

میزان افسردگی دانشجویان رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی گرگان و رابطه آن با نحوه گذراندن اوقات فراغت

احمد علی اسلامی^۱، محمدعلی وکیلی^۲، جمشید فرجی^۳

چکیده

سلامت دانشجویان به عنوان طبقه ممتاز گروه سنی نوجوانان و جوانان، برای برنامه‌ریزی اجتماعی از اهمیت خاصی برخوردار است و افسردگی یکی از شاخص‌های معتبر ناسلامتی روان می‌باشد که مانع رشد، بالیدن، تحقق خود و خودشکوفایی فرد می‌گردد. هدف از انجام این پژوهش، بررسی میزان افسردگی در دانشجویان پزشکی در دانشگاه علوم پزشکی گرگان و رابطه آن با نحوه گذراندن اوقات فراغت در سال تحصیلی ۷۹-۷۸ بوده است. در این پژوهش ۲۳۸ نفر (۱۲۲ مرد و ۱۱۶ زن) دانشجویی که به روش نمونه‌گیری غیراحتمالی و از نوع آسان وارد بررسی شده بودند، با آزمون افسردگی بک و فهرست فعالیت‌های تینسلی و باربارا، مورد بررسی قرار گرفتند. از این تعداد ۳۶ مورد (۱۵ مرد و ۲۱ زن)، به دلیل نقص داده‌ها از بررسی خارج شدند. نتایج نشان داد که به طور کلی میانگین افسردگی دانشجویان زن، کمتر از مرد بوده است (۱۰/۲ در برابر ۱۰/۹). اما تفاوت مشاهده شده معنی‌دار نبوده است. همچنین، آزمودنی‌ها آشکارا دارای فقر فعالیت فراغتی بوده‌اند به طوری که ۵۲/۲ درصد آزمودنی‌ها مرد و ۶۵/۲ درصد زن بدون فعالیت خاص فراغتی بوده‌اند. توزیع افراد مورد بررسی نشان می‌دهد که تفاوت‌های اساسی در فعالیت‌های فراغتی، شناختی، اجتماعی و تعلق، بین دانشجویان مرد و زن مشاهده می‌شود. بیشترین فعالیت فراغتی دانشجویان، فعالیت‌های مربوط به تمدد اعصاب بوده است. نتایج نشان می‌دهد که فعالیت‌های خلاقیت بیشترین اثربخشی را بر میزان افسردگی دانشجویان دارد و ملخص کلام این که این پژوهش نتوانست رابطه معنی‌داری بین میزان افسردگی و نحوه گذراندن اوقات فراغت که فرض اصلی پژوهش بوده است، پیدا کند.

واژه‌های کلیدی: افسردگی، فعالیت‌های فراغت، دانشجویان پزشکی، فهرست افسردگی بک، فهرست فعالیت‌های

فراغت تینسلی و باربارا

۱- کارشناس ارشد آموزش بهداشت و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان، نشانی: گرگان، دانشگاه علوم پزشکی گرگان، آموزشکنده پیراپزشکی، گروه بهداشت خانواده

، تلفن: ۴۴۲۱۶۵۳ و ۴۴۲۲۶۵۲ و ۴۴۲۱۶۵۱ - ۱۷۱

۲- کارشناس ارشد آمار حیاتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان

۳- کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان

مقدمه

جوامع برای تربیت دانشجویان که قاعداً، مستعدترین گروه اجتماعی محسوب می‌شود، هزینه‌های کلان معنوی و مادی را متحمل می‌شوند و به دلیل این اهمیت است که هرگونه اختلالی در سلامت روان و جسم دانشجو، تهدیدی بر این سرمایه‌گذاری است.

ما در این بررسی، برای شناخت سلامت روان، از نشانگر اساسی، یعنی افسردگی استفاده نمودیم. در واقع افسردگی یکی از اختلالات شایع در بین نوجوانان و جوانان است که می‌تواند در کسب مهارت‌های اجتماعی و تکامل شخصیت اختلال ایجاد کند. به عبارت دیگر، افسردگی یک اختلال خلقی است که باعث بروز درجات مختلف غم و اندوه می‌شود و همزمان با تغییر خلق، تغییراتی در رفتار و برداشت، طرز تفکر، کارآیی و عملکرد فیزیولوژیکی فرد، پیش می‌آورد.

