

## ارتباط بین سلامت روانشناختی با تقید به نماز در ورزشکاران جوان

امیر دانا<sup>۱\*</sup>، امیر حمزه سبزی<sup>۲</sup>، زین العابدین فلاح<sup>۳</sup>

۱ گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران  
 ۲ استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور، صندوق پستی ۳۶۹۷-۱۹۳۹۵، تهران، ایران  
 ۳ گروه تربیت بدنی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران  
 \*نویسنده مسئول: amirdana@iaut.ac.ir

## چکیده

هدف این پژوهش بررسی ارتباط بین سلامت روانشناختی با تقید به نماز در ورزشکاران جوان بود. روش تحقیق توصیفی همبستگی بود. جامعه آماری کلیه ورزشکاران جوان ۱۸ تا ۲۵ سال شهرستان گرگان بودند و حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران تعداد ۳۸۴ نفر تعیین گردید. شرکت کنندگان پرسشنامه سلامت روانشناختی فهرست ۲۵ نشانه‌ای و تقید به نماز را تکمیل کردند. داده‌های حاصله با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون در سطح اطمینان ۹۵ درصد تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که نمره کل سلامت روانشناختی شرکت‌کننده‌ها در سطح مطلوبی بود. همچنین ارتباط نمرات سلامت روانشناختی و کلیه ابعاد آن با تقید به نماز رابطه‌ای معنادار، منفی و در حد متوسط تا قوی وجود داشت. بدین صورت که تقید به نماز بالاتر در سلامت روانشناختی افراد نقش قابل توجهی دارد. در کل می‌توان گفت که تقید به نماز نقش بسزایی در سلامت افراد جامعه دارد لذا پیشنهاد می‌شود که مربیان با تقویت بنیه مذهبی جوانان هم سبب افزایش سلامت روانشناختی و هم سبب بهبود عملکرد ورزشی بشوند.

واژه‌های کلیدی: سلامت روانشناختی، تقید به نماز، ورزشکار، اعتقادات مذهبی