

## عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی روان‌درمانی مثبت نگر و درمان شناختی رفتاری بر بهزیستی روانشناختی و افسردگی در نوجوانان با علائم افسردگی

## محل انتشار:

فصلنامه پژوهش‌های مشاوره، دوره 18، شماره 70 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 24

## نویسندگان:

غلامرضا نصیری تاکامی - Semn University

محمود نجفی - Semn University

سیاوش طالع پسند - Semn University

شاهرخ مکوند حسینی - semnan

## خلاصه مقاله:

هدف: هدف از انجام پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی روان‌درمانی مثبت نگر و درمان شناختی رفتاری بر بهزیستی و افسردگی در نوجوانان با علائم افسرده بود. روش: این مطالعه از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل نوجوانانی بود که در ۶ ماه اول سال ۱۳۹۶ به مراکز مشاوره و روانشناسی و کلینیک‌های روانپزشکی در ساری مراجعه کرده بودند که از میان آنها، ۵۱ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش روان‌درمانی مثبت طی ۱۰ جلسه هفتگی ای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و گروه آزمایشی درمان شناختی رفتاری طی ۸ جلسه هفتگی ای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، به صورت گروهی تحت درمان قرار گرفتند. پرسشنامه افسردگی کوکس و پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف پیش از آغاز درمان و پایان جلسات درمان به طور گروهی اجرا گردید. گروه کنترل نیز هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. یافته‌ها: نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد که روان‌درمانی مثبت نگر و درمان شناختی رفتاری بر بهزیستی روانشناختی تاثیر معنی‌دار داشته است. اما اثربخشی روان‌درمانی مثبت نگر در افزایش بهزیستی بیشتر از درمان شناختی رفتاری بود. همچنین در بررسی دو رویکرد درمانی بر افسردگی تفاوت معنی‌داری بین دو گروه مداخله و گروه گواه وجود داشت. در حالیکه هر دو رویکرد درمانی به یک اندازه در کاهش افسردگی موثر بودند. نتیجه‌گیری: دو مدل درمانی روان‌درمانی مثبت نگر و درمان شناختی رفتاری به دلیل تاکید بر جنبه‌های مختلف روانشناختی و همچنین یکسری مولفه‌های مشترک درمانی در کاهش افسردگی موثر بودند. از طرفی روان‌درمانی مثبت نگر در مقایسه با درمان شناختی رفتاری در افزایش بهزیستی موثرتر بود. بنابراین روان‌درمانی مثبت نگر می‌تواند به عنوان یکی از مداخلات بالینی مورد استفاده متخصصان و مشاوران مدارس قرار گیرد.

## کلمات کلیدی:

,Positive psychotherapy, cognitive behavioral therapy, psychological well-being, depression, adolescents

روان‌درمانی مثبت نگر، درمان شناختی رفتاری، بهزیستی، افسردگی، نوجوانان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1213074>



