



Relationship of Spiritual Intelligence, Perceived Stress and Flexibility of Action with Psychological Well-being in the Elderly

Mahnaz Askari¹, Parviz Asgari^{2,*}, , Alireza Sangani³

¹ MA Student, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

² Associate Professor, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

³ Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

* **Corresponding author:** Parviz Asgari, Associate Professor, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran. E-mail: askary47@yahoo.com

Received: 14 Oct 2018

Accepted: 03 Jul 2019

Abstract

Introduction: Elderly is a sensitive period in human life which elderly people is exposed to many problems including chronic diseases and reduced individual autonomy. Present research aimed to investigate relationship of spiritual intelligence, perceived stress and flexibility of action with psychological well-being in the elderly living in the center of aging.

Methods: Present research was a cross-sectional from correlation type. Research population was elderly living in the centers of aging of Ahvaz city in 2018 year that from them 320 people was selected by available sampling method. Data were collected by questionnaires of King's Spiritual Intelligence (2008), perceived stress Cohen et al. (1983), and flexibility of action of Connor and Davidson (2003) and Reif's psychological well-being (2002). Data were analyzed by Pearson correlation coefficients and multiple regression methods.

Results: The findings showed that there was a significant positive correlation between spiritual intelligence ($r = 0.62$) and flexibility of action ($r = 0.76$) and significant negative correlation between perceived stress ($r = -0.38$) with psychological well-being in the elderly. Also, multiple correlation coefficients showed that flexibility of action ($r^2 = 0.44$) and spiritual intelligence ($r^2 = 0.53$) predicted psychological well-being in the elderly ($P < 0.01$).

Conclusions: The results indicate the importance relationships spiritual intelligence, perceived stress and flexibility of action with psychological well-being in the elderly. Therefore, in order to improve psychological well-being in elderly, can be increased their spiritual intelligence and flexibility of action and decrease their perceived stress.

Keywords: Spiritual Intelligence, Perceived Stress, Flexibility of Action, Psychological Well-being, Elderly



رابطه هوش معنوی، استرس ادراک شده و انعطاف پذیری کنشی با بهزیستی روان شناختی سالمندان

مهناز عسگری^۱، پرویز عسگری^{۲*}، علیرضا سنگانی^۳

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

^۲ دانشیار، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

^۳ گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

* نویسنده مسئول: پرویز عسگری، دکتری، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران. ایمیل: askary47@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۰۴/۱۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۰۷/۲۲

چکیده

مقدمه: سالمندی دوره حساسی از زندگی بشر است که طی آن سالمندان در معرض مشکلات بسیاری از جمله بیماری‌های مزمن و کاهش استقلال فردی قرار می‌گیرند. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه هوش معنوی، استرس ادراک شده و انعطاف پذیری کنشی با بهزیستی روان شناختی در سالمندان ساکن در مرکز سالمندی انجام شد.

روش کار: پژوهش حاضر مقطعی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش سالمندان ساکن در مراکز سالمندی شهر اهواز در سال ۱۳۹۷ بودند که از میان آنها ۳۲۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها با پرسشنامه‌های هوش معنوی کینگ (۲۰۰۸)، استرس ادراک شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳)، انعطاف پذیری کنشی کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و بهزیستی روان شناختی ریف (۲۰۰۲) جمع‌آوری شدند. داده‌ها با روش‌های ضرایب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که هوش معنوی ($r = 0/62$) و انعطاف پذیری کنشی ($r = 0/67$) رابطه مثبت و معنی دار و استرس ادراک شده ($r = -0/38$) رابطه منفی و معنی دار با بهزیستی روان شناختی در سالمندان داشتند. همچنین ضرایب همبستگی چندگانه نشان داد که انعطاف پذیری کنشی ($r^2 = 0/44$) و هوش معنوی ($r^2 = 0/53$)، بهزیستی روان شناختی در سالمندان را پیش‌بینی کردند ($P < 0/01$). **نتیجه گیری:** نتایج حاکی از اهمیت روابط هوش معنوی، استرس ادراک شده و انعطاف پذیری کنشی با بهزیستی روان شناختی در سالمندان بودند. بنابراین برای بهبود بهزیستی روان شناختی در سالمندان می‌توان هوش معنوی و انعطاف پذیری کنشی آنان را افزایش و استرس ادراک شده آنان را کاهش داد.

واژگان کلیدی: هوش معنوی، استرس ادراک شده، انعطاف پذیری کنشی، بهزیستی روان شناختی، سالمندان

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

مقدمه

بهزیستی روان شناختی (Psychological well-being) اشاره کرد [۴]. بهزیستی روان شناختی به معنای تجربه درونی عواطف مثبت، احساس سرزندگی و سلامت عاطفی، عدم تجربه درماندگی روانی، رضایتمندی کلی از زندگی و تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه افراد می‌باشد [۵]. بهزیستی روان شناختی یک مفهوم چندبعدی شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی است [۶].

