



The Successful Aging: The Role of Life Style, Spiritual Intelligence and Self-Efficacy

Noshiravan Mohammadi^{1*} , Farane Fard Ebrahimi¹ 

¹ Dept. of measurement, faculty of psychology and behavioral science, Allameh Tabataba'ei University

² Dept. of psychology, faculty of humanities and social science, south Tehran branch of Islamic Azad university, Tehran, Iran

Article Info

Article History

Received: 01.11.2022

Revised: 26.12.2022

Accepted: 26.12.2022

ePublished: 30.12.2022

Keywords

Aging, successful aging, lifestyle, spiritual intelligence, self-efficacy

How to cite this article

Mohammadi, N., & Fard Ebrahimi, F. (2022). The Successful aging: The Role of life style, spiritual intelligence and self-efficacy. *Aging Psychology*, 8(4), 361-373.

*Corresponding Author

Noshiravan Mohammadi

Email

noshirwanm@gmail.com



© The Author(s)

Publisher: Razi University

Abstract

Considering that the population aging process has started in Iran, it is obvious that identifying the health status of the elderly and the factors affecting successful aging is the first step to improve their health. Therefore, the aim of this study was to predict successful aging based on lifestyle, spiritual intelligence and self-efficacy. This was a descriptive-correlational research in terms of its method and a basic research in terms of its purpose. The statistical population of this study was consisted of all the elderly living in nursing homes of Tehran, Iran in 2021, the number of whom was estimated to be about 1100 people. The statistical sample was 285 people were selected using cluster sampling method and finally from the collected questionnaires 200 completed questionnaires were analyzed. Zanjari et al.'s Successful aging, King's spiritual intelligence and Sherer and Maddux's self-efficacy questionnaires were used to collect information in this study. Pearson's correlation coefficient and multiple regression analysis were used for the data to be analyzed in SPSS-24 software. The result of Pearson's correlation coefficient indicated that there is significant positive correlation between lifestyle and successful aging ($r=0.67$), self-efficacy and successful aging ($r=0.40$), as well as spiritual intelligence and successful aging ($r=0.21$) and among the component of spiritual intelligence, personal meaning had the highest correlation with successful aging ($r=0.67$). Moreover, the results of multiple regression analysis indicated that 54% of the changes in successful aging can be interpreted by the predictor variables ($P<0.01$). According to the results, steps can be taken to improve successful aging through modifying life style, and improving the level of spiritual intelligence and self-efficacy. In conclusion, the elderly should not consider the features and characteristics of aging as their personal weakness, and make changes in their life style by finding a suitable life style for this period, increasing their self-efficacy and improving their spiritual intelligence.



سالمندی موفق: نقش سبک زندگی، هوش معنوی و خودکارآمدی

نوشیروان محمدی^{۱*}، فرانیه ابراهیمی^۱

^۱ گروه سنجش و اندازه‌گیری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران
^۲ گروه روان‌شناسی دانشکده علوم انسانی واجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، تهران، ایران

چکیده

با توجه به اینکه کشور ایران تجربه سالمندی را آغاز کرده است، بدیهی است شناسایی وضعیت سلامت سالمندان و بررسی عوامل مؤثر بر سالمندی موفق اولین گام برای ارتقای سلامت آنان است. بنابراین این پژوهش با هدف بررسی رابطه سالمندی موفق براساس سبک زندگی، هوش معنوی و خودکارآمدی بود. پژوهش حاضر از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی و از نظر هدف، یک مطالعه بنیادی بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه سالمندان ساکن در مراکز سالمندی شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بود. تعداد این افراد ۱۱۰۰ نفر است که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای، ۲۸۵ نفر انتخاب و از بین پرسشنامه‌های گردآوری شده ۲۰۰ پرسشنامه کامل انتخاب و تحلیل شد. جهت گردآوری اطلاعات در این پژوهش از پرسشنامه‌های سالمندی موفق زنجری و همکاران، سبک زندگی لعلی، هوش معنوی کینگ و خودکارآمدی شرر و مادوکس استفاده شد. جهت تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه در نرم‌افزار SPSS24 استفاده شد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین سبک زندگی با سالمندی موفق ($r=0/67$)، خودکارآمدی و سالمندی موفق ($r=0/40$) و بین هوش معنوی و سالمندی موفق ($r=0/21$) همبستگی معناداری بود و تولید معنای شخصی نیز بالاترین همبستگی را با سالمندی موفق داشت ($r=0/67$). بعلاوه نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان نشان داد که ۵۴ درصد از تغییرات سالمندی موفق، می‌تواند توسط متغیرهای پیش‌بین تبیین شود ($P<0/01$). با توجه به نتایج این پژوهش، اصلاح سبک زندگی و همچنین بهبود سطح هوش معنوی و خودکارآمدی، در جهت بهبود سالمندی موفق در سالمندان گام برداشت. بنابراین سالمندان باید خصوصیات و ویژگی‌های سالمندی را به‌عنوان ضعف‌های شخصیتی خود در نظر بگیرند و از طریق یافتن سبک زندگی مناسب با این دوره خاص، افزایش خودکارآمدی و بهبود هوش معنوی، تغییراتی در نحوه زندگی خود به وجود آورند.

اطلاعات مقاله

سابقه مقاله

دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۰۹

اصلاح: ۱۴۰۱/۱۰/۰۵

پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۰۵

چاپ الکترونیکی: ۱۴۰۱/۱۰/۰۹

کلیدواژه‌ها

سالمندان، سالمندی موفق، سبک زندگی، هوش معنوی، خودکارآمدی

نحوه ارجاع به مقاله

محمدی، ن، و فرد ابراهیمی، ف. (۱۴۰۱). سالمندی موفق: نقش سبک زندگی، هوش معنوی و خودکارآمدی. *روان‌شناسی پیری*، ۸(۴)، ۳۶۱-۳۷۳.

* نویسنده مسئول

نوشیروان محمدی

پست الکترونیکی

noshirwanm@gmail.com

همکاران (۱۳۹۵) در بررسی ارتباط بین سالمندی موفق و سلامت معنوی سالمندان شهر تهران نشان دادند که بین سالمندی موفق با سلامت معنوی در رابطه با خود و در رابطه با دیگران ارتباط معنی‌داری وجود داشت. نتایج پژوهش جین و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که افرادی که سبک زندگی سالمی دارند، ۸۵ درصد کمتر احتمال مرگ و میر دارند. پژوهش محمدی و همکاران (۱۴۰۰) نشان داد که سالمندی موفق بر حمایت اجتماعی ادراک شده و سرزندگی ذهنی در سالمندان اثر دارد. فرتلی و دیکتاش (۲۰۱۹) نشان دادند که بین سالمندی موفق و رضایت از زندگی رابطه مثبت است و اسمیت و همکاران (۲۰۱۸) هم نشان دادند بین سالمندی موفق و تاب‌آوری رابطه مثبت است. در نهایت چو و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که سالمندی موفق و بهزیستی روانی رابطه مثبت وجود دارد.

بر اساس پژوهش انجام شده توسط الماسی (۱۳۹۶) سبک زندگی می‌تواند یکی از عوامل مرتبط با سالمندی موفق باشد. سبک زندگی، روش زندگی یک فرد، یک گروه یا حتی یک جامعه کامل است و می‌تواند به عوامل ملموس و نامشهود موارد زیادی را در برگیرد (مونیز و همکاران، ۲۰۱۹). نوع سبک زندگی فرد با عوامل زیادی تعیین می‌شود و منعکس‌کننده ارزش‌ها، تجربیات، دیدگاه و نگرش جهانی است اما داوطلبانه نیست چراکه افراد معمولاً بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند بدون آنکه آگاهی از این امر داشته باشند. به‌طورکلی سبک زندگی در ظاهر مربوط به اجتماع است، اما از اساس تشکیل‌دهنده آن نباید غافل شد. چراکه سبب سردرگمی فرد می‌گردد و تا زمانی که نتواند مینا، ایدئولوژی و طرز رفتار خود را به شکلی صحیح تبیین نماید با اهداف اصلی خود دچار تعارض خواهد شد (ولتن و همکاران، ۲۰۱۸). در کشورهای درحال توسعه، پیشرفت پزشکی منجر به تغییر سبک زندگی، طولانی شدن طول عمر و افزایش جمعیت سالمندان شده است. امروزه ۶۰۰ میلیون نفر از جمعیت جهان بیش از ۶۰ سال سن دارند، انتظار می‌رود این میزان تا سال ۲۰۲۵ به ۱٫۲ میلیارد نفر و تا سال ۲۰۵۰ به ۲ میلیارد نفر، یعنی ۲۱ درصد از جمعیت جهان افزایش یابد (کیم و لی، ۲۰۱۹). شهنازی و همکاران (۱۳۹۷) نشان دادند که بین ابعاد مختلف سبک زندگی با کیفیت زندگی سالمندان رابطه معناداری وجود دارد. قنبری

