



The Role of Forgiveness and Tolerance of Distress on Life Satisfaction in Elderly People in Qazvin

Ahmad Usefyneshad¹, Maryam Safara^{2,*}, Mojtaba Salmabadi^{3,4}

¹ Ph.D. Family Counseling, Allameh Tabataba'i University, Farhangian University of Qazvin, Iran

² Assistant Professor of Alzahra University, Women Research Center, Psychology Department, Tehran, Iran

³ M.A. Family Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

⁴ Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran

* **Corresponding author:** Maryam Safara, Assistant Professor of Alzahra University, Women Research Center, Psychology Department, Tehran, Iran. E-mail: safara_maryam@yahoo.com

Received: 09 May 2018

Accepted: 10 May 2019

Abstract

Introduction: Population aging and advancing longevity is one of the achievements of the present century. Life satisfaction is considered as a typical sign of a successful adaptation to changes in various life situations, among these factors are forgiveness and endurance distress. The purpose of this study was the role of forgiveness and endurance distress on life satisfaction in elderly people in Qazvin.

Methods: The research method was descriptive correlational. The statistical population consisted of 150 elderly people living in nursing homes of Qazvin who were selected by simple random sampling and 108 items using Morgan table. Data were analyzed by using Simons & Gaher Distress Tolerance Questionnaire (2005), Forgive Thompson et al. (2005) and Life satisfaction (1985). Using SPSS software version 22 and Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis.

Results: The results showed that correlation coefficient between distress tolerance and life satisfaction ($r = 0.680$, $P < 0.001$) and forgiveness with life satisfaction ($r = 0.616$, $P < 0.001$) were significant. Also, components of tolerance of distress 46/46 are positive and predictors of forgiveness of 1/38 positively predict life satisfaction ($P < 0.001$).

Conclusions: The results of the research show the importance of forgiveness and tolerance of distress on the life satisfaction of the elderly. It is suggested that treatment modalities for the treatment of forgiveness and tolerance of distress should be considered in order to improve the life satisfaction of the elderly.

Keywords: Forgiveness, Tolerance, Life Satisfaction, Elderly



نقش بخشش و تحمل پریشانی بر رضایت زندگی سالمندان شهر قزوین

احمد یوسفی نژاد^۱، مریم صف آراء^{۲*}، مجتبی سلم آبادی^۳

^۱ دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی تهران، مدرس دانشگاه فرهنگیان قزوین، ایران

^۲ استادیار پژوهشکده زنان، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

^۳ کارشناسی ارشد، مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

^۴ گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

* نویسنده مسئول: مریم صف آراء، استادیار، پژوهشکده زنان، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران. ایمیل:

safara_maryam@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۰۲/۲۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۰۲/۱۹

چکیده

مقدمه: افزایش طول عمر و فزونی جمعیت سالمندان یکی از دستاوردهای قرن حاضر است. رضایت از زندگی به عنوان نشانه‌ای بارز از سازگاری موفقیت‌آمیز فرد با تغییر در موقعیت‌های گوناگون زندگی مورد توجه قرار می‌گیرد عوامل متعددی در رضایت از زندگی نقش دارند. از جمله این عوامل بخشش و تحمل پریشانی می‌باشد. لذا پژوهش حاضر باهدف نقش بخشش و تحمل پریشانی بر رضایت زندگی سالمندان شهر قزوین انجام شد.

روش کار: روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری ۱۵۰ سالمند ساکن در خانه‌های سالمندان شهر قزوین بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده و با استفاده از جدول مورگان، ۱۰۸ نفر انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده پرسش‌نامه‌های تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵)، بخشش تامپسون و همکاران (۲۰۰۵) و رضایت از زندگی دایتر (۱۹۸۵) و به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، ضریب همبستگی بین تحمل پریشانی و رضایت از زندگی ($P < 0/001$ ، $r = 0/680$) و بخشش با رضایت از زندگی ($P < 0/001$ ، $r = 0/616$) معنی‌دار است. همچنین مؤلفه‌های تحمل پریشانی ۴۶/۸ به‌طور مثبت و مؤلفه‌های بخشش ۳۸/۱ به‌طور مثبت رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کنند ($P < 0/001$).

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش اهمیت بخشش و تحمل پریشانی بر رضایت زندگی سالمندان را نشان می‌دهد و پیشنهاد می‌شود که مدل‌های درمانی بخشش درمان و تحمل پریشانی جهت ارتقای رضایت از زندگی سالمندان مورد توجه قرار گیرند.