متخصصین بهداشت روانی بر این باورند که افسردگی، هنگامی که تغییراتی در شرایط اجتماعی و یا ارزش‌های فرد به وجود می‌آید، به سرعت گسترش می‌یابد. ظاهراً هیچ رابطه‌ای بین افسردگی، طبقه اجتماعی، میزان سواد، نژاد، درآمد و یا وضعیت زناشویی دیده نمی‌شود. به طور کلی خطر ابتلاء به اختلال افسردگی عمده، در نمونه‌های اجتماعی از ۱۰-۲۵ درصد برای زنان و از ۵-۱۲ درصد برای مردان متغیر است (۱).

یک مطالعه نشان می‌دهد که ۳۴ درصد مراجعه‌کنندگان به درمانگاه بیمارستان روزبه تهران، مبتلا به افسردگی هستند (۲). برخی مطالعات نیز نشان می‌دهند که اختلال افسردگی با گذشت زمان، افزایش می‌یابد. در یک بررسی در ایالات متحده، برآورد شده است که درصد اختلالات خلقی، افراد مراجعه‌کننده به شش بیمارستان آموزشی روانی از ۱۰ درصد

در سال ۱۹۷۳ به ۴۴ درصد در سال ۱۹۹۰ افزایش یافته است (۳). نتایج پژوهشی دیگر روی دو نمونه دانشجویان پزشکی ۹/۸ است که مردان کمتر از زنان افسرده‌اند، هرچند که تفاوت معنی‌دار نبوده است (۴). یک مطالعه دیگر، میانگین افسردگی دانشجویان ریاضی دانشگاه تربیت معلم تهران را ۱۰/۶ گزارش می‌کند. این پژوهش هم، تفاوت معنی‌داری بین افسردگی دو جنس مشاهده نکرد (۵). به علاوه یک بررسی دیگر روی دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان، نشان می‌دهد که تفاوت معنی‌دار بین دختر و پسر از نظر میزان افسردگی مشاهده می‌شود. میانگین افسردگی پسران کمتر از دختران است (۱۵/۹۱ در برابر ۱۹/۷۴) (۶).

ما در این بررسی بر آن بودیم، نقش فعالیت‌های زمان فراغت را در رابطه با سلامت روان بشناسیم. فعالیت‌ها فراغت در واقع، سرگرمی‌ها و کارهای ذوقی (که با عشق و علاقه انجام می‌شود) خارج از محیط کار و آموزش است، و فعالیت‌هایی را دربر می‌گیرد که جوانان برای لذت بردن و با انتخاب خودشان انجام می‌دهند، نه به صورت فعالیت‌های اجباری یا برای به دست آوردن رتبه یا اعتبار و موقعیت (۷). در ایران پژوهش تحلیلی ویژه‌ای در این زمینه صورت نگرفته، بلکه اکثر مطالعات انجام شده در زمینه توصیف فعالیت‌های فراغت است (۸). مطالعات صورت گرفته در سایر کشورها، جوان و در حال گسترش است. همین پژوهش‌های کم نیز نتایج متفاوت و متناقضی را نشان می‌دهند. این که فعالیت‌های فراغت به طور حتم، اثرات مثبت بر سلامت روان دارد، قابل انکار نیست. حال این که بررسی‌ها نتایج قاطع به دست نمی‌دهند، احتمالاً دلایلی دیگر دارد (۹). هرچند پژوهش زیاس نتایج متفاوتی را گزارش می‌کند (۱۰). تینسلی معتقد است که فعالیت‌های فراغت و ارضاء نیازهای روانی با هم متفاوتند، به طور نظری از مهم‌ترین خواص فعالیت‌های

فراغت، ارضاء یک نیاز خاص در نتیجه انجام یک فعالیت است. اما سودمندی آن به دلیل نبود یک طرح سازماندهی شده مؤثر به طور آشکار نشان داده نشده است (۱۱).