انتقال از دوره میانسالی به دوران پیری اغلب با تغییرات ناخوشایندی همراه است. درحالی‌که برخی از افراد مسن به‌خوبی با تغییرات پیری سازگار می‌شوند و آن را تجربه می‌کنند، برخی از آنها این‌چنین نیستند. اصطلاح پیری می‌تواند به معنای کاهش باشد و کاهش فعلی موفقیت‌آمیز نیست. در حالت معمول با افزایش سن حواس افراد به‌آرامی از کار می‌افتد. در ۷۰ سالگی فقط ۵۰ درصد بویایی را که در ۴۰ سالگی احساس می‌شد می‌توان حس کرد، دید افراد در نور کم به‌طور مداوم کاهش می‌یابد، تا اینکه در ۸۰ سالگی تعداد کمی از افراد می‌توانند در شب رانندگی کنند. در سن ۹۰ سالگی، ۵۰ درصد از افراد حتی قادر به استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی نیستند (گروور، ۲۰۱۶). از این‌رو، برخی از افراد پیر از مشکلات فیزیکی و روان‌شناختی رنج می‌برند که از دهه ۱۹۵۰، عبارت سالمندی موفق به‌طور فزاینده‌ای برای نشان دادن عوامل و شرایط زمینه‌ساز پیری سالم مورد استفاده قرار گرفت (واپل و همکاران، ۲۰۱۱).

سالمندی موفق^۱ به عنوان عملکرد جسمی، روانی و اجتماعی بالا در سنین پیری بدون بیماری‌های اساسی تعریف می‌شود (او و همکاران، ۲۰۱۹). رو و کان (۱۹۹۷) به عنوان اولین نظریه‌پردازان در این زمینه برای سالمندی موفق سه عامل (۱) عاری از معلولیت یا بیماری (۲) توانایی‌های شناختی و جسمی بالا و (۳) تعامل با دیگران از راه‌های معنی‌دار را مهم شمردند. به‌عبارتی، سالمندی موفق صرفاً عدم وجود بیماری یا حفظ قابلیت‌های عملکردی نیست، بلکه به ترکیب هر دو همراه با تعامل فعال بازندگی نیاز دارد (وال، ۲۰۲۰). دوره سالمندی مانند هر دوره دیگری در زندگی نیاز به تنوع و شادمانی دارد و عدم توجه به آن باعث بروز افسردگی و ناراحتی در سالمندان می‌شود. حفظ سلامت جسمی در سالمندان ارتباط مستقیمی با سلامت روان آنها و گذراندن موفقیت‌آمیز دوره سالمندی دارد. اگرچه داشتن سه عامل مطرح‌شده توسط رو و کان (۱۹۹۷) از فاکتورهای مهم در سالمندی موفق است، اما ترکیبی دیگر از عوامل، از جمله سلامتی و رضایت‌مندی از زندگی، توانایی مقابله با رویدادها، حفظ احساس مثبت به آینده، امید به زندگی، داشتن عملکرد شناختی مناسب، یادگیری چیزهای جدید، داشتن استقلال و فعالیت‌های اجتماعی حائز اهمیت است (تچ رومر و وال، ۲۰۱۷). گلی و

² life style¹ successful aging

باعث بهبود عملکرد می‌شود. ایمنوز (۱۹۹۹) معنویت را از زاویه هوش مورد توجه قرار می‌دهد و بیان می‌کند که هوش معنوی، چارچوبی برای شناسایی و سازمان‌دهی مهارت‌ها و توانمندی‌های مورد نیاز است. به‌گونه‌ای که با استفاده از معنویت میزان انطباق‌پذیری فرد افزایش می‌یابد. عسگری و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که هوش معنوی نقش مهمی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی سالمندان دارد. همچنین نتایج پژوهش عسگری و شفیع (۱۳۹۶) نشان داد که هوش معنوی نقش مهمی در پیش‌بینی کیفیت زندگی سالمندان دارد، اما پژوهش امامی و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که اثر هوش معنوی بر خودشکوفایی و رضایت از زندگی سالمندان معنادار نیست.

از سوی دیگر، در پژوهش ویشهال و همکاران (۲۰۲۱) نشان داده شد که توانایی افراد در برنامه‌ریزی و تمرین در داشتن رفتار مؤثر به‌منظور دستیابی به نتیجه دلخواه در یک موقعیت خاص، کنترل وقایع و موقعیت‌هایی که زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد به‌عنوان خودکارآمدی نقش مؤثری در بهبود روند سالمندی خواهد داشت. باور خودکارآمدی، از سنین ابتدایی تولد شکل می‌گیرد اما در دوران نوجوانی و جوانی نیز متوقف نمی‌شود و در بزرگسالی با کسب مهارت، تجربه و ادراک جدید و گوناگون ادامه می‌یابد. مؤثرترین راه در به وجود آمدن حس قوی خودکارآمدی از طریق تجربه‌های موفقیت‌آمیز است (کرائوس و همکاران، ۲۰۱۷). نتایج پژوهش فان‌وو و یوشنگ (۲۰۱۹) نشان داد که خودکارآمدی نقش بیشتری به نسبت رفتارهای ارتقا دهنده سلامت بر روی سالمندی سالم دارد. خودکارآمد بودن یکی از ارکان مهم در ارتقای فردی به سطوح بهتر است. بدون کارآمدی، افراد نمی‌توانند با مشکلات زندگی مواجه شوند (یاداک، ۲۰۱۷). خودکارآمدی در افراد مسن، به افزایش انرژی، خواب بهتر و کاهش درد و ناراحتی و همچنین رضایت کلی از زندگی مربوط می‌شود. نتایج پژوهش نریمانی و صمدی‌فرد (۱۳۹۶) نشان داد که خودکارآمدی، عزت نفس و شادکامی با سلامت اجتماعی سالمندان رابطه معناداری دارند. ناصح و حیدری (۱۳۹۴) در پژوهشی نشان دادند که بین خودکارآمدی و کیفیت زندگی سالمندان رابطه مثبتی وجود دارد. همچنین پژوهش فرهادی و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که حمایت اجتماعی، بهزیستی معنوی و خودکارآمدی نقش مهمی در پیش‌بینی بهزیستی روانی

و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که سبک زندگی و حیطه‌های سلامت عمومی سالمندان و زیرمقیاس‌های آن رابطه معناداری دارد. همچنین نتایج پژوهش‌های قهرمانی و همکاران (۱۳۹۱) و موحدی و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد که اکثر سالمندان سبک زندگی متوسط و نامطلوبی دارند. بنابراین لازم است برنامه‌های مراقبت‌های بهداشتی و فعالیت بدنی این گروه سنی مورد توجه قرار گیرد و با کمک به داشتن سبک زندگی سالم در فعالیت‌های روزمره، مراقبت از خود، کار، سرگرمی داشتن سالمندی موفق در آنها را تقویت کرد (داسکالوپولو و همکاران، ۲۰۱۹).

