

Development of a model for promoting self-coherence in old age based on Iranian Islamic lifestyle: a qualitative study

Maryam Raoufi¹, Ebrahim Namani^{2*}, Hossein Keshavarz Afshar³

1- PhD student, Counseling Psychology, Qom Azad University, Qom, Iran.

2- Associate Professor of Counseling, Department of Educational Sciences and Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran (corresponding author). Email: a.namami@hsu.ac.ir.

3- Associate Professor of Counseling, Faculty of Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran.

Received:21/08/2023

Accepted: 30/12/2023

Abstract

Introduction: The sense of coherence helps explain how individuals can endure high levels of stress while maintaining their health.

Aim: This research was conducted in order to edit the pattern of self-cohesion promotion during old age.

Methods: The study was qualitative research, utilizing the grounded theory method. The research population consisted of elderly individuals aged 60 to 65, who were members of a metaphorical network (Sen Kamal). In October 2022, participants were selected using a purposive sampling method. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed in three stages: open coding, selective coding, and central coding.

Results: After reviewing and analyzing the data, 97 themes, 17 subcategories, and 4 main categories were identified. The main categories are as follows: self-efficacy characteristics (including the ability and capability to use available resources and possessing self-efficacy traits); family roles and values (such as the health of the origin family, personal values, spiritual values, and personal and social interests); intervening conditions, including lifestyle factors (healthy lifestyle and economic stability); and strategic factors, which are solution-oriented and emotion-oriented (including self-management, problem-solving, establishing effective relationships, personal growth and development, life purpose, self-awareness, life management, integrating experiences, and social participation).

Conclusion: The results showed that the sense of coherence in older adults is created through their general orientation based on generalized self-confidence when they are able to respond to structured internal and external stimuli and make their lives predictable and meaningful through their experiences and available resources

Keywords: Elderly, Grounded theory, Life style, Qualitative method, Sense of coherence

Raoufi M, Namani E, Keshavarz Afshar H. Developing a model for promoting self-coherence in old age by considering Iranian Islamic lifestyle: a qualitative study. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry 2025; 11 (6) :123-141

URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-2112-fa.html>

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

تدوین الگوی ارتقاء انسجام خود در دوران سالمندی با در نظر گرفتن سبک زندگی ایرانی اسلامی: یک مطالعه کیفی

مریم رئوفی^۱، ابراهیم نامنی^۲، حسین کشاورز افشار^۳

۱. دانشجوی دکتری، روانشناسی مشاوره، دانشگاه آزاد قم، قم، ایران.

۲. دانشیار مشاوره، گروه علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران (نویسنده مسئول). a.namami@hsu.ac.ir

۳. دانشیار مشاوره، دانشکده روانشناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۱۰/۰۹

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۵/۳۰

چکیده

مقدمه: از طریق حس انسجام می توان توجیه کرد که چرا فردی می تواند حد بالایی از استرس را از سر بگذراند و سالم بماند.

هدف: پژوهش حاضر با هدف تدوین الگوی ارتقاء انسجام خود در دوران سالمندی انجام شد.

روش: پژوهش حاضر از نوع کیفی و با روش نظریه بر خواسته از داده ها بود. جامعه پژوهش کلیه سالمندان بین ۶۰ تا ۶۵ سال عضو شبکه مجازی سن کمال که در سال ۱۴۰۱ به روش نمونه گیری هدفمند تعداد ۱۰ نفر انتخاب شدند. داده ها با مصاحبه های نیمه ساختاریافته با رعایت قاعده اشباع، جمع آوری و در سه مرحله کد گذاری باز، انتخابی و محوری تحلیل شد.

یافته ها: پس از بررسی و تحلیل داده ها ۹۷ مضمون، ۱۷ زیر طبقه و ۴ طبقه اصلی شناسایی شد. مقولات اصلی شامل: ویژگی های خود کارآمدی (توانایی و قابلیت استفاده از منابع در دسترس، برخورداری از ویژگی خود کارآمدی)، نقش خانواده و ارزش ها (سلامت خانواده مبداء، ارزش های شخصی، ارزش های معنوی، علایق شخصی و اجتماعی)، سبک زندگی (سبک زندگی سالم ثبات اقتصادی) و عوامل راهبردی راه حل محور و هیجان محور (مدیریت خود، حل مشکلات، برقراری رابطه مؤثر، رشد و توسعه فردی، هدفمندی در زندگی، خود آگاهی، مدیریت در زندگی، یکپارچه کردن تجارب، مشارکت اجتماعی) بود.

نتیجه گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان داد حس انسجام برای سالمندان از طریق جهت گیری کلی آنان بر پایه اعتماد فراگیر به خود ایجاد می گردد زمانی که بتوانند به محرکات درونی و بیرونی ساختار یافته پاسخ دهند و با تجارب و منابع در دسترس زندگی خود را قابل پیش بینی و معنا دار نمایند.

کلیدواژه ها: احساس انسجام، داده بنیاد، روش کیفی، سالمندی، سبک زندگی

مقدمه

بیش از ۱۹۰ میلیون سالمند بیشترین جمعیت سالمند را دارا است. (لی و همکاران، ۲۰۲۳؛ یانگ^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۰). جمعیت سالمند در اروپا ۲۴/۷ درصد و در آمریکا ۲۱/۷ درصد است (بنجانیرات، ۲۰۲۳). همچنین آخرین سرشماری ها حاکی از آن است که بیش از ۵ میلیون سالمند در ایران زندگی می کنند (باستانی و همکاران، ۱۳۹۹).

در سال ۲۰۵۰، ۸۰ درصد از کل افراد مسن در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی خواهند کرد که آمادگی مقابله با پدیده پیری و پیامدهای اجتماعی/اقتصادی را ندارند (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۸). سالمندان از تنهایی، مرگ همسر، افزایش بیماری های مزمن، عدم حمایت خانوادگی/اجتماعی و عدم استقلال مالی رنج می برند (انگ^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۶). همچنین بازنشستگی و بیکاری سالمندان تأثیر بسیار منفی بر سلامت جسمی و روحی آنها دارد؛ زیرا در این شرایط آنها منزوی شده و از شغل موردعلاقه خود دور می شوند. به علاوه مطالعات سازمان بهداشت جهانی (۲۰۱۳) نشان داده است که تقریباً ۱۵ درصد از جمعیت سالمند از یک اختلال روانی رنج می برند. پژوهش ها نشان داده اند که علائم روان شناختی با افزایش سن، از جمله افسردگی، اضطراب، جسمی سازی و اختلالات وسواسی - جبری افزایش می یابد (زیس^{۱۲} و همکاران، ۲۰۱۷). این مشکلات روانی منجر به کاهش احساس انسجام می شود (شاکری و همکاران، ۱۴۰۰). شکل گیری مفهوم انسجام به سال ۱۹۷۰ برمی گردد. ارون

جمعیت جهان در حال پیر شدن است (بنجانیرات^۱، ۲۰۲۳) و در سرتاسر جهان، نگرانی های فزاینده ای در مورد چگونگی مراقبت از جمعیت بزرگ سالمند وجود دارد (کیم و جین^۲، ۲۰۱۹)؛ زیرا چنین افزایش سریعی در جمعیت سالمندان ممکن است امکانات پزشکی و امکانات رفاهی را در رابطه با مشکلات سلامت جسمی و روانی بیش از حد تحت فشار قرار دهد (شین^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). انسان ها طی فرایند زیستی با مرحله ای به نام سالمندی^۴ روبرو می شوند که در گذرگاه رشد طبیعی به دست می آید. سالمند به شخصی اطلاق می شود که بیش از ۶۰ سال سن داشته باشد و به علت عوارض افزایش سن و تغییرات فیزیولوژیکی نیازمند مراقبت و توان بخشی باشد (تیان و چن^۵، ۲۰۲۲). پیری جمعیت یک روند جهانی با پیامدهای اجتماعی و اقتصادی گسترده است. در سال ۲۰۲۱، تقریباً ۹ درصد از مردم جهان بالای ۶۵ سال سن داشتند (ژانگ^۶، ۲۰۲۱). سازمان بهداشت جهانی پیش بینی کرده است که نسبت سالمندان جهان تا سال ۲۰۵۰ از ۱۲ درصد به ۲۲ درصد خواهد رسید (سازمان بهداشت جهانی^۷، ۲۰۱۳). همچنین پیری جمعیت یکی از مهم ترین نگرانی های جهانی است. بیش از ۱ میلیارد نفر از جمعیت جهان بالای ۶۰ سال سن دارند (ژائو، یو، لیو^۸، ۲۰۲۳). بررسی ها تخمین می زند که جمعیت سالمند در آسیا (لی^۹ و همکاران، ۲۰۲۳)، اروپا و آمریکا بیش از سایر قاره ها است. همچنین شایان ذکر است که چین با

¹ Benjanirat² Kim & Jin³ Shin⁴ Age⁵ Tian&Chen⁶ Zhang⁷ World Health Organization⁸ Zhao, Yu, Liu⁹ Li¹⁰ Yang¹¹ Ong¹² Zis, P

ساختاریافته و قابل‌پیش‌بینی می‌شوند و سالمند منابع موردنیاز برای روبروشدن با آن‌ها را در دسترس دارد و این نیازها به‌عنوان چالش‌های قابل‌سرمایه‌گذاری و مدیریت در نظر گرفته می‌شوند (عبادی، ۱۳۹۷).

