journal homepage: www.sjfm.ir

Iranian Journal of Forensic Medicine

Iran J Forensic Med. 2025 Sep;31(2):78-87 Volume 31, Issue 2, Summer 2025 Research Article

# The Impact of Physical Activity on Suicidal Ideation Among Female Dormitory Residents in Tehran, Iran

**Masoumeh Faghfouriazar**[1*] **PhD**

[1] Department of Physical Education, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsa, Iran

***Correspondence to:** Masoumeh Faghfouriazar, Email: m.faghfouriazar@iau.ac.ir

## ARTICLE INFO

**Article history:**

**Received:** April 24, 2025
**Accepted:** August 16, 2025
**Online Published:** September 14, 2025

**Keywords:**
Suicidal Ideation
Physical activity
Depression
Female college students

## HIGHLIGHTS

1. Physical activity can play a significant role in improving psychological indicators and reducing suicidal ideation.
2. Using group sports as an effective socio-physical intervention for dormitory students highlights the dual role of social interaction and physical activity in enhancing mental health.

## ABSTRACT

**Introduction:** Many university students face mental health disorders such as depression and stress. These disorders can lead to serious consequences, including suicidal ideation. The aim of this study was to examine the effect of regular physical activity on suicidal ideation among female dormitory students.

**Methods:** This applied study was conducted using a semi-experimental pretest-posttest design with a control group. The study population consisted of female students residing in dormitories at universities in Tehran. A total of 42 participants were selected based on inclusion criteria and matched into two groups: experimental and control (21 in each). Participants completed the Beck questionnaire for Suicidal Ideation before and after the intervention. The experimental group participated in physical activity program twice a week for eight weeks, while the control group did not engage in any regular physical activity. Data were analyzed using paired and independent t-tests in SPSS version 20.

**Results:** Findings showed that regular physical activity led to a significant reduction in suicidal ideation in the experimental group, whereas no significant change was observed in the control group (P=0.001).

**Conclusion:** Considering the challenges faced by students, especially those living in dormitories, it is recommended that students and university administrators adopt regular physical activity as an effective strategy for promoting physical and mental health and preventing suicidal ideation.

**How to cite:** Faghfouriazar M. The impact of physical activity on suicidal ideation among female dormitory residents in Tehran, Iran. 2025;31(2):78-87

[ Downloaded from sjfm.ir on 2026-09-16 ]

**Copyright** © 2025 The Author(s); Published by Legal Medicine Research Center. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

مجله
پزشکی قانونی ایران
www.sjfm.ir
مرکز تحقیقات پزشکی قانونی
دوره ۳۱، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۴، صفحات ۷۸ تا ۸۷
مقاله پژوهشی

# اثربخشی فعالیت بدنی بر افکار خودکشی در دانشجویان دختر ساکن خوابگاه شهر تهران

معصومه فغفوری‌آذر[1*] PhD

[1] گروه تربیت بدنی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران

*نویسنده مسئول: معصومه فغفوری‌آذر، پست الکترونیک: m.faghfouriazar@iau.ac.ir

**اطلاعات مقاله**

تاریخچه مقاله:
دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۰۴
پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۱۶
انتشار برخط: ۱۴۰۴/۰۶/۲۳

واژگان کلیدی:
افکار خودکشی
فعالیت بدنی
افسردگی
دانشجویان دختر دانشگاه

**چکیده**

**مقدمه:** بسیاری از دانشجویان با اختلالات روانی از جمله افسردگی و استرس مواجه هستند. این اختلالات ممکن است منجر به پیامدهای جدی مانند افکار خودکشی شوند. هدف این پژوهش، بررسی تأثیر فعالیت بدنی منظم بر افکار خودکشی در دانشجویان دختر ساکن خوابگاه بود.

**روش بررسی:** این مطالعه کاربردی به روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه‌های تهران بود. ۴۲ نفر بر اساس معیارهای ورود انتخاب و به‌صورت همتا به دو گروه آزمایش و کنترل (هرکدام ۲۱ نفر) تقسیم شدند. شرکت‌کنندگان قبل و بعد از مداخله، پرسشنامه افکار خودکشی بک را تکمیل کردند. گروه آزمایش به مدت هشت هفته، هفته‌ای دو جلسه در برنامه ورزشی شرکت کردند، در حالی‌که گروه کنترل فعالیت بدنی منظم نداشتند. داده‌ها با آزمون t زوجی و مستقل و با استفاده از نرم‌افزار SPSS ویرایش ۲۰ تحلیل شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که فعالیت بدنی منظم باعث کاهش معنادار افکار خودکشی در گروه آزمایش شد، در حالی‌که در گروه کنترل تغییر معناداری مشاهده نشد (P=۰/۰۰۱).

**نتیجه‌گیری:** با توجه به مسائل دانشجویان و به‌ویژه ساکنان خوابگاه، به دانشجویان و مسئولان دانشگاه‌ها پیشنهاد می‌شود از فعالیتهای منظم ورزشی به‌عنوان راهبردی مؤثر برای ارتقای سلامت جسمانی و روانی و پیشگیری از افکار خودکشی، استفاده کنند.

**نکات ویژه**

۱- فعالیت بدنی می‌تواند نقش مؤثری در بهبود شاخص‌های روانی و کاهش افکار خودکشی داشته باشد.
۲- استفاده از ورزش گروهی به‌عنوان یک مداخله اجتماعی-جسمانی مؤثرا در دانشجویان خوابگاهی، نقش دوگانه در تعامل اجتماعی و فعالیت بدنی در بهبود سلامت روان نشان می‌دهد.

