

## عنوان مقاله:

بررسی و ارزیابی رابطه بین ورزش کردن و افسردگی در دانش آموزان دختر شهر دهدشت

## محل انتشار:

دهمین همایش ملی علمی پژوهشی روانشناسی و علوم تربیتی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسنده:

اطلس محمدی - نویسنده مسئول

## خلاصه مقاله:

بیماریهای روانی طیف وسیعی از اضطراب، افسردگی و استرس خفیف تا اسکیزوفرنی و جنون کامل رادبرمی گیرد که شایعترین آنها در ایران و جهان افسردگی است به طوری که در حدود ۱۰٪ افراد حداقل یک دوره افسردگی را در طول یک سال از زندگیشان تجربه نموده‌اند. با توجه به افزایش روز افزون افسردگی، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین ورزش کردن و میزان افسردگی در دانش آموزان دختر شهر دهدشت صورت گرفت. اهداف درمان در بیماری افسردگی عبارتند از: کاهش علائم، جلوگیری از عود و نهایتاً فروکش کردن کامل بیماری است. فعالیتهای بدنی و ورزشی در شرایط کنونی در جوامع مختلف دنیا به صورت ضرورتی انکارناپذیر پذیرفته شده است که به شیوه‌های مختلف در کاهش افسردگی انجام می‌شود. در بررسی نتایج آزمون معنی دار بودن رابطه بین ورزش کردن و میزان افسردگی با استفاده از فرمول t استودنت به احتمال ۹۹٪ رابطه معنی داری بین ورزش کردن و میزان افسردگی وجود دارد.

## کلمات کلیدی:

ورزش کردن، افسردگی، دانش آموزان دختر، شهر دهدشت

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1362181>

