصیف و مقایسه میزان افسردگی کارگران مرد ورزشکار و غیر ورزشکار کارخانجات بزرگ شهر رشت

حجت پهلوان یلی^{۱*}، دکتر مهدی کهندل^۲

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین - ۲. دانشیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

*نویسنده مسئول: H.pahlavan87@gmail.com

چکیده

هدف تحقیق حاضر مقایسه سطح افسردگی کارگران ورزشکار و غیر ورزشکار کارخانجات بزرگ شهر رشت می باشد. به این منظور تعداد ۱۵۰ نفر از کارگران ورزشکار و ۱۵۰ نفر از کارگران غیر ورزشکار شهر رشت از تقریباً ۶۰۰۰ نفر کارگر شاغل در ۲۵ کارخانه بزرگ شهر رشت که بالای ۲۰۰ نفر جمعیت دارند ۱۵ شرکت از مناطق پنجگانه (شمال، جنوب، مرکز، شرق، غرب) به صورت تصادفی انتخاب شدند که به صورت داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند. در این تحقیق از پرسشنامه استاندارد شده افسردگی بک (Beek) به همراه یک پرسشنامه ویژگیهای فردی استفاده شده است. روش انجام این تحقیق توصیفی و علی-مقایسه ای بوده است. روشهای آماری به کار گرفته شده برای استخراج داده ها از اندازه گیری گرایش مرکزی، انحراف استاندارد و جدول توزیع فراوانی در بخش آمار توصیفی و نیز برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون خی دو گروههای مستقل با احتمال خطای ۵ درصد استفاده شده است. نتایجی که از این تحقیق حاصل شده به شرح ذیل می باشد:

۱. ارتباط معنی داری بین سن، تاهل و سابقه خدمت و میزان افسردگی وجود دارد. هرچه سن و سابقه خدمت افراد بالاتر رفته بر میزان افسردگی آنها افزوده شده و افراد جوانتر با سابقه پایین تر از نظر افسردگی طبیعی تر می باشند.
۲. ارتباط معنی داری بین نوع استخدام و سطح تحصیلات و میزان افسردگی پاسخگویان وجود ندارد.
۳. ارتباط معنی داری بین ورزشکار بودن و میزان افسردگی پاسخگویان وجود دارد. ورزشکاران از لحاظ افسردگی نسبت به غیرورزشکاران بیشتر در سطح طبیعی می باشند.

کلمات کلیدی: افسردگی، رضایت شغلی، کارگران ورزشکار، کارگران غیر ورزشکار.

توصیف و مقایسه میزان افسردگی کارگران مرد ورزشکار و غیر ورزشکار

کارخانجات بزرگ شهر رشت

مقدمه

با گسترش شهرها و توسعه علوم و فنون از یک سو زندگی توأم با آسایش و رفاه برای بشر فراهم شده است و از سوی دیگر مشکلات روانی ناشی از اضطرابها و فشارهای گوناگون را با خود به همراه آورده است. علی رغم پیشرفتهای حاصله در دنیای پزشکی در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماریها و اختلالات روانی، افسردگی همچنان یکی از بیماریهای رایج است. بدون ارتباط با هیچ موقعیت مکانی یا زمانی شیوع می یابد. با این وجود آنچه مهم تلقی می شود این است که افسردگی تا حد زیادی مخرب است. برخورداری از یک شیوه زندگی متعادل و داشتن رژیم غذایی متناسب، خواب کافی و فعالیت جسمانی از جمله راههای مقابله با افسردگی می باشند. علاوه بر این با انجام ورزش منظم و مناسب ضمن بهبود شرایط جسمانی، حالات روحی نیز تنظیم می شود. علاقه مندی، امید به زندگی، ایجاد دوستی و صمیمیت و همکاری از اثرات مثبت ورزش در میان افراد مبتلا به بیماری افسردگی می باشند.

