



اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر سازگاری اجتماعی و هدفمندی در زندگی در سالمندان مرد ساکن سرای سالمندان

✉ دکتر ایلناز سجادیان

آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

ایمان محمدی

آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

افزایش چشمگیر جمعیت سالمند در دنیا پدیده‌ای است که از قرن بیستم آغاز و تا کنون ادامه دارد و تلاش برای بهبود وضعیت روانی-جسمی این قشر امری ضروری می‌باشد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر سازگاری اجتماعی و هدفمندی در زندگی سالمندان مرد سرای سالمندان شهر اصفهان انجام گرفت. روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. شرکت‌کنندگان شامل ۳۰ مرد سالمند بین ۶۵ تا ۹۶ سال بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس و با توجه به معیارهای ورود به مطالعه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (هر گروه ۱۵ نفر). گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش تاب‌آوری قرار گرفتند. اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. شرکت‌کنندگان در پژوهش به پرسشنامه‌های سازگاری اجتماعی بل و هدفمندی کرامباف و ماهولیک پاسخ دادند. داده‌های پژوهش به وسیله بسته آماری برای علوم اجتماعی و با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که آموزش تاب‌آوری گروهی، سازگاری اجتماعی و هدفمندی را در گروه آزمایش به طور معناداری افزایش داده است ($P < 0.001$). بنابراین پیشنهاد می‌شود از آموزش تاب‌آوری برای افزایش سطح سازگاری اجتماعی و هدفمندی در سالمندان ساکن در سرای سالمندان استفاده گردد.

دریافت: ۱۳۹۸/۰۳/۲۱

پذیرش: ۱۳۹۸/۰۷/۰۲

کلیدواژه‌ها: سازگاری اجتماعی، هدفمندی در زندگی، آموزش تاب‌آوری، سالمندان مرد

نحوه ارجاع‌دهی به مقاله:

سجادیان، ا.، محمدی، ا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر سازگاری اجتماعی و هدفمندی در زندگی در سالمندان مرد ساکن سرای سالمندان. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۵(۲)، ۱۰۰-۸۹.

ایمان محمدی، دانشجوی دکترای روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران؛ ایلناز سجادیان، عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران. ✉ مکاتبات مربوط به این مقاله باید خطاب به ایلناز سجادیان، عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران باشد
پست الکترونیکی: i.sajjadian@khuif.ac.ir

The Effectiveness of Resiliency Training on Social Adjustment and Purposeful Life in the Elderly Male Living in Nursing Homes

Iman Mohammadi

Islamic Azad University, Isfahan
(Khorasgan)

Ilnaz Sajjadian, PhD ✉

Islamic Azad University, Isfahan
(Khorasgan)

Receive: 11/06/2019
Acceptance: 24/09/2019

Keywords: social adjustment, purposeful life, resiliency training, elderly

How to cite this article:
Mohammadi, I., & Sajjadian, I. (2019). The Effectiveness of Resiliency Training on Social Adjustment and Purposeful Life in the Elderly Male Living in Nursing Homes. *Journal of Aging Psychology*, 5(2), 89-100.

The dramatic increase in the world population of the elderly is a phenomenon that has been going on since the 20th century, and it is necessary to improve their mental and physical condition. Therefore, this study aimed to determine the effectiveness of resiliency training on social adjustment and life purposefulness among male elderly living in nursing homes in Isfahan. It was a quasi-experimental research with pretest-posttest design and control group. Participants included 30 elderly men aging between 65 and 96 who were selected by convenience sampling method according to inclusion criteria. Then, they were randomly assigned into two experimental and control groups (n=15). The experimental group received resiliency training for 8 sessions of 90 minutes. The control group received no intervention. Participants responded to Bell's social adjustment questionnaire and Crumbaugh and Maholick purposefulness questionnaires. The data were analyzed using SPSS software version 23. The results showed that group resiliency training significantly increased social adjustment and purposefulness in the experimental group ($P < 0.001$). Therefore, it is suggested to use resiliency training to increase the level of social adjustment and purposefulness in the elderly living in the nursing homes.

