



53

Vol. 14
Spring 2023

Research Paper

Received:
2 August 2022
Revised:
17 January 2023
Accepted:
19 January 2023
Published:
20 June 2023
P.P: 101-116

ISSN: 2588-5162
E-ISSN: 2645-517x



DOR: 20.1001.1.25885162.1402.14.53.5.4

The Prediction of Happiness in Military Retired Personnels based on Tolerance of Ambiguity and Spiritual Well-being

Amir Karami¹ | Mohammad Shahmohammadi²

Abstract

Military retired personnels need to pay close attention to factors related to mental health, including happiness, according to the job they have had. Therefore, the aim of the present study was to prediction of happiness in military retired personnels based on tolerance of ambiguity and spiritual well-being. The present study was a descriptive correlational study. The statistical population included all the military retired personnels of Mashhad and Tehran in 2020-2021. The sample size was estimated to be 384 people based on Krejcie and Morgan's table for communities with a large population, but for more certainty, 400 people who were selected by multi-stage cluster sampling from among the military retired personnels of Mashhad and Tehran. The measurement tools were the McLean tolerance of ambiguity type 2 Questionnaire (2009), the Karami spiritual well-being Scale (2022), and the Oxford happiness Questionnaire (1989). Data were collected using questionnaires using descriptive index and the Pearson correlation coefficient and the stepwise regression analysis. The results showed that tolerance of ambiguity and spiritual well-being have a significant positive relationship with happiness in military retired personnels ($P < 0.01$). The results of the regression analysis showed that among the predictor variables of happiness in military retired personnels, spiritual well-being and then tolerance of ambiguity were significant predictors ($P < 0.01$). These results indicate that spiritual well-being and tolerance of ambiguity can be important factors in happiness of military retired personnels.

Keywords: Happiness, Tolerance of Ambiguity, Spiritual Well-being, Military Retired Personnels.



1. Corresponding Author: Ph.D. of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran. karamiamir70@gmail.com
2. Assistant Professor, Faculty of Strategic knowledge management, Supreme National Defense University, Tehran, Iran.

پیش‌بینی شادکامی در بازنشستگان نیروهای مسلح براساس تحمل

ابهام و بهزیستی معنوی

امیر کرمی^۱ | محمد شاه‌محمدی^۲

چکیده

بازنشستگان نیروهای مسلح با توجه به شغلی که داشته‌اند نیازمند توجه دقیقی به عوامل مرتبط با سلامت روان از جمله شادکامی دارند. هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی شادکامی در بازنشستگان نیروهای مسلح براساس تحمل ابهام و بهزیستی معنوی بود. روش این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه بازنشستگان نیروهای مسلح شهر مشهد و تهران در سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود. حجم نمونه براساس جدول کرجسی و مورگان برای جوامع با حجم زیاد ۳۸۴ نفر برآورد شد ولی برای اطمینان بیشتر در نهایت ۴۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای از بین بازنشستگان نیروهای مسلح شهر مشهد و تهران انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه‌های تحمل ابهام نوع دو مک‌لین (۲۰۰۹)، بهزیستی معنوی کرمی (۱۴۰۱) و شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) بود. اطلاعات حاصل از پرسشنامه‌ها با استفاده از شاخص‌های توصیفی و ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج پژوهش نشان داد که تحمل ابهام و بهزیستی معنوی با شادکامی در بازنشستگان نیروهای مسلح رابطه مثبت معناداری دارند ($P < 0/01$). نتایج تحلیل رگرسیون نشانگر آن بود که در بین متغیرهای پیش‌بینی‌کننده شادکامی در بازنشستگان نیروهای مسلح، ابتدا بهزیستی معنوی و سپس تحمل ابهام پیش‌بین معناداری بودند ($P < 0/01$). این نتایج نشان می‌دهند که بهزیستی معنوی و تحمل ابهام می‌توانند از عوامل مهم در شادکامی بازنشستگان نیروهای مسلح باشند.

کلیدواژه‌ها: شادکامی، تحمل ابهام، بهزیستی معنوی، بازنشستگان نیروهای مسلح.

۵۳



دانشگاه جامع امام حسین (ع)

سال چهاردهم

بهار ۱۴۰۲

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۱/۰۵/۱۱

تاریخ بازنگری:

۱۴۰۱/۱۰/۲۷

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۱/۱۰/۲۹

تاریخ انتشار:

۱۴۰۲/۰۴/۱۰

صص: ۱۱۶-۱۰۱

شابا چاپی: ۲۵۸۸-۵۱۶۲

الکترونیکی: ۲۶۴۵-۵۱۷۸



DOR: 20.1001.1.25885162.1402.14.53.5.4

۱. نویسنده مسئول: دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران. karamiamir70@gmail.com

۲. استادیار، گروه مدیریت راهبردی دانش، دانشگاه عالی دفاع ملی، تهران، ایران.



BY

ناشر: دانشگاه جامع امام حسین (ع)
این مقاله تحت لایسنس آفرینندگی مردمی (Creative Commons Licence- CC BY) در دسترس شما قرار گرفته است.