پژوهش حاضر نیز با توجه به اهمیت اینگونه مطالعات به بررسی عوامل موثر بر افسردگی با تأکید بر نقش ورزش می پردازد. و سعی دارد تا میزان افسردگی در بین کارگران مرد ورزشکار و غیر ورزشکار شهر رشت را مورد مقایسه و بررسی قرار دهد و در نهایت می توان به این نتیجه رسید که آیتربیت بدنی و ورزش با کنترل بهداشت روانی و اجتماعی افراد می تواند زندگی توأم با آسایش بیشتری را برای آنها به ارمغان آورد. در کشور ما نیز در این زمینه از سوی کارخانجات و شرکتهای فعالیتهایی صورت گرفته که متأسفانه اکثراً جنبه قهرمان پروری داشته و کمتر به برنامه های مرتبط با سلامت کارکنان و کارگران پرداخته شده است. حال آنکه توجه به این امر مهم موجب صرفه جویی و جلوگیری از اتلاف وقت و سرمایه گشته و هم سلامت این قشر زحمتکش را تامین می نماید. با توجه به مطالب مذکور و عنایت به اینکه در زمینه برنامه های تربیت بدنی و تندرستی کارخانجات داخل کشور تحقیقات جامعه ای تا کنون صورت نگرفته، امید است که این تحقیق راهگشایی باشد برای آیندگان تا مطالعات و بررسی های بیشتری را در این خصوص به انجام رسانند.

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

تعریف افسردگی

افسردگی: نوعی اختلال روانی و عاطفی است که طی آن نگرش، خلق و خوی و رفتار فرد به طرز محسوسی آشفته گشته و احساس بی کفایتی، یاس، سوء ظن، غمگینی و دیگر نشانگان مربوطه بروز می کند (گنجی، مهدی، ۱۳۸۱).

افسردگی که غالباً افسردگی بالینی، اختلالات خلق و خوی یا اختلالات عاطفی نامیده می شود، بیمار را دچار آشفتگی اندیشه، آشفتگی عاطفی، تغییر رفتار و بیماری های جسمانی می کند. افسردگی بالینی، از دیدگاه عملکردهای اجتماعی بیش از دیگر بیماری های مزمن، بیمار را ناتوان می کند. افسردگی کبیر بیش

از بیماری های مزمن ششی، التهاب مفصل و دیابت، ناتوان کننده است. افسردگی امروزه یک مشکل روانی شایع و یک معضل عمومی در زندگی بشر می باشد و تقریباً در ۱۵٪ امروز جامعه دیده می شود. افسردگی در هر قشری صرف نظر از تحصیلات، وضعیت اقتصادی، نژاد و قوم وجود دارد.

منتظری و همکاران (۱۳۹۳) به بررسی مقایسه ی افسردگی، اضطراب و استرس سالمندان ورزشکار با سالمندان غیر ورزشکار در بین ۱۴۲ نفر از سالمندان شهر کرمانشاه که به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شده بودند، پرداختند. تحلیل داده ها با استفاده از آزمون T برای گروه های مستقل نشان داد که میزان استرس، افسردگی و اضطراب در سالمندان ورزشکار در مقایسه با گروه غیر ورزشکار به مقدار قابل ملاحظه ای کمتر است. نتایج آن ها نشان داد که سالمندان ورزشکار نسبت به همسالان خود از میزان افسردگی، اضطراب و استرس بسیار کمتری برخوردارند، و ورزش کردن به عنوان عاملی برای عملکرد جسمی بهتر، افزایش طول عمر و نیز ارتقاء سلامت روان شناخته می شود. پس با ایجاد فضای تفریحی و ورزشی مساعد میتوان سلامت روان سالمندان را تا حد بسیار بالایی افزایش داد.

زارع پور و همکاران (۱۳۹۱) به بررسی میزان افسردگی و رابطه آن با ورزش در ۲۰۰ نفر زنان بالای ۲۰ سال شهرستان یزد که ۱۰۰ نفر آنان زنان ورزشکار و ۱۰۰ نفر آنان غیرورزشکار بودند پرداخت. یافته های آنان نشان داد که بین زنان ورزشکار و زنان غیرورزشکار از لحاظ میزان افسردگی تفاوت وجود دارد. میانگین نمره شدت افسردگی زنان ورزشکار کمتر از زنان غیر ورزشکار است و همچنین تفاوت معنی داری بین میزان افسردگی ورزشکاران رشته های گروهی و انفرادی وجود دارد. ورزشکاران زن با سابقه ورزشی بیشتر، میانگین افسردگی کمتری نسبت به دیگر زنان ورزشکار داشتند. با توجه به یافته های پژوهش، مبنی بر این که میزان افسردگی در زنان ورزشکار کمتر از زنان غیر ورزشکار است آن ها نتیجه گیری نمودند که وجود برنامه ورزشی در زندگی روزمره، می تواند بر کاهش میزان افسردگی زنان مؤثر باشد.

