

پیش بینی آسیب پذیری در برابر استرس بر اساس صفات شخصیت، منبع کنترل، حمایت اجتماعی و تاب آوری سالمندان مقیم در خانه سالمندان شهر کرمانشاه

لیلا نادری باغبانان^۱

شیمای پرنندین^۲

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر پیش بینی آسیب پذیری در برابر استرس بر اساس صفات شخصیت، منبع کنترل، حمایت اجتماعی و تاب آوری سالمندان مقیم در خانه سالمندان شهر کرمانشاه می باشد. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نوع روش تحقیق توصیفی - پیمایشی از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری پژوهش مورد نظر را کلیه سالمندان مقیم در خانه سالمندان شهر کرمانشاه تشکیل می دهند. تعداد این سالمندان ۷۷۰ نفر است که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده و با فرمول حجم نمونه کوکران ۲۵۶ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و پرسشنامه های (مقیاس نشانگان استرس سید خراسانی و صدقیانی (۱۳۷۷)، فرم کوتاه پرسشنامه پنج عاملی نئو (NEO-FFI)، کاستا و مک کری (۱۹۸۵)، مقیاس کنترل (درونی - بیرونی)، راتر (۱۹۶۷)، مقیاس حمایت اجتماعی (SS-A) واکس، فیلیپس، هالی، تامسون، ویلیامز و استوارت (۱۹۸۶)، مقیاس تاب آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳)) بین آنان توزیع گردید. برای تجزیه و تحلیل داده ها در این پژوهش با توجه به فرضیه تحقیق، از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج نشان داد که آسیب پذیری در برابر استرس می تواند صفات شخصیت، منبع کنترل، حمایت اجتماعی و تاب آوری سالمندان را پیش بینی کند. لذا پیشنهاد می شود در مراکز سالمندان، آنها مورد حمایت اجتماعی بیشتری قرار بگیرند و مهارت های تاب آوری در سالمندان آموزش داده شود تا آسیب پذیری سالمندان در برابر استرس کاهش پیدا کند.

واژگان کلیدی: استرس، صفات شخصیت، منبع کنترل، حمایت اجتماعی، تاب آوری، سالمندان.

^۱ - دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، گروه روان شناسی، واحد اسلام آبادغرب، ایران.

^۲ - استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، گروه روان شناسی، واحد اسلام آبادغرب، ایران. (نویسنده مسئول)

۱. مقدمه

هدف از انجام پژوهش حاضر پیش بینی آسیب پذیری در برابر استرس بر اساس صفات شخصیت، منبع کنترل، حمایت اجتماعی و تاب آوری سالمندان مقیم در خانه سالمندان شهر کرمانشاه می باشد. سالمندان گروهی از افراد هستند که به طور ویژه مستعد استرس هستند. برای سالمندان، به ویژه زمانی که از خانه دور می شوند، یکی از سخت ترین دوره ها است (براون^۱، ۲۰۰۳) که در آن نیاز به سازگاری و مقابله کردن با تغییراتی که از نظر آن ها استرس زا هستند، اهمیت پیدا می کند (بایرام^۲، ۲۰۰۸). این دوره از نظر هیجانی می تواند دوره سختی باشد و ممکن است برخی از سالمندان نسبت به حالت عادی افسرده تر، مضطرب تر یا متحمل استرس بیشتری شوند (الکساندر^۳ و هریسون^۴، ۲۰۱۳). پژوهش های اولیه استرس را به عنوان مفهومی تک بعدی می دانستند. سپس، سلیه (نقل از جعفری و همکاران، ۲۰۱۲) دو نوع استرس را پیشنهاد کرد: آشفتگی یا پریشانی و استرس طبیعی و سازنده؛ اولی نوع مخرب استرس را بیان می کند که با خشم و پرخاشگری نشان داده می شود، در حالی که دومی نوعی سازنده استرس را نمایان می کند که با نگرانی همدلانه برای دیگران نشان داده می شود. به هر حال، استرس روی آنان هم تأثیر مثبت و هم تأثیر منفی دارد. استرس منفی موجب اختلالات و بروز نشانه ها و پیامدهای منفی می شود. پیامدهای منفی استرس می تواند جسمانی روانی و رفتاری باشد (زهراکار، ۱۳۸۷). نتایج تحقیقات نشان داده اند که سطوح بیشتر استرس اغلب با کاستی های شناختی، بیماری، سطوح افزایش یافته افسردگی و اضطراب، کاهش رضایت زندگی همراه می شود. بنابراین، مشکلات متعدد جسمانی روانشناختی، رفتاری و تحصیلی از نتایج استرس است (حسینی و دیگران، ۱۳۹۵). چهری و پرندین (۱۳۹۸)، در مقاله ای به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت های مدیریت استرس باعث افزایش تاب آوری و کیفیت زندگی زنان شده است. حسینی و همکاران (۱۳۹۵)، در مقاله ای به این نتیجه رسیدند که حمایت اجتماعی، تاب آوری، راهبردهای مقابله ای حل مسئله و ویژگی شخصیتی روان رنجور خویی همبستگی با آسیب پذیری در برابر استرس دارند و از واریانس آسیب پذیری در برابر استرس را تبیین می کنند. همت افزا و سپهریان (۱۳۹۴)، در مقاله ای به این نتیجه رسیدند که متغیر حمایت اجتماعی و سبک های مقابله ای گریز اجتناب، دوری گزینی، رویارویی و جستجوی حمایت اجتماعی و منبع کنترل در تعامل با یکدیگر و به طور جداگانه تغییرات متغیر ملاک آسیب پذیری در برابر استرس را به طور معنا دار پیش بینی کنند.

یکی از مهمترین دسته بندی های مربوط به شخصیت، مدل پنج عاملی است که McCrae و Costa آن را در امتداد پنج بعد یا پنج عامل اصلی شامل روان رنجور خویی، برونگرایی، باز بودن، توافق گرایی و وجدانی بودن توصیف کردند. روان رنجور خویی به تمایل برای تجربه اضطراب، تنش، خودخوری، خصومت، کم رویی، تفکر غیر منطقی، افسردگی و عزت نفس پایین باز بودن عبارت است از تمایل به کنجکاوی، هنرنمایی، خردورزی، با وجدان بودن، روشنفکری و نوآوری و توافق گرایی به تمایل برای گذشت، مهربانی، سخاوتمندی، اعتمادورزی، همدلی، فرمانبرداری، فداکاری و وفاداری اطلاق می شود (مک کرای و کاستا، ۲۰۰۴). ژین و دیگران (۲۰۱۷)، در مقاله ای بیان داشتند که روان رنجوری بالاتر واکنش پذیری استرس ضربان قلب پایین، واکنش استرس کورتیزول پایین، کاهش بیشتر اثر مثبت و کنترل ذهنی پایین را پیش بینی می کند.

