



The effect of home sports games on reducing anxiety and depression caused by quarantine during the outbreak of coronavirus (Case study: junior high school students)

Mohammad Amin Kooshki, Sdigheh Nazari

Master's degree, Sports Science, Farhangian University, Kermanshah.

Ph.D., Sociology, Islamic Azad University, Bushehr

\* Corresponding author: Mohammad Amin Kooshki (aminkooshkie@gamil.com)

Received: 15/03/2021

Reviewed: 24/04/2021

Revised: 15/09/2021

Accepted: 25/09/2021

**Abstract**

The aim of this study was to investigate the effect of home sports games on reducing anxiety and depression caused by quarantine during the outbreak of coronavirus (Case study: junior high school students). The present study was applied in terms of the purpose of the research and in terms of how to collect descriptive-analytical information. The statistical population consists of first grade high school students in Bushehr who were selected as a research sample based on the available sampling method. A researcher-made questionnaire (home exercise games, depression reduction, anxiety reduction) with 40 question items was used to collect research data. Descriptive statistics (frequency) and inferential statistics (Pearson correlation coefficient test) were used to analyze the collected data. Also, all stages of data analysis were analyzed using SPSS software. Findings showed that home sports games had a positive and significant effect on reducing students' depression and anxiety.

*Keywords:* Sports games, depression and anxiety, students, quarantine, corona.



## تأثیر بازی‌های ورزشی خانگی بر کاهش اضطراب و افسردگی ناشی از قرنطینه در دوران شیوع ویروس کرونا (مورد مطالعه: دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول)

<sup>۱</sup>محمد امین کوشکی، <sup>۲</sup>صدیقه نظری

۱- کارشناسی ارشد، علوم ورزشی، دانشگاه فرهنگیان، کرمانشاه\*

۲- دکتری، جامعه‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر

نویسنده مسئول: محمد امین کوشکی (۰۹۳۷۳۲۵۷۳۳۰، aminkooshkie@gamil.com)

**چکیده:** هدف از پژوهش حاضر تأثیر بازی‌های ورزشی خانگی بر کاهش اضطراب و افسردگی ناشی از قرنطینه در دوران شیوع ویروس کرونا (مورد مطالعه: دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول) است. تحقیق حاضر از نظر هدف پژوهش کاربردی و برحسب چگونگی گردآوری اطلاعات توصیفی-تحلیلی بود. جامعه آماری را دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول شهر بوشهر تشکیل می‌دهند که براساس روش نمونه‌گیری در دسترس ۱۸۲ نفر بعنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌های تحقیق از پرسشنامه محقق ساخته (بازی‌های ورزشی خانگی، کاهش افسردگی، کاهش اضطراب) با ۴۰ گویه سؤال استفاده گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از روش‌های آمار توصیفی (فراوانی) و آمار استنباطی (آزمون ضریب همبستگی پیرسون) استفاده شد. همچنین تمامی مراحل تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌های تحقیق نشان داد که بازی‌های ورزشی خانگی تأثیر مثبت و معنادار بر کاهش افسردگی و اضطراب دانش‌آموزان داشته است.

