

## The Effectiveness of Positive Psychotherapy on the Vitality in the Elderly

**Ghazaleh Tavakoli** 

Payame Noor University, Tehran

**Sedigheh Rezai Dehnavi**  

Payame Noor University, Tehran

**Zahra Montajabian** 

Payame Noor University, Tehran

Receive: 03.10.2020

Acceptance: 12.11.2020

**Keywords:** Elderly,  
vitality, positive  
psychotherapy

**How to cite this article:**  
Tavakoli, T., Rezai  
Dehnavi, S., &  
Montajabian, Z. (2020).  
The Effectiveness of  
positive psychotherapy  
on the vitality in the  
elderly. *Aging  
Psychology*, 6(4), 299-  
308.

### Abstract

Vitality is presented as an energy-filled inner experience in which people experience a sense of life and spirit within themselves. Subjective vitality refers to a positive feeling of aliveness and energy. This condition appears to be important in the elderly. Therefore, the aim of the present study was to study of the effectiveness of positive psychotherapy on vitality in the elderly. This was a quasi-experimental study with pretest-posttest and control group design. The statistical population included all the elderly referring to the day care centers for the elderly in Aligudarz, Iran in 2018, among whom 30 elderly were chosen using purposive sampling method along with inclusion and exclusion criteria and assigned randomly into two groups of experimental and control (each with 15 members). Research tool consisted of Rayan & Frederick's subjective vitality scale. The experimental group participated in a group positive psychotherapy for eight 90-minute sessions, while the control group did not receive any intervention. Data were analyzed using the univariate analysis of covariance (ANCOVA) in SPSS-25. The results indicated that positive psychotherapy, significantly increased vitality in the elderly. Based on the results of this study, positive psychotherapy is suggested to be used in order to increase vitality in the elderly.

Ghazaleh Tavakoli, M.A in Rehabilitation Counseling, Faculty of Education and Psychology Sciences, Payame Noor University of Tehran, I.R. Iran; Sedigheh Rezai Dehnavi, PhD in Psychology, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Payame Noor University of Tehran, I.R. Iran; Zahra Montajabian, M.A in Family Counseling, Faculty of Education and Psychology, Payame Noor University of Tehran, I.R. Iran.

✉ Correspondence concerning this article should be addressed to Sedigheh Rezai Dehnavi, PhD in Psychology, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Payame Noor University of Tehran, I.R. Iran.

Email: srezaeidhnavi@pnu.ac.ir



## اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سرزندگی در سالمندان

✉ **صدیقه رضایی دهنوی**

دانشگاه پیام نور، تهران

**غزاله توکلی**

دانشگاه پیام نور، تهران

**زهرا منتجبیان**

دانشگاه پیام نور، تهران

<b>چکیده</b>	دریافت: ۱۳۹۹/۰۷/۱۱ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۸/۲۲
سرزندگی به عنوان تجربه درونی سرشار از انرژی معرفی شده که در این تجربه، افراد در خود احساس شور زندگی و روحیه می‌کنند. سرزندگی ذهنی عبارت از داشتن احساس مثبت زندگی و بانشاط بودن است. چنین حالتی در دوره سالمندی اهمیت فراوانی دارد. بنابراین هدف این پژوهش بررسی اثربخشی روان‌درمانگری مثبت‌نگر بر سرزندگی در سالمندان بود. پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه سالمندان مراجع مراکز نگهداری روزانه سالمندان شهرستان الیگودرز در سال ۱۳۹۷ بودند که از میان آنها ۳۰ سالمند به صورت هدفمند و بر اساس ملاک‌های ورود و خروج مطالعه انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش مقیاس سرزندگی ذهنی رایان و فردریک بود. گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی در جلسات روان‌درمانی مثبت‌نگر حضور یافتند، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیره (آنکوا) در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ تجزیه و تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد که روان‌درمانی مثبت‌نگر به طور معناداری باعث افزایش سرزندگی در سالمندان شده است. براساس نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود از روان‌درمانی مثبت‌نگر برای افزایش سرزندگی در سالمندان استفاده شود.	نحوه ارجاع‌دهی به مقاله: توکلی، غ، رضایی‌دهنوی، ص، و منتجبیان، ز. (۱۳۹۹). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سرزندگی در سالمندان. <i>روان‌شناسی پیری</i> ، ۶(۴)، ۳۰۸-۲۹۹.

غزاله توکلی، کارشناس ارشد مشاوره توانبخشی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران؛ صدیقه رضایی دهنوی، استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران؛ زهرا منتجبیان، کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

✉ مکاتبات مربوط به این مقاله باید خطاب به صدیقه رضایی دهنوی، استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران باشد.

پست الکترونیکی: srezaeidehnavi@pnu.ac.ir

سرزندگی ذهنی در سالمندان ناشی از برآورده شدن نیازهای اساسی روان‌شناختی در آنها است (عرب‌زاده، ۱۳۹۶)، سرزندگی و نشاط، سلامت روانی و ایفای نقش عاطفی در سالمندان، همبستگی مثبت و معناداری با خودکارآمدی عمومی در آنها داشته است (ناصر و حیدری، ۱۳۹۳)، بین سرزندگی (نشاط و انرژی حیاتی)، سلامت روان در کل کیفیت زندگی در سالمندان، با افسردگی در آنها رابطه غیرمستقیم و معناداری وجود دارد (سعیدی مهر و همکاران، ۱۳۹۴)، کاوتو و همکاران (۲۰۱۷) دریافتند نیازهای اساسی روان‌شناختی در سرزندگی ذهنی و شادی ذهنی سالمندان تأثیرگذار بوده و هاوان (۲۰۱۷) به رابطه بین سرزندگی ذهنی، معنی زندگی و فعالیت بدنی در سالمندان دست یافت.

