



Fear of Aging in Older Adults: The Role of Meaning in Life, Self-Compassion and Perceived Social Support

Zahra Delkhah¹ , Marziyeh Alivandi Vafa¹  and Naeimeh Moheb^{1*} 

¹ Dept. of Psychology, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

² Dept. of Clinical Psychology, Faculty of Medicine, Tabriz Medical Sciences, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

Article Info

Article History

Received: 15.08.2023

Revised: 23.10.2023

Accepted: 01.11.2023

ePublished: 06.11.2023

Keywords

Fear of aging, perceived social support, self-compassion, older adults, meaning of life

How to cite this article

Delkhah, Z., Alivandi Vafa, M., & Moheb, N. (2023). Fear of aging in older adults: The Role of meaning in life, self-compassion and perceived social support. *Aging Psychology*, 9(3), 311-326.

*Corresponding Author

Marziyeh Alivandi Vafa

Email

m.alivand@iaut.ac.ir



© The Author(s)

Publisher: Razi University

Abstract

The ever-increasing population of older people, the prolongation of life and the passing of a significant part of people's lives in the third and fourth periods of life, have led to tremendous and profound changes in society and social subsystems. As it is essential to describe the fear of aging and the investigation of its effects on the whole personal and interpersonal life of older adults, the identification and study of possible variables involved in this type of studies can be a way to control and reduce the negative effects of this ambiguous experience. This was a descriptive study, of correlational type. The statistical population of the research included all older men and women aged 65 to 80 years old living in Ilam, Iran in 2021, among whom 300 people (140 men and 160 women) were selected by convenience sampling and according to inclusion and exclusion criteria. The measures included Steger et al.'s meaning of life, Neff's self-compassion, Wax et al.'s perceived social support, and Lasher and Falkander's fear of old age questionnaires. The data were analyzed using Pearson's correlation coefficient and univariate regression analysis in SPSS-26 software. The results of Pearson's correlation coefficient figured out that there is a significant correlation between fear of aging with meaning of life ($r=-.46$), self-compassion ($r=-.59$) and perceived social support ($r=-.47$). The results of univariate regression analysis indicated that the meaning of life ($\beta=-.459$, $P<.001$), self-compassion ($\beta=.001$, $P<.520$) and perceived social support ($P<.001$, $\beta=-.575$) can negatively predict the fear of aging in older adults. Therefore, psychologists working in the field of aging are suggested to take advantages of promoting meaning in life, self-compassion and perceived social support to reduce the fear of aging in the elderly.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Fear of aging in old age holds a particular depth and significance. Holding a negative view towards aging causes older people to feel fear of aging and leads them to experience pathological anxiety. Research suggests that meaning in life, self-compassion, and perceived social support have a significant impact on the fear of aging in older adults. When social support and interpersonal relationships are weak, and family members fail to establish effective communication, the experience of the fear of aging and its related psychological issues become more prevalent. Additionally, older individuals who seek meaning in their lives, view life purposefully and meaningfully, enhance their psychological health and well-being, serving as a defensive mechanism against the reality of aging. Besides, self-compassion during old age acts as a protective factor against negative emotions, aiding individuals in coping with the effects of aging. Although few studies have examined various variables in predicting the fear of aging in older adults, as of yet, no study has simultaneously examined the role of meaning in life, self-compassion, and perceived social support as the predictor of fear of aging. Therefore, considering the existing gaps in the research literature in this field of inquiry, this study aims to investigate the role of meaning in life, self-compassion, and perceived social support in predicting the fear of aging in older adults.

Method

This was a descriptive study, of correlational type. The study population included all older men and women aged 65 to 80 living in Ilam in 2021, among whom 300 individuals (140 men and 160 women) were selected using convenience sampling methods. Inclusion criteria were (1) aged between 65 to 80 years old, (2) having at least a primary level of education (ability to read and write), and (3) willingness to participate in the research. Exclusion criteria included (1) having mental health issues and (2) consumption of psychiatric drugs. Participants completed Steger et al.'s meaning of life, Neff's self-compassion, Wax et al.'s perceived social support, and Lasher and Falkander's fear of old age questionnaires. The study questionnaires were designed in printed form with bold font. If respondents encountered any ambiguities during the questionnaire completion, clarification was provided by the researcher, assuring them that their information would remain confidential, and the research results would be published anonymously. Finally, the data obtained from the questionnaires were analyzed using Pearson's correlation coefficient and univariate regression analysis in SPSS-26.

Results

To assess the normality of the data distribution, the Kolmogorov-Smirnov statistic was used, the results of which indicated that the obtained statistic value for the Kolmogorov-Smirnov test was not significant at the 0.05 level for

all the variables. Therefore, all variables had a normal distribution. Pearson's correlation coefficients were used to examine the relationships between predictor variables and the criterion variable. The correlation results indicated significant correlations between fear of aging and meaning in life and ($r = -0.46$), self-compassion ($r = -0.59$), and perceived social support ($r = -0.48$) ($P < 0.05$). To predict the fear of aging in older adults based on meaning in life, self-compassion, and perceived social support, univariate regression analysis was employed with enter method. Results indicated that meaning in life significantly and negatively predicted fear of aging in older adults

($\beta = -0.459$, $P < .001$), indicating that an increase in meaning in life leads to a decrease in the fear of aging. Similarly, self-compassion significantly and negatively predicted fear of aging ($\beta = -.520$, $P < .001$), signifying that an increase in self-compassion leads to a decrease in the fear of aging. Additionally, perceived social support significantly and negatively predicted fear of aging ($\beta = -0.575$, $P < .001$), showing that an increase in perceived social support leads to a decrease in the fear of aging. Based on the obtained results, the variables of meaning in life, self-compassion, and perceived social support have the predictive potential for the fear of aging. Results can be seen in Table 1.

Table 1

Regression analysis for the prediction of fear of aging based on meaning in life, self-compassion and perceived social support

Predictive variables	F	R	R ²	SD	B	β	t	P
meaning in life				.04	-.53	-.459	-.399	.001
self-compassion	28.58	.56	.31	.02	-.102	-.52	-.433	.001
perceived social support				.045	-.588	-.575	-.276	.001

Conclusion

Aging is an undeniable stage of growth in every individual's life path, and a profound examination of that can enrich the experiences of this period. Seeking and finding meaning represents the true manifestation of human existence. Emphasizing the spiritual and inner assets of older adults and integrating these abilities against the weaknesses, vulnerabilities, and physical illnesses of old age contributes to reducing the fear of aging. Self-compassion leads to viewing one's weaknesses differently and respecting oneself as a growing human being. It appears that the power of social

support and fostering strong and deep interpersonal relationships is immensely significant during old age. Despite the inevitable challenges of this period, the elderly can also have immensely valuable and enriching experiences. For instance, having a meaningful life, social support, and self-compassion can effectively influence the bitter experience of the fear of aging and act as a psychological support umbrella. Therefore, it can be concluded that psychologists and specialists in geriatrics can impact the psychological health and fear of aging in older adults by relying on positive psychology theories and highlighting the significance of

meaning in life, social support, and self-compassion during this phase.

Ethical Consideration

Ethical Code

To comply with ethical standards in the research, the ethical code IR.IAU.TABRIZ.REC1401.066 was obtained from Islamic Azad University, Tabriz branch.

Financial Support

This study had no financial support

Authors' Contributions

Z.D: Writing - Original draft, writing review & editing, data curation;

M.A.V: Software, formal analysis, resources; N.M: Conceptualization, methodology

Conflict of Interest

The author had no conflicts of interest.

Acknowledgments

The authors of this article extend their gratitude to the Deputy of Research at the Islamic Azad University, Tabriz Branch, for their spiritual support and collaboration in conducting this research. They also express thanks to older participants in this study who patiently responded to the questionnaires.



