

تأثیر مشاوره گروهی شناختی بر میزان اضطراب و افسردگی سالمندان زن مقیم آسایشگاه در شهرستان سبزوار در سال ۱۳۸۷-۱۳۸۶ (مقاله پژوهشی)

ابوالقاسم خوش کنش^۱، ابراهیم تقی پور^۲، اسماعیل بشیری^۳

چکیده:

هدف: هدف اصلی این پژوهش تعیین تأثیر مشاوره گروهی شناختی بر میزان اضطراب و افسردگی سالمندان زن مقیم آسایشگاه سالمندان است.

روش بررسی: طرح این پژوهش آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری در این تحقیق کلیه سالمندان ساکن آسایشگاه مادر در شهرستان سبزوار بودند. روش نمونه‌گیری در این تحقیق تصادفی ساده بود. ابتدا پرسشنامه سلامت عمومی اجرا شد و کسانی که در عامل‌های اضطراب و افسردگی نمره بالاتر از ۶ کسب کردند شناسایی شده و تعداد ۳۰ نفر از آنها به طور تصادفی انتخاب شدند. سپس این تعداد در دو گروه ۱۵ نفری (گروه آزمایش و گروه گواه) به طور تصادفی جایگزین شدند.

یافته‌ها: تحلیل نتایج با استفاده از آزمون آماری تحلیل کواریانس انجام شد که نشان داد مشاوره گروهی شناختی به طور معناداری منجر به کاهش افسردگی و کاهش اضطراب شد.

نتیجه‌گیری: روش مشاوره گروهی شناختی در کاهش اضطراب و افسردگی تأثیر مثبت دارد و با برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای کارکنان و پرستاران مراکز نگهداری سالمندان می‌توان از این روش به عنوان درمان کمکی در کنار درمان دارویی استفاده کرد.

کلید واژه‌ها: مشاوره گروهی شناختی، اضطراب، افسردگی، سالمندان زن مقیم آسایشگاه.

۱- عضو هیئت علمی و استاد یار دانشگاه شهید بهشتی تهران تلفن: ۰۹۱۲۳۰۱۱۵۱
۲- عضو هیئت علمی و استاد یار دانشگاه شهید بهشتی تهران تلفن: ۰۹۱۲۴۳۶۹۴۳
۳- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید بهشتی تهران. تلفن: ۰۹۱۹۴۱۲۴۸۲۷
تاریخ و محل پژوهش: شهرستان سبزوار، آسایشگاه مادر. سال ۸۷ - ۸۶
Esmail_Bashiri_2006@yahoo.com

مقدمه

خدمات بهداشت بریتانیا مورد استفاده قرار گرفت که این امر نشانه تغییر مسیر از سیستم ناکافی مراقبت به سمت رویکردهای درمانی جدید بود (۲).

سالمندانی که کنش‌های متقابلشان محدود و گاهی منفی است ممکن است که به خود بگویند: «شاید خوب است که من دیگر با اشخاص زیادی معاشرت ندارم چون احتمالاً به نظر آنها پیر، علیل و خرفتم می‌آدم» این گونه افکار آنها را وا می‌دارد که از تماس با دیگران بگریزند و این امر باعث می‌شود تا افکار منفی آنان درباره خودشان افزایش یابد (۳).

بر طبق این نظریه، سالمندی عبارت است از کناره‌گیری متقابل بین فرد سالمند و افرادی که در محیط او وجود دارند و این کناره‌گیری باعث دوری فرد سالمند از فشارهای اجتماعی شده و تدریجاً تعداد اشخاصی که با

آنچه که دانش علوم انسانی و بهداشتی امروزی به آن توجه خاصی می‌کند، تنها طولانی کردن دوران زندگی بشر نیست، بلکه باید توجه داشت که سال‌های اضافی عمر انسان در نهایت آرامش و سلامت جسمی و روانی سپری گردد و در صورتی که چنین شرایطی تأمین نشود، پیشرفت‌های علمی برای تأمین زندگی طولانی‌تر، بی‌نتیجه و مخاطره‌آمیز خواهد بود (۱).