درمان‌های چندی در زمینه بهبود وضعیت نشاط ذهنی، سرزندگی، شادکامی و رضایت از زندگی در سالمندان اجرا گردیده است از جمله می‌توان به بررسی تأثیر مداخله مذهبی بر نشاط ذهنی و احساس تنهایی در سالمندان مراجعه کننده به مراکز بهداشت جامعه (برجی و ترجمان، ۲۰۱۸)، تأثیر امید درمانی بر رضایت از زندگی و سرزندگی زنان سالمند (شریفی و همکاران، ۱۳۹۳)، اثربخشی آموزش مهارت‌های کیفیت زندگی به شیوه گروهی بر شادکامی و سرزندگی سالمندان (حمید و همکاران، ۱۳۹۲) و اشاره کرد. با توجه به اینکه سلیگمن دریافت که انسان دارای بهداشت روانی نه فقط باید از اختلالات روانی رها شود، بلکه باید نشانه‌های بهزیستی روان‌شناختی را دارا باشد که دارای سازه‌های سرزندگی و عاطفه مثبت است و همچنین یکی از مفاهیم مهم در بافت کیفیت زندگی و رویکرد روان‌شناسی مثبت، مفهوم بهزیستی (سرزندگی) می‌باشد، شاید بتوان گفت روان‌درمانی مثبت‌نگر<sup>۲</sup> یکی از درمان‌های دیگری است که می‌تواند در زمینه بهبود سلامت روانی و غنی‌سازی زندگی سالمندان تأثیرگذار باشد. موضوع روان‌شناسی مثبت مربوط به تجارب مثبت مانند سلامت ذهن، رضایت از زندگی، شور و شوق، شادی در حال، درک کارآمد از آینده که شامل خوش‌بینی، امید و ایمان می‌شود، می‌باشد. به عنوان مثال خوش‌بینی آموخته شده از افسردگی و اضطراب پیشگیری می‌کند. در این زمینه به جای اینکه فقط به ترمیم آسیب پرداخته شود توانمندی‌ها نیز شکوفا می‌شوند (سلیگمن، ۲۰۱۰).

بهزیستی روان‌شناختی واکنش‌های خلقی و عاطفی افراد نسبت به رویدادهایی تعریف می‌شود که برای او روی می‌دهد (دینز، ۲۰۱۴). بهزیستی دربرگیرنده سه بعد است که عبارت از سرزندگی<sup>۱</sup>، شادکامی و هدفمندی هستند (راین و دسی، ۲۰۰۰). سرزندگی، بالندگی و نشاط روانی به دلیل تأثیر قابل ملاحظه‌ای که بر تمامی جنبه‌های شخصیتی انسان، به ویژه سلامت روان دارند همواره مورد توجه پژوهشگران بوده است (کامرفورد و همکاران، ۲۰۱۵). حس مثبت سرزندگی و سرشار از انرژی بودن، چیزی بیش از برانگیختگی، فعال بودن و یا داشتن ذخیره انرژی کافی است. این احساس، نوعی تجربه خاص روان‌شناسی است که در این تجربه، افراد در خود احساس شور زندگی و روحیه می‌کنند (پوتواین و همکاران، ۲۰۱۱). شخص سرزنده، فردی است که سرزنده بودنش نه تنها در فعالیت و بهره‌وری فردی ابراز می‌شود، بلکه این سرزندگی به طور مسری به افرادی که با این فرد در ارتباط هستند، سرایت می‌کند و برای دیگران نیز موجب انرژی‌زایی می‌شود (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴). بنابراین سرزندگی جلوه‌ای از سلامت و بهزیستی روانی است، در حالی که شیدایی با پریشانی و ازهم‌گسیختگی روانی همراه است (راین و دسی، ۲۰۰۸). سرزندگی به عنوان یکی از مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی در بسیاری از نظام‌های پژوهشی مطرح است. اهمیت این مسأله تا حدی است که امروزه در مورد بهزیستی، هر کشور شاخص‌های ملی برای جامعه خود ساخته است (سارا و همکاران، ۲۰۱۳).

سالمندی یکی از مراحل پرچالش زندگی است و مجموعه پیچیده‌ای از تغییرات جسمانی، روانی، و اجتماعی که افراد سالمند با آنها روبرو می‌شوند؛ بار سنگینی برای عملکرد روانی-اجتماعی و سلامت روانی آنها به شمار می‌آید (وسترهاف و همکاران، ۲۰۱۰). بازنشستگی و از دست دادن پایگاه حرفه‌ای و اجتماعی، از دست دادن عزیزان، کاهش ادراکات حسی و تغییرات خودپنداره بر بهزیستی سالمندان تأثیر منفی می‌گذارند و باعث کاهش میزان سرزندگی، افزایش ادراک درد و اضطراب مرگ و غیره در آنها می‌شود (حیدری و همکاران، ۲۰۱۶). در سال‌های اخیر تلاشی گسترده برای بررسی تأثیر طیف کامل ویژگی‌های مثبت شخصیتی بر سلامت و بهزیستی سالمندان صورت گرفته است. مطالعات نشان داده‌اند

<sup>2</sup> positive psychotherapy

<sup>1</sup> vitality

حاضر با هدف بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سرزندگی در سالمندان انجام شد. فرضیه این پژوهش عبارت بود از اینکه روان‌درمانگری مثبت‌نگر بر سرزندگی در سالمندان مؤثر است.

