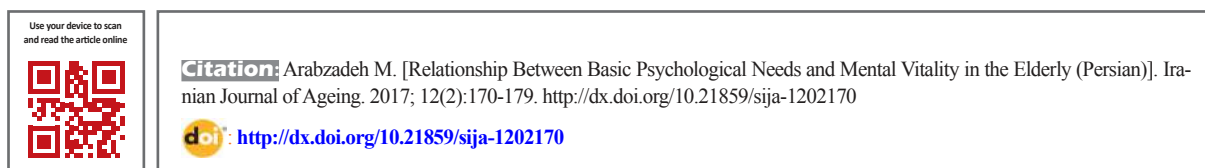


Research Paper**Relationship Between Basic Psychological Needs and Mental Vitality in the Elderly*****Mehdi Arabzadeh¹**

1. Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Education, Kharazmi University, Tehran, Iran.



Received: 02 Jan. 2017

Accepted: 11 Apr. 2017

ABSTRACT

Objectives Subjective vitality refers to a positive feeling of aliveness and energy. This condition is important in the aging period; therefore, the purpose of this study was to investigate the relationship between basic psychological needs with subjective vitality in the elderly.

Methods & Materials It is a functional and cross-sectional study. The research sample included 235 elderly who were selected by convenience sampling method. The participants completed the subjective vitality and basic psychological needs scales. To conduct the necessary descriptive and inferential statistical operations, SPSS (Version 23) was used. Mean and standard deviation were utilized to analyze the data in the descriptive statistics section, and in inferential statistics section, step-by-step multiple regressions were used to predict subjective vitality.

Results The results showed that subjective vitality has a positive and meaningful relationship with autonomy ($P < 0.01$, $r = 0.60$), competence ($P < 0.01$, $r = 0.53$), and relatedness ($P < 0.01$, $r = 0.58$) in the elderly population. Also, the basic psychological needs can be explained by 31% of variance subjective vitality in elderly people.

Conclusion The basic psychological needs are considered as an important factor for maintaining subjective vitality in the elderly. Therefore, understanding the basic psychological needs and strengthening these factors can be an effective method for enhancing the subjective vitality of elderly people.

Keywords:Mental vitality,
Basic psychological
needs, Elderly**Extended Abstract****1. Objectives**

Elderliness is a sensitive period in human life in which individuals are exposed to potential threats, such as increased chronic illness, loneliness and isolation, and lack of social support. Due to their physical and mental incapability, their individual independence is threatened in many cases. Therefore, the present study aims at addressing the issues related to sensitivity and vulnerability of the elderly group. The study also addresses the important issue of mental vitality and fulfilling

their basic psychological needs. Accordingly, the purpose of this study is to anticipate and explain mental vitality of the elderly based on their basic psychological needs. In other words, is the study aimed to answer the basic question: which of the essential psychological needs plays a greater role in anticipating mental vitality in the elderly? The response to this question is of great help for those who are active in the field of aging-related studies.

2. Methods & Materials

The method of the present study is descriptive of the correlation type and applicable in terms of its purpose. The statistical population of this study included all the

*** Corresponding Author:****Mehdi Arabzadeh, PhD****Address:** Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Education, Kharazmi University, Tehran, Iran.**Tel:** +98 (912) 0475660**E-mail:** mehdi_arabzadeh@hotmail.com

elderly men and women in the city of Tehran. From this population, using the Cochran's formula, a sample of 235 people including 100 women and 135 men was selected. For data analysis, the inferential statistics (Pearson correlation coefficient and stepwise multiple regression) were used, and for analyzing the information, the software SPSS version 23 was employed. The present research was approved on April 11, 2016 by the Ethics Committee of the Department of Educational Psychology of the Faculty of Psychology and Educational Sciences of Kharazmi University. The tools used in this research for collecting data were as follows:

Mental Vitality Scales

This scale was developed by Ryan and Frederick based on the self determination theory of Deci and Ryan [2]. The internal consistency of this scale in their research was reported to be 96% [5]. This scale has 7 questions, which are scored on a 7-degree Likert scale. Scores range from 7 to 35. Based on Cronbach's alpha, the reliability of this tool in the present study was equal to 0.79.

Basic Psychological Needs Scale

The Deci and Ryan Scale was used [3]. This scale is comprised of 21 questions of which 7 questions assess the psychological need of self management, 6 questions assess the need of competence, and 8 questions assess the need for communication. The questions are based on the 5-degree Likert scale from totally true to totally untrue. The reliability of the said questionnaire has been reported as equal to 0.90 [4]. In the present study, the reliability of this scale by using the Cronbach's Alpha method was obtained to be 0.81. Also, by using the Cronbach's Alpha method, the coefficients' validity for self management, competence, and communication components were obtained as equal to 0.83, 0.67, and 0.81, respectively.

