

مقایسه سلامت روان معلولین حسی ورزشکار و غیر ورزشکار

بهنام شکری*: کارشناسی ارشد دانشگاه شهرکرد Behnam.shokri1991@yahoo.com

مصطفی زاعی: استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی

امیدرضا صحرایی: کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی

واژگان کلیدی

سلامت روان

معلول حسی

ورزشکار

غیر ورزشکار

چکیده

مقدمه: مطالعات بسیاری به بررسی سلامت روان ورزشکاران و غیر ورزشکاران پرداخته‌اند اما اطلاعات محدودی در زمینه سلامت روان افراد معلول حسی ورزشکار و غیر ورزشکار وجود دارد، بنابراین هدف از تحقیق حاضر مقایسه سلامت روان افراد معلول حسی ورزشکار و غیر ورزشکار بود.

روش: ۱۲۰ معلول حسی شهر تهران ۳۰ نفر نابینای ورزشکار، ۳۰ نفر نابینای غیر ورزشکار، ۳۰ نفر ناشنوا ورزشکار و ۳۰ نفر ناشنوی غیرورزشکار با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. از پرسشنامه GHQ-28 که شامل ۴ خرده مقیاس است برای سنجش سلامت روان استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل نتایج از آزمون یو من ویتنی استفاده گردید.

نتایج: یافته‌های تحقیق حاضر نشان می‌دهد که افراد معلول حسی ورزشکار نسبت به هم‌تایان حسی غیر ورزشکار خود به طور معنی‌داری امتیاز بالاتری در پرسشنامه GHQ-28 به دست آوردند. تفاوت معناداری بین دو گروه در خرده مقیاس‌های سلامت جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی و افسردگی مشاهده شد. ولی در خرده مقیاس کارکرد اجتماعی بین دو گروه تفاوت معناداری نشان داده نشد.

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج تحقیق می‌توان نتیجه‌گیری کرد که ورزش و فعالیت جسمانی می‌تواند سلامت روان افراد معلول حسی را بهبود بخشد. فعالیت بدنی سبب می‌شود تا آن‌ها از طریق ورزش اعتماد به نفس و سلامت روان بهتری بدست آورند و با روحیه بهتری جهت انجام کارهای روزانه و شحسی خود در جامعه حضور داشته باشند.

* نویسنده مسئول

نوع مطالعه: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۷/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۸/۲۹

بهنام شکری، مصطفی زاعی و امیدرضا صحرایی. مقایسه سلامت روان معلولین حسی ورزشکار و غیر ورزشکار. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۳۹۴؛ ۴ (۳): ۴۳-۳۷

نحوه استناد به مقاله:

Comparing the Mental Health of the Athletic and Non-Athletic Sensory-Disabled People

Behnam Shokri*: Master of Science, Shahrkord University

Mostafa Zarei: Assistant Professor, Shahid Beheshti University

Omidreza Sahraei: Master of Science, allameh Tabatabai University

Abstract

Introduction: Several studies examined the mental health of athletes and non-athletes, However, There are limited information on the mental health of athletes and non-athletes with sensory disabilities. So, the aim of this study was to compare the mental health of athletes and non-athletes with sensory disabilities.

Methods: The sample population was 120 (30 blind athlete, 30 blind non-athletes, 30 deaf athlete and 30 deaf non-athletes) male sensory disabled people from the city of Tehran, who were selected by Convenience sampling. The measuring instrument of the study was GHQ-28 Questionnaire (MHQ) which includes 4 sub-scales of mental health. The collected data were analyzed using Manvitney U test and T-student test.

Results: The results of the study indicated that there is a significant difference between mental health and sub-scales of somatic symptoms, anxiety and insomnia and severe depression in athletes and non-athletes sensory disabled people ($p < 0.001$). But there is no significant difference between the two groups in sub-scale of social disfunction ($p < 0.001$).

Conclusions: The results of this study indicated that the mental health of the sensory disabled athletes people were better than those of the sensory disabled non-athletes. Therefore it seems necessary that sports and physical activities be more attended in the daily schedule of disabled people.

