



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی
علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار
The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

بررسی تاثیر ورزش بر اضطراب و اختلال خواب دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه
گرگان

فاطمه همتی فر^۱

۱. دانشجوی کارشناسی آموزش تربیت بدنی، پردیس امام خمینی گرگان

چکیده

هدف: ورزش به عنوان یک رویکرد غیر دارویی به منظور کاهش اضطراب و اختلالات خواب مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار دارد. از آنجائیکه مداخلات کم هزینه و در دسترس مانند ورزش برای این موارد کمک کننده هستند لذا هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر ورزش بر کیفیت خواب و میزان اضطراب افراد بود. **روش:** جامعه آماری شامل دانشجویان دختر پردیس امام خمینی گرگان بودند. از جامعه آماری ۴۸ نفر از دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه فرهنگیان گرگان حضور داشتند. ابزار تحقیق شامل دو خرده مقیاس اضطراب _ اختلال خواب و سلامت جسمانی پرسشنامه استاندارد سلامت عمومی (GHQ-28) بود که چهار خرده مقیاس (سلامت جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی، افسردگی) را اندازه گیری کرده است. با توجه به عدم نرمال بودن داده ها از آزمون ناپارامتریک یو من وینی برای مقایسه گروه ها استفاده شد. تحلیل داده ها در نرم افزار SPSS 26 انجام گردید. **یافته ها:** نتایج نشان داد که ورزش تاثیر معناداری بر کیفیت خواب و کاهش اضطراب و علائم جسمانی افراد ورزشکار در مقایسه با افراد غیر ورزشکار داشته است ($P < 0/05$). **بحث و نتیجه گیری:** ورزش می تواند به عنوان یک روش موثر در بالابردن کیفیت خواب و کاهش اضطراب مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی:

اختلالات خوابیدن، اضطراب، ورزش، علائم جسمانی

نویسنده مسئول: fatemehhemmatifar@gmail.com¹



مقدمه

در جهان پرتنش امروزی، وضعیت سلامت افراد از نظر جسمی و روانی بسیار حائز اهمیت است. از سال ۱۹۴۶، سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است سلامتی نه تنها نبود بیماری است، شامل وجود بهزیستی جسمی، روانی و اجتماعی نیز می‌شود. (Trudel.Fitzgrald2019). به سبب اینکه کیفیت زندگی یک نیروی قدرتمند برای هدایت، حفظ و ارتقای سلامت در جوامع مختلف محسوب می‌شود و جنبه‌های مختلف فیزیولوژیکی، عملکردی و وجودی فرد را شامل می‌شود، توجه به آن اهمیت ویژه دارد.

(Nilsen et al 2020) اختلالات خواب یکی از شایع‌ترین شکایات است که افراد به علت آن به پزشک مراجعه می‌کنند. در جمعیت عمومی حدود نیمی از افراد اختلالات خواب را به صورت متناوب تجربه می‌کنند و حدود ۱۵-۲۰٪ افراد اختلالات خواب مزمن را تجربه می‌کنند. همچنین، اختلالات اضطرابی یکی از شایع‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین اختلالات روانی در سراسر جهان به شمار می‌روند. شیوع جهانی این اختلالات بین ۳/۸ تا ۲۵٪ برآورده شده است. (Remes et al 2016) کیفیت خواب، معیاری مرکب از مدت زمان خواب، میزان کارایی در به خواب رفتن و میزان خواب عمیق است. (Vargas et al., 2014) برای دانشجویان دانشگاه، کمبود مزمن خواب همچنین به معنای عملکرد تحصیلی پایین‌تر و افزایش خطر فرسودگی شغلی است. (Naderi et al 2021). و به طور جدی بر زندگی تحصیلی آنها تأثیر می‌گذارد. علاوه بر این، اگر مشکلات خواب برای مدت طولانی ادامه یابد و به موقع اصلاح نشود، اختلالات غدد درون ریز ممکن است به اختلالات خواب تبدیل شود و منجر به مشکلات عاطفی مانند اضطراب و افسردگی شود. (Marvaldi et al., 2021).

در بین اختلالات اضطرابی اختلال اضطراب فراگیر جز رایج‌ترین اختلالات است. (Mercante Jp et al 2011). اختلال اضطراب فراگیر با کنترل نکردن نگرانی و اضطراب در مورد وقایع روزانه، بی‌قراری، زودخسته شدن، مشکل در تمرکز، تحریک‌پذیری، تنش عضلانی و مشکلات خواب مشخص می‌شود.

