

The relationship between senses of humor and Mindfulness with Anxiety of death in elderly men refer to Jahandidegan center of seven region of Municipality in Tehran city

ABSTRACT

Background and objective: Ageing period is a time to encounter the facts of life like the death. The acceptance of the reality for all of elders is not easy, but some of research evidences indicated that the two psychological elements including; the sense of humor and mindfulness can be reducing the anxiety of death. The main aim of this study was to assess the relationship between senses of humor and mindfulness with anxiety of death in elderly men.

Methods: The current study is descriptive with Correlation. The statistical research community included; all elderly men of District 7 and the Jahandidegan (Ageing) centers of Tehran Municipality in 1394-95. The sample statistical of present research of 100 people between 65 to 75 years old of elderly men by "Available sampling method". Data collection tools include mental state examination (MMSE), Screening subjects and Sense of Humor Questionnaire (SHQ), Mindfulness questionnaire and Templar Death Anxiety Inventory (DAS). In order to analyze data from tables' descriptive statistics, Pearson correlation and stepwise regression were used.

Results: The results showed that between senses of humor and mindfulness there is a significant negative relationship with death anxiety. The results show that the total variable used to predict 28% of the variance in death anxiety. Humor also has higher effective rate on death anxiety of in elderly men prediction.

Conclusion: The findings of present study revealed that the psychological components like; sense of humor and mindfulness can be reduce the anxiety of death in male elderlies. Therefore, elderly counselors and clinicians could be used these two elements for reduction most of anxiety including; the death.

Paper Type: Research Article.

Keywords: humor, mind, anxiety, death, ageing

Elahe Hosseinzadeh

MSc of counseling and guidance, Department of counseling, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Anahita Khodabakhshi-Kolae

* Assistant Professor of Counseling, Psychology and Education Department, Faculty of Humanities, Khatam University, Tehran, Iran. (Corresponding Author)
Email: a.khodabakhshid@khatam.ac.ir

Received: 11 September 2016

Accepted: 31 October 2016

DOI: 10.18869/acadpub.jhl.2.3.177

► **Citation:** Hosseinzadeh E, Khodabakhshi-Kolae A. The relationship between senses of humor and Mindfulness with Anxiety of death in elderly men refer to Jahandidegan center of seven region of Municipality in Tehran city. *Journal of Health Literacy*. Autumn 2017; 2(3): 177-186 .

ارتباط بین شوخ طبعی و ذهن آگاهی با اضطراب مرگ در سالمندان مرد مراجعه کننده به مرکز جهان دیدگان شهرداری منطقه هفت شهر تهران

چکیده

زمینه و هدف: دوره سالمندی زمان روبه رو شدن با واقعیهایی همانند مرگ و پایان سفر زندگی است. پذیرش این واقعیت برای همه سالمندان راحت نیست، اما برخی از پژوهش‌ها آشکار ساخته اند که دو مؤلفه روان شناختی شوخ طبعی و ذهن آگاهی می‌تواند اضطراب مرگ را در سالمندان کاهش دهد. از این رو، هدف اصلی از این مطالعه تعیین ارتباط بین شوخ طبعی و ذهن آگاهی با اضطراب مرگ در سالمندان مرد مراجعه کننده به مرکز جهان دیدگان شهرداری منطقه هفت شهر تهران بود.

مواد و روش‌ها: روش مطالعه، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری، شامل کلیه سالمندان مرد ثبت نام شده در مرکز جهان دیدگان شهرداری منطقه هفت شهر تهران در سال ۱۳۹۴ بودند. نمونه آماری، شامل ۱۰۰ نفر از سالمندان مرد بین سنین ۶۵ تا ۷۵ ساله به روش نمونه گیری تصادفی ساده، انتخاب شدند. ابزارها شامل: آزمون معاینه مختصر وضعیت روانپزشکی (M.M.S.E) جهت غربال وضعیت شناختی سالمندان، پرسشنامه شوخ طبعی (SHQ)، پرسشنامه ذهن آگاهی و پرسشنامه اضطراب مرگ تمپلر (DAS) بودند. داده‌ها از طریق آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که، بین نمرات شوخ طبعی و ذهن آگاهی با اضطراب مرگ رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد ($P < 0.01$). یعنی، با افزایش نمرات شوخ طبعی و ذهن آگاهی نمره اضطراب مرگ پایین می‌آید. همچنین، نتایج نشان داد که، مجموع متغیرهای به کار رفته ۲۸٪ از واریانس اضطراب مرگ را پیش‌بینی کند. همچنین، شوخ طبعی پیش‌بینی کننده مهمتری در مقایسه با متغیر دیگر روان شناختی یعنی ذهن آگاهی برای اضطراب مرگ سالمندان می‌باشد.

نتیجه‌گیری: مؤلفه‌های روان شناختی همچون، شوخ طبعی و ذهن آگاهی می‌توانند در کاهش ترس و اضطراب سالمندان از مرگ مفید باشند. لذا مشاوران و متخصصان بهداشت سالمندی می‌توانند با کاربرد این دو مؤلفه، گامی مؤثر در جهت کاهش اضطراب مرگ در سالمندان بردارند.

نوع مطالعه: مطالعه پژوهشی.