روش شناسی تحقیق

از آنجایی که موضوع مورد مطالعه در این پژوهش، توصیف و مقایسه میزان افسردگی بین کارگران مرد می باشد، بنابراین به تناسب موضوع برگزیده، روش تحقیق توصیفی است.

الف - جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش را کلیه کارگران مرد خط تولید ۲۵ کارخانه بزرگ شهرستان رشت که تقریباً ۶۰۰۰ نفر در سال ۱۳۸۵ شاغل بوده اند را در بر می گیرد.

ب - نمونه ها و شیوه نمونه گیری

حجم نمونه ۳۰۰ نفر بوده که از ۲۵ شرکت نسبتاً بزرگ شهر رشت ۱۵ شرکت به صورت تصادفی از مناطق پنج گانه (شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز) تعداد ۱۵۰ نفر از کارگران مرد غیر ورزشکار که در هیچ یک از رشته های ورزشی فعالیت منظم و مستمر نداشته اند و ۱۵۰ نفر از مردان کارگر ورزشکار که عضو تیم ورزشی بوده و یا بطور منظم به فعالیت های ورزشی می پرداختند انتخاب شده اند، که ۳۰۰ پرسشنامه براساس نظر یورگ و گال به نقل از کوهن، منیون و موریسون (۲۰۰۰ ص ۹۳) تهیه شده است که برای هر شرکت ۱۰ پرسشنامه برای ورزشکاران و ۱۰ پرسشنامه برای غیر ورزشکاران توزیع شده است.

متغیرهای تحقیق

الف - متغیرهای وابسته : در این تحقیق متغیر وابسته نمره افسردگی می باشند.

ب - متغیرهای مستقل : در این تحقیق متغیرهای مستقل مردان ورزشکار و غیر ورزشکار می‌باشند.

ابزار اندازه گیری

در این تحقیق برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه افسردگی بک استفاده شده است. که برای تجزیه و تحلیل اطلاعات جمع‌آوری شده آن نیازی به متخصص روانشناس نمی‌باشد بلکه از طریق امتیازهای بدست آمده می‌توان به حالت روحی فرد و میزان افسردگی آن پی برد. این پرسشنامه که در اغلب تحقیقات مربوط به افسردگی توسط پژوهشگران داخل و خارج کشور مورد استفاده قرار گرفته و روایی و اعتبار آن مورد تایید واقع شده که افسردگی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. (منصور، دادستان ۱۳۸۱).

روشهای آماری

جهت بررسی فرضیه های تحقیق و تجزیه و تحلیل داده‌های جمع آوری شده با استفاده از آمار توصیفی، میانگین ها، درصد و فراوانی های تجمعی محاسبه شده است و استنباط آماری فرضیه های پژوهش از آزمون خی دو ویژه گروههای مستقل استفاده شده است عملیات آماری با استفاده از نرم افزار SPSS و رسم نمودارها با استفاده از نرم افزار Excel میکروسافت انجام گردید.

