

The effect of Jacobson's Muscle Relaxation Technique on the Psychological Well-Being and Resilience of Patients with Type 2 Diabetes: Randomized Clinical Trial

Zahra Abolfazli¹
 Ali Asghar Jesmi²
 Neda Mahdavi³
 Roghayeh Javan⁴
 Samaneh Alinejad Mofrad⁵
 Ali Taj⁶

¹ MSc Student in Internal Medicine-Surgery, Faculty of Nursing, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran

² Assistant Professor, Department of Nursing, Faculty of Nursing and Midwifery, Geriatric Health Research Center, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran

³ PhD Student in Epidemiology, School of Public Health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

⁴ Assistant Professor, Department of Traditional Persian Medicine, Non-Communicable Diseases Research Center, Faculty of Medicine, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran

⁵ Assistant Professor, Department of Nursing Education, Faculty of Nursing and Midwifery, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

⁶ Assistant Professor, Non-Communicable Diseases Research Center, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran

(Received January 13, 2024; Accepted May 14, 2024)

Abstract

Background and purpose: One of the main complications of diabetes is psychological problems, such as reduced stamina and psychological well-being. The use of muscle relaxation is a simple, safe, and non-pharmacological method. Therefore, the present study was designed to investigate the effect of Jacobson's muscle relaxation technique on psychological well-being and resilience in patients with type 2 diabetes.

Materials and methods: The current study is a two-group randomized clinical trial with a pre-test and post-test design conducted on 40 patients with type 2 diabetes at the Khayyam Diabetes Clinic in 2021. Eligibility criteria included minimum literacy, acceptable hearing, and speaking ability, age between 25 and 65 years, no history of relaxation training, type 2 diabetes for at least 6 months, no smoking and no alcohol, ability to use a computer, poor psychological well-being and resilience (psychological well-being score equal to or less than 63, resilience score equal to or less than 50), and no definite psychiatric disorders. Exclusion criteria included: special medical conditions (such as hospitalization or medical inability to continue treatment), withdrawal from the research, death, unwillingness to cooperate, incomplete completion of questionnaires by members, and failure to perform sedation for more than 4 sessions. The samples were selected using the available methods and then randomly allocated with permutation blocks to two intervention and two control groups. The relaxation technique was then practiced at home by the intervention group once a day for 8 weeks. Rif's psychological well-being questionnaire and Connor's resilience questionnaire were completed by the intervention and control groups at the beginning and end of the intervention. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk test for normality, Fisher's exact test, chi-square, and analysis of covariance using SPSS 25 software.

Results: The results of the research showed that the two groups were homogeneous in terms of gender, marriage, age, education, history of chronic diseases, history of neuro medications, insulin history, exercise history, peer history, dietary compliance, income, and occupation and there was a statistically significant difference. There was no difference in these variables between the two groups ($P > 0.05$). The results of the covariance test show that the means of the experimental and control groups are the same in terms of patient resilience ($P = 0.49$, $\eta^2 = 0.02$). Therefore, it can be concluded that there is no significant difference between the experimental and control groups in terms of patient endurance, controlling for the effect of pre-test means. Also, the means of the experimental and control groups differ in psychological well-being ($P = 0.00$, $\eta^2 = 0.44$). Therefore, It can be concluded that there were statistically significant differences between the groups. More specifically, there was a significant difference between the experimental and control groups in terms of psychological well-being, controlling for the effect of pre-test means.

Conclusion: Results of the study showed that muscle relaxation training was an effective, practical, and inexpensive method of improving and preventing psychological problems in people with diabetes in the intervention group compared with the control group.

(Clinical Trials Registry Number: IRCT20220110053682N1)

Keywords: Jacobson muscle relaxation, resilience, psychological well-being, type 2, clinical trial

J Mazandaran Univ Med Sci 2024; 34 (233): 51-61 (Persian).

Corresponding Author: Ali Asghar Jesmi - Faculty of Nursing and Midwifery, Geriatric Health Research Center, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran. (E-mail: jesmiaa@gmail.com)

تأثیر تکنیک آرام سازی عضلانی به روش جاکوبسون بر بهزیستی روانشناختی و تاب آوری بیماران دیابتی نوع دو: کارآزمایی بالینی تصادفی

زهرا ابوالفضل^۱
علی اصغر جسمی^۲
ندا مهدوی فر^۳
رقیه جوان^۴
سمانه علی نژاد مفرد^۵
علی تاج^۶

چکیده

سابقه و هدف: یکی از مهم ترین عوارض بیماری دیابت مشکلات روانشناختی مانند کاهش تاب آوری و بهزیستی روانشناختی می باشد. استفاده از روش آرام سازی عضلانی روشی آسان، ایمن و غیر دارویی می باشد. بنابراین مطالعه حاضر با هدف بررسی تأثیر تکنیک آرام سازی عضلانی به روش جاکوبسون بر بهزیستی روانشناختی و تاب آوری بیماران مبتلا به دیابت نوع دو طراحی شد.

مواد و روش ها: مطالعه حاضر یک کارآزمایی بالینی تصادفی دو گروه با طرح پیش آزمون پس آزمون بود که بر روی ۴۰ بیمار مبتلا به دیابت نوع دو در کلینیک دیابت خیام شهر نیشابور در سال ۱۴۰۰ انجام شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن، توانایی شنوایی و گفتاری قابل قبول، دامنه سنی ۲۵ تا ۶۵ سال، عدم سابقه دریافت آموزش آرام سازی، ابتلا به دیابت نوع دو حداقل به مدت ۶ ماه، عدم مصرف سیگار و الکل، امکان استفاده از فایل آموزشی و هم چنین با توجه به پاسخگویی به پرسشنامه های بهزیستی روانشناختی دارای بهزیستی روانشناختی و تاب آوری ضعیف (نمره بهزیستی روانشناختی مساوی یا کم تر از ۶۳، نمره تاب آوری مساوی یا کم تر از ۵۰) و نداشتن اختلالات قطعی روانپزشکی بود. معیارهای خروج از مطالعه نیز شامل شرایط خاص پزشکی (از قبیل بستری یا معذورت پزشکی برای ادامه درمان)، انصراف از پژوهش، فوت، عدم تمایل به همکاری، تکمیل ناقص پرسشنامه ها توسط اعضا، عدم انجام آرام سازی بیش از ۴ جلسه بودند. نمونه ها به روش در دسترس انتخاب و سپس به روش تخصیص تصادفی با بلوک های جایگشتی، در دو گروه مداخله و کنترل قرار گرفتند. سپس تکنیک آرام سازی به مدت ۸ هفته و یک بار در روز توسط گروه مداخله در منزل انجام شد. پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف و پرسشنامه تاب آوری کانر در ابتدا و انتهای مداخله توسط گروه مداخله و کنترل تکمیل گردید. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون نرمالیتی شاپیرو-ویلک، تست دقیق فیشر، مجذور کای، تحلیل کوواریانس توسط نرم افزار SPSS۲۵ انجام شد.

