



The Effectiveness of Positive Education Program Based on PERMA Model on Positive Thinking and Life Expectance in Older Adults

Nahid Alamdari ¹  and Ali Taghvaeinia ^{1*} 

¹ Dept. of Psychology, University of Yasouj, Yasouj, Iran

Article Info

Article History

Received: 14.04.2024

Revised: 04.06.2024

Accepted: 24.06.2024

ePublished: 25.06.2024

Kyewords

Positive education, positive thinking, life expectancy, older adults

How to cite this article

Alamdari, N., & Taghvaeinia, A. (2024). The Effectiveness of positive education program based on perma model on positive thinking and life expectance in older adults. *Aging Psychology*, 10(2), 183-198.

*Corresponding Author

Ali Taghvaeinia

Email

ali.taghvaei@yu.ac.ir



© The Author(s)
Publisher: Razi University

Abstract

The changes that occur in old age may lead to decreased health and life expectancy in older adults. Therefore, this study aimed to examine the effectiveness of a positive education program based on the PERMA model on positive thinking and life expectancy in older men. This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population included all retired men registered at the Noorabad Mamasani retirement center in 2022. The sample consisted of 40 individuals selected using a convenience sampling method and according to inclusion and exclusion criteria and randomly assigned into two control and experimental groups. The instruments used in this study were the Khodayarifard et al.'s Iranian Positive Thinking Scale and Miller hope Scale. After random selection, the experimental group received ten 90-minute weekly positive educational sessions based on the PERMA model. After the treatment was completed, post-tests were administered to both groups. Univariate analysis of covariance (ANCOVA) was used to analyze the data. The results showed that the positive education program based on the PERMA model led to an increase in positive thinking and life expectancy in the experimental group compared to the control group. The findings of this research emphasize the importance of the education program based on the PERMA in improving positive thinking and life expectancy in older men. Therefore, it is beneficial to use this education program to support older adults.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Focusing on the good life is not new but remains an important topic as increased well-being can protect against several health problems. Age is particularly crucial to consider when it comes to a good life, as motivations change throughout the lifespan. This study aimed to examine the effectiveness of a positive education program based on the PERMA model on positive thinking and life expectancy in older men. The PERMA model provides factors for high states of wellbeing, including positive emotions, engagement, relationships, meaning, and accomplishments. This led to the first research question, which aimed to determine if the PERMA model sufficiently describes a good life, according to perceptions of people at different ages. The second research question aimed to explore whether perceptions of a good life differ among age groups. With the goal of providing positive psychology a tool to help people flourish and promote a good life, Seligman formulated the PERMA model. Initially, he considered "happiness" the major element of a good life in his "Authentic Happiness Theory" (Seligman, 2004), with positive emotion, meaning, and engagement describing happiness. However, research showed that the authentic happiness theory referred more to people's mood than to "happiness" as an overall well-being construct. Later,

Seligman (2011) presented his new well-being theory or PERMA model, including five elements: positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. To flourish, all these elements must be present, and each can be raised.

Method

This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population included all retired men registered at the Noorabad Mamasani retirement center in 2022. The sample consisted of 40 individuals randomly selected from volunteers participating in this study, whose scores were two standard deviations below the mean in the measures of the study. They were randomly divided into two groups of control and experimental. The instruments used in this study were the Khodayari Fard et al.'s Iranian positive thinking scale and the Miller hope Scale. The experimental group received ten 90-minute weekly positive education program sessions based on the PERMA model. After the treatment was completed, post-test was administered to both groups. Univariate analysis of covariance (ANCOVA) was used to analyze the data.

Results

The mean age of participants was 65.36 years in the experimental group and 64.96 years in the control group. Mean and deviation of positive thinking and life expectancy in the older men of the

experimental and control groups showed increased scores in the experimental group (positive education program based on the PERMA model). Before conducting data analysis, it was determined that the distribution of scores was normal ($P>0.05$), and the assumption of similar variances was observed in the experimental and control groups ($P>0.05$). Besides, the

assumption of equality of the observed covariance matrices of the dependent variable in the groups was fulfilled ($P<0.05$). The results in Table 1 show a significant difference between the experimental and control groups, indicating that the positive education program based on the PERMA was effective in improving positive thinking and life expectancy in older men.

Table 1

Results of analysis of covariance on post-test scores of research components in experimental and control groups with pre-test control

| Variable | sum of squares | df | Mean Square | F | Sig | Partial Eta Squared |
|-------------------|----------------|----|-------------|-------|-------|---------------------|
| Positive thinking | 1952.18 | 1 | 1952.18 | 34.85 | 0.001 | 0.49 |
| life expectance | 5421.42 | 1 | 5421.42 | 67.21 | 0.001 | 0.65 |

According to Table 1, the F statistics for the positive thinking and life expectancy in the post-test were 34.85 and 67.21, respectively. These statistics are significant at the 0.01 level, indicating a significant difference between the two groups in terms of these variables.

Conclusion

The results showed that the education program based on the PERMA model effectively improved positive thinking and life expectancy in older adults. The explanation of the first hypothesis demonstrated that the education program has a substantial impact on positive thinking, suggesting that this intervention can have long-term effects on older adults' perceptions and psychological health. By emphasizing aspects of well-being, the PERMA model may potentially buffer the older adult

population against poor mental health by enhancing subjective happiness and mental well-being.

The PERMA education program helps older adults discover meaning and purpose in their lives, enabling them to establish positive social relationships, promoting social integration, and receiving social support. Through the use of this education program, older adults are equipped to solve problems, find suitable solutions, and attain psychological satisfaction. Furthermore, the education program aids older adults in facing challenges of life, establishing positive relationships, and achieving their goals.

Ethical Consideration

Ethical Code

To comply with ethical standards in the research, this study, derived from a

master's thesis, was preregistered at Yasouj University.

Financial Support

This research was not sponsored by any institution, with all costs borne by the authors.

Authors' Contributions

N.A: Conceptualization, Methodology, Writing – Original Draft, Writing – Review & Editing, Project

Administration, Supervision; A.T: Software, Validation, Formal Analysis, Data Curation, Visualization.

Conflict of Interest

The author had no conflicts of interest.

Acknowledgments

The authors express their gratitude to all participants whose contributions were integral to the completion of this research.



اثربخشی برنامه آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما بر مثبت‌نگری و امید به زندگی سالمندان

ناهد علمداری^۱ و علی تقوایی نیا^{*۱}

^۱ گروه روان‌شناسی، دانشگاه یاسوج، یاسوج، ایران

چکیده

تحولاتی که در دوره سالمندی اتفاق می‌افتد منجر به کاهش سلامت و امید به زندگی در سالمندان می‌شود. بنابراین پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما بر مثبت‌نگری و امید به زندگی سالمندان مرد انجام شد. طرح پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود و جامعه آماری شامل تمامی معلمان بازنشسته سالمند شهر نورآباد ممسنی بودند. جهت انتخاب گروه نمونه واجد شرایط، بعد از اعلام فراخوان، ۴۰ نفر از معلمان بازنشسته سالمند به شیوه نمونه‌گیری در دسترس بر اساس معیارهای ورود به مطالعه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه گمارش شدند. مداخله (آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما) بر روی گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفتگی اجرا گردید. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل مقیاس مثبت‌نگری ایرانیان خدایاری فرد و همکاران و پرسشنامه امید میلر بود. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کواریانس تک‌متغیره و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ تحلیل شدند. نتایج نشان داد مداخله آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما منجر به افزایش مثبت‌نگری و امید به زندگی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شد. یافته‌های این پژوهش می‌تواند به متخصصان و درمانگران در طراحی و اجرای برنامه‌های ارتقای شکوفایی و بهبود امید به زندگی سالمندان یاری رساند.

