



The Effectiveness of Positive Psychology Strategies Training on Forgiveness and Death Anxiety in Older Women

Hakimeh Kafi ¹ , Hamid Moolaei Zarandi ^{1*} , Vahid Manzari Tavakoli ² 

¹ Dept. of Psychology, Islamic Azad University, Zarand branch, Zarand, Iran

² Dept. of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran

Article Info

Article History

Received: 29.10.2023

Revised: 22.05.2024

Accepted: 05.06.2024

ePublished: 06.06.2024

Keywords

positive psychology strategies, death anxiety, forgiveness, women, older adults

How to cite this article

Kafi, H., Moolaei Zarandi, H., & Manzari Tavakoli, V. (2024). The Effectiveness of positive psychology strategies training on forgiveness and death anxiety in older women. *Aging Psychology*, 10(1), 41-55.

*Corresponding Author

Hamid Moolaei Zarandi

Email

hamid.molayi@gmail.com



© The Author(s)

Publisher: Razi University

Abstract

One of the undeniable realities of aging is the proximity to death and the resulting anxiety, as well as the lack of forgiveness, which is a serious issue in later life. These factors can significantly weaken the adaptability of older adults. Therefore, this study was conducted with the aim of determining the effectiveness of positive psychology strategies training on forgiveness and death anxiety in older women. This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population included all older women living in Shahrabak, Iran in 1402, among whom 30 participants (15 in the experimental group and 15 in the control group) were selected using convenience sampling method. Participants filled out Ray et al.'s forgiveness and Templer's death anxiety questionnaires. The positive psychology training was performed in nine 70-minute sessions, twice a week, for the experimental group, while the control group did not receive any intervention during this period. Data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA) in SPSS-24 software. The results of ANCOVA indicated that positive psychology training had a significant effect on forgiveness and death anxiety in older women ($P < .01$). Based on the findings, positive psychology training can be applied to increase forgiveness and to reduce the death anxiety in older women.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Older adults have limited recuperative abilities and are more susceptible to illnesses, syndromes, and malaise compared to younger adults. A notable characteristic among them is increased irritability and difficulty in forgiving others and themselves. Therefore, forgiveness is a crucial variable to consider in this demographic. Death anxiety is also a prevalent psychological issue in old age, as this stage is filled with various deficits and incapacities. Death anxiety refers to the feelings of anxiety, worry, or fear related to death or dying, which can lead to distress, physical changes, loss of control, feelings of loneliness, and guilt, thereby negatively affecting an individual's normal life functions. Various treatments have been used to reduce psychological problems in older women, among which positive psychology strategies training is a commonly employed intervention. Given that older adults often think to death due to physical changes, disabilities, and the loss of loved ones, death anxiety seems to be a significant, yet understudied, psychological issue in this population. Forgiveness offers psychological, social, mental, and physical benefits to older adults and can reduce anxiety and depression. Considering the growing older adults' population and the effectiveness of positive psychology strategies in enhancing psychological attributes, this study aimed to determine the

effectiveness of positive psychology strategies training on forgiveness and death anxiety in older women in Shahrabak, Iran.

Method

This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design and a control group. The statistical population included all older women living in Shahrabak in 2023. Thirty participants (15 in the experimental group and 15 in the control group) were selected using a convenience sampling method. Inclusion criteria were (1) age over 65 years, (2) scoring below the mean on the forgiveness questionnaire and above the mean on the death anxiety questionnaire, (3) holding at least a high school diploma, and (4) willingness to participate in the study. Exclusion criteria included severe cognitive disorders, physical illness, and concurrent participation in other training programs. Data collection tools were the Ray et al.'s Forgiveness Questionnaire and Templer's Death Anxiety Questionnaire. The positive psychology strategies training intervention was conducted in nine 70-minute sessions, twice a week, for the experimental group, while the control group received no intervention at the same time. Data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA) in SPSS-24.

Results

Given the study design, ANCOVA was used to analyze the data. The Levene's test confirmed the homogeneity of variances between the two groups in the

posttest stage, validating the homogeneity assumption. Additionally, the homogeneity of regression coefficients assumption was tested by examining the interaction effect of the independent variable and the pretest of each dependent variable on their respective posttests, showing a non-significant F value at the .05 level. The Shapiro-Wilk test confirmed the normal distribution of

the dependent variables, the results of which indicated that Z value is non-significant at the .05 level. Descriptive statistics of forgiveness and death anxiety variables in both groups showed significant differences between pretest and posttest scores in the experimental group compared to the control group. ANCOVA results for forgiveness and death anxiety are presented in Table 1.

Table 1

Results of ANCOVA for forgiveness and death anxiety in post-test

Variable	Source	SS	df	MS	F	Sig.	Effect Size
forgiveness	Pre-test	51.94	1	51.94	1.31	0.12	
	Group	1187.46	1	1187.46	23.98	0.001	0.49
	Error	1066.85	27	39.51			
death anxiety	Pre-test	56.12	1	56.12	2.07	0.17	
	Group	582.43	1	582.43	18.12	0.001	0.56
	Error	867.75	27	32.14			

The results presented in Table 1 indicated that, after controlling for the pre-test effect, the intervention of positive psychology strategies significantly increased forgiveness and reduced death anxiety among elderly women ($P < .05$). The intervention accounted for a 49% increase in forgiveness and a 56% decrease in death anxiety.

Conclusion

Older women often blame themselves for the problems they face and avoid self-forgiveness. Positive psychology interventions help them re-evaluate their cognitive perspectives, recognize

their mistakes, and strive for a more logical and accurate understanding. This intervention also facilitates emotional and rational processes, reconciling older adults with themselves and their challenges, transforming negative attachments to past events into positive ones, and thus enhancing forgiveness. positive psychology also helps shift individuals' perspectives on their life accomplishments, viewing their life and past positively, and reframing death as a natural and hopeful transition. This reduces the anxiety of unknown aspects of death. Thus, positive psychology interventions effectively reduce death anxiety in older women.

Ethical Consideration

Ethical Code

This article has received ethical approval (IR.IAU.KERMAN.REC.1402.089) from the ethics committee of Islamic Azad University, Kerman branch.

Financial Support

This study had no financial support

Authors' Contributions

H. K: conceptualization, methodology, writing–original draft preparation; H. M:

writing–review & editing, supervision; V. M. T: validation, statistical analysis, data collection

Conflict of Interest

The author had no conflicts of interest.

Acknowledgments

The authors thank all the older women who participated in this study.



