

عنوان مقاله:

تاثیر فعالیت های ورزشی ایروبیک و درمان شناختی رفتاری بر کاهش افسردگی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه

محل انتشار:

کنفرانس بین المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

ملیکا بلوچی - کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

پریوش وکیلی - دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف بررسی تاثیر فعالیت های ورزشی ایروبیک و درمان شناختی رفتاری بر کاهش افسردگی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه منطقه 13 تهران در سال تحصیلی 92-93 با استفاده از روش تحقیق نیمه تجربی انجام گرفته است. جامعه آماری در پژوهش حاضر کلیه دانش آموزان دختر منطقه 13 در مقطع دبیرستان شهر تهران در سال تحصیلی 92-93 بود. از بین این افراد، 40 نفر به طور تصادفی انتخاب شده و به طور تصادفی در گروه تجربی و گروه گواه تقسیم بندی شدند. گروه آزمایش در معرض 10 جلسه درمان شناختی رفتاری و 10 جلسه فعالیت ورزش هوازی قرار گرفتند در حالی که گروه گواه این مداخلات را دریافت نکرد. هر دو گروه گواه و آزمایش قبل و بعد از انجام مداخلات به وسیله پرسشنامه افسردگی بک مورد ارزیابی قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده ها پرسش نامه استاندارد بک بود. نتایج بدست آمده نشان داد فعالیت های ورزشی ایروبیک و درمان شناختی رفتاری بر کاهش افسردگی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه منطقه 13 تهران موثر است.

کلمات کلیدی:

افسردگی، مدل شناختی رفتاری، فعالیت های ورزشی ایروبیک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/436172>