یافته ها: یافته های پژوهش نشان داد دو گروه از لحاظ متغیرهای جنس، تأهل، سن، تحصیلات، سابقه بیماری مزمن، سابقه مصرف داروی اعصاب، سابقه مصرف انسولین، سابقه ورزش، سابقه همتا، رعایت رژیم غذایی، درآمد و شغل همگن بودند و تفاوت آماری معنی داری بین دو گروه از این متغیرها وجود نداشت ($P>0/05$). نتایج آزمون کوواریانس نشان می دهد که میانگین های گروه های آزمایش و کنترل در تاب آوری بیماران با هم یکسان است ($P=0/49$ ، $\eta^2=0/02$)، لذا می توان نتیجه گرفت که میان گروه های آزمایش و کنترل از نظر تاب آوری بیماران، با مهار اثر میانگین های پیش آزمون، تفاوت معنی دار وجود نداشت. هم چنین میانگین های گروه های آزمایش و کنترل در بهزیستی روانشناختی با هم متفاوت است ($P=0/00$ ، $\eta^2=0/44$)، لذا می توان نتیجه گرفت که گروه ها با یکدیگر تفاوت آماری معنی دار داشتند. به بیان دقیق تر میان گروه های آزمایش و کنترل از نظر بهزیستی روانشناختی، با مهار اثر میانگین های پیش آزمون، تفاوت معنی دار وجود داشت.

استنتاج: نتایج این مطالعه نشان داد، آموزش آرام سازی عضلانی به عنوان یک روش مؤثر، کاربردی و کم هزینه در بهبود و پیشگیری از مشکلات روانشناختی بیماران مبتلا به دیابت در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل مؤثر بوده است.

شماره ثبت کارآزمایی بالینی: IRCT۲۰۲۲۰۱۱۰۰۵۳۶۸۲N۱

واژه های کلیدی: آرام سازی عضلانی جاکوبسون، تاب آوری، بهزیستی روانشناختی، دیابت نوع دو، کارآزمایی بالینی

مؤلف مسئول: علی اصغر جسمی - سبزوار: دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، دانشکده پرستاری و مامایی، مرکز تحقیقات سلامت سالمندان E-mail: jesmiaa@gmail.com

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد داخلی - جراحی، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران
۲. استادیار، گروه پرستاری مراقبت های ویژه، دانشکده پرستاری و مامایی، مرکز تحقیقات سلامت سالمندان، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران
۳. دانشجوی دکتری آمار، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ایران
۴. استادیار، گروه طب سنتی، مرکز کنترل بیماری های غیرواگیر، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران
۵. استادیار، گروه آموزش پرستاری، دانشکده پرستاری مامایی مشهد، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
۶. استادیار، مرکز کنترل بیماری های غیرواگیر، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۲۳ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات: ۱۴۰۲/۱۲/۱ تاریخ تصویب: ۱۴۰۳/۲/۲۵

مقدمه

بیماری‌های مزمن مهم‌ترین علت مرگ و میر در جهان به‌شمار می‌روند و ۷۱ درصد کل مرگ و میر جهان به واسطه ابتلا به این بیماری‌ها می‌باشد (۱). یکی از بیماری‌های مزمن دیابت نوع دو (Type 2 diabetes mellitus: T2DM) است که از شایع‌ترین بیماری‌های متابولیک در سراسر جهان بوده و به علت نرخ بالای مرگ و میر در این بیماری به یک معضل جهانی مبدل شده است (۲). میانگین شیوع دیابت در بزرگسالان ۸/۸ درصد می‌باشد و بر طبق آمار از هر پنج ایرانی، یکی از آن‌ها مبتلا به دیابت هستند و یا ریسک بالا برای ابتلا به دیابت دارند (۳). دیابت نوع دو شایع‌ترین نوع دیابت بوده و ۹۰ درصد موارد بیماری را به خود اختصاص داده است. از جمله عوارض بیماری دیابت می‌توان به بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری‌های کلیوی، بیماری‌های عصبی و عروقی و همچنین اختلال در عملکرد شناختی و بیماری‌های روانی اشاره کرد (۴). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ابتلا به دیابت ارتباط واضحی با افزایش نگرانی، ابتلا به افسردگی و کاهش بهزیستی روان‌شناختی (Psychological well-being) دارد و بیماران دیابتی اغلب به دلیل استرس‌های عاطفی، بهزیستی روان‌شناختی پایینی را تجربه می‌کنند (۵، ۶). بهزیستی روان‌شناختی به کیفیت تجربه زندگی اطلاق می‌شود که منعکس‌کننده عملکرد و تجربه روان‌شناختی مطلوب است. افراد دارای بهزیستی روان‌شناختی، حالاتی مانند رضایت از شاد بودن، سلامتی و موفقیت را تجربه می‌کنند که این فرایند منجر به بهبود کیفیت زندگی افراد می‌شود (۷). بیماران مبتلا به دیابت به دلیل مشکلات تحمیل شده این بیماری مانند رژیم غذایی، محدودیت فعالیت، پایش تهاجمی قندخون، تزریق روزانه انسولین، عوارض مزمن جسمی و بستری شدن در بیمارستان، پاسخ‌های هیجانی مناسبی ندارند و معمولاً بهزیستی روانی ضعیفی را تجربه می‌کنند (۸). طی پژوهش‌های انجام شده روی بیماران مبتلا به دیابت نوع دو در کشور