لغت پیر شناس^۱ مشتقی از کلمات یونانی (ژرون)^۲ یعنی مرد پیر و (ایاتریا)^۳ یا درمان می‌باشد. لغت پیر شناس اصطلاحی بوده است که در ابتدا نشر^۴ برای توصیف درمان بیماری‌ها در سن پیری مورد استفاده قرار داده است. در خلال دهه ۱۹۴۰ میلادی این اصطلاح برای تأکید بیشتر در نگرش‌های مربوط به مراقبت‌های طبی سالمندان در

1- geriatric

2- geron

3- iatria

4- Nasher

آمارهای ارائه شده توسط سازمان بهداشت جهانی، بیانگر آن است که از آغاز قرن بیستم تا کنون در سراسر دنیا نزدیک به سه دهه، امید زندگی در هنگام تولد افزوده شده است (۹).

اصلاح اضافه نمودن زندگی به سنوات عمر به جای سنوات عمر به زندگی در طی دهه گذشته مسیر متغیر مراقبت از سالمندان ناتوان را تسخیر کرده است و به جای تأکید گذشته بر مدل شجاعانه پزشکی، مبتنی بر افزایش طول عمر به هر قیمتی، مدل مراقبت بشر دوستانه متمرکز بر کیفیت زندگی در حال ظهور است (۱۰).

همچنین پژوهش‌های هامبلین^۱ و اسکات^۲ نشان دادند مشاوره گروهی شناختی در کاهش اضطراب و افسردگی اثر بخش‌تر از درمان دارویی است (۱۲ و ۱۱).

در این تحقیق مساله اصلی این است که آیا مشاوره گروهی شناختی بر کاهش اضطراب و افسردگی سالمندان زن مؤثر است یا خیر؟ با افزایش سن افراد، این مؤلفه‌ها در سالمندان دچار اختلالاتی می‌گردد و فرد سالمند از این لحاظ دچار خلاء بزرگی می‌شود به همین خاطر در این تحقیق سعی ما بر این است که آیا می‌توان با روش مشاوره گروهی شناختی اضطراب و افسردگی سالمندانی که در محیط آسایشگاه زندگی می‌کنند را کاهش داد یا خیر؟

روش بررسی

طرح این پژوهش آزمایشی با استفاده از پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. این طرح از دو گروه آزمودنی تشکیل شده بود که محقق با تشکیل گروه‌ها به روش جایگزینی تصادفی، نیمی از آزمودنی‌ها را در گروه آزمایش و نیمی دیگر را در گروه کنترل جایگزین کرد. گروه آزمایش در جریان متغیر مستقل (مشاوره گروهی شناختی) قرار گرفت، در حالی که گروه دیگر در جریان تأثیر متغیر مستقل واقع نشد و برنامه همیشگی و قبلی خود را دنبال کرد. پس از اعمال متغیر مستقل در گروه آزمایشی از هر گروه پس آزمون گرفته شد. به منظور پاسخ به فرضیه‌های پژوهش از مدل تحلیل کواریانس یک متغیری (ANCOVA) استفاده شد، چرا که در پژوهش

سالمند در ارتباط هستند کاهش می‌یابد. بنابر نظریه عدم تعهد، پیر شدن با عدم تعهد متقابل فرد و جامعه همراه است. فرد رفته رفته از مداخله در زندگی اجتماعی باز می‌ایستد و اجتماع نیز کمتر از پیش انواع مختلف امتیازات را به او عرضه می‌دارد (۴).

افراد پنجاه سال به بالا، تغییرات تدریجی شخصیتی خود را به حساب پیری می‌گذارند، انگار که احساس بی‌بودگی و عدم فعالیت از ضروریات پا به سن گذاشتن است. باید اشاره کرد که به طور کلی، شخصیت، در دوران سالمندی، دستخوش دگرگونی‌هایی می‌شود. به عنوان مثال، کلیشه متداولی وجود دارد که زندگی سالمندان در آسایشگاه با ناامیدی و فقدان معنی در زندگی همراه است (۵).

مطالعات زیادی روش مشاوره گروهی شناختی بک را در کاهش میزان افسردگی و اضطراب مؤثر یافته‌اند. اکثر مطالعات نشان داده‌اند که مشاوره گروهی شناختی از نظر تأثیر برابر با دارو درمانی بوده و اثرات جانبی کمتری نسبت به دارو درمانی دارد و پیگیری با آن نیز بهتر انجام می‌گیرد (۶).