مقدمه و بیان مسئله

سرمایه اصلی کلیه سازمان‌ها را منابع انسانی آن سازمان تشکیل می‌دهد و مدیران راهبردی در سازمان‌ها به تولید دانایی می‌اندیشند و انسان در سازمان ثروت سرمایه‌ای اساسی محسوب می‌شود (سپهوند، ۱۳۹۳). از آنجایی که انسان محور توسعه است، مدیران بایستی به دنبال اهداف توسعه منابع انسانی باشند. مدیریت منابع انسانی علاوه بر دارا بودن مبانی و مفاهیم مدیریت کارکنان، رویکردهای کلی‌تر و جدیدتری را در مدیریت نیروی انسانی در نظر می‌گیرد که توجه به دوران بازنشستگی کارکنان از این دست است (دیانتی و زارع زیدی، ۱۳۹۶). مرور گزارش‌های اعلام شده جمعیت سالمندان از سوی سازمان بهداشت جهانی^۱ (۲۰۱۵) و آمار بازنشستگان صندوق بازنشستگی حاکی از افزایش نرخ جمعیت این گروه است (یونگ و ژو^۲، ۲۰۱۷)؛ بدین صورت که طی سی سال آینده، بازنشستگان یک چهارم و سالمندان بیش از یک سوم کل جمعیت ایران را تشکیل خواهند داد (دهقانی و همکاران، ۲۰۲۰). این شرایط همراه با بالا رفتن سن امید به زندگی و افزایش مدت زمان باقی ماندن افراد در دوره بازنشستگی بر اهمیت توجه به این دوره به عنوان یک مرحله تأثیرگذار تأکید دارد و آن را بحرانی مهم و چالشی بحث برانگیز در دوران سالمندی تلقی می‌کند (هنکنز^۳ و همکاران، ۲۰۱۸). بازنشستگی را مرحله پایان اشتغال و فعالیت و جدایی از مسئولیت، ساختارها، چارچوب‌های زمانی و سایر محدودیت‌های ایجادشده به وسیله کار تعریف کرده‌اند و از منظر قانونی در ایران به دوران پس از گذراندن سنوات تقریبی ۲۵ تا ۳۵ سال ایران خدمت اطلاق می‌شود (علوی و همکاران، ۱۳۹۹). هیلر و بارو^۴ (۲۰۱۵) با یاد کردن از این دوران به عنوان زمان سخت دور شدن افراد از یک نقش اجتماعی و روبه‌رو شدن با مسائل و مشکلات مالی، آن را دوره‌ای برای تغییری بزرگ در سبک زندگی دانسته است.

تحقیقات مجموعه‌ای از تغییرات روانی و اجتماعی همچون ترس، استرس یا ترکیبی از این دو در بازنشستگی را نشان داده‌اند که اگر این تغییرات به شکل صحیح مدیریت نشود، به کاهش کیفیت زندگی منجر می‌شود (ریسر و ورنلی^۵، ۲۰۱۷). در نظریه‌های مختلف حوزه سالمندی،

1. WHO
2. Yeung, D. Y., & Zhou, X
3. Henkens, K
4. Hillier, S.M., Barrow, G.M
5. Ryser, V.A., Wernli, B

بازنشستگی یک چالش در زندگی فرد محسوب شده که به صورت فرآیند بر نقش و جایگاه فرد، الگوهای زندگی، انتظارات و منابع در دسترس تأثیر دارد. برای مثال در تئوری نقش^۱، با تأکید بر اهمیت انتقال به بازنشستگی و خروج از نقش کاری انتقال یکباره افراد و محیط پیرامون آنها عاملی در ناسازگاری و ناپایداری فرد به حساب آمده که نیازمند مدیریت پیامدهای آن در فرد، روابط و پیوندهای خانوادگی اوست (ساباس^۲ و همکاران، ۲۰۱۵). بازنشستگی پس از سال‌ها زندگی کاری، وضعیت روحی و روانی و عاطفی فرد را سخت دگرگون می‌سازد. گذر از این مرحله و افزایش اوقات فراغت و بیکاری برای افراد بسیار دشوار و گاه تحمل‌ناپذیر است و گاهی در بهترین شرایط و با برنامه‌ریزی دقیق هم آنان را با چالش‌های عاطفی روبه‌رو می‌سازد که احساس سرگشتگی، بی‌قراری، اضطراب و افسردگی و عدم شادکامی را به احتمال بالا در پی دارد (براتی و عریضی، ۱۳۸۸).

مطالعات نشان داده است که بازنشستگان نیروهای نظامی تجارب متفاوتی نسبت به سایر بازنشستگان دارند که بر ابعاد سلامت جسمی، روانی و اجتماعی آنان تأثیر گذاشته است. برای نمونه در پژوهشی که بر روی بیش از ۸۰۰ نفر از نیروهای نظامی انجام شده بود نشان داده شد که بیش از ۵۰ درصد آنان از لحاظ سلامت روان (در ابعاد افسردگی، اضطراب و خواب) پایین ارزیابی شدند (رجبی و همکاران، ۱۳۹۲). یافته‌های یک مطالعه طولی که به بررسی عوامل مؤثر بر سلامت روان ۲۴۰۹ نفر از ارتشیان بازنشسته در بین سال‌های ۲۰۱۳-۲۰۰۱ پرداخته بود نشان داد افراد پس از بازنشستگی یا به عبارتی دیگر جدایی از ارتش با افزایش سن با اختلالات روان‌شناختی همچون افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه مواجه می‌شوند (آرمنتا^۳ و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین در پژوهش یوسفی و همکاران (۲۰۱۴) مشخص شد که پس از ۲۶ سال از اتمام جنگ در ایران در بازنشستگان نظامی‌ای که جزو رزمندگان در جنگ بودند، برخی اختلالات روانی با علائم خلقی شیوع بالایی داشتند. با توجه به نتایج ذکر شده سطح شادکامی در این گروه پایین بود.

1. Role Theory
2. Sabbath, E. L
3. Armenta, R. F

یکی از متغیرهای مهم در روانشناسی مثبت‌نگر، شادکامی است. آرگایل^۱ (۲۰۰۱) شادکامی را بودن در حالت خوشحالی و سرور یا دیگر هیجان‌های مثبت، راضی بودن از زندگی خود و فقدان افسردگی و اضطراب یا دیگر عواطف منفی تعریف می‌کند. وینهون^۲ (۲۰۰۱) شادکامی را به عنوان مجموعه‌ای از عواطف و ارزیابی شناختی از زندگی تعریف کرده است و آن را درجه‌ای از کیفیت زندگی افراد می‌داند که به طور کلی مثبت ارزیابی می‌شود. شادکامی یک تجربه درونی مثبت و یکی از شاخص‌های سلامت روانی ناشی از ارزیابی‌های شناختی و عاطفی افراد از زندگی می‌باشد (پینتو^۳ و همکاران، ۲۰۱۶). شادکامی مولد انرژی، شور و نشاط و حرکت و پویایی است، که می‌تواند همچون سپری آدمی را در برابر استرس‌ها و مشکلات محافظت کند و سلامت جسمی و روانی فرد را تضمین کند. با توجه به مزایای شادکامی، همه جوامع خواستار شادی، سعادت و سلامت اعضای خود هستند و در پی رسیدن به این خواسته به دنبال عوامل تأثیرگذار بر آن می‌باشند. یکی از عوامل می‌تواند توانایی تحمل ابهام باشد (دوئر^۴، ۲۰۱۸).