حمایت اجتماعی سیستم عقیدتی مهمی برای ادراک اعتماد به نفس، حمایت در دسترس و قابل اعتماد از جانب سالمندان

¹ - Brown

² - Bayram

³ - Alexander

⁴ - Harrison

به‌ویژه زمانی که چنین سیستم‌های حمایتی نه تنها تقلیل‌دهنده استرس هستند بلکه به‌عنوان منابع منحصر به‌فرد تصدیق خود هستند؛ زیرا این روابط شامل برابری، صمیمیت بالغ و تقابل می‌شوند (دی‌گود^۱ و همکاران، ۲۰۰۹). حسینی بادنجان و همکاران (۱۳۹۵)، در مقاله‌ای به این نتیجه رسیدند که متغیرهای سبک‌های مقابله‌ای (گریز-اجتناب، دوری‌گزینی، رویارویی و جستجوی حمایت اجتماعی) و متغیر حمایت اجتماعی قادر هستند در تعامل با یکدیگر و به‌طور جدا تغییرات متغیر ملاک (آسیب‌پذیری در برابر استرس) را به‌طور معنا دار پیش‌بینی کنند. داورنیا و همکاران (۱۳۹۳)، در مقاله‌ای به این نتیجه رسیدند که متغیرهای حمایت اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی توانایی پیش‌بینی آسیب‌پذیری در برابر استرس را دارند و می‌توان با اعمال تغییراتی بر روی این عوامل در کاهش آسیب‌دیدگی افراد در برابر استرس موثر واقع شد. داورنیا و دیگران (۲۰۱۹)، در مقاله بیان داشتند که متغیرهای تاب‌آوری، حمایت اجتماعی و راهبردهای مقابله‌ای می‌توانند ۵۰٫۳ درصد از واریانس آسیب‌پذیری در برابر استرس را پیش‌بینی کنند. اوزبای و همکاران (۲۰۰۷)، در مقاله‌ای بیان داشتند که مطالعات بیشمار حاکی از حمایت اجتماعی برای حفظ سلامت جسمی و روانی است.

تاب‌آوری یکی دیگر از عواملی است که می‌تواند بر استرس‌پذیری افراد تأثیر بگذارد. تاب‌آوری مجموعه‌ای از تعاریف را شامل می‌شود که به پاسخ‌های فرد در شرایط سخت مرتبط است. تاب‌آوری توانایی مقابله با استرس، توانایی مثبت فرد برای پاسخ دادن در شرایط تحت فشار است. به‌نظر ماستن^۲ و رید^۳ (۲۰۰۲) تاب‌آوری به‌الگویی از سازگاری مثبت در حضور تهدیدهای (خطرها) فردی یا محیطی درخور توجه اشاره می‌کند. ریچاردسون^۴، نیجر^۵، جنسن^۶ و کامپفر^۷ (نقل از چانگ^۸، ۲۰۰۸) تاب‌آوری را فرایند مقابله کردن با وقایع مختل‌کننده، استرس‌زا یا چالش‌برانگیز زندگی در نظر گرفتند. به‌گونه‌ای که برای فرد مهارت‌های مقابله و حفاظتی افزون بر پریشانی ناشی از واقعه فراهم می‌کند. به‌طور خلاصه، تاب‌آوری به توانایی یا فرایندی اشاره می‌کند که فرد را قادر می‌کند به‌طور موفقیت‌آمیزی با وقایع استرس‌زا و مصیبت‌های زندگی مقابله کند. عابدی و صالحی دوست (۱۳۹۷)، در مقاله‌ای به این نتیجه رسیدند که رابطه بین تاب‌آوری در برابر استرس با سازگاری اجتماعی و انتخاب هدف مستقیم و معنادار و رابطه بین تاب‌آوری در برابر استرس و جهت‌گیری یادگیری نیز به‌صورت مستقیم و معنادار می‌باشد. همچنین، بین تاب‌آوری در برابر استرس و عملکرد گرایشی رابطه معنادار وجود ندارد و رابطه عملکرد اجتنابی و بلا تکلیفی در جهت‌گزینی هدف با تاب‌آوری در برابر استرس و سازگاری اجتماعی به‌صورت معکوس و معنادار می‌باشد. دمیرچی و دیگران (۲۰۱۹)، در مقاله‌ای بیان داشتند که اثرات غیرمستقیم نقاط قوت شخصیت، خرد، شجاعت، خوش‌بینی و آرامش بر آسیب‌پذیری روانی معنی‌دار است. بر اساس این نتایج سطح بالایی از خرد، شجاعت، خوش‌بینی و آرامش همراه با تاب‌آوری روانشناختی ممکن است منجر به کاهش آسیب‌پذیری روانی شود. به‌نظر می‌رسد عواملی همچون حمایت اجتماعی، تاب‌آوری، منبع کنترل و ویژگی‌های شخصیتی افراد با میزان آسیب‌پذیری افراد در برابر استرس و موقعیت‌های استرس‌زا مرتبط باشند. در جستجوهای انجام شده توسط محقق در پژوهش‌های رگرسیونی داخل و خارج کشور پژوهشی یافت نشد که به بررسی تأثیر این متغیرها به‌صورت همزمان در پیش‌بینی آسیب‌پذیری افراد در مقابل استرس پرداخته باشد که نقش و میزان پیش‌بینی‌کنندگی هر

^۱ - De Goede

^۲ - Masten

^۳ - Reed

^۴ - Richardson

^۵ - Niger

^۶ - Jensen

^۷ - Kampf

^۸ - Chang

یک از این عوامل را در آسیب‌پذیری افراد در برابر استرس مشخص کرده باشد. از این رو، انجام پژوهشی که به بررسی نقش عوامل متعدد در کنار یکدیگر در پیش‌بینی آسیب‌پذیری افراد در برابر استرس بپردازد، ضروری به نظر می‌رسد. با توجه به موارد گفته شده فوق، شخص سالمند به یک منبع کنترل نیازمند است تا بتواند بر مشکلات درونی و بیرونی فائق آمده و زندگی سخت خود را تا حدودی تسهیل نماید. حال با این وصف در پی پاسخ گویی به این سوال مهم پژوهش هستیم که آیا آسیب‌پذیری در برابر استرس در پیش‌بینی میزان صفات شخصیت، منبع کنترل، حمایت اجتماعی و تاب‌آوری سالمندان تاثیرگذار است؟

۲. روش پژوهش

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش مورد نظر را کلیه سالمندان مقیم در خانه سالمندان شهر کرمانشاه تشکیل می‌دهند. تعداد این سالمندان ۷۷۰ نفر است که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده و با فرمول کوکران ۲۵۶ نفر از آنها با خطای ۰.۰۵ به عنوان نمونه انتخاب شدند و پرسشنامه بین آنان توزیع شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه مقیاس نشانگان استرس SSI، فرم کوتاه پرسشنامه پنج‌عاملی نئو (NEO-FFI)، مقیاس کنترل (درونی - بیرونی) راتر (۱۹۶۷)، مقیاس حمایت اجتماعی (SS-A)، و ۵-مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) می‌باشد. ملاک‌های ورود تحقیق شامل عضویت در خانه سالمندان شهر کرمانشاه، داشتن سن ۵۵ سال به بالا و همچنین داشتن توانایی شرکت در آزمون و تکمیل پرسشنامه‌ها می‌باشد. در مقابل به افراد شرکت‌کننده گفته شد هر زمان که احساس کردند نمی‌توانند آزمون را ادامه دهند این اختیار را دارند که از آزمون خارج شوند.

