افسردگی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار: یک مطالعه مقایسه‌ای

مراجعه‌ساده‌ای از مقاله

سید علیرضا تکلی خورمیزی

چکیده

زمینه و هدف: افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی است که ممکن است در دانشجویان منجر به بروز اختلالات در امور تحصیلی و تغییرات شکلی، تشکیل در انجام وظایف و کاهش انرژی برای انجام فعالیت‌های جدید شود. این مطالعه با هدف بررسی تفاوت‌های معنی‌داری دو گروه دانشجویان دارای اختلال افسردگی و غیرورزشکار و مطالعه تفاوت‌های معنی‌داری بین دو گروه دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه زابل که در افسردگی دارند، انجام شد.

روش پژوهش: پژوهش حاضر یک مطالعه مقایسه‌ای- مقطعی از نوع مقاله‌ای بود. جامعه آماده شامل 375 نفر از دانشجویان دانشگاه زابل (ورزشکار و غیرورزشکار) بود. آزمون‌هایی که شامل توانایی انتخاب شدن و پرسش‌نامه استاندارد افسردگی بوده‌اند. جهت بررسی پیشرفت تحصیلی دانشجویان، مانندی معادل دو نیم‌سال کلیه‌اش را در نظر گرفته شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS version 18 به وسیله آمار توصیفی، آزمون تی و ضریب همبستگی پیرسون با مساحت معنی‌داری P<0.05 مورد ارزیابی قرار گرفت.

نتایج: نتایج نشان داد که در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دارای اختلال افسردگی، نمرات معنی‌داری بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار نبوده (P>0.05). همچنین نتایج آزمون همبستگی کلی از ارتباط معنی‌داری بین معنی‌داری بین دو میانگین افسردگی و پیشرفت تحصیلی در گروه‌های مورد بررسی بود (P>0.05).

نتیجه‌گیری کلی: با توجه به شیوع بالای افسردگی بین دانشجویان مورد مطالعه و کاهش معنی‌داری افسردگی در دانشجویان ورزشکار، ترغیب دانشجویان به شرکت در برنامه‌های ورزشی پیشنهاد می‌شود.

کلید واژه‌ها: افسردگی، پیشرفت تحصیلی، دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار

تاریخ دریافت: 1394/04/4
تاریخ پذیرش: 1394/04/11

خطای دستی: 

1 حمیبی گروه تربیت بدنی، دانشگاه زابل، ایران.
2 حمیبی گروه تربیت بدنی، دانشگاه زابل، ایران (لیست‌نامه مسئول)

Email: tavakoliali26@uoz.ac.ir

شماره تماس: 09124951146

[DOI: 10.29252/ijn.28.96.1]
مقدمه

در قرن‌های پیش انسان‌ها به‌یعنی در معرض بیماری‌های واقع بوده و با نگاه و شیفت‌های مختلف بیماری‌ها به‌چشم می‌خورد، یکی از شاخص‌های اخلاقی انسان‌ها می‌باشد که با کاهش انرژی و عافیه احساس‌گان، اشکال موجود، بی‌عفونی و افکار مرگ و خودکشی در شرایط هر چند از عناصر شایع‌افسردگی کاهش انرژی به‌عنوان واحدی و عدم تمرکز می‌باشد که در افرادی که دارای فعالیت‌های فکری هستند به‌خصوص دانشجویان منجر به بروز اختلال در امور تحصیلی و عاطفی، اشکال در انجام وظایف و کاهش انرژی برای انجام فعالیتهای جدید می‌گردد. فرد مبتلا به اختلال‌افسردگی ممکن است به علاقه به‌مور درسی و آزمونی را از دست دهد و در احساس بی‌پویشی و بی‌همگی به وی دست دهد و به می‌گردد، می‌گردد، می‌گردد، می‌گردد. در این هر چند آسیا در افراد و جهان افسردگی است به‌طوری‌که در حدود 10% افراد هدایال یک دوره افسردگی را در طول یک سال از زندگیشان ترجیه می‌کند. افسردگی رتبه پنج صرف هزینه‌های درمان را از سوی سازمان جهانی بهداشت به‌خواست اختصاص داده که پیش بینی می‌شود تا سال 2020 به رتبه دوم ارتقاء یابد. همچنین این سازمان پاس از بررسی میزان اختلالات روانی گزارش کرده است که میزان افسردگی در کشورهای در حال توسعه 38/7% و در کشورهای پیشرفته 27/3% می‌باشد. در جمعیت عمومی ایران میزان شیوع افسردگی از 4/5 تا 27/3 گزارش شده است.

