



## The Relationship Between Mindfulness and Tolerance of Ambiguity with Death Anxiety and Improving Sleep Quality in the Elderly

Sareh Zamani<sup>1\*</sup> , Mahsa Zolfaghari<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Dept. of Psychology, Yadegar-e-Imam Khomeini (RAH) Shahre Rey Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

<sup>2</sup> Dept. of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

### Article Info

#### Article History

Received: 09.09.2022

Revised: 01.12.2022

Accepted: 16.12.2022

ePublished: 16.12.2022

#### Kyewords

Mindfulness, tolerance of ambiguity, death anxiety, sleep quality

#### How to cite this article

Zamani, S., & Zolfaghari, M. (2022). The Relationship between mindfulness and tolerance of ambiguity with death anxiety and improving sleep quality in the elderly. *Aging Psychology*, 8(3), 299-310.

#### \*Corresponding Author

Sareh Zamani

#### Email

zamani\_sb@yahoo.com



© The Author(s)

Publisher: Razi University

### Abstract

Conducting research in the field of the elderly, who will form the majority of the population of Iran in the coming years, and identifying the various dimensions of their problems and difficulties in order to perform more efficient interventions, are of particular importance. Due to the fact that the elderly considers their death close, the anxiety of death and its vagueness may unconsciously affect various aspects of their life, including the quality of their sleep. Therefore, the current research aims to predict death anxiety and sleep quality of the elderly based on the mindfulness and tolerance of ambiguity. This was a descriptive study, of correlational type. The statistical population included all people over 65 years of age living in the nursing homes of Tehran, Iran in 2022 (around 1120 people), among whom 200 people from Asman Niavaran (area 1) and Kahrizak (area 20) centers were selected using convenience sampling method. In order to collect data, Bauer et al.'s five-factor mindfulness, McLean's tolerance of ambiguity, Cult-Lester's death anxiety and Petersburg's sleep quality questionnaires were used. Data was analyzed using Pearson's correlation coefficient and multivariate regression analysis. The findings illustrated that mindfulness and tolerance of ambiguity were able to predict death anxiety and sleep quality in the elderly ( $P < 0.05$ ). Mindfulness was correlated to sleep quality and death anxiety. Besides, there was a significant negative relationship between tolerance of ambiguity with death anxiety and sleep quality. Based on the findings of the current study, trying to increase the mindfulness and tolerance of ambiguity as an intervention related to mental health is recommended to reduce death anxiety and increase the sleep quality of the elderly.



## رابطه ذهن آگاهی و توانایی تحمل ابهام با اضطراب مرگ و کیفیت خواب سالمندان

ساره زمانی<sup>۱\*</sup>، مهسا ذوالفقاری<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> گروه روان‌شناسی، واحد یادگار امام خمینی (ره) شهر ری، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران  
<sup>۲</sup> گروه روان‌شناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

### چکیده

پژوهش در حوزه سالمندان که سال‌های آینده، قشر غالب جمعیت ایران را تشکیل می‌دهند و شناسایی ابعاد مختلف مسائل و مشکلات آنان در جهت انجام مداخلات کارآمدتر اهمیتی ویژه دارد. از آن جهت که سالمندان مرگ خویش را نزدیک می‌بینند، اضطراب مرگ و مبهم بودن آن می‌تواند به صورت ناهشیار بر جنبه‌های مختلف زندگی آنها از جمله کیفیت خواب‌شان اثر بگذارد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی اضطراب مرگ و کیفیت خواب سالمندان بر اساس ذهن آگاهی و توانایی تحمل ابهام انجام شد. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه افراد بالای ۶۵ سال خانه‌های سالمندان شهر تهران (در حدود ۱۱۲۰ نفر) در سال ۱۴۰۱ بود که از بین آنها ۲۰۰ نفر از مراکز آسمان نیاوران (منطقه ۱) و کهریزک (منطقه ۲۰) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های پنج‌عاملی ذهن آگاهی بائر و همکاران، تحمل ابهام مک‌لین، اضطراب مرگ کالت-لستر و کیفیت خواب پیترزبورگ استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند راهه انجام شد. یافته‌ها نشان دادند که ذهن آگاهی و توانایی تحمل ابهام قادر به پیش‌بینی اضطراب مرگ و کیفیت خواب در سالمندان بودند ( $P < 0/05$ ). ذهن آگاهی با کیفیت خواب و با اضطراب مرگ رابطه منفی معنادار دارد. همچنین بین توانایی تحمل ابهام با اضطراب مرگ و کیفیت خواب رابطه منفی معنادار وجود دارد ( $P < 0/05$ ). بر اساس نتایج پژوهش، تلاش برای افزایش ذهن آگاهی و توانایی مقاله با ابهام به عنوان یک روش مداخله‌ای مرتبط با سلامت روان با هدف کاهش اضطراب مرگ و افزایش کیفیت خواب سالمندان پیشنهاد می‌شوند.

### اطلاعات مقاله

#### سابقه مقاله

دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۱۸

اصلاح: ۱۴۰۱/۰۹/۱۰

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۲۵

چاپ الکترونیکی: ۱۴۰۱/۰۹/۲۵

#### کلیدواژه‌ها

ذهن آگاهی، توانایی تحمل ابهام، اضطراب مرگ، کیفیت خواب

#### نحوه ارجاع به مقاله

زمانی، س. و ذوالفقاری، م. (۱۴۰۱).  
رابطه ذهن آگاهی و توانایی تحمل ابهام  
با اضطراب مرگ و کیفیت خواب  
سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۸(۳)،  
۲۹۹-۳۱۰.

#### \* نویسنده مسئول

ساره زمانی

#### پست الکترونیکی

zamani\_sb@yahoo.com

مشکلات جسمانی و روانی به حساب می‌آید. پژوهش‌ها با زمینه مشابه نشان داده‌اند که کیفیت خوب خواب در بلند مدت به نوبه خود با کیفیت زندگی (به‌پژوه و سلیمانی، ۱۳۹۶) و سلامت عمومی (پورشریفی و فرهنگ‌ناب، ۱۳۹۴) در سالمندان رابطه مستقیم و با اختلال در حافظه (برقی ایرانی و همکاران، ۱۳۹۴) رابطه منفی دارند.

سالمندان به علت نقصان فعالیت و حرکت، از دست دادن دوستان و نزدیکان، کاهش استقلال مادی و جسمانی و ابتلا به بیماری‌های مزمن، در معرض اضطراب بیشتری قرار دارند (خلوتی و همکاران، ۱۴۰۰). اضطراب مرگ<sup>۳</sup> یکی از چالش‌هایی است که در دوران سالمندی پررنگ‌تر می‌شود و می‌تواند از علل مهم آسیب‌های روانی از جمله اختلالات اضطرابی و خلقی در این دوره باشد (بلمی و پفر، ۲۰۱۶). اضطراب مرگ به عنوان یک مفهوم مهم در زمینه‌های مختلف است. این نوع اضطراب، ترس مداوم و غیر طبیعی از مرگ یا مردن است که به آن مرگ‌هراسی (ترس شدید از مرگ<sup>۴</sup>) نیز اطلاق می‌شود و به معنی ترس افراطی و غیرعادی از مردن خود و افراد مهم زندگی است (راشل و همکاران، ۲۰۱۸) و میزان این ترس به حدی است که باعث رنج شدید و اختلال در عملکردهای عادی زندگی روزمره می‌شود (مجیدی و مرادی، ۱۳۹۶). مرگ‌هراسی با پیامدهای جسمانی متعددی از جمله فشارخون و ضربان قلب بالا، مشکلات گوارشی، حساسیت بالا به دمای محیط و سرگیجه و سردرد همراه است که به نوبه خود، قدرت ایجاد حملات پانیک را دارند و در سایر مسائل فیزیولوژیک سالمندان از جمله تغذیه و کیفیت خواب نیز اختلال ایجاد می‌کنند (سلمانی و ذوقی، ۱۴۰۱).

