

ذهن آگاهی، بخشودگی بین فردی و بهزیستی معنوی در رضایت از زندگی سالمندانمریم عابدینی^{۱*}، سامره اسدی مجره^۲، عباس میربلوک بزرگی^۳^۱ گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور مرکز تالش، تالش، ایران^۲ گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران^۳ گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور مرکز تالش، تالش، ایران**چکیده**

رضایت از زندگی به عنوان جامع ترین ارزیابی افراد از شرایط زندگی خود در دوران سالمندی حائز اهمیت فراوان است. پژوهش حاضر باهدف تعیین نقش ذهن آگاهی، بخشودگی بین فردی و بهزیستی معنوی در پیش بینی رضایت از زندگی سالمندان انجام شد. پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. شرکت کنندگان تعداد ۱۵۰ نفر از سالمندان زن و مرد ساکن در شهرستان تالش در سال ۱۳۹۶ بودند که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس رضایت از زندگی، فرم کوتاه مقیاس بهزیستی معنوی، فرم کوتاه مقیاس ذهن آگاهی فرایبرگ و مقیاس بخشودگی بین فردی را بودند. یافته های به دست آمده از روش های آماری ضریب همبستگی پیرسون و روش رگرسیون گام به گام حاکی از همبستگی مثبت و معنادار ذهن آگاهی، بخشودگی بین فردی و بهزیستی معنوی با رضایت از زندگی سالمندان بودند و این متغیرها ۲۳ درصد از تغییرات رضایت از زندگی سالمندان را پیش بینی کردند. بر اساس یافته های پژوهش می توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی، بخشش و معنویت سهم به سزایی در رضایت از زندگی بالا در سالمندان دارند.

کلیدواژه ها: بخشودگی؛ بهزیستی؛ ذهن آگاهی؛ رضایت از زندگی؛ سالمندی**مقدمه**

سالمندی به عنوان یکی از دوران زندگی بشر، مرحله ای مهم و اثرگذار در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی یک ملت می باشد. افراد سالمند، علاوه بر تغییرات بیولوژیکی و فیزیولوژیکی که در بدن رخ می دهد، با رویدادهای مهم زندگی از قبیل بازنشستگی، مرگ دوستان و اعضای خانواده، رفتن به خانه جدید و عقب نشینی از فعالیتهای اجتماعی و تغییراتی در روابط اجتماعی و وضعیت مالی مواجه می شوند. یکی از حوزه های مورد توجه محققین سالمندی، رضایت سالمندان از زندگی است (حاجلو و جعفری، ۱۳۹۳). رضایت از زندگی را می توان به عنوان جامع ترین ارزیابی افراد از شرایط زندگی خود در نظر گرفت که بیانگر نگرش مثبت فرد نسبت به جهانی است که در آن زندگی می کند. یکی از متغیرهای روان شناختی موثر بر رضایت از زندگی افراد سالمند، بهزیستی معنوی است که به عنوان احساس وجود ارتباط با دیگران، وجود معنا و هدف در زندگی و باور داشتن و رابطه با قدرت متعال تعریف شده است (برجعی، نجفی و منسوبی فر، ۱۳۹۱). بهزیستی معنوی می تواند کارکرد جسمی و سازگاری را تقویت کند و منجر به رضایت از زندگی بالا شود. کاپلان و همکاران (۲۰۱۶) ارتباط مذهب را با بهزیستی به واسطه نقش میانجی هیجانات مثبت معنادار گزارش کردند.