ترس از پیری در سالمندان: نقش معنای زندگی، خودشفقت‌ورزی و حمایت اجتماعی ادراک شده

زهرا دلخواه^۱، مرضیه علیوندی وفا^{۱*} و نعیمه محب^۲

^۱ گروه روان‌شناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

^۲ گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده پزشکی، علوم پزشکی تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

چکیده

افزایش روزافزون سالمندان، طولانی شدن عمر و سپری شدن بخش چشمگیری از زندگی افراد در دوران سوم و چهارم زندگی، منجر به تغییرات شگرف و عمیقی در جامعه و خرده نظام‌های اجتماعی می‌شود. از آنجا که توصیف ترس از پیری و بررسی اثرات آن بر کل زندگی فردی و بین فردی سالمند ضروری است، شناسایی و مطالعه متغیرهای احتمالی درگیر در این نوع مطالعات می‌تواند راهی برای کنترل و کاهش اثرات منفی این تجربه مبهم باشد. بر این اساس، هدف از پژوهش حاضر تبیین نقش معنای زندگی، خودشفقت‌ورزی و حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش‌بینی ترس از پیری در سالمندان بود. پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش، شامل تمامی مردان و زنان سالمند ۶۵ تا ۸۰ سال شهر ایلام در سال ۱۴۰۰ بود که ۳۰۰ نفر (۱۴۰ نفر مرد و ۱۶۰ نفر زن) به روش نمونه‌گیری در دسترس بر اساس معیارهای ورود و خروج انتخاب شدند. ابزار ارزیابی شامل پرسشنامه‌های معنای زندگی استگر و همکاران، خودشفقت‌ورزی نف، حمایت اجتماعی ادراک شده واکس و همکاران و ترس از پیری لاشر فالکندر بودند. در تحلیل داده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد. نتایج همبستگی معنادار نشان داد که بین ترس از پیری و معنای زندگی ($r=-0/46$)، خودشفقت‌ورزی ($r=-0/59$) و حمایت اجتماعی ادراک شده ($r=-0/47$) همبستگی معناداری وجود داشت. نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد که معنای زندگی ($\beta=-0/459, p<0/001$)، خودشفقت‌ورزی ($\beta=-0/520, p<0/001$) و حمایت اجتماعی ادراک شده ($\beta=-0/575, p<0/001$) می‌توانند ترس از پیری در سالمندان را به صورت منفی پیش‌بینی کنند. بنابراین پیشنهاد می‌شود روان‌شناسان حوزه سالمندی با بکارگیری تدابیری جهت ارتقای معنا در زندگی، خودشفقت‌ورزی و حمایت اجتماعی ادراک شده، ترس از پیری را در سالمندان کاهش دهند.

اطلاعات مقاله

سابقه مقاله

دریافت: ۱۴۰۲/۰۵/۲۴

اصلاح: ۱۴۰۲/۰۸/۰۱

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۸/۱۰

چاپ الکترونیکی: ۱۴۰۲/۰۸/۱۵

کلیدواژه‌ها

ترس از پیری، حمایت اجتماعی ادراک شده، خودشفقت‌ورزی، معنای زندگی، سالمندان

نحوه ارجاع به مقاله

دلخواه، ز، علیوندی وفا، م، و محب، ن. (۱۴۰۲). ترس از پیری در سالمندان: نقش معنای زندگی، خودشفقت‌ورزی و حمایت اجتماعی ادراک شده. *روان‌شناسی پیری*، ۹(۳)، ۳۱۱-۳۲۶.

* نویسنده مسئول

مرضیه علیوندی وفا

پست الکترونیکی

m.alivand@iaut.ac.ir

معنی داری پیش بینی می‌کند. نتایج حاکی از این می‌باشد هر چه معنای زندگی بیشتر باشد، میزان ترس از مرگ در سالمندان کمتر می‌شود. همچنین نتایج مطالعه برگمن و بودند (۲۰۲۲) نشان دادند که معنای زندگی، ترس از پیری را پیش‌بینی می‌کند و با افزایش معناداری در زندگی، ترس و اضطراب سالمندی کاهش می‌یابد. نتایج پژوهش ورعی و همکاران (۱۳۹۷) نشان داد که با افزایش معنویت و خودشفقت ورزی می‌توان میزان سلامت و بهزیستی را در سالمندان افزایش داد. پژوهش تاواریس و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که شفقت به خود با پیری سالم مرتبط است و ممکن است یک عامل محافظتی از سلامت روان سالمندان در مواجهه با رویدادهای منفی زندگی باشد. از جمله مسائل روانی که سالمندان با آن مواجه می‌شوند و تأثیر منفی بر سلامت آنان می‌گذارد، نبود حمایت اجتماعی است (وینک و اسکات، ۲۰۱۸). همچنین یکی دیگر از سازه‌های همگن با نیازهای روانشناختی دوره سالمندی، معنای زندگی^۱ است. به نظر می‌رسد تغییرات جسمانی و روانشناختی در اواخر عمر سالمندان را با بی معنایی در زندگی سوق می‌دهد (دینگ و همکاران، ۲۰۲۲).

معنای زندگی از نظر شکوهی فر و همکاران (۱۴۰۰) عقیده یا درک شخصی از زندگی و فعالیت‌هایی است که افراد بر اساس آن به زندگی خود نسبت ارزشمند یا مهم بودن می‌دهند. معنای زندگی بر این پیش فرض استوار است که انسان‌ها می‌توانند نگرش‌های خود را نسبت به شرایط زندگی دگرگون سازند. آنها می‌توانند از راه موضع گیری در برابر شرایط نامناسب، یک سرنوشت از پیش تعیین شده را به یک سرنوشت خود خواسته تبدیل کنند. لی و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهش خود نشان دادند این استمرار و پیگیری برای معناجویی، به زندگی سالمندان نشاط بخشیده و احساس یأس و بیهودگی را در آنها از بین می‌برد. این تلاش‌ها به واسطه ایجاد احساس شایستگی در سالمندان زندگی آنها را با معنا می‌کند. شکوهی فر و همکاران (۱۴۰۰) معتقدند مشاوره مرور زندگی به عنوان راهکاری اثر بخش در معناجویی سالمندان کاربردی است. پاتاکوس و دوندون (۲۰۱۷) نیز براین باورند که سالمندان با مرور خاطرات و تجارب زندگی خود ضمن لذت بردن از کنار یکدیگر بودن قادر هستند سایرین را در تجربیات کنونی خود سهیم کنند. به عبارتی با کمک تجربیات

با توجه به گزارش سازمان بهداشت جهانی در حال حاضر ۶۰۰ میلیون سالمند در سراسر جهان زندگی می‌کنند که پیش‌بینی شده است تا سال ۲۰۲۵ این تعداد دو برابر شود و تا سال ۲۰۵۰ به دو میلیارد نفر برسد. سالمندان در ایران ۶٪ جمعیت را تشکیل می‌دهند که تا سال ۲۰۵۰ این جمعیت به ۲۶٪ افزایش خواهد یافت (فانگ و همکاران، ۲۰۲۳). در ایران ساختار جمعیت در حال گذار از جوانی به سالخوردگی است. در حال حاضر حدود ۴/۷ میلیون نفر سالمند داریم که این تعداد در حال افزایش است و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۱۴۳۰ هجری خورشیدی حدود یک چهارم جمعیت کشور را سالمندان تشکیل دهند (خلوتی و همکاران، ۱۴۰۰). سالخوردگی منجر به تغییرات شگرف و عمیقی در جامعه و خرده نظام‌های اجتماعی می‌شود. با افزایش تعداد سالمندان، طولانی شدن عمر و سپری شدن بخش چشمگیری از زندگی افراد در دوران سوم و چهارم زندگی، چالش‌های جدیدی در ارتباط با افزایش مشکلات سالمندان به وجود آمده است (کارلسون و همکاران، ۲۰۲۰). افزایش سن همچنین با ترس از پیری در سالمندان همراه است (گالنت و همکاران، ۲۰۲۰).

