

## عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی «درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش تنش» و «روایت درمانی» بر اضطراب مرگ سالمندان

## محل انتشار:

مجله مدیریت ارتقای سلامت، دوره 12، شماره 4 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

فاطمه رضانی - Islamic Azad University

لیدا لیل آبادی - Islamic Azad University

سوزان امامی پور - Islamic Azad University

## خلاصه مقاله:

مقدمه: یکی از مسائل شایع دوره سالمندی اضطراب است، و یکی از انواع اضطراب که سالمندان با آن مواجه هستند اضطراب مرگ است. هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی «درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش تنش» و «روایت درمانی» بر اضطراب مرگ سالمندان بود. روش کار: روش پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون- پیگیری و گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را سالمندان مراجعه کننده به مراکز بهداشت در شهر تهران در سال ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ تشکیل می دادند که در این مراکز دارای پرونده سلامت بودند. از میان آن ها ۴۵ تن به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و با گمارش تصادفی در ۲ گروه مداخله و ۱ گروه کنترل قرار گرفتند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه جمعیت شناختی و «مقیاس اضطراب مرگ تمپلر» (Templer Death Anxiety Scale) بود. روایی محتوای ابزار به روش کیفی و پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ اندازه گیری شد. پس از اجرای ۸ جلسه «درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش تنش» و ۹ جلسه «روایت درمانی» برای گروه های مداخله، داده ها در نرم افزار اس پی اس نسخه ۲۴ تحلیل شد. یافته ها: «درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش تنش» و «روایت درمانی» بر اضطراب مرگ در گروه های مداخله اثرگذار بود ( $P=0.03/0$ ). اثر زمان بر اضطراب مرگ ( $P=0.01/0$ ) نسبت به مرحله پیش آزمون اثرگذار بود. اثر متقابل زمان\* گروه ها بر اضطراب مرگ ( $P=0.01/0$ ) نسبت به گروه کنترل اثرگذار بود. در مرحله پس آزمون تفاوت میانگین اضطراب مرگ گروه «درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش تنش» و کنترل ( $P<0.05/0$ ) و «روایت درمانی» و کنترل ( $P<0.05/0$ ) معنادار بود، اما تفاوت «درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش تنش» و «روایت درمانی» ( $P=0.05/0$ ) نتیجه گیری: «درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش تنش» و «روایت درمانی» بر اضطراب مرگ سالمندان اثربخش بودند. پیشنهاد می شود که در جهت کاهش اضطراب مرگ سالمندان درمان های فوق در کنار درمان های دارویی برگزار شود.

## کلمات کلیدی:

Death Anxiety, Narrative Therapy, Mindfulness, Elderly, اضطراب مرگ, روایت درمانی, ذهن آگاهی, سالمندان.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1764657>

