AGING PSYCHOLOGY

Kaveh Farsani et al., Aging Psychology, 2021, 7(3), 229-245
DOI: 10.22126/JAP.2021.6345.1522

Research Article

The Relationship Between Savouring Beliefs, Optimism, and Subjective Happiness in the Elderly: The Mediating Role of Life Satisfaction

Zabihollah Kaveh Farsani [1*], Manizheh Kaveh [1], Sepideh Ghodrati [2]

[1] Department of Counseling, Faculty of Literature and Humanities, Shahrekord University, Shahrekord, I.R. Iran
[2] Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Shahrekord University, Shahrekord, I.R. Iran

Article Info

Article History
Received: 21.04.2021
Accepted: 07.10.2021
ePublished: 05.011. 2021

Kyewords
Savouring beliefs, optimism, life satisfaction, happiness, elderly

How to cite this article
Kaveh Farsani, Z., Kaveh, M., & Ghodrati, S. (2021). The Relationship between savouring beliefs, optimism, and happiness in the elderly: The Mediating role of the life satisfaction. *Aging Psychology, 7*(3), 229-245.

***Corresponding Author**
Zabihollah Kaveh Farsani

Email
kavehfarsani@sku.ac.ir

© The Author(s)
Publisher: Razi University

Abstract

In recent years, there has been a growing interest in studying the impact of positive emotions on improving the health of people in the community, especially that of the elderly. The increase of positive emotions seems to be one of suitable coping strategies to contend the effects of the changes in (physical and mental) health of the elderly. Therefore, the purpose of the current research was to evaluate the relationship of savouring beliefs and optimism with subjective happiness through the mediating role of life satisfaction. This was a descriptive study of correlational and structural equations modeling (SEM) type. The study population consisted of the elderly living in Shahrekord and Farsan in 2019-2020, among whom 200 were selected using convenience sampling method. Participants completed Lyubomirsky's Subjective Happiness Scale, Bryant's Savoring Beliefs Inventory, Diener's Satisfaction with Life Scale, Scheier and Carver's Life Orientation Test. Utilized to analyze the data was the structural equation modeling in SPSS (version 24) and AMOS (version 24) software. The results showed a positive and significant relationship between optimism, life satisfaction and savouring beliefs with happiness ($P<0.001$). Besides, the indirect effect of savoring beliefs and optimism on happiness through life satisfaction was approved ($P<0.001$). Therefore, it is suggested that counselors and psychologists working in the field of geriatrics apply measures such as savouring beliefs and optimism in their educational and clinical activities in order to increase subjective happiness of the elderly.

روان‌شناسی پیری
کاوه فارسانی و همکاران، روان‌شناسی پیری، ۱۴۰۰، ۷(۳)، ۲۴۵-۲۲۹
شناسه دیجیتال: 10.22126/JAP.2021.6345.1522
مقاله پژوهشی

رابطه باورهای لذت‌بری و خوش‌بینی با شادکامی فاعلی در سالمندان: نقش میانجی رضایت از زندگی

ذبیح الله کاوه فارسانی[۱*]، منیژه کاوه[۱]، سپیده قدرتی[۲]

[۱] گروه مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، ایران
[۲] گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، ایران

اطلاعات مقاله

سابقه مقاله
دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۰۱
پذیرش: ۱۴۰۰/۰۷/۱۵
چاپ الکترونیکی: ۱۴۰۰/۰۸/۱۴

کلیدواژه‌ها
باورهای لذت‌بری، خوش‌بینی، رضایت از زندگی، شادکامی فاعلی، سالمندی

نحوه ارجاع به مقاله
کاوه فارسانی، ذ.، کاوه، م.، و قدرتی، س. (۱۴۰۰). رابطه باورهای لذت‌بری و خوش‌بینی با شادکامی فاعلی در سالمندان: نقش میانجی رضایت از زندگی. *روان‌شناسی پیری*، *۷*(۳)، ۲۴۵-۲۲۹.

*** نویسنده مسئول**
ذبیح الله کاوه فارسانی

پست الکترونیکی
kavehfarsani@sku.ac.ir

چکیده

در سال‌های اخیر علاقه روزافزونی به بررسی تأثیر عواطف مثبت در بهبود سلامت افراد جامعه بویژه سالمندان پیدا شده است. افزایش هیجان‌های مثبت یکی از راهکارهای مناسب برای مقابله با پیامدهای تغییرات در سلامت (جسمی و روانی) سالمندان است. بنابراین این پژوهش با هدف بررسی رابطه باورهای لذت‌بری و خوش‌بینی با شادکامی فاعلی در سالمندان از طریق نقش میانجی رضایت از زندگی انجام شد. روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی و معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه سالمندان ساکن شهرستان‌های شهرکرد و فارسان در سال ۱۳۹۹-۱۳۹۸ بودند که از بین آنها ۲۰۰ نفر از طریق نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسش‌نامه‌های شادکامی فاعلی لیوبومیرسکی و لپر، باورهای لذت‌بری بریانت، رضایت از زندگی داینر و همکاران و جهت‌گیری زندگی شـــیـــر وکارور پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از نرم افزارهای $SPSS_{۲۳}$ و $AMOS_{۲۳}$ و روش‌های همبستگی پیرسون و تحلیل مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج رابطه مثبت و معنادار بین خوش‌بینی، رضایت از زندگی و باورهای لذت‌بری با شادکامی فاعلی را نشان دادند ($P<۰/۰۰۱$). همچنین اثر غیرمستقیم باورهای لذت‌بری و خوش‌بینی از طریق رضایت از زندگی بر شادکامی فاعلی مورد تأیید قرار گرفت ($P<۰/۰۵$). بنابراین پیشنهاد می‌شود مشاوران و روان‌شناسان حیطه سالمند با بکارگیری تدابیری مثل مهارت‌های لذت‌بری و خوش‌بینی در جهت افزایش شادکامی فاعلی سالمندان در کارهای آموزشی و بالینی خویش با آنها گام بردارند.

یکی از مسائل مهم قرن حاضر پدیده پیری است، به عبارتی جمعیت جهان به سرعت به سمت سالخورده شدن پیش می‌رود. بر اساس آمار موجود، ۵۷ درصد از حدود ۹۰۰ میلیون نفر از افراد ۶۰ سال به بالا جهان در آسیا زندگی می‌کنند؛ از این‌رو، رفاه افراد مسن در این قاره مورد توجه بسیاری از سیاست‌گذاران و پژوهشگران قرار گرفته است (نگ و همکاران، ۲۰۱۷). در ایران نیز بر اساس سرشماری مرکز آمار تعداد جمعیت سالمند بیشتر از ۶۰ سال، از ۳/۵ درصد سال ۱۳۳۵ به ۳/۹ درصد در سال ۱۳۹۵ افزایش یافته است (صالح و همکاران، ۱۳۹۸). پیش‌بینی‌های انجام گرفته نشان می‌دهد که ایران پس از امارات و بحرین، سومین کشور جهان از نظر سرعت پیری جمعیت بوده است (یاوری و همکاران، ۱۳۹۴). سالمندی پدیده‌ای جهانی است که در آینده نزدیک به عنوان یکی از مهم‌ترین چالش‌های اجتماعی و رفاهی کشورهای در حال توسعه مطرح خواهد گردید و سعی در رفع مشکلات سالمندان و بهبود کیفیت زندگی آنها ضروری به نظر می‌رسد (ولی‌زاده و احمدی، ۱۴۰۰). از آنجا که پیری معمولاً با کاهش منابع اقتصادی، کاهش توانایی شناختی، بدتر شدن سلامت جسمی و کاهش حمایت اجتماعی همراه است؛ بنابراین این تغییرات در شرایط زندگی نشان می‌دهد که افزایش سن ممکن است با کاهش رفاه و بهزیستی در افراد مسن مرتبط باشد (دری و همکاران، ۲۰۰۹). در همین رابطه در سال‌های اخیر علاقه روزافزونی به تأثیر عواطف مثبت[1] در بهبود سلامت افراد جامعه پیدا شده است. بسیاری از پژوهش‌ها از ارتباط عواطف مثبت با نتایج سلامتی بهتر، از جمله مرگ و میر پایین (چیدا و استپتو، ۲۰۰۸)، کاهش شیوع بیماری و استقلال عملکرد، در هر دو جمعیت عادی و جمعیت بالینی گزارش داده‌اند (لیو و همکاران، ۲۰۱۶). یکی از عواطف مثبت، شادکامی فاعلی[2] است.

