

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر برنامه خود مدیریتی بر رضایتمندی از زندگی زنان سالمند غرب تهران

محل انتشار:

اولین کنگره سبک زندگی سالم (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 2

نویسنده:

ثریا نجاتی - بیث علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران

خلاصه مقاله:

مقدمه: تجربه شادکامی و رضایت از زندگی هدف برتر زندگی به شمار می رود. از طریق بررسی رضایت از زندگی می توان گروه های در معرض خطر را بهتر شناسایی کرد و تدابیر لازم برای پیشگیری از نزول سلامتی را به کار بست با توجه به ماهیت سالمندی که نیازمند توانمندی سالمند در تصمیم گیری جهت مدیریت خود، بهبود کیفیت زندگی و استقلال از طریق افزایش توانمندی آنان، به عنوان یک هدف مهم برای تیم سلامت مطرح است و برنامه خودمدیریتی یکی از روشهای توانبخشی است که هدف آن دستیابی به حداکثر استقلال، بهبود سلامت فرد و شادکامی است. لذا هدف این مطالعه تعیین تاثیر برنامه خود مدیریتی بر رضایتمندی از زندگی سالمندان می باشد. روش کار: این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی تصادفی شده می باشد که در آن ۶۸ سالمند مراجعه کننده به سراهای محله غرب تهران سال ۱۳۹۷ وارد مطالعه شدند و به صورت تصادفی به دو گروه مداخله (۳۴) و کنترل (۳۴) تخصیص یافتند. ابتدا پرسشنامه های اطلاعات دموگرافیک و مقیاس رضایت از زندگی در سالمندان (LSI-Z) توسط همه نمونه ها تکمیل گردید. سپس گروه آزمون برنامه خودمدیریتی که شامل ۸ جلسه آموزش دو ساعته بود شرکت نمودند. پس از اتمام مداخله، سپس یک و سه ماه بعد از اتمام مداخله، پرسشنامه رضایت از زندگی، مجدداً توسط دو گروه تکمیل گردید. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمارهای کای دو، دقیق فیشر و تی مستقل با نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ استفاده شد. یافته ها: براساس یافته های پژوهش، قبل از مداخله بین دو گروه از نظر مشخصات دموگرافیک دو گروه اخلاف معناداری نداشتند از این نظر همگن بودند. از نظر رضایتمندی زندگی قبل از مداخله، گروه کنترل با انحراف معیار $\pm ۵۹/۸ \pm ۶/۱۷$ و گروه مداخله با انحراف معیار $\pm ۱۰/۳۹ \pm ۶/۱۹$ با وجود تفاوت میانگین آماري اختلاف معناداری وجود نداشت ($p < ۰/۰۰۲$) و همگن بودند، در حالی که یک ماه بعد از مداخله، گروه کنترل با انحراف معیار $\pm ۵۹/۸ \pm ۶/۱۷$ و گروه مداخله با انحراف معیار $\pm ۱۰/۳۹ \pm ۶/۱۹$ با وجود تفاوت میانگین آماري معنادار شد ($p < ۰/۰۰۱$) و سه ماه بعد از مداخله، گروه کنترل با انحراف معیار $\pm ۵۹/۸ \pm ۶/۱۷$ و گروه مداخله با انحراف معیار $\pm ۱۰/۳۹ \pm ۶/۱۹$ با وجود تفاوت میانگین آماري معنادار شد ($p < ۰/۰۰۱$). نتیجه گیری: در مجموع یافته های این پژوهش نشان می دهد که آموزش مهارت های خودمدیریتی زنان سالمند غرب تهران بر رضایت از زندگی بعد از مداخله بسیار موثر بوده است. به طوری که اجرای مهارت های خود مدیریتی با افزایش میزان رضایت از زندگی زنان سالمند همراه است. با توجه به نتایج این پژوهش و تاثیرات مطلوب برنامه خودمدیریتی بر رضایتمندی از زندگی و بر اساس تجربه پژوهشگران در این مطالعه پیشنهاد می شود. برای مطالعات بعدی تاثیر این برنامه بر متغیر های دیگری چون کاهش استرس و اضطراب و ارتباط زناشویی سالمندان سنجیده شود. همچنین با توجه نتایج این پژوهش سازمان های متولی سالمندان در امر توانمند سازی سالمندان جهت خود مدیریتی تلاش بیشتری داشته باشند.

کلمات کلیدی:

برنامه خود مدیریتی، رضایتمندی از زندگی، سالمندی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1824843>