بر اساس پژوهش ویلارد و نورنزیان^۴ (۲۰۱۷) یکی از عوامل مؤثر بر انسجام خود و خردمندی پایبندی مذهبی است. دین یک نظام اعتقادی است که پیروان خود را با هم پیوند می‌دهد و بین آن‌ها همبستگی نزدیکی پدید می‌آورد. دین نظام اعتقادی سازمان‌یافته‌ای است که با مجموعه‌ای از آیین‌ها و اعمال تعیین کننده، شیوه پاسخدهی افراد به تجارب زندگی را مشخص می‌کند و مذهب یکی از مهم‌ترین عواملی است که به تجارب، رفتارها و ارزش‌های انسان معنا و ساختار می‌دهد (سان، دنگ، چی،^۵ ۲۰۱۸). مذهب زیرشاخه دین و به این معنا است که در میان پیروان یک دین به دلیل اندیشه‌های خاصی را برداشت و تفسیر خاص گروهی خود را از دیگران جدا می‌کنند؛ بنابراین پایبندی مذهبی ناظر به پذیرش شناختی، هیجانی و رفتاری انسان نسبت به مذهب است؛ بنابراین می‌توان این ادعا را مطرح ساخت که سالمندانی که به مبانی دین اسلام اعتقاد راسخ تری دارند، برای فرار از فشارهای زندگی و کاهش درد و ناراحتی ناشی از آن به اعمال مذهبی و خدا برای آرام تر شدن خود پناه می‌برند و از آنجایی که انسجام خود یک جهت‌گیری شخصی به زندگی است و باعث بهبود سلامت جسمی و روانی می‌شود (رسولیان، دشت بزرگی، ۱۳۹۷)، سالمندان ایرانی که به مبانی اسلامی معتقد هستند با مدد خواستن از اصول موجود در دین اسلام سعی در تقویت تاب‌آوری خود در برابر چالش‌ها و در نهایت

انتونوسکی^۱ حس انسجام را مطرح کرد و آن را به‌عنوان یک‌جهت‌گیری شخصی به زندگی تعریف نمود. او بر این باور بود که از طریق حس انسجام می‌توان توجیه کرد که چرا فردی می‌تواند حد بالایی از استرس را از سر بگذراند و سالم بماند. وی با آزمون حس انسجام توانست مدیریت بر استرس را ارزیابی کند. این مدیریت از طریق سه مؤلفه اساسی (قابل‌درک بودن، قابل‌مدیریت بودن و معنادار بودن وقایع از نظر فرد) صورت می‌گیرد (اورسلا^۲، ۲۰۲۱). انتونوسکی به‌جای کار بر روی عواملی که باعث بیماری می‌شوند به مدلی روی آورد که از عواملی حمایت می‌کنند که منجر به سلامت روانی و بهزیستی انسان می‌شوند (کلدبرگ^۳، ۲۰۱۵) به نظر انتونوسکی حس انسجام در دوران سالمندی در مواجهه با استرس و تعارض‌های خاص این مرحله از زندگی مؤثر خواهد بود. به اعتقاد انتونوسکی حس انسجام موجب می‌شود اولین محرک‌های درونی و محیط بیرونی در طول زندگی قابل پیش‌بینی و توضیح گردد و منابعی برای روبروشدن با محرک‌ها را داشته باشد و این چالش‌ها ارزش سرمایه‌گذاری و مبارزه را دارند. انسجام هسته اصلی پردازش اطلاعات است که می‌تواند تعارضات را حل کرده و استرس را قابل‌تحمل نماید. سالمندان انسجام‌یافته در مقابل شرایط ناگهانی و استرس‌آور رفتاری واضح و مرتبط نشان می‌دهند به همین دلیل مشکلات کهولت سن مثل ناتوانی جسمانی و شناختی آن‌ها نسبتاً کاهش می‌یابد و کیفیت زندگی آن‌ها بالا می‌رود. حس انسجام یک‌جهت‌گیری کلی بر پایه اعتماد فراگیر شخص است به صورتی که محرکات بیرونی و درونی برای وی

^۱ Antonovsky, A

^۲ Ursula

^۳ Coldberg

^۴ Willard & Norenzayan

^۵ Sun, Deng & Q

یافتن معنا از دل این رنج ها به کمک مبانی موجود در قرآن و آثار پیامبر و ائمه اطهار دارند؛ بنابراین، با توجه به مطالب عنوان شده و روند روبه رشد پیری جمعیت و تأثیر احساس انسجام بر روی کاهش مشکلات روان‌شناختی و جسمانی ناشی از پیری، بررسی عوامل ارتقادهنده احساس انسجام در سالمندی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و به همین خاطر محقق در این پژوهش در پی پاسخ‌گویی به این سؤال است عوامل ارتقادهنده احساس انسجام (علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردی و پیامدها) در میان سالمندان چیست؟

روش

پژوهش حاضر از نوع کیفی و با روش نظریه بر خواسته از داده‌ها^۱ که به‌وسیله آن، با استفاده از یک دسته داده‌ها، نظریه‌ای تکوین می‌یابد، انجام شد. روش کیفی بر آن گونه از روش‌های تحلیل و تبیین استوار است که در آن‌ها بر درک عمیق، پیچیدگی، جزئیات و بافت پدیده‌های مورد مطالعه تأکید می‌شود و محقق به طور فعالانه در جریان تحقیق درگیر می‌شود (عظیمی، ۱۳۹۹). همچنین استراوس و کوربین^۲ (۲۰۰۰) تئوری بر خواسته از داده‌ها (گراندد تئوری) را این چنین تعریف می‌کنند: نوعی استراتژی کیفی برای تدوین تئوری در مورد یک پدیده از طریق مشخص کردن عناصر کلیدی آن پدیده و سپس طبقه‌بندی روابط این عناصر درون یک بستر و فرایند کرسول^۳ (۲۰۰۷) این نظریه دارای مجموعه‌ای از تکنیک‌ها جهت انجام تحقیق کیفی است. به‌طوری که به‌جای استفاده از داده‌ها جهت آزمون فرضیه‌های برخاسته از ادبیات پژوهش از گزارش‌های کلامی افراد

در مورد تجاربشان به‌عنوان داده استفاده می‌شود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل سالمندان ۶۰ تا ۶۵ سال عضو شبکه مجازی (سن کمال) در سال ۱۴۰۱ بود که پرسشنامه انسجام روانی را تکمیل کردند. سپس ۱۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند که در پرسش‌نامه احساس انسجام دو^۴ انحراف معیار بیشتر از میانگین را کسب کرده بودند، انتخاب شدند و سپس مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته به روی ایشان اجرا گردید. مدت‌زمان هر مصاحبه حدوداً یک ساعت بود و پژوهشگر تا به اشباع رسیدن یافته‌ها این مصاحبه‌ها را بر روی مصاحبه‌شوندگان اجرا کرد. در این پژوهش از شیوه مصاحبه با پرسش‌های باز پاسخ و نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. به این صورت که از هر یک از افراد، یک مصاحبه عمیق و نیمه‌ساختاریافته مبتنی بر سؤالات باز پاسخ برای شناسایی عوامل مؤثر در رابطه با احساس انسجام در زندگی گرفته شد. ملاک ورود به این پژوهش علاوه بر کسب دو انحراف معیار نمره بیشتر در پرسشنامه احساس انسجام روانی شامل داشتن سن ۶۰ تا ۶۵ سال، حداقل سواد دیپلم بود. پس از پیاده‌سازی مصاحبه‌ها و تحلیل و کدبندی آن‌ها به روش اشتراوس و کوربین، تعداد چهار کد انتخابی به‌عنوان مؤلفه‌های اصلی احساس انسجام مشخص شد. به این صورت که ابتدا اطلاعات از طریق مصاحبه عمیق با سالمندان جمع‌آوری و با استفاده از کدگذاری بر این اساس طی آن داده‌ها تجزیه، مفهوم‌سازی و به‌شکلی تازه در کنار یکدیگر قرار داده شدند. مصاحبه‌ها در سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی تحلیل شد. در کدگذاری باز، تجزیه و تحلیل سطر به سطر متن مصاحبه‌ها، مفاهیم اولیه مربوط به احساس انسجام استخراج شد و با مقایسه و