یافته های تحقیق

جدول شماره (۱) بررسی رابطه بین وضعیت سن و میزان افسردگی آزمودنیها

| جمع | | ۴۶ و بالاتر | | ۴۱ - ۴۵ | | ۳۶ - ۴۰ | | ۳۱ - ۳۵ | | زیر ۳۰ سال | | سابقه میزان افسردگی |
|------|---------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------------|---------|------------------------|
| درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | |
| ۱۶/۱ | ۴۸ | ۲۸/۳ | ۱۷ | ۲۲/۶ | ۱۲ | ۱۲/۵ | ۶ | ۵/۸ | ۳ | ۱۱/۶ | ۱۰ | به نسبت افسرده |
| ۸ | ۲۴ | ۱۵ | ۹ | ۹/۴ | ۵ | ۶/۳ | ۳ | ۱۳/۵ | ۷ | ۰ | ۰ | افسردگی نزدیک به متوسط |
| ۱۹/۱ | ۵۷ | ۲۰ | ۱۲ | ۱۷ | ۹ | ۱۴/۶ | ۷ | ۲۶/۹ | ۱۴ | ۱۷/۴ | ۱۵ | کمی افسرده |
| ۵۶/۹ | ۱۷۰ | ۳۶/۷ | ۲۲ | ۵۰/۹ | ۲۷ | ۶۶/۷ | ۳۲ | ۵۳/۸ | ۲۸ | ۷۰/۹ | ۶۱ | طبیعی |
| ۱۰۰ | ۲۹۹ | ۱۰۰ | ۶۰ | ۱۰۰ | ۵۳ | ۱۰۰ | ۴۸ | ۱۰۰ | ۵۲ | ۱۰۰ | ۸۶ | جمع |

$\chi^2 = 35/6$ (خی دو محاسبه شده) - $df = 12$ (درجه آزادی) - $sig = 0/001$ (سطح معناداری)

جدول ۱ رابطه بین سن آزمودنیها و میزان افسردگی آنها را نشان می‌دهد که جهت بررسی رابطه بین سن آزمودنیها و میزان افسردگی آزمودنیها با استفاده از آزمون خی دو محاسبه گردید. نتیجه حاصل از بررسی رابطه با استفاده از آزمون خی دو، با سطح معنا داری ۰/۰۰۱، بیانگر وجود رابطه بین این دو متغیر بوده و آزمودنیهای که در سنین بالاتر قرار دارند به نسبت افسرده به نظر می‌رسند و افراد در سنین کمتر از ۳۰ سال طبیعی تر به نظر می‌رسند.

جدول شماره (۲) بررسی رابطه بین وضعیت تاهل آزمودنیها و میزان افسردگی

| جمع | | تاهل | | مجرد | | وضعیت تاهل | میزان افسردگی |
|------|---------|------|---------|------|---------|------------------------|---------------|
| درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | | |
| ۵۷/۹ | ۱۶۱ | ۵۴/۱ | ۱۲۴ | ۷۵/۵ | ۳۷ | طبیعی | |
| ۱۹/۸ | ۵۵ | ۲۱/۴ | ۴۹ | ۱۲/۲ | ۶ | کمی افسرده | |
| ۷/۹ | ۲۲ | ۹/۶ | ۲۲ | ۰ | ۰ | افسردگی نزدیک به متوسط | |
| ۱۴/۴ | ۴۰ | ۱۴/۸ | ۳۴ | ۱۲/۲ | ۶ | به نسبت افسرده | |
| ۱۰۰ | ۲۷۵ | ۱۰۰ | ۲۲۹ | ۱۰۰ | ۴۹ | جمع | |

$$\chi^2 = 9/78 \text{ (خی دو محاسبه شده)}$$

$$df=3 \text{ (درجه آزادی)}$$

$$sig = 0/02 \text{ (سطح معناداری)}$$

جدول ۲ ارتباط بین وضعیت تاهل آزمودنیها و میزان افسردگی آنان را نشان می دهد. همانطور که در جدول مشاهده می شود درصد افرادی که افسردگی نزدیک به متوسط و به نسبت افسرده بوده اند در متاهلین بیشتر از افراد مجرد است. به عبارت دیگر بین وضعیت تاهل در میزان افسردگی افراد رابطه وجود دارد.

جدول شماره (۳) بررسی رابطه بین سابقه خدمت آزمودنیها و میزان افسردگی آنها

| جمع | | ۲۱ - ۳۰ | | ۱۱ - ۲۰ | | ۱ - ۱۰ | | سابقه | میزان افسردگی |
|------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|------------------------|---------------|
| درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | | |
| ۱۶/۶ | ۴۸ | ۲۵/۶ | ۲۰ | ۱۸/۴ | ۱۸ | ۸/۸ | ۱۰ | به نسبت افسرده | |
| ۸/۳ | ۲۴ | ۱۲/۸ | ۱۰ | ۱۱/۲ | ۱۱ | ۲/۷ | ۳ | افسردگی نزدیک به متوسط | |
| ۱۹/۴ | ۵۶ | ۲۱/۸ | ۱۷ | ۱۶/۳ | ۱۶ | ۲۰/۴ | ۲۳ | کمی افسرده | |
| ۵۵/۷ | ۱۶۱ | ۳۹/۷ | ۳۱ | ۵۴/۱ | ۵۳ | ۶۸/۱ | ۷۷ | طبیعی | |
| ۱۰۰ | ۲۸۹ | ۱۰۰ | ۷۸ | ۱۰۰ | ۹۸ | ۱۰۰ | ۱۱۳ | جمع | |

