

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی تکنیک آرام سازی پیشرونده بر کیفیت خواب بیماران مبتلا به بی خوابی مزمن

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی مطالعات میان رشته ای علوم بهداشتی، روانشناسی، مدیریت و علوم تربیتی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

پیام خلفی - دکترای پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران

مینا محمودی تبار - کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

محمد منصوری - دانشجوی دکترای تخصصی، مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی تکنیک آرام سازی پیشرونده بر کیفیت خواب بیماران مبتلا به بیخوابی مزمن صورت گرفت. طرح پژوهش به صورت نیمه آزمایشی پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل و انتخاب تصادفی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه افراد مبتلا به بیخوابی مزمن مراجعه کننده به کلینیک های اختلالات خواب شهر تهران بود. نمونه گیری در این پژوهش به صورت نمونه گیری هدفمند صورت گرفت. بدین منظور ابتدا پرسشنامه کیفیت خواب توسط افراد مبتلا به بیخوابی مزمن تکمیل و سپس ۲۰ نفر از کسانی که پایین ترین نمره را در پرسشنامه کیفیت خواب کسب نمودند و داوطلب شرکت در پژوهش بودند انتخاب شدند. ۱۰ نفر در گروه آزمایش و ۱۰ نفر در گروه کنترل بطور تصادفی جایگزین شدند. در این پژوهش از پرسشنامه پرسشنامه ی بررسی کیفیت خواب (PSQI) جهت گردآوری داده ها استفاده گردید. مداخله به صورت ۸ جلسه و دو جلسه ۴۵ دقیقه ای در هفته بر روی گروه آزمایش صورت گرفت. گروه کنترل در این مدت مداخله ای دریافت نکرد. داده ها پس از جمع آوری با استفاده از نرم افزار SPSS-۲۴ و روش های تحلیل کواریانس چند متغیره و یک متغیره تجزیه و تحلیل گردید. یافته ها نشان داد که تکنیک آرامسازی پیشرونده بر برداشت فرد از خواب خود، دوره ی نهفتگی خواب، کارایی خواب معمول، اختلالات خواب و استفاده از داروهای خواب آور تاثیر معنادار داشته است.

کلمات کلیدی:

تکنیک آرام سازی پیشرونده، اختلال خواب، بی خوابی مزمن، کیفیت خواب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1292055>

