



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

فاطمه محمدحسینی^۱، ربابه رستمی^۲، فروزنده رزآور^۳

چکیده

مقدمه: در طی سال‌های گذشته توجه بسیاری به مسائل روان‌شناسی و روان‌درمانی در کنار فعالیت‌بدنی شده است. با توجه به اختلالات روز افزون مشکلات 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.

^۱ کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه شیراز Fmohamadhasani365@gmail.com

^۲ استادیار بخش علوم ورزشی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شیراز Rostami@shirazu.ac.ir

^۳ عضو هیأت علمی دانشکده پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز Foroozandehzaravar@yahoo.com