

عنوان مقاله:

تاثیر ۸ هفته تمرین پیلاتس بر جهت گیری زندگی و شادکامی مادران کودکان بیش فعال (ADHD) شهر تهران

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 8، شماره 1 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

فاطمه سبحان نژاد - کارشناس ارشد، تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف تعیین اثر تمرینات پیلاتس بر جهت گیری زندگی و شادکامی مادران دارای کودک دارای اختلال بیش فعالی و نقص توجه انجام شده است. لذا محقق از روش پژوهش نیمه آزمایشی پیش آزمون و پس آزمون با پیگیری استفاده نموده است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه مادران شهر تهران که دارای کودکان بیش فعال و نقص توجه بودند تشکیل دادند. روش نمونه گیری در دسترس و نمونه آماری پژوهش حاضر را ۴۰ نفر از مادرانی که نمرات جهت گیری زندگی و شادکامی ایشان یک نمره زیر میانگین کل بود و دارای کودک بیش فعال بودند به خود اختصاص دادند. در ادامه نمونه آماری پژوهش، به شیوه تصادفی، به دو گروه مساوی آزمایش و شاهد تقسیم شدند و سپس در مواجهه با طرح پیش آزمون، پس آزمون و آزمون پیگیری قرار گرفتند. گروه آزمایش ۸ هفته، هر هفته ۳ جلسه ۴۵ دقیقه ای تمرین های پیلاتس را انجام دادند. پرسشنامه های جهت گیری زندگی شیپر و کارور (۱۹۸۵) و شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹)، برای ارزیابی مادران مورد استفاده قرار گرفت. برای تحلیل داده ها از روش آمار توصیفی آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر، استفاده شد. یافته ها نشان دادند که انجام ورزش پیلاتس در مرحله پس آزمون و پیگیری، موجب افزایش جهت گیری زندگی و شادکامی آنان شده است. از طرفی ورزش پیلاتس، عوارض جانبی نداشته و برای بهبود و ارتقاء سلامت جسمی و روانی مادرانی که فرزند بیش فعال دارند، در دسترس است. با توجه به یافته های این پژوهش اجرای تمرین های پیلاتس به عنوان یک روش کمکی در کنار روش های درمانی دیگر پیشنهاد می شود.

کلمات کلیدی:

تمرین پیلاتس، جهت گیری زندگی، شادکامی مادران کودکان بیش فعال.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1754815>