هوش معنوی، به میزان استعداد یک فرد برای درک بعد غیرمادی انسان و میزان توانایی او در درک باورهایش اشاره دارد و شامل توانایی حفظ تعادل فکری و آرامش درونی، هدایت شناختی انسان، داشتن عملکردی همراه با بصیرت و مهربانی است (آنوار و همکاران، ۲۰۲۰). هوش معنوی، یکی از ابعاد جدید هوش انسان است که از آن برای حل مسائل مفهومی و ارزشی استفاده می‌شود و زمینه باور افراد را می‌سازد. بسیاری از روان‌شناسان معتقدند که هوش معنوی توانایی رفتار کردن با دلسوزی و دانایی در حین آرامش درونی و بیرونی، صرف نظر از پیشامدها و رویدادهاست چراکه سبب می‌شود همه‌چیز آن‌طور که هست دیده شود. افراد باهوش معنوی در حین قضاوت، توانایی منصفانه و دلسوزانه رفتار کردن را دارند (هاموری و آلزی، ۲۰۱۶). بنابراین، بهبود هوش معنوی در سالمندان در جهت اتخاذ دیدگاه مثبت و دستیابی به آرامش درونی کمک می‌کند. این تغییر در نگرش انگیزه و کنترل را بهبود می‌بخشد و همچنین به کاهش سطح استرس بالا که معمولاً ناشی از چالش‌های روزمره زندگی است کمک می‌کند. همچنین سالمندان که این هوش را دارند توانایی بیشتری نسبت به سایر سالمندان دارند زیرا، هوش به انسان کمک می‌کند تا نسبت به اتفاقات بیرونی اطلاع یافته و به آگاهی فرد منجر می‌شود. به‌طورکلی، هوش معنوی در افراد سالمند می‌تواند منجر به ثبات در طول زندگی، تحول در برقراری ارتباط و ارتقا کیفیت مدیریت چالش‌های روان‌شناختی می‌شود (ساموئل، ۲۰۲۰). همچنین هوش معنوی نوعی سازگاری و رفتار حل مشکل است که فرد را در جهت هماهنگی با پدیده‌های اطراف و دستیابی به یکپارچگی درونی و بیرونی یاری می‌نماید و

بود. لازم به ذکر است ۱/۵ درصد افراد به این سؤال پاسخ ندادند. از مجموع ۲۰۰ نمونه مورد بررسی سن ۲۴/۵ درصد افراد ۶۰ تا ۶۵ سال، ۱۷ درصد بین ۶۵ تا ۷۰ سال، ۲۶/۵ درصد بین ۷۰ تا ۷۵ سال، ۳۰ درصد بین ۷۵ تا ۸۰ سال بود. لازم به ذکر است ۰/۲ درصد افراد به این سؤال پاسخ ندادند.

ابزار

پرسش‌نامه سالمندی موفق^۱. این پرسش‌نامه که در ایران توسط زنجری و همکاران (۱۳۹۵) جهت سنجش سالمندی موفق طراحی شده است، دارای ۵۴ سؤال و بدون زیرمقیاس است و بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت (۱ تا ۵) نمره‌گذاری می‌شود و حداقل نمره ۵۴ و حداکثر آن ۲۷۰ است. نمره بالا به معنی سالمندی موفق و نمره پایین به معنی سالمندی ناموفق است. در پژوهش زنجری و همکاران (۱۳۹۷) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسش‌نامه مناسب ارزیابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش زنجری و همکاران (۱۳۹۷) برای این پرسش‌نامه بالای ۰/۹۳ برآورد شد. پایایی به دست آمده برای پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ بود.

پرسش‌نامه سبک زندگی^۲. پرسش‌نامه سبک زندگی توسط لعلی و همکاران (۱۳۹۱) تدوین شد. نسخه نهایی پرسش‌نامه سبک زندگی دارای ۷۰ سؤال در طیف لیکرت و بدون زیرمقیاس است. شرکت‌کنندگان به هر گویه در مقیاس ۵ درجه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) لیکرت پاسخ می‌داد. حداقل نمره کل در این پرسش‌نامه ۷۰ و حداکثر آن ۳۵۰ است. معنای نمره بالا در پرسش‌نامه بیانگر سبک زندگی مناسب‌تر است. نتایج پژوهش لعلی (۱۳۹۱) نشان داد که پرسش‌نامه سبک زندگی، از روایی و پایایی کافی و مناسب برای ارزیابی و اندازه‌گیری سبک زندگی افراد برخوردار است. نتایج پژوهش لعلی (۱۳۹۱) نشان داد که پرسش‌نامه سبک زندگی، از روایی و پایایی کافی و مناسب برای ارزیابی و اندازه‌گیری سبک زندگی افراد برخوردار است. پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ بود.

پرسش‌نامه هوش معنوی^۳. پرسش‌نامه هوش معنوی کینگ (۲۰۰۸) توسط دیوید بی‌کینگ ساخته شد. این

سالمندان دارند. بنابراین از آنجاکه نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد خودکارآمدی به‌عنوان یک مفهوم روان‌شناختی رفتارهای سالم را تحت تأثیر قرار می‌دهد (فو و همکاران، ۲۰۱۸)، می‌توان رابطه بین خودکارآمدی و سالمندی موفق را تبیین کرد. پس اگر بتوان بر جنبه‌های مثبت و پایدار زندگی این دوران را بررسی کرد، می‌توان امید داشت که از جنبه‌های منفی آن کاست و پیری به دوره‌ای مطلوب تبدیل شود. محیط زندگی، عوامل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، استقلال فردی، سلامت جسمی و روانی، اوقات فراغت، ارتباط با خانواده و احساس مؤثر بودن عواملی هستند که بر وضعیت روانی سالمندان و تأثیر می‌گذارد (گلیکن، ۲۰۰۹). در کنار این عوامل سبک زندگی، هوش معنوی و خودکارآمدی نیز از اهمیت بسزایی برخوردار است. بر این اساس این پژوهش که با هدف پیش‌بینی سالمندی موفق براساس سبک زندگی، هوش معنوی و خودکارآمدی انجام خواهد شد و فرضیات پژوهش عبارت بودند از (۱) سالمندی موفق براساس سبک زندگی، هوش معنوی و خودکارآمدی قابل پیش‌بینی است، (۲) سبک زندگی با سالمندی موفق رابطه مثبت دارد، (۳) هوش معنوی با سالمندی موفق رابطه مثبت دارد، و (۴) خودکارآمدی با سالمندی موفق رابطه مثبت دارد.

روش

طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی و از نظر هدف، بنیادی محسوب می‌شود. جامعه آماری این پژوهش متشکل از کلیه سالمندان بالای ۶۰ سال شهر تهران ساکن در سرای سالمندان در سال ۱۴۰۰ بود. تعداد این افراد بر اساس اعلام سازمان بهزیستی ۱۱۰۰ نفر است. نمونه آماری بر اساس جدول مورگان ۲۸۵ نفر بود که به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای از مراکز سرای سالمندان و به صورت در دسترس انتخاب شدند و از بین پرسش‌نامه‌های گردآوری شده ۲۰۰ پرسش‌نامه کامل انتخاب و تحلیل شد. ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت از (۱) حداقل تحصیلات سیکل (۲) داشتن سن بین ۸۰-۶۰ و ملاک‌های خروج عبارت است از (۱) عدم پاسخگویی (۲) تکمیل نامناسب پرسش‌نامه‌ها و (۳) ابتلا به بیماری‌های مربوط به دمانس بودند. از مجموع ۲۰۰ نمونه مورد بررسی جنسیت ۴۸/۵ درصد افراد زن و ۵۰ درصد مرد بودند. میانگین سنی گروه زنان برابر ۷۴/۲۲ و میانگین سنی گروه مردان برابر ۷۶/۳۳

1 Successful Aging Instrument (SAI)

2 Life Style Questionnaire (LSQ)

3 The Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI-24)

تکمیل پرسش‌نامه ابهامی برای پاسخ‌دهندگان وجود داشت، توسط پژوهشگر با و صبر و حوصله توضیح داده می‌شد. در نهایت برای تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده در این پژوهش از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش توصیفی میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد و در بخش استنباطی و به‌منظور سنجش فرضیات، از آزمون رگرسیون همزمان با نرم‌افزار SPSS 24 استفاده شد.

یافته‌ها

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد، آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش در سالمندان آورده شده است.

با توجه به اطلاعات مندرج در جدول ۱، میانگین و انحراف معیار برای سالمندی موفق برابر با $(26/59 \pm 173/86)$ ، برای سبک زندگی برابر با $(264/29 \pm 36/45)$ ، برای هوش معنوی برابر با $(72/48 \pm 9/00)$ و برای خودکارآمدی برابر با $(51/93 \pm 9/52)$ محاسبه شده است. در بین مؤلفه‌های هوش معنوی، آگاهی متعالی با میانگین و انحراف استاندارد برابر با $(21/00 \pm 3/30)$ دارای بیشترین میانگین و بسط حالت هشپاری با میانگین و انحراف استاندارد برابر با $(14/58 \pm 2/51)$ دارای کمترین میانگین است.

