



پیش‌بینی هراس از مرگ بر اساس مدیریت استرس و سبک زندگی در زنان سالمند

حمیده مرادی، دکتر مریم طهرانی زاده



چکیده

هدف: جمعیت جهان به سرعت در حال سالمند شدن است. سالمندی با مشکلات زیادی از جمله اضطراب مرگ، احساس تنهایی و از دست دادن امید به زندگی همراه است. هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی هراس از مرگ از طریق مؤلفه‌های مدیریت استرس و سبک زندگی زنان سالمند در بین زنان سالمند کهریزک بود.

روش: برای این مطالعه از نوع همبستگی، نمونه‌ای با حجم ۳۴۲ نفر از زنان سالمند کهریزک در سال ۹۵-۹۴ به صورت نمونه در دسترس انتخاب شد. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های هراس از مرگ تمپلر (۱۹۷۰)، راهبردهای مقابله با استرس اندلر و پارکر (۱۹۹۰) و سبک زندگی میلر و اسمیت (۲۰۰۱) استفاده شد. داده‌های بدست آمده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین متغیرهای مدیریت استرس و سبک زندگی با هراس از مرگ در زنان سالمند همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. هرکدام از این متغیرها توانایی پیش‌بینی هراس از مرگ را دارند.

نتیجه‌گیری: نتایج این تحقیق ارتباط متغیرهای مدیریت استرس، سبک زندگی و هراس از مرگ در زنان سالمند را مورد تأکید قرار داد، به این ترتیب در پیشگیری هراس از مرگ، متغیرهای یادشده توجه جدی را می‌طلبد.

کلیدواژه: هراس از مرگ، مدیریت استرس، سبک زندگی زنان سالمند.

مقدمه

سالمندی فرآیندی است که با دگرگونی‌های عمیق در سه بعد فیزیولوژیک، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی انسان همراه است (زلینسکی و ولوکس^۱، ۲۰۱۴). سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است که طی آن سالمندان در معرض تهدیدات بالقوه‌ای نظیر افزایش ابتلا به بیماری‌های مزمن، انزوا و افزایش پریشانی روان‌شناختی هستند (شلی و چاترجی^۲، ۲۰۱۳). علاوه بر سیر نزولی فرایندهای زیست‌شناختی

1-Zielinski, & Veilleux

2 -Shally, & Chatterji