ترس از پیری با ترس عمومی تفاوت دارد؛ زیرا به نگرانی‌ها و ترس‌هایی در مورد فرآیند پیری که به طور سنتی با اختلال، بیماری و وابستگی همراه است، اشاره می‌کند (لاشر و فالکندر، ۱۹۹۳). طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، ترس از پیرشدن عمر را کوتاه می‌کند. این افراد زودتر دچار ناتوانی شده و به طور میانگین ۷.۵ سال کمتر از افراد دارای نگرش مثبت عمر می‌کنند. ابتلا به فوبیا در افراد سالمند می‌تواند با احتمال بروز بیماری‌های قلبی و ریوی ارتباط مستقیمی داشته باشد. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که ترس در مورد پیری با وجود کلیشه‌های منفی در مورد افراد مسن و سالمندی مرتبط است (بودنر و همکاران، ۲۰۲۳). متخصصان، ترس از پیری را به علت تجربه‌ی اضطراب می‌دانند (گالنت و همکاران، ۲۰۲۰). به باور اریکسون، این اضطراب در اثر درک ضعیف و آشفته سالمند از کیفیت گذشته‌ی خود است. باور بر این است که نگرش‌ها و واکنش‌های هیجانی منفی توأم با اضطراب که در نهایت می‌تواند بر معنای زندگی تأثیر بگذارد؛ در قالب ترس از پیری قابل پیگیری است (ژانگ و همکاران، ۲۰۱۹). پژوهش زهانگ و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که معناداری در زندگی، اضطراب و ترس از مرگ را به طور

¹ meaning of life

رابطه دارد. همچنین، به نظر می‌رسد حمایت اجتماعی^۲ ادراک شده یکی دیگر از عواملی است که در انطباق با پیری به سالمندان کمک می‌نماید. از این رو؛ برخورداری از حمایت اجتماعی به عنوان مهمترین شکل روابط اجتماعی و ادراک درباره آن و درک نقشی که همکاری و حمایت خانواده و اجتماع در کمک به جمعیت سالمند ایفا می‌کند، ضروری به نظر می‌رسد (صدوقی و حسامپور، ۱۳۹۹).

حمایت اجتماعی ادراک شده به قضاوت‌های ذهنی افراد درباره روابط و حمایت اجتماعی اشاره دارد (حاجی حسنی و نادری، ۱۳۹۹). سو و نوح (۲۰۱۹) بر این باورند که حمایت اجتماعی ادراک شده عامل مهمی در سازگاری با بیماری‌های تهدیدکننده دوره سالمندی است. حاجی حسنی و نادری (۱۳۹۹) نیز معتقدند حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی خانواده می‌تواند اضطراب مرگ سالمندان را به صورت منفی پیش‌بینی کند. نتایج پژوهش موسر و همکاران (۲۰۱۷) نشان داد که حمایت اجتماعی ادراک شده در ارتقای کیفیت زندگی سالمندان اثرات مثبتی دارد و عاملی مؤثر برای کاهش تنهایی، استرس و افسردگی در سالمندان به شمار می‌آید (لوپز سردا و همکاران، ۲۰۱۹). باور بر این است که حمایت اجتماعی با بهبود و توسعه مکانیسم‌های سازگاری روان‌شناختی در ارتباط است و به سالمند کمک می‌کند که در شرایط استرس‌زا احساس امنیت، آرامش و تعلق خاطر کند (لیو و همکاران، ۲۰۲۰). بعلاوه، هنگامی که سالمندان حوادث مخرب زندگی مثل بازنشستگی، سلامتی ضعیف و محدودیت‌های جسمی را تجربه می‌کنند، بر اساس نظریه انتخاب هیجانی اجتماعی، حمایت عاطفی سالمندان به مقاومت آنها در برابر این مشکلات کمک کرده و ترس آنها را از دوره سالمندی کاهش می‌دهد (گالت، ۲۰۲۰). نتایج پژوهش رامیرز و پالاکبوس اسپینوزا (۲۰۱۶) نشان داد که فقدان حمایت اجتماعی و کلیشه‌های منفی ترس از دوره سالمندی را افزایش می‌دهد، در حالی که داشتن درک مثبت از سلامتی، ترس از پیری را کاهش می‌دهد. نتایج پژوهش لیو و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد افرادی که حمایت اجتماعی بیشتری دارند، بهتر می‌توانند با استرس‌های دوره سالمندی در زندگی سازگار شوند. در راستای یافته‌های پژوهشی پیشین، مطالعه حاضر به منظور بررسی عوامل ارتقا دهنده کیفیت زندگی سالمندی از طریق شناخت بهتر

گذشته زندگی، معنای زندگی خودشان را پیدا نموده و احساس نگرانی را کنترل و از زندگی و فعالیت‌های روزانه زندگی لذت می‌برند. در واقع، سالمندان به دلیل احساس نزدیک شدن به مرگ و تجربه مشکلات جسمانی و روانی متعدد ممکن است با بی‌معنایی زندگی مواجه شوند؛ و این عدم معنا آنان را به سوی انزوا و گوشه‌گیری سوق دهد؛ درحالی‌که معنادار بودن زندگی باعث ایجاد نگرش مثبت در فرد سالمند می‌شود. به بیانی دیگر، داشتن معنا در زندگی دریچه‌ای برای جستجویی تازه برای زندگی و عاملی برای سلامت در دوران پراسترس سالمندی است (لی و همکاران، ۲۰۲۲). نتایج پژوهش امامی راد و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد که معنایی در زندگی توان پیش‌بینی اضطراب مرگ را دارد. بر اساس یافته‌های این مطالعه انتظار می‌رود رشد و تقویت معنایی در زندگی به عنوان روشی مناسب برای پیشگیری کاهش آسیب‌های روانی، مشکلات اضطراب مرگ و بهبود بهزیستی روانشناسی در سالمندان مورد توجه قرار گیرد. از دیگر عواملی که قادر است روند پیری را در سالمندان را هموار سازد، خود شفقت‌ورزی^۱ است (رحمتی و همکاران، ۱۳۹۹).

خود شفقت‌ورزی به معنای برخورداری از نگرش مثبت نسبت به خود و دیگران در پاسخ به دشواری‌ها و ترس‌ها است و فرایندی است که طی آن افراد با مشکلات سازگار می‌شوند و ذهنیتی دلسوزانه نسبت به خود اتخاذ می‌کنند (نف، ۲۰۰۳).

داشتن نگرش مشفقانه نسبت به خود باعث متعادل شدن دیدگاه ذهنی سالمند می‌گردد به گونه‌ای که سالمند افکار و احساسات خود را به گونه‌ای مشاهده می‌کند که نیازی به تغییر یا کنار گذاشتن آنها نباشد؛ زیرا این امر برای شناخت احساسات خود به منظور داشتن احساس خود شفقت‌ورزی لازم است (براون و همکاران، ۲۰۱۹). از آنجا که شفقت خود، نیازمند آگاهی هشیار از هیجان‌های خود است، دیگر از احساس‌های دردناک و ناراحت‌کننده اجتناب نمی‌شود، بلکه سالمند با مهربانی، فهم و احساس اشتراکات انسانی، به آنها نزدیک می‌شود. بنابراین، هیجان‌های منفی به حالت احساسی مثبت‌تری تبدیل می‌شوند و به سالمند فرصت درک دقیق‌تر شرایط و انتخاب کارهای مؤثر برای تغییر خود یا شرایط، به صورتی اثربخش و مناسب می‌دهد (براون و همکاران، ۲۰۱۹). رسنیک (۲۰۱۶) معتقد است ترس از پیری با پذیرش ملایم و مشفقانه خود در سالمندی

² social protection

¹ self-compassion

(۲) مصرف داروهای روان‌پریشی. در خصوص اطلاعات جمعیت شناختی گروه نمونه از مجموع کل ($n=300$)، ۱۴۰ (۵۳/۳۳ درصد) نفر مرد و ۱۶۰ نفر (۴۶/۷۷ درصد) زن بودند. در نمونه مورد مطالعه، از نظر دامنه سنی ۱۵۷ نفر (۵۳/۳۳ درصد) در گروه سنی ۶۵ تا ۶۹ سال، ۸۳ نفر (۲۸/۳۳ درصد) در گروه سنی ۷۰ الی ۷۵ سال، و ۵۸ نفر (۱۹/۳۳ درصد) در گروه سنی ۷۶ الی ۸۰ سال قرار داشتند. شرکت‌کنندگان از لحاظ میزان تحصیلات، ۱۷۸ نفر (۵۹/۳۳ درصد) زیردیپلم، ۷۱ نفر (۲۳/۷۷ درصد) دیپلم، ۳۶ نفر (۱۲ درصد) فوق دیپلم، ۱۴ نفر (۴/۷۷ درصد) لیسانس، و یک نفر (۰/۳ درصد) فوق لیسانس بودند.