مرگ به خاطر ماهیت پر از ابهام خود، برای بسیاری از انسان‌ها به صورت یک موقعیت تهدیدآمیز جلوه می‌کند (توکلی و همکاران، ۱۳۹۸)، تحمل ابهام<sup>۵</sup> مؤلفه‌ای است که باعث می‌شود، سازگاری افراد را نسبت به خطری نامعلوم، درونی و مبهم بالا ببرد و به نظر می‌رسد یکی از متغیرهایی است که در میزان تجربه اضطراب مرگ افراد نقش دارد. عدم تحمل ابهام به عنوان یک عامل شناختی، می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد و تداوم نگرانی افراطی در مورد مرگ و مسائل مرتبط با آن شود (بهاروندی، ۱۳۹۹). فردی که دارای قدرت تحمل ابهام پایین است به محض مواجه

سالمندان از حساس‌ترین و مهم‌ترین گروه‌های سنی جامعه محسوب می‌شوند و پرداختن به سلامت جسمانی و روانی آنها سزاوار توجه می‌باشد (دری و همکاران، ۱۳۹۸). با توجه به گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی در حال حاضر در حدود ۶۰۰ میلیون سالمند در سراسر جهان زندگی می‌کنند و پیش‌بینی شده تا سال ۲۰۲۵ این تعداد دو برابر شود و به دو میلیارد نفر برسد. سالمندان در ایران، ۶ درصد از جمعیت را تشکیل می‌دهند و تا سال ۲۰۵۰ این جمعیت به ۲۶ درصد افزایش خواهد یافت (ارشدی، ۱۳۹۷). سالمندی یک مرحله طبیعی از زندگی است که اگر افراد واقع‌بینانه و با آمادگی با آن روبه‌رو شوند و اطرافیان نیز با درک شرایط افراد مسن، رفتاری محترمانه و با حفظ شخصیت با آنان داشته باشند، سالمندان می‌توانند علاوه بر سازگار شدن، از شرایط زندگی خود نیز لذت ببرند (لیکینگ و لویائو، ۲۰۲۲). با توجه به کوتاه شدن سال‌های پیشرو در سالمندی، اضطراب از مرگ که موقعیتی مبهم است افزایش می‌یابد و تظاهرات این دغدغه بر حوزه‌های روانی و جسمانی نمایان می‌شود. کیفیت خواب<sup>۱</sup> یکی از این حوزه‌های متأثر است که در یک چرخه معیوب به مشکلات جسمانی و روانی دامن می‌زند (هوکت و همکاران، ۲۰۲۱).

خواب یک فرآیند زیستی پویا و ساختارمند است که بخش مهمی از زندگی محسوب می‌شود (زرانی و همکاران، ۱۳۹۸). اصطلاح کیفیت خواب به طوری گسترده توسط پژوهشگران، روان‌شناسان، مشاوران و عموم مردم مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما توافق عمومی درباره تعریف و نشانه‌های آن وجود ندارد. در هر حال کیفیت خوب خواب، یک پیش‌بین برای داشتن حال خوب، روحیه پر انرژی و مرتبط با سلامت جسمی و روانی است (فدایی وطن و همکاران، ۱۳۹۸). طبق لغت‌نامه وبستر<sup>۲</sup>، یک نگرش کلی برای شاخص کیفیت خواب، وجود یک اشتیاق درونی و رضایت از خواب است (اوهاین و همکاران، ۲۰۱۷). خواب با کیفیت پایین، بعد از سردرد و اختلال‌های گوارشی در رتبه سوم مشکلات افراد سالمند قرار دارد که از شکایات شایع آنان است (یارمچوک، ۲۰۱۸). نتیجه پژوهش‌های ترابلسی و همکاران در سال ۲۰۲۱ نشان داد که بیش از نیمی از سالمندان به اختلال خواب مبتلا هستند و این کاهش کیفیت خواب از علل اصلی سایر

<sup>3</sup> death anxiety

<sup>4</sup> thanatophobia

<sup>5</sup> tolerance of ambiguity

<sup>1</sup> sleep quality

<sup>2</sup> Webster

همکاران (۱۳۹۹)، آموزش ذهن‌آگاهی با هدف کاهش نشخوار فکری در سالمندان را مورد پژوهش قرار دادند و افزایش کیفیت خواب آنها از دیگر نتایج بدست آمده پژوهش مذکور است. اضطراب مرگ یک ویژگی مشترک در سالمندان است که به دلیل ماهیت غیرملموس خود، چنانچه افزایش یابد، سازگاری را کاهش می‌دهد (معتدلی و همکاران، ۱۳۹۶). ذهن‌آگاهی با تلاش برای ایجاد آرامش و شکیبایی، توانایی گسترش رویارویی با موقعیت‌ها و هیجانات ناخوشایند را افزایش می‌دهد (کاون و همکاران، ۲۰۲۱). صمدی‌فرد و نریمانی (۱۳۹۶) در پژوهش خود تأیید کردند که اضطراب مرگ بر اساس ذهن‌آگاهی و باورهای غیرمنطقی قابل پیش‌بینی است. غلامی و همکاران (۱۳۹۶) و قدم‌پور و همکاران (۱۳۹۸) اثربخشی مثبت ذهن‌آگاهی بر کاهش اضطراب مرگ سالمندان را در پژوهش‌های خود نشان دادند. پیرکلانی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهش خود اثربخشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر افسردگی و اضطراب مرگ و امید به زندگی در زنان سالمند را تأیید کردند.

با توجه به بهبود مراقبت‌های پزشکی، جمعیت سالمندان رو به افزایش است و این افزایش در حدی است که از آن به عنوان پدیده خاکستری شدن جمعیت یاد می‌شود (فرناندز و همکاران، ۲۰۲۱) و نباید فراموش کرد که همه ما آن را به مرور تجربه خواهیم کرد. مسلماً تعداد بیشتر سال‌های طول عمر به تنهایی ملاک نیست و کیفیت زندگی در این دوره حائز اهمیت است. بنابراین پرداختن به متغیرهای مهم این دوره سنی از جمله اضطراب از مرگ که فراگیر است و کیفیت خواب که بر سلامت جسمانی و روان‌شناختی سالمندان اثرگذار است، هدف پژوهش حاضر قرار گرفته و رابطه ذهن‌آگاهی و توانایی تحمل ابهام به عنوان متغیرهای پیش‌بین با کیفیت خواب و اضطراب مرگ به عنوان متغیرهای ملاک هم به صورت کلی و هم به صورت جزئی بین ذهن‌آگاهی و کیفیت خواب، ذهن‌آگاهی و اضطراب مرگ، توانایی تحمل ابهام و کیفیت خواب و توانایی تحمل ابهام و اضطراب مرگ مورد بررسی قرار گرفتند. فرضیه‌های پژوهش حاضر عبارت بودند از اینکه (۱) ذهن‌آگاهی و توانایی تحمل ابهام با اضطراب مرگ سالمندان رابطه دارد، و اینکه (۲) ذهن‌آگاهی و توانایی تحمل ابهام با کیفیت خواب سالمندان رابطه دارد.

