مقاله اصیل پژوهشی

سلامت روان دانشجویان پسر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه پیام نور شهر بیرجند (سال ۹۰-۱۳۸۹)

محمدرضا رئیسون[۱]، یحیی محمدی[۲]، بیتا بیجاری[۳]، مرضیه مقرب[۴]

چکیده

زمینه و هدف: سلامت روان، به عنوان یکی از ملاک‌های تعیین‌کننده سلامت عمومی افراد در نظر گرفته می‌شود. نظر به اهمیت توجه به دانشجویان و شیوع بالای سلامت روان مختل در دانشجویان، تحقیق حاضر با هدف ارزیابی و مقایسه ابعاد سلامت عمومی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار شهر بیرجند انجام شد.

روش تحقیق: در این مطالعه مورد- شاهدی، تعداد ۷۵ نفر از دانشجویان پسر ورزشکار دانشگاه پیام نور شهر بیرجند، عضو گروه‌های ورزشی دانشگاه با حداقل دو سال سابقه فعالیت ورزشی مستمر، به صورت سرشماری و به همان تعداد، دانشجوی پسر غیرورزشکار فاقد سابقه فعالیت مستمر ورزشی که از نظر سن با گروه مورد همسان شده بودند، انتخاب شدند. هر دو گروه، فرم مشخصات فردی و پرسشنامه سلامت عمومی GHQ28 را تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارSPSS (ویرایش ۱۱) و آزمون‌های آماری توصیفی، آزمون غیر پارامتریک من‌ویتنی و آزمون دقیق فیشر، در سطح معنی‌داری P<۰/۰۵ تجزیه تحلیل شدند.

یافته‌ها: میانگین نمره سلامت روان در دانشجویان غیرورزشکار، به طور معنی‌داری بیشتر از دانشجویان ورزشکار بود (P=۰/۰۰۷). در خرده مقیاس‌های پرسشنامه نیز در هر چهار خرده مقیاس، میانگین نمرات در دانشجویان غیرورزشکار بیشتر بود؛ تفاوت‌ها بین دو گروه، در خرده مقیاس‌های علائم جسمانی، علائم اضطرابی، اختلال خواب و کارکرد اجتماعی و علائم افسردگی معنی‌دار بود (P<۰/۰۵).

نتیجه‌گیری: نتایج این تحقیق، بیانگر سلامت روان بهتر در دانشجویان ورزشکار نسبت به دانشجویان غیرورزشکار می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: بهداشت روانی، ورزشکاران، دانشجویان، بیرجند

مراقبت‌های نوین، فصلنامه علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم‌پزشکی بیرجند. ۱۳۹۱؛ ۹ (۴): ۳۱۰-۳۱۶

دریافت: ۱۳۹۱/۰۷/۰۴ اصلاح نهایی: ۱۳۹۱/۱۰/۲۵ پذیرش: ۱۳۹۱/۱۱/۰۳

[۱] مربی، گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ایران

[۲] کارشناس ارشد تحقیقات آموزشی، مرکز تحقیقات آموزش علوم پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ایران

[۳] نویسنده مسؤول، استادیار گروه پزشکی اجتماعی و عضو مرکز تحقیقات هپاتیت، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ایران

آدرس: بیرجند- خیابان غفاری- دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

تلفن: ۰۹۱۵۳۶۲۲۴۲۲ نمابر: ۰۵۶۱۴۴۳۳۰۰۴ پست الکترونیکی: bita.bijari@yahoo.com

[۴] عضو هیأت علمی دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ایران

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-02]

مقدمه

بهداشت روان، به تمام روش‌ها و تدابیری اطلاق می‌شود که برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی به کار می‌رود (۱). سلامت روان، به عنوان یکی از ملاک‌های تعیین‌کننده سلامت عمومی افراد در نظر گرفته می‌شود که مفهوم آن عبارت است از: احساس خوب‌بودن و اطمینان از کارآمدی خود، اتکای به خود، ظرفیت رقابت، تعلق بین نسلی و خودشکوفایی توانایی‌های بالقوه فکری، هیجانی و...؛ سلامت روانی، نقش مهمّی در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می‌کند (۲).