اثربخشی آموزش راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بخشش و اضطراب مرگ زنان سالمند

حکیمه کافی^۱، حمید ملایی زرنندی^{۱*}، وحید منظری توکلی^۲

^۱ گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زرنند، زرنند، ایران

^۲ گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

چکیده

از واقعیت‌های انکارناپذیر در سالمندی، نزدیک شدن به مرگ و اضطراب حاصل از آن و همچنین عدم وجود بخشش که مشکلی جدی در سالمندی است، می‌باشد و می‌تواند سازگاری سالمندان را تضعیف نماید. بنابراین این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای مثبت‌گرا بر بخشش و اضطراب مرگ زنان سالمند انجام شد. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان سالمند شهرستان شهربابک در سال ۱۴۰۲ بودند که ۳۰ نفر از آنها (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان پرسش‌نامه‌های بخشش ری و همکاران و اضطراب مرگ تمپلر را تکمیل کردند. مداخله آموزش راهبردهای مثبت‌گرا در ۹ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای دو بار بر روی گروه آزمایش انجام شد و گروه کنترل در این زمان هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش راهبردهای مثبت‌گرا بر بخشش و اضطراب مرگ زنان سالمند تأثیر معناداری داشت ($P < 0/01$). بر اساس یافته‌های پژوهش، از آموزش راهبردهای مثبت‌گرا برای افزایش بخشش و کاهش اضطراب مرگ زنان سالمند می‌توان استفاده کرد.

اطلاعات مقاله

سابقه مقاله

دریافت: ۱۴۰۲/۰۸/۰۷

اصلاح: ۱۴۰۳/۰۳/۰۲

پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۱۶

چاپ الکترونیکی: ۱۴۰۳/۰۳/۱۷

کلیدواژه‌ها

راهبردهای مثبت‌گرا، اضطراب مرگ، بخشش، زنان، سالمند

نحوه ارجاع به مقاله

کافی، ح.، ملایی زرنندی، ح.، و منظری توکلی، و. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بخشش و اضطراب مرگ زنان سالمند. *روان‌شناسی پیری*، ۱۰(۱)، ۵۵-۴۱.

*نویسنده مسئول

حمید ملایی زرنندی

پست الکترونیکی

hamid.molayi@gmail.com

رنجش فرد از زوج خود فراهم می‌کند و می‌تواند زمینه را برای ایجاد فضای مناسب و گذشت در برابر قصور همسر خود فراهم کند. براین اساس، انرژی و نیرویی که در گذشته صرف آزدگی، دشمنی و کینه توزی می‌شد، آزاد می‌شود. از این طریق افراد به این نتیجه می‌رسند که انتقام و کینه توزی بی‌فایده است و این مرحله آغاز ترمیم روابط مخدوش شده است (سو، پان و هیوانگ، ۲۰۲۳). مطالعات نشان داده‌اند که بخشش با متغیرهای اساسی در سالمندی همچون پذیرش خود (منیرپور و همکاران، ۱۳۹۸)، سلامت روان (مروز و کالتا، ۲۰۲۳) و کیفیت زندگی (مونتیرو و همکاران، ۲۰۲۴) به‌طور مثبت (وان درهاک، ۲۰۲۱) رابطه دارد.

اضطراب مرگ یکی از مسائل روان‌شناختی شایع دوره سالمندی است، زیرا این دوره مملو از انواع احساس کمبودها و ناتوانی‌ها می‌باشد. این مفهوم به حالتی گفته می‌شود که فرد احساس اضطراب، نگرانی یا ترس مربوط به مرگ یا مردن را تجربه می‌کند و می‌تواند به درماندگی، تغییرات جسمانی، ازدست دادن کنترل، احساس تنهایی و احساس گناه منجر شود و کارکردهای زندگی عادی فرد را به‌طور منفی تحت تأثیر قرار دهد (جمال لیوانی و همکاران، ۱۳۹۹). اضطراب مرگ اصطلاحی برای مفهوم‌سازی ترس و آزار ناشی از آگاهی مرگ است که در آن فرد بیم، ترس و نگرانی مرتبط با مرگ و مردن را تجربه می‌کند (اوزر و همکاران، ۲۰۲۳). هنگامی که افراد با مرگ به‌عنوان پیامد بیماری مواجه می‌شوند پنج مرحله متمایز؛ اما پیشرفته از استراتژی‌های مقابله روانی غم‌انگیز یا اضطراب را تجربه می‌کنند که عبارتند از انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و سپس پذیرش مرگ. تبدیل اضطراب مرگ به یک اضطراب موقعیتی، ادراک از فناپذیری را محدود می‌کند و بنابراین به عنوان یک استراتژی مقابله‌ای ممکن است به عنوان یک کاتالیزور برای شکل‌گیری اختلالات روانی به عنوان ابعاد پاتولوژیک اضطراب مرگ در نظر گرفته شود که با سایر اختلالات روانی از جمله اختلالات اضطرابی همراه است (اسمیل پور و همکاران، ۱۴۰۱). مطالعات نشان داده‌اند که اضطراب مرگ با متغیرهای اساسی در سالمندی همچون هوش هیجانی به‌طور مثبت (خلوتی و همکاران، ۱۴۰۰)، افسردگی به‌طور منفی (گیوندگان و آریاسی، ۲۰۲۴) و شادکامی به‌طور منفی (وان درهاک، ۲۰۲۱) رابطه دارد.

سالمندی به معنای تغییرات خودبه‌خودی و پیش‌رونده غیرقابل بازگشت است که در آن قوای روحی و جسمی هر دو به نحو قابل ملاحظه‌ای رو به نقصان می‌گذارند. سالمندی در جهان به مقطع بالای ۶۰ سال اشاره دارد و بخش پایانی چرخه حیات انسان است. سالمندی به عنوان یک پدیده زیست‌شناختی طبیعی و ناگزیر به شمار می‌آید و بر اساس 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، ۲۰۲۰). جمعیت قابل توجه فعلی سالمندان و افزایش رشد این طبقه در ایران، لزوم حفظ جایگاه و شأن سالمند در خانواده و جامعه و همچنین تأمین نیازهای اساسی آن‌ها را ضروری می‌کند (عرب و محمدی، ۱۴۰۲).

افراد سالمند توانایی تجدید قوای محدودی دارند و بیش از دیگر بزرگسالان در معرض بیماری، سندروم‌ها و کسالت هستند (وارلی و اوانکایا، ۲۰۲۲). در این دوره افراد سالمند ویژگی‌های روانی و شخصیتی خود را دارند. یکی از این ویژگی‌ها، زود رنج بودن آنها و از سوی دیگر، سخت بخشیدن افراد و خود است. بنابراین یکی از متغیرهای قابل بررسی در سالمندان بخشش می‌باشد (عطاری و همکاران، ۱۳۹۹). همچنین سالمندان به دلیل تغییرات جسمی، بهداشت ضعیف، ناتوانی و از دست دادن وابستگان، بیشتر به مرگ فکر و یا در مورد آن صحبت می‌کنند و این سبب ایجاد اضطراب می‌شود. بنابراین یکی از متغیرهای مورد بررسی پژوهش حاضر، اضطراب مرگ می‌باشد.