کلیدواژه‌ها: بخشش، تحمل پریشانی، رضایت زندگی و سالمندان

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

مقدمه

احیای توانمندی ارگان‌های حیاتی آغاز می‌شود و با پایان زندگی خاتمه می‌یابد [۵]. در این سنین کاهش روابط اجتماعی، علاوه بر سلامت جسمی و روانی، بر نحوه زندگی و میزان رضایت از زندگی نیز تأثیر می‌گذارد [۶]؛ و از آنجایی که تعداد سالمندان به سرعت در حال افزایش است، توجه به رضایت از زندگی آنان اهمیت ویژه‌ای دارد. منظور از رضایت از زندگی، نگرش فرد و ارزیابی عمومی از کلیت زندگی خود یا برخی از جنبه‌های زندگی همچون زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است [۷]. همچنین رضایت از زندگی منعکس‌کننده توازن بین آرزوهای

پدیده افزایش جمعیت سالمندان یکی از مهم‌ترین چالش‌های اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی در قرن بیست و یک به شمار می‌رود [۱]. جمعیت شناسان آغاز دوران سالمندی را از ۶۰ یا ۶۵ سالگی می‌دانند [۲]. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت تعداد سالمندان جهان تا سال ۲۰۵۰ به دو میلیارد نفر خواهد رسید و از هر پنج نفر، یک نفر سالمند خواهد بود [۳]. همچنین بر اساس سرشماری مرکز آمار ایران و مطالعات انجام شده، جمعیت بیشتر از ۶۰ سال ایران در سال ۲۰۲۱ بیش از ۱۰ درصد برآورد می‌شود [۴]. سالمندی در حیات انسانی را می‌توان فرایندی دانست که با فرسایش تدریجی ساز و کارهای فیزیولوژیکی و ناتوانی در

فرد و وضعیت فعلی او است و به عنوان مؤلفه شناختی رفاه ذهنی در نظر گرفته می‌شود [۸].

رسیدن به رضایتمندی در دوره سالمندی به عوامل گوناگونی در زندگی افراد بستگی دارد. یکی از متغیرهایی که بر میزان رضایت از زندگی مؤثر است، میزان تحمل پریشانی است. تحمل پریشانی به ظرفیت تجربه و مقاومت در برابر ناراحتی هیجانی اشاره می‌کند [۹]. تحمل پریشانی به‌طور فزاینده‌ای، به عنوان یک ساختار مهم در رشد، بینشی جدید درباره شروع و ابقاء آسیب‌های روانی و همچنین پیشگیری و درمان مشاهده شده است [۱۰]. تحمل پریشانی یک سازهٔ فرا هیجانی را مورد توجه قرار می‌دهد که شامل ارزیابی انتظارات یک فرد از تجربه حالات هیجانی منفی در مورد (۱) تحمل‌پذیری و انزجار (۲) ارزیابی و قابلیت پذیرش (۳) گرایش به جذب توجه و از هم گسیختن عملکرد (۴) تنظیم هیجانات به ویژه نیروی حاصل از تمایلات عمل در جهت اجتناب یا تضعیف فوری تجربه است [۱۱].

یافته‌های پژوهش بانجار، دیوید و راهدان [۱۲] نشان می‌دهد که تحمل پریشانی از عوامل مؤثر در رضایت زندگی سالمندان است. در پژوهشی دیگر نشان داده شد که بین تحمل پریشانی و خودکارآمدی سالمندان رابطه معنادار معکوس وجود دارد و همه ابعاد تحمل پریشانی (تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم تلاش‌ها) نیز رابطه معکوس با خودکارآمدی داشته، قادر به پیش‌بینی خودکارآمدی سالمندان می‌باشند [۱۳]. همچنین مطالعه اندامی خشک [۱۴] نشان داد که تحمل پریشانی صرفاً با میانجی‌گری تاب‌آوری رابطه معناداری با رضایت از زندگی داشت. طبق نتایج پژوهش‌ها، تغییر در رضایت از زندگی به موازات تحولات دوره سالمندی تا حدود زیادی تحت تأثیر نگرش‌ها و میزان بخشش افراد است. در همین راستا می‌توان گفت که افراد با بخشیدن خطاهای خود و دیگری، احساس رضایت و شادمانی را برای خود به ارمغان می‌آورند و مشکلات و ناراحتی‌های جسمانی و روانی خود را تقلیل می‌دهند [۱۵].

نیوسبام [۱۶] معتقد است بخشش به معنای فرایند چشم‌پوشی ارادی از حق عصبانیت و انزجار از یک عمل ارتكابی رنج‌آور است که شخص آزاردیده رفتاری گرم و محبت‌آمیز را با فرد خاطی در پیش می‌گیرد. رأی و پارگامنت [۱۷] بخشش را به عنوان رها کردن عاطفه منفی (نظیر دشمنی)، شناخت‌های منفی (نظیر افکار مربوط به انتقام) و رفتار منفی (نظیر پرخاشگری کلامی) در پاسخ به بی‌عدالتی ادراک شده، تعریف می‌کنند؛ و همچنین ممکن است شامل واکنش مثبت نسبت به خطاکار باشد. بخشش می‌تواند خود، دیگران و موقعیت را در برگیرد. پژوهشی در زمینه ارتباط بخشش و رضایت از زندگی در جامعه سالمندان تا آنجا که محقق بررسی نموده است، انجام نشده است اما نتایج پژوهش‌ها در جامعه دانشجویانی و دیگر جوامع هدف در زمینه نقش بخشش در رضایت از زندگی ضد و نقیض است، به‌طور مثال یافته‌های پژوهش زارع و امینی [۱۸] نشان داد که افراد با بخشیدن خطاهای خود و دیگری، احساس رضایت و شادمانی را برای خود به ارمغان می‌آورند و مشکلات و ناراحتی‌های جسمانی و روانی خود را تقلیل می‌دهند. همچنین مطالعه زندی پور و یادگاری [۱۹] نشان داد که بین بخشش و رضایت از زندگی همبستگی وجود دارد و افراد کم‌گذشت نسبت به افرادی که گذشت متوسط و زیاد دارند، از رضایت کم‌تری در زندگی برخوردارند؛ اما در همین راستا نتایج بررسی موداک و تیواری [۲۰] بر روی زنان