هدف اصلی پژوهش حاضر، پاسخ به این پرسش اساسی است که آیا رابطه‌ای بین میزان افسردگی و نوع فعالیت فراغت در دانشجویان رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی گرگان در سال تحصیلی ۷۹-۷۸ مشاهده می‌شود؟

مواد و روش‌ها

این مطالعه از نوع مطالعات تحلیلی و مقطعی است. جامعه آماری و نمونه‌های این پژوهش را دانشجویان رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی گرگان تشکیل می‌دادند که با روش غیراحتمالی و از نوع آسان مورد پرسش قرار گرفتند. شایان ذکر است که به هنگام پژوهش از میان ۳۵۰ دانشجوی رشته پزشکی، ۲۴۸ نفر آنان در بررسی وارد شدند. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه‌ای شامل اطلاعات جمعیت‌شناختی، آزمون افسردگی بک و فهرست فعالیت‌های فراغت براساس سیستم PAL بود. سؤالات این پرسشنامه از نوع گزینش و مدرجی بوده است.

آزمون افسردگی بک، که برخی از ملاک‌های تشخیصی DSM-IV را برای افسردگی دربرمی‌گیرد، شامل ۲۱ پرسش چند جوابی است که از صفر تا سه درجه‌بندی می‌شود. کمترین میزان افسردگی آزمودنی صفر و بیشترین آن ۶۳ است. براساس سیستم نمره‌گذاری آزمون بک، نمره‌های صفر تا ۹ بدون افسردگی، ۱۰ و بیشتر از آن افسرده در نظر گرفته می‌شود. نمره‌های ۱۹-۱۰ افسردگی خفیف، ۲۹-۲۰ افسردگی متوسط، ۳۹-۳۰ افسردگی نسبتاً شدید و ۶۳-۴۰ افسردگی شدید به شمار می‌روند. در این پژوهش نمره‌های ۳۰ به بالا در یک طبقه قرار گرفتند. این تست ۲۱ جنبه افسردگی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و از متداول‌ترین و معتبرترین

آزمون‌های روان‌شناختی است که مطالعات فراوانی اعتبار آن را تایید کرده‌اند (۱۳ و ۱۲). برای اندازه‌گیری فعالیت‌های اوقات فراغت محققین با بررسی تجربی الگوهای طراحی شده پیشین مدلی طراحی کردند که مدعی هستند کمترین میزان خطا را داشته و نسبت به مدل‌های قبلی، دارای حداقل طبقات است. این سیستم که به اختصار PAL^۱ نامیده می‌شود، شامل ۸۲ فعالیت فراغت و ۱۲ طبقه می‌باشد. سیستم PAL از تینسلی و باربارا، با تغییرات صورت گرفته براساس معیارهای زیر مبنای پژوهش حاضر است:

(۱) فعالیت‌های متناسب با فرهنگ بومی گزینش شود. (۲) مفاهیم و فعالیت‌های فراغتی نامتجانس، حذف و یا اصلاح شود. (۳) فعالیت‌هایی که در جامعه ما عمومیت دارند و در لیست قرار ندارند، اضافه شوند و این که (۴) این تغییرات به چهارچوب سیستم PAL آسیب جدی وارد نکنند.

براساس همین ملاحظات، ۸۲ فعالیت سیستم PAL در این بررسی به ۳۳ فعالیت فراغت کاهش یافت که در ۱۲ طبقه قرار می‌گیرند:

- ۱- فعالیت‌های ورزشی انفرادی شامل: کشتی، تکواندو و ...
- ۲- فعالیت‌های روز و تازه، شامل: پیاده روی در کوهستان، جنگل و ...
- ۳- فعالیت‌های تعلق و وابستگی، شامل: بازیگری و انجام کارهای نمایشی، عضویت و شرکت در باشگاه‌های ورزشی، هنری و ...، فعالیت ورزشی گروهی مثل فوتبال و ...
- ۴- فعالیت‌های اجتماعی: نماز جماعت، شرکت در مراسم ویژه مذهبی، دیدار با دوستان و آشنایان، عضویت در گروه‌های اجتماعی رسمی.

^۱ Paragraphs About Leisure (PAL)

جدول ۱: توزیع میزان افسردگی دانشجویان مورد بررسی برحسب جنسیت، گرگان، ۱۳۷۸

| میزان افسردگی جنسیت | بدون افسردگی (۰-۹) | خفیف (۱۰-۱۹) | متوسط (۲۰-۲۹) | نسبتاً شدید و شدید (۳۰-۶۳) | جمع تعداد (درصد) |
|------------------------|--------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------------|
| | تعداد (درصد) | تعداد (درصد) | تعداد (درصد) | تعداد (درصد) | |
| زن | ۵۱ (۵۵) | ۲۷ (۲۹) | ۱۳ (۱۴) | ۱ (۱/۱) | ۹۲ (۱۰۰) |
| مرد | ۵۵ (۵۴) | ۳۰ (۳۰) | ۶ (۶) | ۱۰ (۱۰) | ۱۰۱ (۱۰۰) |
| جمع | ۱۰۶ (۵۵) | ۵۷ (۲۹/۵) | ۱۹ (۹/۸) | ۱۱ (۵/۷) | ۱۹۳ (۱۰۰) |

توضیح: در ۹ مورد مقادیر توام افسردگی و حالت‌های جنس نامشخص بوده است.