همچنین نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد بین سبک زندگی ($r=0/67$)، هوش معنوی ($r=0/21$) و خودکارآمدی ($r=0/40$) با سالمندی موفق رابطه مثبت و معناداری در سطح ($P<0/01$) وجود دارد. همچنین همه مؤلفه‌های هوش معنوی به‌جز بسط حالت هشپاری ($r=0/10$) با سالمندی موفق رابطه مثبت و معناداری دارند. در ادامه جهت مشخص کردن نقش هر متغیر در پیش‌بینی سالمندی موفق از رگرسیون چندگانه استفاده شد. قبل از اجرای رگرسیون پیش‌فرض‌های آن بررسی شد. مقادیر به‌دست‌آمده برای آماره تحمل و عامل تورم واریانس حاکی از آن بود که از مفروضه هم خطی تخطی نشده است، زیرا مقدار تحمل تمام متغیر بیش از $0/1$ و عامل تورم واریانس کمتر از 10 است. همچنین نتایج آزمون دوربین-واتسون در دامنه $1/5$ تا $2/5$ قرار داشت که نشان‌دهنده استقلال خطاها است. در نتیجه شرایط استفاده از این روش تحلیل وجود دارد.

پرسش‌نامه ۲۴ سؤال و ۴ خرده مقیاس تفکر انتقادی وجودی، معناسازی شخصی، آگاهی متعالی و گسترش خودآگاهی دارد. سؤال‌های پرسش‌نامه روی یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره گذاری می‌شود. حداقل نمره در این پرسش‌نامه برابر ۲۴ و حداکثر آن ۱۲۰ است. نمره‌های بالا نشان‌دهنده هوش معنوی بالا یا وجود چنین ظرفیتی است. کینگ ضریب پایایی کل این پرسش‌نامه را بر اساس ضریب آلفای کرونباخ $0/95$ گزارش کرد. در ایران در پژوهش عرفان و همکاران (۱۳۹۵) ضریب آلفای کرونباخ $0/75$ بدست آمد. پایایی بدست آمده برای این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر برابر $0/77$ بدست آمد.

پرسش‌نامه خودکارآمدی^۱. این پرسش‌نامه که توسط شرر و همکاران (۱۹۸۲) ساخته شده است، دارای ۱۷ سؤال است که هر سؤال بر اساس مقیاس لیکرت از دامنه کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم تنظیم می‌شود. نمره‌گذاری مقیاس به این صورت است که به هر ماده از ۱ تا ۵ امتیاز تعلق می‌گیرد. بنابراین حداقل نمره ۱۷ و حداکثر نمره برابر ۸۵ است. این پرسش‌نامه زیرمقیاس ندارد. شرر و مادوکس (۱۹۸۲) با استفاده از روش تحلیل عاملی روایی پرسش‌نامه را بررسی و تأیید کردند. همچنین در پژوهش‌های صورت گرفته توسط آنان ضریب پایایی این ابزار $0/85$ به دست آمد. این مقیاس توسط براتی بختیاری (۱۳۷۶) به نقل از رضایی فرد و معین (۱۳۹۶) ترجمه و اعتبار آن با روش آلفای کرونباخ $0/81$ گزارش شده است. در پژوهش حاضر مقدار پایایی از طریق آلفای کرونباخ برای این پرسش‌نامه $0/79$ به دست آمد.

روش اجرا

پس از اخذ مجوزهای لازم از سازمان بهزیستی به صورت حضوری به مراکز انتخاب شده سالمندان (۴ مرکز در سطح شهر تهران، مرکز یاس منطقه ۱، مرکز موج نو منطقه ۴، مرکز نورا منطقه ۵ و مرکز کهریزک منطقه ۲۰) مراجعه شد و در بین سالمندانی که داوطلب پاسخگویی بودند، پرسش‌نامه‌ها توزیع شد، در ضمن قبل از پاسخگویی به آنها در مورد هدف پژوهش و اهمیت و ضرورت آن و رعایت نکات اخلاقی توضیح داده شد. برای بعضی از افراد نیز پرسش‌نامه به صورت شفاهی خوانده شد و پاسخ‌ها توسط پژوهشگر تیک زده شد. همچنین اگر در طول فرایند

^۱ Sherer's General Self-Efficacy Scale (SGSES)

جدول ۱

میانگین و انحراف استاندارد و همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کولموگروف اسمیرونوف	معناداری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. سبک زندگی	۲۶۴/۲۹	۳۶/۴۵	۱/۱۷	۰/۱۲	۱						
۲. هوش معنوی	۷۲/۴۸	۹	۰/۹۷	۰/۲۹	۰/۱۷۱**	۱					
۳. تفکر انتقادی وجودی	۲۰/۸۰	۲/۸۸	۱/۲۸	۰/۰۷	۰/۲۰۶**	۰/۴۹۲**	۱				
۴. تولید معنای شخصی	۱۶/۲۵	۲/۲۷	۰/۹۱	۰/۳۷	۰/۰۰۹	۰/۶۰۲**	۰/۲۷۱**	۱			
۵. آگاهی متعالی	۲۱	۳/۳۰	۱/۲۱	۰/۱۰	۰/۱۲۲**	۰/۴۴۴*	۰/۳۰۳**	۰/۱۹۴**	۱		
۶. بسط حالت هشیاری	۱۴/۵۸	۲/۵۱	۰/۸۵	۰/۴۶	۰/۰۷۱	۰/۶۱۹**	۰/۳۴۹**	۰/۴۶۳**	۰/۳۸۹**	۱	
۷. خودکارآمدی	۵۱/۹۳	۹/۵۲	۱/۱۲	۰/۱۶	۰/۲۶۸**	۰/۱۹۶**	۰/۲۳۳**	۰/۱۷۲**	۰/۲۲۵**	۰/۲۱۷**	۱
۸. سالمندی موفق	۱۷۳/۸۶	۲۶/۵۹	۰/۶۱	۰/۸۴	۰/۶۷۹**	۰/۲۱۸**	۰/۱۶۲*	۰/۳۱۵**	۰/۲۱۴**	۰/۱۰۷	۰/۴۰

** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

جدول ۲

نتایج رگرسیون چندگانه هم‌زمان پیش‌بینی سالمندی موفق بر اساس سبک زندگی، هوش معنوی و خودکارآمدی

متغیر پیش‌بین	R	R ²	F	df	P	β	P
سبک زندگی	۰/۷۴	۰/۵۶	۴۱/۲۰	۱۹۳	< ۰/۰۰۱	۰/۶۳۱	< ۰/۰۰۱
هوش معنوی	۰/۷۴	۰/۵۶	۴۱/۲۰	۱۹۳	< ۰/۰۰۱	۰/۴۴۹	< ۰/۰۰۱
تفکر وجودی انتقادی	۰/۷۴	۰/۵۶	۴۱/۲۰	۱۹۳	< ۰/۰۰۱	۰/۰۲۱	۰/۷۸۷
تولید معنای شخصی	۰/۷۴	۰/۵۶	۴۱/۲۰	۱۹۳	< ۰/۰۰۱	-۰/۰۵۲	۰/۴۲۷
آگاهی متعالی	۰/۷۴	۰/۵۶	۴۱/۲۰	۱۹۳	< ۰/۰۰۱	۰/۱۸۵	< ۰/۰۱۳
بسط حالت هشیاری	۰/۷۴	۰/۵۶	۴۱/۲۰	۱۹۳	< ۰/۰۰۱	۰/۰۷۳	۰/۳۴۱
خودکارآمدی	۰/۷۴	۰/۵۶	۴۱/۲۰	۱۹۳	< ۰/۰۰۱	۰/۲۴۸	< ۰/۰۰۱

موفق دارند. همچنین در بین مؤلفه‌های هوش معنوی، تنها مؤلفه آگاهی متعالی ($\beta = 0.18$, $P < 0.01$) نقش معناداری در پیش‌بینی سالمندی موفق دارد و سایر مؤلفه‌های آن نقش معناداری در پیش‌بینی متغیر وابسته ندارند.

