

Article history:

Received: 1 March 2025

Received in revised from: 1 June 2025

Accepted: 1 June 2025



Published online: 1 June 2025



مطالعات جامعه‌شناختی در ورزش



# The role of religious beliefs in students' mental health with regard to how they spend their leisure time, with an emphasis on sports activities

Sedighe Zare Reshkoueiah <sup>1</sup> , Zahra Sohrabi <sup>✉2</sup> 

1. Department of Sport Management, Faculty of Sports Sciences, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran. E-mail: [sdvqhzarrshkwyh@gmail.com](mailto:sdvqhzarrshkwyh@gmail.com)
2. Corresponding Author: Department of Sport Management, Faculty of Psychology & Education Science. University of Mohaghegh Ardabil, Ardabil, Iran. E-mail: [sohrabizahra1363@gmail.com](mailto:sohrabizahra1363@gmail.com)

## Article Info

**Article type:**

Research Article

**Keywords:**

mental health,  
religious beliefs,  
sports activities,  
students,  
leisure time.

## ABSTRACT

**Introduction:** Students are one of the most sensitive sources of power and driving force in society, and paying attention to their physical and mental health is very important. Therefore, the aim of the current research was to predict mental health based on religious beliefs and sports activities of students in their leisure time.

**Methods:** The present research method was descriptive-correlation type. The statistical population of the research was the students of the public, Azad and Payam Noor universities in Yazd, and 283 people were selected using the accessible method. The research tools were two standard Goldberg general health questionnaires (1972) and the religious-Brahini attitude scale (1353) and a researcher-made questionnaire regarding demographic characteristics. Data were analyzed using Pearson's correlation coefficient to determine the degree of correlation between variables and simple linear regression to predict variables.

**Results:** The results showed that religious beliefs can significantly predict the variable of mental health (25%) and sports activity in leisure time (16%) in students ( $p < 0.01$ ).

**Conclusion:** Considering that physical exercises and sports are a useful and effective way to manage mental pressure and reduce nervous pressure in people, and since reducing mental pressure is related to people's efficiency, it should be given more attention by university administrators.

**Cite this article:** Zare Reshkoueiah, S., Sohrabi, S. (2025). The role of religious beliefs in students' mental health with regard to how they spend their leisure time, with an emphasis on sports activities. *Sociological Studies in Sport*. 4(4), 141-160. DOI: <http://doi.org/10.30486/4S.2024.904610>



© The Author(s).

Publisher Islamic Azad University, Isfahan Branch



## Extended Abstract

### Introduction

Students are one of the most sensitive sources of power and driving force in society, and paying attention to their physical and mental health is very important. Therefore, the aim of the current research was to predict mental health based on religious beliefs and sports activities of students in their leisure time.

### Methods

The present research method was descriptive-correlation type. The statistical population of the research was the students of the public, Azad and Payam Noor universities in Yazd, and 283 people were selected using the accessible method. The research tools were two standard Goldberg general health questionnaires (1972) and the religious-Brahini attitude scale (1353) and a researcher-made questionnaire regarding demographic characteristics. Data were analyzed using Pearson's correlation coefficient to determine the degree of correlation between variables and simple linear regression to predict variables.

### Results

The results showed that religious beliefs can significantly predict the variable of mental health (25%) and sports activity in leisure time (16%) in students ( $p < 0.01$ ). Considering that physical exercises and sports are a useful and effective way to manage mental pressure and reduce nervous pressure in people, and since reducing mental pressure is related to people's efficiency, it should be given more attention by university administrators.

### Conclusion

It can be said that religious teachings and beliefs are capable of guiding a person towards perfection and growth and, as a result, mental health. Faith in God creates such a power in a person that it eliminates the grounds for depression and anxiety in him. In fact, there is an extraordinary force in faith in God that gives a kind of spiritual power to man and helps him endure the hardships of life; because the main goal of divine faith is to guide and direct man, to help him live and to protect him from deviation from the path of growth. Religion is an important and influential factor in mental health. Religion changes the face of the world in the eyes of a religious person and changes his perception of himself, creation and the events around him. A religious person sees himself under the all-encompassing protection and grace of God, the greatest force in existence, and thus gives him a sense of confidence, peace and deep spiritual joy.

Based on the study, the following practical suggestions are given: Given that physical exercises and sports are a useful and effective way to manage psychological stress and reduce nervous tension in individuals, and since reducing psychological stress is related to individual efficiency, it should be given more attention by university administrators. In this regard, the university's physical education department can provide appropriate facilities and a favorable atmosphere, while motivating students, and encourage them to engage in sports and physical activity in their leisure time. Also, allocating an appropriate budget to enrich students' leisure time can be a solution; in other words, by enriching students' leisure time, in addition to reducing anxiety and depression and preventing various diseases, their effectiveness and efficiency for a better presence in the future and society will increase.

