

تاثیر یک دوره تمرینات تفریحی بدمینتون بر میزان بهبود افسردگی کارگران

۱- حبیب اله آذر حزین*، ۲- عظیمه نجفی فرد، ۳- حسن اریه

۱. دانش آموخته ی رفتار حرکتی دانشگاه خوارزمی

۲. دانش آموخته ی رشد حرکتی دانشگاه تهران

۳- مدرس دانشگاه سما نیشابور

E-mail: *h_azarhazin@yahoo.com

مقدمه: امروزه سلامت روانی یکی از موضوعات و مقولاتی است که ذهن بسیاری از متخصصان حوزه های مختلف را به خود مشغول کرده است، علت این امر مهم ارتباط و تأثیر سلامت روانی بر کارکردهای مختلف انسانی است. افسردگی یکی از مولفه های مهم سلامت روان است و فشار روانی از موضوعات مهم زندگی است. مشکلات روانی، فشار قابل ملاحظه ای را بر افراد وارد می کند. بهداشت روانی کارگران جوان که جمعیت زیادی از جامعه ما را شامل می شوند یکی از مقوله های مهم در مباحث روان شناسی، روان پزشکی و جامعه شناسی است و حفظ سلامت روان از جمله وظایف اصلی مربیان به حساب می آید عدم سلامت روان و افسردگی فرد را متحمل دردها و علائم جسمی و روحی چون سر درد، بیدار شدن های مکرر همراه با مشکل در به خواب رفتن، انزوا، گوشه گیری و ایجاد اختلال در وظایف خود می کند (میلانی فر، ۱۳۶۹). در مطالعه ای، Terjestam (۲۰۱۰) و همکاران تاثیر نوعی ورزش به نام کی کونگ (حرکات مدیتیشن) را بررسی و متوجه شدند، این ورزش باعث بهتر شدن تصور از خود و کاهش دیسترس و استرس گردیده است (Terjestam et al, 2010). پژوهش حاضر در نظر دارد تا تاثیر یک دوره تمرینات بدمینتون را که مبتنی بر بازی و تفریح است در بهبود افسردگی کارگران بررسی نماید و این فرضیه مطرح شد: یک دوره تمرینات بدمینتون بر بهبود افسردگی کارگران موثر می باشد.

روش شناسی: پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی و طرح آن به صورت دو گروهی (تجربی و کنترل) همراه با دو مرحله پیش آزمون - پس آزمون بود. جامعه آماری پدیدار این پژوهش کلیه کارگران منطقه ۱۱ تهران در سال ۱۳۹۵ بودند. حجم نمونه مورد نظر برای هر گروه با توجه به جدول کوهن (چنانچه عوامل سطح معنی داری $\alpha = 0.05$ = توان آزمون $B = 1 - 0.88$ و حجم اثر 50% Effect size) باشد ۱۸ نفر برآورد گردید و با احتساب ۱۰ درصد افت احتمالی در هر گروه ۲۰ نفر در نظر گرفته شد. در این پژوهش به منظور بررسی میزان برخورداری آزمودنی ها از سلامت روانی و ارزیابی افسردگی آن ها از فهرست تجدید نظر شده علائم روانی SCL 90-R استفاده گردید.

نتایج: با توجه به نتایج بدست آمده (جدول شماره ۲) میانگین شاخص افسردگی در گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون در مقایسه با این میانگین در مرحله پس آزمون تفاوت معنی داری دیده شد که در گروه کنترل چنین تغییری مشاهده نگردید.

جدول (شماره ۳)، تفاوت معنی داری بین میانگین تعدیل شده شاخص کلی افسردگی در گروه های آزمایش و کنترل را نشان می دهد ($P < 0.05$). در نتیجه می توان گفت که تمرینات ورزشی منتخب تاثیر معنا داری بر افسردگی کارگران داشته است.

بحث و نتیجه گیری: نتایج نشان داد، میزان بهبود افسردگی آزمودنی های گروه آزمایش تحت تأثیر برنامه مداخله ای (یک دوره فعالیت منظم ورزشی تفریحی) افزایش یافته است. نتایج این پژوهش بیانگر این است که فعالیت های ورزشی در قالب بازی و فعالیت های تفریحی باعث کاهش شاخص کلی گردیده که این تغییر در سایر ابعاد و نشانه های اختلال روانی به خوبی دیده می شود. آنورولیو و همکاران (۲۰۰۵) در پژوهشی دریافتند که فعالیت های بدنی ابزار مناسبی در درمان و پیشگیری از بیماری های جسمانی و همچنین روانی از جمله: افسردگی و اختلالات اضطرابی می باشد. با انجام ورزش به جهت ترشح تعدادی از هورمون های غدد مختلف و تأثیر بر روی سیستم عصبی و همچنین افزایش مصرف اکسیژن میزان استرس و اضطراب را کاهش دهند. که با نتایج پژوهش ما همخوانی دارد (Aurelio et al, 2005).