پرسشنامه فوق که پس از یک بررسی مقدماتی و راهنمایی مؤثر کارشناسان تدوین نهایی گردید، در بین جامعه آماری توزیع شد، و پس از تکمیل، از میان ۲۴۸ پرسشنامه، ۲۰۲ مورد آن مورد مطالعه قرار گرفت. اطلاعات جمع‌آوری شده پس از کدبندی و ورود در رایانه از طریق نرم‌افزار آماری SPSS تحت ویندوز مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در تجزیه و تحلیل داده‌ها، آزمون‌های آماری تی، آنالیز واریانس و کای اسکور مورد استفاده قرار گرفت و سطح معنی‌داری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

براساس داده‌ها، نزدیک به ۴۶ درصد دانشجویان مرد و ۴۵ درصد دانشجویان زن، افسردگی دارند. (۵۴ درصد دانشجویان مرد بدون افسردگی اند. در حالی که ۳۰ درصد افسردگی خفیف، ۴ درصد افسردگی متوسط و ۱۰ درصد افسردگی بالا دارند. همچنین ۵۵ درصد آزمودنی‌های زن بدون افسردگی بودند و ۲۹ درصد افسردگی خفیف، ۱۴ درصد افسردگی متوسط و ۱/۱ درصد افسردگی بالا دارند) میانگین افسردگی دانشجویان مرد ۱۰/۹ و میانگین افسردگی دانشجویان زن ۱۰/۲ بوده است که تفاوت مشاهده شده بین آنها معنی‌دار نبوده است (جدول ۱).

داده‌ها نشان می‌دهد که ۵۲/۲ درصد آزمودنی‌های مرد و ۶۵/۲ درصد آزمودنی‌های زن، بدون فعالیت فراغتی هستند.

۵- فعالیت‌های شناختی، شامل: انجام کارهای فکری و حل معما، مطالعات آزاد و غیررسمی، بازدید از نمایشگاه‌ها و موزه‌ها.
۶- فعالیت‌های خودبیانگری، شامل: کارهای سفالی، چوبی و ...، تهیه دفترچه خاطرات، سوزن‌دوزی، خیاطی، منبت‌کاری، قالی‌بافی و ...، تشکیل مجموعه‌های عکس و تمبر.
۷- فعالیت‌های اخلاقی، شامل: آشپزی، شطرنج، تهیه مجموعه‌های ویژه مثل کتاب، سنگ پروانه ...، شعر گفتن، نویسندگی، نقاشی، عکاسی، طراحی، نواختن آلات موسیقی.

۸- فعالیت‌های هم‌آوری، شامل: بازی‌های کامپیوتری، رُبوت و ...

۹- فعالیت‌های هم‌آوری نیابتی، شامل: تماشای مسابقات ورزشی و رقابتی در میدانی ورزشی و ...

۱۰- فعالیت‌های فرح‌بخش، شامل: گردش در مراکز خرید و بازار، گردش جمعی و یا بیرون رفتن برای صرف غذا، رفتن به سینما، رفتن به تئاتر، کنسرت موسیقی.

۱۱- فعالیت‌های تمدد اعصاب، شامل: تلویزیون، گوش دادن به رادیو، گوش دادن به نوار موسیقی.

۱۲- بدون فعالیت خاص

این فعالیت‌ها در یک پیوستار ۵ گزینه‌ای قرار می‌گیرند که عدد یک نشانگر نپرداختن به یک فعالیت و عدد ۵ نشانگر انجام قوی یک فعالیت است.