## مقدمه

ورود به دانشگاه برای بسیاری از دانشجویان به عنوان تغییر جدی در زندگی است که می‌تواند همراه با نگرانی و استرس باشد. یکی از دلایل عمده استرس در دانشجویان، پذیرش نقش‌های جدید و تغییرات عمده در زندگی آنهاست که این موضوع می‌تواند نه تنها عملکرد تحصیلی بلکه سلامت جسمی و روانی آنان را نیز تحت تأثیر قرار دهد، [۱]. میزان شیوع اختلالات سلامت عمومی در دانشجویان کشورهای توسعه یافته ۱۰ تا ۱۲ درصد است و به عنوان یکی از علل مهم اخراج، شکست تحصیلی و ترک تحصیل دانشجویان شناخته شده است [۲،۳]. بیشتر اختلالات روانی در اواخر نوجوانی و اوایل بزرگسالی شروع می‌شود. در برخی از مطالعات نشان داده شده که ۱۲ تا ۵۰ درصد از دانشجویان دانشگاه‌ها، معیارهای یک یا چند اختلال روانی رایج را دارند [۴]. امروزه با افزایش فشار رقابتی اجتماعی، افراد زیادی به طور روزافزون استرس و افسردگی را تجربه می‌کنند [۵]. وجود اختلالات روانی به راحتی می‌تواند

[ Downloaded from sjfm.ir on 2026-09-16 ]

منجر به پیامدهای منفی سلامتی مانند رفتار خودکشی شود [۶]. مطابق شواهد، تعداد خودکشی در جوانان به دلایل مختلف مانند افسردگی، روابط ضعیف با همسالان، اختلافات خانوادگی و ... به سرعت در حال افزایش است [۷]. جهانگرد و همکاران (۲۰۲۰) افکار خودکشی را به عنوان «نتیجه شناخت اجتماعی مغرضانه، آسیب اجتماعی و زندگی اجتماعی گسسته» توصیف کرده‌اند [۸]. افراد در معرض خطر خودکشی معمولا خود را به عنوان باری برای محیط اجتماعی خود تصور می‌کنند و اعتقاد دارند که مرگ آنها برای دیگران سودمند خواهد بود [۹]. پیامدهای مرتبط با خودکشی، افکار خودکشی و اقدام به خودکشی، ارتباط نزدیکی با افسردگی دارند [۱۰].

افسردگی یک اختلال روانی است که گروهی از پژوهشگران آن را یک احساس ناامیدی و دلمردگی می‌دانند. به عبارت دیگر افسردگی احساس بیمارگونه غم و اندوه است که با درجاتی از واکنش‌ها همراه است [۱۱]. تظاهرات بالینی افسردگی به صورت اختلالات خلقی و تظاهرات روانی و جسمانی نشان داده می‌شود. علائم خلقی می‌تواند به صورت رفتار افسرده، تحریک‌پذیری یا اضطراب، گریه‌های مداوم، پایین بودن یا فقدان اعتماد به نفس، ضعف تمرکز و حافظه، کاهش رضایت از زندگی، از بین رفتن علاقه به فعالیت‌های معمول، انزوای اجتماعی، منفی‌نگری، ناامیدی، افزایش وابستگی، هذیان، احساس گناه و بی ارزش بودن، هذیان‌های بیماری و ناخوش بودن، فکر کردن به مرگ و افکار خودکشی باشد. تظاهرات جسمانی به صورت کندی روانی حرکتی، خستگی، بیقراری، بی‌اشتهایی، کاهش وزن، بی‌خوابی، رعایت نکردن بهداشت شخصی، شکایت‌های جسمانی همچون دردهای مختلف بدن است [۱۲ و ۱۳]. بسیاری از پژوهش ها بیانگر ارتباط معنادار افسردگی و خودکشی بوده‌اند، چنانکه علت مرگ ناشی از خودکشی در افراد افسرده نسبت به جمعیت عمومی، چندین برابر است [۱۶-۱۴].

خودکشی معضلی است که همه جوامع با آن درگیر هستند. ایران نیز از جمله کشورهایی است که نرخ خودکشی در آن بالاست. مطابق آمارهای رسمی جهانی، خودکشی یکی از علل اصلی مرگ و میر بوده است. در این کشورها خودکشی دومین علت مرگ و میر در بین نوجوانان و جوانان (۱۵ الی ۳۵ ساله) محسوب می‌شود [۱۷]. هنگامی که مرگ از طریق خودکشی، نتیجه یک اختلال عمیق روانشناختی باشد، هرگونه تلاش ممکن برای زنده نگه داشتن افراد باید به عمل آید تا بتوان مشکلات آنان را معالجه کرد. مطالعات بسیاری در حیطه ورزش و فعالیت بدنی نشان داده که ورزشکاران نسبت به غیرورزشکاران در شرایط مشابه، کمتر به بیماری‌های جسمانی و روانی دچار می‌شود [۱۸]. تمرین بدنی می‌تواند به عنوان یک راهبرد مقابله ای عمل کند، به نحوی که افراد را قادر سازد به شیوه مؤثرتری به فشارهای روانی پاسخ دهند [۱۹]. کوباسا (۱۹۸۲) معتقد است تمرین بدنی می‌تواند از طریق تغییر پاسخ‌دهی فرد به موقعیت‌های تنش‌زای زندگی، میزان اختلالات و بیماری ها را کاهش دهد [۲۰]. تأثیر انواع ورزش بر کاهش افسردگی افراد در پژوهش‌های مختلف، مورد بررسی قرار گرفته و برخی از پژوهش‌ها نیز به تأثیر مثبت فعالیت بدنی بر افسردگی اشاره کرده اند. بر اساس نتایج پژوهشی، فعالیت بدنی، اثراتی شبیه داروهای ضدافسردگی دارد که با افزایش سروتونین و کم کردن سنتز نورآدرنالین در مغز، باعث کاهش افسردگی می‌شود [۲۱] یوشیهارا و همکاران (۲۰۱۴) در بررسی تأثیر ۱۲هفته تمرین یوگا بر علائم جسمانی و روانشناختی زنان سالم نشان داد که این تمرینات، نمرات افسردگی را به طور معناداری کاهش داد [۲۲]. نتیجه یک مطالعه بر روی