### Keywords

mental health, religious beliefs, sports activities, students, leisure time.

### Ethical Considerations

#### Compliance with ethical guidelines:

The author undertakes to comply with ethical guidelines.

#### Funding:

The authors have not received any Funding.

#### Authors' contribution:

The authors share equal shares in this article.

#### Conflict of interest:

The authors have no conflicts of interest.



# نقش باورهای مذهبی در سلامت روانی دانشجویان با توجه به چگونگی گذراندن اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی

صدیقه زارع رشکوئی<sup>۱</sup>، زهرا سهرابی<sup>۲</sup>

۱. گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران. رایانامه [sdymqzarrshkwyyh@gmail.com](mailto:sdymqzarrshkwyyh@gmail.com)  
۲. نویسنده مسؤل، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. رایانامه: [sohrabizahra1363@gmail.com](mailto:sohrabizahra1363@gmail.com)

اطلاعات مقاله	چکیده
<p><b>نوع مقاله:</b> مقاله پژوهشی</p>	<p><b>مقدمه:</b> دانشجویان از حساس‌ترین منابع نیرو و قدرت محرک در جامعه‌اند و توجه به سلامت جسمی و روانی آنان بسیار حائز اهمیت است؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی سلامت روانی بر اساس باورهای مذهبی و فعالیت‌های ورزشی دانشجویان در اوقات فراغت بود.</p> <p><b>روش:</b> روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش دانشجویان دانشگاه‌های دولتی، آزاد و پیام نور شهر یزد بودند که ۲۸۳ نفر به روش در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش، دو پرسشنامه استاندارد سلامت عمومی گلد برگ (۱۹۷۲) و نگرش سنج مذهبی-براهنی (۱۳۵۳) و یک پرسشنامه محقق ساخته اوقات فراغت بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون برای تعیین میزان ارتباط بین متغیرها و رگرسیون خطی ساده برای پیش‌بینی متغیرها تحلیل شدند.</p> <p><b>یافته:</b> یافته‌ها نشان داد که سلامت روان به طور معناداری از طریق باورهای مذهبی (۲۵ درصد) و فعالیت ورزشی در اوقات فراغت (۱۶ درصد) قابل پیش‌بینی است (<math>p &lt; .001</math>).</p> <p><b>بحث و نتیجه‌گیری:</b> با توجه به اینکه تمرینات بدنی و ورزش، یک شیوه مفید و مؤثر در مدیریت فشار روانی و کاهش فشار عصبی در افراد است و از آنجا که کاهش فشار روانی با کارایی افراد ارتباط دارد؛ باید بیشتر مورد توجه مدیران دانشگاه‌ها قرار گیرد.</p>
<p><b>کلیدواژه‌ها:</b> واژه یک، سلامت روان، واژه دو، باورهای مذهبی، واژه سه، فعالیت ورزشی، واژه چهار، دانشجویان، واژه پنج، اوقات فراغت،</p>	

**استناد:** زارع رشکوئی، صدیقه؛ سهرابی، زهرا. (۱۴۰۳). نقش باورهای مذهبی در سلامت روانی دانشجویان با توجه به چگونگی گذراندن اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی، مطالعات جامعه شناختی در ورزش، ۴ (۴)، ۱۶۰-۱۴۰.



<http://doi.org/10.30486/4S.2024.904610>

© نویسندگان.

ناشر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان

## مقدمه

برای قرن‌ها، دین، تقوا و معنویت نقطهٔ مرکزی زندگی بشر بوده است که ارتباط تنگاتنگی با تاریخ و فرهنگ دارد. در بسیاری از موارد دین اساس فرهنگ است. هویت ملی را می‌سازد و حس اجتماعی ایجاد می‌کند. رفتارهای مذهبی، مانند شرکت در مراسم مذهبی، زیارت، روزه، نماز و جنبه‌های معنوی مرتبط با آن از جمله توکل به خدا و احساس حمایت یا پیوند با یک موجود متعالی برتر بر معنای زندگی تأثیر می‌گذارد. آنها همچنین امید می‌سازند، طرز فکر مثبت را شکل می‌دهند و به ایجاد آرامش درونی کمک می‌کنند (پاستوا<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). دین و تقوا حقیقتی است که با زندگی انسان عجین شده است و اساس آن را تشکیل می‌دهند. دین، عنصر کلیدی فرهنگ هر ملتی است که جامعه را رهبری و آن را متحد می‌کند. اعتقادات مذهبی و توکل به خدا موجب تسکین و بهبودی سریع‌تر مشکلات روانی می‌شود. هنگامی که امید بهبودی از بیمار مبتلا به اختلال روانی سلب می‌شود و درمان‌های کلاسیک به او کمکی نمی‌کند تنها راه نجات او یاری جستن از ایمان، باور و اعتقادات دینی است. تعلیمات و عبادات دینی، همگی از عواملی اند که می‌توان از آن‌ها در درمان و پیشگیری از اختلالات روانی به نحو مؤثری استفاده کرد و باعث بهبود سلامت روان افراد شوند (مرعشیان و اسماعیلی، ۲۰۱۲).