جدول ۲: توزیع افراد مورد بررسی برحسب طبقه فعالیت فراغت و جنسیت، گرگان، ۱۳۷۸

| جنسیت | توزیع افراد مورد بررسی برحسب طبقه فعالیت فراغت و جنسیت، گرگان، ۱۳۷۸ | |
|----------------------------|---|--------------------------|
| | مرد (۱۰۷ نفر) تعداد (درصد) | زن (۹۵ نفر) تعداد (درصد) |
| ورزشی، انفرادی | ۲ (۱/۹) | ۲ (۲/۱) |
| تازه و نو | ۷ (۶/۵) | ۳ (۳/۲) |
| تعلق، وابستگی | ۶ (۶/۵) | ۳ (۳/۲) |
| اجتماعی | ۶ (۵/۶) | ۳ (۳/۲) |
| شناختی | ۱۹ (۱۷/۸) | ۷ (۷/۴) |
| خودبیانگری | ۲ (۱/۹) | ۱ (۱/۱) |
| خلاقیت | ۸ (۷/۵) | ۹ (۹/۵) |
| هم‌آوری | ۲ (۱/۹) | ۱ (۱/۱) |
| هم‌آوری نیابتی | ۴ (۳/۷) | ۱ (۱/۱) |
| فرح‌بخش | ۹ (۸/۴) | ۷ (۷/۴) |
| تمدد اعصاب | ۳۸ (۳۵/۵) | ۲۹ (۳۰/۵) |
| بدون فعالیت خاص | ۵۶ (۵۲/۲) | ۶۲ (۶۵/۲) |
| جمع (۲۰۲ نفر) تعداد (درصد) | | |

نتایج بررسی نشان می‌دهد که بیشترین میانگین افسردگی دانشجویان مرد، در طبقه فعالیت فراغتی تعلق، وابستگی و اجتماعی با ۱۵/۶ و کمترین آن در گروه فعالیت خلاقیت با ۱۰/۱ می‌باشد. براساس همین داده‌ها، میانگین افسردگی در طبقه فعالیت‌های روز و تازه ۱۳/۷، فرح‌بخش ۱۴/۸، شناختی ۱۲/۷، تمدد اعصاب ۱۱ و بدون فعالیت ۱۰/۶ می‌باشد.

همچنین بیشترین میانگین افسردگی دانشجویان زن، همانند مردان در طبقه فعالیت‌های تعلق، وابستگی و اجتماعی با ۱۰/۷ و کمترین آن مربوط به فعالیت‌های خلاقیت با ۶/۳ می‌باشد. میانگین افسردگی آزمودنی‌های زن در طبقه فعالیت تمدد اعصاب ۱۰/۳، بدون فعالیت ۱۰/۱، شناختی ۹/۱، فرح‌بخش ۸/۱ و روز و تازه ۷ می‌باشد.

از یافته‌های مهم پژوهش حاضر، بیشتر بودن میانگین افسردگی دانشجویان مرد، نسبت به دانشجویان زن در تمام گروه‌های فراغت می‌باشد. هرچند این تفاوت‌ها محسوس است اما معنی‌دار نبوده‌اند. میانگین افسردگی کل آزمودنی‌ها

بیشترین فعالیت فراغتی دانشجویان مرد، مربوط به تمدد اعصاب با ۳۵/۵ درصد و کمترین آن مربوط به فعالیت‌های هم‌آوری، بیشترین فعالیت فراغتی دانشجویان مرد، مربوط به تمدد اعصاب با ۳۵/۵ درصد و کمترین آن مربوط به فعالیت‌های هم‌آوری، ورزشی انفرادی و خودبیانگری، با ۱/۹ درصد بود. فعالیت‌های شناختی ۱۷/۸ درصد، فرح‌بخش ۸/۴ درصد، خلاقیت ۷/۵ درصد، روز و تازه ۶/۵ درصد، تعلق و وابستگی و اجتماعی هر کدام با ۵/۶ درصد، هم‌آوری نیابتی با ۳/۷ درصد به ترتیب اوقات فراغت دانشجویان را پر کرده بود. همچنین بیشترین فعالیت فراغتی دانشجویان زن، مربوط به تمدد اعصاب با ۳۰/۵ درصد و کمترین آن مربوط به هم‌آوری، هم‌آوری نیابتی و خودبیانگری با ۱/۱ درصد بود. فعالیت‌های خلاقیت ۹/۵ درصد، فرح‌بخش و شناختی هر کدام با ۷/۴ درصد، روز و تازه، تعلق و وابستگی و اجتماعی هر کدام با ۳/۲ درصد و فعالیت ورزشی انفرادی ۲/۱ درصد فعالیت‌های فراغت آزمودنی‌های مؤنث را تشکیل می‌داد (جدول ۲).

