

عنوان مقاله:

اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت خواب بیماران مبتلا به بی خوابی

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی و علوم انسانی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

صادق حمیدآوی - کارشناسی روانشناسی بالینی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران

فتانه شهابی پور - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور، کرمان، ایران

فاطمه شینی - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت خواب بیماران مبتلا به بی خوابی در شهر آبادان بود. نمونه پژوهش شامل ۱۵ (۳۰ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) از افراد مبتلا به بی خوابی بود که به صورت نمونه گیری در دسترس و داوطلبانه انتخاب شدند. طرح پژوهش از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود و به ابزارهای پژوهش که عبارت بودند از پرسشنامه کیفیت خواب (PSQI) پاسخ دادند مداخله بر روی روی گروه آزمایش صورت گرفت و گروه کنترل مداخله ای دریافت نکرد. برای تحلیل داده ها از روش تحلیل کواریانس (مانکوا) استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل داده ها نشان داد، نمرات کیفیت خواب افراد مبتلا به بی خوابی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری بهبود یافته بود و یافته ها بعد از یک ماه نیز پایدار بودند

کلمات کلیدی:

درمان ذهن آگاهی، کیفیت خواب، بیماران مبتلا به بی خوابی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1218393>