بحث و نتیجه‌گیری

با بررسی جنبه‌های مثبت و پایدار زندگی در دوران سالمندی می‌توان امید داشت که از جنبه‌های منفی آن کاست و پیری به دوره‌ای مطلوب تبدیل شود. محیط زندگی، عوامل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، سلامت جسمی و روانی و غیره عواملی هستند که بر وضعیت روانی سالمندان تأثیر می‌گذارد، در کنار این عوامل پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی سالمندی موفق بر اساس متغیرهای سبک زندگی، هوش معنوی و خودکارآمدی انجام شد. فرضیه اول این مطالعه مبنی بر اینکه سالمندی موفق

بر اساس اطلاعات جدول ۲، شدت همبستگی بر اساس مقدار ضریب همبستگی چندگانه برابر با ۰/۵۶ است. مجذور R برابر ۰/۵۶ است، که نشان می‌دهد ۵۶ درصد از تغییرات متغیر ملاک یعنی سالمندی موفق، می‌تواند توسط متغیرهای پیش‌بین تبیین شود. بر اساس اطلاعات جدول ۲ میزان معناداری F با درجه آزادی ۶ و ۱۹۳ کمتر از میزان ۰/۰۱ محاسبه شده است که این امر بیانگر این است که مدل رگرسیونی در سطح ۹۹٪ معنادار است ($P < 0.01$) و $F_{(6,193)} = 41.20$. همچنین نتایج به‌دست آمده نشان می‌دهد که مقدار t به‌دست آمده برای ضریب بتای به‌دست آمده برای متغیرهای سبک زندگی ($\beta = 0.63$, $P < 0.01$)، هوش معنوی ($\beta = 0.44$, $P < 0.01$) و خودکارآمدی ($\beta = 0.24$, $P < 0.01$) همگی معنادار هستند، بنابراین این متغیرهای نقش معناداری در پیش‌بینی متغیر وابسته یعنی سالمندی

زندگی سه کارکرد محوری دارد که شامل فهم زندگی، امکان پیش‌بینی و امکان کنترل است. سبک زندگی به فرد کمک می‌کند زندگی را بفهمد، چراکه این سبک زندگی افراد است که شیوه ارتباط برقرار کردن آنها با دیگران، خودشان و همه هستی را تعیین می‌کند و به آن معنا می‌بخشد. همچنین اگر افراد سبک زندگی خاص خودشان را نداشته باشند، امکان اینکه بتوانند با دیگران ارتباط برقرار کنند و نحوه روابطشان را درک و تفسیر کنند وجود نخواهد داشت. بنابراین می‌توان گفت که سبک زندگی سالمندان از طریق انتخاب‌های خودشان و نحوه ارتباط آنها با دنیای پیرامونشان با سالمندی موفق در ارتباط است. همچنین سبک زندگی خاص افراد به آنها این امکان را می‌دهد که نحوه واکنش و نگرش خاص خودشان را در برخورد با مشکلات پیش‌بینی کنند. این امر سبب می‌شود که سالمندان بتوانند در مواقع لزوم این توانایی را داشته باشند که نحوه واکنش خود را نسبت به مشکل پیش‌آمده پیش‌بینی کنند و از این طریق عملکرد مناسبی از خود بروز دهند. در این صورت سالمندان می‌توانند با چالش‌های موجود در زندگی و موانعی که به دلیل افزایش سن برای آنها به وجود آمده کنار بیایند و سازگار شوند. بنابراین این سازگاری سبب آرامش و سلامت روانی آنها خواهد شد و سالمندی موفق را پشت سر خواهند گذاشت. از طرفی سبک زندگی افراد به آنها امکان کنترل می‌دهد. هنگامی که سالمندان بتوانند از خودشان نقشه شناختی داشته باشند تا حدودی می‌توانند کنترل‌هایی بر روی افکار و رفتارشان داشته باشند. این امر سبب می‌شود که هنگام برخورد با موانع و چالش‌های سالمندی، از طریق شناختی که از خودشان دارند شرایط را برای سازگاری هرچه بیشتر خود فراهم کرده و زمینه سلامت روانی خود را فراهم کنند. بنابراین سالمندی موفق را تجربه خواهند کرد.

فرضیه سوم این مطالعه مبنی بر اینکه بین هوش معنوی با سالمندی موفق رابطه مثبت وجود دارد، تأیید شد که این یافته با مطالعات عسگری و شفیعی (۱۳۹۶)، عسگری و همکاران (۱۳۹۸) همسو است و با نتایج پژوهش امامی و همکاران (۱۳۹۳) همسو نیست. در تبیین ارتباط بین هوش معنوی با سالمندی موفق می‌توان گفت، هوش معنوی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها، ظرفیت‌ها و منابع معنوی است که به کار بردن آنها در زندگی باعث افزایش سازگاری و سلامت روان فرد خواهد شد. طبق

بر اساس سبک زندگی، هوش معنوی و خودکارآمدی قابل پیش‌بینی است، تأیید شد که این یافته با مطالعات قهرمانی و همکاران (۱۳۹۱)، قنبری و همکاران (۱۳۹۴)، عسگری و شفیعی (۱۳۹۶)، عسگری و همکاران (۱۳۹۸)، ناصح و حیدری (۱۳۹۴)، فرهادی و همکاران (۱۳۹۴)، نریمانی و صمدی‌فرد (۱۳۹۶) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که، سالمندی موفق تحت تأثیر عوامل زیادی قرار می‌گیرد، بنابراین باید از جنبه‌های مختلفی ارزیابی شود. بسیار پرواضح است که برای بررسی سالمندی موفق نیاز به بررسی سبک زندگی، هوش معنوی و خودکارآمدی سالمندان داریم. در صورت برخورداری سالمندان از سطح بالای این عوامل، زندگی شادتری خواهند داشت و کنترل سلامتی خود را به دست‌آمده خواهند گرفت. امروزه یک از راهبردهای بسیار مهم ارتقای سلامت در سالمندان، رسیدن به هدف سالمندی موفق و سالم است، که راه‌حل بسیار مناسبی برای کم کردن مسائل دشوار و هزینه‌های حاصل از سالمندی است (زاگر و همکاران، ۲۰۱۵). به نقل از ابوالحسنی و باستانی، (۱۳۹۷). از اینرو می‌توان گفت سالمندانی که در وضعیت مناسبی از نظر سلامتی قرار دارند و این احساس را درباره توانایی‌های خود دارند که می‌توانند مسائل و چالش‌های پیش‌روی خود را بدرستی مدیریت کنند، عواطف و هیجان‌های منفی کمتری را تجربه کرده و سالمندی موفق را پشت سر خواهند گذاشت. همچنین این سالمندان انگیزه بیشتری برای درگیری در کارهای روزمره خود داشته و در مقایسه با سالمندانی که سبک زندگی نادرست و هوش معنوی پایین دارند و احساس خودکارآمدی آنان ضعیف است، بیشتر ترغیب می‌شوند که به فعالیت‌های شاد روی آورند و ضعف‌های خود را به‌عنوان مانعی برای پیش رفتن در نظر نگیرند. بنابراین در وضعیت روانی بهتری نسبت به سایر سالمندان قرار خواهند گرفت و سالمندی موفق را تجربه خواهند کرد.

فرضیه دوم این مطالعه مبنی بر اینکه بین سبک زندگی با سالمندی موفق رابطه مثبت است، تأیید شد و این یافته با مطالعات قهرمانی و همکاران (۱۳۹۱)، شهنازی و همکاران (۱۳۹۷)، محمدی و همکاران (۱۳۹۵)، قنبری و همکاران (۱۳۹۴) همسو است. در تبیین ارتباط بین سبک زندگی با سالمندی موفق می‌توان گفت که سبک زندگی افراد نشان‌دهنده نگرش‌ها، نحوه زندگی، ارزش‌ها و جهان‌بینی فرد است. طبق نظر النبرگر (۲۰۱۷) سبک

زندگی خود و محدودیت‌هایی که به واسطه آن تجربه می‌کنند کنار بیایند. بنابراین سالمندان از نظر روانی در شرایط بهتری قرار خواهند گرفت و اضطراب کمتری را احساس خواهند کرد.