اطلاعات مقاله

سابقه مقاله

دریافت: ۱۴۰۳/۰۱/۲۶

اصلاح: ۱۴۰۳/۰۳/۱۵

پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۰۴

چاپ الکترونیکی: ۱۴۰۳/۰۴/۰۵

کلیدواژه‌ها

کفایت اجتماعی، سالمندان، نظریه ذهن، مهارت‌های زندگی

نحوه ارجاع به مقاله

علمداری، ن.، و تقوایی نیا. ع. (۱۴۰۳). اثربخشی برنامه آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما بر مثبت‌نگری و امید به زندگی سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۱۰(۲)، ۱۹۸-۱۸۳.

* نویسنده مسئول

علی تقوایی نیا

پست الکترونیکی

ali.taghvaei@yu.ac.ir

تاب‌آوری و بهزیستی تمرکز دارد و نقش مهمی در تعاملات، فرصت‌ها، مهارت‌ها و ارزش‌های سالمندان دارد (رایان و دسی، ۲۰۰۱؛ وایت، ۲۰۱۶؛ گارسیا-الندیت، ۲۰۱۵؛ سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵؛ دب و همکاران، ۲۰۱۴). بر اساس نتایج پژوهش‌ها مثبت‌نگری با سلامت روانی دوران سالمندی مرتبط است و سالمندانی که از حس مثبت‌نگری بالاتری برخوردارند، اضطراب و افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند (هورگان و همکاران، ۲۰۲۴). داشتن احساسات مثبت در مورد خود، خانواده و جامعه، هماهنگی بین نیازهای فردی و انتظارات در ارتباط با محیط اطراف، سازش‌یافتگی، موفقیت و مواجهه منطقی با چالش‌ها نیز از پیامدهای مثبت‌نگری در سالمندان است (زانگ و زانگ، ۲۰۱۷؛ کلیونگر، ۲۰۲۲). نتایج مطالعات کویلیام (۲۰۰۳) نشان داد که بهزیستی و شادمانی افراد مثبت‌اندیش چندین برابر افراد منفی‌باف است و به طور متوسط طول عمر آنها هم بیشتر است. مثبت‌نگری در قالب مفاهیمی مانند هدف داشتن در زندگی، پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، رشد فردی و میزان کنترل بر محیط برای مدیریت موثر و درست بر زندگی فردی برای سالمندان حائز اهمیت است (تقوایی‌نیا و دلاوری‌زاده، ۱۳۹۵). علاوه بر این، مثبت‌نگری و داشتن دیدگاه‌های مثبت در مورد زندگی باعث احساس کامروایی، رضایتمندی از خود، افزایش خودکارآمدی و کنترل کردن تغییرات زندگی می‌شود (کویلام، ۲۰۰۳؛ ترجمه براتی سده، ۱۳۸۶). بنابراین جهت‌گیری خوش‌بینانه و مثبت به زندگی در سالمندان می‌تواند سالمندی را به تجربه‌ای مثبت تبدیل کند و موجب افزایش قدرت تحمل، سرزندگی، انعطاف‌پذیری، حس شور و نشاط، احساس خوشبختی و رضایت از زندگی در سالمندان شود (پارکر و همکاران، ۲۰۲۳؛ نیکلسون و همکاران، ۲۰۱۹).

امید به زندگی^۴ نیز یکی دیگر از متعبرهای روانشناختی مرتبط با پدیده سالمندی و بازنشستگی است. تحولات اجتماعی، اقتصادی و پیشرفت‌های علمی کنونی موجب افزایش امید به زندگی، عبور از چالش‌های این مرحله تحولی، کاهش نرخ مرگ و میر و به دنبال آن افزایش چشمگیر در جمعیت سالمندان و بازنشسته‌ها شده است (مارتینز و همکاران، ۲۰۲۱). نتایج مطالعات نشان داده‌اند که امید به زندگی با بهزیستی سالمندان رابطه مثبت و با اضطراب مرگ آنها رابطه منفی دارد (بخشی و همکاران، ۱۳۹۹). نتایج مطالعه پورعبدل و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که امید به زندگی در

در حال حاضر یکی از داغ‌ترین موضوعات مطرح در حوزه روانشناسی تحولی، سالمندی و تلاش برای بهبود سلامت روان‌شناختی سالمندان است. سالمندی^۱ فرآیندی زیستی است که فرسودگی ساختار فیزیولوژیک انسان را شامل می‌شود و سالمند به کسی گفته می‌شود که نیروی جسمانی او طی یک فرایند تدریجی رو به زوال می‌رود و از این رو برای کارهای روزمره زندگی‌اش به کمک نیازمند می‌شود (وانگ و همکاران، ۲۰۱۹). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که نسبت جمعیت سالمندان در ایران طی ۲۰ سال آینده به میزان دو برابر افزایش می‌یابد؛ لذا ایران نیز در زمره کشورهای درحال سالمند شدن قرار گرفته است (میرشکارو همکاران، ۱۴۰۲). بازنشستگی و سالمندی به عنوان یکی از مراحل تحولی زندگی فرد است که تمام مراحل قبلی زندگی به نوعی بر این دوره اثرگذار می‌باشد (سخاوت و همکاران، ۲۰۱۶). گاهی پس از بازنشستگی و رسیدن به سال‌های پایانی زندگی علاوه بر تغییرات زیستی و آسیب‌پذیری بیشتر همانند محدودشدن قوای جسمانی، بیماری، کسالت و زودرنجی، از میزان درآمد فرد سالمند کاسته شده، هویت شغلی و موقعیت اجتماعی‌اش نیز تغییر می‌کند (سازمان بهداشت جهانی^۲، ۲۰۲۰؛ وارلی و الانکایا، ۲۰۲۲).

سالمند شدن جامعه فرایندی غیر قابل اجتناب است و نمی‌توان آن را متوقف یا معکوس کرد، اگرچه سالخوردگی برای بعضی از سالمندان با آرامش و رضایت خاطر همراه است، برای عده‌ای دیگر یک مرحله منفی از زندگی است (یانگ و همکاران، ۲۰۱۸). مطالعات نشان داده‌اند که بسیاری از سالمندان از فقدان مثبت‌نگری، انزوای اجتماعی، بدبینی، هیجان‌های منفی، افکار تکرارشونده منفی، کاهش تاب‌آوری، سطح پایین بهزیستی، بی‌معنایی و عدم رضایتمندی از زندگی رنج می‌برند، شرکت فعال و سازنده‌ای در محیطشان ندارند و برای برخی از آنها، سالمندی یک واقعه دردناک است که با نگرانی و عدم تعادل همراه است (هورگان و همکاران، ۲۰۲۴؛ سارکار، ۲۰۰۹؛ کلیگان و همکاران، ۲۰۲۰).

از این رو، ویژگی‌های تحولی سالمندی نظیر تغییرات جسمی، بهداشتی و روانشناختی این دوره از زندگی را تبدیل به برهه‌ای متمایز و درخور توجه از نقطه نظر مثبت‌نگری^۳ می‌کند. مثبت‌نگری بر ابعاد روانی مثبت مانند توانایی‌های انسان، شکوفایی، ارتقای کامیابی، رشد شخصی، افزایش