سازمان بهداشت جهانی سلامت را اینگونه تعریف می‌کند: یک وضعیت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و تأکید می‌کند که سلامت روان، به طور خاص، توانایی افراد در تفکر، احساسات و تعامل با یکدیگر می‌باشد. نتایج حاصل از بررسی ملی سلامت روان و رفاه در استرالیا در سال ۲۰۰۷ نشان می‌دهد که تقریباً نیمی از جمعیت ملی (۴۵٫۵٪) در مقطعی از زندگی خود یک اختلال سلامت روان را تجربه کرده‌اند (سالوا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). به طور مشابه، آمار از نظرسنجی سلامت جامعهٔ کانادا در سال ۲۰۲۰ در مورد سلامت روان نشان می‌دهد که از هر هفت کانادایی یک نفر بین سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۷ از خدمات سلامت روان استفاده کرده است و در ادامه تخمین می‌زند که یک سوم کانادایی‌ها در مقطعی از زندگی خود تحت تأثیر یک بیماری روانی قرار خواهند گرفت (جکسون<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۲).

دین به همراه ورزش، چشم‌اندازهای اجتماعی بسیاری را در زندگی ما تشکیل می‌دهند و در فرهنگ باستانی، مسابقات بزرگ ورزشی بخشی از جشنواره‌های مقدس و فعالیتی اجتناب‌ناپذیر و لذت‌بخش به شمار می‌آمده است. ورزش به همراه دین ابزاری ضروری برای توسعه، وحدت، ثبات، با هم بودن در بین ورزشکاران، تماشاگران و دستداران ورزش است. بیشتر ادیان جهان با وجود تفاوت‌های بسیار با یکدیگر، پیروان خود را به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی فرا می‌خوانند. مشارکت ورزشی، منافع جسمانی، روانی و اجتماعی زیادی را برای اقشار جامعه به وجود می‌آورد (پارس مهر و رسولی نژاد، ۲۰۱۵).

دانشجویان به عنوان قشری که در دوران تحصیل در معرض استرس‌های مختلفی از جمله دوری از خانواده، عدم آشنایی با محیط دانشگاه، عدم علاقه به رشتهٔ تحصیلی، کمبود امکانات رفاهی، اقتصادی و نیز استرس امتحانات دورهٔ تحصیل در دانشگاه قرار دارند، تحت تأثیر فشارهای زیادی از جمله بی‌خوابی و پرهیز از سرگرمی‌ها می‌شوند که بر سلامت روان افراد تأثیر قابل توجهی دارد و مانع تجربه‌ای موفق در دانشگاه و کاهش انگیزه و تمرکز آن‌ها می‌شود (چو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). بر اساس آخرین گزارش انجمن مراکز مشاوره دانشگاه‌ها، ۷۰ درصد از مدیران بر این باورند که تعداد دانشجویان با مشکلات روانی شدید در سال‌های گذشته افزایش یافته است همچنین مدیران گزارش دادند که ۲۱ درصد از دانشجویان مراکز مشاوره دارای مشکلات شدید سلامت روان بوده‌اند، در حالی که ۴۰ درصد دیگر دارای مشکلات خفیف سلامت روانند (اولانسکو<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱). مطالعات در فنلاند نیز نشان دادند که استفاده از خدمات سلامت روان برای درمان افسردگی و اختلالات روانی به شدت در میان جوانان افزایش یافته و باری را بر دوش سیستم مراقبت‌های بهداشتی تحمیل کرده است؛ در نتیجه، یافتن راه‌حل‌های مقرون به صرفه برای محافظت از سلامت روان جوانان مورد نیاز است (جاسیلا<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). این در حالی است که فعالیت بدنی منظم، حفظ سیستم ایمنی، بهبود کلی وضعیت سلامت، سلامت روان و کیفیت زندگی را تضمین می‌کند (تالاپکو<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۱) فعالیت‌های اوقات فراغت نقش اساسی در حفظ سلامت روان افراد ایفا می‌کنند. اوقات فراغت به عنوان فعالیت‌هایی تعریف می‌شود که افراد زمانی که از تعهدات ناشی از شغل، خانواده یا جامعه رها باشند انجام می‌دهند؛ بنابراین، فعالیت‌های ضروری برای امرار معاش،