(Wichstrøm et al 2022). بسیاری از محققان این پدیده را مطالعه کرده‌اند و مطالعات قبلی نشان داده‌اند که عوامل روانشناختی درونی مانند ذهن آگاهی، استرس و اضطراب می‌توانند بر کیفیت خواب تأثیر بگذارند. (Xie et al 2022). Zhang et al 2021. hu et al 2022. در عین حال، برخی از محققان معتقدند که عوامل



اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار The first International Conference on Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

خارجی مانند فعالیت بدنی نیز می‌توانند بر کیفیت خواب تأثیر بگذارند. (Ye et al 2022). نتایج متاآنالیز بیشتر تأیید می‌کند که فعالیت بدنی می‌تواند کیفیت خواب را در کودکان و نوجوانان افزایش داده و بهبود بخشد. (chen et al 2022). همچنین نتایج مطالعه‌ی دیگری نشان می‌دهد که نسبت دانش‌آموزانی که علائم آسیب‌شناسی روانی و اختلالات خواب داشتند، در دانش‌آموزانی که سطح فعالیت بدنی بالایی داشتند، به‌طور قابل توجهی کمتر از دانش‌آموزانی بود که سطح فعالیت بدنی پایینی داشتند. این نشان می‌دهد که فعالیت بدنی با شدت مشخص می‌تواند به‌طور مثبت در کاهش بروز اختلالات روانی و بهبود کیفیت خواب نقش داشته باشد. (Passos et al 2014). این موضوع نشان داده شد که ورزش علمی و مؤثر در بهبود کیفیت خواب ورزشکاران مؤثر بوده و همچنین تأثیر مثبتی بر کاهش بروز افسردگی در ورزشکاران داشته است. (Gerber et al 2014). همچنین تحقیق‌لی و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که سطح فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه به‌طور قابل توجهی با تاب‌آوری روانی مرتبط است، و تفاوت‌های معناداری در تاب‌آوری روانی بین دانشجویان دانشگاه با سطوح مختلف فعالیت بدنی وجود دارد. شان‌شان و همکاران ۲۰۲۱ نیز نتیجه گرفتند که بین فعالیت بدنی و تاب‌آوری روانی در دانشجویان دانشگاه به تدریج با سطح فعالیت بدنی آنها افزایش می‌یابد. مطالعه‌ای که توسط Jianwen et al. (2020) در مورد رابطه بین تاب‌آوری روانی و کیفیت خواب، مشخص کرد که دانش‌آموزان دبیرستانی با سطوح بالای تاب‌آوری روانی، کیفیت خواب بهتری داشتند و کم‌تر از بی‌خوابی رنج می‌بردند. مطالعات دیگر نیز نشان داده‌اند که فعالیت بدنی نقش مهمی در تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه ایفا می‌کند، فعالیت بدنی رابطه مثبتی با تاب‌آوری دارد فعالیت بدنی می‌تواند تاب‌آوری را بهبود بخشد. به نظر می‌رسد که مزایای ورزش با تغییرات فیزیولوژیکی یا روانی متعدد حاصل شود. تاثیرات فیزیولوژیکی ورزش می‌تواند شامل افزایش سطح اندورفین، دمای بدن، عملکرد میتوکندری و میتو کندریونز، افزایش درسیگنالینگ هدف را پامایسین پستانداران^۱، تولید ناقل عصبی و کاهش پاسخ محورهای پوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال^۲ به استرس باشد. در حالی که تاثیرات روانی ممکن

¹. Mammalian target of rapamycin (mTor)

². Hypothalamic-pituitary-adrenal axis (HPA)



