

## اثر بخشی درمان شناختی رفتاری بر تنظیم شناختی هیجانات و افکار منفی

### تکرار شونده در دانشجویان مبتلا به کووید ۱۹

کلثوم پرنداور\*: کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه تهران

[Kolsoomp620@gmail.com](mailto:Kolsoomp620@gmail.com)

زهرا محمودی: کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه تهران

[z.58.mahmoodi@gmail.com](mailto:z.58.mahmoodi@gmail.com)

#### چکیده

**هدف:** هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر تنظیم شناختی هیجانات و افکار منفی تکرار شونده در دانشجویان مبتلا به کووید ۱۹ شهر تهران بود. روش: این پژوهش به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون همراه با گروه آزمایش و کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانشجویان کارشناسی و کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی شهر تهران که درگیر کرونا یا در حال بهبود بوده اند هست. روش نمونه گیری در پژوهش حاضر به صورت نمونه گیری در دسترس که ۳۰ دانشجو به عنوان گروه آزمایش و ۳۰ دانشجو به عنوان گروه کنترل انتخاب و گروه آزمایش در معرض آموزش مهارت های شناختی-رفتاری قرار گرفت. ابزارهای مورد استفاده پژوهش حاضر پرسشنامه افکار منفی تکرار شونده اهرینگ و همکاران (۲۰۱۰) و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) بود. هر یک از گروهها دو بار مورد اندازه گیری قرار گرفتند. اندازه گیری اول با اجرای یک پیش آزمون و اندازه گیری دوم با اجرای یک پس آزمون انجام گرفت. گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل (آموزش مداخله شناختی رفتاری) طی ۱۰ جلسه ۱ ساعته قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** نتایج تحلیل کوواریانس برای تأثیر آموزش درمان شناختی رفتاری بر تنظیم شناختی هیجانات و افکار منفی تکرار شونده در دانشجویان مبتلا به کرونا در گروهها در مرحله پس آزمون و پس از کنترل اثر پیش آزمون نشان داد که تفاوت دو گروه در پس آزمون معنادار است.

**نتیجه گیری:** نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تأثیر آموزش شناختی رفتاری بر تنظیم شناختی هیجانات و افکار منفی تکرار شونده در دانشجویان مبتلا به کرونا مؤثر است.

**واژگان کلیدی:** درمان شناختی رفتاری، تنظیم شناختی هیجانات، افکار منفی تکرار شونده، دانشجویان، کووید ۱۹