Investigate the Effect of Death Anxiety on the Psychological Distress of Ecotourist Elderly by the Mediation Role of Mindfulness

Houriyhe Dehghanpouri*: Assistant professor of sport management, department of physical education and sport sciences, Shahrood University of Technology, Shahrood, Iran. h.dehghanpouri@shahroodut.ac.ir

Safiye Ebrahimi: Master of motor behavior, department of physical education and sport sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran. ebrahimi.safiye@gmail.com

Seyyedrasoul Chavoshi: Ph.D. student in sports management, Shahrood University of Technology, Shahrood, Iran. r.chavoshi66@gmail.com

Abstract

Introduction: Given the growing population of the elderly, understanding the factors related to the lives of the elderly is necessary to plan and help promote their mental health. Therefore, the purpose of the present study was to investigate the effect of death anxiety on mental distress in Semnan province's ecotourist elderly with the mediation of mindfulness.

Methods: This study is applied and descriptive in terms of purpose. The statistical population consisted of the elderly over sixty years old in Semnan province who had at least three times ecotourism during spring to summer of 2019. The statistical sample size was estimated at one hundred ninety-five people. The data collection tools were questionnaires. Data were analyzed using SPSS and Lisrel software.

Results: The findings showed that death anxiety positively affected elderly mental distress directly and indirectly. Death anxiety had a negative direct effect on mindfulness; mindfulness negativly and directly affected mental distress.

Conclusions: Participation in activities such as ecotourism will increase the level of mindfulness and consequently mental health. It also decreases anxiety of death and mental distress.

Keywords

Death Anxiety

Psychological Distress

Mindfulness

Elderly

Ecotourist

*Corresponding Author

Study Type: Original
Received: 16 Dec 2020
Accepted: 21 Feb 2022

Please cite this article as follows: Dehghanpouri H, Ebrahimi S, and Chavoshi S. Investigate the effect of death anxiety on the psychological distress of ecotourist elderly by the mediation role of mindfulness. Quarterly Journal of Social Work. 2021; 10 (3); 15-26

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

[DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.2.6]

بررسی تاثیر اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت‌گرد با میانجیگری ذهن‌آگاهی

حوریه دهقان پوری*: استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه صنعتی شاهرود، شاهرود، ایران. h.dehghanpouri@shahroodut.ac.ir
صفیه ابراهیمی: کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. ebrahimi.safiye@gmail.com
سیدرسول چاوشی: دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه صنعتی شاهرود، شاهرود، ایران. r.chavoshi66@gmail.com

واژگان کلیدی

اضطراب مرگ

پریشانی روانی

ذهن‌آگاهی

سالمندان

طبیعت‌گرد

چکیده

مقدمه: با عنایت به رشد جمعیت سالمندان، شناخت عوامل مرتبط با زندگی سالمندان برای برنامه‌ریزی و کمک به بهبود سلامت روان آن‌ها ضروری به‌نظر می‌رسد. از این‌رو، هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت‌گرد استان سمنان با میانجیگری ذهن‌آگاهی بود.

روش: این پژوهش براساس هدف کاربردی و از نظر نوع تحلیلی-پیمایشی است. جامعه‌آماری را سالمندان بالای شصت سال استان سمنان تشکیل داده‌اند که در بهار تا تابستان سال ۱۳۹۸، دست کم سه مرتبه طبیعت‌گردی داشته‌اند. نمونه آماری صد و نود و پنج نفر برآورد شد. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه بود. داده‌ها با استفاده از تکنیک مدل‌سازی معادلات ساختاری و نرم‌افزار SPSS و LISREL تحلیل شدند.

نتایج: یافته‌ها نشان داد، اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان به‌طور مستقیم و غیرمستقیم تاثیر مثبتی داشت. اضطراب مرگ بر ذهن‌آگاهی تاثیر مستقیم و منفی داشت. ذهن‌آگاهی نیز بر پریشانی روانی تاثیر مستقیم و منفی داشت.

بحث و نتیجه‌گیری: به‌نظر می‌رسد، شرکت در فعالیت‌هایی مانند طبیعت‌گردی منجر به افزایش شاخص ذهن‌آگاهی و به دنبال آن سلامت روان بیشتر و اضطراب از مرگ و پریشانی روانی کمتر خواهد شد.

* نویسنده مسوول
نوع مطالعه: پژوهشی
تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۹/۲۶
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۰۲

نحوه استناد به مقاله: حوریه دهقان پوری، صفیه ابراهیمی و سیدرسول چاوشی. بررسی تاثیر اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت‌گرد با میانجیگری ذهن‌آگاهی. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۴۰۰؛ ۱۰ (۳): ۲۶-۱۵

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]
[DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.2.6]

مقدمه

در دنیای معاصر، پدیده انتقال جمعیتی که در آن ابتدا مرگ و میر و سپس باروری از سطوح بالا به پایین کاهش می‌یابد، منجر به بروز پدیده سالخوردگی جمعیت در مناطق و کشورهای مختلف می‌شود که این پدیده به‌عنوان یکی از محصولات جنبی انتقال جمعیتی شناخته می‌شود.[۱] براساس گزارش جمعیت سالمندی سازمان ملل متحد در سال ۲۰۱۵، در بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۳۰، میزان رشد جمعیت افراد بالای شصت سال در جهان شصت و پنج درصد افزایش خواهد داشت و به رقمی نزدیک به نه صد و یک میلیون نفر تا یک میلیارد و چهار صد میلیون نفر خواهد رسید. جالب این‌که ایران یکی از کشورهایی است که بالاترین رشد جمعیت سالمندی را تا سال ۲۰۳۰ خواهد داشت.[۲] سالمندی فرایندی است که با دگرگونی‌های عمیق در سه بعد فیزیولوژیک، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی انسان همراه است.[۳]

در این میان پریشانی روانی از جمله مشکلات روان‌شناختی است که در سالمندان بیش از سایر سنین خودنمایی می‌کند. پریشانی روانی همان میزان اضطراب، افسردگی و استرسی است که فرد تجربه می‌کند[٤] و برای سالمندان نزدیکتر و ملموستر به‌نظر می‌رسد. پریشانی روانی یک ناراحتی خاص و حالت هیجانی است که توسط افراد به‌طور موقت یا همیشگی در پاسخ به استرس‌های خاص و درخواست‌های آسیبزا تجربه می‌شود.[۵] ناتوانی درک شده در تطابق موثر، تغییر در وضعیت عاطفی، ناراحتی، نشان دادن ناراحتی و آسیب از ویژگی‌های پریشانی روانی می‌باشد[٦] که به‌عنوان یک اختلال هیجانی ممکن است عملکرد اجتماعی و زندگی روزمره سالمندان را تحت تاثیر قرار دهد.[۷] در خصوص پریشانی روانی و تاثیرات آن در بین سالمندان تحقیقات متعددی انجام شده است.[٤، ۵، ۸و۹] نتایج اکثر این تحقیقات نشان می‌دهد که ناتوانی در تطابق با یک عامل استرسزا سبب می‌شود که فرد سالمند پریشانی روانی را تجربه کند.

این در حالی است که سالمندان به‌عنوان قشری آسیب‌پذیر و رو به افزایش، نیازمند توجه ویژه می‌باشند و بررسی متغیرهای روان‌شناختی در بین این قشر از جامعه از این حیث دارای اهمیت است که می‌تواند منجر به راه‌کارهایی برای بهزیستی بیشتر آنان گردد.[۱۰] در حوزه روان‌درمانی به موضوع ترس از مرگ یا به‌عبارتی اضطراب مرگ به‌عنوان یک عامل تاثیرگذار بر رفتار انسان توجه شده است.[۱۱] مرگ برای افراد در سنین مختلف، معانی متفاوتی دارد؛ به‌خصوص این‌که فکر کنند چقدر به آن نزدیک هستند، تاثیرگذار است. به‌طور کلی از جمله مساله‌های مهمی که سالمندان با آن مواجه هستند و برای آنان نزدیکتر و ملموستر به‌نظر می‌رسد، مساله مرگ و اضطراب ناشی از آن است. سالمندان بیشتر به مرگ فکر و درباره آن صحبت می‌کنند. آن‌ها از تغییرات جسمانی، میزان بالاتر بیماری و معلولیت و از دست دادن خویشاوندان و دوستان، شواهد بیشتری برای مرگ به‌دست می‌آورند. مساله مرگ و اضطراب ناشی از آن موضوعی می‌باشد که می‌تواند فکر، احساس و رفتار و به‌طور کلی جنبه‌های مختلف زندگی سالمندان را تحت تاثیر قرار دهد.[۱۲] اضطراب مرگ به‌عنوان یک ترس غیرعادی و بزرگ که همراه با احساساتی چون وحشت دلهره به هنگام فکر کردن به فرآیند مردن یا چیزهایی که پس از آن رخ می‌دهد، تعریف می‌شود.[۱۳] برخی روانشناسان اعتقاد دارند که اضطراب مرگ مفهومی چند بعدی است که معمولا هشت بعد برای آن در نظر گرفته‌اند: هراس از فرآیند مردن، هراس از مرگ زودهنگام، هراس از مرگ افراد مورد علاقه، هراس بیمارگونه از مرگ، هراس از تباهی، هراس از بدن پس از مرگ، هراس از ناشناخته بودن مرگ و هراس از مرده.[١٤]