مبتلا به ایدز نشان داد که میزان بخشش و رضایت از زندگی آنان در سطح پایینی قرار دارد بین بخشش و رضایت از زندگی آنان همبستگی قوی‌ای وجود ندارد. ژائو [۲۱] در مطالعه خود بر روی دانشجویان چینی دریافت که بخشش در رابطه بین حمایت اجتماعی با رضایت زندگی، نقش تعدیل کننده دارد.

افراد سالمند نیز به دلیل تجاربی که از زندگی کسب کرده‌اند، جزو سرمایه‌های جامعه محسوب می‌شوند، بنابراین باید به رسیدگی به نیازهای روحی و جسمی این افراد در جامعه توجه شود، همچنین رسیدن به سن سالمندی به همراه اقامت در آسایشگاه‌های سالمندان ممکن است منجر به کاهش رضایت از زندگی گردد. لذا با توجه به اهمیت رضایت زندگی سالمندان و نقش مهم تحمل پریشانی و بخشش در این بین و عدم پژوهش در زمینه ارتباط متغیرهای مذکور در جامعه سالمندان و وجود خلأ پژوهشی در این زمینه، محقق را بر آن داشت تا به بررسی نقش بخشش و تحمل پریشانی بر رضایت زندگی سالمندان شهر قزوین بپردازد، لذا در پی پاسخ به این سؤال است که آیا بین بخشش و تحمل پریشانی با رضایت زندگی سالمندان شهر قزوین رابطه معنی‌داری وجود دارد؟ و متغیرهای مذکور چقدر رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کنند؟

روش کار

روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی سالمندان ۶۰ سال و بیشتر ساکن در خانه سالمندان شهر قزوین در شش ماه دوم سال ۱۳۹۶ بودند (۱۵۰ نفر). با استفاده از جدول مورگان ۱۰۸ نفر شامل (۴۸ زن و ۶۰ مرد) و به صورت در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. شرایط ورود سالمندان به مطالعه عبارت بود از: داشتن رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، توانایی پاسخ‌گویی به سؤالات به لحاظ جسمانی و روانی و سکونت در خانه سالمندان. معیارهای خروج از مطالعه نیز شامل وجود بیماری یا اختلال بسیار شدید ذهنی (دمانس، آلزایمر، اسکیزوفرنی، افسردگی شدید) بر اساس پرونده پزشکی و تجربه سوگ (مرگ نزدیکان) در شش ماه گذشته می‌شد. در پژوهش حاضر ابزار گردآوری داده‌ها شامل سه پرسش‌نامه تحمل پریشانی، بخشش و پرسش‌نامه رضایت از زندگی بودند.

مقیاس تحمل پریشانی: یک شاخص خود سنجی که توسط سیمونز و گاهر [۲۲] طراحی شده است و دارای ۱۵ ماده و چهار خرده مقیاس می‌باشد. خرده‌مقیاس‌های عبارت‌اند از: تحمل (تحمل پریشانی هیجانی با سؤالات ۱-۳ و ۵)، جذب (جذب شدن توسط هیجانات منفی با سؤالات ۲-۴ و ۱۵)، ارزیابی (برآورد ذهنی پریشانی با سؤالات ۶-۹-۱۰-۱۱ و ۱۲) و تنظیم (تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی با سؤالات ۸-۱۳ و ۱۴). عبارات این پرسشنامه، بر روی یک مقیاس پنج‌درجه‌ای (۱- کاملاً موافق ۲- اندکی موافق ۳- نه موافق و نه مخالف ۴- اندکی مخالف ۵- کاملاً مخالف) نمره‌گذاری می‌شوند، که هر یک از این گزینه‌ها به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ امتیاز دارند. عبارت ۶ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. ضرایب آلفا در مطالعه سیمونز و گاهر [۲۲] برای این مقیاس به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲، ۰/۷۸ و ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ می‌باشد. همچنین مشخص شده که این مقیاس دارای روایی ملاکی و همگرایی اولیه خوبی می‌باشد. پایایی پرسش‌نامه فوق

پنج ماده دارد و هر ماده هفت گزینه دارد که در این بررسی از یک (کاملاً مخالفم) تا هفت (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری شده است. اسپچمیک و همکاران [۲۸] بین نمره‌های این مقیاس با برون‌گرایی و نوروز‌گرایی به همبستگی ۰/۴۶ و ۰/۴۸ دست یافتند و پایایی این مقیاس را از روش آلفای کرونباخ برای مردم آمریکا، آلمان، ژاپن، مکزیک و چین به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۲، ۰/۷۹، ۰/۷۶، ۰/۶۱ و ۰/۶۰ گزارش کردند. نادری و اسماعیلی [۲۹] برای تعیین اعتبار این مقیاس به‌طور هم‌زمان آن را با مقیاس شادکامی آکسفورد اجرا کردند که ضریب اعتبار هم‌زمان آن دو ۰/۶۶ به دست آمد و برای تعیین پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده کردند و ضریب پایایی ۰/۸۰ را گزارش کردند که نشان‌دهنده پایایی قابل‌قبول این مقیاس است. در پژوهش حاضر پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

