

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.

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

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

چکیده

مقدمه: با عنایت به رشد جمعیت سالمندان، شناخت عوامل مرتبط با زندگی سالمندان برای برنامه ریزی 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. جامعه آماری را سالمندان بالای شصت سال استان سمنان تشکیل داده‌اند که در بهار تا تابستان سال ۱۳۹۸، دست کم سه مرتبه طبیعت گردی داشته‌اند. نمونه آماری صد و نود و پنج نفر برآورد شد. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه بود. داده‌ها با استفاده از تکنیک مدل سازی معادلات ساختاری و نرم افزار SPSS و LISREL تحلیل شدند.

نتایج: یافته‌ها نشان داد، اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان به طور 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 نتیجه گیری: به نظر می‌رسد، شرکت در فعالیت‌هایی مانند طبیعت گردی منجر به افزایش شاخص ذهن آگاهی و به دنبال آن سلامت روان بیشتر و اضطراب از مرگ و پریشانی روانی کمتر خواهد شد.

واژگان کلیدی

اضطراب مرگ

پریشانی روانی

ذهن آگاهی

سالمندان

طبیعت گرد

* نویسنده مسوول

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 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 این که 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 [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 آسیرزا 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 تأثیر قرار دهد. [۷] در خصوص پریشانی روانی و تأثیرات آن در بین سالمندان تحقیقات متعددی انجام شده است. [۸، ۹، ۱۰] 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 راه کارهایی برای بهزیستی بیشتر آنان گردد. [۱۰] در حوزه روان‌درمانی به موضوع ترس از مرگ یا به‌عبارتی اضطراب مرگ به‌عنوان یک عامل تأثیرگذار 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، تأثیرگذار است. به‌طور کلی از جمله مساله‌های مهمی که سالمندان با آن مواجه هستند و برای آنان نزدیکتر و ملموس‌تر به نظر 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 تأثیر 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 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. [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 [۱۷ و ۱۸] و... در بین سالمندان مورد مطالعه قرار داده‌اند. نتایج اکثر مطالعات نشان می‌دهد که، مساله مرگ برای سالمندان، ملموس‌تر و نزدیکتر به نظر می‌رسد و می‌تواند فکر، احساس و رفتار و به‌طور کلی جنبه‌های مختلف زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. [۱۹]

در این میان نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که ذهن آگاهی از عواملی است که می‌تواند در اضطراب افراد تأثیرگذار 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

نشان می‌دهد یا وضعیتی که شخص در هنگام توجه کردن دارد، نظیر علاقه، کنجکاوی، قضاوت نکردن، پذیرش و پاسخ‌دهنده بودن [۲۰]. ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی 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، 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. سالمندان ذهن‌آگاه 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]

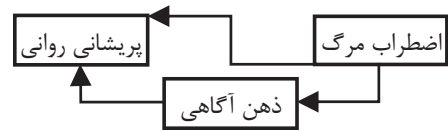
طبیعت‌گردی شامل فعالیت‌های ورزشی مانند پیاده‌روی، دامنه‌نوردی و کوهنوردی است و بخشی از فعالیت‌های ورزشی مناسب و پرتعداد در میان سالمندان می‌باشد و یکی از فعالیت‌های ورزشی تفریحی مورد علاقه در سال‌های اخیر همین طبیعت‌گردی است. انسان برای بهره‌گیری از جاذبه‌های طبیعی، استراحت و تمدد اعصاب، دست به فعالیت‌هایی 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 فراغتشان منجر به این می‌شود که جامعه با مشکلات فراوانی ناشی از بی‌توجهی به افراد سالمند مواجه شده و آسیب‌های جدی به آن‌ها

وارد شود. به‌نظر می‌رسد، یکی از مهمترین و بهترین گزینه‌ها برای افراد سالمند برای این‌که 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 به‌نظر 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 این‌که 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 این‌رو 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.