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

است شامل انحراف از احساسات افسردگی و اضطراب و نزدیک شدن به احساسات مثبت مرتبط با تسلط و خود کارآمدی باشد. (Mikkelsen et al 2017). هنگامی که ورزش به طور منظم انجام می شود، بیان هورمون سروتونین افزایش می یابد و بنابراین فرد می تواند دیدگاه مثبت تری به زندگی داشته باشد، سطح اعتماد به نفس و شادی نیز افزایش می یابد. به این شکل است که ورزش بخشی از درمان می شود. (Liu et al 2020). سروتونین یک انتقال دهنده عصبی است که نقش مهمی در تنظیم خلق و خو، خواب، اشتها و سایر عملکردهای بدن ایفا می کند. در مغز سروتونین از اسید آمینه ضروری تریپتوفان از طریق یک سری واکنش های آنزیمی سنتز می شود. سرعت این واکنش تحت تاثیر غلظت تریپتوفان، فرکانس نورون، و فسفوریلاسیون وابسته به Ca^{2+} است. (Gu et al 2013). pta and et al (۲۰۲۲) در بررسی تاثیر تمرین ورزشی بر انتقال دهنده های عصبی و میزان افسردگی و اضطراب به این نتیجه رسیدند که تمرین ورزشی به طور معناداری باعث افزایش سروتونین و دوپامین خون و کاهش معنی دار افسردگی و اضطراب می شود. اختلالات خواب با اختلال عملکرد عاطفی و شناختی مرتبط هستند (Palmer and et al 2018). این اختلالات باعث می شود که افراد به سختی بتوانند از فرآیند تفکر منفی که دلیل اصلی اختلالات خواب است، جدا شوند. (Zakiei and et al 2021) طبق بررسی کیفیت خواب چین (۲۰۲۲)، شاخص خواب مردم چین ۴۶.۷۸ از ۱۰۰ بود که نشان می دهد وضعیت کلی خواب آنها ضعیف و اغلب به دلیل مشکلات خواب مختل شده است. (Chinese Sleep Research Society 2022) بنابراین، کیفیت خواب به یک عامل مهم تبدیل شده است که بر سلامت انسان تأثیر می گذارد و به طور گسترده توسط محققان در سراسر جهان مورد بررسی قرار گرفته است. فعالیت بدنی به عنوان هر نوع حرکت بدن ناشی از انقباضات عضلانی تعریف می شود. (Daley and et al 2006) در یک مطالعه مروری توسط De Souza Moura و همکاران (۲۰۱۵). تحقیقات اثربخشی درمان های جایگزین مانند ورزش بدنی، به خصوص تمرینات هوازی، در کاهش هزینه های مالی و کاهش اضطراب تایید شد. مطالعات موجود نشان می دهد که ورزش ممکن است در کاهش علائم اضطراب موثر باشد، با این حال، نیاز به تحقیقات بیشتر برای روش شناسی صحیح و در بین افراد مضطرب وجود دارد. همچنین استفاده از روش های مدیریت استرس مانند ماساژ ستون فقرات، تمرین بدنی منظم و روش های آرام بخش مانند تنفس عمیق و مدیتیشن می تواند به کنترل حملات پانیک کمک کند. (zifra and et al 2021)

