

## عنوان مقاله:

بررسی رابطه ورزش با سلامت روان دانشجویان

## محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره 16، شماره 53 (سال: 1385)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

سید حمزه حسینی

شقایق کاظمی

لیلا شهبازنژاد

## خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: ورود به دانشگاه منجر به تغییرات عمده ای در زندگی فرد می شود و با فشارها و هیجان های خاص این دوران همراه است که می تواند سلامت روانی افراد را تحت تاثیر قرار دهد. با این که در مطالعات مختلف، اثرات متفاوتی از ورزش را بر روی سلامت روان گزارش کرده اند، هنوز مشخص نیست ورزش هایی که در سطوح دانشگاهی و به طور غیرحرفه ای انجام می شود، می تواند در بهبود سلامت و بهداشت روانی دانشجویان موثر باشد. در این مطالعه، وضعیت سلامت روان دانشجویان ورزشکار دانشگاه علوم پزشکی مازندران، با دانشجویان غیر ورزشکار با استفاده از پرسشنامه (SCL-90-R) (Symptom Checklist-90-Revised) مقایسه می شود. مواد و روش ها: این مطالعه به صورت هم گروهی تاریخی بر روی دانشجویان ورزشکار دختر و پسر (مورد) و شاهدان غیر ورزشکار آنان که از نظر سن، جنس، وضعیت تاهل، اسکان، رشته و ترم تحصیلی و شغل همسان شده بودند، در دانشگاه علوم پزشکی مازندران انجام شده است. سلامت روان در دو گروه فوق با استفاده از پرسشنامه SCL-90-R سنجیده شده و اطلاعات دموگرافیک آنها نیز ثبت گردید. یافته ها: 70 دانشجوی ورزشکار (24 نفر زن) و 70 دانشجوی غیر ورزشکار (شاهد) در مطالعه شرکت کردند. با این که میانگین نمره هر بعد در گروه مورد کم تر از گروه شاهد بود، این اختلاف فقط در ابعاد افسردگی ( $P=0.47/0$ ) و افکار پارانوئید ( $P=0.12/0$ )، معنادار بود. در معیارهای کلی، ضریب کلی علائم مرضی (GSI (Global Severity Index) شاخص علائم مثبت ناراحتی (PST (Positive Symptom Test) جمع علائم مرضی مثبت (PSDI (Positive Symptom Distress Index) نیز سلامت روانی دانشجویان ورزشکار بهتر از غیر ورزشکار بود ( $P=0.0/0$ ). استنتاج: با توجه به نتایج این مطالعه، فعالیت های ورزشی بر سلامت روانی اثر مثبت داشته و سطح سلامت روانی در ورزشکاران بالاتر از افراد غیرورزشکار بوده و به خصوص افسردگی در ورزشکاران کم تر بوده است.

## کلمات کلیدی:

SCL-90-R questionnaire, Students, mental health, exercise, سلامت روان، ورزش، پرسشنامه SCL-90-R

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1792063>