1 older adults

2 word health organization

3 positive thinking

4 life expectance

سالمندان با بهزیستی روانشناختی و کیفیت زندگی آنها رابطه دارد. بر اساس نظریه اریکسون سالمندان در شرایط فقدان همسر، دوستان، سلامت جسمانی، استقلال و سودمندی اجتماعی اغلب احساس ناامیدی می‌کنند که به صورت نفرت، افسردگی، بی‌اعتنایی به دیگران یا هر نگرش دیگری که نپذیرفتن مرگ را نشان می‌دهد، ابراز می‌شود (کیم و همکاران، ۲۰۱۹). مارتینز و همکاران (۲۰۲۱) دریافتند مداخلات مثبت و خط و مشی‌های مرتبط با سلامت سالمندان در کاهش مرگ و میر، افزایش امید به زندگی، ارتقای شرایط اجتماعی و سایر شاخص‌های مرتبط با سلامت آنها مؤثر بوده است. علاوه بر این امید به زندگی بیشتر از فعالیت‌ها و نقش‌های اجتماعی موجب پذیرش سالمندی به شیوه مثبت و ارتقای بهزیستی سالمندان می‌شود (بجراکتوری و همکاران، ۲۰۲۰). امید تلفیقی از مولفه‌های چندبعدی است که ساختاری شناختی دارد و بر آینده متمرکز هست (بایلی و همکاران، ۲۰۰۷؛ اسمدما و همکاران، ۲۰۱۴). پژوهشگران پی برده‌اند که سالمندان امید کمتری به آینده دارند و نشانه‌هایی مانند احساس به پایان رسیدن، بی‌هدفی و پوچی، ترس از طرد شدن و از دست دادن عزیزان، به ویژه همسر و نگرانی در دوران سالمندی بسیار زیاد است (بایلی و اسنایدر، ۲۰۰۷؛ بارتور، ۲۰۱۸) که این موضوع حاکی از کم بودن میزان امید در زندگی این قشر از جامعه است. علاوه بر این حوادثی مانند مرگ همسر، معلولیت، نداشتن روابط اجتماعی کافی و سازگار شدن با زندگی جدید می‌تواند باعث کم شدن امید به زندگی در سالمندان شود (ارسلانتاس و همکاران، ۲۰۱۵). ناامیدی حالتی در فرد سالمند ایجاد می‌کند که به احساس غیر مولد و غیرفعال بودن، بی‌علاقگی، غمگینی، افسردگی و درماندگی منجر می‌شود (وانگ و لیهم، ۲۰۰۹). در واقع کاهش امید به زندگی باعث می‌شود فرد سالمند تجربه‌های خود را به شکل منفی و نادرست ارزیابی نماید و نتواند از شیوه‌های مقابله‌ای کارآمد در مواجهه با عوامل تنش‌زا استفاده کند (بجراکتوری و همکاران، ۲۰۲۰). سالمندانی که امید به زندگی بالایی دارند نسبت به دست آوردهای خود خوشبین هستند و با دیده مثبت به چالش‌های موجود خواهند نگرست و در رویارویی با مشکلات به جای این که دل‌سرد شده و تسلیم موقعیت شوند تلاش خواهند کرد که مسائل را به نحو مناسب حل و فصل کنند. در واقع، داشتن امید به زندگی در سالمندان به اعتماد به نفس آنها کمک می‌کند و احساس بهزیستی و رضایت از زندگی را در آنها افزایش می‌دهد (ویلجوئن، ۲۰۱۸).

درمان‌های متعددی برای ارتقای مثبت‌نگری و امید به زندگی در سالمندان به کار رفته است که از میان آنها می‌توان به برنامه آموزش مثبت‌نگری بر فراهیجان مثبت (بنیسی، ۱۳۹۸)، مداخلات آموزشی مثبت بر شادکامی و رضایتمندی از زندگی (هو و همکاران، ۲۰۱۴)، و آموزش مثبت‌نگری بر کیفیت و امید به زندگی (فرنام، ۱۳۹۵) اشاره کرد. درمان ارائه‌شده در این مطالعه آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما است که یکی از مداخله‌های کاربردی و موفق در زمینه تحولات مثبت سالمندی و به طور کلی سلامت روانشناختی سالمندان است. امروزه در روان‌شناسی تحولی سالمندی این موضوع مطرح است که به جای تمرکز بر تغییرات سنی و اجتناب از مخاطرات رشدی باید تحول انسان در چهارچوب شکوفاسازی توانمندی‌ها و ظرفیت‌های بالقوه‌ی فردی مورد توجه قرار گیرد. این شکوفایی که به سطح بالای بهزیستی اشاره می‌کند، در نظریه سلیگمن (۲۰۱۱) در قالب پنج مولفه هیجان‌ات مثبت، مشارکت، معنادگی، روابط مثبت و پیشرفت با سرواژه پرما (PERMA) شناخته می‌شود. این مداخله آموزشی به عنوان یک رویکرد جدید بالقوه برای افزایش ساختارهای روان‌شناختی مثبت با تاکید بر شناسایی و پرورش نقاط قوت، توانمندی‌ها، امید به زندگی، و ایجاد هیجان‌های مثبت باعث ارتقای سلامت سالمندان می‌شود و روابط اجتماعی و ویژگی‌های روانشناختی مثبت را در آنها بهبود می‌بخشد (سلیگمن، ۲۰۱۸؛ اسپیدو و سی، ۲۰۱۴؛ وایت، ۲۰۱۶). اصول بکار رفته در مدل پرما از طریق افزایش هیجان‌های مثبت مانند رضایتمندی از زندگی و نگرشی شادمانه به آن، احساس لذت و سرخوشی؛ مشارکت در زندگی و ارتباط روانشناختی با فعالیت‌ها؛ برقراری روابط خوب و ایجاد شبکه‌های ارتباطی با دیگران؛ هدف‌گزینی مناسب، باور به خود ارزشی؛ احساس کارآمدی، پیشرفت و توانمندی در انجام فعالیت‌ها منجر به نتایج و پیامدهای مثبت در سالمندان خواهد شد (لیوبومیرسکی و لایوس، ۲۰۱۳؛ لاک و همکاران، ۲۰۲۳). در این رویکرد مداخله‌ای سالمندان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسی و توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را کسب کنند (نیکلاس و همکاران، ۲۰۱۹). آنها از این طریق یاد می‌گیرند تا زندگی خود را به صورت مستقل شکل داده و موضعی فعال در برابر رویدادها اتخاذ کنند و به جای جست‌وجو در ضعف‌ها و نقص‌های خود بر نقاط قوت و توانایی‌هایشان تمرکز کنند (باتلر و کرن، ۲۰۱۶؛ سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۹). به علاوه از طریق آموزش مثبت

است، آسیب‌پذیر بودن افراد سالمند، مشکلات روانشناختی و چالش‌های پیش‌روی آنها و نیز پژوهش‌های اندک در خصوص اثربخشی آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما بر مثبت‌نگری و امید به زندگی سالمندان، پژوهش حاضر انجام شد. در مجموع نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما با ارائه راهبردهای اطلاعاتی، بهبود شرایط روانشناختی و همچنین ایجاد بستری برای به جریان افتادن تعاملات و افکار مثبت می‌تواند منجر به افزایش مثبت‌نگری و امید به زندگی در سالمندان گردد. یافته‌های حاصل از این مطالعه می‌تواند برای مراکز مشاوره و سلامت سالمندان، خانواده‌های دارای فرد سالمند و سرای سالمندان مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما بر مثبت‌نگری و امید به زندگی سالمندان انجام شد. فرضیه‌های این مطالعه عبارت است از اینکه (۱) آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما بر مثبت‌نگری سالمندان مؤثر است، (۲) آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما بر امید به زندگی سالمندان مؤثر است.