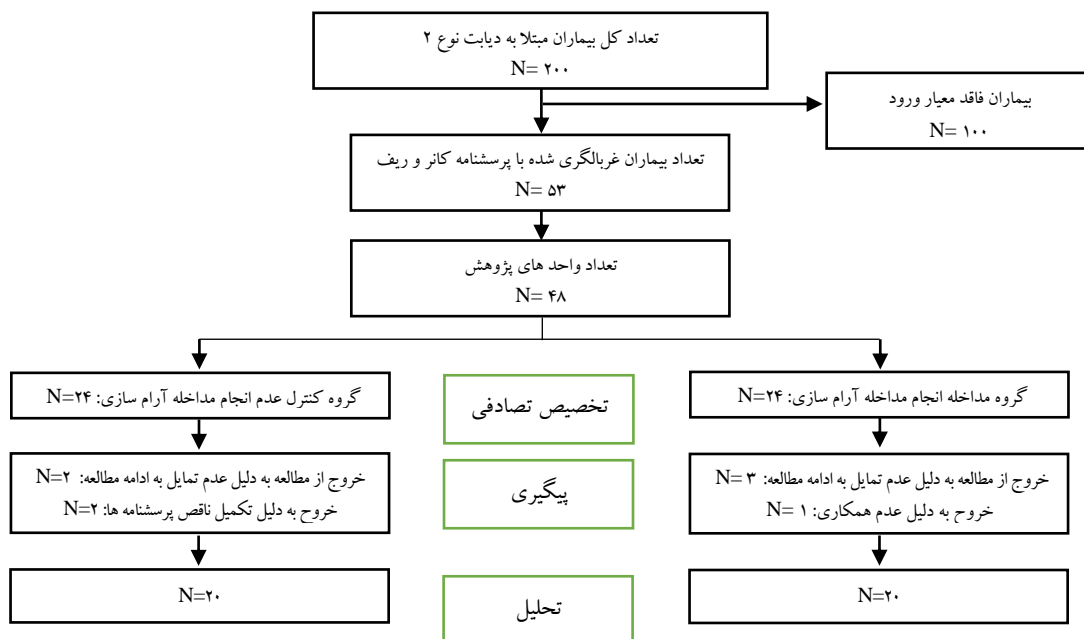
پاکستان و اندونزی به این نتیجه رسیدند که بیماران دیابتی نوع دو از بهزیستی روان‌شناختی ضعیفی برخوردارند (۹، ۱۰). تاکنون مداخلاتی مانند درمان مبتنی بر هیجان، درمان مبتنی بر ذهن آگاهی، درمان مبتنی بر کیفیت زندگی، برنامه آموزشی مبتنی بر مدل پندر، به منظور افزایش بهزیستی روان‌شناختی بیماران دیابتی به کار رفته است که در تمامی موارد تاثیر مثبتی مشاهده شده است (۱۱-۱۳). استرس‌های حاد و مزمن مرتبط با دیابت نوع دو اغلب با عوامل استرس‌زای عمومی زندگی ترکیب می‌شوند و موجب کاهش پایداری به رفتارهای خود‌مدیریتی دیابت، ایجاد مقاومت به انسولین، عوارض مربوط به دیابت و متعاقباً کاهش سلامت جسمی و روانی افراد دیابتی می‌شوند. تأثیر منفی استرس بر خود‌مدیریتی دیابت را می‌توان با منابع تاب‌آوری (Resilience) کاهش داد (۱۴). تاب‌آوری به صورت انعطاف‌پذیری و توانایی سازگاری با ناملایمات برای ارتقای نتایج مثبت تعریف می‌شود (۱۵). دیابت یکی از عواملی است که باعث کاهش تاب‌آوری فرد می‌شود. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد ۴۰ درصد افراد مبتلا به دیابت از مشکلات روان‌شناختی رنج می‌برند (۱۶). رفع نیازهای روان‌شناختی بیماران یکی از ارزش‌های اصلی پرستاران در طول تاریخ بوده است (۱۷). مدیریت دیابت از طریق مداخلات ذهن و بدن با تمرکز بر تعامل بین افکار، احساسات، بدن و رفتار در سال‌های اخیر به دلیل پتانسیل آن‌ها برای انطباق به‌عنوان رفتارهای سبک زندگی سالم محبوبیت یافته است (۱۸). تکنیک آرام‌سازی پیشرونده عضلانی (Progressive muscle relaxation technique: PMRT) در دهه ۳۰ قرن گذشته توسط ادمنند جاکوبسون (Edmund Jacobson) معرفی و به کار گرفته شد. این تکنیک بر این روش استوار است که آرامش ذهنی باید ناشی از آرامش فیزیکی باشد و به بیمار می‌آموزد که چگونه عوامل ایجادکننده استرس را با آرامش همزمان اسکلتی عضلانی کنترل کند (۱۹). در روش آرام‌سازی پیشرونده عضلانی شخص با انجام حرکات انقباضی و

مواد و روش‌ها

این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی دو گروهه با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌باشد که در سال ۱۴۰۰ روی مبتلایان به دیابت نوع دو تحت پوشش کلینیک دیابت خیام شهرستان نیشابور انجام شد. حجم نمونه لازم در این طرح با استفاده از مقاله جعفرزاده و همکاران (۲۳) ۴۰ نفر تعیین شد که دارای شرایط ورود به مطالعه بودند و به روش نمونه‌گیری در دسترس و به صورت تخصیص تصادفی با بلوک‌های جایگشتی به دو گروه کنترل و مداخله (۲۰ نفر در هر گروه کنترل و ۲۰ نفر در هر گروه مداخله) تقسیم شدند (فلوچارت شماره ۱). حجم نمونه با استفاده از نرم‌افزار G*power نسخه ۳/۱ و آزمون آماری اختلاف میانگین ($S_1=47/08$, $S_2=54/13$) و انحراف معیار و با Effect size ۰/۵ در دو گروه مستقل مداخله و کنترل با در نظر گرفتن ضریب اطمینان ۹۵ درصد و توان آزمون ۸۰ درصد، برای هر گروه ۲۰ نفر به دست آمد که با در نظر گرفتن احتمال ریزش ۲۰ درصد برای هر گروه ۲۴ نفر در نظر گرفته شد.

$$n_1 = n_2 = \frac{(Z_{1-\alpha/2} + Z_{1-\beta})^2 ((S_1)^2 + (S_2)^2)}{(\mu_1 - \mu_2)^2} = \frac{(20.61 * 101.28)}{10.25^2} = 20$$

برگشت ارادی آن به حالت شل طی ۵ تا ۱۰ ثانیه، سبب بهبود خون‌رسانی به اعضا می‌شود. از جمله مزایای این روش آموزش آسان، صرفه‌جویی در هزینه‌ها، عدم نیاز به تجهیزات ویژه و امکان اجرای آن توسط بیماران است (۲۰). این برنامه علی‌رغم بسیاری از روش‌های آرام‌سازی که باعث خواب‌آلودگی در فرد می‌شود و یادگیری آن‌ها مشکل است، برنامه‌ای است کاملاً هوشیارانه، که مددجو به خواب نمی‌رود و پس از ۳ تا ۴ بار تمرین و تکرار فراگرفته می‌شود و در اکثر جوامع عمومی به جهت سهولت، قابلیت اجرایی مناسبی دارد (۲۱). روش آرام‌سازی عضلانی به کارکنان تخصصی و ابزار ویژه نیاز نداشته و به دلیل قابل استفاده بودن و قابلیت آموزش توسط پرستاران برای تمامی افراد مورد توجه می‌باشند (۲۲). اکثر مطالعات انجام شده در این حوزه صرفاً کنترل قندخون و مسائلی همچون اضطراب و افسردگی را به‌عنوان متغیر وابسته لحاظ نموده‌اند. لذا این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی تمرینات آرام‌سازی عضلانی بر بهزیستی روانشناختی و تاب‌آوری بیماران مبتلا به دیابت نوع دو مراجعه‌کننده به کلینیک دیابت شهرستان نیشابور طراحی شد.



