

Research Paper**Investigating the Meaning of Life and Psychological Well-being, in Youth, Adults, and Elderly (A Comparative Study of Three Age Groups)*****Soheila Orang¹, Hadi Hashemi Razini², Maryam Ramshini³**

1. Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Education, International Campus, Kharazmi University, Tehran, Iran.
2. Department of Psychology, Faculty of Psychology and Education, International Campus, Kharazmi University, Tehran, Iran.
3. Department of Psychology, Faculty of Literature, Humanities and Social Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.



Citation: Orang S, Hashemi Razini H, Ramshini M. [Investigating the Meaning of Life and Psychological Well-being, in Youth, Adults, and Elderly (A Comparative Study of Three Age Groups) (Persian)]. Iranian Journal of Ageing. 2018; 13(2):182-197. <https://doi.org/10.32598/sija.13.2.182>

doi: <https://doi.org/10.32598/sija.13.2.182>

Received: 03 Dec 2017

Accepted: 26 Apr 2018

ABSTRACT

Objectives The present study aimed to examine the meaning in life and well-being of young, middle-aged, and older adults.

Methods & Materials In this research, a total of 215 participants including 84 young (aged 17-25 years), 59 middle-aged (aged 26-46 years), and 72 older adults (aged 65-80 years) were selected from Tehran city via purposive sampling. The instruments used in this study consisted of the meaning of life questionnaire and Ryffs Scales of Psychological Well-being.

Results The results of Mancova analyses showed significant differences between the three age groups. The older people had the most ability in the meaning in life, self-acceptance, positive relation with others, personal growth and purpose in life.

Conclusion Research findings indicate that age affects the meaning in life and well-being. So, elderly can be known as a self-awareness, development and relaxation.

Key words:

Elderly, Youth, Adults, The meaning of life, Psychological well-being

Extended Abstract**1. Objectives**

Finding meaning in life and psychological well-being are considered as the most important factors in mental health and happiness. Given the negative attitudes and schemas regarding old age, it seems that young age and adulthood are preferred to the old age in terms of intelligence and finding meaning in life, mental health, the quality of

life, and psychological well-being. Therefore, the present study has been conducted with the aim of comparing the meaning of life and psychological well-being of the elderly with those of young people and adults. Comparing these variables, this study tried to find out if old age limitations have led to reduced meaning of life and psychological well-being and whether young people and adults who are not bound by these restrictions have more meaning of life and psychological well-being. According to this, the main question of the present study is whether the age factor plays a role in

*** Corresponding Author:****Soheila Orang, MSc.****Address:** Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Education, International Campus, Kharazmi University, Tehran, Iran.**Tel:** +98 (912) 6968611**E-mail:** orang.soheila@gmail.com

the meaning of life and psychological well-being of individuals in different age groups?

2. Methods and Materials

The present study is a causal-comparative study, and Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) was used for data analysis while observing the assumptions. Statistical population consisted of all elderly people between the ages of 65 and 80 years, adults aged 26 to 46 years, and the youth between 17 and 25 years of age. In this study, 215 people were selected through non-random sampling, including 3 groups of youth, adults and elderly people. Data collection was carried out in the summer and autumn of 2016 in public places of Tehran. Inclusion criteria for the study were as follows: education level of diploma or above, the abovementioned age range, informed consent to answer the questions in the questionnaire, and the ability to understand questions. Exclusion criteria were

refusal to continue participation and the inability to understand the questions. This study is a research type. Instruments used in this research were Reef's Psychological Well-being Scale and the Stareg's Meaning in Life Scale. In order to standardize the well-being scale in Iran, the coefficient of test-retest reliability for Reef's Psychological Well-being Scale was obtained to be 82%. The reliability coefficients of its subscales of acceptance, the positive relationship with others, self-determination, objective life, personal growth, and environmental domination were 71%, 77%, 78%, 70%, 77%, and 78%, respectively. The validity of this scale for life assessment was 86% for the sub-scale of the existence of meaning and 87% for the subscale of finding meaning in life. The reliability of sub-scales of existence of meaning and finding meaning in life were 70% and 73%, respectively. Test-retest reliability of this scale in Iran was obtained to be 84% and 74% for subscales of existence of meaning and finding meaning in life, respectively, by Eshtehard (2009) with a two-

Table 1. Mean and standard deviation

Components	Age	Mean	Standard Deviation
Finding meaning	17-25	28.320	6.372
	26-46	27.849	4.959
	65-80	27.683	7.663
Existence of meaning	17-25	23.615	3.661
	26-46	23.150	3.575
	65-80	27.000	11.514
Self-acceptance	17-25	11.551	1.904
	26-46	12.132	1.605
	65-80	13.450	3.175
Positive relationship with others	17-25	8.294	3.338
	26-46	9.264	3.274
	65-80	12.300	3.646
Autonomy	17-25	13.205	2.414
	26-46	13.434	2.349
	65-80	12.850	2.735
Domination on environment	17-25	13.102	2.035
	26-46	13.905	1.86
	65-80	13.550	3.20
Purposeful life	17-25	9.897	2.515
	26-46	10.018	2.872
	65-80	12.266	3.085
Personal growth	17-25	12.448	1.951
	26-46	12.434	1.704
	65-80	14.466	7.729

Table 2. Scheffé's follow-up test results

Components	Age	Age	Mean Difference	Standard Error	Level of Significance
Existence of meaning	17-25	26-46	0.4644	1.266	0.935
		65-80	-3.3846	1.221	0.023
	26-46	17-25	-0.4644	1.266	0.935
		65-80	-3.8991	1.341	0.018
	65-80	17-25	3.3846	1.221	0.023
		26-46	3.8491	1.341	0.018
Self-acceptance	17-25	26-46	-0.5880	0.4122	0.373
		65-80	-1.8987	0.3976	0.001
	26-46	17-25	0.5808	0.4122	0.373
		65-80	-1.3179	0.4365	0.012
	65-80	17-25	1.8987	0.3976	0.001
		26-46	1.3179	0.4365	0.012
Positive relationship with others	17-25	26-46	-0.9693	0.6077	0.283
		65-80	-4.0051	0.5862	0.001
	26-46	17-25	0.9693	0.6077	0.283
		65-80	-3.0358	0.6435	0.001
	65-80	17-25	4.0051	0.5862	0.001
		26-46	3.0358	0.6435	0.001
Purposeful life	17-25	26-46	-0.1214	0.49911	0.971
		65-80	-2.3692	0.48146	0.001
	26-46	17-25	0.1214	0.49911	0.971
		65-80	-2.2478	0.52853	0.001
	65-80	17-25	2.3692	0.48146	0.001
		26-46	2.2478	0.52853	0.001
Personal growth	17-25	26-46	0.0148	0.87179	0.0001
		65-80	-2.0179	0.7890	0.040
	26-46	17-25	-0.0148	0.8179	0.0001
		65-80	-2.0327	0.86617	0.066
	65-80	17-25	2.0179	0.7890	0.040
		26-46	2.0327	0.86617	0.066

weeks interval. Cronbach's alpha for finding meaning in life sub-scale was 75% and for the sub-scale of having meaning was 78%. The scale seems to have a good internal consistency. Collected data were analyzed using SPSS version 18 and using ANOVA.

3. Results

The results obtained showed that the dependent variables have normal distribution. One of the presuppositions of the MANOVA test is Leven's test. The Leven's test showed that F error level for all components in the Leven's test was higher than 0.01. Therefore, there was no significant difference between the groups in terms of the error variance of the components of finding meaning in life, existence of meaning, self-acceptance, positive relationships, autonomy, environmental domination, purposeful life, and personal growth. Results obtained from multivariate analysis of variance based on the scale of the Wilks' Lambda ($P=0.01$, $F<6.84$) showed that there was a statistically significant difference between the linear mean of attempts for meaning, existence of meaning, self-acceptance, positive relationships, autonomy, environmental domination, purposeful life, and individual growth of the three age groups. Given the values of F, there was a statistically significant difference between the means of existence of meaning, self-acceptance, positive relationships, autonomy, environmental domination, purposeful life, and individual growth of the three age groups. But there was no significant difference between age groups in terms of the mean scores related to finding meaning in life, autonomy, and environmental domination.

