

اثربخشی درمان CBT بر افراد داری اضطراب اجتماعی

سارا زمانی^۱، ارزو صفریانی^۲، فرهاد شیویاری^۳ و فاطمه سقا^۴

۱ دانشجوی کارشناسی ارشد بالینی، دانشگاه آزاد چالوس، ایران

۲ مدرس، دانشگاه پیام نور میانه، ایران

۳ مربی، دانشگاه پیام نور میانه، ایران

۴ دانشجوی کارشناسی ارشد بالینی، دانشگاه آزاد چالوس، ایران

@gmail.com995Saaraazamani

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان CBT بر کاهش اضطراب اجتماعی بود. جامعه آماری در پژوهش حاضر عبارت است از مراجعه کنندگان به کلینیک روانشناسی آسمان تهران که ۳۰ نفر بودند و به دلیل کمی تعداد افراد به صورت تمام شمار تمام افراد در پژوهش شرکت داده شدند. روش تحقیق پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح تحقیق پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. ابزار پژوهش پرسشنامه افکار اضطراب اجتماعی (SAT) هارتمن بود. با توجه به آزمایشی بودن طرح فوق، پس از جایگزینی شرکت کنندگان در دو گروه آزمایش و کنترل، گروه آزمایش ۸ جلسه یک ساعته تحت آموزش گروهی، شناختی - رفتاری قرار میگیرند در حالیکه گروه کنترل این آموزش را دریافت نکرد. نتایج پژوهش نشان داد که در میانگین نمرات اضطراب اجتماعی گروه آزمایش پس از اجرای مداخله، در پس آزمون تفاوت ایجاد شده است و به زبان ساده اضطراب اجتماعی کاهش یافته است. به منظور بررسی معناداری این تفاوت ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد، در متغیر بین گروهی سطح معناداری ۰/۰۰۱ بود و این مقدار کوچکتر از سطح معناداری ملاک یعنی $P \leq 0/05$ است و نیز از آنجا که مقدار F به دست آمده ۴/۱۴۷ بیشتر از مقدار جدول با درجه آزادی (۱۵ و ۱) می باشد.

واژه‌های کلیدی: درمان CBT، اضطراب اجتماعی