

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش ایروبیک بر سلامت روان و شادکامی دانش آموزان دختر کم توان ذهنی

محل انتشار:

فصلنامه کودکان استثنایی، دوره 17، شماره 2 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

وجیهه ظهورپرونده - دانشگاه پیام نور مشهد

فاطمه جعفری - دانشگاه آزاد قوچان

خلاصه مقاله:

هدف: هدف این مطالعه بررسی اثربخشی آموزش ایروبیک بر سلامت روان و شادکامی دانش آموزان دختر کم توان ذهنی بود. روش: جامعه آماری این پژوهش شامل همه دانش آموزان دختر کم توان ذهنی مدرسه صالحه شهر مشهد بود که از این تعداد به روش نمونه گیری در دسترس و بر اساس نمره سلامت روان (جی اچ کیو) و نمره شادکامی آکسفورد (اواچ آی)، ۳۰ نفر که تمایل به همکاری داشتند به عنوان نمونه انتخاب شدند. این ۳۰ نفر به طور کاملاً هم‌تا در ۲ گروه ۱۵ نفره الف و ب گزینش شدند که گروه الف، ۱۶ جلسه آموزش گروهی ایروبیک را دریافت کرد و گروه ب گروه کنترل بود که در لیست انتظار قرار داشت. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد. یافته ها: یافته های پژوهش نشان داد که آموزش ایروبیک به طور معناداری باعث افزایش شادکامی، سلامت روان و کاهش افسردگی، اضطراب و بی خوابی، نشانه های جسمانی و اختلال در عملکرد اجتماعی دانش آموزان کم توان ذهنی می شود. نتیجه گیری: کودکان کم توان ذهنی که در گروه آزمایش بودند، نسبت به کودکانی که در گروه گواه بودند، به طور معناداری شاهد افزایش شادکامی، سلامت روان و کاهش افسردگی، اضطراب و بی خوابی، نشانه های جسمانی و اختلال در عملکرد اجتماعی خود شدند.

کلمات کلیدی:

Aerobic training, Mental health, Happiness, Intellectual disability, آموزش ایروبیک,

سلامت روان, شادکامی, کم توان ذهنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1617258>