ابزار

پرسشنامه معنای زندگی^۱. پرسشنامه معنا در زندگی استگر و همکاران جهت ارزیابی وجود معنا و تلاش برای یافتن آن ارائه شده و اعتبار و پایایی و ساختار عاملی آن در پژوهش‌های مختلف با نمونه‌های متفاوت مورد بررسی قرار گرفته است. این پژوهشگران برای ساخت این ابزار ابتدا ۴۴ آیتم تهیه کردند و سپس با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی به دو عامل وجود معنا در زندگی و جستجوی معنا در زندگی با مجموع ۱۷ آیتم دست یافتند. سپس در یک تحلیل عاملی تأییدی با حذف ۷ گویه به ساختار مناسب دو عاملی با ۱۰ گویه دست یافتند که معنای زندگی و جستجوی آن را در زندگی مورد ارزیابی قرار می‌دهد. پاسخ به گویه‌ها از سوی سالمندان در طیف ۷ درجه ای با میزان موافقت و مخالفت تعیین می‌شود. نمرات هر دو زیر مقیاس بین ۵ تا ۳۵ متغیر بوده بطوری که نمرات بیشتر نشان‌دهنده بالا بودن معنا در زندگی و نمرات کمتر نشان‌دهنده پایین بودن معنا در زندگی است (استگر و همکاران، ۲۰۰۶). در پژوهش استگر و همکاران (۲۰۰۸) ساختار دو عاملی این ابزار مورد تأیید قرار گرفته است. سازندگان آزمون روایی همگرا را با آزمون‌های رضایت از زندگی و عاطفه مثبت بررسی کرده و ضریب همسانی درونی را برای هر دو زیر مقیاس بالای ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند (استگر و همکاران، ۲۰۰۶). در مطالعه احمدی و همکاران (۱۳۹۴)، ضریب همسانی درونی دو زیر مقیاس وجود و جستجوی معنا به ترتیب برابر با ۰/۸۳ و ۰/۷۸ به دست آمد. در مطالعه حاضر پایایی مقیاس به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۹ محاسبه شد.

توانایی‌های خود در هر مرحله از طریق خود شفقت ورزی و معنا بخشیدن به دوران سالمندی به منظور پیشگیری ترس از پیری با بهره جستن از حمایت‌های اجتماعی ضرورت دارد.

طبق پژوهش‌های انجام گرفته، ترس از پیری متغیر مهمی است که علیرغم اهمیت خاص آن، پژوهش‌های اندکی به این متغیر پرداخته است. همچنین، اهداف کلی پژوهش‌های قبلی این بود که حمایت اجتماعی و معنای زندگی، تأثیر مهمی بر ترس از پیری سالمندان دارد و هر چه حمایت اجتماعی مناسب‌تر باشد، میزان ترس از پیری که سالمندان تجربه می‌کنند، کمتر است؛ نتایجی که نه تنها نیازمند پژوهش‌های بیشتر در جوامع گوناگون است؛ بلکه تاکنون پژوهشی به بررسی این متغیرهای مهم مثبت در یک مجموعه متغیر بررسی نشده است. از طرفی، پژوهش‌های قبلی حاکی از اهمیت متغیر خودشفقت ورزی است؛ متغیری که علیرغم نتایج مثبت کسب شده در جوامع بالینی و غیربالینی متعدد؛ پژوهش‌های کمی به بررسی آن در گروه سالمندان پرداخته است. همچنین، با توجه به پژوهش‌ها، وقتی حمایت اجتماعی و روابط بین فردی ضعیف باشد و خانواده‌ها نتواند ارتباط مؤثر با یکدیگر را داشته باشند، تجربه‌ی ترس از پیری و مشکلات روانشناختی همراه بیشتر است؛ موضوعی که نیاز است در حوزه‌ی سالمندان بسیار به آن بها داده شده و نتایج فرافرهنگی در جهان بیان گردد. بر این مبنا و با توجه به پیشینه مطرح شده، این پژوهش با هدف بررسی نقش معنای زندگی، خودشفقت ورزی و حمایت اجتماعی ادراک شده بر ترس از پیری سالمندان انجام شد. فرضیه‌های پژوهش عبارت بودند از (۱) معنای زندگی ترس از پیری در سالمندان را پیش بینی می‌کند، (۲) خودشفقت ورزی ترس از پیری در سالمندان را پیش بینی می‌کند و (۳) حمایت اجتماعی ادراک شده ترس از پیری در سالمندان را پیش بینی می‌کند.

روش

طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش، شامل تمامی مردان و زنان سالمند ۶۵ تا ۸۰ سال شهر ایلام در سال ۱۴۰۰ بود که از جامعه آماری مذکور ۳۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه عبارتند از (۱) داشتن سن ۶۵ تا ۸۰ سال، (۲) حداقل سطح تحصیلات ابتدایی (سواد خواندن و نوشتن) و (۳) تمایل به شرکت در پژوهش و معیارهای خروج از مطالعه شامل (۱) نداشتن سلامت روانپزشکی و

¹ meaning of life questionnaire (MLQ)

دارای ۸۴ گویه بود که بعداً به ۲۰ سؤال کاهش یافت. این پرسشنامه دارای ۴ عامل: ترس از افراد مسن، ظاهر فیزیکی، ترس از دست دادن و نگرانی‌های روان‌شناختی است. همسانی درونی مقیاس از طریق ضریب الفای کرونباخ محاسبه شده و برای هر کدام از زیر مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۴، ۰/۷۱، ۰/۶۹، و ۰/۸۲ به دست آمده است. نمره گذاری این پرسشنامه بر روی طیف لیکرت ۶ گزینه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم قرار دارد. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۲۰ تا ۱۲۰ می‌باشد. نمرات بالاتر نشان دهنده ترس از پیری بیشتر و در نمرات پایین ترس از پیری کمتر است. ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش خود در ایران پایایی کل پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آوردند. در مطالعه حاضر پایایی پرسشنامه با روش الفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد

روش اجرا

برای اجرای این پژوهش پس از کسب مجوزهای لازم از معاونت پژوهشی دانشگاه، به دانشگاه علوم پزشکی ایلام، اداره آموزش و پرورش و مکان‌های عمومی مانند پارک‌ها و مساجد که امکان حضور سالمندان در آن بیشتر بود، مراجعه شد. ضمن اخذ رضایت از سالمندان برای شرکت در پژوهش، توضیحات لازم از سوی پژوهشگر در خصوص تکمیل نحوه پرسشنامه‌ها به آنان ارائه شد. همچنین جهت سهولت تکمیل، پرسشنامه‌ها با خط درشت تهیه شد. برای بعضی از افراد به صورت شفاهی سؤالات پرسیده شد و پاسخ‌ها توسط پژوهشگر یا دستیاران پژوهشگر تیک زده شد. همچنین اگر در طول فرایند تکمیل پرسشنامه ابهامی برای پاسخ‌دهندگان وجود داشت توسط پژوهشگر با صبر و حوصله توضیح داده می‌شد. لازم به توضیح است که جهت رعایت اخلاق در پژوهش، رضایت سالمندان برای شرکت در پژوهش با کد اخلاق IR.IAU.TABRIZ.REC1401.066 کسب شد و آنها از کلیه مراحل انجام پژوهش آگاه شدند. علاوه بر این، اطمینان داده شده که اطلاعات آنها به شکل محرمانه باقی خواهد ماند و نتایج پژوهش به صورت بی‌نام منتشر خواهد شد. ملاک‌های حذف از مطالعه عبارت بودند از: (۱) عدم تمایل به ادامه حضور در پژوهش، (۲) پاسخ مخدوش به پرسشنامه (۳) و بروز حوادث پیش‌بینی نشده (بیماری). در نتیجه داده‌های حاصل از پرسشنامه‌ها با استفاده از آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه توسط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تجزیه و تحلیل شدند.

