

## بررسی مداخلات روانشناختی در سوگ: یک مرور سیستماتیک

ریحانه اکرمی<sup>۱</sup>، شراره امینی<sup>۲</sup>، سارا سلیمانی<sup>۳</sup>، علی فتحی آشتیانی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> گروه روانشناسی گرایش خانواده درمانی، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> گروه روانشناسی گرایش خانواده درمانی، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران

<sup>۳</sup> گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

<sup>۴</sup> مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، ایران

### چکیده

داغدیدگی بخش اجتناب ناپذیری از چرخه زندگی است و به طور کلی انسان‌ها در هنگام برخورد با مصیبت‌هایی چون مرگ والدین، فرزند، همسر و... واکنش شدید رفتاری-عاطفی و شناختی بروز می‌دهند برای بیشتر افراد نشانه‌های مربوط به سوگ با گذشت زمان بهبود می‌یابد اما گروهی از افراد مهارت و توانایی لازم برای حل فرآیند سوگ را ندارند که خود می‌تواند منشا بسیاری از مشکلات روانشناختی گردد. همین مسئله اهمیت پرداختن به این موضوع را نمایان می‌کند. هدف از این تحقیق بررسی اختلال سوگ در خانواده و مداخلات روانشناختی آن است. روش پژوهش مرور سیستماتیک مقاله‌های فارسی و انگلیسی است که از پایگاه‌های اطلاعاتی فارسی مانند علم نت، مگ ایران، SID و پایگاه‌های اطلاعاتی انگلیسی مانند Pubmed، ISI، Psych info، science direct، springer، google scholar، به منظور جستجوی مقالات مرتبط در بازه زمانی سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۲۰ مورد استفاده قرار گرفتند. در ابتدا ۲۰۰ مقاله در ارتباط با این موضوع یافت شد که براساس ملاک‌های ورود و خروج در نهایت ۳۹ مقاله مورد بررسی و نتایج آنها مورد استفاده قرار گرفت. نتایج مطالعات مروری پژوهش مورد نظر حاکی از آن است که تشخیص‌گذاری و درمان اختلال سوگ حائز اهمیت است. همچنین درمان شناختی-رفتاری، مداخلات گروهی و خانواده درمانی برای بهبود سوگ پیچیده مؤثرند و به کارگیری مداخلات درمانی در شروع علائم سوگ نسبت به استفاده پیشگیرانه از آن‌ها مؤثرتر است. با توجه به زمینه فرهنگی و دینی کشور ما استفاده از آموزه‌های اسلامی در کنار مداخلاتی همچون درمان شناختی-رفتاری می‌تواند مؤثر واقع شود. رویکرد‌های درمانی که با استفاده از فناوری موجب افزایش دسترسی می‌شوند و از تکنیک‌های ترمیم‌گرا استفاده می‌کنند و تعامل را در زندگی تقویت می‌کنند (بویژه در گروه سالمندان) برای درمان سوگ ارجح هستند.

واژه‌های کلیدی: سوگ، فقدان، سوگواری، خانواده درمانی، فرآیند سوگ