



The Effectiveness of Drama Therapy on Happiness and Life Expectancy of Older Women Living in Nursing Homes

Houshang Garavand^{1*}  and Zahra Mohammadi¹ 

¹ Dept. of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran

² Dept. of Psychology, Faculty of Humanities, Toloumehr Non-Profit University of Qom, Qom, Iran

Article Info

Article History

Received: 12.07.2023

Revised: 26.10.2023

Accepted: 01.11.2023

ePublished: 06.11.2023

Keywords

life expectancy, happiness, drama therapy, elderly

How to cite this article

Garavand, H., & Mohammadi, Z. (2023). The Effectiveness of drama therapy on happiness and life expectancy of elderly women living in a nursing home. *Aging Psychology*, 9(3), 259-275.

*Corresponding Author

Houshang Garavand

Email

garavand.h@lu.ac.ir



© The Author(s)

Publisher: Razi University

Abstract

The older adults are subject to loneliness and isolation, and due to physical and mental disabilities, their individual independence is threatened in many cases. The set of these conditions leads to a decrease in the quality of life and ultimately to a decrease in happiness and life expectancy in older adults. As a result, this study aimed to determine the effectiveness of drama therapy on increasing the happiness and life expectancy of older women. This was a quasi-experimental study with pretest-posttest design with a control group. The statistical population included all older women residing in nursing homes in Qom, Iran in 2023, among whom 30 people (65 to 80 years old) were selected using convenience sampling method and with regarded to the inclusion criteria, and randomly assigned into experimental and control groups. The experimental group received eight 90-minute sessions of drama therapy and the control group did not receive any training. The content of the sessions was derived from Moreno's perspective on drama therapy. Participants responded the Oxford happiness questionnaire and Snyder's life expectancy test. The data were analyzed using univariate analysis of covariance (ANCOVA) in SPSS-26 software. The results showed that drama therapy led to a significant increase in happiness and life expectancy in the experimental group ($P < .01$). Based on the results, it is recommended that counselors and psychologists of nursing homes take advantages of drama therapy along with other methods to improve happiness and life expectancy in older adults.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Happiness and life expectancy in older adults diminish due to the downward trend of biological processes and the increase in quantitative and qualitative stressors during old age. Despite the implementation of interventions such as drama therapy for targeting depression, death anxiety, social anxiety, social adjustment, and subjective well-being in older adults, the effectiveness of this therapeutic approach concerning both happiness and life expectancy has not been simultaneously investigated in Iran. This is while that the older population poses a fundamental challenge for future of Iran that society will inevitably confront. This study was conducted due to the efficacy of drama therapy as one of the effective methods to enhance happiness and life expectancy, and given the ever-increasing older population, alongside limited research on the impact of drama therapy on the happiness and life expectancy of older adults. Moreover, the results of this research could have practical implications for families with older members, counseling centers, psychological services, and older adults' care facilities. Based on the results of present study and similar ones, authorities could consider enrolling older individuals in drama therapy workshops to enhance their psychological attributes. Therefore, this study aimed to investigate the effectiveness of drama therapy on increasing the happiness and life expectancy in older women.

Method

This study was a quasi-experimental research with pretest-posttest design with a control group. The statistical population consisted of all older women residing in the nursing homes in Qom, Iran in 2023, among which Fatemieh nursing home was selected using convenience sampling, in which thirty participants were selected according to the inclusion criteria and were randomly assigned into experimental and control groups, each of which had 15 members. Inclusion criteria comprised (1) age between 65 to 80 years, (2) being literate, (3) scoring lower on the Oxford happiness and Snyder's life expectancy scales, and (4) willingness to participate, while exclusion criteria included (1) the consumption of psychiatric medications, (2) history of receiving drama therapy, and (3) absence for more than one session. Participants filled out the questionnaires. The content of sessions was extracted from Moreno's perspective on drama therapy. The experimental group received eight 90-minute sessions of drama therapy once a week, while the control group did not receive any intervention. The therapeutic protocol was implemented by the researcher and a theater director using methods such as lectures, question and answer, group discussions, and practical skill exercises in group form in Fatemieh nursing homes. At the end of each session, based on the taught content, tasks were assigned to the older women, which were considered at the beginning of the subsequent session and feedback was given to them. The

data obtained from the questionnaires were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA) in SPSS-26 software.

Results

Prior to conducting ANCOVA, it was established that the distribution of scores of variables in the experimental and control groups was normal. The results also indicated the homogeneity of variances and regression coefficients. As the assumptions of the ANCOVA were

met, ANCOVA was utilized to examine the effectiveness of drama therapy on happiness and life expectancy. The results indicated that in the pretest phase, the mean scores of happiness and life expectancy in two groups had no significant difference before the intervention. However, the mean scores of happiness and life expectancy of the experimental group indicated an increase after the intervention. The results of this analysis are presented in Table 1.

Table 1

The results of ANCOVA for the difference between the experimental and control groups in the post-test

Source	SS	df	SM	F	Sig	Effect size
happiness						
Pre-test	.592	1	.592	.056	.814	.002
Group	8178.83	1	8178.83	775.17	.001	.96
Error	284.83	27	10.55			
life expectancy						
Pre-test	6.88	1	6.88	5.93	.022	.18
Group	1228.98	1	1228.98	1056.67	.001	.97
Error	31.38	27	1.16			

As demonstrated in Table 3, there was a significant difference between the experimental and control groups in terms of happiness. In other words, according to the mean score of happiness in the experimental group (51.53) compared to mean score of happiness in the control group (18.46), drama therapy led to a significant increase in happiness within the experimental group. Therefore, the first hypothesis was confirmed. Plus, there was a significant difference between the experimental and control groups in terms of life expectancy. In other words,

considering the mean score of life expectancy in the experimental group (27.33) compared to the mean score of life expectancy in the control group (14.06), drama therapy resulted in a substantial increase in life expectancy in the experimental group. Hence, the second hypothesis was confirmed.

Conclusion

Drama therapy is a performance-centered approach that uses repeated theatrical exercises to facilitate the reconstruction of both positive and negative emotional situations which helps individuals to enhance their

positive emotions and reduce their negative ones. Therefore, according to its theatrical play, creative techniques, and attractiveness, drama therapy can contribute to increasing happiness. The efficacy of art therapy in improving older adults' life expectancy lies in fostering connections among individuals and between individuals and the therapist, enhancing intimacy, self-expression, disclosure, and emotional exploration within an art-based relationship. When these relationships develop within a group setting, it leads to the enhancement of the level of connection and interaction among individuals, the diminishment of negative emotions, and affects the shared objectives in areas of personal functioning, such as interacting with others, which, in turn, result in the increase of the effectiveness of therapy. Drama therapy provides a platform where older adults, who suffer from anxiety-related issues, can indirectly express their emotions and unpleasant experiences they might feel unable to articulate directly, through pantomime, role-playing, and personalization. Hence, drama therapy in comparison with verbal

communication can be considered as a more suitable tool for establishing connections, all of which collectively may contribute to an increase of life expectancy.

Ethical Consideration

Ethical Code

This article is extracted from the second author's master thesis with the code 484027 from ToloueMehr University, Qom.

Financial Support

This study had no financial support.

Authors' Contributions

H.G: Writing-Review & editing, project administration, and supervision; Z.M: Conceptualization, methodology, software, validation, formal analysis, visualization, data curation, writing-original draft

Conflict of Interest

The authors had no conflicts of interest.

Acknowledgments

The researchers hereby express their gratitude and appreciation to the authorities of Fatemieh nursing home in Qom and the older women for their cooperation.



اثربخشی نمایش درمانی بر شادکامی و امید به زندگی زنان سالمند ساکن در خانه سالمندان

هوشنگ گراوند^{۱*} و زهرا محمدی^۱

^۱ گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران
^۲ گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، مؤسسه آموزش عالی طلوع مهر قم، قم، ایران

چکیده

سالمندان در معرض تنهایی و انزوا هستند و به دلیل ناتوانی‌های جسمی و ذهنی در موارد زیادی استقلال فردی‌شان تهدید می‌شود. مجموعه این شرایط به افت کیفیت زندگی و در نهایت کاهش شادکامی و امید به زندگی در سالمندان منجر می‌شود. در نتیجه، این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی نمایش درمانی بر شادکامی و امید به زندگی زنان سالمند انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری کلیه زنان سالمند سراهای شهر قم در سال ۱۴۰۲ بودند که از میان آنان ۳۰ نفر (۶۵ تا ۸۰ سال) با روش نمونه‌گیری در دسترس و با توجه به معیارهای ورود به مطالعه انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در جلسات نمایش‌درمانی شرکت کردند و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. محتوای جلسات برگرفته از دیدگاه مورنو در زمینه نمایش‌درمانی بود. شرکت کنندگان در پژوهش به پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد و آزمون امید به زندگی اشنايدر پاسخ دادند. داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند. نتایج نشان داد که نمایش‌درمانی منجر به افزایش معناداری شادکامی و امید به زندگی در گروه آزمایش شد ($P < 0/01$). بر اساس نتایج توصیه می‌گردد که مشاوران و روان‌شناسان سرای سالمندی برای بهبود شادکامی و امید به زندگی در سالمندان از روش نمایش‌درمانی در کنار سایر روش‌ها استفاده نمایند.