فلوچارت شماره ۱: کانسورت پژوهش

نمونه‌ها براساس معیارهای ورود به مطالعه داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن، توانایی شنوایی و گفتاری قابل قبول، دامنه سنی ۲۵ تا ۶۵ سال، عدم سابقه دریافت آموزش آرام‌سازی، ابتلا به دیابت نوع دو حداقل بمدت ۶ ماه، عدم مصرف سیگار و الکل، امکان استفاده از فایل آموزشی و همچنین با توجه به پاسخگویی به پرسشنامه‌های بهزیستی روانشناختی ریف (Rif's psychological well-being questionnaire) و تاب‌آوری کانر و دیویدسون (Connor and Davidson Resiliency Questionnaire) دارای بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری ضعیف (نمره بهزیستی روان‌شناختی مساوی یا کم‌تر از ۶۳، نمره تاب‌آوری مساوی یا کم‌تر از ۵۰) و نداشتن اختلالات تشخیص داده شده و قطعی روانپزشکی مانند اختلالات خلقی و اضطرابی و مصرف داروهای روانپزشکی مانند داروهای ضد اضطراب تقسیم شدند. معیارهای خروج از مطالعه نیز شامل شرایط خاص پزشکی (از قبیل بستری یا معذوریت پزشکی برای ادامه درمان)، انصراف از پژوهش، فوت، عدم تمایل به همکاری، تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها توسط اعضا، عدم انجام آرام‌سازی بیش از ۴ جلسه بودند. پژوهشگر پس از تایید کمیته اخلاق و کسب معرفی‌نامه تحصیلات تکمیلی دانشکده پرستاری مامایی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار و سپس ارائه معرفی‌نامه کسب شده به مسئولین کلینیک دیابت بیمارستان حکیم و کسب موافقت ایشان تحقیق خود را آغاز نمود. پس از تکمیل فرم‌های رضایت آگاهانه فرم اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه تاب‌آوری کانر و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف توسط افراد، بیماران، به روش بلوک جایگشتی به دو گروه کنترل و مداخله تقسیم شدند. برای این کار توسط سایت www.Randomization.com تعداد ۱۲ بلوک چهار تایی با جایگشت‌های A و B توسط متخصص آمار تشکیل شد. توالی‌ها توسط ایشان در پاکتی مهر و موم شده به پژوهشگر تحویل داده شد. در یک جلسه توجیهی ابتدا

مزایای روش مورد استفاده برای بیماران توضیح داده شد، سپس شیوه انجام آرام‌سازی به شیوه عملی به بیماران آموزش داده شد. جلسه آموزشی آرام‌سازی در یکی از اتاق‌های کلینیک دیابت بیمارستان حکیم با حضور پژوهشگر انجام شد و حدود ۴۰ الی ۵۰ دقیقه به طول انجامید. پس از آموزش، این مداخله یک بار توسط بیمار در حضور پژوهشگر انجام شد و مقیاس صحت انجام آن بیان احساس شل بودن عضلات پس از مداخله توسط بیماران می‌باشد. سپس یک نوار صوتی در اختیار افراد قرار گرفت تا طبق آن هر روز آرام‌سازی را در منزل یک بار در روز و به مدت ۲۰ دقیقه و در محیطی آرام انجام دهند. پژوهشگر نیز به صورت تلفنی یا پیامک بر انجام مداخله نظارت داشت و هر دو گروه از نظر شروع داروهای روانپزشکی در طول مداخله به طور مرتب مورد پایش قرار می‌گرفتند. پس از اتمام دو ماه مداخله، پرسشنامه مجدداً توسط افراد گروه مداخله و کنترل به صورت حضوری در مرکز تکمیل گردید.

ابزار پژوهش

ابزار این مطالعه شامل سه پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه بهزیستی روانشناختی کوتاه ریف (PWBQR) و پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RIS) بود. پرسشنامه اطلاعات جمعیت‌شناسی (دموگرافیک) شامل: جنس، سن، سطح تحصیلات، شغل، وضعیت تأهل، میزان درآمد، رژیم غذایی و بخش دوم آن شامل مشخصات مربوط به بیماری شامل: مدت ابتلا به بیماری، عوارض ناشی از بیماری و ابتلا به سایر بیماری‌ها بود. هم‌چنین در مورد تجربه هرگونه آموزش در رابطه با آرام‌سازی از بیماران سوال شد. جهت سنجش میزان تاب‌آوری از پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RIS) استفاده شد. این پرسشنامه برای اولین بار در سال ۲۰۰۳ توسط کانر و دیویدسون ارائه شد. این پرسشنامه ۲۵ گویه دارد که در

یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) و چهار (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره کسب شده صفر (۰) و حداکثر ۱۰۰ می‌باشد. نمرات بالاتر بیانگر تاب‌آوری بیش‌تر است. نقطه برش این پرسشنامه امتیاز ۵۰ می‌باشد. به عبارتی، نمره بالاتر از ۵۰ نشانگر افراد دارای تاب‌آوری بود و هرچه این امتیاز بالاتر از ۵۰ باشد، به همان میزان شدت تاب‌آوری فرد نیز بالاتر بود و بالعکس. کافر و دیویدسون ثبات درونی مقیاس تاب‌آوری را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و پایایی بازآزمایی آن را ۰/۸۷ گزارش نمودند. مشایخی و همکاران ۱۳۸۴ پایایی مقیاس کافر و دیویدسون را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و هم‌چنین روایی آن را مناسب گزارش کردند (۲۴). پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف دارای ۶ عامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خود مختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی می‌باشد. مجموع نمره ۶ عامل به عنوان نمره کل بهزیستی روان‌شناختی محاسبه می‌شود. این مقیاس دارای ۱۸ سوال است که هر سوال براساس مقیاس لیکرت از ۰=کاملاً مخالفم، تا ۶=کاملاً موافقم تنظیم می‌شود. نمره بالاتر نشان‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. روایی و پایایی این پرسشنامه در ایران توسط معتمدی و همکاران به منظور هنجاریابی این پرسشنامه در یک نمونه ۱۳۱ نفری اجرا شد که اعتبار مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۶۵ محاسبه شد (۲۵). در این مطالعه جهت بررسی پایایی پرسشنامه‌های تاب‌آوری کافر و بهزیستی روان‌شناختی ریف، پرسشنامه در اختیار ۲۰ نفر از واحدهای پژوهش قرار داده شد و سپس با استفاده از آلفای کرونباخ میزان پایایی این پرسشنامه‌ها به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۷ تعیین گردید. این مطالعه با کد اخلاق IR.MEDSAB.REC.1400.137 مورد تایید قرار گرفته و در مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران IRCT20220110053682N1 ثبت شده است. پس از

توضیح هدف و روش و کسب رضایت آگاهانه از تمامی نمونه‌ها و اطمینان دادن از محرمانه بودن اطلاعات شخصی آن‌ها و مختار بودن افراد برای شرکت در پژوهش و دارا بودن حق انصراف از ادامه شرکت در مطالعه، نمونه‌ها وارد مطالعه شدند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS (نسخه ۲۵) انجام شد. نرمال بودن متغیرهای کمی با استفاده از آزمون شاپیرو ویلک بررسی شد. متغیرهای کمی نمرات پرسشنامه‌های بهزیستی روانشناختی (استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی، پذیرش خود) و تاب‌آوری دارای توزیع نرمال بودند، لذا از آزمون‌های پارامتریک استفاده شد. آزمون‌ها با توجه به ماهیت فرضیات به صورت دو دامنه انجام شد. مقایسه فراوانی و بررسی همگن بودن متغیرهای کیفی (جنس، سن، سطح تحصیلات، شغل، درآمد، رعایت رژیم غذایی و...) در دو گروه با استفاده از آزمون مجذور کای و آزمون دقیق فیشر انجام یافت. در قسمت تحلیل آماری، با توجه به ماهیت مقیاس اندازه‌گیری که از نوع فاصله‌ای است و با توجه به وجود پیش‌آزمون و پس‌آزمون، به منظور مهار اثر پیش‌آزمون، از روش تحلیل کواریانس (ANCOVA) استفاده گردید.

پیش از انجام آزمون ANCOVA همگنی شیب رگرسیون و همگنی واریانس‌های گروه‌ها (از طریق آزمون leven) بررسی گردید. سطح معنی‌داری در آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. رویکرد آنالیز به صورت ITT بود. یافته‌های پژوهش نشان داد دو گروه از لحاظ متغیرهای جنس، تأهل، سن، تحصیلات، سابقه بیماری مزمن، سابقه مصرف داروی اعصاب، سابقه مصرف انسولین، سابقه ورزش، سابقه همتا، رعایت رژیم غذایی، درآمد، شغل همگن بودند و تفاوت آماری معنی‌داری بین دو گروه از این متغیرها وجود نداشت ($P > 0.05$) (جدول شماره ۱).

جدول شماره ۱: ویژگی‌های جمعیت شناختی مبتلایان به دیابت نوع دو

جسیت	مقیاس	گروه	تعداد (درصد)	سطح معنی داری
جسیت	آزمایش	مرد	۱۷/۵۷	
	آزمایش	زن	۳۲/۵۱۳	
ناهل	کنترل	مرد	۲۰/۸	*۱/۰۰
		زن	۳۰/۱۲	
	آزمایش	مجرد	۵/۲	
		متاهل	۳۵/۱۴	
کنترل	مجرد	فوت همسر	۵/۲	
		مطلقه	۵/۲	
	متاهل	مجرد	۷/۵۳	*۳/۲
		فوت همسر	۳۰/۱۲	
سن	آزمایش	کمتر از ۳۵ سال	۱۰/۴	
		۳۵ تا ۴۰ سال	۷/۵۳	
	کنترل	۴۰ تا ۴۵ سال	۱۵/۶	
		بالتر از ۴۵ سال	۱۷/۵۷	
تحصیلات	آزمایش	کمتر از ۳۵ سال	۱۲/۵۵	*۰/۹۳
		۳۵ تا ۴۰ سال	۱۵/۶	
	کنترل	۴۰ تا ۴۵ سال	۱۲/۵۵	
		بالتر از ۴۵ سال	۱۰/۴	
سابقه بیماری	آزمایش	دیپلم و کمتر	۳۷/۵۱۵	*۰/۷۰
		دانشگاهی	۱۲/۵۵	
	کنترل	دیپلم و کمتر	۴۰/۱۶	
		دانشگاهی	۱۰/۴	
سابقه مصرف داروی اعصاب	آزمایش	بله	۱۲/۵۵	*۰/۶۲
		خیر	۳۷/۵۱۵	
	کنترل	بله	۷/۵۳	
		خیر	۴۲/۵۱۷	
سابقه مصرف انسولین	آزمایش	بله	۱۲/۵۵	*۰/۶۹
		خیر	۳۷/۵۱۵	
	کنترل	بله	۷/۵۳	
		خیر	۴۲/۵۱۷	
سابقه ورزش	آزمایش	بله	۷/۵۳	*۱
		خیر	۴۲/۵۱۷	
	کنترل	بله	۱۰/۴	
		خیر	۴۰/۱۶	
سابقه همتا	آزمایش	بله	۵/۲	*۰/۴
		خیر	۴۵/۱۸	
	کنترل	بله	۱۲/۵۵	
		خیر	۳۷/۵۱۵	
سابقه رژیم غذایی	آزمایش	بله	۱۲/۵۵	*۱
		خیر	۳۷/۵۱۵	
	کنترل	بله	۱۵/۶	
		خیر	۳۵/۱۴	
درآمد	آزمایش	بله	۲۲/۵۹	*۰/۹۸
		خیر	۲۷/۵۱۱	
	کنترل	بله	۲۵/۱۰	
		خیر	۲۵/۱۰	
شغل	آزمایش	کمتر از ۵ میلیون	۱۷/۵۷	*۰/۸۲
		۵ تا ۱۰ میلیون	۲۵/۱۰	
	کنترل	بالای ۱۰ میلیون	۷/۵۳	
		کمتر از ۵ میلیون	۱۵/۶	
کنترل	آزمایش	۵ تا ۱۰ میلیون	۳۰/۱۲	
		بالای ۱۰ میلیون	۵/۲	
	کارمند	کارمند	۱۷/۵۷	
		خانه دار	۵/۲	
کنترل	کارمند	کارگر	۲۰/۸	*۰/۸۳
		سایر	۷/۵۳	
	خانه دار	کارگر	۱۷/۵۷	
		سایر	۷/۵۳	
کنترل	کارگر	۱۲/۵۵		
	سایر	۱۲/۵۵		

