

Investigating the Effect of Stress Coping Skills Training on Anxiety and Quality of Life in Elderly Individuals with Type 2 Diabetes Referring to Healthcare Centers in Shiraz City, Iran

Tayebeh Rahmanifard¹, Masoud Karimi², Mohammad Fararouei³, Roohollah Arshadinejad⁴, Shakiba Zahed⁵, Mahin Nazari⁶

Original Article

Abstract

Background: A significant increase in the elderly population with chronic diseases, including diabetes, has been accompanied by numerous challenges worldwide. Stress is recognized as one of the influential factors in the occurrence and exacerbation of diabetes complications. Therefore, this study aimed to investigate the effect of stress-coping skills training on the levels of anxiety and quality of life (QOL) in elderly individuals with type 2 diabetes in Shiraz City, Iran, in 2018.

Methods: The present study was conducted using a semi-experimental educational intervention design on 100 elderly individuals diagnosed with type 2 diabetes. The participants were randomly divided into two groups: the intervention and control. After conducting pre-tests and blood glucose tests, stress-coping skills training sessions were held over 6 sessions, each lasting 90 minutes, including primary and secondary assessment of diabetes, training on how to deal with the stress caused by the disease in order to reduce the symptoms of the patients, assigning homework with the aim of calming the body, getting familiar with cognitive concepts, a test of dealing with negative thoughts, concentration of thought, and various other materials. Three months after the last session, post-tests and blood tests were conducted for both groups. The control group received their regular treatment program until the end of the study. The assessment tools used included a demographic information questionnaire, the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI), and the Diabetes Quality of Life questionnaire (DQOL). The data were analyzed using SPSS statistical software and independent t-test, paired t-test, and chi-square test.

Findings: The intervention and control groups did not have a significant difference in demographic characteristics, and also before the intervention, there was no significant difference in the mean scores of QOL, anxiety, and hemoglobin A1C (HbA1C) levels between the two groups. The findings of the study indicate that after the intervention, the QOL of the intervention group and its dimensions significantly increased, and anxiety significantly decreased ($P < 0.001$). However, a significant change in the level of HbA1C was not observed in the intervention group ($P > 0.001$).

Conclusion: The results of this study indicate that stress-coping skills training has a positive impact on reducing anxiety and improving the QOL in elderly individuals with diabetes and can be considered an effective educational method in this area. However, these skills did not have a significant effect on the level of HbA1C, and further investigation is needed in long-term studies and different age and gender groups.

Keywords: Elderly; Type 2 diabetes; Anxiety; Stress; Coping skills; Quality of life; Educational intervention

Citation: Rahmanifard T, Karimi M, Fararouei M, Arshadinejad R, Zahed S, Nazari M. **Investigating the Effect of Stress Coping Skills Training on Anxiety and Quality of Life in Elderly Individuals with Type 2 Diabetes Referring to Healthcare Centers in Shiraz City, Iran.** J Health Syst Res 2025; 21(1): 100-6.

1- Student Research Committee AND Department of Health Education and Health Promotion, School of Health, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran

2- Associate Professor, Research Center for Health Sciences, Institute of Health AND Department of Health Education and Health Promotion, School of Health, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran

3- Professor, Department of Statistics and Epidemiology, School of Health AND HIV/AIDS Research Center, Institute of Health, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran

4- PhD Student, Department of Health Education and Health Promotion, School of Health, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran

5- PhD, Department of Health Education and Health Promotion, School of Health, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

6- Associate Professor, Department of Health Education and Health Promotion, School of Health, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran

Corresponding Author: Mahin Nazari; Associate Professor, Department of Health Education and Health Promotion, School of Health, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran; Email: manazari@sums.ac.ir

بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله با استرس بر اضطراب و کیفیت زندگی سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی - درمانی شیراز

طیبه رحمانی فرد^۱، مسعود کریمی^۲، محمد فرارویی^۳، روح‌اله ارشدی‌نژاد^۴، شکیب‌زاهد^۵، مهین نظری^۶

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: افزایش چشمگیر سالمندان با سابقه بیماری‌های مزمن از جمله دیابت در جهان با چالش‌های بسیاری همراه بوده است. استرس به عنوان یکی از عوامل مؤثر در بروز و تشدید عوارض دیابت مطرح می‌باشد. به همین دلیل، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله با استرس بر میزان اضطراب و کیفیت زندگی سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو در شهر شیراز در سال ۱۳۹۷ انجام گرفت.