روش

طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه مردان بازنشسته سالمند معلم شهر نورآباد ممسنی بودند که در سال ۱۴۰۱ به کانون بازنشستگان مراجعه می‌نمودند. در این پژوهش، بر اساس معیارهای ورود به مطالعه، ۴۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه گمارش شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش (۱) سن ۶۴ سال و بالاتر، (۲) کسب نمره پایین‌تر از میانگین در مقیاس مثبت‌نگری و پرسشنامه امید، (۳) داشتن مدرک تحصیلی دیپلم و بالاتر بودند و ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت بودند از (۱) حضور شرکت‌کنندگان در مداخله درمانی همزمان، (۲) داشتن بیماری جدی و مصرف داروهای روان‌پزشکی، (۳) تجربه سوگ و (۴) انصراف از ادامه شرکت بود. شرکت‌کنندگان ۴۰ معلم بازنشسته مرد سالمند ۲۰ نفر گروه آزمایش (۵۰ درصد) و ۲۰ نفر گروه گواه (۵۰ درصد) بودند، به طوری که میانگین سنی گروه آزمایش ۶۵/۱۴ سال و میانگین سنی گروه گواه ۶۴/۹۴ سال بود. ۱۱ نفر از افراد گروه آزمایش (۵۵ درصد) دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۴ نفر (۲۰ درصد) دارای مدرک تحصیلی فوق دیپلم و ۵ نفر

مبتنی بر مدل پرما، سالمندان یاد می‌گیرند که به جای سرزنش خود، تصور مثبتی از خود داشته باشند، گذشته زندگی خود را با رضایتمندی و خشنودی به خاطر آورند و به آینده امیدوار باشند، چالش‌ها را به فرصت تبدیل کرده و برای مقابله با افکار منفی و سپس پذیرفتن افکار مثبت به جای آنها و نیز مؤثرتر کنار آمدن با مشکلات از راهبردهای مقابله‌ای کارآمد استفاده کنند، توانایی‌های بالقوه خود را تحقق بخشند، از احساسات خود آگاه شوند، و هیجانات و عواطف خود را کنترل کنند (بارتولومیس و همکاران، ۲۰۱۹). بررسی‌های انجام شده (لیوبومیوسکی و لایوس، ۲۰۱۳) در مورد اثربخشی آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما نشان می‌دهد که این مداخله باعث افزایش مثبت‌نگری، احساس شادکامی، بهزیستی و کاهش افسردگی در سالمندان می‌شود. باتلر و کرن (۲۰۱۶) اثربخشی مدل پرما را بر امید به زندگی و بهزیستی سالمندان بررسی کردند و دریافتند که این برنامه آموزشی مثبت موجب ارتقای بهزیستی و امید به زندگی در سالمندان شد. پارکر و همکاران (۲۰۲۳) و لاک و همکاران (۲۰۲۳) نیز به نتایج مشابهی دست یافتند. ویلجوئن (۲۰۱۸) در یک پژوهش زمینه‌یابی به بررسی مدل پرما بر روی بهزیستی سالمندان نیوزلند پرداخت و به این نتیجه رسید که سطح بالای بهزیستی یعنی خوش بینی، رضایتمندی، تعاملات اجتماعی مثبت، معنای زندگی، روابط مثبت و پیشرفت نقش قابل توجهی در مثبت‌نگری و امید به زندگی سالمندان دارد. نتایج پژوهش فرنام (۱۳۹۶) با عنوان تأثیر آموزش مثبت‌نگری در افزایش کیفیت و امید به زندگی سالمندان نشان داد که آموزش مثبت‌نگری در افزایش کیفیت زندگی و امید به زندگی سالمندان مؤثر بوده است و تغییرات ایجاد شده در مرحله پیگیری نیز ادامه داشت. بنیسی (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر بهزیستی ذهنی، فراهیجان مثبت و توانایی خودمدیریتی در زنان سالمند به این نتیجه رسید که آموزش مثبت‌نگری باعث افزایش بهزیستی ذهنی، فراهیجان مثبت و توانایی خودمدیریتی در زنان سالمند شد. توکلی و همکاران (۱۳۹۹) به بررسی اثربخشی روان‌درمانگری مثبت‌نگر بر سرزندگی در سالمندان پرداختند و به این نتیجه رسیدند که روان‌درمانی مثبت‌نگر به طور معناداری باعث افزایش سرزندگی در سالمندان شده است.

براساس آنچه بیان شد و با توجه به پیشرفت‌های بهداشتی و پزشکی که موجب کاهش مرگ و میر، افزایش امید به زندگی و به تبع آن افزایش جمعیت سالمندان شده

پرسشنامه با نمره پرسش ملاک همبسته شد و مشخص گردید که بین این دو رابطه مثبت وجود دارد ($I=0/61$) و $(p<0/001)$ و پایایی این پرسشنامه $0/92$ به دست آمد. در پژوهش چام و شمس راوندی (۲۰۲۳) پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/91$ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ $0/88$ محاسبه شد.

پروتکل درمانی. پروتکل آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما بر اساس روش پیشنهادی سلیگمن (۲۰۱۱) طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به صورت یک بار در هفته بر روی افراد گروه آزمایش به شیوه گروهی اجرا گردید که خلاصه آن در جدول ۱ ارائه شده است.

روش اجرا

برای انجام پژوهش پس از هماهنگی و اخذ مجوزهای لازم از مسئولین پژوهشی دانشگاه و هماهنگی با سازمان بازنشستگی استان و شهرستان مربوطه، ابتدا برای جامعه پژوهش (افراد سالمند ۶۴ سال و بالاتر) علاوه بر بیان اهمیت و ضرورت پژوهش، در خصوص رعایت نکات اخلاقی اطمینان داده شد و آنان رضایت‌نامه شرکت آگاهانه و داوطلبانه در پژوهش را امضا کردند. پس از تکمیل مقیاس‌های مثبت‌نگری و امید تعداد ۴۰ نفر از معلمان بازنشسته سالمند که نمرات‌شان پایین‌تر از میانگین در این مقیاس‌ها بودند به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل (۲۰ نفر) و آزمایش (۲۰ نفر) گمارش شدند. سپس جلسات برنامه آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به صورت یک بار در هفته بر روی افراد گروه آزمایش اجرا گردید، در حالی که گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکردند و در این بازه زمانی در لیست انتظار قرار داده شدند و پس از اتمام پژوهش، به صورت رایگان جلسات درمانی توسط پژوهشگر برای آنان اجرا شد. جلسات در کانون بازنشستگان توسط پژوهشگر برگزار و جلسه مقدماتی با هدف به دست آوردن اعتماد شرکت کنندگان، ارزیابی کلی آنها و معرفی کلی برنامه آموزشی آغاز شد. در جلسه آخر از هر دو گروه، پس از آزمون گرفته شد. در مطالعه حاضر کلیه ملاحظات اخلاقی همچون رضایت شخصی، حفظ اطلاعات شخصی و شرکت آگاهانه در پژوهش لحاظ گردیدند. به منظور بررسی اثربخشی آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما بر مثبت‌نگری و امید به زندگی سالمندان از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره با استفاده از نرم‌افزار SPSS-26 استفاده شد.

(۲۵ درصد) دارای مدرک تحصیلی کارشناسی و بالاتر بودند. در گروه گواه ۱۰ نفر (۵۰ درصد) دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۴ نفر (۲۰ درصد) دارای مدرک تحصیلی فوق‌دیپلم و ۶ نفر (۳۰ درصد) مدرک تحصیلی کارشناسی و بالاتر داشتند.

ابزار

مقیاس مثبت‌نگری ایرانیان^۱. این مقیاس بر اساس نظریه روان‌سازه‌های براوان (۱۹۹۳) توسط خدایاری فرد و همکاران (۱۳۹۳) طراحی و ساخته شد که دارای چهار خرده مقیاس رابطه با خود، رابطه با خدا، رابطه با دیگران و رابطه با طبیعت می‌باشد. این مقیاس دارای ۳۴ گویه در مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای شامل (موافق نیستم = ۱، کمی موافقم = ۲، تقریباً موافقم = ۳ و کاملاً موافقم = ۴) است. روایی مقیاس توسط خدایاری فرد و همکاران (۱۳۹۳) با استفاده از تحلیل عامل اکتشافی انجام گرفت و نتایج نشان داد گویه‌ها بر روی هر یک از عوامل بارگذاری مناسب شده است و شاخص‌های برازش در دامنه مناسبی قرار دارند. سازندگان مقیاس برای بررسی روایی سازه آن، از مقیاس تجدیدنظر شده بزرگسالان، مقیاس ملی سلامت روان دانشجویان و نیز فرم سیاهه شخصیت پنج‌عاملی نئو استفاده کردند. دامنه ضرایب همگونی درونی خرده‌مقیاس‌ها بین $0/58$ و $0/77$ به دست آمد. ضرایب همبستگی آیت‌ها با نمره کل خرده مقیاس مربوطه نیز بین $0/28$ و $0/68$ برآورد شد. ضریب کل پایایی مقیاس توسط خدایاری فرد و همکاران (۱۳۹۳) با استفاده از روش آلفای کرونباخ $0/79$ محاسبه شد. در پژوهش حاضر ضریب پایایی کل مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ $0/77$ به دست آمد.