سالمندی، یک امر نسبی است و یک فرد صد ساله ممکن است نسبت به یک فرد ۶۵ ساله سرحال‌تر و شاداب‌تر باشد. نقش و موقعیت سالمندان از جامعه‌ای به جامعه دیگر تفاوت دارد اما بعضی از مسایل سالمندان نظیر افزایش خطر مرگ با افزایش سن و وجود بیماری‌های مزمن همواره در همه جوامع مشترک است (۷).

برنامه مشاوره گروهی شناختی که در این تحقیق مطرح شد، شامل توضیحی کامل از یک دوره برنامه درمان گروهی ۱۲ جلسه‌ای بود که هدف آن شناسایی، به چالش کشیدن و تغییر شناخت‌های منفی افرادی بود که از اختلالات هیجانی مانند اضطراب و افسردگی رنج می‌برند. از نظر عملی، سه نوع تغییر اصلی طی مشاوره گروهی شناختی اتفاق می‌افتد. نخست، تغییر در ساختارهای شناختی پایدارتر؛ دوم، تغییر در فرایند تفکری که در آغاز آگاهانه و خود خواسته است و سوم، تغییر از افکار خود آیند منفی به سمت تفکر هدفمند؛ یعنی افکاری که با واقعیت عینی سازگار هستند (۸).

به بالا در عامل‌های اضطراب و افسردگی داشتند و طی یک ماه قبل از آن دچار بیماری یا حادثه منجر به آسیب جسمی یا روانی نشده بودند شناسایی شده و تعداد ۳۰ نفر از آن‌ها به طور تصادفی انتخاب شده و در گروه‌های کنترل و آزمایش (۱۵ نفری) به صورت تصادفی جایگزین شدند. سپس افرادی که در گروه آزمایش قرار داشتند در جلسات مشاوره گروهی (۱۲ جلسه) که هر کدام به مدت ۴۵ دقیقه بود شرکت کردند.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات: شامل پرسشنامه سلامت عمومی ۲۸ سوالی بود که توسط گلدبرگ و هیلیر^۱ ارایه شده و دارای ۴ مقیاس فرعی است و هر مقیاس ۷ پرسش دارد. مقیاس‌های مذکور عبارتند از: الف) مقیاس علائم جسمانی ب) مقیاس علائم اضطرابی و اختلال خواب ج) مقیاس کارکرد اجتماعی د) مقیاس علائم افسردگی.

این پرسشنامه که از شناخته شده‌ترین ابزار غربال‌گری است، به صورت فرم‌های ۶۰، ۳۰، ۲۸ و ۱۲ ماده‌ای طراحی شده است. در پژوهش حاضر فرم ۲۸ ماده‌ای سلامت عمومی که کاربرد گسترده‌ای دارد، مورد استفاده قرار گرفت. از ۲۸ عبارت پرسش نامه موارد ۱ الی ۷ مربوط به مقیاس علائم جسمانی است. موارد ۸ الی ۱۴ علائم اضطرابی و اختلال خواب را بررسی و موارد ۱۵ الی ۲۱ مربوط به ارزیابی علائم کارکرد اجتماعی است و نهایتاً موارد ۲۲ الی ۲۸ علائم افسردگی را می‌سنجد. برای جمع‌بندی نمرات به اصلاً نمره صفر، در حد معمول، ۱، بیش از حد معمول، ۲ و خیلی بیش از حد معمول نمره ۳ تعلق می‌گیرد. در هر مقیاس از نمره ۶ و در مجموع از نمره ۲۲ به بالا بیانگر علائم مرضی است.

یافته‌ها

داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی مانند میانگین، انحراف استاندارد و نمودارها مورد توصیف قرار گرفته و در ادامه با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس و در سطح معناداری $\alpha = 0/05$ مورد تجزیه تحلیل استنباطی قرار گرفته‌اند. اطلاعات مربوط به این پژوهش در مورد ۱۵۰ زن سالمند که در «خانه سالمندان

حاضر ۱) یک متغیر وابسته مورد بررسی قرار گرفت ۲) در سدد کنترل اثر پیش آزمون بر نمره‌های پس آزمون بودیم. دیاگرام این طرح به صورت زیر می‌باشد.

RG e: $T_1 \times T_2$

DG c: $T_1 \dots T_2$

داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی مانند میانگین، انحراف استاندارد و نمودارها مورد توصیف قرار گرفت و در ادامه با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس و در سطح معناداری $\alpha = 0/05$ مورد تحلیل نهایی قرار گرفت.

