



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: بهشته صدر، ۱۳۹۶

## تاثیر آموزش شادکامی بر فشار خون و تنظیم ضربان قلب مادران سالمند مبتلا به افزایش فشار خون

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش شادکامی بر فشار خون و تنظیم ضربان قلب مادران سالمند مبتلا به افزایش فشار خون (مرکز سالمندان مادر سبزوار) انجام شد. روش تحقیق نیمه تجربی از نوع پیش-آزمون-پس-آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه مادران سالمند مبتلا به افزایش فشار خون ساکن در مرکز سالمندان مادر شهر سبزوار بود. بدین منظور تعداد 34 مادر سالمند مبتلا به افزایش فشار خون با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش (17 نفر) و گواه (17 نفر) جایگزین شدند. آن-گاه از هر دو گروه پیش‌آزمون به عمل آمد. گروه آزمایش مداخله آموزش شادکامی فوردایس را طی 10 جلسه 45 دقیقه‌ای به صورت دو بار در هفته دریافت نمود، در حالی که گروه گواه هیچ مداخله را دریافت نکرد. بعد از اتمام برنامه از هر دو گروه پس از آزمون به عمل آمد. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسش‌نامه شادکامی فوردایس، دستگاه پالس اکسیمتری و دستگاه اندازه‌گیری فشار خون (دستگاه فشارسنج یا اسفیگمومانومتر) بود. سپس داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس و آزمون تی) با کمک نرم افزار SPSS ویراست 20 تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش شادکامی بر فشار خون و تنظیم ضربان قلب مادران سالمند مبتلا به افزایش فشار خون تاثیر مثبت و معناداری داشته است ( $p < 0/05$ ).

**کلیدواژه‌ها:** آموزش شادکامی، فشار خون، ضربان قلب، مادران سالمند

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۰۶۱۲۹۵۱۰۰۱

تاریخ دفاع: ۱۳۹۶/۰۶/۲۹

رشته‌ی تحصیلی: روانشناسی تربیتی

دانشکده: علوم انسانی

استاد راهنما: دکتر علی محمد ناعمی

### **M.A. Thesis:**

the effect of happiness training on blood pressure and heart rate regulation in elderly females with high blood pressure disease in a home for the aged at sabzevar city



The The present study has been carried to determine the effects of teaching happiness on blood pressure, and heartbeat adjustment of mothers with advanced age suffering from blood pressure who live in eldercare center in Sabzevar. This study is a semi-experimental research using pre-test post-test method along with a control group. Statistical population in this research were aged mothers suffering from blood pressure who were living in eldercare center in Sabzevar. Thirty four aged mothers suffering from blood pressure were chosen using convenience sampling, and were randomly put into two groups of 17 which were labeled "examination group" and "control group". Pre-test was carried out for both groups. Then, the experiment group received Fordyce Happiness Teaching for ten sessions of 45 minutes two times a week, although the control group did not receive such sessions. After this program, post-test was performed for both groups. Research techniques included Fordyce Happiness Teaching questionnaire, pulse oximeter device, and sphygmomanometer for measuring blood pressure. Collected data were analyzed using descriptive statistics(average and standard deviation), inferential statistics(analysis of covariance and t-test), and SPSS 20th edition. Results showed that happiness teaching had a meaningful and positive effect on blood pressure, and heartbeat adjustment of aged mothers suffering from blood pressure( $p < 0.05$ ).