

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش خود-دلسوزی شناختی و درمان متمرکز بر هیجان بر بهبود کیفیت زندگی دانش آموزان مبتلا به افسردگی

محل انتشار:

فصلنامه روانشناسی بالینی، دوره 6، شماره 1 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

رضا گل پور
عباس ابوالقاسمی
بتول احدی
محمد نریمانی

خلاصه مقاله:

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش خود-دلسوزی شناختی و درمان متمرکز بر هیجان بر بهبود کیفیت زندگی دانش آموزان مبتلا به افسردگی انجام شده است. روش: طرح پژوهش حاضر آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه گواه بود. نمونه آماری شامل تعداد 48 نفر از دانش آموزان افسرده مراجعه کننده به مراکز مشاوره آموزش و پرورش شهر نوشهر با روش نمونه گیری تصادفی انتخاب و در گروههای آزمایش (خود-دلسوزی شناختی و درمان متمرکز بر هیجان) و کنترل گمارده شدند. ابزار های مورد استفاده در پژوهش حاضر، شامل پرسشنامه افسردگی و کیفیت زندگی بود. یافته ها: نتایج تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که آموزش خود-دلسوزی شناختی و درمان متمرکز بر هیجان در گروه آزمایش، در مقایسه با گروه کنترل در بهبود کیفیت زندگی دانش آموزان افسرده موثر بود. همچنین آموزش خود-دلسوزی شناختی درمقایسه با درمان متمرکز بر هیجان، بر بهبود افسردگی دانش آموزان افسرده موثرتر بود. نتیجه گیری: بر اساس یافته ها، می توان گفت که آموزش خود-دلسوزی عامل تاثیرگذار مهمی بر کیفیت زندگی و افسردگی می باشد.

کلمات کلیدی:

آموزش خود-دلسوزی شناختی، درمان متمرکز بر هیجان، کیفیت زندگی، افسردگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1018321>

