

اثربخشی شناختی- رفتاری (CBT) بر افسردگی در بزرگسالان شهرستان محمودآباد

فاطمه هدایت زاده^۱

دکتر فرهاد جمهری^۲

نسبیه ولیپور^۳

پژوهش حاضر باهدف، تعیین اثربخشی شناختی- رفتاری (CBT) بر افسردگی در بزرگسالان شهرستان محمودآباد انجام شده است. پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون - پس آزمون و با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش، کلیه بزرگسالان شهرستان محمود آباد که به کلینک روانشناختی دریا جهت اقدامات تشخیصی و درمانی مراجعه کرده بودند. روش نمونه گیری به صورت در دسترس بود، و ۳۰ نفر نمونه در دو گروه آزمایش (۱۵) و گروه گواه (۱۵) به صورت تصادفی گمارده شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه افسردگی بک (BAI) بود. افراد بزرگسال در گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه آموزش دیدند. در این تحقیق به منظور تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده، براساس آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (آمار استنباطی (کوواریانس) از نرم افزار SPSS استفاده گردید. نتایج این پژوهش نشان داد که در مرحله پس آزمون بین میانگین نمره افسردگی در افراد دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد ($F=0/412$; $P=0/001$). بنابراین نتیجه گیری می شود با مشاوره گروهی شناختی- رفتاری (CBT) می توان افسردگی در بزرگسالان را بهبود بخشید.

واژگان کلیدی: رویکرد شناختی- رفتاری، افسردگی، بزرگسالان