مقیاس امید به زندگی^۲. این مقیاس در سال ۱۹۸۸ توسط میلر و پاورز ساخته شد و از معروف‌ترین ابزارها برای سنجش امید به زندگی به شمار می‌رود. پرسشنامه اولیه دارای ۴۰ سوال بود که در نسخه‌های بعدی به ۴۸ سوال افزایش یافت. این پرسشنامه در طیف لیکرت از بسیار مخالف (نمره ۱) تا بسیار موافق (نمره ۵) نمره گذاری می‌شود حداقل نمره هر فرد ۴۸ و حداکثر آن ۲۴۰ است. این مقیاس تک عاملی بوده و هر چه فرد نمره بیشتری بگیرد دارای امید به زندگی بیشتری است. میلر و پاورز (۱۹۸۸) برای تعیین روایی این مقیاس از نمره پرسش ملاک استفاده کردند که نمره کل

¹ Iranian positive thinking scale (IPTS)

² Miller hope scale (MHS)

جدول ۱

خلاصه محتوای جلسات آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما

| جلسه | هدف | محتوا |
|-----------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اول | ایجاد انگیزه و برقراری ارتباط | آشنایی اعضای گروه، تشریح فرایند انجام کار، بحث کلی در خصوص مفهوم آموزش مثبت و مدل پرما و معرفی این مدل |
| دوم | آشنایی با مفهوم آموزش مثبت و تکنیک‌های آن | تاکید بر اهمیت و ضرورت آموزش مثبت، بحث و گفت‌وگو درباره نقش خاطرات شیرین و تلخ، مطرح کردن موضوع بهزیستی و آموزش چگونگی ارتقای آن، بحث گروهی |
| سوم | آموزش روابط مثبت و مهارت‌های پرورش آن | مرور جلسه قبل، آموزش مثبت‌نگری و راه‌کارهای مقابله با هیجانات منفی، مفهوم و نشانه‌های روابط مثبت، بررسی برهه‌های مثبت افکار ناکارآمد و چالش با این افکار خودآیند، چگونگی تغییر تصاویر ذهنی، تجدید نظر در باورها. |
| چهارم | افزایش و پرورش هیجانات و خودگویی‌های مثبت | بررسی تکالیف، تمرین تکنیک‌ها با مشارکت اعضای گروه، بکارگیری مهارت‌های آموخته شده در موقعیت‌های فرضی، بیان عواطف و افکار مثبت و منفی، آموزش غلبه بر عزت نفس پایین، آموزش تکنیک‌های پرورش هیجانات مثبت. |
| پنجم | آموزش مفهوم هدف و معنا در زندگی | مرور تکالیف، آموزش چگونگی تقویت خودگویی‌های مثبت، بیان اهمیت نسبی نقاط قوت و آموزش چگونگی هدف‌گزینی، ارتقای باورهای کارآمدی و خودارزشمندی در داشتن معنا در زندگی |
| ششم | ایجاد نگرش مثبت نسبت به توانمندی‌های منش | مروری بر تکالیف، تاکید بر توانمندی‌های خود و تمرین تمرکز ذهن - بدن و کاربرد های آن، معرفی توانمندی‌های منش و نقش فعالیت‌های مبتنی بر توانمندی‌های منش بر مشارکت در فعالیت‌ها. |
| هفتم | تاب‌آوری و به چالش کشیدن افکار ناکارآمد | مرور تکلیف جلسه قبل، کنار آمدن و سازگاری با مشکلات، آموزش تکنیک‌های تاب‌آوری و مهارت‌های ارتقای آن، ایجاد اعتماد به نفس، تعریف کردن لطیفه و خاطرات لذت‌بخش، ایجاد آمادگی برای به کارگرفتن روش‌های آموخته شده به منظور ارتقای امید به زندگی. |
| هشتم | آموزش مفهوم خودگویی‌های مثبت درونی در موفقیت و پیشرفت | مروری بر تکلیف جلسه قبل، آموزش مدیریت زمان، مفهوم اولویت و ضرورت اولویت بندی کردن فعالیت‌های روزمره، ضرورت داشتن انواع برنامه‌ریزی‌ها، راه‌های رسیدن به احساس مثبت مانند کاشتن یک دانه و یا انجام کاری ارزشمند. |
| نهم و دهم | معرفی تکنیک‌های ذهن‌آگاهی، گرفتن بازخورد از شرکت‌کنندگان | آموزش تکنیک‌های ذهن‌آگاهی (تنفس آگاهانه، مشاهده آگاهانه، گوش دادن آگاهانه و تامل آگاهانه)، مرور تکلیف جلسات قبل، جمع‌بندی، پاسخ به سوالات سالمندان، تشکر و قدردانی و اجرای پس‌آزمون |

یافته‌ها

در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است.

جدول ۲

اطلاعات توصیفی مربوط به مثبت‌نگری و امید به زندگی دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

| متغیرها | گروه آزمایش | | گروه گواه | |
|---------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| | پیش‌آزمون | پس‌آزمون | پیش‌آزمون | پس‌آزمون |
| مثبت‌نگری | میانگین (انحراف معیار) | میانگین (انحراف معیار) | میانگین (انحراف معیار) | میانگین (انحراف معیار) |
| | ۸۲/۲۰ (۷/۷۹) | ۹۵/۳۵ (۶/۷۹) | ۸۳/۴۵ (۷/۴۱) | ۸۱/۳۵ (۷/۷۶) |
| امید به زندگی | میانگین (انحراف معیار) | میانگین (انحراف معیار) | میانگین (انحراف معیار) | میانگین (انحراف معیار) |
| | ۱۱۱/۵۰ (۹/۲۹) | ۱۳۷/۳۰ (۱۱/۳۴) | ۱۱۷/۰۰ (۸/۸۶) | ۱۱۳/۷۰ (۹/۵۴) |

متغیرهای مثبت‌نگری ($F=1/93$ و $P=0/131$) و امید به زندگی ($F=2/17$ و $P=0/096$) نشان دهنده همگونی واریانس‌ها در متغیرهای وابسته است. به عنوان یکی دیگر از پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس، از یکسانی شیب خط رگرسیون استفاده شد. نتایج حاکی از آن بود که داده‌ها در تعامل گروه و پیش‌آزمون مثبت‌نگری ($P=0/178$) و $F=1/814$) و همچنین در تعامل گروه و پیش‌آزمون امید به زندگی ($F=1/154$ و $P=0/321$) معنادار نیستند، بنابراین فرضیه همگنی ضرایب رگرسیون برقرار است. به منظور آزمون برابری ماتریس‌ها در تحلیل کوواریانس از آزمون $Box's M$ استفاده شد که نتایج نشان داد. همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس برقرار می‌باشد ($Box's M=2/688$ ، $F=1/62$ ، $df1=10$ ، $df2=3693/20$)، با فراهم بودن تمامی پیش‌فرض‌ها جهت بررسی و مقایسه تفاوت دو گروه در نمرات مثبت‌نگری و امید به زندگی در مرحله پس‌آزمون از تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج در جدول ۳ ارائه شده است.

