

عنوان مقاله:

اثربخشی مهارت‌های مثبت اندیشی بر کیفیت خواب و امید به زندگی بیماران سرطانی

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی ، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

مهديه برهان نژادزرندي - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان

افسانه توحیدی - استایار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان

خلاصه مقاله:

هدف از مطالعه این تحقیق، تعیین اثربخشی مهارت‌های مثبت اندیشی بر کیفیت خواب و امید به زندگی بیماران سرطانی بود. روش پژوهش آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون به همراه گروه گواه بود. جامعه آماری کلیه بیماران سرطانی انجمن یاس شهرستان کرمان تعداد 1400 بیمار سرطانی بودند. روش نمونه گیری تحقیق تصادفی ساده، و حجم نمونه 60 نفر بودند که در دو گروه 30 نفره کنترل و آزمایش تقسیم شدند. جهت گردآوری داده ها از پرسشنامه کیفیت خواب پیتسبورگ و پرسشنامه اسنایدر و همکاران استفاده گردید. نتایج نشان میدهد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر کیفیت خواب و امید به زندگی اثربخشی معناداری دارد. لذا پیشنهاد میشود به جای استفاده از دارو برای کنترل خواب، از پرورش این مهارت بهره گیرند و همچنین برای بیماران برنامه ای تهیه شود تا به جای تفکرات منفی بتوانند تمرکز خود را معطوف به اتفاقات مثبت نمایند.

کلمات کلیدی:

مهارت های مثبت اندیشی، کیفیت خواب، امید به زندگی، بیماران سرطانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/801261>

