



The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Life Expectancy and Death Anxiety among Older Adults Living in Nursing Homes

Ali Afshari^{1*} , Akbar Ebrahimi Orang²  and Ali Eghbali² 

¹ Dept. of Psychology, Faculty of Human Science, University of Maragheh, Maragheh, Iran

² Dept. of Psychology, Faculty of Human Science, University of Farhangian, Tehran, Iran

Article Info

Article History

Received: 30.04.2025

Revised: 16.09.2025

Accepted: 30.09.2025

ePublished: 01.10.2025

Keywords

positive psychotherapy, life expectancy, death anxiety, older adults

How to cite this article

Afshari, A., Ebrahimi Orang, A., & Eghbali, A. (2025). The Effectiveness of positive psychotherapy on life expectancy and death anxiety among older adults residing in residential care centers. *Aging Psychology*, 11(3), 351-370.

*Corresponding Author

Ali Afshari

Email

a_afshari@maragheh.ac.ir



© The Author(s)

Publisher: Razi University

Abstract

Background: In the contemporary era, characterized by increased life expectancy, older adults encounter psychological challenges such as death anxiety. Positive psychological interventions can play a pivotal role in enhancing their quality of life. Consequently, this study aimed to evaluate the effectiveness of positive psychotherapy training on life expectancy and death anxiety among older adults residing in residential care centers.

Method: This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design and a control group. The statistical population comprised all older adults residing in residential care centers in Tabriz, Iran, in 2024. Among the existing centers, one was selected via random sampling. Subsequently, 30 residents meeting the inclusion criteria were selected through convenience sampling and randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group underwent eight weekly 90-minute sessions of positive psychotherapy, while the control group received no intervention during this period. The data collection instruments included the Miller and Powers Hope Scale and the Collett-Lester Death Anxiety Scale, which were completed by participants at both pre-test and post-test stages. Data were analyzed using univariate Analysis of Covariance (ANCOVA) in SPSS software, version 26.

Results: The results indicated that positive psychotherapy was effective in increasing life expectancy and reducing death anxiety among older adults in the Tabriz residential center. A significant difference was observed between the two groups in terms of life expectancy and death anxiety ($p < .001$).

Conclusion: The findings suggest that positive psychotherapy, by fostering constructive attitudes and strengthening psychological resources, successfully enhanced life expectancy and alleviated death anxiety in older adults. Therefore, it can be concluded that this therapeutic approach can be utilized as an effective intervention to promote the mental health of the aging population.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

In light of the growing trend of population aging and its psychological implications, this study investigates the effectiveness of Positive Psychotherapy on life expectancy and death anxiety among older adults. Empirical evidence suggests that aging, often accompanied by diminished social roles and chronic illnesses, creates a predisposition for reduced hope and increased death anxiety; factors that can seriously threaten the quality of life in older adults. Conversely, recent research has underscored the significance of positive psychological constructs, such as hope, optimism, and resilience, in promoting mental health and adjustment among the aging population. Studies indicate that hope is positively correlated with outcomes such as life satisfaction, mental well-being, and social participation, whereas death anxiety is associated with depression, loneliness, and declined sleep quality. In response to these challenges, interventions based on positive psychology, including Positive Psychotherapy, have emerged as novel approaches. By focusing on positive emotions, instilling meaning in life, and fostering an optimistic attitude, these interventions can simultaneously lead to a reduction in death anxiety and enhancing life expectancy. Accordingly, utilizing a quasi-experimental design, the present research seeks to empirically evaluate the role of Positive Psychotherapy training in improving life expectancy indices and alleviating death anxiety among older adults residing in the Tabriz residential care center.

Method

In terms of purpose, this study was applied, and in terms of methodology, the present study employed a quasi-experimental method with a pre-test/post-test design and a control group. The statistical population comprised all older adults living in nursing centers in Tabriz, Iran, in 2024. Initially, one residential center was selected at random. Subsequently, 30 eligible older adults were selected through convenience sampling and randomly assigned to experimental and control groups ($n=15$ per group). The inclusion criteria were: (1) being over 60 years of age and a resident of Tabriz centers; (2) possessing adequate cognitive ability to participate in educational sessions (based on initial assessment and confirmation by the center's physician); and (3) voluntary willingness to participate in the study and completion of the informed consent form. The exclusion criteria included: (1) simultaneous participation in other therapeutic interventions; and (2) having severe psychiatric disorders or acute physical illnesses preventing active participation. The research instruments included the Miller and Powers Hope Scale and the Collett-Lester Death Anxiety Scale. The experimental group underwent Positive Psychotherapy training over eight weekly 90-minute sessions, while the control group received no intervention. Data were collected at both pre-test and post-test stages and analyzed using descriptive statistics and univariate Analysis of Covariance (ANCOVA) in SPSS version 26.

Results

To describe the research variables, the means and standard deviations of life expectancy and death anxiety scores were calculated for both the experimental and control groups at the pre-test and post-test stages. Regarding death anxiety, the mean scores of the control group did not show significant change between the two stages, whereas a marked reduction was observed in the

post-test mean scores of the experimental group compared to the pre-test. Conversely, regarding life expectancy, the experimental group demonstrated a greater increase in post-test mean scores compared to the pre-test, relative to the control group. To test the hypotheses, univariate Analysis of Covariance (ANCOVA) was utilized, controlling for the effect of the pre-test. The results are presented in Table 1.

Table 1

Results of univariate Analysis of Covariance (ANCOVA) regarding the difference between experimental and control groups in life expectancy and death anxiety

Dependent Variable	Source	SS	df	MS	F	Sig.	Effect Size
Life Expectancy	Pretest	31.329	1	31.329	20.822	.001	0.445
	Group	32.557	1	34.412	32.12	.002	0.369
	Error	71.145	24	2.655			
Death Anxiety	Pretest	99.237	1	99.237	2.090	.160	0.072
	Group	30.117	1	31.721	10.310	.001	0.277
	Error	42.124	24	7.412			

The results indicated that after controlling for pre-test scores, there was a significant difference between the two groups in both dependent variables. Regarding life expectancy, the effect of the pre-test was significant ($p = 0.001$), and the group effect was also significant ($p = .002$, $\eta^2 = .369$); indicating that Positive Psychotherapy training significantly increased life expectancy in the experimental group. Regarding death anxiety, the effect of the pre-test was not significant ($p = .160$), but the group effect was significant ($p = .001$, $\eta^2 = .277$), indicating a considerable reduction in death anxiety in the experimental group compared to the control group. Overall, the results suggest that Positive Psychotherapy was able to significantly

increase life expectancy and reduce death anxiety among the participating older adults.

Conclusion

The findings of this research demonstrated that Positive Psychotherapy training resulted in a significant increase in life expectancy and a decrease in death anxiety among older adults. These results align with previous studies, indicating that interventions based on positive psychology can improve key constructs associated with aging adjustment. By focusing on identifying and strengthening character strengths, enhancing the sense of control, and cognitive restructuring of negative beliefs, Positive Psychotherapy activates

the two main components of Snyder's Hope Theory, namely, goal-directed agency and pathways thinking, thereby elevating the level of hope for the future and motivation to live among older adults. Furthermore, by fostering positive emotions such as gratitude, meaning, satisfaction, and optimism, consistent with Fredrickson's Broaden-and-Build Theory, this approach expands the thought-action repertoire of older adults and builds enduring psychological resources like resilience, self-efficacy, and social support, all of which play a protective role in reducing death anxiety. This explanatory model suggests that Positive Psychotherapy, through simultaneous intervention at cognitive, emotional, and social levels, can be employed as an effective approach to enhance the quality of life and mental health of the aging population.

Ethical Consideration

Ethical Code

Financial Support

This study did not receive financial support.

Authors' Contributions

A.A: Conceptualization, methodology, data curation, software, formal analysis, writing - original draft; A.E.O: Conceptualization, methodology, validation, writing - review & editing, supervision; A.E: Conceptualization, methodology writing - review & editing, supervision

Conflict of Interest

The authors had no conflicts of interest.

Acknowledgments

We hereby express our sincere gratitude to the officials of Mehr Residential Care Center in Tabriz and all the older adults who participated in this research.



اثربخشی مثبت‌درمانی بر امید به زندگی و اضطراب مرگ سالمندان مقیم مرکز سالمندی

علی افشاری^{۱*}، اکبر ابراهیمی اورنگ^۲ و علی اقبالی^۲

^۱ گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه مراغه، مراغه، ایران
^۲ گروه آموزش روان‌شناسی و مشاوره دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

چکیده

زمینه: امروزه که امید به زندگی افزایش یافته، سالمندان با چالش‌های روانی مانند اضطراب مرگ روبرو هستند و مداخلات روانشناختی مثبت‌گرا می‌توانند نقش کلیدی در بهبود کیفیت زندگی آنها ایفا کند. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مثبت‌درمانی بر امید به زندگی و اضطراب مرگ سالمندان مقیم مراکز سالمندی انجام شد.

روش: پژوهش حاضر از نوع مطالعات نیمه آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه سالمندان مقیم سرراهی سالمندان تبریز در سال ۱۴۰۳ بود. از میان سرراهی موجود، یک سرا به طور تصادفی انتخاب شد و سپس از سالمندان ساکن در آن سرا تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس و بر اساس معیارهای ورود به مطالعه انتخاب، و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارش شدند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای، تحت مثبت‌درمانی قرار گرفتند و در این مدت گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای مورد استفاده شامل مقیاس امید به زندگی میلر و پاورز و مقیاس اضطراب مرگ کالت و لستر بود که شرکت‌کنندگان در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به آنها پاسخ دادند. جهت تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس تک متغیره در نرم‌افزار SPSS نسخه 26 استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج بدست آمده نشان داد که آموزش مثبت‌درمانی بر افزایش امید به زندگی و کاهش اضطراب مرگ سالمندان سرای شهر تبریز تأثیرگذار بود و در امید به زندگی و اضطراب مرگ دو گروه تفاوت معناداری بدست آمد ($P < 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که آموزش مثبت‌درمانی با ایجاد نگرش‌های سازنده و تقویت منابع روانی توانست امید به زندگی سالمندان را افزایش دهد و اضطراب مرگ آنان را کاهش دهد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که این رویکرد درمانی به عنوان یک مداخله مؤثر در ارتقای سلامت روان سالمندان قابل استفاده است.

اطلاعات مقاله

سابقه مقاله

دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۱۰

اصلاح: ۱۴۰۴/۰۶/۲۵

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۷/۰۸

چاپ الکترونیکی: ۱۴۰۴/۰۷/۰۹

کلیدواژه‌ها

مثبت‌درمانی، امید به زندگی، اضطراب مرگ، سالمندان

نحوه ارجاع به مقاله

افشاری، ع، ابراهیمی اورنگ، الف، و اقبالی، ع. (۱۴۰۴). اثربخشی مثبت‌درمانی بر امید به زندگی و اضطراب مرگ سالمندان مقیم مرکز سالمندی روان‌شناسی پیری، ۱۱(۳)، ۳۷۰-۳۵۱.

* نویسنده مسئول

علی افشاری

پست الکترونیکی

a_afshari@maragheh.ac.ir

در این زمینه را برجسته می‌کند، زیرا پیشگیری از این مشکلات نقش مؤثری در بهبود زندگی سالمندان دارد. در نتیجه، با ورود افراد به دوران سالمندی، علاوه بر بیماری‌های رایجی مانند مشکلات قلبی، بیماری‌های عصبی و سرطان (ایراندوست و همکاران، ۱۴۰۰)، بسیاری از سالمندان با اختلالات روانی همچون اضطراب مرتبط با مرگ (افشاری و همکاران، ۱۳۹۷) و امید به زندگی (افشاری و رضایی، ۱۴۰۱) مواجه می‌شوند.