پرسشنامه خود شفقت‌ورزی^۱. این مقیاس توسط نف در سال ۲۰۰۳ تهیه و شامل ۲۶ سؤال و ۶ خرده مقیاس (مهربانی به خود، قضاوت در مورد خود، اشتراکات انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همدردی) است. پاسخدهی به سؤالات به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه ای از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه است و نمره‌های بیشتر نشان دهنده شفقت بیشتر است. نف (۲۰۰۳) پایایی و روایی بالایی را برای مقیاس گزارش داد. همسانی درونی مقیاس از طریق ضریب الفای کرونباخ محاسبه شده برای کل مقیاس ۰/۹۲ و برای هر کدام از زیر مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۸۰، ۰/۷۹، ۰/۷۵، و ۰/۸۱ گزارش شده است. در پژوهشی، پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۲ به دست آمد (یزدانی و مومنی، ۱۳۹۵). در مطالعه حاضر پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۵ محاسبه شد.

پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده^۲

پرسشنامه حمایت اجتماعی ۲۳ سؤالی توسط واکس و همکاران (۱۹۸۶) تدوین شده است. این پرسشنامه سه حیطه حمایت اجتماعی خانواده، دوستان و سایرین را می‌سنجد: که هر ماده بر روی یک طیف هفت درجه‌ای از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) درجه بندی می‌شود. حداقل نمره شرکت کنندگان در این پرسشنامه ۲۳ و حداکثر آن ۱۱۵ می‌باشد. نمره پایین نشان دهنده حمایت اجتماعی درک شده کمتر و نمره بالاتر نشان دهنده حمایت اجتماعی ادراک شده بیشتر است. پایایی و روایی این پرسشنامه در ایران توسط ابراهیمی قوام (۱۳۷۰) محاسبه شد. ضریب پایایی در نمونه دانشجویی در کل مقیاس ۰/۹۰ و در نمونه دانش‌آموزی ۰/۷۰ محاسبه شد. غیائی یبازی و تجربه کار (۱۳۹۵) نیز در پژوهش خود پایایی را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آوردند و روایی را از طریق همبستگی هر سؤال با نمره کل بین ۰/۳۸ تا ۰/۸۶ گزارش کردند. در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۵ به دست آمد

پرسشنامه ترس از پیری^۳

لاشر و فالکندر (۱۹۹۳) با استفاده از نمونه ای متشکل از ۳۱۲ آمریکایی ۲۵ تا ۷۴ سال ساخته شد. این ابزار در ابتدا

1 self-compassion questionnaire (SCS)

2 multidimensional scale of perceived social support (MSPSS)

3 developed anxiety about aging scale (AAS)

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) متغیرهای

معنای زندگی، خود شفقت ورزشی، حمایت اجتماعی ادراک شده و ترس از پیری در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱

میانگین، انحراف استاندارد و نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کولموگروف-اسمیرنوف	سطح معنی داری
معنای زندگی	۲۴/۹۸	۷/۲۵	۰/۰۶	۰/۲۰
خود شفقت ورزشی	۷۸/۵۳	۹/۱۵	۰/۰۶۳	۰/۰۷
حمایت اجتماعی ادراک شده	۸۰/۷۸	۱۴/۴۸	۰/۰۴۸	۰/۲۰
ترس از پیری	۷۹/۱۳	۱۱/۷۹	۰/۰۶۳	۰/۰۶۴

جدول ۲

ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳
۱. خود شفقت ورزشی			
۲. معنای زندگی	۰/۳۱۸**		
۳. حمایت اجتماعی	۰/۴۳۰**	۰/۴۵۷**	
۴. ترس از پیری	-۰/۵۹۰**	-۰/۴۶۰**	-۰/۴۷۹**

** معنی داری در سطح ۰/۰۱

طبق جدول ۱ برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آماره کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد. مقدار آماره به دست آمده برای آزمون کولموگروف-اسمیرنوف در سطح ۰/۰۵ معنادار نشده است. بنابراین تمامی متغیرهای پژوهش دارای توزیع نرمال هستند. برای بررسی روابط بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. براساس یافته‌های جدول ۲ در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($P < 0.05$) تمامی متغیرهای پژوهش با یکدیگر در ارتباط معنی دار بودند.

جدول ۳

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه ترس از پیری بر اساس معنای زندگی، خود شفقت ورزشی و حمایت اجتماعی ادراک شده

متغیر پیش‌بین	F	R	R2	SD	B	β	t	P
معنای زندگی				۰/۰۴	-۰/۵۳	-۰/۴۵۹	-۰/۳۹۹	۰/۰۰۱
خود شفقت ورزشی	۲۸/۵۸	۰/۵۶	۰/۳۱	۰/۰۲	-۰/۱۰۲	-۰/۵۲۰	-۰/۴۳۳	۰/۰۰۱
حمایت اجتماعی ادراک شده				۰/۰۴۵	-۰/۵۸۸	-۰/۵۷۵	-۰/۲۷۶	۰/۰۰۱

پیش‌بینی کرده است ($\beta = -0.575, P < 0.001$)، به این معنا که با افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده، ترس از پیری در سالمندان کاهش یافته است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این مطالعه، پیش‌بینی ترس از پیری در سالمندان براساس نقش معنای زندگی، خودشفقت ورزشی و حمایت اجتماعی ادراک شده بود. بر اساس آزمون فرضیه، نتایج زیر حاصل آمد: متغیرهای معنای زندگی، خودشفقت ورزشی، و حمایت اجتماعی ادراک شده رابطه، معنادار و منفی با ترس از پیری دارند و در نتیجه می‌توان گفت که می‌توانند ترس از پیری را پیش‌بینی کنند و هر سه فرضیه مبنی بر نقش معنای زندگی، خودشفقت ورزشی، و حمایت اجتماعی ادراک

به منظور پیش‌بینی ترس از پیری در سالمندان به وسیله معنای زندگی، خودشفقت ورزشی و حمایت اجتماعی ادراک شده از تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه هم زمان استفاده شد. مطابق با جدول ۳، معنای زندگی به صورت منفی و معنی‌داری ترس از پیری در سالمندان را پیش‌بینی نموده است ($\beta = -0.459, P < 0.001$)، به عبارت دیگر با افزایش معنویت، ترس از پیری در سالمندان کاهش یافته است. خود شفقت ورزشی نیز به نحو منفی و معنی‌دار ترس از پیری در سالمندان را پیش‌بینی نموده است ($\beta = -0.520, P < 0.001$)، به عبارتی با افزایش خود شفقت ورزشی، ترس از پیری در سالمندان کاهش یافته است. همچنین حمایت اجتماعی ادراک شده به نحو منفی و معنی‌دار ترس از پیری در سالمندان را

شده در پیش بینی ترس از پیری مورد تأیید قرار گرفت.