Iman Mohammadi, PhD student in Clinical Psychology, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran; Ilnaz Sajjadian, Associate professor, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

✉ Correspondence concerning this article should be addressed to Ilnaz Sajjadian, Associate professor, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

Email: i.sajjadian@khuisf.ac.ir

سالمندی در جهان امروز و به‌ویژه ادر کشورهای صنعتی به عنوان پدیده‌ی قرن تجلی یافته است؛ زیرا ارتقای استانداردهای رفاهی و کیفیت زندگی، افزایش امید به زندگی را تا مرز ۸۰ سال و بیشتر موجب شده است (قادری و مصطفایی، ۱۳۹۳). به طوری که سازمان ملل در سال ۲۰۰۹ جمعیت سالمند جهان را ۷۵۰ میلیون نفر برشمرده است و پیش بینی می‌کند این تعداد در سال ۲۰۵۰ به ۲ میلیارد نفر خواهد رسید (کوشیار، قنبری هاشم آبادی و اسماعیلی، ۱۳۹۱). بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت هر فرد بالای ۶۵ سال سالمند تلقی می‌شود (ملاجعفر، پورشریفی، مسچی، برماس و تاجری، ۱۳۹۶). طبق جدیدترین آمارهای سرشماری مرکز آمار ایران (۱۳۹۵)، جمعیت سالمند ایران تقریباً ۵ میلیون نفر گزارش شده است و طی مدت ۳۰ سال، نسب جمعیت سالمند ایران به کل جمعیت دو برابر شده است و این رشد جمعیت سالمند همچنان نیز با شیب تندی ادامه دارد.

سازگاری اجتماعی انعکاسی از تعامل فرد با دیگران، رضایت از نقش‌های خود و نحوه عملکرد در نقش‌ها است که به احتمال زیاد تحت تأثیر شخصیت قبلی، فرهنگ و انتظارات خانواده قرار دارد (هارجی، ساندرز و دیکسون، ۲۰۱۱). سازگاری اجتماعی شامل سازگاری فرد با محیط اجتماعی خود است که این سازگاری بسته به شرایط موجود ممکن است با تغییر دادن خود و یا محیط به دست آید. به طور کلی سازگاری را می‌توان به عنوان توانایی آمیزش، انطباق، مصالحه، همکاری و کنار آمدن با خود، محیط و دیگران تعریف کرد (سرتی و همکاران، ۲۰۱۳). سازگاری اجتماعی در سالمندان شامل تعامل شخص با محیط اجتماعی می‌باشد. به عبارت دیگر مجموعه واکنش‌هایی که سالمند به وسیله آنها ساخت یا رفتار خود را تغییر می‌دهد تا بتواند به گونه‌ای موزون به شرایط مشخص و تجارب جدید پاسخ دهد (حاج عبداللهی، ۱۳۸۸). سازگاری اجتماعی به عنوان یک عنصر کلیدی در سالمندی فعال و موفق شناخته شده است که با سلامت عمومی مطلوب نیز در ارتباط است. مطالعات سبب‌شناسی اشاره دارند که جنبه‌های مختلف سلامتی با حفظ سازگاری اجتماعی در سالمندی در ارتباط هستند که با کاهش نرخ مرگ و میر، افت عملکرد، افسردگی و خطر اختلالات شناختی و درک بهتر از خویشتن و رفتارهای سالم همراه هست (جیوراج، نازرو و بارنز، ۲۰۱۲). کمبود یا نبود روابط