متغیر تاثیرگذار دیگر بر رضایت از زندگی، بخشودگی بین فردی است که عبارت است از ویژگی که در آن، شخصی که در روابط بین فردی، مورد آزار یا آسیب قرار گرفته است، خطای فرد خاطی را می بخشد. بخشودگی تلاشی برای حفظ عشق و اعتماد در روابط و پایان دادن به سوگیری های آسیب زا در نظر گرفته است. زمانی که در روابط میان افراد، به ویژه اعضای خانواده و زوجین، عدالت و انصاف نادیده گرفته می شود، افراد احساس می کنند که در این رابطه معبون و متضرر هستند، در نتیجه برای گرفتن حق خود از شیوه های مخرب استفاده نمایند. این شیوه های مخرب به شکل رفتارهای بدبینانه، دشمنی، خشم شدید، گسستگی های هیجانی و آسیب رساندن و آزردن سایر افراد بروز می کند (زارع و عبدالله زاده، ۱۳۹۱). بخشودگی بین فردی نیز با رضایت از زندگی مرتبط است (آیتن، ۲۰۱۶). ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: abedinimaryam93@yahoo.com

این مقاله برگرفته از طرح پژوهشی دانشگاه پیام نور بود.

آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می افتد تعریف شده است. این توجه، توجهی است هدفمند، به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه کنونی (زارع و عبدالله زاده، ۱۳۹۱).

ذهن آگاهی روشی برای بهتر زیستن، تسکین دردها و غنا بخشی و معنادار سازی زندگی و تندرستی است. افزایش ذهن آگاهی با افزایش بهزیستی روان شناختی همراه است. افراد ذهن آگاه در شناخت و مدیریت و حل مشکلات روزمره توانا تر هستند. بروان و ربان (۲۰۰۳) در مطالعه‌ای به بررسی نقش ذهن آگاهی در بهزیستی روانشناختی پرداختند. نتایج مطالعه آنها نشان داد که افزایش ذهن آگاهی با افزایش بهزیستی روانشناختی همراه است. همچنین مداخله بالینی بر روی بیماران سرطانی نشان داد که افزایش ذهن آگاهی با کاهش آشفتگی خلقی و تنیدگی در آنها همراه است. بستر، نایدو و بوتا (۲۰۱۶) نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی را در رابطه میان رضایت از زندگی و بهزیستی معنوی معنادار گزارش کردند.

با توجه به اهمیت سازه‌های معنویت، بخشودگی و ذهن آگاهی در سلامت جسمی و روانشناختی و از سویی با توجه به اهمیت این متغیرها در گروه سالمندان بویژه در خصوص نقش آنها در رضایت زندگی این افراد و عدم بررسی آنها در این گروه، هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین متغیرهای بهزیستی معنوی، بخشودگی بین فردی و ذهن آگاهی با رضایت از زندگی در افراد سالمند است.

روش

شرکت کنندگان

پژوهش به لحاظ هدف از نوع بنیادی و به لحاظ نحوه‌ی جمع آوری داده‌ها توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه سالمندان زن و مرد ساکن در شهرستان تالش در سال بهار ۱۳۹۶ می باشند که از میان آنها به روش نمونه گیری دردسترس نمونه ای به حجم ۱۵۰ نفر سالمند (۸۹ زن و ۶۱ مرد) انتخاب شدند. میانگین سن آزمودنی‌ها ۶۹/۳۳ بود که در دامنه سنی ۶۵ تا ۷۶ سال قرار داشتند. بیشتر شرکت کنندگان دارای تحصیلات زیر دیپلم بوده و به طبقات متوسط جامعه تعلق داشتند. ملاک های ورود به پژوهش عبارت اند از سن ۶۵ سال به بالا، نداشتن سابقه بیماری‌های روانی، عدم مصرف داروهای روانپزشکی، و دارا بودن سواد خواندن و نوشتن.

ابزار

۱) فرم کوتاه مقیاس رضایت از زندگی: این مقیاس توسط اندیکوت و همکاران در سال ۱۹۹۳ طراحی شده است و شامل ۱۴ سوال است که بر اساس مقیاس ۵ درجه ای لیکرت از ۱ (خیلی ضعیف) تا ۵ (خیلی خوب) درجه بندی شده است. اعتبار و پایایی این مقیاس در پژوهش های خارجی تایید شده است. در مطالعه تقریبی، شریفی و سوکی (۱۳۸۵) ضریب همسانی درونی مقیاس ۰/۹۲ و در روش دو نیمه کردن ۰/۹۶ گزارش شد. بعلاوه در پژوهش آنها اعتبار همزمان آن با مقیاس رضایت از زندگی SWLS تایید شد (حاجلو و جعفری، ۱۳۹۳).

