

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر میزان اضطراب بیماران با فشار خون بالا

محل انتشار:

نهمین کنگره بین المللی روان درمانی (اجلاس آسیایی در بستر ارزش های فرهنگی) (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

سمیه زائری - کارشناس ارشد روانشناسی صنعتی و سازمانی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز. ایران

نجمه زائری - دکترای حرفه ای، پزشکی عمومی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی جهرم. ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: اضطراب، احساسی ناخوشایند، مبهم و بدون علت مشخص است که نقش مهمی در ایجاد بیماری های روان تنی پرفشاری خون دارد و می توان با استفاده از راه های مقابله موثر از تاثیرات منفی آن کاست. از این رو هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر میزان اضطراب بود. روش کار: طرح پژوهش حاضر آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می باشد نمونه این پژوهش شامل 30 نفر از بیماران هایپرتانسیون مراجعه کننده به یکی از مراکز درمانی شهر بوشهر بود که گروه آزمایش طی 11 جلسه تحت آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری قرار گرفت. جهت گردآوری داده ها از پرسشنامه اضطراب بک (1990) استفاده شد. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS ویراست 19 و با روش آماری تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها: طبق یافته ها میزان اضطراب در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل کاهش یافت و بین دو گروه از نظر نمره اضطراب اختلاف معنی دار ایجاد شد. ($P < 0/001$). نتیجه گیری: درمان به این شیوه تداخلی با درمان دارویی افراد نخواهد داشت و می توان گفت این روش یکی از راه های عملی و مقرون به صرفه در کاهش استرس و اضطراب افراد است.

کلمات کلیدی:

مدیریت استرس، شیوه شناختی رفتاری، اضطراب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/557084>