میانجی به نام ذهن آگاهی می باشد. تحقیقات در خصوص مولفه های مورد بحث به طور اعم، مدل مفهومی خاصی را در این حوزه پیشنهاد نداده اند؛ لیکن، این مطالعه براساس نظریه فعالیت، یکی از نظریه های جامعه شناختی سالمندی انجام شده است. براساس این نظریه که توسط هویگ هرست بیان شده، فعالیت، سلامتی را در پیری افزایش می دهد و همین امر سبب کسب جایگاه ها، روابط، سرگرمی ها و علایق جدیدی می شود. علاوه بر این موجب می شود تا فرد با احساس رضایت و آرامش، پیر شود (فعالیت های جمعی و مسافرت). [۲۵] به طور کلی، هدف این نظریه، توجه به مساله های اجتماعی و علل وضعیتی است که در ناسازگاری اشخاص سالخورده تاثیر دارند. براساس این نظریه، سالمند برخی نقش هایی را با ورود به این دوران از دست می دهد. این امر موجب بیگانگی فرد با خود و موقعیت جدیدش می شود. به این منظور باید سالمندان را در اجتماع عهده دار نقش های جدیدی نماییم. [۲۶] از دیدگاه این نظریه، یک بزرگسال نمونه، بزرگسالی است فعال که ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کرده و با فعالیت های جمعی، مسافرت ها و داشتن سرگرمی ها مشغول است. [۲۷] براین اساس، در این پژوهش براساس مبانی نظری و متغیرهای مورد نظر و بیان استدلال در خصوص روابط میان آن ها، مدل مفهومی به صورت نمودار شماره یک، ارائه شده است.

بنابراین، فرضیه های چهارگانه این پژوهش به منظور بررسی روابط ذکر شده میان متغیرها به صورت ذیل تدوین می شود:

۱. اضطراب مرگ تاثیر معنی داری بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت گرد دارد.
 ۲. اضطراب مرگ تاثیر معنی داری بر ذهن آگاهی سالمندان طبیعت گرد دارد.
 ۳. ذهن آگاهی تاثیر معنی داری بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت گرد دارد.
 ۴. اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت گرد به واسطه ذهن آگاهی تاثیر معنی داری دارد.
- از این رو، پژوهش حاضر به دنبال بررسی تاثیر اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت گرد استان سمنان با میانجیگری ذهن آگاهی می باشد. 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 این رو، با اشاره به مطالب فوق و نیز با توجه به تاثیر مولفه هایی همچون اضطراب مرگ، ذهن آگاهی و پریشانی روانی بر جنبه های جسمی و ذهنی سالمندان و نیز با عنایت به رشد جمعیت سالمندان استان سمنان، شناخت عوامل مرتبط با زندگی سالمندان برای برنامه ریزی و کمک به پیشبرد سلامت روان آن ها و نیز آرایه هر چه بهتر مراقبت توسط آن ها لازم و ضروری به نظر می رسد. از این رو، پژوهش حاضر به دنبال بررسی تاثیر اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت گرد استان سمنان با میانجیگری ذهن آگاهی می باشد.

شایان ذکر است که متغیرهای اصلی موجود در این پژوهش مدل، سه متغیر به نام های 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. به همین 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 می باشد و به لحاظ گردآوری داده ها 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 طبیعت گردی داشته اند. با توجه به این که جامعه مورد بررسی در این پژوهش جامعه ای نامعلوم است، به منظور افزایش اثربخشی و تسهیل امر نمونه گیری، در این پژوهش از روش نمونه گیری غیرتصادفی در دسترس استفاده شده است. در این پژوهش تمام ملاحظات اخلاقی رعایت شده است. همه شرکت کنندگان داوطلبانه به پرسشنامه پاسخ دادند و رضایت آگاهانه

فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ ابتدا به 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 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	تایید
کای دو	۳۳۷۷/۰۱۸	آزمون	درجه آزادی
سطح معناداری	۰/۰۰۱	بارتلت	۷۴۱
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

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 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 توره‌های 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 طبیعت گردی). 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 والاج ، بوچلد، بوتمولر، کلینکشت و اشمیت ۲۰۰۶ طراحی شده است. [۳۰] در طی یک بررسی در داخل کشور که توسط قاسمی جوبنه، عرب‌زاده، جلیلی نیکو، محمدعلی پور و محسن‌زاده ۲۰۱۵ انجام شد،

که نشان از توانایی عاملی بودن داده‌ها از سوی آماره بارتلت می‌باشد. به این 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 ذهن آگاهی برابر با هشتاد و هشت صدم، به دست آمده است. به‌طور کلی، پایایی برای هر یک از مولفه‌ها بالاتر از هفت دهم به دست آمد که مناسب و مورد تایید می‌باشد.