**کلمات کلیدی:** بازی ورزشی، افسردگی و اضطراب، دانش‌آموزان، قرنطینه، کرونا.

## ۱-۱. مقدمه

کودکان قشر عمده‌ای از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند، به طوری که در کشورهای در حال توسعه، سهم این قشر از کل جمعیت تقریباً به ۵۰ درصد می‌رسد. در هر جامعه سلامت کودکان و نوجوانان اهمیت ویژه‌ای دارد و توجه به بهداشت روانی آنان کمک می‌کند تا از نظر روانی و جسمی سالم بوده و نقش اجتماعی خود را بهتر ایفا کنند. توجه به رشد جسمی، هیجانی، روانی و رفتاری آنان همواره از سوی اندیشمندان و پژوهشگران مورد تأکید بوده است، به گونه‌ای که در ۲۵ سال اخیر مسایل و مشکلات رفتاری، اجتماعی و هیجانی کودکان به عنوان یکی از موضوع‌های عمده و اصلی روان‌پزشکی و روانشناسی مطرح بوده است [۱]. روانشناسی علم مطالعه رفتار انسان و روانشناسی ورزشی مطالعه رفتار ورزشی و کاربرد یافته‌های روانشناسی برای بهبود عملکرد و ارتقای تندرستی است. یکی از حوزه‌های مورد مطالعه روانشناسی ورزشی، فعالیت جسمی بیماران مبتلا به افسردگی و اضطراب است که می‌تواند سبب تخفیف نشانه‌های برخی اختلالات روانی مثل اضطراب و افسردگی شود [۲]. اختلال افسردگی یکی از شایع‌ترین تشخیص‌های روان‌پزشکی است که مشخصه آن خلق افسرده و با احساس غمگینی، اعتماد به نفس پایین و بی‌علاقگی به هر نوع فعالیت و لذت روزمره مشخص می‌شود. افسردگی مجموعه‌ای از حالات مختلف روحی و روانی است که از احساس خفیف ملال تا سکوت و دوری از فعالیت روزمره بروز می‌کند [۳]. افسردگی و اضطراب منجر به از کارافتادگی قابل توجه فرد در قلمروهای زندگی فردی و اجتماعی و اشتغال می‌شود و عملکردهای روزمره فرد همچون خوردن و خوابیدن و سلامتی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. افسردگی اضطراب به علت‌های گوناگون و به شکل‌های گوناگون به وجود می‌آید. برخی از افسردگی‌ها علل خاص و مشخصی دارند و برخی از آنها علل واضحی ندارند. برخی بسیار شدید هستند و برخی خفیف‌تر بروز می‌کنند [۴]. غمگینی، گریه بی‌دلیل، از دست دادن علاقه و ناتوانی از لذت بردن، بی‌حالی و خستگی، بی‌قراری، زودرنجی، مشکلات خواب (شامل دشواری در خوابیدن، خواب زیاد و ناراحتی)، کندی یا برعکس تحریک‌پذیری روانی حرکتی و بی‌توجهی به ظاهر شخصی بسیار شایع است. مکث‌های طولانی در کلام، استفاده از واژگان تک سیلابی و صدای آهسته و یکنواخت از ویژگی‌های گفتاری معمول این بیماران است [۵]. پژوهش‌ها نشان داده است با وجود تشابه افسردگی کودکی با بزرگسالی، افسردگی کودکی نسبت به افسردگی بزرگسالی طیف متفاوتی از نشانه‌ها را شامل می‌شود، علاوه بر این که افسردگی در کودکان و نوجوانان همبودی بیشتری با سایر اختلال‌های روانی دارد [۶]. همچنین کودکان دچار اختلالات اضطرابی اغلب از علائم جسمانی شکایت دارند و نسبت به تغییرات بدنشان بسیار حساسند. آنها اغلب حساس‌تر از همسالان‌شان بوده و به راحتی اشک‌شان سرازیر می‌شود که نشان دهنده نزول فاحش اعتماد به نفس آنها می‌باشد [۷]. اختلالات اضطرابی جزو شایع‌ترین اختلالات رایج در کودکان می‌باشد که منجر به اختلال در عملکرد تحصیلی، سازگاری اجتماعی، زندگی خانوادگی و روابط با همسالان می‌گردد. کودکانی که دارای اضطراب هستند دچار تنش‌ها و دلوپسی‌های زیادی می‌شوند. نگرانی‌های آنها گاهی اوقات به اندازه‌ای می‌رسد که دیگر قادر به انجام دادن کاری یا تصمیم گرفتن و حتی فکر کردن در مورد مسائل اطراف خود نمی‌باشند [۸]. شیوع افسردگی و اضطراب اساسی در میان کودکان سن دبستانی حدود ۲-۵ درصد تخمین زده شده است و پیشنهاد شده است که در چند دهه اخیر افسردگی فراوانی بیشتری نسبت به دهه‌های اولیه قرن ۲۰ داشته است. مطالعات نشان می‌دهد که در نتیجه افسردگی و اضطراب آسیب‌های مهمی در کارکردهای اجتماعی کودکان از جمله پیشرفت تحصیلی کم و مشکل در رابطه با همسالان و خانواده ایجاد می‌شود [۹]. از این رو یکی از شیوه‌های درمانی کودکان افسرده بازی درمانی از طریق ورزش است. به طور کلی بازی درمانی روشی است که به وسیله آن، ابزار طبیعی بیان حالات کودک، یعنی بازی به عنوان روش درمانی وی بکار برده می‌شود تا به کودک کمک کند، فشارهای احساسی خویش را تحت کنترل قرار دهد [۱۰]. در بازی و ورزش کودک کاملاً با شخصیت‌ها و حوادث داستان همراه می‌شود و آنها را با دیگر واقعیت‌های زندگی روزمره خود همسان می‌پندارند. بازی می‌تواند احساسی از قدرت و کنترل را به کودک بدهد که ناشی از حل مشکلات و مهارت یافتن در تجربیات، ایده‌ها و مسائل جدید است، در نتیجه می‌تواند به ایجاد اعتماد به نفس و پیشرفت او کمک کند [۱۱]. تحقیقات کارشناسان نشان می‌دهد که ورزش تأثیرات فیزیولوژیکی بر بدن دارد که فراهم کننده آرامش در افراد هستند. به عقیده محققین ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس می‌گردد؛ چرا که افراد افسرده یا اعتماد به نفس ندارند و یا میزان آن در آنان بسیار پایین است [۱۲]. ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالا می‌برد و فرد احساس موفق بودن می‌کند. با توجه به این که افراد افسرده باید انرژی کافی برای مقابله با علایم افسردگی داشته باشند [۱۳]. تقریباً همه‌ی کسانی که ورزش می‌کنند، اظهار می‌دارند که بعد از انجام حرکات ورزشی شاداب شده و حس خوب و مطبوعی به آنان دست می‌دهد؛ روحیه آنها بهتر شده و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند و این حس موجب افزایش کارایی و توانایی آنها می‌گردد [۱۴]. امروزه، تحقیقات علمی بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای سلامتی جسمانی است، رابطه نزدیکی با سلامتی روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزشکاران معمولاً نسبت به افراد کم تحرک، اضطراب و افسردگی کمتری احساس می‌کنند [۱۵]. ورزش در درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله افسردگی تأثیر به‌سزایی دارد. ۳۰ دقیقه ورزش در روز می‌تواند آثار افسردگی را به اندازه‌ی برخی روش‌های روانی- درمانی و داروهای ضد افسردگی کاهش دهد. به گزارش پایگاه اینترنتی مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس (۲۰۲۰)، بررسی روان‌پزشکان نشان می‌دهد روزانه ۳۰ تا ۳۵ دقیقه ورزش می‌تواند آثار و عوارض افسردگی را تا نصف کاهش دهد و این کار برابر با تأثیر روش‌های درمانی متداول و مصرف برخی داروهای افسردگی می‌باشد. روان‌پزشکان قصد دارند با استفاده از نتایج این تحقیق شیوه‌ای مختلط از روش‌های روان‌درمانی و ورزش را برای درمان افسردگی ابداع کنند [۱۶]. در یکی از جالب‌ترین تحقیقات کلینیکی مشخص شده است که ورزش نه تنها در معالجه افسردگی بسیار موثر است بلکه نقش به‌سزایی در جلوگیری از بازگشت این بیماری دارد و با توقف انجام حرکات ورزشی خطر بروز علایم افسردگی افزایش چشم‌گیری خواهد داشت. به گفته یکی از روان‌شناسان، مهم نیست که افراد افسرده به چه میزان ورزش می‌کنند، بلکه مهم این است که به طور مرتب روزانه وقتی را برای این امر اختصاص دهند [۱۷]. کودکان از طریق بازی‌ها ورزشی می‌توانند تمایلات خود را آشکار نموده و تخلیه روانی شوند. بازی یک روش صحیح و درست در درمان کودک است، زیرا کودکان اغلب در بیان شفاهی احساسات‌شان دچار مشکل هستند. از طریق بازی کودکان می‌توانند موانع‌شان را کاهش داده و احساسات خود را بهتر نشان دهند