<sup>1</sup> Pastwa

<sup>2</sup> Sala

<sup>3</sup> Jackson

<sup>4</sup> Chu

<sup>5</sup> Olănescu

<sup>6</sup> Jussila

<sup>7</sup> Talapko

مانند خواب، کار، و کارهای خانه را شامل نمی‌شود. هدف از فعالیت‌های اوقات فراغت متنوع است، مانند استراحت، لذت بردن، کسب مهارت‌ها و کمک به جامعه (سید و ابوحسنا، ۲۰۲۳). امروزه نحوه استفاده از اوقات فراغت و برنامه‌ریزی برای آن یکی از معیارهای توسعه‌یافتگی در جوامع است؛ زیرا اوقات فراغت مانند هر پدیده یا موضوع اجتماعی، کارکرد خاصی در جامعه دارد و پرداختن به آن در حقیقت تعیین‌کننده نحوه نگرش جامعه به این موضوع، از نظر اثربخشی آن در فعالیت‌های اجتماعی و به عبارتی تعیین موقعیت آن در توسعه جامعه است (محمدپور، ۲۰۲۰). یکی از فعالیت‌های اوقات فراغت انجام ورزش و فعالیت‌های بدنی است که باعث کاهش اثرات منفی استرس بر سلامت جسمی و روانی افراد می‌شود و به ارتقاء سلامت روان افراد کمک ویژه‌ای می‌کند (تامینن<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). طبق آکادمی ملی پزشکی در ایالات متحده، ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته می‌تواند به طور مؤثر وضعیت سلامتی بزرگسالان مبتلا به چاقی را بهبود بخشد و کمبود فعالیت بدنی در اوقات فراغت یکی از عوامل کلیدی منجر به اضافه وزن و چاقی در نظر گرفته می‌شود (لیانگ، لی و یه<sup>۳</sup>، ۲۰۲۳). پژوهش‌های مختلفی در مورد ورزش و سلامت روان انجام شده است؛ برای مثال، لیانگ و همکاران (۲۰۲۳) نتیجه گرفتند که فعالیت‌های بدنی منظم در اوقات فراغت به طور مؤثری خطرات چاقی و اضافه وزن را کاهش می‌دهد و به سلامت روان افراد و کاهش اضطراب و افسردگی کمک می‌کند. سامیر و ابوحسنا (۲۰۲۳) نتیجه‌گیری کردند که فعالیت بدنی در اوقات فراغت سلامت عمومی را بهبود می‌بخشد و هفت عامل منابع انسانی، فرهنگ، جامعه، امکانات، مالی، ابزار، برنامه‌ها و سیاست‌ها باعث افزایش مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی فراغت می‌شود و علاوه بر این، باید به نوع و ماهیت برنامه‌هایی که به دانشجویان ارائه می‌شود توجه ویژه‌ای شود. جوسیلا و همکاران (۲۰۲۲) نتیجه‌گیری کردند که فعالیت بدنی متوسط تا شدید در اوقات فراغت باعث بهبود سلامت روانی جوانان می‌شود. اولانسکو (۲۰۲۱) گزارش کرد شرکت در فعالیت‌های مختلف ورزشی به رشد جسمی، روانی و عاطفی دانشجویان و همچنین توانایی آنها در اجتماعی شدن کمک می‌کند. بخش بزرگی از دانشجویانی که از شهرهای دیگر به دانشگاه می‌آیند و به‌ویژه در سال‌های اول تحصیل نیاز به معاشرت و ایجاد گروه‌های جدید دوستانه دارند و می‌توانند از فعالیت‌های ورزشی به عنوان یک روش اجتماعی شدن استفاده کنند. سالا و همکاران (۲۰۱۹) گزارش کردند که مشارکت فعال در فعالیت‌های اوقات فراغت می‌تواند به سالمندان کمک کند تا سلامت شناختی، جسمی و روانی خود را حفظ کنند. محمد پور (۲۰۲۰) نتیجه‌گیری کرد که با تکیه بر اصول دینی و با توجه به نوع و نحوه زندگی دانشجویان خوابگاهی، به عنوان نیروهای بالقوه برای رشد و تعالی جامعه، می‌توان با مدیریت صحیح وقت و اوقات فراغت در آن‌ها، به پیشرفت و تعالی جامعه کمک کرد. پارسا مهر و همکاران (۲۰۱۵) بیان کردند بین دینداری و ابعاد آن با مشارکت ورزشی رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد و با افزایش میزان دینداری در بین دانشجویان، مشارکت آن‌ها در ورزش نیز افزایش می‌یابد. در مطالعات فوق تأثیر هریک از متغیرها به صورت جداگانه مورد بررسی قرار گرفته و درباره سلامت روانی دانشجویان با توجه به باورهای مذهبی و ورزش نگاه نشده است؛ بنابراین در این پژوهش به پیش‌بینی سلامت روانی بر اساس باورهای مذهبی و فعالیت‌های ورزشی دانشجویان در اوقات فراغت پرداخته می‌شود.

