

## عنوان مقاله:

رابطه میزان استفاده از شبکه های اجتماعی و فعالیت بدنی با افسردگی در دانشجویان

## محل انتشار:

پنجمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

مونا مرادی - کارشناسی ارشد گروه روان شناسی، موسسه آموزش عالی علامه جعفری رفسنجان، رفسنجان، ایران

داود قادری - استادیار گروه روان شناسی، واحد سراب، دانشگاه آزاد اسلامی، سراب، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف از مطالعه حاضر بررسی رابطه زمان نمایش، میزان استفاده از شبکه های اجتماعی و فعالیت بدنی با افسردگی در دانشجویان بود. روش تحقیق از نوع توصیفی-همبستگی بود. از دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه های شهر قزوین در بهار سال ۱۴۰۱ به شیوه نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای تعداد ۱۶۰ دانشجو به عنوان نمونه انتخاب شدند. پس از ریزش آزمودنی ها، حجم نمونه به ۱۴۶ نفر رسید. آزمودنی ها پرسشنامه های زمان نمایش، میزان استفاده از شبکه های اجتماعی، فعالیت بدنی و افسردگی را تکمیل کردند. داده های به دست آمده بوسیله ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون همزمان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که بین زمان نمایش و افسردگی رابطه معنی داری وجود دارد ( $P < 0/01$ ,  $r = 0/35$ ). بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی و افسردگی رابطه معنی داری وجود داشت ( $P < 0/05$ ,  $r = 0/17$ ) و بین فعالیت بدنی و افسردگی رابطه ای مشاهده نشد ( $P > 0/05$ ,  $r = -0/08$ ). همچنین مشخص شد که متغیرهای پیش بین میتوانند ۱۳ درصد از تغییرات متغیر افسردگی را تبیین کنند. نتایج حاکی از اهمیت نقش متغیرهای پیش بین در تبیین نشانه های افسردگی دانشجویان داشت.

## کلمات کلیدی:

شبکه های اجتماعی، فعالیت بدنی، افسردگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1978807>

