



## مقایسه سلامت روان و ابعاد آن در بین مادران ورزشکار و غیر ورزشکار

فاطمه محمدحسینی<sup>۱</sup>، ربابه رستمی<sup>۲</sup>، فروزنده رزآور<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup>کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه شیراز

<sup>۲</sup>استادیار بخش علوم ورزشی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شیراز

<sup>۳</sup>عضو هیأت علمی دانشکده پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

### چکیده

**مقدمه:** در طی سال‌های گذشته توجه بسیاری به مسائل روان‌شناسی و روان‌درمانی در کنار فعالیت‌بدنی شده است. با توجه به اختلالات روز افزون روانی در بین بانوان و به خصوص مادران که نقش به سزایی در آینده جامعه دارند، پژوهش حاضر با هدف مقایسه‌ی سلامت روان و ابعاد آن در بین مادران ورزشکار و غیرورزشکار، به‌جهت بررسی اثر سطح فعالیت، طراحی و اجرا گردید. **روش‌شناسی:** در این پژوهش ۶۰ نفر از مادران به‌صورت نمونه‌گیری هدفمند با استفاده از پرسشنامه‌های دموگرافیک، فعالیت‌بدنی و سلامت روان انتخاب شدند. از روش‌های آماری تی مستقل جهت تحلیل داده‌ها استفاده گردید. فرایند تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه‌ی ۲۱ انجام گرفت. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل آماری نشان داد که بین مادران ورزشکار و غیرورزشکار در بُعد نشانه‌های جسمانی ( $p=0.04$ )، اختلال در عملکرد اجتماعی ( $p=0.001$ ) و در نمره‌ی کل سلامت روان ( $p=0.005$ ) تفاوت معناداری وجود داشته، که برتری با گروه مادران ورزشکار می‌باشد. **بحث و نتیجه‌گیری:** مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی اثرات سودمندی بر جنبه‌های فردی و تعاملات اجتماعی آنان می‌گذارد. با توجه به یافته این پژوهش شرکت در فعالیت‌های ورزشی مختلف به طور جدی‌تری به مادران توصیه می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** سلامت روان، مادر، ورزشکار، غیرورزشکار.