فرضیه چهارم این مطالعه مبنی بر اینکه بین خودکارآمدی با سالمندی موفق رابطه مثبت وجود دارد، تأیید شد که این یافته با مطالعات ناصح و حیدری (۱۳۹۴)، فرهادی و همکاران (۱۳۹۴)، نریمانی و صمدی‌فرد (۱۳۹۶) و فان‌وو و یوشنگ (۲۰۱۹) همسو است. در تبیین ارتباط بین خودکارآمدی با سالمندی موفق می‌توان گفت که، خودکارآمدی به افراد این توانایی را می‌دهد که بتوانند با موقعیت‌های خاص خود را منطبق کنند. طبق نظر بندورا (۱۹۹۷)، هیچ مکانیسمی پرنفوذتر از خودکارآمدی برای کنترل عملکرد وجود ندارد که بتواند با شیوه فکر کردن، احساس کردن و برانگیختگی افراد رابطه داشته باشد. بنابراین سالمندانی که خودکارآمدی بالایی دارند در انجام تکالیف مربوط به این دوره از زندگی خود پافشاری و تلاش بسیار زیادی می‌کنند و در برابر چالش‌ها و موانع دیرتر تسلیم می‌شوند. این سالمندان به دلیل احساس کنترلی که روی زندگی خود داشته و توانایی بیشتری در حل مسائل از خود نشان می‌دهند، از سلامت روانی بالاتری برخوردار بوده و سالمندی موفق‌تری را تجربه خواهند کرد. از آنجاکه خودکارآمدی می‌تواند همه جنبه‌های زندگی فرد را تحت شعاع قرار دهد، بنابراین سالمندان دارای خودکارآمدی قوی عملکرد بهتری نسبت به سایر سالمندان خواهند داشت. چراکه ابعاد مختلف زندگی را تحت کنترل و مدیریت خود درخواهند آورد. این سالمندان به دلیل اینکه احساس می‌کنند از پس مشکلات و چالش‌های موجود در زندگی خود برخوردارند، هیچگاه از آنها اجتناب نکرده و تمام تلاش خود را در جهت رفع مشکلات خواهند کرد. بنابراین برای حل مسائل پیش‌آمده خود راه‌های بسیاری را در نظر گرفته و در صورت شکست، به سرعت راه‌حل دیگری را جایگزین کرده و این کار را تا زمانی که مشکل را از سر راه خود برندارند ادامه خواهند داد. بنابراین این افراد از نظر روانی در شرایط مساعدی قرار خواهند داشت، چراکه عواطف منفی حاصل از مشکلات در زندگی آنها پرنرنگ نبوده و به سرعت عواطف مثبت جایگزین آنها خواهند شد. از این‌رو سالمندان با خودکارآمدی بالا سالمندی موفق‌تری را نسبت به سایر سالمندان تجربه خواهند کرد.

مدل کینگ (۲۰۰۸)، به نقل از نصر اصفهانی و اعتمادی (۱۳۹۱)، هوش معنوی دارای چهار بعد تفکر انتقادی وجودی، آگاهی متعالی، تولید معنای شخصی و توسعه حالت هوشیاری است. هنگامی که سالمندان بتوانند در زمینه مسائل وجودی مانند مرگ و مسائل پس از آن تفکر انتقادی داشته باشند و اطلاعات حاصل از مشاهده و تجربه را ارزیابی، مفهوم‌سازی، تجزیه و تحلیل و ترکیب کنند. این امر توانایی درک عمیق در ارتباط با مسائل وجودی را به آنان خواهد داد. از طرفی می‌توانند از سطوح مختلف آگاهی خود در حل مسائل بهره ببرند. بنابراین تفکر انتقادی منجر به سازگاری هرچه بیشتر سالمندان با زندگی و شرایط کنونی آنان شده و سالمندی موفق‌تری را برای آنان به همراه خواهد داشت. همچنین آگاهی متعالی این توانایی را به سالمندان خواهد داد که ابعاد برتر خود، دیگران و جهان مادی را شناخته و درک کنند. هنگامی که سالمندان بتوانند بعد معنوی زندگی را از طریق آگاهی متعالی درک کنند، مسائل موجود در زندگی خود را عمیقاً درک خواهند کرد و به معنای آن پی خواهند برد، بنابراین سازگاری آنان افزایش خواهد یافت و سالمندی موفق‌تری را طی خواهند کرد. از طرفی ایجاد معنای شخصی به سالمندان کمک می‌کند که در این دوره از زندگی نیز برای خود هدف‌هایی تعیین کنند و احساس نظم، جهت و استقلال داشته باشند. این امر عواطف منفی حاصل از افزایش سن و به وجود آمدن بیماری‌ها در سالمندان را کاهش داده و سبب تجربه سالمندی موفق خواهد شد. همچنین توسعه حالت هوشیاری در سالمندان منجر به فهم عاشقانه جهان هستی خواهد شد و در این مرحله است که افراد می‌توانند از مشکلات وز ندگی غمبار خود رها شوند و به خودشناسی و خداشناسی برسند. همچنین پی خواهند برد که عضو این جهان کیهانی هستند و دیگران نیز با آنها در این مجموعه بسیار بزرگ همراه هستند. این ادراک سبب از بین رفتن قید و بندهای مادی و وابستگی‌های آزاردهنده در سالمندان خواهد شد و سالمندی موفق‌تری را برای آنها به همراه خواهد داشت. بنابراین به‌طور کلی می‌توان چنین نتیجه گرفت که هوش معنوی سبب بروز رفتارهایی می‌شود که منجر به آرامش روانی افراد خواهد شد و از طرفی منجر به درک این موضوع خواهد شد که جهان هستی باهدفی مشخص بنا شده و زندگی محدود به این دنیا نیست. این ادراکات به سالمندان کمک می‌کند که بتوانند با این دوره بخصوص از

که سبک زندگی خود را با توجه به موقعیت تغییر داده‌اند و با افزایش خودکارآمدی و هوش معنوی به بهبود وضعیت خود کمک بسیار زیادی کرده‌اند، فراهم خواهد ساخت. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به محدودیت در تعمیم نتایج به دیگر سالمندان و همکاری ضعیف برخی شرکت‌کنندگان در تکمیل پرسش‌نامه‌ها و روش نمونه‌گیری در دسترس اشاره کرد. به دیگر پژوهشگران توصیه می‌گردد تا در زمینه‌های مشابه به تکرار پژوهش انجام شده با دیگر گروه‌های سالمندان و جامعه گسترده‌تر در محیط‌های اجتماعی مختلف اقدام و برخی دیگر از ویژگی‌های روان‌شناختی و شخصیتی سالمندان که می‌تواند با سالمندی موفق آنها در ارتباط باشد را بررسی کنند.

سپاس‌گزاری

نویسندگان این مقاله از سازمان بهزیستی و مراکز سالمندان که در انجام این پژوهش همکاری داشتند تشکر می‌کنند.

منابع

- امامی، ز.، مولوی، ح.، و کلانتری، م. (۱۳۹۳). تحلیل مسیر اثر هوش معنوی و هوش اخلاقی بر خودشکوفایی و رضایت از زندگی در سالمندان شهر اصفهان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۵(۲)، ۱۳-۴.
- ابوالحسنی، ف.، و باستانی، ف. (۱۳۹۷). سالمندی موفق در بعد رضایت از زندگی و درک از سالمندی در سالمندان مراجعه‌کننده به مرکز بهداشت غرب تهران. *نشریه پرستاری ایران*، ۳۱(۱۱۶)، ۷۴-۶۱.
- رضایی‌فرد، س.، و معین، ل. (۱۳۹۶). رابطه خودکارآمدی با سلامت‌روان و عزت‌نفس در بیماران سرطانی. *مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۳(۱)، ۱۷۴-۱۶۴.
- زنجری، ن.، ابراهیمی، م.، و صادقی، ر. (۱۳۹۵). واکاوی ادراک جوانان از تجربه طلاق: مطالعه کیفی در شهر تهران. *نشریه بررسی مسائل اجتماعی ایران*، ۷(۲)، ۲۸-۱.
- شهنازی، ح.، و سبحانی، آ.، و چرکزی، ع. (۱۳۹۷). بررسی ارتباط بین ابعاد مختلف سبک‌زندگی با کیفیت‌زندگی سالمندان. *دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۵(۳)، ۳۶۳-۳۷۰.
- عرفان، ع.، حقانی، ف.، اطهر، ا.، و براتعلی، م. (۱۳۹۵). رابطه بین هوش هیجانی و هوش معنوی دانشجویان پرستاری و مامایی. *آموزش در علوم پزشکی*، ۱(۱۶)، ۲۸-۱۸.
- عسکری، م.، و عسگری، پ.، و سنگانی، ع. (۱۳۹۸). رابطه هوش معنوی، استرس ادراک‌شده و انعطاف‌پذیری کنشی با بهزیستی روان‌شناختی سالمندان. *روان‌پرستاری*، ۷(۳)، ۲۱-۱۶.