تحقیقات متعددی اضطراب مرگ و رابطه آن را با مولفه‌های مختلفی همچون معنویت، دعا، بهزیستی معنوی و جهتگیری مذهبی،[۱۵] بهزیستی روان‌شناختی،[١٦] ذهن‌آگاهی[١٤و١٧] و... در بین سالمندان مورد مطالعه قرار داده‌اند. نتایج اکثر مطالعات نشان می‌دهد که، مساله مرگ برای سالمندان، ملموستر و نزدیکتر به‌نظر می‌رسد و می‌تواند فکر، احساس و رفتار و به‌طور کلی جنبه‌های مختلف زندگی آن‌ها را تحت تاثیر قرار دهد.[۱۲]

در این میان نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که ذهن‌آگاهی از عواملی است که می‌تواند در اضطراب افراد تاثیرگذار باشد.[۱۸] نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که ذهن‌آگاهی در سالمندان باعث می‌شود نسبت به خود، توانایی‌ها و محیط اطرافشان آگاهی بیشتری پیدا کرده و در نتیجه امیدواری و خوش‌بینی آن‌ها نسبت به زندگی افزایش یابد.[۱۷] ذهن‌آگاهی یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح[١٤] و به معنای توجه کردن ویژه و هدفمند، در زمان کنونی و خالی از پیش‌داوری و قضاوت است.[۱۹] تعاریف مختلف از ذهن‌آگاهی سه ویژگی اساسی را منعکس می‌کنند: ۱.توجه و آگاهی متمرکز بر زمان حال؛ ۲.قصد یا هدفمندی که مولفه انگیزشی را به توجه و رفتار شخص اضافه می‌کند؛ ۳.نگرش که نحوه توجه کردن فرد را

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.2.6]

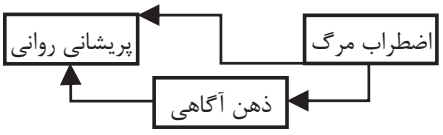
نشـان می‌دهد یا وضعیتی که شخص در هنگام توجه کردن دارد، نظیر علاقه، کنجکاوی، قضاوت نکردن، پذیرش و پاسـخ‌دهنده بودن.[۲۰] ذهن‌آگاهی متغیری بسـیار مهم در روانشناسـی محسوب می‌شود که با توجه بـه تاثیرات و کارکردهای مختلـف آن در حوزه‌های گوناگون روانشناسی، پژوهشگران زیادی را در طی سال‌های اخیر به خود علاقه‌مند ساخته است و محققان زیادی این متغیر را در بین سالمندان مورد بررسی قرار داده‌اند.[۲۱و۲۲] پژوهشگران نشان داده‌اند که افزایش ذهن‌آگاهی با پیامدهای مختلف سـلامتی مانند کاهش درد، اضطراب، افسردگی، اسـترس و بیماری‌های دیگر ارتباط دارد که می‌توانـد منجر به افزایش بهزیستی روان‌شـناختی گردد.[۲۳] نتایج مطالعات همچنین نشان داده است، ذهن‌آگاهی در سالمندان باعث می‌شود نسبت به خود، توانایی‌ها و محیط اطرافشـان آگاهی بیشـتری پیدا کرده و در نتیجه امیدواری و خوش‌بینی آن‌ها نسـبت به زندگی افزایش یابد. سالمندان ذهن‌آگاه در شناخت و مدیریت و حل مشکلات روزمره تواناتر هستند.[۱۷]

نتایج پژوهش‌ها نشان داده است، حضور افراد در اجتماع و شرکت در فعالیت‌هـا و برنامه‌های همگانی که ماهیت ارتباط با دیگران بخشـی از لازمه‌های این نوع فعالیت‌ها اسـت؛ می‌تواند در کاستن انواع گوناگونی از اختـلالات از جمله احسـاس تنهایی در ارتباط باشـد و این مهم در سـالمندی که همراه با معلولیت‌ها و بیماری‌های بیشـتری اسـت نقش پررنگتـر و اثرگذارتری در کاهـش و بهبود اختـلالات و نگرانی‌های دوران سالمندی دارد.[۲] همان‌گونه که شیربیگی، اسماعیلی، سرمدی و مرادی۲۰۱۵ نیز در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که سلامت روانی در بین سالمندان فعال از نظر حرکتی، طبیعت‌گرد و غیر فعال در شهرسـتان ایلام تفاوت معنی‌داری دارد. همچنیـن نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد، شرکت در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی مانند طبیعت‌گردی به همراه دوسـتان یا اعضای خانـواده یکی از مناسـبترین فعالیت‌های پیشـنهادی برای سالمندان اسـت که منجر به سلامت روان و شادکامی آن‌ها می‌شود.[۲٤]

طبیعت‌گردی شامل فعالیت‌های ورزشی مانند پیاده‌روی، دامنه‌نوردی و کوهنوردی اسـت و بخشی از فعالیت‌های ورزشی مناسب و پرطرفدار در میان سـالمندان می‌باشـد و یکـی از فعالیت‌های ورزشـی تفریحی مورد علاقه در سـال‌های اخیر همین طبیعت‌گردی اسـت. انسان برای بهره‌گیـری از جاذبه‌های طبیعی، اسـتراحت و تمدد اعصاب، دسـت به فعالیت‌هایی می‌زنـد که طبیعت‌گردی نامیده می‌شـود.[۲٤] به‌طور کلی، با گذشـت زمان و افزایش تدریجی میزان سـن و سـال جمعیت دنیا و همچنین کاهش نسـل جوان، به تعداد افراد سالمند در دنیا افزوده شده اسـت. بنابراین، توجه نکردن به نیازهای آن‌ها به‌خصوص نیازهای فراغتیشـان منجر به این می‌شـود که جامعه با مشـکلات فراوانی ناشی از بی‌توجهی به افراد سـالمند مواجه شـده و آسیب‌های جدی به آن‌ها وارد شود. به‌نظر می‌رسـد، یکی از مهمترین و بهتریـن گزینه‌ها برای افراد سـالمند برای این‌که به آرامش روانی برسـند و از اضطراب نسـبت به افزایش سـن و مـرگ دور بمانند، طبیعت‌گردی می‌باشـد. در حال حاضر، در کل دنیـا بـا درک اهمیـت طبیعت‌گردی و تاثیرات مفید آن بر روی سـلامتی سالمندان، موسسـه‌های زیادی با فرآهم‌سـازی تورهای مناسـب طبیعت‌گردی و ویژه برای سالمندان فعالیت می‌کننـد. در نتیجه به‌نظر می‌رسـد، توجه به موضوع گردشگری و طبیعت‌گردی برای سالمندان بسیار مهم است. طبیت‌گردی در میـان گونه‌های مختلف گردشـگری از جایگاه ویژه و رشـد قابل توجهـی برخوردار اسـت. با وجود این‌که تورهای طبیعت‌گردی در ایران در حدود سال ۱۳۸٦ آغاز شد، شاهد گسترش سـریع فعالیت‌های طبیعت‌گردی و استقبال زیاد ایرانیان از این سفرها بوده‌ایم. در این میان، استان سمنان منطقه‌ای از کشور که شـمال آن را جنگل‌های هیرکانی و کوهستان البرز احاطـه کرده‌اند و جنـوب آن قلمرو با ابهت کویر مرکزی ایران است، مجموعه‌ای از تفرجگاه‌های کوهستانی، جنگلی، کویری و بیابانـی را در خود جمع کرده که می‌تواند هر نوع سلیقه‌ای را به سمت خود جذب کند. از طرف دیگر براسـاس آخرین سرشماری سال ۱۳۹۵، جمعیت سـالمند اسـتان سمنان رشد دو درصدی داشـته اسـت و حدود نه و نود و هشـت درصد از جمعیت اسـتان سمنان را افراد بالای شصت سال تشکیل می‌دهند و از این لحاظ اسـتان سمنان، رتبه نهم کل کشور را به خـود اختصاص داده اسـت. از این‌رو نیازهای سـالمندان این استان و اهمیت دادن به جنبه‌های مختلف زندگـی آن‌ها باید مورد توجه باشـد و در این خصـوص زمینه‌چینی برای داشتن یک سالمندی بهتر و موفق، لازم و ضروری است و تفریح و طبیعت‌گردی در این میان بخش مهمی از زندگی سـالمندان را تشکیل می‌دهد.