^۱ Grand Theory

^۲ Strauss & Corbin

^۳ Carsol

^۴ Sense of coherence questionnaire

هفت درجه‌ای است. نمره‌گذاری پرسش‌نامه بر اساس طیف لیکرت است و هر سؤال هفت گزینه دارد که از یک تا هفت درجه‌بندی شده‌اند. تعداد سیزده سؤال به صورت برعکس نمره‌گذاری می‌شوند؛ یعنی $۷=۱$ ، $۶=۲$ و الی آخر. در ۲۶ مطالعه با استفاده از آزمون ۲۹ سؤال، اندازه آلفای کرونباخ به دست آمده برای ثبات درونی، از $۰/۸۲$ الی $۰/۹۵$ را شامل می‌شد. همبستگی به دست آمده از آزمون - باز آزمون، ثبات قابل توجه $۰/۵۴$ در فاصله دو سال را نشان می‌داد (برگستین و همکاران، ۲۰۰۸). علیپور و همکاران (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در ایران $۰/۹۶$ به دست آوردند.

یافته‌ها

در این پژوهش با ۱۰ نفر از سالمندان ۶۰-۶۵ سال عضو شبکه مجازی سن کمال که از پرسش‌نامه انسجام انتونوسکی ۲ انحراف معیار نمره بالاتر از حد متوسط گرفته و به عنوان افراد دارای انسجام روانی شناخته شدند، مصاحبه صورت گرفت و اطلاعات جمعیت‌شناختی در جدول ۱) ارائه گردیده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی سالمندان ۶۰ تا ۶۵ سال انسجام یافته

سالمند	سن	تحصیلات	شغل	تأهل	جنسیت
۱	۶۵	فوق دیپلم	خانه‌دار	متاهل	زن
۲	۶۰	دیپلم	خانه‌دار	مجرد	زن
۳	۶۵	دیپلم	بازنشسته	مجرد	زن
۴	۶۰	دکتری	استاد	متاهل	زن
۵	۶۱	دکتری	مشاور	متاهل	زن
۶	۶۳	دکتری	سردفتر	متاهل	مرد
۷	۶۳	دکتری	استاد	متاهل	مرد
۸	۶۵	کارشناسی ارشد	بازنشسته	متاهل	مرد
۹	۶۴	دکتری	بازنشسته	متاهل	مرد
۱۰	۶۵	کارشناسی	فروشنده	متاهل	مرد

دسته‌بندی مفاهیم، مقوله‌ها حاصل شد. در کدگذاری محوری، مقوله‌هایی که در مرحله کدگذاری باز تجزیه شده‌اند، در ترکیبی جدید به یکدیگر متصل شد و شرایط علی، زمینه‌ای و مداخله‌گر احساس انسجام در سالمندان جستجو شد. در کدگذاری انتخابی نیز کدگذاری محوری در سطحی انتزاعی‌تر ادامه یافت و تحلیل از سطح توصیفی فراتر رفت. در این مرحله محقق نیز به یک سری مؤلفه‌ها در زمینه احساس انسجام دست یافت. پایایی و اعتبار مصاحبه‌ها هم با نظر اساتید در رابطه با کمیت و کیفیت مصاحبه‌ها و نحوه کدگذاری مورد بررسی قرار گرفت. همچنین در پژوهش اصل رازداری و رضایت آگاهانه رعایت شد.

ابزار

مقیاس انسجام خود^۱: این پرسشنامه توسط آنتونوسکی (۱۹۹۳) ساخته شده است. هدف از ساخت این پرسش‌نامه ارزیابی جنبه‌های مختلف در زندگی بوده است و دارای سه مؤلفه (معنی‌داری - درک‌پذیری - مدیریت خود) است. پرسش‌نامه حس انسجام آنتونوسکی دارای ۲۹ سؤال بر اساس طیف لیکرت

^۱ sense of coherence scale

جدول ۱ نشان داد که ۵۰ درصد شرکت کنندگان زن و ۵۰ درصد ایشان مرد هستند. از این بین ۸۰ درصد متأهل و ۲۰ درصد مجرد هستند. میانگین سنی ایشان نیز ۶۳ سال و ۱۰ ماه بود و تحصیلات ایشان هم ۲۰ درصد دیپلم، ۱۰ درصد فوق دیپلم، ۱۰ درصد کارشناسی، ۱۰ درصد کارشناسی ارشد و ۵۰ درصد دکتری داشتند. همچنین ۲۰ درصد این سالمندان خانه دار، ۳۰ درصد بازنشسته، ۲۰ درصد استاد، ۱۰ درصد مشاور، ۱۰ درصد سردفتر اسناد رسمی و ۱۰ درصد فروشنده بودند. سطح اجتماعی - اقتصادی آنها به گفته خودشان متوسط به بالا و از رفاه نسبی برخوردار بودند. پس از پیاده سازی مصاحبه ها و تحلیل و مضامین به روش اشتراوس و کوربین (۲۰۱۵)، ۴ طبقه اصلی و ۱۷ زیر طبقه شناسایی شد که در جدول های زیر ارائه خواهد گردید.

جدول ۲- عوامل علی، زمینه ای، مداخله گر و راهبردها و پیامدهای انسجام خود در دوران سالمندی

مقوله های اصلی	مقوله های فرعی	مفاهیم
عوامل علی خودکارآمدی	توانایی و قابلیت استفاده از منابع در دسترس برخورداری از ویژگی های خودکارآمد	رفتار قدرتمندانه، اعتماد به نفس، تحمل سختی ها، سخت کوشی، سرسختی، جسارت و شجاعت استقلال در انتخاب، خوداتکایی، استقلال فردی، تسلط بر هیجانات و خودیابی
عوامل زمینه ای نقش خانواده و ارزش ها	سلامت خانواده مبدأ ارزش ها و باورهای شخصی و معنوی	نقش مادر در انتقال الگوی اقتدار، نقش پدر در انتقال الگوی خودمختاری، تأثیر والدین در پرورش اخلاقیات، تأثیر والدین در شکل گیری عقاید و رفتار خدا باوری، نقش دین مداری، امیدواری به رحمت خداوند، توکل، نقش ارزش های اخلاقی، نیکوکاری و خیرخواهی باور به ارزش های انسانی، باور به گذران بودن رنج ها، پذیرش شرایط دشوار و تعالی در ارزش ها نقش دوستان در پختگی، نقش اساتید در احساس ثبات و نقش اسطوره ها در استقامت، مطالعه کتاب، فعالیت جسمانی، فعالیت اجتماعی، سرگرمی
عوامل مداخله گر سبک زندگی	سبک زندگی سالم ثبات اقتصادی	انجام فعالیت جسمانی و خود مراقبتی برخورداری از تأمین مالی و استقلال مالی
راهبردهای راه حل محور	مدیریت خود حل مشکلات	آمادگی در بحران، مقابله در بحران، اعتماد به نفس، کنترل هیجانات، راه حل یابی، درد دل کردن، خودگویی مثبت، امیدواری، آرام سازی

