



مقایسه میزان افسردگی بین دو گروه دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار پردیس شهید باهنر اراک

مرتضی رستمی^{۱*}، حدیث رستمی^۲، فاطمه غلامی^۳

- ۱- دانشجوی کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی دانشگاه اراک (نویسنده ی مسئول)
- ۲- دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان پردیس زینب کبری اراک
- ۳- دانشجوی کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی دانشگاه اراک

خلاصه

این مطالعه با هدف بررسی و مقایسه میزان افسردگی بین دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه فرهنگیان اراک انجام شده است. فرض دو دامنه این پژوهش بدین صورت است که بین دانشجویانی که بطور منظم در طول روز ورزش می کنند با کسانی که در طول روز ورزش نمی کنند در میزان ابتلا به افسردگی، تفاوت معناداری وجود دارد. این پژوهش از نوع زمینه یابی مقطعی است. جامعه آماری آن را کل دانشجویان دانشگاه فرهنگیان اراک در رشته های تحصیلی مختلف و ورودیهای متفاوت در نیم سال دوم تحصیلی سال ۹۸-۹۷ تشکیل می دهند. روش نمونه گیری، تصادفی ساده و در دو گروه (۵۰ ورزشکار و ۵۰ غیرورزشکار) صورت پذیرفت. جمع آوری داده ها با استفاده از پرسش نامه بک انجام گردیده است. برای تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS.23 استفاده شد. در تحلیل استنباطی داده ها از آزمون تی مستقل برای مقایسه میانگین افسردگی در دانشجویان پسر ورزشکار و غیرورزشکار استفاده گردید. برای تحلیل توصیفی نیز از میانگین، انحراف معیار و جدول توزیع فراوانی استفاده شد. از تحلیل و بررسی توصیفی نمونه ها، نتایج زیر حاصل شده است: میانگین نمره افسردگی در ورزشکاران ۱۱/۰۸ بود که براساس تقسیم بندی بک، نشان از افسردگی مرزی در نزد دانشجویان پسر ورزشکار دارد. هم چنین میانگین نمره افسردگی در غیرورزشکاران ۱۵/۹۴ بود که براساس تقسیم بندی بک، نشان از افسردگی خفیف در بین این گروه است. در تجزیه و تحلیل استنباطی داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS برای مقایسه میانگین میزان افسردگی در دو گروه دانشجوی پسر ورزشکار و غیرورزشکار، تفاوتی معنا دار دیده شد. ($t=3.400$ و $P=0/001$).

کلمات کلیدی: افسردگی، ورزشکار و غیر ورزشکار، پرسش نامه بک، دانشجو.

* Email:marakmarch1996@gmail.com