

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی آموزش شناختی فراشناختی رفتاری براضطراب اجتماعی و سلامت روان دانش آموزان

محل انتشار:

سومین کنفرانس ملی مدیریت، روان شناسی و علوم رفتاری (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

علیرضا منصوری نژاد - کارشناسی پیوسته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان یزد پردیس شهیدان پاکنژاد

عرفان ملاحسینی اردکانی - کارشناسی پیوسته راهنمایی و مشاوره دانشگاه فرهنگیان یزد پردیس شهیدان پاکنژاد

خلاصه مقاله:

رفتار درمانی شناختی نوعی روش روان درمانی است که تمرکزش بر تاثیر باورها، تفکرات و نگرش های فرد بر احساسات و رفتارهای اوست. هدف از رفتار درمانی شناختی این است که به شما آموزش دهد چگونه در طول زندگی تان فعالانه با مشکلات یا اتفاقات مختلف مواجه شوید و آنها را پشت سر بگذارید. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش شناختی فراشناختی-رفتاری براضطراب اجتماعی و سلامت روان دانش آموزان انجام شد. که روش این پژوهش مروری کتابخانه ای بود. نتایج پژوهش نشان می دهد که مبتلایان به بیماری اضطراب اجتماعی افکار و باورهای غلطی در ذهن خود دارند که باعث بروز استرس در موقعیت های اجتماعی می شود. شناسایی و به چالش کشیدن این افکار از طریق درمان اصولی و علمی، راهی موثر برای کاهش تاثیرات آن هاست. این افکار خودکار باعث می شوند که افراد به جای بررسی واقعیت ها، معنای تحریف شده و غیرواقعی از اتفاقات اطراف شان برداشت کنند. تمرکز رفتار درمانی شناختی بر اصلاح افکار خودکار و به چالش کشیدن اعتبار افکار غیرحقیقی در برابر واقعیت هاست.

کلمات کلیدی:

درمان شناختی رفتاری، هراس اجتماعی، سلامت روان، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1566139>