با توجه به اینکه ورود به دوران بازنشستگی برای خیلی از افراد با توجه به عدم برنامه ریزی از پیش برای این دوران، می‌تواند دوره‌ای ابهام‌برانگیز باشد. ابهام، بخش جدایی‌ناپذیر زندگی است و تقریباً همه افراد ابهام را در زندگی روزمره تجربه می‌کنند، مساله اصلی تحمل این ابهامات در زندگی است. ابهام موضوعی است که روزانه در شرایط متفاوت با آن روبرو می‌شویم. بروزویک^۵، تحمل ابهام را به عنوان یک متغیر شخصیتی، احساسی و ادراکی تعریف کرد و استدلال کرد که تحمل ابهام جنبه‌های مختلفی از عملکرد عاطفی و شناختی فرد، سبک شناختی مشخص، نظام‌های باور و نگرش، عملکرد بین فردی، اجتماعی و رفتارهای حل مسئله را ایجاد می‌کند (فارنهام و مارکز^۶، ۲۰۱۳). واکنش‌های شناختی به تمایل فرد در ادراک موقعیت مبهم به صورت سیاه و سفید، پاسخ‌های هیجانی به ابراز ناراحتی، رنج، تنفر، خشم و اضطراب در پاسخ به موقعیت مبهم، و پاسخ رفتاری به رد یا دوری کردن از موقعیت مبهم اشاره دارد (زو^۷ و همکاران، ۲۰۱۶). منظور از تحمل ابهام این است که فرد در تطبیق خود با محیط تا چه اندازه احساس تهدید

1. Argyle, M
2. Veenhoven, R
3. Pinto, J.M
4. Doerr, C
5. Brunswik, F
6. Furnham, A., & Marks, J
7. Xu, H

و مشکل می‌کند. هنگامی که فرد نظامی در سازمان مشغول به خدمت است، آنچنان به دوران بازنشستگی و شرایط زندگی خود در این دوران نمی‌اندیشد و برنامه‌ریزی نخواهد داشت و با ورود به دوران بازنشستگی تغییرات به صورت سریع و غیرقابل پیش‌بینی رخ می‌دهد، اطلاعات ناکافی و غیرشفاف است و همین تفاوت آدم‌ها در نوع واکنششان به شرایط می‌تواند شادکامی یا عدم شادکامی فرد را منجر شود فردی که دارای قدرت تحمل ابهام پایینی است به محض مواجه شدن با موقعیت پیچیده و دشوار احساس ناراحتی می‌کند و به دلیل معیوب بودن چرخه شناختی قادر نیست راه حل مناسب را پیدا کند و بعد از مدت زمانی از تکلیف کناره‌گیری می‌کند. این افراد در غالب موارد در موقعیت‌های مبهم دچار اضطراب و درگیری ذهنی شده و در پردازش شواهد جدید شکست می‌خورند. در مقابل، افراد دارای تحمل ابهام بالا درصددند راه‌حلی مناسب و منطقی برای رهایی از شرایط مبهم پیدا کنند (زامباسینی و ریسی بیتی^۱، ۲۰۱۳). به همین دلیل، روان‌شناسانی همچون بادنر^۲، قصد دارند با ارتقای تحمل ابهام، فرد را در مقابله با مشکلات و استرس‌های موجود در زندگی توانمندتر سازند و زندگی شادمانه‌تری را برای فرد فراهم آورند (سعیدی مبارکه و احمدپور، ۱۳۹۱).

از عوامل دیگری که می‌تواند در زندگی شادمانه نقش داشته باشد، بحث معنوی است. روان‌شناسان حوزه سلامت نقش معنویت و بهزیستی معنوی^۳ را در سلامت جسم و روان و تکامل روح مؤثر می‌دانند (کوئینگ^۴، ۲۰۱۲). برخی محققین هزاره سوم میلادی را عصر ایمان و معنویت نام‌گذاری کرده‌اند. سازمان بهداشت جهانی آموزش بهداشت از طریق معنویت را به عنوان راهکار سبک زندگی سالم معرفی کرده است (لوف و والچ^۵، ۲۰۱۲). بهزیستی شامل جنبه‌های مختلف است که یکی از جنبه‌های مهم در زندگی انسان، جنبه معنوی است (تیو^۶ و همکاران، ۲۰۱۳). مویرگ و بروسک^۷ (۱۹۷۸) دو رویکرد کل‌نگر و جزء‌نگر را در تعریف بهزیستی معنوی از یکدیگر بازشناسی کردند. در هر دو رویکرد کل‌نگر و جزء‌نگر، بهزیستی معنوی مبتنی بر روابط عمودی با نیروی مافوق بشری و بهزیستی مبتنی بر روابط افقی با خود و دنیای اطراف، به خصوص

1. Zambianchi M, Ricci Bitti P
2. Budner, S
3. Spiritual well-being
4. Koenig, H
5. Loeff, M., & Walach, H
6. Tiew, L
7. Moberg, D., & Brusek, P