توجه به بهداشت روان در دانشجویان از اهمیت فراوانی بروخورداری است و اگر نیروی ظلمی انسانی به‌درستی شناخته شود و به طور صحیح مورد استفاده قرار گیرد، نه
هرمونهای مرتبط، فرد بیشتر در معرض مشکلات بهداشتی قرار می‌گیرد. این در حالتی است که ورزش و فعالیت بدنی مراقبت‌گر نیسته و احاصل حرمت قلبی، دیابتی و فشار خون را کاهش داده و به کنترل وزن داشته است. عضله و‌سیال نادرستی، هرچه کم کند و با علایم اثرات مشابه افزایش دارد. (1)

تحقیقات نشان داده‌اند که در ورزش به‌عمر متواری از بیماری‌ها در ابتدا و در تدریجی‌ها در دانشجویان است. (2) از طرفی از فیتنس‌ها حاکی از آن است که فیتنس‌بندی منظم سبب توانسته، فرا‌آیندهای فیزیکی در بین فیتنس‌بندی و بی‌فعالیت ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. (3) همچنین Kantoma و هم‌مهاکان فیتنس به‌عنوان یکی از مطالب اقتصادی و عالی‌دانشگاهی باید بهبود برنامه آموزشی برای آینده همراه باشد. (4)

برای دانشگاه‌های روش‌های دارمانی مختلفی از جمله روان دارمانی، دارمانی اجتماعی (مثل دارمان رفتاری- نشانی) و دارمانی پیش‌پروریک (مثل دارمانی مختلف) استفاده می‌شود. (5) همچنین در نگاه به افزایش‌های بی‌فعالیت و بی‌حرمت قلبی، انسجام خون و راه‌های اثرات مشابه افزایش تندرستی و احتمال بیماری‌های قلبی و عروقی در افراد می‌شود. (6)

از تحقیقات انجام شده می‌توان، به مطالعه‌هایی اشاره کرد که نشان داد شاخصان بنی‌هر در ورزش روانی دارمانی، شدت افسردگی را در گروه تجربی کاهش می‌دهد. (7) همچنین همایی نشان داد تمرین‌های بدنی در آب احتمالاً در کاهش یا بهبود افسردگی می‌تواند و پیشگیری از تشخیص است که از مهم‌ترین آنها می‌توان به حجم زیاد دروس و وجود درسهای غیرمرتب و غیرضروری، کمبود امکانات رفاهی و محتوی دروس اشاره کرد. علایم به‌دلیل فوق که بیشتر در مورد خود دروس و امکانات مختلف دانشگاهی می‌باشد. عوامل زیستی، شخصیتی، محیطی، تغذیه‌ای، عرض آرزوی از داروها و اعتماد به برخی از مواد مخدر و سیگار نیز از دلیل دیگر و بیشتر سیار مهم در ابزار افسردگی در بین دانشجویان است. (8) از طرفی از تحقیقات نشان داده‌اند که دانشجویان با دردسر یا فشار قلبی یا دیابت بیشتر و سیگار و سودا بهبود حاکی از آن است که فیتنس‌بندی منظم سبب توانسته، فرا‌آیندهای فیزیکی در بین فیتنس‌بندی و بی‌فعالیت ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. (3) همچنین Kantoma و هم‌مهاکان فیتنس به‌عنوان یکی از مطالب اقتصادی و عالی‌دانشگاهی باید بهبود برنامه آموزشی برای آینده همراه باشد. (4)
روش بررسی

مطالعه حاضر از نوع توصیفی- مقایسه‌ای بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دختر و پسر (به جز دانشجویان ثبت‌نامه) مشغول به تحصیل در نیم سال اول تحصیلی 94 - 99 دانشگاه زابل تشکیل داده شده بود. همچنین از تعداد 375 نفر (شامل دانشجو و غیردارشکار) طبقات تعداد نمونه لازم از طریق جدول بر حسب تعداد کل دانشجویان با استفاده از شیوه Morgan-Kerjcie، دانشگاهی در نیم سال مذکور به روش چند مرحله‌ای انتخاب شده، ابتدا تعداد دانشکده‌ها و دانشجویان دختر و پسر هر دانشکده مشخص شد، سپس با توجه به نیم سال تحصیلی عمدی به تعداد دانشجویان مقطع و سال‌های تحصیلی مختلف این افراد به مرحله به روش نمونه‌گیری در دسترس‌آمدها انتخاب و به صورت داوطلبانه به عنوان نمونه مورد بررسی قرار گرفته بود. مداوم بهره برداری از مطالعه شامل تکرار شکل‌دادن مورد بررسی بوده است. نتایج آزمون‌های نیمه‌سالاری و افزوده مشابه در مطالعه نشان داد که این روش در روند اجرای طرح مورد استفاده قرار گرفته است.

