

Research Paper


Identifying and Prioritizing the Educational Needs of Iranian Older Adults



Shirin Davary Feizpour Azar¹ , *Mahmood Mehrmohammadi¹ , Ebrahim Talaie¹ , Mohsen Imani¹

1. Department of Educational Sciences, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

Use your device to scan and read the article online



Citation Davary Feizpour Azar Sh, Mehrmohammadi M, Talaie E, Imani M. [Identifying and Prioritizing the Educational Needs of Iranian Older Adult (Persian)]. *Iranian Journal of Ageing*. 2023; 18(3):378-395. <https://doi.org/10.32598/3460> <http://dx.doi.org/10.32598/sija.2022.3460.1>

<http://dx.doi.org/10.32598/sija.2022.3460.1>



ABSTRACT

Objectives This study aims to identify and prioritize the educational needs of older adults in Iran as a prerequisite for developing any educational intervention for them.

Methods & Materials In this study, the interviews and content analysis were used to identify the needs, and the Delphi method was used to prioritize them. Three target groups were experts in the fields of education and geriatrics, caregivers of older adults, and older adults. Purposive sampling was used for sampling. The final samples consisted of 45 people.

Results The results of content analysis by Sterberg's method, 13 themes were extracted which were sent to the participants for prioritization using the Delphi method. Finally, after two rounds, the participants agreed by 96% on the priority of the most needs, which were: 1) Health-promoting skills, 2) Management of negative emotions and feelings, 3) Self-knowledge, 4) Sense of satisfaction, 5) Interpersonal communication skills, and 6) Self-learning.

Conclusion With age, physical health and negative emotions management skills decline and with the limitation of the circle of friends and relatives due to retirement or death, social health is also at risk. Proper knowledge about old age and acquiring self-learning skills are key elements to overcome the challenges of this period. The educational centers in Iran should provide education to older adults about health-promoting skills, how to manage negative emotions, knowledge about old age and self-learning skills, and communication skills.

Keywords Older adults, Education, Educational needs, Needs assessment, Delphi method

Article Info:

Received: 13 Apr 2022

Accepted: 12 Sep 2022

Available Online: 01 Oct 2023

*** Corresponding Author:**

Mahmood Mehrmohammad, Professor.

Address: Department of Educational Sciences, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

Tel: +98 (912) 1039032

E-mail: mehrmohammadimahmoud@gmail.com

Extended Abstract

Introduction

By 2401, the aging phenomenon of Iran's population will become more serious [2] and it is necessary to think about the necessary measures for the well-being of aged people and solve the challenges [3]. Providing education according to their needs is one of the strategies to improve their living standards and empower them. Considering that all decisions regarding the goals and content of educational programs are dependent on the results of needs assessment [17], having knowledge of the special needs of older adults precedes any educational intervention. Several studies have been conducted to identify the educational needs of the elderly in the world [22-26], while the studies conducted in Iran are limited to the educational needs of the elderly in a specific area [27-29]. So far, no coherent study has been conducted to identify the educational needs of Iranian older people; therefore, the main purpose of this study is to identify the educational needs of elderly adults in Iran and prioritize them.

Methods

In the first step, the educational needs of the elderly were surveyed through semi-structured interviews [30] with participants. The study population consists of all Iranian people over 60 years old, people who are in constant contact with the elderly, and experts in fields related to education and geriatrics. Sampling was also done with a purposive method until reaching theoretical saturation in the answers. The final samples included 45 people, 14 experts, 21 older adults (11 women and 10 men), and 10 caregivers of older people. The average length of the interviews was 48 minutes.

The transcriptions were analyzed using a qualitative content analysis method, according to Esterberg [31] in five steps: Preparing data, exploring data, open coding, combining codes into themes, and centralized coding. For the validation of themes, the opinions of a panel of experts were used [30]. Then the next step, which was the prioritization of identified needs, was performed using the Delphi method. The themes identified in the first round were delivered to the participants and they were asked to use the numbers 1 to 13 for their prioritization. In the second round of Delphi, the prioritized needs were sent to the participants for review and feedback. The scoring and analysis process was also reviewed by the research team and a statistician.

Results

First, 52 open codes were prepared. After categorizing them, 13 themes were extracted as follows:

- **Spirituality:** This theme refers to the growing need for spiritual growth in old age. Most of the participants consider this period as the foundation for the spiritual growth of the elderly.
- **Persian literature:** Most of the elderly were interested in reading books and poems in Persian literature;
- **Art activities:** The elderly had various needs, some of which referred to their unfulfilled wishes in areas such as painting and music;
- **Ability to use new technologies:** With the rapid advance of technology, if the elderly do not know about advanced tools such as smart cell phones and the internet and how to use them, they will be alienated from the modern life;
- **Mind games:** A number of seniors were very interested in playing mind games;
- **Health-promoting skills:** Considering that physical health declines with aging, the most common need raised by all three groups of participants was the need to learn health-promoting skills;
- **Sense of satisfaction:** Most of the elderly were not satisfied with their lives and were unaware of the ways to achieve satisfaction;
- **General knowledge:** This theme shows the elderly were interested in knowing about daily news and information;
- **Self-learning:** This theme refers to the elderly's need to learn new things and a desire to expand their learning skills.
- **Self-Knowledge:** This category refers to the importance of awareness and knowledge about old age and conveying a sense of value and usefulness based on this knowledge
- **Management of negative feelings and emotions:** As the age increases, the tolerance of the elderly decreases in coping with the feelings and emotions that were more controllable for them before.

- **Interpersonal communication skills:** Old age is associated with a decrease in the ability to establish healthy interpersonal relationships with others.

- **The importance of the environment and its protection methods:** This theme indicates the importance of paying attention to the environment where the elderly live.

The response rate in the first Delphi round after 4 follow-ups was 61%. The first six priorities were: Health-promoting skills, management of negative feelings and emotions, self-knowledge, sense of satisfaction, interpersonal communication skills, and self-learning. In the second round of Delphi, six prioritized needs were sent to the participants for review and feedback. They all agreed with them. The response rate was 96%.

Conclusion

The first educational priority of Iranian elderly was related to health-promoting skills, which is in line with the findings of other studies [22, 24, 26]. Based on biological theories, although physical health declines with age, its speed can be controlled in various ways, including awareness of self-care methods. The management of negative feelings and emotions was the second priority, consistent with the findings of a study [24]. Aging leads to changes in parts of the brain that control abilities such as responding to certain emotions [34]. The inability to show the appropriate reaction when experiencing bad feelings and emotions has a negative effect on mental health, which can be expressed appropriately by acquiring the necessary skills. Self-knowledge was the third priority which aims to achieve a realistic image of oneself and can increase self-esteem and life satisfaction [36].

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

The study was approved by the Ethics Committee of [Sports Science Research Center](#) (Code: IR.SSRC.REC.1400.110).

Funding

This research did not receive any grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

Authors' contributions

All authors equally contribute to preparing all parts of the research.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

Acknowledgements

The authors would like to express their gratitude to the Honorable Research Vice-Chancellor of [Tarbiat Modares University](#) for providing the context for conducting this study, Masoud Tabib Azar and Behnam Talebi for reviewing the text of the article and providing structural comments.

مقاله پژوهشی

شناسایی و اولویت‌بندی نیازهای آموزشی سالمندان ایرانی

شیرین داوری فیض‌پور آذر^۱، محمود مهرمحمدی^۱، ابراهیم طلایی^۱، محسن ایمانی^۱

۱. گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت‌مدرس، تهران، ایران.

Use your device to scan
and read the article online**Citation** Davary Feizpour Azar Sh, Mehrmohammadi M, Talaie E, Imani M. [Identifying and Prioritizing the Educational Needs of Iranian Older Adult (Persian)]. *Iranian Journal of Ageing*. 2023; 18(3):378-395. <http://dx.doi.org/10.32598/sija.2022.3460.1> <http://dx.doi.org/10.32598/sija.2022.3460.1>

اهداف: هدف پژوهش حاضر شناسایی و اولویت‌بندی نیازهای آموزشی سالمندان ایرانی به‌عنوان پیش‌نیاز هرگونه مداخله آموزشی بود. مواد و روش‌ها پس از دریافت کد اخلاق و رضایت آگاهانه از مشارکت‌کنندگان از روش‌های کیفی مصاحبه و تحلیل محتوا جهت شناسایی و روش دلفی جهت اولویت‌بندی نیازها استفاده شد. برای این منظور سه گروه هدف مصاحبه، تعیین شدند: ۱. متخصصان حوزه‌های مرتبط با آموزش و سالمندان، ۲. اطرافیان سالمندان و ۳. سالمندان. نمونه‌گیری هدفمند ناهمگون تا رسیدن به تنوع حداکثری و مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافتند و نمونه نهایی ۴۵ نفر را شامل شد.

یافته‌ها: با تحلیل محتوای متن مصاحبه‌ها به روش استربرگ نهایتاً ۱۳ مضمون شناسایی شد که جهت اولویت‌بندی با استفاده از روش دلفی در اختیار مشارکت‌کنندگان قرار گرفت. اولویت‌بندی پس از ۲ مرحله با توافق ۹۶ درصد به پایان رسید و نیازها به ترتیب عبارت بودند از: ۱. مهارت‌های ارتقای سلامت جسمانی، ۲. مهارت مدیریت احساسات و هیجانات منفی، ۳. خودشناسی، ۴. احساس رضایت، ۵. مهارت برقراری روابط بین‌فردی و مهارت‌های خودآموزی.