شادکامی فاعلی را می‌توان به عنوان یک تجربه لذت‌بخش، رضایت‌مند و همراه با رفاه و بهزیستی روانی مثبت توصیف کرد. به این معنی که زندگی یک فرد خوب، معنی‌دار و ارزشمند است (لیوبومیرسکی، ۲۰۰۸). در سال‌های اخیر، شادکامی فاعلی مورد توجه بسیاری از پژوهش‌های قرار گرفته است و به نظر می‌رسد سطح شادکامی فاعلی یکی از شاخص‌های مهم رفاه ذهنی است (دینیر، ۲۰۰۶). از این‌رو، بررسی شادکامی فاعلی در سطح فردی، اجتماعی و کلان بسیار مهم است، به عنوان مثال، در سطح فردی، شادکامی فاعلی می‌تواند اثرات قابل توجهی بر سلامت جسمی و روانی افراد داشته باشد (وینهوون، ۲۰۰۹؛ سلیگمن و سیکسنتمنهالی، ۲۰۰۰). در سطح اجتماعی، شادکامی فاعلی می‌تواند به بهبود روابط بهتر بین مردم و زندگی در اجتماع کمک کند (لیوبومیرسکی و همکاران، ۲۰۰۵) و بالاخره در سطح کلان، شادکامی فاعلی به عنوان شاخص بسیار مهمی در ارزیابی موفقیت اجرای سیاست‌های کلی می‌باشد (دینیر و سیلیگمن، ۲۰۰۴). در نتیجه شادکامی فاعلی می‌تواند در به دست آوردن یک زندگی سالم (باروث، ۲۰۱۱) و افزایش طول عمر به افراد (سدلر و همکاران، ۲۰۱۱) کمک کند. در عین حال تغییرات ساختاری جوامع از جمعیتی جوان به سوی جمعیتی مسن، گذار از سنت به مدرنیسم، مشکلات زندگی روزمره و به دنبال آن اختلال در کیفیت زندگی بویژه در میان سالمندان، لزوم توجه بیش از پیش به شادکامی فاعلی را به عنوان یکی از ملاک‌های بهبود کیفیت زندگی سالمندان و افزایش سلامت روانی آنان را موجب شده است (الماسی و همکاران، ۱۳۹۳؛ رامتین و نیک‌پیما، ۱۳۹۸). علی‌رغم افزایش علاقه پژوهشگران به بررسی شادکامی فاعلی و عوامل مرتبط با آن، اما پژوهش‌های بسیار کمی این متغیر را در جامعه سالمندان ایران مورد بررسی قرار داده است.

به طور سنتی، داشتن سلامت جسمانی و روان‌شناختی از شاخص‌های پیری موفقیت‌آمیز در نظر گرفته می‌شد؛ اما در سال‌های اخیر تجربه کردن ابعاد مثبت زندگی هم جنبه‌ای از پیری موفقیت‌آمیز محسوب می‌شود (ویلسون، ۲۰۱۶). پژوهشگران (برایانت، ۲۰۰۳؛ لانگستون، ۱۹۹۴) بیان کرده‌اند اگر کسی توانایی لذت‌بردن[3] از تجربیات مثبت در زندگی را داشته باشند، در آن صورت زندگی غنی‌تر و لذت‌بخشی‌تری خواهد داشت. با ظهور جنبش روان‌شناسی مثبت، پژوهشگران شروع به جستجوی روش‌هایی کرده‌اند که باعث حفظ و افزایش شادکامی فاعلی و بهزیستی ذهنی افراد می‌شود (کوهن و فردریکسون، ۲۰۱۰؛ شوئلر، ۲۰۱۰؛ سین و لیوبومیرسکی، ۲۰۰۹). هورلی و ون (۲۰۱۳) و اسمیت و بریانت (۲۰۱۶) بهزیستی روانی صرفاً عدم وجود پریشانی ذهنی نیست. به عبارت دیگر، یعنی اینکه فردی

[1] positive affect
[2] subjective happiness
[3] savouring

قادر باشد رویدادهای منفی زندگی‌اش را مدیریت کند تا پریشانی روان‌شناختی‌اش را کاهش دهد، تضمین کننده این نیست که رویدادهای مثبتی را تجربه کند و بتواند بهزیستی روان شناختی‌اش را افزایش دهد (ترومپتر، ۲۰۱۷؛ برایانت، ۲۰۰۳). یکی از این متغیرهای مثبت اثرگذار برای بهزیستی روانی و از عوامل مؤثر بر شادکامی فاعلی، باورهای لذت‌بری[1] است.

لذت‌بری به عنوان توانایی ایجاد، افزایش و طولانی کردن لذت، همراه با توجه عمدی به آگاهی از لذت توصیف شده است (جو و همکاران، ۲۰۱۳؛ برایانت، ۲۰۰۳). لذت‌بری ساز و کار مهمی است که توسط افراد مورد استفاده قرار می‌گیرد تا شادکامی‌شان را از وقایع مثبت جستجو کنند (برایانت و ورآف، ۲۰۱۷). لذت‌بری نگرش نسبت به تجربه مثبت در طی سه جهت زمانی اعم از گذشته (یادآوری)، لحظه کنونی (لذت فعلی) و آینده (پیش‌بینی) است (برایانت، ۲۰۰۳)؛ همچنین لذت‌بری به عنوان یک ساز و کار نظم‌دهنده است که رابطه بین رویدادهای مثبت و واکنش هیجانی مثبت افراد به این رویدادها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (جو و همکاران، ۲۰۱۳). برایانت و ورآف (۲۰۱۷) لذت‌بری را به عنوان ظرفیت حضور، قدردانی و تقویت تجربیات مثبت در زندگی تعریف کرده‌اند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که همبستگی مثبتی بین باورهای لذت‌بری و احساس مثبت وجود دارد (برایانت و ورآف، ۲۰۱۷؛ سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵) و باورهای لذت‌بری می‌تواند به عنوان یک میانجی بین تأثیر رویدادهای مثبت روزانه و شادکامی باشد (لیوبومیرسکی و همکاران، ۲۰۰۶). یافته‌های پژوهش گایگر و همکاران (۲۰۱۷) بر روی سالمندان نشان داد افرادی که قادر به تجارب لذت‌بری هستند آنها بیشتر بر روی شادکامی متمرکز می‌شوند و پژوهش دیگری نشان داد که سطح سلامتی آنها نیز ارتقا پیدا می‌کنند (کوئیدباخ و همکاران، ۲۰۱۰). همچنین پژوهش اسمیت و هانی (۲۰۱۹) نشان داد که مداخلات تجارب لذت‌بری علائم افسردگی را کاهش و سطح شادکامی فاعلی را افزایش داد. اگر بخواهیم سیر شادکامی فاعلی را در سنین ۱۸ تا ۸۵ سال را ارزیابی کنیم، شکل آن شبیه، حرف **U** است. میزان شادکامی فاعلی افراد در سن ۱۸ تا ۳۰ سالگی بالا است، از اواخر ۳۰ تا ۵۰ سالگی کاهش می‌یابد و سپس صعودی می‌شود؛ به‌گونه‌ای که بر اساس گزارش‌ها تا سن ۸۰ سالگی به بالاترین میزان خود از سن ۱۸ سالگی تا ۸۰ سالگی می‌رسد. از جمله دلایل افزایش شادکامی فاعلی در این سن این است که افراد ۸۰ ساله در لحظهٔ حال زندگی می‌کنند و از آن لذت می‌برند، زیرا آنان می‌دانند که مدت زندگی‌شان دیگر محدود است بنابراین بیشتر بر احساسات فعلی‌اش تمرکز می‌کنند (کریستین، ۲۰۰۳). همچنین پژوهش‌های دیگر در رابطه با پیامدهای بالینی لذت‌بری نشان داده‌اند که در میان بزرگسالان، توانایی لذت‌بری بیشتر پیش‌بینی کننده شادکامی فاعلی بیشتر (اسمیت، هولینگر-اسمیت، ۲۰۱۵؛ برایانت، ۲۰۰۳؛ جوز و همکاران، ۲۰۱۲)، رضایت از زندگی بالاتر (اسمیت و هولینگر-اسمیت، ۲۰۱۵) و بهزیستی و رفاه ذهنی بالاتر است (رامزی و جنتزلر، ۲۰۱۴).

یک ویژگی شخصیتی مرتبط با شادکامی فاعلی، خوش‌بینی[2] است (فورتیر و مورگان، ۲۰۲۱؛ دیمرتاس، ۲۰۲۰). خوشبینی یا به عبارت دیگر، گرایش به اینکه در زندگی تجارب خوب رخ خواهد داد، به‌عنوان یک صفت شخصیتی نسبتاً پایدار تعریف شده است که نوع رفتارهای فرد را تعیین می‌کند (شی‌یر و کارور، ۱۹۸۵). در زندگی روزمره، ادراک افراد در مورد رویدادهای زندگی می‌تواند با تأثیر عوامل مختلف مانند ویژگی‌های شخصیتی و یا تجربیات تغییر یابد. افرادی که نگرش‌های مثبتی نسبت به رویدادهایی که در زندگی با آنها روبرو می‌شوند، داشته باشند، می‌توانند به راحتی با مشکلات مقابله کنند (کانورسانو و همکاران، ۲۰۱۰). تفاوت در سطح خوش‌بینی و یا بدبینی بر چگونگی مقابله افراد با مشکلات تأثیر می‌گذارد (کارور و شی‌یر، ۲۰۱۴). افراد خوش‌بین انتظار دارند هنگامی که مشکلاتی برای آنان پیش بیاید اتفاقات خوب برای آنان بیفتد؛ در نتیجه آنان در هنگام مواجه با شرایط دشوار احساسات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و همین امر موجب می‌شود که آنان از سطح بالاتری از رفاه و بهزیستی روانی برخوردار باشند (کارور و شی‌یر، ۲۰۱۴). در همین رابطه، کیم و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی بر روی سالمندان دریافتند که یک مداخله شامل تمرین‌های خوش‌بینی به طور قابل توجهی نمرات افسردگی را قبل و بعد از مداخله نسبت به گروه کنترل کاهش داد و رفاه و بهزیستی روان‌شناختی آنان را بهبود داد. به طور خاص، در