روش‌ها: این مطالعه از نوع کارآزمایی آموزشی شاهد-مداخله‌ای بود و به روش نیمه تجربی بر روی ۱۰۰ سالمند مبتلا به دیابت نوع دو انجام گردید. شرکت‌کنندگان از طریق قرعه‌کشی به دو گروه مورد و شاهد تقسیم شدند. سپس پیش‌آزمون، آزمایش قند خون و جلسات آموزشی مقابله با استرس (شش جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) شامل ارزیابی اولیه و ثانویه بیماری دیابت، آموزش نحوه مقابله با استرس ناشی از بیماری در جهت کاهش علایم بیماران، تعیین تکالیف خانگی با هدف تن‌آرام‌سازی، آشنایی با مفاهیم شناختی، آزمون مقابله با افکار منفی، تمرکز فکر و مطالب متنوع دیگر برای شرکت‌کنندگان برگزار شد. سه ماه پس از آخرین جلسه، مجدد از هر دو گروه پس‌آزمون و آزمایش خون گرفته شد. گروه شاهد تا پایان تحقیق برنامه درمان عادی خود را دریافت نمود. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسش‌نامه اطلاعات دموگرافیک، پرسش‌نامه استاندارد اضطراب آشکار و پنهان (STAI) با Spielberger (State-Trait Anxiety Inventory) و پرسش‌نامه کیفیت زندگی بیماران مبتلا به دیابت (Diabetes quality of life یا DQoL) بود. سپس داده‌ها با استفاده از آزمون‌های Paired t، Independent t و χ^2 در نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: دو گروه مورد و شاهد در ویژگی‌های جمعیتی تفاوت معنی‌داری با یکدیگر نداشتند. همچنین، میانگین نمرات کیفیت زندگی، اضطراب و شاخص هموگلوبین A1c قبل از مداخله در دو گروه تفاوت معنی‌داری را نشان داد. پس از مداخله، کیفیت زندگی گروه مورد و ابعاد آن به طور معنی‌داری افزایش و اضطراب نیز کاهش یافت ($P < 0/001$)، اما تغییر معنی‌داری در میزان هموگلوبین A1c در گروه مورد مشاهده نشد ($P > 0/001$).

نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های مقابله با استرس، تأثیر مثبتی در جهت کاهش اضطراب و بهبود کیفیت زندگی سالمندان مبتلا به دیابت در ابعاد مختلف دارد و می‌تواند به عنوان یکی از روش‌های آموزشی مؤثر در این زمینه مورد استفاده قرار گیرد، اما این مهارت‌ها بر میزان هموگلوبین A1c تأثیر چندانی نداشت و نیاز به بررسی بیشتر در دوره‌های طولانی‌تر و گروه‌های سنی و جنسیت‌های متفاوت دارد.

واژه‌های کلیدی: سالمندان؛ دیابت نوع دو؛ اضطراب؛ استرس؛ مهارت‌های مقابله؛ کیفیت زندگی؛ مداخله آموزشی

ارجاع: رحمانی‌فرد طیبه، کریمی مسعود، فرارویی محمد، ارشدی‌نژاد روح‌اله، زاهد شکیب، نظری مهین. بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله با استرس بر اضطراب و کیفیت زندگی سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی - درمانی شیراز. مجله تحقیقات نظام سلامت ۱۴۰۴؛ ۲۱ (۱): ۹۹-۱۰۵

تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۱/۱۵

پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۱۱/۲۸

دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۷/۲

می‌دهد که بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۵۰، تعداد افراد ۶۰ ساله یا بالاتر، از ۹۰۰ میلیون نفر به ۲ میلیارد نفر افزایش می‌یابد (از ۱۲ به ۲۲ درصد از کل جمعیت جهان) که بیانگر افزایش جهانی جمعیت سالمندان می‌باشد (۳). در ایران روند سالمندی جمعیت نسبت به سایر کشورهای در حال توسعه شدت بیشتری دارد؛

مقدمه

سالمندان جزء اقشاری هستند که تعداد آنان طبق پیش‌بینی‌های جمعیت‌شناسی، در حال افزایش است. با توجه به نتایج برخی مطالعات، جمعیت جهانی افراد بالای ۶۰ سال طی سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۵۰، دو برابر خواهد شد (۲، ۱). آمارها نشان

- ۱- کارشناس ارشد، کمیته تحقیقات دانشجویی و گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران
- ۲- دانشیار، مرکز تحقیقات علوم بهداشتی، پژوهشکده بهداشت و گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران
- ۳- استاد، گروه آمار و اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت و مرکز تحقیقات HIV/ایدز، پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران
- ۴- دانشجوی دکتری تخصصی، گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران
- ۵- دکتری تخصصی، گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران
- ۶- دانشیار، گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

نویسنده مسؤول: مهین نظری؛ دانشیار، گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

Email: manazari@sums.ac.ir

است (۱۹). بنابراین، مطالعه حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله با استرس بر اضطراب و کیفیت زندگی سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو در شیراز انجام شد.

روش‌ها

این تحقیق به روش نیمه تجربی و به صورت کارآزمایی آموزشی شاهددار، با استفاده از مراحل پیش‌آزمون- پس‌آزمون انجام گردید. از بین ۱۲ کلینیک دیابت در شهر شیراز، دو کلینیک فعال شهید مطهری و قطب‌الدین که مراجعان بیشتری داشتند، انتخاب شدند و ۱۰۰ سالمند که معیارهای ورود به پژوهش را داشتند، از طریق نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب گردیدند. شرایط ورود شامل گذشت حداقل شش ماه از تشخیص ابتلا به بیماری دیابت، تأیید پزشک، توانایی حضور در برنامه آموزشی، رضایت برای شرکت در انجام مطالعه، عدم دریافت آموزش مهارت‌های مقابله با استرس از زمان تشخیص بیماری، عدم ابتلا به بیماری‌های روان‌شناختی و بیماری‌های مزمن همچون سرطان یا بیماری‌های دیگر به جزء بیماری‌های مربوط به عوارض دیابت یا بیماری‌های همراه دیابت و عدم مصرف مواد مخدر و آرام‌بخش (با توجه به پرونده بیمار و داروهای مصرفی مورد بررسی قرار گرفت) بود.