۲) فرم کوتاه مقیاس بهزیستی معنوی: این پرسشنامه دارای ۱۰ سوال بوده و نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۵ نقطه ای از بسیار کم (۱) تا بسیار زیاد (۵) می باشد. در پژوهش گل پرور و همکاران (۱۳۹۳) روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه با استفاده از نظر متخصصان بررسی و تأیید شد. به منظور بررسی روایی سازه این پرسشنامه در این پژوهش تحلیل عاملی اکتشافی با چرخش از نوع واریماکس انجام گرفت. در این تحلیل عاملی مشخص گردید که ۱۰ سؤال از ۱۷ سؤال دارای بار عاملی بسیار مطلوب بر یک عامل هستند؛ ازاینرو این ۱۰ سؤال به عنوان سؤالات اصلی برای مقیاس فرم کوتاه بهزیستی معنوی برگزیده شدند. انتخاب گویه‌ها برای این پرسشنامه نیز مانند مقیاس فرم کوتاه سرمایه معنوی بوده است. پایایی پرسشنامه با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۷۸ بدست آمد.

۳) فرم کوتاه مقیاس ذهن آگاهی فرایبرگ: فرم کوتاه مقیاس ذهن آگاهی یک مقیاس ۱۴ سوالی است که بر اساس مقیاس ۴ درجه ای لیکرت از ۱ (به ندرت) تا ۴ (همیشه) نمره گذاری می شود. ضریب پایایی بازآزمایی در پژوهش سوئر و همکاران (۲۰۱۱) ۰/۸۸ به دست آمد. قاسمی جونیه و همکاران (۱۳۹۴) ضریب همسانی درونی این مقیاس را ۰/۹۲ و ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس را ۰/۸۳ گزارش کردند. همچنین، روایی همزمان این مقیاس با مقیاس خودکنترلی و تنظیم هیجان به ترتیب ۰/۶۹ و ۰/۶۸ به دست آمد (به نقل از زارع و عبدالله زاده، ۱۳۹۱).

۴) مقیاس بخشودگی بین فردی: این مقیاس در سال ۱۳۸۹ توسط احتشام زاده و همکاران طراحی شده است. این مقیاس شامل ۲۵ سوال است و بر اساس مقیاس ۴ گزینه ای لیکرت از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۴) نمره گذاری می شود. در پژوهش احتشام زاده و همکاران (۱۳۸۹) ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸ و ضریب بازآزمایی مقیاس ۰/۷۱ به دست آمد. همچنین، اعتبار همزمان این مقیاس با مقیاس بخشودگی بین فردی نیز قابل قبول بود (زارع و عبدالله زاده، ۱۳۹۱).

شیوه اجرای پژوهش به این صورت است که بعد از انتخاب شرکت کنندگان به صورت دردسترس، اطمینان بخشی به آنها مبنی بر محرمانه ماندن اطلاعات صورت گرفت. سپس فرم رضایت نامه آگاهانه جهت شرکت در پژوهش توسط آزمودنی ها تکمیل گردید. در ادامه هدف پژوهش توضیح داده شده و پرسشنامه ها به شرکت کنندگان ارائه گردید و از آنها خواسته شد که با صداقت به سوالات پاسخ دهند. اجرا به صورت انفرادی بود و جهت تکمیل پرسشنامه ها محدودیت زمانی وجود نداشت.

