

عنوان مقاله:

نقش برنامه غذایی در کاهش افسردگی زنان خانه دار

محل انتشار:

همایش ملی روان شناسی و سلامت با محوریت خانواده و زندگی سالم (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

محمد نریمانی - استاد روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی

سیدمحسن نعمتی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه محقق اردبیلی

نگار ظهري - کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی

خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر بررسی نقش برنامه غذایی در کاهش افسردگی زنان خانه دار شهر اردبیل بود. پژوهش حاضر از نوع مقایسه ای و جامعه آماری آن شامل کلیه زنان خانه دار شهر اردبیل بود. در این پژوهش شرکت کنندگان با روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. در این پژوهش 20 نفر به روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. این تحقیق در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون اجرا شد. به گونه ای که ابتدا افراد پرسشنامه افسردگی بک را پر کرده و سپس به آنها یک برنامه غذایی به مدت یک ماه داده شد. سپس پرسشنامه افسردگی بک مجددا در اختیار این افراد قرار گرفت. داده های حاصل از پرسشنامه در نرم افزار SPSS 22 جمع آوری و آنالیز شدند. برای این منظور از آزمون تی برای دو گروه مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد سطح معنی داری آزمون پایینتر از مقدار 0/05 می باشد. یعنی این که دو گروه پیش آزمون و پس آزمون با یکدیگر برابر نیستند. همچنین مشاهده می شود که حد بالا و حد پایین مثبت هر دو گروه می باشد حد بالا و پایین گروه اول به ترتیب 0/21652، 0/08321 و حد بالا و حدپایین گروه دوم به ترتیب 0/22365، 0/03325) که نشان می دهد میانگین گروه اول از میانگین گروه دوم بیشتر می باشد و بدان معنی می باشد که در گروه پیش آزمون زنان خانه دار دارای افسردگی بوده اند ولی با اضافه کردن برنامه غذایی در تغذیه روزانه آنان افسردگی آنان کاهش داشته است.

کلمات کلیدی:

برنامه غذایی، اختلالات روانشناختی، افسردگی، زنان خانه دار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/869633>