غیبت بیش از یک جلسه در فرایند آموزش، عدم تکمیل پس‌آزمون و فوت یا انصراف از شرکت در تحقیق به عنوان ملاک‌های خروج در نظر گرفته شد.

ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه اطلاعات دموگرافیک، پرسش‌نامه استاندارد اضطراب آشکار و پنهان (State-Trait Anxiety Inventory یا STAI) و پرسش‌نامه کیفیت زندگی بیماران مبتلا به دیابت (Diabetes quality of life یا DQoL) بود که طی ۴ ماه از طریق مصاحبه از سالمندان مبتلا به دیابت این دو کلینیک تکمیل گردید.

پرسش‌نامه اطلاعات دموگرافیک: این پرسش‌نامه به منظور جمع‌آوری اطلاعات جمعیت‌شناختی لازم به عنوان اطلاعات پایه مشتمل بر سن، جنسیت، وضعیت تأهل، شغل، تحصیلات و نوع درمان و بیماری همراه بود.

پرسش‌نامه DQoL: شامل ۱۵ سؤال بود و بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (کاملاً ناراضی امتیاز ۱ تا کاملاً راضی امتیاز ۵) نمره‌گذاری شد. نمره کسب شده در این مقیاس بین ۱۵ تا ۷۵ بود که نمرات ۳۰-۱۵ کیفیت زندگی پایین، ۴۰-۳۰ کیفیت زندگی متوسط و ۴۵ و بالاتر کیفیت زندگی بالا را نشان می‌دهد. این مقیاس کیفیت زندگی را در دو بعد رضایت از کنترل بیماری و خودمراقبتی می‌سنجد (۲۰) که روایی و پایایی آن توسط Reviriego و همکاران در اسپانیا به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۹۰ (۲۱) و در ایران توسط نصیحت‌کن و همکاران به ترتیب ۰/۷۲ و ۰/۷۷ گزارش شده است (۲۲).

STAI: این پرسش‌نامه شامل مقیاس‌های جداگانه خودسنجی به منظور اندازه‌گیری اضطراب آشکار و پنهان می‌باشد. مقیاس اضطراب آشکار شامل ۲۰ جمله است که احساسات فرد را در این لحظه و در زمان پاسخگویی ارزیابی می‌کند. مقیاس اضطراب پنهان نیز شامل ۲۰ جمله می‌باشد که احساسات عمومی و معمولی افراد را می‌سنجد. روایی و پایایی STAI در ایران توسط پوریوسف و همکاران مورد بررسی قرار گرفت (۲۳) و شامل مقیاس‌های جداگانه خودسنجی جهت اندازه‌گیری اضطراب آشکار و پنهان می‌باشد که میزان پایایی آن برای هر دو مقیاس اضطراب آشکار و پنهان ۰/۹۰ به دست آمد و روایی آن در سطح ۹۵ درصد و ۹۹ درصد معنی‌دار بود. همچنین، روایی و پایایی این ابزار

به طوری که در سال ۱۳۹۰ جمعیت سالمندان بالای ۶۰ سال کشور ۸/۲۳ درصد کل جمعیت کشور و در سال ۱۳۹۵، ۹/۱ درصد بوده است (۴، ۵). با سالمند شدن جمعیت، توجه به اهمیت موضوع سالمندی، پیشگیری از مشکلات مرتبط و حفظ کیفیت زندگی افراد سالمند نیز افزایش می‌یابد. بیماری‌های مزمن در این گروه جمعیتی به شدت رایج است و حدود ۲۳ درصد از کل هزینه‌های جهانی مراقبت و درمان بیماری‌ها، به بیماران با سن بالای ۶۰ سال اختصاص دارد (۶، ۷).

دیابت، بیماری متابولیک چند عاملی است که با هیپرگلیسمی مزمن ناشی از اختلال در ترشح انسولین یا عملکرد آن مشخص می‌شود و یکی از چالش‌های سلامت دهه‌های اخیر به شمار می‌رود که بار اقتصادی زیادی را بر جامعه تحمیل می‌کند (۸). دیابت یکی از بیماری‌های مزمنی است که شیوع آن در سالمندی سه برابر سنین جوانی و پیشگیری و تشخیص این بیماری در دوران سالمندی، یکی از اهداف اساسی مراقبت سلامت سالمندان (Gerontological healthcare) می‌باشد (۹). دیابت در ایران نیز یکی از بیماری‌های رایج سالمندان است که طبق نتایج برخی تحقیقات، شیوع آن حدود ۲۲ درصد می‌باشد (۱۰، ۱۱). بنابراین، با توجه به افزایش جمعیت سالمندان و روند افزایشی بیماری‌های مزمن در این گروه، پیشگیری، تشخیص و مداخله در بیماری‌های مرتبط با دیابت در سالمندان، ارتباط مستقیمی با کیفیت زندگی بیمار دارد و از اهمیت خاصی برخوردار است (۱۲).