محقق در طول روزهای هفته به خانه سالمندان مراجعه کرده و پس از معرفی خود، بیان اهداف پژوهش، ارائه توضیحات لازم درباره نحوه تکمیل پرسش‌نامه‌ها و گرفتن رضایت کتبی از سالمندان، پرسش‌نامه‌ها در اختیار آنان قرار گرفت. در صورتی که هریک از نمونه‌ها در خواندن یا درک سؤالات پرسش‌نامه‌ها دچار مشکل بود، پرسش‌نامه‌ها برای ایشان خوانده و توضیح داده می‌شد. پس از تکمیل پرسش‌نامه‌ها، داده‌ها وارد نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ شد و با آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره داده‌ها تحلیل شدند.

یافته‌ها

نتایج نشان داد که میانگین سنی سالمندان ۶۵ سال با دامنه ۶۰ تا ۸۵ سال بود. میانگین و انحراف معیار نمره‌های سالمندان در تحمل پریشانی و بخشش با رضایت از زندگی در جدول ۱ نشان داده شده است. همچنین ضرایب همبستگی بین تحمل پریشانی و بخشش با رضایت از زندگی در جدول ۱ گزارش شده است. قبل از انجام رگرسیون، مفروضه‌های عادی بودن توزیع نمره‌های رضایت از زندگی و هم خطی بودن متغیرهای پیش‌بینی کننده‌ها یعنی ابعاد تحمل پریشانی و بخشش به ترتیب با استفاده از آزمون‌های آماری کولموگروف اسمیرنوف و هم خطی بودن بررسی شد که نتایج نشان داد این دو مفروضه در توزیع نمره‌های متغیرهای این پژوهش برقرار است.

در مطالعه [۲۳] که بر روی سالمندان شهر اهواز انجام شد، همسانی درونی بالایی را برای کل مقیاس ($\alpha=0/71$) و پایایی متوسطی را برای خرده مقیاس‌های نشان داد. پایایی کل به روش آلفای کرونباخ برای کل خرده مقیاس ۰/۸۹ و برای خرده مقیاس‌های تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۰ و ۰/۷۸ به دست آمد. در مطالعه حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و برای خرده مقیاس‌های تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲، ۰/۷۸ و ۰/۷۰ به دست آمد.

پرسش‌نامه بخشش: پرسشنامه بخشش توسط تامپسون، اسنایدر و هافمن [۲۴] منظور سنجش و اندازه‌گیری بخشش (عفو و گذشت) ساخته و مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسشنامه دارای ۱۸ سؤال بر مبنای طیف ۷ درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم=۷ تا کاملاً موافقم=۱) نمره‌گذاری می‌شود و دارای سه خرده مقیاس: گذشت از خود (سؤالات ۱ تا ۶)، گذشت از دیگران (سؤالات ۷ تا ۱۲) و گذشت از شرایط (سؤالات ۱۳ تا ۱۸) می‌باشد. همچنین سؤالات (۲-۴-۶-۷-۹-۱۱-۱۳-۱۵-۱۷) دارای نمره‌گذاری معکوس می‌باشند [۲۴]. این مقیاس در نمونه‌های غیر بالینی خیلی بزرگ مورد آزمایش قرار گرفته و پایایی و روایی آن در مطالعات صورت گرفته تأیید و آلفای کرونباخ آن بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۳ گزارش شده است [۲۴، ۲۵]. ابراهیمی و همکاران [۲۶] ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی این مقیاس را روی تعداد ۳۲۴ نفر از سالمندان ایرانی مورد بررسی قرار دادند؛ ضرایب پایایی مقیاس به روش همسانی درونی برای کل مقیاس و زیر مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۶ و ۰/۸۳ و به روش باز آزمایی به فاصله دو هفته روی تعداد ۶۴ نفر برای کل مقیاس و زیرمقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۷۴، ۰/۸۲ و ۰/۷۷ بود. از لحاظ روایی همگرا و واگرا به ترتیب بین این مقیاس با مقیاس رضایت از زندگی همبستگی مثبت معنی‌دار ($r=0/53$) و با مقیاس نشخوار خشم همبستگی منفی معنی‌داری ($r=0/45$) وجود داشته است. در مطالعه حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ و برای خرده مقیاس‌های به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۷۹ و ۰/۷۶ به دست آمد. پرسش‌نامه رضایت از زندگی: این مقیاس را دینر و همکاران [۲۷] برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی به کار گرفتند. مقیاس این پرسش‌نامه