بخشش^۱ عبارت است از انگیزشی آگاهانه و ارادی که سبب کاهش کناره‌گیری، خشم و انتقام در قبال فرد خطاکار می‌شود، احساسات مثبت را افزایش می‌دهد و جایگزین احساسات منفی می‌کند (آلناواز و همکاران، ۲۰۲۳). بخشش، میلی دورنی است که افراد را به سوی بازداری از پاسخ‌های ناخوشایند ارتباطی و انجام رفتار مثبت نسبت به کسی که به‌طور منفی با آنها رفتار کرده متمایل می‌سازد. همچنین بخشش، فرایندی مرحله‌ای برای از بین بردن خشم و ایجاد امید دوباره می‌باشد (علوی مقدم و همکاران، ۱۴۰۰). بخشودگی بعد عاطفی روابط زوجین را هدف قرار می‌دهد. بنابراین، فراهم کردن فضا و شرایطی که بدون هیچ تهدیدی و با همراهی توجه مثبت غیر مشروط زمینه را برای بیان احساسات فروخورده، خشم و

^۱ forgiveness

مثبت‌گرا بر کاهش اضطراب مرگ در زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس تأثیر دارد. همچنین پژوهش عبدیان و بنایی (۱۴۰۰) نشان داده است که روان‌شناسی مثبت‌گرا بر شادکامی و کیفیت زندگی سالمندان ساکن مراکز نگهداری سالمندان تأثیر مثبتی دارد.

سالمندی جمعیت، یکی از چالش‌های اساسی ایران در آینده خواهد بود که جامعه ناچار است با آن روبرو شود. در این سن، کاهش قوای جسمانی و ناتوانی ادراکی و جسمانی سبب می‌شود که این افراد به تدریج از جامعه منزوی شوند و این امر زمینه بروز بیماری‌های جسمی و روانی را در آنان فراهم نماید. سالمندان به دلیل تغییرات جسمی، ناتوانی و از دست دادن عزیزان، بیشتر به مرگ فکر می‌کنند. از شایع‌ترین اختلالات روانی دوران سالمندی، اضطراب مرگ است اضطراب مرگ در سالمندان جزو موضوعاتی است که کمتر به آن پرداخته شده است. از سویی دیگر بخشش مزایای روانی، اجتماعی، ذهنی و جسمانی را برای سالمندان در پی دارد و همچنین باعث کاهش اضطراب و افسردگی در سالمندان می‌شود. با توجه به جمعیت روزافزون سالمندان، از آن‌جا که یکی از روش‌های مؤثر در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی، آموزش راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر است که پرداختن به آن ضروری است. آنان بر اساس نتایج پژوهش حاضر و پژوهش‌های مشابه می‌توانند به منظور بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی سالمندان، آنان را در کارگاه‌های آموزشی روان‌شناسی مثبت‌نگر ثبت‌نام نمایند. با توجه به آن‌چه که بیان شد و همچنین کمبود پژوهش‌ها در ارتباط بین متغیرهای این پژوهش در جامعه سالمندان، بنابراین این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بخشش و اضطراب مرگ زنان سالمند شهر بابک انجام شد. فرضیه‌های مطالعه حاضر عبارتند از اینکه (۱) آموزش راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بخشش زنان سالمند مؤثر است و (۲) آموزش راهبردهای مثبت‌گرا بر اضطراب مرگ زنان سالمند مؤثر است.

روش

طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان سالمند شهرستان شهر بابک در سال ۱۴۰۲ بودند. از جامعه آماری به شیوه

از درمان‌های مختلفی برای کاهش مشکلات روان‌شناختی زنان سالمند استفاده شده است. یکی از درمان‌های پرکاربرد، آموزش راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌باشد (شاین، ۲۰۲۱). روان‌شناسی مثبت‌گرا که یک حوزه تکمیلی برای رویکردهای درمانی در روان‌شناسی است و بر فهم و افزایش بهزیستی تمرکز دارد، به‌عنوان تجربه و کارکرد روانی بهینه تعریف شده است و حوزه‌های آن شامل قاطعیت، قوت، رضایت از زندگی، شادی و رفتارهای مثبت است. روان‌شناسی مثبت‌گرا، باعث مهربانی و شفقت نسبت به سختی‌ها، رنج‌ها و تجربیات تلخ گذشته می‌شود. در نتیجه با خود مهربان‌تر می‌شوند، خود را کمتر سرزنش و انتقاد می‌کنند، افکار منفی خود را کاهش می‌دهند (دیناروند و همکاران، ۱۴۰۱). روان‌شناسی مثبت‌گرا با توجه به نقاط قوت و تجارب مثبت، شناسایی هیجان‌ها، خودگویی‌ها، کشف و بررسی تحریف‌ها و خطاهای شناختی، احتمال بروز برداشت‌های شخصی منفی را کاهش و برداشت‌های شخصی مثبت را افزایش می‌دهد و افراد را قادر به پذیرش مسئولیت بیشتر در قبال خود و سلامتی خود می‌کند و فرصت درک بهتر و کامل‌تر را برای فرد فراهم می‌آورد که این عوامل از طریق ارتقاء سلامت، افزایش بخشش و کاهش اضطراب مرگ باعث کاهش مشکلات روان‌شناختی سالمندان می‌شود. روان‌شناسی مثبت‌گرا بر این باور است که با تأکید بر مقاومت درونی، مکانیسم‌های مقابله‌ای و مثبت‌اندیشی می‌توان به انسان‌ها کمک کرد تا با شرایط زندگی پیچیده، دشوار و تنیدگی‌زا و با فقدان‌ها و دردها سازگار شوند و از آن‌ها نجات یابند و بجای تأکید بر درد و رنج می‌آموزد که چگونه می‌توان شاد بود و به امیدواری دست یافت (گانیش و همکاران، ۲۰۲۱). پژوهش سیادتیان و همکاران (۱۴۰۰) نشان داد که آموزش راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا بر افزایش بخشش در مادران نوجوانان کم‌شنوا و فینچام (۲۰۲۲) نشان داد که آموزش راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا بر افزایش بخشش تأثیر دارد. پژوهش قنبری و همکاران (۱۴۰۲) نشان داده است که آموزش راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی معلمان بازنشسته سالمند تأثیر مثبت معناداری دارد. توکلی و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد که آموزش راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا بر کاهش اضطراب مرگ در سالمندان و پهلوان و آهی (۱۳۹۸) نشان داد که آموزش راهبردهای روان‌شناسی

ترتیب با روان رنجور خوبی ۰/۴۵، با سازگاری ۰/۵۲، با برون‌گرایی ۰/۳۳، با توافق ۰/۴۲ و با گشودگی ۰/۳۵ به دست آمده است (زندگی پور و همکاران، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر پایایی پرسش‌نامه با روش آلفای کرونباخ در زیرمؤلفه‌های فقدان احساسات منفی، وجود احساسات مثبت و کل مقیاس بخشش به ترتیب برابر با ۰/۷۵، ۰/۸۳ و ۰/۸۲ به دست آمد.

