



The Effectiveness of Positive Psychology Training on Anxiety, Social Skills, and Meaning in Life Among Older Women

Nahid Yousefpour^{1*} 

¹ Dept. of Educational Sciences and Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

Article Info

Article History

Received: 10.05.2025

Revised: 19.09.2025

Accepted: 01.12.2025

ePublished: 23.12.2025

Keywords

positive psychology, anxiety, social skills, meaning in life, older women

How to cite this article

Yousefpour, N. (2025). The Effectiveness of positive psychology training on anxiety, social skills, and meaning in life among older adults. *Aging Psychology*, 11(4), 407-424.

*Corresponding Author

Nahid Yousefpour

Email

nahidyousefpour97@pnu.ac.ir



© The Author(s)

Publisher: Razi University

Abstract

Background: Psychological problems and their associated vulnerabilities within older adults underscore the necessity of evaluating the impact of therapeutic interventions on their psychological well-being. Accordingly, the present study aimed to investigate the effectiveness of positive psychology training (PPT) on anxiety, social skills, and meaning in life in older women in Tabriz, Iran.

Method: This was a quasi-experimental study using a pretest-posttest with a control group design. The statistical population comprised older women residing in Tabriz in 2024. A sample of 30 individuals (aged 60 to 75 years) was selected using convenience sampling and based on the inclusion criteria. Participants were randomly assigned to the experimental group ($n=15$) and the control group ($n=15$). Data were collected using the Beck Anxiety, the Jerabek Social Skills, and Steger and Frazier's Meaning in Life Questionnaires. The therapeutic intervention was implemented based on Quilliam's PPT psychoeducational package across eight 90-minute sessions, held twice a week. Data analysis was performed using ANCOVA in SPSS version 23.

Results: The findings indicated that PPT resulted in significant decrease in anxiety ($p=.001$) and the search for meaning ($p=.001$), as well as significant increase in social skills ($p=.001$) and the presence of meaning ($p=.001$) among older women.

Conclusion: Consequently, PPT can serve as a highly beneficial intervention for older adults. By capitalizing on character strengths, cultivating meaning in life, and enhancing social relationships, this approach can substantially contribute to improving their psychological well-being and mitigating anxiety.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Older adults often face challenges that may reduce their social participation and active engagement in society. Therefore, strategies must be sought to reintegrate older adults into society and address their physical, social, and psychological needs. Due to the serious nature of psychological problems and their associated vulnerabilities within the older adult population, further research is needed regarding the positive and negative factors associated with their psychological health to provide effective interventions for enhancing their well-being. Furthermore, a review of the literature indicates that studies have investigated the role of positive interventions on psychological variables such as anxiety, social skills, and meaning in life. Their results have shown that positive psychology training (PPT) can be effective in improving the psychological characteristics of older adults; however, to the best of our knowledge, few studies have examined the role of PPT on the aforementioned psychological variables among older women. Additionally, there is a notable research gap within the statistical population investigated in the present study (older women in Tabriz). Therefore, the current study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of PPT on anxiety, social skills, and meaning in life among older women.

Method

The present research was applied in terms of its objective and utilized a

quasi-experimental pretest-posttest control group design. The study population comprised older women aged 60 to 75 residing in Tabriz in 2024, living either at home or in nursing homes. Thirty older women fully participated in the study. The inclusion criteria were (1) obtaining above-average scores on anxiety and search for meaning, and below-average scores on presence of meaning and social skills, (2) age between 60 and 75 years, (3) having a minimum of middle school education, and (4) being active and capable of performing routine daily activities independently. Exclusion criteria included (1) concurrent participation in another therapeutic intervention, (2) diagnosis of acute cognitive disorders, (3) neurological deficits (stroke, Parkinson's disease, and paralysis), (4) cardiovascular disorders (acute myocardial infarction, acute heart failure, and uncontrolled hypertension), (5) unstable chronic diseases (diabetes and malignancies), (6) severe congenital defects, and (7) restrictive musculoskeletal disorders. After selecting eligible participants using convenience sampling, individuals were randomly and equally assigned ($n=15$ per group) to the experimental (PPT) and control groups. Data collection instruments included the Beck Anxiety Inventory (BAI), the Jerabek Social Skills Inventory, and the Steger and Frazier's Meaning in Life Questionnaire (MLQ), which has two components of search for meaning and presence of meaning. The therapeutic intervention was conducted based on Quilliam's PPT psychoeducational package over eight 90-minute sessions, held twice a week.

Data analysis was performed using ANCOVA in SPSS software (version 23).

Results

Descriptive statistics of the research variables for both the experimental and control groups at the pretest and posttest stages indicated that in the control group, the values of none of the variables showed notable differences between the two stages. However, in the experimental group, the levels of anxiety and the search for meaning decreased, while social skills and the presence of meaning increased. Subsequently, given the research design, Univariate Analysis

of Covariance (ANCOVA) was employed for data analysis. To this end, the assumptions were first checked and confirmed: homogeneity of variances using Levene's test, homogeneity of regression slopes by examining the interaction between the independent variable and the pretest scores in predicting posttest scores, and normal distribution of the dependent variables using the Shapiro-Wilk test. Following this, ANCOVA was used to examine the effectiveness of PPT on anxiety, social skills, and components of meaning in life among older women. The results are reported in Table 1.

Table 1

Results of Univariate Analysis of Covariance (ANCOVA) for the Effectiveness of Positive Psychology Training on Research Variables

Dependent Variable	Source	SS	df	MS	F	Sig.	Effect Size
Anxiety	Pretest	0.337	1	0.337	13.980	.001	.341
	Group	4.539	1	4.539	168.209	.001	.862
	Error	0.729	27	0.027			
Social Skills	Pretest	0.247	1	0.247	3.280	.081	.108
	Group	15.469	1	15.469	205.449	.001	.884
	Error	2.033	27	0.075			
Presence of Meaning	Pretest	0.397	1	0.397	18.364	.001	.418
	Group	8.157	1	8.157	449.517	.001	.933
	Error	0.513	27	0.024			
Search for Meaning	Pretest	0.377	1	0.377	21.119	.001	.441
	Group	9.084	1	9.084	478.394	.001	.955
	Error	0.437	27	0.018			

According to the results, PPT significantly reduced anxiety ($p=.001$) and search for meaning ($p=.001$), while significantly increasing social skills ($p=.001$) and presence of meaning ($p=.001$) among older women in Tabriz. Based on the obtained effect sizes, PPT accounted for approximately 86% of the variance in

anxiety scores, 88% in social skills scores, 93% in presence of meaning scores, and 95% in search for meaning scores.

Conclusion

PPT can be a useful tool for older women. By focusing on strengths, fostering meaning in life, and strengthening social relationships, it can help improve the

mental health of older women and reduce their anxiety. Therefore, the results of the present study, in addition to contributing to a better understanding of therapeutic interventions for older women, can assist mental health professionals in improving the quality of life for this population by changing individuals' perspectives on their internal resources and fostering a positive outlook on life. In this regard, individuals interacting with older women, such as nursing home staff, physicians, or family members, can utilize PPT techniques, such as emphasizing strengths rather than weaknesses and building positive aspects while repairing negative ones. This approach may help ensure that, in addition to improving social and communication skills and reducing anxiety in older women, they can continue to feel their lives are valuable and purposeful despite the challenges associated with aging. Ultimately, this leads to improved mental health, increased social interactions, and

reduced anxiety and worry among older women, which can help alleviate the social and economic burden caused by mental health problems in this age group.

Ethical Consideration

Ethical Code

The present study was conducted with the approval of Payame Noor University, Tabriz Branch.

Financial Support

This study did not receive financial support.

Authors' Contributions

N.Y.: Conceptualization, Methodology, Software, Validation, Formal analysis, Data curation, Writing - original draft, Writing - Review & Editing.

Conflict of Interest

The author had no conflicts of interest.

Acknowledgments

We would like to express our gratitude to all the dear individuals who participated in the present study or contributed in any way to strengthening this research.



اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر اضطراب، مهارت‌های اجتماعی و معنای زندگی زنان سالمندان

ناهدی یوسف‌پور*^۱ 

^۱ گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

چکیده

زمینه: مشکلات روانی و آسیب‌های مرتبط با آن در جامعه سالمندان، ضرورت بررسی تأثیر مداخلات درمانی بر سلامت روان‌شناختی آنها را نمایان می‌سازد که در این راستا پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر اضطراب، مهارت‌های اجتماعی و معنای زندگی زنان سالمند شهر تبریز انجام شد.

روش: روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری مطالعه حاضر شامل زنان سالمند شهر تبریز در سال ۱۴۰۳ بودند که ۳۰ نفر از آنان (با ۶۰ تا ۷۵ سال سن) با استفاده از روش دردسترس و بر اساس معیارهای ورود به مطالعه انتخاب و به طور تصادفی در گروه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارش شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌های اضطراب بک، مهارت‌های اجتماعی جرابک و معنای زندگی استایگر و فرایزر بود. مداخله درمانی بر طبق بسته آموزشی-درمانی روان‌شناسی مثبت‌نگر سوزان کوئیلیام در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و دوبار در هفته اجرا شد و تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز با استفاده از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که روان‌شناسی مثبت‌نگر موجب کاهش معنادار اضطراب ($p=0/001$) و جست‌وجوی معنای ($p=0/001$) و افزایش معنادار مهارت‌های اجتماعی ($p=0/001$) و وجود معنا ($p=0/001$) در زنان سالمند شهر تبریز شد.

بحث و نتیجه‌گیری: بنابراین روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌تواند ابزاری مفید برای سالمندان باشد و با تمرکز بر نقاط قوت، ایجاد معنا در زندگی و تقویت روابط اجتماعی، به بهبود سلامت روان و کاهش اضطراب آنها کمک کند.