3. Results

A total of 235 elderly persons aged between 60 to 75 years and residing in the city of Tehran participated in this study. There were 100 women and 135 men. Regarding their educational level, 124 had studied below the level of high school diploma, 57 held high school diplomas, and 54 had university education.

With the help of correlation matrix to examine the connection between the research variables, the results from data analysis showed that there was a significant and positive correlation between self management variables and mental vitality ($r=0.69$, $P<0.01$). There was also a positive and significant correlation between competence variables and mental vitality ($r=0.53$, $P<0.01$). In addition, there was a significant and positive connection between communication variables and mental vitality ($r=0.58$, $P<0.01$).

To identify which of the self management, competence, and communication variables played a greater role in anticipating mental vitality in the elderly, the Stepwise Regression Analysis was employed. Results of this investigation are reported in Table 1.

Considering the results shown in Table 1, fulfilling the need for self management anticipated the mental vitality in the elderly in a positive and significant way ($P<0.001$ and $\beta=0.48$). This variable alone explained 23% of the variance of mental vitality of the elderly. In the second step, the need for self management and communication ($P<0.001$ and $\beta=0.26$) anticipated mental vitality in a significant way, and by adding the need for communication to the equation, 6% was added to the coefficient of determination ($R^2=0.29$). In the third step, mental vitality was significantly anticipated by all the three needs of self management, communication, and competence ($\beta=0.14$ and 0.01). By the entry of the need for communication to

Table 1. Results of stepwise regression for anticipating mental vitality based on basic psychological needs

Steps	Indicators	F	P	Beta	T	P	R	R ²
	Self management	70.19	0.001	0.48	8.37	0.001	0.48	0.23
	Self management and communication	48.81	0.001	0.26	4.61	0.001	0.54	0.29
	Self-management, communication, and competence	35.58	0.001	0.14	2.59	0.01	0.56	0.31

the equation, 2% was added to the coefficient of determination ($R^2=0.31$).

4. Conclusion

Results of the study showed that from among the basic psychological needs, the need for self management, communication, and competence had the greatest share in anticipating mental vitality in the elderly. To sum it all up, according to the self determination theory [4], these three needs are the foundation of one's behavior. Therefore, satisfying these three needs leads to better growth, health and mental vitality in the elderly. Accordingly, recognizing the basic psychological needs and paying attention to them can be an effective solution for preserving and increasing the mental vitality of the elderly people.

Acknowledgements

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 declared no conflicts of interest.

رابطه نیازهای اساسی روان‌شناختی با سرزندگی ذهنی در سالمندان

* مهدی عربزاده^۱

۱- گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۳ دی ۱۳۹۵
تاریخ پذیرش: ۲۲ فروردین ۱۳۹۶

اهداف: سرزندگی ذهنی داشتن وضعیت مثبت، سرشار از انرژی و باشناط بودن است. چنین حالتی در دوره سالمندی اهمیت فراوانی دارد. بنابراین، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه نیازهای اساسی روان‌شناختی با سرزندگی ذهنی در سالمندان بود.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر کاربردی و توصیفی از نوع مقطعی است. جامعه آماری این تحقیق تمامی سالمندان زن و مرد شهر تهران بودند که در مجموع ۲۳۵ شرکت‌کننده شامل ۱۰۰ زن و ۱۳۵ مرد به طور در دسترس انتخاب شدند و با مقیاس‌های سرزندگی ذهنی ریان و فردریک و نیازهای اساسی روان‌شناختی دسی و ریان آزموده شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های میانگین، انحراف استاندارد و در بخش آمار استنباطی از تحلیل رگرسیون چندگانه گام‌به‌گام استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماری SPSS۲۳ استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل همبستگی و رگرسیون گام‌به‌گام به ترتیب نشان داد بین متغیرهای خودفرمانی و سرزندگی ذهنی ارتباط معنادار و مثبتی وجود دارد ($r=0/60$, $P<0/01$). بین متغیرهای شایستگی و سرزندگی ذهنی نیز ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد ($r=0/53$, $P<0/01$). همچنین، بین متغیرهای ارتباط و سرزندگی ذهنی ارتباط معنادار و مثبتی وجود دارد ($r=0/58$). متغیرهای خودفرمانی، ارتباط و شایستگی می‌توانند ۳۱ درصد از واریانس سرزندگی ذهنی در سالمندان را تبیین و پیش‌بینی کنند.

