

اثربخشی آموزش خود شکوفایی بر باورهای غیرمنطقی و نگرش های ناکارآمد در دانش آموزان با نشانه های افسردگی

مهدی بخشی^۱، علی مشهدی^۲، مهدی نیری^۳، جابر سالار^۴

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد تربت جام

^۲ دکتری روانشناسی کودکان استثنایی هیات علمی و دانشیار دانشگاه فردوسی

^۳ دکتری روانشناسی سلامت هیات علمی و مربی دانشگاه آزاد تربت جام

^۴ کارشناس ارشد روانشناسی عمومی آزاد تربت جام

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش خود شکوفایی بر باورهای غیرمنطقی و نگرش های ناکارآمد در دانش آموزان با نشانه های افسردگی بود. طرح پژوهش حاضر شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه ی آماری در این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر متوسطه دوم تربت حیدریه در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بودند. در این پژوهش از روش نمونه گیری تصادفی هدفمند استفاده شده است، به این صورت که از بین ۳۰ مدرسه ۲ مدرسه را به تصادف انتخاب کرده ایم و از یک مدرسه ۱۵ نفر را به عنوان گروه کنترل و از مدرسه دیگر ۱۵ نفر را به عنوان گروه آزمایش انتخاب شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه نگرش ناکارآمد ویسمن (۱۹۷۸) و پرسشنامه باورهای غیر منطقی جونز (۱۹۶۹) بود و داده های پژوهش با استفاده از تجزیه و تحلیل کواریانس تک متغیره و چند متغیره، تجزیه و تحلیل شدند. در این پژوهش گروه آزمایش به مدت هشت جلسه ی ۹۰ دقیقه ای با استفاده از پروتکل خودشکوفایی تحت آموزش قرار داده و نتایج آن را بدست آورده و تفاوت بین دو آزمون پیش آزمون و پس آزمون را گزارش داده ایم. نتایج نشان داد تفاوت معناداری در باورهای غیرمنطقی و مؤلفه های آن (درماندگی برای تغییر، اجتناب از مشکل، توقع تایید دیگران، بی مسئولیتی هیجانی) در دانش آموزان نسبت به گروهی که هیچ نوع آموزشی را در این زمینه دریافت نکرده بودند (گروه کنترل) وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد تفاوت معناداری در نگرش های ناکارآمد و مؤلفه های آن (کمال گرایی، تایید اجتماعی) در دانش آموزان گروه آزمایش که آموزش خودشکوفایی را دریافت کرده بودند، نسبت به گروهی که هیچ نوع آموزشی را در این زمینه دریافت نکرده بودند (گروه کنترل)، وجود دارد.

واژه های کلیدی: آموزش خودشکوفایی، باورهای غیر منطقی، نگرش های ناکارآمد