نتایج

میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی متغیرهای رضایت از زندگی، بهزیستی معنوی، ذهن آگاهی و بخشودگی بین فردی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱

ماتریس همبستگی، میانگین، و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴
۲۴/۹۷	۴/۸۶	-			
۳۸/۶۴	۵/۹	۰/۲۲۷*	-		
۳۶/۵۱	۴/۵۸	۰/۲۹۹**	۰/۲۲۸*	-	
۶۱/۵۸	۹/۲۳	۰/۲۵۴**	۰/۲۶۴**	۰/۲۱۲*	-

**P<۰/۰۰۱،*P<۰/۰۵

نتایج تحلیل همبستگی پیرسون در جدول ۱ نشان داد که رابطه بهزیستی معنوی ($p = ۰/۰۵$; $r = ۰/۲۲۷$)، ذهن آگاهی ($p = ۰/۰۱$) و بخشودگی بین فردی ($p = ۰/۰۵$; $r = ۰/۲۲۸$) با رضایت از زندگی سالمندان مثبت و معنادار است و نمره بالا در هر یک از این متغیرها با سطح بالای رضایت زندگی سالمندان همراه است.

جدول ۲

تحلیل رگرسیون نمرات متغیر ملاک بر اساس نمرات متغیرهای پیش‌بین

گام ها	متغیرها	R	R ²	F	p	B	β (بتا)
۱	ذهن آگاهی	۰/۲۹۹	۰/۰۸۹	۸/۸۳۱	<۰/۰۰۱	۰/۴۸۳	۰/۳۷۴
۲	بخشودگی بین فردی	۰/۴۴۱	۰/۱۹۵	۱۰/۷۵۷	<۰/۰۰۱	۰/۱۹۶	۰/۳۰۷
۳	بهزیستی معنوی	۰/۴۸۷	۰/۲۳۷	۹/۰۹۷	<۰/۰۰۱	۰/۲۵۱	۰/۲۰۷

نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که بهزیستی معنوی، ذهن آگاهی و بخشودگی بین فردی قادر به پیش بینی رضایت از زندگی می باشند و در مجموع، ۲۳ درصد از متغیر رضایت از زندگی به وسیله ترکیب خطی از سه متغیر ذهن آگاهی، بخشودگی بین فردی و بهزیستی معنوی پیش‌بینی می‌شود. به این ترتیب که ابتدا متغیر ذهن آگاهی ۸ درصد ($R^2 = ۰/۰۸۹$) از رضایت از زندگی را تبیین می‌کند. در گام دوم متغیر بخشودگی بین فردی وارد مدل رگرسیون شد که نتایج نشان داد ضریب تعیین متغیر بخشودگی بین فردی حدود ۱۹ درصد ($R^2 = ۰/۱۹۵$) است. در گام سوم با ورود متغیر بهزیستی معنوی ۲۳ درصد ($R^2 = ۰/۲۳۷$) است. بنابراین ۸ درصد از متغیر رضایت از زندگی توسط متغیر ذهن آگاهی، ۱۱ درصد توسط متغیر بخشودگی بین فردی و حدود ۴ درصد آن به وسیله متغیر بهزیستی معنوی تبیین می‌شود. با توجه به ضرایب β مندرج در جدول ۲ معلوم شد که متغیرهای پیش‌بین ذهن آگاهی ($\beta = ۰/۳۷۴$) و بخشودگی بین فردی ($\beta = ۰/۳۰۷$) و بهزیستی معنوی ($\beta = ۰/۲۰۷$) به شکل معناداری رضایت از زندگی را تبیین می‌کنند.

بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین ارتباط بهزیستی معنوی، ذهن آگاهی و بخشودگی بین فردی با رضایت از زندگی سالمندان انجام گردید. نتایج حاکی از همبستگی مثبت و معنادار ذهن آگاهی، بخشودگی بین فردی و بهزیستی معنوی با رضایت از زندگی سالمندان بود و این متغیرها ۲۳ درصد از تغییرات رضایت از زندگی سالمندان را پیش‌بینی می‌کردند. نتایج پژوهش همسو با نتایج پژوهش‌های آیتن (۲۰۱۶)، بسترو و همکاران (۲۰۱۶)، حاجلو و جعفری (۱۳۹۳) و ریان و براون (۲۰۰۳)، کاپلن و همکاران (۲۰۱۶) می‌باشد.

