

## عنوان مقاله:

تاثیر درمان ذهن آگاهی مثبت محور و درمان شناختی رفتاری بر تنظیم هیجانی دانشجویان افسرده دانشکده توانبخشی

## محل انتشار:

فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، دوره 17، شماره 66 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

مریم السادات موسوی - گروه روانشناسی، واحد نایین، دانشگاه آزاد اسلامی، نایین، ایران

فاطمه سادات طباطبائی نژاد - گروه روانشناسی، واحد نایین، دانشگاه آزاد اسلامی، نایین، ایران

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر، با هدف بررسی تاثیر درمان گروهی ذهن آگاهی مثبت محور و درمان گروهی شناختی رفتاری بر افزایش تنظیم شناختی هیجانی دانشجویان افسرده دانشکده توانبخشی دانشگاه جندی شاپور اهواز تدوین گردیده است. این پژوهش در یک طرح نیمه-آزمایشی، و طی یک کارآزمایی کنترل شده تصادفی سه گروهی (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) پژوهشی سه مرحله ای با طرح پیش پس آزمون و پیگیری اجرا گردید. از میان جامعه آماری کلیه ی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده توانبخشی دانشگاه جندی شاپور شهر اهواز (۱۴۰۰-۱۳۹۹)، تعداد ۳۰ نفر از دانشجویان افسرده بر اساس معیارهای ورود به پژوهش به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی و مساوی در دو گروه آزمایش (تحت برنامه درمان گروهی ذهن آگاهی مثبت محور  $n=10$ ) و تحت برنامه درمان گروهی شناختی رفتاری ( $n=10$  طی ۱۲ جلسه گروهی) و گروه کنترل ( $n=10$ : در این بازه زمانی مداخله ای دریافت نکرد) گمارده شدند. کلیه شرکت کنندگان پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) را در هر سه گروه قبل و بعد از مداخله و یک ماه بعد از مداخله تکمیل کردند. نتایج روش آماری تحلیل واریانس مکرر نشان داد که در مقایسه دو گروه درمانی ذهن آگاهی مثبت محور و شناختی رفتاری درمانی در نمرات تنظیم هیجان در پس آزمون و پیگیری در مقایسه با پیش آزمون تفاوت معناداری وجود نداشت و هیچ کدام از درمان ها تاثیر معناداری بر این مولفه نداشته اند ( $p>0.05$ ). طبق نتایج این پژوهش، درمان گروهی ذهن آگاهی مثبت محور و شناختی رفتاری درمانی روش موثری برای افزایش تنظیم شناختی مثبت و کاهش تنظیم شناختی منفی در درمان افراد مبتلا به افسردگی است.

## کلمات کلیدی:

درمان ذهن آگاهی مثبت محور، درمان شناختی رفتاری، تنظیم هیجانی، افسردگی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1595609>