دیابت سالمندی مهم‌ترین مشکل سلامت عمومی در قرن حاضر محسوب می‌گردد و علاوه بر این که سبب مشکلات جسمی مانند نابینایی، قطع اندام، نارسایی کلیه و بیماری‌های قلبی- عروقی می‌شود، می‌تواند منجر به عوارض روان‌شناختی همچون افسردگی یا کاهش کیفیت زندگی هم گردد و به طور کلی تمام جنبه‌های زندگی سالمند را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۹). اضطراب یکی از عوامل مؤثر بر بیماری دیابت می‌باشد و احتمال تشخیص آن در افراد مبتلا به دیابت دو برابر افراد سالم است. همچنین، اختلالات اضطرابی با اختلال عملکردی قابل توجه و با نرخ بالای اختلالات روان‌پزشکی و بالینی همراه است (۱۳، ۱۴). سالمندان به دلیل قرارگیری در مقطع خاصی از زندگی، در معرض تهدیدات بالقوه‌ای مانند افزایش ابتلا به بیماری‌های مزمن، انزوا، تنهایی و عدم برخورداری از حمایت‌های اجتماعی قرار می‌گیرند. تعداد بسیاری از سالمندان به دلایل فوق و برآورده نشدن نیازهای مرتبط با سن، دچار مشکلات اضطرابی می‌شوند (۱۵). از جمله راهکارهای غیر دارویی به منظور کنترل اضطراب، آموزش مهارت‌های مقابله با استرس می‌باشد (۱۶). این مهارت‌ها شامل پاسخ‌هایی به صورت افکار، احساسات و اعمالی است که فرد برای رویارویی با موقعیت‌های مسأله‌زا به کار می‌برد (۱۷). بر اساس نتایج برخی پژوهش‌ها، اضطراب، افسردگی، استرس و پریشانی دیابت به عنوان عوامل کلیدی تأثیرگذار روانی- اجتماعی شناسایی شدند و افزایش حمایت اجتماعی با پریشانی عاطفی رابطه معکوسی دارد (۱۸). آن‌جا که بیماران مبتلا به دیابت اغلب در جدال طولانی مدت با بیماری و برنامه‌ریزی‌های کنترل بیماری، دچار شکست و ناامیدی می‌شوند و انگیزه خود برای مراقبت و کنترل دقیق بیماری را از دست می‌دهند، در برابر ابتلا به بیماری مزمنی مانند دیابت واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. این واکنش‌ها بر شخصیت، مهارت سازگاری، حمایت اجتماعی، ماهیت بیماری، کیفیت زندگی و عملکرد فرد تأثیر می‌گذارد. از جمله مسائلی که بیماران مبتلا به دیابت با آن درگیر هستند، استرس و اضطراب ناشی از مواجهه با بیماری و کنار آمدن با آن

در مآلی بررسی و مقادیر آن به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۵ گزارش شده است (۲۴). پس از انجام پیش‌آزمون و آزمایش قند خون، شرکت‌کنندگان از طریق قرعه‌کشی به دو گروه مورد و شاهد تقسیم شدند. جلسات آموزشی مقابله با استرس طی شش جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه مورد برگزار گردید. در این مداخله، از برنامه آموزشی مفهوم‌سازی مجدد مشکل، ارزیابی اولیه و ثانویه در مورد مشکل استرس و اضطراب، توصیف استرس، علایم، تأثیر آن در ایجاد و ادامه بیماری دیابت، آموزش نحوه مقابله با استرس در جهت کاهش علایم بیماران و تعیین تکالیف خانگی مشخص شد. آموزش تن‌آرام‌سازی، آشنایی با مفاهیم شناختی و نقش افکار در ایجاد استرس و ارتباط افکار با احساسات و رفتار و شناسایی آن‌ها، تمرین تن‌آرام‌سازی در جلسه چالش با افکار استرس‌زا و آزمون مقابله با افکار منفی، تمرکز فکر و فنون توجه برگردانی و پرت کردن حواس از موضوعات استرس‌آور حل ناشدنی، تمرین مهارت‌های آموخته شده در جلسات قبل و تأکید بر لزوم به کارگیری این مهارت‌ها در هنگام برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا برای کاهش نشانه‌های بیماری توصیه گردید. در کلیه جلسه انجام ورزش‌های سبک و یوگا، مدیتیشن و مراقبه به صورت گروهی در محیطی دوستانه صورت پذیرفت. گروه شاهد تا پایان مطالعه برنامه درمان عادی خود را دریافت نمود.

سه ماه پس از برگزاری آخرین جلسه برای گروه مورد، از هر دو گروه مجدد پس‌آزمون و آزمایش خون گرفته شد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های Paired t، Independent t و χ^2 در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ (version 22, IBM Corporation, Armonk, NY) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. $P < 0.001$ به عنوان سطح معنی‌داری در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

۱۰۰ سالمند در مطالعه حاضر شرکت نمودند و هیچ‌گونه ریزشی در نمونه‌ها مشاهده نشد. میانگین سنی شرکت‌کنندگان $65/24 \pm 3/88$ سال بود. دو گروه مورد (۵۰ نفر) و شاهد (۵۰ نفر) از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شامل سن ($P = 0.539$)، جنسیت ($P = 0.683$)، وضعیت تأهل ($P = 0.640$)، سطح تحصیلات ($P = 0.209$)، درآمد ($P = 0.326$)، نوع درمان ($P = 0.784$)، بیماری‌های همراه ($P = 0.488$)، شغل زنان ($P = 0.737$) و شغل مردان ($P > 0.999$) تفاوت معنی‌داری با یکدیگر نداشتند. نتایج آزمون Paired t نشان داد که میانگین نمره در ابعاد رضایت از کنترل بیماری، خودمراقبتی و کیفیت زندگی در گروه مورد پس از مداخله آموزشی به

صورت معنی‌داری افزایش یافت ($P < 0.001$) (جدول ۱). نتایج آزمون Paired t نشان داد که میانگین نمره اضطراب آشکار و پنهان در گروه مورد به طور معنی‌داری کاهش یافت ($P < 0.001$)؛ در حالی که تغییرات میانگین اضطراب آشکار ($P = 0.083$) و پنهان ($P = 0.472$) در گروه شاهد معنی‌دار نبود (جدول ۲). طبق نتایج آزمون Paired t، تفاوت معنی‌داری بین میزان هموگلوبین ($P = 0.257$) و قند خون ناشتا ($P = 0.910$) گروه مورد قبل و بعد از انجام مداخله وجود نداشت.

