

## بررسی اثر بخشی گشتالت درمانی در عزت نفس نوجوانان دختر در پارس آباد

لیلا نصیری<sup>۱</sup>، منایه موسی نژاد<sup>۲</sup>، شهرزاد نصیری اروجعلیلو<sup>۳</sup>

۱- کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد پارس آباد، اردبیل، ایران

۲- کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد پارس آباد، اردبیل، ایران

۳- کارشناسی ارشد حقوق جزا و جرم شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران

### چکیده

زندگی کردن با عزت نفس پایین به سلامت روانی نوجوانان آسیب می زند و منجر به مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب می شود. هدف پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی گشتالت درمانی در عزت نفس نوجوان دختران دوره ی متوسطه شهر پارس آباد می باشد. مواد و روش تحقیق: روش پژوهش حاضر آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می باشد جامعه ی آماری این تحقیق دختران نوجوان مدرسه ی دوره ی متوسطه شهر پارس آباد میباشد با استفاده از پرسشنامه ی عزت نفس کوپر اسمیت که تعداد ۴۰ نفر عزت نفس پایین داشتند به صورت تصادفی به دو گروه ۲۰ نفری گروه آزمایشی و گروه گواه تقسیم شدند و ۱۰ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای در هفته آموزش گشتالت درمانی اجرا شد و برای گروه گواه هیچ آموزشی صورت نگرفت. یافته ها: نتایج نشان داد که آموزش های مهارتهای گشتالت درمانی در افزایش عزت نفس در دختران نوجوان تاثیر معناداری داشت ( $p < 0/05$ ). بنابراین با تدوین برنامه و همکاری مسئولان مدرسه و مشاوران می توان به بهبود عزت نفس نوجوانان اقدام کرد. **نتیجه گیری:** نتایج حاکی از این است که از گشتالت درمانی به عنوان درمانی سودمند می توان در افزایش عزت نفس نوجوانان دختر استفاده نمود و پیشنهاد می شود که در آینده مداخله ی درمانی گشتالتی بر روی نمونه های بیشتری انجام گیرد.

**کلید واژه ها:** گشتالت درمانی، عزت نفس، نوجوان، دختر