

اثربخشی آموزش درمان مبتنی بر مثبت اندیشی بر تنظیم شناختی هیجانات افراد درگیر اضطراب مرگ

زهرا واسعی؛ ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش درمان مبتنی بر مثبت اندیشی بر تنظیم شناختی هیجانات افراد درگیر اضطراب مرگ 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 کلیه مراجعین مراکز مشاوره شهر مشهد که درگیر اضطراب مرگ بودند است. روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر به صورت نمونه‌گیری در دسترس که ۳۰ نفر به عنوان گروه آزمایش و ۳۰ نفر به عنوان گروه کنترل انتخاب و گروه آزمایش در معرض آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی قرار گرفت. ابزارهای مورد استفاده پژوهش حاضر پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) بود. هر یک از گروه‌ها دو بار مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند. اندازه‌گیری اول با اجرای یک پیش‌آزمون و اندازه‌گیری دوم با اجرای یک پس‌آزمون انجام گرفت. گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی) طی ۱۰ جلسه ۱ ساعته قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس برای تأثیر آموزش درمان مبتنی بر مثبت اندیشی بر تنظیم شناختی هیجانات افراد درگیر اضطراب مرگ در گروه‌ها در مرحله پس‌آزمون و پس از کنترل اثر پیش‌آزمون نشان داد که تفاوت دو گروه در پس‌آزمون معنادار است.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر تنظیم شناختی هیجانات افراد درگیر اضطراب مرگ مؤثر است.

واژگان کلیدی: درمان مبتنی بر مثبت‌اندیشی، تنظیم شناختی هیجانات، اضطراب مرگ