اجتماعی که در نتیجه سازگاری اجتماعی نامطلوب رخ می‌دهد می‌تواند روی انگیزه و سلامت روان فرد تأثیر منفی بگذارد (جورج و اکپانگ، ۲۰۱۲). تغییرات دوران سالمندی تأثیرات عمیقی بر زندگی و بهداشت روانی سالمندان دارد (به خصوص اگر سالمندان ساکن در سرای سالمندان باشند این اثرات می‌تواند مخرب‌تر باشد). اگر شخصیت فرد انعطاف‌پذیر باشد، بیشتر توانایی سازگار شدن با این تغییرات را خواهد داشت، اما اگر سالمند این تغییرات را در جهت منفی ادراک کند، میزان انعطاف‌پذیری و سازگاری او کمتر می‌شود. پژوهش‌های زیادی با اشاره به تغییرات گسترده در موقعیت‌های اجتماعی به اهمیت مهارت‌های اجتماعی در سازگاری با دوران سالمندی تأکید کرده‌اند. به طور کلی افراد مسن مهارت کمتری نسبت به جوانان دارند و ظرفیت سازگاری فردی و اجتماعی آنها با توجه به تغییرات در ارزش‌ها دگرگون می‌شود (تقی‌نژاد، اقلیما، عرشی و پورحسین، ۱۳۹۶).

موران (۲۰۱۰) پیشنهاد می‌کند که هدفمندی گسترده‌تر از یک هدف ساده در زندگی است. بلکه منبع بلند مدت برای خود تنظیمی است که می‌تواند انگیزه فردی برای رسیدن به اهداف بزرگ را فراهم کند. هدف در حقیقت یک موقعیت یا وضعیت بیرونی یا خارج از وجود انسان‌ها است که افراد سعی دارند با تلاش به آن دست پیدا کنند. علیرغم اینکه سلیقه‌ها و انگیزه‌ها از درون هدایت می‌کنند، هدف‌ها محرک‌های خارجی هستند که با تحریک انگیزه‌های انسانی، افراد را به سمت خود سوق می‌دهند. برونک (۲۰۱۴) ساختار هدفمندی را جدا از معنا در زندگی تشریح کرده است. اگرچه هدفمندی اشاره به اهداف معنادار و بلند مدت در زندگی دارد، اغلب مفاهیم معنا در زندگی به هدف و مقصود اشاره نمی‌کنند. به جای آن، معنا در زندگی به معنا در موقعیت خاص و معنای وجودی اشاره می‌کند. یکی دیگر از تبعات مهم در دوران سالمندی کاهش احساس هدفمندی است. دوران سالمندی دورانی است که ممکن است مسائلی که در جوانی و میانسالی برای شخص مهم بوده‌اند دیگر مهم جلوه نکنند. هدفمندی در زندگی از موارد مهم در سلامت روان سالمندان است. وجود معنا و هدف در زندگی عنصری اساسی در بهزیستی روانی-عاطفی سالمندان است و به صورت نظام‌مندی با ابعاد گوناگونی از شخصیت، سلامت جسمی و ذهنی، سازگاری و انطباق با استرس‌ها، مذهب و

فعالیت‌های مذهبی و اختلالات رفتاری ارتباط دارد (عباسی، اداوی و حجتی، ۱۳۹۶).

تاب‌آوری عبارت است از توانایی حفظ سلامت روانی و شوخ طبعی علی‌رغم مواجهه با رویدادهای ناخوشایند و غلبه بر این وقایع به شدت استرس‌زا، از جمله آسیب‌های مهلک، مرگ، بلایا، مشکلات اقتصادی، آشوب‌های سیاسی و تغییرات فرهنگی (آگائیبی و ویلسون، ۲۰۰۵).

مفهوم تاب‌آوری، توانایی حفظ کارکرد در برابر وقایع بالقوه آسیب‌زا یا شرایط آزار دهنده‌ای است که چالشی برای تعادل هیجانی فرد ایجاد می‌کند (بونانو و کایفمن، ۲۰۱۰).