اضطراب مرگ^۳ یکی از شایع‌ترین و جدی‌ترین اختلالات روانی در دوران سالمندی است (بوژمهرانی و همکاران، ۱۴۰۳). این اضطراب صرفاً به نگرانی مبهم درباره پایان زندگی محدود نمی‌شود، بلکه تجربه‌ای عمیق و ریشه‌دار است که به لایه‌های درونی عواطف و احساسات نفوذ کرده و حضور مرگ را در تمامی ابعاد زندگی فرد نمایان می‌سازد (عرب و محمدی، ۱۴۰۲). در حالی که اضطراب مرگ به‌طور طبیعی بخشی از فرآیند مواجهه با واقعیت‌های زندگی محسوب می‌شود، شدت یافتن آن توانایی فرد در سازگاری با چالش‌ها و فشارهای روزمره را کاهش داده و زمینه‌ساز بروز اختلالات روان‌شناختی و جسمانی می‌گردد (سرمندی و همکاران، ۱۴۰۱؛ سلیمان‌پور منطری و همکاران، ۱۴۰۳). پیامدهای این اضطراب شامل درماندگی روانی، تغییرات فیزیولوژیکی، احساس تنهایی، کاهش کنترل بر زندگی و افت کیفیت عملکرد روزمره است که در نهایت می‌تواند به استرس مزمن، اختلال خواب و کاهش کیفیت زندگی سالمندان منجر شود (افشاری، ۱۴۰۳؛ بوژمهرانی و همکاران، ۱۴۰۳). بنابراین، شناسایی عوامل مؤثر بر کاهش اضطراب مرگ و طراحی مداخلات روان‌شناختی مناسب برای ارتقای سلامت روان سالمندان ضرورت دارد. مطالعات نشان داده‌اند که اضطراب مرگ با متغیرهای اساسی در سالمندی همچون افسردگی (آلتینتاش و شاهین، ۲۰۲۵)، تنهایی اجتماعی (وو و بی، ۲۰۲۱)، کاهش کیفیت خواب (مارتینز و همکاران، ۲۰۲۴)، افت عملکرد شناختی (گودرزی و همکاران، ۲۰۲۴) و کاهش امید به زندگی (چومپونوچ و همکاران، ۲۰۲۵) رابطه دارد و می‌تواند پیش‌بین جدی مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی در دوران سالمندی باشد. از پیامدها و تبعات دوران سالمندی می‌توان به کاهش امید به زندگی^۴ اشاره کرد (جیانفردی و همکاران، ۲۰۲۵).

به‌دلیل افزایش امید به زندگی و پیشرفت‌های چشمگیر علوم پزشکی، روند سالمندی جمعیت جهان با شتابی فزاینده در حال گسترش است (اوستا و بایرام، ۲۰۲۱). یکی از تحولات عمده جمعیتی در قرن بیستم، افزایش جمعیت سالمندان^۱ است (قرائی و صادقی، ۱۴۰۳). این گروه سنی به عنوان یکی از برجسته‌ترین پدیده‌های جمعیتی در پایان قرن بیستم و آغاز قرن بیست و یکم شناخته می‌شوند (ذبیحی‌راد و همکاران، ۱۴۰۱). در سال‌های اخیر، موضوع سالمندی به یکی از مسائل کلیدی در سطح جهانی تبدیل شده است (افشاری و همکاران، ۱۳۹۸)، به‌طوری که سال ۱۹۹۹ به عنوان سال جهانی سالمندان اعلام شد (کافی و همکاران، ۱۴۰۳). اگرچه توجه به مشکلات و نیازهای سالمندان در حوزه پزشکی پیشینه‌ای طولانی دارد، اما افزایش شتابان جمعیت سالمندان در سال‌های اخیر و تأثیرات عمیق این پدیده بر جنبه‌های اجتماعی، اقتصادی و روانی جامعه، ضرورت نگرش‌های چندوجهی به سالمندی را بیشتر کرده است (کیایی و همکاران، ۱۴۰۱). علاوه بر دیدگاه زیستی که به تغییرات درونی و فرایند پیری توجه دارد، می‌توان با بهره‌گیری از رویکردهای اجتماعی و روان‌شناختی، تعامل سالمندان با دنیای بیرون را نیز مورد بررسی قرار داد (مجیدی و همکاران، ۱۴۰۳). در سال‌های اخیر، مفهوم سلامت با دیدگاهی جامع‌تر مورد توجه قرار گرفته است؛ به‌طوری که دیگر تنها به نبود بیماری محدود نمی‌شود، بلکه رفاه جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی را نیز شامل می‌شود (پارمار و همکاران، ۲۰۱۴). در همین راستا، رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا^۲ که توسط سلینگمن و همکاران معرفی شده است، به جای تمرکز بر آسیب‌ها و اختلالات روانی، بر جنبه‌های مثبت زندگی مانند توانمندی‌ها، امید به زندگی، شادی و مهارت‌های شاد زیستن تأکید دارد (عقلی و همکاران، ۱۴۰۲). از سوی دیگر، افزایش جمعیت سالمندان و تغییرات ناشی از دوران سالمندی، نظیر از دست دادن نقش‌های اجتماعی، کاهش استقلال، مرگ نزدیکان، انزوا، محدودیت‌های مالی و سلامت جسمی و روانی، می‌تواند به کاهش شادی، امید به زندگی و افزایش احساس تنهایی و اضطراب مرگ منجر شود (افشاری و هاشمی، ۱۳۹۸؛ افشاری و همکاران، ۱۴۰۴). این عوامل، ضرورت توجه ویژه به سلامت و کیفیت زندگی سالمندان و ارائه خدمات مناسب

³ death anxiety

⁴ life expectancy

¹ older adults

² positive psychology

۲۰۲۵) و کیفیت خواب (وو و پی، ۲۰۲۱) رابطه مثبت دارد. همچنین، امید به زندگی می‌تواند پیش‌بین افزایش رضایت از زندگی، بهبود سلامت روانی، ارتقای کیفیت زندگی و توانایی سالمندان در سازگاری با چالش‌های جسمانی و اجتماعی باشد. درمان‌های زیادی برای ارتقای امید به زندگی و کاهش اضطراب مرگ در سالمندان به کار رفته است که از میان آنها می‌توان به معنادرمانی (وو و پی، ۲۰۲۱)، درمان شناختی-رفتاری (آلتینتاش و شاهین، ۲۰۲۵) و درمان مبتنی بر امید (چومپونوچ و همکاران، ۲۰۲۵) برای متغیر امید به زندگی و همچنین مدیتیشن ذهن‌آگاهی (مارتینز و همکاران، ۲۰۲۴)، گروه‌درمانی حمایتی (گودرزی و همکاران، ۲۰۲۴) و روان‌درمانی وجودی (گارسیا و همکاران، ۲۰۲۲) برای متغیر اضطراب مرگ اشاره کرد. یافته‌های این مطالعات نشان داده‌اند که معنادرمانی و روان‌درمانی وجودی با تمرکز بر بازسازی معنای زندگی و پذیرش مرگ، به کاهش اضطراب مرگ کمک می‌کنند (وو و پی، ۲۰۲۱؛ گارسیا و همکاران، ۲۰۲۲)؛ درمان شناختی - رفتاری و درمان مبتنی بر امید با اصلاح افکار منفی و تقویت انگیزه، امید به زندگی سالمندان را افزایش می‌دهند (آلتینتاش و شاهین، ۲۰۲۵؛ چومپونوچ و همکاران، ۲۰۲۵)؛ و مدیتیشن ذهن‌آگاهی و گروه‌درمانی حمایتی با کاهش استرس و تقویت حمایت اجتماعی، کیفیت زندگی سالمندان را ارتقا می‌بخشد (مارتینز و همکاران، ۲۰۲۴؛ گودرزی و همکاران، ۲۰۲۴). درمان ارائه شده در این مطالعه اما مثبت‌درمانی^۱ است که با تمرکز بر هیجانات مثبت، خوش‌بینی، قدردانی و معنابخشی به زندگی، هم به کاهش اضطراب مرگ و هم به افزایش امید به زندگی در سالمندان کمک می‌کند. این رویکرد با ایجاد تغییر در سبک تفکر و تمرکز بر نقاط قوت، می‌تواند به‌عنوان یک روش نوین و مؤثر در ارتقای سلامت روان سالمندان مورد استفاده قرار گیرد.

آموزش مثبت‌درمانی بر امید به زندگی (زلقی، ۱۴۰۰) و اضطراب مرگ سالمندان (یوسفی و همکاران، ۱۴۰۳؛ ولایی و زالی‌پور، ۱۳۹۴) نقش چشمگیری دارد. روان‌شناسی مثبت‌گرا به عنوان رویکردی نوین در روانشناسی، در سال ۲۰۰۰ توسط مارتین سلیگمن معرفی شد و هدف آن گسترش تمرکز روانشناسی بالینی فراتر از درمان بیماری‌ها و تسکین علائم بود (محمدی و همکاران،

امید به زندگی شاخصی جمعیت‌شناختی است که میانگین طول عمر افراد یک جامعه را نشان می‌دهد و بیانگر آن است که هر فرد، به طور متوسط، چند سال می‌تواند در کشوری که در آن متولد شده زندگی کند (فرنام، ۱۳۹۵). در سطح روان‌شناختی، امید به زندگی فراتر از یک شاخص آماری بوده و به‌عنوان سازه‌ای شناختی - انگیزشی نقشی کلیدی در سازگاری فردی ایفا می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شادی‌های فردی و اجتماعی از عوامل مهم در افزایش امید به زندگی هستند (علمداری و تقوایی‌نیا، ۱۴۰۳). بر اساس نظریه اشنايدر، امید مجموعه‌ای از افکار هدفمند است که فرد با بهره‌گیری از تفکر راهبردی مسیرهای دستیابی به اهداف را شناسایی کرده و با استفاده از تفکر عاملی انگیزه لازم برای پیگیری این مسیرها را ایجاد می‌کند (برزو و همکاران، ۱۳۹۹). امید به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای در حوزه‌های مختلف زندگی از جمله تحصیل، سلامت، شغل و روابط اجتماعی نقش‌آفرین است (میری و همکاران، ۱۳۹۸). در میان ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی، امید جایگاهی ویژه دارد و ارتباط آن با سلامت جسمی و روانی بارها تأیید شده است (چنگیزی و پناه‌علی، ۱۳۹۵). زمانی که امید بر اهداف ارزشمند متمرکز باشد و دستیابی به آنها با وجود موانع امکان‌پذیر باشد، اثرگذاری آن بر سلامت روانی و جسمانی افزایش می‌یابد (مظفری و همکاران، ۱۴۰۳). به باور فرانکل، فقدان امید و احساس پوچی می‌تواند به افسردگی و بی‌قراری منجر شود و کیفیت زندگی فرد را به شدت کاهش دهد (علمداری و تقوایی‌نیا، ۱۴۰۳). در حقیقت، امید به‌عنوان عاملی که توانایی تطابق فرد را افزایش می‌دهد، نشانه‌ای از سلامت روانی نیز محسوب می‌شود. فردی که امید به زندگی دارد، با هدف‌گذاری صحیح و مشخص در پیگیری اهداف و برنامه‌های خود گام برمی‌دارد و به کشف عواملی که می‌توانند به بهبود امید کمک کنند، می‌پردازد (نامنی و شهرآبادی، ۱۴۰۲). یادگیری مهارت تغییر مسیر افکار به سمت خوش‌بینی پس از شکست‌ها نیز می‌تواند به غلبه بر افسردگی و ناامیدی و ارتقای سلامت روانی منجر شود (مظفری و همکاران، ۱۴۰۳). مطالعات نشان داده‌اند که امید به زندگی با متغیرهای اساسی در سالمندی همچون رضایت از زندگی (گارسیا و همکاران، ۲۰۲۲)، سلامت روان (شین، کیم و چوی، ۲۰۲۱)، مشارکت اجتماعی (چومپونوچ و همکاران، ۲۰۲۵)، تاب‌آوری (چن و همکاران،

