

عنوان مقاله:

تاثیر ۸ هفته تمرین ایروبیک بر جهت گیری زندگی و شادکامی مادران کودکان ADHD

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی تحقیقات بین رشته ای در آموزش و پژوهش (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

ساناز نبوی - کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزشی، موسسه آموزش عالی بینالود، مشهد، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: اختلال بیش فعالی کمبود توجه (ADHD) یک اختلال مزمن و فراگیر است که از دوران کودکی آغاز و با علائم بیتوجهی، تکانش گری و بیش فعالی مشخص می شود. مطالعه حاضر با هدف تاثیر ۸ هفته تمرین ایروبیک بر جهت گیری زندگی و انجام شد. ADHD شادکامی مادران کودکان ورزش کار: این مطالعه یک طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه شاهد بود. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از مدل آماری ANCOVA استفاده شد. از این طرح، تاثیر ۸ هفته تمرین ایروبیک (متغیر مستقل) بر جهت گیری زندگی و شادکامی مادران کودکان ADHD وابسته (مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری پژوهش را کلیه مادران دارای کودکان) ADHD ساکن در شهر تهران تشکیل دادند. جهت انجام این پژوهش، ابتدا توسط فراخوان عمومی در مطب متخصصان اطفال، روانپزشکان و مراکز کادر درمانی، از مادران دارای کودکان ADHD جهت انجام ورزش ایروبیک دعوت به عمل آمد تا به باشگاه های ورزشی مراجعه کنند. در این راستا، ۱۰۰ نفر جهت انجام این پژوهش اعلام آمادگی کردند. ابزارهای اندازه گیری شامل دو پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه جهت گیری زندگی (LOT) می باشند. یافته ها: تفاوت بین میانگین نمرات جهت گیری زندگی و شادکامی در مرحله پس آزمون بعد از بررسی نمرات پیش آزمون در دو گروه آزمایش و شاهد، معنی دار بود ($F=3.979, 92.758, (DF=1)$), $(P=0.001, 0.001)$. این نتایج نشان داد که ورزش ایروبیک در افزایش جهت گیری زندگی و شادکامی مادران کودکان ADHD تاثیر داشته است. نتیجه گیری: یافته های حاصل از پژوهش تایید می کند که جهت گیری زندگی و شادکامی مادران کودکان ADHD در گروه آزمایش نسبت به گروه شاهد در پس آزمون افزایش معناداری داشته که حاکی از تاثیر ورزش ایروبیک بر جهت گیری زندگی و شادکامی مادران کودکان ADHD است. در گروه آزمایشین نتایج نشان داد که

کلمات کلیدی:

تمرین ایروبیک، جهت گیری زندگی، شادکامی، کودکان ADHD

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1733993>

