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

سید علی‌اکبر تکلی خورمزی

پژوهش‌گر و مسئول مطالعه

چکیده
زمینه و هدف: افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی است که ممکن است در دانشجویان منتشر به‌روز اخلاقی در امور تحصیلی و شهری قرار گیرد. این مقاله به منظور پذیرش این مشکل، در پژوهشی به‌عنوان یکی از روش‌های پیشگیری و درمان افسردگی مطرح می‌شود. هدف از این پژوهش مطالعه مقایسه‌ای افسردگی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان ورزشگار و غیرورزشکار دانشگاه زابل بود.

روش پژوهشی: پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی- مقایسه‌ای از نوع مقایسه‌ای بود. جامعه آماری شامل 375 نفر از دانشجویان دانشگاه زابل (ورزشگار و غیرورزشکار) بود. از نظر احتمالی انتخاب شده بود که میانگین استاندارد افسردگی یک را نکمی کردن. جهت بررسی پیشرفت تحصیلی دانشجویان، میانگین معدل نیم ساعت آنها را نظر گرفتند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسبه 18 به وسیله آمار توصیفی آزمون تی و ضریب همبستگی پیرسون با سطح معنی دارد.

نتایج: نتایج نشان داد که 41% دانشجویان ورزشگار و 83% غیرورزشکار دارای درجه‌بندی افسردگی مؤقت بودند. پس از مقایسه میانگین افسردگی در گروه ناشر معنی داری بین دانشجویان ورزشگار و غیرورزشکار تفاوت مشهود می‌شد (P≤0.05). همچنین نتایج نشان داد که ارتباط معکوس و معنی داری بین دو متغیر افسردگی و پیشرفت تحصیلی در گروه‌های مورد بررسی بود (P≤0.05).

نتیجه‌گیری: با توجه به شیوع بای‌ای افسردگی بین دانشجویان مورد مطالعه و کاهش معنی دار افسردگی در دانشجویان ورزشگار، ترغیب دانشجویان به شرکت در برنامه‌های ورزش‌پیشنهاد می‌شود.

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

تاریخ دریافت: 06/12/1394
تاریخ پذیرش: 06/12/1395

09142896149
Email: tavakoliali26@uoz.ac.ir

1 مریم گروه تربیت بدنی، دانشگاه زابل، ایران.
2 مریم گروه تربیت بدنی، دانشگاه زابل، ایران (آویونده مسئول)

شماره تماس: 09142896149
Email: tavakoliali26@uoz.ac.ir

[DOI: 10.29252/ijn.28.96.1]
مقدمه
در قرن‌های پیش انسان‌ها نابینا بر مورد بیماری‌های واقع در قرن‌های پیش انسان‌ها بیشتر از مورد امروز وجود اختلالات روانی با انتخاب، اگر یک بازنشستی هستند چشم می‌خوره (3). یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی افسردگی می‌باشد که با کاهش انتقال و علاوه، احساسات، ایجاد در تمرک، بی‌شناخت و افکار مغز و خودکشی در شرایط هماهنگی از علائم شایع‌ترین افسردگی کاهش نزدیک‌تری به خوش‌سازی و عدم تمرکر می‌باشد که در افرادی که دارای فعالیت‌های فکری هستند با بی‌شناخت‌های افکار و تمرکر در انجام وظایف و فردی‌های برای انجام فعالیت‌های جدید می‌گردد (4). هر گونه با اختلال افسردگی ممکن است به علت مهارت‌های فکری و امotionalی را از دست داده، احساسات بیشی و بی‌خیانت به وی دست دهد و به میزانی گرده سنی یعنی واقعی، بسیار بازسازی‌بی‌فعالیت پی یافته‌ها و افزایش ناتوانی می‌کند که نمی‌توانی با خود و تشکیل بیماری می‌گردد (5). بیماری‌های روانی طبیعی و بی‌سیمی را بر می‌گیرد که شایع‌ترین آنها در ایران و جهان افسردگی است به طوری که در حدود 10% افراد جوان و افسردگی را با استفاده یک پلاک تشخیص تجهیز می‌کند (6). اختلالات روانی غیر روانی پنجم صرف هزینه‌ها درمان را از سوی سازمان جهانی بهداشت که به‌طور اختصاصی داده که پیش‌بینی می‌شود تا سال 2030 به رتبه دوم ارتقا یابد (7). همچنین، میزان این بیماری‌ها افزایش یافته و افزایش اختلالات روانی افراد که به میزان افسردگی در کشورهای بالا توزیع 38/6% در کشورها و 37/5% می‌باشد (8). در جمعیت عمومی ایران بیماری‌های افسردگی از 4/3 تا 27/3% در کشورهای شده است (1).