The findings of the present study showed that there was a significant difference between the age groups of 25-46, 17-25 and 65-80 years in terms of the component of the existence of meaning. The findings indicate that the mean score of the existence of meaning in age group of 65-80 years was more than the two other age groups. There was a significant difference between groups of 17-25, 25-46 with 65-80 in terms of self-acceptance. The mean score of the age group of 65-80 years for the component of self-acceptance was more than two other age groups. There was a significant difference between the age groups of 17-25 and 25-46 years compared to the age group of 65-80 years for the component of positive relationships with others. The mean score of the age group of 65-80 years for the positive relationship component was more than that of the two other age groups. There was a significant difference between the age groups of 17-25 years and 25-46 years with 65-80 years in terms of the component of purposeful life. The mean score of purposeful life for the age group of 65-

80 years was more than two other age groups. There was a significant difference between the age groups of 17-25 years with the age group of 25-46 years in terms of the individual growth component. Mean score of age group of 65-80 years for the individual growth component was more than the age group of 17 to 25 years. Based on the findings obtained, the elderly people have a higher ability in terms of the existence of meaning, self-acceptance, positive relationship with others, individual growth and purposeful life (Tables 1 and 2).

4. Conclusion

From the present study, it can be concluded that the attitude towards life continued growth in different directions and dimensions. Based on the findings of this study, which indicates a significant difference in individual growth, purposeful life, positive relationship, self-acceptance, existence of meaning, and finding meaning in life for old age period, age can be an important factor in regulating emotions and reducing negative emotions. Therefore, it seems that the age factor increases the meaning of life and psychological well-being. Therefore, old age can be considered as the review and evaluation period and time of growth and prosperity and calm period in the remaining part of life. On the other hand, due to negative schemas for old age, these studies can be effective in changing the attitude of the community and in the promotion of mental health and hope for the future in different periods of life.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

The ethics committee of Kharazmi University has confirmed this article.

Funding

This research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Acknowledgements

We appreciate the cooperation of all professors of Kharazmi University and all the people who participated in this research.

بررسی معنای زندگی و بهزیستی روانشناختی، جوانان، بزرگسالان و سالمندان (مطالعه مقایسه‌ای از نظر سن)

*سهیلا اورنگ^۱، هادی هاشمی رزینی^۲، مریم رامشینی^۳

- ۱- گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، پردیس بین‌الملل، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.
 ۲- گروه روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، پردیس بین‌الملل، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.
 ۳- گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، ایران.

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۲ آذر ۱۳۹۶
 تاریخ پذیرش: ۰۶ اردیبهشت ۱۳۹۷

اهداف: هدف از پژوهش حاضر بررسی معنای زندگی و بهزیستی روان‌شناختی در سه گروه جوانان، بزرگسالان و سالمندان است. **مواد و روش‌ها:** در این پژوهش ۲۱۵ نفر به صورت نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند انتخاب شدند. این تعداد عبارت بودند از: سالمندان بین ۶۵ تا ۸۰ سال (۷۲ نفر، ۳۳/۵ درصد)، بزرگسالان بین ۲۶ تا ۴۶ سال (۵۹ نفر، ۲۷/۴ درصد) و جوانان با محدوده سنی ۱۷ تا ۲۵ سال (۸۴ نفر، ۳۹/۱ درصد). این افراد با استفاده از پرسش‌نامه‌های معنای زندگی استرگر و بهزیستی روان‌شناختی ریف بررسی شدند. **یافته‌ها:** به منظور بررسی مقایسه گروه‌های سنی در مؤلفه‌های معنا و بهزیستی روان‌شناختی از تحلیل واریانس چندمتغیری (مانووا) استفاده شد. نتایج به دست آمده از تحلیل نشان می‌دهد بین گروه سنی ۱۷ تا ۲۵، ۲۵ تا ۴۶ و ۴۶ تا ۶۵ سال، از نظر مؤلفه‌های وجود معنا، خودپذیری، روابط مثبت با دیگران، رشد فردی و زندگی هدفمند، تفاوت معنی‌دار وجود دارد. بر این اساس، مؤلفه‌های ذکر شده در سالمندان میانگین بالاتری دارند. **نتیجه‌گیری:** نتایج حاصل از این پژوهش نشان می‌دهد عامل سن می‌تواند موجب افزایش معنای زندگی و بهزیستی روان‌شناختی شود. بنابراین می‌توان دوران سالمندی را دوره بازنگری و ارزیابی خود دانست و آن را در ادامه راه زندگی، زمان رشد و شکوفایی و آرامش قلمداد کرد.

کلیدواژه‌ها:

سالمندان، بزرگسالان، جوانان، معنای زندگی، بهزیستی روان‌شناختی

مقدمه

می‌ماند [۲]. یکی از ویژگی‌های کلیدی افکار کلیشه‌ای این است که بخشی از ویژگی فرد مانند سن، جنس یا نژاد به تمام ابعاد دیگر وجود او مانند شخصیت، علایق و انتظارات تعمیم داده می‌شود [۳]. استوارت همیلتون^۳ بیان می‌کند تفکرات کلیشه‌ای درباره سالمندان حتی از تصورات غلط درباره اختلافات نژادی نیز وحشیانه‌تر است. از این رو مکتب پیرستیزی به ایجاد ظلم‌های پنهانی زیادی به سالخورده‌گان منجر شده است. با وجود چنین نگرش‌هایی، تعجب‌آور نیست که برای بسیاری از مردم فکر کردن به سالمندی سخت و دردناک باشد [۴].

مؤسسه گالوپ^۴ در سال ۱۹۷۵ نخستین زمینه‌یابی درباره نگرش آمریکایی‌ها در خصوص سالمندی را منتشر کرد. از بین ۴۲۵۴ پاسخ‌دهنده، ۲ درصد شصت تا هفتادسالگی را بهترین

مطالعه سالمندی را نمی‌توان از باقی حیات جدا کرد، زیرا مسن شدن به تدریج از کودکی آغاز می‌شود. لویسنون^۱ رشد را به صورت زنجیره‌ای از مراحل در نظر دارد که در هر مرحله نیروهای زیستی و اجتماعی، چالش‌های روان‌شناختی تازه‌ای را مطرح می‌کنند. اریکسون^۲ بیان می‌کند هر مرحله، فرصت و مخاطراتی را به همراه دارد که می‌توان آن را نقطه عطفی برای برای بهتر یا بدتر شدن دانست [۱].

با این حال، به نظر می‌رسد در دوران سالمندی حرکت در جهت مخالف رشد جلوه می‌کند و خردمندی و مهارت‌های تازه‌ای که فرد برای جبران ضایعات کسب می‌کند، از نظر دور

3. Stuart Hamilton

4. Gallup

1. Levinson

2. Ericsson

* نویسنده مسئول:

سهیلا اورنگ

نشانی: تهران، دانشگاه خوارزمی، پردیس بین‌الملل، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه روانشناسی تربیتی.

تلفن: ۶۹۶۸۶۱۱ (۹۱۲) +۹۸

پست الکترونیکی: orang.sheila@gmail.com

مهم‌ترین مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی است و وجود معنا در زندگی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی است. در واقع معنای زندگی و بهزیستی روان‌شناختی از موضوعات مهم در روان‌شناسی مثبت نگر هستند. معناداری در زندگی و جایگاه اهمیت آن برای داشتن زندگی خوب، موضوعی انکارناپذیر است. به همین دلیل اغلب زندگی معنادار را از عوامل بهزیستی روان‌شناختی می‌دانند [۹]. یافته‌های پژوهشی منتک^۸ نشان داده است وجود معنا در زندگی عنصری اساسی در بهزیستی روان‌شناختی به حساب می‌آید. این پژوهش‌ها در جامعه نمونه‌های مختلف از جوان، بزرگسال و سالمند انجام گرفته و نتایج مشابهی را دربرداشته است [۱۰].

