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

**فاطمه محمدحسنی[[1]](#footnote-1)، ربابه رستمی[[2]](#footnote-2)، فروزنده رزآور[[3]](#footnote-3)**

**چكيده**

**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 60 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 21 انجام گرفت. **یافته­ها:** نتایج تحلیل آماری نشان داد که بین مادران ورزشکار و غیرورزشکار در بُعد نشانه‌های جسمانی (04/00*p*=)، اختلال در عملکرد اجتماعی (001/00*p*=) و در نمره­ی کل سلامت روان (005/00*p*=) 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.

1. کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه شیراز Fmohamadhasani365@gmail.com [↑](#footnote-ref-1)
2. استادیار بخش علوم ورزشی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شیراز [Rostami@shirazu.ac.ir](mailto:Rostami@shirazu.ac.ir) [↑](#footnote-ref-2)
3. عضو هیأت علمی دانشکده پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی [شیرازForoozandehzaravar@yahoo.com](mailto:شیرازForoozandehzaravar@yahoo.com) [↑](#footnote-ref-3)