اطلاعات مقاله

سابقه مقاله

دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۲۰

اصلاح: ۱۴۰۴/۰۶/۲۸

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۱۰

چاپ الکترونیکی: ۱۴۰۴/۱۰/۰۲

کلیدواژه‌ها

روان‌شناسی مثبت‌نگر، اضطراب، مهارت‌های اجتماعی، معنای زندگی، زنان سالمند

نحوه ارجاع به مقاله

یوسف‌پور، ن. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر اضطراب، مهارت‌های اجتماعی و معنای زندگی سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۱۱(۴)، ۴۲۴-۴۰۷.

* نویسنده مسئول

ناهدی یوسف‌پور

پست الکترونیکی

nahidousefpour97@pnu.ac.ir

به موقعیت استرس‌زا تعریف شده و در ادبیات موضوع به دو مؤلفه شناختی و جسمانی تقسیم شده است که مؤلفه شناختی به انتظارات منفی و نگرانی شناختی در مورد اجراء، عواقب شکست، ناتوانی در تمرکز و توجه اشاره دارد. اما اضطراب جسمانی به عناصر فیزیولوژیک مؤثر اضطراب مربوط است که از افزایش انگیزشی خودمختار احساسات ناخوشایند مانند عصبی بودن و تنش به وجود می‌آید و در ویژگی‌هایی مانند افزایش ضربان قلب، کوتاهی تنفس، رطوبت دست و تنش در عضلات منعکس می‌شود (کاشانی و آذری، ۱۳۹۴). مطالعات نشان داده‌اند که اضطراب از طریق افزایش نگرانی و ایجاد وحشت با متغیرهای اساسی در سالمندی همچون ناامیدی (تاندون و همکاران، ۲۰۲۴)، اختلالات خوابیدن (لیو و همکاران، ۲۰۲۵) و مشکلات قلبی (موخرچی و همکاران، ۲۰۲۴) رابطه دارد. بنابراین ضروری است که پژوهش‌های اساسی در جهت شناسایی راه‌های کاهش اضطراب در سالمندان صورت گیرد.

یکی دیگر از عوامل مهم در دوره سالمندی، مهارت‌های اجتماعی^۳ است که از ویژگی‌های متمایز فردی است که می‌تواند تأثیر عمیقی بر ماهیت تعامل سالمندان با دیگر افراد داشته باشد (اخوان تفتی و مفردنژاد، ۱۳۹۷). در مقایسه با پیامدهای منفی کمبود مهارت‌های اجتماعی، توجه کمتری به مفید بودن و کسب مهارت‌های اجتماعی بالا شده است (میردریکوند و همکاران، ۱۳۹۵). با توجه به اینکه با افزایش سن به دلیل مشکلات جسمی، ناتوانی‌های ایجادشده در اثر کهولت و دور شدن از اجتماع، برخی از مهارت‌های ارتباطی کاهش می‌یابد (شانکار و همکاران، ۲۰۱۷) و کاهش مهارت‌های ارتباطی منجر به افزایش احساس تنهایی و به تبع آن کاهش بهزیستی روانی می‌شود (پاناییوتو و همکاران، ۲۰۱۶)، می‌توان پیش‌بینی کرد میزان مهارت‌های ارتباطی در سالمندان پیش‌بینی‌کننده معناداری برای میزان بهزیستی روانی آن‌هاست. در همین راستا وانگ (۲۰۱۶) نیز بر ارتباط مثبت بین مهارت‌های اجتماعی ارتباطی و اندازه شبکه‌های اجتماعی سالمندان با بهزیستی روانی تأکید کرده است.

برای جلوگیری از افزایش مشکلات روان‌شناختی، نظریه استرس و مقابله بیان می‌کند معنای زندگی^۴ می‌تواند ارزیابی رویدادهای ناخواسته زندگی را تغییر دهد و راه‌های مقابله سازگارانه را معرفی کند تا نقش مؤثری بر فرآیندها و

سالمندی^۱ بخشی از تکامل طبیعی زندگی بشر و فرایندی طبیعی و جهانی است که در محدوده سنی ۶۰ تا ۶۵ آغاز می‌شود (امیربگلوئی داریانی و مرعشی، ۱۴۰۰). به دلیل بهبود شرایط زندگی، ارتقای امید به زندگی و شرایط بهداشتی بهتر در دنیا، سالمندی به پدیده‌ای جهانی تبدیل شده است (ون اوفلن و همکاران، ۲۰۱۷). در حال حاضر سالمندی در جهان رو به افزایش است و طبق پیش‌بینی‌های انجام شده در تحقیقات مختلف مانند تحقیق خدامرادی و همکاران (۱۳۹۷) تا سال ۲۰۵۰، ۲۲ درصد از جمعیت جهان سالمند خواهد بود. سالمندی در ایران نیز به عنوان یکی از مسائل مهم مطرح است و پیش‌بینی می‌شود در حدود سال ۱۴۱۰ انفجار جمعیت سالمندی در کشور رخ دهد و ۲۵ تا ۳۰ درصد جمعیت در رده سنی بالای ۶۰ سال قرار گیرد. این افزایش جمعیت، ضرورت توج به پدیده سالمندی را بیش از پیش به اثبات می‌رساند (سوری و همکاران، ۱۳۹۵). سالمندان به عنوان یک گروه خطر و آسیب‌پذیر در جامعه شناخت می‌شوند (آکسفورز و ایوانیدیس، ۲۰۲۲)؛ زیرا با نزدیک شدن به دوره سالمندی، تغییراتی در بعد جسمانی، روانی و اجتماعی افراد به وجود می‌آید؛ برای مثال نیروی جسمی و ذهنی، توانایی عملکردی سیستم قلبی-عروقی و تنفسی کاهش می‌یابد (هوندا و همکاران، ۲۰۲۲) و بیشتر در معرض فقدان حمایت اجتماعی، استرس و اضطراب قرار می‌گیرند (اسوینی و ویلسون، ۲۰۲۳). در نتیجه توجه به نیازهای این مرحله از زندگی، ضرورتی اجتماعی محسوب می‌شود (فرانسیس، ۲۰۲۲).

اضطراب^۲ یکی از مشکلات شایع دوره سالمندی است (فیگوئیرا و همکاران، ۲۰۲۳). هرچند اضطراب در هر سنی به وجود می‌آید اما در سالمندان ناتوان‌کننده‌تر است، زیرا این دوره مملو از انواع احساس کمبودها و ناتوانی‌ها می‌باشد. سالمندان در نتیجه کاهش اعتماد به نفس یا از دست دادن آن، کاهش فعالیت و تحرک، از دست دادن دوستان و نزدیکان، کاهش استقلال مادی و جسمانی و بیماری‌های مزمن، تغییرات در زندگی روزمره یا محیط زندگی، ترس از مرگ و فقدان حمایت اجتماعی، در معرض استرس و اضطراب بیشتری هستند (اسوینی و ویلسون، ۲۰۲۳). بیش از ۴۰ میلیون از بالغین در آمریکا از اختلال اضطرابی رنج می‌برند (خصالی و همکاران، ۱۳۹۷). اضطراب واکنش فرد

³ social skills

⁴ meaning of life

¹ ageing

² anxiety

رفتار و احساسات انسان است که تأکید بر نقاط قوت به جای نقاط ضعف و ساختن چیزهای خوب در زندگی در عین ترمیم بدی‌ها است (هوگو مکنزی و برایمر، ۲۰۲۰). روان‌شناسی مثبت‌گرا بر مسائلی مانند خوش‌بینی، امید، خوشبختی و شادی متمرکز است و چیزی فراتر از بهبود احساسات مثبت است. روان‌شناسی مثبت‌گرا به بررسی و مطالعه ویژگی‌های مثبت زندگی (رفاه، خوشبختی، رضایت و توانایی پیشرفت در زندگی) فرد می‌پردازد. این شاخه از روان‌شناسی آنچه را که برای ساختن یک زندگی هدفمند و پرمعنا که به فرد امکان شکوفایی می‌دهد، مورد مطالعه قرار داده است (مایرهای و گیسون، ۲۰۲۰). از راه‌های مورد استفاده روان‌شناسی مثبت برای دستیابی به شادی حقیقی، مدل شناختی است. بر اساس مدل شناختی نوع نگرش انسان نسبت به خود، دیگران و زندگی و آینده وضعیت روانی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مطالعات اولیه سلیگمن درماندگی آموخته شده را به عنوان یکی از عوامل افسردگی معرفی نمود. در مطالعات بعدی سلیگمن متوجه شد، همان طور که انسان می‌تواند در اثر تجربه، درماندگی را بیاموزد، خوش‌بینی را نیز بیاموزد (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵).