توجه به بهداشت روان در دانشجویان از اهمیت فراوانی بیماری‌ها برخوردار و در اگر این برای ارتقای نزدیک تشکیل شد به طور صحیح مورد استفاده قرار گیرد آن.
هرمونهای مربوطه، فرد بیشتر در معرض مشکلات بهداشتی قرار می‌گیرد. این در حالی است که ورزش و فعالیت بدنی هم‌اکنون و در دانشگاه‌ها احتیال حمایت قلبی، دیبیت پرفشار خون را کاهش داده و به کنترل وزن، داشت استحکام، عضلات و مکات�� سالم، کمک می‌کند که به علاوه آثار مثبتی بر افزایش دارد.

به همین‌رو، نتایج پژوهش‌های دیگر نشان می‌دهند که ورزش مصرف درود و امکانات مختلف دانشگاهی باعث عوامل زندگی، شخصیتی، سبب تغییراتی می‌شود که برمی‌گردد از دانشگاه‌ها و اعتماد به خود‌شناسی و موارد محدود و سیگار تیز از دلایل دیگر و البته بسیار مهم در ایجاد افزایش در فعالیت بهره‌برداری در دانشجویان است. از طرفی، بیان‌های هاکیکی از آن است که فعالیت بدنی منظم می‌تواند شدت وسعت فرآیندهای ذهنی در بین دانشجویان چشمه و قابلیت‌های پیشرفته و تحقیقات آنان را بهبود می‌بخشد و آنها را در روانی مداخله در وضعیت بارز می‌کند.

کانتوما (Kantomaa) و همکاران نشان داده که بین فعالیت بدنی و پیشرفت تحصیلی ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد. همچنین Kristjansson و همکاران نشان دادند که افزایش ورزش از لحاظ اقتصادی، اجتماعی و اقتصادی بالاتر و بهبود برنامه‌های برای آینده هرکدام از این می‌باشد.

برای درمان افزایش وزن، به بیانیات درمان‌های مختلف از جمله روان درمانی، درمان‌های اجتماعی (مثل درمان رفتاری-شناختی) و درمان‌های بیولوژیکی (مثل درمان‌های مختلفی) به کار می‌رود. اما رابط ترم درمان برای افزایش استفاده از داروهای ضدافسردگی است. با وجود درمان‌های افرادی، افرادی که با بدگردی و درمان‌های از لحاظ فیزیکی به این نتایج توسط بهبود در زندگی و درمان درمانی افرادی به این نحوی در زندگی، درمان و روزانه را بهبود نشان می‌دهد. به گونه‌ای که درمان‌های دیگری را به همراه داردویی دیگری از افزایش وزن بی‌رو می‌کند.

به نظر روانشناختی و روان‌شناس، ورزش بهترین راه پیشنهادی مناسب، کم‌ترین و به حداقل اثرات جانبی است و به عنوان یکی از روش‌های پیشگیری و حتی درمان افزایش وزن مقبول می‌باشد. چراکه علاوه بر اثربخشی و صرف‌های برای درمان افرادی، تجویز دیگری نیز به همراه دارد. هنگام افزایش وزن، احتمال مرگ و میر مناسب نشان داده شده است، بهبود تغذیه مناسب و فعالیت‌های بدنی کمتر شده و با افزایش سطح مرضیه السادات آذرنیوه و سید علیرضا توکلی خورمی رضایت از آزمایشات زیاد در دانشجویان...
مشکلاتی که تأثیر مثبتی بر روی احساسات جانبی داشته و به افراد کمک می‌کنند و به بهبود درمان افزوده می‌شوند.

مطالعه الحاقی از نوع توصیفی- مقایسه‌ای بود. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان دختر و پسر (به جر دانشجویان تربیت بدنی) مشغول به تحصیل در نیم سال اول تحصیلی 94-95 دانشگاه شیراز شدند. نمونه از این میان تعداد 375 نفر (شامل دانشکده و گروه‌های دیگر) انتخاب شد. مطالعات انجام شده بر سر صورتگر و افرادی که تعداد کل دانشجویان 482 روش بررسی


آیا در نظر گرفته شد؟ یافته‌ها با استفاده از نرم افزار ایلآج نشان‌های فیزیولوژیکی و جسمی افسردگی می‌باشد. با توجه به فعالیت‌های مربوطه هم بر افسردگی و هم بر سطح اعتیمان به مسیر اصلی می‌رفتند. همچنین اسفهانی و همکاران درمان به‌کمک نشان‌دادندان دانشجویان تربیت بدنی در مقایسه با سایر دانشجویان از نظر سلامت روانی در وضعیت مطلوب‌تری هستند و معیارهای میزان افسردگی دانشجویان ورزشکار به طور معمولی در افسردگی دانشجویان ورزشکار کمتر است. (16)

از آنجا که افسردگی بیشتر در افراد غیر ورزشکار بررسی شده و مطالعاتی اندکی از ورزش را روی افسردگی و پیش‌برنی تحصیلی دانشجویان مورد بررسی قرار داده‌اند، مطالعه حاضر با هدف مقایسه شیوع افسردگی و پیش‌برنی تحصیلی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار انجام شد.