جامعه و روش نمونه‌گیری کلیه سالمندان ساکن آسایشگاه مادر در شهرستان سبزوار بود.

روش نمونه‌گیری در این تحقیق تصادفی ساده از جامعه مورد نظر بود که نمونه‌ها با استفاده از جدول اعداد تصادفی انتخاب شدند. نمونه شامل انتخاب تصادفی ۳۰ نفر از سالمندان زن مقیم آسایشگاه بود که مشکلات جسمانی و روانی شدید نداشته و نمره بالاتر از ۶ در عامل‌های اضطراب و افسردگی در پرسش نامه سلامت عمومی کسب کرده بودند. این افراد در دو گروه آزمایشی و کنترل ۱۵ نفری به صورت تصادفی جایگزین شدند.

متغیرهای تحقیق

متغیر مستقل: مشاوره گروهی شناختی

متغیر وابسته: سلامت عمومی

متغیر کنترل: جنس، سن، عدم اختلالات روان شناختی

و جسمانی شدید

شیوه اجرا

این تحقیق در شهرستان سبزوار، خانه سالمندان مادر که دارای ۱۵۰ زن سالمند بود اجرا شد. در این تحقیق سالمندانی که فاقد اختلالات روان شناختی (فراموشی، دمانس، آلزایمر) بوده و تحت درمان داروهای روان پزشکی نبودند، همچنین از لحاظ جسمانی توانایی شرکت در جلسات مشاوره گروهی را داشته، و سن آنها بالای ۶۰ بود، توسط روانشناس مرکز معرفی شدند. در مورد این افراد آزمون سلامت عمومی اجرا شد و آن‌هایی که نمره ۶

در سطح پایینی بودند که پرسشنامه‌ها به صورت مصاحبه و با کمک پرسنل مرکز تکمیل شد. همانطور که در جدول نشان داده شده است متاسفانه سالمندان از سطح بالایی از افسردگی (گروه آزمایش ۱۱/۸۰ و گروه کنترل ۱۲) و اضطراب (گروه آزمایش ۱۰/۵۳ و گروه کنترل ۱۰/۹۳) رنج می‌بردند.

مادر شهرستان سبزوار ساکن بودند به دست آمده است. میانگین سنی سالمندان مورد پژوهش ۶۷ سال بود که کمترین مورد ۵۸ سال و بیشترین مورد ۸۲ سال سن داشت. از این تعداد ۶۸ مورد فاقد اختلالات روان شناختی بودند و از لحاظ جسمانی توانایی شرکت در جلسات را داشتند که نمونه‌گیری تصادفی و آزمون سلامت عمومی در مورد این افراد اجرا شد. اکثر سالمندان زن، از لحاظ سواد

- جدول زیر فراوانی نمرات، حداقل و حداکثر نمرات عامل‌ها، میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد.

جدول ۱: آماره‌های مربوط به گروهها

متغیرها	گروه‌ها	فراوانی	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد
افسردگی پیش آزمون	گروه آزمایش	۱۵	۱۰	۱۳	۱۱/۸۰	۲/۰۸
	گروه کنترل	۱۵	۱۰	۱۴	۱۲	۱/۱۹
افسردگی پس آزمون	گروه آزمایش	۱۵	۳	۷	۶/۰۶	۱/۲۲
	گروه کنترل	۱۵	۷	۱۳	۱۰/۰۶	۱/۵۳
اضطراب پیش آزمون	گروه آزمایش	۱۵	۹	۱۲	۱۰/۵۳	۱/۱۸
	گروه کنترل	۱۵	۹	۱۳	۱۰/۹۳	۱/۲۷
اضطراب پس آزمون	گروه آزمایش	۱۵	۰	۶	۲/۸۶	۲/۰۶
	گروه کنترل	۱۵	۵	۱۴	۱۰/۶۰	۲/۰۹



- نمودار ۱: مقایسه تغییرات میانگین عامل افسردگی در پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش و گروه کنترل همان طور که در نمودار مشاهده می‌شود میانگین عامل افسردگی در پس آزمون گروه آزمایش (۶/۰۶)، نسبت به پیش آزمون گروه آزمایش (۱۱/۸)، کاهش داشته است. همان طور که در نمودار مشاهده می‌شود میانگین عامل افسردگی در پس آزمون گروه کنترل (۱۰/۰۶)، نسبت به پیش آزمون گروه کنترل (۱۲)، کاهش داشته است.