شدن با موقعیت پیچیده و دشوار احساس ناراحتی می‌کند و به دلیل معیوب بودن چرخه شناختی قادر نیست راه حل مناسب پیدا کند و بعد از مدتی از تکلیف کناره‌گیری می‌کند. این افراد در اغلب موارد در موقعیت‌های مبهم دچار اضطراب و درگیری ذهنی شده و در پردازش شواهد جدید شکست می‌خورند (پنگ، ۲۰۲۱). در مقابل، افراد دارای تحمل ابهام بالا، تلاش می‌کنند راه حلی مناسب و منطقی برای رهایی از شرایط مبهم پیدا کنند (کوئرنر و همکاران، ۲۰۱۷). در پژوهشی دیگر، میکائیلی و همکاران (۱۳۹۷)، نشان دادند که توانایی تحمل ابهام، قادر به پیش‌بینی میزان اضطراب مرگ در بیماران دارای سرطان ریه است. همچنین بهاروندی و همکاران (۱۳۹۹) با اجرای درمان مبتنی بر شفقت باعث افزایش توانایی تحمل ابهام و در نتیجه آن، کاهش اضطراب مرگ در سالمندان شهر خرم آباد شدند. ارتباط میان تحمل ابهام با کیفیت خواب به طور بسیار محدودی مورد پژوهش قرار گرفته است. رسول حسن (۱۴۰۰) در پژوهش خود نشان داد بین متغیر کیفیت خواب افراد مبتلا به استرس پس از سانحه با حساسیت اضطرابی، عدم تحمل ابهام، تحمل پریشانی و دشواری در تنظیم هیجان رابطه معناداری وجود دارد. این یافته، حمایت اولیه‌ای از ارتباط میان تحمل ابهام با کیفیت خواب ارائه می‌دهد، اما هنوز خلاء پژوهشی در ادبیات پژوهشی مرتبط با این موضوع وجود دارد.

ورود به مرحله سالمندی، مستلزم آمادگی روان‌شناختی است تا به انطباق و سازش بیشتر دست یابند (اپوی، ۲۰۱۸). یکی از رویکردهایی که در سال‌های اخیر مورد توجه درمانگران قرار گرفته است رویکرد ذهن‌آگاهی<sup>۱</sup> است. در حقیقت ذهن‌آگاهی به عنوان یک ساز و کار مقابله با عوامل تنش‌زای موجود در محیط و حتی ذهن، می‌تواند راهکار مناسب و مؤثر در کاهش علائم بالینی اضطراب و بدکارکردی باشد. ذهن‌آگاهی توانایی ایجاد رابطه‌ای متفاوت با تجربه احساس‌های درونی و رویدادهای بیرونی را از طریق ایجاد آگاهی لحظه به لحظه و جلوگیری از نشخوارهای فکری و گرایش به پاسخ‌های نگران‌کننده دارد و در نتیجه باعث گسترش افکار جدید و کاهش اضطراب و هیجانات ناخوشایند می‌شود (کاون و همکاران، ۲۰۲۱). پژوهش‌های فراوانی تأیید می‌کنند که کیفیت خواب متأثر از آرامش روان‌شناختی افراد بویژه سالمندان است. هوشی و

<sup>۱</sup> mindfulness

## روش

## طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

طرح پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه افراد بالای ۶۵ سال خانه‌های سالمندان شهر تهران (در حدود ۱۱۲۰ نفر) در سال ۱۴۰۱ بود که حجم نمونه‌ای به تعداد ۲۰۰ نفر از مراکز آسمان نیاوران (منطقه ۱) و مرکز کهریزک (منطقه ۲۰) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت از (۱) قرار گرفتن در گروه سنی بالای ۶۵ سال، (۲) داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن، (۳) تمایل به شرکت در پژوهش و (۴) ورود داوطلبانه و رضایت آگاهانه می‌شدند و (۱) خستگی و عدم علاقمندی به ادامه پاسخگویی به سؤالات و (۲) بیمار شدن در حین اجرای پژوهش، (۳) کهولت سن و ضعف جسمانی زیاد و (۴) وجود مشکلات حافظه و شناخت ملاک‌های خروج بودند. با توجه به اطلاعات فوق، صد پرسش‌نامه در مرکز نیاوران (۳۸ درصد زن و ۶۲ درصد مرد) و صد پرسش‌نامه در مرکز کهریزک (۴۸ درصد زن و ۵۲ درصد مرد) تکمیل شدند.

## ابزار

**پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی بائر و همکاران<sup>۱</sup>** یک مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتی است که توسط بائر و همکاران (۲۰۰۶) ساخته شده است. زیرمقیاس‌ها شامل مشاهده، عمل همراه با هشیاری، غیرقضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن، هستند. ضریب آلفا در گستره‌ای بین ۰/۷۵ (در عامل غیر واکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) و همبستگی بین عامل‌ها در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار دارد. شرکت‌کننده باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز و یا بسیار به ندرت) تا ۵ (اغلب یا همیشه) میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را بیان کند. دامنه نمرات در این مقیاس ۱۹۵-۳۹ می‌باشد. از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی به دست می‌آید که نشان می‌دهد که هرچه نمره بالاتر باشد ذهن‌آگاهی هم بیشتر است. ضرایب همبستگی آزمون-بازآزمون پرسش‌نامه FFMQ نمونه ایرانی بین  $r=0.57$  (و مربوط به عامل غیرقضاوتی بودن) و  $r=0.84$  (عامل مشاهده) است. همچنین ضرایب آلفا به دست آمده در مطالعه صدیقی ارفعی و نمکی بیدگلی

(۱۳۹۵) برای متغیر ذهن‌آگاهی ۰/۷۳ بود و همچنین برای مؤلفه‌های مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت و عدم واکنش به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۶۷، ۰/۸۰، ۰/۷۲ و ۰/۶۲ به دست آمده است. در پژوهش حاضر، پایایی ابزار توسط آلفای کرونباخ مورد سنجش قرار گرفت که برای متغیر ذهن‌آگاهی، عدد ۰/۷۶ بوده است و همچنین برای زیرمقیاس مشاهده، توصیف، عمل با آگاهی، عدم قضاوت و عدم واکنش به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۳، ۰/۷۱، ۰/۸۳ و ۰/۷۴ به دست آمد.

**پرسش‌نامه تحمل ابهام مک‌لین<sup>۲</sup>** مقیاس پرسش‌نامه تحمل ابهام توسط مک‌لین (۲۰۰۹) ساخته شد و دارای ۱۳ ماده و ۴ زیرمقیاس (تازگی و بداعت، پیچیدگی، مسائل غیرقابل حل و تحمل آشفتگی) است. شرکت‌کننده به هر یک از سؤالات توسط یک مقیاس پنج ارزی از (کاملاً موافق) تا (کاملاً مخالف) پاسخ می‌دهد. حداقل نمره ۱۳ و حداکثر ۶۵ است. بر اساس پرسش‌نامه تحمل ابهام مک‌لین افرادی که نمره تحمل ابهام آنها از ۴۵ بالاتر شد دارای سطح مناسبی از تحمل ابهام هستند. مک‌لین با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضریب پایایی پرسش‌نامه را ۰/۸۲ گزارش کرده است. بهاروندی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش خود روایی پرسش‌نامه تحمل ابهام نوع دو را از طریق روایی سازه ۰/۴۸ و ضریب پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش دادند. در پژوهش حاضر، پایایی ابزار توسط آلفای کرونباخ مورد سنجش قرار گرفت که برای متغیر توانایی تحمل ابهام، عدد ۰/۸۴ به دست آمده است.