اطلاعات مقاله

سابقه مقاله

دریافت: ۱۴۰۲/۰۴/۲۱

اصلاح: ۱۴۰۲/۰۸/۰۴

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۸/۱۰

چاپ الکترونیکی: ۱۴۰۲/۰۸/۱۵

کلیدواژه‌ها

امید به زندگی، شادکامی، نمایش‌درمانی، سالمندان

نحوه ارجاع به مقاله

گراوند، ه. و محمدی، ز. (۱۴۰۲). اثربخشی نمایش‌درمانی بر شادکامی و امید به زندگی زنان سالمند ساکن در خانه سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۹(۳)، ۲۷۵-۲۵۹.

* نویسنده مسئول

هوشنگ گراوند

پست الکترونیکی

garavand.h@lu.ac.ir

(۱۳۹۴) در بررسی جامع شادکامی سالمندان در شهر زاهدان، بیان داشتند ۳۵٪ سالمندان از نظر شادکامی وضعیت مطلوبی نداشتند. همچنین، نتایج مطالعات نشان دادند بین میزان شادکامی سالمندان مقیم سرای سالمندان با ابعاد کیفیت زندگی (سلامت جسمی و روان‌شناختی) (لاچسی و همکاران، ۲۰۱۸؛ مرادخانی و خوشنویس، ۱۳۹۵)، سلامت روانی و رضایت از زندگی (قدمپور و همکاران، ۱۳۹۷) رابطه معناداری وجود دارد. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند شادکامی عنصر معنی‌داری در زندگی است و کمبود شادکامی منجر به پیامدهای جدی مرتبط با سلامتی می‌شود که می‌تواند با نشانه‌های افسردگی، کاهش توان‌شناختی، احساسات شدید تهی بودن، رها شدگی، ملاقات مکرر با پزشک، کیفیت زندگی پایین‌تر (بوسما و همکاران، ۲۰۱۵؛ ریکو- اوربیه و همکاران، ۲۰۱۶) و افزایش خطر خودکشی همراه باشد (تیلویس و همکاران، ۲۰۱۱). همچنین شادکامی موجب افزایش احساس بهزیستی در زندگی خود و دیگران می‌شود و چنین افرادی دارای امیدواری، احساس تعلق، تجربه موفقیت، سطح بالای علاقه اجتماعی و سلامت و کیفیت زندگی مطلوب‌تری هستند (بیدا و همکاران، ۲۰۱۹).

علاوه بر شادکامی، میزان کیفیت و امید به زندگی^۳ در سالمندان به دلیل سیر نزولی فرایندهای زیست‌شناختی و افزایش کمی و کیفی استرس‌های دوران سالمندی، مواجهه با مرگ اجتناب‌ناپذیر و اضطراب همراه با آن رو به کاهش است (ژانگ و همکاران، ۲۰۱۹؛ گرینبلت-کیمرون و همکاران، ۲۰۲۱). در همین راستا، پژوهش‌های متعدد به امیدواری نیز به عنوان یک مؤلفه مثبت‌گرا که بر پیامدهای شناختی و عاطفی پیری و سالمندی در رفتار افراد مؤثر است، اشاره کرده‌اند (یادگاری و همکاران، ۱۴۰۰؛ لونگ و همکاران، ۲۰۲۰). سطح بالای امید به زندگی با بهزیستی روان‌شناختی، کنارآمدن با استرس، تنظیم پریشانی هیجانی، عزت نفس، شایستگی اجتماعی و خودکارآمدی همراه است (وینبرگ و همکاران، ۲۰۱۶؛ ثریا و مسعودی‌نژاد، ۱۳۹۶). اشنایدر (۲۰۰۰) بنیان‌گذار نظریه امید و درمان مبتنی بر آن، امید را به عنوان سازه‌ای شامل دو مفهوم، اینگونه تعریف کرده است: «توانایی طراحی گذرگاه‌هایی به سوی اهداف مطلوب به‌رغم موانع موجود و عاملیت یا عامل انگیزش لازم برای استفاده از این

سالمندی^۱ به عنوان یک پدیده زیست‌شناختی طبیعی و ناگزیر به شمار می‌آید و براساس تخمین سازمان ملل متحد جمعیت سالمندان جهان از ۳۵۰ میلیون نفر در سال ۱۹۷۵ به یک میلیارد و یکصد میلیون نفر در سال ۲۰۲۵ خواهد رسید (ژو و همکاران، ۲۰۲۲). درصد جمعیت زنان سالمند در جهان بیش از مردان سالمند است. درصد جمعیت زنان سالمند در ایران مانند آمار جهانی، به دلیل امید به زندگی بالاتر و مرگ‌ومیر کمتر، بیشتر است. نسبت جنسی سالمندان ایرانی (مردان به زنان) در سرشماری ۱۳۹۵ به ۹۷ رسید؛ بنابراین پیش‌بینی‌ها بر زنده شدن سالمندی در ایران دلالت دارد (طایری و همکاران، ۱۴۰۰). سالمندان از جمله آسیب‌پذیرترین گروه‌ها در بحران‌های مختلف نیز به شمار می‌روند (آکسفورس و ایوانیدیس، ۲۰۲۲). لذا این جمعیت کثیر از جامعه نیاز به برنامه‌های مدون و بررسی منظم سلامت در دو بعد جسم و روان دارند (فرانسیس، ۲۰۲۲).

یکی از ویژگی‌هایی که در سالمندان به دلیل مشکلات مربوط به سالمندی افت می‌کند شادکامی^۲ است (پاک، ۲۰۲۰) که به عنوان یک احساس یا وضعیت روان‌شناختی به معنای قضاوت و ارزیابی فرد از میزان تحقق اهداف، آرزوها و باورهای فرد و درجه مطلوبیت کلی کیفیت زندگی وی می‌باشد (سیو و همکاران، ۲۰۲۲). شادکامی دارای دو مؤلفه عاطفی و شناختی است که مؤلفه عاطفی نشان‌دهنده لذت و داشتن هیجان‌های مثبت و نداشتن هیجان‌های منفی و مؤلفه شناختی نشان‌دهنده رضایت از زندگی است (فانینگ و انیل، ۲۰۱۹). این سازه باعث ایجاد شور، نشاط، انرژی، سرزندگی، تحرک و پویایی در زندگی می‌شود و همانند سپری می‌تواند انسان را در برابر استرس‌ها و مشکل‌های جسمانی و روان‌شناختی محافظت کند (ماماتزاکیس و تسیوناس، ۲۰۲۱). بررسی شادکامی در سالمندان به دلیل شرایطی که با آن مواجه‌اند، بسیار مهم است؛ زیرا شادکامی در کیفیت زندگی و سلامت افراد سالمند نقش بسزایی دارد (ملاشهری و همکاران، ۱۳۹۴). مطالعه طولی انجام‌شده بر بیش از دو هزار تن از آمریکایی‌های مکزیک تبار بالاتر از ۶۵ سال، نشان می‌دهد میزان هیجان‌های مثبت تعیین‌شده در شروع مطالعه، پیش‌بینی‌کننده مرگ و بیماری یا ناتوانی افراد پس از ۲ سال هستند (کار، ۲۰۱۳). ملاشهری و همکاران

¹ elderly² happiness³ life expectancy

گذرگاه‌ها». یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی انسان، امید است. امید، نیرویی هیجانی است که تخیل را به سمت موارد مثبت هدایت می‌کند. سالمندانی که زندگی خود را معنادار می‌بینند، اعتقاد دارند که زندگی هدف مهمی دارد و قابل فهم است و ضریب امیدواری بالایی دارند (وسترهوف و همکاران، ۲۰۱۲). مطالعات نشان داده‌اند که امید به زندگی در سالمندان با متغیرهای اساسی همچون کیفیت خواب و سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت (ایران‌شاهی و قله‌نویی، ۱۳۹۶)، شوخ‌طبعی و حمایت اجتماعی (برزگر برفروبی و همکاران، ۱۳۹۴) رابطه دارد. بنابراین امید به زندگی در سالمندان انعطاف‌پذیری، نشاط و توانایی خلاصی از ضرباتی را که زندگی بر آنها تحمیل می‌کند، می‌دهد و باعث افزایش رضایت از زندگی و بهزیستی روانی در آنان می‌شود (اسماعیلی شاد و همکاران، ۱۳۹۸؛ هرناندز و اورهولسر، ۲۰۲۱).