بحث

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله با استرس بر اضطراب و کیفیت زندگی سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو بود. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های مقابله با استرس می‌تواند اضطراب آشکار و پنهان را در سالمندان مبتلا به دیابت به صورت معنی‌داری کاهش دهد. همچنین، آموزش این مهارت‌ها به طور معنی‌داری، باعث بهبود کیفیت زندگی سالمندان مبتلا به دیابت در ابعاد رضایت از کنترل بیماری و خودمراقبتی می‌گردد، اما تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر کاهش قند خون سالمندان مبتلا به دیابت ندارد. در راستای کاهش اضطراب، مطالعات مختلفی با روش‌های آموزشی گوناگون از جمله شناخت درمانی، ذهن‌آگاهی، تن‌آرامی و مهارت‌های مقابله‌ای در گروه‌های سنی دیگر و افراد مبتلا به بیماری‌های مختلف مانند پرفشاری خون، سرطان، ایدز و دیابت صورت گرفته است که اغلب بر مفید بودن این برنامه‌ها در کاهش اضطراب تأکید کرده‌اند (۲۵-۲۸). نتایج برخی دیگر از تحقیقات نیز بر مفید بودن روش‌های آموزشی در کاهش اضطراب آشکار تأکید داشته‌اند (۲۹-۳۱). همچنین، نتایج بعضی پژوهش‌ها در تأثیر این روش‌ها بر اضطراب پنهان همسو با بررسی حاضر (۳۱) و برخی مغایر (۳۲) بودند.

نتایج مطالعه متاآنالیز Uchendu و Blake که با هدف بررسی تأثیر مداخلات شناختی رفتاری بر قند خون، اضطراب، استرس و افسردگی بیماران مبتلا به دیابت نوع یک و دو انجام شد، نشان داد که مداخلات شناختی- رفتاری از جمله برنامه‌های مدیریت استرس، در بهبود اضطراب و افسردگی در کوتاه‌مدت و میان‌مدت در این بیماران مؤثر بوده است (۲۶). در تحقیق Wagner و همکاران که طی آن به بررسی تأثیر برنامه مدیریت استرس بر نتایج روانی- اجتماعی و قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع دو پرداختند، نمونه‌های گروه مورد در مقایسه با گروه شاهد، علایم بهبودی در افسردگی و اضطراب و وضعیت سلامتی را گزارش کردند (۳۳).

جدول ۱. میانگین نمرات کیفیت زندگی و ابعاد آن در دو گروه مورد و شاهد قبل و بعد از انجام مداخله

متغیر	گروه	میانگین $\pm$ انحراف معیار قبل از مداخله	میانگین $\pm$ انحراف معیار بعد از مداخله	اختلاف میانگین	فاصله اطمینان ۹۵ درصد	مقدار P
		قبل از مداخله	بعد از مداخله	میانگین	حد بالا حد پایین	
رضایت از کنترل بیماری	مورد	$19/18 \pm 3/54$	$22/22 \pm 2/95$	۳/۰۴	۲/۵۴ ۳/۵۳	< 0.001
	شاهد	$17/72 \pm 4/50$	$17/46 \pm 4/26$	۰/۲۶	۰/۵۴ ۰/۰۲	۰/۴۳۰
خودمراقبتی	مورد	$17/58 \pm 2/69$	$21/14 \pm 2/81$	۳/۵۶	۳/۰۳ ۴/۰۸	< 0.001
	شاهد	$16/44 \pm 3/56$	$16/56 \pm 3/64$	۰/۱۲	۰/۲۱ ۰/۴۵	۰/۴۷۲
کل کیفیت زندگی	مورد	$44/46 \pm 7/01$	$53/04 \pm 7/50$	۸/۵۸	۷/۴۱ ۹/۷۴	< 0.001
	شاهد	$42/04 \pm 8/66$	$41/86 \pm 8/60$	۰/۱۸	۰/۶۳ ۰/۲۷	۰/۴۲۶

جدول ۲. میانگین نمرات اضطراب آشکار و پنهان در دو گروه مورد و شاهد قبل و بعد از مداخله

متغیر	گروه	میانگین $\pm$ انحراف معیار قبل از مداخله	میانگین $\pm$ انحراف معیار بعد از مداخله	اختلاف میانگین	فاصله اطمینان ۹۵ درصد	مقدار P
					حد بالا	حد پایین
اضطراب آشکار	مورد	$48/02 \pm 12/99$	$41/28 \pm 11/45$	$6/74$	$8/73$	$4/74$
	شاهد	$52/78 \pm 12/70$	$52/72 \pm 12/71$	$0/06$	$0/12$	$0/01$
اضطراب پنهان	مورد	$48/64 \pm 9/50$	$46/66 \pm 10/33$	$1/98$	$2/92$	$1/03$
	شاهد	$50/44 \pm 10/78$	$50/38 \pm 10/75$	$0/23$	$0/12$	$0/01$

