



بررسی اثر بخشی درمان شناختی- رفتاری به شیوه گروهی بر میزان افسردگی

فرحدخت رنجبر^۱، طاهره اشک تراب^۲، آتنا دادگری^۳

۱- کارشناس ارشد روانپرستاری، گروه روانپرستاری، دانشگاه شهید بهشتی

۲- دکترای پرستاری، گروه داخلی- جراحی، دانشگاه شهید بهشتی

۳- کارشناس ارشد روانپرستاری، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

تاریخ پذیرش: ۱۳۸۹/۲/۱۶

تاریخ دریافت: ۱۳۸۸/۱۱/۲۰

چکیده

مقدمه: افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های روانی است، به منظور درمان و جلوگیری از عود مکرر این بیماری لازم است اطلاعاتی در رابطه با روش‌های درمانی از جمله گروه درمانی شناختی- رفتاری کسب کرد. هدف از اجرای این پژوهش ارزیابی میزان اثر بخشی درمان شناختی- رفتاری به شیوه گروهی بر میزان افسردگی مبتلایان به این اختلال بوده است.

روش بررسی: این پژوهش از نوع تجربی و با دو گروه آزمایش و گروه کنترل همراه با پیش‌آزمون است. نمونه‌ها از بین افرادی بودند که تشخیص افسردگی خفیف گرفتند و نمره‌ی پرسشنامه افسردگی بک آنها بین ۱۷ تا ۲۰ بود که بطور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. گروه آزمایش به جز دارو درمانی ۸ جلسه گروه درمانی را نیز دریافت کرد.

پرسشنامه‌ی افسردگی بک توسط نمونه‌ها در سه مرحله، قبل از مداخله، بعد از مداخله و یک ماه بعد، تکمیل شد. داده‌های پژوهشی با استفاده از نرم افزار آماری SPSS ver 16 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج: یافته‌های پژوهش نشان داد که بین گروه کنترل و آزمایش بعد از مداخله تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p = 0/043$). ضمناً در گروه آزمایش بین نمره‌ی بیماران قبل از مداخله و بعد از مداخله ($p = 0/033$) و قبل از مداخله و یک ماه بعد نیز تفاوت معنی‌دار وجود داشت ($p = 0/492$).

نتیجه‌گیری: گروه درمانی شناختی- رفتاری بر کاهش افسردگی بیماران مبتلا به افسردگی خفیف مؤثر می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: افسردگی- درمان شناختی رفتاری- گروه درمانی