

اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر کاهش میزان افسردگی، اضطراب و افزایش سرسختی

روان‌شناختی معلمان شهر کرمانشاه

زهرا رضایی^۱، فرامرز ملکیان^{۲*}

۱. گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.

۲. گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران. (نویسنده مسئول)

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره سوم، شماره دهم، تابستان ۱۴۰۰، صفحات ۱۱-۱

چکیده

پژوهش حاضر، باهدف اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر کاهش میزان افسردگی، اضطراب و افزایش سرسختی روان‌شناختی معلمان شهر کرمانشاه در سال ۹۹-۱۳۹۸ انجام شده است. پژوهش حاضر، جز طرح‌های آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش ۸ جلسه درمان شناختی رفتاری و گروه کنترل تحت هیچ مداخله‌ای قرار نگرفت. تحلیل یافته‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) نشان داد که درمان شناختی رفتاری باعث بهبود میزان اضطراب، افسردگی و افزایش سرسختی روان‌شناختی معلمان شده است. مهم‌ترین نتایج این پژوهش، مؤثر و مفید بودن درمان شناختی-رفتاری بر کاهش میزان افسردگی، اضطراب و افزایش سرسختی روان‌شناختی معلمان می‌باشد. نتیجه‌گیری می‌شود که درمان شناختی رفتاری بر بهبود نشانه‌های اضطراب و افسردگی و بهبود میزان سرسختی می‌تواند مؤثر واقع شود.

واژه‌های کلیدی: درمان شناختی رفتاری، اضطراب، افسردگی، سرسختی روان‌شناختی، معلمان.