



اثر بخشی مداخله شناختی - رفتاری مدیریت استرس بر سلامت عمومی و میزان تحمل ابهام در بیماران قلبی

غلام رضا ثناگوی محرر<sup>1</sup>

مهديه سلطانی<sup>2</sup>

مهدي هاشمی<sup>3</sup>

روح اله نوروزی<sup>4</sup>

## چکیده

هدف اساسی پژوهش حاضر، بررسی اثر بخشی مداخله شناختی - رفتاری مدیریت استرس بر سلامت عمومی و میزان تحمل ابهام بیماران قلبی بود تعداد ۳۰ بیمار قلبی به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شده، به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و شاهد (۱۵ نفر) قرار گرفتند. مداخله شناختی - رفتاری مدیریت استرس طی ۸ جلسه هفتگی بر گروه آزمایش انجام شد. پرسش نامه ۱۲ سوالی سلامت عمومی (GHQ-12) و مقیاس تحمل ابهام در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون توسط اعضای دو گروه تکمیل شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین نمره پس آزمون سلامت عمومی و مقیاس تحمل ابهام گروه آزمایش نسبت به گروه شاهد کاهش معنی داری داشته است ( $p < 0/05$ ). نتایج این پژوهش نشان داد که مداخله شناختی - رفتاری مدیریت استرس می تواند به عنوان یک روش مداخله ای مفید، برای بیماران قلبی به کار رود.

واژه های کلیدی: بیماری های قلبی، استرس، مدیریت استرس، شناختی - رفتاری، سلامت عمومی، میزان تحمل ابهام

---

1 گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، ایران، زاهدان

2 دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی ایران، واحد زاهدان

3 دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی ایران، واحد زاهدان

4 دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی ایران، واحد زاهدان