مفهوم معنای زندگی بر سه پایه استوار است: آزادی اراده، معناجویی و معنای زندگی. آزادی اراده به این معناست که انسان در انتخاب جایگاهی که با آن مواجهه می‌شود، آزاد است. معناجویی در خود مسئولیت به همراه دارد. مسئولیت ساختن جامعه و فرهنگ، انتخاب شکل مرگ و معناداری زندگی. فرانکل معنای زندگی را در لذت و خوش‌گذرانی نمی‌داند، بلکه تجربه زندگی در لحظه بدون هیچ‌گونه الگوی پیش‌پنداشت و تفسیر را معنای زندگی می‌داند [۱۱]. از نظر فرانکل جست‌وجو برای معنا شالوده سلامت روان و پادزهر خودکشی است. اگر انسان فناپذیر بود، تأخیر و تعلل او در هر چیزی قابل پذیرش بود و نیازی به انجام کارها و وظایف در لحظه حال احساس نمی‌شد. به دلیل فوریت و فشار گذرایی زندگی است که انسان مجبور می‌شود از زمان در حال گذر استفاده و خود را به واقعیت فناپذیری تبدیل کند [۱۲]. معناداری در زندگی و اهمیت جایگاه آن برای داشتن زندگی خوب، انکارناپذیر است. به همین دلیل اغلب زندگی معنادار را از عوامل بهزیستی روان‌شناختی می‌دانند.

مطالعات دوروتا کدلا^۹ و همکاران نشان داد معنای زندگی عامل مهمی علیه احساس ناامیدی در بیماران روبه‌مرگ است [۱۳]. طبق نتایج حاصل از پژوهش ایمک-ساوان و همکاران^{۱۰} بین بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی سالمندان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد [۱۴]. جوس ایچ^{۱۱} و همکاران بیان می‌کنند بی‌معنایی در زندگی به مشکلات سلامت روانی و افسردگی، ناامیدی و خودآزاری بدون هدف و خودکشی منجر می‌شود [۱۵]. همچنین در پژوهش کلفتارس^{۱۲} و پسارا^{۱۳} معنای زندگی به صورت پیشگیری‌کننده از افسردگی و افزایش‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی معرفی شد. به نظر می‌رسد معنایابی و بهزیستی روان‌شناختی نقش مهمی در کیفیت زندگی و بهداشت

سال‌های عمر قلمداد کردند و یک‌سوم پاسخ‌دهندگان سالمندی را بدترین دوره زندگی نامیده بودند [۵]. ویزدام^۵ نگرش منفی به سالمندی با پیش‌بینی اضطراب و افسردگی و ادراک منفی از پیرشدن را نتیجه الگوهای برداشته شده از جامعه می‌داند [۶]. به نظر می‌رسد تغییرات این دوران می‌تواند از نظر روانی بسیار فشارزا باشد.

ویتوریو گایدانو^۶ عقیده دارد تغییر بدون دخالت هیجانات امکان‌پذیر نیست. بحران‌های هیجانی اساساً رویدادهای بیرونی نیستند، بلکه به نحوه سازگاری و سازمان‌دهی مجدد شخصیت مربوط می‌شوند [۷]. سنیکا^۷، فیلسوف روم باستان، عقیده داشت مردم در سراسر زندگی خود همواره در پی شادکامی هستند، با وجود این، شمار کمی از آن‌ها چپستی این شادکامی را می‌شناسند و حتی شمار کمتری می‌دانند چگونه به آن دست یابند [۸]. پژوهش‌ها نشان داده است سلامتی متأثر از شادکامی است که از تجربه هیجانات مثبت ناشی می‌شود. بنابراین شادکامی محصول قضاوت و داوری مثبت افراد از زندگی است که این قضاوت از بیرون به فرد تحمیل نمی‌شود، بلکه حالتی درونی است [۷]. به عبارت دیگر سلامت روان به معنی ادراک مثبت فرد از رویدادها و شرایط زندگی است. می‌توان هدف اصلی سلامت روانی را کمک به همه افراد در رسیدن به زندگی کامل‌تر، شادتر، هماهنگ‌تر و شناخت بیشتر، درعین حال پیشگیری از بروز اختلالات خلقی، عاطفی و رفتاری دانست.

در سال‌های اخیر گروهی از پژوهشگران حوزه سلامت روان این مفهوم را در قالب اصطلاح بهزیستی روان‌شناختی مفهوم‌سازی کرده‌اند. به اعتقاد آن‌ها احساس شایستگی، خودمختاری و توانایی در مدیریت محیط پیرامون، ایجاد روابط مناسب و مثبت با دیگران، رشد شخصی، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود و احساس مثبت به خود و زندگی گذشته، از مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و از مشخصه‌های فرد سالم است [۸]. بهزیستی روان‌شناختی مستلزم درک چالش‌های وجودی زندگی است. این رویکرد رشد و تحول فرد را در برابر چالش‌های وجودی زندگی بررسی می‌کند و به‌شدت بر توسعه انسانی تأکید دارد. برای مثال، دنبال کردن اهداف معنادار، تحول و پیشرفت را در پی دارد. بهزیستی روان‌شناختی را باید خوشبختی دانست که از طریق رویارویی با چالش‌های زندگی، مشکلات و نیازها به دست می‌آید، نه آن خوشی که از طریق تفریح و نداشتن هرگونه کشمکش و تعارض و نه با داشتن زندگی یکنواخت و بدون تغییر و پستی بلندی به دست آمده است.

انسان تنها مخلوقی است که از معنای مرگ آگاه است و می‌تواند به سؤال «برای چه زنده‌ام؟» پاسخ دهد. معنای زندگی

8. Mantak Yen
9. Dorothea kudla
10. Emek-Savas
11. Jose
12. Klefтарas
13. Psarra

5. Visdom
6. Vittorio Guidano
7. Seneca

روانی در دوران سالمندی ایفا می‌کنند [۱۶].

گری^{۱۴} در پژوهشی معنای زندگی و ادراک مفهوم مشکلات و محدودیت‌ها را روی سه گروه جوان، میانسال و سالمند بررسی کرده است [۱۷]. در ایران نیز مطالعات فراوانی در حوزه سالمندی، معنای زندگی و بهزیستی روان‌شناختی انجام شده است، اما پژوهشی که عامل سن را در معنایابی و بهزیستی روان‌شناختی بررسی کرده باشد و متغیرهای مذکور را در گروه‌های سنی مختلف گزارش کند، دیده نشده است. چنانکه ذکر شد، معنایابی در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی از عوامل مهم در سلامت روان و شادکامی است. با توجه به طرحواره منفی که درباره دوران سالمندی وجود دارد، به نظر می‌رسد که دوران جوانی و بزرگسالی از نظر شادکامی، سلامت روان و کیفیت زندگی بر دوران سالمندی ارجحیت دارد.

پژوهش حاضر با هدف مقایسه معنای زندگی و بهزیستی روان‌شناختی سالمندان با جوانان و بزرگسالان انجام شده است و در پی آن است تا با مقایسه متغیرهای مذکور دریابد که آیا محدودیت‌های دوران سالمندی موجب کاهش معنا و بهزیستی روان‌شناختی شده است و جوانان و بزرگسالان که از این محدودیت‌ها مبری هستند، زندگی توأم با معنا و بهزیستی روان‌شناختی بیشتری دارند؟ بر این اساس سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا عامل سن در معنای زندگی و بهزیستی روان‌شناختی افراد در دوره‌های مختلف سنی نقش دارد؟

روش مطالعه

پژوهش حاضر از نوع علی‌مقایسه‌ای است و برای تحلیل داده‌ها از روش واریانس چندمتغیری (مانووا) با رعایت مفروضه‌ها استفاده شده است. جامعه آماری شامل تمامی سالمندان بین ۶۵ تا ۸۰ سال، بزرگسالان بین ۲۶ تا ۴۶ سال و جوانان با محدوده سنی ۱۷ تا ۲۵ سال می‌شود. در این مطالعه ۲۱۵ نفر از افراد به صورت نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند انتخاب شدند که شامل ۳ گروه جوانان، بزرگسالان و کهن‌سالان است. جمع‌آوری داده‌ها در تابستان و پاییز سال ۹۵ در مکان‌های عمومی شهر تهران صورت گرفت.