مقیاس نشانگان استرس SSI: سید خراسانی و صدقیانی (۱۳۷۷)، این مقیاس را ساخته‌اند. این مقیاس ۵۱ ماده دارد و چهار دسته از نشانگان استرس را اندازه‌گیری می‌کند: نشانگان شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمانی. مقیاس جسمانی ۲۳ ماده، مقیاس رفتاری ۱۲ و مقیاس عاطفی ۷ ماده دارد. مقدار آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۶ گزارش شده است. فرم کوتاه پرسشنامه پنج‌عاملی نئو (NEO-FFI): این پرسشنامه توسط کاستا و مک کری تدوین شده است (روزالینی و براون، ۲۰۱۱) و ۶۰ گویه دارد. این آزمون از پنج مجموعه ۱۲ گویه‌ای مربوط به هر یک از ابعاد شخصیت (روان‌رنجورگرایی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق و باوجدان بودن) تشکیل شده است و بنابراین نمره هر بعد صفر تا ۴۰ خواهد بود (فوروکاوا و همکاران، ۱۹۹۸).

مقیاس کنترل (درونی - بیرونی) راتر (۱۹۶۷): این پرسشنامه برای سنجش انتظارات افراد در منبع کنترل تدوین شده است، که دارای ۲۹ ماده که هر ماده دارای یک جفت سؤال (الف و ب) می‌باشد. از آزمودنی خواسته می‌شود بین هر جفت سؤال یک ماده یکی را انتخاب کند و علامت زده واضح است این انتخاب بر اساس اعتقاد عمیق و روشن آزمودنی خواهد بود. راتر ۲۳ ماده از مواد این پرسشنامه را با هدف مشخص، جهت روشن شدن انتظارات افراد درباره منبع کنترل تدوین کرده و ۶ ماده دیگر هدف آزمون را با لباس مبدل دنبال می‌کند که این ماده‌های خنثی ساختار و بعد اندازه‌گیری شده را برای آزمودنی مبهم می‌سازد.

مقیاس حمایت اجتماعی (SS-A): واکس، فیلیپس، هالی، تامسون، ویلیامز و استوارت (۱۹۸۶)، این مقیاس را تهیه کرده‌اند. این مقیاس دارای ۲۳ سال است که سه حیطه خانواده، دوستان و سایرین را در نظر می‌گیرد. ابراهیمی قوام در پژوهش خود در سال ۱۳۷۰ ضریب پایایی آن را در نمونه دانشجویی محاسبه کرد که در کل مقیاس ۰/۹۰ به دست آمد (حسینی و همکاران، ۲۰۱۱).

مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳): مقیاس تاب‌آوری (RIS CD-) ابزار سنجش تاب‌آوری پژوهش حاضر،

مقیاس تاب آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳)، می باشد. این پرسشنامه را کونور و دیویدسون (۲۰۰۳)؛ به نقل از محمدی، (۱۳۸۴) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ حوزه تاب آوری تهیه کردند. این پرسشنامه ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست و پنج همیشه درست) نمره گذاری می شود. همچنین، برای تجزیه و تحلیل داده ها در این پژوهش با توجه به فرضیه های تحقیق، از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند گانه استفاده شد. همچنین تجزیه و تحلیل داده ها در قالب نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ صورت گرفت.

۳. یافته ها

از ۲۵۶ نفر کل پاسخگویان به تعداد برابر ۱۰۰ نفر معادل (۴۶٫۸) را مردان و ۱۵۶ نفر معادل (۵۱٫۹) را زنان سالمند مقیم در خانه سالمندان شهر کرمانشاه تشکیل داده اند. همچنین، از مجموع ۲۵۶ نفر، بیشتر پاسخگویان در گروه سنی ۵۵ تا ۶۵ سال (۴۵٫۰٪) و ۹۰ نفر در گروه سنی ۶۶ تا ۷۰ سال (۳۵٫۰٪) و ۴۶ نفر در گروه سنی بالای ۷۰ سال (۲۰٫۰٪) هستند.

جدول ۱: بررسی وضعیت توزیع متغیرهای تحقیق

		استرس	شخصیت
استرس	همبستگی پیرسون	1	.481**
	سطح معنی داری		.000
	تعداد	256	256
شخصیت درونگرا	همبستگی پیرسون	.481**	1
	سطح معنی داری	.000	
	تعداد	256	256

در جدول ۱ بررسی ضریب همبستگی بین متغیر آسیب پذیری در برابر استرس با صفات شخصیت نشان می دهد. رابطه بین دو متغیر برابر با (۰٫۴۸۱) است که نشان می دهد رابطه معنادار و دارای شدت همبستگی متوسط می باشد. همچنین مقدار احتمال مشاهده شده معادل (۰٫۰۰۰) است که کمتر از سطح معنی داری ۰٫۰۵ می باشد. بنابراین فرضیه صفر رد می شود. لذا بین آسیب پذیری در برابر استرس با صفات شخصیت درونگرا در سالمندان مقیم در خانه سالمندان رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول ۲: بررسی وضعیت توزیع متغیرهای تحقیق

		استرس	کنترل
استرس	همبستگی پیرسون	1	.502
	سطح معنی داری		.000
	تعداد	161	161
منبع کنترل بیرونی	همبستگی پیرسون	.502	1
	سطح معنی داری	.000	
	تعداد	161	161

جدول ۲ بررسی ضریب همبستگی بین متغیر آسیب پذیری در برابر استرس با منبع کنترل سالمندان مقیم در خانه

سالمندان را نشان می دهد. رابطه بین دو متغیر برابر با (۰,۵۰۲) است که نشان میدهد رابطه معنادار و دارای شدت همبستگی متوسط می باشد. همچنین مقدار احتمال مشاهده شده معادل (۰,۰۰۰) است که کمتر از سطح معنی داری ۰,۰۵ میباشد. بنابراین فرضیه صفر رد میشود. لذا بین آسیب پذیری در برابر استرس با منبع کنترل بیرونی سالمندان مقیم در خانه سالمندان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

جدول ۳: بررسی وضعیت توزیع متغیرهای تحقیق

		استرس	حمایت
استرس	همبستگی پیرسون	1	.392**
	سطح معنی داری		.000
	تعداد	256	256
حمایت	همبستگی پیرسون	.392**	1
	سطح معنی داری	.000	
	تعداد	256	256

جدول ۳ بررسی ضریب همبستگی بین متغیر آسیب پذیری در برابر استرس با حمایت اجتماعی سالمندان مقیم در خانه سالمندان را نشان می دهد. رابطه بین دو متغیر برابر با (۰,۳۹۲) است که نشان میدهد رابطه معنادار و دارای شدت همبستگی متوسط می باشد. بنابراین فرضیه صفر رد میشود. لذا بین آسیب پذیری در برابر استرس با حمایت اجتماعی سالمندان مقیم در خانه سالمندان رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

جدول ۴: بررسی وضعیت توزیع متغیرهای تحقیق

		استرس	تاب آوری
استرس	همبستگی پیرسون	1	.466**
	سطح معنی داری		.000
	تعداد	256	256
تاب آوری	همبستگی پیرسون	.466**	1
	سطح معنی داری	.000	
	تعداد	256	256

جدول ۴ بررسی ضریب همبستگی بین متغیر آسیب پذیری در برابر استرس با تاب آوری سالمندان مقیم در خانه سالمندان را نشان می دهد. رابطه بین دو متغیر برابر با (۰,۴۶۶) است که نشان میدهد رابطه معنادار و دارای شدت همبستگی متوسط می باشد. بنابراین فرضیه صفر رد می شود. لذا بین آسیب پذیری در برابر استرس با تاب آوری سالمندان مقیم در خانه سالمندان رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول ۵: خلاصه رگرسیون چند متغیره بین آسیب پذیری در برابر استرس می تواند صفات شخصیت سالمندان را پیش

بینی کند

همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای انحراف استاندارد تخمین شده	تغییرات آماری				تغییرات معنی داری واریانس
				تغییرات ضریب تعیین	تغییرات واریانس	درجه آزادی 1	درجه آزادی 2	
.597 ^a	.356	.335	.72942	.356	17.144	13	147	.000

جدول ۵ ضریب همبستگی بین متغیرهای آسیب پذیری در برابر استرس می تواند صفات شخصیت سالمندان را نشان می دهد. این فرضیه با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون بررسی شد، مقدار ضریب همبستگی برابر با $0.597 =$ و سطح معنیداری $0.000sig$ به دست آمد. از آنجایی که سطح معنی داری محاسبه شده ($P < 0.000$) کوچکتر از 0.05 است، در نتیجه فرض صفر رد شده و فرض پژوهشی تأیید می شود. به عبارت دیگر به نظر می رسد آسیب پذیری در برابر استرس می تواند صفات شخصیت سالمندان را پیش بینی کند.

