



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

عنوان:

بررسی تأثیر مشارکت در فعالیتهای سرگرمکننده شناختی بر رضایت از زندگی و وضعیت حافظه در سالمندان

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی

نگارنده:

طاهره احمدی

استاد راهنما:

دکتر الهام نواب

استاد مشاور:

دکتر فاطمه بهرام نژاد

استاد مشاور آمار:

دکتر فرشاد شریفی

۱۴۰۰

چکیده

مقدمه و هدف: تغییرات ایجاد شده در دوران سالمندی شامل کاهش توانایی‌های فیزیکی، تغییر پاسخ بدن به داروها، تجربه وقایع مهم زندگی و همچنین زوال حافظه، به عنوان بعد مهمی از سلامتی جسمانی در دوران سالمندی می‌تواند بر رضایت از زندگی در دوران سالمندی تأثیرگذار باشد، همچنین نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که داشتن سرگرمی در اوقات فراغت می‌تواند ساعاتی سالمندان را از اشتغال ذهنی به مشکلات دور نگه دارد. از طرفی ممکن است انجام فعالیت‌های شناختی برای این افراد مفید واقع شود. لذا انجام فعالیتی به صورت سرگرمی که باعث ارتقا رضایت از زندگی و وضعیت حافظه سالمندان شود ضروری به نظر می‌رسد. این مطالعه با هدف تعیین تأثیر مشارکت در فعالیت‌های سرگرم‌کننده شناختی بر رضایت از زندگی و وضعیت حافظه سالمندان ساکن در آسایشگاه کهریزک استان البرز انجام شد.

روش کار: در این مطالعه کارآزمایی بالینی تصادفی یک سو کور ۸۰ نفر از سالمندان واجد شرایط ورود به مطالعه ساکن در بخش سالمندان موسسه ی خیریه کهریزک استان البرز، انتخاب و به روش تصادفی طبقه بندی شده به ۳ گروه سنی و ۲ گروه جنسیتی تقسیم شده و سپس با استفاده از روش تصادفی سازی ساده در هر طبقه به کمک نرم افزار Stata در دو گروه مداخله و کنترل قرار گرفتند. افراد گروه کنترل مداخله ای دریافت نکردند. سالمندان گروه مداخله ۳۲ جلسه مداخله شناختی به صورت شرکت در فعالیت های سرگرم کننده شناختی را دریافت نمودند. فعالیت های سرگرم کننده شناختی شامل جورچین بزرگسالان و کلمه سازی با حروف بود. سالمندان گروه مداخله بعد از اتمام جلسات پس از گذشت سه ماه مجددا ارزیابی شدند. ابزار های مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه رضایت از زندگی سالمندان و پرسشنامه حافظه و کسلر بزرگسالان فرم الف بود. داده ها قبل از مداخله پس از اتمام مداخله و سه ماه پس از اتمام مداخله توسط روان شناس آموزش دیده بخش سالمندان که از گروه بندی سالمندان بی اطلاع بود جمع آوری شدند. آنالیز داده ها با کمک آزمون های تی تست و فیشر دقیق و Repeated measure و با استفاده از نرم افزار SPSS 16 انجام شد.

یافته‌ها: نتایج این مطالعه نشان داد که با استفاده از آزمون تی مستقل بین میانگین امتیاز رضایت از زندگی و وضعیت حافظه در دو گروه آزمون و کنترل پیش از انجام مداخله تفاوت معنا داری دیده نشد ($p=0/944$ و $p=0/019$). اما نتایج نشان دادند که سه ماه پس از انجام مداخله بین امتیاز وضعیت حافظه ($79/725 \pm 0/00$ در مقابل $80/340 \pm 0/415$) در گروه مداخله تفاوت معنا داری وجود دارد ($p=0/02$) و تفاوت معناداری بین امتیاز رضایت از زندگی ($12/0 \pm 275/00$ در مقابل $12/776 \pm 0/155$) دیده نشد ($p=0/993$).