روابط با دیگر انسان‌ها و موجودات و محیط و طبیعت، سروکار دارد (به نقل از جعفری و همکاران، ۲۰۱۰). بهزیستی معنوی فراتر از متغیرهای شخصیتی و موقعیتی نظیر حمایت اجتماعی و ویژگی‌های روانی - شخصیتی، با توانایی مقابله و سلامت روانی و جسمی در افراد سالم و بیمار دارای رابطه است (بلاچر^۱ و همکاران، ۲۰۱۲). شواهد نشان می‌دهد بهزیستی معنوی با احساس شادکامی دارای ارتباط معنادار است (شارپ^۲، ۲۰۱۰). پژوهش‌های زیادی نشان داده است که بهزیستی معنوی، پیش‌بینی کننده سلامت روان بیشتر و آشفتگی‌های روان‌پزشکی کمتر می‌باشد (مارتینز و کاستودیو^۳، ۲۰۱۴؛ لانفردی^۴ و همکاران، ۲۰۱۴). معنویت با سلامت روانی و جسمانی، ارتباط مثبت و مؤثری دارد (تدروس^۵ و همکاران، ۲۰۱۳). اریکسون^۶ معتقد است حل و فصل تعارضات در دوره سالمندی نیازمند رشد خرد و معنویت است تا فرد بتواند بحران درونی این دوره زندگی را به روش مثبت حل کند و در نتیجه میزان شادمانی و رضایت بیشتری را تجربه کند (نقل از کرین، ۲۰۱۰، ترجمه خویی نژاد و رجایی، ۱۳۹۶).

بنابر شواهد و نظریه‌های غنی که در زمینه شادکامی، تحمل ابهام و بهزیستی معنوی وجود دارد، ولی شواهد متوازن و همگنی درباره چگونگی رابطه این سازه‌ها بر وضعیت سلامت روانی بازنشستگان نیروهای مسلح وجود ندارد. از سویی به فرموده مقام معظم رهبری: "بازنشستگان نیروی فعال کشور اندکی پیش هستند که تلاش کرده‌اند، زحمت کشیده‌اند و بسیاری از آنان شب و روز و عمر و جوانی خود را صرف کار کرده‌اند و باید کشور به این تلاش و به این زحمت کثی مستمر دوران عمر پاسخ گوید. این را هم بدانیم که وضع فعلی بازنشستگان در واقع همیشه به صورت یک الگو در مقابل چشم کارکنان فعلی دولت قرار خواهد گرفت" (بیانات مقام معظم رهبری در دیدار با جمعی از فرماندهان و پرسنل نیروی انتظامی). با توجه به مطالب ذکر شده، سوال اصلی پژوهش این است که آیا تحمل ابهام و بهزیستی معنوی قادر به پیش‌بینی معنادار شادکامی در بازنشستگان نیروهای مسلح هستند؟

1. Blotcher, E
2. Sharp, I
3. Martinez, B. B., & Custodio, R.P
4. Lanfredi, M
5. Tedrus, G.M
6. Erikson, E

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل بازنشستگان نیروهای مسلح شهر مشهد و تهران در سال‌های ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود که سن آنها حداقل ۴۴ و حداکثر ۸۸ سال بود. حجم نمونه براساس جدول کرجسی و مورگان ۳۸۴ نفر برآورد شد ولی برای اطمینان بیشتر در نهایت ۴۰۰ نفر نمونه انتخاب شدند. شرکت کنندگان با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. برای انتخاب بازنشستگان به کانون بازنشستگی نیروهای مسلح در مشهد و تهران مراجعه شد. ملاک‌های ورود به پژوهش حاضر علاوه بر تمایل افراد، دارا بودن حکم بازنشستگی نیروهای مسلح و داشتن سواد خواندن و نوشتن بود و ملاک خروج نیز شامل عدم تمایل به ادامه همکاری با پژوهشگر در نظر گرفته شد. جهت رعایت ملاحظات اخلاقی، در ابتدا پژوهشگر به معرفی خود و توضیح اهداف و روش پژوهش پرداخت، همچنین جلب رضایت آگاهانه از افراد کسب شد. به گروه نمونه اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه باقی خواهد ماند، همچنین قبل از ارائه پرسشنامه‌ها، با بیان توضیحات روشن، اطلاعات مربوط به پژوهش به اطلاع افراد رسید و پژوهشگر به آزمودنی‌ها اعلام کرد که می‌توانند در هر زمان که مایل باشند از شرکت در تحقیق انصراف دهند.

ابزار

پرسشنامه شادکامی آکسفورد^۱ (OHI): این پرسشنامه دارای ۲۹ ماده است که میزان شادکامی فردی را می‌سنجد؛ برای گزینه‌های همیشه، گاهی، کم و اصلاً به ترتیب نمره‌های ۳، ۲، ۱، ۰ در نظر گرفته شده است. دامنه نمره این پرسشنامه بین ۰ تا ۸۷ قرار دارد، که نمره بالاتر بیانگر شادکامی بیشتر است. مایکل آرگایل (۱۹۸۹) این آزمون را براساس پرسشنامه افسردگی بک ساخته است. ۲۱ ماده از عبارت‌های این پرسشنامه از پرسشنامه افسردگی بک ساخته شده است تا جوانب دیگر سلامت روان را پوشش دهد. هیلز و آرگایل^۲ (۲۰۰۲) پایایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کردند. در پژوهشی دیگر پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد (صدری دمیرچی و همکاران، ۱۳۹۷). در ایران علیپور و آگاه‌هریس (۱۳۸۶) همبستگی پیرسون

1. Oxford Happiness Inventory

2. Hills, P., & Argyle, M

بین فهرست شادکامی آکسفورد با فهرست افسردگی بک ۰/۴۸- روایی همگرا و واگرای فهرست شادکامی آکسفورد را تأیید کرد. در پژوهش حاضر مقدار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بوده است.

پرسشنامه تحمل ابهام نوع دوم^۱ (MSTAT-II): پرسشنامه تحمل ابهام نوع دو توسط مک‌لین^۲ (۲۰۰۹) ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۱۳ آیتم است و بر روی طیف لیکرت پنج گزینه‌ای از دامنه ۱ (بسیار مخالفم) تا ۵ (بسیار موافقم) نمره گذاری می‌شود، اما آیتم‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۹، ۱۱ و ۱۲ بصورت وارونه نمره گذاری می‌شوند. ضریب پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش شده است (مک‌لین، ۲۰۰۹). فیضی و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهش خود ضریب پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش نمودند. در پژوهشی دیگر ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد (عالی‌پور و همکاران، ۱۳۹۷). در پژوهش حاضر مقدار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ بوده است.