- نمودار ۲: مقایسه تغییرات میانگین عامل اضطراب در پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش و گروه کنترل همان طور که در نمودار مشاهده می شود میانگین عامل اضطراب در پس آزمون گروه آزمایش (۲/۸۶)، نسبت به پیش آزمون گروه آزمایش (۱۰/۵۳)، کاهش داشته است. همان طور که در نمودار مشاهده می شود میانگین عامل اضطراب در پس آزمون گروه کنترل (۱۰/۶۰)، نسبت به پیش آزمون گروه کنترل (۱۰/۹۳)، کاهش داشته است.

تجزیه و تحلیل استنباطی

فرضیه اول: مشاوره گروهی شناختی بر کاهش افسردگی سالمندان زن مقیم آسایشگاه تأثیر دارد.

جدول ۲: نتایج تحلی کواریانس پس آزمون

شاخص های آماری	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اتا
پیش آزمون	۱۱/۳۶۷	۱	۱۱/۳۶۷	۹/۳۱۵	۰/۰۰	۰/۸۱۸
گروه	۸/۵۹۸	۱	۸/۵۹۸	۷/۰۴۶	۰/۰۱۳	۰/۲۱۳
خطا	۳۱/۷۲۹	۲۶	۱/۲۲۰			
کل تصحیح شده	۱۷۳/۸۶۷	۲۹				

بر اساس جدول فوق، f به دست آمده ما ($F = 7/046$) در سطح معناداری $\alpha = 0/05$ بزرگتر از آلفای ما می باشد بنابراین نتیجه می گیریم که مشاوره گروهی شناختی به طور معناداری باعث کاهش افسردگی سالمندان زن مقیم آسایشگاه می شود؛ یعنی فرض صفر رد و فرض پژوهشی با ۹۵٪ اطمینان تایید می شود. این بدان معناست که مشاوره گروهی شناختی با سالمندان زن مقیم آسایشگاه به طور معنادار باعث کاهش افسردگی آنها می گردد. مقدار اتا نشان می دهد که اثر مشاوره گروهی بر عامل افسردگی ۲۱/۳ درصد می باشد.

فرضیه دوم: مشاوره گروهی شناختی بر کاهش اضطراب سالمندان زن مقیم آسایشگاه تأثیر دارد.

جدول ۳: تحلیل کواریانس پس از آزمون عامل اضطراب با برداشتن اثر پیش آزمون

شاخص‌های آماری	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اتا
پیش آزمون	۳/۰۹۱	۱	۳/۰۹۱	۰/۸۲۲	۰/۰۰	۰/۸۲
گروه	۱۹/۱۵۶	۱	۱۹/۱۵۶	۵/۰۹۳	۰/۰۳۳	۰/۱۶۴
خطا	۵۹/۲۵۱	۲۶	۲/۲۷۹			
کل تصحیح شده	۴۰۴/۹۶۷	۲۹				

در رشته‌های مختلف می‌توانند به سادگی از این پژوهش کمک بگیرند. در خصوص پیشینه تحقیق، نتایج این پژوهش با پژوهش عباسپور (۱۳۷۶) که به بررسی تأثیر گروه درمانی بر میزان افسردگی و اضطراب سالمندان ساکن در سرای کهریزک تهران انجام شده است هماهنگی دارد. در این پژوهش تعداد ۳۳ نفر از سالمندان کهریزک که دارای خصوصیات نمونه پژوهش بودند به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند. آزمون آماری t زوج کاهش معنی‌داری را در میزان اضطراب بعد از مداخله نسبت به زمان قبل از مداخله نشان داده است. همچنین نتایج این پژوهش با پژوهش ملک شاهی (۱۳۷۷) که تأثیر توان بخشی روانی (دوسا - هو) بر کاهش میزان افسردگی سالمندان را بررسی کرده بود هماهنگی دارد. مقایسه میزان افسردگی سالمندان قبل و بعد از توان بخشی روانی (دوسا) در دو گروه نشان داد در میزان افسردگی گروه آزمایش و شاهد با ۹۹ درصد اطمینان تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج این پژوهش با پژوهش مقدم (۱۳۷۹) که به بررسی تأثیر گروه درمانی بر میزان افسردگی و اضطراب سالمندان ساکن در سرای کهریزک تهران در سال ۱۳۷۹ انجام شده است هماهنگی دارد.