نتیجه‌گیری: با افزایش سن، سلامت جسمانی و توانایی مدیریت احساسات و هیجانات کاهش می‌یابد و با محدود شدن دایره اطرافیان به‌علت بازنشستگی یا فوت، سلامت اجتماعی نیز در معرض تهدید قرار می‌گیرد. شناخت صحیح سالمندی و کسب مهارت‌های خودآموزی از عناصر کلیدی جهت فائق آمدن بر چالش‌های این دوران است. در همین راستا مراکز آموزشی سالمندان قادرند در کنار دانش و مهارت‌های لازم جهت مدیریت سلامت جسم و روانی که در اختیار سالمندان قرار می‌دهند، زمینه برقراری تعاملات سالم اجتماعی سالم را نیز فراهم کنند.

کلیدواژه‌ها: سالمندان، آموزش، نیازهای آموزشی، نیازسنجی، روش دلفی

اطلاعات مقاله

تاریخ دریافت: ۲۴ فروردین ۱۴۰۱

تاریخ پذیرش: ۲۱ شهریور ۱۴۰۱

تاریخ انتشار: ۰۹ مهر ۱۴۰۲

* نویسنده مسئول:

دکتر محمود مهرمحمدی

نشانی: تهران، دانشگاه تربیت‌مدرس، دانشکده علوم انسانی، گروه علوم تربیتی.

تلفن: ۰۳۹۰۳۲۱۰۲ (۹۱۲) +۹۸

پست الکترونیکی: mehrmohammadimahmoud@gmail.com

مقدمه

سالمندی نتیجه سیر طبیعی زمان و دربرگیرنده مجموعه‌ای از تغییرات فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی است. براین اساس مجموعه‌ای از نظریات زیست‌شناسی، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی در صدد شناخت آن در قالب علمی به نام سالمندی‌شناسی^۵ هستند. نظریات زیست‌شناسی، ضمن پذیرش کاهش توانایی اندام‌ها در اثر افزایش سن، در تلاش برای توجیه علل آن از چشم‌اندازهای مختلف هستند. نظریات روان‌شناسی نیز با نگاهی مثبت به فرایند سالمندی، غالباً بر امکان تداوم رشد روانی با افزایش سن باور دارند [۱۸]. نظریات اخیر جامعه‌شناسی نیز تداوم روابط و فعالیت در سالمندی را از موجبات ارتقای سلامت به شمار می‌آورند که این ادعا توسط شواهد تجربی نیز حمایت شده است [۱۹]. هر نظریه جنبه خاصی از فرایند سالمندی را توضیح می‌دهد. اما آنچه مسلم است این است که همراه با سالمند شدن، ساختارهای بسیاری دچار آسیب و یا تغییر می‌شوند [۲۰] و بسیاری از این تغییرات در تأثیر و تأثر متقابل قرار دارند. به‌عنوان نمونه سلامت جسمانی و بهزیستی روانی در تعامل با یکدیگر قرار دارند و هر دو مستلزم وجود و حفظ روابط اجتماعی هستند [۲۱]. در مجموع سالمندی دورانی است دارای چالش‌ها و نیازهای ویژه در هر ۳ بعد جسمانی، روانی و اجتماعی که قبل از اقدام به رفع آن‌ها، لازم است براساس بافت ویژه سالمندان ضروری‌ترین آن‌ها شناسایی شوند. در جدول شماره ۱ به نتایج تعدادی از مطالعات انجام‌شده در خصوص سنجش نیازهای آموزشی سالمندان اشاره شده است [۲۲-۲۶].

جست‌وجو در پایگاه‌های داده از جمله گوگل اسکالر، اریک، ایراندک، پایگاه اطلاع‌رسانی جهاد دانشگاهی، مگیران و انسانی در خصوص نیازهای آموزشی سالمندان ایرانی از سال ۲۰۱۱ به بعد منجر به شناسایی مقالاتی شد که مربوط به نیازهای آموزشی سالمندان در یک حوزه خاص یا کلیه نیازهای سالمندان و نه صرفاً نیازهای آموزشی بودند، از جمله:

- شناسایی نیازهای مربوط به سلامت سالمندان [۲۷].

- نیازهای آموزشی در سالمندان مبتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی مراجعه‌کننده به مرکز بهداشت [۲۸].

- نیازهای فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، رفاهی و شهری اعضای انجمن بزرگسالان تهران [۲۹].

باتوجه به اینکه تاکنون مطالعه منسجمی در زمینه سنجش نیازهای آموزشی سالمندان ایرانی انجام نشده است و باتوجه به تفاوت‌های سالمندان با سایر گروه‌های سنی، نیازسنجی‌های انجام‌شده برای سایر گروه‌های سنی و در سایر بافت‌ها نمی‌تواند ملاک عمل برای سالمندان ایرانی باشد، مسئله اصلی مطالعه حاضر شناسایی نیازهای آموزشی سالمندان ایرانی باتوجه به محدودیت منابع و امکانات جهت تحقق کلیه نیازها، اولویت‌بندی آن‌هاست.

جمعیت سالمندان با سرعت در حال رشد است. براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی^۱ بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۵۰، نسبت جمعیت بالای ۶۰ سال جهان از ۱۲ درصد به حدود ۲۲ درصد افزایش خواهد یافت [۱]. ایران نیز یکی از کشورهایی است که در آینده درصد قابل توجهی از جمعیت آن وارد دوران سالمندی خواهد شد و در چشم‌انداز ۱۴۲۰ پدیده سالخوردگی جمعیت در ایران شکل جدی‌تری خواهد گرفت [۲] و ضروریست است تدابیر و تمهیدات لازم به‌منظور بهزیستی این جمعیت و رفع چالش‌های این دوران اندیشه شود. یکی از چالش‌ها، ناتوانی آموزش‌های قبلی سالمندان در پاسخ به نیازهای عصر جدید است [۳]. در این راستا فراهم کردن فرصت‌های آموزشی متناسب با نیازهای سالمندان، یکی از استراتژی‌ها جهت ارتقای سطح زندگی و توانمندسازی آن‌هاست.

تحقیقات نیز حاکی از نتایج مثبت شرکت در دوره‌های آموزشی بر جنبه‌های مختلف زندگی سالمندان از جمله ارتقای سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی است [۴-۱۰]. همچنین براساس مطالعات انجام‌شده شرکت در دوره‌های آموزشی علاوه بر تأثیرات روانی مثبت، توانسته احساسات منفی همچون احساس تنهایی و یا علائم افسردگی را نیز در سالمندان کاهش دهد [۱۱]. [۱۲]. بر این اساس، انواع برنامه‌های آموزشی به‌منظور پاسخ‌گویی به نیازها و علایق سالمندان و افزایش کیفیت زندگی آنان در سراسر جهان ارائه می‌شود که معروف‌ترین آن‌ها دانشگاه‌های ویژه نسل سوم است. دانشگاه‌های دوستدار سالمند^۳ [۱۳] و سازمان‌های مردم‌نهاد^۴ نیز از دیگر مراکزی هستند که در این زمینه در حال فعالیت هستند [۱۴]. در ایران نیز ۲ دانشگاه ویژه نسل سوم در زاهدان و رفسنجان به ترتیب از سال‌های ۱۳۹۱ و ۱۳۹۵ با وابستگی به دانشگاه علوم پزشکی راه‌اندازی شده است و اخیراً تعداد محدودی مراکز مراقبت روزانه نیز با حمایت سازمان بهزیستی در سراسر کشور شروع به کار کرده‌اند [۱۵].

برگزاری موفق هر دوره آموزشی، نیازمند طراحی و برنامه‌ریزی علمی است و نیازسنجی نخستین گام در طراحی یک دوره آموزشی است. نیازسنجی علاوه بر تضمین طراحی موفق‌تر دوره، از اتلاف منابع و زمان جلوگیری می‌کند [۱۶]. باتوجه به اینکه کلیه تصمیمات در خصوص اهداف و محتوای برنامه‌های آموزشی، وابسته به نتایج نیازسنجی است و از آنجایی که بهترین طراحی آموزشی بایستی منطبق بر نیازهای فراگیران باشد [۱۷]، شناخت سالمندان و نیازهای ویژه آنان، مقدم بر هرگونه مداخله آموزشی است.