نتیجه‌گیری: یافته های حاصل از مطالعه ی حاضر نشان داد که مشارکت در فعالیت های سرگرم کننده شناختی باعث بهبود وضعیت حافظه می شود البته شایان ذکر است که نتایج حاصله پایدار نبوده و ماندگاری تاثیر این مداخله نیازمند مداومت در انجام آن است. اما به نظر می رسد که برای بررسی تاثیر این مداخله بر رضایت از زندگی نیاز به انجام مطالعات بیشتر با مدت زمان طولانی تر است. بنابراین پیشنهاد می شود که از یافته های این پژوهش برای تهیه محتواهای سرگرم کننده در اوقات فراغت سالمندان به منظور حفظ سلامت حافظه استفاده شود.

واژگان کلیدی: رضایت از زندگی، وضعیت حافظه، سالمندان، فعالیت‌های شناختی



Tehran University of Medical Sciences

School of Nursing and Midwifery

Title :

**The effect of participation in cognitive leisure
activities on life satisfaction and memory status in
the elderly**

**A Thesis submitted as partial fulfillment of the requirements for master of
science (MSc)**

In

Geriatric Nursing

By

Tahere Ahmadi

Supervisor

Dr. Elham Navab

Consultant

Dr. Fateme Bahramnezhad

Dr. Farshad Sharifi

2022

Abstract

Introduction: Changes in elderly, including decreased physical ability, changes in the body's response to medications, experiencing important life events, and memory loss as an important dimension of physical health in old age can also affect life satisfaction in elderly. Research shows that having leisure activities in spare time can keep the elderly away from mental distractions for hours. Therefore, it seems necessary to do an activity in the form of entertainment that promotes life satisfaction and memory status of the elderly. The aim of this dissertation is to determine the effect of participation in cognitive entertainment activities on life satisfaction and memory status of the elderly living in Kahrizak sanatorium in Alborz province.

Methods & Materials: this single-blind randomized clinical trial study, 80 elderly people lived in Kahrizak sanatorium who were eligible for the study were selected and randomly divided into intervention and control groups. The control group did not receive any intervention. The elderly in the intervention group received 32 sessions of cognitive intervention in the form of participation in cognitive fun activities. Cognitive fun activities included adult jigsaw puzzles and letter-making. The elderly in the intervention group were re-evaluated after the sessions after three months. The questionnaire used in this study included the Elderly Life Satisfaction Questionnaire and the Adult Wechsler Memory Questionnaire Form A. Data were collected before the intervention, after the intervention, and three months after the intervention by a trained elderly psychologist who was unaware of the elderly grouping. Data analysis was performed using t-test and Fisher's exact test using SPSS 16 software.

Findings: The results of this study showed that there was no significant difference between the mean life satisfaction score and memory status in the experimental and control groups before the intervention ($p = 0.944$ and $p = 0.089$). But the results showed that three months after the intervention there was a significant difference between the memory status score (79.725 \pm 0.00 vs. 80.340 \pm 0.415) in the intervention group ($p = 0.02$) and a significant difference. There was no significant difference between life satisfaction score (12.275 \pm 0.00 vs. 12.776 \pm 0.155) ($p = 0.993$).

Results and Conclusion: Findings from the present study showed that participation in cognitive leisure activities improves memory status. However, the results were not stable and the persistence of the effect of this intervention requires continuity in doing it. However, it seems that more studies with longer duration are needed to investigate the effect of this intervention on life satisfaction. Therefore, it is suggested that the findings of this study be used to provide entertaining content in the leisure of the elderly in order to maintain memory health. Based on the findings of this study, it seems that participating in cognitive leisure activities education improves memory status in elderly, but it seems that more studies with longer duration are needed to investigate the effect of this intervention on life satisfaction.

Key words: Life satisfaction, memory status, the elderly, cognitive activity