[1] savouring believes

[2] optimism

ارتباط با خوش‌بینی و شادکامی در نمونه‌های سالمندان می‌توان به پژوهش‌هایی در این زمینه اشاره کرد به عنوان مثال کاسیپو و همکاران (۲۰۰۸) و شاپیرو و مونگرین (۲۰۱۰) در پژوهشی بر روی سالمندان از ارتباط خوش‌بینی با شادکامی فاعلی گزارش دادند. علاوه بر این رابطه بین عامل خوش‌بینی و لذت‌بری در سالمندان به تأیید رسیده است (بیسکاس و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین جو و همکاران (۲۰۱۳) نیز بیان کردند که خوش‌بینی تا حدی شادکامی فاعلی را با میانجی معنا در زندگی و فعالیت‌های روزانه در میان سالمندان زن پیش‌بینی می‌کند. به عبارتی یکی از عوامل مهم در حیطه ارتقای سلامت سالمندان، خوش‌بینی است که به عنوان یک عامل مثبت با ابعاد مختلف زیستی، اجتماعی و روان‌شناختی سالمندی در ارتباط است و خوش‌بینی به عنوان یکی از منابع مهم سلامت روان می‌تواند ادراک از پیری را به طور معناداری پیش‌بینی کند (صالح منیجه و همکاران، ۱۳۹۸).

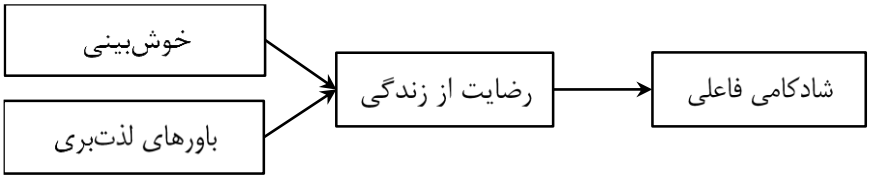
با توجه به آنچه گفته شد می‌توان گفت، اگرچه رابطه باورهای لذت‌بری و خوش‌بینی با شادکامی فاعلی در پژوهش‌های فوق بیان شده است، با این حال چگونگی این رابطه و مسیرهای ارتباط این متغیرها تا جایی که ما پژوهش‌های پیشین را بررسی کرده‌ایم، مطالعه نشده است. به نظر می‌رسد یکی از متغیرهایی که می‌تواند در این زمینه نقش میانجی ایفا کند، رضایت از زندگی[1] است.

رضایت از زندگی به ارزیابی و قضاوت ذهنی افراد از تمامی ابعاد زندگی‌شان از جمله اهداف، آرزوها و نیازهایش اشاره دارد (دینیر، ۲۰۰۶). رضایت از زندگی یکی از متغیرهای مهم در سلامت روان افراد سالمند (واحدی کوجنق و همکاران ۱۳۹۶) و یک مؤلفه مهم در پیری موفق است (تاج آبادی و دهقانی، ۱۴۰۰). رضایت از زندگی خصوصاً برای سالمندان تحت تأثیر ویژگی‌های جمعیت شناختی و بالینی از جمله سن (گانا و همکاران، ۲۰۱۳؛ بارید و همکاران، ۲۰۱۰) فعالیت و اوقات فراغت (سوباسی و حیران، ۲۰۰۵) سلامت روانی، روابط خانوادگی و اجتماعی، درآمد و کار (افکیدس و همکاران، ۲۰۰۳) قرار دارد. اگرچه فرض شده است که رضایت از زندگی با افزایش سن به دلایلی از جمله تغییر محیط زندگی و بدتر شدن شرایط سلامتی کاهش می‌یابد (گریستورف و همکاران، ۲۰۰۸؛ بارید و همکاران، ۲۰۱۰)؛ اما برخی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سن ارتباط مثبتی با رضایت از زندگی دارد (به عنوان مثال، مروکزیک و اسپیرو، ۲۰۰۵؛ استون و همکاران، ۲۰۱۰)؛ از این‌رو، سالمندان بر روی رضایت از زندگی خود حساسیت زیادی دارند (جانگ و همکاران، ۲۰۱۰). در راستای ارتباط رضایت از زندگی و شادکامی فاعلی هم می‌توان به نتایج پژوهش کوهن و همکاران (۲۰۰۹) اشاره کرد که نتایج این پژوهش حاکی از رابطه مثبت و معنادار میان هیجانات مثبت و افزایش رضایت از زندگی بود؛ هیجانات مثبت منابع پایدار شادکامی فاعلی را ایجاد کنند و افزایش رضایت از زندگی در مردم شاد، نه به خاطر داشتن احساس بهتر بلکه به خاطر گسترش ابتکارات برای زندگی بهتر است. همچنین سایر پژوهش هم حاکی از ارتباط رضایت از زندگی با شادکامی فاعلی است (نعمتی و مهدی پور، ۲۰۱۶؛ دینیر، ۲۰۰۰؛ لیوبومیرسکی و همکاران، ۲۰۰۵؛ هایبرون، ۲۰۰۷). در نمونه سالمندان نیز پژوهش‌ها حاکی از ارتباط بین رضایت از زندگی با شادکامی فاعلی بود (کیخسروی بیگ زاده و همکاران،۱۳۹۴ ؛ شینگ و شلیمی، ۲۰۰۸؛ حسینی و همکاران، ۱۳۹۰؛ کرمی و همکاران، ۱۳۹۵) است. در ضمن رابطه بین رضایت از زندگی در میان سالمندان با خوش بینی (ویگاشری، ۲۰۱۵) و لذت‌بری (برایانت و اسمیت، ۲۰۱۶) نیز در پژوهش‌های چندی به دست آمده است.

در ادامه باید بیان کرد اگر چه در ایران بر روی سالمندان چند پژوهش در زمینه شادکامی فاعلی انجام شده است اما آنچه که به تازگی و اهمیت این پژوهش اضافه کرده است، یکی استفاده از متغیر باورهای لذت‌بری به عنوان متغیر پیش‌بین برای شادکامی فاعلی است. علی‌رغم اینکه ادبیات موجود در این حیطه نشان داده که چیزی به سادگی باورهای لذت‌بری یا تمرکز روی تجربیات مثبت، مزایای بی‌شماری را به ویژه برای افراد سالمند فراهم می‌آورد (ویلسون و ساکلوفسکه، ۲۰۱۸)؛ در ایران در ارتباط این متغیر (باورهای لذت‌بری) با متغیر شادکامی فاعلی و یا سایر متغیرهای دیگر هیچ پژوهشی یافت نشد. دوم، دیگر ویژگی این پژوهش که آن را از سایر پژوهش‌های انجام شده متمایز می‌سازد استفاده همزمان از باورهای لذت‌بری و خوش‌بینی به عنوان متغیر پیش‌بین با شادکامی فاعلی به عنوان متغیر ملاک با میانجی‌گری رضایت از زندگی است. یافته‌های پژوهش حاضر در مورد ارتباط بین متغیرهای مورد مطالعه و بررسی دقیق آنها می‌تواند به طراحی

[1] life satisfactions

مداخلات مناسب برای ارتقاء سلامت روان‌شناختی در دوران سالمندی کمک کند. در ضمن می‌تواند به عنوان منبع اطلاعاتی برای افراد مختلف از جمله مشاوران، روان‌شناسان، مربیان، پژوهشگران، سیاست‌گذاران، تصمیم گیرندگان یا افراد علاقمند به حیطه سالمندی مورد استفاده قرار گیرند و تلویحات نظری و عملی جهت بهبود کیفیت زندگی سالمندان خواهد داشت. همچنین از اهمیت کاربردی پژوهش حاضر می‌توان به کاربرد یافته‌ها جهت کمک به تدوین پروتکل‌های روان‌شناختی و مداخلات مناسب برای افزایش شادکامی و در نتیجه کیفیت بهتر زندگی در سالمندان اشاره کرد. چنانچه این پژوهش حاوی شواهدی بر وجود رابطه بین متغیرهای مذکور باشد، هر گونه تلاشی در جهت درک و فهم سازوکارهای آن می‌تواند راهگشای مداخله‌های مؤثر جهت افزایش شادکامی فاعلی سالمندان باشد. شادکامی فاعلی می‌تواند به حفظ سلامت جسم و روان سالمندان و در نهایت کاهش هزینه‌های درمانی کمک شایانی کند. بنابراین طبق آنچه گفته شد، هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه باورهای لذت‌بری و خوش‌بینی با شادکامی فاعلی با میانجی‌گری رضایت از زندگی بود. فرضیه‌های پژوهش عبارت بودند از: (۱) بین باورهای لذت‌بری، خوش‌بینی و رضایت از زندگی با شادکامی فاعلی رابطه مثبت و مستقیم وجود دارد و (۲) باورهای لذت‌بری و خوش‌بینی از طریق رضایت از زندگی بر شادکامی فاعلی اثر غیرمستقیم دارند.