[ Downloaded from sjfm.ir on 2026-09-16 ]

افراد افسرده جوان نشان داد کسانی کـه در ورزش‌های هوازی شرکت کرده بودند، نسبت به گروه بدون تمرین، بـه طـور معناداری کاهش بیشتری در افسردگی داشـتند [۲۳]. در مطالعه ای دیگر، چندین بیمار زن و مرد با تشخیص افسردگی اساسی، در یـک دوره تمرین هوازی (هر روز ۳۰ دقیقه بـه مـدت ۱۰ روز) شرکت کردند. نتـایج نشـان داد کـه ورزش هـوازی می‌تواند در مدت زمان کوتاه بهبود قابل ملاحظـه‌ای در خلق بیماران دچار اختلال افسردگی ایجاد کنـد [۲۴]. در فراتحلیل نوتل و همکاران (۲۰۲۴) چنین گزارش شد که ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن، یوگا، تای‌چی و تمرینات هوازی ترکیبی، باعث کاهش متوسطی در میزان افسردگی افراد شدند [۲۵]. یـکی از فراتحلیل‌های اخیر شـواهدی را نشـان داد کـه فعالیـت بدنـی تأثیـر محافظتـی قابـل توجهـی بـر افـکار خودکشـی در بزرگسـاالان دارد [۲۶]. باوجود شـواهد فراوانـی کـه نشـان می‌دهـد فعالیـت ورزشـی بـرای سـلامتی فواید بسیاری دارد، آمارها در سرتاسر جهـان نشـان می‌دهـد کـه تعـداد بسـیار کمـی از افـراد بـه فعالیـت ورزشـی منظـم می‌پردازنـد [۲۷]. فعالیـت بدنـی ممکـن اسـت یـک عامـل محافظتـی در برابـر افـکار خودکشـی در گروه‌های جمعیتـی مختلـف باشـد. به عنـوان مثـال در یـک مطالعـه، رابطـه منفـی بیـن فعالیـت بدنـی و خطـر خودکشـی در میـان دانش آمـوزان دبیرسـتانی ایالات متحـده اعلام شـد. کیـم و همـکاران (۲۰۱۹) گـزارش دادنـد کـه افـراد بـا سـطح فعالیـت بدنـی بـالا، افـکار خودکشـی کمتـری نسـبت بـه افـرادی کـه سـطح فعالیـت بدنـی پاییـنی داشـتند، گزارش کردند [۲۸]. همچنین نینگ و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهش خود اعلام کردند دانشجویانی که پنج ساعت یا بیشتر در هفته برای ورزش وقت می‌گذارند، نسبت به آنهایی که ساعات کمتری را اختصاص می‌دهند، افکار خودکشی کمتری گزارش دادند [۲۹]. طبق مطالعات، خودکشی در نتیجه تعامل عوامل متعدد زیست‌شناختی، ژنتیک، روان‌شناختی، اجتماعی، فرهنگی و محیطی به وجود می‌آید. با این حال، بیشتر خودکشی‌ها قابل پیشگیری هستند [۳۰،۳۱].

برخی از دانشجویان در شهری دیگر از محل سکونت و به دور از خانواده مشغول تحصیل هستند. یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که دانشجویان خوابگاهی باید با آن روبه‌رو شوند، دوری از خانواده است. این احساس دوری می‌تواند منجر به افزایش استرس، اضطراب و افسردگی شود. بر اساس آمارها، تقریباً ۳۰ درصد از دانشجویان خوابگاهی به دلیل دوری از خانواده دچار افسردگی و مشکلات روانی دیگر می‌شود [۳۲]. در مطالعات نشـان داده شـده کـه ورزش در کاهش افسردگی که یکی از عوامل مهم بروز افکار خودکشی است، مؤثر است. اما مطالعه‌ای که به بررسی اثر ورزش بر افکار خودکشی در دانشجویانی که به دور از خانواده هستند وجود نداشت. این مطالعه با هدف بررسی تأثیر فعالیت بدنی و ورزش بر افکار خودکشی در دانشجویان دختر ساکن خوابگاه انجام شد.

## روش بررسی

این پژوهش کاربردی با روش نیمه آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون_ پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه دانشجویان دختر مقطع کارشناسی ساکن خوابگاه‌های دانشگاه‌های شهر تهران بود. از میان ۶۹ داوطلب بر اساس معیارهای ورود به مطالعه، ۴۲ نفر به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. معیارهای ورود به این مطالعه عبارت بودند از: ۱) سکونت در خوابگاه، ۲) شرکت نامنظم در فعالیت‌های ورزشی طی یک سال گذشته، ۳) نداشتن مشکلات جسمانی جدی برای شرکت در برنامه تمرینات بدنی، ۴) نبود سابقه بستری در بیمارستان روانی، ۵) دریافت نکردن



[ Downloaded from sjfm.ir on 2026-09-16 ]

دارو یا روان درمانی به منظور درمان استرس یا افسردگی در زمان اجرای این پژوهش، ۶) کسب نمره بین ۵ تا ۱۲ در پاسخ به پرسشنامه افکار خودکشی بک (داشتن افکار خودکشی به طور متوسط). معیارهای خروج از مطالعه عبارت بودند از: ۱) ایجاد بحران و اختلال جدی روانی یا جسمانی در زمان اجرای پژوهش، ۲) شرکت نکردن در بیش از دو جلسه تمرینات ورزشی، ۳) بی‌میلی به ادامه همکاری شرکت کننده.

