

اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تنظیم شناختی هیجانات و افکار منفی

تکرار شونده در دانشجویان

سمانه اسکندری* دانشجوی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه ایوانکی

samaeskandari10@gmail.com

فریبا علی اصغری دانشجوی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد واحد الکترونیک تهران

چکیده:

هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تنظیم شناختی هیجانات و افکار منفی تکرار شونده در دانشجویان دانشگاه ایوانکی 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 ایوانکی بود. 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 درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد قرار گرفت. ابزارهای مورد استفاده پژوهش حاضر پرسشنامه تفکر ارجاعی 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 (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد) طی ۱۰ جلسه ۱/۵ 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 درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تنظیم شناختی هیجانات و افکار منفی تکرار شونده در دانشجویان 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 درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تنظیم شناختی هیجانات و افکار منفی تکرار شونده در دانشجویان مؤثر است.

واژگان کلیدی: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، تنظیم شناختی هیجانات، افکار منفی تکرار شونده،

دانشجویان