پایایی

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 جامعه آماری استفاده شد. نتایج نشان داد، تمام ابعاد تحقیق دارای مقدار معنی داری 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 معنی داری وجود دارد؛ همچنین بین پریشانی روانی و ذهن آگاهی و ذهن آگاهی و اضطراب مرگ رابطه منفی و معنی داری وجود دارد. با توجه به اطلاعات جدول شماره پنج، شاخص‌های برازش مدل، 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. همان‌طور که در جدول نشان داده شده است، مقادیر شاخص نیکویی برازش، شاخص نیکویی برازش اصلاح شده، شاخص برازش تطبیقی و برازش

جدول (۳) توصیف ویژگی‌های فردی پاسخ‌دهندگان

متغیر	طبقه	فراوانی	درصد
سن (سال)	۶۰-۶۵	۶۹	۳۴/۸
	۶۶-۷۰	۳۵	۱۷/۷
	۷۱-۷۵	۶۷	۳۳/۸
	۷۶-۸۰	۲۱	۱۰/۶
جنس	۸۱-۸۵	۶	۳
	۶۶	۳۳/۳	
	زن	۱۳۲	۶۶/۷
	مجرد	۱۸	۹/۱
وضعیت تاهل	متاهل	۱۲۹	۶۵/۲
	بیوه	۵۱	۲۵/۸
	۱۰	۸۴	۴۲/۴
	۱۵-۲۰	۴۲	۲۱/۲
درآمد (میلیون تومان)	۲۵-۳۰	۳۳	۱۶/۷
	۳۱-۳۵	۲۵	۱۲/۶
	۴-۱۴	۱۴	۷/۱
	۱۰۲-۱۰۵	۱۰۲	۵۱/۵
تعداد فرزند	۶-۱۰	۴۷	۲۳/۷
	۱۱-۱۵	۲۰	۱۰/۱
	۱۶-۲۰	۷	۳/۵
	۲۱-۲۲	۲۲	۱۱/۱
تحصیلات	۲ تا ۳	۷۶	۳۸/۴
	۴-۵	۸۰	۴۰/۴
	۶-۷	۳۸	۱۹/۲
	۲	۴	۲
جمع کل	بی‌سواد	۵۲	۲۶/۳
	سیکل	۸۰	۴۰/۴
	دیپلم	۳۰	۱۵/۲
	فوق دیپلم	۲۴	۱۲/۱
لیسانس	۱۲	۶/۱	
	۱۹۸	۱۰۰	

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

* $p < 0.05$

جدول (۵) شاخص‌های 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 (۲) مدل معادلات ساختاری تحقیق

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

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

برازش مدل، شاخص‌های برازش 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. همان‌طور که در جدول نشان داده شده است، مقادیر شاخص نیکویی برازش، شاخص نیکویی برازش اصلاح شده، شاخص برازش تطبیقی و برازش

به ازای هر واحد افزایش در متغیر اضطراب مرگ سالمندان، سی و چهار صدم واحد متغیر ذهن آگاهی کاهش می یابد. 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 می یابد.

هنجار نشده (توکر-لويس) بیشتر از نه دهم و ریشه میانگین مربعات خطای برآورد کمتر از هفت صدم است؛ بنابراین، می توان گفت که مدل از برازش خوبی برخوردار است.

همان طور که در نمودار شماره دو و جدول شماره شش ملاحظه می شود، اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان به طور مستقیم (شانزده صدم) و غیر مستقیم (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 می یابد. همچنین اضطراب مرگ بر ذهن آگاهی تاثیر مستقیم و منفی (نفی سی و چهار صدم) داشت. یعنی