آلورد^۱ (۲۰۰۵)، به نقل از کردمیرزا نیکوزاده، (۱۳۹۲) تعریف گسترده‌تری از تاب‌آوری ارائه می‌دهد که عبارت است از مهارت‌ها، ویژگی‌ها و توانایی‌هایی که فرد را قادر می‌سازد با شرایط سخت سازگار شود. هرچند برخی از ویژگی‌های مرتبط با تاب‌آوری، زیستی و ژنتیکی هستند ولی مهارت‌های تاب‌آوری قابل آموزش و تقویت است.

امروزه موضوع روان‌شناسی مثبت‌نگر از مباحثی است که توجه و علاقه بسیاری از روان‌شناسان را به خود جلب کرده است، به طوری که اساس و پایه بسیاری از پژوهش‌ها در دنیا قرار گرفته است و از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (لیم و پوتنام، ۲۰۱۰). هدف روان‌شناسی مثبت‌نگر تکیه بر مواردی است که ارزشمندی زندگی را افزایش می‌دهند. یکی از جنبه‌های آن مطالعه راهکارها، فعالیت‌های مؤثر و چگونگی بهبود سلامت روانی در افراد است. طی سال‌های اخیر مداخلات مثبت‌نگر زیادی توسعه یافته است. اهداف آنها شامل: عواطف مثبت، شناخت‌ها و رفتارها بوده است. در دو فراتحلیل که اخیراً صورت گرفته، مشاهده شده است که روان‌شناسی مثبت‌نگر در افزایش بهزیستی و کاهش افسردگی مؤثرند. این حوزه تلاش می‌کند تا افراد را در مواجهه با مشکلات و بلایا نیرومند ساخته و بهزیستی را افزایش دهد (ولنون، پرویر و راج، ۲۰۱۶).

آموزش تاب‌آوری یکی از حوزه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر است و با این فرض که افراد توانایی‌هایی دارا هستند که به آنها کمک می‌کند تا علی‌رغم شرایط ناگوار، به بقای خود ادامه دهند، طرح‌ریزی شده است (کردمیرزا نیکوزاده، ۱۳۹۲).

در پژوهشی تقی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۶) اثربخشی مداخله مددکاری گروهی با شیوه آموزش مهارت‌های

اجتماعی بر سازگاری اجتماعی سالمندان را بررسی نمودند. نتایج پژوهش آنها نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی مؤثر می‌باشد. در پژوهش دیگری یزدانبخش (۱۳۹۴) اثربخشی مرور زندگی بر افزایش سازگاری اجتماعی سالمندان بازنشسته را مورد مطالعه قرار داده است. در این پژوهش ۳۰ نفر از سالمندان بازنشسته شهر کرمانشاه با سازگاری اجتماعی کم به صورت تصادفی انتخاب شدند و تحت ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برنامه فنون مرور زندگی هایت و وبستر قرار گرفتند. نتایج بیانگر آن بود که روش درمان مرور زندگی بر افزایش سازگاری شرکت‌کنندگان مؤثر بوده است و این درمان در مقایسه با درمان‌های سنتی نتیجه بهتری می‌دهد و انجام آن در مراکز سالمندی توصیه می‌شود. در پژوهشی نایگرن و همکاران (۲۰۰۵)، به نقل از کردمیرزا نیکوزاده، (۱۳۹۲) به بررسی رابطه تاب‌آوری، احساس یکپارچگی، هدفمندی در زندگی، تعالی خود با سلامت فیزیکی و روانی در سالمندان پرداخته‌اند. یافته‌ها همبستگی بالایی بین نمرات تاب‌آوری، احساس یکپارچگی، هدفمندی در زندگی و خودولایی را نشان داد. در پژوهشی موزیج، وانگ، کریمر و هاوکینز (۲۰۱۷) به بررسی هدفمندی در زندگی و نتایج مثبت سلامت در بین سالمندان پرداخته‌اند. نتیجه نشان داد مداخلات با هدف ارتقای سطح هدفمندی در زندگی می‌تواند در طی زمان باعث بهبود شرایط سالمندان شود. به طور کلی می‌توان گفت آموزش گروهی مهارت‌های مختلف از جمله مهارت‌های تاب‌آوری می‌تواند با تقویت خصیصه‌های مهم در سالمندان، هزینه‌ها و موارد استفاده از خدمات بهداشتی را کاهش و خدمات پیشگیرانه را افزایش دهد و باعث افزایش کیفیت زندگی آنها شود. هدفمندی در زندگی و سازگاری اجتماعی به طور عمیقی با شرایط روانی و جسمی خوب در سالمندان ارتباط دارد (موزیج و همکاران، ۲۰۱۷). در مطالعه‌ای کاشانیان و خدابخشی کولائی (۲۰۱۵) به بررسی اثربخشی مداخله گروه درمانی مثبت‌نگر بر هدفمندی در زندگی و رضایت از زندگی در میان سالمندان پرداختند. آنها در یک مرکز سالمندان در شهر تهران ۳۰ سالمند را انتخاب و در دو گروه کنترل و آزمایش جایگزین نمودند. پس از اجرای پیش‌آزمون، گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه تحت گروه‌درمانی مثبت‌نگر قرار گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد که مداخله گروه‌درمانی مثبت‌نگر بر بهبود هدفمندی در زندگی و رضایت از زندگی

