

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات تناوبی شدید بر کاهش علائم برانگیختگی نوجوانان دارای اختلال استرس پس از حادثه

محل انتشار:

سومین همایش ملی روان شناسی بالینی کودک و نوجوان (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

فرنگیس دمهری - دانشگاه علم و هنر یزد

پرستو جهانتاب - دانشگاه علم و هنر یزد

صادق افخمی اردکانی - دانشگاه علم و هنر یزد

محسن سعید منش - دانشگاه علم و هنر یزد

خلاصه مقاله:

اختلال استرس پس از سانحه، یک واکنش رایج به رویدادهای تروماتیک از قبیل تجاوز، بلایای طبیعی و فجایع انسانی و تصادفات شدید است. علائم این اختلال شامل باز تجربی ناخواسته و تکراری رویداد، اجتناب از یاد آورنده های رویداد تروماتیک، دگرگونی قابل ملاحظه در بیش برانگیختگی و واکنش پذیری افراطی و تغییرات منفی در شناخت واره ها و خلق مربوط به رویداد تروماتیک میشود. تمرین تناوبی شدید به عنوان یک استراتژی نوین و دارای زمانبندی مناسب برای بهبود آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت در مقایسه با مدل های تمرین سنتی، در نوجوانان شناخته شده است. هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر تمرینات تناوبی شدید بر کاهش علائم برانگیختگی پس از حادثه در نوجوانان بود. تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی و با توجه به طول زمان از نوع مقطعی و به لحاظ استفاده از نتایج کاربردی میباشد که بصورت پیش آزمون، پس آزمون، با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری در این پژوهش شامل تمام نوجوانان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه در دامنه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال شهرستان اردکان بود. نمونه آماری تحقیق حاضر را ۳۰ نفر از کودکان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه در دامنه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال شهرستان اردکان تشکیل میدهد که به صورت در دسترس انتخاب شد و بصورت تصادفی در ۲ گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفت. مقیاس علائم اختلال استرس پس از سانحه در کودکان (CPSS)؛ فوا و همکاران، (۲۰۱۹) توسط نمونه مورد نظر تکمیل گردید. آزمودنی های گروه آزمایش، تمرینات تناوبی شدید را ۳ روز در هفته به مدت ۶ هفته انجام داد. پس از اتمام تمرینات از دو گروه پس آزمون به عمل آمد. نتایج بررسی فرضیه ها از طریق تحلیل کوواریانس (سطح معناداری ۰/۰۵) نشان میدهد که تاثیر تمرینات تناوبی شدید بر کاهش علائم استرس پس از حادثه موثر است و علائم آن را شامل نشانه های تجربه مجدد حادثه آسیبزا، نشانه های اجتناب و نشانه های برانگیختگی کاهش میدهد.

کلمات کلیدی:

تمرینات تناوبی شدید، استرس پس از حادثه، نوجوانان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1989184>