درمان‌های زیادی برای ارتقا شادکامی و امید به زندگی در سالمندان به کار رفته است که از میان آنها میتوان به خاطره‌پردازی گروهی (نوری پور لیاولی و همکاران، ۱۳۹۴؛ مجذوبی و همکاران، ۱۳۹۱)، توانمندسازی خودمراقبتی (اورکی و همکاران، ۱۳۹۸)، روایت‌درمانی گروهی (چنگیزی و پناه علی، ۱۳۹۵)، طرحواره‌درمانی (محمدی، ۱۳۹۴) و درمان متمرکز بر شفقت (طلعتی و همکاران، ۱۴۰۰) برای متغیر شادکامی و امید به زندگی با هم اشاره کرد. درمان ارائه شده در این مطالعه نمایش‌درمانی است، که در ایران کمتر به آن پرداخته شده است. همانطور که ذکر شد، برای بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت از جمله شادکامی و امید به زندگی روش‌های بسیاری وجود دارد اما روش نمایش‌درمانی که یکی از روش‌های مؤثر می‌باشد (کاتمر و همکاران، ۲۰۲۰) در داخل کشور کمتر به آن پرداخته شده است.

نمایش‌درمانی یک روش درمانی پویا و تجربی برگرفته از هنر درمانی است که توسط مورنو^۱ در اوایل دهه ۱۹۲۰ پیشنهاد و در آن فرد زندگی کنونی، گذشته و آینده خود را به نمایش می‌گذارد و سپس مورد بررسی قرار می‌دهد (پوریزیان و پورزیان، ۲۰۲۲). این روش ترکیبی از روان‌درمانی، آموزش مهارت‌های اجتماعی و نمایش مشکل‌های روانی است که در آن افراد گروه بازیگر نبوده و همه بخش‌های آن فی‌البداهه است و افراد زندگی خصوصی خود را بازی می‌کنند و همان‌طور که واقعاً هست به نمایش می‌گذارند (السون، ۲۰۱۸). در روش

نمایش‌درمانی بیان غیرقضاوت‌گرانه افکار، رفتارها و باورهای به فرد اجازه می‌دهد بدون احساس تهدید توسط دیگران به ابراز خود و تسهیل ابراز احساس‌ها و هیجان‌های خود بپردازند و از طریق برون‌ریزی عاطفی و تخلیه بار هیجانی اقدام به هماهنگ کردن زندگی درونی خود با زندگی عینی کند (تستونی و همکاران، ۲۰۱۸).

نمایش‌درمانی روشی گروهی مبتنی بر رویکرد رابطه‌محور است که به فرد کمک می‌کند تا در یک موقعیت خودجوش علاوه بر بیان ابعاد روان‌شناختی مشکل‌ها خود با به نمایش گذاشتن آنها اقدام به ارزیابی و بازنگری آنها کند. در شیوه مذکور فرد متوجه می‌شود که هنگام ارتباط با محیط پیرامون و روابط بین فردی و اجتماعی بهتر است به چه صورت عمل نماید (گیورگان، ۲۰۲۰). جمعیت سالخورده با توجه به موضوعاتی که اغلب در درمان به آن می‌پردازند، از جمله غم و اندوه و از دست دادن و تغییر در هویت، نیازهای خاصی دارند. نمایش‌درمانی فضایی را برای کنکاش در این موضوعات حساس فراهم می‌کند و غنی‌سازی خلاقانه و مشارکت در زندگی بعدی را فراهم می‌کند (پارتیج، ۲۰۲۲). در گروه سالمندان، به طور معمول، همان داستان یا مسأله‌ای بیشتر مطرح می‌شود که نشان می‌دهد سالمند خود را مزاحم و یا مورد بی‌مهری می‌داند و نیاز به توجه دارد، عمل به ظاهر ساده گوش‌دادن به خودی خود اثر درمانی دارد، این امر به ویژه برای افراد سالخورده سرای سالمندی که روزها پر از انتظار برای برآورده کردن نیازهای‌شان است و عادت دارند همواره در نقش شخص سوم با آنها صحبت شود، بسیار مهم است، اینکه به آنها گوش فرا داده می‌شود، بدون اینکه قضاوت یا پیشنهادی برای حل مسأله صورت بگیرد، به سالمند کمک می‌کند که خود را بار دیگر مورد توجه تلقی کند (جانسون، ۲۰۱۲). مرور بر پیشینه پژوهشی در این قلمرو نشان می‌دهد که به رغم به کارگیری مداخلاتی از نوع نمایش‌درمانی در سالمندان، از جمله کاهش افسردگی (جنابی و هکاران، ۲۰۲۳؛ عثمان، ۲۰۰۵؛ هامام سی، ۲۰۰۶)، کاهش اضطراب مرگ (مردی و همکاران، ۱۳۹۹)، کاهش اضطراب اجتماعی در سالمندان (فلسمن و همکاران، ۲۰۱۹)، ارتقای سلامت (آنتونیاسی جونو و همکاران، ۲۰۲۰)، سازگاری اجتماعی و بهزیستی فاعلی (چراغی و نعمت‌طاوسی، ۱۳۹۹)، شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی (عبداللهی مشکلو و خوش‌گفتار، ۱۳۹۸؛

^۱ Moreno

آزمایش ۷۲/۴ و گروه کنترل ۷۳/۲۰ سال بود؛ به طوری که در گروه آزمایش ۵ نفر ۷۰-۶۶ سال (۳۳/۳۳ درصد)، ۶ نفر ۷۵-۷۱ سال (۴۰ درصد) و ۴ نفر ۸۰-۷۶ سال (۲۶/۶۷ درصد) و در گروه کنترل ۴ نفر ۷۰-۶۶ سال (۲۶/۶۷ درصد)، ۶ نفر ۷۵-۷۱ سال (۴۰ درصد) و ۵ نفر ۷۶-۸۰ سال (۳۳/۳۳ درصد) داشتند. علاوه بر آن در گروه آزمایش تحصیلات ۵ نفر ابتدایی (۳۳/۳۳ درصد)، ۴ نفر سیکل (۲۶/۶۷ درصد)، ۶ نفر دیپلم (۴۰ درصد) و در گروه کنترل تحصیلات ۴ نفر ابتدایی (۲۶/۶۷ درصد)، ۶ نفر سیکل (۴۰ درصد) و ۵ نفر دیپلم (۳۳/۳۳ درصد) بود.

ابزار

پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد (OHQ)^۱. این پرسش‌نامه توسط آرگایل و لو (۱۹۸۹) با ۲۹ گویه طراحی شد. گویه‌ها با استفاده از مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت (صفر=الف تا ۳=د) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات بین صفر تا ۸۷ و نمره بالاتر نشان‌دهنده شادکامی بیشتر است. آرگایل و لو روایی و اگرایی ابزار را با پرسش‌نامه افسردگی بک و کلارک^۲ (۱۹۸۸) تأیید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش کردند. سوهانی و برقی ایرانی (۱۳۹۷) پایایی ابزار ۱ با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش کردند. در این مطالعه پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ برآورد شد. در پژوهش حاضر، پایایی این پرسش‌نامه به روش همسانی درونی محاسبه شد و آلفای کرونباخ آن ۰/۹۲ به دست آمد.

پرسش‌نامه امید به زندگی (SHS)^۳. این مقیاس توسط اشنایدر و همکاران (۱۹۹۱)، ساخته شد و حاوی ۱۲ سؤال با طیف لیکرتی ۴ امتیازی است که برای سنین ۱۵ سال به بالا طراحی شده و شامل دو خرده مقیاس تفکر عاملی (۴ سؤال) و تفکر راهبری (۴ سؤال) و چهار سؤال انحرافی است و مدت زمان خیلی کم (حدود ۲ تا ۵ دقیقه) برای پاسخ دادن به آن لازم است. برای پاسخ به هر سؤال، پیوستاری از ۱ (کاملاً غلط) تا ۴ (کاملاً درست) در نظر گرفته شده است. بنابراین مجموع نمرات از ۸ تا ۳۲ متغیر می‌باشد و نمرات بالاتر نشان‌دهنده امید به زندگی بالاتر است. اعتبار سازه این آزمون بر اساس دقت، شدت، رضایت‌مندی با واریانس ۰/۷۲ و پایایی آن با آلفای کرونباخ ۰/۷۴ و ۰/۷۸ بود (هرناندز و اورهولسر، ۲۰۲۱). همایی و پویان مهر (۱۳۹۶) در پژوهشی

چینگ-تنگ و همکاران، (۲۰۱۹)، کیفیت زندگی (جانسیت و همکاران، ۲۰۱۵)، آزیمر (کیم و همکاران، ۲۰۰۵)، اما اثربخشی نمایش‌درمانی با دو متغیر شادکامی و امید به زندگی به طور همزمان در ایران بررسی نشده است. این در حالی است که سالمندی جمعیت، یکی از چالش‌های اساسی ایران در آینده خواهد بود که جامعه ناچار است با آن روبه‌رو شود (آباد و هارون رشیدی، ۱۴۰۱). از آنجاکه یکی از روش‌های مؤثر در بهبود شادکامی و امید به زندگی، نمایش‌درمانی است و با توجه به جمعیت روزافزون سالمندان و پژوهش‌های اندک درباره اثربخشی این درمان بر شادکامی و امید به زندگی سالمندان، این پژوهش انجام خواهد شد. همچنین نتایج این پژوهش می‌تواند برای خانواده‌های دارای سالمند، مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی و سراهای سالمندی تلویحات کاربردی داشته باشد. آنان بر اساس نتایج پژوهش حاضر و پژوهش‌های مشابه می‌توانند برای بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی سالمندان، آنان را در کارگاه‌های آموزشی نمایش‌درمانی ثبت نام نمایند. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی نمایش‌درمانی بر افزایش شادکامی و امید به زندگی زنان سالمند انجام شد. فرضیه‌های مطالعه عبارتند از اینکه (۱) نمایش‌درمانی بر شادکامی سالمندان مؤثر است و (۲) نمایش‌درمانی بر امید به زندگی سالمندان مؤثر است.