Keywords

Mental Health

Sensory Disabilities

Athletes

Non-Athletes

*Corresponding Author
Study Type: Original
Received: 08 Oct 2015
Accepted: 20 Nov 2015

Please cite this article as follows:

Shokri B, Zarei M and Sahraei O. Comparing the Mental Health of the Athletic and Non-athletic Sensory-disabled People. Quarterly journal of social work. 2015; 4 (3); 37-43

مقدمه

سازمان بهداشت جهانی معلولیت را اختلال یک فرد که پیامد نقص و ناتوانی است و مانع از انجام نقشی می‌شود که با توجه به شرایط سنی، جنسیتی، اجتماعی، فرهنگی و طبیعی برای فرد در نظر گرفته شده است، تعریف می‌کند (باربوتو و همکاران ۲۰۰۱). به بیان بهتر معلول به فردی اطلاق می‌گردد که در اثر نقص مادرزادی یا سایر ناهنجاری جسمی، ذهنی و حسی از انجام یک یا چند فعالیت اساسی در زندگی روزمره ناتوان باشد (داورمنش و براتی سده ۱۳۸۵). طبق گزارش منتشر شده از سوی سازمان بهداشت جهانی و بانک جهانی حدود ۱/۵ درصد از جمعیت جهان معلول هستند (گزارش سازمان بهداشت جهانی ۲۰۱۱). در ایران با احتساب جانبازان گرانقدر، آمارهای موجود حدود ۴ درصد جمعیت کشور را دارای معلولیت ذکر می‌کنند (ستاری و همکاران ۲۰۰۵).

طبق برخی گزارش‌ها، معلولیت گاهی با عدم تمایل به شرکت در برخی فعالیت‌های اجتماعی و ورزشی همراه می‌باشد. با پیدایش معلولیت و بروز نشانه‌های ضعف جسمانی، اتکای افراد معلول بر خویشتن متزلزل گردیده و احساس نیاز به دیگران و وابستگی به غیر ظاهر شده و به مرور قوت می‌یابد. کاهش اعتماد به نفس، شخصیت‌گرایی منفی، احساس بی‌کفایتی و سر بار بودن، حداقل توانایی‌های معلول را تحت الشعاع قرار داده و احساس اندوه در فرد معلول ظاهر می‌گردد (جوادی و کدیور ۱۹۹۵)، (پورسلطانی و همکاران ۲۰۰۴).

مشکلات روحی و روانی یکی از شایعترین پیامدهای معلولیت محسوب می‌گردد. بروز این مشکلات در میان معلولان در کشورهای در حال توسعه به‌ویژه در ایران دامنه وسیعتری دارد و دائماً رو به افزایش است (سپاسی، نوربخش و آقایی ۲۰۱۲). بر این اساس با وجود پیشرفت‌های علمی در یک صد سال گذشته که باعث شده است تا بسیاری از بیماری‌های عفونی و مسری از زندگی مردم رخت بر بندد، اما بنظر می‌رسد که اختلالات روانی با انواع و شدت‌های متفاوت جایگزین آن بیماری‌ها شده است. راهکارهای بسیاری جهت مبارزه با فشارهای روانی و ارتقاء سطح سلامت روانی و ارتقاء سلامت عمومی جامعه و قشرهای مختلف مردم مانند شناخت موقعیت، خواب کافی، همکاری و نوع دوستی، مشارکت دادن دیگران در کار کسب تجارت و لذت بردن از شغل ارائه شده است (سپاسی، نوربخش و آقایی ۲۰۱۲) اما به نظر می‌رسد ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌تواند یکی از راهکارهای مناسب ارتقاء سطح سلامت روانی افراد بخصوص معلولین باشد.

نتایج تحقیقات مختلف نیز بیانگر تاثیر مثبت ورزش بر سلامت روان افراد گوناگون جامعه است. برای مثال لیندوال و همکاران (۲۰۰۷) بیان کردند که افراد ورزشکار کمتر به افسردگی دچار می‌شوند. همچنین بایدل و همکاران (۲۰۱۱) نیز در یک مطالعه مروری بیان کردند ورزش و فعالیت بدنی در پیشگیری از بیماری‌های روانی و ارتقا سلامت روانی نقش به‌سزایی دارد.