[۱۸]. بنابراین با توجه به پژوهش‌های انجام شده در زمینه درمان، بازی درمانی رفتاری- شناختی در درمان این مشکلات مناسب بوده و این روش در تبدیل شناخته‌ای منفی این کودکان به شناخته‌ای مثبت اثرگذار است. بازی موجب ارتباط افکار درونی کودک با دنیای خارجی او شده و باعث می‌شود بتواند اشیای خارجی را تحت کنترل خود در آورد. بازی به کودک اجازه می‌دهد تا تجربیات خود، افکار، احساسات و تمایلاتی را که برای او تهدید کننده است، نشان دهد [۱۹]. بازی درمانی از موثرترین روش‌های درمانی برای درمان اختلالات رایج در کودکان است. بازی گروهی بر یادگیری، خود کنترلی مسئولیت، ابراز احساسات، احترام گذاشتن، پذیرش خود و دیگران و بهبود مهارت‌های اجتماعی، عزت نفس و نیز کاهش تأثیرات افسردگی و اضطراب مؤثر است [۲۰]. بازی گروهی یک فرایند روانشناختی و اجتماعی است که در آن کودکان از طریق ارتباط با یکدیگر در اتاق بازی چیزهایی را در مورد خودشان یاد می‌گیرند. بازی گروهی برای درمانگر فرصتی را فراهم می‌کند تا به کودکان کمک کند که چگونه تعارضات را حل نمایند. اهداف کلی از مداخله بازی گروهی، کمک به مشارکت یادگیری، خودشاهدی، مسؤولیت، ابراز احساسات، احترام گذاشتن، پذیرفتن خود و دیگران و بهبود رفتارها و تمرکز و توجه است [۲۰]. بازی افکار درونی کودک را با دنیای بیرونی ارتباط می‌دهد و باعث می‌شود کودک اشیای خارجی را تحت کنترل خود در آورد و وسیله‌ای برای برقراری ارتباط با دیگران باشد [۲۱]. لذا هدف از انجام این تحقیق بررسی تاثیر بازی‌های ورزشی خانگی بر کاهش اضطراب و افسردگی ناشی از قرنطینه در دانش‌آموزان مقطع متوسطه در دوران شیوع ویروس کرونا می‌باشد. محققین سعی دارند در این مطالعه راهکارهای جدیدی را برای مقابله و کاهش افسردگی و اضطراب در دوران قرنطینه به خانواده‌ها ارائه داده و دانش‌آموزان و فرزندان آنان را در جهت ارتباط نزدیکتر با خانواده از طریق بازی‌های ورزشی خانگی و کاهش روزمرگی ناشی از افسردگی و اضطراب در دوران شیوع کرونا سوق دهند.