جدول ۶: جدول برآورد ضرایب مدل نهایی رگرسیون خطی متغیرهای پژوهش

مدل	ضرایب غیر استاندارد	خطای انحراف استاندارد	ضرایب استاندارد	t	معنی داری
1	(ثابت)	1.178	.579	2.033	.044
	روانرنجوری	.011	.158	2.072	.000
	برونگرایی	.164	.147	3.436	.000
	گشودگی	.158	.163	2.928	.000
	توافق	.165	.165	2.524	.013
	وجدان	.635	.130	4.866	.000

در جدول ۶، مقدار ضریب همبستگی چندگانه بین آسیب پذیری در برابر استرس می تواند صفات شخصیت سالمندان و مقدار برآورد شده آن تحت مدل رگرسیونی نهایی، معادل (0.597) می باشد. مقدار ضریب تعیین چندگانه در مدل نهایی برابر با (0.335) بوده و بیانگر اینست که (0.333) درصد از تغییرات آسیب پذیری در برابر استرس آوری سالمندان توسط ابعاد متغیر صفات شخصیت قابل تبیین است. بنابراین فرض صفر رد می شود، به عبارت دیگر می توان گفت آسیب پذیری در برابر استرس می تواند صفات شخصیت سالمندان را پیش بینی کند.

جدول برآورد ضرایب مدل نهایی رگرسیونی فوق نشان می دهد که متغیرهای مورد بررسی فوق معنادار بوده و هر یک از آنها دارای وزنهای متفاوتی هستند. همچنین ضرایب تأثیر استاندارد موجود در جدول فوق نشان می دهد که متغیر روانرنجوری، متغیر برونگرایی، متغیر گشودگی، متغیر توافق و متغیر وجدان قدرت پیش بینی را در مدل دارا هستند.

واریانس								
.000	147	13	1.009	.006	.89467	.118	.116	.279 ^a

جدول ۹ ضریب همبستگی بین متغیرهای آسیب پذیری در برابر استرس می تواند میزان حمایت اجتماعی سالمندان را نشان میدهد. این فرضیه با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون بررسی شد، مقدار ضریب همبستگی برابر با 0.279 و سطح معنیداری $0.000sig$ به دست آمد. از آنجایی که سطح معنیداری محاسبه شده ($P < 0.000$) کوچکتر از 0.05 است، در نتیجه فرض صفر رد شده و فرض پژوهشی تایید میشود. به عبارت دیگر به نظر می رسد آسیب پذیری در برابر استرس می تواند میزان حمایت اجتماعی سالمندان را پیش بینی کند.

جدول ۱۰: جدول برآورد ضرایب مدل نهایی رگرسیون خطی متغیرهای پژوهش

مدل	معنی داری	ضرایب استاندارد		t	معنی داری
		B	خطای انحراف استاندارد		
1	0.000	3.666	.198	18.512	0.000
	0.000	.197	.296	3.004	0.000

در جدول ۱۰، مقدار ضریب همبستگی چندگانه بین آسیب پذیری در برابر استرس می تواند میزان حمایت اجتماعی سالمندان و مقدار برآورد شده آن تحت مدل رگرسیونی نهایی، معادل (0.279) میباشد. مقدار ضریب تعیین چندگانه در مدل نهایی برابر با (0.118) بوده و بیانگر این است که (0.11) درصد از تغییرات آسیب پذیری در برابر استرس آوری سالمندان توسط متغیر حمایت اجتماعی قابل تبیین است. بنابراین فرض صفر رد میشود، به عبارت دیگر میتوان گفت آسیب پذیری در برابر استرس می تواند میزان حمایت اجتماعی سالمندان را پیش بینی کند.

جدول برآورد ضرایب مدل نهایی رگرسیونی فوق نشان میدهد که متغیرهای مورد بررسی فوق معنادار بوده و هر یک از آنها دارای وزنه‌های متفاوتی هستند. همچنین ضرایب تأثیر استاندارد موجود در جدول فوق نشان میدهد که متغیر حمایت اجتماعی قدرت پیشبینی را در مدل داراست. به این معنی که به هر مقدار واحدی که به ابعاد متغیر پژوهش، یعنی حمایت اجتماعی اضافه یا کم شود، به همان میزان نیز آسیب پذیری در برابر استرس آوری سالمندان کاهش یا افزایش می یابد.

جدول ۱۱: خلاصه رگرسیون چند متغیره بین آسیب پذیری در برابر استرس می تواند میزان تاب آوری سالمندان

تغییرات آماری	تغییرات معنی داری واریانس	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	تغییرات واریانس	تغییرات ضریب تعیین	خطای انحراف استاندارد تخمین شده	ضریب تعیین تعدیل شده	ضریب تعیین	همبستگی

جدول ۱۱ ضریب همبستگی بین متغیرهای آسیب پذیری در برابر میزان تاب آوری سالمندان را نشان میدهد. این فرضیه

با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون بررسی شد، مقدار ضریب همبستگی برابر با $0.359 =$ و سطح معنیداری 0.000sig به دست آمد. از آنجایی که سطح معنیداری محاسبه شده ($P > 0.000$) کوچکتر از 0.05 است، در نتیجه فرض صفر رد شده و فرض پژوهشی تایید میشود. به عبارت دیگر به نظر می‌رسد آسیب پذیری در برابر استرس می‌تواند میزان تاب آوری سالمندان را پیش بینی کند.

جدول ۱۲: جدول برآورد ضرایب مدل نهایی رگرسیون خطی متغیرهای پژوهش

مدل	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	t	معنی داری
	B	خطای انحراف استاندارد	Beta		
1	(ثابت)	1.279	.534	2.395	.018
	تابآوری	.662	.136	.359	4.854

در جدول ۱۲، مقدار ضریب همبستگی چندگانه بین آسیب پذیری در برابر میزان تاب آوری سالمندان و مقدار برآورد شده آن تحت مدل رگرسیونی نهایی، معادل (0.359) میباشد. مقدار ضریب تعیین چندگانه در مدل نهایی برابر با (0.124) بوده و بیانگر این است که (0.12) درصد از تغییرات آسیب پذیری در برابر استرس آوری سالمندان توسط متغیر میزان تاب آوری قابل تبیین است. بنابراین فرض صفر رد میشود، به عبارت دیگر میتوان گفت آسیب پذیری در برابر استرس می‌تواند میزان تاب آوری سالمندان را پیش بینی کند.