عوامل بسیاری با سلامت و بهزیستی سالمندان مرتبط هستند که یکی از آنها هوش معنوی (Spiritual intelligence) می‌باشد [۷]. هوش

در دهه‌های اخیر افزایش جمعیت سالمند به علت کاهش تولد، بهبود وضعیت بهداشت و افزایش امید به زندگی رشد چشمگیری داشته است [۱]. امروزه امید به زندگی از مرز ۶۶ سالگی عبور کرده و هر ساله ۱/۷ درصد به جمعیت جهان افزوده که این افزایش برای جمعیت بالاتر از ۶۵ سال ۲/۵ درصد است که این امر جمعیت را به سوی سالمندان سوق می‌دهد [۲]. افزایش جمعیت سالمند چالش‌های فراوانی را برای جوامع ایجاد کرده است، لذا مقابله با چالش‌ها و اتخاذ سیاست‌های مناسب برای ارتقای وضعیت جسمی، اجتماعی و روانی آنها اهمیت زیادی دارد [۳]. از ویژگی‌های روان شناختی مهم سالمندان می‌توان به

مثبت و معنی دار وجود داشت [۲۶]. مارشال و بروکمن ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که انعطاف‌پذیری روانی و بهزیستی هیجانی رابطه معنی دار مثبت داشتند [۲۷].

سالمندان همواره با چالش‌ها و مشکلات فراوانی در حفظ سلامت و عملکرد روبرو هستند، از طرفی جمعیت ایران نیز در حال حاضر در مرحله انتقال ساختار سنی از جوانی به سال‌خوردگی است [۲۸]. هم اکنون درصد کمتری از جمعیت کشور در سن سال‌خوردگی هستند، اما با توجه به کاهش سریع باروری در چند دهه اخیر و پیش‌بینی افزایش تعداد و درصد سالمندان در سال‌های آینده، برنامه‌ریزی آینده‌محور برای حل مشکلات این قشر از جمعیت ضروری است [۲۹]. پیش‌بینی بخش جمعیتی سازمان ملل در سال ۲۰۰۲ حاکی از آن است که بر مبنای فرض رشد حد متوسط طی دهه‌های ۲۰۴۰ و ۲۰۵۰، حدود ۲۵ درصد از کل جمعیت ایران در گروه‌های سنی بالای ۶۰ سال خواهند بود که این میزان نزدیک به یک‌چهارم از جمعیت ایران در دهه‌های آتی است [۳۰]. با در نظر گرفتن این مسائل، تبیین ابعاد اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی جمعیت سال‌خورده در ایران و پیامدهای آن ضروری است که نیازمند جست‌وجوی راه‌حل‌های مناسب و برنامه‌ریزی‌های دقیق‌تری در ارتباط با موضوع سال‌خوردگان است. از ویژگی‌های مهم روان‌شناختی سالمندان که نقش مثبتی در بهبود سایر ویژگی‌های دارد، بهزیستی روان‌شناختی است. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه پژوهش‌های اندکی به بررسی وضعیت بهزیستی روان‌شناختی سالمندان و ارائه راهکارهایی برای بهبود آن پرداخته‌اند. با توجه به نقش احتمالی هوش معنوی، استرس ادراک‌شده و انعطاف‌پذیری کنشی در بهزیستی روان‌شناختی و پژوهش‌های اندک درباره آن در سالمندان، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه هوش معنوی، استرس ادراک‌شده و انعطاف‌پذیری کنشی با بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان ساکن در مرکز سالمندی انجام شد.

روش کار

پژوهش حاضر مقطعی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش سالمندان ساکن در مراکز سالمندی شهر اهواز در سال ۱۳۹۷ بودند که تعداد آنها ۱۹۰۶ نفر بود و از میان آنها بر اساس فرمول کوکران ۳۲۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل داشتن سن بیشتر از ۶۵ سال، حداقل تحصیلات سیکل، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی و امضای رضایت‌نامه شرکت در پژوهش بود. همچنین ملاک‌های خروج از مطالعه شامل انصراف از تکمیل پرسشنامه‌ها و تکمیل پرسشنامه‌ها به صورت ناقص بودند. روند اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از اخذ مجوز لازم از دانشگاه و جلب همکاری مسئولان مراکز سالمندی شهر اهواز با استفاده از روش در دسترس انتخاب شدند و به عدم توان شناختی و سلامت جسمانی کافی برخی سالمندان امکان استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی مسیر نبود. برای شرکت‌کننده‌ها اصل رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات و تحلیل کلی داده‌ها بیان و از آنان رضایت‌نامه شرکت در پژوهش اخذ شد. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS-19 تحلیل شدند. از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی برای توصیف متغیرها و از روش‌های ضریب همبستگی پیرسون (Pearson Correlation Coefficient) و رگرسیون چندگانه (Multiple Correlation Coefficient) از نوع گام به گام

