

اثربخشی درمان شناختی - رفتاری گروهی بر اضطراب دانش آموزان دختر دبیرستان های

شهر اصفهان

هوشنگ گراوند^۱، سعیده سبزیان^۲

۱. نویسنده مسئول، استادیار روان شناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران

۲. دکترای روانشناسی تربیتی دانشگاه لرستان

چکیده

از آن جا که آثار اجتماعی، فردی و روانی اضطراب به کارکرد بسیاری از نوجوانان آسیب می رساند؛ لذا هدف از اجرای این پژوهش بررسی اثربخشی درمان شناختی - رفتاری گروهی بر اضطراب دانش آموزان دختر دبیرستان های شهر اصفهان بود. پژوهش حاضر به شیوه نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون- پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل اجرا شد. جامعه آماری این پژوهش تمامی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه در سال تحصیلی ۱۳۹۳-۱۳۹۲ در شهر اصفهان بود که از میان آنان تعداد ۴۰ نفر به روش تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری در این پژوهش پرسشنامه جمعیت شناختی و پرسشنامه اضطراب بک (۱۹۹۶) بود. پس از اعمال مداخله پس آزمون و بعد از ۴ ماه آزمون پیگیری اجرا شد. یافته ها با استفاده از نرم افزار SPSS-۲۰ و آزمون آماری تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس نشان داد که ارائه مداخله مبنی درمان شناختی- رفتاری باعث کاهش ۶۴٪ علائم اضطراب امتحان در مرحله پس آزمون و ۶۲٪ این علائم در مرحله پیگیری شد ($p < 0/05$). بر اساس یافته های این پژوهش می توان نتیجه گرفت ارائه مداخله مبنی بر درمان شناختی - رفتاری گروهی در کاهش علائم اضطراب موثر بوده است؛ لذا می توان از این مداخله در جهت کاهش علائم اضطراب در نوجوانان استفاده کرد.

کلیدواژه ها: درمان شناختی - رفتاری گروهی، اضطراب، فرزندان شاهد و جانباز.