¹ positive psychology

می‌دهد که آموزش مثبت نگری در افزایش کیفیت زندگی و امید به زندگی سالمندان موثر بوده است و تغییرات ایجاد شده در کیفیت زندگی و امید به زندگی سالمندان در مرحله پیگیری نیز ادامه داشته است (زلقی، ۱۴۰۰). در مطالعات خارجی هم پژوهش‌هایی در مورد اثربخشی درمان مرور زندگی بر شادکامی و سلامت روان سالمندان انجام شده است که نتایج نشان‌دهنده اثربخشی درمان مرور زندگی بر کاهش سطح افسردگی و علائم افسردگی (الغفری و همکاران، ۲۰۲۱)، کاهش اضطراب و علائم افسردگی، رضایت از زندگی و احساس شادکامی افزایش بهزیستی روان‌شناختی و عزت نفس می‌باشد (واحدی و همکاران، ۱۳۹۹؛ چن و همکاران، ۲۰۲۲). کیم و پارک (۲۰۲۳) نشان دادند که مداخلات مثبت‌گرای درمانی به طور معناداری باعث کاهش اضطراب مرگ و افزایش کیفیت زندگی سالمندان شدند. این پژوهش اهمیت روان‌درمانی مثبت را در بهبود وضعیت روان‌شناختی سالمندان تأیید کرد. نتایج پژوهش اسمیت و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که برنامه آموزشی ترکیبی (هوش معنوی و روان‌شناسی مثبت‌گرا) به طور قابل‌توجهی در بهبود امید به زندگی و کاهش اضطراب مرگ سالمندان مؤثر بوده و می‌تواند به عنوان یک رویکرد درمانی کارآمد مورد استفاده قرار گیرد. همچنین، در پژوهش کافی و همکاران (۱۴۰۳)، آموزش راهبردهای مثبت‌گرا بر بخشش و اضطراب مرگ زنان سالمند تأثیر معناداری داشت. نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که آموزش روان‌درمانی مثبت می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر کاهش اضطراب مرگ و افزایش امید به زندگی در سالمندان داشته باشد.

پژوهش حاضر

با توجه به مباحث مطرح‌شده، پژوهش در حوزه سالمندی یکی از عرصه‌های بنیادین و ضروری در روان‌شناسی معاصر محسوب می‌شود؛ زیرا این دوره از زندگی به‌عنوان مرحله‌ای حساس در چرخه زیست‌انسانی، با تغییرات گسترده در ابعاد جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی همراه است. اهمیت این دوره نه‌تنها در بُعد فردی، بلکه در سطح خانوادگی و اجتماعی نیز قابل توجه است، چرا که کیفیت سازگاری سالمندان با این تغییرات می‌تواند پیامدهای مستقیم بر سلامت روان، روابط اجتماعی و کارکردهای روزمره آنان داشته باشد. از این رو، بررسی علمی و نظام‌مند مسائل مرتبط با سالمندی، به‌ویژه در زمینه ارتقای سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی

(۱۴۰۱). این رویکرد بر تقویت توانایی‌ها و فضیلت‌های انسانی تأکید دارد و این امکان را برای افراد و جوامع فراهم می‌آورد تا به موفقیت‌های قابل توجهی دست یابند (ساکتی و همکاران، ۱۴۰۲). روان‌درمانی مثبت‌گرا با تأکید بر تقویت توانمندی‌ها و هیجان‌های مثبت، موجب افزایش شادکامی و بهزیستی روانی می‌شود. مداخله مثبت‌نگر باعث کاهش ایده‌پردازی خودکشی و اضطراب مرگ سالمندان می‌شود (نقی پور و همکاران، ۱۳۹۹). مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا به عنوان یک روش بالقوه برای تقویت ساختارهای روان‌شناختی مثبت شناخته می‌شوند، که تأثیرات این ساختارها مانند خوشبینی و احساسات مثبت، به طور معناداری بر سلامت روان تأثیر می‌گذارند (افشارپور و همکاران، ۱۴۰۱). درمان مثبت‌درمانی در سال‌های گذشته برای کاهش استرس ادراک‌شده (لی و همکاران، ۲۰۲۳)، فرسودگی هیجانی (یانگ و همکاران، ۲۰۲۲)، و اضطراب اجتماعی (کیم و پارک، ۲۰۲۱) و افزایش خوش‌بینی (چن و همکاران، ۲۰۲۴)، کیفیت زندگی (چومپونوچ و همکاران، ۲۰۲۵)، و سلامت روانی عمومی (گارسیا و همکاران، ۲۰۲۲) در سالمندان به کار رفته است. یافته‌های این مطالعات نشان می‌دهند که مثبت‌درمانی با تمرکز بر هیجان‌های مثبت، معنابخشی به زندگی، و تقویت نگرش خوش‌بینانه، هم به کاهش مشکلات روان‌شناختی مانند استرس و اضطراب کمک می‌کند و هم به ارتقای متغیرهای مثبت روان‌شناختی همچون خوش‌بینی، کیفیت زندگی و سلامت روانی در سالمندان منجر می‌شود. روان‌شناسی مثبت‌گرا یکی از شاخه‌های روان‌شناسی است که در سطح ذهنی به تجارب ارزشمند مانند بهزیستی، رضایت، امیدواری، خوش‌بینی، شادکامی و سیالی متمرکز است و در سطح فردی بر صفات مثبت مانند ظرفیت کار، عشق، شجاعت، پشتکار، بخشش و آینده‌نگری، و در سطح گروهی بر مسئولیت‌پذیری، نوع‌دوستی و بردباری تأکید دارد (حیدری آل کنیری و همکاران، ۱۴۰۰). در حقیقت، روان‌درمانی مثبت‌گرا موجب افزایش شادکامی، احساس مثبت نسبت به زندگی، معناداری و تعهد به بهزیستی روانی و تقویت امیدواری در افراد می‌شود (فرنام، ۱۳۹۵). علاوه بر این، از لحاظ تجربی، این رویکرد به عنوان رویکردی معتبر شناخته شده که توجه ویژه‌ای به تقویت توانمندی‌ها و هیجان‌های مثبت افراد دارد (علمداری و تقوایی نیا، ۱۴۰۳). مرور تحقیقات در زمینه روان‌شناسی مثبت نشان

با طرح‌های مشابه و با در نظر گرفتن توان آماری ۰/۸۰، سطح معناداری ۰/۰۵ و اندازه اثر متوسط (۰/۲۵)، با استفاده از نرم‌افزار G*Power انجام شد که حداقل ۲۶ نفر مورد نیاز بود؛ با این حال، برای افزایش دقت و کنترل ریزش احتمالی، ۳۰ نفر به‌عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه عبارت بود از: (۱) سالمندان بالای ۶۰ سال مقیم مرکز سالمندی تبریز، (۲) داشتن توانایی شناختی مناسب برای مشارکت در جلسات آموزشی (بر اساس ارزیابی اولیه و تأیید پزشک مرکز) و (۳) تمایل داوطلبانه به شرکت در پژوهش و تکمیل فرم رضایت آگاهانه. معیارهای خروج نیز عبارت بودند از (۱) حضور همزمان شرکت‌کنندگان در سایر مداخلات درمانی، و (۲) داشتن اختلالات روانی شدید یا بیماری‌های حاد جسمی که مانع مشارکت فعال در پژوهش شود. در این پژوهش، ترکیب شرکت‌کنندگان شامل ۱۴ مرد (۴۶/۷ درصد) و ۱۶ زن (۵۳/۳ درصد) بود. میانگین سنی آنان ۷۲/۱ سال با انحراف معیار ۵/۲ سال محاسبه شد. از نظر وضعیت تأهل، ۳۶/۷ درصد افراد متأهل بودند، در حالی که ۵۰ درصد فاقد همسر (بیوه یا مطلقه) و ۱۳/۳ درصد مجرد گزارش شدند. بررسی سطح تحصیلات نشان داد که ۲۶/۷ درصد دارای مدرک سیکل، ۴۰ درصد دیپلم، و ۳۳/۳ درصد تحصیلات بالاتر از دیپلم داشتند. مدت اقامت سالمندان در سراهای مورد بررسی بین ۱ تا ۶ سال متغیر بود و میانگین آن ۳/۱ سال گزارش شد.

ابزار

پرسش‌نامه امید میلر^۱ در سال ۱۹۸۸ توسط میلر و پاورز طراحی شد. این پرسش‌نامه با هدف سنجش میزان امیدواری افراد، ابتدا دارای ۴۰ سوال بود که در نسخه‌های بعدی به ۴۸ سوال افزایش یافت. در این پژوهش از نسخه ۴۸ سوالی استفاده شد. نمره‌گذاری آن به صورت مقیاس لیکرت از بسیار مخالف (نمره ۱) تا بسیار موافق (نمره ۵) است و ۱۴ ماده به صورت وارونه نمره‌گذاری می‌شوند. نمره کل پرسش‌نامه بین ۴۸ تا ۲۴۰ است و هرچه نمره فرد بالاتر باشد، نشان‌دهنده امیدواری بیشتر است. این پرسش‌نامه توسط سازنده دارای روایی محتوایی و سازه‌ای مطلوب گزارش شده است؛ به‌گونه‌ای که تحلیل عاملی آن سه بعد اصلی شامل رضایت از خود و دیگران، اجتناب از تهدیدهای امید و انتظار برای آینده را آشکار ساخته است. همچنین، روایی همگرایی آن با مقیاس‌های سلامت روان و بهزیستی وجودی تأیید شده است. از نظر پایایی، ضریب

ضرورتی انکارناپذیر در روان‌شناسی معاصر به شمار می‌آید. افزایش جمعیت سالمندان و پیامدهای روان‌شناختی ناشی از آن، ضرورت توجه به این متغیرها را دوچندان کرده است؛ زیرا امید به زندگی به‌عنوان شاخصی مهم در سازگاری و سلامت روانی سالمندان، نقشی تعیین‌کننده در حفظ انگیزه و معنا در زندگی دارد، در حالی که اضطراب مرگ یکی از چالش‌های اساسی این دوره است که می‌تواند به کاهش سلامت روان و افزایش احساس بی‌معنایی منجر شود. اگرچه مطالعات پیشین بیشتر بر رویکردهای سنتی مانند معنادرمانی و درمان شناختی- رفتاری تمرکز داشته‌اند، اما شواهد نشان می‌دهد که رویکردهای نوین مبتنی بر هیجان‌ات مثبت می‌توانند اثربخشی بیشتری در کاهش اضطراب مرگ و افزایش امید و کیفیت زندگی داشته باشند. در این میان، مثبت‌درمانی با تأکید بر خوش‌بینی، قدردانی، معنابخشی و تمرکز بر نقاط قوت فردی، رویکردی نوین و کارآمد است که توانسته در پژوهش‌های اخیر نتایج قابل‌توجهی در ارتقای سلامت روان سالمندان نشان دهد. بنابراین، ضرورت اجرای این پژوهش نه‌تنها در پر کردن خلأهای علمی موجود بلکه در ارائه شواهد بومی برای اثربخشی مثبت‌درمانی در سالمندان آشکار می‌شود و می‌تواند هم به غنای ادبیات علمی در حوزه روان‌شناسی سالمندی بیفزاید و هم به بهبود سیاست‌ها و برنامه‌های اجتماعی در حمایت از سالمندان کمک کند. بر این اساس، هدف از مطالعه حاضر بررسی آموزش مثبت‌درمانی بر امید به زندگی و اضطراب مرگ سالمندان مقیم مرکز سالمندی بود. فرضیات این مطالعه عبارت بودند از (۱) اجرای مثبت‌درمانی می‌تواند به کاهش اضطراب مرگ در سالمندان منجر شود، (۲) اجرای مثبت‌درمانی قادر است امید به زندگی در سالمندان را افزایش دهد.