نتایج پژوهش اسلامی روی آزمودنی‌های دانش‌آموز سال آخر دبیرستان، ضمن اشاره بر بیشتر بودن میزان افسردگی دختران، این تفاوت را معنی‌دار گزارش کرده است. با توجه به رسیدن همان گروه سنی به گروه سنی پژوهش حاضر، و با فرض احتمالی قابل مقایسه بودن، کاهش میانگین افسردگی (در زنان از ۱۹/۷ به ۱۰/۲ و در مردان از ۱۵/۹ به ۱۰/۹) و معنی‌دار نبودن آنها، تفاوت افسردگی بر حسب جنس در پژوهش حاضر، احتمالاً منسوب به عوامل دیگری است. از آنجا که نتایج پژوهش حاضر با برخی مطالعات (۱۵ و ۱۵ و ۴) هماهنگ است، می‌توان مؤثر بودن احتمالی تغییرات و تحولات اجتماعی ناشی از گذشت زمان را در این تفاوت عمده ضعیف دانست. بالعکس به نظر می‌رسد عوامل شخصی نظیر سن، رقابت تحصیلی دانش‌آموزان برای موفقیت در کنکور و موقعیت اجتماعی از جمله متغیرهای اساسی برای به وجود آمدن این تفاوت‌ها می‌باشد.

داده‌های مربوط به جدول ۲، نشان می‌دهد که افراد مورد بررسی به شدت فقر فعالیت فراغتی دارند، به طوری که ۵۲/۲ درصد مردان و ۶۵/۲ درصد زنان بدون فعالیت خاص فراغتی هستند. نتایج بررسی دیتون (۱۷)، تینسلی و باشون (۱۱)، تینسلی و باربارا (۱۸) این فرض را که تجربیات فراغت، تأثیرات مثبت بر سلامت روان دارد، تأیید می‌کنند.

در این بررسی فراوانی آزمودنی‌ها در فعالیت‌های فراغتی ورزشی انفرادی، خودیابگری، هم‌آوری و هم‌آوری نیابتی بسیار اندک و قابل چشم‌پوشی است. در واقع فعالیت‌های فراغتی تمدد اعصاب، شناختی و تا حدودی خلاقیت در بین دانشجویان قابل توجه است. توزیع افراد مورد بررسی نشان می‌دهد که تفاوت‌های اساسی در برخی فعالیت‌ها از جمله شناختی، تعلق، وابستگی و اجتماعی بین آزمودنی‌های زن و

در گروه فعالیت‌های خلاقیت با ۸/۲ کمترین و در گروه فعالیت تعلق و وابستگی و اجتماعی با ۱۳/۲ بیشترین مقدار افسردگی بوده است. آزمون‌های آماری به صورت قطعی در سطح کمتر از ۵ درصد ارتباط معنی‌داری را بین نوع فعالیت فراغت و میزان افسردگی نشان نداده است (جدول ۳).

جدول ۳: توزیع میانگین افسردگی در افراد مورد بررسی

بر حسب طبقه فعالیت فراغت و جنسیت، گرگان، ۱۳۷۸

| میانگین افسردگی طبقه فعالیت فراغت | مرد | | جمع |
|-----------------------------------|------|------|------|
| | زن | مرد | |
| ورزشی، انفرادی | * | * | * |
| تازه و نو | ۷ | ۱۳/۷ | ۱۰/۴ |
| تعلق، وابستگی | ۱۰/۷ | ۱۵/۶ | ۱۳/۲ |
| اجتماعی | ۱۰/۷ | ۱۵/۶ | ۱۳/۲ |
| شناختی | ۹/۱ | ۱۲/۷ | ۱۰/۹ |
| خودیابگری | * | * | * |
| خلاقیت | ۶/۳ | ۱۰/۱ | ۸/۲ |
| هم‌آوری | * | * | * |
| هم‌آوری نیابتی | * | ۱۷ | * |
| فرح‌بخش | ۸/۱ | ۱۴/۸ | ۱۱/۲ |
| تمدد اعصاب | ۱۰/۳ | ۱۱ | ۱۰/۷ |
| بدون فعالیت خاص | ۱۰/۱ | ۱۰/۶ | ۱۰/۴ |

* نشانگر آن است که نمونه مورد بررسی بسیار کم و غیر قابل تحلیل بوده است.