مواد و روش ها



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

تحقیق از نوع توصیفی میدانی بوده و محقق هیچ گونه دخالتی روی متغیرهای درگیر ندارد. جامعه آماری این تحقیق تعداد 48 نفر دانشجویان علمان دختر ورزشکار (۳۰ نفر از دانشجویانی که سابقه فعالیت سازمان یافته در حداقل یک رشته ورزشی یکبرنامہ تمرینی فردی را داشته‌اند) و ۱۸ نفر از دانشجویانی که سابقه فعالیت سازماندار در هیچ‌یک از رشته‌های ورزشی نداشته‌اند و سطح فعالیت بدنی پایینی را اعلام کردند) دانشگاه شهر گرگان بودند. برای اندازه‌گیری دو خرده مقیاس اختلال خواب و اضطراب در این دانشجویان از پرسشنامه‌ی سلامت عمومی^۱ (GHQ28) استفاده گردید که توسط گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) طراحی شده است. این یک ابزار استاندارد است که در ۷۰ کشور جهان از جمله ایران استفاده می‌شود. این آزمون در ایران توسط احمدی ۱۳۷۹ هنجاریابی و استاندارد شده است. روایی و اعتبار این پرسشنامه در گروه‌های مختلف (۹۲%_۸۲% R) برآورده شده است. (کاشف ۱۳۸۵) این پرسشنامه چندین بعد روانی (علائم جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، علائم اختلال در کارکرد اجتماعی و علائم افسردگی) را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. با توجه به اهداف اختصاصی این مطالعه که معطوف به بررسی ارتباط بین فعالیت بدنی با تظاهرات جسمانی اضطراب و اختلال خواب است، تنها دو خرده مقیاس از این پرسشنامه که به طور مستقیم بین‌سازهارا اندازه‌گیری می‌کنند، مورد استفاده قرار گرفتند. انتخاب این دو خرده مقیاس بر اساس چارچوب نظری تحقیق و مطالعات پیشین مشابه صورت پذیرفت. این رویکرد متمرکز، امکان بررسی عمیق تر روابط مورد نظر را فراهم می‌آورد و از پراکندگی غیر ضروری درگزارش نتایج جلوگیری می‌کند. هر خرده مقیاس از هفت سوال تشکیل شده و نمره گذاری بر اساس روش لیکرت چهار درجه‌ای (۱-۳) انجام شد. پس از پایان نمره دهی هر چه نمره فرد کمتر باشد از سلامت روان بیشتری برخوردار است. گرچه پایایی و روایی برای کل پرسشنامه گزارش شده اما با این حال برای اطمینان از قابلیت اعتماد داده‌های جمع‌آوری شده در نمونه حاضر، پایایی درونی این دو خرده مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفت. مقادیر آلفای کرونباخ برای گروه ورزشکاران (N=30) در حد مطلوبی بود: 0/70 و 0/72 به ترتیب و 0/71 به دست آمد که حاکی از پایایی قابل قبول بود. انتخاب این دو مولفه مبتنی بر روایی محتوایی آشکار بود. آیتم‌های این خرده مقیاس ها به طور مستقیم و واضح، سازه‌های مورد نظر پژوهش را اندازه‌گیری میکنند. روایی محتوایی انتخاب این دو خرده مقیاس خاص، با انطباق آیتم‌های آنها با تعریف عملیاتی متغیرهای پژوهش و نظر متخصصان حوزه روان‌شناسی سلامت مورد تایید قرار گرفت. نمرال بودن توزیع داده‌های کمی (متغیرهای اختلال خواب در هر دو گروه به طور جداگانه مورد بررسی قرار گرفت. برای این من‌ظور، از ترکیب روش‌های گرافیکی (نمودار Q-Q) و آزمون آماری شاپیرو-ویلک ارزیابی شد. نتایج نشان داد که توزیع داده‌های این دو متغیر

^۱ General health questionnaire



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

درد و گروه ورزشکاران و غیرورزشکاران از توزیع نرمال پیروی نمی‌کند. ($P < 0/05$) برای مقایسه‌ی میانگین نمرات اضطراب و اختلال خواب با آزمون یومن ویتنی استفاده شد زیرا هر دو متغیر در هر دو گروه از توزیع نرمال پیروی نمی‌کردند. برای بررسی ارتباط بین متغیرهای اضطراب و اختلال خواب و علائم جسمانی، از ضریب همبستگی تاو کندیال استفاده شد.

یافته‌ها:

جدول (۱): مقایسه خرده‌مقیاس‌های علائم جسمانی و اضطراب و اختلال خواب در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار

علائم		علائم جسمانی		اضطراب و اختلال خواب	
شاخص ها		SD	M	SD	M
نمرات دانش آموزان ورزشکار		2/892	4/666	2/899	4/733
نمرات دانش آموزان غیرورزشکار		3/511	5/277	3/601	5/500

جدول (۲): مقایسه میانگین نمرات علائم جسمانی، اضطراب و اختلال خواب میان دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار

گروه	آماره	تعداد	میانگین رتبه	U_Mann_Whitney	Z	Sig
دانشجویان ورزشکار	30	22/95	688/500		_1/993	0/032
دانشجویان غیرورزشکار	18	39/08				

همانطور که در جدول دو مشاهده می‌شود، آزمون یومن ویتنی تفاوت معنی‌داری در نمرات اضطراب و اختلال خواب و علائم جسمانی را بین دو گروه ورزشکاران و غیرورزشکاران گزارش می‌دهد ($P = 0/032$). این یافته‌ها نشان می‌دهند ورزش ممکن است تاثیر مثبتی بر کاهش اضطراب، اختلال خواب و بهبود علائم جسمانی داشته باشند.



بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام مطالعه‌ی حاضر بررسی تاثیر فعالیت ورزشی بر شاخص‌های اضطراب، اختلال خواب و علائم جسمانی دانشجویان بود. یافته‌های این تحقیق نشان دادند ورزشکاران در مقایسه با غیرورزشکاران سطوح پایین‌تری از اضطراب و اختلال خواب و تظاهرات بدنی رات جربه می‌کنند. این مطالعه با ارائه شواهد تجربی از این مدل نظری حمایت کرده و از این رو، گامی در جهت تثبیت پایه‌های علمی ارتباط بین ورزش و سلامت روان محسوب می‌شود. این نتایج نه تنها از فرضیه اصلی پژوهش حمایت می‌کنند، بلکه درک فعلی ما از رابطه بین فعالیت بدنی و سلامت روان غنی می‌سازند. نتایج مطالعه حاضر همسو با یافته‌های (Vuori and et all, 1998, Suda and et all, 2007، محمدزاده ۱۳۸۵، کاشف ۱۳۸۵، افضل پور ۱۳۸۴). فعالیت فیزیکی روزانه و منظم و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی فردی و گروه‌ی برای زنان بسیار ضروری است. این اقدامات می‌تواند باعث کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش شادی و نشاط در زندگی زنان شوند و به بود کیفیت زندگی خود و خانواده‌هایشان را به همراه داشته باشند. (اسکندر نژاد و همکاران ۱۴۰۳). همچنین در یک مطالعه‌ی مروری، تحقیقات اثربخشی درمان‌های جایگزین مانند ورزش بدنی، به خصوص تمرینات هوازی در کاهش هزینه‌های مالی و کاهش اضطراب ثابت کردند (دی سوزامورا و همکاران ۲۰۱۵). همچنین ورزش جریان خون به مغز را افزایش می‌دهد، در نتیجه سطح تریپتوفان مغز بعد از ورزش افزایش یافته و موجب سنتز و متابولیسم بیشتری می‌شود و سیستم عصبی خودمختار را تحریک می‌کند و آزاد شدن برخی هورمون‌ها همچون سروتونین، نوراپی نفرین و دوپامین را تسهیل می‌کند و باعث افزایش نرون‌های سروتونینی و سنتز سروتونین می‌شود. (پانگ ۲۰۰۳). به همین دلیل ورزش می‌تواند عوامل عصب-فیزیولوژیکی را فعال کند که بر برخی از افراد تاثیر ضد افسردگی و بر برخی دیگر تاثیر ضد اضطراب بی‌دارد. (موسوی گیلانی و همکاران ۲۰۰۲، حسینی و موسوی ۲۰۰۰). در مطالعاتی که سازوکارهای تمرینات بدنی را بررسی کرده‌اند، به این نتیجه رسیدند که تمرینات بدنی می‌تواند تاثیرات مثبتی بر روی سیستم عصبی داشته باشد و عواملی مانند افزایش هورمون‌های اندورفین، بهیود خواب، کاهش التهابات، افزایش تولید عوامل رشد عصبی و بهبود عملکرد شبکه عصبی مرتبط باشد (کندولا ۲ و همکاران ۲۰۱۸). همچنین به نظر می‌رسد انجام فعالیت‌های هوازی با مکانیسم تاثیر بر اندورفین‌های مغزی باعث بهبود علائم خلقی از جمله اضطراب می‌شود. (نیکبخت و عبادی ۲۰۰۷)

منابع



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین المللی
علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

1. Arazi H, Dadvand SS, Suzuki K. Effects of exercise training on depression and anxiety with changing neurotransmitters in methamphetamine long term abusers: A narrative review. Biomedical Human Kinetics. 2022;14(1):117-26. [In Persian]
2. Bernik ,MF Peres ,JP Mercante.nxiety generalized with patients in headaches.pain and headache of journal The .disorder331-8. :(3)12 ;201110194-010-0290-4.s/10.1007/org.doi://http
3. Chen, Y., Wang, L. J., Liang, G., Zhou, Y. L., and Shi, Y. (2022). "The relationship between physical activity and sleep in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis," in Proceedings of the summary collection of papers of the twelfth national sports science congress 2022, 868–870. doi: 10.26914/c.cnkihy.2022.005729
4. Chinese Sleep Research Society: The Sleeping State of Chinese People. Available online: <http://www.zgsmjyh.org/nd.jsp?id=777/> (accessed on 21 March 2022).
5. Daley, A.; MacArthur, C.; McManus, R.; Stokes-Lampard, H.; Wilson, S.; Roalfe, A.; Mutrie, N. Factors associated with the use of complementary medicine and non-pharmacological interventions in symptomatic menopausal women. Climacteric 2006, 9, 336–346. [CrossRef]
6. De Souza Moura, A., Lamego, M., Paes, F., Ferreira Rocha, N., Simoes-Silva, V., Rocha, S., De Sá Filho, A., Rimes, R., Manochio, J., Budde, H., Wegner, M., Mura, G., Arias Carrión, O., Yuan, T.-F., Nardi, A., & Machado, S. (2015). Effects of Aerobic Exercise on Anxiety Disorders: A Systematic Review. CNS & Neurological Disorders - Drug Targets, 14(9), 1184–1193. <https://doi.org/10.2174/18715273156661511111121259>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26556089/>
7. Gerber, M., Brand, S., Herrmann, C., Colledge, F., Holsboer-Trachsler, E., and Puhse, U. (2014). Increased objectively assessed vigorous-intensity exercise is associated with reduced stress, increased mental health and good objective and subjective sleep in young adults. Physiol. Behav. 135, 17–24. doi: 10.1016/j.physbeh.2014.05.047