در این پژوهش، برای سنجش افکار خودکشی از پرسش‌نامه افکار خودکشی بک استفاده شد. این پرسشنامه ۱۹ سوال دارد. مقیاس پاسخ‌دهی سه درجه ای از صفر تا دو طراحی شده است. نمره نهایی و کلی بر اساس جمع نمرات کسب شده محاسبه می‌شود (صفر تا ۳۸). سوالات این پرسشنامه مواردی مانند تمایل به مرگ، آمادگی برای خودکشی به صورت فعال و نافعال، مدت و فراوانی افکار خودکشی، احساس کنترل بر خود، عوامل بازدارنده خودکشی و میزان آمادگی فرد برای اقدام به خودکشی را می‌سنجد. در این آزمون پنج سوال غربالگری وجود دارد. اگر جواب‌ها نشان دهنده تمایل به خودکشی فعال یا غیرفعال باشد، فرد باید ۱۴ سوال بعدی را نیز پاسخ دهد. از نظر محتوای سوالات می‌توان خطر خودکشی را به این شکل تعیین کرد: داشتن افکار خودکشی (نمره ۰ تا ۵)، آمادگی برای خودکشی (نمره ۶ تا ۱۹)، قصد اقدام به خودکشی (نمره ۲۰ تا ۳۸). آلفای کرونباخ بین ۸۹ تا ۹۶ درصد و پایایی این مقیاس ۸۳ درصد بوده است. روایی این آزمون نیز معادل ۶۹ درصد به دست آمد. این مقیاس در ایران توسط انیسی و همکاران (۱۳۸۵) مورد بررسی قرار گرفت که آلفای کرونباخ آن ۹۵ درصد و روایی آن ۷۶ درصد گزارش شده است [۳۳]. در این پژوهش آلفای کرونباخ ۷۵ درصد به دست آمد.

پس از کسب مجوزهای لازم، طی فراخوانی از دانشجویان دختر ساکن خوابگاه، تعدادی از دانشگاه‌های دولتی و غیر دولتی تهران برای شرکت در این پژوهش دعوت به‌عمل آمد. پس از اعلام همکاری برخی از دانشجویان، ضمن توضیح هدف از اجرای پژوهش به آنان اطمینان خاطر داده شد که تمامی اطلاعات و داده‌های شخصی در زمان انجام پژوهش و پس از آن و سلامت عمومی‌شان حفظ خواهد شد. داوطلبان، رضایتنامه شرکت آگاهانه و داوطلبانه در پژوهش را امضا کردند. سپس پرسشنامه افکار خودکشی بک را تکمیل کردند. پس از بررسی نمرات پیش‌آزمون داوطلبان، ۴۲ نفر از آنان که نمره بین ۵ تا ۱۲گرفتند به عنوان شرکت‌کنندگان نهایی انتخاب شدند و با توجه به نمرات پیش‌آزمون، به روش «تخصیص تصادفی درون زوج، زوج‌سازی، رتبه‌بندی» به دو گروه ۲۱ نفره همتای آزمایش و کنترل تقسیم شدند. پس از توافق با اعضای گروه آزمایش بر انتخاب محل، روز و ساعت تمرین برنامه ورزشی، از گروه کنترل خواسته شد که طی مدت اجرای پروتکل تمرینی در برنامه‌های ورزشی شرکت نکرده و به زندگی و روال عادی خود ادامه دهند. همچنین از شرکت‌کنندگان هر دو گروه خواسته شد تا پایان پژوهش، تحت هیچ درمان دارویی یا روانی قرار نگیرند. گروه آزمایش به مدت هشت هفته، هر هفته دو جلسه و در مجموع ۱۶ جلسه ۷۵ دقیقه ای تمرینات بدنی و ورزش انجام دادند. پس از این زمان، هر دو گروه در مرحله پس‌آزمون، مجدد پرسشنامه افکار خودکشی بک را تکمیل کردند.

در اولین جلسه تمرینی گروه آزمایش از آنها راجع به انتخاب آموزش و تمرین یک رشته ورزشی، نظرسنجی و رأی‌گیری شد. طبق رأی اکثریت، رشته بدمینتون انتخاب شد. هرجلسه تمرین ورزشی شامل پنج دقیقه گرم کردن (دویدن آرام، تمرینات کششی و جنبشی) و ۵۰ دقیقه تمرین و بازی بدمینتون بود. به منظور ایجاد تنوع و دوری از یکنواختی جلسات تمرینی، ۱۵ دقیقه آخر هر جلسه، شرکت‌کنندگان بازی وسطی را انجام دادند. پنج دقیقه آخر نیز شامل حرکات کششی و سرد کردن بود. شرکت‌کنندگان در شش جلسه اول، مقدمات و



[ Downloaded from sjfm.ir on 2026-09-16 ]

تکنیک‌های اصلی رشته ورزشی بدمینتون را آموزش دیدند و در جلسات بعدی علاوه بر تمرین با یکدیگر مسابقه نیز دادند. تمام شرکت‌کنندگان گروه آزمایش بیمه ورزشی شدند و هر زمان که شرکت‌کننده‌ای اظهار خستگی یا انصراف از ادامه تمرین می‌داد، به استراحت می‌پرداخت.

برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی و تحلیلی استفاده شد. برای مقایسه میانگین گروه‌ها از آزمون t همبسته و مستقل و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ استفاده شد.

## یافته‌ها

در این پژوهش برای بررسی توزیع نرمال داده‌ها از آزمون کولموگروف- اسمیرنوف استفاده شد و برای اطمینان از یکسانی واریانس گروه‌ها نیز از آزمون لوین استفاد شد. برای مقایسه تفاوت پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر گروه از آزمون t زوجی و برای مقایسه میانگین پس‌آزمون دو گروه نیز از آزمون t مستقل استفاده شد. سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲/۶۵ ± ۲۲/۷۲ سال بود.

مطابق با جدول ۱ و نتیجه آزمون کولموگروف- اسمیرنوف، سطح معناداری بالاتر از ۰/۰۵ بوده و معنادار نیست و نتیجتاً توزیع داده‌ها به صورت طبیعی و نرمال است.

مطابق با جدول ۲ و نتیجه آزمون لوین، سطح معناداری بالاتر از ۰/۰۵ بوده و معنادار نیست و پیش فرض همسانی واریانس‌های دو گروه برقرار است.

مطابق با جدول ۳ میانگین نمرات افکار خودکشی گروه کنترل در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون، تفاوت معناداری ندارد. اما در گروه آزمایش و پس از انجام تمرینات ورزشی، میانگین نمرات افکار خودکشی در مرحله پس‌آزمون به طور معناداری کاهش داشته است.

طبق یافته‌های جدول ۴ سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ است و این بدین‌معناست که در متغیر افکار خودکشی بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل، تفاوت معناداری وجود دارد. مطابق با این نتایج، تمرینات ورزشی باعث کاهش معنادار نمره افکار خودکشی در گروه آزمایش شده است. بنابراین فرضیه پژوهشی اثربخشی تمرینات ورزشی بر کاهش افکار خودکشی تأیید شد.

▼ جدول ۱- نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنوف برای بررسی توزیع طبیعی داده‌ها

| | کولموگروف-اسمیرنوف | | |
|---|---|---|---|
| | Statistic | df | Sig. |
| تمایل به خودکشی | ۰/۱۷۱ | ۲۰ | ۰/۰۶۵ |

▼ جدول ۲- نتایج آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس گروه‌ها

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|---|---|---|---|
| ۰/۶۸۲ | ۲۰ | ۲۰ | ۰/۰۷۱ |

▼ جدول ۳- نتایج آزمون تی زوجی برای بررسی تفاوت میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌ها

| | Mean | Std.Deviation | Std.Error Mean | Confidence Interval of 95% the Difference | | t | df | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Lower | Upper | | | |
| (کنترل) پس- پیش‌آزمون | ۹/۸۶۲ | ۳/۲۳۱ | ۰/۴۶۵ | ۶/۶۳۱ | ۱۳/۰۹۳ | ۶/۶۱۲ | ۲۰ | ۰/۰۸ |
| (آزمایش) پس- پیش‌آزمون | ۶/۰۲۳ | ۳/۸۷۴ | ۰/۹۵۱ | ۲/۱۴۹ | ۹/۸۹۷ | ۴/۷۵۵ | ۲۰ | ۰/۰۰۳ |

▼ جدول ۴- نتایج آزمون تی مستقل برای مقایسه میانگین نمرات پس‌آزمون دو گروه

| | t | df | Sig. (2tailed) | Mean Differences | Std.Error Differences | Confidence Interval of the Difference 95% | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Lower | Upper |
| تمایل به خودکشی | ۵/۷۸ | ۲۰ | ۰/۰۰۱ | ۱۲/۱۲۸ | ۳/۵۵۲ | ۲/۱۴۹ | ۱۳/۰۹۳ |



[ Downloaded from sjfm.ir on 2026-09-16 ]

## بحث

خودکشی به عنوان یکی از شکل‌های آسیب‌پذیری و معضلات اجتماعی است که همه جوامع، اعم از پیشرفته یا در حال توسعه، با آن مواجه هستند. آمارها حاکی از آن است که ایران را نیز باید در ردیف کشورهایی قرار داد که نرخ خودکشی در آنها بالاست. بنا به آمارهای رسمی جهانی در سال‌های اخیر، خودکشی یکی از ۱۰ دلیل اصلی مرگ و میر به ویژه در میان جوانان بوده است [۱۷]. در بسیاری از پژوهش‌ها ارتباط معنادار افسردگی و خودکشی گزارش شده؛ چنان که علت مرگ ناشی از خودکشی در افراد افسرده نسبت به جمعیت عمومی شش به یک است [۱۴]. یکی از روش‌های مورد استفاده در راستای کاهش مشکلات روانی و به‌خصوص افسردگی و اضطراب، بهره‌گیری از تمرینات ورزشی است. تحقیقات نشان داده که این‌گونه تمرینات همواره با کاهش اضطراب و افسردگی همراه بوده است [۳۴].

در پژوهش حاضر پس از جمع آوری و تحلیل اطلاعات، فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه تمرینات ورزشی بر کاهش افکار خودکشی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه تأثیر دارد، تأیید شد. این یافته با تحقیقات فابیانو و همکاران (۲۰۲۳)، ژانگ و همکاران (۲۰۲۴) و اوه و همکاران (۲۰۲۴) همسو است [۳۷-۳۵].

