

اثربخشی درمان فراشناخت بر کفایت اجتماعی سالمندان دچار اختلال افسردگی شهر تهران

عاطفه خلیلی^۱، ناصر صبحی قراملکی^۲، بیوک تاجری^۳

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج ایران، atefekhalili90@gmail.com

^۲ نویسنده مسؤل: دکترای تخصصی روانشناسی، استادیار دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران n_sobhi@uma.ac.ir

^۳ نویسنده مسؤل: دکترای تخصصی روانشناسی سلامت، استاد تمام گروه روانشناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران btajeri@yahoo.com

چکیده

بینی می شود که تا سال ۲۰۲۵ این رقم از مرز یک میلیارد و صد میلیون نفر تجاوز نماید [۲] همچنین با توجه به آمارهای به دست آمده از سرشماری سال ۱۳۹۵ در کشور ایران، نتایج حاکی از افزایش سهم جمعیت سالمند، با سن بیش از ۶۵ سال از ۵/۷ در صد در سال ۱۳۹۰ به ۶/۱ درصد در سال جاری بوده است [۳].

خواه نا خواه باتوجه به این افزایش جمعیت، باید به دنبال دوره ی سالمندی موفق و کارا بود. امروزه همه صاحب نظران بر این موضوع اتفاق نظر دارند که سالمندی به روش موفق تنها مربوط به داشتن ژن های سالم و یا دسترسی به منابع سالم نمی باشد بلکه به چگونگی تنظیم زندگی به طور فعال، توسط افراد و رفتارهایشان بستگی دارد. به طوری که بتوان با آن سلامت روان و بهزیستی سالمندان را بهبود بخشید [۴]. با توجه به قوای جسمانی و ذهنی سالمندان، تنوع و کثرت مسائل در سالمندی امری کاملاً طبیعی به نظر می رسد. از این رو شاید هیچ دوره ای از زندگی به اندازه سالمندی پر مسئله و نگران کننده نباشد.

از شایع ترین مسائل دوران سالمندی، اختلالات خلقی به ویژه افسردگی می باشد. افسردگی حالتی است که بر کیفیت خلق شخص تاثیر عمیق گذاشته و نحوه ی ادراک او از خویشتن و محیط را دگرگون می سازد. به بیان دیگر افسردگی یک اختلال سلامت روانی است که باید در سالمندان به طور جدی مورد نظر قرار گیرد. افسردگی شامل نشانه های جسمی و روانی بسیاری از قبیل غمگینی، از دست دادن علاقه، از فعالیت هایی که معمولاً لذت بخش بوده اند و به ویژه در سالمندان با علائمی چون عصبی بودن، احساس پوچی، بیقراری، تندخویی و عدم محبوبیت ظاهر می شود [۵]. در پژوهش های مرتبط با سالمندان، عوامل مرتبط با افسردگی سالمندان را جنس زن، سن بالا، تنهایی، تحصیلات و درآمد پایین عنوان می کنند [۶]. از جمله مخرب ترین عوارض افسردگی کاهش میل به کار و فعالیت می باشد [۷].

کاهش میل به تلاش و فعالیت می تواند از عدم احساس کفایت در سالمندان نشأت گیرد. با احساس بی کفایتی سالمند از اجتماع گریزان شده، انزوا پیشه کرده و بدین ترتیب مسائل و مشکلات متعددی برایش رقم خواهد خورد. لذا به نظر می رسد افسردگی با کفایت اجتماعی دارای همپوشانی باشند. بنابراین کفایت اجتماعی را می توان توانایی عملکرد انسان در اجرای استقلال شخصی و مسئولیت پذیری دانست [۸]. در طول مطالعات فنل [۹]، آن ها، برنامه آموزشی کفایت اجتماعی خانواده محوری را اجرا نمودند که

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی درمان گروهی فراشناخت برافسردگی و کفایت اجتماعی در سالمندان مبتلا به اختلال افسردگی شهر تهران صورت گرفت. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه ی آماری پژوهش حاضر شامل کلیه سالمندان شهر تهران در سال ۱۳۹۶ بودند. نمونه مورد نظر در این پژوهش سالمندان مراجعه کننده به مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت الله طالقانی شهر تهران در نظر گرفته شده اند. تعداد ۳۰ نفر از این افراد به صورت در دسترس برگزیده شده و به صورت تصادفی انتخاب و انتصاب در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل انجام گرفت. ابزار پژوهش مقیاس کفایت اجتماعی فلنر و همکاران (۱۹۹۰)، مقیاس افسردگی بک (۱۹۶۱)، مصاحبه بالینی و بسته درمانی فراشناخت بود که گروه آزمایش به مدت ده جلسه تحت درمان درمان گروهی فراشناخت قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل اطلاعات بدست آمده از اجرای پرسشنامه در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) با استفاده از نرم افزار لیزرل انجام پذیرفت. یافته های تحقیق نشان داد که درمان گروهی فراشناخت بر بهبود افسردگی ($P < 0.05$) و کفایت اجتماعی ($P < 0.05$) سالمندان مبتلا به افسردگی اثر دارد. لذا نتیجه می شود درمان گروهی فراشناخت به عنوان یک رویکرد نوظهور، می تواند با تاثیرگذاری بر شناخت و هیجانات افراد سالمند، کفایت اجتماعی و افسردگی آنان را به طور چشمگیری بهبود بخشد.

واژه های کلیدی:

افسردگی، درمان گروهی فراشناخت، کفایت اجتماعی

مقدمه

دوران سالمندی به عنوان آخرین بخش از سیر تکاملی هر انسان در جهان مادی پدیده ای است که ویژگی ها و شرایط خاصی را برای فرد سالمند به وجود می آورد. تعریف و شناخت ابعاد مختلف این پدیده می تواند شخص سالمند و افراد مرتبط با او را در گذر از این دوران یاری کند. در تعریف: سالمندی را به طور قراردادی مترادف با شروع سن ۶۵ سالگی می دانند [۱]. در باب مسائل سالمندی، می توان به این نکته اشاره کرد که، افزایش جمعیت سالمندان یکی از مهم ترین چالش های اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی در قرن ۲۱ می باشد به نحوی که در سال ۲۰۰۴، ۱۰ درصد از جمعیت جهان، به عبارتی ۶۰۶ میلیون نفر در سن ۶۰ سال یا بالاتر بوده اند، اما پیش