روش

طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش کلیه زنان سالمند سراهای شهر قم در سال ۱۴۰۲ بودند که سرای سالمندی فاطمیه با روش در دسترس انتخاب و با توجه به معیارهای ورود به مطالعه تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت بودند از (۱) داشتن سن ۸۰-۶۵ سال، (۲) داشتن سواد خواند و نوشتن، (۳) کسب نمره پایین‌تر در پرسش‌نامه‌های شادکامی و امید به زندگی و (۴) تمایل جهت شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج از مطالعه عبارت بودند از (۱) مصرف داروهای روان‌پزشکی، (۲) سابقه دریافت نمایش‌درمانی و (۳) غیبت بیشتر از یک جلسه می‌شدند. شرکت‌کنندگان ۳۰ نفر بودند؛ به طور که ۱۵ نفر در گروه نمایش‌درمانی (۵۰ درصد) و ۱۵ نفر در گروه کنترل (۵۰ درصد) قرار داشتند. میانگین سنی گروه

¹ Oxford happiness questionnaire

² Beak & Clark

³ Snyder's hope scale

در ایجاد تغییرات سازنده، استفاده می‌شود. در جلسات نمایش‌درمانی علاوه بر ایجاد فرصت برای سالمندان جهت بازی در نقش‌های دلخواه به منظور تسهیل در ابراز هیجانات و بیان مشکلات از فنون تسهیل‌سازی جهت ایجاد تعامل بین افراد، فن‌صندلی خالی، آینه، عصای جادو، اتاق تاریک و غیره استفاده گردید. جلسات نمایش‌درمانی در خانه سالمندان قم و به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای یک جلسه برگزار شد. پس از آشنایی شرکت‌کنندگان با دوره، در این روش از فنون مختلف با تأکید بر بازی گروهی و آموزش غیرمستقیم تعامل‌های اجتماعی استفاده شده است. خلاصه پروتکل در جدول ۱ آمده است.

ضریب اعتبار این آزمون را ۰/۵۶ بدست آوردند. همچنین بزرگبرفروبی و همکاران (۱۳۹۴) ضرایب پایایی این پرسش‌نامه را به روش‌های آلفای کرونباخ و تصنیف محاسبه کردند. این ضرایب به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۷۲ بودند که ضرایب قابل قبولی می‌باشند. در این مطالعه پایایی با روش آلفای کرونباخ برای تفکر عاملی ۰/۸۵ و تفکر راهبردی ۰/۸۸ بود.

پروتکل درمانی. محتوای جلسات برگرفته و گسترش یافته از دیدگاه مورنو در زمینه نمایش‌درمانی بود که این پروتکل در پژوهش مردی و همکاران (۱۳۹۹) اجرا و تنظیم شده است. در این جلسات از روش‌های عملی مانند گروه‌سنجی، آموزش نقش، ایفای نقش و پویایی گروه به منظور تسهیل

جدول ۱

شرح جلسات موجود در پروتکل نمایش‌درمانی

جلسه	هدف	محتوی
اول	آشنایی و ایجاد فضای صمیمانه و توأم با آرامش و اعتماد	آشنایی و اعتمادسازی، ایجاد فضای مناسب برای آزادی عمل و برقراری اعتماد متقابل، بیان قوانین گروه و رعایت نکات اخلاقی
دوم	آشنایی با مفهوم تئاتر و نمایش‌درمانی و اعتمادسازی بیشتر شناخت زبان بدن، تعریف و شناخت انواع هیجان، درک تأثیر هیجان‌ها و تخلیه هیجانی	تمرین‌های پرورش بدن و بیان، تلاش برای برقراری گفت‌وگو، طرح مسأله، بیان احساس‌ها و ایجاد اعتماد، تمرین‌های تمرکزی، بدنی و بیانی، استفاده کنترل شده از بدن و بیان و استفاده از تکنیک‌های صندلی خالی و وارونگی نقش
سوم	توسعه مهارت‌های کلامی و غیر کلامی، توجه به احساس‌های شادمانه و غم‌انگیز و تعدیل آنها و تسهیل ابرازگری هیجانی	تمرین بدنی و بیانی و ابراز هیجان‌های مختلف نسبت به سایر اعضا، تمرین آوایی و موسیقایی و هماهنگ گروهی، تمرین بدنی و ابرازگری هیجانی (شادی، غم، ترس و نفرت) با استفاده از حرکت‌های چهره
چهارم	مواجهه با تعارض‌ها و آگاهی از ابراز هیجان‌ها و تقویت ابرازگری هیجانی، تسهیل و ترغیب گروه به بازگویی مشکلات، بازسازی نمایشی و تخلیه هیجانی	تمرین‌های تقویت حواس پنج‌گانه، بازی واکنش‌های ابرازگری هیجانی در قالب حرکت‌های بدنی - چهره‌ای، تمرین‌های بدنی و بیانی، موزون‌سازی حرکات جمعی، نقش‌آفرینی و بازی در نقش‌ها و تکنیک‌های صندلی خالی
پنجم	نقش‌آفرینی و بازی نمایشی درباره موضوع‌های شاد و تخلیه هیجانی، تقویت قوه تخیل، بیان آرزوها، مشکل‌ها، خواسته‌ها و افکار مثبت و منفی و تخلیه هیجانی	تمرین بدنی و بیانی، روایت‌گری نمایشی، نقل‌خاطرات و استفاده از فن مضاعف و آینه، تمرین‌های بدنی و بیانی، درک موقعیت‌های نمایشی، قراردادی افراد در شرایط بداهه نمایشی و بداهه‌گویی
ششم	آشنایی بیشتر با وجوه شخصیتی و احساس‌های خود و تخلیه هیجانی	تمرین‌های بدنی و بیانی، بازی نمایشی، نمایش اعمال ساده روزمره و بازی کلامی و ایمایی (اشاره‌ای)
هفتم	بازسازی تجربه‌های سالمند توسط خود و سایر اعضا و پالایش و تخلیه هیجانی	تمرین‌های بدنی و بیانی، سفر رویایی گروهی و یک نفری و تقویت تخیل‌پروری
هشتم	مرور جلسات، گرفتن بازخورد از اعضا و بازبینی احساس‌ها و تجربه‌های سالمندان	تمرین‌های بدنی و بیانی، استفاده از تکنیک فروشگاه جادو و مرور و جمع‌بندی جلسات

پژوهش و اخذ مجوزهای لازم از مسئولان، همه زنان سالمند از نظر دو متغیر شادکامی و امید به زندگی ارزیابی شدند و تعداد ۳۰ نفر از آنها که پایین‌ترین نمره‌ها را در دو

روش اجرا

برای انجام پژوهش حاضر پس از هماهنگی با مسئولان سرای سالمندی فاطمیه، بیان اهداف، اهمیت و ضرورت

پرسش‌نامه مذکور کسب کردند و واجد شرایط ورود به مطالعه بودند، انتخاب شدند. برای افراد نمونه علاوه بر بیان هدف و اهمیت پژوهش، درباره رعایت نکات اخلاقی اطمینان خاطر داده شد و آنان رضایت‌نامه شرکت آگاهانه در پژوهش را امضاء کردند. سپس نمونه‌ها به روش تصادفی به دو گروه ۱۵ نفری تقسیم و با روش تصادفی یکی از گروه‌ها به‌عنوان گروه آزمایش و گروه دیگر به‌عنوان گروه کنترل انتخاب شد. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای یک بار در هفته (نمایش‌درمانی) دریافت کرد و به طور معمول در میان هر جلسه یک استراحت ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای داشتند و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. پروتکل آموزشی توسط پژوهشگر (ارشد روانشناسی عمومی) و یک کارگردان تئاتر با روش‌های سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی و تمرین عملی مهارت‌ها در

سرای سالمندی فاطمیه به صورت گروهی در ماه‌های تیر و مرداد سال ۱۴۰۲ اجرا شد. در پایان هر جلسه بر اساس محتوای آموزش داده شده، تکلیفی به زنان سالمند داده و در آغاز جلسه بعد ضمن بررسی آنها به آنان بازخورد داده شد. سه روز پس از اتمام مداخله، هر دو گروه از نظر شادکامی و امید به زندگی ارزیابی و داده‌های حاصل از اجرای پرسش‌نامه‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون وارد نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و تحلیل کواریانس تک متغیری (آنکوا) استفاده شد.

