

9th International Conference on Humanities, Social Sciences and Lifestyle



تعیین اثربخشی درمان فراشناختی بر اضطراب دانش آموزان

مزگان رحمانی^۱

محدثه رضایی^۲

چکیده

اضطراب به معنای نا آرامی می باشد، و به حساسیت های جسمانی و روانی می باشد. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان فراشناختی بر اضطراب دانش آموزان طراحی و اجرا شد. در این پژوهش ۳۰ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. آزمودنی های گروه آزمایش به مدت ۸ هفته، هر هفته در یک جلسه درمان ۶۰-۹۰ دقیقه ای درمان فراشناختی را دریافت نموده اند. در این پژوهش، از پرسشنامه های اضطراب بک بهره گرفته شد. برای تحلیل داده ها از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که، درمان فراشناختی باعث کاهش اضطراب دانش آموزان می شود.

کلمات کلیدی: درمان فراشناختی، اضطراب،