واژه های کلیدی: تمرینات تفریحی، بدمینتون، بهبود افسردگی، کارگران

۱- میلانی فر، بهروز (۱۳۶۹). روان شناسی کودکان و نوجوانان استثنایی. چاپ دوم، تهران: انتشارات قومس.

۲- Aurelio, M. M; Silvieira, G. L.(2005).Physical activity and mental health, SileoBrasil, Vol. 60, No. 1, 70-87.

۳- Radfar SH, Hagani H, Tulayi SA, Modirian A, Falahati M.(2005). Mental health of children of veterans aged 15-18, J military med;7(3):90-203.[Persian].

4- Terjestam Y, Jouper J, Johanssonc.(2010).Effects of scheduled gigong exercise on pupilswell-being, self image,distress,and stress. JalternComplement.16(9):939-440

The effect of socioeconomic status on some anthropometric variables and somatotype component of boy students, in the city of Neyshaboer,..

1- Azarhazin.H, 2- Najaffard. A, 3- ArieH.H

1. MSc in Motor Behavior kharazmi Tehran University 2. MSc in Motor development Tehran University 3. lecturer SAMA University of Neyshboor

E-mail: H.arieh@yahoo.com

Introduction: Today mental health is one of the topics and issues that preoccupied the minds of many experts in various fields has important due to the relevance and impact of mental health on the various functions of the human being. Depression is one of the important components of mental health and stress the important issues of life. Psychological problems, putting considerable pressure on people. Mental health of young workers that a large population of our society are included as one of the major categories of psychology, psychiatry and sociology and maintain mental health among the main tasks of educators considered a mental disorder and depression patients suffered physical and mental pain and symptoms such as headaches, frequent waking with difficulty in falling asleep, isolation, withdrawal and disruption of their duties the (Milanifar, 1369). In a study, Terjestam (2010) et al. The effect of an exercise called Ki Kung (movement meditation) check and found that exercise improves self-image and reduce distress and stress has been (Terjestamet al, 2010)

Methodology: The present quasi-experimental research design for the two groups (experimental and control) with two pre-test - post-test. The population in this study were all workers of District 11 of Tehran in 1395. The sample size for each group according to Cohen table (if agents significance level of 05/0 α = power of 88% - B = 1 and Size Effect Effect size 50%) is 18 persons were estimated to account for 10% probable loss in each group 20 people were considered. In this study, subjects have to evaluate mental health and depression assessments are revised from the list of psychiatric symptoms SCL 90-R were used.

Results: The significant difference between the average adjusted overall index depression in the experimental and control groups shows (05/0 $P <$). As a result, it can be said that exercise training of workers has significant effect on depression.

Discussion: Results showed that the experimental group improved depression affected by the intervention program (a program of regular exercise and recreational activities) increased. Yvrlyv et al (2005) found that physical activity is a useful tool in the treatment and prevention of diseases as well as mental health, including depression and anxiety. Exercise to release a number of different endocrine hormones and affects the nervous system and increase oxygen consumption and reduce stress and anxiety. Our results are consistent with (Aurelio et al, 2005).

Key words: Recreational training, badminton, depression, workers

References:

۱- میلانی فر، بهروز (۱۳۶۹). روان شناسی کودکان و نوجوانان استثنایی. چاپ دوم، تهران: انتشارات قومس.

۲- Aurelio, M. M; Silvieira, G. L.(2005).Physical activity and mental health, SileoBrasil, Vol. 60, No. 1, 70-87.

۳- Radfar SH, Hagani H, Tulayi SA, Modirian A, Falahati M.(2005). Mental health of children of veterans aged 15-18, J military med;7(3):90-203.[Persian].

4- Terjestam Y, Jouper J, Johanssonc.(2010).Effects of scheduled gigong exercise on pupilswell-being, self image,distress,and stress. JalternComplement.16(9):939-440