$$\chi^2 = 22/8 \text{ (خی دو محاسبه شده)}$$

$$df=6 \text{ (درجه آزادی)}$$

$$sig = 0/001 \text{ (سطح معناداری)}$$

جدول ۴-۱۵ ارتباط بین سابقه خدمت آزمودنیها و میزان افسردگی آنها، بررسی رابطه بین سابقه خدمت آزمودنیها و میزان افسردگی آنها از طریق آزمون خی دو محاسبه گردید. نتیجه بدست آمده حاصل از آزمون نشان داد که بین سابقه خدمت آزمودنیها و میزان افسردگی آنها رابطه وجود دارد. بدین معنی که هرچه سابقه خدمت آزمودنیها بالاتر می رود میزان افسردگی در آنها بیشتر می شود و میزان افسردگی آزمودنیها در سالهای ابتدایی کار طبیعی تر می باشد.

جدول شماره (۴) بررسی رابطه بین نوع استخدام آزمودنیها و میزان افسردگی

| جمع | | پیمانی (رسمی) | | قراردادی یا شرکتی | | نوع استخدام |
|------|---------|-----------------|---------|-------------------|---------|---------------------------------|
| درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | |
| ۱۶/۶ | ۴۸ | ۲۳/۱ | ۳۳ | ۱۰/۲ | ۱۵ | میزان افسردگی به نسبت افسرده |
| ۸/۳ | ۲۴ | ۹/۷ | ۱۴ | ۶/۸ | ۱۰ | افسردگی نزدیک به متوسط |
| ۱۹ | ۵۵ | ۱۸/۲ | ۲۶ | ۱۹/۷ | ۲۹ | کمی افسرده |
| ۵۶/۲ | ۱۶۳ | ۴۹ | ۷۰ | ۶۳/۳ | ۹۳ | طبیعی |
| ۱۰۰ | ۲۹۰ | ۱۰۰ | ۱۴۳ | ۱۰۰ | ۱۴۷ | جمع |

$\chi^2 = 10.7$ (خی دو محاسبه شده) - $df=3$ (درجه آزادی) - $sig = 0.01$ (سطح معناداری)

جدول ۴رابطه بین نوع استخدام آزمودنیها و میزان افسردگی آنان را نشان می دهد. جهت بررسی این دو متغیر از آزمون خی دو استفاده گردید. نتیجه حاصل از آزمون با سطح معنی داری ۰/۰۱. درصد نشان داده که بین نوع استخدام آزمودنیها و میزان افسردگی آنان رابطه وجود دارد. بنابراین کارمندان پیمانی (رسمی) بیشتر از کارمندان قراردادی یا شرکتی افسرده به نظر می رسند.

جدول شماره (۵) بررسی رابطه بین میزان تحصیلات آزمودنیها و میزان افسردگی

| جمع | | عالی | | دیپلم | | زیر دیپلم | | وضعیت تاهل |
|------|---------|------|---------|-------|---------|-----------|---------|---------------------------------|
| درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | |
| ۱۶/۳ | ۴۸ | ۱۱/۵ | ۶ | ۱۶/۶ | ۳۰ | ۱۹/۷ | ۱۲ | میزان افسردگی به نسبت افسرده |
| ۷/۵ | ۲۲ | ۷/۷ | ۴ | ۸/۳ | ۱۵ | ۴/۹ | ۳ | افسردگی نزدیک به متوسط |
| ۱۹ | ۵۶ | ۱۳/۵ | ۷ | ۲۱ | ۳۸ | ۱۸ | ۱۱ | کمی افسرده |
| ۵۷/۱ | ۱۶۸ | ۶۷/۳ | ۳۵ | ۵۴/۱ | ۹۸ | ۵۷/۴ | ۳۵ | طبیعی |
| ۱۰۰ | ۲۹۴ | ۱۰۰ | ۵۲ | ۱۰۰ | ۱۸۱ | ۱۰۰ | ۶۱ | جمع |

$\chi^2 = 4.223$ (خی دو محاسبه شده) - $df=6$ (درجه آزادی) - $sig = 0.63$ (سطح معناداری)

جدول ۵ رابطه بین میزان تحصیلات آزمودنیها و میزان افسردگی را نشان می‌دهد. با استفاده از آزمون خی دو مشخص گردید رابطه معنا داری بین این دو متغیر وجود ندارد.