می‌باشد. در پژوهش Nwosu، سطح هموگلوبین A1c شرکت‌کنندگان ابتدا و پس از هشت هفته اندازه‌گیری و مقایسه گردید. یافته‌ها نشان داد که پس از مداخله، سطح هموگلوبین A1c کاهش یافته است. به عبارت دیگر، پس از هشت هفته برنامه‌های خودمدریتی دیابت، ممکن است کنترل قند خون در این بیماران افزایش یابد (۳۹). طبق جدیدترین مطالعات داخلی در این زمینه، در تحقیق زندگی و همکاران به نقش مثبت رویکردهای روان‌شناسی در کنار علم پزشکی در بروز علایم دیابت اشاره شد و نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که تکنیک درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) یا Acceptance and commitment therapy (commitment therapy) به منظور بهبود شاخص‌های کنترلی بیماران مبتلا به دیابت نوع دو مؤثر است (۴۰).

با مقایسه یافته‌های مطالعه حاضر و بیشتر تحقیقاتی که بر مفید بودن آموزش‌های مدیریت استرس در کاهش قند خون تأکید کرده‌اند، چنین به نظر می‌رسد که این مداخلات با جلسات آموزشی طولانی و متنوع‌تر (حداقل ۸ جلسه) و پیگیری‌های ممتد بعد از سه ماه، شش ماه و یک سال بعد صورت گرفته‌اند. یکی دیگر از دلایل ناکافی بودن تأثیر آموزش‌های پژوهش حاضر بر قند خون بیماران، شاید شرایط سنی گروه مورد باشد؛ چرا که این گروه به دلیل ویژگی‌های خاص سنی، ممکن است پایداری کمتری در استفاده و مداومت درمان و مداخلات آموزشی داشته باشند.

نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های مقابله با استرس، باعث کاهش اضطراب بیماران مبتلا به دیابت می‌شود و تأثیر مثبتی بر رضایت از کنترل بیماری، ارتقای بعد خودمراقبتی و در نهایت، بهبود کیفیت زندگی سالمندان مبتلا به دیابت دارد و می‌تواند به عنوان یکی از روش‌های آموزشی مؤثر در کاهش اضطراب و بهبود کیفیت زندگی سالمندان مورد استفاده قرار گیرد، اما این مهارت‌ها تأثیر چندانی بر سطح هموگلوبین A1c نداشت و به بررسی‌های بیشتر در دوره‌های طولانی‌تر و گروه‌های سنی و جنسیتی متفاوت نیاز است.

تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر برگرفته از پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد با شماره ۷۶۸۵۹ و کد اخلاق IR.SUMS.REC.1397.151، مصوب شورای تحصیلات تکمیلی دانشگاه علوم پزشکی شیراز می‌باشد. بدین وسیله از معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شیراز که در انجام این مطالعه همکاری نمودند، تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

به نظر می‌رسد علت احتمالی تفاوت و ناهمسو بودن نتایج برخی پژوهش‌ها با بررسی حاضر ممکن است در تفاوت حجم نمونه و تعداد جلسات آموزشی و تفاوت در برنامه‌های آموزشی باشد؛ به طوری که فقط از یک نوع آموزش (مهارت‌های مقابله‌ای یا تکنیک‌های آرام‌سازی) استفاده کرده‌اند (۳۴)؛ در حالی که در مطالعه حاضر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای همراه با تکنیک‌های آرام‌سازی مختلف انجام شد. در بررسی اثر مهارت‌های مقابله با استرس بر اضطراب در تحقیق حاضر، به نظر می‌رسد که مهارت‌های مقابله با استرس، توانایی افراد گروه مورد را برای مقابله با افکار منفی ناشی از بیماری دیابت و عوارض ناشی از آن افزایش می‌دهد؛ به طوری که احساس خودکنترلی فرد در مواجهه با دیابت افزایش و در نتیجه، اضطراب کاهش یافته است.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که در نمره کل کیفیت زندگی و ابعاد رضایت از کنترل بیماری و خودمراقبتی گروه مورد، قبل و بعد از مداخله تفاوت معنی‌داری مشاهده شد. نتایج مطالعه دادر و همکاران که با هدف بررسی آموزش مدیریت استرس بر بهبود قند خون، کیفیت زندگی و استرس در زنان مبتلا به دیابت انجام گرفت نیز حاکی از بهبود معنی‌دار کیفیت زندگی، میانگین قند خون و استرس زنان مبتلا به دیابت بود (۳۵). بر اساس یافته‌های برخی تحقیقات، مواردی از جمله پیامدهای آموزش مهارت‌های اجتماعی، افزایش توانایی در تصمیم‌گیری، ارتقای توانایی حل مسأله، افزایش توانایی تفکر خلاقانه و نقادانه و برقراری ارتباط مؤثر و سازنده در روابط میان فردی است که منجر به بروز رفتارهای سازگارانده می‌شود. در آموزش مهارت‌های اجتماعی، بر خودآگاهی، همدلی، مسؤولیت‌پذیری، توانایی مقابله با هیجانات و مقابله با استرس تأکید می‌گردد (۳۶) که در مقایسه با نتایج پژوهش حاضر در زمینه ارتقای بعد رضایت از کنترل بیماری تا حدی قابل توجیه می‌باشد.