**پرسش‌نامه اضطراب مرگ کالت-لستر<sup>۳</sup>** مقیاس بازنگری داده شده اضطراب مرگ کالت-لستر (۱۹۹۴)، ابزار خودسنجی برای اندازه‌گیری میزان ترس و اضطراب مربوط به مرگ است. این مقیاس حاوی ۳۲ پرسش است، که اضطراب مرگ را در چهار زیرمقیاس مرگ خود، مردن خود، مرگ دیگران، مردن دیگران را می‌سنجد. هر خرده مقیاس دارای ۸ پرسش است، که مبنای معیار درجه‌بندی لیکرت از یک (خیلی زیاد) تا پنج (اصلاً)، نمره‌گذاری شده است. بنابراین دامنه نمرات برای هر خرده‌مقیاس بین ۸ تا ۴۰ امتیاز و در کل بین ۳۲ تا ۶۰ امتیاز است و نمره بالاتر نشان دهنده اضطراب بیشتر از مرگ است. در پژوهش

<sup>2</sup> McLean ambiguity tolerance questionnaire

<sup>3</sup> Cult-Lester death anxiety questionnaire

<sup>1</sup> Baer et al.'s Mindfulness Questionnaire

روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که با نمره ۰/۷۶ بیانگر پایایی بالای آن بود. در پژوهش حاضر، پایایی ابزار توسط آلفای کرونباخ مورد سنجش قرار گرفت که برای متغیر کیفیت خواب، عدد ۰/۷۰ بوده است و همچنین برای مؤلفه توصیف کلی فرد از کیفیت خواب، تأخیر در به خواب رفتن، کارایی خواب، اختلال خواب شبانه و عملکرد روزانه به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۷۳، ۰/۷۱ و ۰/۷۲، ۰/۷۳ و ۰/۷۱۹ به دست آمد.

### روش اجرا

برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش، پس از طی مراحل اداری و اخذ مجوز و هماهنگی با بخش مدیریت پژوهش سرای سالمندان نیاوران و کهریزک، بر اساس اهداف پژوهش، رضایت آگاهانه از افراد سالمند برای شرکت در پژوهش اخذ شد و توضیح لازم از سوی پژوهشگر، راجع به نحوه تکمیل پرسش‌نامه‌ها ارائه شد، از آنجا که گروه نمونه سالمندان ساکن بصورت شبانه‌روزی بودند، پرسش‌نامه‌ها برای افراد به صورت شفاهی خوانده شد و پاسخ آنها در پرسش‌نامه توسط پژوهشگر تیک زده شد و همچنین در طی تکمیل پرسش‌نامه‌ها اگر سؤالی برای افراد ابهام داشت، ضمن رفع ابهام، ساده‌سازی و توضیح بیشتر آن سؤال صورت گرفت. برای تحلیل داده‌ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندراهه با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد.

### یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول ۱ قابل مشاهده است.

حاجات‌نیا و همکاران (۱۴۰۰)، پایایی ابزار توسط آلفای کرونباخ مورد سنجش قرار گرفت که عدد ۰/۷۸ به دست آمد. در پژوهش حاضر، پایایی ابزار توسط آلفای کرونباخ مورد سنجش قرار گرفت که برای متغیر اضطراب مرگ، عدد ۰/۷۱ بوده است و همچنین برای مؤلفه مرگ خود، مردن خود، مرگ دیگران و مردن دیگران به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۷۳ و ۰/۷۱ به دست آمد.

### پرسش‌نامه کیفیت خواب پیتزبورگ. این

پرسش‌نامه توسط دکتر بویس و همکاران در مؤسسه روانپزشکی پیتزبورگ در سال ۱۹۸۹ ساخته شد و شامل ۱۹ گویه در ۷ زیر مقیاس است که در حیطه‌های کیفیت خواب ذهنی (C1)، تأخیر خواب (C2)، مدت خواب (C3)، کفایت عادات خواب (C4)، اختلال خواب (C5)، استفاده از داروهای خواب‌آور (C6) و اختلال عملکرد در طی روز (C7) به بررسی خواب افراد می‌پردازد. بیشتر موارد بر مبنای سؤالات چند جوابی تنظیم شده است و به آسانی قابل فهم هستند. هر مقیاس می‌تواند نمره‌ای بین صفر تا ۳ بگیرد. نمره صفر وضعیت طبیعی خواب در افراد را نشان می‌دهد. نمره یک بیانگر مشکل خفیف در خواب افراد است، نمره دو مشکل متوسط و نمره سه مشکل شدید در خواب را نشان می‌دهد. نمره کلی که از صفر تا ۲۱ است با جمع نمرات به دست آمده از مقیاس‌های هفتگانه حاصل می‌شود. نمره کلی اگر برابر یا بیشتر از پنج باشد بیانگر نامناسب بودن کیفیت خواب است. در پژوهش ملاحظاتی و سالاری (۱۳۹۹) ضریب پایایی پرسش‌نامه از

### جدول ۱

میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش در سالمندان

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کولموگراف-اسمیرنوف	سطح معنی‌داری	۱	۲
۱. ذهن‌آگاهی	۱۲۰/۵	۶/۰۷	۰/۱۲۶	۰/۰۲	۱	
۲. توانایی تحمل ابهام	۳۰/۸	۹/۷۳	۰/۱۳۷	۰/۰۱		۱
۳. اضطراب مرگ	۱۳۲/۹۵	۱۵/۵۵	۰/۱۵۸	۰/۱۱	۰/۳۸۸**	-۰/۹۱۳**
۴. کیفیت خواب	۱۴/۰۶	۲/۳۲	۰/۱۵۵	۰/۰۱	۰/۲۴۰**	-۰/۹۷۸**

کیفیت خواب ۱۲/۰۶ و انحراف معیار ۲/۳۲ است. برای بررسی توزیع نرمال متغیرها از آزمون کولموگراف-اسمیرنوف استفاده شد و سطح معنی‌داری همه متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ است و این موضوع نشان می‌دهد که توزیع

همانطور که نتایج در جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین ذهن‌آگاهی ۱۲۰/۵۱ با انحراف معیار ۶/۰۷۱ بوده، میانگین توانایی تحمل ابهام ۳۰/۸۲ با انحراف معیار ۹/۷۳، میانگین اضطراب مرگ ۱۳۲/۹۵ با انحراف معیار ۱۵/۵۵ و میانگین

خواب ۰/۲۴۰-، بین توانایی تحمل ابهام و اضطراب مرگ ۰/۹۱۲- و بین توانایی تحمل ابهام و کیفیت خواب ۰/۹۷۸- است.