خود و سکوت کردن تفکیک مشکلات، پیش‌بینی، دوراندیشی، ارزیابی خود، درس گرفتن از تجارب، بازیابی تجارب، پذیرش نقاط ضعف و قدرت، پیگیری مسائل، خود اصلاحی، مثبت‌اندیشی و تحلیل خود لذت از رابطه، مراودات گسترده، رابطه مؤثر با دوستان، جلب اعتماد، هم‌فهمی، گوش‌دادن فعال، درک متقابل، حفظ روابط قدیمی، حفظ صمیمیت در رابطه، شفقت و مهربانی در رابطه، احساس مسئولیت در رابطه، سماجت در رابطه، صداقت در رابطه، انصاف در رابطه، مدیریت در رابطه، کارگشایی در رابطه و کمک‌رسانی دانش‌افزایی با تحصیلات دانشگاهی، افزایش دانش با مطالعه کتاب، گسترش دادن دانش علمی، توسعه دانش حرفه‌ای، توسعه دانش از طریق اساتید هدف‌گذاری، زمان‌بندی و پیش‌بینی رویدادها خودشناسی، روراستی با خود، تفکر خلاق، شناخت خواسته‌ها	برقراری رابطه مؤثر رشد و توسعه فردی هدفمندی در زندگی خودآگاهی مدیریت در زندگی یکپارچه کردن تجارب مشارکت اجتماعی	
برنامه‌ریزی اقتصادی، پس‌انداز، حفظ ثبات اقتصادی، قناعت ورزی، مدیریت مالی، مهارت در کسب و کار، ایجاد رفاه نسبی بازسازی خود از طریق تجارب، بازیابی تجارب، پردازش تجارب، عینیت‌بخشیدن به خود، رشد و تعالی در زندگی فعالیت شغلی، فعالیت اقتصادی، فعالیت اجتماعی، مراودات اجتماعی، درآمدزایی، پیگیری موضوع، وظیفه‌شناسی در جامعه، مسئولیت‌پذیری در جامعه، رشد روانی اجتماعی و رشد شناختی		راهبردهای هیجان محور
ادراک پختگی و خرد، ادراک کارآمدی، ادراک ثبات، ادراک یکپارچگی در خود قدرت تصمیم‌گیری، استقلال فردی، سازگاری در روابط، کسب رفاه نسبی حفظ فعالیت اجتماعی احساس سلامت جسمی و روانی، احساس رضایتمندی	شناختی (درک و پذیرش سالمندی) رفتاری (استقلال و خود کارآمدی در دوران سالمندی) عاطفی (احساس بهزیستی روانشناختی در دوران سالمندی)	پیامدهای انسجام خود در دوران سالمندی

عوامل علی: خودکارآمدی

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده شد، افراد خودکارآمد در شرایط سخت زندگی با رفتار قدرتمندانه و سرسختی در برابر مشکلات می‌توانند ثبات و انسجام خود را حفظ نمایند و در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی با داشتن احساس توانمندی، رفتار قدرتمندانه، اعتمادبه‌نفس، تحمل کردن سختی‌ها، سخت‌کوشی، سرسختی در برابر مشکلات، جسارت و شجاعت به مقابله بپردازند و با مقاومت و تلاش سعی در برطرف نمودن آن نمایند و از امکانات و ویژگی‌های در دسترس برای مقابله با شرایط سخت بهره‌برند. (شرکت‌کننده اول) با تأکید بر رفتار قدرتمند می‌گوید:

دیگران من رو آدم قوی و محکمی می‌دانند و به من اعتماد می‌کنند و بیشتر اوقات مدیر گروه میشم چون قوی رفتار می‌کنم.

همچنین افراد منسجم به کمک خوداتکایی، استقلال در انتخاب، استقلال فردی، اقتدار، متکی بودن به خود، تسلط بر هیجانات و خودیابی، خودکارآمد بوده و در تصمیم‌گیری و اقدام کردن مستقل می‌باشند. شرکت‌کننده دوم با تأکید بر استقلال در انتخاب می‌گوید:

در شرایط سخت انرژی خودم رو بکار گرفتم و از کسی کمک نگرفتم و انتخاب‌های خودم رو داشتم خودم رو به جریان انداختم؛ اما از شوهر و دخترم مشورت هم می‌گرفتم.

عوامل زمینه‌ای: نقش خانواده و ارزش‌ها

بر اساس یافته‌های به‌دست‌آمده خانواده در الگودهی به فرزندان نقش مؤثری ایفا می‌کند. افراد شرکت‌کننده به نقش مؤثر سلامت خانواده در ارائه الگوی انسجام اشاره

نموده‌اند. همچنین به نقش فرهنگ هر جامعه در انتقال ارزش‌ها و باورهای معنوی و اخلاقیات و به تأثیر داشتن باورهای معنوی و ارزش‌های اخلاقی در ثبات و انسجام خود اشاره داشتند.

افراد منسجم در خانواده‌هایی پرورش پیدا کرده‌اند که حداقل یکی از والدین آن‌ها دارای نقش مؤثر ثبات و انسجام بوده در ارائه الگوی اقتدار و ثبات نقش مؤثری ایفا کرده است. شرکت‌کننده سوم با تأکید بر نقش مادرش در الگوی اقتدار می‌گوید:

مادرم الگوی من شد او یک زن قوی بود با وجودی که سواد زیادی نداشت؛ اما خیلی خوب خودش رو اداره می‌کرد بعد از فوت پدر و از کار افتادگی یکی از پاهاش مدت بیست و دو سال مقتدرانه و مستقل زندگی کرد و محتاج کسی نبود.

شرکت‌کننده ششم با تأکید بر نقش پدر در الگوی اقتدار و خودمختاری می‌گوید:

پدرم آموزش داد که مستقل و خودمختار و خودمدار باشم و کارهای مردانه مثل پدرم رو دوست داشتم و این رویه رو در زندگی در پیش گرفتم که در کارهام مستقلانه عمل کنم و برای رسیدن به استقلال باید از کودکی برنامه‌ریزی کرد چون در یک خانواده پرجمعیت بزرگ شدم تصمیم گرفتم تجربه‌های ناب داشته باشم و استقلال مهم‌ترین عامل بود چون وابستگی به آدم احساس ترس می‌ده.

یافته‌ها به نقش ارزش‌ها و باورهای فرهنگی در انسجام خود شامل خداباوری، دین‌مداری، امیدواری به رحمت خداوند، توکل، نقش ارزش‌های اخلاقی، نیکوکاری و خیرخواهی شرکت‌کنندگان اشاره دارد. افراد منسجم به ارزش‌ها و اخلاقیات در زندگی خود باور داشتند و

داشتن استقلال مالی و تأمین ثبات اقتصادی در زندگی و سلامت سبک زندگی است. این افراد از نظر اقتصادی مستقل و تأمین بودند و دوراندیشی مالی داشتند. شرکت کننده نهم با تأکید بر ثبات اقتصادی و استقلال مالی گفت:

برای افرادی در سن من داشتن ثبات اقتصادی نسبی خیلی مهمه و آدم باید خیالش راحت باشه که از نظر مالی تামینه و اگر دچار بیماری شد یا بچه هاش نیاز مالی داشتن بتونه تأمین کنه و نگرانی نداشته باشه

یافته ها نشان داد شرکت کنندگان سبک زندگی سالمی دارند، اکثراً از فعالیت های ورزشی برخوردارند، تغذیه سالمی دارند و از سلامت جسمی خود مراقبت می کنند. در ویلای شخصی استخر دارم و شنا می کنم این ورزش به من نشاط خاصی می ده. برنامه ورزشی مرتبی هم دارم (شرکت کننده هشتم)

راهبردهای راه حل محور و هیجان محور

یافته ها نشان داد افراد منسجم از راهبرد مدیریت خود در بحران با روش هایی شامل آمادگی در بحران، مقابله در بحران، اعتماد به نفس، کنترل هیجانات، راه حل یابی، درد دل کردن، خودگویی مثبت، امیدواری، آرام سازی خود و سکوت کردن استفاده می کنند.

به نظرم وقتی آدم در شرایط بحرانی قرار می گیره مثل گیر کردن کشتی در طوفان باید بتوانه کشتی زندگی رو هدایت کنه و به ساحل امن برسونه همیشه سعی کردم آمادگی برای مقابله با شرایط سخت رو داشته باشم (شرکت کننده پنجم)

یافته ها نشان داد راهبرد حل مشکلات توسط افراد منسجم با روش هایی شامل تفکیک مشکلات، پیش بینی،

معنایی در زندگی دنبال می کردند. شرکت کننده چهارم با تأکید بر نقش باورها در انسجام خود می گوید:

باور دارم شرایط دشوار زندگی ماندگار نیستند و خدا به من کمک می کنه و با منه، دنیا جای گذر است و رنج ها گذران هستند.

یافته ها به نقش ارزش های شخصی در انسجام خود شامل دنبال کردن یک نظام ارزشی، باور به ارزش های انسانی، باور به گذران بودن رنج ها، پذیرش شرایط دشوار و تعالی در ارزش ها اشاره دارد. شرکت کننده اول با تأکید بر نقش باورهای مذهبی بر انسجام خود می گوید:

یکی از باورهای قوی من مسئولیت پذیری است و میدانم تکلیفم با خودم و دنیاچه در جوانی باورهای مذهبی داشتم و امروز علاوه بر آن ها این باورها رو در ارزش های انسانی می بینم مثل شفقت و مهربانی، انصاف و عدالت و امور معنوی برای من ارزش دادن به انسان است.