ملاک‌های ورود به پژوهش میزان تحصیلات حداقل دیپلم، شرط سنی مذکور، رضایت برای پاسخ‌گویی به سؤالات پرسش‌نامه‌ها و توان درک و فهم سؤالات بود. ملاک‌های خروج انصراف از ادامه همکاری، ناتوانی در درک سؤالات و رابطه برقرار نکردن با محققان بود. از نظر اخلاقی محققان خود را موظف می‌دانستند رضایت افراد را برای همکاری جلب کنند و اطلاعاتی برای آگاهی از اهداف پژوهش در اختیار آنان قرار دهند. همچنین از پرسش‌نام افراد خودداری شد و محققان خاطر نشان کردند پرسش‌نامه‌ها فقط برای انجام پژوهش مدنظر استفاده می‌شود. مقاله حاضر از

نوع پژوهشی است. کمیته دانشگاه خوارزمی این مقاله را تأیید کرده است.

ابزارهای پژوهش

ابزارهای استفاده‌شده در پژوهش حاضر پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف^{۱۵} و مقیاس معنای زندگی^{۱۶} استگر^{۱۷} است.

ریف مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف را تهیه کرده است که ۱۸ گزینه ۶ خرده‌آزمون دارد. از آزمودنی خواسته می‌شود قضاوت درباره خودش را روی یکی از گزینه‌ها از ۱ تا ۶، کاملاً مخالف، تا حدودی موافق و کاملاً موافق مشخص کند. نمره بیشتر نشانه بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. عبارات ۳-۳-۹-۵-۱۰-۱۳-۱۶-۱۷ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه نشان می‌دهد روایی و اعتبار مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی در پژوهش‌های متعددی گزارش شده است. ضریب همسانی درونی زیرمقیاس‌های فرم کوتاه مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی و همچنین ضریب همسانی درونی کل آزمون حدود ۵۰ درصد گزارش شده است. ریف به منظور هنجاریابی مقیاس‌های بهزیستی این پرسش‌نامه را بدین شرح گزارش کرده است: خودمختاری ۷۶ درصد، تسلط بر محیط ۹۰ درصد، رشد فردی ۸۷ درصد، ارتباط مثبت با دیگران ۹۱ درصد، زندگی هدفمند ۹۰ درصد، پذیرش خود ۹۳ درصد. شواهد مربوط به اعتبار همگرایی آزمون حاکی از آن است که شش عامل بهزیستی روان‌شناختی با رضایت از زندگی، عزت نفس و خلاقیت رابطه مثبت و با افسردگی، شانس و منبع کنترل بیرونی رابطه منفی دارند [۱۸]. به منظور هنجاریابی مقیاس‌های بهزیستی در ایران ضریب پایایی به روش بازآزمایی مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف را ۸۲ درصد و خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط را به ترتیب ۷۱ درصد، ۷۷ درصد، ۷۸ درصد، ۷۰ درصد، ۷۷ درصد و ۷۸ درصد به دست آوردند که از نظر آماری معنادار بود و برای استفاده در ایران مورد انطباق گزارش شده است.

پرسش‌نامه معنای زندگی استگر و همکاران برای دو عامل وجود معنا در زندگی و جست‌وجوی معنا در زندگی ۱۰ گویه دارد. برای هر کدام از مقیاس‌ها ۵ بخش در نظر گرفته شده است. بین دو عامل وجود و جست‌وجوی معنا در زندگی همبستگی منفی اندکی وجود داشت. همچنین استیگر و همکاران اعتبار درونی مطلوبی برای مقیاس‌های فرعی وجود ۸۶ درصد و جست‌وجو ۷۸ درصد گزارش داده شد. مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از ۱

15. Ryff's Psychological Well-being Scales

16. Meaning in life Questionnaire

17. Steger

14. Gary

مانووا، آزمون لون^{۱۹} است. نتایج آزمون لون نشان می‌دهد سطح خطای F تمامی مؤلفه‌ها در آزمون لون بالاتر از ۰/۰۱ بود. بنابراین واریانس خطای مؤلفه‌های تلاش برای معنا، وجود معنا، پذیرش خود، روابط مثبت، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی در بین گروه‌ها تفاوت معناداری نداشتند.

یکی دیگر از پیش‌فرض‌های مانووا، یکسانی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس بین سلول‌هایی است که بر اساس آثار بین آزمودنی‌ها تشکیل شده‌اند. به همین دلیل در دستور تحلیل واریانس چندمتغیری، آزمونی با نام ام باکس تعبیه شده است که این فرض صفر را آزمایش می‌کند که ماتریس کوواریانس مشاهده‌شده متغیرهای وابسته در بین گروه‌های مختلف برابرند. با توجه به نتایج آزمون ام باکس در **جدول شماره ۳** این پیش‌فرض تأیید شد.

همان‌طور که **جدول شماره ۴** نشان می‌دهد، نتایج آزمون بارتلت^{۲۰} هم همبستگی کافی بین متغیرها را نشان داد. نتایج حاصل از بررسی پیش‌فرض‌ها نشان داد می‌توانیم از تحلیل واریانس چندمتغیری برای تحلیل داده‌ها استفاده کنیم. نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل واریانس چندمتغیری بر حسب مقیاس لامبدای ویلکز^{۲۱} ($F=6/48$, $P<0/01$) نشان داد بین میانگین خطی نمرات تلاش برای معنا، وجود معنا، پذیرش خود، روابط مثبت، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی سه گروه سنی تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود.

همان‌طور که در **جدول شماره ۵** مشاهده می‌شود، با توجه به مقادیر F نشان داده‌شده، در میانگین نمرات وجود معنا، پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، زندگی هدفمند و رشد فردی بین گروه‌های سنی به طور معنی‌داری تفاوت مشاهده می‌شود. اما بین گروه‌های سنی در میانگین نمرات مربوط به تلاش برای معنا، خودمختاری و تسلط بر محیط تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود.

با توجه به معنی‌داری نتایج تحلیل واریانس برای برخی از خرده‌مقیاس‌ها، به منظور مقایسه میانگین گروه‌های سنی، با توجه به حجم نابرابر گروه‌ها از روش شفه که مناسب‌ترین آزمون تعقیبی است، استفاده شد.

همان‌طور که **جدول شماره ۶** نشان می‌دهد، بین گروه سنی ۱۷ تا ۲۵، ۲۵ تا ۴۶ و ۴۶ تا ۸۰ سال، از نظر مؤلفه وجود معنا تفاوت معنی‌دار وجود دارد. طبق **جدول شماره ۲**، یافته‌ها بیانگر این است که میانگین گروه سنی ۶۵ تا ۸۰ در مؤلفه وجود معنا بیشتر از دو گروه سنی دیگر است. در مؤلفه پذیرش خود بین گروه‌های سنی ۱۷ تا ۲۵ و ۲۵ تا ۴۶ با ۴۶ تا ۸۰ تفاوت معنی‌داری وجود دارد. میانگین گروه سنی ۶۵ تا ۸۰ در مؤلفه پذیرش خود بیشتر

کاملاً نادرست تا ۷ کاملاً درست است که با توجه به درجه‌بندی پاسخ‌ها نمره کل در این آزمون بین ۱۰ تا ۷۰ خواهد بود. مجموع نمرات سوالهای ۲-۳-۷-۸-۱۰ میزان تلاش فرد برای یافتن معنا و مجموع نمرات ۱-۴-۵-۶-۹ میزان معناداری زندگی فرد را مشخص می‌کند.

طبق پژوهش‌های استگر و همکاران اعتبار این مقیاس برای ارزیابی زندگی ۸۶ درصد، برای زیرمقیاس وجود معنا ۸۶ درصد و برای زیر مقیاس جست‌وجوی معنا ۸۷ درصد برآورده شده است. پایایی زیر مقیاس‌های وجود معنا و جست‌وجوی معنا به ترتیب ۷۰ درصد و ۷۳ درصد است. اشتباه پایایی آزمون و بازآزمون این مقیاس در ایران را با دوهفته فاصله برای زیرمقیاس وجود معنا ۸۴ درصد و برای زیر مقیاس جست‌وجوی معنا ۷۴ درصد به دست آورد. الفای کرونباخ برای زیرمقیاس جست‌وجوی معنا ۷۵ درصد و برای زیرمقیاس داشتن معنا ۷۸ درصد محاسبه شد. بنابراین به نظر می‌رسد مقیاس همسانی درونی خوبی دارد [۱۹]. داده‌های جمع‌آوری‌شده با استفاده از نسخه SPSS18، تحلیل انووا تحلیل شدند.