¹ Alverdt

اثربخشی قابل ملاحظه‌ای دارد. هدبرگ، گوستافسن و برولین (۲۰۱۰) به مطالعه هدفمندی در زندگی در سالمندان ۸۵ سال به بالا پرداختند. هدف از این مطالعه بررسی هدفمندی در زندگی و ارتباط آن با سلامت روان، روابط اجتماعی و علائم جسمی و روانی در سالمندان بود. نتایج این مطالعه نشان داد که افراد بسیار مسن احساسات ناسازگارانه‌ای در مورد هدفمندی در زندگی دارند و این احساسات ناسازگارانه با سلامت روانی ضعیف‌تر ارتباط مستقیم دارد. در نتیجه موضوع هدفمندی در زندگی برای مراقبت از سالمندان باید مورد مطالعه بیشتری قرار گیرد.

جمعیت سالمندان ایران به سرعت در حال افزایش است، با این حال منابع، امکانات و رسیدگی‌ها به نسبت این افزایش جمعیت ارتقا نیافته است. همچنین جامعه در زمینه حل مشکلات سالمندان انرژی کمتری را نسبت به سایر اقشار صرف کرده است. تاب‌آوری و عوامل وابسته به آن نیز در سالمندان تا کنون به تفصیل مورد سنجش قرار نگرفته است. این قشر به علت ناتوانی‌ها، شیوع انواع بیماری‌های مزمن، آسیب‌های اجتماعی و عوامل استرس‌زایی که در طول عمر تجربه کرده‌اند به شدت نیازمند حمایت و رسیدگی هستند. می‌توان با سرمایه‌گذاری بیشتر در حوزه سالمندی، مشکلات آنها را جدی‌تر مورد بررسی و آنها را بیشتر مورد حمایت قرار داد. به خصوص سالمندان ساکن در سرا که از حداقل حمایت‌های اجتماعی بهره‌مند هستند و در مقابل انواع مشکلات روان‌شناختی آسیب پذیرترند. بنابراین کمک به سالمندان به منظور ارتقای بهزیستی روانی-جسمی آنها، به خصوص سالمندان ساکن در سرای سالمندان که از حمایت‌های عاطفی و اجتماعی کمتری برخوردارند، جایگاه ویژه‌ای دارد. با توجه به کمبود پژوهش در این حوزه در سالمندان، ضروری است بیشتر به موضوع هدفمندی و سازگاری اجتماعی در سالمندان مرد پرداخته شود. بنابراین فرضیات این پژوهش عبارت بود از اینکه (۱) آموزش تاب‌آوری بر سازگاری اجتماعی سالمندان مرد ساکن در سرای سالمندان موثر است و (۲) آموزش تاب‌آوری بر هدفمندی در سالمندان مرد ساکن در سرای سالمندان موثر است.

