



دانشگاه الزهراء (س)
دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی

پایان‌نامه

۱۳۸۲ / ۱ / ۳۰

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد
رشته مشاوره و راهنمایی

عنوان:

بررسی تأثیر خاطره‌گویی گروهی بر میزان افسردگی زنان
سال‌مند و مجتهد بهزیستی قدس تهران

۱۳۸۲ / ۱ / ۳۰

استاد راهنما:

آقای دکتر منصور علی حمیدی

مرکز اطلاعات و مدارک علمی بزن
تهیه مدارک

استاد مشاور:

آقای دکتر باقر ثنایی ذاکر

دانشجو:

فرشته محمدی

اسفند ۱۳۸۱

۴۵۷۸۲

بار خدایا بر محمد و آل او درود فرست و
ایمانم را به کامل‌ترین ایمان برسان و باورم را
بهترین یقین قرار ده و نیت مرا به نیکوترین
نیت‌ها و کردارم را به بهترین کردها برسان.
بار خدایا نیت مرا به لطف خود کامل گردان و
باورم را به رحمت خویش پا بر جا نما.

دعای بیستم از صحیفه سجادیه، ص ۱۲۹

تقدیم:

به استاد بزرگوارم آقای دکتر منصور علی حمیدی

و

آنان که به من آموختند

به دوگوهر ارزنده زندگی ام

کوه صبر و شکیبایی و مهر

"پدر عزیزم"

دریای صداقت و بخشندگی

"مادر مهربانم"

به پاس خوبی‌های بی پایانشان

تقدیر و تشکر

با سپاس فراوان از روان شناسان مجتمه بهزیستی
قدس و سالمندان عزیزی که در انجام این پژوهش
نهایت همکاری را مبذول داشتند.
از دوستان عزیزم خانم فرزانه ناهیدپور، فاطمه
نجفلویی، نرگس قریشی و ریحانه ربیعی که علی رغم
مشغله فراوان، خالصانه و صمیمانه تقبل زحمت
نمودند و از هیچ تلاشی در یاری اینجانب دریغ
نورزیدند، کمال تشکر و امتنان را دارم.
در خاتمه بر خود لازم می دانم که از خواهران و
برادرانم بویژه آقای حسن محمدی که در طول
تحصیل همواره یار و مشوق من بودند نیز تشکر و
سپاسگزاری نمایم.

با تشکر از مرکز امور مشارکت زنان - ریاست
جمهوری که حمایت مالی این پژوهش را به عهده
گرفتند.

مرکز اطلاعات مدرک علمی ایران
تهیه مدرک

چکیده‌ی پژوهشی

افسردگی شایع‌ترین مشکل روانی در سالمندان است که کیفیت زندگی آنها را کاهش می‌دهد و خطر خودکشی و هزینه‌های مراقبت بهداشتی را افزایش می‌دهد. کسانی که از سالمندان مراقبت می‌کنند همیشه شاهد تجویز داروهای زیادی به سالمندان هستند. از آنجا که بیماریهای سالمندان و دگرگونیهای طبیعی ناشی از پیری موجب افزایش خطر واکنشهای دارویی می‌شود، شناسایی روشهای درمانی غیردارویی شیمیایی به خصوص درمانهای روان شناختی می‌تواند موجب کاهش عارضه‌های ناشی از مصرف دارو در سالمندان شود. یکی از روشهای درمان روان شناختی خاطره‌گویی گروهی است که نه تنها سودمند است بلکه هیچ‌گونه عارضه‌های جانبی ندارد؛ از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است؛ و با حداقل امکانات قابل اجراست. پژوهشهای چندی سودمندی این روش را نشان داده‌اند (یوسف، ۱۹۹۰؛ وروناوگوردن، هوت، ۱۹۸۱). بر اساس مبانی نظری و یافته‌های پژوهش‌های پیشین فرضیه زیر تدوین و به آزمون گذاشته شد: شرکت در جلسه‌های خاطره‌گویی گروهی موجب کاهش افسردگی زنان سالمند می‌شود. در این پژوهش با استفاده از پرسشنامه اطلاعات فردی ۳۰ نفر از زنان سالمند سرای سالمندان قدس تهران انتخاب شدند و افسردگی آنها به وسیله پرسشنامه افسردگی سالمندان (عباسی، ۱۳۷۸) سنجیده شد. سپس ۲۴ نفر که از افسردگی متوسط رنج می‌بردند به گونه یک بختانه (تصادفی) در دو گروه آزمایش و ملاک قرار گرفتند و گروه آزمایش به مدت سه ماه در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به خاطره‌گویی پرداختند. گروه گواه هیچ‌گونه درمانی دریافت نکرد. پس از پایان دوره خاطره‌گویی دوباره افسردگی هر دو گروه سنجیده شد. یافته‌های توصیفی

