

## الگوهای آموزش شناختی رفتاری و ارتباط با هراس اجتماعی و پذیرش خود

محمد رضا نصیری گرمه چشمه<sup>۱</sup>، مهدی حسن نژاد خیارک<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی. دانشگاه محقق اردبیلی (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> کارشناسی آموزش ابتدایی. دانشگاه فرهنگیان علامه طباطبایی اردبیل

### چکیده

در آموزش رویکرد شناختی- رفتاری فرض مهم این است که با تغییر طرز تفکر افراد میتوان نظام باور آنان را تغییر داد که خود به تغییر رفتار منجر خواهد شد. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش رویکرد شناختی- رفتاری و پذیرش خود بر دانش آموزان می باشد. پژوهش حاضر به صورت کتابخانه ای تدوین شده و جهت تدوین از کتاب ها و مقالات منتشر شده در این راستا استفاده شده است. درمان شناختی رفتاری یا به اختصار سی.بی.تی (CBT)، یک روش روان درمانی کوتاه مدت است که روان درمانگران از آن برای آموزش افراد استفاده می کنند و احساسات و رفتارهای آنها را از طریق تغییر الگوهای فکری و باورهای شان، تغییر می دهند. در حقیقت اساس رفتار درمانی شناختی این است که نوع تفکر و الگوهای فکری و شناخت ما از محیط اطراف و خودمان و البته تفسیر شخصی ما از اتفاقات زندگی، باعث بروز رفتارها و احساسات ما می شود و به طور کلی ما هر طور که فکر کنیم، همان طور هم احساس می کنیم و رفتارهای ما متناسب با همان افکار و احساسات شکل می گیرند.

**واژه های کلیدی:** آموزش شناختی رفتاری، مدارس، الگوهای نوین.