اگرچه مطالعات کمتری در زمینه تاثیر ورزش بر سلامت روان معلولان انجام شده است اما تحقیقات موجود بیانگر سلامت روان بهتر معلولان ورزشکار نسبت به معلولان فاقد فعالیت بدنی است. برای مثال نتایج تحقیق کویلز و همکاران (۱۹۹۳) نشان داد که معلولان ورزشکار نخاعی سلامت روان بهتری در مقایسه با معلولان غیر ورزشکار در فاکتورهایی مانند افسردگی، رضایت از زندگی، تعامل اجتماعی و برخی از روابط قابل اطمینان داشته‌اند. پورسلطانی و همکاران (۲۰۱۱) در مقایسه سلامت روان معلولان جسمی حرکتی ورزشکار و غیر ورزشکار بیان کردند معلولان ورزشکار نسبت به غیرورزشکاران در چهار خرده‌مقیاس سلامت عمومی وضعیت بهتری دارند. کندی و همکاران (۲۰۰۳) تاثیرات فعالیت‌های ورزشی را به منظور کاهش اضطراب و افسردگی در افراد با آسیب نخاعی بررسی کردند و مشاهده شد که یک برنامه تمرینی در طول ۶ هفته منجر به کاهش افسردگی و اضطراب می‌شود. ثالثی و همکاران (۱۹۹۳) تاثیر فعالیت‌های ورزشی را بر روی سلامت روان افراد معلول جسمی بررسی کردند و دریافتند که تفاوت معناداری بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران معلول در علائم فیزیکی، اضطراب و اختلال در خواب، افسردگی و عملکرد اجتماعی وجود دارد. بخشایش، بهمنی و کمالی (۱۳۹۱) بیان کردند که افراد معلول ورزشکار از سلامت روانی بهتری نسبت به افراد معلول غیر ورزشکار برخوردارند. همچنین ورزشکاران با معلولیت جسمی-حرکتی نسبت به دیگر انواع معلولیت‌ها از سلامت روانی بالاتری برخوردارند. توفیقی و همکاران (۱۳۹۱) نیز در تحقیقی به این

کرده و در نتیجه قادر نخواهند بود با محیط اجتماعی بیرون تعامل اجتماعی برقرار کنند که این عدم تعامل با جامعه موجب منزوی شدن و گوشه‌گیر آنان می‌گردد و سلامت روانی و جسمانی آن‌ها را تضعیف می‌کند. لذا با توجه به فقدان مطالعه‌ای جامع در زمینه تاثیر فعالیت بدنی و ورزش بر سلامت روان معلولان حسی، این مطالعه در نظر دارد به بررسی مقایسه سلامت روان معلولین حسی ورزشکار و غیر ورزشکار بپردازد.

نتیجه رسیدند که تمرینات هوازی برای جانبازان غیر فعال می‌تواند در افزایش سلامت عمومی و روانی آنان موثر باشد و در ردیف برنامه‌های ارتقای سلامت قرار گیرد.

بیشتر مطالعات انجام شده در زمینه تاثیر فعالیت بدنی بر سلامت روان معلولان، در جامعه معلولان جسمی حرکتی انجام شده است و معلولان حسی کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند. معلولان حسی آن دسته از معلولانی هستند که دارای آسیب دیدگی‌های حس شنوایی و یا حس بینایی می‌باشند. معلولان حسی معمولاً از نظر حرکتی دارای محدودیت‌های مستقیم نیستند ولی وجود معلولیت در تمام یا بخشی از ارگان‌های حسی باعث کاهش تسلط بر توانایی‌های حرکتی می‌شود. صدمه دیدن قسمت حسی این افراد موجب می‌شود که این افراد نتوانند بسیاری از اطلاعات بینایی و شنوایی را از محیط دریافت

روش

این مطالعه از نوع توصیفی-پیمایشی و به روش میدانی انجام شده است. نمونه‌آماری این پژوهش را ۱۲۰ نفر از معلولین حسی شهر تهران شامل ۶۰ نفر ورزشکار و ۶۰ نفر غیر ورزشکار تشکیل داده‌است. هر گروه شامل ۳۰ نفر نابینا و ۳۰ نفر ناشنوا. گروه ورزشکار به طور متوسط سه جلسه در هفته به انجام فعالیت‌های ورزشی رشته ورزشی خود می‌پرداختند اما گروه غیر ورزشکار تنها کارهای روزانه خود به انجام انجام می‌دادند.

