

اثربخشی معنویت درمانی بر سلامت روان، خود مراقبتی و خود ارزشمندی سالمندان مقیم سرای سالمندان

رقیه چراغ پور خنکدار^۱، الناز شکری فومشی^۲

^۱ دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی ساری (نویسنده مسئول)

^۲ دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی ساری

چکیده

سلامت سالمندان یکی از مسائل مهم بهداشت جسمانی و روانی در اکثر جوامع است و سالمندی فرایندی است که متوقف نمی شود و تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبت های ویژه می توان این دوران را به دوران مطلوب و لذت بخش، توأم با سلامتی تبدیل کرد. پژوهش حاضر باهدف تعیین تأثیر معنویت درمانی بر سلامت روان، خود مراقبتی و خود ارزشمندی سالمندان مقیم سرای سالمندان انجام شد. روش این پژوهش نیمه آزمایشی با گروه گواه و آزمایش است. جامعه آماری شامل کلیه سالمندان مقیم سرای سالمندان شهرستان قائم شهر بودند. ابتدا به صورت نمونه گیری در دسترس ۳۶ سالمند به وسیله مشاهده و پرسشنامه غربال شدند و سپس به صورت تصادفی ۱۵ نفر در گروه کنترل و ۱۵ نفر در گروه آزمایش با توجه به معیارهای ورود و خروج قرار گرفتند. در این پژوهش از پرسشنامه های سلامت روان گلدبرگ ((GHQ، خود ارزشمندی و پرسشنامه وضعیت مراقبت از خود (خود مراقبتی) استفاده شد. به گروه آزمایش ۸ جلسه ۱،۵ ساعته معنویت درمانی ارائه شد و گروه کنترل مداخله ای دریافت نکرد. آزمودنی ها در دو موقعیت پیش آزمون و پس آزمون به پرسش نامه ها پاسخ دادند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. با توجه به یافته های این پژوهش و تفاوت معنادار نتایج پس آزمون در گروه آزمایش و گواه می توان نتیجه گرفت که در این مرحله از زندگی راهبردهای معنوی و مذهبی و معنویت درمانی می تواند موجب بهبود سلامت روان، خود مراقبتی و خود ارزشمندی سالمندان می شود بر این اساس پیشنهاد می شود که از طریق دایر کردن مراکز مشاوره و کلاس هایی جهت آموزش و یادآوری معنویات در خانه های سالمندان به آنان کمک شود تا زندگی مطلوب تری را تجربه کنند.

واژه های کلیدی: معنویت درمانی، سلامت روان، خود مراقبتی، خود ارزشمندی، سالمندان