پرسش‌نامه اضطراب مرگ^۲. پرسش‌نامه اضطراب مرگ توسط تمپلر در سال ۱۹۷۲ ساخته شده است و شامل ۱۵ ماده می‌باشد که نگرش شرکت‌کنندگان را نسبت به مرگ می‌سنجد. در این پرسش‌نامه، شرکت‌کنندگان پاسخ‌های خود را به هر سؤال با گزینه‌های بله یا خیر مشخص می‌کنند که برحسب آن، نمره صفر یا یک به آن تعلق می‌گیرد (نمره یک در صورتی که پاسخ فرد نشان دهنده وجود اضطراب باشد و نمره صفر در صورتی که پاسخ فرد نشان‌دهنده عدم وجود اضطراب باشد)؛ بدین ترتیب، نمره‌های این مقیاس می‌تواند بین صفر تا پانزده متغیر باشد. نمرات بالاتر از ۷ نشان‌دهنده اضطراب مرگ بالا بوده و نمرات پایین‌تر از ۶ نشان‌گر اضطراب مرگ پایین می‌باشد. تمپلر، ضریب پایایی مقیاس مرگ را ۰/۸۵ و ضریب همسانی درونی آن را ۰/۷۳ و روایی محتوایی و صوری آن را مطلوب گزارش کرده است (تمپلر، ۱۹۷۲). در مطالعه زمانی و ذوالفقاری (۱۴۰۱)، پایایی ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸، پایایی سازه بالاتر از ۰/۷۰ و همبستگی درون طبقه‌ای ۰/۸۷ به دست آمده است. و روایی محتوایی و صوری آن را نیز مورد تأیید قرار داده است. در پژوهش حاضر، پایایی پرسش‌نامه با ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۳ بدست آمد.

پروتکل آموزش راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا^۳. محتوای جلسات درمانی از بسته درمانی (پرنسپل و رحیمی، ۱۴۰۱) اقتباس شده که برای ۹ جلسه طراحی شده است. در جدول ۱ محتوای جلسات به تفکیک ارائه شده است.

روش اجرا

برای انجام پژوهش پس از هماهنگی و اخذ مجوزهای لازم از مسئولان پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان و هماهنگی با شرکت‌کنندگان، ابتدا برای افراد جامعه پژوهش علاوه بر بیان هدف و اهمیت پژوهش،

نمونه‌گیری در دسترس، ۳۰ نفر که شرایط ورود به پژوهش را داشتند، انتخاب و به صورت تصادفی و مساوی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت بود از (۱) سن بالای ۶۵ سال (۲) کسب نمره پایین‌تر از میانگین در پرسش‌نامه بخشش و و بالاتر از میانگین در پرسش‌نامه اضطراب مرگ (۳) داشتن مدرک تحصیلی دیپلم و بالاتر (۴) تمایل به شرکت در پژوهش. معیارهای خروج از پژوهش شامل داشتن اختلالات شناختی حاد و ابتلا به بیماری و شرکت کردن همزمان در برنامه‌های تمرینی دیگر بود. در این مطالعه ۳۰ نفر از زنان سالمند در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) با میانگین سنی ۶۳/۰۶ و انحراف معیار ۳/۵۴ شرکت داشتند.

ابزار

مقیاس گرایش به بخشش^۱. این مقیاس به وسیله ری و همکاران در سال ۲۰۰۱ ساخته شد که از ۱۵ سؤال ۵ گزینه‌ای لیکرتی (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) تشکیل شده که برای سنجش بخشش نسبت به فرد خاطی طراحی شده است. تحلیل عاملی، دو عامل را نشان داده است. یک عامل، ماده‌هایی را شامل می‌شود که بیان‌کننده افکار، احساسات و رفتار منفی نسبت به فرد خاطی است (نبود منفی) و عامل دیگر بیان‌کننده افکار، احساسات و رفتار مثبت نسبت به فرد خاطی است (وجود مثبت). سؤالات بین ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات بالا نشانه بخشش و نمرات پایین نشانه نبود بخشش است. نمره‌های بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده گذشت بیشتر نسبت به آزاردهنده می‌باشد. ری روایی این پرسش‌نامه را مطلوب گزارش کرده و پایایی آن با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹ گزارش نموده است. ری و همکاران (۲۰۰۱) آلفای کرونباخ " وجود مثبت" و کل پرسش‌نامه را به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۵ و ۰/۸۷ گزارش کردند و در راستای روایی همگرایی پرسش‌نامه بخشش، نمره‌های حاصل از این پرسش‌نامه با پرسش‌نامه بخشش این‌رایت در میان ۳۲۸ نفر از دانشجویان دختر و پسر با میانگین سنی ۱۹ سال بررسی شده و همبستگی ۰/۵۲ تا ۰/۷۵ را به دست آورده‌اند. در ایران نیز آلفای کرونباخ این آزمون بر روی ۲۰۰ نفر از دانشجویان زن متأهل دانشگاه‌های تهران برابر ۰/۹۶ شد و روایی این مقیاس نیز از طریق همبستگی با سیاهه پنج عاملی نثو به

² death anxiety questionnaire

³ positive psychology strategies training protocol

¹ forgiveness questionnaires

جدول ۱

خلاصه جلسات آموزش راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا

جلسه	محتوا
اول	معارفه اعضای گروه به یکدیگر و برقراری ارتباط اولیه، مروری بر قوانین گروه، ساختار و اهداف جلسات، ارائه دورنمایی از برنامه جلسات آتی و اجرای پیش‌آزمون
دوم	چهارچوب‌دهی افراد بر اساس روان‌درمانی مثبت‌گرا، درخواست از افراد برای نوشتن داستان معرفی مثبت خودشان و ارائه تکلیف خانگی (تفکر و گفتگو با اطرافیان در مورد ویژگی‌های مثبت خودشان)
سوم	ارائه خلاصه‌ای از جلسه قبل و دریافت بازخورد، مرور داستان معرفی مثبت و شناسایی و بحث در مورد توانمندی‌های درون داستان، درخواست از افراد برای طراحی یک طرح خاص برای به اجرا درآوردن توانمندی‌ها و ارائه تکلیف خانگی (تفکر و گفتگو با اطرافیان در مورد توانمندی خودشان به هدف شناخت توانمندی‌ها)
چهارم	ارائه خلاصه‌ای از جلسه قبل و دریافت بازخورد، تمرکز بر سازه بخشش و معرفی آن به‌عنوان ابزاری برای از بین بردن هیجان‌های منفی و ارائه تکلیف خانگی (شناسایی هیجان‌های منفی خود و تمرکز بر بخشش و آمادگی گفتگو برای جلسه بعد)
پنجم	ارائه خلاصه‌ای از جلسه قبل و دریافت بازخورد، تمرکز بر سازه شکرگزاری و معرفی مزایای آن به صورت پیامدهای روان‌شناختی، فیزیکی و میان‌فردی و به ویژه افزایش احساس رضایت از زندگی
ششم	ارائه خلاصه‌ای از جلسه قبل و دریافت بازخورد، تمرکز بر موضوع‌های امید و خوش‌بینی، آموزش مفهوم اسنادها به افراد، آموزش اسنادهای درونی، کلی و پایدار به درمان‌جویان برای افزایش امید و خوش‌بینی آنان
هفتم	ارائه خلاصه‌ای از جلسه قبل و دریافت بازخورد، تمرکز بر عشق و دلبستگی، توصیه به افراد برای برقراری ارتباط و پیوند با دیگران
هشتم	ارائه خلاصه‌ای از جلسه قبل و دریافت بازخورد، آشنا کردن افراد با مفهوم حس‌ذائقه، آموزش به درمان‌جویان برای مشارکت در فعالیت‌های لذت‌بخش
نهم	بررسی تکالیف، دریافت بازخورد از اعضا، بررسی پیشرفت‌ها و دستاوردهای به‌دست آمده، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری، گفتگو در مورد تعمیم یافته‌ها و کاربرد مباحث در زندگی و اجرای پس‌آزمون