یافته‌ها

در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی متغیرها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه آزمایش و کنترل شامل میانگین و انحراف معیار گزارش شده است.

جدول ۲

شاخص‌های توصیفی متغیرهای شادکامی و امید به زندگی به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
شادکامی	میانگین (انحراف استاندارد) ۱۷/۸۷ (۳/۵۶)	میانگین (انحراف استاندارد) ۵۱/۵۳ (۳/۱۳)	میانگین (انحراف استاندارد) ۱۸/۱۳ (۲/۶۹)	میانگین (انحراف استاندارد) ۱۸/۴۶ (۳/۲۴)
امید به زندگی	۱۳/۸۰ (۲)	۲۷/۳۳ (۱/۳۹)	۱۳/۲ (۰/۶۸)	۱۴/۰۶ (۰/۸۸)

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌کنید، نمره‌های گروه آزمایش در متغیر خردمندی نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون افزایش زیادی داشته است. همچنین نمرات پس‌آزمون در متغیر تاب‌آوری افراد گروه آزمایش افزایش چشم‌گیری نسبت به گروه کنترل نشان می‌دهد، اما در گروه کنترل تفاوت مشهودی بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون مشاهده نمی‌شود. با توجه به طرح پژوهش حاضر از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره (آنکوا) برای تجزیه و تحلیل نتایج اصلی استفاده شد. در همین راستا برای بررسی همگونی واریانس دو گروه در مرحله پس‌آزمون، از آزمون همگونی واریانس‌های لوین استفاده شد. آزمون لوین محاسبه شده برای متغیر خردمندی $[F(1,30)=0.271 P=0.607 > 0.05]$ و برای متغیر تاب‌آوری $[F(1,30)=0.138 P=0.713 > 0.05]$ به لحاظ آماری معنی‌دار نبود، بنابراین مفروضه همگونی واریانس‌ها تأیید شد. همچنین مفروضه مهم تحلیل کواریانس 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 نبودن میزان F در سطح $F=0.009 P=0.927 > 0.05$ در متغیرهای خردمندی و $[F=0.0669 P=0.420 > 0.05]$ در تاب‌آوری بود. به علاوه جهت بررسی پیش فرض توزیع طبیعی متغیرهای وابسته از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. مطابق نتایج این آزمون توزیع طبیعی در متغیرها وجود دارد چرا که Z به دست آمده در سطح 0.05 معنی دار نمی‌باشد. از آنجاکه مفروضه‌های آزمون تحلیل کواریانس محقق شده است، برای بررسی اثربخشی مریبگری راه‌حل محور بر خردمندی و تاب‌آوری از تحلیل کواریانس تک‌متغیری (آنکوا) استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۳ آمده است.

همانطور که در جدول ۳ نشان داده شده است بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ شادکامی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، نمایش‌درمانی با توجه به میانگین شادکامی گروه آزمایش (۵۱/۵۳) نسبت به میانگین شادکامی گروه کنترل (۱۸/۴۶)، موجب افزایش معنادار شادکامی در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر برابر با

جدول ۳

نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری شادکامی و امید به زندگی زنان دو گروه به کنترل پیش‌آزمون

متغیر وابسته	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
شادکامی	پیش‌آزمون	۰/۵۹۲	۱	۰/۵۹۲	۰/۵۶	۰/۸۱۴	۰/۰۰۲
	گروه	۸۱۷۸/۸۳	۱	۸۱۷۸/۸۳	۷۷۵/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۹۶
	خطا	۲۸۴/۸۷	۲۷	۱۰/۵۵			
امید به زندگی	پیش‌آزمون	۶/۸۸	۱	۶/۸۸	۵/۹۲	۰/۰۲۲	۰/۱۸
	گروه	۱۲۲۸/۹۸	۱	۱۲۲۷/۹۸	۱۰۵۶/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۹۷
	خطا	۳۱/۳۸	۲۷	۱/۱۶			

این درک و توانمندی می‌رساند که بتواند با کمک امید، خوش‌بینی، انعطاف‌پذیری و نوع‌دوستی به نحو مطلوب و شایسته‌ای عمل و بر مشکل‌ها غلبه کند. افراد در روش نمایش‌درمانی یاد می‌گیرند که هر شخصی در طول زندگی ممکن است دچار خطا و اشتباه شوند و پس از انجام اشتباه باید به دنبال تجربه از آن و جبران باشند. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه روش نمایش‌درمانی روشی نمایش‌محور است که با ایجاد شرایط برای بازسازی موقعیت‌های هیجانی مثبت و منفی و با تمرین‌های مکرر نمایشی به فرد کمک می‌کند تا هیجان‌های مثبت خود را افزایش و هیجان‌های منفی خود را کاهش دهند. در نتیجه، روش نمایش‌درمانی با برخورداری از بازی‌های نمایشی و تکنیک‌های خلاقانه و داشتن جذابیت می‌تواند سبب افزایش شادکامی در زنان سالمند شود.

فرضیه دوم این مطالعه مبنی بر اینکه نمایش‌درمانی بر امید به زندگی زنان سالمند ساکن در خانه سالمندان تأثیر دارد، تأیید شد که این یافته با مطالعه عبداللهی مشکنلو و خوش‌گفتار (۱۳۹۸) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که اثرگذاری هنردرمانی در بهبود امید به زندگی سالمندان در گسترش میزان ارتباط بین افراد سالمند با یکدیگر و با درمانگر، افزایش صمیمیت، خودآشکارسازی، بی‌پرده‌گویی، و کشف احساس‌ها در یک رابطه مبتنی بر هنر است. زمانی که این فرایند در قالب گروه قرار بگیرد، اثربخشی آن بیشتر خواهد شد و سطح ارتباط و تعامل افراد را بهبود می‌بخشد و هیجان‌های منفی را کاهش می‌دهد و بر اهداف مشترک بر موقعیت‌ها و حیطه‌های عملکرد شخصی مانند تعامل با دیگر افراد تأثیر می‌گذارد (کللیک، ۲۰۱۷). در جریان هنردرمانی، فرد سالمند آگاهی بیشتری به خود پیدا می‌کند و بینش او افزایش می‌یابد و همچنین، حس خلاقانه مفیدتری پیدا می‌نماید (موریتز و وودوارد،

۰/۹۶ است، یعنی ۹۶ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات شادکامی مربوط به تأثیر نمایش‌درمانی است. بنابراین فرضیه اول تأیید شد. همچنین همان‌طور که نشان داده شده است بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ امید به زندگی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، نمایش‌درمانی با توجه به میانگین امید به زندگی گروه آزمایش (۲۷/۳۳) نسبت به میانگین امید به زندگی گروه کنترل (۱۴/۰۶) موجب افزایش معنادار امید به زندگی در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر برابر با ۰/۹۷ است، یعنی ۹۷ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات امید به زندگی مربوط به تأثیر نمایش‌درمانی بر امید به زندگی است. بنابراین فرضیه دوم تأیید شد.

بحث و نتیجه‌گیری

کاهش شادکامی و امید به زندگی از جمله پیامدهایی است که سالمندی ممکن است به دنبال داشته باشد. بنابراین امروزه در مباحث و پژوهش‌های روان‌شناسی، این امر پذیرفته شده است که تأکید بر هیجان‌های مثبت و تلاش در جهت تقویت این هیجان‌ها می‌تواند در ابعاد گوناگون زندگی فردی و اجتماعی، اثرات مثبتی برای فرد همراه داشته باشد. در نتیجه، این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی نمایش‌درمانی بر شادکامی و امید به زندگی زنان سالمند انجام شد.