بحث

بر اساس داده‌های جدول ۱، میانگین افسردگی دانشجویان مرد از زن بیشتر است. هر چند این تفاوت معنی‌دار نبوده است. یک بررسی تحقیقی روی دانشجویان در ایالات متحده عنوان می‌کند که جنسیت تأثیر بسیار کمی بر میزان افسردگی دارد. همین بررسی بر بالابودن اقدام به خودکشی مردان، نسبت به زنان دانشجویان اشاره می‌کند (۱۴). نتیجه این پژوهش با بررسی تحقیقی طهماسبی‌پور و کامانگیری نیز هماهنگ است (۱۵). هر چند مطالعات دیگر بر بیشتر بودن میانگین افسردگی زنان تأکید دارند (۱۶ و ۱۷ و ۱۸).

الف) این یک پژوهش جوان است. بنابراین پرداختن به آن و انجام آزمون‌های علمی و عملی بیشتر، می‌تواند به ساختار بندی مناسب‌تر پژوهشی در ایران بیانجامد.

ب) لازم است در پژوهش‌های آتی، لیست فعالیت‌های فراغت به صورت محدود ارائه نشود. به این منظور ضروری است آزمون‌های مقدماتی برای پی بردن به فهرست جامع و کامل و مناسب فعالیت‌های فراغت در بین نوجوانان و جوانان انجام شود. با نظرخواهی از آنان و بررسی آن و جمع‌آوری کلیه فعالیت‌ها و با رعایت اصول علمی، اطلاعات را دسته‌بندی و سازماندهی کرد و فهرست را برای بررسی روایی و پایایی آن آزمون نمود.

ج) بهتر است هر آزمودنی در توصیف فعالیت‌های فراغت از لیست پیشنهادی، تنها امکان انتخاب واحدی را که بیشترین علاقه را به آن دارد و به آن می‌پردازد داشته باشد تا برای آن فعالیت و ارضاء نیازهای روانی، بتوان رابطه‌ای پیدا نمود.

د) با این حال، با توجه به نتایج این بررسی احتمالاً مشکلات اساسی، نظیر مهم نبودن و بی‌ارزشی فعالیت‌های فراغت در سبک زندگی، نبود یا فقر عوامل زمینه‌ای برای بروز رفتارهای فراغتی در روابط اجتماعی مسلط، کمبود امکانات مناسب فراغتی و نهایتاً به حاشیه رفتن اهمیت فعالیت فراغتی در بعد شخصی و اجتماعی به دلیل نیرومندی متغیرهای دیگر نظیر مسایل اقتصادی و سیاسی همچنان باقی است.

مرد وجود دارد. این تفاوت با نتایج به دست آمده از مطالعات اونسوک و همکاران (۷)، اویتون و همکاران (۱۷)، تینسلی و همکاران (۱۱)، هوارد و همکاران (۱۸)، چانگ و همکاران (۱۹) هماهنگ است. در یک نظر جامع، نتایج به دست آمده، نشان می‌دهند که انجام فعالیت‌های فراغتی دانشجویان ایرانی، با بسیاری از مطالعات انجام شده بسیار متفاوت است.

براساس داده‌های مربوط به جدول ۳، در ارتباط با میزان افسردگی برحسب طبقه فعالیت فراغت و جنس، میانگین افسردگی آزمودنی‌های زن در تمامی گروه‌ها، کمتر از مردان است. هرچند این تفاوت معنی‌دار نیست اما با نتایج بررسی چانگ و همکاران هماهنگ است (۱۹). همچنین بررسی حاضر نتوانست فرض اصلی پژوهش را که احتمال ارتباط بین نوع فعالیت فراغت و میزان افسردگی بوده است تایید کند. هرچند در گروه فعالیت‌های خلاق، کمترین میزان افسردگی میان آزمودنی‌ها مشاهده می‌شود. داده‌ها نشان داده‌اند که تفاوت میان افسردگی برحسب جنس در فعالیت‌های تعلق و وابستگی و اجتماعی بسیار زیاد است (۱۵/۶) برای مردان، در برابر ۱۰/۷ (برای زنان) و این از نتایج قابل تعمق و بررسی است که پیشنهاد می‌شود علاقمندان به موضوع به عنوان یک پرسش پژوهشی به آن بپردازند.