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.2.6]



نمودار(۱) مدل مفهومی پژوهش

از این‌رو، با اشـاره به مطالب فـوق و نیز با توجه بـه تاثیر مولفه‌هایـی همچون اضطراب مـرگ، ذهن‌آگاهـی و پریشـانی روانـی بر جنبه‌های جسـمی و ذهنی سـالمندان و نیز با عنایت به رشـد جمعیت سـالمندان استان سـمنان، شـناخت عوامل مرتبط بـا زندگی سـالمندان بـرای برنامه‌ریـزی و کمـک به پیشبرد سـلامت روان آن‌ها و نیز ارایه هر چه بهتـر مراقبت توسـط آن‌هـا لازم و ضروری به‌نظر می‌رسـد. از این‌رو، پژوهش حاضر به دنبال بررسی تاثیر اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سـالمندان طبیعت‌گرد استان سمنان با میانجیگری ذهن‌آگاهی می‌باشد.

شایان ذکر است که متغیرهای اصلی موجود در ایـن پژوهش مدل، سـه متغیر بـه نام‌های اضطـراب مـرگ، ذهن‌آگاهی و پریشـانی روانی است. متغیر نخسـت، یعنی اضطراب مـرگ متغیر مسـتقل این پژوهش بـوده که ممکن اسـت به شکلی مستقیم و غیر مستقیم بر پریشانی روانی سـالمندان تاثیرگذار باشد. به‌همیـن ترتیب متغیر سـوم یعنی پریشـانی روانی، متغیری وابسـته است که ممکن است از دو متغیر دیگر تاثیرپذیری داشـته باشد. اما آن‌چه ایـن پژوهش را از سـایر تحقیقات در این حوزه متمایز کرده اسـت، وجود متغیری میانجی به نام ذهن‌آگاهی می‌باشـد. تحقیقات در خصوص مولفه‌های مـورد بحث به‌طور اعم، مدل مفهومی خاصی را در این حوزه پیشـنهاد نداده‌اند؛ لیکن، این مطالعه براسـاس نظریه فعالیت، یکی از نظریه‌های جامعه‌شـناختی سـالمندی انجام شـده است. براسـاس این نظریه که توسط هویگ هرست بیان شـده، فعالیت، سلامتی را در پیری افزایش می‌دهد و همین امر سبب کسب جایگاه‌ها، روابط، سرگرمی‌ها و علایق جدیدی می‌شود. علاوه بر این موجب می‌شود تا فرد با احساس رضایت و آرامش، پیر شـود (فعالیت‌های جمعی و مسافرت).[۲۵] به‌طور کلی، هدف این نظریه، توجه به مسـاله‌های اجتماعی و علل وضعیتی اسـت که در ناسازگاری اشخاص سـالخورده تاثیر دارند. براساس این نظریه، سـالمند برخی نقش‌هایی را با ورود به این دوران از دست می‌دهد. این امر موجـب بیگانگی فرد با خود و موقعیت جدیدش می‌شـود. به این منظور باید سالمندان را در اجتماع عهده‌دار نقش‌های جدیدی نماییم. [۲۶] از دیدگاه این نظریه، یک بزرگسـال نمونه، بزرگسـالی است فعال کـه ارتباطات اجتماعـی خود را حفظ کرده و بـا فعالیت‌های جمعی، مسافرت‌ها و داشتن سرگرمی‌ها مشغول است.[۲۷] براین اساس، در این پژوهش براسـاس مبانی نظری و متغیرهای مورد نظر و بیان استدلال در خصوص روابط میان آن‌ها، مدل مفهومی به‌صورت نمودار شماره یک، ارائه شده است.

بنابراین، فرضیه‌های چهارگانه این پژوهش به‌منظور بررسی روابط ذکر شده میان متغیرها به‌صورت ذیل تدوین می‌شود:

۱.اضطـراب مـرگ تاثیر معنـی‌داری بر پریشـانی روانی سـالمندان طبیعت‌گـرد دارد. ۲.اضطراب مرگ تاثیر معنـی‌داری بر ذهن‌آگاهی سـالمندان طبیعت‌گرد دارد ۳.ذهن‌آگاهی تاثیر معنی‌داری بر پریشانی روانی سـالمندان طبیعت‌گرد دارد. ٤.اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت‌گرد به واسطه ذهن‌آگاهی تاثیر معنی‌داری دارد.

از ایـن‌رو، پژوهـش حاضر به دنبال بررسـی تاثیر اضطـراب مرگ بر پریشـانی روانی سـالمندان طبیعت‌گرد اسـتان سـمنان با میانجیگری ذهن‌آگاهی می‌باشـد. امید اسـت نتایج حاصـل از این پژوهش گامی هرچند کوچک در راسـتای تکریم و سـاماندهی وضعیت سـالمندان استان سمنان برداشته باشد.

روش

پژوهش حاضر یک مطالعه مقطعی اسـت. براسـاس هدف، کاربـردی و از نظر روش انجام تحقیق، توصیفی می‌باشـد و به لحاظ گردآوری داده‌ها جزو تحقیقات پیمایشـی-تحلیلی اسـت. سـطح تحلیل در این پژوهش فرد است و جامعه‌آماری پژوهش کلیه سالمندان بالای شصت سال استان سمنان هستند که در محدوده زمانی بهار تا تابستان سال ۱۳۹۸، دست کم سه مرتبه طبیعت‌گردی داشـته‌اند. با توجه به این‌که جامعه مورد بررسی در این پژوهش جامعه‌ای نامعلوم است، به‌منظور افزایش اثربخشی و تسهیل امر نمونه‌گیری، در این پژوهش از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس استفاده شده است. در این پژوهش تمام ملاحظات اخلاقی رعایت شده است. همه شرکت‌کنندگان داوطلبانه به پرسشنامه پاسخ دادند و رضایت آگاهانه

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.2.6]

خود را در این نظرسنجی و تکمیل پرسشنامه اعلام کردند. پیش از شروع کار و درخواست تکمیل پرسشنامه توسط سالمندان، از شرکت‌کنندگان رضایتنامه شفاهی دریافت شد و موضوع پژوهش به‌طور کلی برای آن‌ها شـرح داده شد تا از موضوع مطلع شـوند. به تک تک شرکت‌کنندگان در پژوهش تاکید شـد که از اطلاعات شخصی آن‌ها محافظت خواهد شـد و در صورت تمایل نتایج پژوهش برای آن‌ها تفسیر خواهد شد. در صورتی که سوالات برای مشارکت‌کنندگان ابهام داشت، راهنمایی‌های لازم به آن‌ها داده و سوالات به‌طور واضح برای آن‌ها شرح داده می‌شد. مشارکت در پژوهش هیچ‌گونه بار مالی برای شرکت‌کنندگان نداشت و این پژوهش با موازین دینی و فرهنگی مشـارکت‌کنندگان و جامعه هیچ‌گونه مغایرتـی ندارد. همچنین شـرکت‌کنندگان می‌توانسـتند بـدون این‌که دلایل خود را شـرح دهند، از ادامه پاسـخ به پرسشنامه انصراف دهند. تحلیل مدل مفهومی پژوهش در این تحقیق مبتنی بر تحلیل عاملی تاییدی و تکنیک معادلات سـاختاری است. با توجه به این‌که در این تحقیق از پرسشـنامه‌ای حاوی سی و نه متغیر مشـاهده‌پذیر یا سوال به‌عنوان ابزار سنجش اسـتفاده شده اسـت، حداقل حجم نمونه برای انجام پژوهش حاضر پنج برابر تعداد متغیرهای مشـاهده پذیر (سـی و نه سـوال) بوده و برابـر با صد و نود و پنج مورد اسـت. لذا با توجـه به پیش‌بینی انجام شده و در نظر گرفتن درصدی برای بازگشت ندادن پرسشنامه‌ها، تعداد بیشتری پرسشنامه توزیع شد که با توجه به همکاری سالمندان عزیز، در نهایت صد و نود و هشـت پرسشنامه قابل اسـتناد در مدت زمان انجام پژوهش با مراجعه به بوسـتان‌ها، پارک‌ها و تورهای گردشـگری استان سمنان جمع‌آوری شد.