جدول برآورد ضرایب مدل نهایی رگرسیونی فوق نشان میدهد که متغیرهای مورد بررسی فوق معنادار بوده و هر یک از آنها دارای وزنهای متفاوتی هستند. همچنین ضرایب تأثیر استاندارد موجود در جدول فوق نشان میدهد که متغیر میزان تاب آوری قدرت پیشبینی را در مدل داراست. به این معنی که به هر مقدار واحدی که به ابعاد متغیر مستقل پژوهش، یعنی تاب آوری اضافه یا کم شود، به همان میزان نیز آسیب پذیری در برابر استرس آوری سالمندان کاهش یا افزایش می‌یابد.

جدول ۱۳: خلاصه رگرسیون چند متغیره بین آسیب پذیری در برابر استرس می‌تواند صفات شخصیت، منبع کنترل، حمایت اجتماعی و تاب آوری سالمندان

همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای انحراف استاندارد تخمین شده	تغییرات آماری				
				تغییرات ضریب تعیین	تغییرات واریانس	درجه آزادی 1	درجه آزادی 2	تغییرات معنی داری واریانس
.659 ^a	.435	.420	.68129	.435	29.984	4	252	.000

جدول ۱۳ ضریب همبستگی بین متغیرهای آسیب پذیری در برابر استرس، صفات شخصیت، منبع کنترل، حمایت اجتماعی و تاب آوری سالمندان را نشان میدهد. این فرضیه با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون بررسی شد، مقدار ضریب همبستگی برابر با $0.659 =$ و سطح معنیداری 0.000sig به دست آمد. از آنجایی که سطح معنیداری محاسبه شده ($P > 0.000$) کوچکتر از 0.05 است، در نتیجه فرض صفر رد شده و فرض پژوهشی تأیید می‌شود. به عبارت دیگر به نظر می‌رسد آسیب پذیری در برابر استرس می‌تواند صفات شخصیت، منبع کنترل، حمایت اجتماعی و تاب آوری سالمندان را

پیش بینی کند.

جدول ۱۴: جدول برآورد ضرایب مدل نهایی رگرسیون خطی متغیرهای پژوهش

ضرایب								
مدل		ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	t	معنی داری	آمار هم خطی	
		B	انحراف استاندارد	Beta			تحمل	VIF
1	(ثابت)	12.568	2.946		4.266	.000		
	شناختی	.149	.022	.137	2.224	.027	.665	1.504
	عاطفی	.159	.049	.157	3.246	.001	.604	1.655
	رفتاری	.355	.067	.156	5.286	.000	.217	4.617
	جسمانی	.131	.168	.120	1.779	.000	.274	3.655
	روانرنجوری	.115	.108	.104	1.139	.000	.287	3.481
	برونگرایی	.487	.099	.168	4.917	.000	.162	6.174
	گشودگی	.815	.126	.255	6.476	.000	.122	8.224
	توافق	1.163	.130	.370	8.957	.000	.110	9.061
	وجدان	3.297	.686	.234	4.806	.000	.507	1.284
	حمایت	-1.317	.382	.206	3.446	.001	.198	4.512
	تابآوری	.190	.409	.132	2.464	.003	.271	3.741
	درونی	-.157	.376	.124	3.418	.006	.235	3.106
بیرونی	-1.239	.468	.173	2.646	.008	.196	6.843	

در جدول ۱۴، مقدار ضریب همبستگی چندگانه بین آسیب پذیری در برابر استرس، صفات شخصیت، منبع کنترل، حمایت اجتماعی و تاب آوری سالمندان و مقدار برآورد شده آن تحت مدل رگرسیونی نهایی، معادل (۰/۶۵۹) میباشد. مقدار ضریب تعیین چندگانه در مدل نهایی برابر با (۰/۴۲۰) بوده و بیانگر اینست که (۰/۴۲) درصد از تغییرات آسیب پذیری در برابر استرس آوری سالمندان توسط متغیر مستقل یعنی صفات شخصیت، منبع کنترل، حمایت اجتماعی و تاب آوری قابل تبیین است. بنابراین فرض صفر رد میشود، به عبارت دیگر میتوان گفت آسیب پذیری در برابر استرس می تواند صفات شخصیت، منبع کنترل، حمایت اجتماعی و تاب آوری سالمندان را پیش بینی کند.

جدول برآورد ضرایب مدل نهایی رگرسیونی فوق نشان میدهد که متغیرهای مورد بررسی فوق معنادار بوده و هر یک از آنها دارای وزنهای متفاوتی هستند. همچنین ضرایب تأثیر استاندارد موجود در جدول فوق نشان میدهد که متغیر ابعاد شخصیت توافق، در رتبه دوم، ابعاد شخصیت گشودگی به تجربه، در رتبه سوم، ابعاد شخصیت باوجدان بودن، در رتبه چهارم، حمایت اجتماعی و کنترل بیرونی، ابعاد شخصیت برونگرایی، نشانگان افسردگی عاطفی، نشانگان افسردگی رفتاری،

نشانگان افسردگی شناختی، تاب آوری، کنترل درونی، نشانگان افسردگی جسمانی، ابعاد شخصیت روان رنجوری به ترتیب کمترین قدرت پیشبینی را در مدل دارا هستند. به این معنی که به هر مقدار واحدی که به ابعاد متغیر مستقل پژوهش، یعنی ابعاد صفات شخصیت، منبع کنترل، حمایت اجتماعی و تاب آوری اضافه یا کم شود، به همان میزان نیز آسیب پذیری در برابر استرس آوری سالمندان کاهش یا افزایش می یابد.