## روش

### طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر از لحاظ روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه سالمندان مراجعه‌کننده به مراکز نگهداری روزانه سالمندان در شهرستان لیگودرز در سال ۹۷-۱۳۹۶ تشکیل می‌دادند که از این تعداد، ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و ملاک‌های ورود و خروج مطالعه انتخاب شدند. از جمله ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت بودند از (۱) سن بالای ۶۵ سال (۲) حضور در سرای سالمندان به صورت پاره وقت (۳) توانمندی در انجام کارهای شخصی و آمد و رفت به مرکز (۴) عدم شرکت همزمان در برنامه درمانی دیگر (۵) داشتن سواد خواندن و نوشتن (۶) انجام پیش‌آزمون و کسب نمره پایین‌تر از پرسشنامه پژوهش بود. افراد دارای شرایط فوق و مایل به همکاری با کسب رضایتنامه کتبی وارد پژوهش شدند. ملاک‌های خروج از مطالعه شامل (۱) عدم تمایل به ادامه درمان (۲) عدم مشارکت و همکاری در فرایند اجرای درمان (۳) غیبت بیش از دو جلسه در جلسات درمان می‌شدند. در گروه درمان، ۵ نفر (۳۳/۳ درصد) زن و ۱۰ نفر (۶۶/۷ درصد) مرد بودند، همچنین، در گروه انتظار نیز، ۴ نفر (۲۶/۷ درصد) زن و ۱۱ نفر (۷۳/۳ درصد) مرد بودند. در گروه درمان، میانگین سن شرکت‌کنندگان ۷۶/۰۷ و در گروه انتظار ۷۴/۸۷ بودند.

### ابزار

**پرسشنامه مقیاس سرزندگی ذهنی<sup>۱</sup>**. این مقیاس بر اساس نظریه خود‌تعیینی رایان و فردریک (۱۹۹۷) تهیه شده است. این مقیاس انرژی و اشتیاق افراد را برای بهره‌مندی از زندگی و داشتن عملکرد بهینه می‌سنجد. این مقیاس هفت سؤال دارد که بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره‌گذاری شده است. دامنه نمره‌ها بین ۷ تا ۳۵ است. که در این میان نمره بالا نشان دهنده بالا بودن میزان سرزندگی فرد می‌باشد و

روان‌شناسی مثبت از همه راه‌ها برای دستیابی به شادی حقیقی استفاده می‌کند یکی از این راه‌ها، مدل شناختی است و بر اساس مدل شناختی نوع نگرش انسان نسبت به خود، دیگران و زندگی و آینده وضعیت روانی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد (سلیگمن، ۲۰۱۰).

از طرفی هدف روان‌شناسی مثبت این است که در نظام روان‌شناسی تحول به وجود آورد و توجه صرف به ترمیم بدترین چیزها را به سوی بهترین کیفیت‌ها در زندگی تغییر دهد. به این منظور شکوفایی توانمندی‌ها باید در صف مقدم درمان و پیشگیری قرار گیرد. این رویکرد در سطح فردی به ویژگی‌های شخصی مانند مهرورزی، تعهد، شجاعت، مهارت‌های بین فردی، زیبایی، دوستی، پشتکار، بخشش، اصالت و آینده‌نگری می‌شود. در سطح گروهی به فضایل شهروندی مانند احساس مسئولیت، مهرورزی، ایثار، ادب، اعتدال و اخلاق کاری مربوط می‌شود (سلیگمن، ۲۰۱۲). مبحث این درمان تنها درست کردن نادرست نیست بلکه شامل شناختن و سازندگی، خلاقیت و نوآوری نیز می‌شود. روان‌شناسی مثبت تنها محدود به بیماری و سلامت نیست بلکه شامل کار، عشق، رشد و خردورزی است (سلیگمن و سنکزینت مهالی، ۲۰۱۳). حال با توجه به آنچه که مطرح شد و با توجه به مداخله روان‌درمانی مثبت‌نگر بر بزرگسالان نوظهور (لئونتوپولو، ۲۰۱۵)، اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر ادراک درد و اضطراب مرگ (توکلی و همکاران، ۱۳۹۹)، بر افزایش کیفیت و امید به زندگی (فرنام، ۱۳۹۵)، بر توانایی‌های خودمدیریتی (عرب‌زاده، ۱۳۹۵)، بر بهزیستی ذهنی، فراهم‌بخان مثبت و توانایی خودمدیریتی (بنیسی، ۱۳۹۸)، بر رضایت از زندگی و توانمندی منش (هارون رشیدی و بحیرانی، ۱۳۹۹)، بر اضطراب مرگ (خدابخش کولایی، ۱۳۹۷) و بر سلامت روان (مجیدی، ۱۳۹۳) در سالمندان داشته و اینکه از طرفی امروزه همه در این موضوع اتفاق نظر دارند که سالمندی به روش موفق، تنها مربوط به داشتن ژن‌های 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 (پاچانا و لایدلاو، ۲۰۱۴)، در نهایت چون بهبود کیفیت زندگی سالمندان از اهم مسائل فرهنگی و اجتماعی هر جامعه‌ای بوده، می‌توان بیان داشت که توجه به سرزندگی در سالمندان می‌تواند حائز اهمیت باشد، بنابراین پژوهش