معنوی سازه‌های شناختی - انگیزشی است که حل مساله و دستیابی به هدف را تسهیل می‌کند [۸]. هوش معنوی یکی از انواع هوش‌های چندگانه است که به طور مستقل می‌تواند رشد و توسعه یابد و نیازمند شیوه‌های مختلف شناخت و وحدت زندگی درونی ذهن با زندگی در دنیای واقعی است [۹]. هوش معنوی مجموعه‌ای از قابلیت‌های روانی مبتنی بر جنبه‌های غیرمادی و متعالی است که با تعالی، معنای شخصی، ماهیت هستی و سطوح بالاتر هوشیاری مرتبط می‌باشد [۱۰]. نتایج پژوهش ستوده و همکاران نشان داد که بین هوش معنوی و هوش اخلاقی با بهزیستی روان‌شناختی ارتباط مثبت و معنی دار وجود داشت [۱۱]. همچنین پژوهش حیدری و همکاران حاکی از آن بود که با بین هوش معنوی، بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی رابطه معنی دار مثبت وجود داشت [۱۲]. علاوه بر آن صاحب‌الامنی و همکاران گزارش کردند که هوش معنوی، بهزیستی روان‌شناختی و هدفمندی در زندگی رابطه مثبتی داشتند [۱۳].

یکی دیگر از عوامل مرتبط با سلامت و بهزیستی سالمندان، استرس ادراک‌شده (Perceived stress) می‌باشد [۱۴]. استرس ادراک‌شده حالت یا فرایندی روان‌شناختی است و زمانی اتفاق می‌افتد که بهزیستی فرد مورد تهدید قرار گیرد [۱۵]. استرس بر ادراک و ارزیابی ارگانیزم از آسیب احتمالی ناشی از رویارویی با تجارب محیطی انگیزاننده تاکید می‌کند و وقتی افراد مطالبات محیط پیرامونی را از مجموعه منابع مقابله خویش فراتر ارزیابی می‌کنند در معرض استرس قرار می‌گیرند [۱۶]. در واقع ایجاد استرس به چگونگی برداشت و درک فرد از موقعیت‌ها و رویدادها بستگی دارد. به عبارت دیگر ممکن است یک موقعیت برای فردی خطرناک و برای فردی دیگر بی‌خطر باشد [۱۷]. استرس واکنش بدن به تغییری است که مستلزم سازگاری یا پاسخ جسمی، ذهنی یا هیجانی می‌باشد [۱۸]. نتایج پژوهش معتمدی و همکاران حاکی از آن بود که بین مدیریت استرس و حمایت اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی سالمندان رابطه مثبت و معنی دار وجود داشت [۱۹]. حق‌رنجبر و همکاران ضمن پژوهش گزارش کردند که استرس ادراک‌شده و بهزیستی ذهنی رابطه معنی دار منفی داشتند [۲۰]. همچنین اونشیری و همکاران ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که هوش معنوی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنی دار مثبت داشت [۲۱].

از دیگر عوامل مرتبط با سلامت و بهزیستی سالمندان می‌توان به انعطاف‌پذیری کنشی (Flexibility of action) اشاره کرد [۲۲]. انعطاف‌پذیری کنشی به‌عنوان فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار تعریف می‌شود. این سازه معرف توانایی فرد در مقابله با تجربیات زندگی، بحران‌ها و موقعیت‌های استرس‌زا به شیوه‌های مثبت و پایدار می‌باشد. انعطاف‌پذیری کنشی صرفاً پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدآمیز نیست، بلکه شامل شرکت فعال و سازنده فرد در محیط نیز می‌باشد [۲۳]. افراد دارای انعطاف‌پذیری کنشی بالا در مواجهه با رویدادهای هیجانی با ماهیت خنثی و نامعلوم بیشتر تمایل به نشان دادن هیجان‌های مثبت داشتند [۲۴]. علت این امر احتمالاً توانایی آنان برای کنار آمدن موفقیت‌آمیز به هنگام روبرو شدن با موقعیت‌های دشوار به‌ویژه موقعیت‌های بین‌فردی می‌باشد [۲۵]. نتایج پژوهش نصیر و نادری نشان داد که بین انعطاف‌پذیری کنشی با خوش‌بینی به‌عنوان یکی از مولفه‌های بهزیستی روان‌شناختی رابطه

برای آزمون فرض‌های آماری استفاده شد. پرسشنامه هوش معنوی، این ابزار توسط کینگ در سال ۲۰۰۸ ساخته شد که دارای ۲۴ گویه است و با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. کینگ روایی ابزار را با روش تحلیل عاملی تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۷ گزارش کرد [۸]. همچنین شهسوار و همکاران روایی ابزار را با روش تحلیل عاملی تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش کردند [۲۸]. در پژوهش حاضر پایایی ابزار با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه شد.

