

اثر بخشی مداخله مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر

کیفیت زندگی و فشار خون بیماران زن مبتلا به فشار خون

شیدا جبل عاملی^۱، حمیدظاهر نشاط دوست^۲، حسین مولوی^۳

۱- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران (مؤلف مسؤول) تلفن: ۰۳۱۱-۴۴۱۳۱۴۳

sh.jabalameli@yahoo.com

۲- دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

۳- استاد گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

چکیده

زمینه و هدف: مداخلات روانشناختی می‌تواند به واسطه بهبود وضعیت جسمی- روانی- اجتماعی سهم به سزایی در ارتقای کیفیت زندگی بیماران مبتلا به فشارخون داشته باشد. هدف این پژوهش، بررسی اثر بخشی مداخله گروهی مدیریت استرس با رویکرد شناختی رفتاری بر کیفیت زندگی و فشارخون بیماران زن مبتلا به فشارخون بود.

روش بررسی: این پژوهش به روش آزمایشی با پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه شاهد انجام شده است. نمونه شامل ۳۰ بیمار زن مبتلا به فشارخون بود که به شیوه تصادفی ساده انتخاب شدند و در ۲ گروه آزمایشی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار داده شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه کیفیت زندگی مرتبط با سلامت (SF-36) استفاده شد که در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری توسط افراد تکمیل گردید و فشارخون آنها در این سه مرحله اندازه‌گیری شد. درمان شناختی- رفتاری مدیریت استرس طی ۸ جلسه روی گروه آزمایش انجام گرفت و در این فاصله درمانهای متداول پزشکی ادامه یافت. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: میانگین نمرات کیفیت زندگی در گروه آزمایش به طور معنی‌داری نسبت به گروه شاهد افزایش پیدا کرد ($p < 0.05$) و فشارخون گروه آزمایش به طور معنی‌داری نسبت به گروه شاهد کاهش یافت ($p < 0.05$).

نتیجه‌گیری: نتایج حاکی از اثر بخشی مداخله گروهی مدیریت استرس با رویکرد شناختی- رفتاری بر بهبود کیفیت زندگی و فشارخون بیماران زن مبتلا به فشارخون بود.

کلید واژه‌ها: فشارخون، کیفیت زندگی، مدیریت استرس، شناختی- رفتاری

وصول مقاله: ۸۹/۱/۲۲ اصلاحیه نهایی: ۸۹/۳/۱۸ پذیرش مقاله: ۸۹/۵/۲۳

مقدمه

سالم در بین افراد ۳۵ تا ۶۵ ساله ۲۳/۲ درصد است

که این میزان در مردان ۲۵/۱ و در زنان ۲۱/۵ درصد می‌باشد (۱). بیماری فشارخون بالا که در اصطلاح پزشکی هایپرتنش^۱ نامیده می‌شود (۲)، مستلزم داشتن فشارخون بالا (بالای ۱۴۰ میلی‌متر سیستولی و ۹۰ میلی‌متر دیاستولی) و پیوسته (معمولاً در طول چندین هفته یا ماه)

بیماری فشارخون یکی از شایعترین اختلالات قلبی- عروقی است که در جوامع رو به توسعه افزایش چشمگیری دارد. نزدیک به ۲۵٪ افراد بالغ به بیماری فشارخون بالا مبتلا هستند. در کشور ایران شیوع فشارخون بالا بر اساس آمار استخراج شده از پروژه قلب

1. hypertension