

اثر بخشی تمرینات یوگا بر تمرکز، کنترل رفتاری و هیجانی پسران بیش فعال

دنیا مصلائی^۱، *مریم زرنقاش^۲

۱- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد مرودشت، مرودشت، ایران

۲- استادیار گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد مرودشت، مرودشت، ایران (*نویسنده مسئول)

*Email: (mzarnaghash@miau.ac.ir)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: اختلال نقص توجه بیش فعالی و مشکلات شناختی وابسته به آن، گسیختگی های فراوانی را در زندگی روزمره کودکان ایجاد می کند که نه تنها کودک، بلکه خانه، مدرسه و جامعه را نیز به تأثیر و تأثر می کشاند. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی تمرینات یوگا بر تمرکز، کنترل رفتاری و هیجانی رفتار پسران بیش فعال شهر شیراز انجام شد

روش کار: روش پژوهش از نوع آزمایشی با گروه کنترل و مداخله و طرح پس آزمون و پیش آزمون بود. جامعه آماری کلیه پسران بیش فعال شهر شیراز بود روش نمونه گیری حاضر به صورت هدفمند بود که گروه نمونه شامل ۳۰ نفر از کودکان بیش فعال شهر شیراز بود که توسط روانپزشک تشخیص بیش فعالی گرفته بودند و به مرکز یوگا ارجاع داده شده بودند. این گروه به صورت تصادفی در دو گروه کنترل (۱۵) و مداخله (۱۵ نفر) قرار داده شدند. سپس طی ۱۰ جلسه تمرینات یوگا برای گروه مداخله انجام گرفت و پس بعد از انجام تمرینات نتایج دقت و رفتار هر دو گروه مورد بررسی قرار گرفت. ابزار اندازه گیری شامل پرسشنامه علائم مرضی کودکان و پرسشنامه اختلال رفتاری راتر بود.

یافته ها: بعد از جمع اوری اطلاعات حاصل از پرسشنامه ها، تجزیه و تحلیل نتایج با استفاده از نرم افزار SPSS ۲۰ در دو سطح آمار توصیفی (فراوانی، میانگین، انحراف معیار، ...) و آمار استنباطی (تحلیل کواریانس چند متغیره) انجام شد.

نتیجه گیری: نتایج نشان داد تمرینات یوگا به طور معنی دار باعث افزایش دقت و تمرکز پسران بیش فعال شد و همچنین تمرینات یوگا بر کاهش اختلال رفتاری هیجانی پسران بیش فعال تأثیر معنی دار داشت.

کلید واژه ها: یوگا، تمرکز، کنترل رفتاری و هیجانی، بیش فعالی