بررسی ادبیات تحقیق نشان می‌دهد که در رابطه با نقش مداخله‌های مثبت‌نگر بر ویژگی‌های روان‌شناختی در افراد مختلف تحقیقاتی انجام شده است. به عنوان مثال درخشان و پارک (۲۰۲۶) بیان کردند که تأکید بر اصول دیدگاه روان‌شناسی مثبت در آموزش، منجر به افزایش مهارت‌های ارتباطی دانشجویان می‌شود. گوثرای و همکاران (۲۰۲۵) نشان دادند که روان‌شناسی مثبت‌نگر تأثیر معنی‌داری بر مهارت‌های بین فردی و معنای زندگی افراد دارد. مرادی و همکاران (۱۴۰۴) در تحقیق خود بیان کردند که آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری باعث بهبود سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب شد. میتسی و همکاران (۲۰۲۴) نشان دادند که بکارگیری راهبردهای روانشناسی مثبت در آموزش موجب کاهش هیجانات منفی می‌شود. ابوعمر و همکاران (۲۰۲۴) تأثیر مداخلات روانشناسی مثبت برای کاهش اضطراب در بین دانش‌آموزان را معنی‌دار دانستند. یوسفی و همکاران (۱۴۰۳) نشان دادند که آموزش گروهی مبتنی بر مثبت‌نگری بر اضطراب بیماران تأثیر معنی‌داری داشته است. یافته‌های تحقیق علم (۲۰۲۲) نشان داد که برنامه‌های روانشناسی مثبت با مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان مرتبط هستند و سواری و فرزادی (۱۴۰۰) در

پیامدهای مرتبط با سلامت روان داشته باشد (بابائی و احمدی، ۱۴۰۲). معنای زندگی به‌عنوان یک کیفیت روان‌شناختی مثبت، به معنای ارزشمند و مفیدبودن زندگی برای فرد است و جزئی از پایه و اساس بهزیستی روانی است (هوگو و همکاران، ۲۰۲۰) که می‌تواند به‌عنوان یک مکانیسم محافظتی در مقابل عامل‌های تهدیدکننده استرس‌زا عمل کند (بویلان و همکاران، ۲۰۲۳؛ کوسمان و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین، به معنای زندگی به‌عنوان مرکز توجه برای تحقیقات علمی نیز تأکید شده است و هرچند تعریف دقیق معنا در زندگی چالش‌برانگیز است، مطالعات مختلف نشان داده‌اند که معنا در زندگی از اهمیت بسیار بالایی در قشر سالمندان برخوردار است چرا که نقش مهمی در تداوم داشتن بقای انسان‌ها (کینگ و هیکس، ۲۰۲۱) و افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کاهش اضطراب در سالمندان (افراشته و همکاران، ۲۰۲۴) دارد. از نظر استایگر و فرایزر (۲۰۰۶) نیز معنای زندگی بر دو مؤلفه اصلی وجود معنا و جست‌وجوی معنا تأکید دارد. بر اساس دیدگاه آن‌ها، وجود معنا به این اشاره دارد که فرد تا چه اندازه احساس می‌کند زندگی‌اش هدفمند، ارزشمند و معنادار است؛ یعنی فرد باور دارد که زندگی‌اش دارای جهت و اهمیت است. از سوی دیگر، جست‌وجوی معنا بیانگر میزان تلاش و تمایل فرد برای یافتن یا افزایش معنا در زندگی است؛ یعنی فرد به دنبال کشف یا خلق معنا و هدف برای زندگی خود است.

در سال‌های اخیر روش‌های درمانی متفاوتی از جمله توان‌بخشی شناختی (گوهری و همکاران، ۱۴۰۳) و ارتباط درمانی (دویاتونی و همکاران، ۲۰۲۴) برای کاهش اضطراب، روش‌های درمانی از جمله آموزش هوشیاری وجودی (بیان‌فر و قدرتی، ۱۴۰۱) و درمان ترکیبی (ووستری و همکاران، ۲۰۲۰) برای بهبود مهارت‌های اجتماعی و روش‌های درمانی مانند برنامه ارتقای زندگی (لرتسون و همکاران، ۲۰۲۵) برای بهبود معنای زندگی در سالمندان به کار رفته است، اما روش درمانی روان‌شناسی مثبت^۱ توجه زیادی را به خود جلب کرده است. مطالعات نشان داده است که در سال‌های اخیر روش درمانی روان‌شناسی مثبت بر اضطراب (مرادی و همکاران، ۱۴۰۴)، مهارت‌های ارتباطی و بین فردی (درخشان و پارک، ۲۰۲۶) و معنای زندگی (گوثرای و همکاران، ۲۰۲۵) اثربخش بوده است. روان‌شناسی مثبت، یک رویکرد علمی برای مطالعه افکار،

1 positive psychology

بود. جامعه مطالعه حاضر زنان سالمند ۶۰ تا ۷۵ ساله شهر تبریز در سال ۱۴۰۳ بود که در منزل و یا در سرای سالمندان ساکن بودند. ۳۰ نفر از سالمندان به طور کامل در مطالعه شرکت داشتند. در این تحقیق ملاک‌های ورود عبارت بود از (۱) کسب نمره پایین‌تر از میانگین در مقیاس اضطراب، معنای زندگی و مهارت‌های اجتماعی، (۲) سن بین ۶۰ تا ۷۵ سال، (۳) داشتن حداقل مدرک سیکل و (۴) فعال بودن و توانایی انجام کارهای معمولی و روزانه بدون وابستگی به دیگران و ملاک‌های خروج شامل (۱) حضور شرکت‌کنندگان در مداخله درمانی همزمان، (۲) ابتلا به اختلالات شناختی حاد، (۳) نقص‌های نورولوژیک (سکته مغزی، بیماری پارکینسون و فلجی)، (۴) اختلالات قلبی-عروقی (انفارکتوس حاد میوکارد، نارسایی قلبی حاد و پرفشاری کنترل نشده)، (۵) بیماری‌های مزمن ناپایدار (دیابت و بدخیمی‌ها)، (۶) نقص‌های مادرزادی شدید و (۷) اختلالات عضلانی اسکلتی محدودکننده بود. پس از انتخاب نمونه‌های واجد شرایط به روش نمونه‌گیری در دسترس، به صورت تصادفی افراد به صورت برابر (۱۵ نفر) در دو گروه تمرین (روان‌شناسی مثبت‌نگر) و گروه کنترل تقسیم شدند. دلیل انتخاب این تعداد برای نمونه این بود که در روش‌های آزمایشی ۱۵ نفر برای هر گروه، توصیه شده است (دلاور، ۱۳۹۶). بررسی اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان نشان داد که سن ۳۰ درصد از شرکت‌کنندگان بین ۶۰ تا ۶۵ سال، ۴۶/۷ درصد بین ۶۵ تا ۷۰ سال و ۲۳/۳ درصد بین ۷۰ تا ۷۵ سال قرار داشت، ۱۳/۳ درصد از شرکت‌کنندگان مجرد، ۷۰ درصد متأهل و ۱۶/۷ درصد بیوه بودند و میزان تحصیلات ۳۶/۷ درصد از شرکت‌کنندگان فوق دیپلم یا کمتر، ۵۳/۳ درصد لیسانس و ۱۰ درصد تحصیلات تکمیلی بود.

ابزار

پرسش‌نامه اضطراب. در این پژوهش به منظور گردآوری داده‌های مربوط به متغیر اضطراب، از پرسش‌نامه اضطراب بک (۱۹۸۸) استفاده شد. این پرسش‌نامه دارای ۲۱ سوال و سه مؤلفه علائم ذهنی (نمونه گویه، سابقه وحشت زده شدن طی هفته گذشته)، بدنی (نمونه گویه، سابقه تپش قلب و نفس نفس زدن طی هفته گذشته) و هراس (نمونه گویه، داشتن ترس از وقوع حادثه بد طی هفته گذشته) می‌باشد. حداقل نمره این پرسش‌نامه ۲۱ و حداکثر ۱۰۵ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده اضطراب بالاتر در افراد است. بک (۱۹۸۸) در تحقیق خود روایی و پایایی این

تحقیق خود نشان دادند که بین خوش‌بینی و مثبت‌نگری با معنای زندگی رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد.

پژوهش حاضر

مشارکت سالمندان به عنوان قشری سرشار از تجربه در سطح اجتماع رو به کاهش است و از حضور فعالانه افراد سالمند در بطن جامعه کاسته می‌شود و این مسائل باعث می‌شود سالمندان در سطح اجتماع کمتر احساس امنیت کنند و با افزایش اضطراب و کاهش مهارت‌های اجتماعی، سلامت روان آن‌ها به خطر افتد (اخوان تفتی و مفردنژاد، ۱۳۹۷). بنابراین باید در پی راه‌کارهایی بود تا بتوان سالمندان را دوباره به اجتماع بازگرداند و علاوه بر نیازهای جسمی، به نیازهای اجتماعی و روانی آن‌ها نیز پاسخ گفت. به دلیل ماهیت جدی مشکلات روانی و آسیب‌های مرتبط با آن در جامعه سالمندان، پژوهش‌های بیشتر در زمینه عوامل مثبت و منفی مرتبط با سلامت روان شناختی این گروه از جامعه مورد نیاز است تا بتوان مداخله‌های مؤثری برای افزایش بهزیستی این افراد فراهم کرد. همچنین بررسی و جمع‌بندی پیشینه تحقیق نشان می‌دهد که در رابطه با نقش مداخله‌های مثبت‌نگر بر متغیرهای روان‌شناختی مانند اضطراب، مهارت‌های اجتماعی و معنای زندگی تحقیقاتی انجام شده است و نتایج آن‌ها نشان داده‌اند که روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌تواند در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی سالمندان مؤثر باشد ولی تاکنون پژوهشی نقش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر متغیرهای روان‌شناختی ذکر شده را در بین زنان سالمند مورد بررسی قرار نداده است. همچنین خلأ پژوهشی در بین جامعه آماری مورد بررسی در پژوهش حاضر (زنان سالمند شهر تبریز) نیز بسیار محسوس است. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر اضطراب، مهارت‌های اجتماعی و معنای زندگی سالمندان انجام شد. فرضیه‌های مطالعه حاضر عبارتند از اینکه (۱) آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر اضطراب سالمندان مؤثر است، (۲) آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر مهارت‌های اجتماعی سالمندان مؤثر است، (۳) آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر معنای زندگی (بعد وجود معنا) سالمندان مؤثر است و (۴) آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر معنای زندگی (بعد در جست‌وجوی معنا) سالمندان مؤثر است.