معنویت از طریق تاثیر بر ابعاد سلامت و افکار فرد بر رضامندی زندگی تاثیر می‌گذارد. فعال شدن مفاهیم معناداری و هدفمندی در زندگی می‌تواند پیامدهایی همچون بهبود سلامت روان و بهزیستی را به دنبال داشته باشد. معنویت می‌تواند نگرش‌ها، اهداف، احساسات، رفتارها و معنی زندگی را عوض کند و هیجانات مثبت را افزایش دهد (برجلی و همکاران، ۱۳۹۱). افراد دارای بهزیستی معنوی، شیوه زندگی سالمتری را دارند، امیدوارترند، از ثبات روانی بیشتری برخوردارند. این افراد تمایل دارند خود را دوست داشته‌ی، توانا و شایسته ببینند و می‌توانند خدایی را پیدا کنند که آن‌ها را در زندگیشان راهنمایی کند، از آن‌ها در زمان گرفتاری حمایت کند. این مسئله در سن پیری اهمیت بیشتری پیدا می‌کند؛ زیرا این افراد نسبت به افراد جوان و بزرگسال عمر کوتاهی دارند. در این مدت باقیمانده زمان از طریق روی آوردن به معنویت و انجام اعمال مذهبی حس آرامش درونی در خود به وجود می‌آورند و از بار گناهان خود می‌کاهند. افراد سالمند، با بهزیستی معنوی بالا به دعا و راز و نیاز رو می‌آورند تا از این طریق، به یک منبع و قدرت معنوی پناه ببرند و این قدرت برتر آنان را در برابر مشکلات و گرفتاری‌ها محافظت کند. در چنین شرایطی، حس امید و نشاط در فرد به وجود می‌آید و این حس موجب رضایت فرد از زندگی خواهد بود (حاجلو و جعفری، ۱۳۹۳).

در خصوص یافته دیگر پژوهش مبنی بر رابطه ذهن آگاهی با رضایت از زندگی در سالمندان، باید اذعان کرد فرآیند ذهن آگاهی سبب می‌گردد تا فرد به زمان حال تمرکز نموده و از فکر کردن به گذشته و آینده که عامل بسیاری از مشکلات روانی است خودداری نماید. فردی که دارای مهارت ذهن آگاهی است در هنگام برخورد با مشکلات منطقی‌تر و از توانایی سازگاری بالایی برخوردار می‌باشد. هر چه ذهن آگاهی افزایش پیدا کند، به موازات آن، آرامش، عملکرد انطباقی، توانایی‌های عاطفی، مهارت‌هایی مثل درک، فهم، مدیریت و کنترل احساسات خود و دیگران، و رضایتمندی نیز افزایش پیدا می‌کند. سطوح بالاتری از ذهن آگاهی با بهداشت روانی بهتر، و رابطه رضایت‌بخش ارتباط دارد (افکاری شهرستانی و همکاران، ۱۳۹۶). ذهن آگاهی منجر به ارتقای نشاط و شادکامی افراد شده و سلامت جسمی و روانی را ارتقا می‌بخشد. باعث می‌شود تا فرد بتواند با تقاضاهای موقعیتی بی‌ثبات سازگار شود. در سالمندان، ذهن آگاهی می‌تواند منجر به تغییر مثبت در جهت‌گیری زندگی، نگرش و الگوی تفکر شده و توانایی مواجهه با موقعیت‌های فشارزای زندگی را ارتقا داده و عملکرد فرد را بهبود بخشید و درنهایت فرد احساس خشنودی بالایی از خود خواهد داشت. ذهن آگاهی منجر به زندگی بهتر، تسکین دردها و غنابخشی به زندگی می‌شود.

