

## عنوان مقاله:

بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افسردگی دانش آموزان دختر

## محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

نازنین پوررجب - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، گروه روانشناسی بالینی، کرج، ایران

محمد اسمعیل زاده آخوندی - کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه خوارزمی، واحد کرج، گروه مشاوره، کرج، ایران

## خلاصه مقاله:

افسردگی یکی از شیوع ترین اختلالات دوران نوجوانی به خصوص در دختران است بطوریکه میزان شیوع آن در این گروه بین 25 تا 40 درصد است باتوجه به اینکه از روشهای روانشناسی مثبت گرا در سالهای اخیر برای درمان برخی اختلالات از جمله افسردگی استفاده شده است هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر افسردگی دانش آموزان دختر بود پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی و شامل دو گروه مداخله و گواه با پیش از موزن و پس از موزن بود جامعه آماری شامل دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه مدرسه مادر شهر کرج بود 140 دانش آموز که نمونه مورد نظر از میان آنها 68 دانش آموز واجد ملاکهای ورود و خروج انتخاب شد پس از انجام مصاحبه بالینی بر مبنای DSM-5 و اجرای پرسشنامه افسردگی بک فرم کوتاه BDI-13 34 نفر در گروه آزمایش و 34 نفر در گروه گواه گمارده شدند افراد گروه آزمایش تحت 8 جلسه 1 ساعته آموزش مهارت مثبت اندیشی قرار گرفتند در حالیکه در گروه گواه چنین نبود پس از پایان مداخله از هر دو گروه پس از موزن به عمل آمد نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که با کنترل اثرات پیش از موزن نمره افسردگی گروه مداخله نسبت به گروه کنترل در پس از موزن کاهش معناداری یافته است  $P < 0/001$  باتوجه به اینکه نتایج پژوهش حاضر نشان دهنده اثربخشی مثبت اندیشی بر کاهش افسردگی دانش آموزان دختر بود میتوان از این نوع آموزش در جهت کاهش افسردگی دانش آموزان دختر مدارس متوسطه استفاده کرد

## کلمات کلیدی:

افسردگی، آموزش مثبت اندیشی، دانش آموزان دختر

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/499123>