فرضیه اول این مطالعه مبنی بر این که نمایش‌درمانی بر شادکامی سالمندان تأثیر دارد، تأیید شد که این یافته با مطالعات مردی و همکاران (۱۴۰۰)، چراغی و نعمت‌طالوسی (۱۳۹۹)، عبداللهی مشکنلو و خوش‌گفتار (۱۳۹۸) و جانسیت و همکاران (۲۰۱۵) همسو است. در تبیین این یافته‌ها بر مبنای پژوهش گیورگان (۲۰۲۰) می‌توان گفت که نمایش‌درمانی بر نقاط قوت و احساس‌های مثبت متمرکز است و این روش به فرد کمک می‌کند تا بتواند بدون در نظر گرفتن شرایط فعلی خود به سطح مطلوبی از رفاه برسد و علاوه بر آن فرد را به

سالمند و زنان و مردان سالمند سایر سراهای سالمندی یا سایر شهرها انجام و نتایج آن با نتایج این مطالعه مورد مقایسه قرار گیرد. پیشنهادهای دیگر استفاده از مصاحبه برای جمع‌آوری داده‌ها به جای پرسش‌نامه و یا در کنار پرسش‌نامه و پیگیری اثربخشی نتایج در بلندمدت می‌باشد. همچنین، به عنوان آخرین پیشنهاد می‌توان به مقایسه اثربخشی نمایش‌درمانی با سایر روش‌های مثل درمان عقلانی-عاطفی، خاطرپردازی و غیره اشاره کرد.

سپاس‌گزاری

بدینوسیله پژوهشگران تشکر خود را از مسئولان سرای سالمندی فاطمیه شهر قم و زنان سالمند اعلام می‌نمایند.

منابع

- آباد، ی.، و هارون رشیدی، ه. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر نشخوار فکری و اضطراب وجودی سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۱(۱)، ۱۰-۱.
- اسماعیلی‌شاد، ب.، قاسمی، م.، و مرتضوی کیاسری، ف. (۱۳۹۸). رابطه سواد سلامت و کیفیت زندگی با نقش میانجی سازگاری اجتماعی در افراد سالمند. *فصلنامه تعالی مشاوره و روان‌درمانی*، ۱(۳۱)، ۱۴-۱.
- اورکی، م.، مهدی‌زاده آ.، و درتاج، ا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش توانمندسازی خودمراقبتی بر امید به زندگی و شادکامی و کیفیت زندگی سالمندان در مراکز مراقبت از سالمندان ایرانی شهر دی. *سالمند: مجله سالمندی ایران*، ۱۴(۳)، ۳۳۰-۳۳۱.
- ایران‌شاهی، ا.، و قلعه‌نویی، د. (۱۳۹۶). ارزیابی دسترسی سالمندان دارای ناتوانی‌های جسمی حرکتی به امکانات لازم در فضاهای شهری، نمونه موردی خیابان چهارباغ عباسی اصفهان. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۷(۳)، ۴۴-۳۷.
- برزگر بفرویی، ک.، اهالی‌آباد، م.، و محمدی قلعه تکی، س. (۱۳۹۴). رابطه حمایت اجتماعی و شوخ‌طبعی با امید به زندگی در سالمندان شهر یزد. *فصلنامه پرستاری سالمندان*، ۱(۴)، ۳۵-۲۴.
- ثریا، س.، و مسعودی‌نژاد، م. (۱۳۹۶). نقش امید به زندگی در سلامت سالمندان. مقاله ارائه شده در اولین همایش ملی پژوهش‌های نظری و عملی در معماری و شهرسازی، اسکو. چراغی، فاطمه و نعمت طاوسی (۱۳۹۹). اثربخشی روان‌نمایشگری بر سازگاری اجتماعی و بهزیستی فاعلی در سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۶(۲)، ۱۶۳-۱۴۹.
- چنگیزی، ف.، و پناه علی، ا. (۱۳۹۳). اثربخشی روایت‌درمانی گروهی بر میزان امید به زندگی و شادکامی سالمندان شهر تبریز. *فصلنامه آموزش و ارزشیابی*، ۹(۳۴)، ۷۶-۶۳.

۲۰۰۷). در واقع نمایش‌درمانی به عنوان یک روش جذاب برای سالمندان، یک روش گروه‌درمانی است که از طریق آن خصوصیات شخصیتی، ارتباطات میان‌فردی، تعارضات و کشمکش‌های روانی و همین‌طور اختلالات احساسی و عاطفی با روش‌های مخصوص نمایشی مورد مشاهده و بررسی قرار می‌گیرند. نمایش‌درمانی تحلیل شناختی را با ابعاد تجربی و کنشی مرتبط می‌سازد و از طریق درگیری کردن ذهن و جسم در لحظه اینجا و اکنون باعث بینش فرد نسبت به احساسات خود می‌شود. به رفتار درآوردن یک احساس، فکر یا نگرش منجر به درک بهتر آنها می‌شود که این موضوع می‌تواند در تعدیل هیجان‌ها و به تبع آن در کاهش اضطراب نقش بسزایی را ایفا کند (ایربای و همکاران، ۲۰۱۸). در واقع نمایش‌درمانی بستری را مهیا می‌کند که در آن سالمند با مشکلات اضطرابی می‌تواند عواطف و تجربیات ناخوشایند خود را که از ابراز مستقیم آنها عاجز است، به شکل غیرمستقیم و در قالب پانتومیم، بازی نقش، و شخصیت‌بخشی ابراز کند. بنابراین نمایش‌درمانی را می‌توان ابزار مفید و مناسب‌تری برای برقراری ارتباط نسبت به صحبت دانست که همه این موارد می‌تواند باعث افزایش امید به زندگی شود (عبداللهی مشکنلو و خوشگفتار، ۱۳۹۸).

به‌طور کلی نتایج این مطالعه نشان‌دهنده اثربخشی نمایش‌درمانی بر افزایش شادکامی و امید به زندگی در زنان سالمند بود. این نتایج برای درمان‌گران و متخصصان سلامت به‌ویژه آنهایی که با سالمندان سروکار دارند دارای تلویحات کاربردی بسیاری می‌باشد. با توجه به نتایج درمان‌گران و متخصصان سلامت می‌توانند از روش نمایش‌درمانی برای افزایش شادکامی زنان سالمند استفاده کنند. علاوه بر آن، نتایج این پژوهش می‌تواند برای مدیران نظام سلامت جهت انجام فعالیت‌های روان‌پرستاری و پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی و حتی کاهش و درمان آنها از طریق ارتقای خدمات روان‌پرستاری و ایجاد اتخاذ سیاست‌های آموزشی و درمانی جدید برای سالمندان مورد استفاده قرار گیرد.

مهم‌ترین محدودیت‌های این مطالعه شامل استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، استفاده از ابزارهای خودگزارشی، عدم پیگیری نتایج، تک جنسیتی بودن جامعه و محدود شدن جامعه به زنان سالمند سرای سالمندی فاطمیه شهر قم بود. بنابراین، توصیه گردد که در پژوهش‌های آتی از روش‌های نمونه‌گیری با خطای کمتر مثل تصادفی استفاده شود. این مطالعه بر روی مردان

همایی، ر.، و پویان مهر، م (۱۳۹۶). رابطه کیفیت خواب و سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت با سازگاری اجتماعی و امید به زندگی در بین سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۳ (۴)، ۲۸۰-۲۷۱.

یادگاری، ر.، یوسفی افراشته، م.، حیاتی، م.، و ابراهیمی، ل. (۱۴۰۰). رابطه جهت‌گیری مذهبی با بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان: نقش میانجی سلامت معنوی. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۵ (۳)، ۹۴-۸۵.

References

- Abad, Y., & Haroon Rashidi, H. (2022). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Rumination and Existential Anxiety in the Elderly Men. *Aging Psychology*, 8(1), 10-1. [Persian]. https://jap.razi.ac.ir/article_2088.html?lang=fa
- Abdullahi Meshkanlo, H., & Khoshgoftar, A. (2018). The effect of drama therapy on happiness and increasing life expectancy in the elderly, the first Iranian congress of positive psychology, Tehran. [Persian] <https://civilica.com/doc/1022317>
- Antoniassi Junior, G., Costa, A. R. S., Beretta, R. C. D. S., & Figueiredo, G. L. A. (2020). Promoting health through psychodrama with a group of seniors attended at the social assistance reference center. *Revista Brasileira De Psicodrama*, 28(1), 71-76. <https://doi.org/10.15329/2318-0498.19103>
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and individual differences*, 11(10), 1011-1017. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90128-E](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90128-E)
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. *Recent advances in social psychology: An international perspective*, 189-203.
- Axfors, C., & Ioannidis, J. P. (2022). Infection fatality rate of COVID-19 in community-dwelling elderly populations. *European Journal of Epidemiology*, 37(3), 235-249. <https://doi.org/10.1007/s10654-022-00853-w>
- Barzegar Bafrooei, K., Ahali Abadeh, M., & Mohamadi GHaletaky, S. (2015). The relationship between social support and sense of humor on life expectancy

