

عنوان مقاله:

اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر بهبود اختلال خواب سالمندان

محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سعیده هدایت - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

مختار عارفی - استادیار گروه روانشناسی و مشاوره، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی کرمانشاه، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی درمان شناختی- رفتاری بر بهبود اختلال خواب سالمندان بود. روش: در این پژوهش نیمه آزمایشی، از طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد؛ از میان کلیه سالمندان عضو کانون بازنشستگی دارای مشکل خواب در سال 1393، تعداد 30 نفر با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (15 نفر گروه آزمایش و 15 نفر گروه کنترل) جایگزین شدند. گروه آزمایش در 8 جلسه 90 دقیقه ای درمان شناختی رفتاری به صورت گروهی شرکت کرد و گروه کنترل تنها پیگیری شد. هردو گروه پیش و پس از جلسه های درمانی به پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ (PSQI) و برگه ثبت روزانه خواب (جدول خواب) پاسخ دادند. داده ها با استفاده از تحلیل کواریانس (ANCOVA) مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها: تفاوت میانگین نمرات مؤلفه های کیفیت خواب در گروه آزمایش، پس از اجرای مداخله، نشان داد که درمان شناختی- رفتاری منجر به بهبود معنادار اختلال خواب می شود. نتیجه گیری: این مطالعه نشان داد، که درمان شناختی- رفتاری می تواند منجر به ارتقاء کیفیت خواب از جمله بهبود اختلال خواب در زنان سالمند شود. لذا با توجه به یافته های این پژوهش، آموزش این مداخله به کادر درمان و پرستاران شاغل در حیطه سالمندی توصیه می شود.

کلمات کلیدی:

درمان شناختی- رفتاری، اختلال خواب، سالمندان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/394177>