1. World Health Organization (WHO)
2. University of the Third Age (U3As)
3. Age Friendly Universities
4. NGOs

5. Gerontology

جدول ۱. مطالعات مربوط به سنجش نیازهای آموزشی سالمندان

پژوهشگر	سال	روش	یافته‌ها
میتزور و همکاران [۲۲]	۲۰۰۸	مصاحبه کانونی با ۱۱۳ سالمند ۶۵ تا ۸۵ ساله در خصوص نیازهای آن‌ها در زمینه تکنولوژی	تکنولوژی ارتباطات، پخت‌وپز، تمیزی، سلامتی و امنیت خانه
نولا و گیلیان [۲۳]	۲۰۰۳	مصاحبه با ۱۷ سالمند جهت ساختن پرسش‌نامه نیازهای یادگیری و تکمیل پرسش‌نامه توسط ۱۶۰ سالمند	دانش و مهارت‌های کاربرد تکنولوژی و خصوصاً کار با کامپیوتر، کار با دستگاه خودپرداز، تلفن‌بانک، استفاده از دستگاه‌های ضبط و پخش تلویزیونی و ویدئویی، مدیریت مشکلات در حوزه سلامتی، فعالیت‌هایی برای غنی‌تر کردن اوقات فراغت و سرگرمی (باغبانی، موسیقی و غیره) و مسائل زندگی (غالباً مسائل مالی)
اریشن [۲۴]	۲۰۱۰	مصاحبه با ۱۲۸ سالمند	سلامتی (فیزیکی، ذهنی و روانی)، فعالیت‌های اوقات فراغت (نقاشی، صنایع‌دستی، آشپزی)، مهارت‌های ICT (استفاده از کامپیوتر، اینترنت، موبایل)، خودکفایی در زمینه مهارت‌های زندگی (تحقق نیازهای شخصی، رانندگی)، فعالیت‌های فرهنگی-اجتماعی (اطلاع از چنین فعالیت‌هایی و انواع این فعالیت‌ها)، رشد مهارت‌هایی برای افزایش درآمد
گیلیان [۲۵]	۲۰۱۰	مروری بر مبانی نظری و تحقیقات در زمینه مشارکت افراد در آموزش و یادگیری با افزایش سن	آشنایی با سایر فرهنگ‌ها، موضوعات جدید، مهارت‌های جدید، صنایع‌دستی، نقاشی، رنگ‌آمیزی، رانندگی، زبان، تکنولوژی، معنویات، سرگرمی و تفریح، سیاست، موسیقی و موضوعات عملی
اتحادیه اروپا [۲۶]	۲۰۱۴	نظرسنجی از سالمندان اروپایی بالای ۶۰ سال	۱. سلامتی و بهزیستی، ورزش، رژیم غذایی و غذاهای ارگانیک (ارتقای سبک زندگی سالم و پیشگیری از بیماری‌های مزمن با اولویت حفظ سلامتی و استقلال تا سال‌های پایانی زندگی). ۲. روابط اجتماعی و کار گروهی (برای فعال ماندن در حوزه ارتباطات اجتماعی). ۳. دوره‌های زبان خارجی ۴. مهارت‌های زیست‌محیطی ۵. مهارت‌های برقراری ارتباط بین‌فردی (هوش هیجانی) ۶. مهارت‌های کارآفرینی ۷. آگاهی‌های زیست‌محیطی

سالمند

فرایند نمونه‌گیری

نمونه‌گیری با روش هدفمند ناهمگون تا رسیدن به تنوع حداکثری نمونه و اشباع نظری در پاسخ‌ها انجام شد. نمونه‌گیری هدفمند امکان دسترسی به نمونه‌های مطلع و خاصی را فراهم کرد که قادرند اطلاعات موردنیاز را در اختیار تیم پژوهش قرار دهند. یکی از راهبردهای نمونه‌گیری هدفمند، انتخاب نمونه‌های دردسترس است [۳۰]. در مطالعه حاضر نیز نمونه‌ها از ۲ شهر تبریز و تهران انتخاب شدند.

معیارهای ورود در ۳ گروه هدف

سالمندان

از هر ۲ جنسیت، باسواد و از سطوح مختلف تحصیلی، از طبقات مختلف اجتماعی، برخوردار از سلامت جسمی و روانی در حدی که توانایی مشارکت در فرایند پژوهش را داشته باشند، نداشتن بیماری مزمن و یا حادثه‌های ناگوار و یا سابقه بستری در ۶ ماه گذشته که بتواند بر نتایج مطالعه اثر بگذارد.

روش مطالعه

این مطالعه روش تحقیق کیفی را مبنای کار خود قرار داده است. برای این منظور ابتدا از طریق مصاحبه نیمه ساختاریافته [۳۰] با گروه‌های هدف به شناسایی نیازهای آموزشی سالمندان از ۳ دیدگاه مختلف اقدام شد و متن مصاحبه‌ها با استفاده از روش تحلیل محتوای استربرگ^۶ [۳۱] با هدف شناسایی نیازهای آموزشی سالمندان، تحلیل شد. تحلیل مضمون به روش‌های متعددی امکان‌پذیر است که در این بین استربرگ طرح مفصل‌تری برای این منظور ارائه داده است [۳۲]. در ادامه مضمون‌های به‌دست‌آمده با بهره‌گیری از روش دلفی به‌عنوان یکی از ابزارهای اولویت‌بندی در نیازسنجی [۳۳] اولویت‌بندی شدند.

جامعه آماری مطالعه حاضر عبارت بود از: ۱. همه افراد بالای ۶۰ سال ایرانی، ۲. افرادی که در ارتباط مداوم با سالمندان هستند، ۳. متخصصان در زمینه‌های مختلف و مرتبط با آموزش و سالمندان.

6. Esterberg

اطرافیان سالمندان

دارای ارتباط دائمی و یا موقت اما مستمر با سالمند که شامل فرزندان، نوه‌ها و دوستان جوان‌تر سالمندان می‌شد.

متخصصان

دارای تخصص در زمینه تعلیم و تربیت، آموزش بزرگسالان و یا سالمندان، جامعه‌شناسی و همچنین مشاور، روان‌شناس و پرستار دارای تجربه بالینی در زمینه کار با سالمندان.

نمونه‌های هر گروه به منظور دسترسی به نظرات کلیه ذی‌نفعان و صاحب‌نظران در زمینه آموزش سالمندان تا رسیدن به تنوع حداکثری به صورت هدفمند انتخاب شدند: سالمندان به‌عنوان ذی‌نفعان اصلی و همچنین ادراک‌کنندگان اصلی ترجیحات و اولویت‌های خاص این دوران، متخصصان به‌دلیل داشتن نگاه تخصصی نسبت به ویژگی‌های دوران سالمندی و فلسفه تعلیم و تربیت، اطرافیان نیز به‌دلیل داشتن اطلاعات کلیدی در خصوص زندگی و رفتار سالمندان. شروع کار با مصاحبه‌ای نیمه ساختاریافته آغاز شد تا نظرات گروه هدف در مورد نیازهای آموزشی سالمندان ایرانی به همراه دلایل توضیحات کسب شود. مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری در هر ۳ گروه ادامه یافت و نمونه‌هایی مطالعه شامل ۴۵ نفر متشکل از ۱۴ متخصص، ۲۱ سالمند (۱۱ زن و ۱۰ مرد) و ۱۰ نفر از اطرافیان سالمندان بود. ۳۴ مصاحبه، حضوری در مکان تعیین شده توسط مصاحبه‌شونده که محل کار ایشان، پارک، منزل شخصی ایشان و یا محل تعیین شده توسط مصاحبه‌کننده که یکی از مراکز مراقبت روزانه بهزیستی شهر تبریز بود، انجام شد. موارد غیر حضوری نیز شامل ۱۱ مصاحبه بود که ۸ مصاحبه آن از طریق تماس تلفن و ۳ مصاحبه از طریق تماس تصویری انجام شد. میانگین طول مصاحبه‌ها نیز ۴۸ دقیقه بود.

در گام بعدی متن مصاحبه‌ها مکتوب و به روش استربرگ و در پنج گام [۳۱] به شرح زیر مورد تحلیل مضمونی قرار گرفت:

مدیریت داده‌ها

اولین گام در تحلیل داده‌های کیفی سازمان‌دهی و آماده‌سازی داده‌ها است. در مطالعه حاضر مصاحبه‌ها کدگذاری، اطلاعات هر مصاحبه اعم از تاریخ انجام مصاحبه، طول مدت مصاحبه و مکان مشخص و متن مصاحبه‌ها تایپ و در ۳ فایل جداگانه بر اساس ۳ گروه هدف طبقه‌بندی شدند.

درگیری با داده‌ها

در این گام با هدف غرق شدن پژوهشگر در داده‌ها متن مصاحبه‌ها بارها خوانده و یا اگر مصاحبه ضبط شده است بارها گوش داده می‌شود. در این گام نیز در حین تبدیل فایل صوتی

مصاحبه‌ها به فایل ورد، درگیری اولیه اتفاق افتاد سپس از فایل‌ها پرینت گرفته شد و متن مصاحبه‌ها حداقل ۳ بار خوانده شد.

کدگذاری باز

این مرحله، مرحله معنابخشی به داده‌ها و تشخیص داده‌های مهم است. کدگذاری باز را می‌توان با حاشیه‌نویسی، های‌لایت کردن یا خط کشیدن بر روی متن چاپی و یا کامنت گذاری در فایل ورد انجام داد. در مطالعه حاضر در متن پرینت گرفته‌شده مصاحبه‌ها زیر عباراتی که مستقیم یا غیرمستقیم اشاره به یک نیاز آموزشی داشتند، خط کشیده شد. در موارد غیرمستقیم کد مدنظر پژوهشگر در کنار سطر مربوطه حاشیه‌نویسی شد.

توسعه مضمون

پس از کدگذاری باز چند مصاحبه، مضمون‌هایی تکراری ظاهر می‌شوند یا دسته‌بندی‌هایی برای کدهای باز به ذهن می‌رسند. در این مرحله و جهت رسیدن به مضمون‌ها باید درگیری با کدهای باز بیشتر شود تا مضمون‌های مرتبط با مطالعه پدیدار شوند. در این مطالعه تعدادی از کدهای باز مشابه بارها تکرار می‌شدند. به‌عنوان مثال سه کد «نیاز به آموزش در زمینه سلامت جسمی»، «اطلاعات سلامتی» و «پیشگیری از بیماری‌ها» که در موارد این‌چنینی یک کد مناسب برای ادغام آن‌ها در نظر گرفته شد. کدهایی نیز ظاهر می‌شدند که هرچند امکان ادغام آن‌ها نبود، تعلق آن‌ها به یک دسته بارز بود. به‌عنوان مثال «نیاز به آموزش در زمینه کنترل خشم» یا «نیاز به آموزش در زمینه کاهش خودخواهی» که شکل‌دهنده مضمون کنترل احساسات و هیجانات منفی شدند.

