

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش شفقت ورزشی بر کیفیت دوستی و سرمایه ها پروا شناختی دانشجویان

محل انتشار:

سومین دوره همایش ملی روان شناسی و سلامت از سازگاری تا بهزیستی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

ایرج صفائی راد - استادیار گروه روانشناسی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران

سیدمهدی خضری - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش شفقت ورزشی بر کیفیت دوستی و سرمایه های روان شناختی دانشجویان انجام شد. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و مقطعی، از لحاظ نوع داده ها کمی و از نظر روش پژوهش، آزمایشی، با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. به این منظور ۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی همدان به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) تقسیم شدند. آنگاه گروه آزمایش طی هشت جلسه آموزش گروهی، هفته ای دو جلسه به مدت یک ساعت تحت جلسات آموزش شفقت ورزشی (جرمر، ۲۰۰۹) قرار گرفت. سپس از هر دو گروه به وسیله پرسشنامه کیفیت دوستی و سرمایه های روان شناختی مذکور پس آزمون به عمل آمد. ابزار پژوهش شامل دو پرسشنامه استاندارد کیفیت دوستی حجازی و ظهري وند (۱۳۸۰) و سرمایه های روان شناختی لوتانز (۲۰۰۷) بود. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات و بررسی فرضیه های پژوهش از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد آموزش شفقت- ورزشی باعث شد کیفیت دوستی و سرمایه های روانشناختی دانشجویان افزایش پیدا کند. همچنین نتایج نشان می دهد آموزش شفقت ورزشی قادر است ۵۶ درصد از تغییرات کیفیت دوستی و ۶۴ درصد از تغییرات سرمایه های روانشناختی را در دانشجویان تبیین کند. پیشنهاد می شود با برگزاری دوره های آموزش شفقت ورزشی در جهت افزایش کیفیت دوستی و سرمایه های روان شناختی دانشجویان اقدام نمود.

کلمات کلیدی:

آموزش شفقت ورزشی، کیفیت دوستی، سرمایه های روان شناختی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1869949>