شکل ۱. مدل پیشنهادی رابطه خوش بینی، باورهای لذت‌بری و شادکامی فاعلی از طریق رضایت از زندگی

روش

طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی با استفاده از معادلات ساختاری[1] بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه سالمندان ساکن شهرستان‌های شهرکرد و فارسان در سال ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بودند که از بین آنها ۲۰۰ نفر از طریق نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در مورد حجم بهینه در پژوهش‌هایی که از روش معادلات ساختاری استفاده می‌کنند، توافق کلی وجود ندارد اما اکثر پژوهشگران حداقل نمونه‌ای که برای این روش توصیه می‌کنند، ۲۰۰ نفر می‌باشد (هوی، ۲۰۰۸) اما در پژوهش حاضر برای کاهش خطای اندازه‌گیری، حجم نمونه ۲۲۰ نفری از زنان و مردان سالمند انتخاب شد. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از (۱) نداشتن معلولیت جسمانی، مشکلات بینایی و شنوایی، (۲) داشتن تمایل و رضایت شخصی برای شرکت در پژوهش ۳) داشتن سواد خواندن و نوشتن؛ ملاک‌های خروج از پژوهش ۱) تکمیل نکردن کامل پرسش‌نامه‌ها، از این ۲۰۰ نفر، ۱۳۱ نفر مرد، ۶۹ نفر زن بودند که در دامنه سنی ۷۵-۵۵ قرار داشتند. تعداد فرزندان این گروه سنی از ۱ فرزند تا داشتن ۹ فرزند متغیر بود. ۶۶ نفر از این نمونه سطح تحصیلات خود را زیر دیپلم؛ ۵۱ نفر دیپلم؛ ۱۷ نفر فوق دیپلم؛ ۶۰ نفر هم از لیسانس به بالاتر گزارش دادند.

ابزار

مقیاس شادکامی فاعلی[2]. این مقیاس توسط لیوبومیرسکی و لپر (۱۹۹۹) در ۴ آیتم طراحی شد. نمرات این مقیاس بین ۴ تا ۲۸ متغیر می‌باشد که نمرات بالا نشان‌دهنده شادکامی فاعلی بالاتر و نمرات پایین نشان دهندهٔ شادکامی فاعلی پایین‌تر می‌باشد. لیوبومیرسکی و لپر (۱۹۹۹) پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ برای نمونه‌های مختلف از نظر سن، جنس و فرهنگ‌های مختلف بین ۰/۷۹ تا ۰/۹۴ گزارش دادند. آقابابایی و همکاران (۱۳۸۸) نسخهٔ فارسی این مقیاس را در نمونه‌های دانشجویی و غیر دانشجویی اجرا و اعتباریابی کردند. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۷۶ به دست

[1] structural equations

[2] subjective happiness scale

آمد (آقابایی و فراهانی، ۱۳۹۱). در این پژوهش پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ بود.

مقیاس باورهای لذت‌بری[1]. این پرسش‌نامه توسط بریانت (۲۰۰۳) در ۲۴ آیتم طراحی و شامل ۳ خرده مقیاس پیش‌بینی، لذت‌بری از حال و یادآوری مجدد تجربیات مثبت می‌باشد. نمره بالاتر در (SBI) نشان دهنده توانایی فرد در خلق باورهای لذت‌بری است. برایانت (۲۰۰۳) پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس پیش‌بینی (۰/۷۹)؛ لذت‌بری از حال (۰/۷۸)؛ یادآوری مجدد تجربیات مثبت (۰/۸۱) و برای کل مقیاس (۰/۸۹) گزارش داد. در ایران این پرسش‌نامه توسط آقایی و همکاران (۲۰۱۷) مورد هنجاریابی قرار گرفت و پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۸ و همچنین برای کل مقیاس ۰/۹۴ گزارش کردند. در این پژوهش پایایی به روش آلفای کرونباخ مقیاس برای خرده مقیاس پیش‌بینی (۰/۸۷)؛ لذت بردن از حال (۰/۹۳)؛ یادآوری مجدد تجربیات مثبت (۰/۹۰) و برای کل مقیاس (۰/۹۶) گزارش می‌شود.

مقیاس رضایت از زندگی[2]. این مقیاس توسط داینر و همکاران (۱۹۸۵) برای اندازه‌گیری سطح رضایت از زندگی کلی افراد در پنج موضوع طراحی شده است. نمرات شرکت‌کنندگان بین ۵ تا ۳۵ نمره می‌باشد که نمرات بالاتر نشان‌دهنده رضایت افراد از زندگی‌شان می‌باشد. داینر و همکاران (۱۹۸۵) پایایی ضرایب هماهنگی درونی و بازآزمایی این مقیاس را در بین دانشجویان به ترتیب ۰/۸۷و ۰/۸۲ گزارش کردند. در ایران شیخی و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهشی همسانی درونی این مقیاس را ۰/۸۵ و پایایی بازآزمایی آن را ۰/۷۷ گزارش کردند. در این پژوهش پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش می‌شود.

آزمون جهت‌گیری زندگی[3]. برای ارزیابی خوش‌بینی از مقیاس جهت‌گیری زندگی شی‌یر وکارور (۱۹۸۵) استفاده شده است. این آزمون شامل ده گویه است. نمرات هر شرکت‌کنندگان بین ۱۰ تا ۵۰ می‌باشد که نمرات هر چه به عدد ۵۰ نزدیک باشد نشان دهنده خوش‌بینی شرکت‌کنندگان می‌باشد. شی‌یر و کارور (۱۹۸۵) پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش دادند. همچنین آنان ضرایب روایی همزمان بین مقیاس خوشبینی با افسردگی و خودتسلط‌یابی به ترتیب ۰/۴۶ و ۰/۷۵ به دست آوردند (شی‌یر و همکاران، ۲۰۱۰). این آزمون در ایران توسط خدابخشی (۱۳۸۳) به فارسی ترجمه، هنجاریابی و اعتبار و پایایی آن را به ترتیب ۰/۷۴و ۰/۷۲گزارش دادند (حمزه پور و اسدی، ۱۳۹۸). در ضمن آلفای کرونباخ کل در پژوهش حاضر ۰/۸۷ بود.

روش اجرا

پس از دریافت مجوزهای لازم از دانشگاه، هماهنگی‌هایی با اداره کل بهزیستی استان چهارمحال و بختیاری و اداره بهزیستی شهرستان‌های شهرکرد و فارسان انجام شد. به خاطر محدودیت دسترسی به سالمندان با توجه به شیوع بیماری کرونا، از سازمان‌های نام برده درخواست شد تا زمینه دسترسی راحت‌تر به افراد سالمند برای پاسخ‌گویی به پرسش‌نامه‌های این پژوهش را فراهم کنند (مراکز نگهداری روزانه، آدرس منازل و مکان‌هایی که امکان دسترسی به آنان وجود داشت). ۲۲۰ پرسش‌نامه به افراد سالمند دارای ملاک‌های ورود به پژوهش داده شد. افراد سالمند از مراکز نگهداری روزانه، درب منازل و برخی از پارک‌هایی که سالمندان در آنجا حضور داشتند انتخاب شدند. لازم به ذکر است به‌منظور رعایت اصول اخلاقی تمامی شرکت‌کنندگان در جریان هدف پژوهش قرار گرفتند، به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات آنان کاملاً محرمانه باقی می‌ماند، هیچگونه نامی از آنان دریافت نمی‌شود و هیچ اجباری برای شرکت یا ماندن در پژوهش ندارند. در زمان تکمیل پرسش‌نامه‌ها، پژوهشگران در کنار سالمندان بودند و در صورت داشتن هرگونه پرسش، آنها را راهنمایی می‌کردند. با این وجود، تعداد ۲۰ پرسش‌نامه به دلیل پاسخ ندادن به تعدادی زیادی از سؤالات از پژوهش حذف و در نهایت داده‌ها ۲۰۰ پرسش‌نامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری در نرم افزارهای SPSS ۲۳ و AMOS ۲۳ استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد و همبستگی میان متغیرهای این پژوهش را نشان می‌دهند که بین همه متغیرهای این پژوهش در سطح آماری (P<۰/۰۰۱) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

---

[1] the savoring beliefs inventory
[2] the satisfaction with life scale
[3] life orientation test

جدول ۱

میانگین، انحراف استاندارد و همبستگی میان متغیرهای پژوهش

متغیرها	آمار توصیفی		همبستگی					
	میانگین	انحراف‌استاندار	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- شادکامی فاعلی	۱۵/۹۴	۴/۲۵	۱					
۲- رضایت از زندگی	۲۱/۰۵	۹/۱۹	۰/۵۵**	۱				
۳- خوش‌بینی	۱۳/۴۴	۶/۱۵	۰/۶۱**	۰/۷۶**	۱			
۴- باورهای لذت‌بری	۱۱۰/۸۵	۳۶/۵۸	۰/۵۸**	۰/۸۱**	۰/۸۶**	۱		
۵- پیش بینی	۳۸/۱۵	۱۲/۲۸	۰/۵۴**	۰/۷۹**	۰/۸۱**	۰/۹۱**	۱	
۶- یادآوری تجربیات مثبت	۳۷/۱۶	۱۳/۴۹	۰/۵۹**	۰/۷۹**	۰/۸۵**	۰/۹۷**	۰/۹۲**	۱
۷- لذت‌بری حال	۳۵/۵۵	۱۱/۸۹	۰/۵۵**	۰/۷۸**	۰/۸۴**	۰/۹۶**	۰/۹۰**	۰/۹۱**