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین نمرات مثبت‌نگری و امید به زندگی در سالمندان گروه آزمایش، پس از مداخله افزایش یافته است، در حالیکه در گروه گواه، این افزایش مشاهده نمی‌شود. به بیان دیگر در مرحله پس‌آزمون، میانگین گروه آزمایش در متغیرهای پژوهش تغییرات محسوسی داشته است. جهت بررسی و مقایسه تفاوت دو گروه در نمرات مثبت‌نگری و امید به زندگی در مرحله پس‌آزمون از تحلیل کوواریانس استفاده شد. قبل از تحلیل داده‌های مربوط به فرضیه‌ها، ابتدا پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفتند: نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف نشان داد که در متغیرهای مثبت‌نگری ($F=0/142$ و $sig=0/200$) و امید به زندگی ($F=0/165$ و $sig=0/200$) بزرگتر از سطح معناداری ($P=0/05$) می‌باشد، بنابراین فرض نرمال بودن توزیع نمرات متغیرها در گروه‌ها پذیرفته می‌شود. برای بررسی همگونی واریانس‌های دو گروه در مرحله پس‌آزمون از آزمون لوین استفاده شد. عدم معناداری آزمون لوین در

جدول ۳

نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری تفاوت دو گروه آزمایش و گواه در نمرات پس‌آزمون مثبت‌نگری و امید به زندگی

| متغیرها | منبع تغییر | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | آماره F | سطح معنی‌داری | اندازه اثر |
|---------------|------------|---------------|------------|-----------------|---------|---------------|------------|
| مثبت‌نگری | پیش‌آزمون | ۳۱/۲۶ | ۱ | ۳۱/۲۶ | ۲/۵۶ | ۰/۲۶ | ۰/۶۸۵ |
| | گروه | ۱۹۵۲/۱۸ | ۱ | ۱۹۵۲/۱۸ | ۳۴/۸۵ | $P<0.001$ | |
| | خطا | ۵۳۷/۲۶ | ۳۷ | ۵۳۷/۲۶ | | | |
| امید به زندگی | پیش‌آزمون | ۹۵/۵۵ | ۱ | ۹۵/۵۵ | ۳/۱۲ | ۰/۳۹ | ۰/۷۸۶ |
| | گروه | ۵۴۲۱/۴۲ | ۱ | ۵۴۲۱/۴۲ | ۶۷/۲۱ | $P<0.001$ | |
| | خطا | ۸۶۶/۶۵ | ۳۷ | ۸۶۶/۶۵ | | | |

بحث و نتیجه گیری

دنیا و به ویژه کشورهای در حال توسعه پیشرفت‌های زیادی در بهبود کیفیت بهداشت داشته‌اند که این موضوع منجر به افزایش جمعیت سالمندان شده است. با توجه به افزایش سن و امید به زندگی، حفظ سلامت روانی و جسمی و داشتن سالمندی خوب برای افراد از اهمیت زیادی برخوردار است. از این رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش

مطابق با یافته‌های گزارش شده در جدول (۳) مشخص است که با کنترل پیش‌آزمون بین دو گروه آزمایش و گواه در هر دو متغیر وابسته مثبت‌نگری و امید به زندگی تفاوت معنی داری وجود دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما در افزایش نمرات مثبت‌نگری و امید به زندگی سالمندان موثر بوده است و دو فرضیه پژوهش تأیید می‌شود.

کمک می‌کند و این ذهن‌آگاهی باعث می‌شود تا آنها، آگاهی خود را از زمان گذشته و آینده به زمان حال معطوف نمایند و در نتیجه به افکار و حتی نشخوارهای ذهنی خود به دقت توجه نموده و بدون هیچ‌گونه قضاوت و تفری آن‌ها را بررسی و دلیل ایجاد آن‌ها را شناسایی کنند.

فرضیه دوم پژوهش مینی بر اثربخشی آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما بر امید به زندگی سالمندان تأیید شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های مارتینز و همکاران (۲۰۲۱)، بجرکتوری و همکاران (۲۰۲۰)، ویلجوئن (۲۰۱۸)، باتلر و کرن (۲۰۱۶)، نبیسی (۱۳۹۸) و فرنام (۱۳۹۶) همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما به سالمندان کمک می‌کند تا با خود، دیگران و دنیای اطراف ارتباط مثبت برقرار کنند، تجربه‌های مثبت خود را بازشناخته و به نقش این تجارب مثبت در افزایش و ارتقای عزت نفس خود پی ببرند، به نقاط مثبت و تجارب خوب گذشته توجه کنند و به درک کاملتری از خویش نایل آیند و به این ترتیب امید به زندگی بالاتری را تجربه نمایند (مارتینز و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین این مداخله آموزشی سالمندان را قادر می‌سازد تا به بهترین شکل با زندگی کنار بیایند، درخصوص باورهای منفی خود بازاندیشی نمایند و از زندگی خود بیشترین بهره را ببرند. در مقابل کاهش امید به زندگی سالمندان را در برابر فشارهای روانی به صورت منفعل نگه می‌دارد، توانایی تصمیم‌گیری و حل مساله را در آنها مختل می‌کند و موجب می‌شود تا آنها گذشته زندگی خود را با دریغ و افسوس به خاطر آورند و به جای آنکه تصور مثبتی از خویش داشته باشند خود سرزنش کنند. در تبیین دیگری می‌توان گفت آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما سالمندان را توانمند می‌سازد تا آن بخش‌هایی از زندگی خود را که در آن به منفی‌گرایی دچارند، بشناسند، روابط بهتری با دیگران برقرار کنند، با دیدی مثبت زندگی کنند و پاسخ آنها به وقایع زندگی با خوش‌بینی، شور و شوق و اطمینان و اعتماد باشد (ویلجوئن، ۲۰۱۸). در جریان این مداخله آموزشی، سالمندان تواناییها، قابلیت‌ها و جنبه‌های مثبت خود را بهتر می‌شناسند، از احساسات و باورهای خود آگاهی پیدا می‌کنند، تصویرهای ذهنی خود را تغییر می‌دهند، با تمرکز کردن بیشتر به مسایل و احساسات مثبت از ورود احساسات منفی به حیطه شخصی جلوگیری می‌کنند، بازخوردهای مثبت دیگران را می‌پذیرند و به جای افکار تحریف شده، ارائه یک پاسخ متعادل را یاد

مثبت مبتنی بر مدل پرما بر مثبت‌نگری و امید به زندگی سالمندان صورت گرفت.

فرضیه اول پژوهش مینی بر اثربخشی آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما بر مثبت‌نگری سالمندان تأیید شد. در بررسی‌های پژوهشگر، پژوهشی که کاملاً با همین عنوان انجام گرفته باشد، یافت نشد با این وجود این نتایج را می‌توان با استفاده از نتایج پژوهش‌های نزدیک و وابسته تبیین نمود. یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش‌های لاک و همکاران (۲۰۲۳)، پارکر و همکاران (۲۰۲۳)، وایت (۲۰۱۶)، سلیگمن و همکاران (۲۰۰۹) و توکلی و همکاران (۱۳۹۹) همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما به دلیل تغییر در نگرش‌ها، باورها و عواطف سالمندان و برخوردار کردن آنها از ویژگی‌هایی مانند داشتن احساس خوب، خوش‌بینی، رضایتمندی، مشارکت فعال و پراثری بودن، تمایل به برقراری ارتباط و تعامل با دیگران، معنادهی، خودشناسی، خویش‌پذیری و بازیابی عزت نفس خود، مثبت‌نگری و داشتن نگرش و تصور مثبتی از خود و افراد دیگر و پیشرفت به توانمندسازی آنان کمک می‌کند. نتیجه چنین توانمندسازی‌هایی تقویت هیجان‌های مثبت، آرامش، امیدواری، جستجوی معنا در زندگی و کسب موفقیت‌های بیشتر سالمندان است (لاک و همکاران، ۲۰۲۳). از سوی دیگر این مداخله آموزشی باعث فعال شدن عواطف و هیجانات مثبت، مشارکت، رفتار خوب و یکپارچگی سالمندان می‌شود و مانع از این می‌شود که عواطف منفی که نقشی اساسی در کاهش بهزیستی آنها دارد جایگزین عواطف مثبت شوند. از طریق مداخله آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما سالمندان یاد می‌گیرند از احساسات خود آگاه شوند، چالش‌ها را به فرصت تبدیل کرده و به جای سرزنش خود، تصور مثبتی از خویش داشته باشند، گذشته را با رضایتمندی و خشنودی به خاطر آورند و به آینده امیدوار باشند. علاوه بر این، آموزش مثبت منجر به ایجاد فعالیت‌هایی می‌شود که سالمندان را به عالم خوشایند درونی برده و در به دست آوردن حس شور و نشاط، معنایابی در زندگی، افزایش اعتماد به نفس، به دست آوردن خوشبینی، مقابله با افکار منفی، هدف‌گزینی و حفظ آرامش به آنها کمک می‌کند و به تبع آن بر بهزیستی و سلامت روانی آنها تأثیر می‌گذارد (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۹). در تبیین دیگری می‌توان گفت برنامه‌های آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما به ارتقای ذهن‌آگاهی سالمندان