جدول ۱: ماتریس ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

میانگین	انحراف استاندارد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱- تحمل	۲/۱۳	۱									
۲- جذب	۶/۹۵	۰/۵۸۰**	۱								
۳- ارزیابی	۱۱/۳۲	۰/۶۱۱**	۰/۶۹۸**	۱							
۴- تنظیم	۸/۰۹	۰/۲۱۶*	۰/۲۲۸*	۰/۲۸۵**	۱						
۵- تحمل پریشانی	۳۳/۶۴	۰/۷۷۶**	۰/۸۱۰**	۰/۸۷۶**	۰/۵۰۴**	۱					
۶- گذشت از خود	۱۸/۳۷	۰/۳۴۲**	۰/۲۴۷*	۰/۳۴۰**	۰/۳۱۱**	۰/۴۱۷**	۱				
۷- گذشت از دیگران	۱۹/۲۶	۰/۶۰۲**	۰/۶۰۸**	۰/۶۱۶**	۰/۳۰۱*	۰/۶۸۴**	۰/۳۰۱**	۱			
۸- گذشت از شرایط	۱۷/۴۷	۰/۵۴۷**	۰/۶۲۸**	۰/۷۱۰**	۰/۲۸۸**	۰/۷۳۷**	۰/۳۱۷**	۰/۶۹۰**	۱		
۹- بخشش	۵۵/۱۰	۰/۶۳۹**	۰/۶۵۶**	۰/۷۲۲**	۰/۳۲۲**	۰/۷۸۹**	۰/۵۸۶**	۰/۸۷۹**	۰/۸۸۷**	۱	
۱۰- رضایت از زندگی	۱۶/۸۲	۰/۵۳۳**	۰/۵۷۹**	۰/۶۱۹**	۰/۲۸۶**	۰/۶۸۰**	۰/۳۸۵**	۰/۵۲۸**	۰/۵۴۴**	۰/۶۱۶**	۱

* معنی‌داری در سطح ۰/۰۵ ** معنی‌داری در سطح ۰/۰۱

با رضایت از زندگی سالمندان آورده شده است. بر اساس نتایج به‌دست آمده تمامی ضرایب همبستگی در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار

در جدول ۱ اطلاعات توصیفی نمرات متغیرهای پژوهش و نتایج همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه میان تحمل پریشانی و بخشش

با توجه به نتایج جدول ۲، ضریب همبستگی چندگانه بین متغیرهای مستقل و متغیر وابسته برابر با $0/684$ می‌باشد. همچنین مقدار ضریب تعیین (مجذور R) برابر با $0/468$ می‌باشد که نشان می‌دهد تحمل پریشانی، $46/8$ درصد از واریانس رضایت از زندگی را تبیین نموده است. با توجه به مقدار آماره‌های t به‌دست‌آمده که در سطح آلفای $0/05$ معنی‌دار می‌باشد، فرضیه پژوهش مورد تایید قرار گرفته و نتیجه می‌گیریم که تحمل پریشانی، به‌طور معنی‌داری قادر به پیش‌بینی رضایت از زندگی می‌باشد. تحمل ($0/05 < P < 0/201$)، جذب ($0/05 < P < 0/250$)، ارزیابی ($0/05 < P < 0/278$) و تنظیم ($0/05 < P < 0/156$) به صورت مثبت رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کنند.

است ($P < 0/01$). ضریب همبستگی رابطه بین تحمل پریشانی و مؤلفه‌های آن با رضایت از زندگی مثبت و معنی‌دار است که نشان‌دهنده وجود رابطه مستقیم بین این متغیرهاست. بر این اساس می‌توان گفت سالمندانی که از تحمل پریشانی بالاتری برخوردارند، رضایت بیشتری از زندگی دارند. همچنین ضریب همبستگی رابطه بین بخشش و مؤلفه‌های آن با رضایت از زندگی نیز مثبت و معنی‌دار است که نشان‌دهنده وجود رابطه مستقیم بین این متغیرهاست. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت سالمندانی که بخشش بیشتری دارند، از رضایت زندگی بالاتری برخوردارند. به‌طور پیش‌بینی رضایت از زندگی از طریق متغیرهای تحمل پریشانی و بخشش، از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج مربوط به اجرای این آزمون در ادامه ارائه شده است.

جدول ۲: تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی رضایت از زندگی از طریق متغیر تحمل پریشانی

ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	Beta	t	سطح معنی‌داری	R	مجذور R	مقدار F	سطح معنی‌داری
ثابت	31/160	5/197	5/966	0/001	0/684	0/468	22/68	0/01
تحمل	0/628	0/295	2/129	0/036				
جذب	0/776	0/325	2/359	0/019				
ارزیابی	0/855	0/345	2/479	0/015				
تنظیم	0/496	0/240	2/066	0/041				

جدول ۳: تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی رضایت از زندگی از طریق متغیر بخشش

ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	Beta	t	سطح معنی‌داری	R	مجذور R	مقدار F	سطح معنی‌داری
ثابت	31/947	6/285	5/083	0/001	0/617	0/381	21/32	0/01
گذشت از خود	0/801	0/309	2/592	0/011				
گذشت از دیگران	0/625	0/260	2/403	0/018				
گذشت از شرایط	0/707	0/255	2/769	0/007				

