

عنوان مقاله:

اثر بخشی درمان فراشناخت بر بهبود علائم بیماران وسواسی

محل انتشار:

مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 7، شماره 70 (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسنده:

لیلی مرادی - کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی

خلاصه مقاله:

انسان عصر حاضر با توجه به پیچیدگی ها و دشواری های زندگی جهت رسیدن به رشد و پیشرفت در جنبه های گوناگون می بایست از توانایی لازم و کافی جهت مقابله با موقعیت های دشوار زندگی برخوردار باشد. یکی از مهمترین این توانایی ها، توانایی تنظیم و کنترل هیجان ها در زمینه های مختلف می باشد. افرادی که در تنظیم هیجان های خود مهارت ندارند قادر نخواهند بود از خود در مقابل تنبذگی محافظت نمایند. چنین افرادی، افسردگی، ناامیدی و اندیشه پردازی خودکشی بیشتری را گزارش می دهند. بنابراین مدیریت و سازماندهی هیجانها به فرد کمک می کند تا در شرایط استرس زا از راهبردهای سازش یافته، کارآمد و مثبت تنظیم هیجان استفاده کند و بر عکس، هر چه مدیریت و سازماندهی هیجانی ضعیف تر باشد، احتمال بروز بحران های هیجانی در شرایط استرس زا و استفاده از راهبرد های سازش نایافته تر و ناکارآمد تر مثل راهبرد های هیجان مدار منفی، افزایش می یابد. روش تحقیق کتابخانه ای می باشد.

کلمات کلیدی:

هیجانی، رفتاری، وسواس.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1972695>

