

عنوان مقاله:

تاثیر ذهن آگاهی و فعالیت بدنی بر ویژگی های رفتاری و پیشگیری از بازگشت زنان معتاد

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره 7، شماره 24 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

بهروز قربان زاده - استادیار رفتار حرکتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

مریم لطفی - دکتری یادگیری حرکتی، دانشگاه ارومیه

خلاصه مقاله:

اعتیاد به مواد یکی از مهم‌ترین مشکلات و بیماری‌های قرن حاضر است که نگرانی وسیعی را در سطح جهان ایجاد کرده است و حل مسئله اعتیاد در جامعه از اهمیت زیادی برخوردار است. هدف پژوهش حاضر، بررسی تاثیر ذهن آگاهی و فعالیت بدنی بر ویژگی های رفتاری و پیشگیری از بازگشت زنان معتاد بود. تعداد 60 نفر از معتادان، از بین کمپ‌های ترک اعتیاد شهر تبریز به صورت تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. آن‌ها در چهار گروه ذهن آگاهی، فعالیت بدنی، ذهن آگاهی و فعالیت بدنی و گروه کنترل، براساس سن و قد قرار گرفتند. برنامه ورزش هوازی به صورت 24 جلسه، هر هفته سه جلسه و هر جلسه 60 دقیقه و مداخلات ذهن آگاهی هشت هفته یک جلسه ای و هر جلسه 60 دقیقه انجام شدند. قبل و بعد از اجرای مداخله، آزمودنی‌ها پرسش نامه های تاب‌آوری و خودکارآمدی را تکمیل کردند و آزمایش اعتیاد در ابتدا، انتها و دو ماه بعد از مداخلات گرفته شد. در این پژوهش، از تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که در گروه ترکیبی ذهن آگاهی و فعالیت بدنی نسبت به گروه‌های دیگر، تاب‌آوری و خودکارآمدی بهتری وجود دارد و افراد این گروه بازگشت کمتری دارند. با توجه به نتایج به دست آمده، فعالیت بدنی همراه با مداخلات ذهن آگاهی می‌تواند عوامل روان‌شناختی معتادان زن را بهبود بخشد و به عنوان یک درمان غیردارویی در دوره ترک کمک کننده باشد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، فعالیت بدنی، تاب‌آوری، خودکارآمدی، پیشگیری از بازگشت، زنان معتاد

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/872146>