پرسشنامه بهزیستی معنوی^۳ (SWBQ): این پرسشنامه دارای ۲۲ سوال است که توسط کرمی (۱۴۰۱) در طیفی از مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) ساخته شد و دارای شش عامل ارتباط با خدا، عمل به اعتقادات مذهبی، ارتباط با دیگران، ارتباط با طبیعت، ارتباط با خود و معنویت اجتماعی می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ برای شش عامل و نمره کل پرسشنامه بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۱ بود که نشان‌دهنده همسانی درونی قابل قبول پرسشنامه بود. همچنین ضریب همبستگی اسپیرمن-براون و گاتمن برای این پرسشنامه به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۷ گزارش شد. در پژوهش حاضر برای تحلیل داده‌ها ابتدا از روش‌های آمار توصیفی و برای تعیین رابطه متغیرهای پژوهش با شادکامی بازنشستگان نیروهای مسلح ابتدا از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد و سپس برای تعیین نقش پیش‌بینی‌کنندگی آن‌ها در پیش‌بینی شادکامی از رگرسیون گام به گام استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ استفاده شد.

سؤالات پژوهش

۱- آیا تحمل ابهام و بهزیستی معنوی قادر به پیش‌بینی معنادار شادکامی در بازنشستگان نیروهای مسلح هستند؟

1. Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-II
2. McLain, D
3. Spiritual Well-being Questionnaire

یافته‌های پژوهش

از نظر ویژگی‌های نمونه مورد مطالعه، افراد ۴۴-۵۳ سال ۴/۵ درصد، ۶۳-۵۴ سال ۳۰ درصد، ۷۳-۶۴ سال ۵۰/۵ درصد، ۸۸-۷۴ سال ۱۵ درصد بودند. از لحاظ سطح تحصیلات ۶۵ درصد زیر دیپلم و دیپلم، ۱۰ درصد کاردانی، ۲۰ درصد کارشناسی و ۵ درصد ارشد و بالاتر بودند. ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱- ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

ردیف	متغیرها	۱	۲	۳
۱	بهزیستی معنوی	۱	-	-
۲	تحمل ابهام	*۰/۲۹	۱	-
۳	شادکامی	**۰/۳۸	**۰/۳۱	۱

$$P < 0.05 * , P < 0.01 **$$

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، بین بهزیستی معنوی و تحمل ابهام با شادکامی در بازنشستگان نیروهای مسلح رابطه مثبت معناداری در سطح ۹۹ درصد اطمینان وجود داشت. در ادامه جهت پیش‌بینی شادکامی بر اساس بهزیستی معنوی و تحمل ابهام از رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد که نتایج در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲- Error! No text of specified style in document. نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام برای پیش‌بینی

شادکامی بازنشستگان نیروهای مسلح

متغیرها	R	R2	B	SE	β	t	سطح معناداری	آماره دوربین واتسون
بهزیستی معنوی گام اول	۰/۳۸	۰/۱۴	۱۷/۴۱	۲/۰۱	۰/۳۸	۸/۶۲	$p < 0.01$	۲/۲۳
بهزیستی معنوی گام دوم	۰/۴۴	۰/۱۹	۱۱/۸۲	۱/۹۰	۰/۳۳	۷/۹۹	$p < 0.01$	
تحمل ابهام			۳/۸۹	۰/۰۶	۰/۱۹	۳/۰۳	$p < 0.01$	

نتایج جدول ۲ رگرسیون گام‌به‌گام برای پیش‌بینی شادکامی بازنشستگان نیروهای مسلح نشان می‌دهد که در گام اول بهزیستی معنوی به تنهایی ۰/۱۴ شادکامی را پیش‌بینی می‌کند و در گام

دوم بهزیستی معنوی و تحمل ابهام روی هم $0/19$ شادکامی را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین بهزیستی معنوی ($Beta=0/33, P<0/01$) و تحمل ابهام ($Beta=0/19, P<0/01$) ارتباط معناداری با شادکامی بازنشستگان نیروهای مسلح داشتند و پیش‌بینی‌کننده شادکامی بودند.

آزمون دوربین-واتسون^۱ یک آماره آزمون می‌باشد که برای بررسی وجود خود همبستگی رابطه بین مقادیر که با تأخیر زمانی مشخص از یکدیگر جدا شده‌اند) بین باقیمانده‌ها در تحلیل رگرسیون استفاده می‌گردد. مقدار این آماره همواره بین 0 تا 4 قرار می‌گیرد و مطلوب آن بین $1/5$ تا $2/5$ می‌باشد. در پژوهش حاضر مقدار آماره دوربین واتسون برابر $2/23$ بود، بنابراین به این نتیجه می‌رسیم که بین خطای مدل رگرسیون، همبستگی وجود ندارد.

نتیجه‌گیری و پیشنهادها

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی شادکامی بازنشستگان نیروهای مسلح بر اساس تحمل ابهام و بهزیستی معنوی بود. نتایج نشان داد که بین بهزیستی معنوی و تحمل ابهام با شادکامی در بازنشستگان نیروهای مسلح رابطه مثبت معناداری در سطح 99 درصد اطمینان وجود داشت. همچنین نتایج رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد که بهزیستی معنوی و تحمل ابهام توانستند شادکامی را به‌طور معناداری پیش‌بینی کنند. با بررسی پژوهش‌های صورت گرفته مشخص شد که نتایج پژوهش حاضر با بخشی از نتایج چندین پژوهش همسو است. شریفی و عباسی (۱۳۹۵) در بخشی از پژوهش خود بدین نتیجه رسیدند که تجارب معنوی بازنشستگان با شادکامی آن‌ها رابطه مثبت معناداری داشت و توانست آن را پیش‌بینی کند، همچنین نجفی و عرفان (۱۳۹۱) در پژوهش خود بدین نتیجه رسیدند که معنویت پیش‌بین معناداری برای شادکامی است. مطابق با مطالعات قبلی (فیشر^۲، 2000 ؛ فیشر و همکاران، 2000 ؛ لایبمیر^۳ و همکاران، 2004) به نظر می‌رسد که بهزیستی معنوی به‌عنوان یک ادراک بین فردی نسبت به کل معنای زندگی ممکن است مسیر سلامت روان در سالمندی و بازنشستگی را هدایت کند. از طرفی سلامت روان در دوران بازنشستگی به‌عنوان یک مدل مفهومی یکپارچه و چندبعدی تحت تأثیر تحمل ابهام است (باهر و داگاس^۴، 2009 ؛