۴. بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر پیش بینی آسیب پذیری در برابر استرس بر اساس صفات شخصیت، منبع کنترل، حمایت اجتماعی و تاب آوری سالمندان مقیم در خانه سالمندان شهر کرمانشاه می باشد. در ارتباط با این هدف می توان گفت یافته های پژوهش نشان داد که آسیب پذیری در برابر استرس می تواند صفات شخصیت، منبع کنترل، حمایت اجتماعی و تاب آوری سالمندان را پیش بینی کند. نتایج این فرضیه با تحقیقات چهری و پرندین (۱۳۹۸)، عابدی و صالحی دوست (۱۳۹۷)، حسینی و همکاران (۱۳۹۵)، حسینی بادنجان و همکاران (۱۳۹۵)، محترمی و محمدی (۱۳۹۵)، همت افزا و سپهریان (۱۳۹۴)، داورنیا و همکاران (۱۳۹۳)، رضایی و همکاران (۱۳۹۳)، بیرامی و همکاران (۱۳۹۱)، داورنیا و دیگران (۲۰۱۹)، دمیرچی و دیگران (۲۰۱۹)، ژین و دیگران (۲۰۱۷)، اوزبای و همکاران (۲۰۰۷)، همسو می باشد. در تبیین این فرضیه و بر اساس جدول برآورد ضرایب مدل نهایی رگرسیونی می توان گفت که متغیرهای مورد بررسی فوق معنادار بوده و هر یک از آنها دارای وزنهای متفاوتی هستند. در ارتباط با رابطه بین آسیب پذیری در برابر استرس با صفات شخصیت سالمندان می توان گفت یافته ها حاکی از آن بود که بین آسیب پذیری در برابر استرس با صفات شخصیت سالمندان مقیم در خانه سالمندان رابطه معنیداری وجود دارد. این یافته با نتایج تحقیقات حسینی و همکاران (۱۳۹۵)، داورنیا و همکاران (۱۳۹۳)، دمیرچی و دیگران (۲۰۱۹)، ژین و دیگران (۲۰۱۷)، همسو می باشد. در تبیین این فرضیه می توان گفت هرچقدر شخصیت یک سالمند را بتوان از جنبه های مختلف و همچنین راهبردهای مقابله ای مستحکم و قوی کرد به همان اندازه آسیب پذیری وی در برابر استرس و عواقب ناشی از آن کاهش خواهد یافت. صفات و ویژگیهای شخصیتی درونگرا می تواند به دلیل داشتن احساس تنهایی و عدم روابط مناسب با دیگران با میزان استرس بیشتری در سالمندان مرتبط و همراه باشد. لذا هر چه سالمند از روابط بین فردی گسترده تری برخوردار باشد از سطح استرس کمتری برخوردار خواهد بود. در ارتباط بین آسیب پذیری در برابر استرس با منبع کنترل سالمندان نتایج حاکی از آن بود که بین آسیب پذیری در برابر استرس با منبع کنترل سالمندان مقیم در خانه سالمندان رابطه مثبت و معنیداری وجود دارد. نتایج این فرضیه با تحقیقات حسینی بادنجان و همکاران (۱۳۹۵)، همت افزا و سپهریان (۱۳۹۴)، بیرامی و همکاران (۱۳۹۱)، همسویی دارد. در تبیین این فرضیه می توان گفت که با شناخت منبع کنترل و راهبردهای مقابله با استرس می توان زمینه کنترل آن را فراهم کرد. منابع مقابله با استرس از طریق تعبیر و تفسیر حوادث، تلاش برای مقابله و نوع پاسخ به استرس زاها، ظرفیت بالقوه فرد برای مواجهه و مقابله مؤثر با استرس را فراهم می کنند. منابع مقابله به عنوان اقدامات پیشگیری کننده اجتماعی و روان شناختی هستند که می توانند احساس آسیب پذیری ناشی از استرس را کاهش دهند یا به فرد کمک کنند تا در مواجهه با حوادث استرس زا، نشانه های مرضی کمتری داشته باشد یا این که پس از مواجهه سریعاً بهبود یابد. اگر فرد اضطراب ها و رفتارهای وی به شرایط محیطی وابسته باشد از سطح استرس و اضطراب بیشتری برخوردار خواهد بود. در ارتباط بین آسیب پذیری در برابر استرس با حمایت اجتماعی سالمندان یافته ها نشان داد که بین آسیب پذیری در برابر استرس با حمایت اجتماعی سالمندان مقیم در خانه سالمندان رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. نتایج این فرضیه با تحقیقات عابدی و صالحی دوست (۱۳۹۷)، حسینی و همکاران (۱۳۹۵)، حسینی بادنجان و

همکاران (۱۳۹۵)، محترمی و محمدی (۱۳۹۵)، همت افزا و سپهریان (۱۳۹۴)، داورنیا و همکاران (۱۳۹۳)، رضایی و همکاران (۱۳۹۳)، بیرامی و همکاران (۱۳۹۱)، داورنیا و دیگران (۲۰۱۹)، اوزبای و همکاران (۲۰۰۷)، همسو می باشد. در تبیین این فرضیه می توان گفت افرادی که تاب آوری بالایی دارند، از منابع حمایتی استفاده می کنند تا مقابله مؤثری در مواجهه با استرس داشته باشند. در ارتباط بین آسیب پذیری در برابر استرس با تاب آوری سالمندان یافته ها نشان داد که بین آسیب پذیری در برابر استرس با تاب آوری سالمندان مقیم در خانه سالمندان رابطه معنیداری وجود دارد. نتایج فرضیه فوق با تحقیقات چهری و پرندین (۱۳۹۸)، عابدی و صالحی دوست (۱۳۹۷)، حسینی و همکاران (۱۳۹۵)، رضایی و همکاران (۱۳۹۳)، داورنیا و دیگران (۲۰۱۹)، دمیرچی و دیگران (۲۰۱۹)، همسو می باشد. در تبیین این فرضیه می توان گفت تاب آوری با توانایی بالای خودگردانی همراه می شود که شامل تعدیل کردن سطح خودکنترلی شخص در سطوح بالا یا پایین است؛ به گونه ای که موقعیت ایجاب می کند و استفاده از هیجان های مثبت در فرایند مقابله است. تاب آوری افراد را از حوادث بدی که برایشان اتفاق می افتد، محافظت نمی کند؛ اما به آن ها کمک می کند تا به طور مؤثرتری با استرس مقابله کنند. مهم ترین نتایج این پژوهش ها، مؤثر بودن آموزش مهارت های مدیریت استرس در ارتقاء تاب آوری سالمندان می باشد. از این رو می توان نتیجه گرفت آموزش مهارت های مدیریت استرس، در افزایش تاب آوری سالمندان دارای آسیب پذیری در برابر استرس مؤثر بوده است. این نتیجه، نتایج پژوهش ها و نظریه های پیشین را تأیید می کند.

در ارتباط با میزان پیش بینی صفات شخصیت بر آسیب پذیری در برابر استرس سالمندان یافته ها نشان داد که آسیب پذیری در برابر استرس می تواند صفات شخصیت سالمندان را پیش بینی کند. نتایج فرضیه فوق با تحقیقات حسینی و همکاران (۱۳۹۵)، داورنیا و همکاران (۱۳۹۳)، دمیرچی و دیگران (۲۰۱۹)، ژین و دیگران (۲۰۱۷)، همسو می باشد. در تبیین این فرضیه و بر اساس جدول برآورد ضرایب مدل نهایی رگرسیونی می توان گفت که متغیرهای مورد بررسی فوق معنادار بوده و هر یک از آنها دارای وزنهای متفاوتی هستند. در ارتباط با میزان پیش بینی منبع کنترل در سالمندان بر آسیب پذیری در برابر استرس یافته ها نشان داد که آسیب پذیری در برابر استرس می تواند میزان منبع کنترل سالمندان را پیش بینی کند. این نتیجه با تحقیقات حسینی بادنجان و همکاران (۱۳۹۵)، همت افزا و سپهریان (۱۳۹۴)، بیرامی و همکاران (۱۳۹۱)، همسو می باشد. در تبیین این فرضیه و بر اساس جدول برآورد ضرایب مدل نهایی رگرسیونی می توان گفت که متغیرهای مورد بررسی فوق معنادار بوده و هر یک از آنها دارای وزنهای متفاوتی هستند. همچنین ضرایب تأثیر استاندارد موجود نشان می دهد که متغیر منبع کنترل درونی و متغیر منبع کنترل بیرونی قدرت پیشبینی را در مدل دارا هستند. در ارتباط با میزان پیش بینی حمایت اجتماعی در سالمندان بر آسیب پذیری در برابر استرس یافته ها نشان داد که آسیب پذیری در برابر استرس می تواند میزان حمایت اجتماعی سالمندان را پیش بینی کند. نتایج این فرضیه با تحقیقات عابدی و صالحی دوست (۱۳۹۷)، حسینی و همکاران (۱۳۹۵)، حسینی بادنجان و همکاران (۱۳۹۵)، محترمی و محمدی (۱۳۹۵)، همت افزا و سپهریان (۱۳۹۴)، داورنیا و همکاران (۱۳۹۳)، رضایی و همکاران (۱۳۹۳)، بیرامی و همکاران (۱۳۹۱)، داورنیا و دیگران (۲۰۱۹)، اوزبای و همکاران (۲۰۰۷)، همسو می باشد. در تبیین این فرضیه و بر اساس جدول برآورد ضرایب مدل نهایی رگرسیونی می توان گفت که متغیرهای مورد بررسی فوق معنادار بوده و هر یک از آنها دارای وزنهای متفاوتی هستند. در واقع، حمایت اجتماعی یک اثر تقلیل دهنده را نشان می دهد که عمدتاً زمانی که مردم با استرس زیادی مواجه هستند، محافظت کننده است. بیشتر بودن حمایت اجتماعی در دسترس، بیشتر احتمال کاهش استرس وجود دارد، چون روش های مقابله کردن و حمایت ترکیب می شود. در نظر گرفتن حمایت اجتماعی به عنوان منابع مقابله ای از فرضیه هایی که بیان می کنند حمایت اجتماعی یک عامل واسطه بین ویژگی های شخصیتی و سازگاری