پرسشنامه فشار روانی ادراک شده کوهن و همکاران در سال ۱۹۸۳ [۲۰] دارای ۱۴ سوال می‌باشد. نمره‌گذاری هر سؤال در مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای از صفر تا ۴ است و دارای یک نمره کلی است. سازندگان روایی سازه و همزمان پرسشنامه را تایید نمودند و پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ بدست آمد. این پرسشنامه در ایران توسط همچنین صفایی و شکری [۳۱] ترجمه و روایی سازه و همگرا تایید شده و پایایی آن ۰/۸۴ مناسب ارزیابی شده است. در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۹ بدست آمد.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری کنشی: این ابزار توسط کاتر و دیویدسون در سال ۲۰۰۳ ساخته شد که دارای ۲۵ گویه است و با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۰=همیشه نادرست تا ۴=همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. سازندگان روایی سازه و همزمان را تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش کردند [۲۵]. همچنین نصیر و نادری پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۱ گزارش کردند [۲۶]. در پژوهش حاضر پایایی ابزار با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ محاسبه شد.

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی، این ابزار توسط ریف در سال ۲۰۰۲ ساخته شد که دارای ۱۸ گویه است و با استفاده از مقیاس شش درجه‌ای لیکرت (۱=کاملاً مخالفم تا ۶=کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. ریف روایی همگرای ابزار را تایید و پایایی آن را در پژوهش‌های مختلف با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۰ تا ۰/۸۹ گزارش کرد [۶]. همچنین خانجانی و همکاران روایی محتوایی ابزار را تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش کردند [۳۲]. در پژوهش حاضر پایایی ابزار با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ محاسبه شد.

یافته‌ها

شرکت‌کننده‌ها ۳۲۰ سالمند بودند؛ به طوری که تحصیلات ۸۴ نفر سیکل (۲۶/۲۵ درصد)، ۱۳۶ نفر دیپلم (۴۲/۵۰ درصد)، ۷۱ نفر کاردانی

جدول ۱: نتایج میانگین، انحراف معیار، کمترین مقدار و بیشترین مقدار متغیرهای پژوهش در سالمندان

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کمترین مقدار	بیشترین مقدار
هوش معنوی	۷۲/۳۹	۱۰/۳۴	۳۵	۱۰۸
استرس ادراک‌شده	۳۶/۴۰	۵/۲۳	۸	۵۴
انعطاف‌پذیری کنشی	۳۸/۳۶	۵/۱۸	۷	۸۹
بهزیستی روان‌شناختی	۶۵/۱۱	۹/۷۳	۳۱	۱۰۱

جدول ۲: نتایج ضرایب همبستگی هوش معنوی، استرس ادراک‌شده و انعطاف‌پذیری کنشی با بهزیستی روان‌شناختی سالمندان

متغیرهای پیش‌بین	متغیر ملاک	مردان	زنان	کل
هوش معنوی	بهزیستی روان‌شناختی	۰/۶۶**	۰/۵۷**	۰/۶۲**
استرس ادراک‌شده	بهزیستی روان‌شناختی	-۰/۲۲**	-۰/۶۰**	-۰/۳۸**
انعطاف‌پذیری کنشی	بهزیستی روان‌شناختی	۰/۶۱**	۰/۷۱**	۰/۶۷**

** P < ۰/۰۱

جدول ۳: نتایج ضرایب همبستگی چندگانه هوش معنوی، استرس ادراک شده و انعطاف پذیری کنشی با بهزیستی روان شناختی سالمندان (روش گام به گام)

متغیرهای پیش بین	متغیر ملاک	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین (R ²)	تحلیل واریانس (Anova)	ضرایب رگرسیون (regression coefficient)
۱	۲	۱	۲	۱	۲
۱. انعطاف پذیری کنشی	بهزیستی روان شناختی	۰/۶۷	۰/۴۴	P<۰/۰۰۱, F=۱۷۸/۲۳	P=۰/۰۰۱, t=۱۳/۳۵, β=۰/۶۷
۲. هوش معنوی	بهزیستی روان شناختی	۰/۷۳	۰/۵۳	P<۰/۰۰۱, F=۱۲۸/۱۴	P=۰/۰۰۱, t=۶/۶۲, β=۰/۳۶

جدول ۴: نتایج ضرایب همبستگی چندگانه هوش معنوی، استرس ادراک شده و انعطاف پذیری کنشی با بهزیستی روان شناختی سالمندان مرد (روش گام به گام)