1. Durbin-Watson Test
2. Fisher, J
3. Laubmeier, K
4. Buhr, K., & Dugas, M. J

دی‌گازمن^۱ و همکاران، ۲۰۱۵؛ هیلن^۲ و همکاران، ۲۰۱۷). این پژوهش نشان می‌دهد که نقش بهزیستی معنوی در زندگی بازنشستگان می‌تواند این باشد که نگرانی‌های سطح بالایی را که ناشی از منابع مختلف عدم اطمینان در زندگی آنهاست، بیشتر تحمل کنند. با این حال، به نظر می‌رسد که ایمان و باورهای مثبت در مورد خداوند، امید به رستگاری را ایجاد می‌کند و از این طریق بر بروز رضایت و شادی شخصی در بزرگان تأثیر می‌گذارد. این توضیح برای نقش‌های احتمالی بهزیستی معنوی و تحمل ابهام در پیش‌بینی شادکامی در میان بازنشستگان اغلب با مؤلفه‌های ذاتی رضایت از زندگی و بهزیستی ذهنی در تئوری‌های شادی همخوانی دارد (داینر^۳، ۲۰۰۶؛ وینهون^۴، ۲۰۱۲). علاوه بر این، نتایج حاضر با ادبیاتی که از نقش معنویت و تحمل ابهام در پیشرفت وضعیت بهزیستی روان‌شناختی، مانند شادی در بازنشستگان حمایت می‌کند، مطابقت دارد (دی‌گازمن^۵ و همکاران، ۲۰۱۵؛ کایربای^۶ و همکاران، ۲۰۰۴). در مجموع، این مطالعه حدس می‌زند که بهزیستی معنوی بالا و تحمل ابهام به طور مثبت با بالاترین سطوح شادی در بازنشستگان مرتبط است. این مطالعه نشان می‌دهد که بهزیستی معنویت و تحمل ابهام به عنوان دو منبع بین فردی از بالا به پایین در نظر گرفته می‌شوند که به افراد کمک می‌کنند تا به بیشترین شادکامی در دوران بازنشستگی دست یابند زیرا هر سه سازه در اصل مربوط به بهترین تفسیر شخصی از خود، جهان و ارتباطات متقابل بین خود و جهان و ارتباط با خداوند می‌باشند. بطور کل می‌توان چنین نتایج را تفسیر کرد که بازنشستگان نیروهای مسلح به دلیل شرایط کاری‌ای که در طول دوران خدمت داشته‌اند، با شرایط غیرقابل پیش‌بینی زیادی از قبیل نقل مکان‌های زیاد در دوران خدمت، مسئولیت‌های ناگهانی زیاد برای حفظ امنیت کشور و.. روبه‌رو بوده‌اند، همین عامل می‌تواند نشان دهد که سطح تحمل ابهام در این افراد زیاد هست، همچنین با توجه به فرهنگ کشور ایران که تحت تأثیر دین اسلام و مسائل معنوی می‌باشد، نقش پررنگ بهزیستی معنوی در زندگی بازنشستگان نیروهای مسلح قابل مشاهده است و بدین گونه می‌توان نقش پیش‌بینی‌کنندگی آنها را در شادکامی بازنشستگان نیروهای مسلح تبیین کند.

1. De Guzman, A
2. Hillen, M. A
3. Diener, E
4. Veenhoven, R
5. De Guzman, A. B
6. Kirby, S. E

یکی از محدودیت‌های پژوهش انجام پژوهش به صورت مقطعی می‌باشد. برای بررسی فرضیه‌ها از پرسشنامه استفاده شد و به دلیل اینکه پرسشنامه ابزار خودسنجی است، در تحلیل نتایج باید جانب احتیاط را رعایت کرد. این پژوهش تنها بر روی نمونه‌های مرد انجام شد، بنابراین قابلیت تعمیم به گروه زنان را ندارد، همچنین نمونه محدود به شهر مشهد و تهران بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود این نکات در پژوهش‌های بعدی رعایت شود تا نتایج دقیق‌تری به دست آید. با توجه به محدودیت‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود جهت تعمیم‌پذیری بیشتر، این پژوهش در سایر مناطق مختلف شهری ایران نیز انجام پذیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود که برای افراد در شرف بازنشستگی و بازنشستگان نیروهای مسلح دوره‌های آموزشی جهت آشنایی با روش‌های تحمل ابهام برگزار گردد. کارکنان عقیدتی-سیاسی و روحانیون و همچنین فرماندهان و مدیران و مسئولان نیروهای مسلح با عملکرد خود به دستورات دین و آراستگی خود به معنویات بایستی کارکنان تحت امر خود را به دین و توانمندسازی معنوی دعوت نمایند. نظر به تأثیر غیرمستقیم خانواده‌ها در افزایش و کاهش توانمندسازی معنوی بازنشستگان باید نسبت به برنامه‌ریزی معنوی آن‌ها بیش از پیش توجه نمود و با اجرای دوره‌های آموزشی معرفت‌افزایی نسبت به ارتقاء توانمندسازی معنوی آن‌ها اقدام شود. نتایج این پژوهش در کنار نتایج پژوهش‌های مشابه، می‌تواند در شناسایی عوامل روان‌شناختی موثر در دوران بازنشستگی کمک‌کننده باشد و زمینه‌ساز پژوهش‌های مداخله‌ای و درمان‌های روان‌شناختی کارآمد برای این افراد و همچنین مداخلات پیشگیرانه شود.

