

عنوان مقاله:

چگونه توانستیم اختلال اضطراب اجتماعی دانش آموز را از طریق درمان شناختی رفتاری بهبود ببخشیم

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد ازنگاه معلم (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

فاطمه شمعی - کارشناسی ارشد، مشاور خانواده، دانشگاه خوارزمی تهران اداره آموزش و پرورش شهرستان تبادکان، مدرسه بوستان

الهام دولت آبادی - دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی نیشابور اداره آموزش و پرورش شهرستان سبزوار، مرکز اختلالات یادگیری دکتر شعاری نژاد

خلاصه مقاله:

هدف از این اقدام پژوهی این بود که اختلال اضطراب اجتماعی دانش آموز را از طریق درمان شناختی بهبود ببخشیم. سال های نوجوانی مرحله ی مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می رود. تغییرات ناگهانی و گسترده ای که در تمامی جنبه های زندگی نوجوان ایجاد می شود، مرحله ای بحرانی را ایجاد می کند. و به دلایل متفاوتی دچار اضطراب اجتماعی می شوند و این اختلال موجبات ناسازگاری با محیط و افراد را فراهم می کند و فرد از روند توسعه فردی و شخصی خود و امور تحصیلی جا می ماند و افت می کند. در این پژوهش از روش تحلیلی و توصیفی برای بررسی مسئله استفاده کردیم. طی ۳ جلسه، روی مولفه شناختی اضطراب اجتماعی کار شد. به این منظور ابتدا افکار خودآیند منفی که موجب اضطراب اجتماعی شده، شناسایی شده، سپس درستی آنها با استفاده از یک سری از سوالات مورد بررسی قرار گرفت و در نهایت به دانش آموز، آموزش داده شد تا افکار منطقی تری را جایگزین آنها کنند. در نتیجه دانش آموز با توجه به درمان شناختی رفتاری (تکنیک بازسازی شناختی)، افکار منفی را شناسایی کرد و درستی آنها را ارزیابی و سپس افکار منطقی تری را جایگزین آنها کرد و به مرور زمان اضطراب اجتماعی ایشان کاهش پیدا کرد و توانست دوباره روند پیشرفت تحصیلی خود را ادامه دهد.

کلمات کلیدی:

دانش آموز، اختلال اضطراب اجتماعی، درمان شناختی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1526835>