یافته‌ها

برای آزمون فرضیه مدنظر با توجه به تعداد متغیرهای مربوط به معنای زندگی و بهزیستی روان‌شناختی از سه گروه جوانان، بزرگسال و سالمندان استفاده شد. در این مطالعه ۲۱۵ نفر که شامل ۸۴ نفر در گروه سنی جوان (۳۹/۱ درصد)، ۵۹ نفر در گروه سنی بزرگسال (۲۷/۴ درصد) و ۷۲ نفر در گروه سالمند (۳۳/۵ درصد) شرکت کردند. ۸۳ نفر زن و ۱۳۲ نفر مرد بودند. در ضمن ۷۱ نفر با تحصیلات دیپلم و ۱۴۴ نفر بالای دیپلم بودند.

هدف اصلی این مطالعه پاسخ به این سؤال بود که آیا عامل سن در معنای زندگی و بهزیستی روان‌شناختی افراد در دوره‌های مختلف سنی نقش دارد یا نه. نتایج پژوهش حاضر نشان داد تفاوت معناداری بین افراد در سنین مختلف در معنای زندگی و بهزیستی روان‌شناختی وجود دارد. بر اساس یافته‌های به‌دست‌آمده، افراد در دوران سالمندی در مؤلفه‌های وجود معنا، پذیرش خود، ارتباط مثبت با دیگران، رشد فردی و زندگی هدفمند توانایی بیشتری دارند.

به منظور بررسی مقایسه گروه‌های سنی در مؤلفه‌های معنا و بهزیستی روان‌شناختی از تحلیل واریانس چندمتغیری (مانووا^{۱۸}) استفاده شد. ابتدا برای استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیری پیش‌فرض‌های لازم بررسی شد. به منظور بررسی عادی‌بودن توزیع متغیرهای وابسته از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شده است (**جدول شماره ۱**).

همان‌طور که نتایج **جدول شماره ۲** نشان می‌دهد، متغیرهای وابسته، توزیع عادی دارند. یکی دیگر از پیش‌فرض‌های آزمون

19. Levene's Test

20. Bartlett

21. Wilks's Lambda

18. MANOVA

جدول ۱. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنف

متغیر وابسته	K-S	سطح معنی داری
تلاش برای معنا	۲/۰۰	۰/۰۰۱
وجود معنا	۲/۴۵	۰/۰۰۱
پذیرش خود	۲/۱۲	۰/۰۰۱
روابط مثبت	۱/۱۷	۰/۰۰۱
خودمختاری	۱/۴۹	۰/۰۲۴
تسلط بر محیط	۱/۵۳	۰/۰۱۸
زندگی هدفمند	۱/۲۰	۰/۰۰۱
رشد فردی	۳/۱۱	۰/۰۰۱

سالمند

سرمایه باارزشی است که می‌تواند این دوران را به زمان آرامش و خودشکوفایی تبدیل کند. به عقیده یونگ، مردم در نیمه دوم زندگی از خواب برمی‌خیزند، قدرت‌ها و قابلیت‌های خود را می‌یابند، از نو وقایع را ارزیابی می‌کنند و به رشد معنوی دست می‌یابند. او نیمه دوم زندگی را موهبت طبیعت می‌پندارد و معتقد است در میانه زندگی، پس از آنکه انسان به اوج تلاش‌های خود رسید و به زندگی سامان داد، آزادی بیشتری برای برگشت به این پرسش دارد که زندگی خود را چگونه گذرانده است. مطالعات فراوانی نشان داده‌اند وجود معنا در زندگی به رضایت از زندگی و افسرده‌نشدن منجر می‌شود [۸]. همچنین دوروتا کدلا و همکاران، در پژوهشی با عنوان «معنا در تجربه زندگی در پایان راه» نتیجه گرفتند معنای زندگی عامل مهمی علیه احساس ناامیدی است [۱۳]. کانگ^{۲۲} و همکاران نیز در مطالعه خود روی اثربخشی معنادرمانی بر رنج و معناجویی و بهزیستی به این نتیجه رسیدند معنادرمانی در بهبود کیفیت زندگی مؤثر است. بنابراین با توجه به محدودیت‌های دوران کهن‌سالی می‌توان وجود معنا در زندگی سالمندان را عامل مهمی برای ادامه زندگی در نظر گرفت [۲۱].

در تبیین مؤلفه پذیرش خود در دوران سالمندی، هرچند که این یافته با تحقیق لودی اسمیت^{۲۳} و اورباچ^{۲۴} مبنی بر اینکه افزایش سن به کاهش عزت نفس و خودپنداره مثبت منجر می‌شود ناهمسو است [۲۲، ۲۳]. می‌توان به نظریه کارل راجرز^{۲۵} درباره خودپنداره پردازیم که آن را قضاوت‌های شخصی و ارزیابی از خویش می‌داند. در واقع خودپنداره، ترکیبی از افکار و احساساتی است که به خود دارد و با عزت نفس همبستگی مثبت

از دو گروه سنی دیگر است. در مؤلفه روابط مثبت با دیگران بین گروه‌های سنی ۱۷ تا ۲۵ و ۲۵ تا ۴۶ با ۶۵ تا ۸۰ سال تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

میانگین گروه سنی ۶۵ تا ۸۰ در مؤلفه روابط مثبت بیشتر از دو گروه سنی دیگر است. در مؤلفه زندگی هدفمند بین گروه‌های سنی ۱۷ تا ۲۵ و ۲۵ تا ۴۶ با ۶۵ تا ۸۰ سال تفاوت معنی‌داری وجود دارد. میانگین گروه سنی ۶۵ تا ۸۰ در مؤلفه زندگی هدفمند بیشتر از دو گروه سنی دیگر است. در مؤلفه رشد فردی بین گروه سنی ۱۷ تا ۲۵ با گروه سنی ۲۵ تا ۴۶ تفاوت معنی‌داری وجود دارد. میانگین گروه سنی ۶۵ تا ۸۰ در مؤلفه رشد فردی بیشتر از گروه سنی ۱۷ تا ۲۵ است.

بحث

نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد از نظر مؤلفه وجود معنا در زندگی، بین گروه‌های سنی جوان و بزرگسال با گروه سنی سالمند تفاوت معنی‌دار وجود دارد. در تبیین یافته‌های مذکور می‌توان به عواملی که به معنایابی منجر می‌شود، مانند تلاش برای بالفعل کردن نیروهای بالقوه، نپذیرفتن تعلل و تأخیر در انجام وظایف و تأکید برای استفاده از زمان به دلیل ناپایداری زندگی اشاره کرد. مطالعات طولی انجام‌شده در دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ میلادی نشان دادند گرچه حرکت و سرعت و دیگر فعالیت‌های حافظه با گذشت سن کاهش می‌یابد، بسیاری از مهارت‌های ذهنی با گذشت سن توسعه می‌یابند [۲۰].

