

اثربخشی تمرینات ایروبیک بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری اجتماعی کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر

سامان پاشازاده ریکانی (کارشناس ارشد روان شناسی کودکان استثنایی)

رسول حشمتی (استاد یار دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تبریز)

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی تمرینات ایروبیک بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان کم توان ذهنی بود. بدین منظور با استفاده از طرح شبه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل از بین دانش آموزان پسر کم توان ذهنی شهر ارومیه، 30 دانش آموز پسر 8 تا 13 ساله از مدرسه استثنایی انتخاب شده و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. هر دو گروه با استفاده از آزمون پرسشنامه پرخاشگری آیزنگ و گلین ویلسون (1975) و پرسشنامه رشد اجتماعی واینلند (1965)، به عنوان پیش آزمون و پس آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت 12 جلسه 45 دقیقه ای، تمرینات ایروبیک دریافت کردند. برای مقایسه پس آزمون هر دو گروه از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد با کنترل پیش آزمون، بین گروه های آزمایش و کنترل در متغیر پرخاشگری و سازگاری اجتماعی □ در سطح ($p < 0/01$) تفاوت معنی داری وجود دارد. از یافته های پژوهش می توان نتیجه گرفت که تمرینات ایروبیک که شامل ورزش همراه با موسیقی میباشد، بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان کم توان ذهنی آموزش پذیر موثر است. کلید واژگان: تمرینات ایروبیک، پرخاشگری، سازگاری اجتماعی، کم توان ذهنی