متغیرهای پیش بین	متغیر ملاک	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	تحلیل واریانس	ضرایب رگرسیون
۱	۲	۱	۲	۱	۲
۱. هوش معنوی	بهزیستی روان شناختی	۰/۶۶	۰/۴۳	P<۰/۰۰۱, F=۹۵/۲۹	P=۰/۰۰۱, t=۹/۷۶, β=۰/۶۶
۲. انعطاف پذیری کنشی	بهزیستی روان شناختی	۰/۷۱	۰/۵۱	P<۰/۰۰۱, F=۶۴/۷۴	P=۰/۰۰۱, t=۵/۹۱, β=۰/۴۶

جدول ۵: نتایج ضرایب همبستگی چندگانه هوش معنوی، استرس ادراک شده و انعطاف پذیری کنشی با بهزیستی روان شناختی سالمندان زن (روش گام به گام)

متغیرهای پیش بین	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	تحلیل واریانس	ضرایب رگرسیون
۱	۲	۱	۲	۱
۱. انعطاف پذیری کنشی	بهزیستی روان شناختی	۰/۷۱	۰/۵۰	P<۰/۰۰۱, F=۱۰۷/۴۱
۲. هوش معنوی	بهزیستی روان شناختی	۰/۷۶	۰/۵۸	P<۰/۰۰۱, F=۷۱/۹۶

بحث

در زندگی رخ می دهند، معنا و بعد فردانیوی یا اخروی دهد. هوش معنوی بیانگر مجموعه ای از توانایی ها، ظرفیت ها و منابع معنوی است که کاربست آنها باعث افزایش انطباق پذیری افراد می شود [۳۱]. همچنین هوش معنوی، هوشی است که مشکلات ارزشی و معنایی را حل می کند، به اعمال و زندگی در یک سطح وسیع تر و قدرتمندتر معنا می دهد و به وسیله آن می توان معنا و مسیر زندگی را درک و طی کرد [۱۲]. در نتیجه افراد با هوش معنوی بالاتر دارای حس اجتماعی، حس ارتباط با خود، دیگران و خدا و جستجوی معنا هستند، با زندگی به صورت کارآمد هماهنگ می شوند و بهتر می توانند مشکلات مفهومی و ارزشی را شناسایی و با ارائه راه حل های مفید و سودمند برای همه آنها را حل کنند که این عوامل از طریق افزایش احساس کنترل، عزت نفس و کارآمدی در زندگی باعث بهبود بهزیستی روان شناختی می شوند. بر مبنای نظر اسمیت و یانگ [۳۳] می توان گفت که سالمندان به ویژه سالمندانی که در خانه سالمندان زندگی می کنند به دلیل شرایط روحی و ترس از مردن استرس بیشتری نسبت به سایر سالمندانی دارند. آنان از لحاظ جسمی و روانی ضعیف و گاه ناتوان هستند و معمولاً در معرض رویدادهای پرتنش و استرس زا قرار دارند که این عوامل از طریق افت شادی و سلامتی باعث کاهش بهزیستی روان شناختی آنها می شوند. سالمندان به دلیل زندگی در خانه سالمندان، دوری از خانواده، عدم برخورداری از حمایت کافی، مراجعه مکرر به مراکز درمانی و افت سلامت جسمی و روانی به طور مکرر استرس و پریشانی را تجربه می کنند و این استرس از طریق افزایش آشفتگی رفتاری، هیجانی و روانی باعث کاهش بهزیستی روان شناختی آنها می شود.

در تبیین توانمند بودن انعطاف پذیری کنشی و هوش معنوی در پیش بینی بهزیستی روان شناختی سالمندان می توان گفت سالمندانی که توانایی انطباق مثبت با تجربه های تلخ و ناگوار را دارند؛ به عبارت دیگر توانایی مقابله با تجربیات زندگی، بحران ها و موقعیت های استرس زا را به شیوه های مثبت و پایدار دارند (سالمندان دارای انعطاف پذیری کنشی) و یا سالمندانی که قابلیت های روانی زیادی مبنی بر جنبه های غیرمادی و متعالی زندگی دارند که با تعالی، معنای شخصی، ماهیت هستی و سطوح بالاتر هوشیاری مرتبط هستند

