

## عنوان مقاله:

اثر بخشی بازی درمانی مبتنی بر تاب آوری روان شناختی بر بهبود کیفیت خواب دانش آموزان دارای اختلال بی نظمی خلق اخلاکگر

## محل انتشار:

نهمین همایش علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسندگان:

معظم جون بخش - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه دانشگاه آزاد اسلامی واحد تیران

علیرضا شیرازی - استاد گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تیران

عباس مختاری - استاد گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تیران

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی بازی درمانی مبتنی بر تاب آوری روان شناختی بر بهبود کیفیت خواب دانش آموزان دارای اختلال بی نظمی خلق اخلاکگر انجام شد. این پژوهش، از طرح شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان دارای اختلال بی نظمی خلق اخلاکگر شهر نجف آباد در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود؛ که از بین جامعه آماری مذکور، ۳۶ نفر به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ابتدا پرسشنامه کیفیت و عادات خواب کودک (CSHQ) به عنوان پیش آزمون برای گروه گواه و آزمایش اجرا گردید. سپس مداخله بازی درمانی مبتنی بر تاب آوری روان شناختی در هشت جلسه ۶۰ دقیقه ای به صورت هفته ای یکبار برای گروه آزمایش اجرا گردید و سپس بعد از مداخله نیز مجدداً به پرسشنامه جواب دادند. نتایج نشان داد بازی درمانی مبتنی بر تاب آوری روان شناختی بر بهبود کیفیت خواب دانش آموزان دارای اختلال بی نظمی خلق اخلاکگر تاثیر دارد. همچنین بازی درمانی مبتنی بر تاب آوری بر کیفیت خواب اعم از تاخیر در شروع و مدت زمان خواب، بیداریهای شبانه، پاراسومنیا و خواب آلودگی روزانه تاثیر دارد؛ اگر چه تاثیر مداخله بر مقاومت در برابر خواب، اضطراب و اختلالات تنفسی خواب معنا دار نبود.

## کلمات کلیدی:

بازی درمانی مبتنی بر تاب آوری روان شناختی، کیفیت خواب

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1839330>