*: آزمون مجذور کای ***: آزمون دقیق فیشر

در پژوهش حاضر با توجه به اینکه حجم هر گروه ۲۰ نفر بوده، از آزمون شپرو ویلک استفاده شده است. بر اساس اطلاعات نتایج جدول شماره ۲، با توجه به این که شاخص‌های محاسبه شده از مقدار بحرانی برای آزمون‌های دو دامنه‌ای در سطح اطمینان ۰/۰۵ (۱/۹۶) بزرگ‌تر است، بنابراین توزیع نرمات در همه موارد بهنجار (نرمال) می‌باشد. بنابراین پیش‌فرض اولیه جهت انجام آزمون‌های پارامتریک، یعنی بهنجاری توزیع داده‌ها، برقرار است.

نتایج آزمون بررسی همگنی شیب رگرسیون در مورد بهزیستی روانشناختی نشان می‌دهد که تعامل میان گروه‌ها، متغیر وابسته و پیش‌آزمون به این دلیل است که مقدار سطح معنی‌داری (P) از ۰/۰۵ بیش‌تر می‌باشد (P=۰/۳۱). هم‌چنین نتایج آزمون بررسی همگنی شیب رگرسیون در مورد تاب‌آوری نشان داد میان گروه‌ها، متغیر وابسته و پیش‌آزمون به دلیل این که مقدار سطح معنی‌داری از ۰/۰۵ بیش‌تر می‌باشد، تعامل برقرار است (P=۰/۱۵) پس می‌توان گفت که پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت شده است (جدول شماره ۲).

نتایج آزمون کوواریانس نشان می‌دهد که میانگین‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در تاب‌آوری بیماران با هم یکسان است (P=۰/۴۹, eta=۰/۰۲)، لذا می‌توان نتیجه گرفت که میان گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر تاب‌آوری بیماران، با مهار اثر میانگین‌های پیش‌آزمون، تفاوت معنی‌دار وجود نداشت (جدول شماره ۳). نتایج آزمون کوواریانس نشان می‌دهد که میانگین‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در بهزیستی روان‌شناختی با هم متفاوت است (P=۰/۰۰, eta=۰/۴۴)، لذا می‌توان نتیجه گرفت که گروه‌ها بایکدیگر تفاوت آماری معنی‌دار داشتند. به بیان دقیق‌تر میان گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر بهزیستی روان‌شناختی، با مهار اثر میانگین‌های پیش‌آزمون، تفاوت معنی‌دار وجود داشت (جدول شماره ۳).

جدول شماره ۲: بررسی همگونی شیب رگرسیونی برای تاب آوری و بهزیستی روانشناختی بیماران در مرحله پیش آزمون و پس آزمون

سطح معنی داری	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات نوع ۳	منابع	نتایج آزمون های اثرات بین آزمودنی ها
۰/۰۰	۱۵/۲	۸۳۳/۷	۳	۲۵۰/۱۴	مدل اصلاح شده	بهزیستی روانشناختی
۰/۰۰	۲۵/۱	۱۳۷۵/۵	۱	۱۳۷۵/۵	عرض از مبدأ	(ضریب تعیین = ۰/۵۵)
۰/۸۵	۰/۰۳	۱/۸	۱	۱/۸	گروه ها	
۰/۰۱	۸/۶	۴۷۵/۴	۱	۴۷۵/۴	پیش آزمون	
۰/۳۱	۱/۱	۵۶/۹	۱	۵۶/۹	گروه پیش آزمون	
		۵۴/۹	۳۶	۱۹۷۸/۵	خطا	
			۴۰	۱۵۸۴۸۸	مجموع	
۰/۰۶	۲/۷	۳۸۹/۵	۳	۱۱۶۸/۶	مدل اصلاح شده	تاب آوری
۰/۰۱	۶/۴	۹۱۹/۵	۱	۹۱۹/۵	عرض از مبدأ	(ضریب تعیین = ۰/۲۰)
۰/۱۲	۲/۴	۳۵۵/۵	۱	۳۵۵/۵	گروه ها	
۰/۱۵	۲/۱	۳۰۹/۷	۱	۳۰۹/۷	پیش آزمون	
۰/۱۵	۲/۲	۳۱۵/۳	۱	۳۱۵/۳	گروه پیش آزمون	
		۱۴۳/۲	۳۶	۵۱۵۷/۲	خطا	
			۴۰	۱۰۰۲۲۲	مجموع (۱)	

جدول شماره ۳: نتایج آزمون های اثرات بین آزمودنی ها

مجدور اتای سهمی	سطح معنی داری	F	مجدور میانگین	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منابع	نتایج آزمون های اثرات بین آزمودنی ها
۰/۵۵	۰/۰۰	۲۲/۲	۱۲۲۲/۲	۲	۲۴۴۴/۴	مدل اصلاح شده	بهزیستی روانشناختی
۰/۴۴	۰/۰۰	۲۹/۱	۱۵۹۷/۴	۱	۱۵۹۷/۴	عرض از مبدأ	
۰/۱۷	۰/۰۱	۷/۷	۴۲۷/۹	۱	۴۲۷/۹	پیش آزمون	
۰/۴۴	۰/۰۰	۲۹/۱	۱۶۰۲/۴	۱	۱۶۰۲/۴	گروه ها	
			۵۵/۱	۳۷	۲۰۳۵/۵	خطا	
				۴۰	۱۵۸۴۸۸	کل	
۰/۱۴	۰/۰۷	۲/۹	۴۲۶/۶	۲	۸۵۳/۳	مدل اصلاح شده	تاب آوری بیماران
۰/۱۰	۰/۰۵	۴/۳	۶۳۱/۵	۱	۶۳۱/۵	عرض از مبدأ	
۰/۱۳	۰/۰۳	۵/۵	۸۰۹/۲	۱	۸۰۹/۲	پیش آزمون	
۰/۰۲	۰/۴۹	۰/۴۸	۷۰/۵	۱	۷۰/۵	گروه ها	
			۱۴۷/۹	۳۷	۵۴۷۲/۶	خطا	
				۴۰	۱۰۰۲۲۲	کل	

