

عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت ورزشی و درمان مثبت نگر بر خوشبینی و رضایتمندی از زندگی زنان درگیر تعارض در سال های اول زندگی مشترک

محل انتشار:

فصلنامه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده، دوره 18، شماره 62 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

نویسندگان:

سید مجتبی عقیلی - استادیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور

فاطمه مجیدی - کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه پیام نور، گلستان، ایران

آرزو اصغری - استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کوثر بجنورد، بجنورد، ایران.

خلاصه مقاله:

یکی از عوامل تعیین کننده سلامت خانواده، خوشبینی و رضایتمندی از زندگی است. هدف این تحقیق مقایسه اثر بخشی درمان مبتنی بر شفقت ورزشی و درمان مثبت نگر زنان درگیر تعارض است که حداکثر پنج سال تجربه زندگی مشترک داشته اند. طرح تحقیق نیمه تجربی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری زنان درگیر تعارض شهر مشهد در فروردین ماه ۱۴۰۱ بود که به دادگاه خانواده و شورای حل اختلاف مشهد مراجعه کرده بودند. از جامعه آماری تعداد ۴۵ نفر به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش ۱ تحت درمان متمرکز بر شفقت، گروه آزمایش ۲ تحت درمان مثبت نگر طی ۸ جلسه ۱ ساعته قرار گرفته و گروه گواه تا پایان تحقیق، مداخله ای دریافت نکردند. ابزارهای تحقیق پرسشنامه رضایت از زندگی انریچ (۱۹۸۹) و پرسشنامه خوشبینی شی و کارور (۱۹۹۴) بود. داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیری تحلیل شدند. نتایج نشان داد که درمان مبتنی بر شفقت ورزشی و درمان مثبت نگر بر خوشبینی و رضایتمندی از زندگی زنان گروه هدف با ضریب اطمینان (۹۵/۰) اثر بخش بود. بر این اساس می توان نتیجه گرفت درمان مبتنی بر شفقت ورزشی و درمان مثبت نگر می توانند به عنوان مداخلات تکمیلی در جهت کاهش مشکلات روانشناختی و بهبود کیفیت زندگی زنان درگیر تعارض زناشویی به کار گرفته شوند.

کلمات کلیدی:

شفقت ورزشی، درمان مثبت نگر، خوشبینی، رضایتمندی از زندگی، زنان درگیر تعارض

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1704045>