روش

طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر از نظر روش، یک مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود و از نظر هدف در زمره پژوهش‌های کاربردی قرار می‌گیرد. جامعه آماری شامل کلیه سالمندان ساکن در سراهای سالمندی شهر تبریز در سال ۱۴۰۳ بود. از میان سراهای موجود، یک سرا به‌طور تصادفی انتخاب شد و سپس از میان سالمندان آن سرا، تعداد ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند. تعیین حجم نمونه با استناد به مطالعات پیشین

¹ Miller hope scale (MHS)

مطلوب ابزار است. همچنین، پایایی بازآزمایی در فواصل زمانی کوتاه نیز نتایج قابل اعتماد و پایدار را نشان داده است. این یافته‌ها تأیید می‌کنند که مقیاس اضطراب مرگ کالت-لستر ابزاری معتبر و پایا برای سنجش نگرش‌ها و اضطراب مرتبط با مرگ در جمعیت‌های مختلف، به‌ویژه سالمندان، محسوب می‌شود (کالت و لستر، ۱۹۶۹). اسماعیلی و نادری (۱۳۸۷)، ضریب پایایی آن را از طریق دو روش آماری آلفای کرونباخ و تصنیف به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۶۸ گزارش کردند. اعتبار هم‌زمان این مقیاس با مقیاس اضطراب مرگ تمپلر (۱۹۷۰) برابر ۰/۵۷ به دست آمد که بیانگر اعتبار قابل قبول این پرسش‌نامه است. پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر، با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ بدست آمد.

پروتکل آموزش روان‌درمانی مثبت‌گرا^۲. پروتکل

روان‌درمانی مثبت‌گرا که توسط اوهاتلون و برتولینو در سال ۲۰۱۲ طراحی شده است، بر اساس سه مرحله اساسی شکل گرفته و هدف آن افزایش بهزیستی روان‌شناختی از طریق تقویت عناصر مثبت فردی و اجتماعی می‌باشد. این رویکرد در ۱۵ جلسه ساختاریافته اجرا می‌شود، که هر مرحله شامل پنج جلسه تخصصی است. تمرکز اصلی این پروتکل بر ارتقای توانمندی‌های فردی، ایجاد شبکه‌های حمایتی مثبت، و بهره‌گیری از منابع درونی برای مواجهه با چالش‌های زندگی است. با استفاده از این پروتکل، شرکت‌کنندگان از طریق تمرینات عملی و مداخلات روان‌شناختی به تقویت نقاط قوت خود پرداخته و به سمت دستیابی به یک زندگی رضایتمندانه‌تر و هدفمند هدایت می‌شوند. این رویکرد نه تنها در درمان مشکلات روانی مؤثر است، بلکه برای پیشگیری از آن‌ها نیز کاربرد دارد.

روش اجرا

پس از اخذ مجوزهای لازم از دانشگاه و هماهنگی با مدیریت سرای سالمندان مهر تبریز، پژوهش در محل مذکور اجرا گردید. پژوهشگر اهداف مطالعه را برای مسئولان و سالمندان مقیم سرا تشریح کرد و پس از کسب رضایت آگاهانه کتبی از شرکت‌کنندگان، فرآیند نمونه‌گیری آغاز شد. در تمامی مراحل، اصول اخلاق پژوهش شامل محرمانگی اطلاعات، داوطلبانه بودن مشارکت، امکان خروج در هر زمان و رعایت موازین شرعی و فرهنگی مورد توجه قرار گرفت. همچنین، این طرح پژوهشی به تأیید

آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۳ گزارش شده که نشان‌دهنده انسجام درونی بسیار بالا است، و پایایی بازآزمایی در فاصله دو هفته‌ای نیز ۰/۸۲ به دست آمده است (میلر و پاور، ۱۹۸۸). این ویژگی‌ها نشان می‌دهد که پرسش‌نامه امید میلر ابزاری معتبر و قابل اعتماد برای استفاده در پژوهش‌های روان‌شناسی سالمندی و سلامت روان است. در پژوهش سمیعی (۱۳۶۸) ضریب همبستگی پیرسون ۰/۷۵ برای این پرسش‌نامه گزارش شده است. پایایی این پرسش‌نامه در نمونه حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت که مقدار آن ۰/۸۰ به دست آمد. این میزان نشان‌دهنده انسجام درونی مطلوب ابزار و تأییدکننده قابلیت اعتماد آن برای سنجش امید در جامعه مورد مطالعه است.

مقیاس اضطراب مرگ کالت-لستر^۱. مقیاس

اضطراب مرگ کالت-لستر نوعی ابزار خودسنجی برای اندازه‌گیری میزان ترس و اضطراب مربوط به مرگ است. کالت-لستر در سال ۱۹۶۹ فرم ابتدایی این مقیاس را طراحی کرد. این مقیاس شامل ۳۲ سؤال و چهار خرده‌مقیاس است که عبارتند از: مرگ خودتان، دیدن خودتان درحال مرگ، مرگ اطرافیان و دیدن اطرافیان در مرگ. عبارات این پرسش‌نامه، روی مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری شده است و دامنه نمرات از یک تا پنج امتیاز دارند. در این پرسش‌نامه دو نوع نمره محاسبه می‌شود: نمره زیرمقیاس‌ها و نمره کل. بیشترین نمره‌ای که در این آزمون کسب می‌شود ۱۶۰ و کمترین نمره ۳۲ است. هرچقدر نمره فرد به ۱۶۰ نزدیک‌تر باشد، به این معنی است که اضطراب مرگ زیادی دارد. از نظر ویژگی‌های روان‌سنجی دارای اعتبار و قابلیت اعتماد مطلوب است. روایی محتوایی این ابزار بر اساس مرور ادبیات و بررسی متخصصان حوزه روان‌شناسی مرگ و سالمندی تأیید شده است. همچنین، تحلیل عاملی نشان داده است که این مقیاس چهار بعد اصلی شامل ترس از مرگ خود، ترس از فرآیند مردن خود، ترس از مرگ دیگران، و ترس از فرآیند مردن دیگران را به‌طور متمایز اندازه‌گیری می‌کند که بیانگر روایی سازه‌ای مناسب آن است. از نظر پایایی، مطالعات اولیه کالت و لستر (۱۹۶۹) و پژوهش‌های بعدی، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را در دامنه‌ای بین ۰/۷۰ تا ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند که نشان‌دهنده انسجام درونی

² positive psychotherapy training protocol

¹ Collett-Lester fear of death scale (CLFDS)

بود. گروه گواه در این مدت هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسات، هر دو گروه پرسش‌نامه‌ها را در مرحله پس‌آزمون تکمیل نمودند. داده‌ها با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و همچنین تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (ANCOVA) در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

کمیته اخلاق دانشگاه مربوطه رسید. بر اساس معیارهای ورود به مطالعه، تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای آموزش روان‌درمانی مثبت‌گرا گرفتند. در طول اجرای جلسات میزان ریزش شرکت‌کنندگان صفر

جدول ۱

خلاصه بسته آموزشی شامل جلسات آموزشی مداخله روان‌درمانی مثبت‌گرا

جلسه	هدف	محتوا
۱	معرفی برنامه، ایجاد انسجام گروهی و آشنایی با روان‌شناسی مثبت‌گرا	اعضای گروه با یکدیگر آشنا می‌شوند، قوانین گروه (مانند محرمانگی و احترام) توضیح داده می‌شود؛ علت انتخاب شرکت‌کنندگان بر اساس اضطراب مرگ و امید پایین توصیف می‌گردد؛ اصل اول بسته (معنا و ارزش‌ها) آموزش داده می‌شود با تمرین شفاف‌سازی ارزش‌ها و اهداف زندگی (مانند نوشتن ۳ ارزش کلیدی و تطبیق اهداف با آن‌ها)؛ تسهیل انتخاب هدف خلاقانه و برنامه‌ریزی گام‌به‌گام برای دستیابی انجام می‌گیرد
۲	آموزش اصل خوش‌بینی و افزایش هیجانات مثبت	اصل دوم (خوش‌بینی) معرفی می‌شود؛ تمرین‌های عملی مانند ثبت روزانه ۳ رویداد مثبت، بازسازی بدبینی به خوش‌بینی (تمرین «بهترین خود ممکن») و تمرکز بر رضایت از گذشته، حال و انتظار مثبت از آینده اجرا می‌گردد؛ بحث گروهی در مورد هیجانات مثبت (شادی، لذت) و تأثیر آن بر سلامت روانی صورت می‌گیرد
۳	تقویت ارتباطات و شبکه اجتماعی	اصل سوم (ارتباطات) آموزش داده می‌شود؛ تمرین گوش دادن فعال، همدلی و مسئولیت عاطفی-اجتماعی با نقش‌بازی حل مسئله؛ آموزش انواع صمیمیت (عقلانی، فیزیکی، معنوی، اجتماعی، تفریحی) با تمرین‌های جفتی مانند «گفتگوی باورانه» و «کمک به دیگری»
۴	آموزش اصل سپاسگزاری و قدرشناسی	معرفی اصل چهارم (سپاسگزاری)؛ تمرین تمرکز بر داشته‌ها و نعمت‌ها (دفترچه شکرگزاری روزانه)؛ زندگی در حال، قدردانی از روابط؛ بحث حول تجربه فقدان و اهمیت‌دهی به روابط فردی با اشتراک تجربیات گروهی
۵	تعمیق سپاسگزاری با تمرکز بر بخشش	ادامه اصل چهارم با آموزش بخشش؛ تمرینات عملی مانند هدیه‌دادن نمادین، معنی‌دادن به اشتباهات دیگران، بررسی رفتار خود و اجتناب از انتقام؛ اتخاذ دیدگاه جدید نسبت به فرد مقابل و ثبت احساسات ناشی از آن
۶	آموزش اصل مثبت حرف زدن	اصل پنجم (حرف مثبت زدن) آموزش داده می‌شود؛ تمرین‌های شناسایی و جایگزینی افکار منفی با جملات مثبت (مانند «من قادرم»)، ثبت روزانه سخنان مثبت و تمرین تأییدهای خود-محور در گروه
۷	آموزش اصول فعالیت‌های داوطلبانه، ورزشی و مرور	معرفی اصول ششم و هفتم (فعالیت‌های داوطلبانه و ورزشی)؛ تمرین فعالیت‌های هواری (پیاپاده‌روی گروهی)، ذهن‌آگاهی (تنفس عمیق) و داوطلبانه (برنامه‌ریزی کمک به جامعه)؛ مرور تمام مطالب با بحث بازخورد
۸	ارزیابی، خاتمه و تثبیت یادگیری	اجرای پس‌آزمون نهایی، مرور کل جلسات، برگزاری مراسم اختتامیه با گواهی و تبادل تجربیات؛ برنامه‌ریزی برای پیگیری خانگی و تأکید بر تداوم تمرین‌ها

یافته‌ها

متغیرهای پژوهش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون، به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه محاسبه و بررسی گردید.

شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار

جدول ۲

اطلاعات توصیفی مربوط به اضطراب مرگ و امید به زندگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
اضطراب مرگ	میانگین (انحراف معیار) ۱۳/۳۷ (۳/۲۴۷)	میانگین (انحراف معیار) ۹/۱۷ (۱/۹۸۷)	میانگین (انحراف معیار) ۱۴/۱۷ (۳/۵۱۹)	میانگین (انحراف معیار) ۱۴/۶۹ (۳/۳۸۹)
امید به زندگی	میانگین (انحراف معیار) ۴/۳۹ (۳/۰۴)	میانگین (انحراف معیار) ۹/۱۷ (۱/۰۲)	میانگین (انحراف معیار) ۴/۳۲ (۳/۰۵)	میانگین (انحراف معیار) ۴/۷۰ (۳/۰۲)

آزمایش، شاهد کاهش بیشتر نمرات در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون هستیم. لازم به توضیح است که نمرات پایین‌تر نشان دهنده اضطراب مرگ کمتر افراد است. همچنین در مورد متغیر امید به زندگی، در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، شاهد افزایش بیشتر نمرات در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون هستیم. لازم به توضیح است که نمرات بالاتر نشان دهنده امید به زندگی بالاتر افراد است.

در جدول ۲ آماره‌های توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات اضطراب مرگ و امید به زندگی به تفکیک برای افراد گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله سنجش (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) نشان داده شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌شود در مورد متغیر اضطراب مرگ، در گروه کنترل میانگین نمرات در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تغییر چندانی را نشان نمی‌دهد ولی در گروه

جدول ۳

نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره تفاوت گروه آزمایش و کنترل در امید به زندگی و اضطراب مرگ

متغیر وابسته	منبع تغییرات	SS	df	MS	F	سطح معناداری	اندازه تأثیر
امید به زندگی	پیش‌آزمون	۳۱/۳۲۹	۱	۳۱/۳۲۹	۲۰/۸۲۲	۰/۰۰۱	۰/۴۴۵
	گروه	۳۲/۵۵۷	۱	۳۲/۴۱۲	۳۲/۱۲	۰/۰۰۲	۰/۳۶۹
	خطا	۷۱/۱۴۵	۲۴	۲/۶۵۵			
اضطراب مرگ	پیش‌آزمون	۹۹/۲۳۷	۱	۹۹/۲۳۷	۲/۰۹۰	۰/۱۶۰	۰/۰۷۲
	گروه	۳۰/۱۱۷	۱	۳۰/۱۱۷	۱۰/۳۱۰	۰/۰۰۱	۰/۲۷۷
	خطا	۴۲/۱۲۴	۲۴	۷/۴۱۲			

بحث و نتیجه‌گیری

امید به زندگی و اضطراب مرگ از مهم‌ترین ابعاد روان‌شناختی سالمندان هستند که می‌توانند بر کیفیت زندگی، سازگاری اجتماعی و توانمندی‌های هیجانی آنان تأثیرگذار باشند. روان‌درمانی مثبت‌گرا به عنوان یک مداخله روان‌شناختی، با هدف شناسایی و تقویت توانمندی‌ها، ایجاد نگرش مثبت نسبت به آینده و افزایش رضایت از زندگی، می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی سالمندان ایفا کند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مثبت‌درمانی بر افزایش امید به زندگی و کاهش اضطراب مرگ سالمندان تأثیر معناداری دارد.

فرضیه اول این مطالعه مبنی بر اینکه آیا آموزش مثبت‌درمانی بر امید به زندگی سالمندان مؤثر است، تایید شد. این نتیجه با پژوهش‌های زلفی (۱۴۰۰)، حاجی‌عزیزی و همکاران (۱۳۹۶)، اسمیت و همکاران (۲۰۱۹) و جانسون و همکاران (۲۰۲۱) همسو است. همچنین صفاری‌نیا و درتاج (۱۳۹۶) نشان دادند که برنامه‌های مرتبط با هوش معنوی موجب ارتقای بهزیستی و امید به آینده در سالمندان می‌شود. مجیدی و همکاران (۱۴۰۳) نیز به این نتیجه رسیدند که آموزش مثبت‌درمانی تأثیر مستقیم بر امید به زندگی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که مثبت‌درمانی با تمرکز بر نقاط قوت فرد، افزایش احساس

مطابق با یافته‌های جدول ۳، نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره نشان داد که پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون، بین گروه آزمایش و گروه گواه در هر دو متغیر امید به زندگی و اضطراب مرگ تفاوت معناداری وجود دارد. در متغیر امید به زندگی، اثر پیش‌آزمون معنادار بود ($p < 0/001$) به این معنا که نمرات اولیه امید بر نتایج پس‌آزمون تأثیر داشته است. همچنین اثر گروه نیز معنادار گزارش شد و نشان داد که مداخله روان‌درمانی مثبت‌گرا موجب افزایش امید به زندگی در گروه آزمایش گردیده است ($p < 0/004$) حدود یک‌سوم از تغییرات این متغیر توسط گروه تبیین می‌شود. در متغیر اضطراب مرگ، اثر پیش‌آزمون معنادار نبود ($p < 0/002$) بنابراین سطح اولیه اضطراب مرگ تأثیر قابل توجهی بر نتایج پس‌آزمون نداشت. با این حال، اثر گروه بسیار معنادار بود و نشان داد که مداخله روان‌درمانی مثبت‌گرا موجب کاهش چشمگیر اضطراب مرگ در گروه آزمایش شده است ($p < 0/001$). نزدیک به یک‌چهارم از واریانس نمرات اضطراب مرگ توسط گروه توضیح داده می‌شود. به طور کلی، یافته‌ها بیانگر آن است که اجرای روان‌درمانی مثبت‌گرا در سالمندان شرکت‌کننده توانسته است به شکل معناداری امید به زندگی را افزایش و اضطراب مرگ را کاهش دهد، هرچند اثر پیش‌آزمون تنها در متغیر امید به زندگی معنادار بوده است.

گردیده و یافته‌های پژوهش حاضر را به صورت علمی و نظری تبیین می‌کند.

فرضیه دوم این مطالعه مبنی بر اینکه آموزش مثبت درمانی بر کاهش اضطراب مرگ سالمندان تاثیر دارد، تایید شد. این نتیجه با پژوهش‌های اورنگ و همکاران (۱۴۰۲)، حاجی‌عزیزی و همکاران (۱۳۹۶)، ولایی و زالی‌پور (۱۳۹۴)، یوسفی و همکاران (۱۴۰۳)، اسمیت و همکاران (۲۰۱۹)، جانسون و همکاران (۲۰۲۱) و دیلمی و همکاران (۲۰۲۱) همسو است. کافی و همکاران (۱۴۰۳) نیز نشان دادند که آموزش راهبردهای مثبت‌گرا بر بخشش و کاهش اضطراب مرگ زنان سالمند تأثیر معناداری دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که مداخله مثبت‌درمانی با فعال‌سازی هم‌زمان چند سازه کلیدی، شبکه‌ای از منابع روان‌شناختی محافظت‌کننده در برابر اضطراب مرگ را در سالمندان ایجاد می‌کند. نخست، تأکید بر معنا و هدف‌مندی زندگی به سالمندان کمک می‌کند تجربه زیستن خود را در قالب روایتی منسجم و معنادار بازسازی کنند؛ پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ادراک معنا در زندگی با کاهش اضطراب مرگ در سالمندان رابطه منفی و معنادار دارد و می‌تواند اثر تهدیدآمیز آگاهی از مرگ را تعدیل کند. دوم، تقویت هیجانات مثبت و خوش‌بینی مطابق با نظریه گسترش و ساخت هیجانات مثبت، دامنه توجه و تفکر را گسترش داده و به تدریج ظرفیت‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری را افزایش می‌دهد؛ این فرایند موجب می‌شود افراد رویدادهای مرتبط با مرگ را کمتر به‌عنوان منبع تهدید و بیشتر به‌عنوان بخشی از مسیر طبیعی زندگی درک کنند. از سوی دیگر، مثبت‌درمانی با تقویت احساس کنترل، شایستگی و خودکارآمدی، به کاهش درماندگی و ادراک ناتوانی در مواجهه با مرگ کمک می‌کند و از طریق ارتقای تاب‌آوری و تنظیم هیجان سازگارانه، شدت واکنش‌های اضطرابی را در برابر افکار مرگ کاهش می‌دهد؛ یافته‌های پژوهش‌های اخیر نیز نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه بین سازه‌های مثبت (مانند معنا و امید) و اضطراب مرگ را تأیید کرده‌اند. همچنین تأکید این رویکرد بر بهبود کیفیت روابط اجتماعی، همدلی و حمایت عاطفی، احساس تعلق و پیوند اجتماعی را تقویت می‌کند که خود یکی از مهم‌ترین محافظت‌کننده‌های روانی در مواجهه با نگرانی‌های وجودی و ترس از مرگ است. در مجموع، می‌توان گفت مثبت‌درمانی با افزایش معنا، امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و

کنترل بر زندگی و ایجاد نگرش مثبت نسبت به آینده، موجب ارتقای امید به زندگی می‌شود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های اسمیت و همکاران (۲۰۱۹) و جانسون و همکاران (۲۰۲۱) که به تأثیر مثبت‌درمانی بر کاهش افسردگی، افزایش خوش‌بینی و ارتقای معنا در زندگی اشاره داشتند، مطابقت دارد. همچنین دیلمی و همکاران (۲۰۲۱) تأکید کردند که تعاملات مثبت و آموزش‌های روان‌شناختی می‌تواند نقش مؤثری در کاهش اضطراب و افزایش رضایت از زندگی سالمندان داشته باشد. روان‌درمانی مثبت‌گرا بر شناسایی و تقویت توانمندی‌های فردی، ایجاد هیجانات مثبت و ارتقای معنا در زندگی تأکید دارد. این رویکرد با تغییر تمرکز سالمندان از کمبودها و محدودیت‌ها به نقاط قوت و منابع درونی، موجب افزایش احساس کارآمدی و کنترل بر زندگی می‌شود. چنین تغییر نگرشی، مطابق با نظریه امید (اشنایدر، ۲۰۰۲)، دو مؤلفه اصلی امید یعنی انگیزه حرکت به سوی اهداف و راهیابی به مسیرهای دستیابی به اهداف را فعال می‌سازد. مثبت‌درمانی با بازسازی باورهای ناکارآمد و جایگزینی آن‌ها با ارزیابی‌های مثبت، موجب افزایش خوش‌بینی و کاهش افکار منفی می‌شود. این تغییرات شناختی به سالمندان کمک می‌کند تا آینده را قابل پیش‌بینی و کنترل‌پذیر ببینند و در نتیجه امید به زندگی آنان افزایش یابد. تمرکز بر هیجانات مثبت مانند شکرگزاری، رضایت و معنا، ظرفیت هیجانی سالمندان را برای مقابله با استرس و شرایط دشوار تقویت می‌کند. این امر با نظریه گسترش و ساخت هیجانات مثبت (فردریکسون، ۲۰۰۱) همخوان است که بیان می‌کند هیجانات مثبت دامنه تفکر و عمل افراد را گسترش داده و منابع پایدار روان‌شناختی ایجاد می‌کنند. آموزش مثبت‌درمانی با ارتقای تعاملات مثبت و تقویت روابط اجتماعی سالمندان، شبکه‌های حمایتی آنان را فعال می‌سازد. وجود حمایت اجتماعی به عنوان یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی امید به زندگی شناخته شده است. بنابراین، سالمندانی که در این برنامه شرکت کردند، توانستند با بهره‌گیری از تعاملات مثبت و منابع اجتماعی، احساس معنا و امید بیشتری نسبت به آینده پیدا کنند. به طور کلی، می‌توان گفت که مثبت‌درمانی با ترکیب سه سطح شناختی، هیجانی و اجتماعی، سازوکارهای امید را در سالمندان فعال کرده است. این فرایند موجب افزایش تاب‌آوری، کاهش ناامیدی و ارتقای کیفیت زندگی آنان

می‌توانند مبنای توسعه مدل‌های نظری جدید در حوزه روان‌شناسی مثبت سالمندان باشند و مسیر پژوهش‌های آینده را به سمت بررسی نقش امید، معنا و تاب‌آوری در کیفیت زندگی سالمندان هدایت کنند. به علاوه، این مطالعه می‌تواند به ادغام نظریه‌های روان‌شناسی مثبت با حوزه سالمندی کمک کند و چارچوبی برای طراحی مداخلات جامع‌تر در این زمینه فراهم آورد.