<sup>1</sup> mental vitality scale questionnaire

نمره پایین نشان‌دهنده عدم و فقدان سرزندگی می‌باشد. آلفای کرونباخ بالای ۷۰ درصد می‌باشد. میزان همسانی درونی این مقیاس در پژوهش آنها ۰/۹۶ گزارش شده است (رایان و فردریک، ۱۹۹۷). پایایی این ابزار بر اساس آلفای کرونباخ در پژوهش عرب‌زاده (۱۳۹۶) ۰/۷۹ است.

**پروتکل روان‌درمانی مثبت‌نگر:** بسته آموزشی درمانی بر اساس نظریه روان‌درمانی مثبت‌نگر مورد استفاده قرار گرفت. این بسته آموزشی برگرفته از کتاب مداخلات روان‌درمانی مثبت‌نگر نوشته مگیار-موئه (۲۰۰۹/۱۳۹۲) می‌باشد که خلاصه آن در جدول ۱ ارائه گردیده است.

## جدول ۱

شرح مختصر جلسات درمان مثبت‌نگر مگیار-موئه (۲۰۰۹/۱۳۹۲)

جلسه	محتویات درمان
اول	معرفه و بیان قوانین گروه از جمله اصل رازداری، سرزنش نکردن و قضاوت نداشتن، شفاف‌سازی مفروضه‌ها و نقش‌های روان‌درمانی مثبت‌نگر برای درمانجو؛ بیان مسئولیت‌پذیری و تعهد در قبال جلسات، آشنایی و معرفی مثبت توانمندی‌های که در فرد وجود دارد؛ ارائه تکلیف برای جلسه بعد
دوم	بررسی تمرین جلسه گذشته؛ شناسایی توانمندی‌های گروهی و تهیه نسخه ابزار توانمندی‌های مثبت برای گروه؛ بیان معرفی مثبت از خود؛ ارائه تکلیف
سوم	بررسی تمرین جلسه گذشته؛ طرح و اجرای توانمندی‌های درمانجو، حس تعهد رابطه بین توانمندی‌های مورد استفاده و هیجان‌های تجربه شده؛ ارائه فنون حسن‌ذائقه جهت بهبود هیجان‌های مثبت و تجربه حس امید، خوش‌بینی، معنا و تمرکز
چهارم	بررسی تمرین جلسه گذشته؛ کمک به درمانجو برای درک نقش خاطرات گذشته (خوب یا بد)، نقش و تمرکز آن بر نشانه‌های افسردگی که منجر به حفظ آن می‌شوند (افسردگی)؛ کمک به اجرا و ابزار و نقش و تأثیر خاطرات در حفظ افسردگی؛ ارائه تکلیف
پنجم	بررسی تمرین جلسه گذشته؛ اجرای سازه بخشش به عنوان ابزاری برای از بین بردن خشم، تلخی و هیجان‌های منفی؛ فن بخشش برای نوشتن نامه به خود برای از بین بردن خطا؛ خود شفقتی؛ انجام فن شکرگزاری و افزایش سطح شادی در خود
ششم	بررسی تمرین جلسه گذشته؛ توجه به خاطرات خوب یا بد و بررسی راهکارهای برای کاهش افسردگی؛ توجه به نشانه‌های شکرگزاری و قدردانی برای بالا رفتن سطح عزت نفس و اعتماد به نفس فرد برای روند جلسات و تأثیرگذاری آن بر رفتار گروه یا فرد؛ ارائه تکلیف
هفتم	تمرین جلسه گذشته؛ بازخورد درمانجو نسبت به فرآیند درمان انرژی مثبت‌نگر
هشتم	بررسی تمرین جلسه گذشته؛ بحث در رابطه با روش زندگی کامل ارائه پیشنهاد نظرهای جدید برای بالارفتن کار و ارائه تمرین و فعالیت؛ بررسی فنون که مرور نشده و بررسی پیشرفت و دستاوردهای که در گروه شکل گرفته و طرز برخورد اعضای گروه - انجام پاسخ‌دهی به پرسشنامه؛ در آخر جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمون

## روش اجرا

به منظور جمع‌آوری اطلاعات، پس از دریافت مجوز از اداره بهزیستی شهرستان الیگودرز به تمام مراکز روزانه نگهداری از سالمندان در شهر الیگودرز مراجعه شد. اکثریت سالمندان مراکز به پرسشنامه مقیاس سرزندگی ذهنی پاسخ دادند. (پیش‌آزمون) و از بین آنها ۳۰ نفر از کسانی که در پیش‌آزمون سرزندگی ذهنی نمره پایین‌تر را کسب نمودند به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای گرفتند. سپس، پژوهشگران در مداخله خود جلسات روان‌درمانی مثبت‌نگر را طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش در یکی از مراکز روزانه نگهداری از سالمندان ارائه دادند، در حالی که در این مدت، گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را

دریافت نکردند. در پایان پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. لازم به ذکر است با توجه به اینکه در هر پژوهشی احتمال ریزش وجود دارد در همان ابتدا ۵ نفر از افراد مازاد تعداد افراد مورد نیاز برای پژوهش، با توجه به ملاک‌های ورود و انجام پس‌آزمون به صورت تصادفی در لیست انتخابی قرار داده شدند. در پژوهش حاضر ۳ نفر ریزش داشت که بلافاصله بعد از جایگزینی مداخله را به صورت کامل دریافت نمودند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با شاخص‌های آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار و استنباطی مانند تحلیل کوواریانس تک متغیره انجام شد و داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ تحلیل شد.

