



مقایسه‌ی اثربخشی آموزش برنامه به‌زیستی ذهنی و روش شناختی- رفتاری فوردایس در کاهش میزان افسردگی دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر اصفهان

پریوش میرزائی تشنیزی^{۱*}، دکتر مه سیمای پورشهریاری^۲، ام‌البنین شیبانی^۳

۱- کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه الزهراء «س»

۲- استادیار گروه روانشناسی و مشاوره، دانشگاه الزهراء «س»

۳- کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه الزهراء «س»

تاریخ پذیرش: ۱۳۸۸/۵/۸

تاریخ دریافت: ۱۳۸۸/۲/۵

چکیده

مقدمه: اختلال افسردگی سبب کاهش معنادار به‌زیستی می‌شود و سطح پایینی از رضایت از زندگی و شادی را در بردارد. هدف کلی این پژوهش بررسی و مقایسه اثربخشی دو برنامه به‌زیستی ذهنی و روش شناختی- رفتاری فوردایس در کاهش میزان افسردگی دانش‌آموزان متوسطه شهر اصفهان بود.

روش بررسی: این مطالعه به صورت آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون- پیگیری با گروه کنترل با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود که بر روی ۱۵۰ دانش‌آموز دبیرستانی در شش گروه و هر گروه با ۲۵ دانش‌آموز (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل از دختران؛ دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل از پسران) انجام گردید. روش‌های به‌زیستی ذهنی و شادی فوردایس به عنوان مداخله به کار برده شد که با پرسشنامه افسردگی کواکس مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌ها به کمک آزمونهای آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر و آزمون شفه و توسط نرم افزار SPSS تحلیل شد.

نتایج: نتایج حاصل از تحلیل‌های آماری نشان داد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل در کاهش میزان افسردگی هر دو روش در سطح ۰/۰۵ تفاوت معنی‌دار وجود دارد. یافته‌های حاصل از آزمون تعقیبی شفه حاکی از آن بود که تفاوتی بین برنامه به‌زیستی ذهنی و روش شناختی- رفتاری فوردایس در کاهش میزان افسردگی دانش‌آموزان وجود ندارد.

نتیجه‌گیری: با توجه به پژوهش انجام شده، هر دو روش آموزشی بر کاهش افسردگی مؤثر بودند و تفاوتی بین این دو روش وجود نداشت.

واژه‌های کلیدی: افسردگی، آموزش برنامه به‌زیستی ذهنی، روش شادی فوردایس، دانش‌آموزان

* (نویسنده مسئول)؛ تلفن: ۰۹۱۳۲۱۵۸۵۴۷-۰۹۳۵۶۵۲۳۶۵۶؛ پست الکترونیکی: p_mirzaei60@yahoo.com