

بررسی ارتباط بین فعالیت بدنی و سلامت روانی در بین دانشجویان

سولماز بابائی بناب^۱، داریوش معرفت^۲

۱-استادیار تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه مراغه، مراغه، ایران

۲-استادیار تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه مراغه، مراغه، ایران

چکیده

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 ۵۰۰ نفر از دانشجویان بود که به صورت تصادفی انتخاب شدند. در این مطالعه از پرسشنامه‌های ویژگی‌های فردی، استاندارد سلامت عمومی روان (GHQ^{۲۸}) و پرسشنامه فعالیت بدنی بک، برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های 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 پیش‌بینی (۲۲) 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