زندگی سالمندان را پیش‌بینی می‌کنند. لذا می‌توان گفت که هر چه میزان بخشش افراد افزایش یابد، میزان رضایت از زندگی افزایش می‌یابد. نتیجه به‌دست‌آمده با مطالعات مشابه پیشین هر چند که در جامعه سالمندی نیست و در دیگر جوامع انجام شده [۳۱-۳۰، ۳۱]. همسو است، به‌طور مثال الدلکلیجو [۳۰] در پژوهش خود بر روی ۳۸۰ دانشجوی ۱۸ تا ۲۵ ساله ترکی دریافت که بخشش و نشاط ذهنی با رضایت از زندگی رابطه مثبت دارد. و نشاط ذهنی و بخشش به طور مثبت رضایت زندگی را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین عرشی و همکاران [۳۱] در مطالعه خود دریافتند که شرکت در جلسات گروهی بخشش درمانی بر رضایت از زندگی سالمندان مقیم آسایشگاه تأثیرگذار است و انجام قراردادی برای افزایش بخشش، می‌تواند به ارتقای کیفیت زندگی سالمندان مقیم آسایشگاه کمک نماید. در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که بخشش نوعی ویژگی درون فردی است که فرد بخشنده برای نشان دادن واکنشی مثبت و جامعه‌پسندانه در برابر خطاهای انسانی و محیطی از سوی دیگران استفاده می‌کند. هنگامی که افراد می‌بخشند، به ادراکات عاطفی و احساسی تمایل پیدا می‌کنند که منجر به بروز پاسخی مثبت نسبت به خطای منفی می‌گردد [۳۲]. بخشش در واقع نوعی جابجایی هیجاناتی نظیر تنفر، تلخی، کینه، دشمنی، خشم و ترس با هیجانات متمایل به مثبت نظیر عشق، همدلی، شفقت با همدردی

با توجه به نتایج جدول ۳، ضریب همبستگی چندگانه بین متغیرهای مستقل و متغیر وابسته برابر با $0/617$ می‌باشد. همچنین مقدار ضریب تعیین (مجذور R) برابر با $0/381$ می‌باشد که نشان می‌دهد متغیر بخشش، $38/1$ درصد از واریانس رضایت از زندگی را تبیین نموده است. با توجه به مقدار آماره‌های t به‌دست‌آمده که در سطح آلفای $0/05$ معنی‌دار می‌باشد، فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار گرفته و نتیجه می‌گیریم که متغیر بخشش، به‌طور معنی‌داری قادر به پیش‌بینی رضایت از زندگی می‌باشد. گذشت از خود ($0/05 < P < 0/212$)، گذشت از دیگران ($0/05 < P < 0/258$) و گذشت از شرایط ($0/01 < P < 0/299$) به صورت مثبت رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کنند.

بحث

رسیدن به سن سالمندی به همراه اقامت در آسایشگاه‌های سالمندان ممکن است منجر به کاهش رضایت از زندگی گردد. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش بخشش و تحمل پریشانی بر رضایت زندگی سالمندان شهر قزوین انجام شد. اولین یافته پژوهش نشان داد که میزان بخشش با رضایت از زندگی سالمندان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد؛ و بخشش و ابعاد آن (بخشش خود، دیگران، شرایط)، رضایت از

به طور کلی نتایج پژوهش اهمیت بخشش و تحمل پریشانی بر رضایت زندگی سالمندان را نشان می‌دهد و پیشنهاد می‌شود که مدل‌های درمانی بخشش درمان و تحمل پریشانی جهت ارتقای رضایت از زندگی سالمندان مورد توجه قرار گیرند. از جمله محدودیت‌ها که در این پژوهش پایین بودن سطح سواد اکثریت سالمندان و طولانی بودن پرسشنامه‌ها و بی‌حوصلگی سالمندان در پاسخ‌دهی آن که سبب طولانی شدن روند کار و پایین آمدن کیفیت جواب‌ها شده بود. از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر خود گزارشی بودن ابزار پژوهش بود، لذا پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آینده جهت تعمیم پذیری شیوه جمع‌آوری اطلاعات بر مبنای مصاحبه ساختاریافته انجام گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی برای رضایت از زندگی سالمندان، برنامه‌هایی برای اطلاع‌رسانی و آگاهی سایر قشرها در برخورد با سالمندان به مسئولان مربوطه پیشنهاد داده می‌شود. همچنین برگزاری کارگاه‌های آموزشی به منظور افزایش مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی از قبیل تحمل پریشانی و نگرش بخشایش‌گرانه در سالمندان که موجب بهبود بهداشت روانی و افزایش رضایت از زندگی در آنان می‌شود، ضروری به نظر می‌رسد.

سپاسگزاری

بدین وسیله از همکاری کارکنان محترم خانه‌های سالمندان شهر قزوین و تمامی عزیزانی که در این مطالعه شرکت کردند و صبورانه و صادقانه پاسخ‌گوی سؤال‌ها بودند صمیمانه تقدیر و تشکر می‌شود. ضمناً هیچ گونه تضاد منافع بین نویسندگان وجود ندارد و این پژوهش حاصل طرح پژوهشی مستقلی است که بدون حمایت مالی سازمان خاصی صورت گرفته است و مجوز کد اخلاق آن با شماره ۲۵/۱۲۱/۵۹۰/س/د توسط کمیته سازمانی اخلاق در پژوهش‌های زیست پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی صادر شده است.