روش

طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل

معنا نشان‌دهنده ارزشمندتر و مفیدتر بودن زندگی برای افراد است. روایی و پایایی این پرسش‌نامه در تحقیق استایگر و فرایزر (۲۰۰۶) و کشمیری و همکاران (۱۴۰۳) بررسی و تأیید شده و آلفای کرونباخ آن در این دو تحقیق به ترتیب ۰/۹۳ و ۰/۸۹ گزارش شده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۸۷ به دست آمد.

بسته روان‌شناسی مثبت‌نگر. در این پژوهش، مداخله روان‌شناسی مثبت‌نگر بر طبق بسته‌ی آموزشی-درمانی روان‌شناسی مثبت‌نگر سوزان کوئیلیام (۲۰۰۳) صورت گرفت. روش آموزش در هشت جلسه حدود ۹۰ دقیقه و دوبار در هفته اجرا شد و هر جلسه در برگیرنده گزارش مختصری از مطالب هفته گذشته، مروری بر تکالیف خانگی و تکنیک‌های همان جلسه بود. در ادامه محتوای هر جلسه در جدول ۱ نشان داده شده است.

روش اجرا

پیش از آغاز اجرای پژوهش، ابتدا طرح تحقیق به کمیته اخلاق پژوهشی دانشگاه پیام نور ارائه شد و پس از بررسی و تأیید، مجوز اخلاقی لازم دریافت گردید. همچنین، برای اجرای پژوهش در مراکز مربوط به سالمندان شهر تبریز، هماهنگی‌های لازم با مسئولان این مراکز انجام شد و مجوز اجرایی از مدیریت مراکز اخذ گردید. در پژوهش حاضر ابتدا ۴۰ نفر از سالمندان واجد شرایط جهت شرکت در تحقیق انتخاب شدند، سپس چهار نفر از آنان به دلیل عدم احراز معیارهای ورود (نداشتن حداقل مدرک سیکل) و دو نفر به دلیل انصراف از شرکت در مطالعه از این جمع خارج شدند و ۳۴ نفر باقی مانده به صورت برابر در گروه‌های تمرین و کنترل تقسیم شدند که از هر گروه دو نفر نیز در طول بکارگیری پروتکل تمرینی از گروه‌ها خارج شدند تا در نهایت از اطلاعات ۱۵ نفر از هر گروه در تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شود (شکل ۱). شرکت‌کنندگان پس از انتخاب و قرارگیری در گروه‌های خود توضیحات لازم در مورد مراحل تحقیق، برنامه روان‌شناسی مثبت‌نگر و چگونگی انجام برنامه را دریافت کردند و رضایت آنان جلب گردید و سپس در همان جلسه فرم اطلاعات دموگرافیک و پرسشنامه‌های تحقیق به عنوان پیش‌آزمون تکمیل شد. شرکت‌کنندگان مربوط به گروه تمرین طبق پروتکل تمرینی ارائه شده در هشت جلسه حدود ۹۰ دقیقه و دوبار در هفته در ساعت معینی از روز به انجام فعالیت‌های مربوط به روان‌شناسی مثبت‌نگر را انجام دادند

پرسش‌نامه را تأیید کرده و میزان آلفای کرونباخ آن را ۰/۹۱ گزارش کرده است. همچنین کویانی و موسوی (۱۳۸۷) روایی و پایایی این پرسشنامه را مورد بررسی و تأیید قرار داده‌اند و میزان آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه را ۰/۸۳ محاسبه کردند. در پژوهش حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۸۹ به دست آمد.

پرسش‌نامه مهارت‌های اجتماعی. به منظور سنجش مهارت‌های اجتماعی سالمندان در این پژوهش، از نسخه تجدیدنظر شده پرسش‌نامه مهارت‌های اجتماعی که توسط جرابک (۲۰۰۴) ابداع شده استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۳۴ ماده و پنج خرده‌مقیاس گوش دادن (نمونه گوئی، وقتی متوجه سؤالی نمی‌شوم، درخواست می‌کنم که سؤال را روشن‌تر بیان کنند)، تنظیم عواطف (نمونه گوئی، ابراز احساسات برایم دشوار است)، درک پیام (نمونه گوئی، دوست دارم هرچه زودتر به اصل مطلب بپردازم)، بینش (نمونه گوئی، به طور طبیعی چنین است که در مکالمات من بیشتر صحبت می‌کنم) و قاطعیت (نمونه گوئی، من سعی می‌کنم نظراتم را به روشنی بیان کنم) است. حداقل نمره این پرسشنامه ۳۴ و حداکثر ۱۷۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده مهارت‌های اجتماعی بالاتر در افراد است. روایی و پایایی این پرسش‌نامه در تحقیق جرابک (۲۰۰۴) تأیید شده و میزان آلفای کرونباخ آن ۰/۸۸ گزارش شده است. همچنین در تحقیق عدلخواه و همکاران (۱۴۰۰) روایی و پایایی این پرسش‌نامه بررسی و تأیید شده و آلفای کرونباخ آن ۰/۷۱ به دست آمده است. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۸۶ به دست آمد.

پرسش‌نامه معنای زندگی. پرسش‌نامه استفاده شده برای گردآوری داده‌های مربوط به متغیر معنای زندگی، یک ابزار ۱۰ گویه‌ای و دو مؤلفه‌ای است که توسط استایگر و فرایزر (۲۰۰۶) مورد استفاده قرار گرفته است. مؤلفه‌های این پرسشنامه شامل وجود معنا (نمونه گوئی، من معنای زندگی‌ام را درک می‌کنم) و جست‌وجوی معنا (نمونه گوئی، زندگی من هیچ هدف روشنی ندارد) است. با توجه به تفاوت در ماهیت دو مؤلفه‌ی این پرسشنامه که مؤلفه‌ی وجود معنا بُعد مثبت و مؤلفه‌ی جست‌وجوی معنا بُعد منفی معنای زندگی را نشان می‌دهد، نمرات این دو مؤلفه جدا از یکدیگر محاسبه می‌شود، بنابراین حداقل نمره هر یک از مؤلفه‌های این پرسشنامه ۵ و حداکثر ۲۵ است و نمره بالاتر در مؤلفه وجود معنا و پایین‌تر در مؤلفه جست‌وجوی

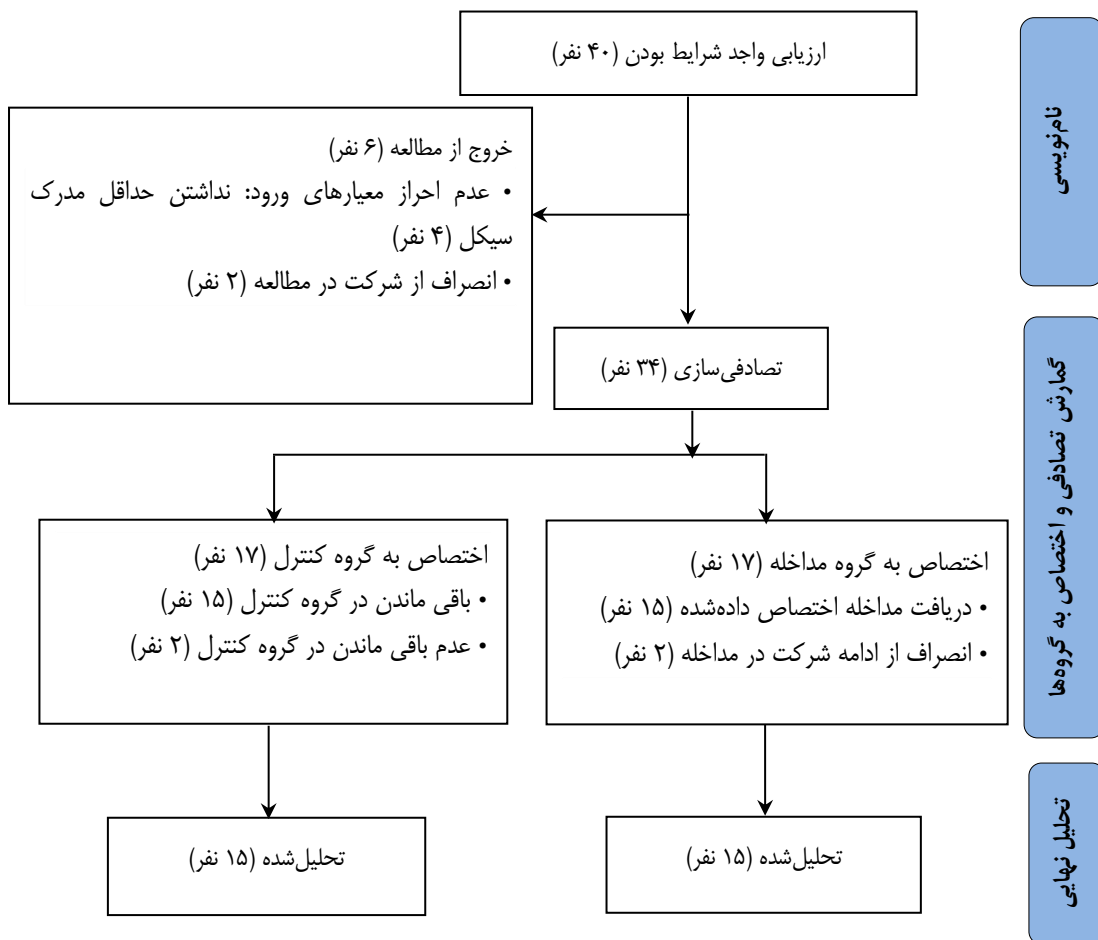
تحلیل داده‌ها در دو بخش توصیفی و استنباط انجام شد. در بخش توصیفی، اطلاعات جمعیت‌شناختی افراد شرکت‌کننده در تحقیق مورد بررسی قرار گرفت و در بخش استنباطی تحقیق نیز از آزمون‌های آماری مختلف شامل آزمون شاپیروویلیک برای بررسی توزیع طبیعی داده‌ها و آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (ANCOVA) در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ و سطح معنی‌داری ۰/۰۵ برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