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر به بررسی تاثیر اضطراب مرگ بر پریشانی روانی سالمندان طبیعت گرد با میانجیگری ذهن آگاهی پرداخته است. یافته های 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 طبیعت گرد به طور مستقیم و غیر مستقیم 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، می توان اظهار کرد، این یافته همسو با نتایج تحقیقات توماس و گومز ۲۰۰۲ و خیاط و همکاران ۲۰۱۸ می باشد. [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 می کنند. [۳۳] از طرف دیگر، پریشانی روان شناختی از جمله مشکلات روان شناختی است که در سالمندی بیش از مقاطع سنی قبلی خودنمایی می کند. این پدیده از یک منظر همان میزان اضطراب، افسردگی و استرسی است که فرد تجربه می کند و براساس میزان کنترل فرد بر پیرامونش تعریف می شود [۳۴] و به عنوان یک اختلال هیجانی ممکن است عملکرد اجتماعی و زندگی روزمره افراد را تحت تاثیر قرار دهد. [۵] بنابراین، در تبیین یافته به دست آمده می توان اذعان داشت، اضطراب زمانی ایجاد می شود که آدمی با موقعیتی روبرو شود که کنترلی بر روی آن ندارد؛ در این رده سنی خاص به دلایلی چون قطع ارتباط های اجتماعی قبلی و از دست دادن یا کاهش حمایت خانواده، بیکاری و تنهایی بیشتر در معرض آسیب های روانی مانند از دست دادن حمایت عاطفی خانواده، کاهش فعالیت های اجتماعی گذشته، تغییر در روش زندگی و کاهش قدرت اداره زندگی خود قرار گرفته و سلامت روانی آنها کاهش می یابد. [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 پژوهش ها حاکی از تاثیر مثبت ذهن آگاهی بر کاهش احساس تنهایی و اضطراب مرگ سالمندان است [۲۱] که نهایتا به کاهش پریشانی روانی منجر می شود و یافته های تحقیقات نیز نشان می دهد که بین ذهن آگاهی با اضطراب مرگ در بین سالمندان رابطه معنی داری 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 می شود آگاهی به احساسات افزایش یابد و از طرف دیگر میزان استرس کاهش یابد. [۲۲] اضطراب مرگ، مقوله جدیدی نیست و همواره، ذهن همه افراد به ویژه سالمندان را درگیر می کند. بنابراین، لزوم برنامه ریزی از طریق سازمان های ارایه دهنده خدمات به سالمندان، برای کاهش این پدیده در سالمندان از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد. پیشنهاد می شود روش های مختلف مشاوره و روان درمانی 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 می آورد [۳۸] که در این میان پر کردن اوقات فراغت سالمندان با فعالیت های مناسب مانند ورزش، منجر به سالمندی موفق و غلبه بر مشکلات مربوط به کاهش نقش های اجتماعی می شود 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 معنی داری 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 طبیعت گردی می‌باشد. زیرا سالمندان علاقه زیادی دارند که در روزهای پختگی عمرشان، دنیای پدیدتر شوند و از طبیعت‌های متعدد و بکر لذت ببرند. به نظر می‌رسد تورهای ویژه جهت مسافرت و طبیعت گردی 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 طبیعت گردی 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 به سزایی دارد، حضور در طبیعت است. طبیعت گردی خصوصا اگر به صورت مستمر و گروهی باشد می‌تواند بسیاری از جنبه‌های زندگی سالمندان را تحت تاثیر مثبت خود قرار دهد. طبیعت گردی، 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 طبیعت گردی 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