ابزار مورد اندازه‌گیری در این تحقیق پرسشنامه استاندارد شده سلامت روان GHQ بود. این پرسشنامه حاوی ۲۸ سوال و چهار خرده مقیاس است و سلامت جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی را اندازه‌گیری می‌نماید. نوربالا و همکاران در بررسی اعتبار و روایی نسخه فارسی این پرسشنامه حساسیت و ویژگی و خطای طبقه‌بندی این مقیاس با نقطه برش ۶ به ترتیب ۸۴/۷٪، ۹۳/۸٪ و ۸۲٪ بیان کردند، اعتبار این پرسشنامه نیز ۸۵٪ گزارش شده است (نوربالا و محمدی ۲۰۰۹). نجفی و همکاران (۲۰۰۰) اعتبار نسخه فارسی این پرسشنامه را با روش آزمون-بازآزمون ۸۵٪ به دست آوردند. پالاهنگ و همکاران (۱۹۹۶) نیز براساس همبستگی پیرسون، ضریب اعتبار باز آزمایشی نسخه فارسی این پرسشنامه را ۹۱٪ به دست آوردند.

در این پرسشنامه برای تعیین نمره نهایی افراد از مقیاس چهار ارزشی لیکرت استفاده شده است، به این ترتیب که داده‌ها از کمترین به بیشترین و با نمره‌های (۰، ۱، ۲ و ۳) نمره گذاری می‌شود. پرسشنامه مورد استفاده چهار خرده مقیاس زیر را اندازه‌گیری می‌کند: ۱. **نشانه‌های بدنی**: شامل مواردی است درباره احساس فرد نسبت به وضعیت سلامت خود و احساس خستگی. ۲. **اضطراب و بی‌خوابی**: شامل مواردی است که سطح اضطراب و بی‌خوابی را در آزمودنی‌ها اندازه‌گیری می‌کنند. ۳. **کارکرد و روابط اجتماعی**: گستره توانایی افراد را در مقابل خواسته‌های حرفه‌ای و مسائل روزمره زندگی می‌سنجد و احساسات آن‌ها را درباره چگونگی کنار آمدن با موقعیت‌های متداول زندگی آشکار می‌کند. ۴. **افسردگی**: در برگیرنده مواردی است که با افسردگی و خیم مرتبطاند (نوربالا و محمدی ۲۰۰۹).

در این روش نمره‌دهی در پرسشنامه GHQ نمره بالا نشانه اختلال در سلامت روان افراد است ولی هرچه نمره کلی پرسشنامه سلامت روان پایین تر باشد بیانگر سلامت روان بهتر فرد می‌باشد. در این تحقیق نمره کلی آزمودنی‌ها محاسبه و نمره کلی ورزشکاران و غیر ورزشکاران مقایسه می‌شود. همچنین چهار خرده مقیاس به شکل جداگانه بین دو گروه بررسی می‌شود. در این روش امتیاز پایین نشانه سلامت و امتیاز بالا نشانه اختلال است. به این صورت که هر خرده مقیاس از نمره ۶ و در مجموع از نمره ۲۲ به بالا بیانگر علائم اختلال است.

رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان، اختیار و آزادی در خروج از مطالعه در هر مرحله از تحقیق، محرمانه ماندن فایل مصاحبه‌ها و اطمینان دادن به شرکت‌کنندگان در راستای استفاده علمی از اطلاعات کسب شده از ملاحظات

اخلاقی مورد توجه در این پژوهش بوده است. همچنین برای ناشناس ماندن هویت شرکت‌کنندگان در مطالعه، تمامی اسامی به کار رفته به صورت مستعار انتخاب شده‌اند. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کومولوگروف اسمیرونف استفاده شد.

بعد از این که مشخص شد داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار نیستند از آزمون‌های آماری ناپارامتریک از جمله آزمون یو من ویتنی و برای تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از روش‌های آماری توصیفی استفاده شد. نرم‌افزار SPSS22 جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها مورد استفاده قرار گرفت. در کلیه آنالیزهای آماری نیز سطح معنی‌داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

نتایج آزمون تی مستقل نشان داد آزمودنی‌های دو گروه در هیچ یک از متغیرهای آنتروپومتریک اختلاف معنی‌داری نداشتند ($p > 0/05$) (جدول ۱).

آزمون یو من ویتنی نشان داد که ورزشکاران معلول حسی در مجموع سلامت روان بالاتری (Mdn=۴۲/۳) نسبت به معلولان غیر ورزشکار داشته‌اند (Mdn=۷۸/۶) ($U=711/5, p=42/3$).