همچنین خودکارآمدی از طریق باوری که فرد به توانایی‌ها و مهارت‌های خود دارد، باعث کسب نتایج با پیامدهای مورد انتظار برای فرد خواهد شد. چراکه افراد با خودکارآمدی بالا از ظرفیت‌ها و محدودیت‌های خود در انجام امور آگاهی داشته و در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی، می‌توانند پیش‌بینی کنند که در صورت به‌کارگیری میزان خاصی از تلاش چه اندازه موفقیت کسب خواهد کرد. بنابراین سالمندانی که از خودکارآمدی بالایی برخوردار هستند، این توانایی را دارند که نتایج اعمال خود را پیش‌بینی کنند و در نهایت نتایجی کسب خواهند کرد که مورد انتظارشان بوده است. این امر سالمندانی را که به دلیل افزایش سن محدودیت‌های خاصی را در انجام امور روزمره خود تجربه می‌کنند، ترغیب خواهد کرد که از طریق باوری که به توانایی‌های خود در زمینه‌ای خاص دارند، محدودیت‌ها و ناتوانی‌های خود را جبران کرده و سلامت روانی خود را بهبود بخشند. بنابراین به‌طورکلی می‌توان چنین نتیجه گرفت که خودکارآمدی به سالمندان کمک می‌کند که ضعف‌ها و محدودیت‌های خاص خود را از طریق توانمندی‌های دیگرشان جبران کنند و سالمندی موفق را طی کنند (نریمانی و صمدی فرد، ۱۳۹۶).

به‌طورکلی می‌توان چنین گفت که سالمندان باید خصوصیات و ویژگی‌های سالمندی را به‌عنوان ضعف‌های شخصیتی خود در نظر نگیرند و از طریق یافتن سبک زندگی مناسب با این دوره خاص، افزایش خودکارآمدی و بهبود هوش معنوی، تغییرات چشمگیری در نحوه زندگی خود نسبت به گذشته به وجود آورند و با این واقعیت کنار بیایند که هر دوره از زندگی متضمن انجام فعالیت‌های خاص همان دوره است و این امر تغییری در شخصیت آنان به وجود نخواهد آورد و آنها را تبدیل به انسان دیگری نخواهد کرد. همچنین سبب می‌شود که این امر را بپذیرند مانند گذشته می‌توانند مفید باشند و وظایف متفاوتی نسبت به گذشته می‌توانند بر عهده گیرند که با توانایی‌های این دوره هماهنگی دارد. بنابراین همچنان خود را دارای شخصیت مفید و مستقل دانسته و منزوی نخواهند شد. این امر سبب می‌شود که سالمندان متناسب با شرایط خاص خود زندگی کنند و زمینه را برای بروز موفقیت‌ها و دستاوردهای جدید در این مهیا کنند (ابوالحسنی و باستانی، ۱۳۹۷). بنابراین می‌توان چنین در نظر گرفت که این شرایط زمینه را برای تجربه سالمندی موفق در سالمندانی

- in the west of Tehran, Iran. *IJN*, 31(116), 61-74. <http://ijn.iuims.ac.ir/article-1-2857-fa.html> [Persian]
- Anwar, M. A., Gani, A. M. O., & Rahman, M. S. E. (2020). Acts of spiritual intelligence from Islamic perspective on emotional intelligence. *Journal of Islamic Accounting Business Research*, 4(11), 216-32. <https://doi.org/10.1108/JIABR-10-2016-0123>
- Asghary, Sh., & Shafiee, H. (2017). Prediction of elderly quality of life based on internal coherence, mindfulness and spiritual intelligence. *Positive Psychology Research*, 3(3), 61-67. <https://sid.ir/paper/257696/fa> [Persian]
- Askary, M., Asgary, P., & Sangani, A. (2019). Relationship of spiritual intelligence, perceived stress and flexibility of action with psychological well-being in the elderly. *IJPN*, 7 (3), 15-21. <http://ijpn.ir/article-1-1263-fa.html> [Persian]
- Aw, s., Koh, G.C.H., Tan, C.S., Wong, M.L., Vrijhoef, H.J.M., & Harding, S.C. (2019). Theory and design of the community for successful ageing (ComSA) program in Singapore: connecting Bio Psychosocial health and quality of life experiences of older adults. *BMC Geriatric*, 12(19), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1277-x>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Bosnes, I., Nordahl, H. M., Stordal, E., Bosnes, O., Myklebust, T. Å., & Almkvist, O. (2019). Lifestyle predictors of successful aging: A 20-year prospective HUNT study. *PloS one*, 14(7), e0219200. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219200>
- Cho, I., Martin, P., & Leonard, W. P. (2015). Successful aging and subjective well-being among oldest-Old adults, *The Gerontologist*, 55, (1), 132-143. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu074>
- Daskalopoulou, C., Koukounari, A., Wu, Y. T., Terrera, G. M., Caballero, F. F., de la Fuente, J., Tyrovolas, S., Panagiotakos, D.B., Prince, M., & Prina, M. (2019). عسگری، ش.، و شفیع، ح. (۱۳۹۶). پیش‌بینی کیفیت زندگی سالمندان بر اساس انسجام درونی، ذهن آگاهی و هوش معنوی. *پژوهشنامه روانشناسی مثبت*، ۳(۳) (پیاپی ۱۱)، ۶۱-۷۴
- قنبری‌مقدم، ا.، و محمدی شاه‌بلاغی، ف.، و دالوندی، ا.، و حسین‌زاده، س. (۱۳۹۴). ارتباط سبک زندگی و سلامت عمومی سالمندان شهر تهران. *سالمند*، ۱۰(۴)، ۹۹-۹۰.
- قهرمانی، م.، و نیازآذری، ک.، و صنعتی، ط. (۱۳۹۱). ارزیابی سبک زندگی در سالمندان. *نسیم تندرستی (سلامت خانواده)*، ۱(۳)، ۴۵-۵۰.
- گلی، م.، مداح‌سادات، ب.، دالوندی، ا.، حسینی، م.، ع.، رهگذی، م.، و موسوی‌ارفع، ن. (۱۳۹۵). ارتباط بین سالمندی موفق و سلامت معنوی سالمندان شهر تهران. *روان‌پرستاری*، ۴(۵)، ۲۱-۱۶.
- لعلی، م.، عابدی، ا.، و کجباف، م. (۱۳۹۱). ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه سبک‌زندگی، *پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۱(۱۵)، ۱-۱۵
- معمدی شلمزاری، ع. (۱۳۸۱). *رابطه بین هوش، نگرش‌های مذهبی و رویدادهای زندگی با سالمندی موفق در شهرکرد* (پایان‌نامه دکتری چاپ نشده). دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- موحدی، م.، خمسه، ف.، و عبادی، ع.، و حاجی‌امینی، ز.، و نویدیان، ع. (۱۳۹۵). ارزیابی وضعیت سبک زندگی سالمندان شهر تهران. *مدیریت ارتقای سلامت*، ۵(۳) (پیاپی ۱۹)، ۵۹-۵۱.
- محمدی، ف.، باستانی، ف.، و حسینی، ر. (۱۴۰۰). سالمندی موفق در ابعاد حمایت اجتماعی ادراک‌شده و سرزندگی ذهنی در سالمندان مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال ۱۳۹۹. *نشریه پرستاری ایران*، ۳۴(۱۳۱)، ۶۹-۵۵.
- ناصر، ل.، و حیدری، م. (۱۳۹۴). ارتباط خودکارآمدی عمومی و کیفیت زندگی در سالمندان مقیم سراهای سالمندی استان چهارمحال و بختیاری. *سالمند*، ۱۰(۱)، ۷۳-۶۲.
- نصر اصفهانی، ن.، و اعتمادی، ا. (۱۳۹۱). رابطه ویژگی‌های شخصیتی باهوش معنوی و کیفیت زندگی در دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی. *پژوهش و سلامت*، ۲(۲)، ۲۳۵-۲۲۶.
- نریمانی، م.، و صمدی‌فرد، ح. (۱۳۹۶). سلامت اجتماعی در سالمندان: نقش عزت‌نفس، خودکارآمدی و شادکامی. *روان‌شناسی پیری*، ۳(۳)، ۲۰۶-۱۹۹.