فهرست منابع

- براتی هاجر، عریضی حمیدرضا، (۱۳۸۸)، رابطه تعهد و مرکزیت کار با توجه به متغیرهای تعدیل کننده سلامت روان شناختی و سازگاری با بازنشستگی و تأثیر آماده سازی کارکنان برای بازنشستگی در بهبود تعهد و سلامت روان شناختی آنان، فصلنامه سلامت کار ایران، ۶(۴)، ۳۸-۴۶.
- دیانتی ربابه، زارع زیدی علیرضا، (۱۳۹۶)، نقش مدیریت منابع انسانی در تقویت کارآفرینی سازمانی، دوماهنامه مطالعات کاربردی در علوم مدیریت و توسعه، ۲(۴)، ۱-۱۲.
- رجبی سوران، نریمانی محمد، باصری احمد، (۱۳۹۲)، ارزیابی و مقایسه ابعاد سلامت روانی کارکنان یک واحد نظامی و انتظامی، فصلنامه روانشناسی نظامی، ۴(۱۳۹)، ۳۲-۴۳.
- سپهوند رضا، (۱۳۹۳)، نقش روش های سرمایه گذاری سازمان بر ارزش آفرینی منابع انسانی با نقش میانجی سرمایه های انسانی، مطالعات مدیریت (بهبود و تحول)، ۲۳(۷۶)، ۱۱۷-۱۴۰.
- سعیدی مبارکه مجید، احمدپور علیرضا، (۱۳۹۱)، رابطه سطح تحمل ابهام دانشجویان کامپیوتر با سطح نمرات دروس برنامه نویسی آنها، راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۵(۴)، ۲۱۹-۲۲۲.
- شریفی سمیه، عباسی سمیرا، (۱۳۹۵)، ارتباط تجربیات معنوی روزانه با شادکامی و رضایت از زندگی سالمندان شهر اصفهان در سال ۱۳۹۳، فصلنامه پرستاری سالمندان، ۳(۲)، ۳۴-۴۵.
- صدری دمیرچی اسماعیل، محمدی نسیم، رمضانی شکوفه، امان زاد زهرا، (۱۳۹۷)، بررسی اثربخشی معنویت درمانی گروهی بر شادکامی و سرسختی روان شناختی زنان سالمند، پژوهش در دین و سلامت، ۴(۲)، ۴۵-۵۳.
- عالی پور کبری، عباسی محمد، میردريکوند فضل اله، (۱۳۹۷)، تأثیر آموزش راهبردهای وسعت بخشی تفکر بر بهزیستی ذهنی و تحمل ابهام دانش آموزان، دوماهنامه علمی- پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۱(۱)، ۱-۸.
- علوی زهره، علیپور فردین، رفیعی حسن، (۱۳۹۹)، مسائل روانی و اجتماعی بازنشستگی در ایران: یک مطالعه کیفی، سالمند: مجله سالمندی ایران، ۱۵(۴)، ۳۹۶-۴۰۹.
- علیپور احمد، آگاه هریس مژگان، (۱۳۸۶)، اعتبار و روائی فهرست شادکامی اکسفورد در ایرانی ها، فصلنامه روانشناسان ایرانی، ۳(۱۲)، ۲۸۷-۲۹۸.
- کرین ویلیام، (۲۰۱۰)، نظریه های رشد: مفاهیم و کاربردها (ترجمه خوبی نژاد غلامرضا، رجایی علیرضا، ۱۳۹۶)، تهران: رشد.
- کرمی امیر، (۱۴۰۱)، مقایسه بهزیستی معنوی، تحمل ابهام و شادکامی در بازنشستگان نیروهای مسلح و بازنشستگان کشوری، پژوهشکده مدیریت راهبردی و منابع انسانی، دانشگاه و پژوهشگاه عالی دفاع ملی.

نجفی محمد، عرفان آرزو، (۱۳۹۱). بررسی کمی و کیفی رابطه بین معنویت، شادکامی و توانمندی حرف‌های اساتید، رویکردهای نوین آموزشی، ۷(۲)، ۲۲-۱.

- Argyle, M. (2001). **The psychology of happiness**, London. New York: Routledge.
- Armenta, R. F., Rush, T., LeardMann, C. A., Millegan, J., Cooper, A., Hoge, C. W., & Millennium Cohort Study team (2018). Factors associated with persistent posttraumatic stress disorder among U.S. military service members and veterans. **BMC psychiatry**, 18(48), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1590-5>
- Blotcher, E. S., Crawford, S.L., Tran, C., Goldberg, R. J., Rosenthal, L.S., & Ockene, I. S., (2012). Spiritual well-being may buffer psychological distress in patients with implantable cardioverter defibrillators (ICD). **Cardiovascular Medicine Publications and Presentations**, 17(3), 148-154. DOI: 10.1177/2156587212447627
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: an experimental manipulation. **Behaviour research and therapy**, 47(3), 215-223. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.004>
- De Guzman, A. B., Lacao, R. A., & Larracas, C. (2015). A structural equation modelling on the factors affecting intolerance of uncertainty and worry among a select group of Filipino elderly. **Educational Gerontology**, 41(2), 106-119. <https://doi.org/10.1080/03601277.2014.918837>
- Dehghani, B., Dashtban Farouji, M., Khoshnoodi, A., Alinejad Mofrad, M. (2020). The effects of population aging on the future of Iran's Pension System. **IRANIAN POPULATION STUDIES JOURNAL**, 6(1), 261-88.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. **Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being**, 7(4), 397-404. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9000-y>
- Doerr, C. (2018). Mental toughness, well-being, and coach-created motivational climate within collegiate athletics. [Dissertation: PHD], James Madison University, JMU Scholarly Commons.
- Fisher, J. (2000). Being human and becoming whole: Understanding spiritual health and well-being. **Journal of Christian Education**, 43(3), 37-52.
- Fisher, J., Francis, L., Johnson, P. (2000). Assessing spiritual health via four domains of spiritual well-being: The SH4DI. **Pastoral Psychology**, 49(2), 133-145.
- Furnham, A., & Marks, J. (2013). Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. **Psychology**, 4(9), 717-728. DOI: 10.4236/psych.2013.49102
- Henkens, K., van Dalen, H. P., Ekerdt, D. J., Hershey, D. A., Hyde, M., Radl, J., van Solinge, H., Wang, M., & Zacher, H. (2018). What We Need to Know About Retirement: Pressing Issues for the Coming Decade. **The Gerontologist**, 58(5), 805-812. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx095>
- Hillen, M. A., Gutheil, C. M., Strout, T. D., Smets, E., & Han, P. (2017). Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. **Social science & medicine** (1982), 180, 62-75. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.024>
- Hillier, S.M., Barrow, G.M. (2015). **Aging, the individual, and society**. 10th ed. Boston: Cengage Learning.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. **Personality and Individual Differences**, 22(7), 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)

