

عنوان مقاله:

اثربخشی برنامه آموزش شادی بر کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و علایم میگرن

محل انتشار:

فصلنامه روانشناسی سلامت، دوره 6، شماره 21 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

سوسن علیزاده فرد - استادیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

مینا خلیلی - کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه پیام نور

مجید صفاری نیا - دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: میگرن از جمله بیماریهای ناتوانکننده دنیای امروز است. از جمله مهمترین علل روانشناختی آن میتوان به افسردگی، استرس و اضطراب اشاره نمود. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی روش درمان روانشناختی "آموزش شادی فوردایس" بر کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و علائم میگرن مبتلایان است. روش: پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه آزمایش و گروه کنترل بوده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان مبتلا به میگرن شهر تهران بود که در سال ۱۳۹۴ برای درمان به متخصصان مغز و اعصاب مراجعه کرده بودند که از بین آنها ۴۰ نفر در دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل (۲۰ نفر در هر گروه) گمارده شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه DASS-۲۱، پرسشنامه سردرد میگرن اهواز و بسته آموزش شادی به شیوه فوردایس بود. داده ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس چند متغیری و یک متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها: نتایج نشان دادند که روش آموزش شادی فوردایس منجر به کاهش معنادار علائم میگرن، افسردگی و استرس در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده، اما تغییر نمرات اضطراب گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل معنادار نبوده است. نتیجه گیری: یافته های پژوهشی نشان میدهند که برنامه آموزش شادی فوردایس با کاهش افسردگی و استرس منجر به کاهش علائم میگرن در افراد مبتلا به میگرن خواهد شد.

کلمات کلیدی:

میگرن، آموزش شادی فوردایس، افسردگی، اضطراب، استرس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1909300>