نتیجه‌گیری: برآورده شدن نیازهای اساسی روان‌شناختی در سالمندان به سرزندگی ذهنی آن‌ها منجر می‌شود. بنابراین شناخت نیازهای اساسی روان‌شناختی و توجه به آن‌ها می‌تواند راهکاری مؤثر برای حفظ سرزندگی ذهنی سالمندان باشد.

کلیدواژه‌ها:

سرزندگی ذهنی،
نیازهای اساسی
روان‌شناختی، سالمندی

مقدمه

یکی از مسائل عمده جمعیتی در کشورهای جهان مسئله سال‌خوردگی جمعیت و پیامدهای ناشی از آن است. سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است که طی آن افراد در معرض تهدیدات بالقوه‌ای نظیر افزایش ابتلا به بیماری‌های مزمن، تنهایی و انزوا و نداشتن حمایت اجتماعی قرار می‌گیرند و به دلیل ناتوانی‌های جسمی و ذهنی، در موقعیت‌های زیادی استقلال فردی‌شان تهدید می‌شود. بنابراین توجه به مسائل و نیازهای این مرحله از زندگی، ضرورتی اجتماعی است [۱].

امروزه همه در این موضوع اتفاق نظر دارند که سالمندی به روش موفق، تنها مربوط به داشتن زن‌های سالم یا دسترسی به منابع سالم نیست، بلکه به چگونگی تنظیم زندگی به طور فعال توسط افراد و رفتارهایشان بستگی دارد، به طوری که بتوان با آن بهزیستی را بهبود بخشید [۲]. مفهوم بهزیستی که سرزندگی ذهنی یکی از ابعاد آن است، ساختار پیچیده‌ای دارد که به کارکرد و تجربه عملکرد بهینه

مربوط می‌شود [۳]. بهزیستی روان‌شناختی دربرگیرنده سه بُعد است: شادکامی و هدفمندی و سرزندگی [۴]. رایان و فردریک^۱ سرزندگی ذهنی را وجود سرشار انرژی، اشتیاق و سرحال بودن، خسته‌نبودن، فرسوده‌نبودن و تحلیل‌رفتگی توصیف کرده‌اند و نشان داده‌اند وقتی سرزندگی ذهنی کم باشد، تحریک‌پذیری و خستگی ظاهر می‌شود و برای انجام کارهای زندگی از تمام توان استفاده نمی‌شود. در مقابل وقتی سرزندگی ذهنی زیاد است، انرژی کافی برای انجام فعالیت‌ها در دسترس است و خلق در وضعیت مناسبی قرار دارد و انجام تکالیف به‌خوبی پیش می‌رود [۵]. بنابراین سرزندگی ذهنی حاکی از وجود سرشار انرژی مثبت روانی است و فرد سرزنده مملو از زندگی است. آن‌ها در واقع سرزندگی را انرژی‌ای که از خود نشئت می‌گیرد، تعبیر می‌کند و آن را احساسی از انرژی می‌دانند که منبع آن درونی است، نه تهدیدات خاص محیطی. از نظر آن‌ها سرزندگی ذهنی با حالت‌های شیدایی تفاوت دارد، زیرا سرزندگی احساس سرحال بودن

1. Ryan & Frederick

* نویسنده مسئول:

دکتر مهدی عربزاده

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

تلفن: ۰۴۷۵۶۶۰ (۹۱۲) ۹۸+

پست الکترونیکی: Mehdi_arabzadeh@hotmail.com

ذهنی دانش‌آموزان به کمک نیازهای اساسی روان‌شناختی و جهت‌گیری‌های هدف پیش‌بینی‌شدنی است [۱۳].

اگرچه بیشتر این تحقیقات نشان می‌دهد که برآورده شدن نیازهای اساسی روان‌شناختی باعث سلامت و بهزیستی و سرزندگی ذهنی می‌شود، متأسفانه همه این تحقیقات مربوط به دوره جوانی و نوجوانی هستند. همچنین سهم هریک از نیازهای اساسی روان‌شناختی را در پیش‌بینی سرزندگی ذهنی مشخص نکرده‌اند. بنابراین با توجه به حساس و آسیب‌پذیر بودن گروه سالمندان و همچنین اهمیت موضوع سرزندگی ذهنی و نیازهای اساسی روان‌شناختی برای آن‌ها، این پژوهش به این مسئله مهم پرداخته است. از طرف دیگر، روند سالمندی جمعیت، انجام تحقیقاتی برای دستیابی به بینش‌های عملی و مداخلاتی برای حمایت و خدمت‌رسانی به سالمندان را ایجاب می‌کند. بنابراین هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی و تبیین سرزندگی ذهنی سالمندان بر اساس نیازهای اساسی روان‌شناختی است تا به این پرسش اساسی پاسخ دهد که کدام‌یک از نیازهای اساسی روان‌شناختی نقش بیشتری در پیش‌بینی سرزندگی ذهنی سالمندان دارد. پاسخ این سؤال کمک بزرگی برای کسانی است که به نوعی در حوزه سالمندی فعالیت دارند.