کلیدواژه‌ها: شوخی، ذهن، اضطراب، مرگ، سالمندی

الهه حسین زاده

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، گروه تخصصی مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

آناهیتا خدابخشی کولایی

* استادیار، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه خاتم، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

a.khodabakhshid@khatam.ac.ir

◀ **استناد:** حسین‌زاده ا، خدابخشی کولایی آ. ارتباط بین شوخ طبعی و ذهن آگاهی با اضطراب مرگ در سالمندان مرد مراجعه کننده به مرکز جهان دیدگان شهرداری منطقه هفت شهر تهران. *فصلنامه سواد سلامت*، پاییز ۱۳۹۶؛ ۲(۳): ۱۷۷-۱۸۶.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۶/۲۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۸/۱۰

مقدمه

جمعیت کل جهان در سال ۲۰۰۰، شش میلیارد و پنجاه و پنج میلیون نفر بوده که از این تعداد ۶/۹ درصد آن را افراد بالای ۶۵ سال تشکیل می‌دادند و برآورد می‌شود در سال ۲۰۲۵ جمعیت جهان به هفت میلیارد و هشتصد و بیست و سه میلیون نفر و تعداد افراد بالای ۶۵ سال به ۱۰/۴ درصد برسد (۱ و ۲). امروزه سالمندی به یک پدیده مهم جهانی تبدیل شده است چرا که با توجه به افزایش امید به زندگی و مسائل بهداشتی، طبق آمار سازمان بهداشت جهانی جمعیت این گروه سنی افزایش یافته است. بر اساس برآوردهای انجام شده، سالانه به طور متوسط حدود ۲/۵ درصد به تعداد افراد ۶۵ ساله و بالاتر افزوده می‌شود (۳). در ایران هم اکنون براساس آخرین آمار منتشره، جمعیت سالمندی ۶/۸ درصد از افراد بالای ۶۰ سال هستند یعنی، یعنی بیش از پنج میلیون نفر و پیش بینی‌های آینده نشان می‌دهد که، جمعیت کل کشور در سال ۱۴۲۰ حداکثر به حدود ۸۸ تا ۹۰ میلیون نفر خواهد رسید و سپس روند رشد آن معکوس خواهد شد. سهم سالمندان بالای ۶۵ سال در جمعیت کشور به حدود ۱۸ الی ۲۰ درصد خواهد رسید، یعنی تقریباً از هر پنج نفر، یک نفر سالمند خواهد بود (۲).

از این رو، تأمین بهداشت روانی و جسمانی سالمندان به عنوان یک گروه آسیب پذیر جامعه توجه ویژه‌ای را می‌طلبد. توجه به مقوله سلامت روان در این دوره، یک ضرورت محسوب می‌شود. علاوه بر سیر نزولی فرآیندهای زیست شناختی و افزایش کمی و کیفی استرس‌های دوران سالمندی، مواجهه با مرگ اجتناب ناپذیر و اضطراب همراه آن نیز در ایجاد اختلالات روانی این دوره نقش مهمی دارد (۴-۶). مرگ به خاطر ماهیت پرابهامش برای بسیاری از انسانها به صورت تهدیدآمیز جلوه می‌کند. اضطراب و ترس از مرگ در میان تمام فرهنگ‌ها متداول است و گروه‌ها و ادیان مختلف به طرق گوناگون با آن برخورد می‌کنند. اضطراب مرگ به عنوان یک ترس غیرعادی و بزرگ از مرگ همراه با احساساتی از وحشت از مرگ یا دلهره هنگام فکر به فرآیند مردن

یا چیزهایی که پس از مرگ رخ می‌دهند تعریف می‌شود (۷). این نوع اضطراب مفهومی چندبعدی است. برخی روان شناسان، هشت بعد برای آن در نظر گرفته اند: 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 (۴). اگرچه مرگ یک واقعیت زیست شناختی و روانشناختی است و احساسات در مورد فرآیند مرگ ریشه در چگونگی اجتماعی شدن فرد در جامعه دارد اما اندیشیدن به مرگ ترسناک است و بیشتر مردم ترجیح می‌دهند به آن فکر نکنند چرا که مرگ آسیب پذیری بشر را با وجود پیشرفتهای فناوری یادآوری می‌کند و اضطراب و ترس از مرگ تجربه ناخوشایند انسانهاست (۸). در همین راستا پژوهشی با هدف بررسی تأثیر اضطراب مرگ و سن بر رفتارهای ارتقاءبخش سلامتی به این نتیجه دست یافت که افرادی که اضطراب مرگ بالایی دارند در مقایسه با افرادی که فاقد اضطراب مرگ می‌باشند بیشتر نگران سلامتی خود می‌شوند (۹ و ۱۰). انواع مختلفی از الگوهای غلبه‌ای و مکانیزمهای دفاعی جهت مقابله با استرس و اضطراب مرگ وجود دارد. یکی از این الگوهای غلبه‌ای، شوخ طبعی است که طبق گفته فروید شوخ طبعی بالاترین مکانیزم دفاعی است که به عنوان راهی برای مواجه شدن با مشکلات زندگی مطرح است. یک مهارت بقا برای فاصله گرفتن از یک مشکل (۷). شوخ طبعی مکانیزم دفاعی توسعه یافته‌ای است که به افراد کمک می‌کند تا با تعارض‌های هیجانی یا عوامل فشارزای بیرونی از طریق اهمیت دادن به جنبه‌های طنز آمیز و سرگرم کننده مقابله کنند (۱۱). پژوهشها نشان داده اند که شوخ طبعی، از فرد در برابر تأثیرات منفی استرس محافظت می‌کند و باعث کاهش استرس می‌شود (۱۲). همچنین در پژوهش دیگری، نتایج نشان داد که در واکنشهای روان شناختی، اعضای خانواده در رویارویی با مرگ، کاربرد شوخ طبعی برای ایجاد آرامش روانی و سازگاری با سوگ موثر می‌باشد (۷). یکی دیگر از الگوی مقابله با استرس و اضطراب، ذهن آگاهی یا همان زندگی در