می‌گیرند و در نتیجه احساس کامروایی و رضایت خاطر می‌کنند.

در مجموع با توجه به مبانی نظری و پیشینه پژوهش‌های انجام شده در داخل و خارج از کشور و همچنین نتایج به دست آمده از یافته‌های پژوهش، آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما بر مثبت‌نگری و امید به زندگی سالمندان اثرگذار می‌باشد و تلویحات کاربردی مهمی جهت مداخلات روانشناختی برای سالمندان دارد. به این ترتیب یافته‌های حاصل از این پژوهش، شناخت ما را از این مداخله مثبت، موفق و کاربردی‌گسترش می‌دهد. پژوهش حاضر مانند هر پژوهش دیگر، محدودیت‌هایی داشته است: در این پژوهش، برای اندازه‌گیری متغیرهای وابسته از ابزار خودسنجی به جای رفتار واقعی استفاده شد و مطالعه پیگیری انجام نگرفت. محدودیت دیگر، آن بود که بررسی روش مداخله‌ای صرفاً در سالمندان مرد صورت گرفت. از این رو، تعمیم نتایج به سالمندان به سادگی امکان‌پذیر نخواهد بود. پیشنهاد می‌شود برای سنجش و ارزیابی مثبت‌نگری و امید به زندگی سالمندان قبل و بعد از مداخله علاوه بر پرسشنامه‌های خودسنجی از مصاحبه و اندازه‌های حاصل از مشاهده در موقعیت‌های طبیعی استفاده شود. در پژوهش‌های بعدی با استفاده از روش‌های نمونه‌گیری با خطای کمتر مانند تصادفی و انجام این مطالعه بر روی زنان و مردان سالمند سایر شهرها و گنجاندن مطالعه پیگیری، می‌توان تاثیر آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما را در سالمندان بهتر ارزیابی کرد. علاوه بر این، از آنجا که مداخله‌ی آموزش مثبت مبتنی بر مدل پرما یک شیوه نوین در حوزه‌ی آموزش و روانشناسی مثبت می‌باشد، لذا پیشنهاد می‌شود که این مداخله به صورت یک برنامه منظم و مداوم در توانبخشی روانی سالمندان مورد استفاده قرار گیرد. در نهایت پیشنهاد می‌شود که با به جریان انداختن و راه‌اندازی برنامه‌های مستمر و پشتیبانی در طول زمان می‌توان اثربخشی مداخله آموزشی مثبت مبتنی بر مدل پرما را بیشتر کرد.

سپاس‌گزاری

نویسندگان این مقاله بر خود لازم می‌دانند تا از مساعدت‌های تمامی عوامل و افرادی که در این پژوهش ما را یاری نمودند به ویژه مشارکت‌کنندگان در پژوهش و مسولان کانون بازنشستگان صمیمانه قدردانی نمایند. پژوهش حاضر از هیچ موسسه و نهادی حمایت مالی دریافت نکرده و هزینه‌ها در طول فرآیند اجرای پژوهش بر عهده پژوهشگران بوده است. نویسندگان این پژوهش هیچ گونه تعارض منافی ندارند.

منابع

- بخشی، ن.، پشنگ، س.، جعفری، ن.، و قربان شیرودی، س. (۱۳۹۹). ارائه مدل بهزیستی روانشناختی سالمندان بر اساس امید به زندگی با میانجیگری اضطراب مرگ. *آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت*، ۸(۳)، ۲۸۳-۲۹۳.
- بنیسی، پ. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر بهزیستی ذهنی، فراهیجان مثبت و توانایی خودمدیریتی زنان سالمند. *مجله روانشناسی پیری*، ۵(۳)، ۲۲۷-۲۱۷.
- پورعبدل، س.، عباسی، م.، پیرانی، ذ.، و عباسی، م. (۱۳۹۴). رابطه امید به زندگی و بهزیستی روانشناختی با کیفیت زندگی سالمندان. *مجله روانشناسی پیری*، ۱(۱)، ۶۵-۵۷.
- تقوایی نیا، ع.، و دلاوری‌زاده، س. (۱۳۹۵). اثربخشی معنادرمانی گروهی بر افزایش بهزیستی روانشناختی زنان بازنشسته سالمند. *مجله روانشناسی پیری*، ۲(۲)، ۱۲۴-۱۱۵.
- توکلی، غ.، رضایی دهنوی، ص.، و منتجیان، ز. (۱۳۹۹). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سرزندگی در سالمندان. *مجله روانشناسی پیری*، ۶(۴)، ۳۰۸-۲۹۹.
- چام، م.، و شمس راوندی، ح. (۱۴۰۲). مقایسه اضطراب، تاب‌آوری و امید به زندگی و تبیین ارتباط بین آن‌ها در پرستاران و روان‌پرستاران. *فصلنامه ایده های نوین روانشناسی*، ۱۷(۲۱)، ۵۵-۳۹.
- خدایاری‌فرد، م.، غباری بناب، ب.، اکبری زردخانه، س.، زمانپور، ع.، درخشان، م.، و موسوی، س. (۱۳۹۳). مقیاس مثبت‌نگری ایرانیان: ساخت و استانداردسازی. *پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۵(۴)، ۱۳۰-۱۰۳.
- فرنام، ع. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر ارتقاء کیفیت و امید به زندگی سالمندان. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۱(۵)، ۸۸-۷۵.
- کوئیلیام، س. (۲۰۰۳). مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی. ترجمه براتی‌سده و صادقی (۱۳۸۶)، تهران: نشر جوانه رشد.
- میرشکار، س.، احمدی، و.، و ولی‌زاده، ح. (۱۴۰۲). رابطه فعالیت‌های روزمره زندگی با پریشانی روانشناختی در سالمندان: نقش میانجی احساس تنهایی. *مجله روانشناسی پیری*، ۹(۳)، ۲۴۱-۲۳۳.