اکنون با توجه به یافته‌های پژوهش نکات ذیل قابل تذکر به نظر می‌رسد:

منابع

۱) نیکخو، محمدرضا و همکاران. در ترجمه راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (D.S.M-IV). انجمن روانپزشکی آمریکا (مؤلف). چاپ اول. تهران. انتشارات سخن. سال ۱۳۷۴. صفحات ۸-۵۸۷.

۲) فدایی، فرید. بررسی آماری در مورد مبتلایان به افسردگی نوروتیک. سمپوزیوم سالانه انجمن روانپزشکی ایران. نوروزها. تهران. اردیبهشت ۱۳۶۳.

3) Stoll AL, Tohen, Baldassarini RJ. Shifts in diagnostic frequencies of schizophrenia and major affective disorders at six North American psychiatric hospitals. Am J Psychiatry. 1993; 150: 1668-1673.

۴) احمدی، جمشید. میزان افسردگی دانشجویان علوم پزشکی اهواز. فصلنامه اندیشه و رفتار. بهار ۱۳۷۴. سال اول، شماره ۴، صفحات ۱۲-۵.

۵) فغانی، فریدون. بررسی شیوع افسردگی و علل آن در دانشجویان ریاضی دانشگاه تربیت معلم تهران. آذر ۱۳۷۲. دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران.

۶) اسلامی، احمدعلی، شجاعی، داود، کمالی، پرویز. بررسی میزان افسردگی و علل آن با نگرش فرد نسبت به مذهبی بودن در دانش آموزان سال آخر دبیرستان‌های اسلام‌شهر، طب و تزکیه. ۱۳۷۸. شماره ۳۴. صفحات ۲۹-۳۴.

7) Eunsook, H, Whiston SC, Milgram R. Leisure activities in career guidance for gifted and talented adolescents, a validation study of the Telaviv activities inventory. Journal gifted child quarterly. 1993; 37: 65-68.

۸) زیارتی، شیرین‌دخت. مطالعه فعالیت‌های فراغت کارمندان تحصیل کرده و همسران آنان در چهار مرکز صنعتی ایران، مؤسسه مطالعات و تحقیقات اجتماعی گزارش تحقیقی، صفحات ۶ و ۵ و ۳.

9) Stanley Parker. The sociology of leisure. First Ed, London: George Allen, Unwin Ltd. 1976; p: 103.

10) Zayas MA. The relationship between stressful life events, Locus of control, leisure satisfaction, and state anxiety. Abstracts, Journal of Social Issues. 1988; 99; 79.

11) Tinsley HEA, Johnson TL. A preliminary taxonomy of leisure activities, Journal of leisure research. 1984; 16: 324-344.

12) Beck AT, Steer RA, Garbin MG. Psychometric properties of the Beck depression inventory. Clinical

psychology review. 1988; 8: 77-100.

۱۳) گرجی، یوسف. تعیین اعتبار و پایایی تست افسردگی بک، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی دانشگاه اصفهان، ۱۳۶۹.

14) Regeth R, Lewis M. Sex differences in depression a meta – analysis paper presented at the American psychological society convention. 1995; p: 470.

۱۵) طهماسبی پور، نجف، کمانگیری، مرتضی. بررسی ارتباط نگرش مذهبی با میزان اضطراب، افسردگی و سلامت روانی گروهی از بیماران بیمارستان‌های شهدای هفتم تیر و مجتمع حضرت رسول اکرم (ص). پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته آموزش بهداشت. دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران. نیمه اول ۱۳۷۵.

۱۶) یعقوبی، نورا..، نصر، مهدی، شاه‌محمدی، داود. بررسی همه‌گیرشناسی اختلالات روانی در مناطق شهری و روستایی شهرستان صومعه سرا گیلان. انستیتوروانپزشکی تهران، ۱۳۷۴.

17) Ditton RB, Goodal TL, Johnson PK. A cluster analysis of activities. Journal of leisure Research. 1993; 7: 282, 295.

18) Howard EA, Tinsley and Barbara D. Eldredge; Psychological benefits of leisure participation; A taxonomy of leisure activities, Journal of Counseling of psychology, 1995; 42: 123-132.

19) Change AF, Rosenthal T, Elaines B, Renateh R, Rebeca MH, Brxan KF. Comparing high school and college students' leisure interests and stress ratings. Journal Behaviour Research. 1993; 31(2): 179-184.