بر این اساس به نظر می‌رسد دوران سالمندی در مقایسه با دیگر دوره‌های زندگی، زمان مناسبی برای یافتن معنا و رشد شخصی باشد. سالمندان در این دوره از بسیاری مسئولیت‌های زندگی فارغ شده‌اند و تجارب و پختگی‌ای که در طول عمر به دست آورده‌اند،

- 22. Kang
- 23. Lodi-Smith
- 24. Fujita
- 25. Carl Rogers

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد

مؤلفه‌ها	سن	میانگین	انحراف استاندارد
تلاش برای معنا	۱۷-۲۵	۲۸/۳۲۰	۶/۳۷۲
	۲۶-۴۶	۳۷/۸۴۹	۴/۹۵۹
	۶۵-۸۰	۳۷/۶۸۳	۷/۶۶۳
وجود معنا	۱۷-۲۵	۲۳/۶۱۵	۳/۶۶۱
	۲۶-۴۶	۳۳/۱۵۰	۳/۵۷۵
	۶۵-۸۰	۳۷/۰۰۰	۱۱/۵۱۴
پذیرش خود	۱۷-۲۵	۱۱/۵۵۱	۱/۹۰۴
	۲۶-۴۶	۱۲/۱۳۲	۱/۶۰۵
	۶۵-۸۰	۱۳/۴۵۰	۳/۱۷۵
روابط مثبت با دیگران	۱۷-۲۵	۸/۲۹۴	۳/۳۳۸
	۲۶-۴۶	۹/۲۶۴	۳/۲۴۷
	۶۵-۸۰	۱۲/۳۰۰	۳/۶۴۶
خودمختاری	۱۷-۲۵	۱۳/۲۰۵	۲/۴۱۴
	۲۶-۴۶	۱۳/۴۳۴	۲/۳۴۹
	۶۵-۸۰	۱۲/۸۵۰	۲/۷۳۵
تسلط بر محیط	۱۷-۲۵	۱۳/۱۰۲	۲/۰۳۵
	۲۶-۴۶	۱۳/۹۰۵	۱/۸۶
	۶۵-۸۰	۱۳/۵۵۰	۳/۲۰
زندگی هدفمند	۱۷-۲۵	۹/۸۹۷	۲/۵۱۵
	۲۶-۴۶	۱۰/۰۱۸	۲/۸۷۲
	۶۵-۸۰	۱۲/۲۶۶	۳/۰۸۵
رشد فردی	۱۷-۲۵	۱۲/۴۴۸	۱/۹۵۱
	۲۶-۴۶	۱۲/۴۳۴	۱/۷۰۴
	۶۵-۸۰	۱۴/۴۶۶	۷/۷۳۹

سالمند

خویش آگاه می‌شود، با نزدیک شدن به این احساسات فرصت درک عمیق تر و انتخاب راهکارهای مؤثرتر برای تغییر و غلبه بر هیجانات منفی پیدا می‌کند که موجب کاهش ترس از دیگران و کناره‌گیری از مردم می‌شود [۲۵].

همچنین نف^{۲۷} و همکاران بیان کردند شفقت به خود به طور

27. Neff

دارد [۲۴]. از سوی دیگر ارتباط با خویش و خودپنداره مثبت غیرشرطی پایه و اساس ارتباط با دیگران را شکل می‌دهد. افرادی که با خویش بیگانه‌اند و ارزیابی مثبتی از خود ندارند، در رابطه با دیگران نیز دچار مشکلات ارتباطی هستند. گیلبرت و ایرونز^{۲۶} در مطالعه‌ای بیان کردند زمانی که فرد از نیازها و احساسات دردناک

26. Gilbert & Irons

جدول ۳. نتایج آزمون ام. باکس

سطح معنی داری	F	Box's M
۰/۵۲	۵/۱۶	۳۹۶/۷۹

سالمند

سطح معنی داری	X ²
۰/۰۰۱	۶۹۳/۸۰

سالمند

جهت‌گیری واقع‌بینانه، خود‌پذیری و پذیرش دیگران. راجرز^{۳۰} معتقد است سالمند ضداقتصاد و انزواطلب نیست، بلکه می‌تواند مردم را درک کند و از مجاورتشان لذت ببرد. او می‌خواهد مورد قبول و احترام نامشروط از سوی جامعه قرار گیرد و دیگران او را دریابند. رولومی^{۳۱} بیان می‌کند فهمیدن و عشق‌ورزیدن نیازمند حکمتی است که فقط با گذشت عمر به دست می‌آید [۸].

طبق نتایج حاصل از پژوهش ایمک-ساوان و همکاران بین بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی سالمندان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. این پژوهش مؤلفه‌های مرتبط با کیفیت زندگی از جمله پایگاه اقتصادی، اجتماعی، جنسیت، وضعیت تأهل، حمایت، روابط خانوادگی، روابط اجتماعی و ضعف جسمانی، سن و نگرش مثبت به سالمندی و امکانات رفاهی را

معناداری با شفقت به دیگران همراه است [۲۶]. لیری^{۲۸}، سعیدی و همکاران نیز مطالعات مشابهی در این زمینه انجام دادند و نتایج مطالعات همسو با یکدیگر گزارش شد. بنابراین می‌توان سالمندی را روزگار خودآگاهی و توجه بیشتر به درون دانست که فرد با درک عمیق‌تر و آگاهی، نقاط قوت و ضعف خویش را پذیرفته است و این تفکرات موجب پذیرش بیشتری از خود می‌شود [۲۷، ۲۸].

طبق یافته‌های پژوهش، سالمندان در مقایسه با دو گروه جوان و بزرگسال ارتباط مثبت با دیگران را بیشتر تجربه می‌کنند. این یافته با مؤلفه پذیرش خود نیز که به آن اشاره شد، همخوان است. بر این اساس پذیرش خود به پذیرش دیگران منجر می‌شود. ابراهام مازلو^{۲۹} از شخصیت بالغ با این خصایص نام می‌برد: خودمحقق،

- 30. Rogers
- 31. Rollo May

- 28. Leary
- 29. Maslow

جدول ۵. اثرات بین آزمودنی در مؤلفه‌های معنا و بهزیستی روان‌شناختی

منبع تغییر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری
گروه (سن)	تلاش برای معنا	۱۵/۲۱۶	۲	۷/۶۰۸	۰/۱۸۲	۰/۸۳۴
	وجود معنا	۵۳۲/۰۲۳	۲	۲۶۶/۰۱۲	۵/۲۵۴	۰/۰۰۶
	پذیرش خود	۱۲۴/۵۵۵	۲	۶۲/۲۷۷	۱۱/۶۱۳	۰/۰۰۱
	روابط مثبت	۵۶۶/۸۲۸	۲	۲۸۳/۴۱۴	۲۴/۳۱۷	۰/۰۰۱
	خودمختاری	۹/۹۰۱	۲	۴/۹۵۱	۰/۷۹۰	۰/۴۵۵
	تسلط بر محیط	۲۰/۹۷۱	۲	۱۰/۴۸۶	۱/۷۸۱	۰/۱۷۱
	زندگی هدفمند	۲۲۱/۹۸۰	۲	۱۱۰/۹۹۰	۱۴/۱۱۹	۰/۰۰۱
	رشد فردی	۱۶۸/۵۷۵	۲	۸۴/۲۸۷	۳/۹۹۲	۰/۰۲۰
خطا	تلاش برای معنا	۷۸۷۰/۷۶۳	۱۸۸	۴۱/۸۶۶		
	وجود معنا	۹۵۱۹/۲۵۴	۱۸۸	۵۰/۶۳۴		
	پذیرش خود	۱۰۰۸/۲۲۰	۱۸۸	۵/۳۶۳		
	روابط مثبت	۲۱۱۹/۱۲۰	۱۸۸	۱۱/۶۵۵		
	خودمختاری	۱۱۷۷/۳۸۷	۱۸۸	۶/۲۶۳		
	تسلط بر محیط	۱۱۰۶/۵۵۸	۱۸۸	۵/۸۶۶		
	زندگی هدفمند	۱۴۷۷/۸۹۴	۱۸۸	۷/۸۶۱		
	رشد فردی	۳۹۶۹/۲۴۷	۱۸۸	۲۱/۱۱۳		

