

**6<sup>th</sup> International conference ON  
PSYCHOLOGY  
OF EDUCATION SCIENCES AND  
LIFESTYLE**

Tbilisi - Georgia

September 2020



COMSTech Inter-Islamic  
Network on Virtual Universities



## اثربخشی طرحواره درمانی بر انعطاف پذیری شناختی و تاب آوری بیماران مبتلا به اضطراب فراگیر

فاطمه محمدی<sup>۱</sup>، ندا طالب<sup>۲\*</sup>، سلماز رضائی شجاعی<sup>۳</sup>، طاهره امامی رودی<sup>۴</sup>

۱. کارشناسی ارشد ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شیراز، شیراز، ایران.

۲. گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

۳. دکتری روانشناسی عمومی، مدرس مدعو گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۴. کارشناسی ارشد روانشناسی مثبت گرا

### چکیده

**مقدمه:** این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی طرحواره درمانی بر انعطاف پذیری شناختی و تاب آوری بیماران مبتلا به اضطراب فراگیر انجام گرفت. **روش کار:** روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی افراد مبتلا به اضطراب فراگیر منقطه ۱ تهران تشکیل دادند. از طریق فراخوان و مراجعه به کلینیک‌های روانشناسی منطقه ۱ شهر تهران، ۴۰ نفر مبتلا به اضطراب فراگیر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند؛ بدین ترتیب ابتدا پرسشنامه‌های انعطاف پذیری شناختی و تاب آوری به عنوان پیش آزمون اجرا شد سپس گروه آزمایش تحت طرحواره درمانی به مدت ۱۰ جلسه قرار گرفتند و در پایان از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد و داده‌های پژوهش با استفاده از کواریانس مورد تحلیل قرار گرفت. **یافته‌ها:** نتایج کواریانس نشان داد که طرحواره درمانی بر افزایش انعطاف پذیری شناختی و تاب آوری بیماران مبتلا اضطراب فراگیر تاثیر مثبت و معنی داری دارد ( $p \leq 0/001$ ). **نتیجه گیری:** با استفاده از رویکرد طرحواره درمانی می توان انعطاف پذیری شناختی و تاب آوری بیماران مبتلا به اضطراب فراگیر را افزایش داد. **واژگان کلیدی:** طرحواره درمانی، انعطاف پذیری شناختی، تاب آوری، اضطراب فراگیر