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، کااوند ۲۰۱۶، و ماکسول و داف ۲۰۱۶ [۴۳، ۴۴ و ۴۵] می باشد؛ براساس این مطالعات ارتباط معناداری بین سازه شناختی ذهن آگاهی با شاخص های کلی ابعاد روانی و کیفیت زندگی وجود دارد. سالمندانی که ذهن آگاهی در آن ها بالا باشد، نسبت به فعالیت های روزانه خود آگاهی بیشتری دارند و بیشتر با ویژگی های خودکار ذهنشان آشنایی پیدا می کنند و آگاهی لحظه به لحظه را در خود پرورش می دهند. [۱۷] ذهن آگاهی موجب رضایت از زندگی در سالمندان می شود؛ به طوری که باعث حالات هیجانی مثبت و افزایش دید سالمند از استانداردهای زندگی می گردد. [۴۵] سالمندانی که ذهنی متمرکز ندارند، توانایی واقعی در مساله های را از دست می دهند و بیشتر به نقاط تاریک و ناخوشایند زندگی توجه دارند و از هیجانات ناخوشایندی همچون افسردگی و اضطراب رنج می برند. سالمندانی که ذهن آگاهی در آن ها بالا باشد، آگاهی آن ها نسبت به فعالیت های روزانه خود بیشتر است و بیشتر با خصوصیات خودکار ذهنشان آشنایی دارند و آگاهی لحظه به لحظه را در خود پرورش می دهند؛ سبک زندگی بهتری را دنبال می کنند، همچنین آن ها سلامت روانی بهتری را تجربه می کنند. [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 راه کارهای ارائه شده برای افزایش این خصایص در وجود هر انسانی ورزش کردن و انجام فعالیت بدنی است. همان طور که نتایج مطالعات نشان می دهد؛ سالمندانی که توانایی انجام دادن فعالیت بدنی و ورزش، فعالیت های روزانه زندگی، پیاده روی منظم و فعالیت های تفریحی و اوقات فراغت دارند، توان مقابله بیشتری با چالش های دوران سالمندی مانند اضطراب مرگ و پریشانی روان شناختی دارند و زندگی بهتری نسبت به سالمندان غیرفعال دارا می باشند و افراد دارای فعالیت جسمانی منظم نسبت به هم تیان غیرفعال خود، از ذهن آگاهی بالاتری برخوردارند. [۴۶] همان گونه که بنابر نظریه فعالیت، برای این که شخص با موفقیت وارد دوره سالمندی شود باید تا سر حد امکان در جامعه فعال باقی بماند. [۴۷] بنابراین باید شرایطی را برای فعالیت های ورزشی و تفریحی سالمندان همانند طبیعت گردی برای آن ها فراهم آورد. اردوهای مختلف طبیعت گردی با مدیریت لیدر ماهر و باتجربه به پیشنهاد خود سالمندان برگزار شود که منجر به دور کردن آن ها از شرایط تنهایی می شود و باعث بهبود روحیه و گسترش روابط اجتماعی و ایجاد تنوع برای زندگی سالمندان می شود. در این زمینه شناسایی آژانس هایی که علاقه مند به اجرای تورهای طبیعت گردی برای سالمندان هستند، بسیار مهم و ضروری است.

به طور کلی، بررسی مبانی نظری و پیشینه تحقیق نشان می دهد که سلامت روانی سالمندان شرکت کننده در فعالیت های ورزشی به ویژه ورزش های گروهی مانند طبیعت گردی به طور معنی داری بالاتر از سایر سالمندان است. **محدودیت ها:** در انتها تعمیم نتایج به دست آمده با توجه به مقطعی بودن نوع پژوهش حاضر، بایستی با احتیاط صورت گیرد، همچنین، ماهیت خود گزارش دهی پرسشنامه ها و استفاده نکردن از مصاحبه های روان شناختی ساختاریافته از جمله محدودیت های دیگر این مطالعه بود که با در نظر گرفتن همه مطالب، پژوهش حاضر پیشنهاد می کند برنامه های جامعی به منظور پیشبرد کیفیت زندگی سالمندان طراحی گردد. توجه به سلامت جسمانی و روانی سالمندان نیز که تاثیر انکارناپذیری بر اضطراب آن ها دارد در اولویت قرار گیرد.

پیشنهادهای: با اشاره به مبانی نظری تحقیق و با توجه به یافته های حاصل از پژوهش حاضر، پیشنهاد می شود در راستای تامین سلامت سالمندان و کاهش میزان اضطراب مرگ و پریشانی روانی آن ها، سیاست گذاری هایی صورت بگیرد تا باعث فعالتر شدن آن ها شود و برنامه ریزی هایی انجام شود که منجر به بهبود شیوه زندگی آن ها گردد. باید سعی شود تا محیط زندگی سالمندان از نظر طبیعت گردی غنی شود تا این که به طبع آن میزان فعالیت های بدنی آن ها نیز افزایش یابد. زندگی فعال سالمندان به همراه طبیعت گردی آن ها را هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی و عاطفی در وضعیت بهتری قرار می دهد.

سپاسگزاری: به این وسیله، نویسندگان از تمامی سالمندانی که در انجام این پژوهش همکاری داشتند، تشکر و قدردانی به عمل می آورند.

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 Koslari 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.iuums.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]