

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

قاسم وزیری<sup>۱</sup>، فریبا تابع بردبار<sup>۲</sup>، معصومه اسماعیلی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه پیام نور، شیراز، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> استادیار، گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور، شیراز، ایران

<sup>۳</sup> استادیار، گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور، شیراز، ایران

### چکیده

درمان شناختی - رفتاری یکی از روش های مهم و تاثیرگذار 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.

**واژه های کلیدی:** درمان شناختی- رفتاری، شادکامی، بهبود حافظه آشکار، کیفیت خواب

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۶، شماره ۱، بهار ۱۳۹۹، صفحات ۸۲-۶۳