همچنین همانگونه که جدول شماره ۲ نشان می‌دهد ورزشکاران معلول حسی در چهار خرده مقیاس سلامت جسمانی ($p=0/001$)، استرس و اضطراب ($p=0/001$) و اضطراب و افسردگی ($p=0/003$) سلامت روان بهتری نسبت به معلولان حسی غیر ورزشکار دارند. اما در خرده مقیاس کارکرد اجتماعی تفاوت معنی‌داری بین دو گروه مشاهده نشد ($p=0/28$).

جدول (۱) مقایسه ویژگی‌های آنتروپومتریک دو گروه (انحراف استاندارد±میانگین)

متغیر	گروه ورزشکار	گروه غیرورزشکار
سن (سال)	۴۱/۴۵ ± ۱/۵	۲۹/۳۵ ± ۰/۵
قد (سانتی‌متر)	۱۷۴/۰۳ ± ۵/۵	۱۷۲/۶ ± ۶/۲
وزن (کیلوگرم)	۷۵/۶۴ ± ۶/۴۵	۷۶/۲۴ ± ۷/۳

جدول (۲) مقایسه خرده مقیاس‌های آزمون GHQ به وسیله آزمون یو من ویتنی

میانگین رتبه ورزشکاران	سلامت جسمانی	اضطراب	کارکرد اجتماعی	اضطراب و افسردگی
۴۱/۱۷	۴۱/۱۷۶	۵۷/۱۳	۵۳/۷۰	۳۰/۶۷
میانگین رتبه غیرورزشکاران	۷۹/۸۳	۷۹/۲۴	۶۳/۸۷	۱۳۹
مقدار آماره یو من ویتنی	۶۴۰	۶۷۵	۱۵۹۰	-۲/۱۷
نمره Z	-۶/۱۶	-۵/۹۴	-۱/۰۷	۰/۰۳
سطح معنی‌داری	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۲۸	۰/۰۳

بحث و نتیجه‌گیری

ب یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد، سلامت روان افراد معلول حسی ورزشکار و غیر ورزشکار به طور معنی‌داری تفاوت دارد و افراد معلول حسی در مقایسه با افراد عادی از سلامت روان بالاتری برخوردار هستند. کویلز و همکاران (۱۹۹۳) نیز نشان دادند که معلولان ورزشکار نخاعی سلامت روان بهتری در مقایسه با معلولان غیر ورزشکار داشته‌اند. پورسلطانی و همکاران (۲۰۱۱) نیز بیان کردند معلولان ورزشکار نسبت به غیرورزشکاران در چهار خرده مقیاس سلامت عمومی وضعیت بهتری دارند. ثالثی و همکاران (۱۹۹۳) تاثیر فعالیت‌های ورزشی را بر روی سلامت روان افراد معلول جسمی بررسی کردند و تفاوت معناداری بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران معلول در علائم فیزیکی، اضطراب و اختلال در خواب، افسردگی و عملکرد اجتماعی یافتند. بخشایش، بهمنی و کمالی (۱۳۹۱) بیان کردند که افراد معلول ورزشکار از سلامت روانی بهتری نسبت به افراد معلول غیر ورزشکار برخوردارند.

در زمینه چگونگی تاثیر ورزش بر سلامت روان افراد جامعه مطالعات مختلفی صورت گرفته است. ماسون و هلث (۲۰۱۲) در یک مطالعه مروری بیان کردند ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند از طریق افزایش خودکارآمدی، افزایش اعتماد به نفس و کاهش استرس به بهبود سلامت روان افراد کمک نماید. فعالیت بدنی می‌تواند به طور بنیادی روی مولفه‌های روانی افراد تاثیر مثبت داشته باشد. اتلاتیس و همکارانش (۲۰۰۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که ورزش و فعالیت بدنی در بهبود سلامت روانی و خلق خوی افراد تاثیر قابل ملاحظه‌ای داشته است. نکتل (۲۰۱۰) در پژوهش اظهار داشت ورزش از طریق تعداد مکانیسم‌های روانی، از جمله افزایش خودکارآمدی، عزت نفس، فعال‌سازی رفتاری، احساس موفقیت، اعتماد به نفس و جلوگیری از خلق و خوی منفی سلامت روان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. کندی و همکاران (۲۰۰۳) نیز تاثیر مثبت ورزش بر کاهش اضطراب و افسردگی در معلولان ضایعات نخاعی را علت افزایش سلامت روان آن‌ها گزارش نمودند. شرکت در فعالیت‌های ورزشی سبب افزایش سطح توانایی‌های

حواس خود خواه ناخواه در برقراری ارتباط با دیگران با مشکل مواجه می‌شوند. نقش والدین، دوستان و هم‌تایان و معلمان در ارتقا مهارت‌های اجتماعی این معلولان غیرقابل انکار است ماس و گریتنس (۲۰۰۴).