زمان حال است (۱۵-۱۳). ذهن آگاهی، فرایند روان شناختی است که برداشت و درک از زندگی را به شیوه‌ای خاص، هدفمند و خالی از قضاوت انجام می‌دهد (۱۶). ذهن آگاهی، یعنی بودن در لحظه و هرآنچه که اکنون هست بدون قضاوت و اظهارنظر در باره آنچه اتفاق می‌افتد یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح (۱۷). خودآگاهی با میزان پایین آرامش روانشناختی مرتبط است در حالیکه، ذهن آگاهی یا زندگی در زمان حال با آرامش روانشناختی و سلامت روانی رابطه مثبت دارد که به افراد اجازه می‌دهد در زمان حال، حوادث را کمتر از آن میزان که ناراحت کننده است، دریافت کنند. ذهن آگاهی نه تنها به وسیله تسهیل ارزیابی فرآیند مثبت، باعث کاهش نتایج زیان بار ناشی از شرایط استرس زا می‌شود بلکه از طریق عادت زدایی استفاده از راهبردهای مقابله‌ای نامناسب باعث کاهش مشکلات مربوط به شرایط استرس زا می‌شود (۱۸).

برخی شواهد پژوهشی پیرامون تاثیر دو متغیر شوخ طبعی و ذهن آگاهی بر کاهش انواع اضطرابها و ترسهای آدمی در زندگی نشان داده اند (۱۹). اهداف این پژوهش بررسی این دو پرسش است که، نخست به این پرسش پاسخ دهد که، دو مولفه روان شناختی شوخ طبعی و ذهن آگاهی با اضطراب مرگ در دوره سالمندی ارتباط دارد و دوم اینکه به پیش بینی اثر شوخ طبعی و ذهن آگاهی بر اضطراب مرگ در سالمندان مرد بپردازد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر مطالعه‌ای توصیفی از نوع همبستگی است. حجم نمونه در این پژوهش ۱۰۰ نفر سالمند مرد که از بین سالمندان مرد ۷۵ - ۶۵ ساله‌ای که در مرکز جهان دیدگان منطقه ۷ شهرداری شهر تهران، ثبت نام کرده بودند، به صورت نمونه گیری تصادفی ساده در سال ۱۳۹۴ انتخاب شدند. تعداد ثبت نام کنندگان مرد سالمند در مرکز جهان دیدگان منطقه هفت شهرداری تهران، ۱۶۰ نفر بود، که با مراجعه به جدول مورگان و کرجسی، تعداد ۱۱۳ نفر از فهرست ثبت نام کنندگان، به صورت نمونه گیری تصادفی ساده

انتخاب شدند. پس از بررسی پرسشنامه ها، مواردی که ناقص، تکمیل نشده یا بی توجه پر شده بود، از گردونه پژوهش خارج شدند و در نهایت ۱۰۰ پرسشنامه وارد تحلیل شدند.

معیارهای ورود شامل؛ ۱- تمایل به همکاری در انجام پژوهش، ۲- توانایی خواندن و نوشتن، ۳- عدم بیماریهای جسمی حاد و ناتوان کننده، ۴- دارا بودن سن بین ۶۵ تا ۷۵ سال، ۵- عدم مصرف مواد مخدر و ۶- عدم وجود اختلالات شناختی بر اساس غربالگری آزمون M.M.S.E بود. همچنین، معیارهای خروج از پژوهش عبارت بودند از؛ ۱- سالمندانی که هرگونه اختلال شناختی و بیماریهای حاد جسمانی یا روان شناختی داشتند، ۲- بی سواد بودند و ۳- پرسشنامه هایی که با بی دقتی و ناقص پاسخ داده شده بودند.

جهت سنجش وضعیت شناختی از مقیاس معاینه مختصر وضعیت ذهنی (M.M.S.E)^۱ استفاده شد که در سال ۱۹۷۵ توسط مارشال فولشتین^۲ ابداع شد. کلمه Mini در این پرسشنامه اشاره به مشخصه مهم این آزمون یعنی کوتاه بودن آن دارد. این پرسشنامه دارای ۲۰ سوال است که فولشتین آنها را از میان آزمونهای قبلی موجود انتخاب کرده است. معیار انتخاب، ارزیابی حوزه‌های مختلف شناختی و قابلیت به خاطر سپردن و عدم نیاز به وسایل و تجهیزات بوده است. اعمال شناختی که در این آزمون مورد ارزیابی قرار می‌گیرد عبارتند از حافظه جهت‌یابی، ثبت، توجه و محاسبه، حافظه اخیر، عملکردهای مختلف زبانی و تفکر فضایی است. پاسخ به هر سوال، صحیح یا نادرست بوده و امتیاز کلی بر اساس تعداد پاسخهای صحیح محاسبه می‌شود. انجام آزمون به طور متوسط ۱۳/۴ دقیقه به طول می‌انجامد و کل امتیاز حاصل از آن ۳۰ امتیاز است که بر اساس کتب مرجع نمره کمتر از ۲۵ به احتمال وجود اختلال شناختی اشاره می‌کند (۲۰). روایی این آزمون از طریق روش ملاکی همزمان و پایایی آن از طریق تعیین آلفای کرونباخ و دو نیمه کردن حاصل شده است