و در این مدت گروه کنترل هیچ اقدامی انجام ندادند. پس از اتمام پروتکل تمرینی، شرکت‌کنندگان مجدداً و این بار تحت عنوان پس‌آزمون به پرسشنامه‌های تحقیق پاسخ دادند. لازم به ذکر است که تمامی مضامین اخلاقی مانند اختیاری بودن شرکت در تحقیق، قادر بودن شرکت‌کنندگان به ترک مداخله، محرمانه بودن اطلاعات شرکت‌کنندگان و استناددهی در پژوهش حاضر رعایت گردید. پس از جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز، تجزیه و

جدول ۱

برنامه آموزش روان‌شناسی مثبت نگر سوزان کوئیلیام

جلسه	اهداف و محتوا
اول	محتوا: ارزیابی، تشریح چگونگی انجام کار، علت انتخاب افراد، آشنایی با مفهوم مثبت اندیشی، آشنایی با گروه، معرفی داوطلبان، پایبندی به اهداف جلسه و محرمانه بودن جلسات گروه. تکلیف برای جلسه بعد: نمودهایی از افکار مثبت و منفی غیر از آنچه در گروه گفته شد برای نوبت بعد آماده کنید.
دوم	محتوا: چگونگی شکل‌گیری باورها و افکار، باورهای یک فرد بر اساس تجربیات وی شکل می‌گیرد. تکلیف برای جلسه بعد: یک موضوع مثبت و یک موضوع منفی را انتخاب و آن را در ذهن خود مجسم نمایید و سپس تصویر آن را به خاطر بیاورید.
سوم	محتوا: آشنایی با افکار منفی و راه‌های تعدیل آن، تفکر مثبت و تاثیر آن بر سلامتی و طول عمر، برای ایجاد تفکر مثبت، تجربه شما از هر چیز به تفکر شما بستگی دارد. تکلیف برای جلسه بعد: صبح خود را با یک موضوع مثبت مانند طلوع خورشید، مرور خاطرات شیرین یا گفتگو با کسانی که برایتان لذت بخش است، شروع کنید.
چهارم	محتوا: کاربرد نظریه ABC ایس، آموزش مثبت بودن از طرق به چالش کشاندن افکار منفی، تغییر تصاویر ذهنی، استفاده از زبان سازنده و تجدید نظر در باورها. تکلیف برای جلسه بعد: پنج عامل مثبت را در زندگی خود فهرست کنید (شامل افراد، فعالیت و یا هر رویدادی که از نظر خودتان مثبت تلقی می‌گردد).
پنجم	محتوا: آموزش مثبت بودن از طریق نهادینه کردن استراتژی‌های تفکر مثبت در زندگی، استمرار در تمرین افکار مثبت، فرصت‌های تفکر مثبت از طریق کنار آمدن و سازگاری با مشکلاتی که نمی‌توانیم حل کنیم، ادامه مثبت‌آزمایی، قرار گرفتن در مسیر حفظ رفتار مثبت و استمرار تمرین. تکلیف برای جلسه بعد: برای جلسه بعد فهرستی از کلمات مثبت را در زندگی خود تنظیم کنید.
ششم	محتوا: ارتباط مؤثر با دیگران، سلامتی پیش نیاز مثبت‌گرایی، مثبت زندگی کردن را بیاموزید، ایجاد یک رابطه مثبت، تحسین کردن، کنار آمدن با انتقادات، نگرش عاری از سرزنش و معاشرت با افراد مناسب. تکلیف برای جلسه بعد: فهرستی از داشته‌های مثبت خود را یادداشت کنید و روی آن تمرکز کنید.
هفتم	محتوا: ذهن آگاهی، توجه به زمان حال، عدم قضاوت، مثبت بودن از طریق آموزش شیوه توقف فکر، آرام‌سازی، تغییر نگرش‌ها شامل الزام، مهار کردن و مبارزه‌طلبی.
هشتم	محتوا: تجربه بدنی لذت بردن، وارد کردن خنده به زندگی، ایجاد اعتماد به نفس و عادت، روحیه خود را تقویت کنید، تحرک داشته باشید، تمرین و ورزش کمک می‌کند تا بتوانید با استرس و فشار روانی مقابله کنید.



شکل ۱. فلوجارت روند نمونه‌گیری و شرکت‌کنندگان در مطالعه

یافته‌ها

متغیرهای تحقیق در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون گزارش شده است.

در ابتدای نتایج تحقیق در جدول ۲ اطلاعات توصیفی

جدول ۲

نتایج اطلاعات توصیفی متغیرهای تحقیق در دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
	میانگین (انحراف‌معیار)	میانگین (انحراف‌معیار)	میانگین (انحراف‌معیار)	میانگین (انحراف‌معیار)
اضطراب	۴/۵۰ (۰/۲۴)	۳/۶۰ (۰/۱۸)	۴/۳۴ (۰/۲۱)	۴/۳۵ (۰/۲۱)
مهارت اجتماعی	۲/۸۲ (۰/۱۴)	۴/۲۶ (۰/۳۸)	۲/۸۱ (۰/۱۱)	۲/۸۲ (۰/۱۲)
وجود معنا	۲/۱۱ (۰/۲۱)	۴/۷۵ (۰/۱۸)	۲/۱۳ (۰/۲۳)	۲/۱۵ (۰/۲۳)
جست‌وجوی معنا	۳/۰۷ (۰/۱۸)	۲/۶۵ (۰/۱۱)	۳/۱۰ (۰/۲۳)	۳/۰۹ (۰/۲۳)

و جست‌وجوی معنا کاهش و مقدار مهارت‌های اجتماعی و وجود معنا افزایش پیدا کرده است. در ادامه با توجه به طرح پژوهش، از آزمون تحلیل کواریانس تک‌متغیره (آنکوا)

مطابق نتایج جدول ۲، در گروه کنترل مقادیر هیچ‌یک از متغیرهای تحقیق در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت آنچنانی ندارد ولی در گروه آزمایش مقدار اضطراب

اجتماعی ($F=0/917$; $P=0/714$)، وجود معنای ($P=0/305$)؛ $F=1/825$) و جست‌وجوی معنا ($F=1/796$; $P=0/315$) بود. جهت بررسی پیش‌فرض توزیع طبیعی متغیرهای وابسته از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد که میزان معنی‌داری این آزمون برای هر چهار متغیر بالاتر $0/05$ آمد، بنابراین پیش‌فرض طبیعی بودن توزیع داده‌ها نیز تأیید گردید. در نهایت با توجه به اینکه پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس محقق شد، برای بررسی اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر اضطراب، مهارت‌های اجتماعی و دو مؤلفه‌ی معنای زندگی (وجود معنا و جست‌وجوی معنا) از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ گزارش شده است.

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شده است. در همین راستا ابتدا برای بررسی همگنی واریانس دو گروه در مرحله پس‌آزمون، از آزمون لون استفاده شد. نتایج این آزمون برای هر چهار متغیر اضطراب ($F=1/086$; $P=0/231$)، مهارت‌های اجتماعی ($F=1/438$; $P=0/157$)، وجود معنا ($F=1/115$; $P=0/214$) و جست‌وجوی معنا ($F=1/126$; $P=0/207$) معنی‌دار نبود، بنابراین پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها تأیید شد. همچنین پیش‌فرض همگنی ضرایب رگرسیون از طریق بررسی اثر تعاملی متغیر مستقل و پیش‌آزمون هر متغیر وابسته بر پس‌آزمون آن انجام شد که نتایج نشان‌دهنده معنی‌دار نبودن میزان F در هر چهار متغیر اضطراب ($F=1/553$; $P=0/469$)، مهارت‌های

جدول ۳

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره برای بررسی اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر متغیرهای تحقیق

متغیر وابسته	منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	مربع میانگین	F	sig	اندازه اثر
پیش‌آزمون	پیش‌آزمون	0/377	1	0/377	13/980	0/001	0/341
	گروه	4/539	1	4/539	168/209	0/001	0/862
	خطا	0/729	27	0/027			
مهارت‌های اجتماعی	پیش‌آزمون	0/247	1	0/247	3/280	0/081	0/108
	گروه	15/469	1	15/469	205/449	0/001	0/884
	خطا	2/033	27	0/075			
وجود معنا	پیش‌آزمون	0/397	1	0/397	18/364	0/001	0/418
	گروه	8/157	1	8/157	449/517	0/001	0/933
	خطا	0/513	27	0/024			
جست‌وجوی معنا	پیش‌آزمون	0/377	1	0/377	21/119	0/001	0/441
	گروه	9/084	1	9/084	487/394	0/001	0/955
	خطا	0/437	27	0/018			

گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ مهارت‌های اجتماعی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P=0/001$). به عبارت دیگر، روان‌شناسی مثبت‌نگر با توجه به میانگین مهارت‌های اجتماعی در گروه آزمایش ($4/26$) نسبت به میانگین مهارت اجتماعی در گروه کنترل ($2/82$) موجب افزایش معنادار مهارت‌های اجتماعی در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر برابر با $0/884$ است، یعنی حدود ۸۸ درصد تفاوت در نمرات مهارت‌های اجتماعی مربوط به تأثیر روان‌شناسی مثبت‌نگر است. بنابراین فرضیه دوم پژوهش نیز تأیید شد. نتایج همچنین نشان داد که بین گروه‌های