کدگذاری متمرکز

کدگذاری متمرکز نیز همچون کدگذاری باز سطر به سطر انجام می‌شود با این تفاوت که این بار بر کدهای باز متمرکز می‌شود نه بر متن.

در مرحله کدگذاری متمرکز نیز حرکتی سطر به سطر با تمرکز بر کدهایی که در مرحله کدبندی باز به دست آمده بودند، انجام یافت. کدهای مشابه در یک برگه زیر هم نوشته شدند تا نهایتاً به یک کدمتمرکز تبدیل شوند و به این ترتیب مضمون‌های اصلی و زیر مضمون‌ها تعیین شدند.

نمونه‌ای از مضمون‌های استخراج‌شده از متن مصاحبه‌ها

«سالمندی اطراف من مثلاً پدرشوهرم انتظارانشون بالاست. نمی‌دونم با چه آموزشایی میشه این انتظار بالا رو تعدیل کرد. مثلاً انتظار محبت و توجه زیاد دارن. انتظار حرف‌شنوی دارن؛ اما جوونا دستور نمی‌گیرن چه عروس چه دختر چه پسر، حوصله گزارش دادن ندارن. من میگم یه نفر باید باشه که بهشون بگه

یافته‌ها

یافته‌های این پژوهش در دو بخش توصیفی و استنباطی ارائه می‌شود. اطلاعات جمعیت‌شناختی مربوط به هر ۳ گروه در جدول شماره ۲ نشان داده شده است.

یافته‌های مرحله اول: شناسایی نیازها

در این مرحله، ۵۲ کد باز که مطرح‌کننده نیازهای آموزشی سالمندان بودند، ظاهر شدند، سپس موارد مشابه دسته‌بندی و هر دسته نام‌گذاری و نهایتاً ۱۳ مضمون پدیدار شد (جدول شماره ۳).

معنویت

این طبقه به پررنگ‌تر شدن نیاز به رشد معنوی در دوران سالمندی اشاره می‌کند. زیرطبقه‌ها آن شامل نیاز به یادگیری قرآن، آشنایی با داستان‌های مذهبی، آشنایی با مقوله حیات و مرگ، یادگیری عرفان، فلسفه، احکام و اعتقادات دینی است. اغلب مشارکت‌کنندگان این دوران را زمینه‌ساز رشد معنوی سالمند قلمداد می‌کنند. مشارکت‌کننده‌ای شرایط سالمندی را این‌گونه توصیف می‌کند:

«ما الان باید به آخرت‌مون فکر کنیم. من الان برای چی به چیز جدید یاد بگیرم. کار با کامپیوتر به چه درد من می‌خوره. من دوست دارم داستان‌های مذهبی بخونم. یه نفرم باشه که بگه این داستان چی می‌خواسته به ما یاد بده. ما هم بحث کنیم باهاش» (سالمند مرد، ۷۱ ساله).

«من کتاب‌های فلسفی و عرفانی زیاد می‌خونم. فکر می‌کنم الان ذهنم برای این چیزا آمادگی داره. چون که بودم زیاد دوست نداشتم اما الان دوست دارم درباره این دنیا و اون دنیا بدونم. می‌شینم به مردنم که فکر می‌کنم غصه می‌خورم اما با خوندن این جور کتابا آدم یکم آروم می‌شه. کاش یه کلاسی بود به آدم یاد می‌داد چطور با این فکر که دارم به مردن نزدیک می‌شم کنار بیاییم» (سالمند زن، ۶۴ ساله).

ادبیات فارسی و بومی

این طبقه شامل شعر، کتاب‌خوانی و نقد کتاب، خاطره‌گویی و خاطره‌نویسی است. اغلب سالمندانی که به مطالعه علاقه‌مندند خود در این زمینه‌ها مطالعه می‌کنند. مشارکت‌کننده‌ای در این باره می‌گوید:

«همین خوندن یه کتاب یا یه شعر خودش ذهنمونو به چالش میکشه و درگیر میکنه» (سالمند زن، ۶۰ ساله).

«من دوست دارم شعر بخونم و معنی کنن تا منم بفهمم» (سالمند، مرد، ۷۳ ساله).

انتظار تشونو بیارن پایین ما خودمون کلی درگیریم تو زندگیمون و اینجوری همیشه عذاب وجدان داریم. همش گلابه می‌کنن» (اطرافیان، زن).

کدگذاری باز: آموزش با هدف تعدیل انتظارات

کدگذاری متمرکز

دسته‌بندی با کدهای باز به‌دست‌آمده همچون «سازگاری با نسل امروز»، «مهارت حل تعارض»، «درک مشغله‌های فرزندان و احترام به استقلال آن‌ها» و نهایتاً تشکیل کد متمرکز با عنوان «مهارت‌های برقراری روابط بین‌فردی».

اعتبار بخش کیفی

به منظور اعتباربخشی از روش زاویه‌سازی استفاده شده است. زاویه‌سازی عبارت است از استفاده از پژوهشگران متعدد در جریان گردآوری، تحلیل و تفسیر داده‌ها [۳۰]. برای این منظور اعضای تیم پژوهشی در فرایند گردآوری داده‌ها همراه با چهار متخصص تعلیم و تربیت، ۱ روان‌شناس، ۱ مشاور و ۲ دانشجوی علوم تربیتی فرایند تحلیل و تفسیر داده‌ها را مورد بررسی و نقد قرار دادند و بازخوردهای حاصل از تعامل تیم پژوهشی و تیم اعتباربخشی در جهت اصلاح دسته‌بندی اعمال شد.

سپس مرحله بعدی که اولویت‌بندی نیازهای شناسایی‌شده با استفاده از روش دلفی بود، آغاز شد. مضمون‌های مشخص‌شده در دور اول همراه با مصادیقی از هر مضمون و متنی حاوی درخواست اولویت‌بندی، از طریق ایمیل یا سایر شبکه‌های اجتماعی ترجیحی مشارکت‌کنندگان و در صورت لزوم، به‌صورت حضوری به مشارکت‌کنندگان تحویل داده شد و از مشارکت‌کنندگان درخواست شد تا از شماره‌های ۱ تا ۱۳ برای اولویت‌بندی استفاده کنند. همچنین در صورت تمایل دلایل اولویت‌بندی خود را نیز در یک جمله یا پاراگراف ذکر کنند و در صورت وجود هرگونه ابهام با پژوهشگر معرفی‌شده در نامه، در ارتباط باشند. در دور دوم دلفی نیازهای اولویت‌بندی‌شده حاصل از دور اول همراه با دلایل پیش‌گفت به منظور بررسی و نظرخواهی برای مشارکت‌کنندگان ارسال شد.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در دور اول دلفی از نمره‌دهی معکوس استفاده شد: برای اولویت شماره ۱، بیشترین نمره که عدد ۱۳ بود و برای اولویت شماره ۲، نمره ۱۲، برای اولویت شماره ۱۳، نمره ۱ و برای مواردی که هیچ اولویتی از طرف مشارکت‌کنندگان نداشت، ارزش عددی صفر در نظر گرفته شد. سپس، مجموع نمرات اختصاص‌یافته به هر مضمون، ملاک رتبه‌بندی قرار گرفت. داده‌های حاصل از دور دوم دلفی نیز براساس تعداد پاسخ‌های موافق و مخالف مورد تحلیل قرار گرفتند. فرایند نمره‌گذاری و تحلیل نیز توسط تیم پژوهش و یک کارشناس آمار مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ۲. اطلاعات جمعیت‌شناختی نمونه

اطلاعات جمعیت‌شناختی	تعداد (درصد)
جنسیت	مرد ۱۱(۷۸/۵)
	زن ۳(۲۱/۵)
زمینه تخصصی	روان‌شناسی ۲(۱۴/۳)
	جامعه‌شناسی ۱(۷/۱۵)
	پرستاری سالمند ۱(۷/۱۵)
گروه متخصصان	فلسفه تعلیم و تربیت ۲(۱۴/۳)
	مریی بزرگسالان / سالمندان ۸(۵۷/۱)
	کمتر از ۱۰ سال ۴(۲۸/۵)
	بین ۱۰ تا ۲۰ سال ۴(۲۸/۵)
میزان تجربه	بالای ۲۰ سال ۶(۴۳)
	مرد ۱۱(۵۲)
سن	زن ۱۰(۴۸)
	بین ۶۰ تا ۶۹ ۱۵(۷۱)
	بین ۷۰ تا ۷۹ ۵(۲۴)
تحصیلات	بین ۸۰ تا ۸۹ ۱(۵)
	زیر دیپلم ۵(۲۴)
	دیپلم ۱۱(۵۲)
	دانشگاهی ۵(۲۴)
ساختار خانواده	تنها ۴(۱۹)
	با همسر ۱۱(۵۲)
نحوه گذران زندگی	با همسر و فرزندان ۶(۲۹)
	حقوق بازنشستگی ۱۰(۴۸)
	پشتوانه مالی شخصی در سطح گذران زندگی ۴(۱۹)
	پشتوانه مالی شخصی در سطح مناسب از طریق اطرافیان (همسر، فرزندان و ...) ۳(۱۴)
جنسیت	مرد ۲(۲۰)
	زن ۸(۸۰)
نوع رابطه	فرزند یا نوه ۸(۸۰)
	دوست ۲(۲۰)