$$(\alpha = 0.78) \text{ و } (r = 0.71) (21).$$

1. Mini Mental Status Estate

2. Marshal Folstein

تنظیم و آزمایش شده است (۲۴). در این پژوهش روایی این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ $0/83$ بدست آمده است. جهت سنجش اضطراب مرگ از مقیاس اضطراب مرگ^۳ تمپلر (DAS)^۴ استفاده شد که این پرسشنامه در سال ۱۹۷۰ ساخته شد و شامل ۱۵ ماده است که نگرش آزمودنی‌ها را نسبت به مرگ می‌سنجد. آزمودنی‌ها پاسخهای خود را به هر سؤال با گزینه‌های بلی یا خیر مشخص می‌کنند. پاسخ بلی نشانگر وجود اضطراب در فرد است. بدین ترتیب، نمره‌های این مقیاس می‌تواند بین صفر تا ۱۵ متغیر باشد که نمره بالا معرف اضطراب زیاد افراد در مورد مرگ است. بررسی‌های به عمل آمده در مورد روایی و پایایی مقیاس اضطراب مرگ نشان می‌دهد که این مقیاس از اعتبار قابل قبولی برخوردار است. در فرهنگ اصلی، ضریب پایایی بازآزمایی مقیاس $0/83$ ، روایی همزمان به وسیله همبستگی آن با مقیاس اضطراب آشکار $0/27$ و با مقیاس افسردگی $0/40$ گزارش شده است. پایایی و روایی این پرسشنامه را در ایران رجیبی و بحرانی (۱۳۸۰) مورد بررسی قرار داده و بر این اساس ضریب پایایی تنصیفی را $0/62$ و ضریب آلفای کرونباخ (همسانی درونی) کل پرسشنامه را $0/73$ گزارش کرده اند. جهت بررسی روایی مقیاس اضطراب مرگ از دو آزمون مقیاس نگرانی مرگ و مقیاس اضطراب آشکار استفاده شده که نتیجه آن $0/40$ برای ضریب همبستگی مقیاس اضطراب مرگ با مقیاس نگرانی و $0/43$ برای ضریب همبستگی مقیاس اضطراب مرگ با مقیاس اضطراب آشکار بوده است (۲۵، ۸، ۵، ۴).

پس از اخذ معرفی نامه از سوی دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران و با حضور در مرکز جهان‌دیدگان منطقه هفت شهرداری شهر تهران، پرسشنامه‌های معاینه مختصر وضعیت روانی، اضطراب مرگ، شوخ طبعی و ذهن آگاهی در بین سالمندان مرد مراجعه کننده به مرکز توسط پژوهشگر توزیع شد. در تمام مدت پاسخگویی به پرسشنامه‌ها پژوهشگر حضور داشت و چنان چه، سالمندان پرسشی داشتند، پاسخ می‌داد. پس

3. Death Anxiety Scale
4. Templer

برای سنجش شوخ طبعی از پرسشنامه شوخ طبعی (SHQ)^۱ استفاده گردید. این پرسشنامه که توسط خشوعی و همکاران (۱۳۸۶) ساخته شد، شامل ۲۵ سوال است که بر روی یک طیف ۷ درجه‌ای با روش مؤلفه‌های اصلی و چرخشی از نوع واریماکس مورد تحلیل عوامل قرار گرفت و یک ساختار پنج عاملی (لذت از شوخی، خنده، شوخی کلامی، شوخ طبعی در روابط اجتماعی و شوخ طبعی در شرایط استرس آور) به دست داد. پایایی پرسشنامه نیز با استفاده از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) به ترتیب برای هر بعد $0/74$ ، $0/80$ ، $0/77$ ، $0/74$ ، $0/79$ و برای کل پرسشنامه $0/92$ می‌باشد که این نشان دهنده ضرایب پایایی رضایت بخش برای کل پرسشنامه و همه ابعاد آن است. همچنین به منظور اعتبار بخشیدن به پایایی آزمون از روش بازآزمایی نیز استفاده شد که ضریب بازآزمایی بین دو مرحله برای کل پرسشنامه در کل آزمودنی‌ها برابر با $0/85$ = می‌باشد. در این پرسشنامه هر آزمودنی برای هر مؤلفه یا بعد نمره‌ای جداگانه و برای کل پرسشنامه نیز یک نمره نهایی کسب می‌کند و نمره بالا در این پرسشنامه نشان دهنده شوخ طبعی بالا خواهد بود (۲۲ و ۲۳).

