



مقایسه تاثیر آموزش خود مراقبتی و مدیریت استرس بر کیفیت زندگی و مشکلات تغذیه ای سالمندان دیابتی

زیبا برقی ایرانی^۱، زهرا وحیدی^۲، بابک لطفی^۳

۱-عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور. تهران. ایران

۲-کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه پیام نور. تهران. ایران

۳-کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد. تهران. ایران

چکیده

زمینه و هدف: پژوهش حاضر با هدف مقایسه تاثیر آموزش خودمراقبتی و مدیریت استرس بر کیفیت زندگی و مشکلات تغذیه ای سالمندان دیابتی و استفاده از این برنامه در مراکز سالمندان و مراکز درمانی و دیابتی انجام شد **مواد و روش ها:** روش این پژوهش نیمه آزمایشی با پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با ۲ گروه آزمایشی و ۱ گروه کنترل از نوع مداخله ای-مقایسه ای بود. جامعه آماری در این پژوهش سالمندان بالای ۶۰ سال سن و مبتلا به بیماری دیابت و ساکن شرق شهر تهران در سال ۱۳۹۷ بودند. حجم نمونه شامل ۴۵ نفر از سالمندان دیابتی بود که به دو گروه آزمایش (هر گروه ۱۵ نفر) و یک گروه کنترل (۱۵ نفر) تفکیک شدند. نمونه در این پژوهش به صورت در دسترس از بین سالمندان دیابتی تهران به صورت در دسترس در شرق تهران انتخاب شد. از پرسشنامه های کیفیت زندگی WHOQOL و سنجش فشرده تغذیه MNA، جهت جمع آوری اطلاعات استفاده شد. دوره آموزش خودمراقبتی به صورت گروهی برای گروه اول آزمایش و آموزش مدیریت استرس برای گروه دوم آزمایش اجرا گردید. **یافته ها:** نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که آموزش خود مراقبتی و مدیریت استرس بر مشکلات تغذیه ای سالمندان دیابتی تأثیر دارد و آموزش خود مراقبتی و مدیریت استرس بر کیفیت زندگی سالمندان دیابتی تأثیر دارد و آموزش خود مراقبتی در افزایش کیفیت زندگی موثرتر از آموزش مدیریت استرس است.

واژه های کلیدی: خودمراقبتی، مدیریت استرس، کیفیت زندگی، مشکلات تغذیه ای، سالمندان دیابتی