

عنوان مقاله:

درمان شناختی رفتاری در افزایش اثربخشی خواب سالمندان مرد شهر فسا

محل انتشار:

سومین کنفرانس دانش و فناوری روانشناسی، علوم تربیتی و جامعه شناسی ایران (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

زهرا مستقیم - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

خلاصه مقاله:

هدف از انجام این پژوهش بررسی درمان شناختی رفتاری در افزایش اثربخشی خواب سالمندان مرد شهر فسا می باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه سالمندان مرد عضو کانون بازنشستگان تامین اجتماعی شهر فسا در سال 1398 است. نمونه مورد بررسی از بین جامعه آماری هدف 50 نفر با استفاده از نمونه گیری انتخاب شدند که به صورت تصادفی در دو گروه 25 نفری کنترل و 25 نفری آزمایش است. پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ تکمیل گردیدند. تفاوت میانگین نمرات مولفه های کیفیت خواب در گروه آزمایش، پس از اجرای مداخله، نشان داد که کیفیت رفتاری درمان شناختی منجر به بهبود معنی دار افزایش خواب در چهار مولفه آن شامل مدت خواب، کیفیت ذهنی خواب، اختلال خواب و تاخیر خواب گردیده است. نتایج پژوهش نشان می دهد که کیفیت رفتاری درمان شناختی می تواند منجر به ارتقاء کیفیت خواب در سالمندان مرد شهر فسا شود.

کلمات کلیدی:

درمان شناختی، رفتاری، خواب، سالمندان و شهر فسا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/929714>

