

## اثربخشی امید درمانی گروهی در افسردگی، همدلی عاطفی و خودکارآمدی زنان مبتلا به اختلال خواب

پریسا زهرابی\*، سلیمان کابینی مقدم\*\*، سحر حیات بخش\*\*\*، آزاده سلمان پور\*\*\*\* و راضیه ربیعی\*\*\*\*\*

\* کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران  
\*\* دکترای روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان، زنجان، ایران  
\*\*\* دکترای روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان، زنجان، ایران  
\*\*\*\* کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، تنکابن، ایران  
\*\*\*\*\* کارشناس علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آستارا، آستارا، ایران

### چکیده

هدف از این پژوهش مطالعه اثربخشی امید درمانی گروهی در افسردگی، همدلی عاطفی و خودکارآمدی زنان مبتلا به اختلال خواب بود. جمعیت نمونه شامل ۳۰ نفر از زنان مبتلا به اختلال خواب ساکن شهر رشت در سال ۱۳۹۵ بودند که با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و به صورت گمارش تصادفی به دو گروه آزمایش و گروه کنترل تقسیم گردید (حجم نمونه برای هر گروه ۱۵ نفر تعیین شد). سپس فقط گروه آزمایش به مدت هشت جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه تحت آموزش قرار گرفتند. در طول دوره مداخله برای گروه‌های آزمایش، گروه کنترل هیچ گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. برای جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از روش نیمه‌آزمایشی از پرسشنامه‌های بسته آموزشی امید درمانی اشنایدر (۱۹۹۴)، افسردگی بک، همدلی عاطفی جیمز و همکاران (۱۹۹۸) و خودکارآمدی شرر و آدامز استفاده شد و هم‌چنین برای تحلیل داده‌ها از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح استنباطی از آمار پارامتریک پارامتریک تحلیل واریانس مانکوا استفاده شد. یافته‌های تحقیق نشان داد که آموزش امید درمانی در کاهش افسردگی زنان مبتلا به اختلال خواب مؤثر است. آموزش امید درمانی در افزایش همدلی عاطفی زنان مبتلا به اختلال خواب مؤثر است. آموزش امید درمانی بر کاهش افسردگی زنان مبتلا به اختلال خواب مؤثر است.

کلید واژه‌ها: امید درمانی گروهی، افسردگی، همدلی عاطفی، خودکارآمدی، زنان مبتلا به اختلال خواب