جدول شماره (۴-۱۸) بررسی رابطه بین ورزشکار بودن و میزان افسردگی آزمودنیها

| جمع | | غیر ورزشکار | | ورزشکار | | میزان افسردگی |
|------|---------|-------------|---------|---------|---------|-----------------------|
| درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | |
| ۵۶/۹ | ۱۷۰ | ۴۷ | ۷۰ | ۶۶/۷ | ۱۰۰ | طبیعی |
| ۱۹/۱ | ۵۷ | ۱۸/۸ | ۲۸ | ۱۹/۳ | ۲۹ | کمی افسرده |
| ۸/۰ | ۲۴ | ۹/۴ | ۱۴ | ۶/۷ | ۱۰ | افسرده نزدیک به متوسط |
| ۱۳/۴ | ۴۰ | ۲۰/۸ | ۳۱ | ۶ | ۹ | نسبتاً افسرده |
| ۲/۷ | ۸ | ۴ | ۶ | ۱/۳ | ۲ | افسردگی شدید |
| ۱۰۰ | ۲۹۹ | ۱۰۰ | ۱۴۹ | ۱۰۰ | ۱۵۰ | جمع |

$\chi^2 = 20.07$ (خی دو محاسبه شده)

$df = 4$ (درجه آزادی)

$sig = 0.001$ (سطح معناداری)

جدول ۴-۱۸ جهت بررسی رابطه بین ورزشکار بودن و میزان افسردگی آزمودنیها از آزمون خی دو استفاده گردیده است نتیجه حاصل از آزمون با سطح معناداری ۰/۰۰۱ بیانگر وجود رابطه بین این دو متغیر می‌باشد. بنابراین میتوان چنین توضیح داد که ورزشکاران از لحاظ افسردگی بیشتر طبیعی هستند در حالیکه غیر ورزشکاران بیشتر دچار افسردگی می‌شوند همانطور که در جدول نیز مشاهده می‌شود ۲۰/۸ درصد آزمودنیها نسبتاً افسرده هستند.

بحث و نتیجه گیری

نتایج یافته‌های تحقیق درخصوص فرضیه‌های ۱، ۲، ۳، نشان می‌دهد که ارتباط معنی‌داری بین سن، تأهل و سابقه خدمت و میزان افسردگی وجود دارد. به این معنی که هر چه سن و سابقه خدمت افراد بالاتر رفته بر میزان افسردگی آنها افزوده شد و افراد جوان تر با سابقه پایین تر از نظر افسردگی طبیعی تر می‌باشند. همچنین نتایج نشان می‌دهد درصد افرادی که افسردگی نزدیک به متوسط و به نسبت افسرده بوده اند در متاهلین بیشتر از افراد مجرد بوده است.

با مروری بر پژوهشهای مطالعه شده در بخش پیشینه تحقیق در مورد فرض ۱ تحقیق با مطالعات گلیدوکافمن (۲۰۰۲) که سن متوسط شروع افسردگی را حدود ۴۰ سال به بالا بیان می‌داند و همچنین با نتایج تحقیق خاتون خطیبی (۱۳۸۱) که میزان افسردگی در دختران نوجوان دبیرستانهای عادی شهر تهران را مورد بررسی قرار داده هم خوانی دارد. و در مورد فرض ۳ نتایج بدست آمده از این تحقیق با مطالعات

کلیتون (۲۰۰۲) که بیان می‌دارد افسردگی در افرادی که فاقد رابطه بین فردی نزدیک هستند یا از همه خود جدا شده اند بیشتر دیده شده است متفاوت می‌باشد.