از اتمام جلسات آموزشی، پرسش‌نامه‌های نشخوار فکری و اضطراب وجودی به عنوان پس‌آزمون، توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شد. پس از پایان پژوهش، جهت رعایت اصول اخلاقی، آموزش برای گروه کنترل نیز اجرا شد. همچنین همه موارد مرتبط با شرکت‌کنندگان به صورت محرمانه در نظر گرفته شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل کوواریانس استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۴ در سطح معناداری ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شدند. ضمناً این مقاله دارای کد اخلاق IR.IAU.KERMAN.REC.1402.089 از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان می‌باشد

یافته‌ها

تحلیل داده‌ها به‌منظور اثربخشی آموزش راهبردهای مثبت‌گرا بر بخشش و اضطراب مرگ زنان سالمند انجام شد. با توجه به طرح پژوهشی حاضر از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری (آنکوا) برای تجزیه و تحلیل نتایج اصلی استفاده شد. در همین راستا ابتدا برای بررسی همگونی

درباره رعایت نکات اخلاقی اطمینان خاطر داده شد و آنان رضایت‌نامه شرکت آگاهانه و داوطلبانه در پژوهش را امضاء کردند. پس از اجرای پیش‌آزمون و تکمیل نمودن پرسش‌نامه‌های بخشش و اضطراب مرگ، تعداد ۳۰ نفر از سالمندانی که در سرای سالمندان شهر بابک به صورت پاره وقت حضور داشتند، بر حسب نمراتی که در پرسش‌نامه‌های بخشش و اضطراب مرگ کسب کردند و واجد شرایط ورود به مطالعه بودند و همچنین تمایل به همکاری داشتند، به صورت در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل به نسبت برابر ۱۵ نفر در هر یک از گروه‌ها قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش، طی ۹ هفته و در ۹ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای در جلسات آموزشی راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا که توسط پژوهشگر در مرکز مشاوره راستین شهر بابک برگزار شدند، شرکت کردند و طی این مدت گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نکرد. ملاک‌های حذف شرکت‌کنندگان از مطالعه شامل ۱- انصراف از ادامه همکاری ۲- امتناع از تکمیل کردن پرسش‌نامه‌ها بود. بعد

اضطراب مرگ $[F = ۱/۲۴ P = ۰/۲۸۶ > ۰/۰۵]$ بود. جهت بررسی پیش‌فرض 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 $۰/۰۵$ معنی دار نمی‌باشد. از آنجا که مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس محقق شده است، برای بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای مثبت‌گرا بر بخشش و اضطراب مرگ زنان سالمند از تحلیل کوواریانس تک متغیری (آنکوا) استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۳ آمده است. اطلاعات توصیفی مربوط به متغیر پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

واریانس دوگروه در مرحله پس‌آزمون، از آزمون همگونی واریانس‌های لوین استفاده شد. آزمون لوین محاسبه شده در مورد بخشش $[F(۱و۲۸) = ۱/۰۷ P = ۰/۲۱۳ > ۰/۰۵]$ و اضطراب مرگ $[F(۱و۲۸) = ۰/۸۹ P = ۰/۱۷۶ > ۰/۰۵]$ ، به لحاظ آماری معنی‌دار نبود، بنابراین مفروضه همگونی واریانس‌ها تأیید شد. 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 $۰/۰۵$ در متغیرهای بخشش $[F = ۲/۰۳ P = ۰/۱۱۴ > ۰/۰۵]$ و

جدول ۲

شاخص‌های توصیفی متغیرهای بخشش و اضطراب مرگ در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)
بخشش	۲۸/۵۵ (۳/۷۴)	۶۷/۸۲ (۶/۱۲)	۲۹/۷۹ (۳/۶۶)	۲۹/۲۵ (۳/۹۴)
اضطراب مرگ	۱۱/۸۷ (۳/۰۴)	۷/۱۵ (۲/۱۲)	۱۱/۲۸ (۳/۳۷)	۱۰/۸۴ (۳/۶۱)

جدول ۳

نتایج تحلیل کوواریانس بخشش و اضطراب مرگ زنان سالمند در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	سطح معنی داری	مجذور ایتا
بخشش	پیش‌آزمون	۵۱/۹۴	۱	۵۱/۹۴	۱/۳۱	۰/۱۲	۰/۴۹
	گروه	۱۱۸۷/۴۶	۱	۱۱۸۷/۴۶	۲۳/۹۸	۰/۰۰۱	
اضطراب مرگ	خطا	۱۰۶۶/۸۵	۲۷	۳۹/۵۱			
	پیش‌آزمون	۵۶/۱۲	۱	۵۶/۱۲	۲/۰۷	۰/۱۷	۰/۵۶
	گروه	۵۸۲/۴۳	۱	۵۸۲/۴۳	۱۸/۱۲	۰/۰۰۱	
خطا	۸۶۷/۷۵	۲۷	۳۲/۱۴				

به‌طور معناداری بر افزایش بخشش و کاهش اضطراب مرگ زنان سالمند تأثیر گذاشته است ($P < ۰/۰۵$). میزان تأثیر برابر با ۴۹ درصد در افزایش بخشش و ۵۶ درصد در کاهش اضطراب مرگ است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای روان‌شناختی مثبت‌گرا بر بخشش و اضطراب مرگ زنان سالمند انجام شد. نتایج نشان داد که راهبردهای

طبق جدول ۲، بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در متغیرهای بخشش و اضطراب مرگ تفاوت قابل ملاحظه‌ای وجود دارد. نتایج مربوط به اثربخشی آموزش راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بخشش و اضطراب مرگ زنان سالمند در جدول ۳ ارائه شده است. نتایج جدول ۳ نشان داد که بعد از برداشته شدن اثر پیش‌آزمون، آموزش راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا

روان‌شناختی مثبت‌گرا بر بخشش زنان سالمند تأثیر مثبت معناداری دارد. این یافته با یافته پژوهش‌های سیادتیان و همکاران (۱۴۰۰) و فینچام (۲۰۲۲) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که بخشش نیز به‌عنوان شاهراه سلامت روان، در زنان سالمند از اهمیت بالایی برخوردار است. بسیاری از افراد فرآیند بخشش را در دوران پیری آغاز می‌کنند، چون از احساسات بد خسته شده‌اند و می‌خواهند احساس بهتری داشته باشند. بخشش یک ویژگی سودمند در روابط انسانی است که مزایای روانی، اجتماعی، ذهنی و جسمانی، برای زنان سالمند در پی دارد و همچنین باعث کاهش اضطراب، افسردگی، بیماری‌های روان‌تنی، قلبی و فشارخون می‌گردد (عطاری و همکاران، ۱۳۹۹). هنگامی که افراد می‌بخشند، تأیید می‌کنند که خطایی رخ داده است و سپس با پردازش شناختی، عاطفی یا رفتاری به ارزیابی مجدد از خطا و خطاکار می‌پردازند. یعنی فرد بخشنده با ارزیابی مجدد، فرد خطاکار را به شیوه جدیدی مورد قضاوت قرار می‌دهد. در بخشش، انگیزش‌های منفی مانند انتقام جویی در برابر فرد خاطی به انگیزش مثبت آشتی و خوش‌نیتی تغییر می‌یابد (بیات و همکاران، ۱۳۹۹).

