

## اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر تاب‌آوری بیماران مبتلا به فشار خون بالا

علیرضا اسلامی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد واحد ساری، ایران (نویسنده مسئول)

### چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر تاب‌آوری بیماران مبتلا به فشار خون بالا بوده است. روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی و طرح مورد استفاده از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل بیماران مبتلا به فشارخون بالا به بیمارستان آیت الله روحانی شهر بابل طی شش ماه اول سال ۱۳۹۸ مراجعه کرده بودند؛ سپس از این جامعه با روش نمونه‌گیری در دسترس به تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه ملاک (۱۵ نفر) قرار گرفتند. در این پژوهش، از پرسشنامه تاب‌آوری کانر دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شده است. به گروه آزمایش ۸ جلسه ۲ ساعته درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی ارائه شد، و گروه کنترل مداخله خاصی را دریافت ننمودند. یافته‌ها نشان داد نمرات تاب‌آوری در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون در گروه آزمایش افزایش پیدا کرده است. بنابراین شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر تاب‌آوری بیماران مبتلا به فشار خون بالا تاثیر دارد.

واژه‌های کلیدی: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)، تاب‌آوری، بیماران مبتلا به فشار خون بالا

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۶، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۹، صفحات ۲۴۳-۲۳۷