

عنوان مقاله:

تاثیر یوگای خنده بر کاهش افسردگی زنان شهر اصفهان

محل انتشار:

کنفرانس ملی پژوهشهای کاربردی در علوم تربیتی و روانشناسی و آسیب های اجتماعی ایران (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

فرزانه داوری - استادیار دانشگاه فرهنگیان پردیس فاطمه زهرا(س)، گروه تربیت بدنی، اصفهان، ایران

میترا شیروانی جوزدانی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اصفهان خوراسگان اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

عوامل بیولوژیکی و عوامل مربوط به سیستم تولیدمثل و هورمون ها در زنان به ویژه در زمان حاملگی و بعدازتولد کودک بیشتر از سایر زمان ها باعث بروز افسردگی در زنان می شود. علاوه بر آن عوامل فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی مثال درآمد کم، استرس، داشتن مسئولیت های متعدد مثل خانه داری، مراقبت از کودکان و تردد نقش ها به عنوان مادر، همسر، دختر، کارمند نیز سهم بسیاری در افسردگی زنان داشته و آنها را برای داشتن سطح بالای استرس مستعد می نماید. هدف از این پژوهش تدبیر تاثیر یوگای خنده بر کاهش افسردگی زنان شهر اصفهان بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع دو گروهی همراه با پیش آزمون پس آزمون می باشد. جامعه آماری را کگیه زنان شرکت کننده در کلاس های مراکز هلال احمر شهر اصفهان می باشند. با استفاده از نمونه گیری تصادفی خوشه ای مرحله ای تعداد 03 نفر انتخاب شدند و به طاور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. آزمودنی های گروه آزمایش طی 42 جلسه توسط محقق به عنوان مربی یوگای خنده انجام شد و هر جلسه حدود 24 دقیقه به طو انجامید. پس از مداخله در گروه آزمایش، آزمودنی های هر دو گروه پرسشنامه افسردگی بک زندگی را تکمیل کردند. داده ها از طریق آزمون آماری آنالیز کوواریانس تحویل گردید. پس از مداخله میانگین $=3/3$ افسردگی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش مدنی داری نشان داده است 334 p. مداخلات مبتنی بر یوگای خنده می تواند بر کاهش افسردگی زنان اثربخش باشد. لذا اجرای این برنامه در کلیه مراکز هلال احمر و سایر مراکز و باشگاههای ورزشی جهت پیشگیری از آسیب های روانی زنان می تواند موثر باشد

کلمات کلیدی:

یوگای خنده، افسردگی، زنان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/438500>