برنامه روان‌درمانی مثبت‌نگر به جای تأکید بر ضعف‌ها بر تقویت توانایی‌ها تأکید دارد. توانایی‌ها و هیجان‌های مثبت باعث انعطاف‌پذیری زنان سالمند می‌شود و منابع جسمی، اجتماعی و ذهنی را در اختیار آنها قرار می‌دهد. این در حالی است که یکی از مفاهیم اصلی در برنامه روان‌درمانی مثبت‌نگر، تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران و دنیا است. با استفاده از برنامه روان‌درمانی مثبت‌نگر می‌توان انتظار داشت که زنان سالمند ضمن پذیرش شرایط و موقعیت فعلی خود (مشکالت ناشی از دوران سالمندی) با شناخت احساسات درونی خویش، احساسات منفی نسبت به خود و دیگران را تغییر دهند (فینچام، ۲۰۲۲). زنان سالمند به طور معمول در مشکلاتی که گریبان‌گیر آنها شده است، خود را خطاکار می‌دانند و از چشم‌پوشی خطاها خودداری می‌کنند؛ ولی در برنامه روان‌درمانی مثبت‌نگر با ایجاد یک بازنگری مجدد شناختی، به خطا و سهم خود در آن پی می‌برند و سعی می‌کنند درک درست و منطقی‌تری داشته باشند. به علاوه، این برنامه روان‌درمانی با ایجاد یک فرایند هیجانی و منطقی می‌تواند فرد سالمند را با خود و مشکلات پیش رو آشتی دهد و دلبستگی به حوادث منفی گذشته را به حوادث مثبت تغییر دهد (سیادتیان و همکاران، ۱۴۰۰).

دیگر یافته این پژوهش نشان داد که آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر اضطراب مرگ زنان سالمند تأثیر مثبت معناداری دارد. این یافته با سایر یافته پژوهش‌های نقی پور و همکاران (۱۳۹۹) و پهلوان و آهی (۱۳۹۸) که نشان دادند، آموزش راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا بر کاهش اضطراب مرگ در سالمندان تأثیر دارد، همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که زنان سالمند به دلیل تغییرات جسمی و هورمونی، بهداشت ضعیف، ناتوانی و از دست دادن وابستگان، بیشتر به مرگ فکر و یا در مورد آن صحبت می‌کنند و این سبب ایجاد اضطراب در آنها می‌شود. بنابراین یکی از متغیرهای مورد بررسی پژوهش حاضر، اضطراب مرگ می‌باشد. اضطراب مرگ یکی از مسائل روان‌شناختی شایع دوره سالمندی است، زیرا این دوره مملو از انواع احساس کمبودها و ناتوانی‌ها می‌باشد. این مفهوم به حالتی گفته می‌شود که فرد احساس اضطراب، نگرانی یا ترس مربوط به مرگ یا مردن را تجربه می‌کند و می‌تواند به درماندگی، تغییرات جسمانی، ازدست دادن کنترل، احساس تنهایی و احساس گناه منجر شود و کارکردهای زندگی عادی فرد را به‌طور منفی تحت تأثیر قرار دهد (نقی‌پور و همکاران، ۱۳۹۹). یک سهم عمده حیطه روان‌شناسی مثبت، شرح سیستماتیک نقطه قوت‌ها و فضیلت‌های شخصیت است که به صورت کلی در فرهنگ‌ها، ملل و سیستم‌های باوری مختلف وجود دارند. نقطه قوت‌ها برای کمک به مقابله با اضطراب مرگ مفید و سودمند هستند، برخی از آنها مانند رغبت، کنجکاوی، قدردانی و معنویت به طور خاص مناسب آنها هستند. ویژگی‌های شخصیتی چون رغبت و امید به عنوان لذت زندگی و حفظ حس انرژی، اشتیاق و سرزندگی در نظر گرفته می‌شوند که باعث مدیریت اضطراب مرگ می‌شوند. نقاط قوت شخصیتی چون قدردانی و شکرگزاری (در طبقه فضیلت تعالی) به معنای حس نیرومند تشکر یا پاسخ مثبت مشابهی است که فرد دریافت‌کننده مهربانی، هدیه، کمک یا سایر انواع سخاوتمندی از خود به ارائه دهنده آن سخاوت نشان می‌دهد (کارابج و فیدن، ۲۰۲۲).

سالمندان، به ویژه زنانی که سطوح بالاتری از قدردانی را دارند، سطوح کمتری از استرس و اضطراب را تجربه می‌کنند. ویژگی شخصیتی معنویت را می‌توان به عنوان تلاش برای یافتن معنای وجودی و یکی از ارکان اصلی جهت بهبود تصور افراد نسبت به خود و کاهش دید فاجعه‌آمیز آنها که به طور مکرر ناراضی‌تی از وضعیت سلامتی خود