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی
علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

**The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health**

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

8. Gupta A, Sharma P, Garg V, Singh A, Mondal S. Role of serotonin in seasonal affective disorder. *European Review for Medical & Pharmacological Sciences*. 2013;17(1)
9. Hosseini, S., Mousavi S. (2000). The study of mental health of medical students of Mazandaran University of Medical Sciences in 2000. *J Mazandaran Uni Med Sci*, 28:23-32. <https://www.sid.ir/paper/45071/en> (In Persian) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32421290/>
10. Hu, Y. W., Zhang, J., Ma, J., Bai, X., Liu, R., Wang, T., et al. (2022). The effect of mindfulness on the sleep quality of college students: The chain mediation between negative attention bias and sleep procrastination. *China J. Health Psychol.* 1–11. Available online at: <http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.5257.r.20221017.0954.006.html>
11. Jianwen, W., Xuan, Z., Shellie, R. S., Jiwei, S., Di, S., and Fenglin, C. (2020). Exploring the bi-directional relationship between sleep and resilience in adolescence. *Sleep Med.* S1389945720301878. doi: 10.1016/j.sleep.2020.04.018
12. Kandola, A., Vancampfort, D., Herring, M., Rebar, A., Hallgren, M., Firth, J., & Stubbs, B. (2018). Moving to Beat Anxiety: Epidemiology and Therapeutic Issues with Physical Activity for Anxiety. *Current Psychiatry Reports*, 20(8), 63. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0923-x> <https://link.springer.com/article/10.1007/s11920-018-0923-x>
13. Li, R. R., Li, L., Zhao, F. T., and Han, Y. (2022). “The influence of physical training on college students’ psychological resilience: The mediation of peer attachment,” in *Proceedings of the summary collection of papers of the twelfth national sports science congress 2022*, 175–177. doi: 10.26914/c.cnkihy.2022.009411



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی
علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

14. Liu, S. Y., Huang, J., Dong, Q. L., Li, B., Zhao, X., Xu, R., & Yin, H. F. (2020). Diabetes distress, happiness, and its associated factors among type 2 diabetes mellitus patients with different therapies. *Medicine*, 99(11). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000018831>
15. Marvaldi, M., Mallet, J., Dubertret, C., Moro, M. R., and Guessoum, S. B. (2021). Anxiety, depression, trauma-related, and sleep disorders among healthcare workers during the covid-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 126, 252–264. doi: 10.1016/j.neubiorev.2021.03.024
16. Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106 (September), 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
17. Mollayeva T, Thurairajah P, Burton K, Mollayeva S, Shapiro CM, Colantonio A. The Pittsburgh sleep quality index as a screening tool for sleep dysfunction in clinical and non-clinical samples: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews* 2016;52:25-73. doi:10.1016/j.smr.2015.01.009
18. Mousavi Gilani, S., Kianpour, M., Sadeghi Khorashad, M. (2002). Comparing the mental health of athlete and non athlete boy students. *Zahedan journal of research in medical sciences*, 4(1):43-50. https://www.researchgate.net/profile/Mohammad-Seyedahmadi/publication/358729954_Comparison_of_Mental_Health_between_Athlete_and_Non-Athlete_Students_A_Systematic_Review_and_Meta-Analysis/links/62175c4f82f54a53b1a891d0/Comparison-of-Mental-Health-between-Athlete-and-Non-Athlete-Students-A-Systematic-Review-and-Meta-Analysis.pdf (In Persian)
20. Naderi, H., Dehghan, H., Dehrouyeh, S., and Tajik, E. (2021). Academic burnout among undergraduate nursing students: Predicting the role of sleep quality and healthy lifestyle. *Tabriz Univ. Med. Sci.* 10:16. doi: 10.34172/RDME.2021.016
21. Nikbakht M, Ebadi Gh. (2007). THE COMPARISON OF TWO TRAINING METHODS OF WALKING AND RUNNING ON THE PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) IN HIGH SCHOOL GIRLS OF AHWAZ. *RESEARCH ON SPORT SCIENCE*, 4(14), 54-69. SID. <https://sid.ir/paper/551142/en> (In Persian).