روش مطالعه

روش پژوهش حاضر از لحاظ نحوه گردآوری اطلاعات توصیفی از نوع همبستگی و از لحاظ هدف کاربردی است. جامعه آماری این پژوهش تمامی سالمندان زن و مرد شهر تهران بودند. از این جامعه با استفاده از فرمول کوکران، نمونه‌ای به حجم ۲۳۵ نفر انتخاب شدند. ۱۰۰ زن و ۱۳۵ مرد با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس از بین سالمندان منطقه ۱، ۳۳ نفر، منطقه ۳، ۳۶ نفر، منطقه ۷، ۳۵ نفر، منطقه ۱۳، ۳۹ نفر، منطقه ۱۸، ۳۴ نفر، منطقه ۲۱، ۲۸ نفر و منطقه ۲۲، ۳۰ نفر به عنوان گروه نمونه از پارک‌ها و فضاهای سبز انتخاب شدند. سالمندان در پرسش‌نامه‌ها منطقه زندگی خود را مشخص کردند. روش نمونه‌گیری بدین صورت بود که برای سهولت و آسانی کار افرادی انتخاب شدند که در زمان مطالعه در دسترس بودند. بدین معنا که از جامعه مطالعه‌شده تعداد محدودی که در پارک‌ها و فضاهای سبز در دسترس بودند، انتخاب شدند.

$$S = \frac{t^2 \frac{p(1-p)}{d^2}}{1 + \frac{1}{N} [t^2 \frac{p(1-p)}{d^2} - 1]}$$

اعضای نمونه با توجه به معیارهای ورود و خروج انتخاب شده بودند. معیارهای ورود به تحقیق عبارت بودند از: داشتن حداقل ۶۰ سال سن، تمایل داشتن برای حضور در مطالعه، نداشتن هیچ‌گونه نقص عضو جدی و نداشتن بیماری‌های حاد جسمی و روانی.

و پرنانری بودن است، نه مجبور بودن و هدایت شدن. بنابراین سرزندگی جلوه‌ای از سلامت و بهزیستی روانی است، در حالی که شیدایی با پریشانی و ازهم‌گسیختگی روانی همراه است [۶].

شواهد موجود حاکی از این است که سالمندان از نظر تجربه سرزندگی با هم متفاوت هستند و این تفاوت‌ها بیشتر تابع تأثیرات انگیزشی و ویژگی‌های فردی است. از جمله این عوامل می‌توان به نیازهای اساسی روان‌شناختی اشاره کرد. یکی از رویکردهای انگیزشی که در سال‌های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده نظریه خودتعیینی است که دسی و رایان^۲ آن را مطرح کرده‌اند [۷]. تمرکز عمده این نظریه بر انگیزه درونی و پرداختن به سه نیاز بنیادین یعنی نیاز به خودفرمانی^۳، شایستگی^۴ و ارتباط^۵ در انسان است. خودفرمانی به تمایل فرد برای پیگیری آزادانه فعالیت‌های خود و نقش خواست و اراده فرد در انجام کار اشاره می‌کند. خودفرمانی زمانی است که فرد، خود را علت و دخیل در پیامدهای کار خود می‌داند. نیاز شایستگی به معنای توانایی فرد برای انجام تکالیف است و اینکه تا چه حد توانایی فرد در رسیدن به اهداف مدنظر نقش دارد و نیاز به ارتباط، شکلی از تأثیرات اجتماعی است و به معنای ارتباط با کسانی است که برای فرد اهمیت دارند یا از او حمایت می‌کنند. این نیاز متوجه پیوند با دیگران و دریافت حمایت از جانب افراد مهمی همچون رئیس، والدین، مراقبان و دوستان و همکاران است [۸].