References

- Arsalantas, H., Adana, D., Ergin, A., Kayar, D., & Acar, G. (2015). Loneliness in elderly people, associated factors and its

- correlation with quality of life: A field study from Western Turkey. *Journal of Public Health*, 44(1), 43-50. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdv095>
- Asebedo, S. D., & Seay, M. C. (2014). Positive psychological attributes and retirement satisfaction. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 25(2), 161-173.
- Bailey, T., Winnieeng, A., Frisch, M. B., & Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 168-175. <https://doi.org/10.1080/17439760701409629>
- Baily, T. C., & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *Psychological Record*, 57(2), 233-240. <https://doi.org/10.1007/BF03395574>
- Bajraktari, S., Sandlund, M., & Zingmark, M. (2020). Health-promoting and preventive interventions for community-dwelling older people published from inception to 2019: A scoping review to guide decision making in a Swedish municipality context. *Archives of Public Health*, 78, Article 1-27. <https://doi.org/10.1186/s13690-020-00480-5>
- Bakhshi, N., Pashang, S., Jafari, N., & Ghorban-Shiroudi, S. H. (2020). Developing the model of psychological well-being in elderly based on life expectancy through mediation of death anxiety. *Iranian Journal of Health Education & Health Promotion*, 8(3), 283-293. [In Persian].
- Banisi, P. (2019). The effectiveness of positivism training on subjective well-being, positive meta-emotion, and self-management ability in elderly women. *Journal of Aging Psychology*, 5(3), 217-227. [In Persian]
- Bartholomaeus, J. D., Van Agteren, J. E. M., Iasiello, M. P., Jarden, A., & Kelly, D. (2019). Positive aging: The impact of a community wellbeing and resilience program. *Clinical Gerontologist: The Journal of Aging and Mental Health*, 42(4), 377-386. <https://doi.org/10.1080/07317115.2018.1561582>
- Bar-Tur, L. (2018). Positive aging: A program designed to enhance positive functioning and well-being in older adults. *Journal of Aging Studies*, 45, 93-112. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.517226>
- Brown, J. D. (1993). *Self-esteem and self-evaluation: Feeling is believing*. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self* (pp. 27-58). Erlbaum.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.52>
- Chaam, M., & Shams Ravandi, H. (2023). Comparison of anxiety, resilience, and life expectancy and explain their relationship in nurses and psychiatric nurses. *Journal of New Idea Psychology*, 17(21), 28-41. [In Persian]. <http://jnip.ir/article-1-976-fa.html>
- Clevenger, C. (2022). *Rural older adults' wellbeing during the COVID-19 pandemic*. Walden Dissertations and Doctoral Studies, 13271. <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/13271>
- Colligan, E. M., Cross-Barnet, C., Lloyd, J. T., & McNeely, J. (2020). Barriers and facilitators to depression screening in older adults: A qualitative study. *Aging & Mental Health*, 24(2), 341-348.
- Depp, A. C., Harmell, A. L., & Jeste, D. (2014). Strategies for successful aging: A research update. *Current Psychiatry Reports*, 16, 476-482. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0476-6>
- Farnam, A. (2016). The effect of positive thinking training on enhancement of quality of life and hope among the elderly. *Positive Psychology Research*, 1(5), 75-88. [In Persian]
- García-Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being? *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 89-98. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.52>
- Horgan, S., Prorok, J., Ellis, K., Mullaly, L., Cassidy, K. L., et al. (2024). Optimizing

- older adult mental health in support of healthy ageing: A pluralistic framework to inform transformative change across community and healthcare domains. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21, 664-673. <https://doi.org/10.3390/ijerph21060664>
- Khodayari Fardy, M., Ghobari Bonab, B., Akbari Zardkhaneh, S., Zamanpour, E., Derakhshan, M., & Musavi, S. (2015). Iranian Positive Thinking Scale (IPTS): Development and standardization. *Research Psychological Applied*, 5(4), 103-130. [In Persian].
- Kim, M., Kim, A., Newman, J. I., Ferris, G. R., & Perrewe, P. (2019). The antecedents and consequences of positive organizational behavior: The role of psychological capital for promoting employee well-being in sport organizations. *Sport Management Review*, 22, 108-125.
- Luke, P. G., Cheryl, L., Errichetti, C. H., Joan, B. B., & Luther, G. K. (2023). Self-report measurement of well-being in autistic adults: Psychometric properties of the PERMA Profiler. *Autism in Adulthood*, 5(4), 401-410. <https://doi.org/10.1089/aut.2022.0049>
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Martinez, R., Morsch, P., Soliz, P., Hommes, C., Ordunez, P., & Vega, E. (2021). Life expectancy, healthy life expectancy, and burden of disease in older people in the Americas, 1990-2019: A population-based study. *Pan American Journal of Public Health*, 45, Article e114. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.114>
- Miller, J. F., & Powers, M. J. (1988). Development of an instrument to measure hope. *Nursing Research*, 37(1), 6-10. <https://doi.org/10.1097/00006199-198801000-00002>
- Mirshekar, S., Ahmadi, V., & Valizadeh, H. (2023). The relationship between activities of daily living and psychological distress in the elderly: The mediating role of loneliness. *Aging Psychology*, 9(3), 223-241. [In Persian]
- Niclasen, J., Lund, L., Obel, C., & Larsen, L. (2019). Mental health interventions among older adults: A systematic review. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47, 240-250. <https://doi.org/10.1177/1403494818773530>
- Parker, C., Kennedy-Behr, A., Wright, S., & Brown, T. (2023). Does the self-reported playfulness of older adults influence their wellbeing? An exploratory study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 30(1), 86-97. <https://doi.org/10.1080/11038128.2022.2145993>
- Pourabdol, S., Abbasi, M., Pirani, Z., & Abbasi, M. (2015). The relationship between life expectancy and psychological well-being with quality of life in the elderly. *Journal of Aging Psychology*, 1(1), 57-65. [In Persian].
- Quilliam, S. (2003). Optimism and positivism applications. (Trans. F. Barati Sadeh & A. Sadeghi). Javaneh Roshd Publications. [In Persian].
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Sarkar, S. (2009). Major trauma in the elderly. *Trauma*, 11, 157-161.
- Sakhavat, T., Younas, M. R., & Nawaz, S. (2016). A study on life style and past times of retired people. *Journal of Social Sciences*, 1(6), 215-219.
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 293-311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Smedema, S. M., Chan, J. Y., & Phillips, B. N. (2014). Core self-evaluations and Snyder's hope theory in persons with spinal cord injuries. *Rehabilitation Psychology*, 59(4), 399-406. <https://doi.org/10.1037/rep0000015>
- Taghvaeinia, A., & Delavarizadeh, S. (2016). Effectiveness of group logotherapy on the increase of psychological well-being in elderly retired women. *Aging Psychology*, 2(2), 115-124. [In Persian].
- Tavakoli, T., Rezai Dehnavi, S., & Montajabian, Z. (2020). The effectiveness of positive psychotherapy on vitality in the elderly. *Aging Psychology*, 6(4), 299-308. [In Persian]
- 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>
- Viljoen, J. C. (2018). Investigating the use of the PERMA theory of wellbeing in the New Zealand General Social Survey. (Master's thesis, Massey University). https://mro.massey.ac.nz/bitstream/handle/10179/12957/02_whole.pdf
- Wang, R., Lu, Y., Zhang, J., Liu, P., Yao, Y., & Liu, Y. (2019). The relationship between visual enclosure for neighbourhood street walkability and elders' mental health in China: Using Street view images. *Journal of Transport & Health*, 13, 90-102. <https://doi.org/10.1016/J.JTH.2019.02.009>
- White, M. A. (2016). Why won't it stick? Positive psychology and positive education. *Psychology of Well-Being*, 6, 1-16. <https://doi.org/10.1186/s13612-016-0039-1>
- Wong, S., & Lim, T. (2009). Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. Psychological Studies. Academic Group, National Institute of Education, Nan Yang Technological University.
- World Health Organization. (2020). Decade of healthy ageing: Baseline report. Geneva: World Health Organization.
- Yang, T., Hshieh, T. T., Gartaganis, S. L., Yue, J., & Inouye, S. K. (2018). Hospital elder life program: Systematic review and meta-analysis of effectiveness. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(1), 1015-1023. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2018.06.007>
- Zhang, Z., & Zhang, J. (2017). Perceived residential environment of neighborhood and subjective well-being among the elderly in China: A mediating role of sense of community. *Journal of Environmental Psychology*, 51, 82-94. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.03.004>