ابزار پژوهش: ابزار گردآوری داده‌ها در پژوهش حاضر پرسشنامه بود. پرسشـنامه مورد اسـتفاده شـامل چهار بخش، بخش اول شـامل اطلاعـات جمعیت‌شناختی(سـن، جنسـیت، وضعیت تاهل، سـطح تحصیـلات، میزان درآمد، تعداد فرزندان، میزان طبیعت‌گردی). بخش دوم پرسشـنامه اسـتاندارد اضطراب مـرگ تمپلر ۱۹۷۰، حـاوی پانزده گویه با پاسـخ بلی و خیر، که پاسـخ بلی، نشانه وجود اضطراب در فرد می‌باشد.[۲۸] بررسـی‌های به‌عمل آمده توسط تمپلر ۱۹۷۰ در خصوص روایی و پایایی مقیاس اضطراب مرگ نشان می‌دهد این مقیاس از اعتبار قابل قبولی برخوردار است.[۲۸] پایایی و روایی پرسشنامه مذکور توسط حبیب‌اللهـی و همکاران۲۰۱۸ بررسـی و مورد تایید قرار گرفته اسـت. [۲۹] بخش سـوم نسـخه کوتاه شده پرسشنامه اسـتاندارد ذهن‌آگاهی فرایبـورگ، حاوی چهـارده گویه بر روی یک مقیـاس لیکرت چهار درجه‌ای با نمره‌گذاری معکوس گویه سـیزده می‌باشد که توسط والاچ ، بوچلد، بوتنموللر، کلاینکشـت و اشـمیت۲۰۰۶ طراحی شده است. [۳۰] در طی یک بررسـی در داخل کشـور که توسـط قاسمی‌جوبنه، عرب‌زاده، جلیلی‌نیکو، محمدعلی‌پور و محسـن‌زاده۲۰۱۵ انجام شد، فرم کوتاه پرسشـنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ ابتدا به به فارسی ترجمه شد و سپس روایی و پایایی آن بررسی و مورد تایید قرار گرفت.[۳۱] بخش چهارم پرسشـنامه اسـتاندارد پریشانی روانـی کسـلر۲۰۰۲، به‌صورت تـک عاملی و حـاوی ده گویـه در طیف پنـج گزینه‌ای لیکرت می‌باشد.[۳۲] روایی و پایایی پرسشنامه پریشانی روانی کسلر، توسـط لطفعلی‌نژاد و همکاران۲۰۱۷ بررسی و مورد تایید قرار گرفته شده است.[٦]

روش اجرا: پس از جمع‌آوری اطلاعات از طریق پرسشنامه، بررسی داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS به‌عمل آمد و سپس در بخش آمار استنباطی، از آماره KMO آزمون بارتلت برای بررسی کفایت اندازه نمونه استفاده شد. تمام فرضیه‌های مطرح شده با استفاده از تکنیک مدل‌سازی معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزار AMOS، آزمون و تحلیل شد. سطح معنی‌داری برای تمامی تجزیه و تحلیل‌ها $P<۰/۰۵$ در نظر گرفته شد. همان‌طور که ذکر شد، به‌منظور اطمینان از کفایت نمونه‌گیری و توانایی عاملی بودن داده‌ها در این پژوهش از شاخص KMO و آزمون بارتلت استفاده شد. چنان‌که جدول شماره یک نشان می‌دهد، نتایج به‌دست آمده نشان داد، اندازه نمونه برای عاملی شدن کفایت می‌کند. مقدار آماره KMO، برابر با هفتاد و شش صدم به‌دست آمده و در سطح قابل قبولی است و نشان می‌دهد که داده‌ها از قابلیت لازم برای تحلیل عاملی شدن برخوردار می‌باشند. از طرفی سطح معنی‌داری نیز یک هزارم محاسبه شده است

جدول(۱) مقدار آماره KMO

مقدار آماره KMO		۰/۷۶
نتایج آزمون بارتلت	کای دو	۳۳۷۷/۰۱۸
	درجه آزادی	۷۴۱
	سطح معناداری	۰/۰۰۱

جدول(۲) پایایی مولفه‌های مورد بررسی

پرسش‌نامه	تعداد نمونه	تعداد سوالات	آلفای کرونباخ
اضطراب مرگ	۱۹۸	۱۵	۰/۷۹
پریشانی روانی	۱۹۸	۱۰	۰/۸۴
ذهن آگاهی	۱۹۸	۱۴	۰/۸۸

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.2.6]

که نشان از توانایی عاملی بودن داده‌ها از سوی آماره بارتلت می‌باشد. به‌این ترتیب سوال‌های مطرح شده در پرسشنامه، می‌توانند متغیرهایی باشند که عوامل مورد نظر را به خوبی سنجیده و آن را شناسایی نمایند. لذا استفاده از تحلیل عاملی برای شناسایی ساختار مجاز است.

برای بررسی پایایی سوالات، پایایی متغیرها از طریق آلفای کرونباخ اندازه‌گیری شد. همان‌طور که در جدول شماره دو مشاهده می‌شود، نتایج نشان داد، پایایی برای اضطراب مرگ برابر با هفتاد و نه صدم، برای پریشانی روانی برابر با هشتاد و چهار صدم و برای ذهن‌آگاهی برابر با هشتاد و هشت صدم، به‌دست آمده است. به‌طور کلی، پایایی برای هر یک از مولفه‌ها بالاتر از هفت دهم به‌دست آمد که مناسب و مورد تایید می‌باشد.

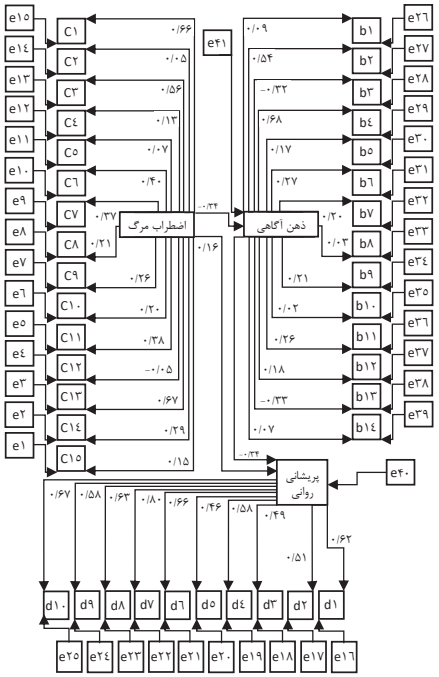
یافته‌ها

همان‌طور که در جدول شماره سه مشاهده می‌شود، یافته‌های حاصل از آمار توصیفی پژوهش حاضر نشان داد، بیشترین افراد در طبقه سنی شصت تا شصت و پنج سال (شصت و نه نفر)، دارای جنسیت زن (صد و سی و دو نفر)، دارای وضعیت تاهل، متاهل (صد و بیست و نه نفر)، دارای درآمد زیر یک میلیون تومان (هشتاد و چهار نفر)، با میزان طبیعت‌گردی یک تا پنج بار در ماه (صد و دو نفر)، تعداد فرزند سه و چهار نفر (هشتاد نفر) و دارای تحصیلات سیکل (هشتاد نفر) می‌باشند. به‌منظور آزمون فرضیه‌های تحقیق ابتدا از آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای مشخص کردن نرمال بودن جامعه‌آماری استفاده شد. نتایج نشان داد، تمام ابعاد تحقیق دارای مقدار معنی‌داری بالاتر از پنج صدم می‌باشد و بنابراین از لحاظ نرمال بودن ابعاد تمامی آن‌ها دارای توزیع نرمال می‌باشند. از آن‌جایی که زیر بنای اصلی مدل‌های معادلات ساختاری ماتریس همبستگی است، در جدول شماره چهار، ماتریس همبستگی بین متغیرهای تحقیق ارائه شده است. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین اضطراب مرگ و پریشانی روانی ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد؛ همچنین بین پریشانی روانی و ذهن‌آگاهی و ذهن‌آگاهی و اضطراب مرگ رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. با توجه به اطلاعات جدول شماره پنج، شاخص‌های مدل، برازش مناسبی را نشان می‌دهند. شاخص‌های برازش دارای سه نوع مطلق، تطبیقی و مقتصد هستند که بایستی از هر کدام از انواع، شاخص‌هایی را گزارش نمود. اگر حداقل سه مورد از شاخص‌ها قابل پذیرش باشند می‌توان نتیجه گرفت که مدل از برازش کافی برخوردار است. جدول شماره پنج شاخص‌های برازش مدل را بیان می‌کند. همان‌طورکه در جدول نشان داده شده است، مقادیر شاخص نیکویی برازش، شاخص نیکویی برازش اصلاح شده، شاخص برازش تطبیقی و برازش

جدول(۵) شاخص‌های برازش مدل

χ^2	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	RMSEA	TLI
۳۳۷۷/۰۱۸	۱/۴۵	۰/۹۱	۰/۹۱	۰/۹۴	۰/۰۶	۰/۹۴

نمودار(۲) مدل معادلات ساختاری تحقیق



جدول(۶) اثر اضطراب مرگ بر پریشانی روان با میانجی‌گری ذهن آگاهی

متغیرها	اثر متغیرها		
	مستقیم	غیر مستقیم	کل
اضطراب مرگ>پریشانی روانی	۰/۱۶	۰/۱۱۵	۰/۲۸
اضطراب مرگ>ذهن آگاهی	-۰/۳۴	--	-۰/۳۴
ذهن آگاهی>پریشانی روانی	-۰/۳۴	--	-۰/۳۴

جدول(۳) توصیف ویژگی‌های فردی پاسخ‌دهندگان

متغیر	طبقه	فراوانی (نفر)	درصد فراوانی
سن (سال)	۶۵-۶۰	۶۹	۳۴/۸
	۷۰-۶۶	۳۵	۱۷/۷
	۷۵-۷۱	۶۷	۳۳/۸
	۸۰-۷۶	۲۱	۱۰/۶
	۸۵-۸۱	۶	۳
جنس	مرد	۶۶	۳۳/۳
	زن	۱۳۲	۶۶/۷
وضعیت تاهل	مجرد	۱۸	۹/۱
	متاهل	۱۲۹	۶۵/۲
	بیوه	۵۱	۲۵/۸
درآمد (میلیون تومان)	۱>	۸۴	۴۲/۴
	۱≤-<۲	۴۲	۲۱/۲
	۲≤-<۳	۳۳	۱۶/۷
	۳≤-<۴	۲۵	۱۲/۶
	۴≤	۱۴	۷/۱
دفعات طبیعت-گردی	۵-۱	۱۰۲	۵۱/۵
	۱۰-۶	۴۷	۲۳/۷
	۱۵-۱۱	۲۰	۱۰/۱
	۲۰-۱۶	۷	۳/۵
	+۲۰	۲۲	۱۱/۱
تعداد فرزند	۰تا ۲	۷۶	۳۸/۴
	۴-۳	۸۰	۴۰/۴
	۶-۵	۳۸	۱۹/۲
	+۷	۴	۲
تحصیلات	بی‌سواد	۵۲	۲۶/۳
	سیکل	۸۰	۴۰/۴
	دیپلم	۳۰	۱۵/۲
	فوق دیپلم	۲۴	۱۲/۱
	لیسانس	۱۲	۶/۱
جمع کل	۱۹۸		۱۰۰

جدول(٤) همبستگی بین متغیرها

متغیرها	۱	۲	۳
۱. اضطراب مرگ	۱		
۲. پریشانی روانی	۰/۱۲۴*	۱	
۳. ذهن آگاهی	-۰/۰۵۶*	-۰/۰۸۰*	۱

*P<۰/۰۵

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.2.6]

هنجار نشـده (توکر-لویس) بیشـتر از نه دهم و ریشه میانگین مربعات خطای برآورد کمتر از هفت صدم اسـت؛ بنابرایـن، می‌توان گفت که مدل از برازش خوبی برخوردار است.

همان‌طور که در نمودار شماره دو و جدول شماره شش ملاحظه می‌شود، اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان به‌طور مستقیم (شانزده صدم) و غیرمسـتقیم (صد و پانزده هزارم) تاثیر مثبتی داشـت. یعنی به ازای هر واحد افزایش در متغیر اضطراب مرگ سـالمندان، بیست و هشت صدم واحد متغیر پریشـانی روانی افزایش می‌یابد. همچنین اضطراب مرگ بر ذهن‌آگاهی تاثیر مسـتقیم و منفی (نفی سی و چهار صدم) داشت. یعنی بـه ازای هر واحد افزایـش در متغیر اضطراب مرگ سـالمندان، سـی و چهار صـدم واحد متغیر ذهن‌آگاهی کاهش می‌یابد. نتیجه دیگر معادلات سـاختاری نشان داد که ذهن‌آگاهی بر پریشـانی روانی تاثیر مستقیم و منفی (منفی سـی و چهار صدم) داشـت. یعنی به ازای هر واحد افزایش در متغیر ذهن‌آگاهی سالمندان، سـی و چهار صدم واحد متغیر پریشانی روانی کاهش می‌یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به بررسی تاثیر اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت گرد با میانجیگری ذهن‌آگاهی پرداخته است. یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که مدل اضطراب مرگ، پریشانی روانی و ذهن‌آگاهی از برازش کافی برخوردار اسـت و اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سـالمندان طبیعت‌گرد به‌طور مستقیم و غیرمسـتقیم با میانجیگری ذهن‌آگاهی تاثیرگذار است. همچنین اضطراب مرگ بر ذهن‌آگاهی، و ذهن‌آگاهی نیز بر پریشانی روانی تاثیر مستقیم و منفی دارد.

برای تبیین تاثیر مسـتقیم اضطراب مرگ بدون حضور میانجی ذهن‌آگاهی بر پریشـانی روانی یعنی تاثیر مستقیم اضطراب مرگ در پریشانی روانی، می‌توان اظهار کرد، این یافته همسو با نتایج تحقیقات توماس و گومز ۲۰۰۲ و خیاط و همکاران۲۰۱۸ می‌باشـد.[۱۲و۳۳] طبق نظر توماس و گومز۲۰۰۲ اضطراب واکنشی است در برابر خطری نامعلوم، درونی، مبهم و منشا آن ناخودآگاه و غیرقابل مهار اسـت و عوامل متعددی آن را ایجاد می‌کنند.[۳۳] از طرف دیگر، پریشانی روان‌شناختی از جمله مشـکلات روان‌شناختی است که در سالمندی بیش از مقاطع سـنی قبلی خودنمایی می‌کند. این پدیده از یک منظر همان میزان اضطراب، افسردگی و استرسی است که فرد تجربه می‌کند و براساس میزان کنترل فرد بر پیرامونش تعریف می‌شود[۳٤] و به‌عنوان یک اختلال هیجانی ممکن اسـت عملکرد اجتماعی و زندگـی روزمره افراد را تحت تاثیر قرار دهد.[۵] بنابراین، در تبییـن یافته به‌دسـت آمده می‌توان اذعان داشـت، اضطراب زمانی ایجاد می‌شـود که آدمی با موقعیتی روبرو شـود که کنترلی بر روی آن ندارد؛ در این رده سـنی خاص به دلایلی چون قطع ارتباط‌های اجتماعی قبلی و از دست دادن یا کاهش حمایت خانواده، بیکاری و تنهایی بیشتر در معرض آسیب‌های روانی مانند از دست دادن حمایت عاطفی خانواده، کاهش فعالیت‌های اجتماعی گذشـته، تغییر در روش زندگی و کاهش قدرت اداره زندگی خود قرار گرفته و سـلامت روانی آن‌ها کاهش می‌یابد.[۳۵] با در نظر گرفتن تمامی عوامل گفته شـده افزایش پریشانی روانی به دنبال افزایش اضطراب در این رده سـنی مطلبـی دور از ذهن نخواهد بود. امـا نتایج پژوهش‌ها حاکی از تاثیر مثبت ذهن‌آگاهی بر کاهش احسـاس تنهایی و اضطراب مرگ سالمندان است[۲۱] که نهایتا به کاهش پریشانی روانی منجر می‌شود و یافته‌های تحقیقات نیز نشان می‌دهد که بین ذهن‌آگاهی با اضطراب مرگ در بین سالمندان رابطه معنی‌داری وجود دارد[۱۷] و عامل مثبت موثر در پذیرش مرگ و کاهش اضطراب آن، ذهن‌آگاهی یا همان زندگی در زمان حال است[۳٦] که باعث می‌شود آگاهی به احساسات افزایش یابد و از طرف دیگر میزان استرس کاهش یابد.[۲۲] اضطراب مرگ، مقوله جدیدی نیست و همواره، ذهن همه افراد به‌ویژه سالمندان را درگیر می‌کند. بنابراین، لزوم برنامه‌ریزی از طریق سازمان‌های ارایه‌دهنده خدمات به سالمندان، برای کاهش این پدیده در سـالمندان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. پیشنهاد می‌شـود روش‌های مختلف مشاوره و روان‌درمانی برای کاهش اضطراب مرگ در سالمندان انجام شود.[۳۷]