## ۱-۲. روش‌شناسی

این تحقیق کاربردی و از نوع توصیفی- تحلیلی می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق را دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول شهر بوشهر تشکیل می‌دهند. لذا جهت برآورد نمونه تحقیق با توجه به جدول مورگان تعداد ۱۸۲ نفر دانش‌آموز به روش در دسترس بعنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. جهت گردآوری داده‌های پژوهش از ابزار پرسشنامه بسته استفاده شد، بدین صورت که در بخش اول پرسشنامه سئوالات جمعیت شناختی قرار داشت و در بخش دوم سه متغیر اجرای بازی‌های ورزشی خانگی، کاهش افسردگی و کاهش اضطراب قرار داشت که بوسیله پرسشنامه محقق ساخته شامل ۴۰ گویه سئوال و به صورت طیف ۵ ارزشی لیکرت (خیلی زیاد، زیاد، متوسط، کم، خیلی کم) بود مورد سنجش قرار گرفت. همچنین جهت برآورد روایی پرسشنامه محقق ساخته از آزمون آلفای کرونباخ استفاده شد. در ادامه جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پرسشنامه از آزمون استاندارد همبستگی پیرسون استفاده شد. لازم به ذکر است تمامی مراحل تجزیه و تحلیل با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تحلیل قرار گرفت.