پژوهش‌های هان و اوشی^۶ (۲۰۰۶) نشان داد برآورده شدن نیازهای اساسی روان‌شناختی، خودمختاری، شایستگی و ارتباط به ترتیب همبستگی بالایی با عواطف مثبت در جوانان دارد [۹]. در این راستا پژوهش میلوسکی کوستنر^۷ (۲۰۱۱) و مک^۸ و همکاران (۲۰۱۱) نشان داد ارضای سه نیاز استقلال، مرتبط‌بودن و شایستگی به طور مثبت و معناداری سرزندگی ذهنی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند [۱۰، ۱۱]. در پژوهشی رایان و فردریک (۱۹۹۷) به ارزیابی سرزندگی ذهنی دانشجویان پرداختند. آن‌ها در پژوهش خود دریافتند سرزندگی ذهنی نه تنها با نیازهای اساسی روان‌شناختی همچون خودفرمانی و دل‌بستگی رابطه دارد، بلکه با سلامت جسمانی هم در ارتباط است [۵]. پژوهش‌های یوسالا^۹ و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد سرزندگی ذهنی در دانشجویان می‌تواند نقش واسطه‌ای بین رضایت از زندگی و امیدواری ذهنی داشته باشد [۱۲]. شیخ‌الاسلامی و دفترچی (۲۰۱۵) نیز در پژوهش خود نشان دادند نشاط

2. Deci & Ryan
3. Autonomy
4. Competence
5. Relatedness
6. Hahn & Oishi
7. Milyavskaya & Koestner
8. Mack
9. Uysala

شرایط خروج از تحقیق نیز عبارت بودند از: تمایل نداشتن به ادامه شرکت در مطالعه و داشتن بیماری‌های جسمانی و روانی حاد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های میانگین، انحراف استاندارد و در بخش آمار استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه گام به گام برای پیش‌بینی سرزندگی ذهنی سالمندان و برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم‌افزار SPSS۲۳ استفاده شد. پس از توضیح پژوهشگر درباره اهداف تحقیق برای شرکت‌کنندگان و گرفتن رضایت شفاهی آگاهانه، آنان پرسش‌نامه‌ها را بدون نام تکمیل کردند و به آن‌ها در خصوص محرمانه ماندن اطلاعات اطمینان خاطر داده شد. کمیته اخلاق گروه روان‌شناسی تربیتی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه خوارزمی در تاریخ ۱۳۹۵/۱/۲۳ پژوهش حاضر را تأیید کردند. ابزار استفاده شده در این پژوهش به منظور گردآوری داده‌ها به این قرار است:

مقیاس سرزندگی ذهنی

رایان و فردریک بر اساس نظریه خودتعیینی دسی و رایان این مقیاس را تهیه کردند [۵]. این مقیاس انرژی و اشتیاق افراد را برای بهره‌مندی از زندگی و داشتن عملکرد بهینه می‌سنجد. میزان همسانی درونی این مقیاس در پژوهش آن‌ها ۰/۹۶ گزارش شده است [۵]. این مقیاس هفت سؤال دارد که در طیف هفت‌درجه‌ای لیکرتی نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمره‌ها بین ۷ تا ۳۵ است. پایایی این ابزار بر اساس آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۷۹ است.

مقیاس نیازهای اساسی روان‌شناختی

برای اندازه‌گیری نیازهای اساسی روان‌شناختی از مقیاس نیازهای اساسی روان‌شناختی دسی و رایان استفاده شد [۷]. این مقیاس از ۲۱ سؤال تشکیل شده است که ۷ سؤال نیاز به روان‌شناختی خودفرمانی، ۶ سؤال نیاز به شایستگی و ۸ سؤال نیاز به ارتباط را می‌سنجند. سؤال‌ها بر اساس لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً درست تا کاملاً نادرست است. پایایی پرسش‌نامه مذکور ۰/۹۰ گزارش شده است [۱۴]. در پژوهش حاضر پایایی این

مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد. ضرایب اعتبار برای مؤلفه‌های خودفرمانی، شایستگی و ارتباط با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۶۷ و ۰/۸۱ به دست آمد. همچنین برای بررسی روایی این مقیاس، همبستگی نمره هر سؤال با نمره خرده‌مقیاس آن محاسبه شد و دامنه ضرایب برای نیاز به خودفرمانی ۰/۴۴ تا ۰/۶۷، نیاز به شایستگی ۰/۷۳ تا ۰/۸۱ و نیاز به ارتباط ۰/۴۵ تا ۰/۶۰ به دست آمد و همه ضرایب در سطح ۰/۰۵ معنادار بود.

