

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی یوگای خنده بر ثبات خانواده، پیوند خانواده و استرس ادراک شده

محل انتشار:

هفتمین همایش ملی تحقیقات میان رشته ای در مدیریت و علوم انسانی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

نویسندگان:

مهناز مقانلو

رویا جعفری

خلاصه مقاله:

انتشار کووید ۱۹- به دلیل سرعت انتقال آن که از ویژگیهای این ویروس است باعث ایجاد یک وضعیت اورژانس در بهداشت جهانی در کمتر از چند ماه در سراسر کشورهای جهان شده است. این بیماری واگیردار نه تنها سبب نگرانیهایی در ارتباط با سلامت جسمی همگانی شده بلکه سبب بروز تعدادی از بیماریهای روانشناختی نیز میشود. با توجه به این که کلیه افراد جامعه در خطر ابتلا با این بیماری قرار دارند؛ تحقیق حاضر جهت بررسی تاثیر یوگای خنده بر ثبات خانواده و پیوند خانواده و استرس ادراک شده می باشد. جامعه آماری پژوهش را کارکنان سازمان تامین اجتماعی هفده شهریور مشهد تشکیل می دهند. از میان آنها ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب گردید. جهت گردآوری داده ها از ابزار پرسشنامه استفاده شد. جهت تحلیل اطلاعات از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با استفاده از نرم افزار SPSS ورژن ۲۱ استفاده گردید. یافته های پژوهش نشان داد یوگای خنده رابطه معناداری با ثبات خنده و پیوند خانواده و کاهش استرس ادراک شده داشت. به گونهای که میزان ثبات و پیوند خانواده در پس‌آزمون تفاوت قابل توجهی با مقدار ثبات و پیوند خانواده در پیش آزمون داشت و پس از اجرای تمرینات یوگای خنده میزان پیوند و ثبات خانواده افزایش پیدا کرده بود. همچنین میزان استرس ادراک شده به میزان قابل توجهی کاهش پیدا کرد.

کلمات کلیدی:

یوگای خنده، ثبات خانواده، پیوند خانواده، استرس ادراک شده

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1905464>