منابع

- و داشتن درد را گزارش می‌کنند، دانست. افزایش سطوح خودشفقتی آنها به واسطه روان‌شناسی مثبت‌گراست. در روان‌شناسی مثبت‌نگر، با تغییر دیدگاه فرد نسبت به اندوخته‌های خود و مثبت در نظر گرفتن زندگی و گذشته خود و همچنین با تغییر دیدگاه و چشم انداز شخص نسبت به مرگ و در نظر گرفتن این واقعیت غیرقابل انکار به عنوان یک هدیه، فرصت، امید و زیبایی، ترس و اضطراب افراد سالمند از ناشناخته‌های پس از مرگ را می‌کاهد. بنابراین روان‌درمانی مثبت‌نگر باعث کاهش اضطراب مرگ در زنان سالمند می‌شود (پهلوان و آهی، ۱۳۹۸).
- این پژوهش با محدودیت‌هایی روبرو بوده است. میزان سنجش بخشش و اضطراب مرگ، بر اساس خود گزارش دهی بود و ممکن است این مقادیر بیش از حد گزارش شده باشند. عدم امکان کنترل برخی متغیرهای مداخله‌گر در پژوهش از جمله، بی‌حوصلگی و یا عدم تمرکز زنان سالمند در پاسخ‌گویی به سؤالات، یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. نمونه‌های مورد مطالعه در این پژوهش زنان سالمند شهر بابک بودند. عدم وجود دوره پیگیری جهت بررسی اثربخشی بیشتر آموزش راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا از دیگر محدودیت‌ها این پژوهش بود. برای نیل به نتایج پایاتر و کاربردی‌تر در این حوزه، باید محدودیت‌های مبتنی بر تعمیم‌پذیری را به حداقل رساند. بنابراین برای رسیدن به این امر باید پژوهش‌های انجام گرفته در این حیطه در حوزه‌های گسترده‌تر و با نمونه‌هایی از جامعه‌های مختلف و بزرگ‌تر انجام پذیرد تا نتایج، قابلیت تعمیم بیشتری داشته باشد. بنابراین بهتر است جهت انجام پژوهش در حیطه‌های علوم انسانی، فرهنگ‌ها و مناطق مختلف را لحاظ کنیم. در پژوهش‌های آینده، متغیرهای این پژوهش در مردان سالمند انجام شود و نتایج آن نیز با یافته‌های این پژوهش مقایسه شود. همچنین در پژوهش‌های آتی دوره پیگیری وجود داشته باشد. برگزاری دوره‌های آموزشی در مراکز مشاوره و همچنین مراکز نگهداری زنان سالمند جهت افزایش بخشش و کاهش اضطراب مرگ توصیه می‌شود. مشاوران و روانشناسان می‌توانند از یافته‌های حاصل از این پژوهش جهت رفع مشکلات روان‌شناختی زنان سالمند استفاده کنند.
- سپاس‌گزاری**
- نویسندگان این مقاله از کلیه زنان سالمند شرکت‌کننده در مطالعه حاضر تشکر و قدردانی به عمل می‌آورند.
- اسمعیل پور دیلمقانی، ر.، پناه علی، ا.، اقدسی، ع.ن. و خادمی، ع. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی معنادرمانی گروهی و درمان راه‌حل محور بر اضطراب مرگ و احساس تنهایی در زنان سالمند با ترس از ابتلا به کرونا. *روان‌شناسی پیری*، ۱ (۳)، ۲۴۹-۲۳۵.
- بیات، ح.، زارعی، م.ع.، و فرهادی، م. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر بخشش و تاب‌آوری زنان دارای تعارض با همسر مراجع‌کننده به مراکز مشاوره شهر شیراز. *پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۵ (۵۰)، ۴۰-۵۰.
- پرندین، ش.، و رحیمی، ن. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر تحمل هیجان‌پریشانی، کیفیت خواب و تاب‌آوری در زنان سالمند شهر کرمانشاه. *سلامت و سالمندی خزر*، ۷ (۱)، ۴۳-۳۲.
- پهلوان، ع.ر.، و آهی، ق. (۱۳۹۸). اثربخشی مداخلات روان‌درمانی مثبت‌گرا بر اضطراب مرگ و کیفیت خواب زنان مبتلابه مولتیپل اسکروزیس (ام‌اس). *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۹ (۲)، ۴۲-۲۸.
- توکلی، غ.، رضایی دهنوی، ص.، منتجیان، ز. (۱۳۹۸). اثر بخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر ادراک درد و اضطراب مرگ در سالمندان. *نشریه روانشناسی پیری*، ۵ (۴)، ۳۳۲-۳۲۱.
- جمال‌لیوانی، ح.، جعفری، م.، و علی محمدزاده، خ. (۱۳۹۹). نقش حمایت اجتماعی بر اضطراب مرگ سالمندان با میانجی‌گری خودکارآمدی. *سالمندشناسی*، ۵ (۱)، ۱۸-۱۱.
- خلوتی، م.، باباخانیان، م.، خلوتی، م.، نافعی، ا.، خلوتی، و غفوری، ر. (۱۴۰۰). اضطراب مرگ در سالمندان ایرانی: یک مرور نظام‌مند و متآنالیز. *سالمند: مجله سالمندی ایران*، ۱۶ (۲)، ۱۷۱-۱۵۲.
- دیناروند، ن.، برقی ایرانی، ز.، و فورستیمیا، ز. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی درمان مثبت‌نگر و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب مرگ و افسردگی سالمندان ساکن سرای سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۱ (۲)، ۲۰۳-۱۸۹.
- زمانی، س.، و ذوالفقاری، م. (۱۴۰۱). رابطه ذهن‌آگاهی و توانایی تحمل ابهام با اضطراب مرگ و کیفیت خواب سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۱ (۳)، ۳۱۰-۲۹۹.
- زندپیور، ب.، آزادی، ش.، و ناهیدپور، ف. (۱۳۹۰). بررسی رابطه‌ی ویژگی‌های شخصیتی، بخشش و سلامت روان در زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت گچساران. *فصلنامه علمی-پژوهشی جامعه‌شناسی زنان*، ۲ (۲)، ۱۸-۱.
- سیداتیان آرنی، ح.، عاشوری، م.، فرامرز، س.، نوروزی، ق. و اسپنسر، ل. (۱۴۰۰). تأثیر برنامه روان‌درمانی مثبت‌نگر بر بخشش و جهت‌گیری‌های شادکامی در مادران نوجوانان کم‌شنوا. *پژوهش‌های علوم‌شناختی و رفتاری*، ۱۱ (۲)، ۱۶۲-۱۳۹.

- عبدیان، ط. و بنایی، ا. (۱۴۰۰). اثربخشی روانشناسی مثبت‌گرا بر شادکامی و کیفیت زندگی در سالمندان ساکن مراکز نگهداری سالمندان. *نشریه سالمند شناسی*، ۶(۱)، ۱۷-۸.
- عرب، ش. و محمدی، ا. (۱۴۰۲). اثر بخشی درمان شناختی رفتاری بر اختلال خواب و اضطراب مرگ سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۹(۱)، ۱۰۲-۸۹.
- علوی مقدم، ت.، مفاخری، ع. و جهانگیری، ع. (۱۴۰۰). اثربخشی زوج درمانی راه حل مدار بر دلزدگی، بخشش زناشویی و سبک‌های ارتباطی زوجین آسیب دیده از روابط فرازناشویی. *مجله علوم پزشکی فیض*، ۲۵(۳)، ۹۱۶-۹۰۸.
- عطاری، ب.، منیرپور، ن. و ضرغام حاجبی، م. (۱۳۹۹). نقش قدردانی بر شادکامی با میانجی‌گری پذیرش خود و بخشش در سالمندان. *پژوهش نامه روان‌شناسی مثبت*، ۶(۱)، ۸۲-۶۷.
- قنبری زرنندی، ز.، فروتن بقا، پ.، برشان، ا. و شریعتی، ر. (۱۴۰۲). تأثیر آموزش راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی معلمان بازنشسته سالمند. *مجله سالمند شناسی*، ۱(۳)، ۱۹-۱۰.
- منیرپور، ن.، عطاری، ب. و ضرغام حاجبی، م. (۱۳۹۸). تبیین بخشش در سالمندان از طریق قدردانی، شادکامی و پذیرش خود با نقش میانجی توانمندی خود فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۰(۳۹)، ۱۵۶-۱۲۳.
- References**
- Alavi, T., Mafakheri, A., & Jahanian, A. (2021). The effectiveness of solution-oriented couple therapy on marital burnout, marital forgiveness and communication styles of couples affected by extramarital relationships. *Feyz Medical Sciences Journal*, 25(3), 908-916. [Persian]
- Abdian, T., Banaee, E. (2021). The effectiveness of positive psychology of happiness and quality of life of elderly people in elderly care centers. *Journal of Gerontology*, 6 (1), 8-17. [Persian]
- Alnawas, I., Al Khateeb, A., Abu Farha, A., & Ndubisi, N. O. (2023). The effect of service failure severity on brand forgiveness: the Moderating role of interpersonal attachment styles and thinking styles. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 35(5), 1691-1712. <https://doi.org/10.1108/IJCHM-03-2022-0290>
- Arab, S., & Mohammadi, A. (2023). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Sleep Disorder and Death Anxiety in the Elderly. *Aging Psychology*, 9(1), 102-89. [Persian]
- Attari, B., Monirpoor, N., & Zargham Hajebi, M. (2020). Role of Appreciation on Happiness by Mediating Self-Acceptance and Forgiveness in the Elderly. *Positive Psychology Research*, 6(1), 67-82. [Persian]
- Bayat, H., Zarei, M.A., & Farhadi, M. (2019). Investigating the effectiveness of acceptance and commitment-based therapy (ACT) on forgiveness and resilience of women with conflicts with their spouses who refer to counseling centers in Shiraz. *New Advances in Behavioral Sciences*, 5 (50), 40-50. [Persian]
- Dinarvand, N., Barghi Irani, Z., & Forstmeier, S. (2022). The Comparison of the effectiveness of positive therapy and acceptance and commitment therapy on the anxiety and depression of the elderly living in nursing homes. *Aging Psychology*, 8(2), 189-203. [Persian]
- Esmailpour Dilmaghani, R., Panahali, A., Aghdasi, A. N., & Khademi, A. (2022). The Effectiveness of Group Logo Therapy on Death Anxiety, Feeling of Loneliness and Meaning of Life in the Elderly Women with Fear of Coronavirus. *Aging Psychology*, 8(2), 147-135. [Persian]
- Fincham, F. D. (2022). Towards a Psychology of divine forgiveness. *Psychology of Religion and Spirituality*, 14(4), 451-463. <http://dx.doi.org/10.1037/rel0000323>
- Ganesh, H.S., Subramanya, P., Udupa, V. (2021). Role of yoga therapy in improving digestive health and quality of sleep in an elderly population: A randomized controlled trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 27,692-697. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2021.04.012>
- Ghanbari zarandi, Z., Forootan, P., barshan, A., & shariati, R. (2023). The effectiveness of training positive psychology strategies on the resilience and quality of life of elderly retired teachers. *Journal of Gerontology*, 8 (3), 10-19. [Persian]