## ۱-۳. یافته‌ها

در زیر اطلاعات جمعیت شناختی نمونه‌ها آورده شده است.

جدول ۱. فراوانی جنسیت نمونه‌ها

جنسیت	فراوانی	درصد فراوانی
پسر	۹۶	۵۲/۷۵
دختر	۸۶	۴۷/۲۵
کل	۱۸۲	۱۰۰٪

همانطور که نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد بیشترین تعداد نمونه‌های تحقیق مربوط به جنسیت پسر با درصد فراوانی ۵۲/۷۵ درصد می‌باشد.

جدول ۲. فراوانی مقطع تحصیلی نمونه‌ها

مقطع تحصیلی	فراوانی	فراوانی درصدی
هفتم	۷۴	۴۰/۶۵
هشتم	۶۱	۳۳/۵۱
نهم	۴۷	۲۵/۸۲
کل	۱۸۲	۱۰۰٪

همانطور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد بیشترین تعداد نمونه‌های تحقیق مربوط به مقطع تحصیلی هفتم با درصد فراوانی ۴۰/۶۵ درصد می‌باشد.

در زیر مقادیر میانگین، انحراف استاندارد و پایایی گویه‌های تحقیق با توجه به آزمون آلفای کرونباخ آورده شده است.

جدول ۳. مقادیر مقادیر میانگین، انحراف استاندارد و ضریب آلفا کرونباخ گویه‌های تحقیق

متغیرها	تعداد گویه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب آلفا کرونباخ
بازی‌های ورزشی خانگی	۱۵	۱/۲۸	۰/۵۲	۰/۷۸
کاهش افسردگی	۱۲	۱/۲۳	۰/۲۹	۰/۸۲
کاهش اضطراب	۱۳	۱/۱۶	۰/۳۱	۰/۷۹

همان گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، ضریب پایایی هر یک از گویه‌های تحقیق بالای ۰/۷۰ است، بنابراین این عوامل برای سنجش، پایایی لازم را دارند.

جدول ۴. خلاصه تحلیل همبستگی پیرسون

بازی‌های ورزشی خانگی		متغیر
p	r	
۰/۰۰۰	۰/۸۳**	کاهش افسردگی
۰/۰۰۰	۰/۷۴**	کاهش اضطراب

\*\*p≤0/01

همانگونه که مشاهده می‌کنید ماتریس همبستگی برای متغیرهای ارائه شده است. با توجه نتایج جدول ۴ میزان  $r$  همبستگی بین دو متغیر کاهش افسردگی و بازی‌های ورزشی خانگی برابر با ۰/۸۳ به دست آمده که این مقدار در سطح معناداری ۰/۰۱ معنادار شده است. همچنین این نتیجه نشان می‌دهد که بین دو متغیر همبستگی مثبت و معناداری برقرار است. همچنین مقدار  $r$  بین دو متغیر کاهش اضطراب و بازی‌های ورزشی خانگی برابر با ۰/۷۴ شده است که نشان از همبستگی مثبت و معنادار بین این دو متغیر دارد. لذا ادعای تاثیرگذاری بازی‌های ورزشی خانگی بر کاهش افسردگی و اضطراب ناشی از قرنطینه در دانش‌آموزان تایید می‌شود.