نشان‌های فیزیولوژیکی و جسمی افزوده می‌باشد (15). همکاران در این مطالعه که شرکت در فعالیت‌های ورزشی هم افزوده و هم بر سطح اعتدال به‌طور منظم فعالیت ورزشی انجام می‌دادند (16). شایان ذکر است زمینه‌های دانشجویان طرح و محروم‌ها در اطلاعات و همگانی هدف از انجام این برنامه عضویت سالن و به آنها گفته شد شد در هر مرحله از کار که تماشا به ادامه همکاری ندارد. می‌تواند از مطالعه خارج شوند. از همکاری شرکت‌کنندگان فرم رضایت‌نامه آگاهانه خیال اخذ گردید. پس از این اطلاعات از پرس‌نامه‌ای مشتمل بر دو بخش اسکال استفاده شد. در بخش نخست اطلاعات دموگرافیک شرکت‌کنندگان شامل سن، جنس و مدت‌داری قبلی برای داشته و در بخش دوم سوالات مربوط به افزوده، اکتاژ و افسردگی استفاده شده بود. جهت سنجش افسردگی از پرس‌نامه استاددارد افسردگی (Beck Depression Inventory or BDI) استفاده شد. این پرس‌نامه دارای 21 سوال است که هر پرسش آن چهار کرداره (0-3) دارد و نمره کل افسردگی از طریق جمع تعداد این نمرات بدست آمده از تعداد عوارض مکانیکی می‌شود که از 0 تا 14 متغیر می‌باشد. در این پرس‌نامه، نمره (0-9) نشان دهنده عدم ابزار به افسردگی، نمره (10-16) نشان‌دهنده افسردگی خفیف، نمره (17-24) افسردگی متوسط و نمرات بالاتر از 15 نشان‌دهنده شدید می‌باشد. انتخاب و روانی این پرس‌نامه در مطالعات خارجی و ایرانی و بررسی قرار گرفته و تأیید شده است (17). در مطالعه تعرضی نیز با استفاده از نیمه‌سالاری و افزوده، پرس‌نامه‌های آزمون‌العملی در مطالعه شد. دقتی به عنوان خط خروجی برای تیم‌بندی و بررسی افسردگی در دانشجویان استفاده شد. به دنبال صورت که افراد دارای نمرات بالا، نیز برای نمرات شاخص خود شاهد می‌شوند. در این پژوهش برای پیشرفت تحصیلی دانشجویان، میانگین مدت دو نیمه‌سال گذشته آنها در نظر گرفته شد. یافته‌ها با استفاده از نرم افزار
که ۱۷۵ نفر از دانشجویان ورزشکار و ۲۰۰ نفر غیرورزشکار بودند. میانگین سن دانشجویان ۳۴/۴۹ بوده و ۸۵/۷۱ درصد از دانشجویان مجرد بودند. بر اساس نتایج حاصله میانگین معدل این نماد گذشته بیشتر شرکت کنندگان (۳۷۶ نفر یا ۳۳ درصد) کمتر از ۱۷ بود. سابیر وزیری های آزمودنی های در جدول شماره ۱ اورده شده است (جدول شماره ۱).

در جدول شماره ۲، فراوانی افسردگی در گروه های مورد بررسی تا نسبت داده شده است. نتایج نشان داد که ۴۲ درصد دانشجویان ورزشکار و ۴۸ درصد دانشجویان غیر ورزشکار به درجه‌های مختلفی از افسردگی متلاوم بودند. از این تعداد ۶۴ نفر از ورزشکاران به افسردگی خفیف مبتلا بودند و ۲۱ نفر از آنها افسردگی شدید داشتند.

<table>
<thead>
<tr>
<th>تضیین‌ها</th>
<th>درصد</th>
<th>تعداد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ورزشکار</td>
<td>۵۳/۵۵</td>
<td>۱۰۲</td>
</tr>
<tr>
<td>غیرورزشکار</td>
<td>۴۷/۴۵</td>
<td>۹۹</td>
</tr>
<tr>
<td>کل</td>
<td>مجموع</td>
<td>۱۰۱</td>
</tr>
<tr>
<td>وضعیت ناهل</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>کمتر از ۱۷</td>
<td>۵۵/۵۰</td>
<td>۹۷</td>
</tr>
<tr>
<td>ورزشکار</td>
<td>۴۵/۵۰</td>
<td>۷۸</td>
</tr>
<tr>
<td>غیرورزشکار</td>
<td>۵۵/۵۰</td>
<td>۱۳۹</td>
</tr>
<tr>
<td>کل</td>
<td>مجموع</td>
<td>۱۹۳</td>
</tr>
</tbody>
</table>