سالمند

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی شفه

مؤلفه‌ها	سن	سن	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معنی‌داری
وجود معنا	۱۷-۲۵	۲۶-۴۶	۰/۴۶۴۴	۱/۲۶۶	۰/۹۳۵
	۶۵-۸۰	۶۵-۸۰	-۳/۳۸۴۶	۱/۲۲۱	۰/۰۲۳
	۲۶-۴۶	۱۷-۲۵	-۰/۴۶۴۴	۱/۲۶۶	۰/۹۳۵
	۶۵-۸۰	۶۵-۸۰	-۳/۸۹۹۱	۱/۳۴۱	۰/۰۱۸
	۶۵-۸۰	۱۷-۲۵	۳/۳۸۴۶	۱/۲۲۱	۰/۰۲۳
	۲۶-۴۶	۲۶-۴۶	۳/۸۴۹۱	۱/۳۴۱	۰/۰۱۸
پذیرش خود	۱۷-۲۵	۲۶-۴۶	-۰/۵۸۸۰	۰/۴۱۲۲	۰/۳۷۳
	۶۵-۸۰	۶۵-۸۰	-۱/۸۹۸۷	۰/۳۹۷۶	۰/۰۰۱
	۲۶-۴۶	۱۷-۲۵	۰/۵۸۰۸	۰/۴۱۲۲	۰/۳۷۳
	۶۵-۸۰	۶۵-۸۰	-۱/۳۱۷۹	۰/۴۳۶۵	۰/۰۱۲
	۶۵-۸۰	۱۷-۲۵	۱/۸۹۸۷	۰/۳۹۷۶	۰/۰۰۱
	۲۶-۴۶	۲۶-۴۶	۱/۳۱۷۹	۰/۴۳۶۵	۰/۰۱۲
روابط مثبت با دیگران	۱۷-۲۵	۲۶-۴۶	-۰/۹۶۹۳	۰/۶۰۷۷	۰/۲۸۳
	۶۵-۸۰	۶۵-۸۰	-۴/۰۰۵۱	۰/۵۸۶۲	۰/۰۰۱
	۲۶-۴۶	۱۷-۲۵	۰/۹۶۹۳	۰/۶۰۷۷	۰/۲۸۳
	۶۵-۸۰	۶۵-۸۰	-۳/۰۳۵۸	۰/۶۴۳۵	۰/۰۰۱
	۶۵-۸۰	۱۷-۲۵	۴/۰۰۵۱	۰/۵۸۶۲	۰/۰۰۱
	۲۶-۴۶	۲۶-۴۶	۳/۰۳۵۸	۰/۶۴۳۵	۰/۰۰۱
زندگی هدفمند	۱۷-۲۵	۲۶-۴۶	-۰/۱۲۱۴	۰/۴۹۹۱۱	۰/۹۷۱
	۶۵-۸۰	۶۵-۸۰	-۲/۳۶۹۲	۰/۴۸۱۴۶	۰/۰۰۱
	۲۶-۴۶	۱۷-۲۵	۰/۱۲۱۴	۰/۴۹۹۱۱	۰/۹۷۱
	۶۵-۸۰	۶۵-۸۰	-۲/۲۴۷۸	۰/۵۲۸۵۳	۰/۰۰۱
	۶۵-۸۰	۱۷-۲۵	۲/۳۶۹۲	۰/۴۸۱۴۶	۰/۰۰۱
	۲۶-۴۶	۲۶-۴۶	۲/۲۴۷۸	۰/۵۲۸۵۳	۰/۰۰۱
رشد فردی	۱۷-۲۵	۲۶-۴۶	۰/۰۱۴۸	۰/۸۷۱۷۹	۱/۰۰۰
	۶۵-۸۰	۶۵-۸۰	-۲/۰۱۷۹	۰/۷۸۹۰	۰/۰۴۰
	۲۶-۴۶	۱۷-۲۵	-۰/۰۱۴۸	۰/۸۱۷۹	۱/۰۰۰
	۶۵-۸۰	۶۵-۸۰	-۲/۰۳۳۷	۰/۸۶۶۱۷	۰/۰۶۶
	۶۵-۸۰	۱۷-۲۵	۲/۰۱۷۹	۰/۷۸۹۰	۰/۰۴۰
	۲۶-۴۶	۲۶-۴۶	۲/۰۳۳۷	۰/۸۶۶۱۷	۰/۰۶۶

زندگی جلوه گر می شود [۳۲]. در این زمینه پژوهش‌هایی انجام شده است که رشد فردی را در گرو آزادی انتخاب و معنایابی در زندگی می‌دانند که رضایت از زندگی، بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان را به همراه دارد [۸، ۳۵].

نتیجه‌گیری نهایی

آنچه از پژوهش حاضر استنباط می‌شود، بیانگر دیدگاه عمر مبنی بر تداوم رشد در جهات و ابعاد مختلف در سراسر زندگی است. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر که بیانگر تفاوت معنادار در رشد فردی، زندگی هدفمند، ارتباط مثبت، پذیرش خود و وجود معنا در دوران سالمندی است، می‌توان سن را عامل مهمی در تنظیم هیجانات و کاهش هیجان منفی دانست. به نظر می‌رسد عامل سن موجب افزایش معنای زندگی و بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. می‌توان دوران سالمندی را دوره بازنگری و ارزیابی خود دانست و آن را ادامه راه زندگی، زمان رشد و شکوفایی و آرامش قلمداد کرد. از سوی دیگر، با توجه به طرحواره‌های منفی که از دوران کهنسالی وجود دارد، مطالعاتی از این قبیل می‌تواند در جهت تغییر نگرش جامعه مؤثر باشد و در اعتلای سلامت روان و امید به آینده در دوران‌های مختلف زندگی گام بردارد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به نبود مطالعات مشابه برای مقایسه نتایج به دست آمده اشاره کرد. همچنین می‌توان به سؤالات مشابه و گاهی مبهم پرسش‌نامه معنای زندگی اشاره کرد. تعمیم‌پذیر نبودن این پژوهش به دلیل اینکه روی افراد ساکن تهران انجام شده، از دیگر محدودیت‌های این پژوهش است.

انجام مطالعات بیشتر به منظور روشن‌گری و آشنایی افراد با قابلیت‌های دوران سالمندی و توجه به این دوران به عنوان ادامه راه زندگی و دوران رشد و آرامش پیشنهاد می‌شود.

تشکر و قدردانی

در پایان، از همکاری و مساعدت استادان محترم دانشگاه خوارزمی و تمامی افرادی که در این پژوهش شرکت داشتند، کمال تشکر و قدردانی می‌شود. این مقاله حامی مالی ندارد.

بررسی می‌کند و بهزیستی روان‌شناختی را از عوامل تأثیرگذار در کیفیت زندگی می‌داند [۱۴]. اینگرید اگرن^{۳۳} و همکاران در پژوهشی مهم‌ترین مفاهیم در بهزیستی روان‌شناختی در دوران سالمندی را خودمختاری و آزادی، روابط اجتماعی و خانوادگی گرم و معنایابی در زندگی برشمرده اند [۲۹].

زندگی هدفمند از دیگر مؤلفه‌هایی است که در پژوهش حاضر برتری بیشتری در گروه سالمندان دارد. داشتن درک روشنی از هدف در زندگی، احساس جهت‌یابی و هدفمندی، پایه سلامت روانی به شمار می‌رود و به احساس معنا در زندگی گذشته و حال منجر می‌شود. سلامت ذهن به معنای داشتن هدف و معنا در زندگی است. تعریف بالندگی نیز به مفهومی شفاف از هدف در زندگی تأکید می‌کند. بنابراین کسی که عملکرد مثبت گونه‌ای در زندگی دارد، در زندگی هدف دارد [۳۰]. همچنین نظریه هدف غایی درباره بهزیستی روان‌شناختی ادعا می‌کند که دست آوردن شادکامی^{۳۳} به دستیابی به هدف یا مجموعه‌ای از نیازها بستگی دارد. در نظریه‌های معروف به هدف نهایی، باور بر این است که شادکامی و خوشبختی ذهنی زمانی به دست می‌آید که افراد به اهداف مبتنی بر ارزش‌ها و نیازهای خود جامه عمل ببوشانند [۳۱]. به عقیده فرانکل هدفمندی در خود مسئولیتی به همراه دارد که رشد و شکوفایی فرد را دربرمی‌گیرد و معنای زندگی فرد و پاسخ به سؤال معروف او: «برای چه خودکشی نمی‌کنی؟» را دربرمی‌گیرد [۱۲].