بحث

بیماران مبتلا به دیابت نوع دو مشخص شد که مداخله تاثیر معناداری بر افزایش تاب آوری و بهزیستی روان شناختی و کاهش قند خون بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ دارد (۲۶). نتایج با مطالعه حاضر در یک متغیر همسو و در یک متغیر نا همسو بود. در مطالعه حاضر با انجام آرام سازی عضلانی انتظار می رفت تاب آوری بیماران افزایش پیدا کند ولی نتیجه مورد نظر به دست نیامد که احتمالاً به علت زمان کوتاه انجام مطالعه برای افزایش تاب آوری باشد، لذا انجام مطالعه در مدت زمان طولانی تری مورد نیاز می باشد. در تبیین تاثیر مثبت این تکنیک آرام سازی بر بهزیستی روان شناختی، در مطالعه منتظری و همکاران نشان داده شد انجام این تمرینات آرام بخشی، باعث رشد عواملی مانند مشاهده، غیرقضاوتی بودن، غیر واکنشی بودن و عمل توأم با هوشیاری می شود و در نهایت این عوامل باعث رشد

نتایج این پژوهش فرضیه تاثیر تکنیک آرام سازی عضلانی جاکوبسون بر تاب آوری بیماران مبتلا به دیابت نوع دو را رد کرد و نشان داد نمره تاب آوری بیماران مبتلا به دیابت قبل و بعد از اجرای مداخله در دو گروه کنترل و مداخله از نظر آماری معنا دار نیست و این به آن مفهوم است که انجام مداخله تاثیری بر بهبود تاب آوری در بیماران نداشته است. هم چنین نتایج، تاثیر تکنیک آرام سازی عضلانی جاکوبسون بر بهزیستی روان شناختی بیماران مبتلا به دیابت نوع دو را تایید کرد و نشان داد نمره بهزیستی روان شناختی بیماران مبتلا به دیابت قبل و بعد از اجرای مداخله در دو گروه کنترل و مداخله متفاوت است. طبق مطالعه حسینی و همکاران با عنوان مقایسه اثر بخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی و تعهد و پذیرش بر تاب آوری، بهزیستی روان شناختی و میزان قندخون

بهزیستی روانشناختی، کاهش استرس و نشانه‌های روانشناختی می‌گردد (۲۷).

مطالعه سعیدی و همکاران نشان داد آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی باعث کاهش میزان افسردگی خفیف در گروه مداخله به میزان ۸/۱۱ درصد و میزان افسردگی متوسط در حد ۶۴/۸۶ درصد شد که از این نظر با نتایج حاصل از مطالعه ما همخوانی دارد (۲۲). مطالعه خواجه ثیان و همکاران نشان داد تمرینات آرام‌سازی عضلانی در کاهش استرس، اضطراب و افسردگی سالمندان تاثیر دارد و باعث بهبود شاخص‌های روانشناختی بیماران مبتلا به دیابت می‌شود که در این مطالعه نیز بهزیستی روانشناختی بیماران در گروه مداخله بهبود یافت (۲۰). در تبیین این نتایج می‌توان گفت استفاده از این تکنیک باعث می‌شود که بیماران بتوانند موقعیت‌هایی که باعث استرس و اضطراب آن‌ها می‌شود شناسایی نمایند، شناخت بهتری نسبت به خود پیدا کنند و نقاط ضعف و قوت خود را بشناسند و سپس راه‌های مقابله‌ای برای مواجهه با این موقعیت‌ها را بیاموزند.

مطالعه Izgu با تاثیر آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی بر درد نوروپاتی، خستگی و کیفیت زندگی (۱۸) و مطالعه قزلیجه با تاثیر آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی بر هموگلوبین گلیکوزیله و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت (۲۸) نیز از نظر نتایج مثبت تاثیر آرام‌سازی با این

مطالعه همسو بودند. نتایج مطالعه Walker و همکاران روی زنان مبتلا به سرطان پستان نشان داد که آرام‌سازی عضلانی به همراه تجسم هدایت شده باعث بهبود معنادار اضطراب و افسردگی در بیماران می‌شود (۲۹). با توجه به نتایج این پژوهش و اثربخشی آن در ارتقای بهزیستی روانشناختی در گروه مداخله، برای تایید آن نیاز به پژوهش‌های بیشتر و با حجم نمونه بالاتر ضروری می‌باشد. هم‌چنین به دلیل سهولت انجام این روش می‌توان در مواردی که بیماران قادر نیستند در جلسات مراکز درمانی شرکت کنند، به وسیله فایل صوتی آموزشی این مداخلات را به آن‌ها توصیه کرد.

محدودیت‌های پژوهش

از محدودیت‌های مطالعه حاضر می‌توان به محدودیت‌هایی مانند زمان کم آموزش، عدم پایش دقیق پایبندی به روش مداخله در گروه مداخله، انجام سایر امور برای بهزیستی روانشناختی و فعالیت‌های ورزشی اشاره نمود.

سپاسگزاری

بدین وسیله نویسندگان این مقاله بر خود لازم می‌دانند که از کلیه کارکنان محترم کلینیک دیابت بیمارستان حکیم نیشابور که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند، قدردانی نمایند.

References

1. Avilés-Santa ML, Monroig-Rivera A, Soto-Soto A, Lindberg NM. Current state of diabetes mellitus prevalence, awareness, treatment, and control in Latin America: challenges and innovative solutions to improve health outcomes across the continent. *Curr Diab Rep* 2020; 20(11): 62.
2. Zhou Z, Sun B, Yu D, Zhu C. Gut Microbiota: An Important Player in Type 2 Diabetes Mellitus. *Front Cell Infect Microbiol* 2022; 12(5): 102-109.
3. Zanjani F, Mohammad Kks, Gholami FM. The Effect of Health Promotion Support Program on Quality of Life in Patients with Type 2 Diabetes Qom Univ Med Sci J 2021; 15(4): 296-305 (Persian).
4. Zheng Y, Ley SH, Hu FB. Global aetiology and epidemiology of type 2 diabetes mellitus

