



# تأثیر گشتالت‌درمانی بر اضطراب

رضا شهلا

کارشناس ارشد روان‌شناسی

## تأثیر گشتالت‌درمانی بر نشانه‌های اضطرابی

### کودکان مضطرب و میزان بهزیستی روان‌شناختی مادران

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر گشتالت‌درمانی بر کاهش علائم اضطراب در کودکان بوده است که با استفاده از روش پژوهش نیمه‌آزمایشی، ۱۶ دانش‌آموز پسر با نشانه‌های اضطرابی از طریق روش نمونه‌گیری انتخاب به‌طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. طرح پژوهش، «پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل» بوده است. پرسش‌نامه سلامت روان‌شناختی (مونش) و پرسش‌نامه CSI<sub>4</sub> روی مادران هر دو گروه آزمایش و گواه اجرا شد و گروه آزمایش به مدت ۱۱ جلسه تحت تأثیر فنون گشتالت‌درمانی قرار گرفتند. بعد از یک ماه پس‌آزمون دوم روی هر دو گروه آزمایش و کنترل به‌وسیله فرم معلم و والد CSI<sub>4</sub> بر کودکان و پرسش‌نامه (مونش) روی مادران انجام گرفت. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که گشتالت‌درمانی باعث کاهش اضطراب در کودکان می‌شود ولی گشتالت‌درمانی کودکان تأثیری بر سلامت روانی مادران نداشته است. به‌عنوان نتیجه‌گیری می‌توان اظهار داشت که گشتالت‌درمانی موجب کاهش نشانه‌های اختلال‌های اضطرابی در کودکان مضطرب شده است، بنابراین می‌توان از این شیوه به عنوان یک فن اثربخش برای درمان اختلال‌های اضطرابی کودکان استفاده کرد.

**کلیدواژه‌ها:** اضطراب کودکی، گشتالت‌درمانی، بهزیستی روان‌شناختی.

منبع

شهلا، رضا؛ تأثیر گشتالت‌درمانی بر نشانه‌های اضطرابی کودکان مضطرب و میزان بهزیستی روان‌شناختی مادران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی کودکان استثنایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، ۱۳۸۹.