یافته‌ها

در این پژوهش ۲۳۵ سالمند ساکن شهر تهران با محدوده سنی ۶۰ تا ۷۵ سال شرکت کردند. از این تعداد ۱۰۰ نفر زن و ۱۳۵ نفر مرد بودند. از نظر سطح تحصیلات، ۱۲۴ نفر زیر دیپلم، ۵۷ نفر دیپلم و ۵۴ نفر تحصیلات دانشگاهی داشتند. **جدول شماره ۱** یافته‌های توصیفی مربوط به شرکت‌کنندگان در متغیرهای سرزندگی ذهنی، خودفرمانی، شایستگی و ارتباط را نشان می‌دهد. **جدول شماره ۲** ماتریس همبستگی ارتباط بین متغیرهای سرزندگی ذهنی، خودفرمانی، شایستگی و ارتباط را نشان می‌دهد.

نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها برای بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد بین متغیرهای خودفرمانی و سرزندگی ذهنی ارتباط معنادار و مثبتی وجود دارد ($P < 0/01$ ، $r = 0/60$). بین متغیرهای شایستگی و سرزندگی ذهنی نیز ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد ($P < 0/01$ ، $r = 0/53$). همچنین، بین متغیرهای ارتباط و سرزندگی ذهنی ارتباط معنادار و مثبتی وجود دارد ($P < 0/01$ ، $r = 0/58$).

برای مشخص کردن اینکه کدام یک از متغیرهای خودمختاری، شایستگی و ارتباط نقش بیشتری در پیش‌بینی سرزندگی ذهنی سالمندان دارد، از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. نتایج حاصل از این بررسی در **جدول شماره ۳** گزارش شده است. با توجه به نتایج **جدول شماره ۳**، برآورده شدن نیاز به خودمختاری به صورت مثبت و معناداری سرزندگی ذهنی سالمندان را پیش‌بینی کرده است ($\beta = 0/48$ و $P < 0/001$). این متغیر به‌تنهایی ۲۳ درصد

جدول ۱. یافته‌های توصیفی مربوط به شرکت‌کنندگان در متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
سرزندگی ذهنی	۲۰/۳۲	۴/۵۶	۲۳۵
خودفرمانی	۱۸/۲۳	۶/۲۴	۲۳۵
شایستگی	۱۶/۴۷	۵/۹۶	۲۳۵
ارتباط	۳۷/۲۱	۶/۴۵	۲۳۵

جدول ۲. ماتریس همبستگی ارتباط بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴
سرزندگی ذهنی	۱			
خودفرمانی	۰/۶۰**	۱		
شایستگی	۰/۵۳**	۰/۴۷**	۱	
ارتباط	۰/۵۸**	۰/۴۹**	۰/۵۱**	۱

** $P < 0.001$

سالمند

خود فرمانی می‌تواند به معنی آزادی فرد در هدف‌گزینی یا حفظ مسئولیت در داشتن احساس کنترل باشد. بنابراین نیاز به خودفرمانی به نیاز در درک احساس کنترل، عامل بودن یا خودمختاری در تعاملات با محیط اشاره دارد. خودفرمانی، تجربه انتخاب در شروع کردن رفتار، ادامه‌دادن، تنظیم آن و تجربه ارتباط بین فعالیت‌های شخص و ارزش‌ها و اهداف فردی است و هنگامی رخ می‌دهد که سالمند احساس کند مسبب رفتارهای خود است؛ یعنی هنگامی که سالمند در انتخاب‌های خود یقیناً احساس اراده داشته باشد. سالمندانی که قادر به ارضای این نیاز در موقعیت معینی هستند، رهایی را تجربه می‌کنند و از فشارهای نامطلوب بیرونی و درونی احساس استقلال دارند. چنین حالتی به سطوح بهتر بهزیستی روانی منتهی می‌شود و سرزندگی ذهنی را برای فرد سالمند به ارمغان می‌آورد. بنابراین، محیط‌های حامی خودفرمانی به تقویت خودمختاری، شایستگی و خودپنداره مثبت سالمندان منجر می‌شود که در نهایت این فرایند سطوح بالای سرزندگی ذهنی را به همراه دارد؛ زیرا سرزندگی ذهنی احساس سرحال بودن و پراثری بودن است، نه مجبور بودن و هدایت شدن.

