

## عنوان مقاله:

بررسی ارتباط بین فعالیت بدنی و سلامت روانی در بین دانشجویان

## محل انتشار:

پنجمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

سولماز بابایی بناب - استادیار تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه مراغه، مراغه، ایران

داریوش معرفت - استادیار تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه مراغه، مراغه، ایران

## خلاصه مقاله:

با توجه به اهمیت فعالیت بدنی با تندرستی و سلامت روانی و نقش دانشجویان در سیستم آموزشی، تحقیقی به منظور بررسی رابطه فعالیت بدنی با سلامت روان دانشجویان انجام شد. نمونه آماری این تحقیق 500 نفر از دانشجویان بود که به صورت تصادفی انتخاب شدند. در این مطالعه از پرسشنامه های ویژگیهای فردی، استاندارد سلامت عمومی روان (GHQ28) و پرسشنامه فعالیت بدنی بک، برای جمع آوری اطلاعات استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری توصیفی و استنباطی (t و ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره) استفاده گردید. میانگین فعالیت بدنی دانشجویان کمتر از حد متوسط و میزان سلامت روانی بیش از نیمی از آزمودنیها پایینتر از حد استاندارد بود. نتایج نشان داد، بین نمره کل فعالیت بدنی و مولفه ورزش با سلامت روان و بین مولفه اوقات فراغت با نمره کل سلامت روان ارتباط معنادار وجود دارد. ( $p < 0/05$ ) همچنین متغیر فعالیت بدنی در اوقات فراغت توان پیش بینی ((22 درصد از میزان سلامت روان را دارد. در مجموع نتایج تحقیق نشان داد که به طور کلی سطح سلامت روان در جامعه تحت بررسی با میزان فعالیت بدنی رابطه مثبت و معنیداری دارد. به بیان دیگر شرکت در فعالیتهای بدنی مورد علاقه موجب افزایش سطح سلامت روان در جامعه تحت بررسی میگردد.

## کلمات کلیدی:

فعالیت بدنی، سلامت روانی، دانشجویان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/815172>

