

## اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر ناگویی هیجانی بیماران قلبی - عروقی

زهرا دلشاد: عضو هیات علمی گروه پرستاری، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران

زینب زراعتی سن سنی: دانشجوی روانشناسی گروه روانشناسی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی کاشان ایران

علیرضانوحی کرارودی\*: گروه زیست شناسی سلولی ملکولی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران

### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر ناگویی هیجانی بیماران قلبی - عروقی انجام شد. روش: روش پژوهش نیمه آزمایشی، طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه و مرحله پیگیری ۳ ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی بیماران قلبی - عروقی مراجعه کننده به بیمارستان نقوی شهر کاشان در سال ۱۴۰۰ بودند. از بین آنها ۳۰ نفر (۱۴ مرد و ۱۶ زن) به روش نمونه گیری هدفمند، به عنوان نمونه پژوهش انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه گواه (۱۵ نفر)، گمارده شدند. افراد گروه آزمایش، روان درمان مبتنی بر دیدگاه روان شناسی مثبت نگر را در ۶ جلسه، ۶۰ دقیقه ای به صورت انفرادی، دریافت کردند. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه های آلکسی تیمیا تورنتو - ۲۰ (بگبی و همکاران، ۱۹۹۴) استفاده شد. داده های پژوهش با استفاده از آزمون تحلیل واریانس تک متغیره، تحلیل شد. **یافته ها:** باتوجه به نتایج پژوهش، در نمره های متغیر نارسایی هیجانی و مؤلفه های آن شامل؛ دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات، با توجه به اثر اصلی مراحل زمانی، اثر اصلی مداخله روان درمانی و همچنین اثر تعاملی مراحل زمانی با مداخله روان درمانی، تفاوت معناداری مشاهده شد ( $P < 0.01$ ). **نتیجه گیری:** روان درمانی مثبت نگر بر کاهش ناگویی هیجانی در بیماران قلبی - عروقی دارای اثربخشی و کارایی بود.

**واژگان کلیدی:** روان درمانی مثبت نگر، ناگویی هیجانی، بیماران قلبی و مزمن