جهت سنجش ذهن آگاهی، از پرسشنامه زندگی در زمان حال استفاده شد. زندگی در زمان حال، سبکی از زندگی است که ابداع فریتز پرلز است. به اعتقاد پرلز^۲ افرادی که در زمان حال زندگی می‌کنند، شخصیت سالمی دارند، با اینکه می‌توانند برای آینده برنامه ریزی کنند اما دچار اضطراب ناشی از برنامه ریزی برای آینده نمی‌شوند. هدف پرلز از زندگی در زمان حال رشد و آگاهی شخصی است. پرسشنامه زندگی در زمان حال در سال ۱۳۹۳ توسط پیش بهار و عرب تهیه شده است. طیف پاسخهای این پرسشنامه بر مبنای لیکرت ساخته شده است. برای پیشگیری از سوء گیری در پاسخ دهی، ۱۵ عبارت با بیان منفی آورده شده است و به شکل معکوس نمره گذاری می‌شود. نمره کل پرسشنامه از جمع نمرات همه پاسخها بدست می‌آید. پرسشنامه زندگی در زمان حال برای سنجش میزان زندگی در زمان حال در آزمودنی‌ها

1. Style Humor Questionnaire
2. Perls

جدول ۱. مشخصات جمعیت شناختی سالمندان شرکت کنندگان در مطالعه

متغیر	فراوانی	درصد فراوانی
سن	۶۵-۷۰	۹۶٪
	۷۰-۷۵	۴٪
تحصیلات	ابتدایی	۴۰٪
	سیکل	۴۸٪
	دیپلم	۷٪
	فوق دیپلم	۵٪
وضعیت تاهل	کل	۱۰۰٪
	متاهل	۲۷٪
	مجرد	۷۳٪
	کل	۱۰۰٪
تعداد فرزندان	ندارد	۳٪
	۱-۳ فرزند	۳۶٪
	۴-۶ فرزند	۴۷٪
	۷-۹ فرزند	۱۴٪
	کل	۱۰۰٪

در جدول ۲، نتایج شاخص‌های توصیفی، از جمله؛ میانگین، انحراف استاندارد، حداقل و حداکثر نمره، ضریب کجی و ضریب کشیدگی متغیرهای پژوهش، ذهن آگاهی، شوخ طبعی و اضطراب مرگ آورده شده است.

جدول ۲. نتایج شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش از جمله؛ ذهن آگاهی، شوخ طبعی و اضطراب مرگ

مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر	ضریب کجی	ضریب کشیدگی
ذهن آگاهی	۱۰۳/۶۸	۱۶/۵۹	۷۰	۱۴۷	۰/۰۴	-۰/۴۷
شوخی طبعی	۷۹/۷۷	۱۵/۳۷	۴۵	۱۱۵	-۰/۰۷	-۰/۳۷
اضطراب مرگ	۷/۴۷	۲/۶۷	۲	۱۳	۰/۰۸	-۰/۶۶

نتایج ماتریس همبستگی در متغیرهای مورد مطالعه در پژوهش آورده شده است.

از تکمیل پرسشنامه‌ها، پرسشنامه‌های ناقص و تکمیل نشده کنار گذاشته شدند. در نهایت تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون گام به گام و نرم افزار Spss ۲۰ انجام گرفت.

ملاحظات اخلاقی: جهت رعایت ملاحظات اخلاقی ضمن توضیح اهداف پژوهش به سالمندان، به آنها اعلام گردید که جهت حضور در پژوهش و خروج از آن اختیار تام داشته و در صورت تمایل نتایج آزمون در اختیار آنها قرار خواهد گرفت و در نهایت با اخذ رضایت آگاهانه از آزمودنی‌ها و اعلام محرمانگی پرسشنامه‌ها، آزمودنی‌ها پرسشنامه‌ها را بدون ذکر نام و با استفاده از کد تکمیل کردند.

یافته‌ها

در جدول ۱، متغیرهای جمعیت شناختی گروه مورد پژوهش از جمله، سن، میزان تحصیلات، وضعیت تاهل و تعداد فرزندان ارائه شده است. از لحاظ سنی بیشترین شرکت کنندگان (۹۶درصد) در گروه سنی ۶۵ تا ۷۰ سال و کمترین آنها (۴درصد) در گروه سنی ۷۱ تا ۷۵ سال قرار دارند. همانطور که در جدول مشاهده می‌کنید از لحاظ تحصیلات بیشتر شرکت کنندگان (۴۸ درصد) دارای مدرک تحصیلی سیکل و وضعیت تاهل بیشتر سالمندان (۹۸ درصد) متأهل و از نظر تعداد فرزندان بیشتر آنها (۴۷ درصد) دارای ۴ تا ۶ فرزند هستند.

پس از جمع آوری داده‌ها، ابتدا با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف، توزیع نرمال داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت و نرمال بودن داده‌ها مورد تأیید قرار گرفت. در جدول ۳،

که شوخ طبعی در سطح ($\alpha=0/01$)، قادر به پیش‌بینی اضطراب مرگ سالمندان مرد به صورت معنی‌دار می‌باشد و آزمون t برای معناداری ضرایب رگرسیون در سطح کمتر از $0/01$ معنادار است. با توجه به اینکه β ضریب استاندارد شده رگرسیون است، مشخص می‌گردد که شوخ طبعی با ضریب تبیین ($0/28$) بالاترین میزان تأثیرگذاری را در پیش‌بینی اضطراب مرگ سالمندان مرد به خود اختصاص داده است

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر به منظور ارتباط بین شوخ طبعی و ذهن آگاهی یا زندگی در زمان حال با اضطراب مرگ در سالمندان مرد مراجعه کننده به مرکز جهان دیدگان شهرداری منطقه هفت شهر تهران، انجام شد. نتایج نشان داد که ارتباط منفی و معناداری بین دو مؤلفه شوخ طبعی و ذهن آگاهی با اضطراب مرگ وجود دارد. به عبارتی با کاهش نمرات شوخ طبعی، نمرات اضطراب مرگ سالمندان مرد افزایش می‌یابد و بالعکس. از این رو، می‌توان نتیجه گرفت که بین شوخ طبعی با اضطراب مرگ در سالمندان مرد ارتباط وجود دارد. این نتایج با یافته‌های پیشین همسو می‌باشد. اضطراب مرگ، یک اضطراب عمومی است که علل واقعی آن ناآگاهانه بوده و ناشی از ضربه‌های دوران پیشین زندگی است (۲۶). عوامل و ویژگیهای متعددی در ارتباط با پدیده مرگ وجود دارند که می‌توانند زمینه‌ساز پذیرش این واقعیت حتمی گردند یا برعکس سبب ایجاد اضطراب و انکار واقعیت مذکور شوند (۷).

