

نظریه بر بررسی تأثیر فعالیت های ورزشی بر بهداشت روانی، با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد و مقیاس‌های معیاری، در میان دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار، انجام شد. نتایج این پژوهش، حاکی از آنست که دانشجویان ورزشکار، دارای نمرات بالاتری در مقیاس‌های بهداشت روانی هستند.

### محقق: محسن ثالثی

### کارشناس ارشد تربیت بدنی و عضو هیأت علمی دانشگاه شیراز

امروزه بهداشت روانی از اهم مسایل بهداشتی به شمار می آید. با پیشرفت علم پزشکی موفقیت های چشم گیری در زمینه حفظ سلامت بدن، کاهش میزان مرگ و میر و بالا رفتن حد متوسط طول عمر حاصل شده است. لیکن بی توجهی نسبت به بهداشت روان، سبب گشته است تا مسایل روانی قد علم کنند و بر تعداد موارد اختلالات روانی به طرز بارزی افزوده شود.

پژوهش حاضر به بررسی و مقایسه سلامت روانی معلولین ورزشکار و غیرورزشکار استان فارس می پردازد. این پژوهش بر روی ۲۰۵ نفر از معلولین جسمی انجام گرفت که از این تعداد ۱۱۲ نفر ورزشکار و ۹۳ نفر غیرورزشکار بودند. ابزار اندازه گیری پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-۲۸) بود که برای اندازه گیری بهداشت روانی معلولین مورد استفاده قرار گرفت. در کنار آن از پرسشنامه محقق ساخته ای جهت جمع آوری اطلاعات جامعه شناختی نیز استفاده شد.

روش آماری مورد استفاده برای بررسی میانگین های دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار آزمون تی (t) برای دو گروه مستقل بود و برای تعیین میزان ارتباط بین بهداشت روانی و برخی از مؤلفه های جامعه شناختی از ضریب همبستگی پیرسون

استفاده شده است.

نتایج تحقیق نشان دهنده تفاوت معنی دار میان معلولین ورزشکار و غیرورزشکار در عوامل سلامت روانی شامل: «علایم جسمانی»، «اضطراب و اختلال خواب»، «کارکرد اجتماعی» و «افسردگی» است و نتایج، وضعیت بهتر ورزشکاران را در مقایسه با غیرورزشکاران نشان می دهد.