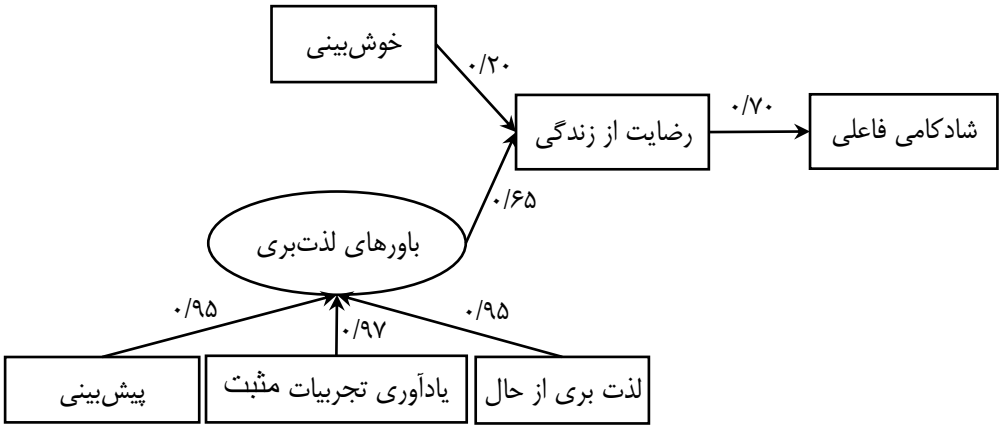
جدول ۲ شاخص‌های برازندگی الگوی پیشنهادی و اصلاح شده پژوهش را نشان می‌دهد. طبق مندرجات جدول ۲، برای تعیین کفایت برازندگی الگوی پیشنهادی با داده‌ها ترکیبی از شاخص‌های برازندگی مانند مقدار مجذور کای (χ^2)، سنجه هنجار شده مجذور کای (نسبت مجذور کای بر درجات آزادی)، شاخص‌های نیکویی برازش (GFI)، برازش هنجار شده (NFI)، برازندگی تطبیقی (CFI) و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA) استفاده شد.

جدول ۲

شاخص‌های برازندگی مدل پژوهش

	χ^2	df	P	χ^2/df	NFI	GFI	CFI	RMSEA
شاخص های برازندگی	۱۱/۴۸	۶	۰/۰۷۴	۱/۹۱	۰/۹۹۲	۰/۹۷۰	۰/۹۹۶	۰/۰۶
دامنه قابل قبول	P>0/05			۱ تا ۳	۰/۹۵	۰/۹۵	۰/۹۵	<۰/۰۸

طبق جدول ۲، مجذور کای مدل با df=۶ برابر با ۱/۹۱ (P<۰/۰۰۱) معنی‌دار است. شاخص‌های برازندگی مدل از جمله NFI، GFI و CFI به ترتیب ۰/۹۹۲، ۰/۹۷۰ و ۰/۹۹۶ است که همگی بالاتر از مقدار قابل قبول ۰/۹۰ و شاخص جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA) ۰/۰۶ می‌باشد که بیانگر مناسب بودن مدل است. بنابراین می‌توان به طور کلی گفت که مدل پژوهش حاضر از برازش بسیار خوبی برخوردار است.



شکل ۲. مدل برازش شده رابطه باورهای لذت‌بری و خوش‌بینی با شادکامی فاعلی از طریق رضایت از زندگی

طبق شکل ۲، ضرایب مسیر مستقیم باورهای لذت‌بری به رضایت از زندگی (β=۰/۶۵)، خوش‌بینی به رضایت از زندگی (β=۰/۲۰) و رضایت از زندگی به شادکامی فاعلی (β=۰/۷۰)، در سطح آماری (P<۰/۰۰۱) به صورت مثبت و معنی‌دار هستند. دیگر فرضیه این پژوهش عبارت بود از اینکه، باورهای لذت‌بری و خوش‌بینی از طریق رضایت از زندگی بر شادکامی فاعلی اثر غیرمستقیم دارند. برای آزمون این فرضیه، از آزمون بوت‌استراپ (Bootstrap) استفاده شد. نتایج بوت استراپ برای مسیرهای واسطه‌ای الگوی پیشنهادی در جدول ۳ قابل مشاهده است.

جدول ۳

نتایج بوت استراپ برای مسیرهای واسطه‌ای

مسیرها	تخمین غیر استاندار	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری	تخمین استاندارد
خوش‌بینی← رضایت از زندگی ← شادکامی فاعلی	۰/۱۶۶	۰/۰۸۷	۰/۲۷۷	۰/۰۰۲	۰/۲۴۰**
باورهای لذت‌بری← رضایت از زندگی ← شادکامی فاعلی	۰/۵۴۵	۰/۱۹۵	۰/۹۸۰	۰/۰۱۴	۰/۱۹۵*

* P<۰/۰۵ ** P<۰/۰۱

مطابق با نتایج مندرج در جدول ۳، حد پایین و بالا فاصلهٔ اطمینان برای رضایت از زندگی به عنوان متغیر میانجی بین خوش‌بینی و شادکامی فاعلی به ترتیب (۰/۰۸۷) و (۰/۲۷۷) (P<۰/۰۰۲) و برای رضایت از زندگی به عنوان متغیر میانجی بین باورهای لذت‌بری و شادکامی فاعلی (۰/۱۹۵) و حد بالای آن (۰/۹۸۰) (P<۰/۰۱۴) به دست آمد. سطح اطمینان برای این فاصله اطمینان (P<۰/۰۵) و تعداد نمونه‌گیری مجدد بوت استراپ ۵۰۰۰ است. بنابراین با توجه به سطح اطمینان (P<۰/۰۵) که از لحاظ آماری معنادار می‌باشد، رضایت از زندگی نقش میانجی میان خوش‌بینی، باورهای لذت‌بری و شادکامی فاعلی را دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

سالمندی پدیده‌ای جهانی است که در آینده نزدیک به عنوان یکی از مهم‌ترین چالش‌های اجتماعی و رفاهی کشورهای در حال توسعه مطرح خواهد گردید و سعی در رفع مشکلات سالمندان و بهبود کیفیت زندگی آنها ضروری به نظر می‌رسد. هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه باورهای لذت‌بری و خوش‌بینی با شادکامی فاعلی با میانجی‌گری رضایت از زندگی بود.

فرضیه اول این پژوهش مبنی بر اینکه بین باورهای لذت‌بری، خوش‌بینی و رضایت از زندگی با شادکامی فاعلی رابطه مثبت و مستقیم وجود دارد، مورد تأیید قرار گرفت که در ادامه به تبیین ارتباط هر یک از این متغیرها با شادکامی فاعلی پرداخته می‌شود. یکی از یافته‌های این پژوهش ارتباط مثبت و معنادار بین باورهای لذت‌بری و شادکامی فاعلی بود (P<۰/۰۰۱) که با یافته‌های گایگر و همکاران (۲۰۱۷)؛ کوئیدباخ و همکاران (۲۰۱۰)؛ اسمیت و هانی (۲۰۱۹)؛ برایانت (۲۰۰۳)؛ رامزی و جنتزلر (۲۰۱۴) و اسمیت، هولینگر-اسمیت (۲۰۱۵)؛ جو و همکاران (۲۰۱۳) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت از منظر نظری، لذت‌بری به عنوان یک ساز و کار بالقوه‌ای شناخته می‌شود که در پی ساخت و گسترش احساسات مثبت است و افراد این کار را با یادآوری یک رویداد مثبت در گذشته، لذت بردن از یک تجربه مثبت در زمان حال و یا پیش‌بینی یک تجربه مثبت در آینده، احساسات مثبت خود را افزایش داده و بر اساس پایه‌های نظری، احساسات مثبت باعث افزایش آگاهی و تشویق افراد به انجام طیف وسیع‌تری از افکار و رفتارها می‌شود. در نتیجه، افراد تجربیات جدید، مهارت‌های بیشتر و روابط اجتماعی قوی‌تری به دست می‌آورند که به نوبه خود باعث افزایش شادکامی در آنها می‌شوند. همچنین این احساسات مثبت ممکن است برخی از اثرات زیان‌آور احساسات منفی را یا از بین ببرد یا در برابر آنها از فرد محافظت کند. علاوه بر این ممکن است سالمندانی که در طول روز بیشتر بر روی تجربیات مثبتی که در زندگی روزمره آنان رخ می‌دهد تمرکز می‌کنند، به مرور این امر برای آنان به صورت عادت شود و برجستگی تجارب مثبت و افزایش مرور آنها در حافظه، توانایی فرد را در مشاهده و قدردانی از لحظات مثبت در مواقع دشوار افزایش دهد؛ بنابراین با افزایش مدت، فراوانی و شدت احساسات مثبت، احتمال افزایش شادکامی فاعلی در بین سالمندان بالا می‌رود.