در مورد ضرورت و اهمیت تحقیق، می‌توان گفت که ازدیاد بیش از حد سالمندان در دهه‌های گذشته، باعث افزایش توجه به روان درمانی و مداخلات روانشناسی بالینی و افزایش بودجه تحقیقی برای این قشر شده است.

براساس جدول فوق چون f به دست آمده ما $(F = 5/093)$ در سطح معناداری $\alpha = 0/05$ بزرگتر از آلفای ما می‌باشد بنابراین نتیجه می‌گیریم که مشاوره گروهی شناختی به طور معناداری باعث کاهش اضطراب سالمندان زن مقیم آسایشگاه می‌شود؛ یعنی فرض صفر رد و فرض پژوهشی با ۹۵٪ اطمینان پذیرفته می‌شود. این بدان معناست که مشاوره گروهی شناختی با سالمندان زن مقیم آسایشگاه به طور معنادار باعث کاهش اضطراب آن‌ها می‌گردد. مقدار اتا نشان می‌دهد که اثر مشاوره گروهی بر عامل اضطراب ۱۶/۴ درصد می‌باشد.

بحث

نتایج داده‌های جمع‌آوری شده در رابطه با فرضیه‌های فوق، حاکی از آن است که مشاوره گروهی شناختی به طور معناداری منجر به کاهش افسردگی و کاهش اضطراب سالمندان زن مقیم آسایشگاه شده است، بنابراین فرض صفر رد شده و فرض پژوهشی تایید شده است. وجه تمایز این پژوهش نسبت به پژوهش‌های انجام شده که در ادامه مطلب ذکر خواهد شد در این است که در پژوهش حاضر، تأکید بر نظریه شناختی بوده و افسردگی و اضطراب سالمندان با توجه به این نظریه کاهش پیدا کرده است در حالی که در پژوهش‌های انجام شده قبلی، متأسفانه فقط به گروه درمانی تأکید داشته و از نظریه خاصی پیروی نکرده‌اند. همچنین این پژوهش به مشاوره گروهی شناختی تأکید دارد تا گروه درمانی و به همین علت، اکثر مشاوران

می‌شوند)، تغییر در باورها از طریق دادن اطلاعات جدید که همان پدیده آها می‌باشد.

نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های تحقیق حاضر، مشاوره گروهی شناختی در افرادی که افسردگی و اضطراب داشتند مؤثر واقع گردیده است از این رو به مشاوران توصیه می‌گردد که روش فوق را برای کمک به چنین افرادی مورد توجه قرار دهند. همچنین آموزش اصول و فنون این نظریه به خانواده‌ها به منظور توسعه بهداشت روانی جامعه و خانواده و آگاه کردن آنان از مشاوره گروهی شناختی و تأثیر آن بر سلامت روان سالمندان در محیط خانواده، و در پایان توصیه می‌شود برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای کارکنان و پرستاران مراکز نگهداری سالمندان در زمینه مسائل مختلف سالمندی و روش‌های مقابله با افسردگی و اضطراب، با استفاده از نظریه شناخت درمانی.

تشکر و قدردانی

- ۱- با تشکر و تقدیر از جناب آقای دکتر خوش کنش، استاد راهنمای بنده که زحمات زیادی را در این تحقیق متحمل شدند.
- ۲- با تشکر و تقدیر از جناب آقای دکتر پور ابراهیم، استاد مشاور بنده که زحمات زیادی را در این تحقیق به دوش کشیدند.
- ۳- با تشکر و تقدیر از تمامی مسئولان آسایشگاه مادر، در شهرستان سبزوار که همکاری لازم را در این پژوهش به عمل آوردند.
- ۴- و در پایان تشکر و تقدیر می‌کنم از تمامی سالمندان آسایشگاه مادر که همچون مادری مهربان در این پژوهش مرا یاری کردند.

