

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر کنترل عواطف در نوجوانان پسر مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

زهرا علیزاده - کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی ایلام ایران

منیره حاجی اندواری - کارشناسی ارشد، روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه، ایران

محمد سجاد حیدری - کارشناسی روانشناسی بالینی دانشگاه رودهن تهران ایران

سمیه فرامرزی - کارشناسی روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور ملارد واحد صفادشت تهران ایران

اسحاق سام خانیانی - دانشجوی دکتری روانشناسی سلامت، دانشگاه آزاد اسلامی کرج، تنکابن، ایران.

الهه قاسم پور - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی تنکابن، تنکابن، ایران

خلاصه مقاله:

دوران نوجوانی یکی از دوره های تحولی مهم است. مشکل در تنظیم هیجان و نیز وجود نشانه های عدم کنترل عواطف می تواند منجر به اختلال اضطراب فراگیر شود. پژوهش حاضر با هدف تاثیر آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر کنترل عواطف در نوجوانان پسر مبتلا به اختلال اضطراب انجام شد. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی بود با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه نوجوانان پسر شهر تهران که تعداد آنها برابر با ۲۵۰۰ نفر بودند، که تعداد ۳۰ نفر به دو گروه مداخله و کنترل تشکیل شده (هرکدام ۱۵ نفر) به روش تصادفی خوشه ای به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. ابزارهای استفاده شده در این پژوهش پرسشنامه های مقیاس کنترل عواطف (ECS)، مقیاس اضطراب فراگیر پروتکل آموزش تنظیم هیجان گراس بوده است. داده ها بوسیله تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل گردید. نتایج نشان داد که نمرات متغیرهای خشم، خلق افسرده، اضطراب، عاطفه مثبت دچار تغییر معنی دار شده است. بدین صورت که بر اثر آموزش راهبردهای تنظیم هیجان میانگین مولفه های خشم، خلق افسرده، اضطراب در گروه آزمایش دچار کاهش معنی دار شده است. در نتیجه به نظر می رسد به کارگیری آموزش تنظیم هیجان بر کنترل خشم، خلق افسرده، اضطراب، عاطفه مثبت بر نوجوانان را در کاهش اختلال اضطراب فراگیر مهم و دارای اهمیت بوده است.

کلمات کلیدی:

آموزش راهبردهای تنظیم هیجان، کنترل عواطف، نوجوانان پسر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1262207>