## روش‌شناسی پژوهش

هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی سلامت روانی بر اساس باورهای مذهبی و فعالیت‌های ورزشی دانشجویان در اوقات فراغت بود. روش پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری، دانشجویان دانشگاه‌های دولتی، آزاد و پیام نور شهر یزد بودند و ۲۸۳ نفر به روش در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل موارد زیر بود: ۱) پرسشنامه محقق ساخته اوقات فراغت: شامل ۳ سؤال جمعیت‌شناختی در مورد سن، وضعیت سلامتی و میزان فعالیت بدنی و ۱۷ سؤال در مورد میزان فعالیت در اوقات فراغت، راضی بودن از اوقات فراغت، میزان فعالیت بدنی در هفته، زیر نظر مربی بودن، میزان امکانات و رضایت از امکانات و غیره است. ۲) پرسشنامه نگرش سنج مذهبی-براهنی: این آزمون توسط گلریز و براهنی (۱۳۵۳) تدوین شد و دارای ۲۵ سؤال است نمره‌گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای از ۰ تا ۴ است. نمره ۴ نشانگر اعتقادات مذهبی زیاد و نمره ۰ صفر عدم اعتقادات مذهبی فرد را نشان می‌دهد. دامنه تغییرات نمرات آزمودنی‌ها حداقل صفر تا حداکثر ۱۰۰ در نوسان است.

<sup>1</sup> Sayyd & Abuhassna

<sup>2</sup> Tamminen

<sup>3</sup> Liang, Lee, & Yeh

زیر مقیاس‌های پرسشنامه استاندارد نگرش‌های مذهبی برهانی عبارتند از بعد اعتقادی، تجربه‌ای یا عواطف دینی، پیامدی، ارتقا و بعد مناسکی. مقیاس‌های بعد اعتقادی شامل اعتقاد به اصول دینی، پیروی از قوانین دینی، سعادت فقط از طریق پیشرفت علم، تعیین سرنوشت آدم به دست خداوند و بیهوده بودن تلاش، وابسته بودن خوشبختی معنوی به خوشبختی مادی، سستی‌ایمان و اعتقادات دینی سرچشمه فساد اخلاقی است. مقیاس‌های بعد تجربه‌ای یا عواطف دینی شامل دین بهترین راهنمای فرد در زندگی، تضاد نداشتن سرگرمی‌ها با اعتقادات دینی، وجود نداشتن خداوند، خیالی بودن جن و پری، وجود نداشتن آخرت، اعتقاد نداشتن به زندگی پس از مرگ، دور از ذهن بودن داستان‌های کتب دینی است. مقیاس‌های بعد پیامدی شامل رفاه مادی و اعتقادات دینی لازمه سعادت انسان، آزاد بودن انسان در سرنوشت خویش، لازمه تطبیق محیط اجتماعی با اصول دینی، اعتقاد داشتن به یک خالق، تغییر یافتن جزئیات اعمال و وظایف دینی همزمان با شرایط عصر است. مقیاس‌های بعد ارتقا شامل فردی بودن دین، ایمان به خداوند ولی وجود نداشتن بهشت و دوزخ، اجباری شدن تعلیمات دینی در مدارس و دانشگاه‌هاست. مقیاس‌های بعد مناسکی شامل خوشبخت شدن بدون اعتقاد به دین، فدا کردن جان خود برای دفاع از اعتقادات دینی، رخ دادن حوادث زندگی طبق اصول علمی و قابل اجرا نبودن بعضی قوانین دینی در اجتماع است. اعتبار این آزمون آزمون به روش همبستگی با آزمون آلپورت، ورنون و لیندزی به دست آمده که برابر با  $0/80$  است. این پرسشنامه از طریق روش گروه‌های شناخته شده بررسی شده و نشان داده است که به خوبی بین دو گروه عادی و مذهبی تفاوت می‌گذارد. در پژوهش حاضر نیز بر اساس ضریب آلفای کرونباخ  $0/76$  به دست آمده است. ۳ پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ: این پرسشنامه دارای ۲۸ سؤال و چهار مقیاس فرعی است که در هریک از آنها هفت سؤال قرار دارد. این ۴ مقیاس فرعی عبارتند از: علائم جسمانی، علائم اضطراب و اختلال خواب، علائم کنش اجتماعی و علائم افسردگی. مقیاس‌های علائم جسمانی شامل احساس سلامت و تندرستی، احساس نیاز به داورهای تقویتی هنگام انجام کارها، احساس ضعف و سستی، احساس بیماری، سر درد، احساس فشار بر سر و احساس سرد شدن و داغ شدن است. مقیاس‌های علائم اضطراب و اختلال خواب شامل بیخوابی، بیدار شدن وسط خواب، احساس تحت فشار بودن، عصبانیت و بد خلقی، هراسان و وحشت زده بودن، عدم توانایی انجام کارها و دلشوره است. مقیاس‌های علائم کنش اجتماعی شامل توانایی در مشغول و سرگرم نگه داشتن خود، صرف بیش از حد وقت معمول، احساس خوب انجام دادن کارها، احساس رضایت از نحوه انجام کارها، احساس مفید بودن، احساس قدرت تصمیم‌گیری و لذت بردن از فعالیت‌های روزمره است. مقیاس‌های علائم افسردگی شامل احساس بی ارزشی، ناامیدی، احساس بی ارزش بودن، افکار خودکشی، عدم توانایی انجام کارها، آرزوی مردن و اقدام به خودکشی است. نمره کلی فرد از جمع نمرات چهار زیرمقیاس به دست می‌آید. کم بودن نمره نشانه سلامت و بالا بودن نشانه عدم سلامت است.