یافته ها به علایق اجتماعی در انسجام خود شامل نقش دوستان در پختگی، نقش اساتید در احساس ثبات و نقش اسطوره ها در استقامت، مطالعه کتاب، فعالیت جسمانی، فعالیت اجتماعی و سرگرمی اشاره دارد. شرکت کننده دوم با تأکید بر نقش علایق اجتماعی در انسجام خود می گوید:

از دوران ابتدایی عاشق کتاب خواندن بودم و برای قرض گرفتن کتاب از کتابخونه کلی پیاده روی می کردم و این عادت تا امروز بامنه و یکی از سرگرمی های من که باعث رشد و ارامشم میشه مطالعه کتاب است.

عوامل مداخله گر: سبک زندگی

یافته ها نشان داد، سبک زندگی افراد منسجم به ثبات اقتصادی و سبک زندگی سالم بستگی دارد که شامل

دوراندیشی، ارزشیابی خود، درس گرفتن از تجارب، بازبینی تجارب، پذیرش نقاط ضعف و قدرت، پیگیری مسائل، خود اصلاحی، مثبت اندیشی و تحلیل خود به کار می رود. آن ها با کمک راهبرد های حل مشکل بر استرس ها و مشکلات زندگی تسلط یافتند و این شیوه را در انسجام خود مؤثر دانسته اند.

ذهنم رو طبقه بندی کردم وقتی موضوع ناراحت کننده ای برام پیش می آید با سکوت دنبال راه حل می گردم چند ساعت ذهنم درگیر میشه ناراحت هم میشم ورزش می کنم یا پیاده روی می رم؛ اما منطقی فکر می کنم اجازه میدم زمان بگذره و چون شغل پراسترسی دارم تصمیم نمی گیرم و راه حل های خوبی به ذهنم میرسه. (شرکت کننده دهم)

یافته ها نشان داد راهبرد برقراری رابطه مؤثر توسط افراد منسجم با روش هایی شامل لذت از رابطه، مراودات گسترده، رابطه مؤثر با دوستان، جلب اعتماد، هم فهمی، گوش دادن فعال، درک متقابل، حفظ روابط قدیمی، حفظ صمیمیت در رابطه، شفقت و مهربانی در رابطه، احساس مسئولیت در رابطه، سماجت در رابطه، صداقت در رابطه، انصاف در رابطه، مدیریت در رابطه، کارگشایی در رابطه و کمک رسانی صورت گرفته است. من ارتباطات زیادی با آدم ها دارم و حیطه کاری من طوری است که مراودات زیادی با دیگران ایجاد می کنم و این در پیشبرد کاری من خیلی تأثیر داشته. (شرکت کننده سوم)

یافته ها نشان داد راهبرد رشد و توسعه فردی توسط افراد منسجم با روش هایی شامل دانش افزایی با تحصیلات دانشگاهی، افزایش دانش با مطالعه کتاب، گسترش دادن دانش علمی، توسعه دانش حرفه ای، توسعه دانش از طریق

اساتید صورت گرفته است. شرکت کنندگان در مصاحبه از طرق مختلف به رشد و توسعه فردی و دانش افزایی پرداخته و این شیوه را در انسجام خود مؤثر دانسته اند.

با وجودی که سنم بالا رفته دست از ادامه تحصیل برنداشتم و عاشق کار و مطالعه و تحصیل هستم و لذت می برم. (شرکت کننده اول)

یافته ها نشان داد هدفمندی در زندگی توسط افراد منسجم با روش هایی شامل هدف گذاری، زمان بندی و پیش بینی رویدادها صورت گرفته و این عامل را در انسجام خود مؤثر دانسته اند.

بدون برنامه ریزی و بدون هدف و با سرگشتگی اوقاتم رو نمی گذرانم حتی وقتی در طول پرواز با هواپیما هستم برای کارهام برنامه ریزی می کنم و فکر می کنم و حداکثر استفاده از وقتم رو دارم و به مسائل کاری و اجتماعی فکرمی کنم یا سخنرانی های ضبط شده رو گوش می دم. (شرکت کننده چهارم)

یافته ها نشان داد راهبرد خود آگاهی توسط افراد منسجم با روش هایی شامل خودشناسی، روراستی با خود، تفکر خلاق، شناخت خواسته ها صورت گرفته است. افراد شرکت کننده خودشناسی و آگاه بودن را از ویژگی های مؤثر در انسجام خود ذکر نموده اند.

با خودم روراست هستم و دنیای روانی خودم رو می شناسم می دونم چی می خوام با چه چیزی حالم خوبه و از چیزهایی که بهم القا شده باخبرم نقاط قوت و ضعفم رو می شناسم نسبت به ترس هام و توهناتم آگاه تر شدم همیشه یادآوری می کنم حواسم به خودم باشه. (شرکت کننده ششم)

یافته ها نشان داد راهبرد مدیریت در زندگی توسط افراد منسجم با روش هایی شامل برنامه ریزی اقتصادی،

اقتصادی، فعالیت اجتماعی، مراودات اجتماعی، درآمدزایی، پیگیری موضوع، وظیفه‌شناسی در جامعه، مسئولیت‌پذیری در جامعه، رشد روانی اجتماعی و رشد شناختی صورت گرفته است. شرکت کنندگان در مصاحبه به فعالیت‌های شغلی و اجتماعی خود اشاره نموده و این عوامل را در انسجام‌یافتگی خود مؤثر دانسته‌اند. در این مقوله افراد از منابع دردسترس خود شامل منابع مالی، اطلاعاتی، تجربیات زندگی بهره‌می‌برند و زندگی خود را قابل مدیریت نموده به رشد روانی-اجتماعی و شناختی دست می‌یابند.

هم‌نشینی با افراد با تجربه و واقع‌نگر تأثیر زیادی در پختگی من داشته و من از این نوع ارتباطات خیلی چیزها یاد گرفتم یکسری دانش و معلومات رو در دانشگاه کسب کردم؛ ولی یکسری دانش رو در ارتباطات و تعاملات اجتماعی به دست آوردم و قسمت عمده پختگی من ناشی از تعاملات اجتماعی و ارتباطاتم با افراد مختلف چه خوب و چه بد بوده اگر فقط با افراد خوب رابطه داشته باشی یعنی در یک محیط ایزوله زندگی کنی چیزی یاد نمی‌گیری جمع ارتباط با افراد مختلف و عبور از جامعه می‌تونه پختگی ایجاد کنه. (شرکت کننده هشتم)

پیامدهای انسجام خود سالمندان

همان‌طور که در جدول ۲ آمده پیامدهای انسجام خود سالمندان شامل پیامد شناختی (ادراک ثبات و انسجام)، پیامد رفتاری (استقلال و خودکارآمدی و پیامد عاطفی (احساس بهزیستی) در دوران سالمندی است.

پیامد شناختی ادراک ثبات و انسجام: افراد منسجم به درک و پذیرش دوران سالمندی، ادراک پختگی و خرد، خودکارآمدی، ثبات و یکپارچگی در خود و به

پس‌انداز، حفظ ثبات اقتصادی، قناعت ورزی، مدیریت مالی، مهارت در کسب و کار، ایجاد رفاه نسبی صورت گرفته است. افراد شرکت‌کننده با مدیریت در زندگی، برنامه‌ریزی اقتصادی از ثبات اقتصادی برخوردار شده این عوامل را در انسجام خود مؤثر دانسته‌اند.

نکته مهم اینه که در سالمندی افراد بتونن ثبات اقتصادی داشته باشند اگر ثبات اقتصادی نداشته باشی سخت‌تر می‌تونی استحکام خودت رو حفظ کنی با ثبات اقتصادی و کمی مهارت قادر هستی زندگی رو محکم نگهداری مثل اینکه در دریای متلاطم بخوای با یک قایق کوچک حرکت کنی اگه قایقت محکم باشه با کمی مهارت هم می‌تونی خودت رو به ساحل امن برسونی. (شرکت کننده اول)

یافته‌ها نشان داد یکپارچه کردن تجارب توسط افراد منسجم با روش‌هایی شامل بازسازی خود از طریق تجارب، بازیابی تجارب، پردازش تجارب، عینیت‌بخشیدن به خود، رشد و تعالی در زندگی صورت گرفته است. شرکت کنندگان در مصاحبه به کارگیری تجارب را در انسجام خود مؤثر دانسته‌اند.

بازبینی تجارب بیشترین نقش رو در ثباتم داره. بهتره در گذشته‌نمایید؛ ولی از تجارب تون بهره ببرید چون نگاه کردن به تجارب به شما یک میزانی میده برای تشخیص و تصمیم‌گیری درست و اندوخته‌های قبلی و بازبینی آن‌ها یک نوع آمادگی به آدم میده وقتی الگوهای تکراری ایجاد میشه مثل به آچار، به دست مکانیک با تجربه است می‌تونی تشخیص بدی الان باید چکار کنی. (شرکت کننده هفتم)

یافته‌ها نشان داد راهبرد مشارکت اجتماعی توسط افراد منسجم با روش‌هایی شامل فعالیت شغلی، فعالیت

قابل درک بودن معلومات شناختی به شکل نظم یافته و سازگار اشاره دارند.