به نظر می‌رسد با توجه به اینکه افراد با سابقه تر از سن بالاتری هم برخوردارند و درصد متاهلین در افراد با سابقه و مسن تر بیشتر از افراد جوانتر می‌باشد. دارای افسردگی بیشتری باشند که ارتباط مثبت بین فرضیه های ۱، ۲ و ۳ تحقیق را نشان می‌دهد.

در مورد نتایج بدست آمده در خصوص فرضیه‌های ۴، ۵، نشان می‌دهد که بین نوع استخدام و میزان افسردگی ارتباط معنی داری وجود دارد به این معنی که آزمودنیهایی که به صورت استخدام قراردادی یا شرکتی می‌باشند نسبت به آزمودنیهای رسمی و پیمانی طبیعی تر به نظر می‌رسند و ارتباط معنی داری را بین سطح تحصیلات و میزان افسردگی پیدا نکرده که با نتایج تحقیق خاتون خطیبی (۱۳۸۱) که میزان تحصیلات را یکی از عوامل مرتبط با افسردگی برشمرد متفاوت می‌باشد.

احتمالا با توجه به اینکه بیشتر شرکتهای تولیدی و صنعتی از استخدام پرسنل به صورت رسمی و پیمانی خود داری کرده و بیشتر کارگران رسمی شاغل در کارخانجات از افراد با سابقه و مسن تر محسوب می‌شوند و افرادی که به صورت قراردادی و یا شرکتی کار می‌کنند از پرسنل جدید و جوانتر هستند با نتایج فرضیه های ۱، ۲ و ۳ تحقیق همخوانی داشته چرا که مشخص شد افراد با سابقه تر و مسن و متاهل نسبت به جوانترهای مجرد افسردگی بیشتری دارند.

نتایج یافته‌های تحقیق در خصوص فرضیه ۶ تحقیق نشان می‌دهد. که ارتباط معنی داری (۱) ۰/۰۰) بین ورزشکار بودن و میزان افسردگی آزمودنیها وجود دارد. بنابراین می‌توان چنین توضیح داد که ورزشکاران از لحاظ افسردگی بیشتر طبیعی هستند در حالیکه در غیر ورزشکاران بر عکس است و غیر ورزشکاران بیشتر دچار افسردگی می‌شوند همانطوری که در جدول (۴-۱۸) نیز مشاهده می‌شود ۲۰/۸ درصد آزمودنیها نسبتا افسرده هستند. که با نتایج تحقیقات داخلی و خارجی مورد مطالعه در پیشینه تحقیق همخوانی داشته است. و موردی هم مشاهده نشده که با نتایج فرضیه ۶ این تحقیق متفاوت باشد.

تحقیقاتی که انجام شده در زمینه ارتباط انواع ورزش ها و سطح فشار روانی اندک است ولی به نظر می‌رسد که نوع ورزش چندان مؤثر نیست بلکه شدت و استمرار ورزش می‌تواند بر روی سطح فشار روانی مؤثر باشد (صحرا نورد ۱۳۸۲). در مورد نوع ورزش اما بیشتر یافته‌های تحقیقات تأکید بر ورزش‌های هوازی مثل پیاده روی، دویدن آهسته، دوچرخه سواری، تمرین پله، شنا و دویدن طولانی مسافت دارد. ولی برخی تحقیقات نشان داد که ورزش‌هایی مثل یوگا، کاراته، و تمرین‌های تنفس عمیق در هوای آزاد موجب افزایش فعالیت امواج آلفا و ایجاد آرامش شده است (ماتسون^۱، ۲۰۰۰).

به طور خلاصه این عوامل به تفصیل در زیر چنین می‌آید:

۱. دلپذیر و لذت بخش بودن فعالیت
۲. ویژگی تمرین شامل: هوایی یا تنفس شکمی موزون، عدم وجود رقابت، محیط معین و قابل پیش بینی
۳. نیازمندی‌های تمرین شامل: شدت (معتدل) مدت حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تکرار: به طور مرتب در برنامه هفتگی.