در مورد اعتبار پرسشنامه سلامت عمومی مطالعات متعددی صورت گرفته است. در یک بررسی، گلدبرگ و ویلیامز اعتبار تنصیفی برای این پرسشنامه را  $0/95$  گزارش کردند. چنان‌که درونی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ  $0/93$  گزارش نمود. در مطالعه کی یس ضریب آلفای این پرسشنامه  $0/93$  به دست آمد. در مطالعه رایبسن و پرایس با استفاده از روش بازآزمایی، در دو نوبت به فاصله ۸ ماه، ضریب اعتبار  $0/90$  را به دست داد. از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) برای توصیف متغیرهای پژوهش و رسم جداول استفاده شد. سپس اطلاعات به دست آمده پس از اطمینان از طبیعی بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کلموگروف اسمیرنوف، از ضریب همبستگی پیرسون برای تعیین میزان ارتباط بین متغیرها و رگرسیون خطی ساده برای پیش‌بینی متغیرهای سلامت روان استفاده شد. همچنین سطح معناداری  $0/05 = \alpha$  در نظر گرفته شد.

## یافته‌های پژوهش

جدول ۱ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و میانگین و انحراف استاندارد دانشجویان را در متغیرهای سلامت روان، باورهای مذهبی را نشان می‌دهد.

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف استاندارد
سن (سال)	۲۰,۳	۱۲,۴۵
وضعیت سلامتی	۵۸,۸۹	۱۹,۱۸
میزان فعالیت بدنی	۴۱,۴۱	۱۲,۱۹
سلامت روان	۳۸,۰۸	۱۶,۱۷
باورهای مذهبی	۳۵,۴۱	۱۶,۲۱

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. قبل استفاده از این آزمون‌ها، مفروضه‌هایی که استفاده از آن‌ها را مجاز می‌شمارند، مورد بررسی قرار گرفت. مفروضه وجود رابطه خطی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک با توجه به نمودار پراکنش متغیرها (نشانگر وجود رابطه خطی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک)، مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از کلموگروف اسمیرنوف ( $p > 0.05$ )، مفروضه‌ی استقلال باقیمانده‌ها با استفاده از آماره دوربین-واتسون (قرارگیری در بازه ۲/۵ تا ۳/۵) مورد تأیید قرار گرفت. نتایج در جدول ۲ نمایش داده شده است.

جدول ۲. نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف

متغیر	تعداد	درجه آزادی	سطح معناداری
سلامت روان	۲۸۳	۲۸۲	۰/۶۴
باورهای مذهبی	۲۸۳	۲۸۲	۰/۷۱
فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت	۲۸۳	۲۸۲	۰/۶۸

از ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط بین متغیرها استفاده شد. نتایج نشان داد بین سلامت روان و باورهای مذهبی ( $r=0.48, p<0.01$ )، بین سلامت روان و فعالیت ورزشی در اوقات فراغت ( $r=0.44, p<0.01$ )، بین باورهای مذهبی و فعالیت ورزشی در اوقات فراغت ( $r=0.61, p<0.01$ ) ارتباط معناداری وجود دارد. نتایج در جدول سه نمایش داده شده است.

جدول ۳. ماتریس ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳
۱. سلامت روان	۱	۰/۴۸	۰/۴۴
۲. باورهای مذهبی	۰/۴۸	۱	۰/۶۱
۳. فعالیت ورزشی در اوقات فراغت	۰/۶۱	۰/۴۴	۱

از رگرسیون چندگانه برای تجزیه و تحلیل فرضیه‌ها استفاده شد و نتایج نشان داد تقریباً ۲۵ درصد از واریانس سلامت روان براساس باورهای مذهبی قابل پیش‌بینی است. باورهای مذهبی با بتای  $0.481$  ( $p < 0.01, t=4.75$ ) به طور مثبت و معناداری قدرت پیش‌بینی سلامت روان دانشجویان را دارد. یافته‌ها در جدول ۴ نمایش داده شده است.