در جدول شماره ۳ توزیع فراوانی بیان افسردگی در گروه های مورد مطالعه ین در حال است که در غیرورزشکاران ۶۴ نفر افسردگی خفیف و ۲۷ نفر به افسردگی متوسط و شدید دچار بودند. به طور کلی فراوانی و شیوع افسردگی در بین غیرورزشکاران بالاتر از ورزشکاران به‌دست آمد (جدول شماره ۳).
پیشرفت تحصیلی نیز دانشجویان ورزشکار و استادان مطالعه حاضر یافته‌ها نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین افرادی که توانستند دانشجویان ورزشکار و غیرورشکار وجود دارد. به عبارت دیگر، میانگین کمتر افرادی که بین ورزشکاران نشان دهند و وضعیت خانه‌ای بهتر آنها نسبت به غیرورشکاران بود. همچنین مقایسه میانگین پیشرفت تحصیلی دو گرو بینان وجود اختلاف بین آنها بود اما اختلاف از نظر آماری معنی‌دار نبود. (جدول شماره 3)

<table>
<thead>
<tr>
<th>درجه منافع</th>
<th>نتایج آزمون همبستگی</th>
<th>تفاوت‌های راگداشتگی</th>
<th>تفاوت‌های راگداشتگی</th>
<th>تفاوت‌های راگداشتگی</th>
<th>تفاوت‌های راگداشتگی</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>P≤0.05</td>
<td>P≤0.0125</td>
<td>P≤0.0417</td>
<td>P≤0.0125</td>
<td>P≤0.0417</td>
<td>P≤0.0125</td>
</tr>
<tr>
<td>P&lt;0.001</td>
<td>P&lt;0.0001</td>
<td>P&lt;0.0001</td>
<td>P&lt;0.0001</td>
<td>P&lt;0.0001</td>
<td>P&lt;0.0001</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول شماره 3 مقایسه فراوانی و ارتباط شدت افزایشگر و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان ورزشکار و غیرورشکار

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از مطالعه حاضر بررسی و مقایسه میزان افزایشگر و پیشرفت تحصیلی دانشجویان ورزشکار و غیرورشکار ویژه دانشگاه‌های تهران است. نتایج نشان داد که به طور کلی ۴۲٪ از دانشجویان ورزشکار و ۶۸٪ از دانشجویان غیرورشکار در درجه‌بندی‌های مختلف افزایشگر و پیشرفت تفاوت‌ها و مقایسه‌های بین گروه‌های مختلف موجود بود.

کردن و مشابه یافته‌های مطالعه حاضر در افزایشگر و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دختر پیش از و بعد از مطالعه اثر نداشت. همچنین دانشجویان ورزشکار و غیرورشکار دانشگاه‌های تهران نشان داد که به طور گروهی تفاوت‌های زیادی در درجه‌بندی‌های مختلف وجود داشت.

در نتیجه‌گیری این مطالعه، افرادی که در ماموریت‌های پزشکی و تربیت بدنی حضور داشته‌اند، از تمام مطالعات بهتر بهره می‌برند. به طور کلی نتایج این مطالعه نشان دهنده‌ای که افرادی که در ماموریت‌های پزشکی و تربیت بدنی حضور داشته‌اند، از تمام مطالعات بهتر بهره می‌برند.
درس افرادی دانشجویان غیرورزشکار بود این بدین معنی است که دانشجویان ورزشکار وضعیت خلقت بهتری نسبت به دانشجویان غیرورزشکار داشتند. چنانچه برخی از مطالعات اشاره کرده‌اند، ورزش فعال و جنگه‌های روانشناختی فراوانی دارد. از این‌رو افراد غیرورزشکار تنها تا به تجهیز تخلیه ارزی‌های فیزیکی همراه با نشاط و شادابی دهنمی‌بندایند. تنها این تحقیق با یافته‌های پیشین از مطالعات دیگر مبنی بر اینکه افراد ورزشکار نسبت به افراد غیرورزشکار کمتر تحت تأثیر فشارها و مشکلات روانی قرار می‌گیرند، مطابق دارد.

از یافته‌های مهم پژوهش حاضر، بیشتر بود منجانگ پیشرفت تحصیلی دانشجویان ورزشکار در مقایسه با غیرورزشکاران بود حاکی از این است که برای افراد ورزشکار نسبت به افراد غیرورزشکار نسبت به افراد غیرورزشکار کمتر تحت تأثیر فشارها و مشکلات روانی قرار می‌گیرند. به عبارت این، افراد ورزشکار تنها یافته‌های پیشرفت تحصیلی کمی در این دانشجویان حداکثر به حاصل تا حدودی باین داشتهای سایر مطالعات مشابه می‌باشد.

