

اثر بخشی گسلش شناختی بر افکار منفی و باور پذیری افکار دانش آموزان دختر افسرده غیربالینی

زهره نورمحمدی^۱

چکیده:

هدف این پژوهش اثر بخشی تکنیک های گسلش شناختی بر افکار منفی و باور پذیری افکار دانش آموزان دختر افسرده غیربالینی دوره دوم متوسطه مشکین شهر بوده است. این پژوهش آزمایشی با پیش و پس آزمون با گروه گواه بوده است. جامعه آماری را کلیه دانش آموزان دوره دوم متوسطه مشکین شهر که در سال تحصیلی ۹۷ مشغول به تحصیل بودند تشکیل داده‌اند که از بین آنان، ۴۰ نفر از دانش آموزان دختر که نمرات افسردگی بک آنها بین ۱۷ تا ۲۹ بود انتخاب شدند. و به صورت تصادفی به دو گروه یک گروه کنترل و سه گروه آزمایش گمارده شدند. تکنیک های گسلش شناختی به مدت ۴ جلسه ۱ ساعته هر هفته یک جلسه بر روی گروه دریافت کننده اجرا شد و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. سپس هر دو گروه مجدداً از طریق ابزارهای سنجشی که در مرحله پیش آزمون استفاده شده بود، مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج بدست آمده از پژوهش حاضر با استفاده از نرم افزار SPSS21 و تحلیل کواریانس و آزمون تعقیبی LSD مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، نتایج نشان داد که گسلش شناختی بر کاهش افکار منفی دانش آموزان تأثیر مثبت داشت. ($p < 0/05$). همچنین گسلش شناختی بر کاهش باورپذیری افکار تأثیر مثبت داشت. ($p < 0/05$).

واژگان کلیدی: گسلش شناختی، افکار منفی، باورپذیر افکار، افسردگی