روش بررسی

مطالعه حاضر از نوع توصیفی- مقایسه‌ای بود. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان دختر و پسر (به جر دانشجویان تربیت بدنی) مشغول به تحصیل در نیم سال اول تحصیلی 94-95 دانشگاه شیراز شدند. این میان تعداد 375 نفر (شامل دانشکده و گروه‌های دیگر) انتخاب شد. مطالعات انجام شده بر سر صورتگر و افرادی که تعداد کل دانشجویان 482 مطالعه شامل شامل مشارکت در مطالعه، میتلا بودن به بیماری‌های روانی و افسردگی، استفاده نکردند از داروهای روانگردان با اعصاب و تحصیل تکنولوژی دانشجو در ترم

نتیجه‌پردازی ایران

دوره 28/ شماره 96/ آبان ماه 1394
افسردگی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان

مرضیه السادات آذرنیوه و سید علیرضا توکلی خورمیزی

که ۱۷۵ نفر از دانشجویان ورزشکار و ۲۰۰ نفر غیرورزشکار بودند. میانگین سنی دانشجویان ۳۴/۹۸ بوده و ۸۵/۳۸ درصد از دانشجویان مجرد بودند. بر اساس تابع حاصله میانگین معدل دو نیم‌گذشته بپیشر شرکت کنندگان (۳۳ نفر یا ۳۳ درصد) کمتر از ۱۶ بود. سابر ویژگی‌های آزمودنی‌ها در جدول شماره ۱ و ۲ ارائه شده است (جدول شماره ۱).


### جدول شماره ۱: مشخصات ازموشی های مورد بررسی

<table>
<thead>
<tr>
<th>درصد</th>
<th>تعداد</th>
<th>متغییرها</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۷۳/۵۳</td>
<td>۹۶</td>
<td>ورزشکار</td>
</tr>
<tr>
<td>۷۳/۴۸</td>
<td>۸۴</td>
<td>غیرورزشکار</td>
</tr>
<tr>
<td>۸۰/۷۳</td>
<td>۹۷</td>
<td>کل</td>
</tr>
<tr>
<td>۷۹/۴۰</td>
<td>۱۷۵</td>
<td>جنسیت/گروه</td>
</tr>
<tr>
<td>۷۹/۴۰</td>
<td>۱۷۵</td>
<td>۳۳ نفر یا ۳۳ درصد</td>
</tr>
<tr>
<td>۷۹/۴۰</td>
<td>۱۷۵</td>
<td>۱۶ و بالاتر</td>
</tr>
<tr>
<td>۷۹/۴۰</td>
<td>۱۷۵</td>
<td>۱۶ و بالاتر</td>
</tr>
<tr>
<td>۷۹/۴۰</td>
<td>۱۷۵</td>
<td>۱۶ و بالاتر</td>
</tr>
</tbody>
</table>

ین در حالت است که در غیر ورزشکار ۶۴ نفر افسردگی خخفی و ۳۱ نفر به افسردگی متوسط و شدید دچار بودند. به طور کلی فراوانی و شیوع افسردگی در بین غیرورزشکار بالاتر از ورزشکاران بوده است (جدول شماره ۲). در جدول شماره ۲، فراوانی افسردگی در گروه‌های مورد بررسی نمایش داده شده است. نتایج نشان داد که ۴۲ درصد دانشجویان ورزشکار و ۴۸ درصد دانشجویان غیر ورزشکار به درجه‌ی مختلفی افسردگی مبتلا بودند. از این تعداد ۵۲ نفر از ورزشکاران به افسردگی خخفی مبتلا بودند و ۲۱ نفر از آنها افسردگی متوسط و شدید داشتند.

### جدول شماره ۲: توزیع فراوانی افسردگی در گروه‌های مورد مطالعه

<table>
<thead>
<tr>
<th>درصد</th>
<th>تعداد</th>
<th>متغییر</th>
<th>درصد</th>
<th>تعداد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۷۳/۵۳</td>
<td>۹۵</td>
<td>ورزشکار</td>
<td>۷۳/۵۳</td>
<td>۹۲</td>
</tr>
<tr>
<td>۷۳/۵۳</td>
<td>۹۵</td>
<td>غیرورزشکار</td>
<td>۷۳/۵۳</td>
<td>۹۲</td>
</tr>
</tbody>
</table>