مطالعه حاضر به دلیل محدودیت‌های مختلف فقط شامل مردان معلول حسی ورزشکار و غیر ورزشکار بود، همچنین انتخاب هدفمند آزمودنی‌ها و پرسشنامه مورد استفاده و دامنه سنی آزمودنی‌ها نیز می‌بایست در تعمیم نتایج مورد توجه قرار گیرد.

نتایج تحقیق حاضر نشان می‌دهد که ورزش و فعالیت جسمانی ضمن بهبود آمادگی جسمانی می‌تواند به بهبود سلامت روان معلولان حسی کمک کند. به همین دلیل بسیاری از متخصصین حوزه علوم ورزشی و فعالیت بدنی معتقدند که ورزش برای افراد معلول یک امری واجب و حیاتی است. با توجه به نتایج تحقیق حاضر و سایر تحقیقات مشابه به مردان معلول حسی و سایر نهادهای مرتبط توصیه می‌شود که جهت بهبود سلامت جسمانی و روانی ورزش به شکل منظم و اصولی را جایگزین استراحت و کم‌تحرکی نمایند.

بدنی و آمادگی فرد می‌شود و این مورد به نوبه خود موجب تغییر نوع ارزیابی و برآورد فرد از قابلیت‌های خود می‌گردد و در نهایت سطح سلامت روان فرد افزایش می‌یابد قاسمی، مومنی و خانکه (۲۰۱۰).

همچنین نتایج نشان می‌دهد ورزشکاران معلول حسی در خرده مقیاس‌های "استرس و اضطراب" و "اضطراب و افسردگی" وضعیت بهتری نسبت به معلولان حسی غیر ورزشکار دارند. کوجیر و همکاران (۲۰۱۴) در یک مطالعه مروری نشان دادند که ارتباط معکوسی بین افسردگی و فعالیت بدنی وجود دارد. هرچه سطح فعالیت بدنی افراد بیشتر باشد کمتر به افسردگی دچار خواهند شد. مک اولی و همکاران (۲۰۰۲) در یک تحقیق کنترل شده کاهش معنی‌داری را در سطح اضطراب اجتماعی افراد پس از شرکت در یک دوره تمرین شش ماهه را نشان داده شد. شواهد مختلف درباره ارتباط فعالیت بدنی با اضطراب، نشان می‌دهد که ورزش اثر کاهندگی بر اضطراب صفتی و وضعیتی دارد و در مواردی موجب بهبود عزت نفس می‌گردد مک اولی و همکاران (۲۰۰۲). هورات و همکاران (۱۹۸۶) معتقدند بسیاری از معلولیت‌های حسی و حرکتی که در نتیجه آن برخی از توانایی‌های فرد از بین می‌رود، می‌تواند به‌عنوان منبع استرس عمل کرده و به افسردگی مزمن افراد منجر شود. اما در نقطه مقابل ورزش سبب افزایش توانایی فرد می‌شود و از افسردگی آنها جلوگیری می‌نماید.

نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر نشان می‌دهد تفاوتی در کارکرد اجتماعی بین معلولان ورزشکار و غیر ورزشکار دیده نمی‌شود. بخشایش و همکاران (۲۰۱۲) نیز نتایج مشابهی در معلولان جسمی و حرکتی گزارش نمودند. ارتقا روابط اجتماعی مقوله بسیار پیچیده‌ای است که به نظر می‌رسد ورزش به تنهایی نمی‌تواند سبب بهبود آن گردد. در توجیه این مساله می‌بایست به نوع معلولیت نیز توجه نمود. معلولان حسی به دلیل از دست دادن یکی از مهمترین

تشکر و قدردانی

از مسئولان فدراسیون جانبازان و معلولین و فدراسیون ورزش نابینایان و کم بینایان کشور و همچنین تمام معلولان عزیز که ما را در انجام این پژوهش یاری کرده‌اند تشکر به عمل می‌آید.

