

## مقایسه اثربخشی معنا درمانی و درمان شناختی- رفتاری بر افسردگی دانش آموزان

### دبیرستان های دخترانه شهر استان پارس آباد

منابه موسی نژاد<sup>۱</sup>، لیلا نصیری<sup>۲</sup>، عالیبه نصیری<sup>۳</sup>

#### چکیده

زمینه و هدف: افسردگی از جمله بیماریهای رایج معاصر است که اگر درمان نشود به سرعت پیشروی می کند و فرآیند درمان سخت تر می شود. هدف پژوهش حاضر مقایسه ی اثربخشی معنادرمانی و درمان شناختی - رفتاری بر افسردگی دانش آموزان دبستان های دخترانه ی شهرستان پارس آباد می باشد. مواد و روش تحقیق: روش پژوهش حاضر آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری دانش آموزان دبیرستان های دخترانه شهرستان پارس آباد بود که تعداد ۴۵ نفر که بالاترین نمره افسردگی را کسب کرده بودند انتخاب شدند درسه گروه ۱۵ نفری ( دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل) قرار گرفتند. برای یک گروه آزمایش ۱۰ جلسه ی معنا درمانی و به گروه دیگر ۹ جلسه ی درمان شناختی - رفتاری اجرا شد و گروه کنترل هیچ مداخله ی درمانی صورت نگرفت و ابزار پژوهش پرسشنامه ی افسردگی بک بود و مجدداً بعد از جلسات درمانی آزمون ها اجرا شد، برای تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد. یافته ها: تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که اولاً معنادرمانی فرانکل و درمان شناختی - رفتاری بر کاهش افسردگی اثر بخش است و ثانیاً بین اثربخشی معنا درمانی فرانکل و شناخت - رفتاری در کاهش افسردگی تفاوت معناداری وجود دارد. نتیجه گیری: نتایج نشان داد که گروه درمانی معنا درمانی فرانکل و شناخت درمانی - رفتاری در کاهش افسردگی دانش آموزان تفاوت وجود دارد و معنا درمانی در کاهش افسردگی موثرتر از درمان شناختی - رفتاری است.

**واژه های کلیدی:** معنا درمانی، درمان شناختی - رفتاری، افسردگی، دانش آموزان