

عنوان مقاله:

اثر بخشی مدیریت استرس بر فشارخون (سیستولیک، دیاستولیک)

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

زهرا مولایی نیا - کارشناس ارشد بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، همدان

خلاصه مقاله:

این پژوهش مطالعه شبه تجربی است، جامعه پژوهش در این تحقیق، دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کنگاور بودند. نمونه های به حجم 36 نفر از جامعه پژوهش انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آموزش مدیریت استرس و کنترل قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده ها در این پژوهش پرسشنامه DASS-42 و فشارسنج عقربه ایی بود. استرس و فشارخون افراد پیش و پس از آزمون اندازه گیری و ثبت شد. گروه آزمایش به مدت 10 جلسه ساختار یافته 1/30 ساعته در هر هفته شرکت کردند، ولیگروه کنترل هیچ درمانی دریافت نکردند. برای تحلیل توصیفی داده ها از مشخصه های آماری نظیر میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس استفاده شده است. یافته ها: تحلیل داده ها با استفاده از آزمون تحلیلی کوواریانس نشان داد که روش مدیریت استرس بر کاهش استرس و فشارخون سیستولیک دانشجویان تاثیر داشته است، اما تاثیر معناداری بر فشار خون دیاستولیک نداشته است. نتیجه گیری: اعمال مدیریت استرس می تواند به منزله روش مداخله های مفید در بهبود فشار خون دانشجویان دارای استرس بالا به کار رود.

کلمات کلیدی:

معنویت درمانی، استرس، فشارخون سیستولیک، فشارخون دیاستولیک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/670066>