مطابق نتایجی که در جدول ۳ نیز گزارش شده است بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ اضطراب تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P=0/001$). به عبارت دیگر، روان‌شناسی مثبت‌نگر با توجه به میانگین اضطراب در گروه آزمایش ($3/60$) نسبت به میانگین اضطراب در گروه کنترل ($4/35$)، موجب کاهش معنی‌دار اضطراب در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر برابر با $0/862$ است، یعنی حدود ۸۶ درصد تفاوت در نمرات اضطراب مربوط به تأثیر روان‌شناسی مثبت‌نگر است. بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید شد. همچنین همانطور که نشان داده شده است بین

تنهایی، در معرض اضطراب قرار دارند و آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر با فراهم کردن فرصت‌هایی برای تمرکز بر تجربیات مثبت، شناسایی موفقیت‌ها و منابع درونی و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای مثبت و همچنین با تأکید بر نقاط قوت و تأکید بر ساختن چیزهای خوب در زندگی در عین ترمیم بدی‌ها موجب می‌شود تا زنان سالمند به جای داشتن افکاری که موجب اضطراب می‌شود، به سمت افکار آرامش‌بخش و امیدبخش سوق پیدا کنند (هوگو مکنزی و برایمر، ۲۰۲۰) و در نهایت اضطراب آن‌ها نیز کاهش پیدا می‌کند. در واقع همان‌طور سلینگمن و همکاران (۲۰۰۵) بیان کردند، روان‌شناسی مثبت نوع نگرش انسان نسبت به خود، دیگران و زندگی و آینده وضعیت روانی را تحت تأثیر قرار دهد و از این طریق انسان می‌تواند خوش‌بینی را بیاموزد و اضطراب را کنار بگذارد.

فرضیه دوم تحقیق مبنی بر اینکه آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر مهارت‌های اجتماعی سالمندان مؤثر است، تأیید شد. این بخش از نتایج تحقیق با بخشی از نتایج تحقیقات درخشان و پارک (۲۰۲۶)، مرادی و همکاران (۱۴۰۴) و علم (۲۰۲۲) همسو می‌باشد. به منظور تبیین این بخش از نتایج تحقیق می‌توان بیان کرد که روان‌شناسی مثبت‌نگر به زنان سالمند کمک می‌کند تا با تمرکز بر نقاط قوت و توانایی‌های خود، دیدگاه مثبتی نسبت به زندگی پیدا کنند و مهارت‌های اجتماعی خود را ارتقا دهند. این رویکرد به سالمندان کمک می‌کند تا با چالش‌های دوران سالمندی، مانند از دست دادن عزیزان، کاهش توانایی‌های جسمی و تغییر نقش‌های اجتماعی، بهتر کنار بیایند (وانگ، ۲۰۱۶) و از زندگی خود رضایت بیشتری نیز داشته باشند. همچنین آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر با فراهم کردن فرصت‌هایی برای تمرین مهارت‌های ارتباطی، تقویت اعتماد به نفس، احساس ارزشمندی و آموزش راهبردهای مقابله‌ای، به سالمندان کمک می‌کند تا بر موانع اجتماعی غلبه کرده و روابط خود را با دیگران بهبود بخشند.

فرضیه سوم تحقیق مبنی بر اینکه آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر معنای زندگی (بعد وجود معنا) سالمندان مؤثر است، تأیید شد. این بخش از نتایج تحقیق که نشان داد روان‌شناسی مثبت‌نگر تأثیر مثبتی بر بعد وجود معنا دارد، با بخشی از نتایج تحقیقات گوثرای و همکاران (۲۰۲۵) و سواری و فرزادی (۱۴۰۰) همسو می‌باشد. این بخش از نتایج تحقیق بیانگر آن است که مداخلات مبتنی بر

آزمایش و کنترل از لحاظ وجود معنا تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P=0/001$). به عبارت دیگر، روان‌شناسی مثبت‌نگر با توجه به میانگین وجود معنا در گروه آزمایش (۴/۷۵) نسبت به میانگین وجود معنا در گروه کنترل (۲/۱۵) موجب افزایش معنادار وجود معنا در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر برابر با ۰/۹۳۳ است، یعنی حدود ۹۳ درصد تفاوت در نمرات وجود معنا مربوط به تأثیر روان‌شناسی مثبت‌نگر است. بنابراین فرضیه سوم پژوهش نیز تأیید شد. در نهایت بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ جست‌وجوی معنا تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P=0/001$). به عبارت دیگر، روان‌شناسی مثبت‌نگر با توجه به میانگین جست‌وجوی معنا در گروه آزمایش (۲/۶۵) نسبت به میانگین جست‌وجوی معنا در گروه کنترل (۳/۰۹) موجب کاهش معنادار جست‌وجوی معنا در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر برابر با ۰/۹۵۵ است، یعنی حدود ۹۵ درصد تفاوت در نمرات جست‌وجوی معنا مربوط به تأثیر روان‌شناسی است. فرضیه چهارم پژوهش نیز تأیید شد.

بحث و نتیجه‌گیری

وجود مشکلات روانی مانند اضطراب و آسیب‌های مرتبط با آن و همچنین نقش مؤثر مهارت‌های اجتماعی و معنای زندگی در بهبود شرایط سالمندان موجب شده است تا اهمیت بررسی عوامل مثبت و منفی مرتبط با سلامت روان‌شناختی این گروه از جامعه بسیار بالا باشد و بکارگیری مداخله‌ای مانند روان‌شناسی مثبت می‌تواند موجبات بهبود سلامت روان‌شناختی در این افراد را فراهم سازد که در این راستا پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر اضطراب، مهارت‌های اجتماعی و معنای زندگی زنان سالمند شهر تبریز انجام شد.

فرضیه اول تحقیق مبنی بر اینکه آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر اضطراب سالمندان مؤثر است، تأیید شد. در واقع این بخش از نتایج تحقیق نشان داد که روان‌شناسی مثبت‌نگر تأثیر منفی و معنی‌داری بر اضطراب زنان سالمند دارد. این بخش از نتایج تحقیق با بخشی از نتایج تحقیقات میتسی و همکاران (۲۰۲۴)، ابوعمر و همکاران (۲۰۲۴) و یوسفی و همکاران (۱۴۰۳) همسو می‌باشد. این بخش از نتایج تحقیق را این‌گونه می‌توان تبیین کرد که زنان سالمند، به دلیل مواجهه با تغییرات جسمی، کاهش نقش‌های اجتماعی، نگرانی درباره آینده و احتمال تجربه

سلامت روان، مشاوران و روان‌درمانگران می‌توانند از آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر به عنوان یک مداخله مؤثر برای کاهش اضطراب، تقویت مهارت‌های اجتماعی و افزایش معنا در زندگی سالمندان بهره ببرند. این مداخله می‌تواند به عنوان بخشی از برنامه‌های مشاوره، روان‌درمانی فردی یا گروهی و حتی برنامه‌های توان‌بخشی سالمندان به کار گرفته شود. به‌کارگیری این رویکرد در مراکز نگهداری سالمندان، کلینیک‌های سلامت روان و مراکز توان‌بخشی می‌تواند کیفیت زندگی سالمندان را به طور چشم‌گیری بهبود بخشد و رویکردهای فعلی درمانی را با تأکید بر نقاط قوت و منابع درونی افراد، غنی‌تر سازد. از منظر نظری نیز نتایج این مطالعه به غنی‌سازی ادبیات علمی حوزه روان‌شناسی سالمندان کمک می‌کند. این پژوهش نشان داد که مداخلات مثبت‌نگر نه تنها بر کاهش نشانه‌های منفی مانند اضطراب مؤثرند، بلکه می‌توانند ابعاد مثبت روان‌شناختی همچون معنا و مهارت‌های اجتماعی را نیز ارتقاء دهند. این یافته‌ها بر اهمیت توجه به رویکردهای مثبت‌نگر در طراحی مداخلات درمانی برای سالمندان تأکید می‌کند و افق‌های جدیدی را برای پژوهش‌های آینده در زمینه ارتقاء سلامت روان و کیفیت زندگی این گروه سنی می‌گشاید. همچنین در سطح اجتماعی، اجرای مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌تواند به بهبود سلامت روان، افزایش تعاملات اجتماعی و کاهش احساس تنهایی و انزوا در سالمندان منجر شود. این امر نه تنها کیفیت زندگی سالمندان را ارتقاء می‌دهد، بلکه می‌تواند بار اجتماعی و اقتصادی ناشی از مشکلات سلامت روان در این گروه سنی را کاهش دهد. یافته‌های این پژوهش می‌تواند راهنمایی برای سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان اجتماعی باشد تا با گنجانیدن رویکردهای مثبت‌نگر در برنامه‌ها و سیاست‌های حمایتی، زمینه را برای ارتقاء سلامت روان و رفاه سالمندان در جامعه فراهم آورند. به‌کارگیری این یافته‌ها در سیاست‌های اجتماعی می‌تواند به ایجاد محیطی حمایت‌گر و پویا برای سالمندان و افزایش مشارکت فعال آنان در جامعه کمک کند.