حاکی از این بود که دو گروه از نظر سن، میزان تحصیلات، وضعیت تأهل، شغل، نحوه ارجاع به سرا، مدت اقامت در سرا و مصرف داروهای جسمی و روانی تفاوت چندانی با یکدیگر نداشتند. مقایسه میانگین نمره پیش آزمون دو گروه از طریق آزمون آماره‌ای t ($t: 0/29 df: 22 \quad p < 0/01$) نشان دهنده این بود که هر دو گروه به یک میزان افسرده بودند چون تفاوت بین آنها معنادار نبود. اما مقایسه میانگین نمره پس آزمون دو گروه از طریق همین آزمون ($t: 8/97 df: 22 \quad p < 0/01$) تفاوت معناداری را بین دو گروه نشان داد. به سخنی دیگر خاطره‌گویی گروهی موجب کاهش افسردگی می‌شود. (توضیح بیشتر درباره‌ی نشانه‌های افسردگی در پیوست الف - ۲ آمده است)

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
ب	تقدیم
پ	تشکر
ج	چکیده

فصل اول: زمینه پژوهش

۲	مقدمه
۲	چارچوب نظری پژوهش
۱۴	ضرورت و اهمیت پژوهش
۱۷	هدف پژوهش

فصل دوم: پیشینه پژوهش

۲۰	مقدمه
۲۰	پژوهشهای انجام شده
۲۶	فرضیه پردازی
۲۶	تعریف عملیاتی سازه‌های پژوهش

فصل سوم: روش‌های پژوهش

۲۹	مقدمه
----------	-------

صفحه

عنوان

۲۹	روش داده گیری
۳۰	جامعه پژوهشی و روش گزینش نمونه
۳۲	ابزار گردآوری داده ها
۳۳	روش پردازش داده ها

فصل چهارم: یافته های پژوهش

۳۵	مقدمه
۳۶	الف. توصیف ویژگی های دو گروه
۵۰	ب. آزمون فرضیه تحقیق با استفاده از آزمون آماره ای تی

فصل پنجم: برآیند پژوهش

۵۴	مقدمه
۶۱	کاستی های پژوهش
۶۲	پیشنهاد های پژوهش
	ضمائم:
۶۴	پیوست الف
۶۴	مقدمه
۶۴	الف - ۱) ماهیت افسردگی

صفحه	عنوان
۶۵	(الف - ۲) نشانه‌های افسردگی
۷۳	(الف - ۳) طبقه‌بندی اختلالات افسردگی
۸۰	(الف - ۴) سبب‌شناسی
۹۸	(الف - ۵) درمان
۱۱۵	(الف - ۶) خاطره‌درمانی
۱۲۸	پیوست ب. برنامه‌جلسه‌های خاطره‌گویی گروهی
	پیوست ج
۱۳۲	پرسشنامه اطلاعات فردی
۱۳۵	پرسشنامه افسردگی سالمندان
۱۴۳	فهرست منابع
	چکیده انگلیسی

