

عنوان مقاله:

اثر بخشی یوگای خنده بر کاهش افسردگی زنان

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

فاطمه کشاورزی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز،

قاسم نظیری - استادیار روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر یوگای خنده بر افسردگی زنان بود. روش پژوهش تجربی از نوع آزمایشی با گروه آزمایش و گواه با طرح پیش آزمون پس آزمون بود. جامعه آماری شامل زنان مراجعه کننده به فرهنگ سراهای شهر شیراز بود. حجم نمونه 30 نفر از این افراد بودند که به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایشی و گواه به تصادف گمارده شد و به پرسشنامه افسردگی در دو نوبت پاسخ دادند. گروه آزمایشی 10 جلسه آموزش یوگای خنده را دریافت کرد، در حالیکه گروه گواه آموزشی دریافت نکرد. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که میانگین نمره افسردگی در پس آزمون در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه به طور معناداری کاهش یافته است. بر اساس یافته های پژوهش می توان نتیجه گیری کرد که یوگای خنده بر افسردگی زنان تاثیر دارد.

کلمات کلیدی:

یوگای خنده، افسردگی، زنان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/815299>