سالمندان با مشکلات فراوانی از جمله بهزیستی روان شناختی پایین مواجه هستند، لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه هوش معنوی، استرس ادراک شده و انعطاف پذیری کنشی با بهزیستی روان شناختی در سالمندان ساکن در مرکز سالمندی انجام شد. نتایج نشان داد که هوش معنوی با بهزیستی روان شناختی رابطه مثبت و معنی دار داشت. این نتیجه با نتایج پژوهش های ستوده و همکاران [۱۱]، حیدری و همکاران [۱۲] و صاحب الازمنی و همکاران [۱۳] همسو بود. برای مثال ستوده و همکاران ضمن پژوهشی گزارش کردند که هوش معنوی با بهزیستی روان شناختی رابطه مثبت و معنی دار داشت [۱۱]. در پژوهشی دیگر صاحب الازمنی و همکاران گزارش کردند که هوش معنوی و بهزیستی روان شناختی رابطه مثبتی داشتند [۱۳]. معتمدی و همکاران ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین مدیریت استرس و بهزیستی روان شناختی سالمندان رابطه معنی داری وجود داشت [۱۹]. در پژوهشی دیگر اونشیری و همکاران گزارش کردند که استرس ادراک شده با بهزیستی روان شناختی رابطه معنی دار منفی داشت [۲۱]. نصیر و نادری ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که انعطاف پذیری کنشی با خوش بینی رابطه مثبت و معنی دار داشت. در پژوهشی دیگر مارشال و بروکمن گزارش کردند که انعطاف پذیری روانی با بهزیستی هیجانی رابطه معنی دار مثبت داشت. در تبیین این یافته بر مبنای نظر نصیر و نادری [۲۶] می توان گفت سالمندان دارای انعطاف پذیری کنشی بالا از احساس اعتماد به نفس و کارآمدی بالایی برخوردارند و با دید مثبت همراه با خوش بینی به مسائل و مشکلات نگاه می کنند که این ویژگی ها به آنها اجازه می دهد با موفقیت چالش های زندگی را پشت سر بگذارند. سالمندانی که احساس ناامیدی و تنهایی کمتر و احساس انعطاف پذیری کنشی بیشتری دارند، مشکلات را به عنوان مساله ای می پندارند که می توان آن را کندوکاو کنند، تغییر دهند، آن را تحمل و یا اینکه آن را حل کنند که این عوامل توانایی تحمل مشکلات را افزایش و داشتن یک چشم انداز مثبت به زندگی را ارتقا می دهد که این عوامل می توانند باعث بهبود بهزیستی روان شناختی سالمندان شوند. بر مبنای نظر اوپادهای [۱۰] می توان گفت که هوش معنوی به افراد این امکان را می دهد که به ناملایمات، فشارهای روانی و فقدان های گریزناپذیر که

روان‌شناختی در سالمندان، سالمندان مرد و سالمندان زن داشتند و دو متغیر انعطاف‌پذیری کنشی و هوش معنوی توانایی پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی در کل سالمندان، سالمندان مرد و سالمندان زن را داشتند. نتایج حاکی از اهمیت روابط هوش معنوی، استرس ادراک‌شده و انعطاف‌پذیری کنشی با بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان می‌باشند. بنابراین طراحی و تدوین برنامه‌هایی برای ارتقای بهزیستی روان‌شناختی سالمندان توسط مسئولان و برنامه‌ریزان برای سالمندان بر اساس متغیرهای پیش‌بین به‌ویژه متغیرهای انعطاف‌پذیری کنشی و هوش معنوی توصیه می‌گردد. همچنین آنان می‌توانند اقدام به تربیت متخصصانی برای اجرای برنامه‌های خود کنند و از مشاوران، روانشناسان بالینی و درمانگران آموزش دیده برای اجرای برنامه‌های آموزشی تهیه شده در قالب کارگاه‌های آموزشی به‌ویژه برای سالمندانی که دارای بهزیستی روان‌شناختی پایینی هستند، استفاده کنند و از این طریق بهزیستی روان‌شناختی آنان را افزایش دهند. علاوه بر آن با توجه به نتایج مشاوران و روانشناسان برای افزایش بهزیستی روان‌شناختی سالمندان ابتدا باید انعطاف‌پذیری کنشی و هوش معنوی آنان را افزایش و سپس استرس ادراک‌شده آنان را کاهش دهند.

سپاسگزاری

در پایان از مدیران مراکز سالمندی شهر اهواز و شرکت کننده‌های پژوهش به دلیل همکاری و مشارکت تشکر و قدردانی می‌شود. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز است. همچنین این پژوهش با کد اخلاق IR.IAU.AH.REC.1397.021 در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز به ثبت رسیده است.

تضاد منافع

در این مقاله تضاد منافی برای نویسندگان وجود ندارد.

