

عنوان مقاله:

اثربخشی تنش زدایی تدریجی عضلانی بر تنیدگی ادراک شده بیماران مبتلا به فشارخون اساسی

محل انتشار:

فصلنامه روانشناسی بالینی، دوره 3، شماره 1 (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

محمود بهرامخانی - دانشگاه پیام نور تهران

احمد علی پور - دانشگاه پیام نور تهران

مسعود جان بزرگی - پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

کمال برزگر قاضی - دانشگاه پیام نور تهران

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی تنش زدایی تدریجی عضلانی بر تنیدگی ادراک شده در بیماران مبتلا به فشار خون اساسی می باشد. روش: پژوهش حاضر از نوع پژوهش های نیمه آزمایشی است که در قالب یک طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه صورت گرفت. بیماران مبتلا به پرفشاری خون مراجعه کننده به بیمارستان بوعلی سینای قزوین، جامعه آماری پژوهش را تشکیل می دادند. ۴۰ نفر از بیماران به شیوه تصادفی انتخاب شدند سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گماشته شدند. تمام آزمودنیها درمان را تکمیل نمودند. در گروه آزمایش تنش زدایی با شیوه انقباض- تنش زدایی تدریجی بر اساس ۱۶ گروه عضلات در ۱۲ جلسه اجرا شد. یافته ها: نتایج حاصل از آزمون تحلیل کواریانس نشان داد که تنش زدایی به طور معنی داری تنیدگی ادراک شده، فشار خون سیستولیک، فشارخون دیاستولیک و ضربان قلب را در بیماران گروه آزمایش کاهش داده است. نتیجه گیری: بر اساس یافته های این پژوهش و پژوهش های پیشین می توان تنش زدایی را یکی از شیوه های موثر بر کاهش تنیدگی ادراک شده و فشارخون بر شمرد.

کلمات کلیدی:

تنش زدایی، تنیدگی ادراک شده، فشارخون اساسی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1261752>

