

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر اضطراب فراگیر دانشجویان زن دانشگاه آزاد اهواز

محل انتشار:

نشریه بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی و علوم ورزشی، دوره 2، شماره 1 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

عرفان بنائی - دانشجوی کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

زهرا دشت بزرگی - استادیار، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

خلاصه مقاله:

این مطالعه اثربخشی درمان شناختی رفتاری (CBT) در کاهش اضطراب فراگیر در میان دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز را بررسی می کند. با استفاده از مقیاس اختلال اضطراب فراگیر ۷ ماده ای (GAD-7)، نمونه ای از دانشجویان تحت مداخله CBT به مدت ۳ ماه و شامل ۹ جلسه ۶۰ دقیقه ای قرار گرفتند. ارزیابی های پیش و پس از مداخله نشان داد که سطح اضطراب به طور قابل توجهی کاهش یافته است، به طوری که میانگین نمرات GAD-7 از ۱۳.۵ به ۶.۴ کاهش یافت. اضطراب شرکت کنندگان از سطح متوسط/شدید به خفیف تغییر کرد. یافته ها نشان می دهد که CBT یک مداخله موثر برای مدیریت اضطراب در محیط های آموزشی است و سلامت روان، عملکرد تحصیلی و کیفیت زندگی دانشجویان دختر را بهبود می بخشد. تحقیقات آینده باید مطالعات بزرگتر و بلندمدت و تطبیق فرهنگی CBT را مورد بررسی قرار دهد.

کلمات کلیدی:

مداخله سلامت روان، درمان شناختی رفتاری (CBT)، اختلال اضطراب فراگیر (GAD)، دانشجویان دختر دانشگاه، کاهش اضطراب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2053375>