یکی از این عوامل مثبت مؤثر، شوخی است که به عنوان یک مکانیسم در عملکردهای مختلف فرد سالمند عمل می‌کند و به مثابه یک راهبرد جهت کاهش تنش در روابط بین فردی عمل می‌کند (۲۷). شوخی به عنوان یک میانجی در روابط اجتماعی عمل کرده و تأثیر مستقیمی بر سطح استرس دارد. در پژوهشی دیگر محققان به این نتیجه رسیدند که افرادی که در مقیاس شوخ طبعی نمرات بالاتری می‌آورند نه تنها استرس کمتری را تجربه می‌کنند بلکه اضطراب کمتری داشته و به

جدول ۳. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش (ذهن آگاهی، شوخ طبعی و اضطراب مرگ) در شرکت کنندگان در پژوهش

ماتریس ها	متغیرها	ذهن آگاهی	اضطراب مرگ
ماتریس همبستگی ذهن آگاهی و اضطراب مرگ	ذهن آگاهی	۱	-
	شوخ طبعی	-۰/۲۰۸	۱
ماتریس همبستگی ذهن آگاهی و شوخ طبعی	شوخ طبعی	-۰/۲۸۸	۱
	اضطراب مرگ	-	۱

با توجه به نتایج جدول فوق، بین نمرات زندگی در زمان حال ($0/208$) با اضطراب مرگ ارتباط منفی و معنی‌داری وجود دارد ($P \geq 0/05$). به عبارتی با کاهش نمرات ذهن آگاهی نمرات اضطراب مرگ سالمندان مرد افزایش می‌یابد و بالعکس و همچنین بین نمرات شوخ طبعی ($0/288$) با اضطراب مرگ نیز ارتباط منفی و معنی‌دار وجود دارد ($P \geq 0/01$) به عبارتی با کاهش نمرات شوخ طبعی، نمرات اضطراب مرگ سالمندان مرد افزایش می‌یابد و بالعکس.

در جدول ۴، نیز نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام پیش‌بینی اضطراب مرگ از طریق ذهن آگاهی و شوخ طبعی نشان داده شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام پیش‌بینی اضطراب مرگ از طریق ذهن آگاهی و شوخ طبعی

متغیر	F	R	R ²	B	β	P
ثابت	۸/۸۶	۰/۲۸	۰/۰۸	۱۱/۴۷	-	۰/۰۰۰۱
شوخ طبعی				۰/۰۵۰	۰/۲۸۸	۰/۰۰۴

با فرض اینکه R^2 ، درصد واریانس مشترک مهارتهای ذهن آگاهی و شوخ طبعی در پیش‌بینی اضطراب مرگ سالمندان مرد است، نتایج جدول فوق نشانگر آن است که مجموع متغیرهای به کار رفته (زندگی در زمان حال و شوخ طبعی) 28% از واریانس اضطراب مرگ را پیش‌بینی می‌کند و با توجه به اینکه F محاسبه شده در سطح کمتر از $0/01$ معنادار است، لذا مدل رگرسیون خطی معنادار است. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد

احتمال بیشتری از راهبردهای مقابله‌ای برای حل مشکل استفاده می‌کنند (۲۳). همچنین ریچمن^۱ (۲۰۰۶) نیز در طی روان درمانی بر روی بیماران سالخورده، میان شوخ طبعی و اضطراب مرگ رابطه منفی معنی دار وجود دارد (۲۸). به عبارتی با کاهش نمرات ذهن آگاهی یا زندگی در زمان حال، نمرات اضطراب مرگ سالمندان مرد افزایش می‌یابد و بالعکس. بنابراین میتوان نتیجه گرفت که بین ذهن آگاهی با اضطراب مرگ در سالمندان مرد رابطه منفی و معناداری وجود دارد. دیگر عامل مثبت مؤثر در پذیرش مرگ و کاهش اضطراب آن، ذهن آگاهی یا همان زندگی در زمان حال است. یعنی زندگی بدون قضاوت که تأثیرات خود را از طریق ۴ مکانیزم تنظیم توجه، آگاهی از بدن، تنظیم هیجانات و تغییرات در چشم اندازی که فرد از خود دارد نشان می‌دهد (۲۹). در تحقیقات مختلف نشان داده شده که هر چه فرد این خصیصه‌ها را در خود تقویت کند، به همان اندازه سلامت روانشناختی و کیفیت زندگی و شادی خود را ارتقاء داده است و از استرس‌ها و اضطراب‌های موجود در زندگی دوری جسته است. (۳۰-۳۳). همچنین در پژوهش‌های دیگری محققان نشان دادند که کاربرد مداخله‌های روان شناختی مثبت نگر بر افزایش شادی، امید و کیفیت زندگی بسیار مؤثر می‌باشند از جمله؛ تاثیر روان شناسی مثبت و مفاهیم آن بر افزایش معنا در زندگی و رضایت از زندگی مفید است (۳۴)؛ نمایش فیلم و فیلم درمانی بر افزایش شادی و کیفیت زندگی سالمندان مقیم در آسایشگاه‌های سالمندان (۳۵) معنا درمانی گروهی بر ارتقا امید به زندگی و کیفیت خواب سالمندان (۳۶) و فعالیت‌های فیزیکی و ورزشی بر بهبود کیفیت زندگی و خواب مؤثرند (۳۷). از این رو با استفاده از راهکارهای روان شناختی، از قبیل ذهن آگاهی یا زندگی در زمان حال و بدون قضاوت، شوخ طبعی و خوش بین بودن به آینده می‌توان اضطراب و استرس‌های دوران سالمندی از جمله اضطراب مرگ را کاهش می‌دهد و امید و شادکامی را به زندگی آنها بازگرداند (۳۸).