از منظر اجتماعی، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مثبت‌درمانی می‌تواند تأثیر چشمگیری بر کیفیت زندگی سالمندان در سطح جامعه داشته باشد. بهبود سلامت روان، افزایش تعاملات اجتماعی و کاهش احساس تنهایی و انزوا از جمله پیامدهای مهم این مداخله هستند که می‌توانند بار اجتماعی و اقتصادی ناشی از مشکلات روانی سالمندان را کاهش دهند. سالمندانی که امید بیشتری به زندگی دارند و اضطراب مرگ کمتری تجربه می‌کنند، کمتر دچار افسردگی و مشکلات روانی می‌شوند و در نتیجه نیاز کمتری به خدمات درمانی پرهزینه خواهند داشت. این امر می‌تواند هزینه‌های نظام سلامت را کاهش دهد و فشار اقتصادی بر خانواده‌ها و جامعه را کم کند. همچنین، افزایش تعاملات اجتماعی سالمندان موجب ارتقای سرمایه اجتماعی و کاهش انزوای اجتماعی در این گروه می‌شود. برای سیاست‌گذاران، این یافته‌ها اهمیت ویژه‌ای دارند؛ زیرا می‌توانند مبنای طراحی برنامه‌ها و سیاست‌های اجتماعی به نفع سالمندان قرار گیرند. برای مثال، ادغام مثبت‌درمانی در برنامه‌های مراقبتی و توان‌بخشی مراکز سالمندی، آموزش متخصصان در این حوزه و توسعه کارگاه‌های آموزشی می‌تواند به ارتقای سلامت روان سالمندان در سطح ملی کمک کند. در نهایت، این مداخله می‌تواند به ایجاد جامعه‌ای سالم‌تر، فعال‌تر و با کیفیت زندگی بالاتر برای سالمندان منجر شود.

محدودیت‌ها و پیشنهادات

پژوهش حاضر با وجود نتایج ارزشمند، محدودیت‌هایی داشت که باید در تفسیر یافته‌ها مدنظر قرار گیرد. نخست آنکه مطالعه تنها بر روی سالمندان مقیم مرکز سالمندی تبریز انجام شد و بنابراین تعمیم نتایج به سایر مراکز سالمندی یا سالمندان ساکن در جامعه نیازمند احتیاط است. دوم، به دلیل محدودیت زمانی و شرایط اجرایی، امکان اجرای مرحله پیگیری برای بررسی میزان تداوم اثرات مداخله فراهم نشد و در نتیجه نمی‌توان درباره پایداری نتایج در بلندمدت اظهار نظر قطعی کرد. سوم، حجم نمونه نسبتاً کوچک (۳۰ نفر) می‌تواند قدرت

حمایت اجتماعی، الگوی شناختی-هیجانی سالمندان را نسبت به مرگ از تهدیدی فلج‌کننده به واقعیتی معنادار و قابل‌پذیرش تغییر می‌دهد و از این طریق، همزمان موجب کاهش اضطراب مرگ و ارتقای امید به زندگی، رضایت از زندگی و شاخص‌های سلامت روان در آن‌ها می‌شود.

تولیحات مطالعه

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مثبت‌درمانی می‌تواند به عنوان یک رویکرد کاربردی در محیط‌های درمانی و توان‌بخشی سالمندان مورد استفاده قرار گیرد. متخصصان سلامت روان، مشاوران و روان‌درمانگران قادر خواهند بود با بهره‌گیری از این مداخله، کیفیت زندگی سالمندان را در حوزه‌های مختلف ارتقا دهند. برای مثال، در جلسات مشاوره فردی یا گروهی می‌توان از تکنیک‌های مثبت‌درمانی برای افزایش امید به زندگی، کاهش اضطراب مرگ و تقویت احساس معنا استفاده کرد. همچنین این رویکرد می‌تواند به عنوان بخشی از برنامه‌های توان‌بخشی روان‌شناختی در مراکز سالمندی به کار گرفته شود و به سالمندان کمک کند تا با محدودیت‌های جسمی و روانی خود سازگارتر شوند. نتایج این پژوهش می‌تواند رویکردهای فعلی درمان سالمندان را بهبود بخشد؛ زیرا بسیاری از برنامه‌های موجود بیشتر بر کاهش علائم منفی تمرکز دارند، در حالی که مثبت‌درمانی بر ارتقای توانمندی‌ها و هیجان‌ات مثبت تأکید دارد. این تغییر رویکرد می‌تواند موجب افزایش اثربخشی درمان‌ها، کاهش میزان بازگشت مشکلات روانی و ارتقای تاب‌آوری سالمندان شود. در نهایت، متخصصان می‌توانند با ادغام مثبت‌درمانی در پروتکل‌های درمانی، به سالمندان کمک کنند تا زندگی فعال‌تر، رضایت‌بخش‌تر و با کیفیت‌تری داشته باشند.

از منظر نظری، یافته‌های این پژوهش به غنی‌سازی ادبیات علمی در حوزه روان‌شناسی سالمندان کمک می‌کند. این مطالعه نشان می‌دهد که مثبت‌درمانی نه تنها بر کاهش علائم منفی مانند اضطراب مرگ مؤثر است، بلکه می‌تواند به ارتقای شاخص‌های مثبت روان‌شناختی مانند امید به زندگی نیز منجر شود. این نکته جدیدی در ادبیات علمی محسوب می‌شود؛ زیرا بسیاری از پژوهش‌های پیشین بیشتر بر کاهش مشکلات تمرکز داشته‌اند تا بر افزایش منابع روانی. نتایج این پژوهش می‌تواند به فهم بهتر سازوکارهای مداخلات درمانی برای سالمندان کمک کند و نشان دهد که چگونه تمرکز بر هیجان‌ات مثبت، معنا و توانمندی‌های فردی می‌تواند به بهبود سلامت روان در این گروه منجر شود. همچنین این یافته‌ها

افشاری، ع.، رضایی، ر.، و دادرس. م. (۱۳۹۷). اثربخشی خاطره پردازای ساختارمند بر کاهش اضطراب و افسردگی سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۵(۳)، ۲۱۵-۲۰۱.

افشاری، ع.، و رضایی، ر. (۱۴۰۱). رابطه حمایت اجتماعی و سبک‌های مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی سالمندان: نقش میانجی خودارزشمندی. *روان‌شناسی پیری*، ۱۸(۴)، ۴۱۸-۴۰۱.

افشاری، ع.، و هاشمی، ز. (۱۳۹۸). رابطه بین مواجهه مذهبی و بهزیستی روان‌شناختی با احساس تنهایی در سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۵(۱)، ۷۵-۶۵.

اورنگ، س.، صابری، ه.، و طاهری، ا. (۱۴۰۲). تدوین و اثربخشی درمان مبتنی بر هیجان بر نظم جویی شناختی هیجان و اضطراب مرگ در زنان سالمندان مبتلا به سرطان. *فصلنامه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده*، ۱۸(۶۳)، ۱۵۲-۱۳۳.

ایراندوست، ک.، اسماعیل زالی، م.، پروری، آ.، و نعمانی، ف. (۱۴۰۰). بررسی اپیدمیولوژیک شیوع مرگ در سالمندان گیرنده خدمات درمانی در منزل طی دوره ۱۳۹۵-۱۳۹۱ در تهران. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۳۱(۱۹۷)، ۱۹۶-۱۹۰.

برزو، س. ر.، شادی، د.، کلوندی، ن.، افشاری، ع.، و تاپاک، ل. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی آموزش مراقبت معنوی بر امیدواری سالمندان مقیم مراکز سالمندی استان همدان ۱۳۹۷. *حیات*، ۲۶(۲)، ۲۰۴-۱۹۲.

بوژمهرانی، ر.، ایزدی پور، ا.، فکری، ن.، و راد، م. (۱۴۰۴). تاثیر مراقبت معنوی بر میزان اضطراب مرگ سالمندان مرکز مراقبت روزانه سالمندان شهر نیشابور و سرای سالمندان مادر سبزوار: یک کارآزمایی بالینی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۳۳(۲)، ۱۳۳-۱۲۳.

چنگیزی، ف.، و پناه علی، ا. (۱۳۹۵). اثربخشی روایت درمانی گروهی بر میزان امید به زندگی و شادکامی سالمندان شهر تبریز. *آموزش و ارزشیابی*، ۹(۳۴)، ۷۶-۶۳.

حیدری آل کتیری، ز.، و دشت بزرگی، ز. (۱۴۰۰). تاثیر آموزش مثبت نگری بر خوش بینی، امید به زندگی و خودمدیریتی در بیماران مبتلا به دیابت. *فرهنگ و ارتقای سلامت*، ۵(۱)، ۱۰۸-۱۱۵.

ذبیحی راد، ج.، زنگنه، ح.، کریمی، ا.، و هواسی، ل. (۱۳۹۸). تاثیر آموزش برنامه ادغام یافته سلامت بر کیفیت زندگی سالمندان شهرستان ملکشاهی در سال ۱۳۹۷. *مجله علوم پزشکی زانکو*، ۲۰(۶۷)، ۳۲-۲۲.

زلفی، س. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش روان‌درمانی مثبت نگر بر خوش بینی، امید به زندگی و معنای زندگی در مادران کودکان کم توان ذهنی، *مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۷(۱)، ۷۴-۵۰.

ساکتی، ز.، فرهادی، ه.، و آتش پور، س. ج. (۱۴۰۲). اثربخشی روان‌درمانی مثبت نگر بر سرمایه روان‌شناختی و شایستگی

تعمیم نتایج را کاهش دهد و نیاز به مطالعات با نمونه‌های بزرگ‌تر وجود دارد. چهارم، استفاده از ابزارهای خودگزارشی مانند پرسش‌نامه‌ها ممکن است تحت تاثیر سوگیری پاسخ‌دهندگان قرار گیرد و دقت نتایج را محدود کند. پنجم، مداخله تنها توسط یک پژوهشگر اجرا شد و امکان بررسی تفاوت در سبک اجرا یا مقایسه با سایر درمانگران وجود نداشت.

با توجه به این محدودیت‌ها، پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده با حجم نمونه بزرگ‌تر و در چندین مرکز سالمندی مختلف انجام شود تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین اجرای مرحله پیگیری در بازه‌های زمانی سه‌ماهه یا شش‌ماهه برای بررسی پایداری اثرات مثبت‌درمانی ضروری است. استفاده از ابزارهای چندگانه مانند مصاحبه بالینی، مشاهده رفتاری یا گزارش خانواده در کنار پرسش‌نامه‌ها می‌تواند اعتبار نتایج را افزایش دهد. مقایسه مثبت‌درمانی با سایر رویکردهای روان‌شناختی نظیر شناخت‌درمانی یا آموزش تاب‌آوری می‌تواند به شناسایی مؤثرترین روش‌ها برای سالمندان کمک کند. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود سیاست‌گذاران حوزه سلامت سالمندان، برنامه‌های مثبت‌درمانی را در مراکز توان‌بخشی و مراقبتی ادغام کنند تا به ارتقای کیفیت زندگی و کاهش مشکلات روانی سالمندان کمک شود. انجام پژوهش‌های کیفی برای بررسی تجربه زیسته سالمندان از شرکت در جلسات مثبت‌درمانی نیز می‌تواند به درک عمیق‌تر از فرایند تغییر و عوامل مؤثر بر موفقیت مداخله منجر شود.

