

عنوان مقاله:

اثربخشی یوگا بر احساس خستگی و بهزیستی ذهنی در زنان متاهل شاغل

محل انتشار:

سومین همایش ملی و اولین همایش بین المللی پژوهش و نوآوری در روانشناسی، با نگاهی ویژه بر درمانهای فراتشخیصی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

شیرین قاسمی - کارشناسی ارشد رشته روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی علوم و فناوری آریان

فرهاد جمهری - استادیار موسسه آموزش عالی علوم و فناوری آریان

فاطمه هدایت زاده - استادیار موسسه آموزش عالی علوم و فناوری آریان

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر، اثربخشی یوگا بر احساس خستگی و بهزیستی ذهنی در زنان متاهل شاغل بود. روش پژوهش حاضر، از روش نیمه آزمایشی (طرح گروه کنترل نابرابر) با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل با پیگیری استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان زن متاهل شهر اهواز است که تعداد ۳۰ دانشجویان زن متاهل و چندنقشی به عنوان نمونه به صورت تصادفی انتخاب شدند. برای گردآوری دادهها از پرسشنامه سنجش احساس خستگی توسط اسمتس (۱۹۹۶) و پرسشنامه بهزیستی ذهنی کبیز و ماگیارمو (۲۰۰۳) استفاده شد. تجزیه و تحلیل دادهها در دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی (شامل تحلیل واریانس چند متغیری (مانکووا) و تحلیل واریانس تک متغیری (آنکووا) انجام شد. مقدار F برای متغیر احساس خستگی، بهزیستی ذهنی، معنی دار بود. همچنین مقدار برای متغیر احساس خستگی ($F=98/5$) و بهزیستی ذهنی ($F=41/3$) معنی دار است ($P > 0.05$) بنابراین نتایج این پژوهش، یوگایک مداخله موثر در احساس خستگی، بهزیستی ذهنی به کار برده شود.

کلمات کلیدی:

یوگا، احساس خستگی، بهزیستی ذهنی، زنان متاهل شاغل و چندنقشی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1928279>

