

عنوان مقاله:

تاثیر نماز بر بهزیستی روانشناختی و تنظیم خلق اجتماعی در دختران دانشجو با سطح فعالیت بدنی متفاوت

محل انتشار:

دومین کنگره ملی نماز و سلامت روان (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

فاطمه نجفیان - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران

پروانه شمسی پور دهکردی - استادیار گروه رفتار حرکتی دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی تاثیر نماز بر بهزیستی روانشناختی و تنظیم خلق اجتماعی دانشجویان دختر با سطح فعالیت بدنی متفاوت بود. روش: جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان با دامنه سنی 18 - 35 از دانشگاه الزهرا تهران تشکیل داد. نمونه آماری را 81 نفر ورزشکار 40 نفر نمازگزار، و 41 نفر غیرنمازگزار و 55 نفر غیرورزشکار (26 نفر نمازگزار و 29 نفر غیرنمازگزار) تشکیل داد. روش نمونه گیری از نوع در دسترس و بر اساس معیارهای ورود به مطالعه بود. ابزار ارزیابی مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف و پرسشنامه تنظیم خلق و خوی اجتماعی بود. برای تحلیل داده ها از تحلیل واریانس دو عاملی و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. یافته ها: یافته ها برای متغیر بهزیستی روانشناختی نشان داد اثر اصلی سطح فعالیت بدنی معنادار نبود. میزان بهزیستی روانشناختی بین دختران دانشجو فعال و غیرفعال متفاوت نیست. مقایسه میانگین ها نشان داد میانگین بهزیستی روانشناختی جوانان نمازگزار و غیرنمازگزار ورزشکار بالاتر از جوانان غیرورزشکار بود. برای متغیر تنظیم خلق اجتماعی بین میانگین تنظیم خلق اجتماعی افراد نمازگزار و غیرنمازگزار تفاوت وجود نداشت. مقایسه میانگین ها نشان داد خلق و خوی اجتماعی جوانان نمازگزار ورزشکار بالاتر از جوانان غیرنمازگزار ورزشکار بود همچنین خلق و خوی جوانان نمازگزار ورزشکار بالاتر از جوانان غیرورزشکار و غیرنمازگزار بود $p < 0/05$ نتیجه گیری: اقامه نماز و داشتن سبک زندگی فعال می تواند بر افزایش تنظیم خلق و خوی اجتماعی و بهزیستی روانشناختی دختران دانشجو تاثیرگذار باشد. نتیجه گیری: اقامه نماز و داشتن سبک زندگی فعال می تواند بر افزایش تنظیم خلق و خوی اجتماعی و بهزیستی روانشناختی دختران دانشجو تاثیرگذار باشد

کلمات کلیدی:

نماز، بهزیستی روانشناختی، تنظیم خلق اجتماعی، دختران دانشجو، فعالیت بدنی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/949467>