فرضیه اول این مطالعه مبنی بر اینکه معنای زندگی، ترس از پیری را پیش‌بینی می‌کند تأیید شد که این یافته با مطالعات لی و همکاران (۲۰۱۹)، پاتاکوس و دوندون (۲۰۱۷) و شکوهی‌فر و بخشی‌پور (۱۴۰۰) همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که سالمندانی که در جستجوی معنا در زندگی خود برآمده و زندگی را هدفمند و حایز معنا می‌بینند، این معنا بخشی به زندگی با ارتقای روحیه و سلامت روان، نقش سپر دفاعی را در برابر واقعیت پیری ایفا می‌نماید و سالمندان به کمک معنادگی در زندگی و به واسطه باورها و اعتقادات خود قادر هستند به فقدان‌هایی چون از دست دادن عزیزان و افت سلامت فیزیکی و ظاهر و نگرانی روانی حاصل از آن معنا بخشیده و از طریق این معنا بخشی برآن فایق آیند (ژانگ و همکاران، ۲۰۱۹). علاوه بر این، معنای زندگی کمک می‌کند تا سالمندان یکپارچگی و انسجام روانی و هیجانی بهتری را از خود نشان دهند. همچنین سبب می‌شود تا سالمندان با برخورداری از معنای غنی در زندگی خود، نگرش‌های متفاوتی را با رخدادهای محیطی از خود نشان دهند. بر این اساس، معنای زندگی با ارزش‌گذاری مجدد و هدف‌گذاری جدید برای سالمندان، سبب ایجاد تفکر و رفتارهای جدید در آنها شده که تعاملات اجتماعی و تأثیرگذاری محیطی آنها را افزایش می‌دهد. این فرایند نیز به شکل طبیعی با کاهش ترس از پیری همراه است (زهانگ و همکاران، ۲۰۱۹).

همچنین فرضیه دوم این مطالعه مبنی بر اینکه خود شفقت‌ورزی ترس از پیری پیش‌بینی می‌کند، تأیید شد که این یافته با مطالعات بهاروندی و همکاران (۱۳۹۹) و آذربو و همکاران (۱۳۹۴) همسو و با مطالعه رحمتی و همکاران (۱۳۹۹) که نشان دادند خود شفقت‌ورزی در سالمندان قادر به پیش‌بینی توانمندی شناختی سالمندان نیست؛ غیرهمسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که خود شفقت‌ورزی در سالمندان می‌تواند بر حالات خلقی و سرخوشی آنها نقش مؤثری ایفا نماید. خودشفقت‌ورزی در دوران سالمندی از طریق ذهن آگاهی به عنوان یک عامل محافظتی در برابر هیجانات منفی عمل نموده و به آنها کمک می‌کند با گزینش چشم انداز ملایم و توام با مهربانی و احتراز از قضاوت منفی نسبت به خود با پذیرش آثار پیری

بهتر کنار بیاید. به علاوه خود شفقت‌ورزی که بر مبنای ارتباط درست با خود بنا شده است، از طریق تقویت مهربانی نسبت به خود و دیگران در قالب همدردی به ایجاد فضایی برای شناسایی و بروز شایستگی‌های خود از طریق تجربه‌های اکتسابی در روند عمر کمک می‌نماید. به عبارتی خود شفقت‌ورزی با ایجاد بینش در سالمند موجب می‌شود که فرد در مواجهه با تغییرات سالمندی به جای واکنش‌های منفی و توامان با نگرانی به صورت تجربه مشترک انسانی مواجه شود (براون و همکاران، ۲۰۱۹). شفقت به خود ممکن است یک عامل محافظتی از سلامت روان سالمندان در مواجهه با رویدادهای منفی زندگی و عوامل دیگری مانند دل‌بستگی نایمن باشد. در حقیقت، سالمندان رفتارهای دلسوزانه را به عنوان یک عامل محافظتی برای غلبه بر رویارویی‌های اجتناب‌ناپذیر مشکلات عاطفی و شکست‌ها در نظر می‌گیرند. ترس از پیری می‌تواند با دخالت متغیرهای مثبت تعدیل شده و باعث رشد روانشناختی شود (گالنت، ۲۰۲۰).

فرضیه سوم این مطالعه مبنی بر اینکه حمایت اجتماعی ادراک شده ترس از پیری در سالمندان را پیش‌بینی می‌کند تأیید شد که این یافته با مطالعات سو و نوح (۲۰۱۹)، لویز سرداو همکاران (۲۰۱۹)، موسرو همکاران (۲۰۱۷) و حاجی حسنی و نادری (۱۳۹۹) همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که فرد سالمند با ادراک از برخورداری حمایت اجتماعی از سلامت روانشناختی و جسمانی بهتری بهره‌مند می‌شود که این امر اثر حفاظتی در مقابله با نگرانی و ترس از پیری ایفا می‌نماید. به علاوه سالمندان برخوردار از حمایت اجتماعی به دلیل آگاهی و ادراک این مسأله که در مواجهه با مشکلات دوره سالمندی قادرند به حمایت‌های اطرافیان تکیه کنند، با اعتماد بیشتر با این مسائل روبرو شده و نگرانی کمتری تجربه می‌نمایند. همچنین حمایت اجتماعی ادراک شده با تعدیل تجارب منفی ناشی از فقدان و افت توانایی فیزیکی به ارتقای سازگاری با وضعیت موجود و پذیرش پیری در سالمندان کمک می‌نماید (دمیر و همکاران، ۲۰۲۳). هراس از پیری به دلیل ترس از بی‌کسی و تنهایی است که با توجه به سوق پیدا کردن جمعیت جهان به سمت پیری، باید سعی کرد برای برطرف کردن این نوع ترس، مهارت‌های ارتباطی را به افراد آموزش داد؛ چرا که بخش مهمی از تنهایی آدمیان، به دلیل نداشتن مهارت‌های لازم در ایجاد ارتباط مؤثر با دیگران است. در چنین شرایطی

احمدی، س.، باقریان، ف.، حیدری، م.، و کشفی، ع. (۱۳۹۴). سالمندی و معنای زندگی: بررسی میدانی منابع و ابعاد معنا در زنان و مردان سالمند. *دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۱۴(۱)، ۲۲-۱.

آذر بو، م.، و سجادی، س. (۱۳۹۷). نقش معنای زندگی، شفقت ورزی به خود و سرمایه روان‌شناختی در پیش بینی بهزیستی روان‌شناختی سالمندان سرای سالمندی. *فصلنامه پرستاری سالمندان*، ۴(۴)، ۰-۰.

امامی راد، ا.، و امیری، ح. (۱۳۹۷). رابطه سلامت معنوی و معنایابی در زندگی با اضطراب مرگ در سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۴(۳)، ۲۶۱-۲۵۱.

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

حاجی حسنی، م.، و نادری، ن. (۱۳۹۹). اضطراب مرگ در سالمندان: نقش سلامت معنوی و حمایت اجتماعی ادراک شده. *فصلنامه روان‌شناسی پیری*، ۶(۴)، ۳۱۹-۳۰۹.

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

رحمتی، ع.، موسوی نسب، س.، و مرادی، ف. (۱۳۹۹). توانمندی شناختی سالمندان: نقش خودفراروی، خود شفقت ورزی و عاطفه مثبت. *فصلنامه روان‌شناسی پیری*، ۶(۲)، ۱۱۷-۱۱۰.

شکوهی فر، س.، و بخشی‌پور، ا. (۱۴۰۰). نقش میانجیگری معنی زندگی در رابطه با سلامت روان و بهزیستی روان شناختی سالمندان. *مجله سلامت و سالمندی خزر*، ۶(۲)، ۵۷-۷۰.

صدوقی، م.، و حسام پور، ف. (۱۳۹۹). پیش بینی بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان بر اساس معنویت، قدردانی از خدا و حمایت اجتماعی ادراک شده. *سالمند: مجله سالمندی ایران*، ۱۵(۲)، ۱۵۸-۱۴۴.