بدیهی است که در به سرانجام رساندن این پژوهش، محققان با محدودیتهای روبه رو بوده اند از جمله؛ نتایج این پژوهش مربوط به گروه سنی سالمندان و صرفاً سالمندان ثبت نام شده در مرکز جهان دیدگان شهر تهران است و لذا در تعمیم نتایج به دیگر گروه‌های سنی و بالینی دیگر جانب احتیاط را باید رعایت نمود. در آخر، پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی از اضطراب‌های دیگر دوره سالمندی از جمله؛ ترس از تنهایی، بازنشستگی و مرگ عزیزان در رابطه با این مؤلفه‌های روان شناختی بررسی شود.

نتیجه گیری: با توجه به سودمند بودن استفاده از شوخی و تمرکز بر ذهن آگاهی و با عنایت به کم هزینه و ساده بودن این روش، مشاوران و متخصصان سالمندی می‌توانند از نتایج این تحقیق در مشاوره با سالمندان و مداخله‌های درمانی در مراکز نگهداری سالمندان و دیگر سازمانهای ذیربط مورد استفاده کنند.

سپاسگزاری

این پژوهش برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول در رشته مشاوره و راهنمایی دفاع شده در دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران با کد مصوب ۹۳۰۳۱۳۳۴۱ مورخ ۱۳۹۴/۱۲/۳ می‌باشد. نویسندگان این مطالعه، از تمامی مدیران و مسئولین مراکز جهان دیدگان شهرداری منطقه هفت تهران و کلیه سالمندان عزیزی که ما را در انجام این پژوهش یاری ساختند، تشکر و قدردانی می‌کنیم.

References:

1. Fathi F, Rezaee Sofi M. The Relationship between Health Literacy and Physical Activity Level of Elderly Women in the City of Urmia. *Journal of Health Literacy*. 2017;2(1):12-21.
2. Tehrani H, Vahedian Shahroodi M, Fadayevevan R, Abusalehi A, Esmaeili H. Mental Health Status and its Related Factors in Elderly People Residing in Nursing Homes of Mashhad, Iran. *Journal of Health and Development*. 2017;6(3):171-81.
3. Aliakbari Dehkordi M, Peymanfar E, Mohtashami T, Borjali A. The comparison of different levels of religious attitude on sense of meaning, loneliness and happiness in life of elderly persons under cover of social welfare organisation of urmia city. *Salmand*. 2015; 9 (4) :297-305.(Persian)
4. Ghorbanalipoor M , Esmaeili A. Effectiveness of Logotherapy on Death Anxiety in the Elderly. *Counseling*