رولومی عقیده دارد کسی که بتواند با بالاترین ارزش‌هایش زندگی کند، هدف خود در زندگی را یافته است و می‌تواند خود را تعالی ببخشد و به هدف نهایی دست یابد [۳۲]. هدفمندی در دوران سالمندی به رضایت از زندگی و پذیرش محدودیت‌های این دوران منجر می‌شود. توانایی بی‌همتای آدمی برای فراتر رفتن از کاستی‌های جسمانی و روان‌شناختی همین این است که انسان می‌تواند آزاد باشد و بر جبر زمان فائق آید [۵]. پژوهش‌های توو و دینر^{۳۴} و پژوهش جورج^{۳۵} نشان می‌دهد سالمندانی که به معنا و هدف زندگی دست یافته‌اند با امید و شادکامی بیشتری دوران سالمندی را طی می‌کنند [۳۳، ۳۴].

بر این اساس رشد فردی را نمی‌توان جدا از مؤلفه‌های ذکر شده دانست. رشد شخصی یا توان شکوفاکردن تمامی نیروها و استعدادها، پرورش و به دست آوردن توانایی‌های جدیدی است که مستلزم روبه‌رویی با شرایط دشوار است. روبه‌رویی با شرایط دشوار موجب می‌شود فرد نیروهای درونی خود را بیابد و توانایی‌های جدیدتری به دست آورد. رشد و تعالی فردی و معنوی از پیامدهای تغییر هستند. این دگرگونی بر نگرش مثبت فرد به

32. Ingrid

33. Happiness

34. Tov & Diner

35. George

References

- [1] Berk L. Development through the lifespan [Y. Seyed Mohammadi Persian trans]. Tehran: Arasbaran; 2007.
- [2] Walsh S. Conducting research with the elderly: ethical concerns for a vulnerable population. *Southern Online Journal of Nursing Research*. 9(4).
- [3] Levy BR, Pilver CE, Pietrzak RH. Lower prevalence of psychiatric conditions when negative age stereotypes are resisted. *Social Science & Medicine*. 2014; 119:170-4. [DOI:10.1016/j.socscimed.2014.06.046]
- [4] Macintyer A, Atval A. Occupational therapy and older people [M. Shaterian, M. Hoseini, Persian trans]. Tehran: Danjeh; 2011.
- [5] Guttman D. Finding meaning in life, at midlife and beyond [N. Ghasemi Persian trans]. Shiraz: Navid-e Shiraz; 2008.
- [6] Visdom N. Social acceptance of discrimination [PhD Dissertation]. Oklahoma: Oklahoma State University; 2010.
- [7] Lazarus R. Coping with aging [J. Najafi Zand Persian trans]. Tehran: Danjeh; 2016.
- [8] Orang S. [The relationship between early maladaptive schemas with meaning of life and well-being elderly (Persian)] [MA thesis]. Tehran: Kharazmi University; 2016.
- [9] Doğan T, Sapmaz F, Tel FD, Sapmaz S, Temizel S. Meaning in Life and Subjective Well-Being among Turkish University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2012; 55:612-7. [DOI:10.1016/j.sbspro.2012.09.543]
- [10] Yuen M, Yau J. Relation of career adaptability to meaning in life and connectedness among adolescents in Hong Kong. *Journal of Vocational Behavior*. 2015; 91:147-56. [DOI:10.1016/j.jvb.2015.10.003]
- [11] Frankl VE. The will to meaning foundations and applications of logotherapy [M. Milani Persian trans]. Tehran: Dorsa; 2014.
- [12] Frankl VE. A review on existential psychology and psychotherapy [A. Mohammad Pour Persian trans]. Tehran: Dorsa; 2010.
- [13] Kudla D, Kujur J, Tigga S, Tirkey P, Rai P, Fegg MJ. Meaning in life experience at the end of life: validation of the Hindi version of the schedule for meaning in life evaluation and a cross-cultural comparison between Indian and German palliative care patients. *Journal of Pain and Symptom Management*. 2015; 49(1):79-88. [DOI:10.1016/j.jpainsymman.2014.05.013] [PMID]
- [14] Durusu Emek-Savaş D, Güntekin B, Yener GG, Başar E. Decrease of delta oscillatory responses is associated with increased age in healthy elderly. *International Journal of Psychophysiology*. 2014; 94(2):235. [DOI:10.1016/j.ijpsycho.2014.08.913]
- [15] Marco JH, Garcia-Alandete J, Pérez S, Guillen V, Jorquera M, Espallargas P, et al. Meaning in life and non-suicidal self-injury: A follow-up study with participants with Borderline Personality Disorder. *Psychiatry Research*. 2015; 230(2):561-6. [DOI:10.1016/j.psychres.2015.10.004]
- [16] Kleftras G, Psarra E. Meaning in Life, Psychological Well-Being and Depressive Symptomatology: A Comparative Study. *Psychology*. 2012; 3(4):337-45. [DOI:10.4236/psych.2012.34048]
- [17] Reker GT. Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI). *Personality and Individual Differences*. 2005; 38(1):71-85. [DOI:10.1016/j.paid.2004.03.010]
- [18] Bayani AA, Mohammad Koochekya A, Bayani A. [Reliability and Validity of Ryff's Psychological Well-being Scales (Persian)]. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*. 2008; 14(2):146-151.
- [19] Eshtehad A. Investigation of group therapy on well-being student in university [MSc. thesis]. Tehran: Psychology Institution University; 2009.
- [20] Asghari N. [Effects of logotherapy on depression of old people (Persian)] [MSc. thesis]. Tehran: Payam-e Noor University; 2010.
- [21] Kang KA, Im JI, Kim HS, Kim SJ, Song MK, Sim S. The effect of logotherapy on the suffering, finding meaning, and spiritual well-being of adolescents with terminal cancer. *Journal of Korean Academy of Child Health Nursing*. 2009; 15(2):136. [DOI:10.4094/jkachn.2009.15.2.136]
- [22] Orbach A. Counseling older clients [A. Khodabakhsi Kool-ae Persian trans]. (3rd ed). Tehran: Jungle; 2010.
- [23] Lodi-Smith J, Roberts BW. Getting to Know Me: Social Role Experiences and age differences in self-concept clarity during adulthood. *Journal of Personality*. 2010; 78(5):1383-410. [DOI:10.1111/j.1467-6494.2010.00655.x]
- [24] Orang T. [The study psychological dependency caused by chat on the internet (Persian)] [MA thesis]. Tehran: Alzahra University; 2004.
- [25] Gilbert P, Irons C. Focused therapies and compassionate mind training for shame and self attacking. In: P. Gilbert editor. *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. London: Routedge; 2005.
- [26] Neff KD, Pommier E. The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*. 2013; 12(2):160-76. [DOI:10.1080/15298868.2011.649546]
- [27] Leary MR. The curse of the self. Self awareness, egotism, and the quality of human life. New York: Oxford University Press; 2004. [DOI:10.1093/acprof:oso/9780195172423.001.0001]
- [28] Saeedi Z, Ghorbani N, Reza Sarafraz M, Sharifian MH. [The relationship between self-compassion, self-esteem and self-conscious emotions regulation (Persian)]. *Research in Psychological Health*. 2012; 6(3):1-9.
- [29] Bolmsjö IÅ, Sandman L, Andersson E. Everyday ethics in the care of elderly people. *Nursing Ethics*. 2006; 13(3):249-63. [DOI:10.1191/0969733006ne875oa]
- [30] Frankl VE. The will to meaning foundations and applications of logotherapy. New York: Plume; 2014.
- [31] Diener E. What is positive about positive psychology? The curmudgeon and Pollyanna. *Psychological and Social Psychology*. 68:653-663; 2003.

- [32] May R. Man's search for himself [M. Sorayya Persian trans]. Tehran: Danjeh; 1994.
- [33] Tov W, Diener E. The well-being of nations. Linking together trust, cooperation and democracy. In B. A. Sullivan, M. Snyder editors. The Political Psychological of Effective Human Interaction; 2008.
- [34] George LK. Still happy after all these years: research frontiers on subjective well-being in later life. The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences. 2010; 65B(3):331-9. [DOI:10.1093/geronb/gbq006]
- [35] Freeman AT, Santini ZI, Tyrovolas S, Rummel-Kluge C, Haro JM, Koyanagi A. Negative perceptions of ageing predict the onset and persistence of depression and anxiety: Findings from a prospective analysis of the Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). Journal of Affective Disorders. 2016; 199:132-8. [DOI:10.1016/j.jad.2016.03.042]