

اثربخشی آموزش مهارت تنظیم هیجان مبتنی بر رفتار درمانی دیالکتیک در افسردگی نوجوانان بی‌سرپرست

Effectiveness of Emotion Regulation Skill Training Based on Dialectical Behavior Therapy on Depression of Orphans

Masoumeh Akhondi, M.A.

Islamic Azad University of Roodehen

Mina Mojtabaei, Ph.D.*

Islamic Azad University of Roodehen

معصومه آخوندی

دانشگاه آزاد اسلامی رودهن

دکتر مینا مجتبابی

دانشگاه آزاد اسلامی رودهن

چکیده: هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش مهارت تنظیم هیجان مبتنی بر رفتاردرمانی دیالکتیک (DBT) در کاهش افسردگی نوجوانان تحت پوشش سازمان بهزیستی شهرستان ملارد از توابع استان تهران بوده است. پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه پژوهش مشتمل است بر پسران نوجوان در مقطع سنی ۱۲ تا ۱۸ سال که در سال ۱۳۹۳ در شهرستان ملارد تحت پوشش سازمان بهزیستی بودند. به جهت انتخاب نمونه، از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. حجم نمونه پژوهش ۲۰ نفر بود. شرکت‌کنندگان پس از انتخاب اولیه، به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (دو گروه ۱۰ نفره). سپس مداخلات درمانی در ۸ جلسه دو ساعته در گروه آزمایش به اجرا درآمد. درحالی‌که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. برای جمع‌آوری داده‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون، از مقیاس افسردگی بک (BDI) استفاده شد تحلیل کوواریانس داده‌ها نشان داد که آموزش مهارت تنظیم هیجان مبتنی بر رفتاردرمانی دیالکتیک در کاهش افسردگی نوجوانان مؤثر است ($P < 0.05$). رفتاردرمانی دیالکتیک با اعتباربخشی به مراجع، باعث پذیرش مشکلات هیجانی می‌شود که این پذیرش در نهایت به تسهیل تغییرات منجر می‌گردد.

Abstract The aim of the present study was to investigate the efficacy of dialectical behavior therapy based on emotional regulation skills in reducing juvenile depression. The method of the present study was quasi-experimental with pretest-posttest design with a control group. The population consisted of all young boys aged between 12 to 18 living in the state Welfare Organization of Malard in 2014. Purposeful sampling was used to select the sample. Beck Depression Inventory was administered on adolescents living at the Center. According to the test results, 20 students whose depression was higher than average were selected and randomly divided into two groups, experimental and control (each group consisting of 10 subjects). Then, during 8 weeks, the treatment was conducted on the experimental group, while the control group did not receive any intervention. Data were analyzed using ANCOVA. Covariance

analysis showed that emotional regulation skills training based on dialectical behavior therapy was effective in reducing depression in these adolescents. Dialectical behavior therapy by means of validation, leads to the acceptance of emotional problems and ultimately, facilitates the adoption of lead changes.

کلیدواژه: تنظیم هیجانی؛ رفتار درمانی دیالکتیک؛ افسردگی

Keywords: emotional regulation; dialectical behavior therapy; depression

صفحات ۸۳-۹۶

*mojtabaie_in@yahoo.com