غیائی بیاضی، ا.، و تجربه کار، م. (۱۳۹۵). *نقش حمایت اجتماعی در پیش بینی اضطراب در دانش آموزان*. مقاله ارائه شده در اولین کنفرانس بین المللی پژوهش نوین در حوزه علوم تربیتی و روان‌شناسی و مطالعات اجتماعی اجتماعی ایران، قم.

ورعی، پ.، مؤمنی، خ.، و مرادی، آ. (۱۳۹۷). خودشفقت ورزی، بازخورد به دین و اضطراب مرگ: پیش بینی‌های بهزیستی روان شناختی در سالمندان. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۴(۵۶)، ۴۶۰-۴۴۵.

یزدانی، م.، و مومنی، خ. (۱۳۹۵). نقش سبک زندگی و تاب‌آوری در پیش بینی سلامت روان و خود شفقت ورزی دانشجویان دانشگاه رازی کرمانشاه در سال ۱۳۹۳. *تحقیقات بالینی در علوم پیراپزشکی*، ۵(۲)، ۱۲۴-۱۱۵.

است که جهان و آدمیانش، وابستگان و خویشاوندان یک فرد تلقی می‌شوند و فرد احساس جدا افتادگی و تنهایی نخواهد داشت (لیو و همکاران، ۲۰۱۶).

با توجه به نتایج پژوهش حاضر و با تکیه بر یافته‌های پژوهشی پیشین و همچنین بر اساس روان‌شناسی مثبت نگر و نظریه سلیگمن، سالمندان می‌توانند نگرش‌های خود را نسبت به شرایط زندگی دگرگون سازند. آنها می‌توانند از راه موضع گیری در برابر شرایط نامناسب، یک سرنوشت از پیش تعیین شده را به یک سرنوشت خود خواسته تبدیل کنند. از طرفی سالمندان از طریق شفقت ورزیدن به خود، یک امنیت هیجانی به وجود می‌آورند که بتوانند بدون ترس از سرزنش خود، خودشان را به وضوح ببینند و فرصت پیدا می‌کنند تا با دقت بیشتری الگوهای ناسازگار فکری، هیجانی و رفتاری را درک و اصلاح کنند. از سوی دیگر حمایت اجتماعی به سالمندان کمک می‌کند تا در برابر وقایع استرس زا، واکنش‌های مثبت از خود نشان دهند. بر این اساس با تکیه بر متغیرهای مثبت معنای زندگی، خودشفقت ورزی و حمایت اجتماعی ادراک شده ترس از پیری را کاهش داد.

محدودیت پژوهش حاضر مشتمل بر انجام پژوهش به روش همبستگی و محدودیت تعمیم و روابط علی و معلولی بین متغیرهای پژوهش، انجام مطالعه در سالمندان شهر ایلام و غیرتصادفی بودن روش نمونه‌گیری است. با توجه به این محدودیت‌ها، انجام مطالعه در سایر مناطق جغرافیایی و نمونه گیری تصادفی برای بالا بردن قدرت تعمیم نتایج در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود. همچنین توصیه می‌شود از مداخله‌های آموزشی معنادرمانی، خود شفقت‌ورزی و همچنین ارتقای آگاهی سالمندان و بستگان به اهمیت حمایت‌های اجتماعی در مواجهه صحیح با پیری بهره جست.

سپاس‌گزاری

نویسندگان این مقاله از معاونت محترم پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز به خاطر حمایت معنوی و همکاری در اجرای پژوهش و همچنین از سالمندان عزیز شرکت کننده در این طرح که با صبوری به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند، تشکر و قدردانی می‌نمایند.

منابع

ابراهیمی، س.، لاری پور، ر.، قیاسی، ح.، رامشینی، م.، و دلبری، ا. (۱۳۹۹). ترس از پیری و عوامل مرتبط با آن در بین دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران. *سالمند: مجله سالمندی ایران*، ۱۵(۱)، ۹۳-۸۲.

References

- Ahmadi, S., Bagheriyan, F., Heidari, M., & kashfi, A. (2017). Elderly and meaning in life: field study of sources and dimensions of meaning in old women and men. *Journal of Psychological Achievements*, 23(1), 1-22. <https://doi.org/10.22055/psy.2017.17833.1531> [Persian]
- Azarbw, M., & Sajjadi, N. (2018). Role of the meaning of life, Self-Compassion and psychological capital in predicting psychological well-being of seniors in the elderly. *Elderly Nursing*, 4(4), 0-0. [Persian]
- Baharvandi, B., Kazemianmoghadam, K., & Haroon Rashidi, H. (2020). The Effectiveness of compassion-focused therapy on ambiguity tolerance and death anxiety in the elderly. *Aging Psychology*, 6(1), 13-26. <https://doi.org/10.22126/jap.2020.5148.1409> [Persian]
- Bergman, Y. S., & Bodner, E. (2022). Aging anxiety in older adults: The role of self-esteem and meaning in life. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 35(4), 196-201. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000295>
- Bergman, Y. S., & Segel-Karpas, D. (2021). Aging anxiety, loneliness, and depressive symptoms among middle-aged adults: The moderating role of ageism. *Journal of Affective Disorders*, 290, 89-92. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.04.077>
- Brunton, R. J., & Scott, G. (2015). Do we fear ageing? A multidimensional approach to ageing anxiety. *Educational Gerontology*, 41(11), 786-799. <https://doi.org/10.1080/03601277.2015.1050870>
- Bodner, E., Bergman, Y. S., Shiloh-Levin, S., & Hoffman, Y. S. (2023). The interactive effect of aging anxiety and age awareness on meaning in life and psychological distress: A moderated mediation model. *Current Psychology*, 42(10), 8255-8264. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02156-x>
- Brown, L., Huffman, J. C., & Bryant, C. (2019). Self-compassionate aging: A systematic review. *The Gerontologist*, 59(4), 311-324. <https://doi.org/10.1093/geront/gny108>
- Carlson, K. J., Black, D. R., Holley, L. M., & Coster, D. C. (2020). Stereotypes of Older Adults: Development and Evaluation of an Updated Stereotype Content and Strength Survey. *The Gerontologist*, 60(5), e347-e356. <https://doi.org/10.1093/geront/gnz061>
- Demir, B., Kurtoglu, H. D., & Öztürk, Z. A. (2023). Are Fear of covid-19, anxiety of death, and fear of death different among medical illnesses in the elderly? *European Journal of Geriatrics & Gerontology*, 5(3), 212-217. <https://doi.org/10.4274/ejgg.galenos.2023.2023-3-5>
- Ding, F., Tian, X., Chen, L., & Wang, X. (2022). The relationship between physical health and fear of death in rural residents: The mediation effect of meaning in life and mental health. *Death studies*, 46(1), 148-156. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1723741>
- Ebrahimi, S., Laripour, R., Ghyasi, H., Ramshini, M., & Delbari, A. (2020). Grascophobia among student of university of social welfare and rehabilitation science. *Iranian Journal of Ageing*, 15(1), 104-117. [Persian] <https://doi.org/10.32598/sija.13.10.640>
- Emamirad, A. M., & Amiri, H. (2018). The Relationship between Spiritual Health and Meaning of Life with Death Anxiety in Elders. *Aging Psychology*, 4(3), 251-261. [Persian]
- Fernández-Jiménez, C., Álvarez-Hernández, J. F., Salguero-García, D., Aguilar-Parra, J. M., & Trigueros, R. (2020). Validation of the lasher and Faulkner anxiety about aging scale (AAS) for the Spanish context. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4231. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124231>
- Foong, H. F., Ibrahim, R., Hamid, T. A., & Bagat, M. F. (2023). The Mediating role of instrumental activities of daily living in the relation between cognitive function and life satisfaction among Malaysian community-dwelling older adults: Do gender and age matter? *Applied Research in Quality of Life*, 18(4), 1897-1914.