در بحث آموزش جنبه‌های روان‌شناختی دیابت از جمله آموزش‌های مربوط به کنترل استرس و کیفیت زندگی، به نظر می‌رسد بیماران مبتلا به دیابت پس از آموزش مدیریت استرس، موفق به کاهش اختلالات خلقی خود می‌شوند که این مسأله، کنترل بهتر قند خون را به همراه دارد. از طرف دیگر، با کنترل مطلوب قند خون، بیماران سازگارانده‌تر با اضطراب و نگرانی ناشی از عوارض جسمی و مشکلات اجتماعی برخورد می‌کنند. کاهش علایم اضطراب و افسردگی با آموزش مدیریت استرس، یکی از عوامل مؤثر در بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به دیابت می‌باشد (۳۷). در مطالعه انجام شده در مرکز تحقیقات دیابت دانشگاه علوم پزشکی تهران، آموزش گروهی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، در کاهش میزان هموگلوبین A1c مؤثر بود (۳۸). از سوی دیگر، نتایج تحقیقی نشان داد که جلسات مدیریت استرس، در کاهش میزان هموگلوبین A1c در افراد مبتلا به دیابت تأثیری نداشت (۳۰) که با یافته‌های بررسی حاضر هم‌راستا

References

1. World Health Organization. World report on ageing and health: World Health Organization; 2015.
2. Chatterji S, Byles J, Cutler D, Seeman T, Verdes E. Health, functioning, and disability in older adults-present status and future implications. *The lancet*. 2015; 385(9967): 563-75.
3. Janjani P, Salehabadi Y, Motevaseli S, Heidari Moghadam R, Siabani S, Salehi N. Comparison of Risk Factors, Prevalence, Type of Treatment, and Mortality Rate for Myocardial Infarction in Diabetic and Non-diabetic Older Adults: A Cohort Study. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*. 2023; 18(2): 268-83.
4. Noei H, Sahaf R, Akbari Kamrani AA, Abolfathi Momtaz Y, Pourhadi S, Shati M. The relationship between gender and disability in the elderly people in Tehran municipality pension organization. *Iranian Journal of Ageing*. 2017; 12(1): 6-17.
5. Safarkhanlou H, Rezaei Ghahroodi Z. 2017; 5(3): 8-16.
6. Association AD. Diagnosis and classification of diabetes mellitus. *Diabetes care*. 2014; 37(Suppl 1): S81-S90.
7. Prince MJ, Wu F, Guo Y, Robledo LMG, O'Donnell M, Sullivan R, et al. The burden of disease in older people and implications for health policy and practice. *The Lancet*. 2015; 385(9967): 549-62.
8. Jafarvand E, Ataey A, Edalati S. Epidemiology and death trends due to diabetes in Iran. *Internal Medicine Today*. 2021; 27(2): 198-213.
9. Dorri S, Hakimi H, Rafii F, Ashghali Farahani M, Mohammadi H. Concept of active aging in diabetics: A qualitative article. *Hayat*. 2019; 25(3): 325-41.
10. Sinclair A, Dunning T, Rodriguez-Mañas L. Diabetes in older people: new insights and remaining challenges. *The lancet Diabetes & endocrinology*. 2015; 3(4): 275-85.
11. Tanjani PT, Moradinazar M, Mottlagh ME, Najafi F. The prevalence of diabetes mellitus (DM) type II among Iranian elderly population and its association with other age-related diseases, 2012. *Archives of gerontology and geriatrics*. 2015; 60(3): 373-9.
12. Imanzadeh A, Hamrahdzdeh M. Identification of facilitators and deterrents of the quality of life in elderly women and men: a phenomenological research. *Iranian Journal of Ageing*. 2018; 12(4): 430-45.
13. Bickett A, Tapp H. Anxiety and diabetes: innovative approaches to management in primary care. *Experimental Biology and Medicine*. 2016; 241(15): 1724-31.
14. Huang CJ, Hsieh HM, Chiu HC, Wang PW, Lee MH, Li CY, et al. Impact of anxiety disorders on mortality for persons with diabetes: a national population-based cohort study. *Psychosomatics*. 2017; 58(3): 266-73.
15. Yeganeh-Khah MR, Mohammadi-Shahbelaghi F, Khankeh HR, Rahgozar M. The Effects of Slow-Stroke Back Massage on Anxiety in Elderly. *Archives of Rehabilitation*. 2008; 8(4): 14-20.
16. Yazdani M, Rezaei S, Pahlavanzadeh S. The effectiveness of stress management training program on depression, anxiety and stress of the nursing students. *Iranian journal of nursing and midwifery research*. 2010; 15(4): 208.
17. Folkman S, Lazarus RS, Dunkel-Schetter C, DeLongis A, Gruen RJ. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*. 1986; 50(5): 992.
18. McCoy MA, Theeke LA. A systematic review of the relationships among psychosocial factors and coping in adults with type 2 diabetes mellitus. *International journal of nursing sciences*. 2019; 6(4): 468-77.
19. Omid B, Sabet M, Ahadi H, Nejat H. Effectiveness of Emotion Regulation Training on Perceived Stress, Self-Efficacy and Sleep Quality in the Elderly With Type 2 Diabetes (T2D). *Journal of Preventive Medicine*. 2022; 9(2): 132-43.
20. Burroughs TE, Desikan R, Waterman BM, Gilin D, McGill J. Development and validation of the diabetes quality of life brief clinical inventory. *Diabetes spectrum*. 2004; 17(1): 41-9.
21. Reviriego J, Millan MD, Millan M. Evaluation of the diabetes quality-of-life questionnaire in a Spanish population: an experience of translation and reliability. *Pharmacoeconomics*. 1996; 10: 614-22.
22. Nasihatkon AA, Pishva A, Habibzadeh F, Tabatabaei M, Taher Qashqaizadeh M, Hojjat F, et al. Determining the reliability and validity of the Persian-language shortened clinical questionnaire for diabetic patients' quality of life (DQOL). *IJDM*. 2012; 11(5): 483-7.
23. Pouryousef F, Navidian A, Rafizadeh Ghahdarijani O, Yaghoubinia F. Comparing the effect of virtual reality and rhythmic breathing on the anxiety of the patients undergoing coronary angiography. *Internal Medicine Today*. 2020; 27(1): 2-17.
24. Vitasari P, Wahab MNA, Herawan T, Othman A, Sinnadurai SK. Re-test of State Trait Anxiety Inventory (STAI) among engineering students in Malaysia: Reliability and validity tests. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*.

