

عنوان مقاله:

اثربخشی درمان شناختی- رفتاری بر شادکامی، بهبود حافظه آشکار و کیفیت خواب در سالمندان شهر شیراز

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 6، شماره 1 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسندگان:

قاسم وزیری - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه پیام نور، شیراز، ایران

فریبا تابع بردبار - استادیار، گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور، شیراز، ایران

معصومه اسماعیلی - استادیار، گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور، شیراز، ایران

خلاصه مقاله:

درمان شناختی- رفتاری یکی از روش های مهم و ت اثیرگذار بر شادکامی، بهبود حافظه آشکار و کیفیت خواب می باشد. کشف رابطه این متغیرها در بررسی علمی از لحاظ نظری و کاربردی می تواند سودمند باشد و اطلاعات مفیدی در اختیار متخصصان روانشناسی قرار دهد. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان شناختی- رفتاری بر شادکامی، بهبود حافظه آشکار و کیفیت خواب در سالمندان شهر شیراز انجام شد. بدین منظور در قالب یک پژوهش از نوع تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل انجام گرفت. جامعه آماری این پژوهش را کلیه سالمندان ساکن سرای سالمندان ۶۰ تا ۸۰ سال در شهر شیراز در سال ۹۸-۱۳۹۷ تشکیل می دادند. نمونه پژوهشی ۳۰ نفر از سالمندان ساکن در سرای سالمندان شهر شیراز که به روش نمونه گیری به روش تصادفی به دو گروه گواه (۱۵ نفر) و آزمایش (۱۵ نفر) گروه گواه تقسیم شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹)، مقیاس سنجش حافظه آشکار صفرزاده (۱۳۸۵) و پرسشنامه کیفیت خواب پترزبورگ (۱۹۸۹) بودند. پژوهش حاضر حاکی از آن بود که میانگین نمرات دو گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون و پس آزمون از تفاوت معناداری برخوردار است. با توجه به یافته های پژوهش حاضر بین نمرات سالمندان گروه های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (شادکامی، کیفیت خواب و حافظه آشکار) تفاوت معنی داری وجود دارد. بنابراین درمان شناختی رفتاری بر بهبود شادکامی، کیفیت خواب و حافظه آشکار سالمندان موثر است.

کلمات کلیدی:

درمان شناختی- رفتاری، شادکامی، بهبود حافظه آشکار، کیفیت خواب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1547716>