References

- Lee AR. Psychological proximity to issues of the elderly: The role of age-morphing technology in campaigns for the elderly. *Comput Hum Behav.* 2017;69:311-23. doi: 10.1016/j.chb.2016.12.046
- Paiva MM, Sobral ER, Villarouco V. The Elderly and Environmental Perception in Collective Housing. *Procedia Manufacturing.* 2015;3:6505-12. doi: 10.1016/j.promfg.2015.07.937
- Fan Y, Fang S, Yang Z. Living arrangements of the elderly: A new perspective from choice constraints in China. *China Econ Rev.* 2018;50:101-16. doi: 10.1016/j.chieco.2018.04.001
- Desiningrum DR. Grandparents' roles and psychological well-being in the elderly: a correlational study in families with an autistic child. *Enferm Clin.* 2018;28 Suppl 1:304-9. doi: 10.1016/S1130-8621(18)30175-X pmid: 30115354
- Pisanti R, van der Doef M, Maes S, Lazzari D, Bertini M. Job characteristics, organizational conditions, and distress/well-being among Italian and Dutch nurses: a cross-national comparison. *Int J Nurs Stud.* 2011;48(7):829-37. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2010.12.006 pmid: 21257172
- Ryff CD. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom.* 2014;83(1):10-28. doi: 10.1159/000353263 pmid: 24281296
- Otera M, Horike H, Saito T. Musical life review for the elderly with dementia as spiritual care—Clinical functions and roles of meaningful or memorable songs. *Arts Psychother.* 2013;40(3):285-90. doi: 10.1016/j.aip.2013.05.012
- King DB, DeCicco TL. The spiritual intelligence self-report inventory. Rethinking claims of spiritual intelligence: A definition, model, and measure: ProQuest; 2008.
- Rahman ZA, Shah IM. Measuring Islamic Spiritual Intelligence. *Procedia Econ Finance.* 2015;31:134-9. doi: 10.1016/s2212-5671(15)01140-5
- Upadhyay S, Upadhyay N. A Multi-Criteria Decision Framework to Measure Spiritual Intelligence of University Teachers. *Procedia Comput Sci.* 2016;91:591-8. doi: 10.1016/j.procs.2016.07.150
- Sotoodeh H, Shakerinia I, Kheyraati M, Dargahi S, Ghasemi Jobaneh R. [Surveying the relationship between spiritual and moral intelligence and the psychological

(سالمندان دارای هوش معنوی) در زندگی به طور مناسبی از راهبردها یا سبک‌های مقابله‌ای استفاده می‌کنند [۱]. استرس کمتری دارند، میزان و شدت استرس‌ها را کمتر از سایر سالمندان ارزیابی می‌کنند، از زندگی احساس رضایت بیشتری دارند، هنگام مواجهه با چالش‌ها از راهبردهای مناسب برای حل چالش‌ها و یا عدم توجه به آنها (در صورت عدم حل) استفاده می‌کنند و از سلامت بیشتری برخوردارند [۱۴]. در نتیجه آنان استرس کمتری دارند، هیجان‌های خود را به خوبی کنترل می‌کنند، ارتباط اجتماعی و عاطفی مطلوب‌تری با دیگران دارند، شادتر و امیدوارتر هستند و از وضعیت سلامت جسمی و روانی مطلوب‌تری برخوردارند که این عوامل باعث می‌شوند انعطاف‌پذیری کنشی و هوش معنوی توانایی پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی سالمندان را داشته باشند. انعطاف‌پذیری کنشی و هوش معنوی با بسیاری از ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی (از جمله شادکامی، رضایت از زندگی، امیدواری، خوش‌بینی و غیره) که توانایی پیش‌بینی مثبت بهزیستی روان‌شناختی را دارند، رابطه مثبت دارند [۱۹] و بالعکس با بسیاری از ویژگی‌های منفی روان‌شناختی (از جمله غم، افسردگی، اضطراب، وسواس و غیره) که توانایی پیش‌بینی منفی بهزیستی روان‌شناختی را دارند، رابطه منفی دارند [۴]. در نتیجه هنگامی که انعطاف‌پذیری کنشی و هوش معنوی با هم برای پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی سالمندان وارد معادله رگرسیون شوند، می‌توانند بهزیستی روان‌شناختی آنان را پیش‌بینی کنند. نخستین دیگر استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی برای جمع‌آوری داده‌ها و روش نمونه‌گیری در دسترس بود. آخرین محدودیت می‌توان به محدود شدن جامعه پژوهش به سالمندان ساکن در مراکز سالمندی شهر اهواز اشاره کرد.

نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که هوش معنوی و انعطاف‌پذیری کنشی رابطه مثبت و معنی دار و استرس ادراک‌شده رابطه منفی و معنی دار با بهزیستی

