

## عنوان مقاله:

اثر بخشی روان درمانی با رویکرد فراشناخت بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روان شناختی در دانش آموزان دارای اضطراب کرونا

## محل انتشار:

نهمین کنفرانس بین المللی پژوهش در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

## نویسندگان:

همتا طلائی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد پارس آباد

فاطمه وفائی اورجعی لو - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر روان درمانی با رویکرد فراشناخت در بهبود تنظیم هیجانی و بهزیستی روان شناختی در دانش آموزان دارای اضطراب کرونا اجرا شد. طرح پژوهش بصورت آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون اجرا شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان دارای اضطراب کرونا شهر پارس آباد بودند که در نیمه اول سال ۱۴۰۰ به مراکز مشاوره مراجعه کرده بودند از بین آنها ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین تصادفی شدند. ابتدا اضطراب کرونا، مقیاس تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی به عنوان پیش آزمون روی نمونه ها اجرا شد. سپس برنامه روان درمانی با رویکرد فراشناخت در دو ماه و طی هفت جلسه ۹۰ دقیقه ای برای گروه آزمایش اجرا شد. سپس همان مقیاسها به عنوان پس آزمون اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها، از روش تحلیل کواریانس آنکوا استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد گروه درمانی فراشناختی در بهبود تنظیم هیجانی و بهزیستی روان شناختی موثر بوده است. در نتیجه می توان از روش روان درمانی با رویکرد فراشناخت به عنوان شیوه ای مستقل یا در کنار سایر شیوه های درمانی مانند دارو درمانی در درمان اضطراب به کار برد

## کلمات کلیدی:

روان درمانی با رویکرد فراشناخت، اضطراب کرونا، تنظیم هیجانی، بهزیستی روان شناختی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1262176>