جدول ۳. مضمون‌ها و زیرمضمون‌های استخراج‌شده

ردیف	نام دسته	مصادیق
۱	معنویات	داستان‌های مذهبی قرآن‌خوانی آشنایی با مقوله حیات و مرگ عرفان فلسفه احکام و اعتقادات دینی
۲	ادبیات فارسی و بومی	شعر کتاب‌خوانی و نقد کتاب خاطره‌گویی و خاطره‌نویسی
۳	فعالیت‌های هنری	موسیقی نقاشی رنگ‌آمیزی هنرهای دستی آشپزی تماشا و تحلیل فیلم
۴	مهارت بهره‌گیری از فناوری‌های جدید	مهارت استفاده از تلفن همراه اینترنت شبکه‌های اجتماعی
۵	ذهن‌ورزی	حل پازل بازی فکری شطرنج
۶	مهارت‌های ارتقای سلامت	اطلاعات سلامتی اطلاعات تغذیه‌ای اطلاعات دارویی ورزش
۷	احساس رضایت‌مندی	لذت بردن و رضایت از زندگی فعلی احساس رضایت با مرور گذشته اهمیت هدف‌مندی آشنایی با تفریحات سالم و نحوه گذران اوقات فراغت

ردیف	نام دسته	مصادیق
۸	دانش عمومی	اطلاع از اخبار و مسائل روز دنیا مطالعه تاریخ یادگیری زبان انگلیسی
۹	تمایل به گسترش سطح آگاهی و دانایی	گشوده بودن در برابر یادگیری آشنایی و بهره‌گیری از روش‌های خودآموزی چون مشاهده گری، تأمل و سکوت
۱۰	خودشناسی و درک ارزشمندی و مفید بودن	شناخت احساسات و خواسته‌های خود و احترام به آن‌ها شناخت و ایفای نقش‌های اجتماعی به‌عنوان سالمند آشنایی با روند طبیعی سالمندی انتقال حس ارزشمندی و مفید بودن حفظ استقلال خود
۱۱	مدیریت احساسات و هیجانات منفی	بی‌حوصلگی یاس اضطراب ترس خشم خودخواهی لج‌بازی
۱۲	مهارت‌های برقراری روابط بین‌فردی	تعدیل انتظارات سازگاری با نسل امروز حل تعارض درک مشغله‌های فرزندان احترام به استقلال دیگران
۱۳	اهمیت محیط زیست و شیوه‌های حفاظت از آن	شناخت محیط زیست و راه‌های محافظت از آن

سالمند

«سالمندا با کشیدن نقاشی به آرامش میرسن و در عین حال از این کار لذت میبرن. با اینکه جلسه اول همشون مقاومت میکنن و خجالت میکشن اما کم کم گوشه لبشون خنده میشینه و بعضی وقتا می‌بینی چنان سکوتی تو کلاس برقراره که همه درگیر کار خودشون» (معلم آموزش بزرگسالان، زن، ۳۲ ساله).

سالمندی با بیان اینکه «دوست دارم آگه کلاسی باشه کنارش موسیقی هم باشه» اضافه می‌کند «من تو جوونی دوست داشتم مثلاً سه‌تار یاد بگیرم اما الان همین‌که بزمن و من گوش بدم کافیه برام». زمانی که از ایشان سؤال شد که چرا الان به سراغ یادگیری سه‌تار نمی‌روند گفت: «از من دیگه گذشته. دورو بریام

«خانومایی که اینجا (مرکز مراقبت روزانه سالمندان) میان معمولاً به شعرخوانی و خوندن داستان علاقه دارن» (پرستار سالمندان، زن، ۳۸ ساله).

فعالیت‌های هنری

این طبقه موسیقی، نقاشی، رنگ‌آمیزی، هنرهای دستی، آشپزی و تماشا و تحلیل فیلم را در برمی‌گیرد. سالمندان نیازهای مختلفی دارند که تعدادی از آن‌ها به آرزوهای برآورده‌نشده آن‌ها اشاره دارد. همچون نقاشی یا موسیقی. از نظر معلم نقاشی سالمندان نیز:

مهارت‌های ارتقای سلامت

این طبقه شامل اطلاعات سلامتی، اطلاعات تغذیه‌ای، اطلاعات دارویی و ورزش است. باتوجه‌به اینکه با افزایش سن سلامت جسمانی افت پیدا می‌کند، بارزترین نیازی هم که از طرف هر سه گروه اطرافیان، سالمندان و متخصصان مطرح شد، مهارت‌های ارتقا سلامتی بود. یکی از سالمندان از علاقه به آموزش در حوزه سلامت چنین نقل می‌کند:

«من تو جلساتی شرکت می‌کنم که یه نفر هست نکات کوتاه و کاربردی درباره سلامت می‌گه که خیلی برای ما مفیده. مثلاً گفته مالش دورانی گوش برای گردش مایع داخل گوش میانی مفیده. ۲ هفته قبل که این حرفو گفته بود همه انجامش داده بودیم هر روز. جلسه بعدشم همه خواستیم که بازم برامون حرف بزنه. سلامتی الان برای ما خیلی مهمه البته شرط مهم اینه که آموزش تخصصی نباشه. باید کاربردی باشه. من نمی‌دونم کلسترول چیه اما آگه بگن فلان چیز مفیده بخور و فلان چیز مضره نخور بهتره» (سالمند، مرد، ۷۰ ساله).

نظر متخصصان و اطرافیان در این زمینه

«۳ حوزه مهم و بسیار گسترده سلامت جسمی، روانی و اجتماعی که برای هر سنی مهمه اما به نظر میرسه تو سالمندی پررنگ‌تر میشه. سلامت جسمی از این نظر مهمه که رفته‌رفته وضعیت سلامت افت پیدا میکنه و بیماری‌ها یکی‌یکی میان سراغ آدم. باید سالم زیستن و همراه با باهم زیستن یاد بگیریم» (متخصص فلسفه تعلیم و تربیت، مرد).

«تو حوزه سلامت هر روز بیماری‌های جدیدی پیدا می‌شه یا راه‌های درمان جدید و لازمه اطلاعات اونا به روز باشه» (متخصص آموزش بزرگسالان، مرد).

«به نظر من مفیدترین محتوا برای سالمندان می‌تونه موضوعاتی باشه که باعث بشه امید به زندگی‌شون زیاد بشه و زندگی سپری شده و پیش‌روشنو ارزشمند تلقی کنن. اونا باید یاد بگیرن از سلامتی خودشون مراقبت کنن و مسائل تغذیه‌ای و بهداشت شخصی رو رعایت کنن» (اطرافیان، زن).

احساس رضایتمندی

این طبقه شامل لذت بردن و رضایت از زندگی فعلی، احساس رضایت با مرور گذشته، اهمیت هدفمندی، آشنایی با تفریحات سالم و نحوه گذران اوقات فراغت است. سالمندان در این رابطه می‌گویند:

«زمان لذت بردن از زندگی الانه که بچه‌ها هم سروسامون گرفتن. باید قدر امروزو بدونیم خصوصاً اگر سلامتییم»

چی میگن. میگن سر پیروی رفته موسیقی یاد بگیره. به جای اینکه بشینه قرآن بخونه رفته سه تار بزنه. حوصلشم ندارم» در ادامه از سالمندانی که به کلاس‌های موسیقی رفته‌اند و علی‌رغم انتظارشان موفق هم بوده‌اند و بی اهمیت بودن حرف مردم با ایشان صحبت شد و نظرشان در این باره پرسیده شد. کمی به فکر فرو رفتند. می‌شد برقی را در چشمانشان دید. امیدی هرچند کم نور لحظه‌ای هیجانشان را بالا برده برد. نفسی عمیق کشید و پاسخ داد: «آره. میدونم حرف مردم نباید خیلی مهم باشه. شاید یه روز یه کلاسی باشه که دوستانم برن منم باهاشون برم» (سالمند مرد، ۶۳ ساله).

مهارت بهره‌گیری از فناوری‌های جدید

این طبقه از مهارت استفاده از تلفن همراه، اینترنت و شبکه‌های اجتماعی تشکیل شده است. با ورود پرسرعت تکنولوژی سالمندان اگر نتوانند با ابزارهای جدید و نحوه استفاده از آن‌ها آشنا شوند، به‌نوعی با عصر جدید و نسل بعدی بیگانه می‌شوند. به بیان مشارکت‌کننده‌ای از گروه متخصصان:

«دنیا در حال تغییره. باید مهارت‌های اجتماعی جدید رو بهشون آموزش بدیم. بیست سال قبل این شبکه‌های اجتماعی نبودن ولی الان سالمندان امکان ارتباط با بچه‌هاشونو در هر نقطه از دنیا دارن و باید بهشون آموزش بدیم. یه استاد دانشگاهی هستن که بازنشسته شده‌اند و خودشون از اطرافیان درخواست می‌کنن برایشون برنامه‌های واتس‌آپ یا اسکاپ رو نصب کنن تا با بچه‌هاش تو امریکا ارتباط برقرار کنه. این یه مهارت اجتماعی» (متخصص در زمینه آموزش بزرگسالان، مرد)

ذهن‌ورزی

این طبقه شامل حل پازل، بازی‌های فکری و شطرنج است. تعدادی از سالمندان علاقه زیادی به بازی فکری دارند. یکی از آن‌ها در ارتباط با علاقه‌اش به بازی شطرنج می‌گوید:

«من خیلی به شطرنج علاقه دارم. تو خونه هم حوصلم سرمیره و کسی نیست باهاش بازی کنم. دست خودم نیست، دوست دارم کسی باهام کاری نداشته باشه و من بشینم بازی کنم. صحبتو زیاد دوست ندارم. شطرنجو از داداشام تو خونه یاد گرفتم. داداشام مسابقه می‌رفتن. من و زن داداشم باهم بازی می‌کردیم. الان از دنیا رفته و من تنها شدم» (سالمند زن، ۶۷ ساله).