از طرف دیگر، داشـتن زندگی فعال در دوران سـالمندی، سـلامت و استقلال را برای سـالمندان به ارمغان می‌آورد[۳۸] که در این میان پر کردن اوقات فراغت سـالمندان با فعالیت‌های مناسـب مانند ورزش، منجر به سـالمندی موفق و غلبه بر مشـکلات مربوط به کاهش نقش‌های اجتماعی می‌شـود و در سازگاری با تغییرات مربوط به این دوره نقش اساسی دارد و سـالمندانی که ذهن‌آگاهی در آن‌ها بالا باشـد استرس کمتری را تجربه کرده و براساس نتایج پژوهش حاضر کمتر احتمال

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.2.6]

خواهد داشت دچار اضطراب مرگ شوند. داشتن فعالیت بدنی که عمده گونه‌های آن به‌صورت گروهی می‌باشد می‌تواند در رفع بسیاری از مشکلات موثر باشد و این مهم در سالمندی که همراه با معلولیت‌ها و بیماری‌های بیشتری است نقش پر رنگتر و اثرگذارتری در کاهش و بهبود اختلالات و نگرانی‌های دوران سالمندی دارد.[۳۹] همان‌طور که نتایج مطالعات نشان می‌دهد، اضطراب مرگ در بین سالمندان مقیم سرای سالمندان به‌طور معنی‌داری بیشتر از سالمندان غیرمقیم است[۳۵] و سالمندان فعال اضطراب مرگ کمتری نسبت به سالمندان غیرفعال دارند.[۲] در این خصوص نظریه فعالیت نیز معتقد است، فعالیت سالمندان در امور به نفع آن‌ها بوده و سبب رضایت بیشتر آن‌ها می‌شود. ایده اصلی نظریه فعالیت، سالمندی موفق است که از طریق الگوهای فعالیت و ارزش‌های میانسالی ایجاد می‌شود. با انکار شروع سالمندی می‌توان به شادکامی رسید و در جایی که ارتباطات، فعالیت‌ها و نقش‌های میان‌سالی از دست می‌رود، جایگزین کردن آن‌ها با نمونه‌های جدید به‌منظور حفظ رضایت از زندگی بسیار مهم است. طبق این نظریه، ارتباطی خطی بین سطوح فعالیت و رضایت از زندگی وجود دارد.[۴۰] بنابراین توصیه می‌شود برنامه‌های ورزشی منظم و مناسب برای سالمندان در کنار دیگر برنامه‌های مراقبتی مورد توجه قرار گیرد که یکی از جذابترین فعالیت‌ها در این دوره طبیعت‌گردی می‌باشد. زیرا سالمندان علاقه زیادی دارند که در روزهای پختگی عمرشان، دنیادیده‌تر شوند و از طبیعت‌های متعدد و بکر لذت ببرند. به‌نظر می‌رسد تورهای ویژه جهت مسافرت و طبیعت‌گردی سالمندان منجر به افزایش کیفیت زندگی و جهتگیری زندگی آن‌ها، و به نوعی اضطراب مرگ و پریشانی روانی آن‌ها را کاهش دهد. در این خصوص، خانواده‌ها نیز باید حامی سالمندان باشند و امکانات و شرایط مناسبی را برای حضور سالمندان در فعالیت‌های بدنی و طبیعت‌گردی فراهم نمایند. یکی دیگر از اهداف تحقیق حاضر بررسی تاثیر اضطراب مرگ بر ذهن‌آگاهی می‌باشد که نتایج برآمده از تحقیق حاضر نشان از تاثیر مستقیم و منفی اضطراب مرگ بر ذهن‌آگاهی می‌باشد؛ به‌طوری‌که با افزایش اضطراب مرگ میزان ذهن‌آگاهی کاهش می‌یابد و بالعکس. عکس این یافته یعنی تاثیر ذهن‌آگاهی بر اضطراب مرگ در تحقیقات زیادی در داخل و خارج از کشور بررسی شده است و نتایج تحقیقات نشان داده است که ذهن‌آگاهی بر اضطراب مرگ تاثیر مستقیم و منفی دارد.[۱۴،۱۷،۲۱و۳۶] در تبیین این یافته از پژوهش حاضر می‌توان اظهار کرد اضطراب مرگ، یک اضطراب عمومی است که علل واقعی آن ناآگاهانه بوده و ناشی از ضربه‌های دوران پیشین زندگی است[۱۴] و با توجه به تاثیر اضطراب مرگ بر جنبه‌های جسمی و ذهنی سالمندان که ذهن‌آگاهی یکی از این موارد است، ایجاد سیستم‌های حمایتی در سالمندان برای ارائه هر چه بهتر مراقبت توسط آن‌ها لازم به‌نظر می‌رسد.[۴۱] از طرف دیگر، فعالیت‌های بدنی متناسب با سطح توانایی‌ها و نیازهای سالمندان می‌تواند بر سلامت سالمندان تاثیرگذار باشد. سالمندان با داشتن فعالیت مناسب، از نظر جسمی و روانی سالمتر و شاداب‌تر خواهند بود. حرکت، ورزش و سرگرمی برای سالمندان، زندگی با نشاط و رضایت‌بخش را ایجاد می‌کند و این امر در تامین بهداشت روانی سالمندان سهم موثری داشته و می‌تواند از موثرترین روش‌های پیشگیری از اختلالات دوران سالمندی باشد. فعالیت بدنی می‌تواند به درمان برخی از اختلالات روانی سالمندان و بهبود عملکرد روانی آن‌ها کمک شایانی کند.[۲] به‌طور کلی، در صورتی که شیوه زندگی درستی برای سالمندان تدارک دیده شود، این کار در حفظ سلامت آن‌ها موثر خواهد بود. یکی از مواردی که در تقویت روحیه نشاط و شادابی و ایجاد آرامش عمیق درونی سالمندان تاثیر به‌سزایی دارد، حضور در طبیعت است. طبیعت‌گردی خصوصا اگر به‌صورت مستمر و گروهی باشد می‌تواند بسیاری از جنبه‌های زندگی سالمندان را تحت تاثیر مثبت خود قرار دهد. طبیعت‌گردی، نیروی جسمی و روانی سالمندان را تقویت و بازسازی می‌کند، آرامش‌بخش و انگیزه‌ساز است و موجبات کاهش هورمون‌های مولد استرس، نگرانی، ترس و اضطراب را فراهم می‌آورد.[۴۲] بنابراین، پیشنهاد می‌شود، خانواده‌ها و همچنین برنامه‌ریزان اوقات فراغت در جهت برداشتن موانع موجود بر سر راه طبیعت‌گردی سالمندان تلاش کنند و با فراهم ساختن شرایط لازم برای این تفریح کم‌هزینه که همراه با فعالیت بدنی نیز است، انگیزه مشارکت بیشتر سالمندان را در این زمینه ایجاد کنند.

مشخص کردن تاثیر ذهن‌آگاهی بر پریشانی روانی هدف دیگر

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.2.6]

