

## اثر بخشی مداخله شناختی - رفتاری گروهی بر کاهش هراس اجتماعی و بهبود تصویر بدنی منفی در نوجوانان پسر

حسین عابدی پریجا<sup>۱</sup>؛ دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی

دکتر کارینه طهماسیان؛ استادیار پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی

دکتر لادن منصور؛ استادیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی

دکتر سعید قنبری؛ استادیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی

**مقدمه:** پژوهش حاضر با هدف اثربخشی مداخله شناختی- رفتاری گروهی بر کاهش هراس اجتماعی و بهبود تصویر بدنی منفی در نوجوانان پسر در شهر تهران انجام گرفت.

**روش:** این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، دانش آموزان دبیرستان های دولتی پسرانه شهر تهران پایه هفتم و هشتم ( دوره اول نظری)، مقطع سنی ۱۳ و ۱۴ سال بود. در این پژوهش از روش نمونه گیری در دسترس، جهت انتخاب نمونه استفاده شد و کلیه دانش آموزان شرکت کننده در این پژوهش، پرسشنامه هراس اجتماعی (کانور و همکاران، ۲۰۰۰) و پرسشنامه روابط چند بعدی خود-بدن (کش و همکاران، ۱۹۸۶ و ۱۹۸۷) را جهت غربالگری به عنوان پیش آزمون تکمیل کردند و در مرحله بعد کسانی که نمره طراز شده آنها در این مقیاس (هراس اجتماعی) بالاتر از حد نمره برش تعیین شده (۱۹) بود به طور تصادفی در دو گروه قرار داده شدند و از هر دو گروه پیش آزمون به عمل آمد، که یک گروه به عنوان کنترل و گروه دیگر به عنوان گروه آزمایش به صورت تصادفی انتخاب گردید و اعضای گروه آزمایش (۱۵ نفر) ضمن امضای رضایت نامه کتبی، در نمازخانه مدرسه، طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای به صورت هفتگی به طور گروهی تحت مداخله شناختی- رفتاری بر اساس پکیج (علیلو و همکاران، ۱۳۹۳) شرکت کردند و گروه کنترل در لیست انتظار باقی ماند. به منظور اخذ داده های پس آزمون و پیگیری، کلیه افراد (هم گروه کنترل و هم گروه آزمایش)، مقیاس های نامبرده را در جلسه ای پس از اتمام درمان (یک هفته بعد از اتمام مداخله) به عنوان پس آزمون و سپس (دو ماه و نیم بعد از آن) به عنوان پیگیری تکمیل کردند.

**یافته ها:** داده‌های به دست آمده با استفاده از تحلیل کوواریانس و اندازه‌گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که هراس اجتماعی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری هم در مرحله پس‌آزمون و هم در مرحله پیگیری کاهش یافته است و تصویر بدنی منفی نیز در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری در مرحله پس‌آزمون بهبود یافته است اما در بعد از دو ماه و نیم پیگیری به عمل آمده تصویر بدنی تغییری را نشان نداد و به حالت اول (قبل از مداخله) بازگشت.

**بحث و نتیجه‌گیری:** این پژوهش نشان داد که مداخله گروهی شناختی-رفتاری به طور کلی باعث کاهش هراس اجتماعی و بهبود تصویر بدنی در نوجوانان پسر می‌گردد.

**واژه‌های کلیدی:** مداخله گروهی شناختی-رفتاری، هراس اجتماعی، تصویر بدن، نوجوانان.