در این باره متخصصی که خود به‌تازگی ۶۰ سالگی را پشت سر گذاشته می‌گوید:

«دوستای من کتابخون هستن؛ اما جای یه چیزی خالیه چیزی مثل بازی فکری، شادی. چیزی که هیجان آور باشه. تو لندن که هستم زیاد پاسوربازی می‌کنن. هیجان زیادی داره. ما نیازمند هیجانیم» (مشاور، زن).

خودشون یاد بگیرن. مشاهده‌گری رو یاد بگیرن. سکوت کردن رو و مشاهده و تأمل کردن و یاد بگیرن» (متخصص روانشناسی، زن).

در راستای عدم وجود انگیزه برای یادگیری، سالمندی اشاره دارد به اینکه:

«الان دیگه از وقت یاد گرفتن من گذشته. اصلاً می‌خوام چی یاد بگیرم؟ هرچی لازم بوده رو قبلاً یاد گرفتم. الان حال و حوصله‌ای نمونه برام» (سالمند، مرد، ۶۸ ساله).

خودشناسی و درک ارزشمندی و مفید بودن

این طبقه بر اهمیت آگاهی و شناخت نسبت به دوران سالمندی و انتقال حس ارزشمندی و مفید بودن در سایه این شناخت دارد و شامل زیرطبقات شناخت احساسات و خواسته‌های خود و احترام به آن‌ها، شناخت و ایفای نقش‌های اجتماعی به‌عنوان سالمند، آشنایی با روند طبیعی سالمندی و انتقال حس ارزشمندی و مفید بودن است. در این زمینه یکی از سالمندان می‌گوید:

«باید به وجود خود سالمند ارزش داد. آگه بدونه که واسه جامعه مفیده یا برای خانوادش، به مرگ فکر نمی‌کنه» (سالمند، مرد، ۶۲ ساله).

متخصص مشارکت‌کننده باور دارد:

«آموزش‌ها باید روی خودیابی و خودشناسی تأکید داشته باشه. برای رسیدن به اصل وحدت شخصیت و یکپارچگی شخصیت که آخرین مرحله از مراحل رشد روانی اجتماعی اریکسون و اصول اخلاقی جهانی که آخرین مرحله از مراحل رشد اخلاقی کهلبرگه و اونجا وجدان معیار‌گزینه‌ش باید خودشون و مرحله که تو این سن انتظار میره بهش برسن رو بشناسن» (متخصص، برنامه‌ریز درسی، مرد).

مدیریت احساسات و هیجانات منفی

با مراجعه به متن مصاحبه‌ها مشاهده می‌شود که با افزایش سن آستانه تحمل سالمندان در مقابل احساسات و هیجاناتی که قبلاً برایشان کنترل‌پذیرتر بود، کاهش می‌یابد. این طبقه شامل توانایی مقابله با بی‌حوصلگی، یاس، اضطراب، ترس، خشم، خودخواهی و لجبازی است.

یکی از متخصصان در این زمینه می‌گوید:

«به‌دلیل آسیب‌پذیر بودن سالمندان در برابر بیماری‌های جسمی و روحی و چون سنشون گذشته، ممکنه زود عصبانی بشن. با دادن مهارت‌هایی که بتونه چنین خشمی رو کنترل کنه و یا درک کنه که طرف مقابل قصد و نیت بدی نداشته و عصبانی نباشه میشه بهشون کمک کرد» (متخصص آموزش بزرگسالان، مرد).

«ما تو ایران در حال فکر کردن به گرفتاریا هستیم و شاید خواهان شرکت تو کلاس آموزشی کم باشه. باید یه مکانی برای این کار باشه که بشناسیم و بریم. تو کشورهای دیگه سالمندا در حال لذت بردن از زندگی هستن. آرامش، تفریح، سفر اما ما پشتیبان نداریم. تو خارج اونا رو به اردوهای اجباری می‌برن. کسی به فکر ما نیست. ما وقتی هم دورهم جمع می‌شیم از مشکلات و گرونی و بیماری حرف می‌زنیم. امکانات باشه میریم استفاده می‌کنیم» (سالمند مرد، ۶۴ ساله).

«یاد نگرفتم چطور اوقات فراغتمونو پر کنیم. همش درس، بعد کار، الانم فقط استراحت. هممون این‌طوریم و برنامه نداریم به ما یاد ندادن لذت ببریم. نمی‌دونیم چطور زندگیمونو بهتر کنیم، خوش بگذرونیم. فرهنگشم نداریم مثلاً منم آگه بخوام با دوستانم خوش بگذرونم به شوهرم برمی‌خورم. شاید آگه اسم کلاس روش باشه چیزی نکه اما کلاً انگار با لذت بردن قهریم» (سالمند زن، ۶۰ ساله).

دختری که با پدر و مادر سالمند خود زندگی می‌کند باور دارد:

«آگه قراره آموزش ببینن باید کاری کنین که باعث بشه حس کفایت و توانمندی داشته باشن. باید رضایت از زندگی و شادکامیشون بیشتر بشه» (اطرافیان، زن).

دانش عمومی

این طبقه نشانگر تمایل و کشش سالمندان برای درگیری در اخبار و دانش روز است که شامل اطلاع از اخبار و مسائل روز دنیا مطالعه تاریخ و یادگیری زبان انگلیسی است. سالمندی می‌گوید:

«من دوست دارم اخبار ایران و جهانو بدونم. خیلی دلم می‌خواد اطلاعات عمومی‌تر بشه. خودم اخبار می‌بینم اما خوب فقط با اخبار که همیشه همه چیزو بدونم» (سالمند، مرد، ۷۰ ساله).

متخصصی در این باره می‌گوید:

«جهان و جامعه هر روز در حال تغییر و تحوله. برای اینکه سالمندا از قافله عقب نباشن، باید درباره مسائل روز آگاهی داشته باشن. این یکی از حقوق اوناست» (متخصص جامعه‌شناسی، مرد).

تمایل به گسترش سطح آگاهی و دانایی

این طبقه اشاره دارد به اینکه باید در سالمندان نسبت به یادگیری انگیزه ایجاد شود. این طبقه شامل زیرطبقات گشوده بودن در برابر یادگیری و آشنایی و بهره‌گیری از روش‌های خودآموزی چون مشاهده‌گری، تأمل و سکوت است. روانشناس بالینی در این زمینه اشاره می‌کند به اینکه:

«به نظرم باید به سالمندا خودآموزی رو یاد بدیم. خودشون یاد بگیرن به خودشون کمک کنن. این‌طوری که ما مسئولیت‌هاشونو به عهده می‌گیریم، اجازه نمی‌دهیم یاد بگیرن. زمان بدیم تا

جدول ۴. نیازهای اولویت‌بندی شده پس از ۲ مرحله به‌کارگیری روش دلفی

اولویت‌ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
متخصصان	مهارت‌های ارتقای سلامت جسمانی	خودشناسی	ذهن‌ورزی	مدیریت احساسات و هیجانات منفی	مهارت‌های برقراری روابط بین‌فردی	مهارت‌های خودآموزی
گروه سالمندان	ارتقای سلامت جسمانی	مدیریت احساسات و هیجانات منفی	محیط زیست	احساس رضایت	خودشناسی	اطلاعات عمومی
اطرافیان سالمندان	ارتقای سلامت جسمانی	خودشناسی	مدیریت احساسات و هیجانات منفی	احساس رضایت	معنویت	مهارت‌های خودآموزی
مجموع	ارتقای سلامت جسمانی	مدیریت احساسات و هیجانات منفی	خودشناسی	احساس رضایت	مهارت‌های برقراری روابط بین‌فردی	مهارت‌های خودآموزی

سالمند

دختر یک زن سالمند در این باره می‌گوید:

«من هم از طرف مادرم، هم از طرف مادر شوهر و پدرشوهرم اذیت می‌شم. دلیل اینکه من آرامش ندارم اینان. خیلی خودخواه میشن و از خودخواهی خودشون خبر ندارن. مثلاً من وقتی از مادر شوهرم به مادرم گله می‌کنم حق رو به من می‌ده اما خودش هم همون قدر خودخواه» (اطرافیان، زن).

مهارت‌های برقراری روابط بین‌فردی

این طبقه به کاهش توانایی در برقراری روابط بین‌فردی سالم با افزایش سن اشاره دارد. زیرطبقات آن نیز عبارت‌اند از تعدیل انتظارات، سازگاری با نسل امروز، حل تعارض، درک مشغله‌های فرزندان و احترام به استقلال دیگران. در این رابطه یکی از مشارکت‌کنندگان که به‌عنوان عروس یک سالمند در مصاحبه شرکت کرده بود، می‌گوید:

«سالمندا حوصله ندارن. بابای من خیلی بی‌حوصله است و وقتی می‌خوام باهاش حرف بزنم می‌گه می‌خوام اخبار ببینم درحالی‌که تو واقعیت همیشه تنهاست اما انگار بلد نیست چطور با من ارتباط برقرار کنه. فقط من نیستم با هیچکس نمیتونه. انگار همیشه شاکیه از همه. از زمین و زمان» (اطرافیان، مرد).

