



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی تهران  
دانشکده پرستای و مامایی

## عنوان

بررسی ارتباط بین خودشفقت ورزی با نگرش نسبت به سالمندی در افراد  
میانسال شهر تهران در سال ۱۳۹۷

پایان نامه

جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی

نگارنده: محبوبه زمردی

استاد راهنما:

دکتر آرپی مانوکیان

اساتید مشاور:

دکتر الهام نواب

دکتر فاطمه نوغانی

دکتر امیر کسائیان

سال ۱۳۹۷

## چکیده

### بررسی ارتباط بین خودشفقت ورزشی با نگرش نسبت به سالمندی در افراد میانسال شهر تهران در سال ۱۳۹۷

**مقدمه:** با توجه به اینکه نوع نگرش افراد نسبت به سالمندی می تواند حس خوب بودن، ارتقاء کیفیت زندگی و پیامدهای سلامتی دراز مدت را در دوره سالمندی به دنبال داشته باشد؛ می توان قبل از شروع سالمندی و در دوره میانسالی، با شناسایی عوامل قابل تعدیل در جهت آغاز یک دوره سالمندی مثبت کمک نمود. یکی از متغیرهایی که ارتقاء دهنده رفاه و رضایت از زندگی در سالمندان و سازگاری رفتاری، شناختی و احساسی آنان می باشد، خودشفقت ورزشی است که مهارتی اکتسابی و قابل آموزش بوده و می تواند بر نگرش نسبت به سالمندی تاثیرگذار باشد.

**هدف:** این مطالعه با هدف تعیین ارتباط بین خودشفقت ورزشی و نگرش نسبت به سالمندی در افراد میانسال شهر تهران در سال ۱۳۹۷ انجام شد.

**روش:** این پژوهش یک مطالعه مقطعی از نوع توصیفی-همبستگی بود که به بررسی ارتباط بین خودشفقت ورزشی با نگرش نسبت به سالمندی در افراد میانسال شهر تهران در سال ۱۳۹۷ پرداخت. جامعه پژوهش شامل کلیه مردان و زنان میانسال (۳۰ تا ۵۹ سال) ساکن شهر تهران مراجعه کننده به مراکز بهداشت منطقه شمیرانات شهر تهران بود. تعداد ۱۱۳ شرکت کننده که با روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای با تخصیص متناسب با تعداد مراجعین به مراکز مربوطه انتخاب شدند. محیط پژوهش شامل مراکز بهداشت منطقه شمیرانات شهر تهران بود. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه ۳ قسمتی شامل: الف) مشخصات دموگرافیک ب) پرسشنامه ۲۶ ماده ای خودشفقت ورزشی ج) پرسشنامه ۲۴ ماده ای نگرش به سالمندی بود. داده ها با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی و از طریق نرم افزار spss ۲۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** یافته های این پژوهش حاکی از آن بود که بیشترین درصد (۶۹٪) واحدهای مورد پژوهش از خودشفقت ورزشی سطح متوسط برخوردار بودند؛ در رابطه با نگرش نسبت به سالمندی، میانگین نمره کل برابر  $(۸۱/۶۶ \pm ۱۱/۸۶)$  بدست آمد که بیانگر وجود نگرش متوسط نسبت به سالمندی بود. در خصوص ارتباط بین خودشفقت ورزشی و نگرش نسبت به سالمندی، یافته ها بیانگر وجود ارتباط معنی دار آماری بین دو متغیر بود ( $P\text{-Value} < 0.05$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه به یافته های پژوهش حاضر مبنی بر وجود ارتباط معنی دار آماری بین خودشفقت ورزشی و نگرش نسبت به سالمندی در افراد میانسال شهر تهران، می توان از نتایج این مطالعه در حوزه آموزش خودشفقت ورزشی به میانسالان در راستای سازگاری با چالشها و نیازهای در حال تغییر دوران سالمندی و آغاز یک دوره سالمندی مثبت استفاده نمود.

**کلید واژه:** خودشفقت ورزشی- نگرش به سالمندی- میانسالی



**Tehran University of Medical sciences**  
**School of Nursing and Midwifery Tehran**

**Title:**

**Study of Relationship between Self-compassion With Attitude to  
Ageing in Middle aged People of Tehran 2018**

**A thesis / dissertation submitted as partial fulfillment of the requirements for Master of  
Science (MSc) Doctor of philosophy (PhD) Degree**

**By:**

**Mahboobe Zomorodi**

**Supervisor:**

**Arpi Manookian**

**Consultant (S):**

**Elham Navab**

**Fatemeh Noghani**

**Amir Kasaeian Year: 2018**

**Register number:**

## **Study of Relationship between Self-compassion With Attitude to Ageing in Middle aged People of Tehran 2018**

### **Abstract**

**Introduction:** Since a favorable attitude toward old age may be associated with a feeling of well-being, improved quality of life, and long-term health outcomes in the elderly population, it is possible to identify the related modifiable factors before entering old age to start a positive elderly life. Self-compassion is a variable that improves well-being, life satisfaction, and emotional, cognitive, and behavioral coping in the elderly. Self-compassion is an acquired and training capability skill that can affect the attitude of people towards aging.

**Objective:** This study was conducted to evaluate the relationship between self-compassion and attitude towards ageing in the middle aged people of Tehran 2018.

**Materials and Methodes:** This cross-sectional, descriptive-correlation study was conducted to evaluate the relationship between self-compassion and attitude towards ageing in the middle-aged population of Tehran in 2018. The research population was all middle-aged women and men (30-59 years old) presenting to the health centers of Shemiranat District. One hundred and thirteen participants were selected through stratified sampling, with appropriate allocation to the number of referrals. The research setting was all health centers of Shemiranat District. The data collection tool was a three-part questionnaire, including a) demographic characteristics, b) the 26-item Self-compassion Scale and c) the 24-item Attitudes to Ageing Questionnaire. The data were analyzed using descriptive and inferential statistics in the SPSS software version 20.

**Results:** According to the results, the highest percentage of the research units had a moderate level of self-compassion (69%). The mean of total score attitudes to ageing was  $(81.66 \pm 11.86)$  which shows moderate level of attitudes to aging. The results showed a significant correlation between self-compassion and attitudes to ageing ( $P$  value  $< 0.05$ ).

**Conclusion:** The results of this study indicated a significant correlation between self-compassion and attitude to ageing in the middle-aged population of Tehran. The result of this study can be used to teach self-compassion to the elderly to improve the coping capabilities to meet the ever-changing challenges and needs of healthy ageing and start a positive elderly life.

**Key words:** Self-compassion, Attitude to ageing, Middle aged