- 2011; 15: 3843-8.
25. Aghebati N, Mohammadi E, Esmaeil ZP. The effect of relaxation on anxiety and stress of patients with cancer during hospitalization. *Iran Journal of Nursing*. 2010; 23(65): 15-22.
 26. Uchendu C, Blake H. Effectiveness of cognitive-behavioural therapy on glycaemic control and psychological outcomes in adults with diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Diabetic Medicine*. 2017; 34(3): 328-39.
 27. Lindahl E, Tilton K, Eickholt N, Ferguson-Stegall L. Yoga reduces perceived stress and exhaustion levels in healthy elderly individuals. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2016; 24: 50-6.
 28. Davazdahemamy MH, Mehrabi A, Attari A, Roshan R. The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Stress Management Training on Glycemic Control, Psychological Distress and Quality of Life in Patients with Type 2 Diabetes. 2013.
 29. Jablon SL, Naliboff BD, Gilmore SL, Rosenthal MJ. Effects of relaxation training on glucose tolerance and diabetic control in type II diabetes. *Applied psychophysiology and biofeedback*. 1997; 22: 155-69.
 30. Hains AA, Davies WH, Parton E, Totka J, Amoroso-Camarata J. A stress management intervention for adolescents with type i diabetes. *The Diabetes Educator*. 2000; 26(3): 417-24.
 31. Manzoni GM, Pagnini F, Castelnovo G, Molinari E. Relaxation training for anxiety: a ten-years systematic review with meta-analysis. *BMC psychiatry*. 2008; 8(1): 1-12.
 32. Rasid ZM, Parish TS. The Effects of Two Types of Relaxation Training on Students'levels of Anxiety. *Adolescence*. 1998; 33(129): 99.
 33. Wagner JA, Bermudez-Millan A, Damio G, Segura-Perez S, Chhabra J, Vergara C, et al. A randomized, controlled trial of a stress management intervention for Latinos with type 2 diabetes delivered by community health workers: outcomes for psychological wellbeing, glycemic control, and cortisol. *Diabetes research and clinical practice*. 2016; 120: 162-70.
 34. Lee J, Kim JK, Wachholtz A. The benefit of heart rate variability biofeedback and relaxation training in reducing trait anxiety. *Han'guk Simni Hakhoe chi Kon'gang. The Korean journal of health psychology*. 2015; 20(2): 391.
 35. Dadras S, Alizadeh S, Tavakkoli Mehr M, Ghavam F. The study of the effect of stress management through behavioral cognitive group therapy on the control of diabetes and the improvement of quality of life and stress in diabetic female patients in Urmia. *Studies in Medical Sciences*. 2015; 26(8): 704-15.
 36. Taghinezhad Z, Eghlima M, Arshi M, Pourhossein Hendabad P. Effectiveness of Social Skills Training on Social Adjustment of Elderly People. *Archives of Rehabilitation*. 2017; 18(3): 230-41.
 37. Fuladvandi M, Aziz Zadeh Foroozi M, Asad Abadi A, Fuladvandi G, Lashkari T, Malekian L. Effectiveness of stress management training on improved quality of life in patients with type 2 diabetes. *Journal of Health Promotion Management*. 2014; 3(2): 16-24.
 38. Vala M, Razmandeh R, Rambol K, Nasli Esfahani E, Ghodsi Ghasemabadi R. Mindfulness-based stress reduction group training on depression, anxiety, stress, self-confidence and hemoglobin A1C in young women with type 2 diabetes. *Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism*. 2016; 17(5): 382-90.
 39. Nwosu N. Reduction in Hemoglobin A1c in Adults Aged 25 to 75 Years With Uncontrolled Diabetes Using Mobile Application Self-Management Program: University of Massachusetts Global; 2023.
 40. Zandi A, Dinpanah-Khoshdarehgi H, Madahi M-E, Jomehri F. Comparing the Effect of Acceptance and Commitment Therapy and Reality Therapy on Hemoglobin A1c in Type 2 Diabetic Patients. *International Journal of Behavioral Sciences*. 2023; 16(4): 248-54.