یافته دیگری که در این پژوهش به دست آمد، ارتباط مثبت و معنادار میان خوش‌بینی و شادکامی بود (P<۰/۰۰۱) که با پژوهش‌های دیمرتاس (۲۰۲۰)؛ کیم و همکاران (۲۰۱۷)؛ جو و همکاران (۲۰۱۳) و کاسیپو و همکاران (۲۰۰۸) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت از آنجایی که خوش‌بینی یک مهارت قابل آموزش است و مانند سایر احساسات مثبت از جمله امید در مورد آینده است؛ بنابراین افراد خصوصاً سالمندان می‌تواند خوش‌بینی را یاد بگیرند که این یادگیری خوش‌بینی می‌تواند به یک زندگی شادتر و رضایت بخش کمک کند؛ زیرا افراد خوش‌بین بیشتر پیگیر و در تلاش برای رسیدن به اهداف خود هستند. بنابراین به اکثر اهداف خود می‌رسند، همچنین آنان بیشتر بر روی اتفاقات و رویدادهای مثبت تا منفی در آینده متمرکز می‌شوند و این امر به افزایش احساسات مثبت در آنان کمک می‌کند زیرا این افراد از رویدادها و اتفاقات تفسیرهای مثبتی می‌کنند و در نتیجه به افزایش شادکامی فاعلی در آنان کمک می‌کند.

در ادامه تبیین یافته‌های این پژوهش، به رابطه مثبت و معنادار میان رضایت از زندگی و شادکامی می‌توان اشاره کرد (P<۰/۰۰۱) که با یافته‌های نعمتی و مهدی‌پور (۲۰۱۶)؛ دینیر (۲۰۰۰)؛ لیوبومیرسکی و همکاران (۲۰۰۵)؛ هایبرون (۲۰۰۷) و لیوبومیرسکی و لپر (۱۹۹۹) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت اگر فرد سالمند در مؤلفه‌های مختلف از جمله مؤلفه مالی، سلامتی، زندگی خانوادگی احساس رضایت کلی داشته باشند و احساس کند که از یک زندگی معناداری برخوردار است احساس خودکارآمدی و زایندگی در زندگی خویش می‌کند و همین موارد موجب می‌شود فرد نسبت به خودش حس مثبت و خود ارزشمندی داشته باشد، این موارد سبب توجه و احترام به فرد خودش و همچنین از سوی خانواده، دوستان و جامعه دریافت می‌کند. در نتیجه این موارد سبب رضایت و لذت بردن از زندگی می‌شود و در نتیجه زمینه شادکامی فاعلی زندگی کردن برای او را فراهم می‌کند.

فرضیه دوم این پژوهش مبنی بر اینکه باورهای لذت‌بری و خوش‌بینی از طریق رضایت از زندگی بر شادکامی فاعلی اثر دارند، مورد تأیید قرار گرفت. در ادامه ابتدا به تبیین رابطه خوش‌بینی با شادکامی فاعلی با میانجی‌گری رضایت از زندگی پرداخته می‌شود و سپس به تبیین رابطه باورهای لذت‌بری با شادکامی فاعلی و میانجی گری رضایت از زندگی می‌پردازیم.

رضایت از زندگی در این پژوهش به عنوان میانجی بین خوش‌بینی و شادکامی فاعلی مورد تأیید قرار گرفت. پژوهشی که تاکنون مستقیماً ارتباط این دو متغیر را با میانجی رضایت از زندگی انجام داده باشد مشاهده نشد. اما این یافته‌ها همسو با یافته‌های وارن و همکاران (۲۰۱۵)؛ استانوژویچ و همکاران (۲۰۱۵) است که به ارتباط مثبت و معنادار میان خوش‌بینی با رضایت از زندگی اشاره کرده‌اند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت داشتن ویژگی خوش‌بینی در افراد سالمند به آنان کمک می‌کند تا راحتر با کاهش و ضعف در توانایی‌ها و ظرفیت‌های جسمی، اجتماعی و شناختی کنار بیایند. به عبارتی دیگر پذیرش این موارد برای آنان آسان‌تر خواهد بود و این ضعف‌ها و کمبودها تأثیرات کمتری را در تصویر خود آنان می‌گذارد که می‌تواند به رضایت از زندگی و بهبود آن کمک کند. از سوی دیگر اگرچه سالمندان خوش‌بین ممکن است به راحتی محدودیت‌های روابط اجتماعی را در این سن بپذیرند و اما بر این باورند که توانایی غلبه کردن بر این محدودیت‌ها را دارند. بنابراین خوش‌بینی سالمندان را وادار می‌کند تا در مواقع دشواری به سمت دیگران بروند و این امر منجر به افزایش مشارکت اجتماعی و درک سالمندان از روابط بین فردی می‌شود. از این‌رو حضور در اجتماع و کمک گرفتن از دیگران در مواقع مشکل و افزایش مشارکت اجتماعی همگی برخلاف دوری گزینی است که برخی از سالمندان در این دوره انتخاب می‌کنند بنابراین این موارد نیز منجر به رضایت افراد سالمند از زندگی خویش می‌شود. همچنین می‌توان گفت افراد خوش‌بین نسبت به افراد بدبین کمتر مشکلات زندگی را می‌بینند، اگر مشکلاتی هم برایشان به وجود بیاید انتظارات مثبت‌تری دارند که آن مشکل حل شود و به بیشتر در حل مشکلات مسئله‌مدار هستند تا هیجان‌مدار. از این روی خوش‌بینی منجر به ایجاد تأثیرات مثبت‌تری در زندگی آنان می‌شود و به نوبه خود همین امر منجر به کاهش افسردگی و بالتبع افزایش رضایت از زندگی می‌شود. رضایت از زندگی به ارزیابی فرد از کل زندگی خویش بر می‌گردد. بنابراین به نظر می‌رسد افرادی که رضایت از زندگی دارند، بیشتر فکر و منعطف‌تر عمل می‌کنند، با افراد بیشتری در زندگی احساس نزدیکی و صمیمیت می‌کنند، سعی می‌کنند از تک تک فرصت‌های زندگی خود استفاده کنند. در نتیجه،

زندگی را به طور کلی، مثبت‌تر تجربه می‌کنند و این تجربیات مثبت به شادکامی فاعلی افراد در زندگی‌شان کمک می‌کند؛ زیرا افرادی که از زندگی‌شان رضایت دارند به احتمال فراوانی لحظات شادکامی را در زندگی‌شان به طور مکرر تجربه می‌کنند. بنابراین رضایت از زندگی به ما احساس شادکامی در زندگی می‌دهد.

قسمت دیگر فرضیه دوم پژوهش نیز مبنی بر اینکه باورهای لذت‌بری با میانجی‌گری رضایت از زندگی بر شادکامی فاعلی اثر غیرمستقیم دارند مورد تأیید قرار گرفت. یافته‌های پژوهش همسو با یافته‌های اسمیت و برایانت (۲۰۱۶) در مورد رابطه بین باورهای لذت‌بری و رضایت از زندگی است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت توانایی لذت‌بردن از تجربیات مثبت می‌تواند به محافظت از افراد سالمند در برابر برخی از اثرات روانی نامطلوب مانند استرس که مشکلاتی برای سلامتی افراد به وجود می‌آورد، کمک کند. از این‌رو، توانایی لذت‌بری بالاتر ممکن است افراد را کنترل بهتر استرس‌ها و ایجاد احساسات مثبت کمک کند، اثرات منفی استرس را کاهش داد و این به افزایش رضایت از زندگی افراد سالمند کمک می‌کند. در نتیجه با بالا رفتن رضایت از زندگی، احتمال اینکه شادکامی افراد سالمند هم بالا رود، زیادتر می‌شود.

در نتیجه با توجه به اینکه جمعیت سالمندان ایران در حال افزایش است، انجام پژوهش‌هایی که به شادکامی فاعلی و لذت بردن پایدار در زندگی آنان باید هر ساله انجام شود. با توجه به یافته‌های این پژوهش می‌توان با آموزش و آگاه کردن سالمندان از با متغیرهایی همچون تجربه‌های لذت‌بری، خوش‌بینی و رضایت از زندگی که با شادکامی فاعلی در دوران سالمندی ارتباط دارند، شادکامی فاعلی این افراد را بهبود بخشید. در نتیجه مشاوران، روان‌شناسان و مددکاران در ارتباط با سالمندان می‌توانند از این متغیرها بهره بجویند. به عنوان مثال سالمندان از آموزش تجربه‌های لذت‌بری بیشتر سود و بهره را خواهند برد چراکه در آموزش تجربه‌های لذت‌بری بیشتر به یادآوری خاطرات مثبت در گذشته تأکید دارد و همین یادآوری خاطرات اگر به طور مداوم و مؤثر به سالمندان آموزش داده شود بر روی سلامتی و شادکامی فاعلی آنان تأثیرگذار خواهد بود.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش که باید در پژوهش‌های آینده مورد بررسی قرار گیرد می‌توان به پژوهش حاضر یک پژوهش همبستگی است از این رو نمی‌توان در بررسی یافته های این پژوهش از استنتاج‌های علی و معلولی استفاده کرد، همچنین این پژوهش بر روی سالمندان چهارمحال و بختیاری انجام شده است از این رو تعمیم نتایج به سایر سالمندان کشور باید با احتیاط صورت پذیرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود از آنجا که پژوهش حاضر یک پژوهش مقطعی بوده است، با استفاده از مداخلات طولی به بررسی آزمایشی باورهای لذت‌بری و خوش‌بینی بر روی شادکامی فاعلی و افزایش رضایت از زندگی بر روی سالمندان بیشتر استان‌های کشورمان پژوهش‌هایی انجام شود.