References

- Abolhasani, F., Bastani, F. (2019). Successful ageing in the dimensions of life satisfaction and perception of ageing in the Iranian elderly adults referring to the health center

- Ellenberger, H. (2017). *Ethno-psychiatrie*, ed. E Delille. Lyon: Éditions ENS.
- Emami, Z., Molavi, h., & Kalantary, M. (2014). Path analysis of the effect of spiritual and moral intelligence on self-actualization and life satisfaction in the old aged in Isfahan. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 15(2), 4-13. [Persian]
- Emmons, R. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford.
- Erfan, A., Haghani, F., Omid, A., & Baratali, M. (2016). Midwifery and nursing students' emotional intelligence and its relation to spiritual intelligence. *Iranian Journal of Medical Education*, 16, 232-241. <http://ijme.mui.ac.ir/article-1-4026-fa.html>[Persian]
- Fertelli, T., & Deliktas, T. (2019). A study on the relationship between perceptions of successful aging and life satisfaction of Turkish elderly people. *Perspective Psychiatry Care*, 56(2), 386-392. <https://doi.org/10.1111/ppc.12446>
- Ghahramani, M., Niazazari, K., & Sanati, T. (2012). Evaluation of lifestyle in the elderly. *Family health*, 1(3), 45-50. <https://sid.ir/paper/128356/fa> [Persian]
- Ghanbari Moghadam, A., Mohammadi Shahbolaghi, F., Dalvandi, A., & Hoseinzade S. (2015). Relationship between lifestyle and general health among elderly people in Tehran. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 10 (3), 90-99. <http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-830-fa.html>[Persian]
- Goli, M., Maddah, S. B., Dalvandi, A., Hosseini, M. A., & Rahgozar, M. (2017). The Relationship between successful aging and spiritual health of the elderly. *IJPN*, 4 (5), 16-21. <http://ijpn.ir/article-1-820-fa.html>[Persian]
- Grover, S. (2016). Successful aging. *Journal of Geriatric Mental Health*, 3 (4), 87-93.
- Hammouri, K.A., & Alenzi, S.A. (2016). Spiritual intelligence and the differences among gifted and non-gifted students, according to gender and class level. *American Journal of Educational Research*, 4(15), 1086-1095. <https://doi.org/10.1111/ppc.12446>
- Healthy ageing trajectories and lifestyle behavior: the Mexican health and aging study. *Scientific reports*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-47238-w>
- Jin, S., Li, C., Cao, X., Chen, C., Ye, Z., & Liu, Z. (2022). Association of lifestyle with mortality and the mediating role of aging among older adults in China, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 98, 104559. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2021.104559>.
- Kim, Y., & Lee, E. (2019). The association between elderly people's sedentary behaviors and their health-related quality of life: focusing on comparing the young-old and the old-old. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2(17), 131-143. <https://doi.org/10.1186/s12955-019-1191-0>
- King, D. B. (2008). Rethinking claims of spiritual intelligence: A definition, model, and measure. Unpublished Master's Thesis, Trent University, Peterborough, Ontario, Canada.
- Krause, M., Pietzner, V., Dori, Y & Eilks, I. (2017). Differences and developments in attitudes and self-efficacy of prospective chemistry teachers concerning the Use of ICT in education. *EURASIA Journal of Mathematics Science and Technology Education*, 13 (8), 4405-4417. <https://doi.org/10.12973/eurasia.2017.00935a>
- Laali, M., Abedi, A., & Kajbaf, M.A. (2012). Construction and validation of life style questionnaire. *Psychological research*, 15(1), 64-80. [Persian]
- Mohammadi F, Bastani F, Hosseini R. (2020). Successful aging focused on the dimensions of perceived social support and mental vitality in the elderly referred to the health centers of Iran University of Medical Sciences. *IJN*, 34 (131), 55-69. <http://ijn.iuums.ac.ir/article-1-3470-fa.html>[Persian]
- Motamedishalamzari, A. (2202). Relation between intelligence, religious studies and life events with successful aging in Sharekord. Ph.D. thesis. Tarbiat Modares University. [Persian]
- Movahedi, M., Khamseh, F., Ebadi, A., Haji Amin, Z., & Navidian, A. (2016). Assessment

- of the lifestyle of the elderly in Tehran. *JHPM*, 5 (3), 51-59. <http://jhpm.ir/article-1-630-fa.html> [Persian]
- Muñiz, G., Gómez, B., Becerril, L & Solano, S. (2019). Lifestyle of the elderly person living with diabetes and characterization of nursing diagnoses. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 3 (28), 1-12. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2017-0552>
- Narimani, M., & Samadifard, H. (2017). Social health in the Elderly: The Role of self-esteem, self-efficacy and happiness. *Journal of Aging Psychology*, 3(3), 199-206. magiran.com/p1843363 [Persian]
- Naseh, L., & Heidari, M. (2015). Relationship between general self-efficacy and quality of life among elderly living in Chaharmahal Bakhtiari nursing homes. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 10 (1), 62-73. <http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-815-fa.html> [Persian]
- Nasreesfahani, N., & Etemadi, A. (2012). Relation between personality trait with spiritual intelligence and quality of life in students. *Journal of research and health*, 2(2), 226-234. [Persian]
- Rezaeefard, S., & Moeen, L. (2017). Relationship between self-efficacy with mental health and self - esteem in cancer patient. *Journal of Research in Psychology and Education*, 3(1), 164-174. [Persian]
- Rowe, J.W., & Kahn, R.L. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, 37(4), 433-440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Sadeghi, R., Ebrahimi, M., & Zanjari, N. (2016). Exploring the youth's perceptions of the divorce experience: A qualitative study in Tehran City. *Iranian journal of social problem*, 7(2), 1-28. [Persian]
- Samuel, J. (2020). Emotional and spiritual intelligence of future leaders: Challenges for education. *Educational science*, 2 (178), 1-10. <https://doi.org/10.3390/educsci10070178>
- Shahnazi, H., Sobhani, A., & Cherkzi, A. (2017). Relation of different aspect of lifestyle and elderly quality of life. *Journal of Sabzevar medical science*, 25(3), 1-6. <https://sid.ir/paper/81908/fa> [Persian]
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and Validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671. <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
- Smith, M. L., Bergeron, C. D., McCord, C. E., Hochhalter, A. K., & Ory, M. G. (2018). Successful aging and resilience: Applications for public health, health care, and policy. In: *Resilience in Aging*. Springer, Cham. pp.17-33. https://doi.org/10.1007/978-3-030-04555-5_2
- Tesch-Römer, C., & Wahl, H. W. (2017). Successful aging and aging with care needs: Arguments for a comprehensive concept of successful aging. *The Journals of Gerontology, Series B: Social Sciences*, 3(72), 310-318. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw162>
- Vaupel, J. W., Zhang, Z & van Raalte, A. A. (2011). Life expectancy and disparity: An international comparison of life table data. *BMJ Open*, 2(1), Article 000128. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2011-000128>
- Velten, J., Bieda, A., Scholten, S., Wannemüller, A & Margraf, J. (2018). Lifestyle choices and mental health: a longitudinal survey with German and Chinese students. *BMC Public Health*, 18(1), 1-15. Article 632. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5526-2>
- Wahl, H. W. (2020). Aging successfully: Possible in Principle? Possible for all? Desirable for all? *Integrative Psychological & Behavioral Science*, 2(54), 251-268. <https://doi.org/10.1007/s12124-020-09513-8>
- Wu, F., & Sheng, Y. (2019). Social support network, social support, self-efficacy, health-promoting behavior and healthy aging among older adults: A pathway analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 85, 67-89. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.103934>
- Yadak, S. (2017). The Impact of the perceived self-Efficacy on the academic adjustment among Qassim University Undergraduates. *Open Journal of Social Sciences*, 3 (5), 157-174. <http://dx.doi.org/10.4236/jss.2017.51012>