اهمیت محیط‌زیست و شیوه‌های حفاظت از آن

این طبقه بر اهمیت توجه به محیطی که در آن زندگی می‌کنیم و وابستگی متقابل ما به همدیگر اشاره دارد که شامل نیاز به آموزش هم‌درزمینه شناخت محیط‌زیست و هم‌درزمینه راه‌های محافظت از آن است. در این زمینه یکی از سالمندان می‌گوید:

«به نظر من دنیا خیلی عوض شده. ما تو درسامون راجع به سوراخ لایه اوزون نخونده بودیم یا مثلاً اون موقع ظرفای یکبار

مصرف نبود. الان همه جای طبیعت پر از آت و آشغاله. ما باید بدونیم چطور میشه از اطرافمون مواظبت کنیم تا بتونیم به نوه هامونم یاد بدیم» (سالمند زن، ۶۵ ساله).

یافته‌های مرحله دوم: اولویت‌بندی نیازها براساس روش دلفی

نرخ بازگشت پاسخ‌ها در دور اول دلفی پس از ۴ بار پیگیری به ترتیب در گروه متخصصان، ۷۱ درصد، سالمندان ۴۷/۶ درصد و اطرافیان سالمندان ۹۰ درصد و در مجموع معادل ۶۱ درصد شد. یافته‌ها نیز شامل فهرستی از نیازهای اولویت‌بندی شده بود که ۶ اولویت اول به ترتیب از شماره ۱ تا ۶ در جدول شماره ۴ ارائه شده است.

در دور دوم دلفی که ۶ نیاز اولویت‌بندی شده همراه با دلایل پیش‌گفت توسط مشارکت‌کنندگان به منظور بررسی و نظرخواهی مجدد برای مشارکت‌کنندگان ارسال شد که با توافق کلیه مشارکت‌کنندگان همراه بود. نرخ بازگشت پاسخ‌ها نیز به ترتیب در گروه متخصصان، ۹۰ درصد، سالمندان ۱۰۰ درصد و اطرافیان سالمندان ۱۰۰ درصد و در مجموع ۹۶ درصد بود و به‌جز یک متخصص کلیه مشارکت‌کنندگان در دور قبل در این دور نیز مشارکت داشتند.

بحث

براساس یافته‌ها، نخستین اولویت آموزشی سالمندان ایرانی مهارت‌های ارتقای سلامت جسمانی بود. این یافته با یافته مطالعات [۲۶، ۲۴، ۲۲] همسواست. براساس نظریات بیولوژیکی هرچند سلامت جسمانی با افزایش سن کاهش می‌یابد، اما می‌توان سرعت آن را تحت کنترل درآورد و یکی از راه‌های کنترل، داشتن آگاهی‌های مراقبتی است. به‌عبارتی هرچه سالمند اطلاعات بیشتری درباره نحوه حفظ سلامت خود داشته باشد، قادر است روند کاهشی سلامت جسمانی خود را کندتر کند.

رضایت از زندگی نیز در دوران سالمندی با عوامل متعددی مانند جنبه‌های اجتماعی، جسمی، روانی و مالی تعیین می‌شود [۳۷]. اولویت حاصل را می‌توان به سلسله‌مراتب نیازهای مازلو ربط داد. نیازهایی چون مهارت‌های ارتقای سلامت جسمانی و روانی را می‌توان در سطح دوم نیازها و متناسب با نیازهای امنیت در نظر گرفت، در حالی که نیازهایی مانند معنویت، ادبیات و هنر را می‌توان با سطح خودشکوفایی مرتبط دانست. سلسله‌مراتبی که ارضای نیازهای سطوح پایین‌تر را در اولویت قرار می‌دهد و با یافته‌های این مطالعه همسو است.

با افزایش سن، سلامت جسمانی و توانایی مدیریت احساسات و هیجانات کاهش می‌یابد و با محدود شدن دایره اطرافیان به‌علت بازنشستگی یا فوت، سلامت اجتماعی نیز در معرض تهدید قرار می‌گیرد. شناخت صحیح سالمندی و کسب مهارت‌های خودآموزی از عناصر کلیدی جهت فائق آمدن بر چالش‌های این دوران است. در همین راستا مراکز آموزشی سالمندان قادرند در کنار دانش و مهارت‌های لازم جهت مدیریت سلامت جسم و روانی که در اختیار سالمندان قرار می‌دهند زمینه برقراری تعاملات سالم اجتماعی سالم را نیز برای ایشان فراهم کنند.

نتایج حاصل از مطالعه حاضر می‌تواند مورد استفاده سیاستگذاران، آموزشیاران و سایر حوزه‌های مرتبط با آموزش سالمندان به‌عنوان پیش‌نیاز هرگونه مداخله آموزشی قرار گیرد.

محدودیت‌ها و پیشنهادهای پژوهشی

در مطالعه حاضر نیازها از طریق مصاحبه استخراج شده است و پیشنهاد می‌شود مطالعاتی پیمایشی به‌منظور مقایسه یافته‌های مطالعات کمی و کیفی و تعمیم‌پذیری هرچه بیشتر یافته‌ها انجام شود. نمونه در مطالعه حاضر از شهرهای تهران و تبریز انتخاب شده است و پیشنهاد می‌شود به‌دلیل تفاوت‌های فرهنگی قومیت‌های مختلف که می‌تواند منجر به تفاوت در ماهیت و اولویت‌بندی نیازها شود در سایر شهرها نیز این مطالعه تکرار شود. علاوه بر این، مطالعاتی به‌منظور بررسی تفاوت بین نیازهای آموزشی سالمندان در گروه‌های سنی مختلف (سالمندان جوان، سالمندان و سالمندان پیر) و در دو جنسیت انجام شود. همچنین براساس نتایج تحقیق، پیشنهاد می‌شود آموزش مهارت‌های ارتقای سلامت، مدیریت احساسات و احساسات منفی و کمک به سالمندان به‌منظور شناخت بهتر سالمندی و پی بردن به جنبه‌های مثبت این دوران مورد توجه قرار گیرد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

کد اخلاق این پژوهش از کارگروه اخلاق در پژوهش پژوهشگاه علوم ورزشی دریافت شده است (IR.SSRC.REC.1400.110).

طبق یافته‌ها مدیریت احساسات منفی دومین نیازی بود که در مطالعه حاضر بر آن تأکید شده است. این یافته با یافته مطالعه [۲۴] همسوست. از نظر سازمان بهداشت جهانی مهارت مدیریت هیجانات منفی به‌عنوان یک مهارت زندگی، شامل شناخت احساسات خود و دیگران و آگاهی از نحوه تأثیر احساسات بر رفتار و همچنین توانایی پاسخ مناسب به احساسات و هیجانات است. یکی از دلایل اهمیت مدیریت احساسات و هیجانات منفی از این رو است که افزایش سن منجر به ایجاد تغییرات در بخش‌هایی از مغز می‌شود که مهارت‌ها و توانایی‌هایی مانند خودآگاهی و پاسخ به برخی احساسات را کنترل می‌کنند [۳۴]. همچنین با افزایش سن از کمیت و کیفیت خواب کاسته می‌شود و این امر خود منجر به تغییرات خلق و خو، بی‌قراری و کسالت می‌شود [۲۰]. این در حالی است که ناتوانی در نشان دادن عکس‌العمل مناسب هنگام تجربه احساسات و هیجانات، بر سلامت روان تأثیر منفی می‌گذارد. از آنجاکه کسب مهارت‌های لازم می‌تواند منجر به مدیریت این احساسات و هیجانات شود، بنابراین به‌عنوان یکی از محتواهای لازم جهت آموزش در این دوران حائز اهمیت است.

خودشناسی سومین نیاز حاصل از اولویت‌بندی بود که به‌عنوان یافته متفاوت پژوهش حاضر در بین پژوهش‌های انجام‌شده در خصوص شناسایی نیازهای آموزشی سالمندان می‌توان به آن اشاره کرد. آگاهی و دانش سالمند درباره روند سالمندی نوعی خودآگاهی است و دانش حاصله نوعی خودشناسی است [۳۵]. هدف این آموزش دستیابی به تصویری واقع‌بینانه از خود است که می‌تواند به افزایش عزت‌نفس، اعتماد به نفس، رضایت از زندگی و کشف احساسات روزمره خود منجر شود [۳۶].

براساس نتایج مطالعه حاضر سایر نیازهای مطرح‌شده عبارت بودند از: احساس رضایت، کسب مهارت‌های برقراری ارتباط، مهارت‌های خودآموزی، معنویت، ادبیات، هنر، فناوری‌های جدید، ذهن‌ورزی و حفاظت از محیط زیست که در قیاس با نیازهای یادشده از اولویت پایین‌تری برخوردار شدند. به این نیازها در مطالعات [۸، ۲۱-۲۶] نیز اشاره شده است.