#### ۴-۱. نتیجه‌گیری

تاثیر ورزش بر افسردگی به صورت علمی و تجربی ثابت شده است. در اختلال افسردگی، انتقال دهنده‌های عصبی مغز دستخوش تغییراتی می‌شوند. ورزش با تعدیل کردن اثرات افسردگی بر مغز، در بهبود یافتن افسردگی موثر واقع می‌شود. متأسفانه سالانه عده زیادی به اختلال افسردگی مبتلا می‌شوند و از آن رنج می‌برند. اختلالی که با توجه به شدت علایم افسردگی، اثرات منفی بر روابط اجتماعی، حرفه شغلی یا تحصیلی تان خواهد گذاشت. طبق آمارها درصد بالایی از جمعیت ایران به افسردگی مبتلا هستند؛ همچنین سرانه ورزش کشور به شدت پایین‌تر از میانگین جهانی است. همین دو آمار می‌تواند دلیل نسبتاً خوبی برای همبستگی بالای میزان ورزش و افسردگی باشد. ورزش علاوه بر سلامت جسمانی، سلامت روحی و روانی شما را تضمین می‌کند و گاهی بهتر از هر دارویی، در درمان افسردگی عمل می‌کند. ورزش تاثیر افسردگی بر مغز را از بین می‌برد و باعث بهبود عملکرد آن می‌شود؛ در نتیجه با ورزش منظم احساس بهتری نسبت به خود و زندگی خواهید داشت. هیپوکامپ افراد افسرده، کوچک‌تر از حد عادی است. هیپوکامپ منطقه‌ای است که در تنظیم خلق و خوی موثر است. ورزش با رشد سلول‌های عصبی و افزایش فعالیت آن، باعث بزرگتر شدن هیپوکامپ می‌شود و ارتباطات سلول‌های عصبی را بهبود می‌بخشد. به این ترتیب خلق و خو و هیجانات شما را تنظیم می‌کند و به همین راحتی به کاهش افسردگی کمک می‌نماید. در کنار این مسائل افسردگی باعث افزایش اعتماد به نفس در فرد می‌شود و قرار گیری فرد در محیط‌ها و اماکن ورزشی پایه گذار ارتباط با افراد دیگر و اجتماعی شدن در فرد است. لذا با توجه به موارد مطرح شده نتایج آزمون همبستگی بین متغیرهای تحقیق نشان دهنده اثر مثبت و معنادار بازی‌های ورزشی خانگی بر کاهش افسردگی و اضطراب دانش‌آموزان در دروان قرنطینه متعاقب شیوع ویروس کرونا داشت. باید گفت با تشدید همه‌گیری و اوج انتشار و انتقال ویروس کرونا دانش‌آموزان مجبور به قرنطینه خانگی شده و این یکجانشینی در خانه بعد از یک سال از ورود ویروس کرونا باعث بروز مشکلات خلقی و روانی برای آنها و خانواده‌هایشان گردیده است. به نفع با وجود شرایط جدید دانش‌آموزان مجبور هستند عادت‌های گذشته خود و تفریحاتی را که در بیرون از خانه دنبال می‌کرده‌اند ترک کنند و این خود باعث بروز مشکلات رفتاری و روزمرگی برای آنها می‌شود. اما در این میان راهکارهایی نیز وجود دارد که بوسیله آنها می‌توانیم این مشکلات را کاهش دهیم و یکی از این راه‌حل‌ها انجام بازی و ورزش در خانه می‌باشد که شاید عادت جدید و جذابی را در این بین به دانش‌آموزان القا کرده و در بوجود آوردن شرایطی قابل تحمل‌تر برای آنان مفید باشد و در کاهش آثار افسردگی و اضطراب و بروز این بیمارهای روانی و خلقی جلوگیری کند.

