

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرین هوازی همراه با رژیم غذایی کتوژنیک بر کیفیت زندگی و خودشفقتی دبیران زن مقطع متوسطه اول

محل انتشار:

نهمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

لیلا لشکری - کارشناس امور فرهنگی ، مدرسه پسرانه حضرت سجاد، آموزش و پرورش شهرستان میناب

سمیه مرادی - کارشناس امور فرهنگی ، مدرسه پسرانه حضرت سجاد، آموزش و پرورش شهرستان میناب

وحید رحیمی - کارشناس آموزش ابتدایی ، مدرسه امام خمینی کلاهی ، آموزش و پرورش شهرستان میناب

کاظم رحیمی - کارشناس مدیریت تعاون، مدرسه پسرانه حضرت سجاد، آموزش و پرورش شهرستان میناب

صفیه کریمیان - کارشناس آموزش ابتدایی ، مدرسه حاج نعمت یوسفی راونگ ، آموزش و پرورش شهرستان میناب

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، تاثیر یک دوره تمرین هوازی همراه با رژیم غذایی کتوژنیک بر کیفیت زندگی و خودشفقتی دبیران زن مقطع متوسطه اول بود. پژوهش حاضر به روش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون انجام شد. ۴۰ معلم زن مقطع متوسطه اول استان هرمزگان به صورت هدفمند در دسترس انتخاب شدند و به طور تصادفی در چهار گروه تمرین هوازی + رژیم کتوژنیک ، تمرین هوازی، رژیم کتوژنیک و کنترل (هر گروه ۱۰ نفر) قرار گرفتند. مداخلات به مدت ۸ هفته انجام شد و به جز گروه کنترل که هیچ مداخله ای دریافت نکرد و تنها به فعالیت های طبیعی روزمره خود پرداختند، سه گروه دیگر مداخله مربوط به خود را دریافت کردند. برای سنجش خودشفقتی ، از پرسشنامه ی ۲۶ ماده ای خودشفقتی که جهت ارزیابی کلی خودشفقتی توسط نف در سال ۲۰۰۳ طراحی شده است استفاده شد. قبل و بعد از مداخلات، اندازه گیری کیفیت زندگی و خود شفقتی تمامی آزمودنی ها انجام شد. برای اندازه گیری کیفیت زندگی از پرسشنامه SF-۳۶ استفاده شد. این پرسش نامه دو مفهوم اصلی (سلامت جسمی و روانی) را با ۳۶ پرسش در ۸ بخش اندازه گیری می کند که عبارت اند از عملکرد فیزیکی (PF)، نقش فیزیکی (RP)، بدن درد (BP)، سلامت عمومی (GH)، علایم حیاتی (VT)، عملکرد اجتماعی (SF)، عملکردهای هیجانی (RE) و سلامت ذهنی (MH). نتایج نشان داد که خودشفقتی و کیفیت زندگی تنها در گروهی که به تمرینات هوازی پرداختند افزایش یافت ($P < 0.05$) و رژیم غذایی کتوژنیک تاثیر معناداری در این زمینه نداشت. ($P > 0.05$) بر احتمالاً خودشفقتی و کیفیت زندگی تنها با پرداختن به تمرینات ورزشی بهبود می یابند و رژیم غذایی کتوژنیک تاثیر معناداری در این زمینه ندارد.

کلمات کلیدی:

تمرین ، رژیم کتوژنیک ، کیفیت زندگی ، خود شفقتی ، معلمان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1641660>