- well-being of nurses]. *Iranian J Med Ethics Hist Med*. 2016;9(1):63-73.
12. Heydari A. [The mediating role of psychological well-being in the relationship between Spiritual intelligence and happiness]. *J Psychol Mod Meth*. 2015;6(21):73-86.
 13. Sahebalzamani M, Farahani H, Abasi R, Talebi M. The relationship between spiritual intelligence with psychological well-being and purpose in life of nurses. *Iranian J Nurs Midwifery Res*. 2013;18(1):38.
 14. Liu Y, Li T, Guo L, Zhang R, Feng X, Liu K. The mediating role of sleep quality on the relationship between perceived stress and depression among the elderly in urban communities: a cross-sectional study. *Public Health*. 2017;149:21-7. doi: 10.1016/j.puhe.2017.04.006 pmid: 28528223
 15. Lim EX, Sim AY, Forde CG, Cheon BK. The role of perceived stress and gender on portion selection patterns. *Physiol Behav*. 2018;194:205-11. doi: 10.1016/j.physbeh.2018.05.031 pmid: 29864438
 16. Yamaguchi A, Kim M-S, Oshio A, Akutsu S. The role of anger regulation on perceived stress status and physical health. *Pers Individ Differences*. 2017;116:240-5. doi: 10.1016/j.paid.2017.03.053
 17. Moon HJ, Seo JG, Park SP. Perceived stress and its predictors in people with epilepsy. *Epilepsy Behav*. 2016;62:47-52. doi: 10.1016/j.yebeh.2016.06.038 pmid: 27450304
 18. Heinze JE, Stoddard SA, Aiyer SM, Eisman AB, Zimmerman MA. Exposure to Violence during Adolescence as a Predictor of Perceived Stress Trajectories in Emerging Adulthood. *J Appl Dev Psychol*. 2017;49:31-8. doi: 10.1016/j.appdev.2017.01.005 pmid: 28966425
 19. Moatamedy A, Borjali A, Sadeqpur M. Prediction of Psychological Well-Being of the Elderly Based on the Power of Stress Management and Social Support. *Salmand*. 2018;13(1):98-109. doi: 10.21859/sija.13.1.98
 20. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. 1983;24(4):385-96. pmid: 6668417
 21. Anushri M, Puranik M, Yashoda R. Relationship between psychological well-being and perceptions of stress among undergraduate dental students in Bengaluru city: A cross-sectional study. *J Indian Assoc Public Health Dent*. 2014;12(4):283. doi: 10.4103/2319-5932.147666
 22. Lerche S, Gutfreund A, Brockmann K, Hobert MA, Wurster I, Sunkel U, et al. Effect of physical activity on cognitive flexibility, depression and RBD in healthy elderly. *Clin Neurol Neurosurg*. 2018;165:88-93. doi: 10.1016/j.clineuro.2018.01.008 pmid: 29331872
 23. Litinas I, Koutselos AD. Dynamics of flexible peptides under the action of an electrostatic field in the gas phase. *J Mol Liquids*. 2017;245:115-20. doi: 10.1016/j.molliq.2017.07.049
 24. Whishaw IQ, Mirza Agha B, Kuntz JR, Qandeel, Faraji J, Mohajerani MH. Tongue protrusions modify the syntax of skilled reaching for food by the mouse: Evidence for flexibility in action selection and shared hand/mouth central modulation of action. *Behav Brain Res*. 2018;341:37-44. doi: 10.1016/j.bbr.2017.12.006 pmid: 29229548
 25. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*. 2003;18(2):76-82. doi: 10.1002/da.10113 pmid: 12964174
 26. Nasir M, Naderi F. [The relationship of religious beliefs, and resilience with optimism in female high school students]. *J Woman Cult*. 2014;6(19):47-59.
 27. Marshall E-J, Brockman RN. The Relationships Between Psychological Flexibility, Self-Compassion, and Emotional Well-Being. *J Cogn Psychother*. 2016;30(1):60-72. doi: 10.1891/0889-8391.30.1.60
 28. Marshall VW. Death, Bereavement, and the Social Psychology of Aging and Dying. *Care Dying Bereaved Aged* 2018;6:57-73. doi: 10.4324/9781315232645-7
 29. Boccardi M, Boccardi V. Psychological Wellbeing and Healthy Aging: Focus on Telomeres. *Geriatrics (Basel)*. 2019;4(1). doi: 10.3390/geriatrics4010025 pmid: 31023993
 30. Organization WH. Global health and ageing. Geneva: World Health Organization; 2011.
 31. Shahsavari R, Ghaffari M, Makhtoum Nejjad R. Mediating Role of Psychological Hardiness and Perceived Social Support on the Relationship between Spiritual Intelligence and Happiness in the Elderly Women. *J Gerontol*. 2018;2(4):11-21. doi: 10.29252/joge.2.4.11
 32. Khanjani M, Sohrabi F, Aazami Y. [The Effectiveness of Resilience and Stress Management Training Program on Psychological Well-being, Meaning of Life, Optimism, and Satisfaction of Life in Female-Headed Households]. *Iran J Psychiat Nurs*. 2018;6(2):1-11.
 33. Smith GD, Yang F. Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students. *Nurse Educ Today*. 2017;49:90-5. doi: 10.1016/j.nedt.2016.10.004 pmid: 27889584