

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش یوگا بر رضایت زناشویی زنان متاهل مراجعه کننده به باشگاه های یوگای شهرستان گرگان

محل انتشار:

نخستین همایش جامع بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

زهرة رایج کفشگیری - گروه روانشناسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران - گروه روانشناسی، پردیس علوم و تحقیقات گلستان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران

محمد اسماعیل ساوری - گروه روانشناسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران

افسانه خواجهوندخوشلی - گروه روانشناسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران

خلاصه مقاله:

هدف این پژوهش شناخت تاثیر آموزش یوگا بر رضایت زناشویی زنان متاهل مراجعه کننده به باشگاه های یوگای شهرستان گرگان بوده است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه زنان متاهل است که به باشگاه های یوگای شهر گرگان مراجعه کردند. برای انتخاب نمونه از بین زنان مراجعه کننده که برای شرکت در پژوهش داوطلب بودند به صورت در دسترس تعداد 40 نفر انتخاب و با استفاده از آرایش تصادفی یک گروه (20 نفری) به عنوان گروه آزمایشی، و گروه (20 نفری) دیگر به عنوان کنترل در نظر گرفته شده سپس پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ در اختیار آنها قرار گرفت. بعد از تکمیل پرسشنامه ها گروه آزمایشی، دوره آموزش یوگا را به مدت 2 ماه (8 جلسه 2 ساعته) دریافت و گروه کنترل تا پایان پژوهش در لیست انتظار باقی ماندند. بعد از پایان دوره مجدداً افراد هر دو گروه توسط همان پرسشنامه مورد آزمون قرار گرفتند و نتایج تغییرات به صورت آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج آزمون تحلیل کواریانس نشان داد در گروه آزمایشی که یوگا را گذرانده اند میانگین متغیر رضایت زناشویی به صورت معنی داری افزایش یافته است. لذا با توجه به نتایج، آموزش یوگا بر افزایش رضایت زناشویی تاثیرگذار است.

کلمات کلیدی:

یوگا، رضایت زناشویی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/634393>