فهرست جدول‌ها

عنوان	صفحه
جدول (۴-۱) میانگین سنی زنان سالمند در گروه آزمایش و ملاک	۳۶
جدول (۴-۲) وضعیت تحصیلی زنان سالمند در دو گروه آزمایش و ملاک	۳۷
جدول (۴-۳) وضعیت تأهل سالمند در گروه آزمایش و ملاک	۳۹
جدول (۴-۴) وضعیت شغلی زنان سالمند دو گروه آزمایش و ملاک	۴۱
جدول (۴-۵) نحوه‌ی ارجاع زنان سالمند به سرای سالمندان در دو گروه آزمایش و ملاک	۴۳
جدول (۴-۶) مدت اقامت زنان سالمند در سرای سالمندان دو گروه آزمایش و ملاک	۴۵
جدول (۴-۷) مقایسه‌ی دو گروه آزمایش و ملاک بر حسب مصرف داروهای جسمی و روانی	۴۷
جدول (۴-۸) مقایسه‌ی میانگین‌های نمرات پیش آزمون دو گروه آزمایش و ملاک	۵۰
جدول (۴-۹) مقایسه‌ی میانگین‌های دو گروه آزمایش و ملاک در پس آزمون	۵۱

فهرست نمودارها

صفحه	عنوان
۴۳۸	نمودار (۱) مقایسه وضعیت تحصیلی زنان سالمند در دو گروه آزمایش و ملاک
۴۰	نمودار (۲) مقایسه وضعیت تحصیلی زنان سالمند در دو گروه آزمایش و ملاک
۴۲	نمودار (۳) مقایسه وضعیت شغلی زنان سالمند در دو گروه آزمایش و ملاک
۴۴	نمودار (۴) مقایسه نحوه ارجاع زنان سالمند به سرای سالمندان در دو گروه آزمایش و ملاک
۴۶	نمودار (۵) مقایسه مدت اقامت زنان سالمند در سرای سالمندان دو گروه آزمایش و ملاک
۴۸	نمودار (۶) مقایسه دو گروه آزمایش و ملاک بر حسب مصرف داروهای جسمی و روانی
۴۹	نمودار (۷) مقایسه نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش
۴۹	نمودار (۸) مقایسه نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه ملاک

فصل یک

زمینه و پرسش پژوهش

مقدمه:

از آن جاکه هر پژوهشی برخاسته از نظریه یا موقعیتی ویژه است که بنیاد پرسش و تلاش برای پاسخ‌گویی به آن را فراهم می‌آورد، در فصل حاضر نخست به چهارچوب نظری پژوهش پرداخته می‌شود و سپس، اهمیت و ضرورت، پرسش، و هدف‌های پژوهش بازگو می‌شود.

چارچوب نظری پژوهش:

از میان نظریه‌های رشد، معروفترین آن‌ها در رابطه با جنبه‌های تحولی سالمندی، نظریه اریکسون است. براساس این نظریه، تطابق فرد با محیط در طی مرحله‌های هشت‌گانه‌ای از زاد تا مرگ صورت می‌گیرد. هر یک از این مرحله‌ها همراه با یک بحران است که در تکامل فرد تأثیر می‌گذارد. هر مرحله به سبب شرایط خاص خود، یک سلسله وظایف و تکالیف برای فرد ایجاد می‌کند که شکل‌پذیری عناصر مختلف شخصیت به این که فرد هر یک از وظایف خود را چگونه انجام دهد، یا با هر کدام از بحرانها چگونه برخورد کند بستگی دارد (شاملو، ۱۳۷۴). از جمله مراحل که اریکسون از آن سخن می‌گوید مرحله وحدت یافتگی من در برابر یأس و ناامیدی است که از پنجاه سالگی تا پایان عمر ادامه دارد و مشخص‌کننده دوره‌ی پایانی زندگی افراد است. این مرحله زمانی است که افراد به عقب برمی‌گردند و انتخابهایی را که انجام