نتیجه‌گیری نهایی

مطالعه حاضر با هدف شناسایی و اولویت‌بندی نیازهای آموزشی سالمندان ایرانی انجام شد و نهایتاً ۶ نیاز به ترتیب اولویت عبارت بودند از ۱. مهارت‌های ارتقای سلامت جسمانی، ۲. مهارت مدیریت احساسات و هیجانات منفی، ۳. خودشناسی، ۴. احساس رضایت، ۵. مهارت برقراری روابط بین‌فردی و ۶. مهارت خودآموزی. کلیه نیازهای فهرست‌شده در تعامل و تأثیر و تأثر متقابل بر یکدیگر هستند. به‌عنوان نمونه مهارت‌های ارتقای سلامت جسمانی در ارتباط مستقیم با سلامت روان قرار دارد، بدین معنا که هرچه سالمند چالش‌های سلامتی بیشتری داشته باشد، زنگ خطر افسردگی برای او بلندتر است [۲۰]. احساس

حامی مالی

این مقاله برگرفته از رساله شیرین داوری فیض پور آذر، دانش‌آموخته برنامه‌ریزی درسی در گروه علوم تربیتی، دانشگاه تربیت مدرس است.

مشارکت‌نویسندگان

کلیه نویسندگان در کلیه مراحل تهیه این مقاله همکاری داشته‌اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مایل‌اند از معاونت محترم پژوهشی دانشگاه تربیت‌مدرس به خاطر فراهم کردن زمینه انجام این مطالعه، از آقای دکتر مسعود طبیب آذر و آقای دکتر بهنام طالبی به خاطر بازبینی متن مقاله و ارائه نظرهای ساختاری تشکر و قدردانی کنند.

References

- [1] World Health Organization. Aging and health. Geneva: World Health Organization; 2022. [\[Link\]](#)
- [2] Zanjari N. [Good aging: An overview of the concepts and dimensions of good aging (Persian)]. Tehran: Tarhe Naghd; 2018. [\[Link\]](#)
- [3] Mohammadhasani N, Fardanesh, H. [Analysis of andragogy and designing a model for adult education in technology-based environments (Persian)]. *Journal of Curriculum Technology*. 2016; 1(1):35-47. [\[DOI: 10.22077/JCT.2016.661\]](#)
- [4] Salmabadi M, Rajabi M J, Safara M. [Effectiveness of training the review of life on life satisfaction and sense of coherence middle-aged women and elderly nursing home residents in Qazvin (Persian)]. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*. 2018; 13(2):198-209. [\[DOI:10.32598/sija.13.2.198\]](#)
- [5] Ekrami M, Mirhaj A. [The comparison of general health and self-esteem status in the trained aged women in Iran alzheimer's association and other (Persian)]. *Quarterly Journal of Health Psychology*. 2015; 4(14):98-112. [\[Link\]](#)
- [6] Farhadi A, Foroughan M, Mohammadi F, Sahranavard M. [The impact of healthy lifestyle training program on quality of life of rural elderlies in Dashti District of Boushehr Province (Persian)]. *Iranian Journal of Aging*. 2013; 8(3):35-43. [\[Link\]](#)
- [7] Jin B. The impact of participation in educational programs on older adult's life satisfaction. *Adult Education Research Conference*. 2017; 1-11. [\[Link\]](#)
- [8] Narushima M, Liu J, Diestelekamp N. Lifelong learning in active ageing discourse: It's conserving effect on wellbeing, health and vulnerability. *Ageing and Society*. 2018; 38(4):651-75. [\[DOI:10.1017/S0144686X16001136\]](#) [\[PMID\]](#) [\[PMCID\]](#)
- [9] Jenkins A, Mostafa T. The effects of learning on wellbeing for older adults in England. *Ageing & Society*. 2015; 35(10):2053-70. [\[DOI:10.1017/S0144686X14000762\]](#)
- [10] Fernandez-Ballesteros R, Molina MA, Schettini R, Del Rey AL. Promoting active aging through university programs for older adults: An evaluation study. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*. 2012; 25(3):145-54. [\[DOI:10.1024/1662-9647/a000064\]](#)
- [11] Hasanzadeh Khosh R. [The effectiveness of helplessness training on depression symptoms in elderlies women (Persian)] [Ph. D. dissertation]. Shahroud: Islamic Azad University of Shahroud; 2018. [\[Link\]](#)
- [12] Sayyadi Sarini M. [The effectiveness of positive thinking skills training on psychological well-being and loneliness in elderlies women in Kermanshah (Persian)] [MA Thesis]. Kermanshah: Razi University; 2016. [\[Link\]](#)
- [13] Findsen B. The engagement of universities in older adult education in Aotraroa New Zealand. *Australian Journal of Adult Learning*. 2017; 57(3):365-83. [\[Link\]](#)
- [14] Kozerska A. Older people's education: The case of Poland. *Revista de Stiinta ale Educatiei*. 2017; 18(36):106-18. [\[Link\]](#)
- [15] Shahrokhi A. [Elderly day care center (Persian)] [MA Thesis]. Tehran: Shahid Beheshti University; 2017.
- [16] Sarnrattana U. Needs assessment for curriculum and instruction development. *Journal of Curriculum and Instruction*. 2012; 2(1-2): 2-17.
- [17] Vella J. Learning to listen; learning to teach: The power of dialogue in educating adults (Revised Edition). New Jersey: Wiley; 2002. [\[Link\]](#)
- [18] Asiri Sh. [Designing and evaluating the effectiveness of an educational intervention based on the theory of aging excellence (gerotranscendence) (Persian)] [Ph.D dissertation]. Tehran: University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences; 2018. [\[Link\]](#)
- [19] Motamedi A. [Psychology of aging (Persian)]. Tehran: SAMT; 2021. [\[Link\]](#)
- [20] Medina J. Brain rules for aging well: 10 principles for staying vital, happy and sharp. San Francisco: Pear Press; 2017. [\[Link\]](#)
- [21] Vintere A, Vronska N, Balode I, Kopeika E, Cernajeva S. Aging with active knowledge and experience: Educational needs and expectations of people over 50. Maastricht: European Union; 2013. [\[Link\]](#)
- [22] Mitzner TL, Fausset CB, Boron JB, Adams AE, Dijkstra K, Lee CC, et al. Older adults' training preferences for learning to use technology. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*. 2008; 52(26):2047-51. [\[DOI:10.1177/154193120805202603\]](#) [\[PMID\]](#) [\[PMCID\]](#)
- [23] Purdie N, Boulton-Lewis G. The learning needs of older adults. *Educational Gerontology*. 2003; 29(2):129-49. [\[DOI:10.1080/713844281\]](#)
- [24] Erişen Y. Education of the older adults in Turkey: Their educational needs, expectations of educational programs, and recommendations to the related sectors. *Educational Research and Review*. 2010; 5(12):794-801. [\[Link\]](#)
- [25] Boulton-Lewis GM. Education and learning for the older adults: Why, how, what. *Educational Gerontology*. 2010; 36(3):213-28. [\[DOI:10.1080/03601270903182877\]](#)
- [26] European Commission. The analysis of educational needs of older adults people based adult learning survey. Brussels: European Commission; 2014. [\[Link\]](#)
- [27] Gholizade S, Estaji Z, Akrami R, Ghanbari Moghaddam A. [Health related needs of the elderlies in Sabzevar city of Iran (Persian)]. *Journal of Gerontology*. 2019; 4 (4):68-75. [\[DOI:10.29252/joge.4.3.68\]](#)
- [28] Parizad R, Sahebihag MH, Ghasemian Z. [Evaluation of health status and educational needs in the elderlies with cardiovascular disease referring to Malek Afzali Health Center in Tabriz in 2018 (Persian)]. *Journal of Geriatric Nursing*. 2018; 4(2):70-9. [\[Link\]](#)
- [29] Shariat F, Moradi F, Ghahramani R. [Study of social, cultural, economic, well-being, and urban structure needs of Tehran seniors association members (Persian)]. *Salmand*. 2015; 10(3):8-25. [\[Link\]](#)
- [30] Mohammadpour A. [Counter-method: The philosophical underpinnings and practical procedures of qualitative methodology (Persian)]. Tehran: Logos; 2018. [\[Link\]](#)
- [31] Esterberg KG. Qualitative methods in social research. Boston: McGraw-Hill; 2002. [\[Link\]](#)
- [32] Tayebi Abolhasani SA. [Introduction to research methodology: Standard procedures for qualitative data analysis (Persian)]. *Journal of Science and Trchnology Policy Letters*. 2019; 9(2):67-95. [\[Link\]](#)

- [33] Rahmani A, Vaziri Nezhad R, Ahmadi Nia H, Rezaeian M. [Methodological principles and applications of the delphi method: A narrative review (Persian)]. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. 2020; 19(5):515-38. [DOI:10.29252/jrums.19.5.515]
- [34] The Royal Society. *Brain waves module 2: Neuroscience: Implications for education and lifelong learning*. London: The Royal Society; 2011. [Link]
- [35] Diehl M, Wahl HW, Barrett AE, Brothers AF, Miche M, Montepare JM, et al. Awareness of aging: Theoretical considerations on an emerging concept. *Developmental Review*. 2014; 34(2):93-113. [DOI:10.1016/j.dr.2014.01.001] [PMID] [PMCID]
- [36] Radfar Sh, Hamidi F. [Guide for life skills education (for teachers)(Persian)]. Tehran: Veterans Engineering and Medical Sciences Research Institute; 2008. [Link]
- [37] Borg C, Hallberg IR, Blomqvist K. Life satisfaction among older people (65+) with reduced self-care capacity: The relationship to social, health and financial aspects. *Journal of Clinical Nursing*. 2006; 15(5):607-18. [DOI:10.1111/j.1365-2702.2006.01375.x] [PMID]