اگر افراد از نظر وضعیت جسمانی و ترکیب بدنی، شرایط مساعدی نداشته باشند، معمولاً گوشه گیر، بدبین و منزوی می‌شود و به عبارتی از تعادل روانی مناسبی برخوردار نخواهند بود که این موضوع در میان جوانان بسیار شایع است [۳۸]. سازمان جهانی بهداشت، سلامتی را تعادل بین ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی در فرد تعریف کرده و بیان می‌کند یک شخص زمانی از سلامتی برخوردار است که از امراض جسمی، مسائل روحی و روانی و بحران‌های اجتماعی به دور باشد [۳۹]. فعالیت بدنی و ورزش، آثار روانی زیادی دارد که از جمله آنها می‌توان به کاهش اضطراب و افسردگی، مقابله با فشار روانی، افزایش عزت نفس، بهبود خلق و خو و توسعه سلامت روان اشاره کرد. از طرفی عادت‌های مناسب بهداشتی یا رفتارهای ارتقاهنده سلامتی مانند فعالیت‌های حرکتی و ورزش منظم، بر روی سلامتی و کیفیت زندگی آثار مثبتی دارد، به گونه‌ای که زمینه اختلال‌های روان شناختی و جسمانی را کاهش و بهداشت روانی را افزایش می‌دهد [۴۰،۴۱]. ارتباط بین فعالیت بدنی با احساسات بیمارگونه، افکار خودکشی و رفتارهای روانی بین ۱۸۷۰ مرد و زن نشان داد که فعالیت بدنی می‌تواند به عنوان بخشی از راهکارهای بهبود سلامتی مورد استفاده قرار گیرد [۴۲] که این نتیجه نیز با تحقیق حاضر همسو است. همچنین در مطالعه آن و همکاران (۲۰۲۴) نشان داده شد که مداخله ورزش منظم می‌تواند بر افزایش عزت نفس، کاهش افسردگی و افکار و تمایل به اقدام به خودکشی تأثیر داشته باشد [۴۳]. فعالیت بدنی می‌تواند تغییرات و مکانیسم‌های فیزیولوژیکی متعددی را در بدن ایجاد کند که به نوبه خود ممکن است سطوح استرس را کاهش دهد وممکن است از آثار منفی استرس مداوم بر بدن ایجاد اختلالات روانی و افسردگی و در نتیجه بروز افکار و تمایل به خودکشی باشد [۴۴]. نتیجه این پژوهش نیز این نظریه را تأیید کرده و بیان می‌دارد که انجام تمرینات بدنی و ورزش در کاهش افکار خودکشی دانشجویان دختر مؤثر بوده است. چنانچه در تحقیقات نشان داده شده که ارتباط مثبتی بین فعالیت بدنی و ورزش با سلامت روانی وجود دارد [۴۷-۴۵].

## نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج این پژوهش مبنی بر اینکه تمرینات بدنی بر کاهش افکار خودکشی دانشجویان دختر مؤثر بوده، با توجه به مشکلاتی که دانشجویان و به ویژه دانشجویان ساکن خوابگاه با آنها مواجه هستند، به دانشجویان و



[ Downloaded from sjfm.ir on 2026-09-16 ]

مسئولان دانشگاه‌ها پیشنهاد می‌شود از انجام فعالیت‌های منظم ورزشی که یکی از بهینه ترین راهبردهای اقتصادی-اجتماعی برای ارتقای سلامت جسمانی و روانی و پیشگیری از افکار خودکشی در بین دانشجویان است، بهره بگیرند.

تشکر و قدردانی: از تمامی دانشجویان شرکت‌کننده گرامی و محترم در این پژوهش قدردانی می‌شود.

**تأییدیه اخلاقی:** در این پژوهش تمام موارد اخلاقی، محرمانه ماندن مشخصات و اطلاعات شخصی، کاملاً رعایت شد.
**تعارض‌منافع:** موردی توسط نویسنده این مقاله گزارش نشده است.
**منابع‌مالی:** پژوهش حاضر به صورت مستقل انجام شده است.

