

عنوان مقاله:

تاثیر سبک زندگی با محوریت حمایت اجتماعی بر میزان استرس، اضطراب و افسردگی در سالمندان

محل انتشار:

اولین همایش علمی پژوهشی روانشناسی، علوم تربیتی و آسیب شناسی جامعه (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

رحمان انوری - دانشجوی کارشناسی ارشد رشته پرستاری دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده پزشکی، گروه پرستاری

حسن ناوی پور - استادیار دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده پزشکی، گروه پرستاری

زهره ونکی - دانشیار دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده پزشکی، گروه پرستاری

خلاصه مقاله:

امروزه جمعیت سالمندان در سراسر دنیا روبه افزایش است و بیماری ها و مشکلات حاصل از این مرحله تکاملی هزینه های فراوانی را بر دولت ها وارد نموده است. بهبود مولفه های سبک زندگی می تواند به افراد کمک کند که سالم بمانند و با استرس های روزمره کنار بیایند. پژوهش حاضر با هدف تاثیر سبک زندگی با محوریت حمایت اجتماعی بر میزان استرس، اضطراب سالمندان در سال 1394 در شهر ایلام طراحی و اجرا گردید. روش تحقیق: پژوهش حاضر، یک مطالعه کارآزمایی بالینی شاهد دار است که بر روی 331 سالمند مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر ایلام در دو گروه آزمون و کنترل انجام گردید. نمونه ها بصورت تخصیص تصادفی و از طریق نمونه گیری خوشه ای انتخاب شد و نمونه ها پرسشنامه DASS 21 را تکمیل نمودند و میزان استرس، اضطراب و افسردگی آنها بررسی گردید، سپس با استفاده از فرم های نیاز سنجی، نیازها بررسی شد و برنامه سبک زندگی با محوریت حمایت اجتماعی طراحی شد و سپس از طریق جلسات آموزشی، نکات آموزشی در 6 جلسه بصورت گروهی ارائه گردید، بعد از پایان جلسات چک لیست های خود گزارش دهنده با توجه به ابعاد سبک زندگی به سالمندان داده شد تا بصورت هفتگی تکمیل شود، سپس اتاقی با عنوان دفتر حمایت اجتماعی برای گروه آزمودنی ها تأسیس گردید تا به عنوان یک منبع حمایت اجتماعی برای سالمندان بکار گرفته شود. برنامه به مدت 2 ماه اجرا و بویسله بازخوردها با مشارکت خود آنها سعی در بهبود مولفه های سبک زندگی و حمایت های اجتماعی این افراد گردید. یافته ها: یافته های این پژوهش تفاوت آماری معنی داری را در میانگین نمرات استرس ($P < 1/111$)، اضطراب ($P < 1/113$) و افسردگی ($P < 1/111$) قبل و بعد از مطالعه بیانگر اثر بخش بودن برنامه طراحی شده می باشد. نتیجه گیری: داشتن سبک زندگی سالم و حمایت اجتماعی از سوی سازمانها و نهادهای دولتی و غیردولتی عاملی مثبت و تاثیرگذار برای کاهش میزان استرس، اضطراب و افسردگی سالمندان است.

کلمات کلیدی:

سالمندی، سبک زندگی، حمایت اجتماعی، استرس، اضطراب، افسردگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/438630>