- and its complications. *Nat Rev Endocrinol* 2018; 14(2): 88-98.
5. Maor M, Zukerman G, Amit N, Richard T, Ben-Itzhak S. Psychological well-being and adjustment among type 2 diabetes patients: the role of psychological flexibility. *Psychol Health Med* 2022; 27(7): 1456-1467.
 6. Kong L, Ren J, Fang S, He T, Zhou X, Fang M. Effects of traditional Chinese mind-body exercise-Baduanjin for type 2 diabetes on psychological well-being: A systematic review and meta-analysis. *Front Public Health* 2022; 10: 923411.
 7. Huynh T, Torquati JC. Examining connection to nature and mindfulness at promoting psychological well-being. *J Environ Psychol* 2019; 66: 101370.
 8. Molavi A, Afshar-Zanjani H, Hajjalizadeh K. Comparison of the Effectiveness of Self-Care Group Training and Group-Based Acceptance and Commitment Therapy on The Quality of Life and Psychological Well-Being of Patients with Type 2 Diabetes. *International Journal of Body, Mind and Culture* 2020; 20(3): 163-171.
 9. Batool A, Sadiq R. Comparison of Diabetes Related Distress and Psychological Well-being among Patients with Type I and Type II Diabetes Mellitus. *Pak J Med Res* 2018; 57(4): 149-153.
 10. Shahbazi H, Mahdavifar N, Jesmi AA. Effects of COVID-19 Pandemic on the Treatment Management of ST-elevation Myocardial Infarction. *Evidence Based Care* 2022; 12(1): 7-13 (Persian).
 11. Namdari AR, Ghazavi Z, Sabohi F, Salehidoost R. An Evaluation on the Impacts of Pender Model-based Educational Programs on the Psychological Well-being of Patients with Type II Diabetes Mellitus. *J Diabetes Nurs* 2018; 6(2): 472-482 (Persian).
 12. Gorzin K, Sanagoo A, Jouybari L, Pahlavanzadeh B, Jesmi AA. The effect of education on function and communication skill of nurse with intubated patient in intensive care unit. *J Nurs Midwifery Sci* 2020; 7(2): 84-87.
 13. Yazdi M, Saffarnia M, Zare H. Comparison the efficacy of life-based treatment and emotional regulation therapy on HbA1C biological markers and blood glucose in patients with type 2 diabetes. *Health Psychology* 2020; 9(33): 61-78 (Persian).
 14. Dubois SK, Lehrer HM, Whyne EZ, Steinhardt MA. A resilience intervention for adults with type 2 diabetes: proof-of-concept in community health centers. *Int J Behav Med* 2020; 27(5): 565-575.
 15. Jamalnik M, Haddadi M, Abedi A, Tajabadi A, Ganjloo J, Hasheminik M. COVID-19; Symptoms, Transmission Methods, Care and Treatment Techniques Based on the Latest Evidence Available: A Narrative Review Study. *Iran Occupational Health* 2020; 17(20): 17: Special Issue: Covid-19.
 16. Nematpour S, Shahbazian H, Gholampour A. Evaluation of psychological problems in diabetic patients. *Jundishapur Scientific Medical Journal* 2010; 9(4): 352-345 (Persian).
 17. de Jonge P, Wardenaar KJ, Hoenders H, Evans-Lacko S, Kovess-Masfety V, Aguilar-Gaxiola S, et al. Complementary and alternative medicine contacts by persons with mental disorders in 25 countries: results from the World Mental Health Surveys. *Epidemiol Psychiatry Sci* 2018; 27(6): 552-567.
 18. Izgu N, Gok Metin Z, Karadas C, Ozdemir L, Metinarikan N, Corapcioglu D. Progressive

- muscle relaxation and mindfulness meditation on neuropathic pain, fatigue, and quality of life in patients with type 2 diabetes: a randomized clinical trial. *J Nurs Scholarsh* 2020; 52(5): 476-487.
19. Ferendiuk E, Biegańska JM, Kazana P, Pihut M. Progressive muscle relaxation according to Jacobson in treatment of the patients with temporomandibular joint disorders. *Folia Med Cracov* 2019; 59(3): 113-122.
 20. Khajehian B, Taheri P, Ramezankhani A, Hashemi SS. Effectiveness of muscle relaxation exercises on decreasing stress, anxiety and depression in elderly people with type 2 diabetes in Isfahan marginal health centers in 2019. 2020; 7(4): 58-67 (Persian).
 21. Rasouli Lemraski SS, Nasrabadi T, Naeini SMK. The effect of progressive muscle relaxation on the quality of life among patients with heart failure. *Medical Science Journal of Islamic Azad University-Tehran Medical Branch* 2018; 28(4): 297-306(Persian).
 22. Saeedi M, Ashktorab T, Saatchi K, Zayeri F, Amir Ali Akbari S. The effect of progressive muscle relaxation on sleep quality of patients undergoing hemodialysis. *Iranian Journal of Critical Care Nursing* 2012; 5(1): 23-28 (Persian).
 23. Jafarzadeh Fakhari M, Tabaraie Y, Motakef Far M, Azizi S. THE effect of progressive muscle relaxation on the depression in patients with type 2 diabetes. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences* 2018; 25(1): 111-117 (Persian).
 24. Mashayekhi Dolatabadi M, Mohammadi M. Resilience and spiritual intelligence predictors of as academic self-efficacy in urban and rural students. *Journal of School Psychology* 2014; 3(2): 205-225 (Persian).
 25. Motamedi A, Borjali A, Sadeghpour M. Predicting the psychological well-being of the elderly based on their ability to manage stress and social support. *Journal of elderly Studies* 2018; 13(1): 98-109 (Persian).
 26. Hosseini SS, Ahadi M, Hatami M, Khalatbari J. Comparison of the Effectiveness of Mindfulness-Based Therapy and Acceptance and Commitment Therapy on Resilience, Psychological Well-Being and Blood Sugar levels in patients with type 2 diabetes. *IJPN* 2021; 9(1): 89-102 (Persian).
 27. Montazeri S, Aghaei A, Golparvar M. Comparison of the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Management Based on Mindfulness and Treatment Based on Acceptance and Commitment on Psychological Well-being in Multiple Sclerosis Patients. *Sadra Medical Journal* 2019; 7(1): 59-74 (Persian).
 28. Ghezljeh TN, Kohandany M, Oskouei FH, Malek M. The effect of progressive muscle relaxation on glycated hemoglobin and health-related quality of life in patients with type 2 diabetes mellitus. *Appl Nurs Res* 2017; 33:142-148.
 29. Walker L, Walker M, Ogston K, Heys S, Ah-See A, Miller I, et al. Psychological, clinical and pathological effects of relaxation training and guided imagery during primary chemotherapy. *Br J Cancer* 1999; 80(1): 262-268.