



## درمان شناختی در کاهش استرس دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان

مریم انصاری

دانشکده روانشناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران

### چکیده

هدف از این پژوهش اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر کاهش افسردگی افراد افسرده خفیف بود. در این پژوهش با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند ۳۶ نفر از بین دانشجویان دارائی علائم افسرده خفیف بر اساس مقیاس بک ( ۱۲ نفر گروه آزمایش و ۲۶ نفر در گروه کنترل) بودند. روش پژوهش از نوع تجربی و از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و ابزار اندازه گیری پرسشنامه افسردگی بک ۲ بود. ابتدا فرم پیش آزمون برای دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد و گروه آزمایش به ۸ جلسه (هر جلسه ۹۰ دقیقه) تحت درمان گروهی شناختی رفتاری قرار گرفتند، بعد از اتمام دوره گروه درمانی هر دو گروه آزمایش و کنترل در معرض اجرای پس آزمون قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش آماری آنکوا استفاده شد نتایج تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد درمان شناختی رفتاری برای کاهش علائم افسردگی اثربخش بوده است. نتیجه تا مرحله پیگیری تداوم یافت.

**کلید واژه ها:** درمان شناختی رفتاری، افسردگی، گروه درمانی