

اثربخشی درمان فراشناختی بر کاهش هیجان‌های منفی و نگرش‌های ناکارآمد بیماران دارای مشکلات قلبی و عروقی

منصور بیرامی (استادیار روانشناسی دانشگاه تبریز)

جواد یوسف زاده قندکانلو (کارشناس ارشد روانشناس بالینی دانشگاه تبریز)

چکیده

با توجه به اینکه قلب یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین اعضای بدن آدمی است، آسیب به آن بر وضعیت روحی و روانی فرد تاثیر نامطلوب می‌گذارد. بررسی‌های متعددی که انجام شده، نشان داده است که رفتارهای چون افسردگی و اضطراب و خشم، زمینه ساز بیماری‌های قلبی است. عدم توجه به هیجان‌های منفی و نگرش‌های ناکارآمد مبتلایان سبب توسعه بیماری آنان می‌گردد. هدف پژوهش حاضر اثربخشی درمان فراشناختی بر کاهش هیجان‌های منفی و نگرش‌های ناکارآمد بیماران دارای مشکلات قلبی عروقی است. به همین منظور تعداد ۱۴ نفر از بیماران دارای مشکلات قلبی و عروقی به شیوه در دسترس انتخاب شدند و با گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. به منظور جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه افسردگی بک، پرسشنامه اضطراب بک، پرسشنامه خشم اسپیلبرگر و مقیاس نگرش‌های ناکارآمد نسخه ۲۶ گویه‌ای (DAS-26) استفاده شد. پس از اجرای هشت جلسه درمان فراشناختی در گروه آزمایش، ابزارهای فوق مجدداً به عنوان پس‌آزمون در هر دو گروه اجرا گردید. و جهت تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس و تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده گردید. برای به آزمون گذاشتن فرضیه‌های پژوهش در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ استفاده شد. نتایج نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل در نمرات پس‌آزمون افسردگی، اضطراب، خشم و مقیاس نگرش‌های ناکارآمد تفاوت معنی‌داری ($p < 0/05$) وجود دارد. به نظر می‌رسد درمان فراشناختی تاثیر معنی‌داری در کاهش هیجان‌های منفی و نگرش‌های ناکارآمد بیماران دارای مشکلات قلبی - عروقی دارد.

کلمات کلیدی: درمان فراشناختی - هیجان‌های منفی - نگرش‌های ناکارآمد - بیماران دارای مشکلات قلبی و عروق