پیامد رفتاری استقلال و خودکارآمدی: افراد منسجم با قدرت تصمیم گیری، استقلال فردی، سازگاری در روابط، کسب رفاه نسبی و حفظ فعالیت اجتماعی به طور مستقل رفتار کرده و به خود متکی هستند و توانایی

بحث

این پژوهش به بررسی کیفی عوامل ارتقادهنده احساس انسجام در سالمندان با استفاده از نظریه داده بنیاد به انجام رسید. هدف از انجام آن تدوین الگویی برای ارتقاء انسجام خود سالمندان بر اساس بومی سازی سبک ایرانی-اسلامی بود. با توجه به تحلیل داده ها و یافته های به دست آمده، مقولات اصلی شامل خودکارآمدی، خانواده و ارزش های فرد، سبک زندگی و به کارگیری راهبردهای مؤثر در ارتقاء انسجام افراد بود.

هم راستا با مطالب گفته شده نتایج یافته های این پژوهش نشان داد که داشتن خصوصیات خودکارآمدی در دوره های مختلف زندگی منجر به تقویت احساس انسجام در میان سالمندان می شود که با پژوهش جباری و مکوند حسینی (۱۴۰۰) که نشان دادند بین انسجام خود و خودکارآمدی رابطه وجود دارد همسو است. خودکارآمدی در نوشته های بندورا^۱ (۱۹۸۶) به صورت قضاوت شخصی یا اعتماد فرد به این که به چه میزان می تواند به خوبی دوره های عمل مورد نیاز را برای مواجهه با حوادث آینده اجرا کند به کاررفته است. درواقع خودکارآمدی با ظهور نظریه شناختی اجتماعی بندورا به سازمان عرضه شد. به باور بندورا انسان ها موجودات فعالی در نظر گرفته می شوند که قادر به تنظیم رفتار خود هستند.

تصمیم سازی دارند، وضعیت زندگی خود را به تنهایی یا با کمک از منابع حمایتی مدیریت می نمایند.

پیامد عاطفی احساس بهزیستی روانشناختی: افراد منسجم احساس سلامت جسمی و روانی و احساس رضایتمندی دارند و به میزان احساسات خوشایند از زندگی و کیفیت زندگی خود دست یافته اند.

آنها به طور فعال در تحول خویشتن شرکت می کنند و می توانند با رفتارشان وقایع و رویدادها را کنترل نمایند. پس خودکارآمدی، به وجود باورهای شخصی مثبت بر اساس قضاوت شخصی فرد درباره داشتن مهارت های مورد نیاز برای دستیابی به نتیجه موفقیت آمیز اشاره دارد (شعاع کاظمی و مؤمنی جاوید، ۱۳۹۱). سالمندان با خودکارآمدی بالا در یک وضعیت خود تهدید زا ممکن است سطح پایین تری از احساسات منفی را تجربه کنند. (صدوقی و همکاران، ۱۳۹۶). در واقع می توان این گونه اذعان کرد که خودکارآمدی به سالمندان کمک نموده است تا با داشتن احساس خودباوری بتوانند استرس های ناشی از شکست در تکالیف را در خود مدیریت کرده و کاهش دهند و از آنجایی که از نظر ارون انتونوسکی (۱۹۸۵) حس انسجام یعنی مدیریت و معنا دادن به استرس ها و مشکلات زندگی، پس سالمندان با داشتن خودکارآمدی بالا توانسته اند که از پس چالش هایی که در طول زندگی برایشان ایجاد شده است برآیند و در نهایت به عوامل استرس زای زندگی خویش معنای شخصی بدهند.

دیگر مقوله ای که با تقویت احساس انسجام در سالمندی مرتبط است نقش خانواده، فرهنگ، ارزش ها و علائق است. نتایج این بخش با پژوهش حاجی و خادم مسجدی (۱۳۹۹) همسو است. در تبیین نتایج باید گفت که وقتی

^۱ Bandura

پدر و مادر از روابط بهنجار و سالم استفاده می‌کنند در امر فرزندپروری و تربیت، مهر و عطوفت و حساسیت و شایستگی بیشتری از خود نشان می‌دهند. در واقع پدر و مادر با چنین تربیتی منجر به شکل‌گیری استقلال و عزت‌نفس درون کودک خویش می‌شوند و این عزت‌نفس باعث می‌شود فرد احساس امنیت نموده و بتواند راحت‌تر از مشکلات و خواسته‌هایش با ایشان صحبت کند و این احساس راحتی و امنیت را نیز به موقعیت‌های دیگر تعمیم دهد (صحرا رودی، ۱۳۹۹)، از این رو می‌توان این ادعا را مطرح ساخت که چنین افرادی به دلیل داشتن استقلال و عزت‌نفس و تجربه یک‌دنیای امن روانی توانسته‌اند که در برخورد با چالش‌های زندگی استرس‌هایشان را مدیریت نموده و از پس مشکلات زندگی‌شان بر آیند. در واقع تجربه کردن یک‌دنیای روانی امن به ایشان اجازه می‌دهد تا چالش‌های زندگی را کنترل‌پذیر و قابل‌پیش‌بینی قلمداد کنند. از این رو این افراد در دوره سالمندی وقتی با مشکلات جسمی، روحی، یا ازدست‌دادن عزیزان و تنهایی مواجه می‌شوند، ترس به دل خویش راه نمی‌دهند و به‌خوبی می‌توانند با تغییرات ناشی از سالمندی کنار بیایند و با تقویت تاب‌آوری خود چالش‌های این دوره را بپذیرند. نتایج یافته‌ها نشان داد که ارزش‌ها نیز دیگر مضمونی است که با انسجام‌یافتگی در دوران سالمندی در ارتباط است. یکی از مهم‌ترین ارزش‌های افراد ارزش‌های معنوی و شخصی است. ارزش‌های معنوی بر خورداری از حالتی است که طی فرایندی مقدس، پویا، منسجم، مستمر و دوسویه از طریق کسب معرفت و باور به خدا، خود، خلقت و روابط متقابل آن‌ها، درک و اتصال مناسب هدفمند با سرچشمه هستی حاصل می‌شود و در بینش،

کنش‌ها و عواطف متجلی می‌شود. ارزش‌های معنوی می‌تواند منجر به تقویت سلامت معنوی در افراد شود. سلامت معنوی یکی از ابعاد مهم سلامت انسان، می‌تواند یک ارتباط هماهنگ و یکپارچه میان نیروهای درونی فرد ایجاد کند و سبب ثبات در زندگی، احساس ارتباط نزدیک با خویشتن، خدا، جامعه و محیط گردد (صف‌آرا و همکاران، ۱۴۰۱) و این ارتباطات زمینه را برای یافتن معنا در زندگی و در نهایت تجربه احساس انسجام فراهم می‌کند (فیشر^۱، ۲۰۱۰)؛ البته لازم به ذکر است که برای رسیدن به سلامت معنوی در سالمندان نباید ارزش‌های شخصی و علایق اجتماعی ایشان مانند نوع دوستی، کمک به هموع و مهرورزی را نادیده گرفت؛ زیرا کمک به دیگران در واقع نوعی ارتباط با خدا و خویشتن است.

داشتن سبک زندگی سالم دیگر مقوله‌ای است که با احساس انسجام روانی در دوره سالمندی مرتبط است و با پژوهش اوچای^۲ و همکاران (۲۰۱۲) همسو است. سبک زندگی، بسیاری از رفتارهای سلامتی و بیماری را تبیین می‌کند. سبک زندگی سلامت‌محور راهنمایی برای جلوگیری از مشکلات بهداشتی و تضمین‌کننده حد‌اعلای سلامتی برای فرد است. پندر سبک ارتقا‌دهنده سلامت را مجموعه‌ای از فعالیت‌های انتخابی که دارای تأثیر مهمی بر سلامت فرد بوده و جزء اساسی از الگوی زندگی وی محسوب می‌شوند، می‌داند (نیک جو، آزاد عبدالله‌پور، ۱۳۹۷). در همین راستا با توجه به اینکه تغذیه و رژیم غذایی مناسب، ورزش مداوم و عدم مصرف دخانیات و سوء مصرف مواد مخدر و الکل به افراد کمک می‌کند تا مشکلات روان‌شناختی کمتری نظیر استرس و

^۱ Fisher, J.

