

اثربخشی بازی درمانی بر کاهش افسردگی دختران دارای افسردگی مقطع ابتدایی شهر بندرعباس

زینب ضیالالدینی*، مهین عسگری^۲

۱- کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران.

۲- استادیار روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران.

• پست الکترونیکی نویسنده مسئول: ziaaddini.86@gmail.com

• شماره تماس نویسنده مسئول: +۹۸۹۱۷۷۶۳۴۳۷۹

چکیده

هدف: در دهه قبل هم‌زمان با افزایش شیوع افسردگی در سنین پایین‌تر، توجه زیادی به تشخیص و درمان افسردگی در کودکان جلب شده است. پژوهش‌های زیادی درباره شیوع نشانه‌های افسردگی در کودکان کشورهای غربی صورت گرفته است؛ اما چنین تحقیقاتی در کشورهای غیرغربی اندک است. از این رو این پژوهش باهدف بررسی اثربخشی بازی‌درمانی بر کاهش افسردگی دختران دارای افسردگی مقطع ابتدایی شهر بندرعباس انجام شد. **روش:** طرح پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و به‌صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی مدارس شهر بندرعباس در سال ۹۳ بودند. نمونه مورد مطالعه شامل ۳۰ نفر از دانش‌آموزان افسرده بودند که به‌صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. از مقیاس افسردگی کودکان (CDS) برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. داده‌ها از طریق تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و نرم‌افزار SPSS-22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد و بازی‌درمانی اثر معناداری را در کاهش افسردگی (F= ۱۸/۷۰ و $p < ۰/۰۰۱$) در گروه آزمایش نشان داد. **نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های این پژوهش، می‌توان بازی‌درمانی را به‌عنوان یک روش مؤثر در کاهش افسردگی کودکان و به‌عنوان یک مداخله بالینی ثمربخش پیشنهاد داد.

کلمات کلیدی: بازی‌درمانی، افسردگی، دختران، بندرعباس.