لذت بخش بودن تمرین موجب انتخاب و دنبال کردن برنامه ورزشی می‌شود. لذت بخشی عملاً بر مؤثر بودن ورزش به عنوان یک روش کاهش فشار روانی دخالت دارد و در صورتی که افراد ورزش را مستمراً انجام ندهند فوائد ناچیزی حاصل می‌گردد. (ویل مور، ۱۹۹۴) پافن بارگر (۲۰۰۴) معتقد است که میزان کالری مصرف شده حین ورزش در کاهش اثرات افسردگی تأثیر بسزایی دارد. وی معتقد است که شواهد حاکی از آن است که در صورت مصرف ۱۰۰۰ کالری در هفته به میزان ۱۷٪ از شیوع افسردگی آن کسر خواهد شد.

نهایت آن که ورزش می‌تواند مبنای تحول روحی و اساس ایجاد سلامت روانی قرار گیرد به علاوه ورزش کمک می‌کند که فرد به منبع درون برزندگی دست یابد قابلیت‌های خویش را شکوفا سازد و منبع درونی کنترل بر خویش را به دست آورد. (اسکندری ۱۳۸۱) و به عنوان یک عامل مقرون به صرفه مقدمه‌ای برای ارزیابی و ایجاد سلامت روانی قلمداد گردد.

در مجموع بر اساس نتایج بدست آمده از این پژوهش، باید اذعان داشت که افسردگی کارگران مورد بررسی تحقیق تابعی است از عوامل فردی، سازمانی، اجتماعی... و ورزش و تربیت بدنی نیز به عنوان یکی از این عوامل می‌تواند با تأثیری که بر روحیه و سطح افسردگی افراد داشته باشد سهم بسزایی را ایفا نماید.. و با توجه به فرضیه تحقیق که رابطه معنی‌دار بین سطح افسردگی آزمودنیها و ورزش کردن را بیان داشته می‌توان به این نکته اشاره کرد با توجه به اینکه ورزش و پرداختن به فعالیت‌های بدنی می‌تواند به تأثیرات مثبتی بر میزان سطح افسردگی این دو گروه داشته باشند ضرورت ایجاد نگرش مثبت در این خصوص به وضوح دیده می‌شود که در اکثر تحقیقات مشابه داخلی و خارجی بر ضرورت انجام منظم و مستمر فعالیت‌های ورزشی تأکید داشته و اثرات مفید فعالیت‌های ورزشی را در بهبود سلامتی جسم و روان تأیید و تصدیق نموده‌اند.

فهرست منابع

۱. زارع پور، فاطمه، محمود کمالی، مریم علاقبند، مهری قیصری و شهناز سرلک (۱۳۹۱). بررسی میزان افسردگی و رابطه آن با ورزش در زنان بالای ۲۰ سال، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، دوره ۲۰، شماره ۱، صص ۷۲-۶۴.
۲. دادستان، پریخ (۱۳۸۰). روانشناسی مرضی تحولی. تهران: انتشارات سمت.
۳. صحرانورد، یونس (۱۳۸۲). ورزش و افسردگی، مجله ورزش و ورزش، شماره ۱۷۷.
۴. کراز ژرژ (۱۳۸۲). بیماری‌های روانی، ترجمه منصور، محمود و دادستان، پریخ، تهران: انتشارات رشد.
۵. گنجی، مهدی (۱۳۷۸). راهنمای علمی درمان افسردگی، ناشر: موسسه نشر ویرایش.
۶. منتظری، نصرت‌اله، محمد حسین سربی، سید مجتبی احمدی و شیرین یزدانیپور (۱۳۹۳). بررسی مقایسه ی افسردگی، اضطراب و استرس سالمندان ورزشکار با سالمندان غیر ورزشکار در سال ۱۳۹۲، فصلنامه علمی- پژوهشی طب توانبخشی دوره سوم. شماره دوم، صص ۲۱- ۱۵.
7. afen Barger , R (2004). Exercise Adherence , public health champagne. Human Kinetics Book.
8. Clayton , G (2003). Psychological Self Help First ed Andrew. Mc Mell. Company.
9. Matson , D (2000). A comparison between the psychological profiles of athletes and non athletes, sport Medicine. Vol. 5 , No. 4.
10. tryes , J. Katz. K (2000). Hand Book Of Sport And Mental Health. New York Guild ford.
11. Willmore , J. H (1994). Training for sport and activity. Medicine And Science In Sports. Vol. 6 , No.2.