است، حمایت می‌کنند. بنابراین، فرض می‌شود افراد با ویژگی‌های شخصیتی متفاوت، میزان متفاوتی حمایت از محیط اجتماعی‌شان جذب می‌کنند. در نتیجه ویژگی‌های شخصیتی به‌طور غیرمستقیم بر سازگاری اثر می‌گذارد. در ارتباط با میزان پیش بینی تاب آوری در سالمندان بر آسیب پذیری در برابر استرس یافتن ها نشان داد که آسیب پذیری در برابر استرس می‌تواند میزان تاب آوری سالمندان را پیش بینی کند. این فرضیه با تحقیقات چهری و پرن‌دین (۱۳۹۸)، حسینی و همکاران (۱۳۹۵)، رضایی و همکاران (۱۳۹۳)، داورنیا و دیگران (۲۰۱۹)، دمیرچی و دیگران (۲۰۱۹)، همسو می‌باشد. در تبیین این فرضیه و بر اساس جدول برآورد ضرایب مدل نهایی رگرسیونی می‌توان گفت که متغیرهای مورد بررسی فوق معنادار بوده و هر یک از آنها دارای وزنهای متفاوتی هستند به این معنی که به هر مقدار واحدی که به ابعاد متغیر مستقل پژوهش، یعنی تاب آوری اضافه یا کم شود، به همان میزان نیز آسیب پذیری در برابر استرس آوری سالمندان کاهش یا افزایش می‌یابد.

در مجموع می‌توان گفت استرس نوعی رابطه بین شخص و محیط است که توسط شخص فشارزا یا فراتر از حد منابع شخص ارزیابی می‌شود و در نتیجه آن آسایش و رفاه به خطر می‌افتد. بر این اساس می‌توان گفت استرس منفی موجب اختلالات و بروز نشانه‌ها و پیامدهای منفی می‌شود. پیامدهای منفی استرس می‌تواند جسمانی، روانی و رفتاری باشد که بر شخصیت سالمند تاثیر می‌گذارد و او را در برابر منبع کنترل، حمایت اجتماعی و میزان تاب آوری تضعیف می‌کند. تاب آوری نیز عاملی مهم در کنترل استرس سالمندان می‌باشد. سالمندانی که تاب آوری دارند، علی‌رغم وجود مسائل مختلف، عوامل خانوادگی یا مسائل اجتماعی، به‌طور موفقیت‌آمیزی با شرایط موجود سازگار می‌شوند. همچنین، سالمندانی که تاب آوری دارند، هیجان منفی کمتری در رابطه با آسیب و حادثه ابراز می‌کنند. کمتر احتمال دارد زمانی که سختی‌ها را تجربه می‌کنند، مشکلات روان‌شناختی و رفتاری را گسترش دهند. ارتباط با استرس‌پذیری، ویژگی‌های شخصیت عوامل مهمی هستند؛ زیرا تعیین می‌کنند که افراد چگونه با وقایع استرس‌زا سازگار خواهند شد و چگونه بعد از این وقایع بهبود خواهند یافت. بر اساس نتایج تحقیقات پیشین، انواع مختلف ویژگی‌های شخصیتی به انواع مختلفی از سبک‌های مقابله‌ای و حمایتی منجر می‌شوند. متغیرهای شخصیت الگوهایی از افکار، احساسات و اعمال را منعکس می‌کنند که در طی زمان و موقعیت‌ها نسبتاً پایدار هستند.

از آنجا که موضوع پژوهش حاضر از جمله موضوعات جدید بوده و تحقیقات کمتری در این زمینه به خصوص در خارج از کشور انجام شده، بنابراین با معضل کمبود منابع مواجه شدیم. بنابراین این پژوهش در تهیه مبانی نظری خود با مشکلات زیادی روبه‌رو بود. ابزار به کار گرفته شده در پژوهش مذکور پرسشنامه بود. به دلیل کثرت تعداد سؤالات برخی از آزمودنی‌ها به دلیل شرایط خود با میل و رغبت کمتری به سؤالات پاسخ می‌دادند و یا برقراری ارتباط با آنان در پاره‌ای از موارد با مقاومت روبرو می‌شد که این مسأله تا رسیدن به اعتماد باعث طولانی‌تر شدن روند اجرای پرسشنامه می‌شد. از محدودیت‌های دیگر پژوهش بحث بُعد مکانی آن می‌باشد که مربوط به شهر کرمانشاه بوده و نمی‌تواند نماینده کاملی برای تمام سالمندان ایران باشد. لذا می‌طلبید در تحقیقات بعدی به این امر توجه شود. شرایط همه‌گیری بیماری کرونا هم یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود که باعث شد سالمندان همکاری کمتری جهت اجرای پژوهش داشته باشند.

با توجه به یافته‌های پژوهش مبنی بر رابطه ویژگی‌های شخصیتی و تاب آوری در میان سالمندان پیشنهاد می‌شود برنامه مداخله‌ای آموزشی پیشگیرانه مبتنی بر تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده در خصوص تاب آوری در مراقبت از سالمندان پرداخت و گامی در جهت ارتقای سلامت روان سالمندان و در نتیجه سلامت جامعه برداشت. با توجه به این نتایج و با در

نظر گرفتن اهمیت گروه سالمندان، پیشنهاد می‌شود در این زمینه پژوهش‌های بیشتری صورت بگیرد تا در نهایت به تدوین برنامه و الگوی آموزشی استاندارد برای تعدیل مؤلفه‌های بهداشت روان در دوران سالمندی کشور منجر شود. با توجه به نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌گردد تا مراکز مشاوره با برگزاری کلاس‌های سمعی و بصری، کنفرانس، کاتالوگ‌ها و همچنین، با برگزاری کارگاه‌های مدیریت و مقابله با استرس، به ارتقای سطح بهزیستی روان‌شناختی و سلامت سالمندان کمک کنند. پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی در کنار ابزارهای خودگزارش‌دهی از مصاحبه و معاینه بالینی نیز برای تشخیص مشکلات روان‌شناختی سالمندان و رفع این عوامل استفاده شود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های دیگر به اثربخشی آموزش تاب‌آوری در کاهش استرس در سالمندان پرداخته شود.

سپاسگزاری

پژوهش حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد اینجانب می‌باشد لذا جای دارد از معاونت محترم پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی مرکز اسلام‌آبادغرب به خاطر حمایت معنوی و همکاری در اجرای پژوهش حاضر و همچنین، از استاد راهنما و داوران محترم به خاطر ارائه نظرهای ساختاری و علمی سپاسگزاری می‌شود.