## References

1 Behrouzian F, Neamatpour S. Stressors coping strategies and their relation with general health of first year students of Ahwaz university of medical sciences in 1384. J Ahwaz Uni Med Sci. 2007; 6:276-84. [Persian]
2 Imani E, Khademi Z, Soudagar S. Naghizadeh F. Health status of nursing students of Hormozgan university of medical sciences by Goldberg's general health questionnaire – 2011. Hormozgan Uni Med Sci. 2012; 32:351-64. [Persian]
3 Soltani SR, Kafee M, Salehi E, KarashkiH, Rezaee S. Survey the quality of life in Guilan university students. J Med Facult Guilan Uni Med Sci. 2010; 19: 25-35. [Persian]
4 Verger P, Guagliardo V, Gilbert F, Rouillon F, Kovess-Masfety V. Psychiatric disorders in students in six French universities: 12-month prevalence, comorbidity, impairment and help-seeking. Social psychiatry and psychiatric epidemiology. 2010; 45:189-99. doi: 10.1007/s00127-009-0055-z. Epub 2009 Apr 19. PMID: 19381424.
5 Dale LP, Vanderloo L, Moore S, Faulkner G. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. Mental Health and Physical Activity. 2019; 16:66-79. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.12.001
6 Becker SP, Holdaway AS, Luebbe AM. Suicidal behaviors in college students: Frequency, sex differences, and mental health correlates including sluggish cognitive tempo. Journal of Adolescent Health. 2018; 63(2):181-8. doi:10.1016/j.jadohealth.2018.02.013
7 Kinchin I, Doran C. Correction. The cost of youth suicide in Australia. IJERPH, MDPI. 2018; 15(4): 1-11. URL: https://www.mdpi.com/1660-4601/15/9/1940/
8 Jahangard L, Shayganfard M, Ghiasi F, Salehi I, Haghighi M, Ahmadpanah M, et al. Serum oxytocin concentrations in current and recent suicide survivors are lower than in healthy controls. Journal of psychiatric research. 2020; 128:75-82. doi: 10.1016/j.jpsychires.2020.05.014. Epub 2020 May 22. PMID: 32535343.
9 Joiner TE, Hom MA, Hagan CR, Silva C. Suicide as a derangement of the self-sacrificial aspect of unsociality. Psychological review. 2016; 123(3):235. doi: 10.1037/rev0000020
10 Kim BJ, Kihl T. Suicidal ideation associated with depression and social support: a survey-based analysis of older adults in South Korea. BMC Psychiatry. 2021; 21(409). https://doi.org/10.1186/s12888-021-03423-8
11 Younesian A, Kalalian-Moghaddam H, Mohammadiyoun M. Designing an aerobic exercise training in water as an alternative treatment for depression: A new method. Knowledge and Health in Basic Medical Sciences.2007; 2(2): 17-22. https://doi.org/10.22100/jkh.v2i2.233. [Persian]
12 Seib C, Anderson D, Lee K & Humphreys J. Predictors of mental health in post-menopausal women: Results from the Australian healthy aging of women study. Maturitas. 2013; 76(4): 377-383. https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2013.09.003
13 Lavretsky H, Alstein LL, Olmstead RE, Ercoli LM, Riparetti-Brown M, Cyr NS & Irwin MR. Complementary use of Tai Chi Chih augments escitalopram treatment of geriatric depression: a randomized controlled trial. The American Journal of Geriatric Psychiatry. 2011; 19(10): 839-850. doi: 10.1097/JGP.0b013e31820ee9ef
14 Davila J, Daley SE. Studying interpersonal factors in suicide: Perspectives from depression research. In: Suicide Science. Springer, Boston, MA. 2002. https://doi.org/10.1007/0-306-47233-3_11
15 Amiri Mosavar P, Shamsaei F, Sadeghian E, Tapak L, Moradvisi L. The relationship of sociality with self-criticism and depression among Bachelors' nursing students. IJPN. 2023; 11 (4):23-32. URL: http://ijpn.ir/article-1-2258-fa.html. [Persian]
16 Tuncay S, Sarman A. Determination of the relationship between depression and suicide

[ Downloaded from sjfm.ir on 2026-09-16 ]

in young adolescents. The Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing (JCAPN). 2024; 37(3), e12473. https://doi.org/10.1111/jcap.12473

17 Simbar M, Golezar S, Alizadeh S, Hajifoghaha M. Suicide Risk Factors in Adolescents Worldwide: A Narrative Review. JRUMS. 2018; 16 (12):1153-1168. URL: http://journal.rums.ac.ir/article-1-3851-fa.html. [Persian]

18 Knowles C, Shannon S, Prentice G & Breslin G. Comparing mental health of athletes and non-athletes as they emerge from a COVID-19 pandemic lockdown. Front. Sports Act. Living. 2021; 3:612532. doi: 10.3389/fspor.2021.612532

19. Piri E, Ghasemi B, Salehi R. Yoga breathing exercises and relaxation effect on depression in elderly women. Aging Psychology. 2017; 3(3): 189-198. [Persian]

20 Kobasa SC, Maddi SR & Puccetti MC. Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship. J Behav Med. 1982; (5): 391–404. https://doi.org/10.1007/BF00845369

21 Vaez Mousavi SMK, Mosayebi F. Sport Psychology. Samt Publications. Tehran. 2007. [Persian]

22 Yoshihara K, Hiramoto T, Oka T, Kub C & Sudo N. Effect of 12 weeks of yoga training on the somatization, psychological symptoms, and stress-related biomarkers of healthy women. BioPsychoSocial medicine. 2014; 8(1): 1-10. https://doi.org/10.1186/1751-0759-8-1

23 Li W, Liu Y, Deng J et al. Influence of aerobic exercise on depression in young people: a meta-analysis. BMC Psychiatry. 2024; 24: 571. https://doi.org/10.1186/s12888-024-06013-6

24 Dimeo F, Bauer M, Varahram I, Proest G, Halter U. Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study. British Journal of Sports Medicine. 2001 Apr; 35(2):114-117. doi: 10.1136/bjsm.35.2.114. PMID: 11273973; PMCID: PMC1724301.

25 Noetel M, Sanders T, Gallardo-Gomez D, Taylor P, Del Pozo Cruz B, Van Den Hoek D, Smith JJ, Mahoney J, Spathis J, Moresi M, Pagano R, Pagano L, Vasconcellos R, Arnott H, Varley B, Parker P, Biddle S, Lonsdale C. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. BMJ. 2024 Feb 14; 384: e075847. https://doi: 10.1136/bmj-2023-075847. Erratum in: BMJ. 2024 May 28; 385:q1024.

