

بررسی و مقایسه اثرات تربیت بدنی اجباری و تربیت بدنی اختیاری بر میزان افسردگی دانشجویان

□ محمدعلی سلطانیان*

○ چکیده:

در این پژوهش تأثیر دو نوع فعالیت ورزشی اجباری و اختیاری بر میزان افسردگی دانشجویان دانشگاه سمنان مورد بررسی و مقایسه قرار گرفته است. نتایج نشان داد که ورزش اجباری و ورزش اختیاری به صورت یکسان باعث کاهش افسردگی دانشجویان پسر شده است؛ ولی میزان افسردگی دانشجویان دختر فقط به وسیله تمرینات اختیاری کاهش یافته است.

○ کلید واژه‌ها: دانشجویان، افسردگی، تربیت بدنی اختیاری، تربیت بدنی اجباری

مقدمه

متخصصان، افسردگی^۱ را به عنوان مجموعه‌ی وسیعی از اختلالات عاطفی با زیرشاخه‌های متعدد می‌دانند. از علایم آن می‌توان به کاهش تمایل به فعالیت‌های لذت‌بخش مانند: تفریح، ورزش، معاشرت و همچنین اعتماد به نفس پایین، گیجی، اضطراب و حتی افکار انتحاری اشاره کرد.

اگرچه علل افسردگی به طور کامل شناخته نشده است؛ ولی علل ژنتیک، مصرف بعضی از داروها، اختلالات هورمونی، محرومیت‌های مداوم، فشارهای روحی و تفکرات غیرمنطقی را به عنوان برخی از علل ایجادکننده و یا مستعدکننده‌ی آن برشمرده‌اند.

برای درمان این بیماری از روش‌های مختلفی مانند روان‌درمانی، شناخت‌درمانی، دارودرمانی، شوک‌درمانی و ... استفاده می‌شود.

تحقیقات مختلفی ثابت کرده است که تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی می‌تواند به عنوان یک روش کمکی در کنار سایر روش‌های درمانی، نقش بسزایی در درمان این بیماری داشته باشد چون:

الف: هنگام فعالیت‌های بدنی هورمونی بنام «اندروفین^۲» در بدن ترشح می‌شود که باعث نشاط و شادابی انسان می‌شود. بطوری که کمبود این هورمون در

بعضی از بیماران افسرده مشاهده شده است.

ب: در طول فعالیت‌های ورزشی، انسان از محرک‌های فشارآور زندگی رهایی یافته و همین باعث بهبود خلق می‌شود؛ به عبارت دیگر گریز از فشارهای زندگی روزانه به وسیله‌ی ورزش باعث کاهش اضطراب و افسردگی می‌شود.

چه نوع ورزشی برای کاهش افسردگی مناسب‌تر است؟

به نظر می‌رسد فعالیت‌های ورزشی هنگامی بیش‌ترین تأثیر را در افراد افسرده دارد که آنها به صورت اختیاری به فعالیت‌های ورزشی مورد دل‌خواه بپردازند؛ بر همین اساس در این پژوهش اثربخشی دو نوع فعالیت ورزشی اجباری و اختیاری بر میزان افسردگی دانشجویان مورد مقایسه قرار گرفت.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

جامعه و نمونه‌ی آماری

کلیه دانشجویان پسر و دختر دانشگاه سمنان، جامعه آماری این تحقیق بود که از این تعداد ۸۴ دانشجو به عنوان نمونه برگزیده شدند؛ یعنی ۲۵ دانشجوی پسر و ۲۱ دانشجوی دختر برای تمرینات ورزشی اجباری و ۲۳ دانشجوی پسر و ۱۵ دانشجوی دختر برای تمرینات ورزشی اختیاری (در کلاس‌های جداگانه) انتخاب شدند.

شیوه‌ی انتخاب نیز به صورت غیر تصادفی بود؛ یعنی هر دانشجوی مایل به همکاری در پژوهش، به عنوان نمونه انتخاب شد.

شیوه‌ی تعیین میزان افسردگی

برای تعیین میزان افسردگی دانشجویان از آزمون افسردگی «بک^۱»، که یکی از معتبرترین و رایج‌ترین آزمون‌های افسردگی است، استفاده شد. آزمون فوق از ۲۱ قسمت تشکیل شده که هر قسمت از صفر تا ۳ درجه‌بندی شده است. (صفر نشان دهنده‌ی عدم افسردگی و ۳ حداکثر افسردگی را نشان می‌دهد).

بنابراین شدت افسردگی در این آزمون از صفر تا ۳ در نوسان است.

روش اجرا

ابتدا میزان افسردگی دو گروه از دانشجویان، از طریق آزمون بک مشخص شد، سپس گروه اول که ۲۳ پسر و ۲۱ دختر بودند هفته‌ای یک جلسه در فعالیت‌های ورزشی اجباری (درس تربیت بدنی ۱ و ۲)، و گروه دوم که شامل ۲۵ پسر و ۱۵ دختر بودند، هفته‌ای یک جلسه در فعالیت‌های ورزشی اختیاری (فوق برنامه)

شرکت کردند؛ بعد از پانزده جلسه فعالیت ورزشی مجدداً از هر دو گروه آزمون افسردگی به عمل آمد. مطابق جدول زیر:

گروه‌ها	آزمون اولیه	متغیر مستقل	آزمون‌های نهایی
۱	T۱	X۱	T۲
۲	T۱	X۲	T۲

روش آماری

از آزمون T هم‌بسته، برای تفاوت میانگین افسردگی قبل و بعد از تمرین برای هر گروه، و از آزمون T مستقل برای مقایسه‌ی افسردگی گروه‌ها (دانشجویان شرکت کننده در تمرینات اجباری و اختیاری) استفاده شد.

نتایج

۱- میزان افسردگی دانشجویان پسر بعد از شرکت در تمرینات اجباری ۱/۰۷ کاهش یافته بود که از نظر آماری معنی‌دار بود.

۲- میزان افسردگی دانشجویان دختر بعد از شرکت در تمرینات اجباری ۰/۳۱ کاهش یافته بود که از نظر آماری معنی‌دار نیست.

- ۳ - میزان افسردگی دانشجویان پسر بعد از شرکت در تمرینات اختیاری ۱/۰۱ کاهش یافته بود که از نظر آماری معنی دار است.
- ۴ - میزان افسردگی دانشجویان دختر بعد از شرکت در تمرینات اختیاری ۰/۹۴ کاهش یافته بود که از نظر آماری معنی دار نیست.
- ۵ - بین میزان کاهش افسردگی دانشجویان پسر بعد از شرکت در تمرینات اجباری و اختیاری تفاوت معنی داری مشاهده نشد.
- ۶ - تفاوت بین میزان کاهش افسردگی دانشجویان دختر بعد از شرکت در تمرینات اجباری و اختیاری معنی دار بود.

منابع و ارجاعات :

- ۱ - اسکندری، سعید. (۱۳۷۶). بررسی میزان افسردگی دانش آموزان سمنان. (تحقیق). اداره کل آموزش و پرورش استان یزد.
- ۲ - سید عامری، میرحسن. (۱۳۷۵). مقایسه‌ی میزان شاخص‌های افسردگی در بین دانش آموزان ... (تحقیق) اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی.