

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

Houriye 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 negatively 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.

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

Keywords

Death Anxiety

Psychological Distress

Mindfulness

Elderly

Ecotourist

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

بررسی تاثیر اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت گرد با میانجیگری ذهن آگاهی

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

ذهن آگاهی

سالمندان

طبیعت گرد

چکیده

مقدمه: با عنایت به رشد جمعیت سالمندان، شناخت عوامل مرتبط با زندگی سالمندان برای برنامه‌ریزی و کمک به بهبود سلامت روان آن‌ها ضروری به نظر می‌رسد. از این رو، هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت گرد استان سمنان با میانجیگری ذهن آگاهی 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 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 ذهن آگاهی تاثیر مستقیم و منفی داشت. ذهن آگاهی نیز بر پریشانی روانی تاثیر مستقیم و منفی داشت.

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

* نویسنده مسرول

نوع مطالعه: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۹/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۰۲

حوریه دهقان پوری، صفیه ابراهیمی و سیدرسول چاوشی. بررسی تاثیر اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت گرد با میانجیگری ذهن آگاهی. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۴۰۰؛ ۱۰ (۳): ۲۶-۱۵

نحوه استناد به مقاله:

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 سالخورده‌گی 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 این که ایران یکی از کشورهای 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 [۴] و برای سالمندان نزدیکتر و ملموستر به نظر می‌رسد. پریشانی روانی یک ناراحتی خاص و حالت هیجانی است که توسط افراد به‌طور موقت یا همیشگی در پاسخ به استرس‌های خاص و درخواست‌های آسبنا تجربه می‌شود. [۵] ناتوانی درک شده در تطابق موثر، تغییر در وضعیت عاطفی، ناراحتی، نشان دادن ناراحتی و آسیب از ویژگی‌های پریشانی روانی می‌باشد [۶] 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. [۴، ۵، ۸، ۹] نتایج اکثر این تحقیقات نشان می‌دهد که ناتوانی در تطابق با یک عامل استرس‌سزا 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 راه کارهایی برای بهزیستی بیشتر آنان گردد. [۱۰] در حوزه روان‌درمانی به موضوع ترس از مرگ یا به عبارتی اضطراب مرگ به‌عنوان یک عامل تاثیرگذار بر رفتار انسان توجه شده است. [۱۱] مرگ برای افراد در سنین مختلف، معانی متفاوتی دارد؛ به‌خصوص این که 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 معمولاً هشت بعد برای آن در نظر گرفته‌اند: هراس از فرآیند مردن، هراس از مرگ زود هنگام، 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. [۱۴] تحقیقات متعددی اضطراب مرگ و رابطه آن را با مولفه‌های مختلفی همچون معنویت، دعا، بهزیستی معنوی و جهتگیری مذهبی، [۱۵] بهزیستی روان‌شناختی، [۱۶] ذهن آگاهی [۱۴ و ۱۷] 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 ذهن آگاهی از عواملی است که می‌تواند در اضطراب افراد تاثیرگذار باشد. [۱۸] نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که ذهن آگاهی 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] ذهن آگاهی یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح [۱۴] و به معنای توجه کردن ویژه و هدفمند، در زمان کنونی و خالی از پیش‌داوری و قضاوت است. [۱۹] تعاریف مختلف از ذهن آگاهی 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

وارد شود. به نظر می‌رسد، یکی از مهمترین و بهترین گزینه‌ها برای افراد سالمند برای این که به آرامش روانی برسند و از اضطراب نسبت به افزایش سن و مرگ دور بمانند، طبیعت‌گردی می‌باشد. در حال حاضر، در کل دنیا با درک اهمیت طبیعت‌گردی و تاثیرات مفید آن بر روی سلامتی سالمندان، موسسه‌های زیادی با فراهم‌سازی تورهای مناسب طبیعت‌گردی و ویژه برای سالمندان فعالیت می‌کنند. در نتیجه به نظر می‌رسد، توجه به موضوع گردشگری و طبیعت‌گردی برای سالمندان بسیار مهم است. طبیعت‌گردی در میان گونه‌های مختلف گردشگری از جایگاه ویژه و رشد قابل توجهی برخوردار است. با وجود این که تورهای طبیعت‌گردی در ایران در حدود سال ۱۳۸۶ آغاز شد، شاهد گسترش سریع فعالیت‌های طبیعت‌گردی و استقبال زیاد ایرانیان از این سفرها بوده‌ایم. در این میان، استان سمنان منطقه‌ای از کشور که شمال آن را جنگل‌های هیرکانی و کوهستان البرز احاطه کرده‌اند و جنوب آن قلمرو با ابهت کویر مرکزی ایران است، مجموعه‌ای از تفرجگاه‌های کوهستانی، جنگلی، کویری و بیابانی را در خود جمع کرده که می‌تواند هر نوع سلیقه‌ای را به سمت خود جذب کند. از طرف دیگر براساس آخرین سرشماری سال ۱۳۹۵، جمعیت سالمند استان سمنان رشد دو درصدی داشته است و حدود نه و نود و هشت درصد از جمعیت استان سمنان را افراد بالای شصت سال تشکیل می‌دهند و از این لحاظ استان سمنان، رتبه نهم کل کشور را به خود اختصاص داده است. از این رو نیازهای سالمندان این استان و اهمیت دادن به جنبه‌های مختلف زندگی آن‌ها باید مورد توجه باشد و در این خصوص زمینه‌چینی برای داشتن یک سالمندی بهتر و موفق، لازم و ضروری است و تفریح و طبیعت‌گردی در این میان بخش مهمی از زندگی سالمندان را تشکیل می‌دهد.

نشان می‌دهد یا وضعیتی که شخص در هنگام توجه کردن دارد، نظیر علاقه، کنجکاوی، قضاوت نکردن، پذیرش و پاسخ‌دهنده بودن [۲۰]. ذهن آگاهی متغیری بسیار مهم در روانشناسی محسوب می‌شود که با توجه به تاثیرات و کارکردهای مختلف 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. [۲۱ و ۲۲] پژوهشگران نشان داده‌اند که افزایش ذهن آگاهی با پیامدهای مختلف سلامتی مانند کاهش درد، اضطراب، افسردگی، استرس و بیماری‌های دیگر ارتباط دارد که می‌تواند منجر به افزایش بهزیستی روان‌شناختی گردد. [۲۳] نتایج مطالعات همچنین نشان داده است، ذهن آگاهی در سالمندان باعث می‌شود نسبت به خود، توانایی‌ها و محیط اطرافشان آگاهی بیشتری پیدا کرده و در نتیجه امیدواری و خوش بینی آن‌ها نسبت به زندگی افزایش یابد. سالمندان ذهن آگاه در شناخت و مدیریت و حل مشکلات روزمره توانا تر هستند. [۱۷]

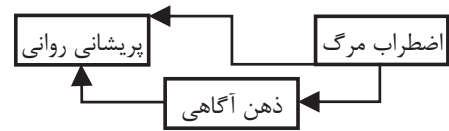
نتایج پژوهش‌ها نشان داده است، حضور افراد در اجتماع و شرکت در فعالیت‌ها و برنامه‌های همگانی که ماهیت ارتباط با دیگران بخشی از لازمه‌های این نوع فعالیت‌ها است؛ می‌تواند در کاستن انواع گوناگونی از اختلالات از جمله احساس تنهایی در ارتباط باشد و این مهم در سالمندی که همراه با معلولیت‌ها و بیماری‌های بیشتری است نقش پررنگتر و اثرگذارتری در کاهش و بهبود اختلالات و نگرانی‌های دوران سالمندی دارد. [۲] همان‌گونه که شیریگی، اسماعیلی، سردی و مرادی ۲۰۱۵ نیز در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که سلامت روانی در بین سالمندان فعال از نظر حرکتی، طبیعت‌گرد و غیر فعال در شهرستان ایلام تفاوت معنی‌داری دارد. همچنین نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد، شرکت در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی مانند طبیعت‌گردی به همراه دوستان یا اعضای خانواده یکی از مناسبترین فعالیت‌های پیشنهادی برای سالمندان است که منجر به سلامت روان و شادکامی آن‌ها می‌شود. [۲۴]

طبیعت‌گردی شامل فعالیت‌های ورزشی مانند پیاده‌روی، دامنه‌نوردی و کوهنوردی است و بخشی از فعالیت‌های ورزشی مناسب و پرطرفدار در میان سالمندان می‌باشد و یکی از فعالیت‌های ورزشی تفریحی مورد علاقه در سال‌های اخیر همین طبیعت‌گردی است. انسان برای بهره‌گیری از جاذبه‌های طبیعی، استراحت و تمدد اعصاب، دست به فعالیت‌هایی می‌زند که طبیعت‌گردی نامیده می‌شود. [۲۴] به‌طور کلی، با گذشت زمان و افزایش تدریجی میزان سن و سال جمعیت دنیا و همچنین کاهش نسل جوان، به تعداد افراد سالمند در دنیا افزوده شده است. بنابراین، توجه نکردن به نیازهای آن‌ها به‌خصوص نیازهای فراغتی‌شان منجر به این می‌شود که جامعه با مشکلات فراوانی ناشی از بی‌توجهی به افراد سالمند مواجه شده و آسیب‌های جدی به آن‌ها

میانجی به نام ذهن آگاهی می‌باشد. تحقیقات در خصوص مولفه‌های مورد بحث به‌طور اعم، مدل مفهومی خاصی را در این حوزه پیشنهاد نداده‌اند؛ لیکن، این مطالعه براساس نظریه فعالیت، یکی از نظریه‌های جامعه‌شناختی سالمندی انجام شده است. براساس این نظریه که توسط هویگ هرست بیان شده، 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 شود (فعالیت‌های جمعی و مسافرت). [۲۵] به‌طور کلی، هدف این نظریه، توجه به مساله‌های اجتماعی و علل وضعیتی است که در ناسازگاری اشخاص سالخورده تاثیر دارند. براساس این نظریه، سالمند برخی نقش‌هایی را با ورود به این دوران از دست می‌دهد. این امر موجب بیگانگی فرد با خود و موقعیت جدیدش می‌شود. به این منظور باید سالمندان را در اجتماع عهده‌دار نقش‌های جدیدی نماییم. [۲۶] از دیدگاه این نظریه، یک بزرگسال نمونه، بزرگسالی است فعال که ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کرده و با فعالیت‌های جمعی، مسافرت‌ها و داشتن سرگرمی‌ها مشغول است. [۲۷] براین اساس، در این پژوهش براساس 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. اضطراب مرگ تاثیر معنی‌داری بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت‌گرد دارد.
 ۲. اضطراب مرگ تاثیر معنی‌داری بر ذهن آگاهی سالمندان طبیعت‌گرد دارد.
 ۳. ذهن آگاهی تاثیر معنی‌داری بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت‌گرد دارد.
 ۴. اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت‌گرد به واسطه ذهن آگاهی تاثیر معنی‌داری دارد.
- از این‌رو، پژوهش حاضر به دنبال بررسی تاثیر اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت‌گرد استان سمنان با میانجیگری ذهن آگاهی می‌باشد. امید است نتایج حاصل از این پژوهش گامی هرچند کوچک در راستای تکریم و ساماندهی وضعیت سالمندان استان سمنان برداشته باشد.



نمودار (۱) مدل مفهومی پژوهش

از این‌رو، با اشاره به مطالب فوق و نیز با توجه به تاثیر مولفه‌هایی همچون اضطراب مرگ، ذهن آگاهی و پریشانی روانی بر جنبه‌های جسمی و ذهنی سالمندان و نیز با عنایت به رشد جمعیت سالمندان استان سمنان، شناخت عوامل مرتبط با زندگی سالمندان برای برنامه‌ریزی و کمک به پیشبرد سلامت روان آن‌ها و نیز ارایه هر چه بهتر مراقبت توسط آن‌ها لازم و ضروری به نظر می‌رسد. از این‌رو، پژوهش حاضر به دنبال بررسی تاثیر اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت‌گرد استان سمنان با میانجیگری ذهن آگاهی می‌باشد.

شایان ذکر است که متغیرهای اصلی موجود در این پژوهش مدل، سه متغیر به نام‌های اضطراب مرگ، ذهن آگاهی و پریشانی روانی است. متغیر نخست، یعنی اضطراب مرگ متغیر مستقل این پژوهش بوده که ممکن است به شکلی مستقیم و غیر مستقیم بر پریشانی روانی سالمندان تاثیرگذار باشد. به‌همین ترتیب متغیر سوم یعنی پریشانی روانی، متغیری وابسته است که ممکن است از دو متغیر دیگر تاثیرپذیری داشته باشد. اما آنچه این پژوهش را از سایر تحقیقات در این حوزه متمایز کرده است، وجود متغیری

روش

پژوهش حاضر یک مطالعه مقطعی است. براساس هدف، کاربردی و از نظر روش انجام تحقیق، توصیفی می‌باشد و به لحاظ گردآوری داده‌ها جزو تحقیقات پیمایشی-تحلیلی است. سطح تحلیل در این پژوهش فرد است و جامعه آماری پژوهش کلیه سالمندان بالای شصت سال استان سمنان هستند که در محدوده زمانی بهار تا تابستان سال ۱۳۹۸، دست کم سه مرتبه طبیعت‌گردی داشته‌اند. با توجه به این که 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

فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ ابتدا به فارسی ترجمه شد و سپس روایی و پایایی آن بررسی و مورد تایید قرار گرفت. [۳۱] بخش چهارم پرسشنامه استاندارد پریشانی روانی کسلر ۲۰۰۲، به صورت تک عاملی و حاوی ده گویه در طیف پنج گزینه‌ای لیکرت می‌باشد. [۳۲] روایی و پایایی پرسشنامه پریشانی روانی کسلر، توسط لطفعلی نژاد و همکاران ۲۰۱۷ بررسی و مورد تایید قرار گرفته شده است. [۶]

روش اجرا: پس از جمع‌آوری اطلاعات از طریق پرسشنامه، بررسی داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS به عمل 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 $P < 0/05$ در نظر گرفته شد. همان‌طور که ذکر شد، به منظور 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 به دست آمده نشان داد، اندازه نمونه برای عاملی شدن کفایت می‌کند. مقدار آماره KMO، برابر با هفتاد و شش صدم به دست

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		
پریشانی	تعداد نمونه	تعداد سوالات
اضطراب مرگ	۱۹۸	۱۵
پریشانی روانی	۱۹۸	۱۰
ذهن آگاهی	۱۹۸	۱۴

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

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 به طور کلی برای آن‌ها شرح داده شد تا از موضوع مطلع شوند. به تک تک شرکت‌کنندگان در پژوهش تاکید شد که از اطلاعات شخصی آن‌ها محافظت خواهد شد 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 به طور واضح برای آن‌ها شرح داده می‌شد. مشارکت در پژوهش هیچ‌گونه بار مالی برای شرکت‌کنندگان نداشت و این پژوهش با موازین دینی و فرهنگی مشارکت‌کنندگان و جامعه هیچ‌گونه مغایرتی ندارد. همچنین شرکت‌کنندگان می‌توانستند بدون این که دلایل خود را شرح دهند، از ادامه پاسخ به پرسشنامه انصراف دهند. تحلیل مدل مفهومی پژوهش در این تحقیق مبتنی بر تحلیل عاملی تاییدی و تکنیک معادلات ساختاری است. با توجه به این که در این تحقیق از پرسشنامه‌ای حاوی سی و نه متغیر مشاهده‌پذیر یا سوال به عنوان ابزار سنجش استفاده شده است، حداقل حجم نمونه برای انجام پژوهش حاضر پنج برابر تعداد متغیرهای مشاهده‌پذیر (سی و نه سوال) بوده و برابر با صد و نود و پنج مورد است. لذا با توجه 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 هشت پرسشنامه قابل استناد در مدت زمان انجام پژوهش با مراجعه به بوستان‌ها، پارک‌ها و تورهای گردشگری استان سمنان جمع‌آوری شد.

ابزار پژوهش: ابزار گردآوری داده‌ها در پژوهش حاضر پرسشنامه بود. پرسشنامه مورد استفاده شامل چهار بخش، بخش اول شامل اطلاعات جمعیت‌شناختی (سن، جنسیت، وضعیت تاهل، سطح تحصیلات، میزان درآمد، تعداد فرزندان، میزان طبیعت‌گردی). بخش دوم پرسشنامه استاندارد اضطراب مرگ تمپلر ۱۹۷۰، حاوی پانزده گویه با پاسخ بلی و خیر، که پاسخ بلی، نشانه وجود اضطراب در فرد می‌باشد. [۲۸] بررسی‌های به عمل 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 حبیب‌اللهی و همکاران ۲۰۱۸ بررسی و مورد تایید قرار گرفته است. [۲۹] بخش سوم نسخه کوتاه شده پرسشنامه استاندارد ذهن آگاهی فرایبورگ، حاوی چهارده گویه بر روی یک مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای با نمره گذاری معکوس گویه سیزده می‌باشد که توسط والچ ، بوچلد، بوتمولر، کلینکشت و اشمیت ۲۰۰۶ طراحی شده است. [۳۰] در طی یک بررسی در داخل کشور که توسط قاسمی جوبنه، عرب‌زاده، جلیلی‌نیکو، محمدعلی‌پور و محسن‌زاده ۲۰۱۵ انجام شد،

از طریق آلفای کروناخ اندازه گیری شد. همان طور که در جدول شماره دو مشاهده می شود، نتایج نشان داد، پایایی برای اضطراب مرگ برابر با هفتاد و نه صدم، برای پریشانی روانی برابر با هشتاد و چهار صدم و برای ذهن آگاهی برابر با هشتاد و هشت صدم، به دست آمده است. به طور کلی، پایایی برای هر یک از مولفه ها بالاتر از هفت دهم به دست آمد که مناسب و مورد تایید می باشد.

که نشان از توانایی عاملی بودن داده ها از سوی آماره بارتلت می باشد. به این ترتیب سوال های مطرح شده در پرسشنامه، می توانند 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

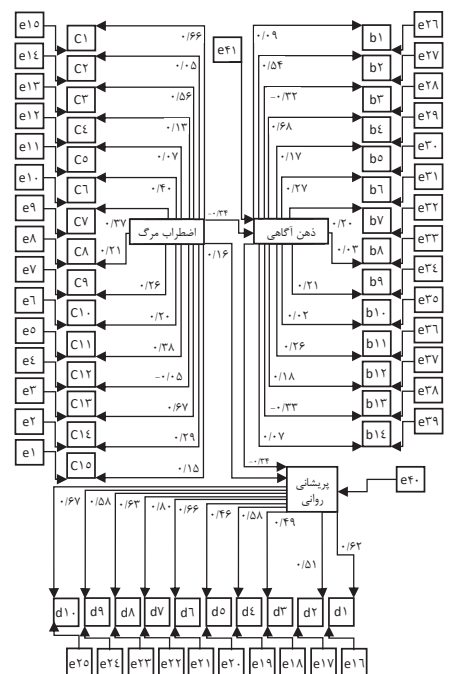
نتیجه

همان طور که در جدول شماره سه مشاهده می شود، یافته های 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 طبیعت گردی یک تا پنج بار در ماه (صد و دو نفر)، تعداد فرزند سه و چهار نفر (هشتاد نفر) و دارای تحصیلات سیکل (هشتاد نفر) می باشند. به منظور آزمون فرضیه های تحقیق ابتدا از آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای مشخص کردن نرمال بودن جامعه آماری استفاده شد. نتایج نشان داد، تمام ابعاد تحقیق دارای مقدار معنی داری بالاتر از پنج صدم می باشد و بنابراین از لحاظ نرمال بودن ابعاد تمامی آن ها دارای توزیع نرمال می باشند. از آنجایی که زیر بنای اصلی مدل های 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 معنی داری وجود دارد؛ همچنین بین پریشانی روانی و ذهن آگاهی و ذهن آگاهی و اضطراب مرگ رابطه منفی

جدول (۵) شاخص های برازش مدل

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

نمودار (۳) مدل معادلات ساختاری تحقیق



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

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

و معنی داری وجود دارد. با توجه به اطلاعات جدول شماره پنج، شاخص های مدل، برازش مناسبی را نشان می دهند. شاخص های برازش دارای سه نوع مطلق، تطبیقی و مقتصد هستند که بایستی از هر کدام از انواع، شاخص هایی را گزارش نمود. اگر حداقل سه مورد از شاخص ها قابل پذیرش باشند می توان نتیجه گرفت که مدل از برازش کافی برخوردار است. جدول شماره پنج شاخص های برازش مدل را بیان می کند. همان طور که در جدول نشان داده شده است، مقادیر شاخص نیکویی برازش، شاخص نیکویی برازش اصلاح شده، شاخص برازش تطبیقی و برازش

جدول (۳) توصیف ویژگی های فردی پاسخ دهندگان

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

جدول (۴) 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

* $p < 0.05$

به ازای هر واحد افزایش در متغیر اضطراب مرگ سالمندان، سی و چهار صدم واحد متغیر ذهن آگاهی کاهش می‌یابد. نتیجه دیگر معادلات ساختاری نشان داد که ذهن آگاهی بر پریشانی روانی تاثیر مستقیم و منفی (منفی سی و چهار صدم) داشت. یعنی به ازای هر واحد افزایش در متغیر ذهن آگاهی سالمندان، سی و چهار صدم واحد متغیر پریشانی روانی کاهش می‌یابد.

هنجار نشده (توکر-لویس) بیشتر از نه دهم و ریشه میانگین مربعات خطای برآورد کمتر از هفت صدم است؛ بنابراین، 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 غیرمستقیم (صد و پانزده هزارم) تاثیر مثبتی داشت. یعنی به ازای هر واحد افزایش در متغیر اضطراب مرگ سالمندان، بیست و هشت صدم واحد متغیر پریشانی روانی افزایش می‌یابد. همچنین اضطراب مرگ بر ذهن آگاهی تاثیر مستقیم و منفی (نفی سی و چهار صدم) داشت. یعنی

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به بررسی تاثیر اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت‌گرد با میانجیگری ذهن آگاهی پرداخته است. یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که مدل اضطراب مرگ، پریشانی روانی و ذهن آگاهی از برازش کافی برخوردار است و اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت‌گرد به‌طور مستقیم و غیرمستقیم با میانجیگری ذهن آگاهی تاثیرگذار است. همچنین اضطراب مرگ بر ذهن آگاهی، و ذهن آگاهی نیز بر پریشانی روانی تاثیر مستقیم و منفی دارد. برای تبیین تاثیر مستقیم اضطراب مرگ بدون حضور میانجی ذهن آگاهی بر پریشانی 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 همکاران ۲۰۱۸ می‌باشد. [۱۲ و ۳۳] طبق نظر توماس و گومز ۲۰۰۲ اضطراب واکنشی است در برابر خطری نامعلوم، درونی، مبهم و منشا آن ناخودآگاه و غیرقابل مهار است و عوامل متعددی آن را ایجاد می‌کنند. [۳۳] از طرف دیگر، پریشانی روان‌شناختی از جمله مشکلات روان‌شناختی است که در سالمندی بیش از مقاطع سنی 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 [۳۴] و به‌عنوان یک اختلال هیجانی ممکن است عملکرد اجتماعی و زندگی روزمره افراد را تحت تاثیر قرار دهد. [۵] بنابراین، در تبیین یافته به‌دست آمده می‌توان ادعان داشت، اضطراب زمانی ایجاد می‌شود که آدمی با موقعیتی روبرو شود که کنترلی بر روی آن ندارد؛ در این رده سنی 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 گذشته، تغییر در روش زندگی و کاهش قدرت اداره زندگی خود قرار گرفته و سلامت روانی آن‌ها کاهش می‌یابد. [۳۵] با در نظر گرفتن تمامی عوامل گفته شده افزایش پریشانی روانی به دنبال افزایش اضطراب در این رده سنی مطلبی دور از ذهن نخواهد بود. اما نتایج پژوهش‌ها حاکی از تاثیر مثبت ذهن آگاهی بر کاهش احساس تنهایی و اضطراب مرگ سالمندان است [۲۱] که نهایتاً به کاهش پریشانی روانی منجر می‌شود و یافته‌های تحقیقات نیز نشان می‌دهد که بین ذهن آگاهی با اضطراب مرگ در بین سالمندان رابطه معنی‌داری وجود دارد [۱۷] و عامل مثبت موثر در پذیرش مرگ و کاهش اضطراب آن، ذهن آگاهی یا همان زندگی در زمان حال است [۳۶] 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 سالمندان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. پیشنهاد می‌شود روش‌های مختلف مشاوره و روان‌درمانی برای کاهش اضطراب مرگ در سالمندان انجام شود. [۳۷]

از طرف دیگر، داشتن زندگی فعال در دوران سالمندی، سلامت و استقلال را برای سالمندان به ارمغان می‌آورد [۳۸] که در این میان پر کردن اوقات فراغت سالمندان با فعالیت‌های مناسب مانند ورزش، منجر به سالمندی موفق و غلبه بر مشکلات مربوط به کاهش نقش‌های اجتماعی می‌شود و در سازگاری با تغییرات مربوط به این دوره نقش اساسی دارد و سالمندانی که ذهن آگاهی در آن‌ها بالا باشد استرس کمتری را تجربه کرده و براساس نتایج پژوهش حاضر کمتر احتمال

خواهد داشت دچار اضطراب مرگ شوند. داشتن فعالیت بدنی که عمده گونه‌های آن به صورت 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 به طور 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 به منظور 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. به نظر 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 ذهن آگاهی می‌باشد که نتایج برآمده از تحقیق حاضر نشان از تاثیر مستقیم و منفی اضطراب مرگ بر ذهن آگاهی می‌باشد؛ به طوری که با افزایش اضطراب مرگ میزان ذهن آگاهی کاهش می‌یابد و بالعکس. عکس این یافته یعنی تاثیر ذهن آگاهی بر اضطراب مرگ در تحقیقات زیادی در داخل و خارج از کشور بررسی شده است و نتایج تحقیقات نشان داده است که ذهن آگاهی بر اضطراب مرگ تاثیر مستقیم و منفی دارد. [۱۴، ۱۷، ۲۱ و ۳۶] 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 ذهن آگاهی یکی از این موارد است، ایجاد سیستم‌های حمایتی در سالمندان برای ارائه هر چه بهتر مراقبت توسط آن‌ها لازم به نظر 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] به طور 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 خصوصاً اگر به صورت 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 ذهن آگاهی بر پریشانی روانی هدف دیگر

به‌طور کلی، بررسی مبانی نظری و پیشینه تحقیق نشان می‌دهد که سلامت روانی سالمندان شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی به‌ویژه ورزش‌های گروهی مانند طبیعت‌گردی به‌طور معنی‌داری بالاتر از سایر سالمندان است. **محدودیت‌ها:** در انتها تعمیم نتایج به‌دست آمده با توجه به مقطعی بودن نوع پژوهش حاضر، بایستی با احتیاط صورت گیرد، همچنین، ماهیت خودگزارش‌دهی پرسشنامه‌ها و استفاده نکردن از مصاحبه‌های روان‌شناختی ساختاریافته از جمله محدودیت‌های دیگر این مطالعه بود که با در نظر گرفتن همه مطالب، پژوهش حاضر پیشنهاد می‌کند برنامه‌های جامعی به‌منظور پیشبرد کیفیت زندگی سالمندان طراحی گردد. توجه به سلامت جسمانی و روانی سالمندان نیز که تاثیر انکارناپذیری بر اضطراب آن‌ها دارد در اولویت قرار گیرد.

پیشنهادها: با اشاره به مبانی نظری تحقیق و با توجه به یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود در راستای تامین سلامت سالمندان و کاهش میزان اضطراب مرگ و پریشانی روانی آن‌ها، سیاست‌گذاری‌هایی صورت بگیرد تا باعث فعالتر شدن آن‌ها شود و برنامه‌ریزی‌هایی انجام شود که منجر به بهبود شیوه زندگی آن‌ها گردد. باید سعی شود تا محیط زندگی سالمندان از نظر طبیعت‌گردی غنی شود تا این‌که به طبع آن میزان فعالیت‌های بدنی آن‌ها نیز افزایش یابد. زندگی فعال سالمندان به همراه طبیعت‌گردی آن‌ها را هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی و عاطفی در وضعیت بهتری قرار می‌دهد.

