

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مهارت همدلی بر کاهش افسردگی، اضطراب و بهبود کیفیت زندگی زنان

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس بین المللی مطالعات میان رشته ای روانشناسی، مشاوره و آموزش علوم تربیتی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

نوید فرجی - کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه پیام نور سنندج

زانبار اقبالی - کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ارومیه

سمیه شهابی وند - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه الزهرا تهران

سوما هادوی - کارشناسی ارشد علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد سنقر

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مهارت همدلی بر کاهش افسردگی، اضطراب و بهبود کیفیت زندگی زنان انجام شد. پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنانی که در سال ۱۳۹۸-۱۳۹۹ مشکلات روانشناختی داشتند و به پایگاه خدمات اجتماعی افق شهر سنقر مراجعه کرده بودند، بود. با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند ۳۱ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند و بعد از آن این افراد در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گماشته شدند. ابزار اندازه گیری در این پژوهش پرسشنامه های اضطراب بک، افسردگی بک و کیفیت زندگی بود. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۱ دقیقه ای و به مدت ۴ هفته متوالی تحت آموزش برنامه مهارت همدلی قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. داده های به دست آمده با استفاده از روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها نشان داد که بعد از مداخله، اثر برنامه آموزش همدلی بر کاهش اضطراب، کاهش افسردگی و بهبود کیفیت زندگی معنادار بود.

کلمات کلیدی:

اثربخشی آموزش مهارت همدلی، کاهش افسردگی، کاهش اضطراب، بهبود کیفیت زندگی زنان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1457767>