کلیه متغیرها نرمال هستند و استفاده از رگرسیون بلامانع است. ضریب همبستگی بین ذهن‌آگاهی و اضطراب مرگ همبستگی برابر با ۰/۳۸۸-، بین ذهن‌آگاهی و کیفیت

## جدول ۲

نتایج رگرسیون چندگانه گام به گام پیش‌بینی اضطراب مرگ و کیفیت خواب بر اساس ذهن‌آگاهی و توانایی تحمل ابهام

P	Beta	P	df	F	R <sup>2</sup>	R	متغیرهای پیش‌بین
اضطراب مرگ							
<۰/۰۰۱	-۰/۸۲۹		۲				مقدار ثابت
<۰/۰۰۱	-۰/۱۰۶	<۰/۰۰۱	۱۹۸	۵۲۷/۳۹	۰/۸۴۱	۰/۸۴۳	ذهن‌آگاهی
<۰/۰۰۱	-۰/۸۷۸						توانایی تحمل ابهام
کیفیت خواب							
<۰/۰۰۱	-۰/۲۲۹		۲				مقدار ثابت
<۰/۰۰۱	۰/۰۸۳	<۰/۰۰۱	۱۹۸	۲۵۵/۴۹	۰/۳۰۱	۰/۴۳۶	ذهن‌آگاهی
<۰/۰۰۱	۱/۰۰۵						توانایی تحمل ابهام

## بحث و نتیجه‌گیری

افزایش سن و دوران سالمندی با نگرانی‌های متعددی در مورد سلامت جسم و روان همراه است. بنابراین هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه بین ذهن‌آگاهی و توانایی تحمل ابهام با اضطراب مرگ و کیفیت خواب بود و در این راستا دو فرضیه اصلی مطرح گردید.

فرضیه اول پژوهش مبنی بر اینکه ذهن‌آگاهی و توانایی تحمل ابهام با اضطراب مرگ سالمندان رابطه دارد، تأیید شد. این یافته با پژوهش‌های صمدی فرد و نریمانی (۱۳۹۶)، غلامی و همکاران (۱۳۹۶)، قدم‌پور و همکاران (۱۳۹۸)، پیرکلانی و همکاران (۱۳۹۷) و همکاران (۱۳۹۹) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان عنوان نمود اضطراب، یک واکنش طبیعی در مقابل به خطر افتادن یا تهدیدی مبهم محسوب می‌شود. بزرگ‌ترین تهدیدی که یک فرد در زندگی خود تجربه می‌کند، تهدید زندگی یا به عبارتی رو به رو شدن با مرگ است. بنابراین درگیری ذهنی زیاد نسبت به مرگ، اضطراب و تنش زیادی برای افراد به خصوص سالمندان به همراه دارد و این موضوع باعث فرسایش روانی و جسمی و در نهایت، به خطر افتادن سلامت روان فرد می‌شود (ارشدی، ۱۳۹۷). افزایش میزان ذهن‌آگاهی در سالمندان می‌تواند آگاهی آنها را از فعالیت‌های روزمره خود افزایش دهد و در نتیجه آنها

طبق جدول ۲، در بررسی رابطه ذهن‌آگاهی و توانایی تحمل ابهام با اضطراب مرگ، سطح معنی‌داری محاسبه شده برای این آماره برابر ۰/۰۰۱ بوده و نشان از معنی دار بودن رگرسیون در سطح ۹۹٪ دارد. همچنین در بررسی رابطه ذهن‌آگاهی و توانایی تحمل ابهام با کیفیت خواب با توجه به جدول فوق سطح معنی‌داری محاسبه شده برای این آماره برابر ۰/۰۰۱ بوده و نشان از معنی دار بودن رگرسیون در سطح ۹۹٪ دارد.

بر اساس ضریب بتای استاندارد می‌توان گفت توانایی تحمل ابهام با ضریب ۰/۸۷۸- رابطه منفی قوی‌تری با اضطراب مرگ در مقایسه با ذهن‌آگاهی با ضریب بتای استاندارد شده ۰/۱۰۶- داشته است. همچنین با توجه به اینکه سطح معنی‌داری مربوط به آزمون t مربوط به ضرایب رگرسیون در این جدول برای متغیر ذهن‌آگاهی و توانایی تحمل ابهام برابر با ۰/۰۰۱ که از مقدار ۰/۰۵ کوچک‌تر بوده، در نتیجه هر دو متغیر ذهن‌آگاهی و توانایی تحمل ابهام در کیفیت خواب رابطه معنادار داشته و می‌توان گفت کیفیت خواب سالمندان بر اساس ذهن‌آگاهی و توانایی تحمل ابهام به صورت معنی‌دار قابل پیش‌بینی است. بر اساس ضریب بتای استاندارد می‌توان گفت توانایی تحمل ابهام با ضریب ۱/۰۰۵ رابطه قوی‌تری با کیفیت خواب در مقایسه با ذهن‌آگاهی با ضریب بتای استاندارد ۰/۰۸۳ دارد.

را با خصوصیات خودکار ذهنی خود (برای مثال گرایش به زندگی در زمان حال و رهایی و درگیری از گذشته و آینده) آشنا سازد و موجب آگاهی لحظه به لحظه در فرد شود. در واقع، می‌توان از ذهن آگاهی به‌عنوان نقطه مقابل درگیری ذهنی با نگرانی‌ها، اضطراب، افکار خودآیند، اشتغال ذهنی با خاطرات، تخیلات و به‌طور کلی اشتغال ذهنی با هر چیزی به غیر از زمان حال یاد کرد که در نتیجه آن، افزایش ذهن آگاهی می‌تواند با تجربه سطوح به مراتب پایین‌تر اضطراب همراه باشد و منجر به کاهش اضطراب مرگ در سالمندان شود (ارشدی، ۱۳۹۷). به علاوه مفهوم مرگ و ابهام وضعیت انسان پس از مواجهه با این موقعیت، به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر زندگی انسان همواره وجود دارد. مؤلفه‌ای که می‌تواند پذیرش افراد را نسبت به مسائل نامعلوم و نامشخص بالا ببرد، توانایی تحمل ابهام است، چرا که برخورداری از تحمل ابهام این توانایی را در افراد ایجاد می‌کند که در موقعیت‌های نه‌چندان مشخص، با انعطاف‌پذیری و بدون اجتناب نسبت به محرک تهدیدآمیز پاسخ دهند. این دسته از افراد، ابهام را یک مزیت دانسته و به دنبال سؤالات بیشتر و جواب‌های بهتری می‌روند. بنابراین برای چنین افرادی تجربه موقعیت‌های مبهم در زندگی روزمره کمتر استرس‌آور است و می‌تواند به وضعیت‌های هیجانی کارآمد، توانایی حل مسئله و تصمیم‌گیری مناسب منجر شود. در مقابل افرادی که نسبت به ابهام تحمل ندارند، شروع به شناخت منفی در مورد وضعیت موجود می‌کنند، موقعیت مبهم را تهدید کننده می‌دانند، از آن رنج می‌برند و در نتیجه دچار اضطراب می‌شوند و به زودی این شناخت‌ها را به عنوان یک قطعیت در نظر می‌گیرند و می‌پذیرند. این اطمینان می‌تواند به عنوان معیار پیش‌بینی آسیب‌پذیری شناختی در این دسته افراد شود (بهاروندی و همکاران، ۱۳۹۹).

