

## عنوان مقاله:

ارتباط بین کنترل خشم و فعالیت بدنی

## محل انتشار:

مجله اصول بهداشت روانی، دوره 21، شماره 4 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

## نویسندگان:

ریحانه مالیر - کارشناس علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران

طاهره ندایی - استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه: افزایش شیوع تنش های اجتماعی و به تبع آن افزایش بروز برخوردهای پرخاشگرانه و افزایش خشم در جامعه یکی از مسائل مبتلا به در تمامی جوامع است. فعالیت بدنی یکی از عوامل موثر در کنترل خشم می باشد. این پژوهش با هدف بررسی ارتباط فعالیت بدنی دانشجویان با میزان کنترل خشم انجام شده است. روش کار: پژوهش حاضر به صورت موردی و به شکل میدانی در بین ۲۸۰ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه قم انجام شده است. با استفاده از پرسش نامه های دموگرافیک، فعالیت بدنی بک و کنترل خشم اسپیلبرگر اطلاعات افراد شرکت کننده در مطالعه جمع آوری شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون های همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی انجام شد. یافته ها: سن اکثر افراد شرکت کننده در مطالعه بین ۱۸ تا ۲۴ سال بود و اکثرا در مقطع کارشناسی تحصیل می کردند. بین میزان خشم و فعالیت بدنی همبستگی معکوس معنی دار وجود داشت ( $r = -0.125$ ،  $p = 0.037$ ). همچنین فعالیت بدنی به میزان ۱.۶ درصد در کنترل خشم موثر بود و شاخص کار و شاخص ورزش، پیش بینی کننده میزان کنترل خشم بودند. نتیجه گیری: بین میزان فعالیت بدنی، شاخص کار و شاخص ورزش با کنترل خشم و صفت خشم همبستگی معکوسی وجود دارد.

## کلمات کلیدی:

پرخاشگری، خشم، دانشجوی، فعالیت بدنی، ورزش

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1739360>