26 Vancampfort D, Hallgren M, Firth J, Rosenbaum S, Schuch FB, Mugisha J, Probst M, Van Damme T, Carvalho AF, & Stubbs B. Physical activity and suicidal ideation: A systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders. 2018; (225): 438–448. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.070

27 Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of population-based surveys with 1· 9 million participants. The lancet global health. 2018; 6(10):e1077-e86. https://doi.org/10.1016/S2214-109X (18)30357-7

28 Kim HW, Shin C, Han KM, Han C. Effect of physical activity on suicidal ideation differs by gender and activity level. Journal of affective disorders. 2019; 257:116-22. doi:10.1016/j.jad.2019.07.043

29. Ning K, Yan C, Zhang Y, Chen S. Regular exercise with suicide ideation, suicide plan and suicide attempt in university students: Data from the Health Minds Survey 2018-2019. Int J Environ Res Public Health. 2022; 19(14):8856. https://doi: 10.3390/ijerph19148856. PMID: 35886707; PMCID: PMC9318440.

30 Panaghi L. Suicide assessment and management. 1th ed. Uni Tehran Publication. 2011; 23-97. [Persian]

31 Prades-Caballero V, Navarro-Perez JJ & Carbonell, A. Factors associated with suicidal behavior in adolescents: An umbrella review using the socio-ecological model. Community Ment Health J. 2025; 61: 612–628. https://doi.org/10.1007/s10597-024-01368-2

32 Rakhshandehrou G, Rashidvash V, mansour lakoorej MH. Obvious and hidden improper functions of the student dormitory (case study, Farhangian University). Political Sociology of Iran. 2020; 3(3): 3524-3541. doi:10.30510/psi.2023.393897.4307. [Persian]

33 Anisi J, Fathi-Ashtiani A, Soltani Nejad A, Amiri M. Prevalence of suicidal ideation in soldiers and its associated factors. Journal of Military Medicine. 2022; 8(2): 113-118. [Persian]

34 Rashidi Z, Daneshfar A, Shojaei M. The effect of eight weeks of aerobic exercise on depression in postmenopausal women. Journal of Isfahan Medical School. 2013; 31(244): 1067-1072. [Persian]

35 Fabiano N, Gupta A, Fiedorowicz JG, Firth J, Stubbs B, Vancampfort D, Schuch FB, Carr LJ, Solmi M. The effect of exercise on suicidal



[ Downloaded from sjfm.ir on 2026-09-16 ]

ideation and behaviors: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. J Affect Disord. 2023 Jun 1; 330:355-366. doi: 10.1016/j.jad.2023.02.071. Epub 2023 Mar 4. PMID: 36871911.

36 Zhang H, Hashim SB, Huang D, Zhang B. The effect of physical exercise on depression among college students: a systematic review and meta-analysis. PeerJ. 2024 Sep 23; 12:e18111. doi: 10.7717/peerj.18111. PMID: 39329135; PMCID: PMC11426321.

37 Oh H, Landre B, Yon DK, Frajerman A, Gyasi RM, Jacob L. Physical activity and suicidal behavior in medical students from the United States. J Affect Disord. 2024 Dec 15; 367:658-667. doi: 10.1016/j.jad.2024.08.234. Epub 2024 Sep 5. PMID: 39243821.

38 Lozoff B, Jimenez E, Wolf AM. Long- term development outcome of infants with iron deficiency. New Engl J Med. 1991; (325):687-94. doi:10.1056/NEJM199109053251004

39 Afzalpour ME, Gharanlou R, Gaeini AA, SeghHol Eslami A. Effects of vigorous and moderate aerobic exercises on the general health of non-active men. Journal of applied exercise physiology. 2006; 1(2): 1-16. [Persian]

40 Hoyt LT, Chase-Lansdale PL, McDade TW & Adam EK. Positive youth, healthy adults: Does positive well-being in adolescence predict better perceived health and fewer risky health behaviors in young adulthood? Journal of Adolescent Health. 2012; 50: 66-73. http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.05.002.

41 Babaei-Zarch G, Rostami R, Fahimi H. The effectiveness of physical activity on enhancing generalized anxiety disorder: A review study. J Health Syst Res. 2023; 19 (1):1-11. URL: http://hsr.mui.ac.ir/article-1-1348-fa.html. [Persian]

42 Esfahani N. The effect of exercise on mental health in the physical dimension of anxiety, sleep disorders, social functioning, and depression of Alzahra University students. Harakat. 2002; 12(12): 75-86. [Persian]

43 An D, Thuan NHM, Kim Y. Associations between physical activity, depression, self-esteem, and suicide ideation in adolescents. Int J Ment Health Promot. 2024; 26(10):847–853. https://doi.org/10.32604/ijmhp.2024.055568

44 Gerber M, Ludyga S, Mucke M, Colledge F, Brand S, Puhse U. Low vigorous physical activity is associated with increased adrenocortical reactivity to psychosocial stress in students with high stress perceptions. Psychoneuroen- docrinology. 2017; 80:104-13. doi: 10.1016/j.psyneuen.2017.03.004

45 Grasdalsmoen M, Eriksen HR, Lonning KJ, Sivertsen B. Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. BMC Psychiatry. 2020 Apr 16; 20(1):175. doi: 10.1186/s12888-020-02583-3. PMID: 32299418; PMCID: PMC7164166.

46 Li J, Wang L, Pan L, Hu Z, Yin R, Liu JF. Exercise motivation, physical exercise, and mental health among college students: examining the predictive power of five different types of exercise motivation. Front Psychol. 2024 Jul 24; 15:1356999. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1356999. PMID: 39114587; PMCID: PMC11303313.

47 Jiang Y, Zhang B & Zhao H. Analyzing the effect of physical exercise on social anxiety in college students using a chained mediation model. Sci Rep 15, 2475 (2025). https://doi.org/10.1038/s41598-025-87140-2

[ Downloaded from sjfm.ir on 2026-09-16 ]