

## عنوان مقاله:

اثربخشی تمرین یوگا بر بهزیستی روان شناختی و شادکامی زنان سرپرست خانوار

## محل انتشار:

فصلنامه مددکاری اجتماعی، دوره 10، شماره 3 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسنده:

سولماز بابایی بناب - Sport science department, college of human sciences, University of Maragheh

## خلاصه مقاله:

مقدمه: زنان سرپرست خانوار ازجمله گروه های اجتماعی آسیب پذیر در جامعه اند و زندگی اجتماعی آنان به دلیل نبودن یا ضعف سرپرستی خانواده با چالش هایی روبروست. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی دوازده هفته تمرین یوگا بر بهزیستی روان شناختی و شادکامی زنان سرپرست خانوار است. روش: در این پژوهش نیمه تجربی از طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان سرپرست خانوار شهرستان ارومیه تشکیل داده اند که از بین آن ها سی زن سرپرست خانوار به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی ساده به دو گروه پانزده نفره آزمایش و گواه تقسیم شدند. برای گروه آزمایش به مدت دوازده هفته، هفته ای سه جلسه شصت دقیقه ای تمرینات یوگا اجرا شد. در این پژوهش از پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف و شادکامی اکسفورد استفاده شد. آنالیز داده ها به روش تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم افزار SPSS ۲۱ انجام شد. نتایج: یافته های تحقیق حاضر نشان داد تفاوت معنی داری بین گروه آزمایش و گواه در بهزیستی روان شناختی و شادکامی وجود دارد. همچنین یافته ها نشان داد میزان اندازه اثر مداخلات ورزشی بر شادکامی و بهزیستی روان شناختی از تاثیر مداخله ورزشی بر رضایت از زندگی و خلق مثبت بیشتر است. بحث و نتیجه گیری: تمرینات یوگا به طور موثری باعث بهبود بهزیستی روان شناختی و شادکامی در زنان سرپرست خانوار می شود. توصیه می شود از این رویکرد درمانی برای ارتقا بهزیستی روان شناختی و بالا بردن شادکامی زنان سرپرست خانوار استفاده شود.

## کلمات کلیدی:

Shadkamy, Zanan Serperest Khanavar, Yoga Practice, Psychological Well-Being, Happiness, Female Householder, تمرینات یوگا، بهزیستی روان شناختی.

شادکامی، زنان سرپرست خانوار

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1939270>