محدودیت‌ها و پیشنهادات

لازم به ذکر است که پژوهش حاضر همانند سایر پژوهش‌ها با محدودیت همرا بود. الف) نمونه‌گیری محدود به زنان سالمند شهر تبریز بوده است؛ بنابراین تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی، جنسیتی یا مناطق جغرافیایی دیگر با احتیاط باید انجام شود، ب) استفاده از ابزارهای خودگزارشی برای سنجش اضطراب، مهارت‌های اجتماعی و معنای زندگی ممکن است با

روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌توانند به سالمندان کمک کنند تا احساس هدفمندی، ارزشمندی و معناداری بیشتری در زندگی خود تجربه کنند. در واقع، همان‌طور که گوثرای و همکاران (۲۰۲۵) نیز در تحقیق خود تأکید داشتند، آموزش مهارت‌ها و نگرش‌های مثبت‌نگر موجب می‌شود افراد سالمند منابع درونی خود را بهتر شناسایی کرده و با تمرکز بر نقاط قوت، تجربیات مثبت و ارزش‌های شخصی، معنای بیشتری برای زندگی خود قائل شوند. در واقع سالمندان به دلیل تغییرات جسمی، اجتماعی و نقش‌های خانوادگی، ممکن است با چالش‌هایی در زمینه احساس معنا و هدفمندی مواجه شوند که آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر با فراهم کردن فرصت‌هایی برای بازنگری در ارزش‌ها، مرور تجربیات مثبت گذشته، شناسایی منابع درونی و ایجاد نگرش مثبت نسبت به آینده، می‌تواند به بازسازی یا تقویت احساس معنا در زندگی سالمندان کمک کند.

فرضیه چهارم تحقیق مبنی بر اینکه آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر معنای زندگی (بعد جست‌وجوی معنا) سالمندان مؤثر است، تأیید شد. این بخش از نتایج تحقیق که نشان داد روان‌شناسی مثبت‌نگر تأثیر منفی بر بعد جست‌وجوی معنا دارد، با بخشی از نتایج تحقیقات مایرهای و گیسیون (۲۰۲۰) و هوگو مکنزی و برایمر (۲۰۲۰) همسو می‌باشد. این بخش از نتایج تحقیق که قابل تأمل نیز می‌باشد، می‌تواند از منظر روان‌شناسی مثبت‌نگر و نظریه‌های معنای زندگی تبیین شود. کاهش جست‌وجوی معنا پس از مداخله مثبت‌نگر ممکن است به این معنا باشد که سالمندان پس از دریافت آموزش‌های مثبت‌نگر، احساس می‌کنند معنای کافی و رضایت‌بخشی در زندگی خود یافته‌اند و دیگر نیازی به جست‌وجوی فعالانه معنا ندارند. در واقع همان‌طور که مایرهای و گیسیون (۲۰۲۰) اشاره می‌کنند، روان‌شناسی مثبت‌نگر با تقویت احساس هدفمندی، ارزشمندی و شناسایی منابع درونی، می‌تواند موجب شود افراد سالمند به سطحی از معنا و رضایت درونی برسند که جست‌وجوی معنا برایشان کاهش یابد.

توليدات مطالعه

بر اساس نتایج تحقیق می‌توان چنین بیان کرد که روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌تواند ابزاری مفید برای سالمندان باشد و به عنوان ابزاری کارآمد در ارتقاء سلامت روان سالمندان مورد استفاده قرار گیرد. یافته‌های این پژوهش توليدات مهمی برای محیط‌های درمانی و خدمات سلامت روان دارد. متخصصین

خصالی، ز، محمدی شاهبلاغی، ف، خانکه، ح، و بیگلریان، ا. (۱۳۹۷). تأثیر ورزش تای چی چوان بر میزان اضطراب زنان سالمند. *فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی*، ۳(۴)، ۱۵-۲۳.

سواری، ک، و فرزادی، ف. (۱۴۰۰). پیش‌بینی معنای زندگی بر مبنای خوش‌بینی و سبک‌های شوخ‌طبعی. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۷(۲)، ۶۰-۴۹.

سوری، ا، شعبانی مقدم، ک، و سوری، ر. (۱۳۹۵). رابطه بین فعالیت بدنی و کیفیت زندگی زنان سالمند استان کرمانشاه. *فصلنامه علمی پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی*، ۴(۴)، ۸۴-۷۵.

عدلخواه، ش، فرامرزی، س، و آقایی، ا. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان ارتباطی والد-کودک با درمان تعامل والد-کودک بر مهارت‌های ارتباطی و سازگاری اجتماعی کودکان مبتلا به نقص توجه/ بیش‌فعالی. *دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۲۸(۱)، ۲۵-۴۸.

کاشانی، و، و آذری، م. (۱۳۹۴). ویژگی‌های روان‌سنجی و هنجاریابی نسخه فارسی مقیاس اضطراب ورزشی-۲ در کودکان ورزشکار. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۴(۱۴)، ۱۲۹-۱۴۶.

کاوایی، ح، و موسوی، ا. (۱۳۸۷). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه اضطراب بک در طبقات سنی و جنسی جمعیت ایرانی. *مجله دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران*، ۲(۲)، ۱۳۶-۱۴۰.

کشمیری، ی، حقیقی بیرم آباد، ف، و عرفانی سیار، ع. (۱۴۰۳). اسفند. نقش اهداف و معنا در زندگی در افزایش رضایت از زندگی: میانجی‌گری امید به زندگی در زنان مطلقه. مقاله ارائه شده در همایش ملی روابط سالم و روان‌شناسی مثبت نگر. مشهد.

گوهری، ف، قمری، ح، و شیخ‌الاسلامی، ع. (۱۴۰۳). اثربخشی توان‌بخشی شناختی رایانه‌محور بر انزوای اجتماعی و اضطراب مرگ سالمندان مقیم مراکز سالمندان. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۱۴(۵۶)، ۳۲-۱۵.

مرادی، م، چنارانی، ح، و جامعی‌نژاد، ف. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر فراهیجان‌های مثبت و منفی و سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب. *رویکردی نو بر آموزش کودکان*، ۷(۱)، ۱۸۵-۱۹۶.

میردریگوند، ف، پناهی، ه، و حسینی رمقانی، ن. (۱۳۹۵). احساس تنهایی در سالمندان: نقش مهارت‌های ارتباطی، حمایت اجتماعی و ناتوانی عملکردی. *روان‌شناسی پیری*، ۲(۲)، ۱۰۳-۱۱۳.

سوگیری پاسخ‌دهی همراه باشد، ج) مدت زمان مداخله و پیگیری کوتاه بوده و اثرات بلندمدت آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بررسی نشده است و د) عدم کنترل کامل بر متغیرهای بیرونی مانند وضعیت خانوادگی و حمایت اجتماعی که می‌توانند بر نتایج تأثیرگذار باشند. در نهایت با توجه به نتایج و محدودیت‌های تحقیق پیشنهادات زیر ارائه می‌گردد:

۱) انجام پژوهش‌های مشابه بر روی مردان سالمند و سایر گروه‌های سنی و فرهنگی برای افزایش تعمیم‌پذیری نتایج، ۲) استفاده از روش‌های ترکیبی (کمی و کیفی) برای بررسی عمیق‌تر تجربیات سالمندان از آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر، ۳) اجرای مطالعات طولی برای بررسی پایداری اثرات مداخله در بلندمدت، ۴) مقایسه اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر با سایر رویکردهای روانشناختی بر اضطراب، مهارت‌های اجتماعی و معنای زندگی سالمندان و ۵) بررسی نقش متغیرهای میانجی مانند حمایت اجتماعی یا سطح تحصیلات در اثربخشی مداخله روان‌شناسی مثبت‌نگر.

سپاس‌گزاری

از تمامی عزیزانی که در پژوهش حاضر شرکت کردند و یا به هر نحوی موجب تقویت پژوهش حاضر شدند، تقدیر و تشکر می‌شود.

منابع

اخوان تفتی، م، و مفردنژاد، ن. (۱۳۹۷). ارتباط هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان. *سالمند: مجله سالمندی ایران*، ۱۳(۳)، ۳۴۵-۳۳۴.

امیربگلو، داریانی، م، و مرعشی، م. (۱۴۰۰). احساس گناه و اضطراب در سالمندان: نقش نگرانی‌های وجودی. *روان‌شناسی پیری*، ۷(۱)، ۴۱-۲۹.

بابائی، ه، و احمدی، ع. (۱۴۰۲). رابطه ساختاری پریشانی روانشناختی و معنای زندگی در مردان با واسطه‌گری احساس تنهایی. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۹(۴)، ۹۳-۱۱۴.

بیان‌فر، ف، و قدرتی، م. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش هشپاری وجودی به شیوه گروهی بر طرد اجتماعی، سازگاری اجتماعی، کفایت اجتماعی و اجتناب شناختی در سالمندان مبتلا به سندرم آشیانه خالی. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۱۲(۴۸)، ۵۴-۳۵.

خداوردی، ع، حسینی‌پور، س، دریایی‌خطبه‌سرا، ر، و احمدی، ب. (۱۳۹۷). بررسی روند سالمندی و لزوم برنامه‌ریزی خدمات سلامت برای سالمندان: یک مطالعه مروری. *مجله دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه*، ۶(۳)، ۸۱-۹۵.