یافته‌های پژوهش حاضر واجد تلویحات کاربردی می‌باشد. از آنجایی که پژوهش‌های بسیاری در مورد مزایای داشتن توانایی باورهای لذت‌بری در کشورهای دیگر خصوصاً بر روی نمونه‌های سالمندان استفاده شده است می‌توان با آموزش این باورها به همراه آموزش خوش‌بینی هم رضایت به زندگی و هم شادکامی فاعلی سالمندان کشورمان را بهبود بدهیم. از این رو به مشاوران و روان‌شناسان توصیه می‌شود تا در آموزش‌های خود این موارد در کار با سالمندان استفاده کنند.

سپاس‌گزاری

از کلیه سالمندان محترمی که در انجام این پژوهش نهایت همکاری را با پژوهشگران داشتند، کمال تشکر را داریم.

منابع

آقابابایی، ن.، و فراهانی، ح. (۱۳۹۱). نقش رگه قدردانی در پیش‌بینی بهزیستی روان شناختی و فاعلی. *روانشناسی تحولی*، *۸*(۲۹)، ۸۴-۷۵.

تاج آبادی، ز.، و دهقانی، ف. (۱۴۰۰). پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس سبک‌های دلبستگی و قدردانی در سالمندان ساکن آسایشگاه. *روان‌شناسی پیری*، *۷*(۱)، ۸۱-۶۸.

حسینی، س. م.، رضایی، آ.، و کیخسروی بیگ زاده، ز. (۱۳۹۰). مقایسه حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی و افسردگی و شادکامی در سالمندان زن و مرد. *فصلنامه زن و جامعه*، ۲(۸)، ۱۶۲-۱۴۳.

حمزه پور حقیقی، ط.، و اسدی مجره، س. (۱۳۹۸). همبسته‌های شادکامی دانشجویان: خوش‌بینی، معنای زندگی و راهبرد مقابله‌ای سازگارانه، *فصلنامه مددکاری اجتماعی*، *۸*(۲)، ۵-۱۲.

رامتین، س.، و نیک‌پیما، ن. (۱۳۹۸). بررسی راهکارهای ارتقادهنده شادکامی در سالمندان ایران: یک مطالعه مروری. *سالمندشناسی*، ۴(۴)، ۵۵-۴۰

شیخی، م.، هومن، ح. ع.، احدی، ح.، و سپاه منصور، م. (۱۳۸۹). مشخصه‌های روانسنجی مقیاس رضایت از زندگی. *تازه‌های روانشناسی صنعتی سازمانی*، ۱(۴)، ۳۶-۲۶.

صالح، م.، پاپی، ش.، صحاف، ر.، عباسی اصل، م.، رامشینی، م.، رصافیانی، م.، و بداغی، ا. م. (۱۳۹۸). پیش‌بینی ادراک از پیری بر اساس خوش‌بینی در بین سالمندان شهرستان قم. *مجله سالمندی ایران*، ۱۴(۴)، ۴۶۱-۴۵۰.

کرمی، ج.، سنجابی، ا.، و کریمی، پ. (۱۳۹۵). پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس تاب‌آوری و شادکامی در سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۲(۴)، ۲۳۶-۲۲۹.

کیخسروی بیگ‌زاده، ز.، رضایی، آ.، و خالویی، ی. (۱۳۹۴). رابطه حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی با شادکامی در سالمندان ساکن منازل شخصی شهر شیراز. *مجله سالمندی ایران*، ۱۰(۲)، ۱۷۹-۱۷۲

الماسی، م.، محمودیانی، س.، و جعفری، م. (۱۳۹۳). عوامل مرتبط با احساس شادکامی سالمندان. *نشریه پرستاری ایران*، ۲۷(۹۲)،۳۲-۲۳.

واحدی کوجنق، ح.، افشاری، ع.، رضایی ملاجق، ر.، اقبالی، ع.، و طاهری، م. (۱۳۹۹). پیش‌بینی رضایت از زندگی سالمندان بر اساس سبک زندگی ارتقادهنده سلامت. *روان‌شناسی پیری*، ۶(۳)، ۲۹۷-۲۸۵.

ولی زاده، ح.، و احمدی، و . (۱۴۰۰). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کیفیت زندگی و اضطراب مرگ سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۷(۲)، ۱۶۶-۱۵۳.

یاوری، ک.، باسخا، م.، صادقی، ح.، و ناصری، ع. (۱۳۹۴). نگاهی بر آثار اقتصادی پدیده سالمندی. *مجله سالمندی ایران*، ۱۰(۱)، ۱۰۵-۹۲.

References

Aghababaei, N., & Farahani, H. (2012). The role of trait gratitude in predicting psychological and subjective well-being. *Developmental Psychology, 8* (29), 75-84. [Persian].

Aghaie, E., Roshan, R., Mohamadkhani, P., Shaeeri, M., & Gholami-Fesharaki, M. (2017). Factor analysis and psychometric pharacteristics of the Persian version of savoring belief inventory (SBI). *Avicenna Journal of Neuropsychophysiology, 4*(1), 1-7. https://doi.org/10.5812/ajnpp.58768

Almasi, M., Mahmoudiani, S., & Jafari, M. (2015). Factors associated with feelings of happiness among the elderly. *Iran Journal of Nursing*, *27* (92), 23-32. [Persian]. https://doi.org/10.29252/ijn.27.92.23

Baird, B. M., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2010). Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies. *Social Indicators Research, 99*(2), 183-203. https://doi.org/10.1007/s11205-010-9584-9

Baruth, M., Lee, D. C., Sui, X., Church, T. S., Marcus, B. H., Wilcox, S., & Blair, S. N. (2011). Emotional outlook on life predicts increases in physical activity among initially inactive men. *Health Education & Behavior, 38*(2), 150-158. https://doi.org/10.1177/1090198110376352

Biskas, M., Cheung, W., Juhl, J., Sedikides, C., Wildschut, T., & Hepper, E. (2018). A prologue to nostalgia: savouring creates nostalgic memories that foster optimism. *Cognition and Emotion, 33*(3),1-11. https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1458705

Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health, 12*(2), 175-196. https://doi.org/10.1080/0963823031000103489

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2017). *Savoring: A new model of positive experience*: Psychology Press.

Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Kalil, A., Hughes, M. E., Waite, L., & Thisted, R. A. (2008). Happiness and the invisible threads of social connection: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 195–219). Guilford Press.

Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion, 27*(2), 103-123. https://doi.org/10.1023/A:1024569803230

https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies,7*(4), 397-404. https://doi.org/10.1007/s11482-006-9007-x

Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest, 5*(1), 1-31. https://doi.org/10.1111/j.09637214.2004.00501001.x

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Efklides, A., Kalaitzidou, M., & Chankin, G. (2003). Subjective quality of life in old age in Greece: The effect of demographic factors, emotional state and adaptation to aging. *European Psychologist, 8*(3), 178-191. https://doi.org/10.1027//1016-9040.8.3.178

Fortier, M. S., & Morgan, T. L. (2021). How optimism and physical activity interplay to promote happiness. *Current Psychology*, 1-9. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01294-y

Gana, K., Bailly, N., Saada, Y., Joulain, M., & Alaphilippe, D. (2013). Does life satisfaction change in old age: Results from an 8-year longitudinal study. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 68*(4), 540-552. https://doi.org/10.1093/geronb/gbs093

Geiger, P. J., Morey, J. N., & Segerstrom, S. C. (2017). Beliefs about savoring in older adulthood: Aging and perceived health affect temporal components of perceived savoring ability. *Personality and Individual Differences, 105*, 164-169. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.049

Gerstorf, D., Ram, N., Röcke, C., Lindenberger, U., & Smith, J. (2008). Decline in life satisfaction in old age: longitudinal evidence for links to

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences, 18*(6), 293-299. https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003

Carver, S. C., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30*, 879-889. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006

Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: a quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine, 70*(7), 741-756. https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31818105ba

Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *The Journal of Positive Psychology, 5*(5), 355-366. https://doi.org/10.1080/17439760.2010.508883.

Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion, 9*(3), 361-368. https://doi.org/10.1037/a0015952

Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Della Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. A. (2010). Optimism and its impact on mental and physical well-being. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health, 6*, 25–29. https://doi.org/10.2174/1745017901006010025

Deary, I. J., Corley, J., Gow, A. J., Harris, S. E., Houlihan, L. M., Marioni, R. E., Penke, L., Rafnsson, S. B., & Starr, J. M. (2009). Age-associated cognitive decline. *British Medical Bulletin, 92*(1), 135-152. https://doi.org/10.1093/bmb/ldp033

Demirtaş, A. S. (2020). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators. *Anales de Psicología/Annals of Psychology, 36*(2), 320-329. https://doi.org/10.6018/analesps.381181

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43.