پژوهش حاضر بود که نشـان داد، ذهن‌آگاهی بر پریشـانی روانی تاثیر مستقیم و منفی دارد. این یافته در راستای مطالعات خدابخش‌پیرکلانی و همکاران۲۰۱۸، کاکاوند۲۰۱٦، و ماکسول و داف۲۰۱٦ [۱۹،٤۳و٤٤] می‌باشـد؛ براسـاس این مطالعات ارتباط معناداری بین سـازه شناختی ذهن‌آگاهـی بـا شـاخص‌های کلـی ابعاد روانـی و کیفیـت زندگی وجود دارد. سـالمندانی که ذهن‌آگاهی در آن‌ها بالا باشـد، نسبت به فعالیت‌های روزانه خود آگاهی بیشـتری دارند و بیشـتر با ویژگی‌های خودکار ذهنشـان آشـنایی پیدا می‌کنند و آگاهی لحظـه به لحظه را در خود پرورش می‌دهند.[۱۷] ذهن‌آگاهـی موجب رضایت از زندگی در سالمندان می‌شـود؛ به‌طوری که باعث حالات هیجانی مثبت و افزایش دید سالمند از استانداردهای زندگی می‌گردد.[٤٥] سالمندانی که ذهنی متمرکز ندارند، توانایی واقع‌بینی در مسـاله‌های را از دسـت می‌دهند و بیشـتر به نقاط تاریک و ناخوشـایند زندگی توجه دارند و از هیجانات ناخوشایندی همچون افسردگی و اضطراب رنج می‌برند. سالمندانی که ذهن‌آگاهی در آن‌ها بالا باشد، آگاهی آن‌ها نسبت به فعالیت‌های روزانه خود بیشتر است و بیشتر با خصوصیات خودکار ذهنشان آشنایی دارند و آگاهی لحظه به لحظه را در خود پرورش می‌دهند؛ سبک زندگی بهتری را دنبال می‌کنند، همچنین آن‌ها سلامت روانی بهتری را تجربه می‌کنند.[۲] در تحقیقات مختلف نشان داده شده که هر چه فرد خصایصی مانند ذهن‌آگاهی را در خود تقویت کند، به همان اندازه سلامت روان‌شناختی و کیفیت زندگی و شادی خود را ارتقا داده است؛ که یکی از راه‌کارهای ارائه شـده برای افزایش این خصایص در وجود هر انسانی ورزش کردن و انجام فعالیت بدنی است. همان‌طور که نتایج مطالعات نشان می‌دهد؛ سـالمندانی که توانایی انجام دادن فعالیت بدنی و ورزش، فعالیت‌های روزانـه زندگی، پیاده‌روی منظم و فعالیت‌های تفریحی و اوقات فراغت دارند، توان مقابله بیشتری با چالش‌های دوران سالمندی مانند اضطراب مرگ و پریشانی روان‌شناختی دارند و زندگی بهتری نسبت به سالمندان غیرفعـال دارا می‌باشـند و افراد دارای فعالیت جسـمانی منظم نسـبت بـه همتایان غیرفعال خـود، از ذهن‌آگاهی بالاتـری برخوردارند.[٤٦] همان‌گونه که بنابر نظریه فعالیت، برای این‌که شـخص با موفقیت وارد دوره سالمندی شود باید تا سر حد امکان در جامعه فعال باقی بماند.[٤٧] بنابراین باید شـرایطی را برای فعالیت‌های ورزشی و تفریحی سالمندان هماننـد طبیعت‌گـردی برای آن‌هـا فراهـم آورد. اردوهـای مختلف طبیعت‌گردی با مدیریت لیدر ماهر و باتجربه به پیشنهاد خود سالمندان برگزار شـود که منجر به دور کردن آن‌ها از شـرایط تنهایی می‌شـود و باعث بهبود روحیه و گسترش روابط اجتماعی و ایجاد تنوع برای زندگی سـالمندان می‌شـود. در این زمینه شناسـایی آژانس‌هایی که علاقه‌مند به اجرای تورهای طبیعت‌گردی برای سـالمندان هسـتند، بسیار مهم و ضروری است.

به‌طـور کلـی، بررسـی مبانـی نظـری و پیشـینه تحقیق نشـان می‌دهد که سـلامت روانـی سـالمندان شـرکت‌کننده در فعالیت‌هـای ورزشـی به‌ویـژه ورزش‌هـای گروهـی ماننـد طبیعت‌گـردی به‌طـور معنی‌داری بالاتر از سـایر سـالمندان است.

محدودیت‌ها: در انتهـا تعمیـم نتایـج به‌دسـت آمده با توجه به مقطعـی بودن نوع پژوهش حاضر، بایسـتی بـا احتیاط صورت گیرد، همچنیـن، ماهیـت خودگزارش‌دهی پرسشنامه‌ها و استفاده نکردن از مصاحبه‌های روان‌شـناختی سـاختاریافته از جملـه محدودیت‌هـای دیگر این مطالعـه بود که با در نظر گرفتن همـه مطالب، پژوهش حاضر پیشـنهاد می‌کند برنامه‌های جامعی به‌منظور پیشـبرد کیفیـت زندگی سـالمندان طراحی گردد. توجه به سـلامت جسـمانی و روانی سـالمندان نیز کـه تاثیـر انکارناپذیـری بر اضطراب آن‌ها دارد در اولویت قرار گیرد.

پیشـنهادها: با اشـاره بـه مبانی نظری تحقیـق و بـا توجه بـه یافته‌هـای حاصل از پژوهش حاضر، پیشـنهاد می‌شود در راستای تامین سـلامت سـالمندان و کاهـش میزان اضطـراب مـرگ و پریشـانی روانـی آن‌ها، سیاسـتگذاری‌هایی صورت بگیـرد تا باعث فعالتر شـدن آن‌هـا شـود و برنامه‌ریزی‌هایی انجام شـود که منجر به بهبود شـیوه زندگی آن‌ها گردد. باید سـعی شود تا محیط زندگی سـالمندان از نظر طبیعت‌گردی غنی شود تا این‌کـه به طبـع آن میـزان فعالیت‌های بدنی آن‌ها نیز افزایش یابد. زندگی فعال سـالمندان به همـراه طبیعت‌گردی آن‌هـا را هم از نظر جسـمی و هـم از نظر روحـی و عاطفی در وضعیت بهتری قرار می‌دهد.

سپاسگزاری: به‌این‌وسیله، نویسندگان از تمامی سـالمندانی کـه در انجام این پژوهش همکاری داشتند، تشـکر و قدردانی به‌عمل می‌آورند.

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.2.6]

منابع

References:
1. Ali Mohammadi G, Armand M, Delbazi-Asl M. Analysis and evaluation of elderly demographic indicators in Iran. Journal of Social Science Studies. 2017;3(1):42-51. URL: http://www.tpbin.com/journal-article/00502. [Persian]
2. Khodabakhsh Kolaei A, Fazelforozan A. A comparison between loneliness and death anxiety among active and inactive elderly male living in nursing homes in Yazd. Journal of Nursing for Vulnerable Groups. 2018;5(16):1-15. URL: URL: http://njv.bpums.ac.ir/article-1-830-fa.html .[Persian].
3. Bitarafan L, Kazemi M, Yousefi Afrashte M. Relationship between styles of attachment to God and death anxiety resilience in the elderly. Salmand: Iranian Journal of Ageing. 2018;12(4):446-57. URL: http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-1296-fa.html. [Persian]
4. MullahJafar H, Pour-Sharifi H, Meschi F, Bermas H, Tajeri B. Effectiveness of protocol based on integrated view on psychological distress in elderly. Journal of Arak University of Medical Sciences. 2017;20(3):88-97. URL: http://jams.arakmu.ac.ir/article-1-5061-fa.html. [Persian]
5. Ramezani B, Bakhtiari F. Effectiveness of spiritual therapy on cognitive avoidance, psychological distress and loneliness feeling in the seniors present at nursing homes. Journal of Geriatrics. 2018;3(3):32-41. URL: http://joge.ir/article-1-276-fa.html. [Persian]
6.Lotfalianejad E, Sahaf R, Shety M, Foroghan M, AbolfathiMomtaz Y. Investigating the validity and reliability of Kessler's psychological distress questionnaire in Iranian elderly. [Dissertation] School of Welfare and Rehabilitation Sciences; 2017. [Persian]
7. Wheaton B. The twain meet: distress, disorder and the continuing conundrum of categories (comment on Horwitz). Health:. 2007;11(3):303-19. URL: https://doi.org/10.1177/1363459307077545.
8. Child ST, Lawton LE. Personal networks and associations with psychological distress among young and older adults. Social Science & Medicine. 2020;246:112714. DOI: https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112714.
9. Davison KM, Lung Y, Lin SL, Tong H, Kobayashi KM, Fuller-Thomson E. Psychological distress in older adults linked to immigrant status, dietary intake, and physical health conditions in the Canadian Longitudinal Study on Aging (CLSA). Journal of affective disorders. 2020;265:526-37. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.024.
10. Moradi A, Shariatmadari A. The Comparison between death anxiety and loneliness among the elderly with optimistic and pessimistic life orientation. Aging Psychology. 2016;2(2):133-41. URL: https://jap.razi.ac.ir/article_581.html. [Persian]
11. Firestone R, Catlett J. Beyond death anxiety: Achieving life-affirming death awareness. Springer Publishing Company; 2009.
12. Khayat K, Tajeri B, Pashangh S, MalihiAlzakereyni S. Mediating role of life satisfaction in relationship between personality factors and death anxiety in the elderly. Journal of Behavioral Sciences Research. 2018;16(2):189-97. URL: URL: http://rbs.mui.ac.ir/article-1-599-fa.html. [Persian]
13. Rice J. The relationship between humor and death anxiety. [Dissertation] Missouri Western State University Department Of Psychology, 2009.
14. Hosseinzadeh E, Khodabakhsh Kolayi A. The relationship between humor and mindfulness with anxiety of death in older men visiting the world center for visitors to Tehran's Haft Shahr district municipality. Health Literacy Quarterly. 2017;2(2):166-86. URL: https://www.magiran.com/paper/1777501. [Persian]
15. Jong J, Halberstadt J, Bluemke M, Kavanagh C, Jackson C. Death anxiety, exposure to death, mortuary preferences, and religiosity in five countries. Scientific Data. 2019;6(1):1-5. URL: https://www.nature.com/articles/s41597-019-0163-x
16. Heidari A, Arefi M, Amiri H. The predictive model of elderly psychological well-being based on personality with the mediation of self-care, spiritual experiences, and death anxiety. Avicenna J Neuro Psycho Physiology. 2019;6(2):1-16. URL: http://ajnpp.umsha.ac.ir/article-1-160-en.html.
17. Samadifard H, Narimani M. Prediction of death anxiety of elderly based on mindfulness and irrational beliefs. Journal of Psychiatry. 2017;5(3):14-20. URL: http://ijpn.ir/article-1-945-fa.html. [Persian]
18. Sharifi Daramadi P. Effect of mindfulness-based therapy on depression, anxiety and rumination in adult. Clin Psychol Stud. 2014;14:99-118.
19. Kakavand A. The effectiveness of mindfulness on dysfunctional attitudes and depressive symptoms among elderly women with major depressive disorder. Aging Psychology. 2016;2(2):91-102. URL: https://jap.razi.ac.ir/article_608.html?lang=en. [Persian]
20. Khamesan A, Salarifar M, Masnani Z. The mediating role of working memory in the relationship between mindfulness and test anxiety in students. [Dissertation] Birjand University, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Department of Counseling and Psychology, 2016. [Persian]
21. Ghadmapour E, Moradizadeh S, Shahkarami M. The study of effectiveness of training of mind consciousness on reduction of the elderly 's feeling of loneliness and death anxiety in Sedigh Center of Khoramabad city. Journal of Razi Medical Sciences. 2019;26(4):1-10. URL: URL: http://rjms.iums.ac.ir/article-1-5501-fa.html. [Persian]
22. Ghaneh S, Asadi J, Derakhshanpoor F. The effect of mindfulness training on individual well-being and mental health of female seniors. Gorgan Journal of Medical Sciences. 2018;20(1):71-6. URL: https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=350832. [Persian]
23. Azizi R, Yousefi Afrashte M, Morovati Z, Elahi T. The effect of teaching mindfulness in positive and negative emotions and emotion complexity study of changes over time. Journal of Applied Psychological