- distress and the meaning of life in men with the mediation of loneliness. *Positive Psychology Research*, 9(4), 93-114. [Persian]
- Bayanfar, F., & Ghodrati, M. (2023). Effectiveness of existential consciousness group therapy on social rejection, social adjustment, social sufficiency and cognitive avoidance in elderly with empty nest syndrome. *Social Psychology Research*, 12(48), 35-54. [Persian]
- Beck, AT., Epstein, N., Brown, G., & Steer, RA. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *J Consult Clin Psychol*, 56, 893-897.
- Boylan, J. M., Vagnini, K. M., Rush, C. L., Larson, E. K., Adams, M., Wilson, C. L., Shaffer, J. A., & Masters, K. S. (2023). Meaning salience and meaning in life prospectively predict lower distress during the COVID-19 pandemic. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 57(6), 483-488.
- Delawar, A. (2016). *The Book of research methods in psychology and science*. Educational Science, Publications.
- Derakhshan, A., & Park, Y. (2026). The Role of multimodal ai technologies in efl students perceived positive and negative achievement emotions: An Existential positive psychology (EPP) perspective. *Language Related Research*, 17(3), 1-28.
- Deviantony, F., Kurniyawan, E. H., Yulfansha, A. M., Salasabila, A. N., Zalsabilla, A. R., Dewi, E. I., & Fitria, Y. (2024). The Effect of therapeutic communication on the anxiety level of the elderly. *International Health Sciences Journal*, 2(1), 1-12.
- Figueira, H. A., Figueira, O. A., Figueira, A. A., Figueira, J. A., Polo-Ledesma, R. E., Lyra da Silva, C. R., & Dantas, E. H. M. (2023). Impact of physical activity on anxiety, depression, stress and quality of life of the older people in Brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1127.
- Francis, J. (2022). Elder orphans on Facebook: Implications for mattering and social isolation. *Computers in Human Behavior*, 127, 107023.
- یوسفی، س.، قدمی، ا.، و زمان‌پور، ع. (۱۴۰۳). اثربخشی درمان گروهی روان‌شناسی مثبت نگر بر تاب‌آوری و اضطراب مرگ در بین افراد مبتلابه بیماری کرونا. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۱۴(۵۳)، ۹۳-۱۰۶.

References

- Abu Omar, D., Kirkman, A., Scott, C., Babicova, I., & Irons, Y. (2024). Positive psychology interventions to increase self-esteem, self-efficacy, and confidence and decrease anxiety among students with dyslexia: A narrative review. *Youth*, 4(2), 835-853.
- Adlkhah, S., faramarzi, S. & Aghaei, A. (2021). Comparison of the effectiveness of parent-child communication therapy with parent-child interaction therapy on communication skills and social adjustment in children with attention deficit / hyperactivity disorder. *Psychological Achievements*, 28(1), 25-48. [Persian]
- Afrashteh, M. Y., Majzoobi, M. R., Janjani, P., & Forstmeier, S. (2024). The relationship between the meaning of life, psychological well-being, self-care, and social capital, with depression and death anxiety in the elderly living in nursing homes: The mediating role of loneliness. *Heliyon*, 10(9).
- Akhavan Tafti, M., & Mofradnezhad, N. (2018). The Relationship of emotional intelligence and social skills with psychological well-being in the elderly. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 13(3), 334-345. [Persian]
- Alam, A. (2022). Positive psychology goes to school: conceptualizing students' happiness in 21st century schools while 'minding the mind!' are we there yet? Evidence-backed, school-based positive psychology interventions. *ECS Transactions*, 107(1), 11199.
- Amirbagloie Daryani, M., & Marashi, M. K. (2021). Feeling guilty and anxiety in the elderly: The Role of existential concerns. *Aging Psychology*, 7(1), 41-29. [Persian]
- Axfors, C., & Ioannidis, J. P. (2022). Infection fatality rate of COVID-19 in community-dwelling elderly populations. *European Journal of Epidemiology*, 37, 235-249.
- Babaei, H. & Ahmadi, E. (2024). The Structural relationship between psychological

- Gohari, F., Qamari, H., & Sheykhholeslami, A. (2025). The effectiveness of computer-based cognitive rehabilitation on the social isolation of the elderly with death anxiety living in elderly centers. *Social Psychology Research, 14*(56), 15-32. [Persian]
- Guthrie, D., Maffly-Kipp, J., Gause, C., Kim, J., Martela, F., & Hicks, J. A. (2025). Interpersonal mattering and the experience of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology, 20*(1), 136-150.
- Honda, H., Ashizawa, R., Kiriya, K., Take, K., Hirase, T., Arizono, S., & Yoshimoto, Y. (2022). Chronic pain in the frail elderly mediates sleep disorders and influences falls. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 99*, 104582.
- Houge Mackenzie, S., & Brymer, E. (2020). Conceptualizing adventurous nature sport: A positive psychology perspective. *Annals of Leisure Research, 23*(1), 79-91.
- Huo, J.-Y., Wang, X.-Q., Steger, M. F., Ge, Y., Wang, Y.-C., Liu, M.-F., & Ye, B.-J. (2020). Implicit meaning in life: The Assessment and construct validity of implicit meaning in life and relations with explicit meaning in life and depression. *The Journal of Positive Psychology, 15*(4), 500-518.
- Jerabek, I. (2004). Communication skills inventory revised. *Body-Mind Queendom, 45*(7), 1764-1788.
- Kashani, V. O. & Azari, M. (2016). Psychometric properties and normalization of Persian version of sport anxiety scale-2 in children athlete. *Sport Psychology Studies, 4*(14), 146-129. [Persian]
- Kashmiri, Y., Haghghi Bayromabad, F., & Erfanisayar, A. (2024). The Role of goals and meaning in life in increasing life satisfaction: Mediation of life expectancy in divorced women. *National Conference on Healthy Relationships and Positive Psychology*. Mashhad. [Persian]
- Kaviani, H., & Mousavi, A. S. (2008). Psychometric property of the Persian version of Beck Anxiety Inventory (BAI). *Tehran Univ Med J, 66*(2), 136-140. [Persian]
- Khesali, Z., Mohammadi Shahboulaghi, F., Khankeh, H., & Biglarian, A. (2018). Effect of "Tai Chi Chuan" on anxiety among elderly women. *SJNMP, 3*(4), 15-23. [Persian]
- Khodamoradi, A., Hassanipour, S., Daryabeigi Khotbesara, R., & Ahmadi, B. (2018). The trend of population aging and planning of health services for the elderly: A Review study. *Jmsthums, 6*(3), 81-95. [Persian]
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The Science of meaning in life. *Annual Review of Psychology, 72*, 561-584.
- Klussman, K., Nichols, A., Langer, J., Curtin, N., & Lindeman, M. (2022). The Relationship between mindfulness and subjective well-being: Examining the indirect effects of self-connection and meaning in life. *Applied Research in Quality of Life, 17*, 1-21.
- Lertsuwan, K., Soonthornchaiya, R., & Bunthumporn, N. (2025). Effects of A meaning in life enhancement program on depression among older adult residents of assisted living facilities. *Geriatric Nursing, 61*, 287-292.
- Liu, W., Wang, S., Gu, H., & Li, R. (2025). Heart rate variability, a potential assessment tool for identifying anxiety, depression, and sleep disorders in elderly individuals. *Frontiers in Psychiatry, 16*, 1485183.
- Mirdrikvand, F., Panahi, H., & Hoseyni Ramaghani, N. S. (2016). Loneliness of the elderly: The Role of communication skills, social support and functional disability. *Aging Psychology, 2*(2), 113-103. [Persian]
- Mirehie, M., & Gibson, H. J. (2020). Women's participation in snow-sports and sense of well-being: a positive psychology approach. *Journal of Leisure Research, 51*(4), 397-415.
- Mitsea, E., Drigas, A., & Skianis, C. (2024). Well-being technologies and positive psychology strategies for training metacognition, emotional intelligence and motivation meta-skills in clinical populations: a systematic review. *Psych, 6*(1), 305-344.
- Moradi, M., Chenarani, H. & Jameinezhad, F. (2025). Effectiveness of positive thinking skills teaching on positive and negative meta-emotions and emotional, social and educational adjustment in anxious elementary female students. *A new*

- approach to children's education quarterly*, 7(1), 185-196. [Persian]
- Mukherjee, U., Sehar, U., Brownell, M., & Reddy, P. H. (2024). Sleep deprivation in dementia comorbidities: focus on cardiovascular disease, diabetes, anxiety/depression and thyroid disorders. *Aging (Albany NY)*, 16(21), 13409.
- Panayiotou, G., Panteli, M., & Theodorou, M. (2016). Predictors of loneliness in a sample of college men and women in cyprus: The Role of anxiety and social skills. *Psychology, Community & Health*, 5(1).
- Quilliam, S. (2003). *Positive thinking*. Dorling Kindersley ltd. <https://books.google.com/books?id=cDkSDc517CIC>
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Sevari, K. & Farzadi, F. (2021). Predicting meaning of life based on optimism and humorous styles. *Positive Psychology Research*, 7(2), 49-60. [Persian]
- Shankar, A., McMunn, A., Demakakos, P., Hamer, M., & Steptoe, A. (2017). Social isolation and loneliness: Prospective associations with functional status in older adults. *Health psychology*, 36(2), 179.
- Sori, A., Shabani Moghadam, K. & Soury, R. (2016). The Effect of physical activity on quality of life in elder women in Kermanshah Province. *Applied Research of Sport Management*, 4(4), 75-84. [Persian]
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80-92.
- Sweeney, S., & Wilson, C. (2023). Parental anxiety and offspring development: A Systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 327, 64-78.
- Tandon, R., Sharma, S., Thakur, M., & Gupta, R. (2024). A Descriptive Study to Determine Anxiety and Depression Among Hospitalized Elderly Undergoing Abdominal Surgery Admitted in Nehru Hospital, PGIMER, Chandigarh. *Nursing & Midwifery Research Journal*, 20(2), 73-81.
- Van Uffelen, J. G., Khan, A., & Burton, N. W. (2017). Gender differences in physical activity motivators and context preferences: A Population-based study in people in their sixties. *BMC Public Health*, 17, 624.
- Vostrý, M., Fischer, S., & Lanková, B. (2020). The effect of combined therapy on the support and development of social skills of people with multiple sclerosis in senior age. *Neuroendocrinol. Lett*, 41(5), 101-105.
- Wang, X. (2016). Subjective well-being associated with size of social network and social support of elderly. *Journal of health psychology*, 21(6), 1037-1042.
- Yousefi, S., Ghadami, A. & Zamanpour, E. (2024). Effectiveness of positive psychology group therapy on resilience and death anxiety among people with corona disease. *Clinical Psychology Studies*, 14(53), 93-106. [Persian]