

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش پروتکل جامع یوگا بر توجه انتخابی، بازداری پاسخ و کنترل تداخل در کودکان دارای نشانگان نقص توجه بیش فعالی

محل انتشار:

فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، دوره 18، شماره 71 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

اشرف کرمی - گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی

زینب خاندانی - استاد و عضو هیات علمی دانشگاه تبریز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، تبریز، ایران

مرضیه علیوندی وفا - استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، تبریز، ایران.

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش پروتکل جامع یوگا بر توجه انتخابی، بازداری پاسخ و کنترل تداخل در کودکان دارای نشانگان نقص توجه بیش فعالی (ADHD) بود. این پژوهش شبه آزمایشی، با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری، کلیه دانش آموزان پسر دبستانی شهرستان میانه در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ بودند. نمونه پژوهش ۴۰ آزمودنی بود که با روش تصادفی خوشه ای چند مرحله ای (با استفاده از پرسشنامه علائم مرضی کودکان ۴-CSI فرم والدین) انتخاب و تصادفی در گروه های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. پیش آزمون و پس آزمون، با آزمون استروپ انجام شد. گروه آزمایش ۶ ماه آموزش یوگا در قالب یک پکیج (برنامه های تنفسی، حرکات، تن آرامی، تصویرسازی و مراقبه) تمرین داشت. داده ها با آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره تحلیل شد. نتایج نشان داد آموزش یوگا در مرحله پس آزمون در هر دو موقعیت همخوان و ناهمخوان موجب کاهش معنادار "نمره تداخل، زمان آزمایش، تعداد خطا، زمان واکنش" و افزایش معنادار "پاسخ صحیح" در گروه آزمایش شد ($p < 0.05$). آموزش یوگا اثربخش بوده و موجب بهبود توجه انتخابی، بازداری پاسخ و کنترل تداخل در کودکان دارای نشانگان ADHD شده است. بنابراین می توان از یوگا در جهت طراحی روش های درمانی غیردارویی مانند یوگادرمانی برای بهبودی کودکان دارای نشانگان و یا اختلال AD HD بهره برد.

کلمات کلیدی:

توجه انتخابی، بازداری پاسخ، کنترل تداخل، آموزش یوگا، نقص توجه بیش فعالی (ADHD)

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1784710>