- Jafari, E., Najafi, M., Sohrabi, F., Dehshiri, G. R., Soleymani, E., & Heshmati, R. (2010). Life satisfaction, spirituality well-being and hope in cancer patients. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 5, 1362-6. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.288>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. **International Scholarly Research Notices, Psychiatry**, 1-33. DOI: 10.5402/2012/278730
- Kirby, S. E., Coleman, P. G., & Daley, D. (2004). Spirituality and well-being in frail and nonfrail older adults. **The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences**, 59(3), P123–P129. <https://doi.org/10.1093/geronb/59.3.p123>
- Lanfredi, M., Candini, V., Buizza, C., Ferrari, C., Boero, M. E., Giobbio, G. M., Goldschmidt, N., Greppo, S., Iozzino, L., Maggi, P., Melegari, A., Pasqualetti, P., Rossi, G., de Girolamo, G., PERDOVE group. (2014). The effect of service satisfaction and spiritual well-being on the quality of life of patients with schizophrenia. **Psychiatry Research**, 216(2), 185-91. DOI: 10.1016/j.psychres.2014.01.045
- Laubmeier, K. K., Zakowski, S. G., & Bair, J. P. (2004). The role of spirituality in the psychological adjustment to cancer: a test of the transactional model of stress and coping. **International journal of behavioral medicine**, 11(1), 48–55. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1101_6
- Loef, M., & Walach, H. (2012). The combined effects of healthy lifestyle behaviors on all cause mortality: a systematic review and meta-analysis. **Preventive Medicine**, 88(1), 261-220. DOI: 10.1016/j.ypmed.2012.06.017
- Martinez, B. B., & Custodio, R.P. (2014). Relationship between mental health and spiritual wellbeing among hemodialysis patients: a correlation study. **São Paulo medical journal**, 132(1), 7-23. DOI: 10.1590/1516-3180.2014.1321606
- McLain, D. L. (2009). Evidence of the Properties of an Ambiguity Tolerance Measure: The Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-II (MSTAT-II). **Psychological Reports**, 105, 975-988. DOI: 10.2466/PRO.105.3.975-988
- Pinto, J.M., Fontaine, A.M., & Neri, A.L. (2016). The influence of physical and mental health on life satisfaction is mediated by self-rated health: A study with Brazilian elderly. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, 65, 104-10. DOI:10.1016/j.archger.2016.03.009 PMID: 27017415
- Ryser, V.A., Wernli, B. (2017). How does transitioning into retirement impact the individual emotional system? Evidence from the Swiss context. **Advances in Life Course Research**, 32, 42-54.
- Sabbath, E. L., Lubben, J., Goldberg, M., Zins, M., & Berkman, L. F. (2015). Social engagement across the retirement transition among "young-old" adults in the French GAZEL cohort. **European journal of ageing**, 12(4), 311–320. <https://doi.org/10.1007/s10433-015-0348-x>
- Sharp, I. A. (2010). Immigration as a theologizing experience: Spiritual well-being as a moderating factor in migratory grief and acculturation. (Unpublished Doctoral Dissertation in Social work), the Faculty of the Graduate School, Loyola University Chicago.
- Tedrus, G.M., Fonseca, L. C., Magri, F., & Mendes, P. H. (2013). Spiritual/religious coping in patients with epilepsy: relationship with sociodemographic and clinical aspects and quality of life. **Epilepsy & Behavior**, 28(3), 386-390. DOI: 10.1016/j.yebeh.2013.05.011
- Tiew, L. H., Creedy, D. K., & Chan, M. F. (2013). Student nurses' perspectives of spirituality and spiritual care. **Nurse education today**, 33(6), 574-9. DOI: 10.1016/j.nedt.2012.06.007

- Veenhoven, R. (2001). Are the Russians as Unhappy as they Say they are?. **Journal of happiness studies**, 2, 85-92.
- Veenhoven, R. (2012). **Happiness: Also known as 'life-satisfaction' and 'subjective well-being'**. Springer.
- WHO. World report on ageing and health [Internet]. 2015 [Updated 2015 September 30]. Available from: <https://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/>
- Xu, H., Hou, Z., Tracey, T.J., & Zhang, X. (2016). Variations of career decision ambiguity tolerance between China and the United States and between high school and college. **Journal of Vocational Behavior**, 93, 120-8.
- Yeung, D. Y., & Zhou, X. (2017). Planning for Retirement: Longitudinal Effect on Retirement Resources and Post-retirement Well-being. **Frontiers in psychology**, 8, 1300. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01300>
- Yousefi, Z., Sharifi, K., Tagharrobi, Z., Akbari, H. (2014). The effect of group reminiscence on happiness of the elderly. **Evidence Based Care**, 4(3), 33-46.
- Zambianchi, M., & Ricci Bitti, P. E. (2013). The Role of Proactive Coping Strategies, Time Perspective, Perceived Efficacy on Affect Regulation, Divergent Thinking and Family Communication in Promoting Social Well-Being in Emerging Adulthood. **Social Indicators Research**, 16(2), 493-507. DOI: 10.1007/s11205-013-0307-x