است [۳۳]. آنان درک می‌کنند که به جهان آن طور که قبلاً تصور می‌کردند خصمانه است و نه آن طور که خود فکر می‌کردند، بی‌گناه هستند. هنگامی که افراد آسیب‌دیده می‌بخشند و یا می‌پذیرند که خود، دیگران و یا موقعیت‌های ناگوار را ببخشند، شیوه تفکرشان دست‌خوش تغییر می‌شود. لذا، افراد آسیب‌دیده نگاه واقعی‌تر و شادمانه‌تری نسبت به خودشان، ارتباطاتشان و جهانشان دارند و با تعبیر مجدد رویدادهای منفی به ارزیابی‌های خنثی یا مثبت رضایت از زندگی‌شان افزایش می‌یابد.

دیگر یافته پژوهش نشان داد که بین تحمل پریشانی و رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد و ابعاد تحمل پریشان (تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم)، توانایی پیش‌بینی رضایت از زندگی سالمندان را دارند. از یافته فوق می‌توان برداشت نمود که هر چه میزان تحمل پریشانی افزایش یابد، رضایت از زندگی بیشتر می‌شود. نتیجه به دست آمده در راستای مطالعات پیشین مشابه هست، در پژوهش اندامی خشک [۱۴] نشان داده شد که تحمل پریشانی صرفاً با میانجی‌گری تاب‌آوری رابطه معناداری با رضایت از زندگی داشت. به طور کلی در تحقیقات، تحمل پریشانی به طور فزاینده‌ای، به عنوان یک ساختار مهم در رشد بینشی جدید درباره شروع و ابقاء آسیب روانی و همچنین پیشگیری و درمان مشاهده شده است [۳۴]. در تبیین فرضیه می‌توان گفت که تحمل پریشانی، توانایی تحمل و قبول عواطف منفی است، به طوری که حل مسائل می‌تواند از طریق آن صورت بگیرد [۳۵]. اعتقاد بر این است که تحمل پریشانی بر ارزیابی و عواقب ناشی از تجربه به هیجانات منفی اثرگذار است به طوری که افرادی که تحمل پریشانی کمتری دارند با شدت بیشتری به استرس و پریشانی پاسخ می‌دهند و در نتیجه می‌کوشند با به‌کارگیری استراتژی‌هایی که هدف آن‌ها کاهش حالات هیجانی منفی است، از هیجانات منفی اجتناب کنند [۳۶]. پس می‌توان گفت که تحمل پریشانی موجب می‌شود که فرد نگرش مثبتی به زندگی داشته باشد.

نتیجه‌گیری

References

1. Imanzadeh A, Hamrahzdeh M. Identification of Facilitators and Deterrents of the Quality of Life in Elderly Women and Men: A Phenomenological Research. *Salmand*. 2018;12(4):430-45. doi: 10.21859/sija.12.4.430
2. Mirzaie M, Darabi S. Population Aging in Iran and Rising Health Care Costs. *Salmand*. 2017;12(2):156-69. doi: 10.21859/sija-1202156
3. Organization WH. World report on ageing and health: World Health Organization; 2015.
4. Mortazavi H, Pakniyat A, Ganji R, Armat MR, Tabatabaeichehr M, Saadati H. The Effect of Self-Management Education Program on Disability of Elderly Patients with Knee Osteoarthritis Referring to Elderly Care Clinic of Imam Reza (AS) Treatment Center in Shiraz, 2015-2106. *J North Khorasan Univ Med Sci*. 2017;8(3):461-70. doi: 10.18869/acadpub.jnkums.8.3.461
5. Cohen GD. The mature mind: The positive power of the aging brain: Basic Books (AZ); 2005.
6. Hojati H, Hojati H, Sharifnia S, Salmasi A, Hoseinzadeh A, Farhadi S. [Comparison of loneliness, belonging and life satisfaction in the elderlies living at home with the nursing home residents]. *J health Care*. 2012;14(3):9-15.
7. Momeni K, Rafiee Z. Correlation of Social Support and Religious Orientation With Life Satisfaction in the Elderly. *Salmand*. 2018;13(1):50-61. doi: 10.21859/sija.13.1.50
8. Sadegh ML, Delshad NA, Farhadi A, Nazari S, Eshghizade M, Chopanvafa F, et al. Life satisfaction in older adults: role of perceived social support. *J Sabzevar Univ Med Sci*. 2016;22(6):1043-51.
9. Simons RM, Sistad RE, Simons JS, Hansen J. The role of distress tolerance in the relationship between cognitive schemas and alcohol problems among college students. *Addict Behav*. 2018;78:1-8. doi: 10.1016/j.addbeh.2017.10.020 pmid: 29121527