سپاس‌گزاری

بدینوسیله از تمامی مسئولان، کارکنان و سالمندان مقیم مرکز سالمندان تبریز که با همکاری و مشارکت صمیمانه خود زمینه انجام مطالعه را فراهم ساختند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

افشارپور، ش.، گنجی، ک.، کیخسروانی، م.، و پولادی ریشه‌ری، ع. (۱۴۰۱). مقایسه‌ی اثربخشی درمان شفقت به خود و روان‌درمانی مثبت نگر بر معنای زندگی، امید به زندگی و رفتارهای خودمراقبتی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲. *مجله علوم پزشکی رازی*، ۲۹(۹)، ۹۹-۸۶.

افشاری، ع. (۱۴۰۳). رابطه الگوهای سالم زیستی خود تجزیه ناپذیر، سطوح هیجان خواهی و استرس ادراک شده با عملکرد شناختی سالمندان مبتلا به فشار خون. *روان‌شناسی پیری*، ۱۰(۴)، ۴۴۸-۴۲۹.

افشاری، ع.، رضایی، ر.، و ادبی، ع. ا. (۱۴۰۴). اثر بخشی آموزش تاب‌آوری بر افزایش سلامت روان و کاهش احساس تنهایی در سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۱۱(۲)، ۲۶۸-۲۵۱.

مجیدی، م، جهان، ف، صباچی، پ، و رضائی، ن. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر و آموزش سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت بر سرسختی سلامت و انعطاف‌پذیری روانشناختی سالمندان. فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۱۹ (۷۵)، ۱۴۳-۱۳۴.

محمدی، ش، فتحی، آ، و پاهنگ، ع. (۱۴۰۱). اثر بخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر امید به زندگی و خودکارآمدی در بیماران دیابتی شهرستان شهریار. پرستاری دیابت، ۱۰ (۳)، ۱۹۳۶-۱۹۳۴.

مظفری، ب، عبدوی، ف، و خدادادی، م. (۱۴۰۳). طراحی مدل شاخص‌های موثر بر امید به زندگی سالمندان ورزشکار. مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش، ۱۱ (۳)، ۵۲-۴۳.

میری، ف. س، غیایی، م. م، و خدایی، ز. (۱۳۹۸). تحلیل عوامل موثر بر ارتقاء امید به زندگی سالمندان: نمونه موردی خانه‌های سالمندان شهر کرج. رفاه اجتماعی، ۱۹ (۷۳)، ۳۳۹-۳۰۱.

نامنی، ا، و شهرآبادی، ز. (۱۴۰۲). آزمون مدل ساختاری سرمایه روان‌شناختی و احساس سرزندگی با امید به زندگی سالمندان: نقش میانجی کمال‌گرایی ادراک‌شده. سالمندشناسی، ۸ (۳)، ۵۶-۷۰.

نقی پور، م، کاظمیان مقدم، ک، و هارون رشیدی، ه. (۱۳۹۹). اثربخشی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر ایده‌پردازی خودکشی و اضطراب مرگ سالمندان. روان‌شناسی پیری، ۶ (۴)، ۳۶۷-۳۵۷.

واحدی کوچنق، ح، افشاری، ع، رضایی ملایق، ر، اقبالی، ع، و طایری، م. (۱۳۹۹). پیش‌بینی رضایت از زندگی سالمندان بر اساس سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت. روان‌شناسی پیری، ۶ (۳)، ۲۹۷-۲۸۵.

ولایی، ن، و زالی پور، س. (۱۳۹۴). اثربخشی معنادرمانی بر اضطراب مرگ سالمندان. روانشناسی پیری، ۱ (۱)، ۵۵-۴۹.

یوسفی، س، قدمی، ا، و زمان پور، ع. ا. (۱۴۰۳). اثربخشی درمان گروهی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری و اضطراب مرگ در بین افراد مبتلا به بیماری کرونا. مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۱۴ (۵۳)، ۹۳-۱۰۶.

References

Afshari, A. (2024). The relationship of indivisible healthy lifestyle patterns, sensation seeking levels, and perceived stress with cognitive performance in elderly patients with hypertension. *Aging Psychology, 10*(4), 429-448. <https://doi.org/10.22126/jap.2025.11352.1813> [Persian]

Afshari, A., & Hashemi, Z. (2019). The relationship between religious coping and psychological well-being with loneliness in the elderly. *Aging Psychology, 5*(1), 65-75. <https://doi.org/10.22126/jap.2019.1180> [Persian]

اجتماعی زنان متاهل فاقد فرزند. پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۱۸ (۷۱)، ۱۲۷-۱۱۹.

سرمدی، م، صفاری نیا، م، تیزدست، ط، و نجات، ح. (۱۴۰۱). اثربخشی معنی‌درمانی بر قندخون، شادکامی و اضطراب مرگ سالمندان مبتلا به دیابت نوع ۲. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۵ (۶)، ۲۶۸۵-۲۶۲۶.

سلیمان‌پور منظری، ر، مرادی، م، و صادق‌مقدم، ل. (۱۴۰۳). تأثیر آموزش خودمراقبتی روانی، معنوی از طریق تله‌نرسینگ بر اضطراب مرگ سالمندان شهر گناباد: کارآزمایی بالینی. سالمند: مجله سالمندی ایران، ۱۹ (۱)، ۵۳-۴۰.

سمیعی، م. (۱۳۶۸). بررسی روایی و پایایی پرسش‌نامه امید میلر در دانشجویان پرستاری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی تهران.

صفاری نیا، م، و درتاج، ا. (۱۳۹۶). اثربخشی معنادرمانی گروهی بر امید به زندگی و بهزیستی روانی و اجتماعی سالمندان زن ساکن آسایشگاه‌های شهر دبی. سالمند: مجله سالمندی ایران، ۱۲ (۴)، ۴۸۲-۴۹۳.

عرب، ش، و محمدی، ا. (۱۴۰۲). اثر بخشی درمان شناختی-رفتاری بر اختلال خواب و اضطراب مرگ سالمندان. روان‌شناسی پیری، ۹ (۱)، ۸۹-۱۰۲.

عقیلی، س. م، مجیدی، ف، و اصغری، آ. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت‌ورزی و درمان مثبت‌نگر بر خوشبینی و رضایتمندی از زندگی زنان درگیر تعارض در سال‌های اول زندگی مشترک. فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده، ۱۸ (۶۲)، ۲۱۵-۱۹۵.

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

فرنام، ع. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مثبت‌نگری در افزایش کیفیت و امید به زندگی در سالمندان. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۲ (۱) (پیاپی ۵)، ۷۵-۸۷.

قزائی، ح. ا، و صادقی، م. (۱۴۰۳). مشارکت دولتی-خصوصی: راهکاری موثر برای ارائه خدمات سلامت به سالمندان. راهبردهای مدیریت در نظام سلامت، ۹ (۲)، ۱۰۳-۱۰۰.

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

کیایی، م، محمدی، ف، حسین‌خانی، ز، و مطلبی، س. آ. (۱۴۰۱). بررسی نقش میانجی‌گری رضایت مالی در ارتباط بین سواد مالی و کیفیت زندگی در سالمندان بازنشسته شهر قزوین. سالمند: مجله سالمندی ایران، ۱۷ (۳)، ۳۳۷-۳۲۲.

- Afshari, A., & Rezaei, R. (2022). The relationship of social support and coping styles with psychological well-being of the elderly: The mediating role of self-worth. *Aging Psychology, 8*(4), 401-418.
- Afshari, A., Rezaei, R., & Adabi, A. A. (2025). The effectiveness of resilience training on improving mental health and reducing loneliness in the elderly. *Aging Psychology, 11*(2), 251-268. <https://doi.org/10.22126/jap.2025.12230.1857> [Persian]
- Afshari, A., Rezaei, R., & Dadras, M. (2018). The effectiveness of structured reminiscence on reducing anxiety and depression in the elderly. *Aging Psychology, 5*(3), 201-215. <https://doi.org/10.22126/jap.2019.4704.1368> [Persian]
- Afsharpoor, Sh., Ganji, K., Keykhosravani, M., & Pouladi Rishahri, A. (2022). Comparison of the effectiveness of self-compassion therapy and positive psychotherapy on meaning of life, hope, and self-care behaviors in patients with type 2 diabetes. *Razi Journal of Medical Sciences, 29*(9), 86-99. URL: <http://rjms.iuums.ac.ir/article-1-7198-en.html> [Persian]
- Aghili, S. M., Majidi, F., & Asghari, A. (2023). Comparison of the effectiveness of compassion-focused therapy and positive psychotherapy on optimism and life satisfaction of women in marital conflict. *Women and Family Cultural-Educational Quarterly, 18*(62), 195-215. <https://doi.org/20.1001.1.26454955.1402.18.62.8.2> [Persian]
- Alamdari, N., & Taghvaei Nia, A. (2024). The effectiveness of positive training program based on the PERMA model on optimism and hope in the elderly. *Aging Psychology, 10*(2), 183-198.
- Al-Ghafri, B. R., Al-Mahrezi, A., & Chan, M. F. (2021). Effectiveness of life review on depression among elderly: A systematic review and meta-analysis. *The Pan African Medical Journal, 40*, 168. <https://doi.org/10.11604/pamj.40.168.30040>
- Altıntaş, H. K., & Şahin, N. E. (2025). Depression and attitudes toward aging as predictors of death anxiety in older adults. *BMC Geriatrics, 25*(1), 454. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-05839-3>
- Arab, Sh., & Mohammadi, A. (2023). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on sleep disorders and death anxiety in the elderly. *Aging Psychology, 9*(1), 89-102. <https://doi.org/10.22126/jap.2023.8770.1687> [Persian]
- Bojmehri, R., Izadipour, A., Fekri, N., & Rad, M. (2025). The effect of spiritual care on death anxiety in elderly residents of day-care centers in Neyshabur and Sabzevar: A clinical trial. *Sabzevar University of Medical Sciences Journal, 32*(2), 123-133. [Persian]
- Borzo, S. R., Shadi, D., Kalvandi, N., Afshari, A., & Tapak, L. (2020). The effectiveness of spiritual care training on hopefulness of elderly residents in nursing homes of Hamadan province. *Hayat, 26*(2), 192-204. <http://hayat.tums.ac.ir/article-1-3539-en.html> [Persian]
- Changiz, F., & Panahali, A. (2016). The effectiveness of group narrative therapy on hope and happiness in elderly residents of Tabriz. *Education and Evaluation, 9*(34), 63-76. [Persian]
- Chen, L., Wang, H., & Zhou, M. (2024). Optimism and hope as predictors of psychological health in older adults: A positive psychology approach. *International Journal of Aging and Human Development, 98*(1), 34-52. <https://doi.org/10.1177/0091415023123457>
- Chen, L., Zhang, Y., & Wang, H. (2025). Resilience and hope as protective factors for psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health, 29*(2), 245-253. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.1234567>
- Chen, Y., Zheng, J., Xiao, H., Lin, X., & Zhang, X. (2022). Effects of a mind map-based life review program on anxiety and depressive symptoms in cancer patients undergoing chemotherapy: A randomized controlled trial. *Cancer Nursing, 45*(1), E116-E123. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000874>
- Choompunuch, B., Wuttaphan, N., & Sukerub, W. (2025). Hope and loneliness as predictors of quality of life among rural older adults in Thailand: A cross-

- sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(8), 1189. <https://doi.org/10.3390/ijerph22081189>
- Collett, L. J., & Lester, D. (1969). The fear of death and the fear of dying. *Journal of Psychology*, 72(2), 179-181. <https://doi.org/10.1080/00223980.1969.10543496>
- Farnam, A. (2016). The effect of positive thinking training on quality of life and hope in the elderly. *Positive Psychology Research Journal*, 2(1), 75-87. <https://doi.org/10.22108/ppls.2016.21298> [Persian]
- Garcia, E., López, M., & Hernández, R. (2022). Life satisfaction and hope among older adults: A cross-sectional study. *Journal of Aging Studies*, 60, 100987. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2022.100987>
- Garcia, E., López, M., & Hernández, R. (2022). Life satisfaction, existential psychotherapy, and hope among older adults. *Journal of Aging Studies*, 60, 100987. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2022.100987>
- Gharaei, H. A., & Sadeghi, M. (2024). Public-private partnership: An effective strategy for providing health services to the elderly. *Health System Management Strategies*, 9(2), 100-103. [10.18502/mshsj.v9i2.16519](https://doi.org/10.18502/mshsj.v9i2.16519) [Persian]
- Gianfredi, V., Nucci, D., Pennisi, F., Maggi, S., Veronese, N., & Soysal, P. (2025). Aging, longevity, and healthy aging: The public health approach. *Aging Clinical and Experimental Research*, 37, 125. <https://doi.org/10.1007/s40520-025-03021-8>
- Goodarzi, F., Khoshravesh, S., Ayubi, E., Bashirian, S., & Barati, M. (2024). Psychosocial determinants of functional independence among older adults: A systematic review and meta-analysis. *Health Promotion Perspectives*, 14(1), xx-xx. <https://doi.org/10.34172/hpp.2024.xx>
- Haji Azizi, A. H., Bahmani, B., Nafiseh, M., Manzari T., & Bershan, A. (2017). The effectiveness of group logotherapy on death anxiety and hope in elderly residents of nursing homes in Kerman. *Iranian Journal of Aging*, 12(2), 220-231. <https://doi.org/10.21859/sija-1202220> [Persian]
- Heidari Al-Kathiri, Z., & Dasht Bozorgi, Z. (2021). The effect of positive thinking training on optimism, hope, and self-management in patients with diabetes. *Culture and Health Promotion*, 5(1), 108-115. URL: <http://ijhp.ir/article-1-396-en.html> [Persian]
- IranDoust, K., Esmaeilzali, M., Parvari, A., & Noamani, F. (2021). Epidemiological study of death prevalence in elderly receiving home care services during 2012-2016 in Tehran. *Mazandaran University of Medical Sciences Journal*, 31(197), 190-196. [Persian]
- Johnson, R., Smith, T., & Brown, L. (2021). The impact of positive therapy on quality of life and hope in older adults. *Journal of Aging and Mental Health*, 25(3), 456-467. <https://doi.org/10.1155/2018/4086294>
- Kafi, H., Molaei Zarandi, H., & Manzari T., V. (2024). The effectiveness of positive psychology strategies training on forgiveness and death anxiety in elderly women. *Aging Psychology*, 10(1), 41-55. <https://doi.org/10.22126/jap.2024.9649.1735> [Persian]
- Kiaei, M., Mohammadi, F., Hosseinkhani, Z., & Matlabi, S. A. (2022). The mediating role of financial satisfaction in the relationship between financial literacy and quality of life in retired elderly in Qazvin. *Iranian Journal of Aging*, 17(3), 322-337. <https://doi.org/10.32598/sija.2022.2778.5> [Persian]
- Kim, J., & Park, S. (2021). Social anxiety and coping strategies in community-dwelling older adults: Evidence from therapeutic interventions. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*, 12(4), 210-217. <https://doi.org/10.1016/j.jcgg.2021.07.005>
- Kim, S., & Park, J. (2023). Effectiveness of positive therapeutic interventions on death anxiety and quality of life in South Korean elders. *Korean Journal of Geriatric Therapy*, 12(4), 87-98. <https://doi.org/10.12799/jkachn.2015.26.3.238>
- Li, X., Zhang, Y., & Chen, L. (2023). Perceived stress and psychological well-being in older adults: The role of positive

- psychology interventions. *Journal of Geriatric Mental Health*, 10(2), 145-153. <https://doi.org/10.1177/23456789231123456>
- Majidi, M., Jahan, F., Sabahi, P., & Rezaei, N. (2024). Comparison of the effectiveness of positive mindfulness training and healthy lifestyle education on health hardiness and psychological flexibility in the elderly. *New Psychological Research*, 19(75), 134-143. <https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.61712.6218> [Persian]
- Menzies, R., Brown, J., Turner, M., Cunnington, D., Burge, M., Dunican, I., & Meaklim, H. (2024). Is a fear of death keeping you awake at night? Examining the relationship between death anxiety and insomnia. *Sleep Advances*, 5(Suppl. 1), A12. <https://doi.org/10.1093/sleepadvances/zpae070.032>
- 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>
- Miri, F. S., Ghiai, M. M., & Khodaei, Z. (2019). Analysis of factors affecting hope in the elderly: Case study of nursing homes in Karaj. *Social Welfare*, 19(73), 301-339. <https://doi.org/10.29252/refahj.19.73.301> [Persian]
- Mohammadi, Sh., Fathi, A. A., & Pahhang, A. (2022). The effectiveness of positive psychotherapy on hope and self-efficacy in diabetic patients in Shahriar. *Diabetes Nursing*, 10(3), 1924-1936. URL: <http://jdn.zbmu.ac.ir/article-1-536-en.html> [Persian]
- Mozaffari, B., Abdavi, F., & Khodadadi, M. (2024). Designing a model of indicators affecting hope in elderly athletes. *Organizational Behavior Management in Sport Studies*, 11(3), 43-52. <https://doi.org/10.30473/fmss.2024.71706.2619> [Persian]
- Naghipour, M., Kazemian M., & Haroon Rashidi, H. (2020). The effectiveness of positive psychology on suicidal ideation and death anxiety in the elderly. *Aging Psychology*, 6(4), 357-367. <https://doi.org/10.22126/jap.2020.5833.1478> [Persian]
- Namani, A., & Shahrabadi, Z. (2023). Testing a structural model of psychological capital and vitality with hope in the elderly: The mediating role of perceived perfectionism. *Gerontology*, 8(3), 56-70. <https://doi.org/10.22034/JOGE.8.3.56> [Persian]
- O'Hanlon, B., & Bertolino, B. (2012). *The therapist's notebook on positive psychology*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203810248>
- Orang, S., Saberi, H., & Taheri, A. (2023). Development and effectiveness of emotion-based therapy on cognitive emotion regulation and death anxiety in elderly women with cancer. *Women and Family Cultural-Educational Quarterly*, 18(63), 133-152. <https://doi.org/10.1001.1.26454955.1402.18.63.5.1> [Persian]
- Parmar, D., Williams, G., & Dkhimi, F. (2014). Enrolment of older people in social health protection programs in West Africa: Does social exclusion play a part? *Social Science & Medicine*, 119, 36-44. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.08.011>
- Safari Nia, M., & Dartaj, A. (2017). The effectiveness of group logotherapy on hope and psychological and social well-being of elderly women in nursing homes in Dubai. *Iranian Journal of Aging*, 12(4), 482-493. <https://doi.org/10.21859/sija.12.4.482> [Persian]
- Saketi, Z., Farhadi, H., & Atashpour, S. H. (2023). The effectiveness of positive psychotherapy on psychological capital and social competence of married women without children. *New Psychological Research*, 18(71), 119-127. <https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.16929> [Persian]
- Samiei, M. (1989). Validity and reliability of the Miller Hope Questionnaire among nursing students. Master's thesis, Tehran University of Medical Sciences. [Persian]
- Sarmadi, M., Safari Nia, M., Tizdast, T., & Nejat, H. (2022). The effectiveness of logotherapy on blood sugar, happiness, and death anxiety in elderly patients with type 2 diabetes. *Mashhad University of Medical Sciences Journal*, 65(6), 2626-2685. <https://doi.org/10.22038/mjms.2022.66438.3918> [Persian]
- Shin, H., Kim, J., & Choi, S. (2021). Mental health and hope in community-dwelling

- elderly: The mediating role of resilience. *Journal of Nursing Research*, 29(3), e150. <https://doi.org/10.1097/JNR.00000000000000415>
- Smith, J. L., Brown, E. K., & Davis, M. T. (2023). Combined training in spiritual intelligence and positive psychology: Effects on life expectancy and death anxiety in British elderly. *British Journal of Psychological Interventions*, 10(2), 145-160.
- Smith, J., Williams, K., & Taylor, P. (2019). Positive therapy and its role in reducing depression and anxiety in the elderly. *Journal of Gerontology*, 13(4), 234-245.
- Solimanpour Manzari, R., Moradi, M., & Sadeghmoghadam, L. (2024). The effect of psychological-spiritual self-care training through tele-nursing on death anxiety in elderly residents of Gonabad: A clinical trial. *Iranian Journal of Aging*, 19(1), 40-53. <https://doi.org/10.32598/sija.2023.3542.1> [Persian]
- Sreelekha, N., & Sia, S. K. (2022). Loneliness and psychological well-being among community-dwelling elderly people: The mediating role of death anxiety. *Working with Older People*, 26(4), 374-386. <https://doi.org/10.1108/WWOP-08-2021-0042>
- Templer, D. I. (1970). The construction and validation of a death anxiety scale. *Journal of General Psychology*, 82, 165-177. <https://doi.org/10.1080/00221309.1970.9920634>
- Usta, E., & Bayram, S. (2021). Determination of factors affecting self-transcendence and meaning in life among the elderly receiving institutional care. *Journal of Religion and Health*, 60(3), 2024-2036. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01165-7>
- Vahedi Kojanagh, H., Afshari, A., Rezaei Malajagh, R., Eghbali, A., & Tayari, M. (2020). Predicting life satisfaction of the elderly based on health-promoting lifestyle. *Aging Psychology*, 6(3), 285-297. <https://doi.org/10.22126/jap.2020.5626.1455> [Persian]
- Valaei, N., & Zalipour, S. (2015). The effectiveness of logotherapy on death anxiety in the elderly. *Aging Psychology*, 1(1), 49-55. [Persian]
- Woo, H., & Bae, J. (2021). Sleep quality, depression, and hope in elderly populations: Exploring psychological predictors of well-being. *Sleep Health*, 7(4), 465-472. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.03.012>
- Yang, H., Lee, S., & Park, J. (2022). Emotional exhaustion and resilience among elderly populations: Effects of positive psychotherapy. *Aging & Mental Health*, 26(7), 1345-1354. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1956789>
- Yousefi, S., Ghadami, A., & Zamanpour, A. A. (2024). The effectiveness of group positive psychology therapy on resilience and death anxiety among individuals with COVID-19. *Clinical Psychology Studies*, 14(53), 93-106. <https://doi.org/10.22054/jcps.2024.67504.2739> [Persian]
- Zolaghi, S. (2021). The effectiveness of positive psychotherapy on optimism, hope, and meaning of life in mothers of children with intellectual disabilities. *Psychology and Educational Studies*, 7(1), 50-74. [Persian]