

عنوان مقاله:

اثربخشی درمان های تنظیم هیجان و چشم انداز زمان بر اضطراب و اختلال در تنظیم هیجان نوجوانان در دوره کووید-۱۹

محل انتشار:

مطالعات روان شناختی، دوره 18، شماره 3 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

وحید اسمعیلی - دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی عمومی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

سعید آریاپوران - دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ملایر، ملایر، ایران

حسن امیری - استادیار گروه روانشناسی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر اثربخشی درمان های تنظیم هیجان و چشم انداز زمان بر اضطراب و اختلال در تنظیم هیجان نوجوانان در دوره کووید-۱۹ بود. این پژوهش نیمه آزمایشی (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه در انتظار درمان) بود. جامعه آماری این پژوهش را کل دانش آموزان پایه هفتم تا دوازدهم شهرستان گیلانغرب تشکیل دادند (N=۱۰۵۰). نمونه آماری ۵۱ نوجوان دارای علائم اضطراب بودند که در سه گروه درمان تنظیم هیجان، درمان چشم انداز زمان و کنترل جایگزین شدند. برای جمع آوری داده ها از مقیاس اضطراب بک و مقیاس اختلال در تنظیم هیجان استفاده شد. هر دو گروه آزمایش به طور جداگانه طی ۸ جلسه، هفته ای یک جلسه ۹۰ دقیقه ای به صورت گروهی، تحت درمان قرار گرفتند. برای تحلیل داده ها از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون های تعقیبی توکی و بنفرونی استفاده شد. نتایج نشان داد که درمان های تنظیم هیجان و چشم انداز زمان بر کاهش علائم اضطراب و اختلال در تنظیم هیجان اثربخش بوده اند. علاوه براین، اثربخشی درمان تنظیم هیجان در علائم اضطراب و اختلال در تنظیم هیجان بیشتر از درمان چشم انداز زمان بوده است. براساس نتایج، درمان های تنظیم هیجان و چشم انداز زمان (به ویژه تنظیم هیجان) برای کاهش علائم اضطراب و اختلال در تنظیم هیجان در نوجوانان پیشنهاد می شود.

کلمات کلیدی:

اضطراب، تنظیم هیجان، چشم انداز زمان، اختلال در تنظیم هیجان، نوجوانان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1591906>