هدف اصلی، صرف آگاهانه بودجه برای افراد مسن و کمک به خانواده‌های آنها برای حل مشکلات پیچیده و اضطرابی است که با سن بالای این قشر مرتبط است بیشتر از همه کمک به این قشر برای کم کردن هزینه‌ها و استفاده صحیح از خدمات گران سیستم‌های سلامتی و اجتماعی است. بیشترین عوارض روانی در انسان‌های ۶۵ سال به بالا، دمانس و افسردگی است. دمانس در افراد بالای ۶۵ سال حدود ۵ درصد، سالمندان بالای ۸۰ سال ۲۰ درصد و بالاتر از ۹۰ سال ۳۰ درصد است. افسردگی اساسی در این گروه سنی حدود ۵ تا ۱۰ درصد افراد را در بر می‌گیرد. از این گذشته چند اختلال روانی دیگر هم در سالمندی شناخته شده است. نرخ خودکشی سالمندان ۴۰ در ۱۰۰۰۰۰ یعنی دو برابر جوان ترها به خصوص در مردان است. تشخیص اختلالات خواب ۲۰ درصد مشکلات سالمندی است. بیماری‌های شبه جسمی، سوء مصرف مواد، وابستگی به الکل و توهمات به عنوان موضوعات تحقیق است اما نتایج مشخص ذکر نشده است. در کل حدس زده می‌شود حدود ۲۵ درصد افراد بالای ۶۵ سال یک یا بیشتر از یک آسیب روان شناختی دارند (۱۳).

در مورد تبیین فرضیه‌های فوق می‌توان این موارد را ذکر کرد: کاهش در فراوانی افکار خودآیند منفی، کاهش در محتوای منفی در افکار فرد درباره خود، دنیا و آینده، شناسایی افکار منفی و غیر منطقی که مسبب و تداوم بخش هیجان‌های منفی هستند و همچنین تغییر دادن آن‌ها با کمک جلسات مشاوره گروهی شناختی، تغییر در محتوای طرحواره و یا جایگزینی یک طرحواره به جای طرحواره دیگر، تغییر در پردازش شناختی (دامنه این تغییر می‌تواند از خطاهای منطقی تا تفکر منطقی یا عملی‌تر باشد)، ایجاد مهارت‌های جبرانی (باورهای جدید به صورت واپس‌نگر، باورهای قدیمی را منع می‌کنند و باعث تغییر و دگرگونی

REFERENCES

منابع

۱. شاملو، غلامعلی. پیری چیست. تهران: انتشارات شرکت سهامی چهر (۱۳۶۴). صفحات انتخابی ۳۷-۳۸
2. Nolan M. Geriatric Nursing: an idea Whose Time has gone. Journal of Advanced Nursing. (1994). PP: 989-990 .
۳. میشارا، بریان؛ رل، روبرت ج. روان‌شناسی پیری. (ترجمه‌ی حمزه گنجی، الما داویدیان، فرنگیس حبیبی). تهران: انتشارات اطلاعات (۱۳۶۷). صفحه ۱۸۰
۴. شاملو، غلامعلی. پیری چیست. چرا پیر می‌شویم. تهران: انتشارات چهر (۱۳۶۷). صفحه ۷۱
5. Kozier B. Erb G. Fundamental of Nursing Concepts and Procedures. California. (1987). PP: 540 .
۶. کاپلان و سادوک. خلاصه روانپزشکی و علوم رفتاری و روانپزشکی بالینی. (ترجمه‌ی نصرت الله پور افکاری). تهران: انتشارات شهر آب (۱۳۸۶). صفحات انتخابی ۴۷-۴۸
7. Cormack, D. Geriatric. Nursing, Black Well Publishing. London. (1990). P: 12
۸. فری، مایکل. راهنمای عملی شناخت درمانی گروهی. (ترجمه‌ی مسعود محمدی). تهران: انتشارات رشد (۱۳۸۴). صفحات انتخابی ۲۱-۴۳
9. Kalach. A Keller I. The WHO Perspective on active aging Promotion & Education. Paris. Vol. 6. (1999). PP: 20-26 .
10. Clark P. G. Quality of life. Value and teamwork in Geriatric care. Do we communicate what we mean? The gerontologist. Washington. Vol. 35. (1995). PP: 402-415 .
11. Hamblin, d. Psychotherapy-reaserch. vol: 3(I), (1993). PP: 36-46.
12. Scott, M. Behavioral psychology. Vol: 18(I), (1990). PP: 1-19.
۱۳. پورابراهیم، تقی. اعتمادی، احمد. شفیق آبادی، عبدالله. صرامی، غلام رضا. «مقایسه اثر بخشی مشاوره گروهی معنا درمانی با مشاوره فردی چند الگویی بر کاهش افسردگی سالمندان ساکن آسایشگاه‌های تهران». تازه‌ها و پژوهشهای مشاوره، بهار ۱۳۸۶.