

اثربخشی برنامه آموزش شادی، بر عزت نفس و افسردگی کودکان دبستانی (۱۰-۱۱ ساله)

فرحناز شاکنیا^۱، بهروز بهروز^۲، مهران فرهادی^۳، شعله امیری^۴، بهزاد بهروز^۵

چکیده

زمینه و هدف: کودکان با عزت نفس پایین، مستعد ابتلا به افسردگی هستند و افسردگی، بر کیفیت زندگی و عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارد؛ لذا پژوهش حاضر، با هدف بررسی اثربخشی آموزش برنامه شادی، بر کاهش نشانه‌های افسردگی، ابعاد آن و عزت نفس کودکان انجام شد.

روش تحقیق: مطالعه از نوع نیمه‌تجربی، با گروه‌های مداخله و کنترل و طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون، بر روی دانش‌آموزان دبستانی ناحیه یک شهر اصفهان، در سال ۱۳۹۱ انجام شد. ۳۰ نفر از کودکان دارای معیار پژوهش، به روش نمونه‌گیری هدفمند و مبتنی بر ملاک، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل قرار گرفتند. مداخلات شامل ۵ جلسه گروهی هفتگی (۶۰ دقیقه‌ای) آموزش شادی برای کودکان و ۷ جلسه گروهی هفتگی (۴۰ دقیقه‌ای) برای والدین (مادر) بود. به منظور ارزیابی افسردگی و عزت نفس کودکان، از مقیاس‌های CDI و RSS، قبل و بعد از مداخله استفاده گردید. داده‌ها، با استفاده از نرم‌افزار SPSS (ویرایش ۱۶) و به کمک آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس تک‌متغیّری تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: آموزش برنامه شادی، بر کاهش نشانه‌های افسردگی کل و ابعاد خلق منفی، مشکلات بین‌فردی، فقدان لذت و عزت نفس منفی و نیز بر عزت نفس کودکان گروه آزمایش، اثرات معنی‌داری داشته ($P < 0.05$)، اما بر بعد ناکامی، تأثیر معنی‌داری نداشته است ($P > 0.05$)؛ همچنین اثر تعاملی جنسیت و عضویت گروهی بر افسردگی و عزت نفس، معنی‌دار نبود.

نتیجه‌گیری: برنامه آموزش شادی، می‌تواند نشانه‌های افسردگی کودکان را کاهش و عزت نفس آنها را افزایش دهد؛ لذا لازم است در کنار سایر درمان‌های افسردگی مورد توجه واقع شود.

واژه‌های کلیدی: برنامه آموزش شادی، افسردگی، عزت نفس، کودک

مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. ۱۳۹۲؛ ۲۰ (۲): .

پذیرش: ۱۳۹۲/۰۳/۰۹

دریافت: ۱۳۹۱/۰۹/۲۸

^۱ نویسنده مسؤؤل، کارشناس ارشد روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

آدرس: ایلام- بلوار جمهوری- کوچه شهید جعفریانی

تلفن: ۰۹۱۸۹۴۰۴۳۸۵ پست الکترونیکی: Farh nazshak hniya@yahoo.com

^۲ کارشناس ارشد روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

^۳ استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا همدان، همدان، ایران.

^۴ دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

^۵ کارشناس مشاوره، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.

Effectiveness of happiness training program on self-esteem and depression of elementary (10-11 year old) school children

[Farahnaz Shakehnia](#)⁶, [Behrouz Behrouz](#)⁷, [Mehran Farhadi](#)⁸, [Shole Amiri](#)⁹, [Behzad Behrouz](#)¹⁰

Background and Aim: Children with low self-esteem are ready to suffering from depression and depression effects on life quality and educational function

Thus, the present research was done with the aim of a happiness training program effectiveness in decreasing depression symptoms, its dimensions, and

Materials and Methods: A quasi- experimental self esteem of children. study with a control and a training group, covering pre-testing and post-testing, was conducted on 30 elementary school students of the first educational division of Isfahan city in 2012. The subjects had the appropriate properties of the research and were randomly selected using purposive method based on the criteria . and Interventions included 5 weekly 60 minute group sessions teaching happiness to children and 7 weekly 40 minute group sessions for mothers.

In order to assess the children's depression and self-esteem, CDI and RSS were The obtained data was analysed by SPSS applied pre and post-interventionally. software (V:16) employing descriptive statistics and one-variable co-variance at the significant level

Results: Happiness training programs had significant effects on the decreasing of total depression symptoms, negative mood,, interpersonal problems, anhedonia, negative self-esteem, and children's self-esteem of the experimental group ($P < 0.05$). But, the programs were not significantly effective in frustration ($P > 0.05$). Interactive effect of gender and group membership on self-esteem and depression was also not significant

Conclusion: Happiness teaching programs can decrease depression symptoms n and increase children's self-esteem. Therefore, it is necessary to take these programs into account while employing other depression treatments.

Key Words: Happiness training program, Depression, Self-esteem, Children

Journal of Birjand University of Medical Sciences. 2013; 20 (2):

Accepted: May 30, 2013 Received: December 18, 2012

⁷ Sciences, Isfahan University. M.A Student of Psychology, Faculty of Psychology and Educational
⁸ Sciences, Isfahan University. M.A Student of Psychology, Faculty of Psychology and Educational
⁹ of Economics and Social Sciences, BuAli Sina University, Hamedan. Faculty Ph.D. Assistant Professor of psychology,
¹⁰ Sciences, Isfahan University. Ph.D. Associat professor of psychology, Faculty of Psychology and Educational
¹¹ S.D, student in counseling, Faculty of Social Sciences, University of Razi Kermanshah.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.