

1-زهرة معین فر2-زهرا نوشاد

1-کارشناس ارشد روان شناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور واحد امارات

2-کارشناس ارشد روان شناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور واحد امارات

چکیده

در این پژوهش، میزان اثر بخشی انجام فعالیت های ورزشی و هنری (موسیقی) بر سلامت روانی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه تهران مورد بررسی قرار گرفته است. برای این منظور چهار گروه از دانشجویان رشته های موسیقی، تربیت بدنی و رشته های مهندسی انتخاب و میزان سلامت روان آنها با استفاده از پرسشنامه استاندارد سلامت روانی (GHQ28) ارزیابی شد. نتایج نشان داد انجام فعالیت های بدنی در تمامی گروه های مورد بررسی، موجب ارتقاء سلامت روانی می گردد. پراکندگی نتایج بدست آمده در بین گروه های ورزشکار نسبت به سایر گروه ها کمتر گزارش شد و نواختن موسیقی، میانگین سلامت روان دانشجویان هنرا ارتقاء بخشیده ولی پراکندگی شدید نتایج، بیانگر این موضوع است که هنر نواختن سازهای آموزش داده شده کلاسیک، باعث ارتقاء سلامت روانی نخواهد شد. ورزش باعث ارتقاء سلامت روانی است و همراه کردن ورزش با موسیقی، در اثر بخشی بیشتر آن تاثیری نخواهد داشت.

کلید واژه ها: ورزش، هنر، سلامت روان، نواختن موسیقی

The effect of performing physical training and playing musical instruments on the mental health of youth

Zohreh Moeinfar¹, Zahra nowshad²

^{1&2}MA in General Psychology, Emirates branch, university PNU

Abstract

In this study, the effects of performing physical training and making music on the mental health of undergraduate students of the Tehran University were studied. Therefore, 4 different groups of students studying music, physical education, and engineering majors were selected and their mental health was investigated via (GHQ28) Questionnaire. The obtained results revealed that performing physical activities improves the mental health of all groups. Also, the sportsmen experience the least scattering in their mental health. Moreover, although playing musical instruments enhances the average level of the mental health of art students, their health level is completely depended on their musical style. Students who play sad music are usually dissociable and are not interested in social activities, but those singing happy songs are very interested to take part in social activities and communicate with others. Furthermore, those who both do physical training and play musical instrument experience the highest level of mental health.

Keyword: Art, Exercise, mental health, Play music