^۲ Ochiai

افسردگی را تجربه نمایند (فورنیلی^۱، ۲۰۲۱)، پس می‌توان این ادعا را مطرح کرد که داشتن سبک زندگی سالم نوعی راهبرد مدیریتی جهت کاهش استرس و کنترل‌پذیر کردن چالش‌های زندگی جهت تقویت احساس انسجام است؛ البته داشتن یک سبک زندگی سالم به عوامل مختلفی بستگی دارد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها داشتن ثبات اقتصادی است. در واقع داشتن ثبات اقتصادی یک عامل محافظتی جهت حفظ یک سبک زندگی سالم است؛ زیرا عدم ثبات اقتصادی نیز می‌تواند با مشکلات روان‌شناختی و سو مصرف الکل و مواد مخدر همراه باشد و این عوامل منجر به تقویت استرس و عدم کنترل‌پذیری بر روی چالش‌های زندگی می‌شود.

دیگر مقوله‌ای که با احساس انسجام در دوره سالمندی در ارتباط است و منجر به تقویت آن می‌شود راهبردهای حل مسئله هیجان‌مدار و راه حل محور است، نتایج این بخش از پژوهش با پژوهش سارنمالم^۲ و همکاران (۲۰۱۱) همسو است. به گفته لازاروس (۲۰۰۰) «استرس» یک نوع رابطه متقابل یا تعامل محیط و فرد است که در این رابطه فرد فشارهای وارده بر خویش یا انتظاراتی که محیط از وی دارد را بیش از حد و ورای توانایی‌های مقابله‌ای خویش ارزیابی می‌کند و این فشارها را تهدید کننده سلامت خویش می‌داند. به این ترتیب رویارویی با یک مشکل در زندگی روزمره، می‌تواند نوعی تجربه استرس تلقی شود. رویارویی با استرس یا مشکل مستلزم دو فرایند اصلی است؛ یکی ارزیابی شناختی استرس و دیگری ارزیابی توان مقابله. منظور از ارزیابی شناختی، بررسی دو موضوع است. نخست اینکه آیا استرس تجربه شده (یا مشکل) می‌تواند تهدیدی برای سلامت جسمی، اجتماعی یا روانی

فرد محسوب گردد. این نوع ارزیابی، ارزیابی اولیه نامیده می‌شود. دوم ارزیابی فرد از توانایی‌ها و منابع در دسترس برای مقابله با استرس است. این نوع ارزیابی، ارزیابی ثانویه نامیده می‌شود. فرایند دوم در رویارویی با مشکل مقابله است. بر اساس نظریه لازاروس دو نوع مقابله اصلی در برابر استرس وجود دارد: مقابله مسئله‌مدار و مقابله هیجان‌مدار. برخورد هیجانی با مشکلات رویکردی غیر مسئله‌مدار است که اصطلاحاً مقابله هیجان‌مدار نامیده می‌شود. مقابله‌های هیجان‌مدار می‌توانند سازگارانه یا غیر سازگارانه باشند. در واقع استفاده سازگارانه از راهبردهای هیجان‌مدار می‌تواند منجر به کاهش استرس و در نهایت کنترل‌پذیر کردن چالش‌ها شود. راهبردهای راه حل‌مدار به افراد کمک می‌کنند تا به طور مؤثر به منبع فشار و استرس، علل استرس، روش‌های رها شدن از موقعیت استرس‌زا یا حذف منبع استرس (مشکلات شغلی، تحصیلی، مسائل مالی، روابط بین فردی، ابتلا به بیماری و ...) فکر کنند. این افراد مسائل موجود و همچنین راه‌حل‌های احتمالی مسئله را ارزیابی می‌کنند. سپس، نسبت به انتخاب و به کارگیری راه‌حل مناسب، مؤثر و کم عارضه اقدام می‌کنند، این فعالیت‌ها سبب مدیریت استرس، کنترل‌پذیر کردن مشکلات و در نهایت بهبود انسجام در سالمندان می‌شود. به طور خلاصه تجارب زیسته سالمندان منسجم در این بررسی نشان داد این افراد در سبک زندگی خود تعادل و یکپارچگی داشته و در طی فرایندی با یکپارچه‌سازی تجارب، فعالیت در سطوح اجتماعی، اقتصادی، علمی، ارتباطی و جسمانی، حفظ استقلال فکری و مالی، بکارگیری راهبردهای راه حل محور و مدیریت هیجان، حفظ ارزش‌ها و اعتقادات و

^۱ Fornili, M.

^۲ Sarenmalm

پژوهش استفاده شود. همچنین به درمانگران و متخصصان حوزه سالمندی پیشنهاد می‌شود که با استفاده از نتایج این الگو در پروتکل‌های درمانی خود بهره بجویند.

سیاسگزاری

این مقاله مستخرج از رساله دکتری در سال ۱۴۰۲ در دانشگاه آزاد اسلامی قم است. این پژوهش با کد اخلاق IR.IAU.QOM.REC.۱۴۳-۱۴۰۱ از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی قم در تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۰ انجام شده است. برای این بررسی هیچ‌گونه تعارض منافع بین نویسندگان وجود نداشت. از تمامی سالمندان شرکت کننده در این بررسی و اساتید محترم که با راهنمای‌های ارزشمند یاریگر بودند قدردانی و تشکر می‌شود.

References

- Ali, A., & Nasim, S. (2012). Validity and reliability of the Sense of Coherence (SOC) questionnaire in university students. *Researcher Bulletin of Medical Sciences*, 17(1), 50. <https://www.magiran.com/paper/1015997>
- Antonovsky A. (1985). The life cycle, mental health and the sense of coherence. *Psychiatry and Related Sciences*, 22(4), 273-280.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion1. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18. <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>
- Azimzadeh, N., Bayazi, M. H., & Shakerinasab, M. (2020). The Relationship between Islamic Coping Methods and Psychological Well-Being with Adaptation and Pain Tolerance in Patients with Breast Cancer. *Health*

زندگی معنادار به انسجام دست یافته‌اند. فرایند شکل‌گیری انسجام در این مطالعه شامل موارد زیر است:
- یادگیری از الگوهای مقتدرانه و توانمند در خانواده، در

فضای اجتماعی، فرهنگی و اعتقادی

- بکارگیری باورها و ارزش‌های معنوی و مذهبی

- حفظ اقتدار و توانمندی، استقلال و خود کارآمدی

- سبک زندگی سالم

- فعالیت جسمانی، علمی، اجتماعی و اقتصادی

- به‌کارگیری راهبردهای راه‌حل محور و هیجان محور در شرایط دشوار زندگی.

نتیجه‌گیری

با توجه به روند رو به رشد سالمندی و اهمیت حفظ تعادل و یکپارچگی در وضعیت جسمانی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و ارتباطی در دوره سالمندی لازم است سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های جامعه به فراهم کردن بسترهایی جهت تسهیل فرایند انسجام از دوران قبل سالمندی اقدام نماید و افراد قبل از رسیدن به دوران کهولت با بکارگیری الگوی ارتقاء انسجام خود در قالب فرهنگ ایرانی- اسلامی بتوانند به اصلاح سبک زندگی، تقویت خود کارآمدی و کسب مهارت‌های لازم پرداخته، خردمندانه، با معنا، مستقل و بی نیاز از اتکای به دیگران آخرین مرحله از دوران زندگی خود را به پایان برسانند. عدم تعمیم‌پذیری یا تعمیم‌پذیری سخت مطالعات کیفی و مطالعه تعداد محدودی از سالمندان و دشواری در جلب اعتماد و رضایت سالمندان برای شرکت در مصاحبه از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود و از این رو پیشنهاد می‌شود در تحقیقات بعدی ضمن مطالعه گروه‌های دیگر از تعداد بیشتری جهت شرکت در