با پیشرفت صنعت و فناوری جدید و مشکلات مربوط به آن، اختلالات و بیماری‌های روانی همانند مشکلات جسمانی افزایش چشمگیری یافته‌اند (۳). با توجه به این که دانشجویان هر جامعه، سرنوشت‌سازان آن جامعه و مدیران و برنامه‌ریزان آینده خواهند بود، توجه به سلامت آنان و از جمله سلامت روان آنها، اهمیت زیادی دارد. ورود به دانشگاه، تغییرات عمده‌ای در زندگی اجتماعی، خانوادگی و فردی به وجود می‌آورد؛ از این رو، مقطعی حساس به شمار می‌رود. عواملی مانند دورشدن از محیط خانه و جدایی از خانواده، مسایل و مشکلات مالی، حجم زیاد دروس، آینده کاری و ناتوانی در تصمیم‌گیری، می‌تواند از عوامل تنش‌زا برای دانشجویان باشد و در سلامت روانی آنان تأثیر بگذارد (۵،۴). سلامت روان دانشجویان، از جمله عوامل مؤثر در موفقیت تحصیلی دانشجویان می‌باشد (۵).

در مورد سلامت روان در دانشجویان، تحقیقات زیادی انجام شده است. در مجموع، مطالعات نشان می‌دهند که شیوع سلامت روان مختل در دانشجویان، بالا می‌باشد؛ از جمله در مطالعه حسینی و همکاران مشخص شد که ۳۰/۶٪ از کلّ دانشجویان مورد مطالعه، دچار اختلال روانی بوده‌اند (۶). در مطالعه رضایی آدریانی مشخص شد، ۵۱/۶٪ از دانشجویان از افسردگی، ۳۹/۵٪ از اضطراب و ۷۷/۷٪ از تنش رنج می‌برند (۴). مطالعه مصلی‌نژاد و همکاران نیز نشان داد که اختلالات روانی از جمله اضطراب، افسردگی و مشکلات جسمانی، در دانشجویان سال آخر بیشتر از دانشجویان سال اول دیده می‌شود (۳)؛ در مطالعه رضایی نیز میانگین نمرات کسب‌شده از نظر مشکلات جسمانی، افسردگی و اضطراب، در دانشجویان سال آخر رشته پرستاری بالاتر از دانشجویان سال اول بود و دانشجویان مذکور در مقایسه با دانشجویان سال اول، درصد بالاتری از اختلالات مذکور را نشان دادند (۷).

مطالعات نشان می‌دهد که ورزش در حدّ متوسط، با کاهش افسردگی، اضطراب، اختلالات روان‌تنی، وسواس، روان‌پریشی و روان‌نژندی همراه است و ورزش منظم، با حفظ و ارتقای سلامت فیزیکی و احساس سالم‌بودن و خوب‌بودن همراه است (۸)؛ همچنین تمرینات ورزشی منجر به کاهش اضطراب، افسردگی و بهبود نشانه‌های جسمی می‌شود و با افزایش احساسات مثبت و رضایت از زندگی در شرکت‌کنندگان همراه است (۹).

در مطالعات مختلف، اثرات مثبت ورزش بر روی سلامت روان گزارش شده است؛ به عنوان مثال، در مطالعه حسینی و همکاران مشخص شد که فعالیت‌های ورزشی بر سلامت روانی اثر مثبت دارد و سطح سلامت روانی در ورزشکاران، بالاتر از افراد غیرورزشکار بود و بخصوص افسردگی در ورزشکاران کمتر بوده است (۶). در مطالعه پهلوان‌زاده مشخص شد که ۹۶٪ از دانشجویان ورزشکار، خلق طبیعی داشتند؛ در حالی که این میزان در دانشجویان غیرورزشکار ۶۶٪ بود؛ همچنین میانگین نمره افسردگی در دانشجویان غیرورزشکار بالاتر بود (۱۰). با این وجود هنوز کاملاً مشخص نیست که آیا ورزش‌هایی که در سطوح دانشگاهی و به طور غیرحرفه‌ای انجام می‌شود نیز می‌تواند در بهبود سلامت و بهداشت روانی دانشجویان مؤثر باشد یا خیر؟ نیاز به مطالعات بیشتر در این زمینه احساس می‌شود.

نظر به اهمیت سلامت روان در دانشجویان که می‌تواند علاوه بر تأثیر بر کیفیت تحصیلی آنان، در صورت تداوم، در آینده، عملکرد شغلی آنان را نیز تحت تأثیر قرار دهد و با توجه به شیوع بالای سلامت روان مختل در دانشجویان و اهمیت توجه به این قشر و پیشنهاد راهکار مناسب به منظور کاهش مشکلات روانی در دانشجویان، تحقیق حاضر با هدف ارزیابی و مقایسه ابعاد سلامت عمومی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار شهر بیرجند انجام شد.