### یافته‌ها

به تفکیک در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ ارائه گردیده است.

یافته‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار نمره سرزندگی شرکت‌کنندگان در گروه‌های آزمایش و کنترل،

### جدول ۲

اطلاعات توصیفی مربوط به سرزندگی دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
سرزندگی	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)
	۱۵/۲ (۳/۴۲۷)	۲۳/۰۷ (۳/۰۵۸)	۱۵/۸ (۲/۳۹۶)	۱۵/۸ (۳/۶۱)

به ۰/۰۲۵ یا از ۰/۰۵ به ۰/۰۱ است. بر همین مبنا و عدم برقراری مفروضه همگنی واریانس برای متغیر سرزندگی به جای سطح ۰/۰۵ سطح معنی‌داری ۰/۰۱ در نظر گرفته شده است. بنابراین مفروضه همگنی ضرایب رگرسیون برقرار می‌باشد. برای تعیین توزیع جامعه (نرمال بودن داده‌ها) از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد نتایج نشان داد که سطح معناداری آزمون کولموگروف-اسمیرنوف از مقدار ۰/۰۵ ( $P=0/2$ ) بیشتر است، بنابراین پیش‌فرض نرمال بودن توزیع متغیر رعایت شده است در آزمون انجام شده سطح معناداری  $P>0/05$  در نظر گرفته شد که نشان‌دهنده طبیعی بودن توزیع جامعه است. با توجه به برقراری مفروضه‌های تحلیل کوواریانس تک‌متغیری، استفاده از این آزمون مجاز است. بنابراین، برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری استفاده شد.

همان‌طور که در جدول ۲ نشان داده شده است در متغیر پژوهش، میانگین گروه آزمایش از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون بهبود یافته است. این بهبود در متغیر شامل افزایش میانگین بود. چنانچه ملاحظه می‌شود، تفاوت بین دو گروه در مرحله پس‌آزمون به نفع گروه آزمایش است. برای بررسی همگونی واریانس دو گروه در مرحله پس‌آزمون، از آزمون همگونی واریانس‌های لوین استفاده شد آزمون لوین محاسبه شده در مورد متغیر سرزندگی ( $F=3/142$ )،  $P=0/087$  به لحاظ آماری معنی‌دار نبود. بنابراین مفروضه همگونی واریانس‌ها نیز تأیید شد. مفروضه مهم تحلیل کوواریانس یعنی همگونی ضرایب رگرسیون از طریق بررسی اثر تعاملی متغیر مستقل و پیش‌آزمون هر متغیر وابسته بر پس‌آزمون آن انجام شد که نتایج حاکی از معنادار بودن میزان  $F$  در سطح ۰/۰۵ بود. یکی از راهکارهای پیش‌رو کاهش سطح معنی‌داری مقرر برای مثال از ۰/۰۵

### جدول ۳

نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری تفاوت گروه آزمایش و کنترل در سرزندگی

متغیرهای وابسته	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
پیش‌آزمون		۲۹۵/۳۱۸	۱	۲۹۵/۳۱۸	۱/۰۱	$P<0/002$	۰/۰۲۸
سرزندگی	عضویت گروهی	۵۹۰/۶۳۷	۱	۵۹۰/۶۳۷	۶۷/۱۵۷	$P<0/001$	۰/۸۳
	خطا		۲۱	۲۸/۹۹			

### بحث و نتیجه‌گیری

سرزندگی در زندگی از نیازهایی می‌باشد که باعث ایجاد شادکامی و امید به زندگی در فرد می‌شود و از طرفی یکی از مسائل عمده جمعیتی عموماً در کشورهای جهان مسأله سالخورده‌گی جمعیت و پیامدهای ناشی از آن است از این

بر اساس مندرجات جدول ۳ مقدار  $F$  برای متغیر سرزندگی در پس‌آزمون، ۶۷/۱۵۷ به دست آمد که در سطح ۰/۰۱ معنادار است. بنابراین می‌توان گفت روان‌درمانگری مثبت‌نگر باعث افزایش سرزندگی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده و فرضیه پژوهش تأیید می‌شود.

رو لزوم برنامه‌ریزی آینده‌نگر برای کنترل مسائل مربوط به سالمندان مورد تأکید می‌باشد. این مطالعه با هدف اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سرزندگی در سالمندان انجام گرفت.

فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سرزندگی در سالمندان مؤثر است تأیید شد، که این یافته با مطالعات رحیمی کارزونی و کرمی (۱۳۹۸) که تأثیر روان‌درمانی مثبت‌نگر را بر سرزندگی در زنان دارای تعارض سنجیده و به افزایش سرزندگی آنها دست یافتند همسو و هماهنگ می‌باشد. از سوی دیگر با نتایج پژوهش‌های توکلی و همکاران (۱۳۹۹)، نیسی (۱۳۹۸) و عرب‌زاده (۱۳۹۵)، هارون‌رشدیدی و بحیرانی (۱۳۹۹)، فرنام (۱۳۹۵)، خدابخشی کولایی و همکاران (۱۳۹۷) و مجیدی (۱۳۹۳) که تأثیر روان‌درمانی مثبت‌نگر را بر ابعاد مختلف زندگی سالمندان سنجیدند و لئونوپولو (۲۰۱۵) به گونه‌ای همسو می‌باشد. از طرفی با پژوهش عرب‌زاده (۱۳۹۶) و کاتوو و همکاران (۲۰۱۷) که رابطه سرزندگی با نیازهای اساسی روان‌شناختی در سالمندان را سنجیدند و به رابطه مستقیم و معناداری دست یافتند به گونه‌ای همسو می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که روان‌شناسی مثبت باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی، نیازهای روان‌شناختی و سرزندگی در افراد می‌شود و در واقع رابطه مثبت بین این دو متغیر را نشان می‌دهد. در یک مطالعه طولی بر روی افراد سالمند در آمریکا، عامل مثبت‌اندیشی احتمال خطر پایین‌تر برای سکته را پیش‌بینی می‌کرد (کیم و پارک، ۲۰۱۱). از این‌رو افزایش بهزیستی روان‌شناختی افراد پس از دریافت برنامه‌های آموزشی روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌تواند این باشد که آنها که در ابتدا مسئولیت‌های رفتارشان را به دیگران فراقکن می‌کردند، اکنون مسئولیت رفتارهای خود را می‌پذیرند. همچنین، با آگاه شدن از آسیب‌های هیجانی خود، در صدد رفع آنها با استفاده از توانمندی‌ها و نقاط مثبت زندگی خود بر می‌آیند. آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر با تجویز کردن تمرین زندگی کردن آگاهانه، آگاهی داشتن از فعالیت‌های روزمره، روابط خود با دیگران و افکار ناایمن و همچنین اولویت‌های شخصی، تمرین پذیرش خود که شامل شناختن و پذیرفتن بهترین و بدترین بخش‌های خود و همچنین ابعادی از خود که همیشه مورد انکار قرار می‌گیرند، مسئولیت‌پذیری که به معنای پذیرفتن مسئولیت‌های انتخاب‌ها و اعمال خود

است، به افزایش بهزیستی روان‌شناختی افراد، و در نهایت، بالا بردن سطوح پویایی و سرزندگی آنها کمک می‌کند. به علاوه، روان‌شناسی مثبت‌نگر با آموزش جرأت‌مندی، به این معنا که فرد تا حد امکان براساس اعتقادات و احساسات واقعی خود رفتار می‌کند، با ایجاد حس استقلال در فرد، به افزایش عزت نفس او کمک بیشتری می‌کند. همچنین، همان‌گونه که پیش‌تر عنوان شد، تأکید و تمرکز زیاد روان‌شناسی مثبت‌نگر بر جنبه‌های مثبت زندگی و افزایش عملکرد مثبت و سازنده فرد در زندگی، باعث افزایش حس سازندگی و در نهایت، سرزندگی آنها می‌شود. به عنوان مثال، در پژوهش حاضر، برخی از شرکت‌کنندگان با تأکید بر موفقیت‌های شغلی خود و پیشرفت‌هایی که داشته‌اند به جای نادیده گرفتن و بی‌ارزش شمردن آنها، احساس بهتری نسبت به خود پیدا کردند و ارزش بیشتری برای خود قائل شدند. به علاوه، روان‌شناسی مثبت‌نگر به افراد کمک می‌کند تا در زندگی خود به هدفمندی دست یابند و به دنبال اهداف شخصی بروند که به آنها انرژی و انگیزه بیشتر می‌دهد. این هدفمندی در زندگی که بر مبنای موفقیت‌های گذشته و توانمندی‌های ثابت شده در فرد شکل می‌گیرد، با جهت دادن به زندگی فرد می‌تواند از احساس پوچی و تهی بودن افراد کم کرده و ایجاد معنا در زندگی شده به افرادی که به دنبال تغییرات عمده در سبک زندگی خود هستند کمک کرده تا بتوانند به موفقیت‌های بیشتری دست یابند، خودشوقتی و استفاده از فن‌قدردانی و شکرگزاری و ایجاد شادی در خود از عوامل اصلی در ایجاد سرزندگی در سالمندان است که از روان‌درمانی مثبت‌نگر استفاده کردند. و در نهایت باید بیان داشت که مثبت‌اندیشی به معنای داشتن دیدی مثبت و نگرشی شادمانه به زندگی، انجام رفتارهای مثبت و برقرار کردن ارتباط مثبت با دیگران است. در روان‌شناسی مثبت به جای تأکید بر شناسایی و مطالعه کمبودهای روان و کاستی‌های رفتاری و ترمیم یا درمان آنها به شناخت و ارتقای وجوه مثبت و نقطه قوت انسان تأکید شده است، از این رو مطالعه علمی آن در زمان‌های اخیر آغاز شده است. هیجان‌های مثبت و خصوصیت‌های فکری و رفتاری، انسان‌ها را به سمت افکار مثبت تغییر می‌دهند.

در نهایت می‌توان نتیجه گرفت مداخلات روان‌شناسی مثبت شامل روش‌های درمانی یا فعالیت‌های عمدی به منظور ترویج احساسات و افکار مثبت، رفتارهای مثبت،

مراکز مشاوره شهر شیراز. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۴(۳۵)، ۵۵-۳۹.