- from a large multicenter Italian study. *PloS one*, 16(3), e0248370. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248370>
- Goldberg, A. (2015). Sense of Coherence and Resolution with Diagnosis among Parents of Adolescents with Type 1 Diabetes. *Journal of Pediatric Nursing*, 30(6), 862-867. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pedn.2015.06.004>
- Haji, H., & Khadem Masjedi, H. (2020). The relationship between feelings of psychological cohesion, differentiation and happiness with the quality of life of female secondary school teachers in Dezful city. *Journal of Research in the Arts and Humanities*, 5(7), 45-52.
- Jabari, N., & Makvand Hosseini, S. (2022). The mediating role of self-efficacy in the relationship between emotional regulation and psychcoherence among patients diabetes. *Iranian Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 28, 23-37.
- Jafari Sahraroodi, M. (2020). The relationship between family communication patterns and adjustment and happiness. *Journal of New Advances in Psychology, Training and Education*, 3(24), 145-160.
- Kim, D., & Jin, J. (2023). The Impact of Welfare Facilities on Happiness of the Elderly: Evidence from Seoul, Korea. *Journal of Planning Education and Research*, 43(2), 332-345. <https://doi.org/10.1177/0739456x19874112>
- Lee, A. R. (2017). Psychological proximity to issues of the elderly: The role of age-morphing technology in campaigns for the elderly. *Computers in Human Behavior*, 69, 311-323. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.046>
- Li, X., Gao, M., Chu, M., Huang, S., Fang, Z., Chen, T., Lee, C. Y., & Chiang, Y. C. (2023). Promoting the well-being of rural elderly people for longevity among different birth generations: A healthy lifestyle perspective. *Frontiers in public health*, 11, 1050789.
- Psychology*, 9(33), 145-160. <https://doi.org/10.30473/hpj.2020.48867.4584>
- Bastani, F., Hajaty, S., & Hoseini, R. S. (2021). Anxiety and Fear of Falling in Older Adults With Fall-related Orthopedic Surgery [Research]. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 15(4), 506-523. <https://doi.org/10.32598/sija.15.4.2968.1>
- Benjanirat T, Ounprasertsuk J, Saengjan S, Sillabutra J, Tiayaphom N, Thongkam, T. (2023). The study of the happiness of bedridden elderly in Samut Songkhram District, Samut Songkhram Province. *Journal of Namibian studies*, 33(2), 4852-4862.
- Berglund, H., Hasson, H., Wilhelmson, K., Dunér, A., & Dahlin-Ivanoff, S. (2016). The Impact of Socioeconomic Conditions, Social Networks, and Health on Frail Older People's Life Satisfaction: A Cross-Sectional Study. *Health psychology research*, 4(1), 5578. <https://doi.org/10.4081/hpr.2016.5578>
- Dehnavi, S., Zadeh Mohammadi, A., & Hassaniraad, M. (2019). Effectiveness of Unity-Oriented Psychodrama on Sense of Coherence of MS Patients. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences (IJPBS)*, 13(1). SID. <https://sid.ir/paper/755035/en>
- Ebadi, E., Bigdeli, I., & Kianersi, F. (2018). Relationship between Perceived Stress and Severity of Substance Dependency: the Mediating Role of Spirituality, Sense of Coherence, and Coping Strategies [Research]. *Research on Addiction*, 12(45), 131-150. <http://etiadpajohi.ir/article-1-882-fa.html>
- Fisher, J. (2010). Development and Application of a Spiritual Well-Being Questionnaire Called SHALOM. *Religions*, 1(1), 105-121
- Fornili, M., Petri, D., Berrocal, C., Fiorentino, G., Ricceri, F., Macciotta, A., Bruno, A., Farinella, D., Baccini, M., Severi, G., & Baglietto, L. (2021). Psychological distress in the academic population and its association with socio-demographic and lifestyle characteristics during COVID-19 pandemic lockdown: Results

- breast cancer. *Razi Journal of Medical Sciences (Journal of Iran University of Medical Sciences)*, 24(156), 111-119. Sid. <https://sid.ir/paper/10904/en>
- Salmabadi, M., Rajabi, M. J., & Safara, M. (2018). Effectiveness of Training the Review of Life on Life Satisfaction and Sense of Coherence Middle-aged women and elderly nursing home residents in Qazvin [Research]. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 13(2), 198-209. <https://doi.org/10.32598/sija.13.2.198>
- Sarenmalm E, Browall M, Fall-Dickson P, Gaston-Johansson, F (2011). Relationship of sense of coherence to stressful events, coping strategies, health status, and quality of life in women with breast cancer. *Journal of the psychological, social and behavioral dimension of cancer*, 22(1), 20-27
- Shakerinasab, M., Zibaei Sani, M., Kazemabadi Farahani, Z., & Ghalehnovi, Z. (2021). The relationship between perceived stress and social anxiety with psychological cohesion in pandemic crises, with emphasis on Covid 19 patients discharged from Sabzevar Vasei Hospital. *Journal of Clinical Psychology*, 13(Special Issue 2), 87-96. <https://doi.org/10.22075/jcp.2021.22641.2083>
- Shoa Kazemi, M., & Momeni Javid, M. (2012). A comparative study of self-efficacy and empowerment of women with breast cancer and healthy women. *Iranian Journal of Breast Diseases*, 5(1), 10-21.
- Strauss A, & Corbin J. (2000). Basics if qualitative research techniques. Thousand Oaks CA. sage publications.
- Sun L, Deng, Y, & Qi, W. (2018). Two impact pathways from religious belief to public disaster response: Findings from a literature review. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 27, 588-595.
- Tan J, Tam W, Goh S, Ow C, Wu X. (2021). Impact of sense of coherence, resilience and loneliness on quality of life amongst older adults in long-term care: A <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1050789>
- Lumme S K. (2011). Images of ageing in a50 magazine. *Journal of Aging Studies*, 25(1), 45-51
- Nikjoo, S., & Abdollahpour, M. A. (2018). Investingating the Relationship between Health-Promoting Lifestyle and Happiness with Life Satisfaction. *Journal of Excellence in counseling and psychotherapy*, 25(7), 19-27. <http://sanad.iau.ir/fa/Article/932081>
- Ochiai R, Daitou S, Aoki K. (2012). Relationship between sense of coherence and lifestyle in middle-aged workers in Japan. *Health*, 4(1), 20-25
- Ong, A D, Uchino B N, & Wethington, E. (2016). Loneliness and health in older adults: A mini-review and synthesis. *Gerontology*, 62(4), 443-449.
- Rabiee, M., Roshan Chesla, R., & Gholami Fesharaki, M. (2021). The Relationship Attachment Styles with Self-Coherence and Generativity in the Elderly: The Mediating Role of Basic Psychological Needs. *Aging Psychology*, 7(4), 405-391. <https://doi.org/10.22126/jap.2022.7192.1581>
- Rasoolian, S., & Dasht Bozorgi, z. (2018). The Relationship between Religious Adherence, Authentic Personality, Post-Traumatic Growth and Flexibility with Wisdom in Elderly through the Mediation of Self-Coherence. *Aging Psychology*, 3(4), 229-241. https://jap.razi.ac.ir/article_848_dfbc6c21863f01371add3d40d2fdbad5.pdf
- Sadoughi, M., Mehrzad, V., & Mohammad Salehi, Z. (2017). The Relationship between Psychological Capital and Quality of Life among Patients with Breast Cancer [Research]. *Razi Journal of Medical Sciences*, 24(156), 111-119. <http://rjms.iums.ac.ir/article-1-4578-fa.html>
- Sadoughi, M., Mehrzad, V., & Mohammad Salehi, Z. (2017). The relationship between psychological capital and quality of life among patients with

- Zhang, X. (2021). Construction for the Smart Old-age Care in an Age of Longevity: A Literature Review. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 632, 052042. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/632/5/052042>
- Zhao X, Yu J, Liu N. (2023). Relationship between specific leisure activities and successful aging among older adults. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(1), 111-118
- Zis P, Daskalaki A, Bountouni I, Sykioti, P, Varrassi, G, & Paladini A. (2017). Depression and chronic pain in the elderly: Links and management challenges. *Clinical Interventions in Aging*, 12, 709-720.
- correlational study using the salutogenic model.77 (11), 4471-4489
- Tian H, Chen J (2022). Study on Life Satisfaction of the Elderly Based on Healthy Aging. *Journal of Healthcare Engineering*, 1(2), 1-10
- Ursula F. (2021). The Experience of Self-Coherence: Self-Coherence as the Hub of All Needs. *University of Nevada, Las Vegas ProQuest Dissertations Publishing*, 28865107.
- Willard, A. K., & Norenzayan, A. (2017). "Spiritual but not religious": Cognition, schizotypy, and conversion in alternative beliefs. *Cognition*, 165, 137-146. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cognition.2017.05.018>
- World Health Organization (2013). Health topics on elderly depression. *World Health Organization, Geneva*. (2013).
- World Health Organization (2018). *Ageing and health*.
- Yang, Y., Deng, H., Yang, Q., Ding, X., Mao, D., Ma, X., Xiao, B., & Zhong, Z. (2020). Mental health and related influencing factors among rural elderly in 14 poverty state counties of Chongqing, Southwest China: a cross-sectional study. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 25(1), 51. <https://doi.org/10.1186/s12199-020-00887-0> .