فرضیه دوم پژوهش مبنی بر اینکه ذهن آگاهی و توانایی تحمل ابهام با کیفیت خواب سالمندان رابطه دارد، تأیید شد. این یافته با بخشی از یافته‌های هوشی و همکاران (۱۳۹۹) و حسن رسول (۱۴۰۰) همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان عنوان نمود که ذهن آگاهی، یافتن حضور ذهن در هر لحظه، جلوگیری از نشخوارهای ذهنی، کنترل نسبت به وقایع روزانه، بازشناسی الگوهای افکار خودکار با تمرکز بر تنفس، تمرکز و یکپارچه بودن بیشتر، توجه به شناخت‌های معیوب و استفاده از پذیرش و

رویارویی با افکار می‌باشد. بنابراین مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی با برنامه ساختار یافته‌ای از تکالیف خانگی با تمرکز بر ریشه اصلی بی‌خوابی منجر به بهبود خواب می‌شود. از این‌رو، تمرینات مبتنی بر ذهن آگاهی از جمله تنفس آگاهانه و کنترل آگاهانه بدن، فرد را از دامنه‌ای از محرک‌های درونی (از جمله افکار، هیجانات، حس‌های فیزیولوژیکی) و محرک‌های بیرونی افزایش می‌دهد. در طول این تمرینات افراد سالمند مهارت‌های کنترل توجه را با متمرکز کردن توجه کسب می‌نمایند و این تمرینات کمک می‌کند تا با هدایت توجه، بازبینی بسیار زیاد و توجه انتخابی بر روی نشانه‌های درونی (حس‌های درونی) و بیرونی (ساعت) مرتبط با خواب را تغییر دهند. همچنین در طول جلسات سالمندان می‌آموزند که ارتباط با تجارب‌شان (افکار، هیجانات یا حس‌های فیزیولوژیکی) را از طریق پذیرش آنها نه اجتناب یا کنترل‌شان تغییر دهند. بنابراین با کمک به سالمندان جهت افزایش استفاده از این روش درمانی مذکور، می‌توان امیدوار بود که این افراد بتوانند کیفیت خواب خود را بهبود بخشند و در مجموع زندگی بهتری را تجربه کنند (ولی‌زاده و احمدی، ۱۴۰۰). از نکات قابل توجه دیگر این است که اختلالات اضطرابی اغلب با بدکارکردی‌های خواب همپوشانی دارد. و از آنجا که عدم تحمل ابهام با افکار تکراری که شامل اضطراب و نگرانی مرتبط هست و این تکرار افکار موجب برانگیختگی شناختی قبل از خواب نیز می‌شود و بدین طریق باعث تأخیر در شروع خواب می‌شوند. که به نوبه خود می‌تواند به کیفیت کلی خواب لطمه وارد سازد (رسول حسن، ۱۴۰۰). در مجموع می‌توان این‌گونه مطرح کرد که توانایی تحمل ابهام، قدرت پذیرش حالت هیجانی و ناراحتی روانی ناشی از معاشرت و برخورد با موقعیت‌های مبهم و مشکل است، به طوری که این پذیرش به حل مناسب برای رهایی از این شرایط کمک می‌کند و باعث می‌شود، فرد نگرش مثبتی به زندگی داشته باشد. بنابراین توانایی تحمل ابهام می‌تواند، به عنوان یک ساختار مهم در بینشی جدید درباره شروع و ابقای آسیب روانی و همچنین پیشگیری و درمان در نظر گرفته شود. با توجه به اینکه یکی از مشکلات روان‌شناختی و تنش‌زای متعدد، همچون اضطراب مرگ و کیفیت خواب، تهدیدی علیه سلامتی سالمندان بوده و از نظر بالینی قابل توجه است، بنابراین بهره‌گیری از روش‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی در کاهش



پورشرفی، ح.، و فرمند ثابت، م. (۱۳۹۴). رابطه حمایت اجتماعی و کیفیت خواب با سلامت عمومی ساکنان سرای سالمندان. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۱(۱)، ۳۹-۳۱.

توکلی، غ.، رضایی دهنوی، ص.، و منتجیان، ز. (۱۳۹۹). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سرزندگی در سالمندان. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۶(۴)، ۳۰۸-۲۹۹.

حاجات نیا، ب.، تاجری، ب.، و حاجی‌علیزاده، ک. (۱۴۰۰). اثربخشی معنویت‌درمانی بر کیفیت خواب، تاب‌آوری و اضطراب مرگ سالمندان. *مجله طب پیشگیری*، ۱(۲)، ۲۶-۱۷.

خلدبخش پیر کلانی، ر.، رمضان ساعتچی، ل.، و ملکی مجد، م. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر افسردگی و اضطراب مرگ و امید به زندگی در زنان سالمند. *نشریه سالمندشناسی*، ۳(۳)، ۲۰-۱۱.

خلوتی، م.، باباخانیان، م.، خلوتی، م.، نافی، ا.، خلوتی، م.، و غفوری، ر. (۱۴۰۰). اضطراب مرگ در سالمندان ایرانی: یک مرور نظام‌مند و متاآنالیز. *مجله سالمندی ایران*، ۱۶(۲)، ۱۵۲-۱۷۱.

دری، ص.، حکیمی، ح.، رفیعی، ف.، اشقلی فراهانی، م.، و محمدی، ح. (۱۳۹۸). مفهوم سالمندی فعال در سایه ابتلا به دیابت: یک مقاله کیفی. *مجله حیات*، ۲۵(۳)، ۳۴۱-۳۲۵.

رسول حسن، س. (۱۴۰۰). *نقش عوامل فراتشخیصی حساسیت اضطرابی، اجتناب تجربه‌ای، عدم تحمل ابهام و بدتنظیمی هیجان در پیش‌بینی مشکلات خواب در اختلال استرس پس از سانحه (پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده)*، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه کردستان.

زرانی، ف.، فرمانی، ف.، و صفوی، س. (۱۳۹۶). تبیین رابطه بین فرهنگ و آسیب‌شناسی روانی با تأکید بر اختلالات خواب. *نشریه رویش روان‌شناسی*، ۱(۳)، ۱۰-۱.

سلمانی، م.، و ذوقی، ل. (۱۴۰۱). رابطه احساس تنهایی، هوش معنوی و سلامت عمومی با اضطراب مرگ در سالمندان: نقش میانجی ذهن‌آگاهی. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۱(۱)، ۵۵-۶۹.

صدیقی ارفعی، ف.، و نمکی بیدگلی، ز. (۱۳۹۵). بررسی رابطه ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری در دانشجویان. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۸ (ویژه‌نامه سومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم تربیتی)، ۶۳۲-۶۲۷.

صمدی‌فرد، ح.، و نریمانی، م. (۱۳۹۶). پیش‌بینی اضطراب مرگ سالمندان بر اساس ذهن‌آگاهی و باورهای غیرمنطقی. *نشریه روان‌پرستاری*، ۵(۳)، ۲۱-۱۵.

اضطراب مرگ و ارتقای کیفیت خواب سالمندان می‌تواند مفید واقع شود. نتایج پژوهش حاضر در راستا و همسو با پژوهش‌های گذشته از مداخلات و روش‌های درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و همچنین توانایی تحمل ابهام که می‌تواند به صورت مثبت و معنادار، سلامتی و بهزیستی در گروه‌های بالینی و غیربالینی را تبیین کند و در جهت کاهش اضطراب مرگ و بهبود کیفیت خواب سالمندان به کار روند، حمایت می‌کند.