- سوهانی، ا.، و برقی ایرانی، ز. (۱۳۹۷). اثربخشی توان‌بخشی روانی مبتنی بر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خودمراقبتی، شادکامی و خودکارآمدی در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو. *فصلنامه روان‌شناسی پیری*، ۴ (۳)، ۲۴۹-۲۳۵.
- طایبری، س.، جعفری، م.، علی‌محمدزاده، خ.، حسینی، س. م.، و شهبانقی، ک. (۱۴۰۰). مدل مفهومی سلامت زنان سالمند در ایران: مطالعه مروری. *مجله سالمندی ایران*، ۱۶ (۳)، ۳۲۹-۳۰۴.
- طلعتی، ف.، شریفی، ع. ا.، و مشفق، م. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر شادکامی و امید به زندگی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش بهزیستی. *فصلنامه مددکاری اجتماعی*، ۱۰ (۳)، ۶۶-۵۸.
- عبداللهی مشکنلو، ح.، و خوش‌گفتار، ع. (۱۳۹۸). تأثیر دراماتراپی در شادکامی و افزایش امید به زندگی در سالمندان، نخستین کنگره ایرانی روانشناسی مثبت، تهران.
- قدم‌پور، ع. ا.، مرادی‌زاده، س. و شاه‌کریمی، م. ش. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش شادکامی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان. *فصلنامه روانشناسی پیری*، ۴ (۱)، ۳۸-۲۷.
- مجدوبی، م. ر.، مؤمنی، خ. م.، امانی، ر.، و حجت‌خواه، م. (۱۳۹۱). اثربخشی خاطره‌پردازی ساختارمند گروهی بر ارتقای کیفیت زندگی و شادکامی سالمندان. *فصلنامه علمی- پژوهشی روان‌شناسی تحولی روان‌شناسان ایرانی*، ۹ (۳)، ۱۸۲-۲۰۲.
- محمدی، ا. (۱۳۹۴). اثربخشی طرحواره درمانی بر بهزیستی روان‌شناختی شادکامی و امید به زندگی سالمندان. *فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی*، ۶ (۲۴)، ۸۹-۸۱.
- مرادخانی، ن.، و خوشنویس، ا. (۱۳۹۵). پیش‌بینی رابطه بین کیفیت زندگی و شادکامی سالمندان فعال و غیرفعال شهر تهران. *دومین کنفرانس ملی چارسوی علوم انسانی*، شیراز.
- مردی، ن.، عارفی، م.، مومنی، خ. م.، امیری، ح. (۱۳۹۹). همسنجی اثربخشی سایکودرام، خاطره‌پردازی و درمان عقلانی- عاطفی و رفتاری بر اضطراب مرگ سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۶ (۲)، ۱۴۸-۱۳۱.
- ملاشهری، م.، نوری پورلیاوی، ر.، حسینیان، س.، علیخانی، م.، رسولی، آ. و طباطبایی، ع. (۱۳۹۴). بررسی جامع شادکامی سالمندان در شهر زاهدان. *فصلنامه روانشناسی پیری*، ۱ (۲)، ۳۴-۲۳.
- نوری‌پور لیواوی، ر.، علیخانی، م.، حسینیان، س.، سهیلی‌زاده، س.، و محمدی‌فرد، م. ع. (۱۳۹۴). اثربخشی خاطره‌پردازی گروهی بر شادکامی و امید به زندگی سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۱ (۳)، ۱۵۶-۱۴۷.

- in the elderly Yazd. *Journal of geriatric nursing*, 1(4), 24-35. [Persian] <http://jgn.medilam.ac.ir/article-1-131-fa.html>
- Bieda, A., Hirschfeld, G., Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Lin, M., & Margraf, J. (2019). Happiness, life satisfaction and positive mental health: Investigating reciprocal effects over four years in a Chinese student sample. *Journal of Research in Personality*, 78, 198-209. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.11.012>
- Bosma, H., Jansen, M., Schefman, S., Hajema, K. J., & Feron, F. (2015). Lonely at the bottom: a cross-sectional study on being ill, poor, and lonely. *Public Health*, 129(2), 185-187. <http://dx.doi.org/10.1016/j.puhe.2014.1.016>
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Changizi, F., & Panahali, A. (2016). Effectiveness of group narrative therapy on life expectancy and happiness of the elderly in Tabriz. *Journal of Instruction and Evaluation*, 9(34), 63-76. [Persian] https://jinev.tabriz.iau.ir/article_523161.html
- Cheraghi, F., & NematTavousi, M. (2020). The Effectiveness of psychodrama on social adjustment and subjective well-being in the elderly. *Aging Psychology*, 6(2), 149-163. [Persian] https://jap.razi.ac.ir/article_1511.html
- Ching-Teng, Y., Ya-Ping, Y., & Yu-Chia, C. (2019). Positive effects of art therapy on depression and self-esteem of older adults in nursing homes. *Social Work in Health Care*, 58(3), 324-338. <https://doi.org/10.1080/00981389.2018.1564108>
- Erbay, L. G., Reyhani, I., Unal, S., Ozcan, C., Ozcocer, T., Ucar, C., & Yıldız, S. (2018). Does psychodrama affect perceived stress, anxiety-depression scores and saliva cortisol in patients with depression? *Psychiatry Investigation*, 15(10), 970-975. doi: 10.30773/pi.2018.08.11.2
- Esmaili Shad, B., Ghasemi, M., & Mortazavi Kiasari, F. (2019). The relationship between health literacy and quality of life with the mediating role of social adjustment in the elderly. *Journal of Excellence in counseling and psychotherapy*, 8(31), 1-14. [Persian] https://journal-counselling.islamshahr.iau.ir/article_671054.html?lang=fa
- Fanning, A. L., & O'Neill, D. W. (2019). The Wellbeing-Consumption paradox: Happiness, health, income, and carbon emissions in growing versus non-growing economies. *Journal of Cleaner Production*, 212, 810-821. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.11.223>
- Felsman, P., Seifert, C. M., & Himle, J. A. (2019). The use of improvisational theater training to reduce social anxiety in adolescents. *The Arts in Psychotherapy*, 63, 111-117. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.12.001>
- Francis, J. (2022). Elder orphans on Facebook: Implications for mattering and social isolation. *Computers in Human Behavior*, 127, 107023. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107023>
- Ghadampour, E., Moradizadeh, S., & Shahkarami, M. (2018). The effectiveness of Mindfulness Training on increasing happiness and improving quality of life in Elderly. *Aging Psychology*, 4(1), 27-38. [Persian] https://jap.razi.ac.ir/article_900.html
- Greenblatt-Kimron, L., Kestler-Peleg, M., Even-Zohar, A., & Lavenda, O. (2021). Death anxiety and loneliness among older adults: Role of parental self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9857. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189857>
- Gurgan, U. (2020). The Effect of Psychodrama Integrated Psycho-Education Program on Resilience and Divorce Adjustment of Children of Divorced Families. *World Journal of Education*, 10(1), 56-68. URL: <https://doi.org/10.5430/wje.v10n1p56>
- Hamamci, Z. (2006). Integrating psychodrama and cognitive behavioral therapy to treat moderate depression. *The Arts in Psychotherapy*, 33(3), 199-207.