سعیدی‌مهر، س.، گراوندی، س.، ایزدمهر، و محمدی، م. ج. (۱۳۹۵). رابطه کیفیت زندگی با علائم افسردگی در سالمندان. *سالمند*، ۱۱(۱)، ۹۹-۹۰.

شریفی، ج.، شهبازی، م.، و گودزیان، م. (۱۳۹۳). تأثیر امید درمانی بر رضایت از زندگی و سرزندگی زنان سالمند. *فصلنامه کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی سبزوار (فصلنامه بیهق)*، ۱(۳۲)، ۲۱-۱۱.

عرب‌زاده، م. (۱۳۹۶). رابطه نیازهای اساسی روان‌شناختی با سرزندگی ذهنی در سالمندان. *سالمند*، ۱۲(۲)، ۱۷۹-۱۷۰.

عرب‌زاده، م. (۱۳۹۵). تأثیر روان‌درمانی مثبت‌نگر بر توانایی‌های خودمدیریتی سالمندان. *سلامت و مراقبت*، ۱۸(۳)، ۲۲۰-۲۳۶.

فرنام، ع. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مثبت‌نگری در افزایش کیفیت و امید به زندگی در سالمندان. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۱(۲)، ۷۵-۸۸.

مجیدی، م. (۱۳۹۳). *اثر بخشی روانشناسی مثبت‌نگر بر سلامت روان زنان سالمند*. مقاله ارائه شده در سومین همایش ملی سلامت روان و تندرستی، دانشگاه آزاد اسلامی، تربت‌جام.

مکیارمونه، ج. ل. (۱۳۹۲). *مداخلات روانشناسی مثبت‌نگر* (ترجمه ع. اکبرفروغی، ج. اصلانی و س. رفیعی). تهران: ارجمند. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۹).

ناصح، ل.، و حیدری، م. (۱۳۹۴). ارتباط خودکارآمدی عمومی و کیفیت زندگی در سالمندان مقیم سراهای سالمندی استان چهارمحال و بختیاری. *سالمند*، ۱۰(۱)، ۷۱-۶۲.

هارون‌رشیدی، ه.، و بحیرانی، م. ر. (۱۳۹۹). اثربخشی مداخله مثبت‌نگر بر رضایت از زندگی و توانمندی منش در مردان سالمند. *روان‌شناسی پیری*، ۶(۲)، ۱۸۹-۱۷۹.

## References

- Arabzadeh, M. (2016). The effect of positive psychotherapy on self-management ability in elderly. *Journal of Health & Care*, 18 (3), 228-236. [Persian]
- Arabzadeh, M. (2017). Relationship between basic psychological needs and mental vitality in the elderly *Iranian Journal of Ageing*, 12(2), 170-179. [Persian]
- Banisi, P. (2019). The effectiveness of positivism training on subjective well-being, positive meta-emotion and self-management ability in the elderly women.

شناخت و ادراک مثبت است که در بالا بردن بهزیستی افراد و افزایش سرزندگی در سالمندان مؤثر است. از محدودیت‌های پژوهش می‌توان اشاره کرد به این مسأله که در این پژوهش از سالمندانی که به طور پاره وقت در سرای سالمندان حضور داشته و توانایی انجام امور شخصی خود را به طور مستقل داشته‌اند استفاده شده، بنابراین در تعمیم‌پذیری آن به سالمندان ناتوان‌تر باید با احتیاط برخورد کرد. همچنین از آنجا که این پژوهش بر روی سالمندان شهرستان الیگودرز انجام شده است تعمیم‌پذیری آن به سالمندان مناطق دیگر با احتیاط انجام شود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده سرزندگی در سالمندان با سطح توانایی‌های مختلف مورد بررسی قرار گیرند. با توجه به اینکه روش مورد استفاده درمانی است که کاربرد آن نسبت به مداخله‌های مختلف دیگر پیچیده‌گی‌های کمتری دارد و با فرهنگ ایرانی تناسب بیشتری داشته، می‌تواند به عنوان یکی از روش‌های مداخله‌ای در ابعاد مختلف زندگی سالمندان مورد استفاده قرار گیرد.

## سپاس‌گزاری

از کلیه شرکت‌کنندگان بویژه سالمندان عزیز که در اجرای این پژوهش یاری رسانند صمیمانه سپاس‌گزاری می‌گردد.

## منابع

- بنیسی، پ. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر بهزیستی ذهنی، فراهیجان مثبت و توانایی خودمدیریتی زنان سالمند. *روان‌شناسی پیری*، ۵(۳)، ۲۲۷-۲۱۷.
- توکلی، غ.، رضایی‌دهنوی، ص.، و منتجیان، ز. (۱۳۹۸). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر ادراک درد و اضطراب مرگ در سالمندان. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۵(۴)، ۳۳۲-۳۲۱.
- حمید، ن.، وطن‌خواه، م.، و مهربان‌زاده‌هنرمند، م. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های کیفیت زندگی به شیوه گروهی بر شادکامی و سرزندگی سالمندان مرد شهر اهواز. *مجله مطالعات علوم پزشکی ارومیه*، ۲۴(۱۰)، ۸۱۱-۸۰۰.
- خدابخشی کولایی، آ.، حیدری، ف.، و زنگنه‌مطلق، ف. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان گروهی-ترکیبی دعا و روان‌شناسی مثبت‌نگر بر معناجویی و اضطراب مرگ در سالمندان زن معلول جسمی-حرکتی. *پژوهش در دین و سلامت*، ۱۵(۲)، ۲۸-۱۴.
- رحیمی کازرونی، ر.، و کرمی، ع. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر صمیمیت زناشویی و سرزندگی ذهنی در زنان دارای تعارض با همسر، مراجع کننده به