SPSS نشانه ۱۸ و به وسیله آمار تسکیفی آزمون تی و ضد آزمون تمایلی که از اضافه‌بندی گرفته و سطح معنی‌داری ۰/۰۵ پ در نظر گرفته شد.
بحث و نتیجه‌گیری
هدف از مطالعه "پرستاری در کودکی" به بهبود و پیشرفت تحصیلی و روش‌های فعالیت‌های مناسب جمعیت شاخص برای کودکان مبتلا به بیماری‌های خاص و بیماری‌های داخلی است. در این مطالعه، تعدادی از روش‌های تربیتی و آموزشی برای کودکان مبتلا به بیماری‌های خاص و بیماری‌های داخلی مورد بررسی قرار گرفت. در نتیجه پایان‌نامه، مطالعه نشان داد که استفاده از روش‌های تربیتی و آموزشی بهبودیمند بود و کودکان مبتلا به بیماری‌های خاص و بیماری‌های داخلی به بهترین نحو ممکن بهبودیمند بودند.
شادت افسردگی دانشجویان غیروزنشکار بود این بدان
معنی است که دانشجویان ورزشکار وضعیت خلقی
بهتری نسبت به دانشجویان غیروزنشکار داشتند. چنانه
برخی از مطالعات اشاره کردندان، ورزش فوقان و
جنگهای روانشناختی فرآیند دارد. امروره اکثر
روانشناسان توصیه می کنند که ورزش راهی جهت تخلیه
ارزههای فیزیکی همراه با نشاط و شادابی دهن
می‌باشد. نتایج این تحقیق با پایه‌های بسیاری
از مطالعات دیگر تأسیس بر اینکه افزاده ورزشکار نسبت به
افراد غیروزنشکار کمتر تحت تأثیر فشارها و مشکلات
روانی قرار می‌گیرند، مطابق دارد (15،16،17).

از پایه‌های مهم پژوهش حاضر، پیشرفت روی میانگین
پیشرفت تحصیلی دانشجویان ورزشکار در مقایسه با
غیروزنشکاران اینکه از نتایج این یک دست ده همراه
می‌باشد اما این اختلاف از نظر آماری معنی دارد نیست. به
عبارت اینکه اگر می‌تواند که ورزش و پرداخت
به غیرنظر دنبال جمع‌موج افزایش غیر معنی دارد. نمرو
دانشجویان ورزشکار به وضوح و پیشرفت تحصیلی کمی در این دانشجویان شده است. پایه‌های
حاصلاً تا حدودی با پایه‌های سایر مطالعات مشابه
می‌باشد (16،17،18). برای مثال فرآیندهای و همکاران به
بررسی تاثیر ورزش سیستمیکی در پیشرفت تحصیلی دانش
آموزان برداختند و در بیان داد تافتتی که غیر نسبت به
تحصیلی نتایج مشابه را نشان داد. آنها برداختند به
وزنشکاران دانشجویان در یک مورد را پیشرفت برای
بهر و پیشرفت تحصیلی پیشرفت تحصیلی دانش آموز
پس از ورزش با نشاط بیشتر در کلاس پرس حیatrice
یافته از تأثیرات اینکه مانع توجه و دقت آن در
کلاس می‌کند. با اینکه منجر به
ویژگی که دخال افسردگی داشته با احساس می‌کند
می‌تواند زندگی خود را گزیند کند، مفید است(13).
ورزش عاطفه که در اختیاری عصب و افسردگی
می‌شود این کار با استفاده از تدریس و عاطفه
در هنگام فعالیت ورزشی صورت می‌گیرد که منجر به
کاهش افسردگی می‌گردد. به منظور جلوگیری از
امور ظرفیت‌های طبیعی که در افسردگی می‌گردد، به
می‌تواند حداقل است (14). برای مثال تحقیق
روان‌شناسان برداختند که در اطلاعات
نیست داد. مبنای‌ها می‌توان اذعان داشت که ورزش این نه

۷
روانی، کاهش هریه‌های بهداشتی- درمانی و ارتقاء وضعیت تحصیلی دانشجویان در گرم فرآورش. و از محدودیت‌های این تحقیق می‌توان گفت که تدریس دانشجویان و سیاست‌گذاری آن‌ها و همچنین تکمیل پرسشنامه‌ها به شویو خود گزارش به درک شده نماید تشکیل از محدودیت‌ها که سعی شد با افزایش تعادل آزمودنی‌های این محدودیت‌ها تا حد امکان کاهش دهم. با توجه به اهمیت تفاوت‌های جنسیتی پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آنی به تأثیرات ورزش بر افسردگی در دو گروه دانشجویان دختر و پسر پرداخته نیز پرداخته شود.

قدیر و تشرک
محققان بندی و سیاست مراتب تشرک و قدردانی خود را از تمام کسانی که در انجام این پژوهش همکاری داشتند، ابراز می‌دارند.

فهرست منابع
افسردگی و پیشرفت تحصيلي در دانشجویان ...                  مرضيه السادات آذرنيوه و سيد عليرضا توکلي خورميزی

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, version 18, 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.