برای مثال فراوانی و همکاران به بررسی اثر ورزش سیاستگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموز پردختند و در مطالعه که فعالیت بدنی بر پیشرفت تحصیلی تأثیر مثبت و معنی داری دارد آنها برداختند به ورزش انگیزه‌های مفهومی با یافته کرد که را پیشرفت تحصیلی عناوین کردن زیرا دانش آموز پس از ورزش به نشاط بیشتر در کلاس درس حضور یافته و از ارزی‌های مالی مالیاتی که مذکر به فردان ورزشکار ورزش کردن با امیدیید حس غیر و اعتیاد به نفس در شخص می‌گردد و در واقع ورزش برای کسانی که دچار افسردگی هستند با احساس می‌کنند می‌تواند زندگی خود را کمتر کند، مفید است.

ورزش موجب کاهش فشارهای عصبی و افسردگی می‌شود، این کار با ورزش ورزش افراد وویژه انرژیک در هنگام فعالیت ورزشی صورت می‌گیرد که منجر به کاهش افسردگی می‌گردد. به متخصصان فیزیولوژی، انرژیک و مغزی طبیعی کاهش درد هستند که موجب بوجود آمدن بیماری‌های خوشبین می‌شوند و متین‌ها بدنی موجب افزایش سطوح ترشح اندرورین‌ها شد. افرادی که دانشجویان غیرورزشکار بود این بدین

موجب افزایش سطوح ترشح اندرورین‌ها بدنی علاوه بر تأمین سلامت جسمی و روانی، میزان خودداری و انتخاب به نفس را در دانشجویان افزایش داده و فرآیندهای ذهنی بهبود باعث از میزان انرژی‌های مالیاتی که مانع توجه و دقت دانشجویان در کلاس می‌گرد. کاملاً شده و در نتیجه افزایش پادگیری بهتر صورت می‌گیرد.۱۰
ارزیابی تاثیر برخی محققان نیز به این نتیجه رسیدند که تمرینات بدنی در افزایش سطح نشانه‌های انسولین و کاهش سطح النزول منجر به افزایش سطح نشانه‌های تنش‌زا و کاهش سطح النزول می‌شود.

دانشجویان و سبک زندگی آنها و همچنین تکمیل پرسشنامه‌ها به شیوه خود گزارش دهی را نام برده‌و حاوی سوالاتی از این محدودیت‌ها تا حد امکان کاهش دهنی به توجه به اهمیت نتایج‌های جنسیتی پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آنی به تأثیرات ورزش بر افزایش نشانه‌های تنش‌زا و سطح النزول اشاره نماید.

 Least Squares - Šefrin

\[ \text{ Least Squares - Šefrin } \]


Depression and Academic Achievements in Athletes and Non-athletes University Students: A Comparative Study

Azarniveh MS M.S¹

*Tavakoli Khormizi SA M.S²

Abstract
Background & Aims: Depression is a common mental disorder and physical activity and exercise are the most important ways to prevent and treat it. The aim of this study was to compare depression and academic achievement in athlete and non-athlete university students.

Material & Methods: The present study was a comparative cross-sectional study. The population consisted of 375 students (athletes and non-athletes). Participants were selected by multistage sampling and completed the standard Beck Depression Inventory questionnaire. The academic achievement of students evaluated with the average of their scores in past two semester Data analyzed using SPSS software, version18, through descriptive statistics, t-test and Pearson's correlation coefficient with a significance level of $P≤0/05$.

Results: The results showed that 42% of athletes and 48% of non-athletes students had a various degrees of depression. Significant difference was found between depression in athletes and non-athletes student ($P<0/05$) but there was no significant difference between academic achievement of these groups ($P>0/05$). Significant inverse correlation was found also between depression and academic achievement of students ($P<0/05$).

Conclusion: Given the relatively high prevalence of depression among students and the undeniable positive effects of exercise, it is necessary to consider exercise as a strategy for preventing mental illness, decrease the healthcare costs and improve students' academic achievement.

Keywords: Depression, Academic Achievement, Students, Athletes and Non-Athletes.

Received: 4 Jul 2015
Accepted: 3 Oct 2015

1. Academic Instructor, Department of Physical Training, University of Zabol, Zabol, Iran.
2. Academic Instructor, Department of Physical Training, University of Zabol, Zabol, Iran. (*Corresponding author)
Tel: 09124951642 Email: tavakolfiali26@uoz.ac.ir