- <https://doi.org/10.1016/j.aip.2006.02.001>
- Hernandez, S. C., & Overholser, J. C. (2021). A systematic review of interventions for hope/hopelessness in older adults. *Clinical gerontologist, 44*(2), 97-111. <https://doi.org/10.1080/07317115.2019.1711281>
- Homaei, R., & Pooyanmehr, M. (2018). The relationship between health promoting life styles and sleep quality with social adjustment and life expectancy among elderly. *Aging Psychology, 3*(4), 271-280. [Persian]
https://jap.razi.ac.ir/article_847_en.html?lang=fa
- Iranshahi, A., & Ghalehnoee, M. (2017). An Evaluation of the Access of seniors with Physical Disabilities to Required Facilities in Urban Spaces; the Case of Chahar Bagh-e Abbasi Street of Isfahan. *Middle Eastern Journal of Disability Studies, 7*, 1-11. [Persian] <http://jdisabilstud.org/article-1-652-fa.html>
- Jaaniste, J., Linnell, S., Ollerton, R. L., & Slewa-Younan, S. (2015). Drama therapy with older people with dementia—Does it improve quality of life? *The Arts in Psychotherapy, 43*, 40-48. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.12.010>
- Jenabi, E., Bashirian, S., Ayubi, E., Rafiee, M., & Bashirian, M. (2023). The effect of the art therapy interventions on depression symptoms among older adults: a meta-analysis of controlled clinical trials. *Journal of geriatric psychiatry and neurology, 36*(3), 185-192. DOI: 10.1177/08919887221130264
- Johnson, D. (2012). Psychodrama and the Elderly. *Psychodrama and the Elderly, 119-138*.
<http://digital.casalini.it/10.3280/FORU2012-005012> - Casalini id: 2501505
- Katmer, A. N., Demir, R., Çekiç, A., & Hamamci, Z. (2020). The Effect of Psychodrama on Subjective Well-Being and Trait Anxiety. *Journal of Educational Issues, 6*(2), 269-286. DOI: 10.5296/jei.v6i2.17600
- Killick, K. (Ed.). (2017). *Art therapy for psychosis: Theory and practice*. Taylor & Francis.
- Kim, S. D., Jang, H. R., & Lee, W. K. (2005). Effects of psychodrama on the elderly patients with dementia. *Journal of Korean Geriatric Psychiatry, 9* (1) 57-62. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/wpr-141779>
- Long, K. N., Kim, E. S., Chen, Y., Wilson, M. F., Worthington Jr, E. L., & VanderWeele, T. J. (2020). The role of hope in subsequent health and well-being for older adults: An outcome-wide longitudinal approach. *Global Epidemiology, 2*, 100018. <https://doi.org/10.1016/j.gloepi.2020.100018>
- Luchesi, B. M., de Oliveira, N. A., de Moraes, D., de Paula Pessoa, R. M., Pavarini, S. C. I., & Chagas, M. H. N. (2018). Factors associated with happiness in the elderly persons living in the community. *Archives of gerontology and geriatrics, 74*, 83-87. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.10.006>
- Majzooobi, M. R., Momeni, K., Amani, R., & Hojjat Khah, M. (2012). The effectiveness of structured group reminiscence on the enhancement of the elderly's life quality and happiness. *Developmental Psychology: Iranian psychologists, 9* (34), 182-202. [Persian]
https://jjip.stb.iau.ir/article_512233.html?lang=fa
- Mamatzakis, E. C., & Tsionas, M. G. (2021). Making inference of British household's happiness efficiency: A Bayesian latent model. *European Journal of Operational Research, 294*(1), 312-326. <https://doi.org/10.1016/j.ejor.2021.01.031>
- Mardi, N., Arefi, M., Momeni, K., & Amiri, H. (2020). The comparison of the effectiveness of psychodrama, reminiscence and rational-emotional and behavioral treatment on death anxiety in the elderly. *Aging Psychology, 6*(2), 131-148. [Persian] 10.22126/JAP.2020.5456.1436
- Mohammadi, A (2015). The Effect of Schema Therapy of Psychological Wellbeing and Happiness and Hope in the Elderly. *Journal of Analytical-Cognitive Psychology, 6* (24), 89-81.

- [Persian]
https://psy.garmsar.iau.ir/article_536285.html
- Molashahri, M., Noori Pourlayavali, R., Hosseinian, S., Alikhani, M., Rasooli, A., & Tabatabaei, H. (2015). Comprehensive study of elderly's happiness in Zahedan city. *Aging Psychology, 1*(2), 23-34. [Persian]
https://jap.razi.ac.ir/article_293.html
- Moradkhani, N., & Khoshnevis, E. (2015). Predicting the relationship between quality of life and happiness of active and inactive elderly in Tehran. 2th Conference on 4 corners of Humanities [Persian]
<https://civilica.com/doc/604955>
- Moritz, S., & Woodward, T. S. (2007). Metacognitive training in schizophrenia: from basic research to knowledge translation and intervention. *Current Opinion in Psychiatry, 20*(6), 619-625. DOI: 10.1097/YCO.0b013e3282f0b8ed
- Nori Pourlayavali, R., Alikhani, M., Hoseynian, S., Soheylizadeh, S., & Mohammadifar, M. (2016). The Effect of group reminiscence on happiness and life expectancy of elderly. *Aging Psychology, 1*(3), 147-156. [Persian]
https://jap.razi.ac.ir/article_329_en.html?lang=fa
- Olsson, P. A. (2018). Psychodrama and the treatment of narcissistic and borderline patients. *Psychodynamic Psychiatry, 46*(2), 252-264. DOI: 10.1521/pdps.2018.46.2.252
- Oraki, M., Mehdizadeh, A., & Dortaj, A. (2019). The effectiveness of self-care empowerment training on life expectancy, happiness and quality of life of the elderly in Iranian elderly care centers in Dubai. *Iranian Journal of Ageing, 14*(3), 320-331. [Persian]
<http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-1663-en.html>
- Osman, O. (2005). The elderly, nursing homes and life voyages: A psychodrama group study. *Turk psikiyatri dergisi= Turkish journal of psychiatry, 16*(2), 124-132. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15981149/>
- Pak, T. Y. (2020). Social protection for happiness? The impact of social pension reform on subjective well-being of the Korean elderly. *Journal of Policy Modeling, 42*(2), 349-366. <https://mpr.ub.uni-muenchen.de/115817/>
- Partridge, E. E. (2022). Art therapy and older adults. In *Foundations of Art Therapy* (pp. 379-412). Academic Press.
- Purrezaian, M., & Purrezaian, H. (2022). Group psychodrama for children with leukemia: A brief report. *Journal of Psychosocial Oncology, 40*(1), 131-135. DOI: 10.1080/07347332.2021.1900484
- Rico-Urbe, L. A., Caballero, F. F., Olaya, B., Tobiasz-Adamczyk, B., Koskinen, S., Leonardi, M., ... & Miret, M. (2016). Loneliness, social networks, and health: a cross-sectional study in three countries. *PloS one, 11*(1), e0145264. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0145264>
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic press.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology, 60*(4), 570. DOI: 10.1037//0022-3514.60.4.570
- Sohani, A., & Barghi Irani, Z. (2018). Effectiveness of psychological rehabilitation based on training of positive thinking skills on self-care, happiness and self-efficacy in elderly people with type 2 diabetes. *Aging Psychology, 4*(3), 235-249. [Persian]
https://jap.razi.ac.ir/article_1011.html?lang=fa
- Soraya, S., & Masoudinejad, M. (2016). The role of life expectancy in the health of the elderly. Paper presented at the first national conference on theoretical and practical researches in architecture and urban planning, Osku. [Persian]
<https://civilica.com/doc/710441>

- Su, Y. S., Lien, D., & Yao, Y. (2022). Economic growth and happiness in China: A Bayesian multilevel age-period-cohort analysis based on the CGSS data 2005-2015. *International Review of Economics & Finance*, 77, 191-205. DOI: 10.1016/j.iref.2021.09.018
- Talati, F., Sharifi, A., & Moshfeghi, M. (2021). Evaluating the Effectiveness of Compassion-Focused Therapy on Happiness and Life Expectancy in Female-Headed Households Supported by the Welfare of Lamerd County. *Quarterly Journal of Social Work*, 10(3), 58-66. [Persian] <http://socialworkmag.ir/article-1-725-en.html>
- Tayeri, S., Jafari, M., Alimohammadzadeh, K., Hosseini, S. M., & Shahanaghi, K. (2021). A conceptual model for Iranian older women's health: A review study. *Iranian Journal of Ageing*, 16(3), 304-329. [Persian] <http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-2121-en.html>
- Testoni, I., Cecchini, C., Zulian, M., Guglielmin, M. S., Ronconi, L., Kirk, K., ... & Cruz, A. S. (2018). Psychodrama in therapeutic communities for drug addiction: A study of four cases investigated using idiographic change process analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 61, 10-20. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.12.007>
- Tilvis, R. S., Laitala, V., Routasalo, P. E., & Pitkälä, K. H. (2011). Suffering from loneliness indicates significant mortality risk of older people. *Journal of aging research*, 2011. <https://doi.org/10.4061/2011/534781>
- Weinberg, M., Besser, A., Zeigler-Hill, V., & Neria, Y. (2016). Bidirectional associations between hope, optimism and social support, and trauma-related symptoms among survivors of terrorism and their spouses. *Journal of Research in Personality*, 62, 29-38. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.03.002>
- Westerhof, G. J., Whitbourne, S. K., & Freeman, G. P. (2012). The aging self in a cultural context: The relation of conceptions of aging to identity processes and self-esteem in the United States and the Netherlands. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(1), 52-60. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr075>
- Xu, Y., Wen, H., Li, J., Yang, J., Luo, K., & Chang, L. (2022). The Relationship between sleep disorders, anxiety, depression, and cognitive function with restless legs syndrome (RLS) in the elderly. *Sleep and breathing*, 26(3), 1309-1318. <https://doi.org/10.1007/s11325-021-02477-y>
- Yadegari, R., Yousefi Afrashteh, M., Hayati, M., & Ebrahimi, L. (2021). The Relationship of religious orientation with psychological wellbeing in elderly people: The Mediating role of spiritual health. *Islamic Life Journal*, 5(3), 85-94. [Persian] <http://islamiclifej.com/article-1-347-fa.html>
- Zhang, J., Peng, J., Gao, P., Huang, H., Cao, Y., Zheng, L., & Miao, D. (2019). Relationship between meaning life and death anxiety in the elderly: self-esteem as a mediator. *BMC geriatrics*, 19, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1316-7>