10. Forouzanfar A. Distress Tolerance: Theory, Mechanism And Relation To Psychopathology. Rooyesh E Ravanshenasi J. 2017;6(21):239-62.
11. Modares M. Effectiveness of group dialectical behavior therapy (based on core mindfulness, distress tolerance and emotion regulation components) on depressive symptoms in university students. J Fundamentals Ment Health. 2011;13(50):124-35.
12. Banjare P, Dwivedi R, Pradhan J. Factors associated with the life satisfaction amongst the rural elderly in Odisha, India. Health Qual Life Outcomes. 2015;13:201. doi: 10.1186/s12955-015-0398-y pmid: 26691176
13. Shojaei N. Relationship Tolerance and Direction of Life with the efficacy of the elderly living retirement center in Isfahan. Shiraz: Islamic Azad University of Shiraz; 2013.
14. Andami-Khoshk A. The mediating role of resilience in the relationship between cognitive emotion regulation and distress tolerance and life satisfaction. Tehran: Allameh Tabatabai University; 2012.
15. Zare H, Amini F. The Study of Structural Relationship among Forgiveness, Life Satisfaction, and General Health in Students. Soc Cogn. 2016;5(9):148-61.
16. Nussbaum MC. Anger and forgiveness: Resentment, generosity, justice: Oxford University Press; 2016.
17. Rye MS, Pargament KI. Forgiveness and romantic relationships in college: can it heal the wounded heart? J Clin Psychol. 2002;58(4):419-41. doi: 10.1002/jclp.1153 pmid: 11920695
18. Zare H, Amini F. The Study of Structural Relationship among Forgiveness, Life Satisfaction, and General Health in Students. Soc Cogn. 2016;5(1):148-61.
19. Zandipour t, Yadegari h. Relation of forgiveness with life satisfaction in female students of non-native married university students in Tehran. Women's Stud. 2007;5(3):109-22.
20. Mudgal S, Tiwari G. Self-forgiveness and life satisfaction in people living with HIV/AIDS. Int J Indian Psychol. 2015;3(1):101-8.
21. Zhu H. Social Support and Affect Balance Mediate the Association Between Forgiveness and Life Satisfaction. Soc Indicators Res. 2014;124(2):671-81. doi: 10.1007/s11205-014-0790-8
22. Simons JS, Gaher RM. The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of a Self-Report Measure. Motiv Emotion. 2005;29(2):83-102. doi: 10.1007/s11031-005-7955-3
23. Safarzadeh S, Savari K, Dashtbozorgi Z. Comparison of distress tolerance, coping styles, spiritual intelligence and happiness among elderly men and women. J Aging Psychol. 2017;2(4):237-48.
24. Thompson LY, Snyder CR, Hoffman L, Michael ST, Rasmussen HN, Billings LS, et al. Dispositional forgiveness of self, others, and situations. J Pers. 2005;73(2):313-59. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x pmid: 15745433
25. Strelan P. Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. Pers Individ Differences. 2007;42(2):259-69. doi: 10.1016/j.paid.2006.06.017
26. Ebrahimi M, Azkhosh M, Foroughan M, Dolatshahi B, Shoaai F. Role of failure to forgive self, others and uncontrollable situations in predicting depression among the elderly. Iranian J Ageing. 2015;10(1):6-15.
27. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. J Pers Assess. 1985;49(1):71-5. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13 pmid: 16367493
28. Schimmack U, Radhakrishnan P, Oishi S, Dzokoto V, Ahadi S. Culture, personality, and subjective well-being: integrating process models of life satisfaction. J Pers Soc Psychol. 2002;82(4):582-93. pmid: 11999925
29. Naderi F, Esmaili SSAE. The Association Between Death Anxiety, Suicide Ideation And Well Being In Ahvaz Iau Students. J Soc Psychol. 2008;2(8):35-46.
30. Eldeleklioglu J. Predictive Effects of Subjective Happiness, Forgiveness, and Rumination on Life Satisfaction. Soc Behav Pers: Int J. 2015;43(9):1563-74. doi: 10.2224/sbp.2015.43.9.1563
31. Arshi M, Dalirian S, Eghlima M, Shirinbayan P. The effectiveness of group social work forgiveness intervention on the life satisfaction of the elderly living in care institutions. Iranian J Ageing. 2016;10(4):174-81.
32. Peterson C, Seligman ME. Character strengths and virtues: A handbook and classification: Oxford University Press; 2004.
33. Zare H, Amini F. The Study of Structural Relationship among Forgiveness, Life Satisfaction, and General Health in Students. Soc Cogn. 2016;5(1):149-65.
34. Rogers AH, Bakhshaie J, Mayorga NA, Ditte JW, Zvolensky MJ. Distress tolerance and pain experience among young adults. Psychol Health Med. 2018;23(10):1231-8. doi: 10.1080/13548506.2018.1454598 pmid: 29558163
35. Nock MK, Mendes WB. Physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving deficits among adolescent self-injurers. J Consult Clin Psychol. 2008;76(1):28-38. doi: 10.1037/0022-006X.76.1.28 pmid: 18229980
36. Keough ME, Riccardi CJ, Timpano KR, Mitchell MA, Schmidt NB. Anxiety symptomatology: the association with distress tolerance and anxiety sensitivity. Behav Ther. 2010;41(4):567-74. doi: 10.1016/j.beth.2010.04.002 pmid: 21035619