سپاسگزاری: به‌این‌وسیله، نویسندگان از تمامی سالمندانی که در انجام این پژوهش همکاری داشتند، تشکر و قدردانی به‌عمل می‌آورند.

پژوهش حاضر بود که نشان داد، ذهن آگاهی بر پریشانی روانی تاثیر مستقیم و منفی دارد. این یافته در راستای مطالعات خدابخش پیرکلانی و همکاران ۲۰۱۸، کاکاوند ۲۰۱۶، و ماکسول و داف ۲۰۱۶، ۱۹۱، ۴۳، ۴۴ می‌باشد؛ براساس این مطالعات ارتباط معناداری بین سازه شناختی ذهن آگاهی با شاخص‌های کلی ابعاد روانی و کیفیت زندگی وجود دارد. سالمندانی که ذهن آگاهی در آن‌ها بالا باشد، نسبت به فعالیت‌های روزانه خود آگاهی بیشتری دارند و بیشتر با ویژگی‌های خودکار ذهنشان آشنایی پیدا می‌کنند و آگاهی لحظه به لحظه را در خود پرورش می‌دهند. [۱۷] ذهن آگاهی موجب رضایت از زندگی در سالمندان می‌شود؛ به‌طوری که باعث حالات هیجانی مثبت و افزایش دید سالمند از استانداردهای زندگی می‌گردد. [۴۵] سالمندانی که ذهنی متمرکز ندارند، توانایی واقع‌بینی در مساله‌های را از دست می‌دهند و بیشتر به نقاط تاریک و ناخوشایند زندگی توجه دارند و از هیجانات ناخوشایندی همچون افسردگی و اضطراب رنج می‌برند. سالمندانی که ذهن آگاهی 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 ذهن آگاهی را در خود تقویت کند، به همان اندازه سلامت روان شناختی و کیفیت زندگی و شادی خود را ارتقا داده است؛ که یکی از راه‌کارهای ارائه شده برای افزایش این خصایص در وجود هر انسانی ورزش کردن و انجام فعالیت بدنی است. همان‌طور که نتایج مطالعات نشان می‌دهد؛ سالمندانی که توانایی انجام دادن فعالیت بدنی و ورزش، فعالیت‌های روزانه زندگی، پیاده‌روی منظم و فعالیت‌های تفریحی و اوقات فراغت دارند، توان مقابله بیشتری با چالش‌های دوران سالمندی مانند اضطراب مرگ و پریشانی روان شناختی دارند و زندگی بهتری نسبت به سالمندان غیرفعال دارا می‌باشند و افراد دارای فعالیت جسمانی منظم نسبت به هم‌متایان غیرفعال خود، از ذهن آگاهی بالاتری برخوردارند. [۴۶] همان‌گونه که بنابر نظریه فعالیت، برای این‌که شخص با موفقیت وارد دوره سالمندی شود باید تا سر حد امکان در جامعه فعال باقی بماند. [۴۷] بنابراین باید شرایطی را برای فعالیت‌های ورزشی و تفریحی سالمندان همانند طبیعت‌گردی برای آن‌ها فراهم آورد. اردوهای مختلف طبیعت‌گردی با مدیریت لیدر ماهر و باتجربه به پیشنهاد خود سالمندان برگزار شود که منجر به دور کردن آن‌ها از شرایط تنهایی می‌شود و باعث بهبود روحیه و گسترش روابط اجتماعی و ایجاد تنوع برای زندگی سالمندان می‌شود. در این زمینه شناسایی آژانس‌هایی که علاقه‌مند به اجرای تورهای طبیعت‌گردی برای سالمندان هستند، بسیار مهم و ضروری است.

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: <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, Abolfathi Momtaz 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, Malihi Alzakereyni 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: <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, Amir 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, Moradzadeh 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: <http://rjms.iuums.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*

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.iuims.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, Parvaiheredast 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, Malekimajid 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]