- Gundogan, S., Arpaci, I. (2024). Depression as a mediator between fear of COVID-19 and death anxiety. *Current Psychology*, 43, 12990-12997.
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-03120-z>
- Jamal-livani, H., Jafari, M., & Alimohammadzadeh, K. (2020). The role of social support on elderly death anxiety through self-efficacy mediation. *Journal of Gerontology*, 5(1), 11-18. [Persian]
- Karabağ Aydın, A., & Fidan, H. (2022). The Effect of nurses' death anxiety on life satisfaction during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Journal of Religion and Health*, 61(1), 811-826.
<https://doi.org/10.1007/s10943-021-01357-9>
- Khalvati, M., Babakhanian, M., Khalvati, M., Nafei, A., Khalvati, M., & Ghafari, R. (2021). Death Anxiety in the Elderly in Iran: A Systematic Review and Meta-analysis. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 16 (2), 152-171. [Persian]
- Monirpour, N., Attari, B., & zargham, M. (2019). Explaining forgiveness in the elderly through gratitude, happiness and acceptance with the mediating role of self-empowerment. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 10(39), 123-156. [Persian]
- Monteiro, I., Brito, L., & Pereira, M. G. (2024). Burden and quality of life of family caregivers of Alzheimer's disease patients: the role of forgiveness as a coping strategy. *Aging & Mental Health*, 11 (7), 1-8.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2320138>
- Mroz, J., & Kaleta, K. (2023). Forgive, Let Go, and Stay Well! The Relationship between Forgiveness and Physical and Mental Health in Women and Men: The Mediating Role of Self-Consciousness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(13), 622-629.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20136229>
- Parandin, Sh., & Rahimi, N. (2022). Effect of positivity training on distress emotion tolerance, sleep quality, and resilience in elderly women in Kermanshah. *Quarterly Journal of Caspian Health and Aging*, 7(1), 32-43. [Persian]
- Pahlavan, A., & Ahi, G. (2020). Effectiveness of Positive Psychology Interventions on Death anxiety and sleep quality of Female Patients with Multiple Sclerosis (MS). *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 9(2), 28-42. [Persian]
- Rezaei Dehnavi, S., Tavakkoli, G., & Montajabian, Z. (2020). The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Pain Perception and Death Anxiety in the Elderly. *Aging Psychology*, 5(4), 321-332. [Persian]
- Rye, M.S., Loiacono, D.M., Folck, C.D., Olszewski, B.T., Heim, T.A., & Madia, B.P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current psychology*, 20(3), 260 -277.
- Shin, S. (2021). Meta-analysis of the effect of yoga practice on physical fitness in the Elderly. *International journal of Environmental research and Public health*, 18(21), Article 11663.
<https://doi.org/10.3390/ijerph182111663>
- Siadatian Arani, S. H., Ashori, M., Faramarzi, S., Norouzi, G., & Spencer, L. J. (2021). The Effect of positive psychotherapy program on forgiveness and happiness orientations among mothers of adolescents with hearing loss. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 11(2), 139-162. [Persian]
- Su, L., Pan, L., & Huang, Y. (2023). How does destination crisis event type impact tourist emotion and forgiveness? The moderating role of destination crisis history. *Tourism Management*, 94, 104636.
<https://doi.org/10.1016/j.tourman.2022.104636>
- Templer, D.I.(1972). Death anxiety in religiously very involved persons. *Psychological Reports*. 31(2):361-372.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1972.31.2.361>
- Özer, Ö., Özkan, O., Özmen, S., & Ercoban, N. (2023). Investigation of the effect of COVID-19 perceived risk on death anxiety, satisfaction with life, and psychological well-being. *OMEGA-journal of Death and Dying*, 87(2), 572-590.
<https://doi.org/10.1177/00302228211026169>
- van der Haak, D. (2021). Death Anxiety, Immortality Projects and Happiness: A Utilitarian Argument Against the Legalization of Euthanasia. *Conatus-*

- Journal of Philosophy*, 6(1), 159-174.
<https://doi.org/10.12681/cjp.24316>
- Varlı Ü, Alankaya N.(2022). Effect of health anxiety on disease perception and treatment compliance in elderly patients during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Archives of Psychiatric Nursing*. 40,84-90.
<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.05.002>
- Zandipor, T., Azadi, S., & Nahidpor, F. (2011). A Study on the Relationship between Forgiveness, Personality Traits, Mental Health in Couples Who Referred to Hygiene Centers of Gachsaran. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 2(6), 1-18.
 [Persian]
- Zamani, S., & Zolfaghari, M. (2022). The Relationship Between Mindfulness and Tolerance of Ambiguity with Death Anxiety and Improving Sleep Quality in the Elderly. *Aging Psychology*, 8(3), 299-310.
 [Persian]
- Zhu, B., Shi, C., Park, C. G., & Reutrakul, S. (2020). Sleep quality and gestational diabetes in pregnant women: A Systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine*, 67 (1), 47-55.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.11.1246>