ضعف جسمانی و مشکلات روان‌شناختی سالمندان مقیم در مراکز نگهداری شبانه‌روزی برای همکاری کامل و پاسخگویی دقیق و با حوصله به سؤالات از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود که محدودیت‌های خاص ناشی از بیماری کرونا که از طرف مراکز تعیین شده بود نیز به این محدودیت دامن می‌زد. بنابراین استفاده از نمونه‌گیری تصادفی به جای در دسترس برای پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود. همچنین با توجه به نتایج به دست آمده از فرضیه‌ها، پیشنهاد می‌شود که توجه به مسائل روان‌شناختی گروه سنی سالمندان که بخش قابل توجهی از جامعه در آینده‌ای نه‌چندان دور هستند (و همینطور بخش حتمی زندگی همه انسان‌ها می‌تواند باشد) در اولویت قرار گیرند.

## سپاس‌گزاری

نویسندگان مقاله از تمامی سالمندان بزرگوار شرکت‌کننده در پژوهش حاضر، کمال تقدیر و تشکر را دارند.

## منابع

ارشدی، س. (۱۳۹۷). *اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر احساس تنهایی و اضطراب مرگ سالمندان ۷۰-۶۰ سال شهر شیراز*. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده). دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

برقی ایرانی، ز.، علی اکبری دهکردی، م.، و بگیان کوله مرز، م. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر وضعیت حافظه و خواب سالمندان. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۱(۱)، ۱۹-۳۰.

بهاروندی، ب.، کاظمیان‌مقدم، ک.، و هارون‌رشیدی، ه. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر توانایی تحمل ابهام و اضطراب مرگ سالمندان. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۶(۱)، ۱۳-۲۶.

به پژوهش، ا.، و سلیمانی، س. (۱۳۹۶). رابطه کیفیت خواب با کیفیت زندگی افراد سالمند در سه ناحیه شهر تهران، *مجله روان‌شناسی پیری*، ۳(۲)، ۱۱۴-۱۰۷.

- therapy on ambiguity tolerance and death anxiety in the elderly. *Aging Psychology*, 6(1), 13-26. [https://jap.razi.ac.ir/article\\_1446.html?lang=en](https://jap.razi.ac.ir/article_1446.html?lang=en) [Persian]
- Barghi Irani, Z., Aliakbari, M., & Bagian Kulehmarz, M. J. (2015). The Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on sleep and memory state in the elderly. *Aging Psychology*, 1(1), 19-30. [https://jap.razi.ac.ir/article\\_286.html?lang=en](https://jap.razi.ac.ir/article_286.html?lang=en) [Persian]
- Beh-Pajoo, A., & Solimani, S. (2017). The relationship between quality of sleep and the quality of life of the elderly in three districts of Tehran. *Aging Psychology*, 3(2), 107-114. [https://jap.razi.ac.ir/article\\_747.html?lang=en](https://jap.razi.ac.ir/article_747.html?lang=en) [Persian]
- Belmi, P., & Peffer, J. (2016). Power and death: Mortality salience increases power seeking while feeling powerful reduces death anxiety. *Journal of Applied Psychology*, 101(5), 702-720. <https://doi.org/10.1037/apl0000076>
- Dorri, S., Hakimi, H., Rafii, F., Ashghali Farahani, M., & Mohammadi, H. (2019). Concept of active aging in diabetics: A qualitative article. *Journal of Hayat*, 25(3), 325-341. <http://hayat.tums.ac.ir/article-1-3133-fa.html> [Persian]
- Fadayeivan, R., Bahrami, M., Mohamadzadeh, M., & Borhaninejad, V. (2020). Relationship of sleep quality with mental health and blood sugar control in elderly people with diabetes mellitus. *Iranian Journal of Ageing*, 14(4), 380-391. <https://doi.org/10.32598/sija.13.10.120> [Persian]
- Fernandez, L. A., Smith-Plaza, A. M., Barrea-Castillo, M., Prado-Suarez, J. P., Lopez-Garica, E., Rodriguez-Artalejo, F., & Alberto, L. (2021). Sleep patterns and physical function in older adults attending primary health care. *Family practice*, 38(2), 147-153. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmaa085> [Persian]
- Gholmi, M., hafezi, F., Askari, P., & Naderi, F. (2016). The Comparison between the
- غلامی، م.، حافظی، ف.، عسگری، پ.، و نادری، ف. (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی ذهن‌آگاهی و مهارت‌های مقابله‌ای معنوی بر اضطراب مرگ و فشار خون سالمندان مبتلا به فشار خون بالا. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۲(۲)، ۱۵۲-۱۴۳.
- فدایی وطن، ر.، بهرامی، م.، محمدزاده، م.، و برهانی نژاد، و. (۱۳۹۸). عوامل مؤثر بر کیفیت خواب سالمندان دیابتی شهری کرمان: نقش سلامت‌روانی و کنترل قند خون. *مجله سالمندی ایران*، ۱۴(۴)، ۳۸۰-۳۹۱.
- قدم‌پور، ع.، مرادی‌زاده، س.، و شاه‌کرمی، م. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش شادکامی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۴(۱)، ۳۸-۲۷.
- مجیدی، ع.، و مرادی، ا. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی بر میزان اضطراب مرگ در سالمندان. *مجله سالمند*، ۱۳(۱)، ۱۱۰-۱۲۳.
- میکائیلی، ن.، احمدی، ش.، حبیبی، ی.، فلاحی، و.، مرادی، ع.، و هاشمی، ج. (۱۳۹۷). نقش اضطراب مرگ و حساسیت اضطرابی در پیش‌بینی تحمل ابهام بیماران مبتلا به سرطان ریه. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*، ۱۶(۸)، ۶۱۲-۶۲۱.
- معتمدی، ع.، مصطفی‌پور، و.، و فرخی، ح. (۱۳۹۶). اثربخشی امید درمانی گروهی بر افزایش شادکامی و کیفیت زندگی زنان سالمند. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۳(۴)، ۲۵۲-۲۴۳.
- ملاهادی، م.، و سالاری، م. (۱۳۹۹). تأثیر دوره آموزشی بر کیفیت خواب سربازان. *مجله علوم مراقبتی نظامی*، ۷(۱)، ۸-۱۶.
- ولی‌زاده، ح.، و احمدی، و. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کیفیت خواب و اضطراب مرگ سالمندان مبتلا به پریشاری خون. *مجله سلامت و سالمندی*، ۶(۲)، ۷۱-۸۴.
- هوشی، ن.، خدابخشی کولایی، آ.، و فلسفی‌نژاد، م. (۱۳۹۹). اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کیفیت خواب و نشخوار فکری سالمندان. *سنجش و پژوهش در مشاوره کاربردی*، ۲(۲)، ۳۵-۵۱.