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.2.6]

Research. 2018;9(1). DOI: 10.22059/JAPR.2018.66776. [Persian]
24. Shirbeigi M, Esmaeili Z, Sarmadi M, Moradi A. Study and comparing 3 groups of active, passive, and ecotourist old age people on their mental health and happiness living in Illam city, Iran. Salmand: Iranian Journal of Ageing. 2016;10(4):41-9. URL: http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-781-fa.html. [Persian]
25. Afsharkohan J, Koolivand S. Structured study of the quality of life in the elderly in Iran (2004-13). Iranian Journal Of Ageing. 2015;10(3):192-201. Available from: https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=580115. URL: https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?ID=580115. [Persian]
26. Sharghi A, Ghanbaran A, Salehi Kosalari F. A Review of aging theories and its reflection in the landscape architectural features of nursing homes. Human & Environment. 2020;18(4):55-70. DOI: 20.1001.1.15625532.1399.18.4.5.6. [Persian]
27. Ameri F, Govari F, Nazari T, Rashidinejad M, Afsharzadeh P. The adult age theories and definitions. Hayat Journal. 2002;8(1):4-13. URL: http://hayat.tums.ac.ir/article-1-307-en.html. [Persian]
28.Templer DI. The construction and validation of a death anxiety scale. The Journal of General Psychology. 1970;82(2):165-77. https://doi.org/10.1080/00221309.1970.9920634
29. Habibollahi S, Banijamali S, Sodaghar S, Sobhigharamleki N. The distinguishing role of spirituality and social support in mental health and anxiety is the death of the elderly. Social Psychological Research. 2018;29:1-22. URL: https://www.socialpsychology.ir/article_80818.htm. [Persian]
30. Walach H, Buchheld N, Buttenmüller V, Kleinknecht N, Schmidt S. Measuring mindfulness: The Freiburg mindfulness inventory (FMI). Personality and Individual Differences. 2006;40(8):1543-55. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025
31.Ghasemijoubneh R, Arabzadeh M, Jalilianiko S, Mohadalipoor Z, Mohsenzadeh F. Investigating the validity and reliability of the Persian version of the short form of the Freiburg mindfulness questionnaire. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences. 2015;14(2):137-50. URL: http://journal.rums.ac.ir/article-1-2293-fa.html. [Persian]
32. Kessler RC, Andrews G, Colpe LJ, Hiripi E, Mroczek DK, Normand S-L, et al. Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. Psychological Medicine. 2002;32(6):959-76. DOI: https://doi.org/10.1017/S0033291702006074.
33. Tomás-Sábado J, Gómez-Benito J. Psychometric properties of the Spanish form of Templer's Death Anxiety Scale. Psychological Reports. 2002;91(3_suppl):1116-20. https://doi.org/10.2466/pr0.2002.91.3f.1116.
34. Singh RPB, Singh H, Singh CJ, Kaur KT. Screening of psychological distress in cancer patients during chemotherapy: A cross-sectional study. Indian Journal of Palliative Care. 2015;21(3):305. doi: 10.4103/0973-1075.164887.
35. Zaraati M, Haghani Zamidani M, Khodadadisangdeh J. The comparison of depression and death anxiety among nursing home resident and non-resident elderlies. Iranian Journal of Nursing. 2016;29:45-54. URL: http://ijn.iums.ac.ir/article-1-2334-fa.html. [Persian]
36. Brown KW, Ryan RM, Creswell JD. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry. 2007;18(4):211-37. https://doi.org/10.1080/10478400701598298
37. Valaei N, Zalipoor S. The effectiveness of logo therapy on death anxiety in the elderly. Aging Psychology. 2015;1(1):49-55. URL: https://jap.razi.ac.ir/article_289.html?lang=en. [Persian]
38. Patterson SL, Rodgers MM, Macko RF, Forrester LW. Effect of treadmill exercise training on spatial and temporal gait parameters in subjects with chronic stroke: A preliminary report. Journal of Rehabilitation Research And Development. 2008;45(2):221. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2998758/
39.Birkeland A, Natvig GK. Coping with ageing and failing health: A qualitative study among elderly living alone. International Journal of Nursing Practice. 2009;15(4):257-64. DOI:https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01754.x.
40. Rezvani M, Mansourian H, Ahmadadadi H, Ahmadabadi F, Parvaiheredasht P. An assessment on factors affecting the quality of life of elderly in rural regions (case study: Neishabour County). Journal of Rural Research. 2013;4(2):301-26. DOI: 10.22059/jrur.2013.35647. [Persian]
41. Kurd N, Sasani S. Predicting death anxiety based on spiritual well-being and the dimensions of attachment to God in older women. 3rd National Conference on Psychology and Behavioral Sciences, 2017. p. 1-15. URL: https://civilica.com/doc/734063/. [Persian].
42. Ezati M, Refahi J, Ghatash A., The effect of nature tourism on the quality of life and orientation of the elderly in Isfahan. 2012. URL: https://civilica.com/doc/438999/. [Persian]
43. Khodabakhsh Pirkalani R, Ramazansaatchi L, Malekimajd M. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) on depression, death anxiety and life expectancy in elderly women. Journal of Aging Psychology. 2018;3(2):11-20. URL: http://joge.ir/article-1-243-fa.html. [Persian]
44. Maxwell L, Duff E. Mindfulness: An effective prescription for depression and anxiety. The Journal for Nurse Practitioners. 2016;12(6):403-9. DOI: https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2016.02.009.
45. Ghaneh S, Asadi J, Derakhsanpour F. The effect of mindfulness training on personal well-being and mental health of elderly women. Scientific Journal of Gorgan University of Medical Sciences. 2018;20(1):71-6. [Persian]
46. Kangasniemi A, Lappalainen R, Kankaanpää A, Tammelin T. Mindfulness skills, psychological flexibility, and psychological symptoms among physically less active and active adults. Mental Health and Physical Activity. 2014;7(3):121-7. URL: https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.06.005.
47. Sheikhi M, Javaheri M. Elderly and social services in Iran. . Population Quarterly. 2017;23:51-70. URL: http://populationmag.ir/article-435-1-fa.html. [Persian]

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.2.6]