Korea. *Journal of Preventive Medicine and Public Health, 43*(4), 292-300. https://doi.org/10.3961/jpmph.2010.43.4.292

Karami, J., Sanjabi, A., & Karimi, P. (2017). The prediction of life satisfaction among the elderly based on resilience and happiness. *Aging* Psychology, *2*(4), 229-236. [Persian]

Keykhosravi Beygzadeh, Z., Rezaei, A., & Khalouei, Y. (2015). The relationship between social support and life satisfaction with happiness among home-dwelling older adults in shiraz. *Iranian Journal of Ageing, 10* (2),172-179. [Persian]

Kim, J., Lee, S., Chun, S., Han, A., & Heo, J. (2017). The effects of leisure-time physical activity for optimism, life satisfaction, psychological well-being, and positive affect among older adults with loneliness. *Annals of Leisure Research, 20*(4), 406-415. https://doi.org/10.1080/11745398.2016.1238308

Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(6), 1112. https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1112

Liu, B., Floud, S., Pirie, K., Green, J., Peto, R., Beral, V., & Collaborators, M. W. S. (2016). Does happiness itself directly affect mortality? The prospective UK Million Women Study. *The Lancet, 387*(10021), 874-881. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01087-9

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*: penguin.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*(2), 137-155. https://doi.org/10.1023/A:1006824100041

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803-855. distance-to-death. *Psychology and Aging, 23*(1), 154-168. https://doi.org/10.1037/0882-7974.23.1.154.

Hamzehpoor Haghighi, T., & Asadi Majreh, S. (2019). Correlatives of happiness in university students: Optimism, meaning of life and coping strategies. *Social Workmag, 8* (2), 5-12. [Persian]

Haybron, D. (2007). Life satisfaction, ethical reflection, and the science of happiness. *Journal of Happiness Studies, 8*(1), 99-138. https://doi.org/ 10.1007/s10902-006-9006-5

Hoe, S. L. (2008). Issues and procedures in adopting structural equation modeling technique. *Journal of Applied Quantitative Methods, 3*(1), 76- 83.

Hosieni, S., Rezaei, A., & Keykhosravi, Z. (2011). A comparison of old men and women's social support, life satisfaction, happiness and depression. *Quarterly Journal of Women and Society*, *2*(8),143-162. [Persian]

Hurley, D. B., & Kwon, P. (2013). Savoring helps most when you have little: Interaction between savoring the moment and uplifts on positive affect and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies, 14*(4), 1261-1271. https://doi.org/10.1177/0091415016669146

Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, B. F. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice, 7*(3), 176-187. https://doi.org/10.1080/17439760.2012.671345

Ju, H., Shin, J. W., Kim, C. w., Hyun, M. h., & Park, J. w. (2013). Mediational effect of meaning in life on the relationship between optimism and well-being in community elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 56*(2), 309-313. https://doi.org/10.1016/j.archger.2012.08.008

Jung, M.S., Muntaner, C., & Choi, M. K. (2010). Factors related to perceived life satisfaction among the elderly in South

https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803

Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(4), 692-708. https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.4.692

Mroczek, D. K., & Spiro III, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: findings from the veterans affairs normative aging study. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*(1), 189-202. https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.189

Nemati, S., & Mehdipour, F. M. (2016). The relationship between life satisfaction and happiness: The mediating role of resiliency. *International Journal of Psychological Studies, 8*(3), 194-201. https://doi.org/10.5539/ijps.v8n3p194

Ng, S. T., Tey, N. P., & Asadullah, M. N. (2017). What matters for life satisfaction among the oldest-old? Evidence from China. *PloS one, 12*(2), 1-16. https://doi.org. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171799

Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences, 49*(5), 368-373. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048

Ramsey, M. A., & Gentzler, A. L. (2014). Age differences in subjective well-being across adulthood: The roles of savoring and future time perspective. *The International Journal of Aging and Human Development, 78*(1), 3-22. https://doi.org/10.2190/AG.78.1.b

Ramtin, S., & nikpeyma, N. (2020). Investigating the happiness promotion Strategies in Iranian older adults: a review article. *Journal of Gerontology*, *4* (4), 40-55. [Persian]

Sadler, M. E., Miller, C. J., Christensen, K., & McGue, M. (2011). Subjective wellbeing and longevity: A co-twin control study. *Twin Research and Human Genetics, 14*(3), 249-256. https://doi.org/10.1375/twin.14.3.249

Saleh Manige, H., Papi, S.h., Sahaf, R., Abbasi, A.S. M., Ramshini, M., Rassafiani, M., & et al. (2020). Predicting the perception of aging based on optimism in the elderly people Iranian. *Journal of Ageing, 14*(4), 450-461. [Persian]

Scheier, M.F, & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized. outcome expectancies. *Health psychology, 4*(3), 219-247. https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219

Schueller, S. M. (2010). Preferences for positive psychology exercises. *The Journal of Positive Psychology, 5*(3), 192-203. https://doi.org/10.1080/17439761003790948

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410-421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology, 5*(5), 377-389. https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763

Sheikhi, M., Hooman, H. A., Ahadi, H., & Mansour, M. (2010). Psychometric characteristics of life satisfaction scale. *Journal of Thought and Behavior in Clinical Psychology, 5* (19), 26-36. [Persian]

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 65*(5), 467-487. https://doi.org/10.1002/jclp.20593.

Singh, K., & Shalimi, D. J.(2008. Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 34*, 40-45.

Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2016). The benefits of savoring life: Savoring as a moderator of the relationship between health and life satisfaction in older adults. *The International Journal of Aging and Human Development, 84*(1), 3-23. https://doi.org/10.1177/0091415016669146

Smith, J. L., & Hanni, A. A. (2019). Effects of a savoring intervention on resilience and well-being of older adults. *Journal of Applied Gerontology, 38*(1), 137-152. https://doi.org/10.1177/0733464817693375

Smith, J. L., & Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & mental health, 19*(3), 192-200. https://doi.org/10.1080/13607863.2014.986647

Stanojević, D., Krstić, M., Jaredić, B., & Dimitrijević, B. (2014). Proactive coping as a mediator between resources and outcomes: A structural equations modeling analysis. *Applied Research in Quality of Life, 9*(4), 871-885. https://doi.org/10.1007/s11482-013-9274-2

Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 107*(22), 9985-9990. https://doi.org/10.1073/pnas.1003744107

Subaşı, F., & Hayran, O. (2005). Evaluation of life satisfaction index of the elderly people living in nursing homes. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 41*(1), 23-29. https://doi.org/10.1016/j.archger.2004.10.005

Tajabadi, Z., & Dehghani, F. (2021). The prediction of the life satisfaction based on the attachment styles and gratitude in the elderly living in a nursing home. *Aging Psychology*, 7(1), 81-69. [Persian].

Trompetter, H., Lamers, S., Westerhof, G. J., Fledderus, M., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Both positive mental health and psychopathology should be monitored in psychotherapy: Confirmation for the dual-factor model in acceptance and commitment therapy. *Behaviour Research and Therapy, 91*, 58-63. https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.01.008

Vahedi Kojnagh, H., Afshari, A., Rezaei Malajagh, R., Eghbali, A.,& Taheri, M. (2020). The prediction of the elderly's life satisfaction based on health-promoting lifestyle. *Aging Psychology*, 6(3), 297-285. [Persian]

Valizadeh, H. & Ahmadi, V. (2021). The effectiveness of acceptance and aommitment-based Therapy on the quality of life and death anxiety in the elderly. *Aging Psychology*, *7*(2), 153-166. [Persian]

Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. *Happiness, Economics and Politics*, 3, 45-69. https://doi.org/10.4337/9781849801973.00009

Vijayshri, N. (2015). Life satisfaction Influenced by optimistic and pessimistic attitude: A study of older adults. *International Journal of Scientific Research, 5*(1), 728-731. https://doi.org/10.36106/ijsr

Warren, P., Van Eck, K., Townley, G., & Kloos, B. (2015). Relationships among religious coping, optimism, and outcomes for persons with psychiatric disabilities. *Psychology of Religion and Spirituality, 7*(2), 91-99. https://doi.org/10.1037/a0038346

Wilson, C. A. (2016). *The Relationship between Emotional Intelligence, Resiliency, and Mental Health in Older Adults: The Mediating Role of Savouring*. Electronic Thesis and Dissertation Repository. 3844. https://doi.org/ir.lib.uwo.ca/etd/3844.

Wilson, C. A., & Saklofske, D. H. (2018). The relationship between trait emotional intelligence, resiliency, and mental health in older adults: the mediating role

Yavari, K., Basakha, M., Sadeghi, H., & Naseri, A. (2015). *Economic Aspects of Ageing. Salmand. Iranian Journal of Ageing, 10* (1), 92-105. [Persian]

of savouring. *Aging & Mental Health, 22*(5), 646-654. https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1292207