

عنوان مقاله:

کاربرد ماساژ و موسیقی در تنظیم ریتم خواب و بیداری دانش آموزان بامشکلات دقت و تمرکز

محل انتشار:

کنگره بین المللی مطالعات رفتاری جامعه و سبک زندگی سالم (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

زهرا کایینی مقدم - کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

مهناز استکی - استادیار دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

مهدیه صالحی
رویا کوچک انتظار

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف کاربرد ماساژ و موسیقی در تنظیم ریتم خواب و بیداری دانش آموزان بامشکلات دقت و تمرکز انجام شد. روش پژوهش حاضر از نوع آزمایشی پیش آزمون و پس آزمون با دو گروه آزمایشی و کنترل بود. اطلاعات با استفاده از پرسشنامه کانرز فرم معلم، پرسشنامه CSHQ (عادات خواب کودکان) و آزمون تولوز پیرون جمع آوری شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش آموزان دختر مدارس - ابتدایی دولتی منطقه 6 آموزش و پرورش در سال تحصیلی 92 - 93 بود. نمونه پژوهش شامل 104 دانش آموز دختر (بر اساس کمترین دقت و تمرکز با توجه به معرفی از سوی معلمین) انتخاب شدند. از تعداد فوق آزمون خط زنی مربعات دنباله دار (آزمون تولوز پیرون) انجام شد. از بین - آنهایی که کمترین کارایی را در گروه خود داشتند، نهایتاً 37 دانش آموز انتخاب شده که با توجه به نتایج پرسشنامه کانرز و عادات خواب، 26 دانش آموز واجد شرایط انتخاب شدند. تحلیل داده ها با استفاده از آمار توصیفی و در سطح استنباطی با استفاده از نرم افزار SPSS و تحلیل کوواریانس انجام شد. نتایج نشان دادند کاربرد ماساژ و موسیقی ریتم خواب و بیداری را تنظیم کرده و باعث افزایش دقت و تمرکز در دانش آموزان شده است

کلمات کلیدی:

ریتم خواب و بیداری (ریتم سیرکادین)، ماساژ درمانی، موسیقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/606762>