منابع

- اتکینسون، ر.، هوکسما، س. ن.، ب.م. د.، اسمیت، ا.، اتکینسون، ر. (۱۳۹۹). زمینه روانشناسی هیلگارد. ترجمه: رضا زمانی، مهرداد بیک، بهروز بیرشک، محمدنقی براهنی، مهرناز شهرآرای. تهران: رشد.
- برور، س. (۱۳۹۸). درمان استرس در دوازده هفته. ترجمه زهراکار، کیانوش، تهران: روان.
- بیرامی، م.، هاشمی، ت.، علیزاده گورادل، ج.، و حسینی بادنجان، س. (۱۳۹۱). پیش بینی آسیب پذیری در برابر استرس براساس میزان حمایت اجتماعی، راهبردهای مقابله ای و منبع کنترل. فصلنامه پژوهش های روان شناسی اجتماعی، پیاپی ۵.
- پروین، ل.، و جان، ا. (۱۳۹۹). شخصیت: نظریه و پژوهش. ترجمه: محمدجعفر جوادی. پروین کدیور، تهران: آبیژ.
- چهری، ز.، و پرندین، ش. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر تاب آوری و کیفیت زندگی زنان دارای تعارض زناشویی شهر کرمانشاه. پیشرفت های نوین در علوم رفتاری. دوره چهارم، شماره ۳۱
- حسینی بادنجان، س.، بیرامی، م.، و هاشمی، ت. (۱۳۹۵). پیش بینی آسیب پذیری زنان سرپرست خانواده در برابر استرس بر اساس میزان حمایت اجتماعی، راهبردهای مقابله ای و منبع کنترل. مطالعات روانشناختی دوره هشتم، شماره ۱.
- حسینی، ا.، زهراکار، ک.، داورنیا، ر.، و شاکرمی، م. (۱۳۹۵). پیش بینی آسیب پذیری در برابر استرس بر اساس حمایت اجتماعی و ویژگی های شخصیتی. پژوهش های علوم شناختی و رفتاری. سال ششم، شماره ۲ (پیاپی ۱۱).
- حسینی، م.، رضایی، ا.، و کیخسروی بیگزاده، ز. (۱۳۸۹). مقایسه حمایت اجتماعی، رضایت از زندگی، افسردگی و شادکامی در زنان و مردان سالمند. فصلنامه علمی - پژوهشی جامعه شناسی زنان، ۲(۴)، ۱۴۳-۱۶۱.
- داورنیا، رضا، شاکرمی، م.، و اعزازی بجنوردی، ا. (۱۳۹۳). پیش بینی آسیب پذیری در برابر استرس بر اساس حمایت اجتماعی و ویژگی های شخصیتی. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، پیاپی ۱۱۳. صفحات ۱۹۴-۱۹۹.
- رضایی، م.، میری، س.، و یوسفیان، ح. (۱۳۹۳). بررسی رابطه سازگاری اجتماعی با تاب آوری و سبک های مقابله با استرس در دانش آموزان معلول جسمی - حرکتی مقطع متوسطه شهرستان تربت حیدریه، نخستین همایش ملی توانمندسازی فردی اجتماعی افراد با نیازهای ویژه، خراسان جنوبی - قاین، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قاینات.
- ریو، جان. م. (۱۳۹۳). انگیزش و هیجان. ترجمه (یحیی سید محمدی). تهران: نشر ویرایش. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۵).
- زارعی، ا.، کرمی بلداجی، ر.، حیدری، ح.، حسین خانزاده، ع.، و بهارلو، غ. (۱۳۹۳). پیش‌بینی صفات پنج عاملی شخصیت دانشجویان بر اساس سبک های دلبستگی بزرگسالان. مجله علمی-پژوهشی پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، ۴(۱)، ۱۶۷-۱۸۰.
- زهراکار، ک. (۱۳۸۷). مشاوره استرس (پیشامدها، پیامدها و راهبردهای درمانی استرس). تهران: بال.
- سایینگتون، ا. (۱۳۸۵). بهداشت روانی. ترجمه (حمیدرضا حسین شاهی بروانی). تهران: نشر روان. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۱۹۸۹).
- شاملو، س. (۱۳۹۹). مکتب ها ونظریه ها در روان شناسی شخصیت. تهران: انتشارات رشد.
- شولتز، د.، و شولتز، س. (۱۳۹۹). نظریه های شخصیت. ترجمه: یحیی سید محمدی، تهران: ارسباران.
- عابدی، ح.، و صالحی دوست، ز. (۱۳۹۷). رابطه تاب آوری در برابر استرس با سازگاری اجتماعی و انتخاب هدف

در دانش آموزان، کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم اجتماعی، علوم تربیتی و روانشناسی، کرج، دانشگاه جامع علمی کاربردی سازمان همیاری شهرداری ها.

- محترمی، س.، و محمدی، ع. (۱۳۹۵). رابطه سازگاری اجتماعی با تاب آوری در برابر استرس: نقش میانجیگری هوش هیجانی و هوش شهودی در نوجوانان. کنفرانس ملی دانش و فناوری روانشناسی، علوم تربیتی و جامع روانشناسی ایران، تهران، موسسه برگزار کننده همایش های توسعه محور دانش و فناوری سام ایرانیان.
- همت افزا، پ.، و سپهریان، ف. (۱۳۹۴). پیش بینی آسیب پذیری در برابر استرس والدین کودکان کم توان ذهنی بر اساس حمایت اجتماعی، راهبردهای مقابله ای و منبع کنترل، اولین همایش علمی پژوهشی روانشناسی، علوم تربیتی و آسیب شناسی جامعه، بصورت الکترونیکی، شرکت طلای سبز، انجمن پایش

- Alexander, J., & Harrison, A. G. (2013). Cognitive Responses to Stress, Depression, and Anxiety and Their Relationship to ADHD Symptoms in First Year Psychology Students. *Journal of Attention Disorders*, 17(1), 29-37.
- Barmola, K. C., & Srivastava, S.K. (2012). Social Support and Adjustment of Students. *Social Science International*, 28(2), 303-317.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The Prevalence and Sociodemographic Correlations of Depression, Anxiety and Stress among a Group of University Students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 667-672.
- Bishop, G. D., Tong, E. M. W., & Diong S. M. (2001). The Relationship Between Coping and Personality Among Police Officers in Singapore. *Journal of Research in Personality*, 35, 353-374.
- Brown, T. E. (2003). Workshop: Advanced Assessment and Treatment of Complicated Attention Deficit Disorders. Ottawa, Ontario: Canadian Psychological Association. Optimism and Primary and Secondary Appraisal of a Stressor Controlling for Confounding Influences and Relations to Coping and Psychological and Physical Adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1109-1120.
- Costa, P. T., & Widiger, T. A. (2002). Personality disorders and the five-factor model of personality (2nd ed). Washington, DC: American psychological Association.
- McCrae, R.R. Terracciano, A. et al. (2005). Universal features of personality traits from the observer's perspective: Data from 50 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 547-561.
- McCrea R. R., & Costa D. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American psychologist*, 52(5), 509-516.
- Yates, T.M. & Masten, A.S. (2004). *Fostering the future: Resilience theory and (Eds), Positive psychology in Practice* (pp.521-539). Hoboken: New Jersey.