در مورد ارتباط بخشودگی بین فردی با رضایت از زندگی باید اشاره کرد بخشش در روابط بین فردی، به دلیل آنکه به فرد کمک می‌کند تا روابطی ثابت و حمایت‌کننده ایجاد کند، موجب سلامتی و بهزیستی است. بخشودگی میلی درونی است که منجر به بازداری‌های پاسخ‌های ناخوشایند ارتباطی با دیگران می‌شود. بخشودگی، خشم و خصومت را در افراد کاهش داده و موجب افزایش سلامت جسمانی و روانی می‌گردد. بخشودگی با کاهش واکنش‌پذیری سیستم قلبی در پاسخ به استرس و نیز تسریع بهبودی وضعیت سیستم قلبی در پاسخ به استرس مرتبط است (مظاهری، ۱۳۹۵). بخشودگی ویژگی مثبتی است که باعث می‌شود افراد سالمند بهتر هیجانات منفی خود را تنظیم دهند و سطح کیفیت زندگی و بهزیستی و سلامت آن‌ها ارتقا می‌یابد.

محدودیت‌های پژوهش حاضر عبارتند از محدودیت در تعمیم یافته‌های پژوهش به سالمندان آسایشگاهی و عدم بررسی ارتباط متغیرها در سالمندان زن و مرد به دلیل یکسان نبودن تعداد آن‌ها. لذا پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه دیگری بر روی سالمندان آسایشگاهی و به صورت مقایسه‌ای بین زنان و مردان سالمند انجام گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود موضوع مشابهی بصورت مقایسه‌ای بین سالمندان و افراد دیگر دوره‌های سنی انجام گردد.

منابع

- افکاری شهرستانی، زهرا؛ کشاورز، آرزینا؛ درستکار، محمدعلی؛ تبریزی، فاطمه و خزائی، فاطمه. (۱۳۹۶). رابطه ذهن آگاهی و بهینه زیستی با رضایت زناشویی زوجین. *فصلنامه مطالعات روان شناختی و علوم تربیتی*، ۲(۱۵)، ۴۳-۵۱.
- برجلی، احمد؛ نجفی، محمود و منسوبی فر، حسن. (۱۳۹۱). رابطه بهزیستی معنوی، رضایت از زندگی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان دختر و پسر. *فصلنامه روان شناسی تربیتی*، ۳(۳)، ۱-۱۰.
- حاجلو، نادر و جعفری، عیسی. (۱۳۹۳). رابطه بین بهزیستی معنوی و امید با رضایت از زندگی در سالمندان. *روان شناسی و دین*، ۴(۲۸)، ۷۹-۹۰.
- زارع، حسین؛ عبدالله زاده، حسن. (۱۳۹۱). *مقیاس های اندازه گیری در روان شناسی شناختی*، تهران: نشر آبیژ.
- گل پرور دارایی، نفیسه و خیاطان، فلور. (۱۳۹۳). ساخت مقیاس فرم کوتاه سرمایه معنوی و بهزیستی معنوی اسلامی. *دوفصلنامه علمی - پژوهشی انسان پژوهی دینی*، ۳(۱۱)، ۱۶۷-۱۸۸.
- مظاهری، مینا. (۱۳۹۵). پیش بینی شدت، پذیرش درد و سطح کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر براساس ویژگی بخشودگی بین فردی. *مجله پزشکی قم*، ۹(۹)، ۲۶-۳۴.
- Ayten, A. (2016). Forgiveness, Religiousness, and Life Satisfaction: An Empirical Study on Turkish and Jordanian University Students. *Spiritual psychology and counseling*, 1(1), 79-84.
- Bester, E., Naidoo, P., Botha, A. (2016). The role of mindfulness in the relationship between life satisfaction and spiritual wellbeing among the elderly. *Social Work/Maatskaplike Werk*, 51(2), 244-265.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of personality and Social psychology*, 84(4), 822- 848.
- Cappellen, P. V., Toth-Gauthier, M., Saroglou, V., Fredrickson, B. (2016). Religion and Well-Being: The Mediating Role of Positive Emotions. *Journal of Happiness Stud*, 17(2), 485-505, DOI 10.1007/s10902-014-9605-5.