نتایج جدول ۴. رگرسیون برای پیش‌بینی سلامت روان براساس باورهای مذهبی

مدل	R	R <sup>2</sup>	تعدیل شده R <sup>2</sup>	F	sig
۱	۰/۴۸۱	۰/۲۵	۰/۱۳۱	۱۶/۵۹	۰/۰۰۱

ضرایب بتا و آزمون معناداری t

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	B	B	T	P
باورهای مذهبی	سلامت روان	۰/۱۰۱	۰/۴۸۱	۴/۷۵	۰/۰۰۱

همچنین دیگر نتایج مربوط به رگرسیون نشان داد تقریباً ۱۶ درصد از واریانس سلامت روان بر فعالیت ورزشی در اوقات فراغت قابل پیش‌بینی است. فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت با بتای  $0.382$  ( $p < 0.01, t=3.68$ ) به طور مثبت و معناداری، قدرت پیش‌بینی سلامت روان دانشجویان را دارد. نتایج در جدول ۵ نمایش داده شده است.

نتایج جدول ۵. رگرسیون برای پیش‌بینی سلامت روان بر اساس فعالیت ورزشی

مدل	R	R <sup>2</sup>	تعدیل شده R <sup>2</sup>	F	sig
۱	۰/۳۸۲	۰/۱۶	۰/۱۱۴	۱۳/۵۳	۰/۰۰۱

ضرایب بتا و آزمون معناداری t

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	B	B	T	P
فعالیت ورزشی در اوقات فراغت	سلامت روان	۰/۹۵۲	۰/۳۸۲	۳/۶۸	۰/۰۰۱

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد بین سلامت روان و باورهای مذهبی دانشجویان ارتباط معناداری وجود دارد و با نتایج محمد پور (۲۰۲۰) و پارسا مهر و همکاران (۲۰۱۵) همسوست. از یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت تعالیم و باورهای دینی قادر است فرد را به سوی کمال و رشد و در نتیجه سلامت روان هدایت کند. ایمان به خدا چنان توانی را در فرد ایجاد می‌کند که زمینه‌های بروز افسردگی و اضطراب را در او از بین می‌برد. در واقع در ایمان به خدا، نیروی خارق العاده‌ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد و در تحمل سختی‌های زندگی به او کمک می‌کند؛ زیرا هدف عمده ایمان الهی راهنمایی و هدایت بشر، کمک به چگونه زیستن و حفظ او در برابر انحراف از مسیر رشد است. دین از عوامل مهم و تأثیرگذار در سلامت روان است. دین چهره جهان را در نظر فرد دیندار دگرگون می‌سازد و طرز تلقی او را از خود، خلقت و رویدادهای پیرامون تغییر می‌دهد. فرد دیندار خود را تحت حمایت و لطف همه جانبه خداوند، بزرگترین نیروی موجود می‌بیند و بدین ترتیب احساس اطمینان و آرامش و لذت معنوی عمیقی به وی دست می‌دهد (سرابادانی تفرشی و جان بزرگی، ۲۰۱۸). نتایج نشان داد بین سلامت روان و فعالیت‌های ورزشی دانشجویان در اوقات فراغت ارتباط معناداری وجود دارد و با نتایج لیانگ و همکاران (۲۰۲۳)، سامیر و ابوحسنا (۲۰۲۳) و ولانسکو (۲۰۲۱) و سالا و همکاران (۲۰۱۹) همسوست. افرادی که به طور منظم و مداوم ورزش می‌کنند، همواره احساس سلامت و تندرستی کرده و اغلب به دور از هرگونه بیماری، ضعف و سستی‌اند و اینگونه فعالیت‌ها به کاهش هیجانات روحی و افزایش کیفیت زندگی منجر می‌شود. اینگونه فعالیت‌ها به ویژه در دانشجویان که در آغاز دوران جوانی به سر می‌برند و سرشار از انرژی جسمانی و روانی‌اند، می‌تواند بسیار حایز اهمیت باشد؛ زیرا که فعالیت‌های بدنی و ورزش منظم و مستمر به شرط داشتن علاقه و انگیزه لذت بردن از آنها، ضمن ایجاد سلامت جسمانی و روانی، موجب گذراندن اوقات فراغت دانشجویان و جلوگیری از ورود افکار انحرافی به ذهن می‌شود و شادی، رقابت و هیجان سالم، حس تعاون و مسئولیت‌پذیری را به ارمغان می‌آورد. دانشجویان ورزشکار به رویارویی موفق و کارآمد در برابر استرس‌ها با وجود پیشامدهای ناگوار امیدوارند، از توانایی یافتن معنی در تجارب آشفته‌ساز برخوردارند و به نقش خود به عنوان فرد ارزنده و با اهمیت باور دارند؛ بنابراین این دانشجویان موقعیت‌های ناگوار را چالش‌انگیز ارزیابی می‌کنند تا تهدیدکننده. حس تعهد بیشتر نسبت به خود و کار خود دارند، حس بیشتری از کنترل در مورد زندگی‌شان تجربه می‌کنند و عوامل فشارزا را به عنوان فرصت‌های بالقوه برای تغییر می‌بینند و از این رو سلامت روان خود را حفظ می‌کنند (ریاحی و همکاران، ۲۰۲۰).