- <https://doi.org/10.1007/s11482-023-10167-y>
- Ghiyashi Biyazi, A., & Tajrobehkar, M. (2015). *The Role of perceived social support in predicting students' exam anxiety*, the first international conference on modern researches in the field of educational sciences, psychology and social studies of Iran, Qom, <https://civilica.com/doc/498588>
- Golant, S. M. (2020). The Distance to death perceptions of older adults explain why they age in place: A theoretical examination. *Journal of Aging Studies, 54*, Article 100863. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2020.100863>
- Gvili, R. L., & Bodner, E. (2021). Ageist attitudes are associated with will-to-live and moderated by age, medical conditions and attitudes toward aging. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(13), 6736. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136736>
- Ha, J., & Kim, J. (2021). Ageism and the Factors Affecting Ageism among Korean Nursing Students: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(4), 1798. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041798>
- Hajhihasani, M., & Naderi, N. (2021). Death Anxiety in the Elderly: The Role of Spiritual Health and Perceived Social Support. *Aging Psychology, 6*(4), 319-309. [Persian] <https://doi.org/10.22126/jap.2020.5778.1473>
- 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. [Persian] <https://doi.org/10.32598/sija.16.2.862.2>
- Lasher, K. P., & Faulkender, P. J. (1993). Measurement of aging anxiety: Development of the anxiety about aging scale. *The International Journal of Aging and Human Development, 37*(4), 247-259. <https://doi.org/10.2190/1U69-9AU2-V6LH-9Y1L>
- Lee, J. E., Kahana, E., Kahana, B., & Zarit, S. (2022). The Role of goal and meaning in life for older adults facing interpersonal stress. *Aging & Mental Health, 26*(1), 149-158. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1849020>
- Lim, K. H. L., Pysklywec, A., Plante, M., & Demers, L. (2019). The Effectiveness of Tai Chi for short-term cognitive function improvement in the early stages of dementia in the elderly: a systematic literature review. *Clinical Interventions in Aging, 14*, 827. <https://doi.org/10.2147/CIA.S202055>
- Liu, D., Xi, J., Hall, B., Fu, M., Zhang, B., Guo, J., & Feng, X. (2020). Attitudes toward aging, social support and depression among older adults: Difference by urban and rural areas in China. *Journal of Affective Disorders, 1*(274), 85-92. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.052>
- López-Cerdá, E., Carmona-Torres, J. M., & Rodríguez-Borrego, M. A. (2019). Social support for elderly people over 65 years in Spain. *International nursing review, 66*(1), 104-111. <https://doi.org/10.1111/inr.12468>
- Kornadt, A. E., Kessler, E. M., Wurm, S., Bowen, C. E., Gabrian, M., & Klusmann, V. (2020). Views on Ageing-A Lifespan Approach. *European Journal of Ageing, 17*, 387-401. <https://doi.org/10.1007/s10433-019-00535-9>
- McCloskey, R., Yetman, L., Stewart, C., Slayter, J., Jarrett, P., McCollum, A., & Stoica, G. (2020). Changes in nursing students' knowledge, attitudes and interest in caring for older adults: A longitudinal cohort study. *Nurse Education in Practice, 44*, Article 102760. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102760>
- Moser, S., Luxenberger, W., & Freidl, W. (2017). The Influence of social support and coping on quality of life among elderly with age-related hearing loss. *American Journal of Audiology, 26*(2), 170-179. https://doi.org/10.1044/2017_AJA-16-0083
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An Alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

- Pattakos, A., & Dundon, E. (2017). *Prisoners of our thoughts: Viktor Frankl's principles for discovering meaning in life and work*. Borderwork Publishers.
- Rahmati, A., Mousavi Nasab, S. M. H., & Moradi, F. (2020). Cognitive ability in the elderly: the role of self-transcendence, self-compassion and positive affect. *Aging Psychology, 6*(2), 107-117. [Persian] <https://doi.org/10.22126/jap.2020.5457.1435>
- Ramirez, L., & Palacios-Espinosa, X. (2016). Stereotypes about old age, social support, aging anxiety and evaluations of one's own health. *Journal of Social Issues, 72*(1), 47-68. <https://doi.org/10.1111/josi.12155>
- Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. (2016). *Resilience in aging: Concepts, research, and outcomes*. New York, NY: Springer.
- Sadoughi, M., & Hesampour, F. (2020). Prediction of psychological well-being in the elderly by assessing their spirituality, gratitude to god, and perceived social support. *Iranian Journal of Ageing, 15*(2), 144-159. [Persian] <https://doi.org/10.32598/sija.13.10.210>
- Segel-Karpas, D., & Bergman, Y. S. (2022). Subjective views of aging: a cultural perspective. in *subjective views of aging: theory, research, and practice* (pp. 133-150). Cham: Springer International Publishing.
- Seedsman, T. (2022). Living in an Age of Longevity: Enduring insights and perspectives for embarking on a quest for health and well-being in later life. *OBM Geriatrics, 6*(1), 1-37. <https://doi.org/10.21926/obm.geriater.2201195>
- Seo, J. H., & Noh, Y. G. (2019). Influences of social support and health promotion behavior on aging anxiety among middle-aged women. *Journal of Digital Convergence, 17*(11), 339-347. <https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.11.339>
- Shokoohifar, S., & Bakhshipour, A. Mediating role of meaning of life in the relationship between mental health and psychological well-being of the elderly. *Caspian Journal of Health and Aging, 6*(2), 57-70. [Persian] <https://doi.org/10.22088/cjhaa.6.2.5>
- Smith, M. L., Bergeron, C. D., Cowart, C., Ahn, S., Towne, S. D., Jr, Ory, M. G., Menn, M. A., & Chaney, J. D. (2017). Factors associated with ageist attitudes among college students. *Geriatrics & gerontology international, 17*(10), 1698-1706. <https://doi.org/10.1111/ggi.12894>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology, 53*(1), 80. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Frazier, P., & Zacchanini, J. L. (2008). Terrorism in two cultures: Traumatization and existential protective factors following the September 11th attacks and the Madrid train bombings. *Journal of Trauma and Loss, 13*(6), 511-527. <https://doi.org/10.1080/15325020802173660>
- Tavares, L. R., Vagos, P., & Xavier, A. (2022). The Role of self-compassion in the psychological (mal)adjustment of older adults: A repeated-measures study protocol. *Psychology and Psychotherapy, 95*(4), 990-1002. <https://doi.org/10.1111/papt.12414>
- Wise, R. M., & Uzel, A. (2021). Intergenerational contact, aging anxiety and behavioral intentions toward older adults. *Educational Gerontology, 47*(10), 470-485. <https://doi.org/10.1080/03601277.2021.2002599>
- Varaee, P., Momeni, K., & Moradi, A. (2018). Self-Compassion, attitude towards religion and death anxiety: predictors of psychological well-being in the elderly. *Developmental Psychology (Journal of Iranian Psychologists), 14*(56), 445-460. [Persian]
- Vasold, K. (2019). 2018 home and community preferences: A national survey of adults ages 18-plus. Washington, DC: AARP Research. <https://doi.org/10.26419/res.00231.001>
- Vaux, A., Phillips, J., Holley, L., Thompson, B., Williams, D., & Stewart, D. (1986). The Social support appraisals (SSA) scale:

- studies of reliability and validity. *American Journal of Community Psychology*, 14(1), 159-219. <https://doi.org/10.1007/BF00911821>
- Yazdani, M. R., & Momeni, K. (2016). The Role of Life Style and Toleration in Predicting Mental Health and Self-Empathy among the Students of Razi University in Kermanshah, 2014. *Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences*, 5(2), 115-124. [Persian]
- Zhang, J., Peng, J., Gao, P., Huang, H., Cao, Y., Zheng, L., & Miao, D. (2019). Relationship between meaning in life and death anxiety in the elderly: self-esteem as a mediator. *BMC Geriatrics*, 19, 308. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1316-7>
- Zheng, Z., Chen, H., & Yang, L. (2019). Transfer of promotion effects on elderly health with age: From physical environment to interpersonal environment and social participation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2794. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152794>