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی
علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

22. Nilsen, M. L., Moskovitz, J., Lyu, L., Harrison, C., Randazza, E., Peddada, S. D., & Johnson, J. T. (2020). Health literacy: Impact on quality of life in head and neck cancer survivors. *The Laryngoscope*, <https://doi.org/10.1002/lary.28360> 130(10), 2354-2359.
23. Palmer CA, Oosterhoff B, Bower JL, Kaplow JB, Alfano CA. Associations among adolescent sleep problems, emotion regulation, and affective disorders: findings from a nationally representative sample. *J Psychiatr Res*. 2018;96:1–8
24. Passos, G. S., Poyares, D., Santana, M. G., Teixeira, A. A. D. S., Lira, F. S., Youngstedt, S. D., et al. (2014). Exercise improves immune function, antidepressive response, and sleep quality in patients with chronic primary insomnia. *BioMed Res. Int*. 2014:498961. doi: 10.1155/2014/498961
25. Remes O, Brayne C, van der Linde R, Lafortune L. A systematic review of reviews on the prevalence of anxiety disorders in adult populations. *Brain Behav* 2016; 6(7): e00497.
26. Shanshan, X., Zongyu, L., Siyu, T., Zhiyao, M., Cunxian, J., and Guoxiao, S. (2021). Physical activity and resilience among college students: The mediating effects of basic psychological needs. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 18:3722. doi: 10.3390/ijerph18073722
27. Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L.P Wagner, G. R., & VanderWeele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC Public Health*, 19(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8029-x>
28. Vargas, P. A., Flores, M., and Robles, E. (2014). Sleep quality and body mass index in college students: The role of sleep disturbances. *J. Am. Coll. Health* 62, 534–541. doi: 10.1080/07448481.2014.933344



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی
علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

29. Wichstrøm ,B Ranum ,S Steinsbekk and disorders anxiety of course and Prevalence a :adolescence to preschool from symptoms Child of Journal .study community wave :(5)63 ;May 2022 .Psychiatry and Psychology.13487jcpp/10.1111/org.doi://https 527-3

30. Xie, Y., Wu, X. Y., Tao, S. M., Xiang, J. M., Xu, Y. S., Yang, Y. J., et al. (2020). The relationship between cell phonedependence,anxietyandsleepqualityincollegestudents. Chin. J. Sch. Health 41, 1621–1624. doi: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2020.11.006

31. Young, S. N. (2007). How to increase serotonin in the human brain without drugs. Journal of psychiatry & neuroscience: JPN, 32(6), 394–399.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2077351/>

32. Ye, J., Jia, X., Zhang, J., and Guo, K. (2022). Effect of physical exercise on sleep quality of college students: Chain intermediary effect of mindfulness and ruminative thinking. Front. Psychol. 13:987537. doi: 10.3389/fpsyg.2022.987537

33. Zakiei A, Khazaie H, Rostampour M, Lemola S, Esmaeili M, Dürsteler K, Brühl AB, Sadeghi-Bahmani D, Brand S. Acceptance and commitment therapy (ACT) improves sleep quality, experiential avoidance, and emotion regulation in individuals with insomnia—results from a randomized interventional study. Life. 2021;11(2):133.

34. Zhang, D., Hu, X. Q., and Liu, Q. X. (2021). Stress and sleep quality of college students: Chain mediation of ruminant thinking and mental resilience. Psychol. Sci. 44, 90–96.
doi: 10.16719/j.cnki.1671-6981.20210113

35. Ziffra, M. (2021). Panic disorder: A review of treatment options. Annals of clinical psychiatry: official journal of the American Academy of Clinical Psychiatrists, 33(2), 124 133.
<https://doi.org/10.127788/acp.0014> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33529291/>

۳۶. تاثیر تمرینات ایروبیکی بر اضطراب اجتماعی زنان با اختلال پانیک". (2024) فرنام and محمدی. ع, مهتا, اسکندر نژاد



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی
علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

**The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health**

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

179-198: 1(2) پژوهش‌در ورزش زنان".