

**دانشکده علوم ورزشی**

**گزارش جلسه دفاع از پایان نامه رساله دکتری**

به اطلاع می­رساند جلسه دفاع از پایان نامه / رساله دکتری **آقای / خانم زهرا عباسیان** گرایش فیزیولوژی ورزشی مقطع **کارشناسی ارشد** تحت عنوان" **بررسی اثر هشت هفته تمرین هوازی بر اضطراب، افسردگی و پرخاشگری دختران دبیرستانی زمین لرزه زده شهر سرپل ذهاب "** به راهنمایی **دکتر وحید تادیبی** و داوری اساتید محترم آقای **دکتر ناصر بهپور**، آقای **دکتر بهروز ابراهیمی** در روز سه شنبه مورخ 08/11/1398 از ساعت 9:00 تا ساعت 10:30 در محل سالن کنفرانس دانشکده علوم ورزشی با حضور کلیه میهمانان و نماینده تحصیلات تکمیلی دانشکده آقای **دکتر وریا طهماسبی** برگزار و پس از ارائه مطالب توسط دانشجوی مذکور، هیات ژوری کار پایان نامه یا رساله را **عالی** ارزیابی نمودند. چکیده کار به شرح زیر می باشد:

|  |
| --- |
| **چکیده****مقدمه:** زمین­لرزه از جمله بلایای طبیعی است که می­تواند آثار روانی مخربی بر بازماندگان این حادثه جا بگذارد. زمین­لرزه آبانماه 1396 در منتطقه سرپل ذهاب کرمانشاه با خطرات جانی و مالی گسترده­ای همراه بود. دختران نوجوان و جوان از جمله آسیب­پذیرترین اقشار از نظر روانشناختی می­باشند. بنابراین هدف از انجام این پژوهش بررسی اثر هشت هفته تمرین هوازی بر اضطراب، افسردگی و پرخاشگری دختران دبیرستانی زمین لرزه زده شهر سرپل ذهاب بود. **مواد و روش­ها**: تعداد 30 نفر از دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهرستان سرپل ذهاب به­طور داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. شرکت­کنندگان به دو گروه 15 نفره تمرین هوازی و کنترل تقسیم شدند. ابزار اندازه­گیری در پژوهش حاضر شامل پرسشنامه اضطراب بک (BAI)، پرسشنامه افسردگی بک و پرسشنامه پرخاشگری AGQ بود. در بخش آماری از آزمون تحلیل واریانس با اندازه­های تکراری با طرح 2×2 (دو گروه با دو بار اندازه­گیری) استفاده شد. همچنین از آزمون t وابسته برای بررسی اثر تمرین از پیش تا پس­آزمون استفاده شد.**یافته‌ها**: نتایج تجزیه تحلیل داده­ها نشان داد که گروه تمرین هوازی پس از هشت هفته نسبت به پیش­آزمون کاهش معناداری را در میزان اضطراب، افسردگی و پرخاشگری داشته است، اما این میزان تغییر در گروه کنترل معنادار نبود.**نتیجه‌گیری**: درنهایت می­توان بیان کرد که یک دوره تمرین هوازی سبب کاهش میزان اضطراب، افسردگی و پرخاشگری در بین دانش­آموزان دختری که زمین لرزه شهرستان سرپل ذهاب را تجربه کرده بودند، شده است.**واژگان کلیدی** : اختلالات روانشناختی، نوجوانان، فعالیت بدنی، زمین­لرزه |

جلسه دفاع مذکور در ساعت 10:30 پایان یافت.