- Culture and Psychology.2012;3(9):53-68.(Persian).
5. Shahbazi M , Golzari M , Borjali A. Effectiveness of a healthy lifestyle based on the World Health Model on death anxiety among elderly people of Ilam.Sabzevar University of Medical Sciences.2015;22(3):308-316. (Persian).
 6. Nouhi E, Karimi T, Iranmanesh S. Comparing Fear of Death of the Elderly Settled in Elderly's Home and Inhabited in City Houses of Isfahan. *Salmant*. 2014; 8 (4) :24-31. (Persian)
 7. Troller, P J. Families, Humor and the Dying Process. A Research paper Submitted in Master of Science Degree With a Major in Marriage and Family Therapy ,University of Wisconsin-Stout, Menomonie, WI 54751, 2003, USA.
 8. Ghasempour A. Predicting Death Anxiety on The Basis of Emotion Cognitive Regulation Strategies. 3. 2012; 13 (48): 63-70 (Persian).
 9. Templer D. I. The construction and validation of a death anxiety scale. *Journal General Psychology*, 1970, 82, 165–177.
 10. Ghorbanalipour, M. Ismail A. the effectiveness of the therapy on anxiety mean the death of the elderly, mental health counseling *Journal of culture*; 2012, 3 (9): 68-54. (Persian)
 11. Salehidoost Z, Peymanpak F, Pashaei L, Hatami H. The relationship between resilience against stress with humor and hope for the future among female students.*Woman & Study of Family*.2013;6(22):99-115.(Persian).
 12. Khoshoei M .The Relationship between Emotional Intelligence and humor in University students. *Studies in Education and Psychology*.2008;9(2):95-111.(Persian)
 13. Redstone L. MindfulnessMeditation and Aromatherapy to Reduce Stress and Anxiety. *Archives of Psychiatric Nursing*.2015;9:192-193.
 14. Kavyani H, Javaheri F, Bahiraei H.Effectiveness of MBCT on Reducing negative automatic thoughts, dysfunctional attitudes, depression and anxiety: the 60-day follow-up. *Cognitive Sciences*.2005;7(1):49-59(Persian)
 15. Farhadi A, Movahedi Y, Kariminajad K, Movahedi M. The effect of mindfulness-based cognitive therapy on depression in male patients with coronary artery disease. *Cardiovascular Nursing Journal*. 2014; 2 (4) :6-14.(Persian)
 16. Hofmann S, Sawyer A, Witt A, Oh D. The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consultation Clinical Psychology*.2010;78(2): 169- 183. DOI:10.1037/a0018555.
 17. Kavyani H ,Hatami N , Shafiabadi A. Effectiveness of MBCT on Quality of life in depressed people (Nonclinical). *Cognitive Sciences*.2008;10(4):39-48.(Persian).
 18. Akbari M, Nafisi N , Jamshidifar Z. Effectiveness of Mindfulness Training in Decreasing the Perceived Stress among the Patients Suffering from Breast Cancer. *Thought & Behavior in Clinical Psychology*.2013;7(27):7-16. (Persian)
 19. Greengross G. Humor and Aging – A Mini-Review. *Gerontology*.2013; 59:448-453. DOI: 10.1159/000351005.
 20. Seyedian M, Falah M, Nourouziyan M , Nejat S , Delavar A , Ghasemzadeh H. validity of the Farsi version of Mini-Mental State Examination. *Medical Council Of I.R.I*.2008 ; 25(4):408-414.(Persian)
 21. Madadi M, Khodabakhshi Koolae A. Efficacy of Kataria Group Laughter Therapy and Physical Activity on Hope and Meaningfulness in Life among Elderlies in Tehran . 3. 2016; 2 (4) :40-48.DOI:10.21859/ijrn-02046.
 22. Aghaei A, Arizi H, Khoshoei M. The relationship between sense of humor and mental health in people 20-60 years old in Isfahan. *Behavioral Sciences Research*.2005;3(2).28-34. (Persian)
 23. Khoshoei M. The relationship between sense of humor and mental disorders in pre-university students in Isfahan. *Psychology, University of Tabriz*.2008;3(9):47-64.(Persian)
 24. Pishbahar K, Arab A. The Relationship living in the present and quality of life in Sistan and Baluchestan University. *International Congress of Psychology in Iran*.2005. (Persian)
 25. Rajabi GH, Bahrani M. The Analysis of Death Anxiety Scale Question.*Psychology*.2001;5(4):331- 344.(Persian)
 26. Naderi F, Esmaeili E.Relationship of Death anxiety and suicide ideation with subjective well-being in male and female students of Islamic Azad University of Ahvaz.3.2008;17(6):36-46.(Persian)
 27. Najjarian B, Hadianfar H. Jokes and sense of humor in psychotherapy. *Journal of psychotherapical Novelties*, 2000; 5(17, 18):51-65. (Persian)
 28. Richman,J. The role of Psychotherapy and humor for Death anxiety, Death wishes, and Aging. *Omega (Westport)* .2007; 54(1): 41-51.
 29. Yang Y, Liu Y, Zhang H, Liu J. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapies on people living with HIV: A systematic review and meta-analysis. *Nursing sciences* .2015; 2(3):283-294. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnss.2015.07.003>
 30. Abbott R, Whear R, Rodgers L, Bethel R, Coon J, Kuyken W, Stein K, Dickens CH. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness based cognitive therapy in vascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychosomatic Research*.2014; 76:341-351.
 31. Thaler A, Posen J, Giladi N, Manor Y, Mayanz C, Mirelman A, Gurevich T. Appreciation of humor is decreased among patients with Parkinson's disease. *Parkinsonism and Related Disorders*.2012; 18:144-148.
 32. Mager M, Cabe P. Effect Of Death Anxiety On Perception OF Death-Related Humor. *Psychological Reports*.1990;

- 66(2-3):1311-1314. DOI: 10.2466/pr0.1990.66.3c.1311
33. Khodaabakhshi-Koolae A, Nasiri Z. Compare Self-Esteem and Social Support among Ageing .Zah J Res Med Sci 2012;14(9): 101-103.
34. Kashaniyan F, khodabakhshi-koolae A. Effectiveness of positive psychology group interventions on meaning of life and life satisfaction among older adults. Elderly Health Journal. 2015; 1 (2):68-74. URL: <http://ehj.ssu.ac.ir/article-1-44-en.html>
35. Hosseini FS, Khodabakhshi-koolae A, Taghvae D. Effectiveness of group film therapy on happiness and quality of life among elderly adults of Kahrizak nursing home. Journal of Health Literacy, 2016; 1 (2) :109-117 . URL: <http://literacy.ihepsa.ir/article-1-36-fa.html>
36. Famil Ahmariyan FS, Khodabakhshi Koolae A, Falsafinejad MR. The effects of group logo-therapy on life expectancy and sleep quality in elderlies of boarding center of Tehran city .Journal of Research on Religion & Health 2015; 1(3):11-18. (Persian).
37. Bahrami Einolgasi H, Khodabakhshi koolae A, Taghvae D. Efficacy of group physical activity on sleep quality and quality of life among older adults in Kahrizak nursing home. joge. 2016; 1 (1) :29-39. DOI: 10.18869/acadpub.joge.1.1.45.
38. Naderi F, Bakhtiarpoor S, Shokoohi M. Comparing of death anxiety, optimism and humor among female nurses. Woman and Culture.2010;2(3):41-50.(Persian)