

عنوان مقاله:

رابطه فعالیت ورزشی با سلامت روان و هراس اجتماعی در دانش آموزان مقطع متوسطه

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

حسین علی توحیدی مقدم - روانشناس و پژوهشگر

لیدا دهقان تنها - کارشناسی ارشد روانشناسی، سازمان بهزیستی استان خراسان رضوی

سمانه صدیقی خویدک - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم و تحقیقات تربیت جام، تربیت جام، ایران

افسانه کلاته - کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان، قوچان، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از مطالعه حاضر بررسی رابطه انجام فعالیت ورزشی با سلامت روان و هراس های اجتماعی در دانش آموزان دختر و پسر شهر مشهد در سال جاری می باشد. روش کار: روش تحقیق این مطالعه توصیفی همبستگی می باشد و جامعه آماری شامل دانش آموزان مقطع متوسط شهر مشهد که تعداد 200 نفر به صورت نمونه گیری تصادفی (100 نفر دختر و 100 نفر پسر) انتخاب و مورد مطالعه قرار گرفتند. ابزار سنجش مطالعه شامل پرسشنامه سلامت روان (GHQ)، پرسشنامه هراس اجتماعی (SPIN) و پرسشنامه فعالیت ورزشی محقق ساخت که شامل 11 گویه برای سنجش میزان انجام فعالیت های بدنی در دانش آموزان نیز بوده است و برای تحلیل داده ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون نیز استفاده گردیده است یافته ها: نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین انجام فعالیت های ورزشی با هراس های اجتماعی در دانش آموزان رابطه معناداری وجود نداشت ($P > 0/05$) و بین انجام فعالیت های ورزشی با افسردگی رابطه معنادار معکوس وجود داشت ($P < 0/05$) اما با سایر متغیر های سلامت روان (اضطراب و خواب، علایم جسمانی و کارکرد اجتماعی) رابطه معناداری در بین دانش آموزان مقطع متوسطه وجود نداشت. ($P > 0/05$) نتیجه گیری: می توان نتیجه گرفت انجام فعالیت های ورزشی موجب کاهش افسردگی (و گرایش به افسردگی) در بین دانش آموزان می شود که این امر باید توسط مدیران مدارس مورد توجه قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

فعالیت ورزشی، سلامت روان، هراس اجتماعی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/612865>

