

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر ورزش بر میزان افسردگی در دانش آموزان دبیرستان های ناحیه 3 کرمانشاه

## محل انتشار:

همایش ملی پژوهش و نوآوری در روانشناسی، با نگاهی ویژه بر رویکردهای درمانی موج سوم (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

جهانگیر مرادی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی و ارشد مدیریت آموزشی و مشاور دبیرستان های ناحیه 3 کرمانشاه

زهرا امیری - کارشناس ارشد مدیریت آموزشی و کارمند انتقال خون کرمانشاه

## خلاصه مقاله:

شرایط زندگی مدرن و پیچیدگی حاصل از آن انزوا و فرد گرایی همراه با آن از عوامل عمده ای است که زمینه ابتلاء به بیماری روانی از جمله افسردگی را فراهم می کنند. در این تحقیق به تاثیر ورزش بر افسردگی در دانش آموزان دبیرستان های ناحیه 3 کرمانشاه می پردازیم که جهت درمان به دفتر مشاوره مراجعه نموده اند دوگروه 30 نفره را انتخاب نموده یک گروه که بصورت مستمر ورزش می کنند و گروه دیگر هیچ فعالیت ورزشی را انجام نمی دهند و با استفاده از تست افسردگی یک میزان افسردگی رادر ان ها می سنجیم و با استفاده از آزمون t دو گروه را باهم مقایسه می کنیم که ورزش علائم مربوط به افسردگی را کاهش می دهد.

## کلمات کلیدی:

افسردگی، ورزش

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1156810>