- Journal of Aging Psychology*, 5(3), 217-227. [Persian]
- Borji, M., & Tarjoman, A. (2018). Investigating the effect of religious intervention on mental vitality and sense of loneliness among the elderly referring to community healthcare centers. *Journal of Religion and Health*, 59, 163-172. [Persian]
- Comerford, J., Batteson, T., & Tormey, R. (2015). Academic buoyancy in second level schools: insights from Ireland. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, 197, 98-103.
- Couto, N., Antunes, R., Monteiro, D., Moutão, J., Marinho, D. A., & Cidl, L. (2017). Impact of the basic psychological needs in subjective happiness, subjective vitality and physical activity in an elderly Portuguese population. *Motricidade*, 13(2), 58-70.
- Diener, E. (2014). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Farnam, A. (2016). The Effect of positive thinking training in enhancement of quality and hope of life among the elderly. *Positive Psychology Research*, 1(5), 75-88. [Persian]
- Haewon, J. (2017). The Relationship between physical activity, meaning in life, and subjective vitality in community-dwelling older adults. *Gerontology & Geriatrics*, 73, 120-124.
- Hamid, N., Vatankhah, M., & Mehrabizadeh Honarmad, M. (2013). The Efficacy of quality of life group training on happiness and vitality of aged men of Ahvaz city. *The Journal of Urmia University of Medical Sciences*, 24(10), 800-811. [Persian]
- Haroon Rashidi, H., & Bahiraei, M. H. (2020). The Effectiveness of positivism training on the life satisfaction and character strengths in the elderly men. *Aging Psychology*, 6(2), 179-189. [Persian]
- Heidari, F., Amiri, A., & Amiri, Z. (2016). The Effect of person-centered narrative therapy on happiness and death anxiety of elderly people. *Abnormal and Behavioural Psychology*, 2(3), 1-5. [Persian]
- Khodabakhshi-Koolae, A., Heidari, F., & Zangeneh Motlagh F. (2018). The Effect of mixed prayer and positive psychology group therapy on life meaning and death anxiety among elderly women with physical-motor disabilities. *Journal of Research on Religion & Health*, 4(2), 16-28. [Persian]
- Kim, E. S., Park, N., & Peterson, C. (2011). Dispositional optimism protects older adults from stroke: The Health and retirement study. *Stroke*, 42(10), 2855-2859.
- Leontopoulou, S. (2015). A Positive Psychology intervention with emerging adults. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 113-136.
- Magyar Moe, J. L. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. Cambridge: Academic Press.
- Majidi, M. (2014). *The Effectiveness of positive psychology on the mental health of older women*. Third national conference on mental health and wellness, Islamic Azad University, Torbat-e Jam, Iran. [Persian]
- Naseh, L., & Heidari, M. (2015). Relationship between general self-efficacy and quality of life among elderly living in chaharmahal bakhtiari nursing homest. *Ageing*, 10(1), 62-71. [Persian]
- Pachana, N., & Laidlaw K. (2014). *The Oxford handbook of clinical geropsychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford Press.
- Putwain, D. V., Connors, L., Symes, W., & Douglas-Osborn, E. (2011). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping? *Anxiety, Stress and Coping*, 3, 1-10.
- Rahimi Kazeroni, N., & Karami, A. (2019). Evaluation of the effectiveness of positive psychology on marital intimacy and mental vitality in women with conflict with their spouses, referring to counseling centers in Shiraz. *New Advances in Behavioral Sciences*, 4(35), 39-55. [Persian]
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2), 702-17.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-65.

- Saeidimehr, S., Geravandi, S., Izadmehr, A., & Mohammadi, M. J. (2016). Relationship between the "Quality of life" and symptoms of depression among older adults. *Ageing, 11*(1), 90-99. [Persian]
- Sarah, M., Paul, C., & Lisa, K. M. (2013). Wellbeing, academic buoyancy and educational achievement in primary school student. *International Journal of Educational Research, 62*, 239-248.
- Seligman, M. (2010). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for Lasting Fulfilling*. Free.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A Visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2013). Positive Psychology: An introduction, *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Sharifi, J., Shahbazi, M., & Godarziyan, M. (2015). Effectiveness of hope therapy on life satisfaction and vitality of elderly women. *Quarterly Journal of Student Research Committee of Sabzevar University of Medical Sciences and Health Services (Beyhagh Quarterly), 1*(32), 11-21. [Persian]
- Tavakoli, Gh., Rezai Dehnavi, S. & Montajabian, Z. (2020). The Effectiveness of positive psychotherapy on pain perception and death anxiety in the elderly. *Journal of aging psychology, 5*(4), 321-332. [Persian]
- Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., Beljouw, I. M. J., & Pot, A. M. (2010). Improvement in personal meaning mediates the effects of a Life review intervention on depressive symptoms in a randomized controlled trial. *Gerontologist, 50*(4), 541-549.