منابع

References:

- Atlantis, E., C. Chaw, and A. Kirby, An effective exercise based intervention for important mental health and quality of measures. *Prev Med*, 2009; p. 424-34.
- Bakhshayesh S H, Bahmani F, Kamali M. Comparative of Mental Health Disabled People of Athletic and Non-Athletic. *Iran J War Public Health*. 2012; 5 (1) :22-26 . [Persian]
- Barbotte E, Guillemin F, Chau N, and Lorhandicap Group. Prevalence of impairments, disabilities, handicaps and quality of life in the general population: A review of recent literature. *Bulletin of the World Health Organization*. 2001; 79(11): 1047-1055.
- Biddle, S.J. and M. Asare, Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of

- reviews. British journal of sports medicine, 2011: p. bjsports90185. [Persian]
- Coyle, C.P., et al., Psychosocial functioning and changes in leisure lifestyle among individuals with chronic secondary health problems related to spinal cord injury. Therapeutic Recreation Journal, 1993.
- Cuijpers, P., L. de Wit, and A. Taylor, The effects of psychological treatments for adult depression on physical activity: a systematic review. Mental Health and Physical Activity, 2014. 7(1): p. 6-8.
- Ghasemi A, Momeni M, Khankeh H R. Comparison of Body Image between Disabled Athletes, Disabled Non-Athletes and Non-Disable Non-Athletes Males. RJ. 2010; 10 (4) :0-0. [Persian]
- Horvat, M., R. French, and K. Henschen, A comparison of the psychological characteristics of male and female able-bodied and wheelchair athletes. Spinal Cord, 1986. 24(2): p. 115-122.
- Javadi M, Kadivar P. Personality psychology. 4th edition. Rasa publication. 1995. [Persian]
- Kennedy, P., et al., Coping effectiveness training reduces depression and anxiety following traumatic spinal cord injuries. British Journal of Clinical Psychology, 2003. 42(1): p. 41-52.
- Knachtle, B., Influence of physical activity on mental well-being and psychiatric disorder. Schweiz roundsch med prax, 2010: p. 1403-11.
- Lindwall, M., et al., Depression and exercise in elderly men and women: findings from the Swedish national study on aging and care. Journal of aging and physical activity, 2007. 15(1): p. 41.
- Maes, B. and H. Grietens, Parent-reported problem behavior among children with sensory disabilities attending elementary regular schools. Journal of Developmental and Physical Disabilities, 2004. 16(4): p. 361-375.
- McAuley, E., et al., Physical activity and physique anxiety in older adults: fitness, and efficacy influences. Aging & mental health, 2002. 6(3): p. 222-230.
- Mason, O.J. and R. Holt, Mental health and physical activity interventions: A review of the qualitative literature. Journal of Mental Health, 2012. 21(3): p. 274-284.
- Najafi, M., The relationship between staff burnout and mental health in Esfahan Nuclear Fuel Research and Production Center, Shahrekord Univ. Med. Sci, 2000. 2(2): p. 34-41. [Persian]
- Noorbala, A. and K. Mohammad, The validation of general health questionnaire-28 as a psychiatric screening tool. Hakim Research Journal, 2009. 11(4): p. 47-53. [Persian]
- Satari B, Omidvar KH, Yaghobi V. Comparison of family attitudes towards people with disabilities before and after community based rehabilitation in Ardabil. Rehabilitation. 2005; 6(3): 25-32. [Persian]
- Palahang, H., M. Nasr, and D. Shahmohammadi, Epidemiology of mental illnesses in Kashan city. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 1996. 2(4): p. 19-27. [Persian]
- Poursoltani Zarandi, P.Z., et al., Comparing the Mental Health of the Athletic and Non-athletic Physically-disabled People. Iranian Journal of Health and Physical activity, 2011. 2(1). [Persian]
- Pursoltani H. The comparison of athletes and nonathletes disables general health in iran. Ph.D. dissertation. Tarbiat Moallem University, Tehran. 2004. [Persian]
- Sepasi, H., P. Nourbakhsh, and H. Aghaei, A Comparison of Sport Personality Characteristics and Mental Health Dimensions of Disabled and Non-disabled Male Athletes. International Journal of Health, Wellness & Society, 2012. 2(3). [Persian]
- tofighi A, Nozad J, babaee S, dastah S. Effect of aerobic exercise training on General Health indices in Inactive Veterans. Iran J War Public Health. 2013; 5 (2) :40-45.[Persian]
- WHO & World Bank. (2011). World Report on Disability. WorldHealth Organization and the World Bank.