

عنوان مقاله:

تعیین اثر یوگا بر خودکارآمدی و خطر افتادن در سالمندان شهر کرج

محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

منیر السادات میرهادی - کارشناسی ارشد روانشناسی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران

علیرضا بهرامی - دکترای روانشناسی ورزش دانشگاه اراک

مهوش نوربخش - استاد دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر یوگا بر خودکارآمدی و خطر افتادن در سالمندان شهر کرج انجام شده است. به منظور بررسی موضوع و آزمون فرضیه های پژوهش نمونه ای 60 نفره از سالمندان شهر کرج بصورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم بندی شدند. سپس سالمندان گروه آزمایش زیر نظر مربی متخصص 16 جلسه در تمرینات یوگا شرکت نمودند. به منظور سنجش متغیرهای پژوهش از پرسشنامه خودکارآمدی شرر و آدامز (1983) و برای سنجش افتادن از پرسشنامه کارآمدی در افتادن در سالمندان فرم بین المللی (FES-I) استفاده شد. پس از جمع آوری داده ها برای تحلیل فرضیه ها از آزمون تحلیل واریانس 2 عاملی (2x2) در سطح 0/05 با استفاده از نرم افزار spss نسخه 20 استفاده شد. نتایج بدست آمده نشان می دهد، اثر تمرینات یوگا بر خودکارآمدی زنان و مردان یکسان است ($F(55.1) = 0/31$ و $p = 0/576$). به عبارت دیگر، بین جنسیت و تمرین بر خودکارآمدی زنان و مردان تعامل معنی داری وجود ندارد، بنابراین تمرینات یوگا در نمونه مورد بررسی بر خودکارآمدی تاثیری نداشت. همچنین بین میانگین تغییرات میزان نگرانی از افتادن سالمندان گروه تمرینات یوگا (3/10-) و گروه کنترل (0/93) تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، یوگا منجر به کاهش معنی دار میزان نگرانی ها از افتادن سالمندان شد.

کلمات کلیدی:

یوگا، خودکارآمدی، خطر افتادن، سالمندان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/583744>

