

چکیده

بهداشت روان سالمندی، پیشگیری از پیدایش بیماری‌های روان و سالم‌سازی محیط روانی اجتماعی سالمند است. هدف پژوهش حاضر تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر سازگاری روانشناختی، کیفیت زندگی و شادزیستی سالمندان آسایشگاهی بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر سالمندان ساکن در سرای سالمندان شهر بندر انزلی در بهار ۱۳۹۸ بودند که از میان آنها نمونه‌ای شامل ۲۶ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل (هر گروه ۱۳ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه تحت آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی قرار گرفت اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های فرم کوتاه بهزیستی روانشناختی، فرم کوتاه پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی و پرسشنامه شادزیستی آکسفورد جمع‌آوری گردید. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-22 و روش تحلیل کواریانس چندمتغیری و تحلیل کواریانس تک‌متغیری انجام گردید. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر کیفیت زندگی و شادزیستی سالمندان تأثیر مثبت دارد ($p < 0/05$). تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر سازگاری روان‌شناختی معنادار نبود ($p > 0/05$). بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی در بهبود سلامت جسمانی و شادزیستی سالمندان آسایشگاهی تأثیر دارد.

کلیدواژه‌ها: ذهن‌آگاهی، سازگاری روانشناختی، کیفیت زندگی، شادزیستی، سالمندی.