

بررسی اثربخشی شناخت درمانی رفتاری بر کاهش افسردگی زنان سمیرا شریفی آوند^۱، مهرداد ثابت^۲، پریناز بنیسی^۳

- ۱- کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب، تهران، ایران.
- ۲- استادیار، عضو هیئت علمی، دانشکده علوم انسانی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، تهران، ایران.
- ۳- استادیار، عضو هیئت علمی، دانشکده علوم انسانی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب، تهران، ایران.

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش شناخت درمانی رفتاری بر کاهش افسردگی زنان بوده است. روش پژوهش نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان مراجعه کننده به کلینیک ویژه بیمارستان روانپزشکی روزبه تهران با تشخیص افسردگی در ۶ ماهه اول سال ۹۸ بود که از این میان ۳۰ نفر به عنوان نمونه با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. و به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل قرار گرفتند. هر دو گروه به پرسش نامه ی افسردگی بک و همکاران در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون پاسخ دادند. گروه آزمایش در فاصله پیش آزمون و پس آزمون به مدت ۱۰ جلسه آموزش گروهی رویکرد شناختی رفتاری را دریافت نمودند. داده ها به وسیله آزمون کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که در مرحله پس آزمون بین افسردگی زنان افسرده گروه آزمایش با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود داشت. پس می توان نتیجه گرفت که آموزش شناخت درمانی رفتاری بر کاهش افسردگی زنان تاثیر گذار است. **کلید واژه ها:** آموزش شناخت درمانی رفتاری، افسردگی، زنان افسرده