روش تحقیق

در این مطالعه مورد- شاهدی، تعداد ۷۵ نفر از دانشجویان پسر ورزشکار دانشگاه پیام نور شهر بیرجند که عضو گروه‌های ورزشی دانشگاه بودند و حداقل دو سال سابقه فعالیت ورزشی

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-02]

مستمر داشتند، به صورت سرشماری به عنوان گروه مورد انتخاب شدند و به همان تعداد، دانشجویان پسر غیرورزشکار و فاقد هرگونه سابقه فعالیت مستمر ورزشی به مدت حداقل دو سال که از نظر سن با گروه مورد همسان شده بودند، از بین دانشجویان همان دانشگاه انتخاب شدند. هر دو گروه، فرم مشخصات فردی و پرسشنامه سلامت عمومی GHQ28 را تکمیل کردند.

فرم اصلی پرسشنامه GHQ28، در سال ۱۹۷۰ توسط گلدبرگ و هیلر ساخته شده و اعتبار و روایی آن، بارها مورد بررسی قرار گرفته است؛ این پرسشنامه، شامل ۲۸ سؤال می‌باشد که سلامت روان را در چهار بعد علائم جسمانی، نشانه‌های اضطرابی و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و نشانگان افسردگی، مورد ارزیابی قرار می‌دهد. هر بعد دارای هفت سؤال چهار گزینه‌ای است که از «الف» تا «د» تنظیم شده است و به ترتیب نمرات صفر تا ۳ را شامل می‌شود. جمع نمرات هر حیطه به عنوان نمرات آن حیطه و جمع کل سؤالات، به عنوان نمره کل محاسبه گردید. دامنه نمرات در هر حیطه بین «صفر» تا «۲۱» و در کل پرسشنامه بین «صفر" تا «۸۴» در نظر گرفته شد.

در تقسیم‌بندی شدّت اختلال روان، نمره کمتر از ۲۲ به عنوان عدم وجود اختلال روان، بین ۲۳ تا۴۰ به عنوان اختلال روان خفیف، بین ۴۱ تا ۶۰ اختلال روان متوسط و بیشتر از ۴۱ به عنوان اختلال روان شدید در نظر گرفته شد؛ همچنین در تقسیم‌بندی نمرات کلّ پرسشنامه، نقطه برش ۲۳ به عنوان دارابودن اختلال روان در نظر گرفته شد.

این پرسشنامه در ایران نیز توسط نوربالا و همکاران اعتبارسنجی گردید و مشخص شد که می‌تواند در مطالعات اپیدمیولوژیک اختلالات روانی، به عنوان ابزار غربالگری به طور موفقیت‌آمیزی به کار برده شود (۱۱).

داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS (ویرایش ۱۱) و آزمون‌های آماری توصیفی، آزمون غیر پارامتریک من‌ویتنی و آزمون دقیق فیشر، در سطح معنی‌داری P<۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

در این تحقیق، ۷۵ نفر از دانشجویان ورزشکار عضو گروه‌های ورزشی دانشگاه پیام نور بیرجند و ۷۵ نفر از دانشجویان غیرورزشکار شرکت کردند و میزان پاسخ‌دهی ۱۰۰٪ بود.

میانگین سنّ دانشجویان ورزشکار ۱/۷۷±۲۲/۴۳ و در گروه غیرورزشکار ۱/۸۰±۲۲/۱۷ بود؛ اختلاف سن در دو گروه از نظر آماری معنی‌دار نبود (P=۰/۳۷). بیشترین رده سنی در هر دو گروه، رده سنی کمتر از ۲۱ سال بود. ۸۷/۷٪ از دانشجویان ورزشکار و ۹۴/۷٪ از دانشجویان غیرورزشکار مجرّد بودند (جدول ۱). میانگین نمره سلامت روان در دانشجویان غیرورزشکار بیشتر از دانشجویان ورزشکار بود و این تفاوت از نظر آماری معنی‌دار بود (جدول ۲). در خرده مقیاس‌های پرسشنامه نیز در هر چهار خرده مقیاس علائم جسمانی، علائم اضطرابی و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و علائم افسردگی، میانگین نمرات در دانشجویان غیرورزشکار بیشتر بود که تفاوت‌ها بین دو گروه در تمام خرده‌مقیاس‌ها معنی‌دار بود (جدول ۲). تقسیم‌بندی وضعیت سلامت روان در جدول ۳ نشان داده شده است. اختلال روان شدید در ۵/۳٪ دانشجویان غیرورزشکار مشاهده شد؛ در صورتی که هیچ یک از دانشجویان ورزشکار، مبتلا به اختلال روان شدید نبودند (جدول ۳). ۲۱/۲٪ از دانشجویان غیرورزشکار و ۱۲/۷٪ از دانشجویان ورزشکار، دارای اختلال روان بودند؛ ولی این اختلاف از نظر آماری معنی‌دار نبود (P=۰/۱۸).

