

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر ورزش ایروبیك بر سبك های مقابله با استرس و تنظیم شناختی هیجان در زنان با (BMI) بالا

محل انتشار:

ششمین کنفرانس ملی روانشناسی (علم زندگی) (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسنده:

فاطمه محمدیان - دانشجوی کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، خراسان

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر ورزش ایروبیك بر سبك های مقابله با استرس و تنظیم شناختی هیجان در زنان با (BMI) بالا انجام شد. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس - آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه زنان متاهل ۲۵ تا ۵۵ سال شهر مشهد بود، که از طریق فراخوان در شبکه های مجازی و بر اساس معیارهای ورود، تعداد ۳۰ نفر که میزان شاخص توده بدنی آنها بالا بود، به صورت تصادفی به عنوان نمونه انتخاب و به طور تصادفی به ۲ گروه آزمایش و گروه کنترل (هرگروه ۱۵ نفر) تقسیم بندی شدند. سپس گروه آزمایش، به مدت ۴ هفته تحت تاثیر متغیرهای مستقل (پروتکل تمرینی ایروبیك) قرار گرفت. پس از اتمام دوره تمرینات فرآیند ارزیابی های پس آزمون برای هر دو گروه اجرا و نتایج حاصل از پیش آزمون و پس آزمون کنترل مورد تجزیه و تحلیل آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس با کمک نرم افزار spss قرار گرفت. یافته ها نشان داد ورزش ایروبیك توانسته است به صورت معنی داری سبك های مقابله با استرس را افزایش دهد ($p < 0/05$)، اما مداخله ورزشی بر مولفه های تنظیم شناختی هیجان اثربخش نبود ($p > 0/05$). بر این اساس به نظر می رسد تمرینات ایروبیك می تواند به عنوان یک روش، تاثیر مثبتی بر سبك های مقابله با استرس در زنان با (BMI) بالا داشته باشد.

کلمات کلیدی:

ایروبیك، سبك های مقابله با استرس، تنظیم شناختی هیجان، شاخص توده بدنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1656952>