## ۱-۵. منابع

1. Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Langer, Á. I., & Mañas, I. (2014). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students. *The Spanish journal of psychology*, 17.
۲. محمدی، محدثه (۱۳۹۸). نقش ورزش در افسردگی دانش‌آموزان، کنفرانس بین‌المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم ورزشی و تربیت بدنی در ایران و جهان اسلام، کرج.
۳. جانشین گنجی، الهام (۱۳۹۴). مقایسه اثربخشی بازی درمانی با خنده درمانی در کودکان مبتلا به افسردگی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
4. Rahmadiana, M., Karyotaki, E., Schulte, M., Ebert, D. D., Passchier, J., Cuijpers, P. ... & Riper, H. (2021). Transdiagnostic internet intervention for Indonesian university students with depression and anxiety: Evaluation of feasibility and acceptability. *JMIR mental health*, 8(3), e20036.
5. Tham, S. M., Ellithorpe, M. E., & Meshi, D. (2020). Real-world social support but not in-game social support is related to reduced depression and anxiety associated with problematic gaming. *Addictive behaviors*, 106, 106377.
۶. نیاستی، الهه و موسوی، سید یاسر (۱۳۹۷). تبیین رابطه بازی و عدم افسردگی کودکان در طراحی مهد کودک مطالعه موردی شهر تنکابن، کنفرانس بین‌المللی عمران، معماری و مدیریت توسعه شهری در ایران، تهران.
۷. فلاح، شیما و فرهودی، فرزاد و سعید منش، محسن (۱۳۹۷). اثربخشی بازی درمانی شناختی رفتاری بر افسردگی، اضطراب و پرخاشگری کودکان بدسرپرست و بی سرپرست، پنجمین همایش ملی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران (با رویکرد فرهنگ مشارکتی)، تهران.
۸. امینی، هادی و سکوتی جویباری، عاطفه (۱۳۹۵). نقش ورزش و بازی در سلامت روان و تأثیر آن بر اضطراب و افسردگی، اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی، قزوین.
9. Horowitz, K. S. (2019). Video Games and English as a Second Language: The Effect of Massive Multiplayer Online Video Games on the Willingness to Communicate and Communicative Anxiety of College Students in Puerto Rico. *American journal of play*, 11(3), 379-410.
۱۰. خاتون محمدی، نرگش (۱۳۹۷). بررسی اثر بخشی بازی درمانی بر هوش هیجانی و افسردگی کودکان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت.
۱۱. شمشیری، حلیمه (۱۳۹۸). تأثیر بازی گروهی بر کنترل عاطفی و کاهش اضطراب در دانش‌آموزان دختر ابتدایی شهرستان باغملک، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور بهبهان.
12. Liang, D., Chen, S., Zhang, W., Xu, K., Li, Y., Li, D., & Liu, C. (2020). Investigation of a Progressive Relaxation Training Intervention on Pre-Competitive Anxiety and Sports Performance among Collegiate Student Athletes. *Frontiers in Psychology*, 11, 4023.
13. Brown, G. T., Hainline, B., Kroshus, E., & Wilfert, M. (2014). *Mind, body and sport: Understanding and supporting student-athlete mental wellness*. Indianapolis, IN: National Collegiate Athletic Association.
۱۴. عبداللهی، عباس و حسینیان، سیمین و قوی بازو، غفت، ۱۳۹۸. تأثیر تمرین ورزش روزانه منظم بعلاوه درمان شناختی رفتاری برای درمان تفکر خودکشی و افسردگی، دومین همایش ملی آسیب‌های اجتماعی، اردبیل.
۱۵. بیات، حسین، ۱۳۹۸. بررسی تأثیرات ورزش و سلامتی بر کاهش اضطراب و استرس، کنفرانس بین‌المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پژوهش، تهران.
16. Carek, P. J., Laibstain, S. E., & Carek, S. M. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *The international journal of psychiatry in medicine*, 41(1), 15-28.
17. Chernomas, W. M., & Shapiro, C. (2013). Stress, depression, and anxiety among undergraduate nursing students. *International journal of nursing education scholarship*, 10(1), 255-266.
18. Haukaas, R. B., Gjerde, I. B., Varting, G., Hallan, H. E., & Solem, S. (2018). A randomized controlled trial comparing the attention training technique and mindful self-compassion for students with symptoms of depression and anxiety. *Frontiers in psychology*, 9, 827.
۱۹. ایمانی، قادر و امینی فر، ابراهیم، ۱۳۹۵. نقش ورزش در کاهش استرس و تعادل فکری در دانش‌آموزان و دانشجویان، دومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، قم.
۲۰. رستمی، ناصر و کبری شریفی، راضیه، ۱۳۹۴. اثر ورزش بر درمان افسردگی، اولین همایش ملی پیشرفت‌ها و چالش‌ها در علوم، مهندسی و فناوری، شیراز.