جدول ۱- توزیع فراوانی خصوصیات فردی دانشجویان شرکت‌کننده در مطالعه

مشخصات		دانشجویان ورزشکار		دانشجویان غیرورزشکار		سطح‌معنی‌داری
		تعداد	درصد	تعداد	درصد	
سن:	کمتر از ۲۱ سال	۳۱	۴۱/۴	۳۶	۴۸	۰/۶۸
	۲۱تا ۲۳سال	۲۲	۲۹/۳	۲۰	۲۶/۷	
	بالای ۲۳ سال	۲۲	۲۹/۳	۱۹	۲۵/۳	
وضعیت تأهل:	مجرّد	۶۵	۸۷/۷	۷۱	۹۴/۷	۰/۱۱
	متأهل	۱۰	۱۲/۳	۴	۵/۳	

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-02]

جدول ۲- میانگین نمره سلامت روان در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار

میانگین نمرات خرده مقیاس‌ها و نمره کلی پرسشنامه	دانشجویان غیرورزشکار	دانشجویان ورزشکار	سطح معنی‌داری
	میانگین و انحراف معیار	میانگین و انحراف معیار	
علائم جسمانی	۴/۱۸±۴/۰۸	۲/۶۰±۳/۱۴	۰/۰۱
علائم اضطرابی و اختلال خواب	۴/۳۳±۴/۷۲	۲/۷۸±۳/۴۲	۰/۰۲
اختلال کارکرد اجتماعی	۳/۶۳±۴/۶۰	۲/۰۴±۳/۱۱	۰/۰۱
علائم افسردگی	۳/۶۲±۴/۷۶	۱/۹۱±۲/۶۱	۰/۰۰۸
سلامت روان	۱۶/۴۰±۱۷/۶۳	۹/۳۹±۱۱/۵۸	<۰/۰۰۱

جدول ۳- توزیع فراوانی اختلال روان در دانشجویان مورد مطالعه

وضعیت اختلال روان	دانشجویان غیرورزشکار		دانشجویان ورزشکار		سطح معنی‌داری
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
بدون اختلال	۵۸	۷۷/۳	۶۴	۸۷/۳	۰/۱۱
خفیف	۶	۸	۸	۹/۹	
متوسط	۷	۹/۳	۳	۲/۸	
شدید	۴	۵/۳	۰	۰	

بحث

تحقیق حاضر به منظور بررسی و مقایسه سلامت روان دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار انجام شد و نتایج نشان داد که به طور کلّی، سلامت عمومی در دانشجویان ورزشکار بهتر از دانشجویان غیرورزشکار می‌باشد. در هر چهار خرده مقیاس پرسشنامه GHQ12 نیز میانگین نمرات در دانشجویان غیرورزشکار به طور معنی‌داری بالاتر از دانشجویان ورزشکار بود که نشان‌دهنده سلامت عمومی بهتر در ورزشکاران می‌باشد.

نتایج این پژوهش با تحقیقات مشابه همخوانی دارد؛ از جمله در مطالعه حسینی و همکاران، مشخص شد که فعالیت‌های ورزشی بر سلامت روانی اثر مثبتی دارد و سطح سلامت روانی در ورزشکاران، بالاتر از افراد غیرورزشکار بوده و بخصوص افسردگی در ورزشکاران کمتر بوده است (۶).در مطالعه پهلوان‌زاده نیز میانگین نمره افسردگی در دانشجویان غیرورزشکار بیشتر از دانشجویان ورزشکار بود (۱۰). در مطالعه احمدی و همکاران، میانگین سلامت عمومی در دانشجویان غیرورزشکار بیشتر از دانشجویان ورزشکار بود و در هر کدام از خرده مقیاس‌های پرسشنامه نیز به طور معنی‌داری دانشجویان ورزشکار سلامت بهتری داشتند (۱۲).