با توجه به اینکه تمرینات بدنی و ورزش، یک شیوه مفید و مؤثر در مدیریت فشار روانی و کاهش فشار عصبی در افراد است و از آنجا که کاهش فشار روانی با کارایی افراد ارتباط دارد؛ بنابراین باید بیشتر مورد توجه مدیران دانشگاه‌ها قرار گیرد و در این راستا اداره تربیت بدنی دانشگاه می‌تواند با فراهم کردن امکانات مناسب و فضایی مطلوب، ضمن ایجاد انگیزه در دانشجویان، آن‌ها را به سوی ورزش و فعالیت بدنی در اوقات فراغت سوق دهد. همچنین تخصیص بودجه مناسب برای غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان می‌تواند راهگشا باشد؛ به عبارتی دیگر با غنی‌تر شدن اوقات فراغت دانشجویان، علاوه بر کاهش اضطراب و افسردگی و پیشگیری از بیماری‌های مختلف، اثر بخشی و کارایی آن‌ها برای حضور بهتر در آینده و جامعه، بیشتر می‌شود.

## تقدیر و تشکر

از داوران محترم به خاطر ارائه نظرهای ساختاری و علمی سپاسگزاری می‌شود.

## References

- Chu, G. M., Goger, P., Malaktaris, A., & Lang, A. J. (2022). The role of threat appraisal and coping style in psychological response to the COVID-19 pandemic among university students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 8, 100325.
- Jackson, M., Kang, M., Furness, J., & Kemp-Smith, K. (2022). Aquatic exercise and mental health: A scoping review. *Complementary Therapies in Medicine*, 102820.
- Jussila, J. J., Pulakka, A., Ervasti, J., Halonen, J. I., Mikkonen, S., Allaouat, S., ... & Lanki, T. (2022). Associations of leisure-time physical activity and active school transport with mental health outcomes: A population-based study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.



- Liang, C., Lee, P.-F., & Yeh, P.-C. (2023). Relationship between regular leisure-time physical activity and underweight and overweight status in taiwanese young adults: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 284.
- Marashian, F., & Esmaili, E. (2012). Relationship between religious beliefs of students with mental health disorders among the students of Islamic Azad University of Ahvaz. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 1831-1833.
- Olănescu, M. (2021). Study on sports socialization among university students. *Gymnasium*, 22(1), 19-33.
- Pastwa-Wojciechowska, B., Grzegorzewska, I., & Wojciechowska, M. (2021). The Role of religious values and beliefs in shaping mental health and disorders. *Religions*, 12(10), 840.
- Sala, G., Jopp, D., Gobet, F., Ogawa, M., Ishioka, Y., Masui, Y., ... & Ishizaki, T. (2019). The impact of leisure activities on older adults' cognitive function, physical function, and mental health. *PloS one*, 14(11), e0225006.
- Sarabadani Tafreshi, L., & Janbozorgi, M. (2018). The relationship between God-image and psycho-spiritual development with depression, anxiety, and stress in students. *Positive Psychology Research*, 4(3), 45-56. doi:10.22108/pppls.2018.110334.1382
- Sayyd, S., & Abuhassna, H. (2023). Factors affecting leisure-time physical activities to promote public health: a systematic literature review. *MOJ Sports Medicine*, 6(1), 7-12.
- Talapko, J., Perić, I., Vulić, P., Pustijanac, E., Jukić, M., Bekić, S., ... & Škrlec, I. (2021). *Mental Health and Physical Activity in Health-related University Students During The COVID-19 Pandemic*. Paper presented at the Healthcare.
- Tamminen, N., Reinikainen, J., Appelqvist-Schmidlechner, K., Borodulin, K., Mäki-Opas, T., & Solin, P. (2020). Associations of physical activity with positive mental health: A population-based study. *Mental Health and Physical Activity*, 18, 100319.
- Mohammadpoor, F. (2020). Time management and leisure time of students in dormitory according to quranic learnings. *Quarterly Sabzevaran Fadak*, 11(44), 345-369.
- Parsamehr, M., & Rasoulinejad, S. P. (2015). Relationship between religiosity and sport participation. *Socio-Cultural Development Studies*, 4(2), 59-84.
- Riahi, E., Zarei, A., Esmaili, M., & Nikaeen, Z. (2020). Correlation of passion for physical activity and vitality with leisure time physical activity enjoyment in tehran municipality sport organization. *Journal of Health Promotion Management*, 9(3), 84-94.