نتایج پژوهش‌های میلاوسکی کوستنر (۲۰۱۱) و مک و همکاران (۲۰۱۱) نشان می‌دهد ارضای نیاز مرتبط بودن به طور مثبت و معناداری سرزندگی ذهنی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند [۱۱]. یافته‌های پژوهش حاضر هم‌راستا با پژوهش‌های آن‌هاست. در تبیین این یافته که نیاز به ارتباط، سرزندگی ذهنی سالمندان را پیش‌بینی می‌کند، احتمالاً می‌توان گفت که نیاز به ارتباط دربرگیرنده نیاز به داشتن احساس پیوند با محیط اجتماعی،

از واریانس سرزندگی ذهنی سالمندان را تبیین کرده است. در گام دوم نیاز به خودمختاری و نیاز به ارتباط ($\beta = 0.26$ و $P < 0.001$) به نحو معناداری سرزندگی ذهنی را پیش‌بینی کرده‌اند و با اضافه شدن نیاز به ارتباط به معادله، شش درصد به ضریب تعیین اضافه شده است ($R^2 = 0.29$). در گام سوم، سرزندگی ذهنی به نحو معناداری توسط هر سه نیاز به خودمختاری، ارتباط و شایستگی ($\beta = 0.14$ و $P < 0.01$) پیش‌بینی شده است و با ورود نیاز به ارتباط به معادله، ۲ درصد به ضریب تعیین اضافه شده است ($R^2 = 0.31$).

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه نیازهای اساسی روان‌شناختی با سرزندگی ذهنی در سالمندان بود تا به این سؤال اساسی پاسخ دهد که کدام‌یک از نیازهای اساسی روان‌شناختی نقش بیشتری در پیش‌بینی سرزندگی ذهنی سالمندان دارد. نتایج نشان داد از بین انواع نیازهای اساسی روان‌شناختی به ترتیب نیاز به خودفرمانی، نیاز به ارتباط و نیاز به شایستگی بیشترین سهم را در پیش‌بینی سرزندگی ذهنی سالمندان دارد. این یافته‌ها با پژوهش‌های شیخ‌الاسلامی و دفترچی [۱۳]، مک و همکاران [۱۱] و میلاوسکی کوستنر [۱۰] هماهنگ است.

برای مثال، نتایج تحقیق رایان و فردریک (۱۹۹۷) نشان می‌دهد اگر افراد در شرایطی قرار گیرند که نیازهای اساسی روان‌شناختی آن‌ها برآورده شود، سرزندگی ذهنی آن‌ها حفظ می‌شود یا افزایش می‌یابد. در این میان نقش خودفرمانی اهمیت بیشتری دارد [۱۵]. در تبیین این یافته احتمالاً می‌توان گفت

جدول ۳. نتایج رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی سرزندگی ذهنی بر اساس نیازهای اساسی روان‌شناختی

گام‌ها	F	P	Beta	T	P	R	R ²
خودفرمانی	۷۰/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۴۸	۸/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۴۸	۰/۲۳
خودفرمانی و ارتباط	۴۸/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۲۶	۴/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۵۴	۰/۲۹
خودفرمانی، ارتباط و شایستگی	۳۵/۵۸	۰/۰۰۱	۰/۱۴	۲/۵۹	۰/۰۱	۰/۵۶	۰/۳۱

سالمند

تشکر و قدردانی

از تمامی سالمندان شریف شهر تهران به دلیل شرکت در این تحقیق تشکر و قدردانی می‌شود. مقاله حامی مالی نداشته است.

احساس تعلق و پذیرفته شدن از سوی افراد و تجربه کردن خود به عنوان شخصی ارزشمند و لایق دوست داشته شدن است. بنابراین زمانی که این نیاز سالمند برآورده شود، در ارتباط با دیگران احساس پیوند و فهمیده شدن دارد و احساس حرمت نفس زیاد، ارزشمندی و توانمندی را تجربه می‌کند. در واقع بر اساس مبانی نظری و پژوهشی دل‌بستگی به افراد مهم و احساس تعلق، فراهم آورنده بهزیستی، سلامت جسمی و روانی و سرزندگی ذهنی سالمندان است [۱۰].

در تبیین این یافته که نیاز به شایستگی، سرزندگی ذهنی را پیش‌بینی می‌کند، شاید بتوان گفت که نیاز به شایستگی، تمایل به داشتن احساس مؤثر بودن در اثرگذاری بر محیط شخصی و توانایی دستیابی به پیامدهای ارزشمند است. این نیاز هنگامی ارضا می‌شود که سالمند، خودش این تجربه را به دست آورد که در ایجاد پیامدهای خاص هم برای دستیابی به پایانی مثبت و هم برای اجتناب از پیامدهای منفی تواناست؛ به عبارت دیگر شایستگی هنگامی دیده می‌شود که سالمند تکالیف چالش‌برانگیزی را برعهده بگیرد و در آن تسلط یابد. بنابراین احتمالاً زمانی که سالمند توانایی‌های خود را برای انجام موفقیت‌آمیز تکالیف باور کند، احساس اشتیاق، سر حال بودن، خسته نبودن، فرسوده نبودن و تحلیل رفتگی می‌کند که همه این‌ها نشان‌دهنده تجربه سرزندگی ذهنی زیاد است.