## References

- Apouey, B. H. (2018). Preparation for old age in France: The roles of preferences and expectations. *The Journal of the Economics of Ageing*, 12, 15-23. <https://doi.org/10.1016/j.jjeoa.2017.11.003>
- Baharvandi, B., Kazemianmoghdam, K., & Haroon Rashidi, H. (2020). The Effectiveness of compassion-focused

- effectiveness of mindfulness and spiritual/religious coping skills on death anxiety and blood pressure of the elderly patients with hypertension. *Aging Psychology*, 2(2), 143-151. [https://jap.razi.ac.ir/article\\_580.html?lang=en](https://jap.razi.ac.ir/article_580.html?lang=en) [Persian]
- Ghadampour, E., moradizadeh, S., & Shahkarami, M. (2018). The Effectiveness of mindfulness training on increasing happiness and improving quality of life in elderly. *Aging Psychology*, 4(1), 27-38. [https://jap.razi.ac.ir/article\\_900.html?lang=en](https://jap.razi.ac.ir/article_900.html?lang=en) [Persian]
- Hajatnia, B., Tajeri, B., & Haji Alizadeh, K. (2021). The effectiveness of spiritual therapy on the quality of sleep, resilience, and death anxiety of the elderly. *Journal of Preventive Medicine*, 8(2), 17-26. <http://dx.doi.org/10.52547/jpm.8.2.26> [Persian]
- Hokett, E., Arunmozhi, A., Campbell, J., Verhaeghen, P., & Duarte, A. (2021). A systematic review and meta-analysis of individual differences in naturalistic sleep quality and episodic memory performance in young and older adults. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 127, 675-688. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.05.010>
- Hoshi, N., Kjudabakhshi Kolaei, A., & Falsafinejad, M. (2020). The Effectiveness of mindfulness-based group counseling on sleep quality and rumination in older people. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*; 2(2), 35-51. <http://dx.doi.org/10.52547/jarcp.2.1.35> [Persian]
- Khalvati, M., Babakhanian, M., Khalvati, M., Nafei, A., Khalvati, M., & Ghafari, R. (2021). Death anxiety in the elderly in Iran: A Systematic Review and Meta-analysis. *Iranian Journal of Ageing*, 16(2), 152-171. <http://dx.doi.org/10.32598/sija.16.2.86> 2.2 [Persian]
- Koerner, N., Mejia, T., & Kusec, A. (2017). What's in a name? Intolerance of uncertainty, other uncertainty-relevant constructs, and their differential relations to worry and generalized anxiety disorder. *Cognitive Behavior Therapy*, 46(2), 141-161. <http://dx.doi.org/10.1080/16506073.2016.1211172>
- Kwon, Ch. Y., Chung, S. Y., & Kim, J. W. (2021). Mindfulness meditation program for the elderly in Korea: A preliminary review for planning the program. *Integrative Medicine Research*; 10(1) 100451. <https://doi.org/10.1016%2Fj.imr.2020.100451>
- Khodabakhsh Pirkalani, R., Ramezan Saatchi, L., & Maleki Majd, M. (2018). The Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) on depression, death anxiety and life expectancy in elderly women. *Journal of Gerontology (JGEG)* joge 3(3), 11-20. <http://dx.doi.org/10.29252/joge.3.2.11> [Persian]
- Liqing, L., & Luyao, Y. (2022). The Influence of pension mode on the mental health of older adults' evidence from older adults in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 119. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010119>
- Majidi, A., & Moradi, O. (2018). Effect of teaching the components of spiritual intelligence on death anxiety in the elderly. *Iranian Journal of Ageing*, 13(1), 110-123. <http://dx.doi.org/10.21859/sija.13.1.110> [Persian]
- Mikaeili, N., Ahmadi, S., Habibi, Y., Fallahi, V., Moradi, A., & Hashemi, J. (2018). Role of death anxiety and anxiety sensitivity in prediction of tolerance of ambiguity in patients with lung cancer. *Nursing and Midwifery Journal*. 16(8), 612-621. <http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-3475-fa.html> [Persian]
- Motamedi, A., Mostafapour, V., & Farokhi, H. (2018). The Effectiveness of hope group therapy on enhancement of happiness and quality of life in elderly women in tasouj. *Aging Psychology*, 3(4), 243-252. [https://jap.razi.ac.ir/article\\_832.html?lang=en](https://jap.razi.ac.ir/article_832.html?lang=en)

- Mollahadi, M., & Salaree, M. M. (2020). The effect of conscript general training on sleep quality of soldiers, *Military Caring Sciences Journal*, 7 (1), 8-16. <http://dx.doi.org/10.29252/mcs.7.1.8> [Persian]
- Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., Dauvilliers, Y., & Vitiello, M. V. (2017). National sleep foundation's sleep quality recommendations: First report. *Journal of the National Sleep Foundation, Sleep Health*, 3(1), 6-19. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006>
- Peng, L. (2021). A Correlative study on epistemic modal use and tolerance of ambiguity: Based on functionalist theories in second language acquisition. *International Journal of Language and Linguistics*, 9(4), 169-179. doi=10.11648/j.ijll.20210904.15
- Poorsharifi, H., & Farahmand Sabet, M. (2015). The relationship between social support and sleep quality with general health in residing nursing house elderly. *Aging Psychology*, 1(1), 31-39. [https://jap.razi.ac.ir/article\\_287.html?lang=en](https://jap.razi.ac.ir/article_287.html?lang=en) [Persian]
- Rachel, E., Menzies, R., E., Zuccala, M., Sharpe, L., & Nimrod, I. D. (2018). The effects of psychosocial interventions on death anxiety: A meta-analysis and systematic review of randomised controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 59 64-73. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.09.004>
- Samadifard, H., & Narimani, M. (2017). Prediction of death anxiety of elderly based on mindfulness and irrational Beliefs. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing (IJPN)*, 5(3), 15-21. <http://ijpn.ir/article-1-945-fa.html> [Persian]
- Salmani, M., & Zoghi, L. (2022). The Relationship between loneliness, spiritual intelligence and general health with death anxiety in the elderly: The Mediating Role of Mindfulness. *Aging Psychology*, 8(1), 55-69. [https://jap.razi.ac.ir/article\\_2141.html?lang=en](https://jap.razi.ac.ir/article_2141.html?lang=en) [Persian]
- Sedighi Arfaee, F., & Namaki Bidgoli, Z. (2016). Examining the relationship of mindfulness to resilience in university students. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18 (Special Issue), 627-632. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2016.8096> [Persian]
- Tavakoli, G., Rezai Dehnavi, S., & Montajabian, Z. (2021). The Effectiveness of positive psychotherapy on the vitality in the elderly. *Aging Psychology*, 6(4), 299-308. [https://jap.razi.ac.ir/article\\_1577.html?lang=en](https://jap.razi.ac.ir/article_1577.html?lang=en) [Persian]
- Trabelsi, KH., Ammar, A., Masmoudi, L., Boukhris, O., Chtourou, H., Bouaziz, B., Brach, M., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Mueller, P., Mueller, N., Hsouna, H., Elghoul, Y., Romdhani, M., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L. L., Braakman-Jansen, L, M., Wrede, CH., & Bastoni, S. (2021). Sleep quality and physical activity as predictors of mental wellbeing variance in older adults during COVID-19 Lockdown: ECLB COVID-19 International Online Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4329. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084329>
- Valizadeh, H., & Ahmadi, V. (2021), Effectiveness of mindfulness-based therapy on sleep quality and death anxiety in the elderly with hypertension. *Caspian Journal of Health and Aging (cjhaa)*. 6(2), 71-84, <http://dx.doi.org/10.22088/cjhaa.6.2.7> [Persian]
- Yaremchuk, K. (2018). Sleep disorders in the elderly. *Clinical Geriatric Medicine*, 34(2), 205-216. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2018.01.008>
- Zarani, F., Farmani, F., & Safavi, S. (2019). Explanation of relationship between cultures and psychopathology with emphasis on sleep disorders. *Rooyesh*, 8(3), 1-10. <http://frooyesh.ir/article-1-816-fa.html> [Persian]