

## اثر بخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب و سبک های دلبستگی

### بیماران روان تنی

سیده فرزانه حسینی<sup>۱</sup>، سید بابک میرمبینی<sup>۲\*</sup>، منانه ملاح<sup>۳</sup>

#### چکیده

هدف از اجرای این بررسی تاثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب و سبک های دلبستگی بیماران روان تنی بوده. روش پژوهش نیمه آزمایشی با استفاده از طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه بیماران روان تنی که طی ۳ ماهه اردیبهشت تا تیر ۱۳۹۵ در بخش روان تنی بیمارستان امام خمینی ساری بستری شده اند از این میان ۳۲ بیمار با استفاده از روش نمونه گیری تشخیصی، انتخاب و به طور تصادفی در گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. به گروه آزمایش ۸ جلسه ۱/۵ ساعته درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی ارائه شد، داده ها از مقیاس اضطراب بک و مقیاس آزمون دلبستگی کولینز و رید گردآوری گردید. به منظور مقایسه میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل اثر نمرات پیش آزمون و سایر متغیرهای مداخله گر بر نمرات پس آزمون از تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج آزمون کوواریانس نشان داد پیش آزمون تاثیر معنی داری بر نتایج پس آزمون نداشته و همچنین درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به کاهش اضطراب و بهبود سبک های دلبستگی در گروه آزمایش شده است. یافته های پژوهش نشان داد که استفاده از درمان های شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند تاثیر مستقیم بر کاهش اضطراب و بهبود سبک های دلبستگی بیماران مبتلا به فشار خون بالا داشته باشد.

**واژگان کلیدی:** درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، اضطراب، سبک های دلبستگی، روان تنی.

نام مولف مسئول: سید بابک میرمبینی آدرس: مازندران، بابلسر، دانشگاه مازندران

E-mail: babak.mirmobini.1358@gmail.com

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد بروجرد

۲. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه مازندران

۳. کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد واحد ساری