در مجموع، طبق نظریه خودتعیینی [۴]، این سه نیاز زیربنای رفتار است. این سه نیاز روان‌شناختی برای درک و شناخت چگونگی و چرایی پیگیری هدف، اساسی و ضروری هستند. بنابراین ارضای این سه نیاز به رشد، سلامت و سرزندگی ذهنی سالمندان منتهی می‌شود.

مهم‌ترین محدودیت پژوهش حاضر استفاده از نمونه در دسترس بود؛ زیرا دسترسی به همه سالمندان شهر تهران امکان‌پذیر نبود و همین موضوع تعمیم‌پذیری یافته‌ها را محدود می‌کند. پیشنهاد می‌شود تمامی افرادی که به نحوی با سالمندان سروکار دارند، برای آن‌ها محیطی را ایجاد کنند که به راحتی نیازهای اساسی روان‌شناختی‌شان برآورده شود؛ زیرا برآورده شدن این نیازها توأم با بهزیستی، سلامتی و سرزندگی ذهنی برای آن‌هاست. همچنین دیگر شاخص‌های احتمالی مؤثر در سرزندگی ذهنی سالمندان را بررسی کنند.

نتیجه‌گیری نهایی

با توجه به نتایج به دست آمده و نتایج حاصل از پژوهش‌های پیشین می‌توان نتیجه گرفت که برآورده شدن نیازهای اساسی روان‌شناختی در سالمندان به سرزندگی ذهنی آن‌ها منجر می‌شود. بنابراین شناخت نیازهای اساسی روان‌شناختی و توجه به آن‌ها می‌تواند راهکاری مؤثر برای حفظ یا افزایش سرزندگی ذهنی سالمندان باشد.

References

- [1] Darvishpoor Kakhki A, Abed Saeedi J, Delavar A, Saeed-O-Zakerin M. [Tools for measurement of health status and quality of life of elderly people (Persian)]. *Research in Medicine*. 2010; 33(3):162-171.
- [2] Pachana N, Laidlaw K. *The Oxford handbook of clinical geropsychology*. Oxford: Oxford University Press; 2014.
- [3] Deci EL, Ryan RM. The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000; 11(4):227-68. doi: 10.1207/s15327965pli1104_01
- [4] Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2000; 25(1):54-67. doi: 1006/ceps.1999.1020
- [5] Ryan RM, Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997; 65(3):529-65. doi: 10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x
- [6] Ryan RM, Deci EL. From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass*. 2008; 2(2):702-17. doi: 10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x
- [7] Deci EL, Ryan RM. *The handbook of self-determination research*. Rochester: University of Rochester Press; 2002.
- [8] Janssen S, van Vuuren M, de Jong MDT. Identifying support functions in developmental relationships: A self-determination perspective. *Journal of Vocational Behavior*. 2013; 82(1):20-9. doi: 10.1016/j.jvb.2012.09.005
- [9] Hahn J, Oishi S. Psychological needs and emotional well-being in older and younger Koreans and Americans. *Personality and Individual Differences*. 2006; 40(4):689-98. doi: 10.1016/j.paid.2005.09.001
- [10] Milyavskaya M, Koestner R. Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*. 2011; 50(3):387-91. doi: 10.1016/j.paid.2010.10.029
- [11] Mack DE, Wilson PM, Oster KG, Kowalski KC, Crocker PRE, Sylvester BD. Well-being in volleyball players: Examining the contributions of independent and balanced psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011; 12(5):533-9. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.05.006
- [12] Uysala R, Satici SA, Satici B, Akin A. Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory Practice*. 2014; 14(2):489-497. doi: 10.12738/estp.2014.2.1828
- [13] Sheikholeslami R, Daftarchi E. [The prediction of students' subjective vitality by goal orientations and basic psychological needs (Persian)]. *Journal of Psychology*. 2015; 19(2):147-174.
- [14] Wei M, Shaffer PA, Young SK, Zakalik RA. Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*. 2005; 52(4):591-601. doi: 10.1037/0022-0167.52.4.591