در تحقیق موسوی گیلانی نیز اختلاف معنی‌داری بین سلامت روان دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار گزارش شد؛ اختلاف مشاهده‌شده در میانگین نمرات سلامت روان دانشجویان پسر ورزشکار و غیرورزشکار معنی‌دار بود و بیانگر وضعیت بهتر سلامت روان ورزشکاران پسر نسبت به غیر ورزشکاران است (۱۳).

نتایج تحقیق Goldfield نیز نشان داد که شرکت در فعالیت‌های ورزشی، با ارتقای عملکرد تحصیلی و پذیرش اجتماعی بهتر در نوجوانان دارای اضافه وزن و چاق همراه است (۱۴).

در مطالعه مهری و همکاران مشخص شد بین سلامت روان و هوش هیجانی در دانشجویان ورزشکار ارتباط وجود دارد؛ به طوری که سلامت روان و هوش هیجانی دانشجویان ورزشکار، به طور معنی‌داری بیشتر از دانشجویان غیرورزشکار بود (۱۵).

با توجه به این که زندگی دانشگاهی با تنش‌های گوناگونی همراه می‌باشد، به منظور مقابله با این تنش‌ها، کسب توانمندی‌های هیجانی از طریق مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند کمک‌کننده باشد. در مجموع سلامت روان بهتر در ورزشکاران در این مطالعه و سایر مطالعات ذکرشده، می‌تواند به دلیل عدم شرکت دانشجویان دارای سلامت روان مختل مانند افسردگی یا اضطراب در فعالیت‌های ورزشی، به دلیل کاهش

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-02]

سطح انرژی و شرکت بیشتر دانشجویان دارای سلامت روان مثبت در فعالیت‌های ورزشی باشد؛ از طرف دیگر انجام منظم فعالیت‌های ورزشی، موجب افزایش سطح سرتونین و نوراپی‌نفرین و در نتیجه باعث کاهش افسردگی می‌شود.

نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر با نتایج سایر مطالعات مشابه همخوانی دارد و بیانگر سلامت روان بهتر در دانشجویان ورزشکار نسبت به دانشجویان غیرورزشکار می‌باشد؛ توصیه می‌شود که در کنار سایر راهکارهای ارتقای سلامت روان، انجام فعالیت‌های ورزشی بین دانشجویان که علاوه بر اثرات فراوان آن بر سلامت جسمی افراد ورزشکار، می‌تواند در بهبود و ارتقای سلامت روان آنان نیز مؤثر باشد، تشویق شود. با توجه به این که فعالیت‌های ورزشی می‌تواند نقش پیشگیری‌کننده از اختلالات روان داشته باشد، پیشنهاد می‌شود مربیان ورزشی، مشاورین و اساتید بهداشت روان، دانشجویان را به انجام تمرینات ورزشی تشویق نمایند.

از محدودیت‌های مطالعه حاضر، عدم امکان بررسی نوع فعالیت ورزشی و نقش آن در سلامت روان دانشجویان می‌باشد که به علت حجم نمونه کم در این تحقیق بود؛ انجام مطالعه‌ای جامع‌تر با حجم نمونه بیشتر، در خصوص تأثیر ورزش‌های گوناگون بر سلامت روان در دانشجویان پیشنهاد می‌شود.

تقدیر و تشکر

از تمامی دانشجویان دانشگاه پیام نور بیرجند که در انجام این پژوهش همکاری داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

منابع:

1- Hoseini SA. Fundamental of Mental Health. 2nd ed. Mashhad: Mashhad University of Medical Sciences. 2001. [Persian]

2- Mehri A, Sedighy S-Koochak Z. Assessment of mental health status and some related factors among students of Sabzevar Universities in 2010. Medical Science Journal of Islamic Azad University, Tehran Medical Unite. 2012; 21 (4): 298-304. [Persian]

3- Mossalanejad L, Amini M. Study of relationship between education and mental health in first year and near graduation of Jahrom Medical School Students in first-year Medical School Students. The Quarterly Journal of Fundamentals of Mental Health. 2004; 6 (21-22): 71-76. [Persian]

4- Rezaiee M, Azadi A, Ahmadi F, Vahedian A. Comparison of depression, anxiety, stress and quality of life in dormitories students of Tarbiat Modares University. Iranian Journal of Nursing Research. 2007; 2 (4-5): 31-38. [Persian]

5- Abdollahi A, Asayesh H, Jafari S. When they enter to University and one year after. Journal of Gorgan Bouyeh Faculty of Nursing & Midwifery. 2011; 8 (19): 52-58. [Persian]

6- Hosseini SH, Kazemi Sh, Shahbaz Nezhad L. Evaluation of mental health in athletic and non-athletic students. Journal of Mazandaran University of Medical Sciences. 2006; 16 (53): 97-104. [Persian]

7- Rezai R, Beheshti Z, Hajihoseini F, Seiedi J. Study of relation between studying of universities and psychiatric health in first and last grade students of Nursing. Iranian Journal of Nursing Research. 2007; 1 (3): 67-74. [Persian]

8- Ersin F, Burhanettin K, Efkan Uz, Memet HE, Süheyla Ü. Effects of moderate exercise on mild depressive mood, antioxidants and lipid peroxidation. Bull Clin Psychopharmacol 2000; 10(4):194-200

9- Mostafai A. The comparison between athlete women and non athlete women regarding to mental health and happiness. Annals of Biological Research, 2012, 3 (5): 2144-47.

10- Pahlavanzadeh M, Kiasatpoor M, Nasiri M. Depression in athlete and non- athlete university students. Journal of Research in Behavioural Sciences. 2006; 4 (1-2): 26-32. [Persian]

11- Noorbala AA, Bagheri Yazdi SA, Mohammad K. The validation of general health questionnaire- 28 as a psychiatric screening tool. Hakim. 2009; 11 (4): 47-53. [Persian]

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-02]

12- Seyed Ahmadi M, Keyvanlou F, Koushan M, Mohammadi Raoof M. Comparing the mental health of athlete and non-athlete university students. Asrar, Journal of Sabzevar School of Medical Sciences. 2010; 17 (2): 118-24. [Persian]

13- Mousavi Gilani SR, Kian Pour M, Sadeghi Khorashad M. Comparing the mental health of athlete and non-athlete boy students. Zahedan Journal of Research in Medical Sciences, Journal of Zahedan University of Medical Sciences (Tabib-e-Shargh). 2002; 4 (1): 43-50. [Persian]

14- Goldfield GS, Adamo KB, Rutherford J, Murray M. The effects of aerobic exercise on psychosocial functioning of adolescents who are overweight or obese. J Pediatr Psychol. 2012; 37 (10): 1136-47.

15- Mehri A, Maleki B, Sedghi S. The relationship between mental health and emotional intelligence among athlete and non-athlete male students in Payam-Noor University, Ardabil Branch. Ardabil Health Journal. 2012; 2 (4): 68-78. [Persian]

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-02]

Abstract *Original Article*

Comparison of mental health in athlete and non-athlete male students in Birjand Payam-e-Noor University (2010-2011)

M.R. Raeisoon[1], Y. Mohammadi[2], B. Bijari[3], M. Mogharrab[4]

Background and Aim: Mental health is considered as a determinant of the total health of people. In light of the high prevalence of impaired mental health in students and its importance the present study was performed to compare the general health in athlete and non-athlete students in Birjand Payam-e-Noor University in 2010-2011.

Materials and Methods: In this case-control study, 75 athlete students from Birjand Payam-e-Noor University with a record of 2 years of continuous exercise were selected, as the case group, and the same number of non-athlete students from the same university were taken as controls. The two groups were selected through census, and both were matched for age. Demographic form and GHQ-28 questionnaire were completed by both groups. The obtained data was analyzed by means of SPSS software (version 11) using statistical tests, descriptive statistics, non-parametric Mann-witney,and Fisher exact test at the significant level $P<0.05$.

Results: Mean score of mental health was significantly higher in athletic students ($P=0.007$). The score for all four subscale, were higher than those that of non-athlete students.The difference between the two groups in the subscales of physical symptoms, anxiety symptoms, sleep disturbance,and depression symptoms was significant ($P<0.05$).

Conclusion: The results showed that athlete students' mental health is better than that of non-athletes.

Keywords: Mental Health; Athletes; Students; Birjand

Modern Care, Scientific Quarterly of Birjand Nursing and Midwifery Faculty. 2012; 9 (4): 310-316

Received: September 25, 2012 Last Revised: January 14, 2012 Accepted: January 22, 2013

[1] *Instructor, Department of Social Medicine, Faculty of Medicine, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran*
[2] *Senior Research Training, Expert Medical Education Research Center, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran*
[3] *Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Social Medicine, Faculty of Medicine, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran. bita.bijari@yahoo.com*
[4] *Instructor, Faculty of Nursing & Midwifery, Birjand University of Medical Sciences. Birjand, Iran*

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-02]