روش

طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل

سالمندان مرد ساکن در سرای سالمندان شهر اصفهان در تابستان ۱۳۹۷ بوده است، که از میان آنها ۳۰ سالمند با روش نمونه‌گیری در دسترس و با توجه به معیارهای ورود به مطالعه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (هر گروه ۱۵ نفر). ملاک‌های ورود به پژوهش شامل (۱) داشتن حداقل سواد سیکل برای فهم و انجام تکالیف، (۲) عدم وجود اختلال روان‌شناختی عمده، (۳) داشتن توانایی خواندن و نوشتن و (۴) تمایل به حضور در جلسات گروهی، بودند. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش شامل (۱) غیبت بیش از دو جلسه و (۲) اخلال در عملکرد گروه بودند. شرکت‌کنندگان شامل ۳۰ سالمند مرد با میانگین سنی ۷۰ سال و حداقل ۶۵ و حداکثر ۹۶ سال بودند. در گروه آزمایش ۵ نفر (۳۳/۳ درصد) سه فرزند داشتند در حالی که در گروه کنترل ۶ نفر (۴۰ درصد) فرزندی نداشتند. در هر دو گروه بیشتر افراد نمونه همسر خود را به دلیل فوت یا طلاق از دست داده‌اند که در گروه آزمایش ۷ نفر (۴۶/۷ درصد) و در گروه کنترل ۶ نفر (۴۰ درصد) نمونه را شامل شده‌اند.

ابزار

پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل^۱. این پرسشنامه توسط بل در سال ۱۹۶۱ ساخته شده است و از بین پنج مؤلفه سازگاری، سازگاری اجتماع را می‌سنجد. این پرسشنامه به عنوان کمک به مشاوره با بزرگسالانی که مسائل شخصی خود را در مقولات مندرج در آزمون مطرح می‌کنند، موفقیت‌آمیز بوده است و در مورد هر دو جنس زن و مرد کاربرد دارد. آزمون مورد استفاده شامل سؤالاتی برای سنجش سازگاری اجتماعی است (۳۲ سؤال از ۱۶۰ سؤال آزمون اصلی). آزمون دارای ۳۲ سؤال می‌باشد و گزینه‌های آن بله، خیر و نمی‌دانم است. نمره‌های بالا نشان از سازگاری اجتماعی بالاتر است. در نمره‌دهی بزرگسالان مرد، متوسط نمره صفر تا ۲ بسیار پرخاشگر، نمره ۳ تا ۶ پرخاشگر، نمره ۷ تا ۱۵ متوسط، نمره ۱۶ تا ۲۰ کناره‌گیر و نمرات بالای ۲۰ بسیار کناره‌گیر تفسیر می‌شوند. بل پایایی آزمون را ۰/۶۳ و روایی آزمون را ۰/۷۷ گزارش کرده است. میکائیلی و امامزاده (۱۳۸۷) پایایی کل این آزمون را در گروه نمونه دانشجویان، ۰/۸۴ و روایی آن را ۰/۸۰ و ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۹۰ بدست آوردند که مناسب است.

¹ Bell Social Adjustment questionnaire

پرسشنامه هدمندی در زندگی کرامباف و

ماهولیک. این پرسشنامه به منظور سنجش احساس فردی هدف یا معنا در زندگی توسط کرامباف و ماهولیک در سال ۱۹۶۹ ساخته شده است. هدف اصلی از ساخت این پرسشنامه بررسی اثربخشی معنی‌درمانی بوده است. این پرسشنامه دارای ۲۰ گویه است و به صورت لیکرت یک تا هفت نمره‌گذاری می‌شود و پاسخ‌ها بیانگر دیدگاه شرکت‌کنندگان نسبت به آن سؤال است که دارای روایی محتوایی است. حداقل نمره ۲۰ و حداکثر نمره ۱۴۰ می‌باشد. نمرات بالا نشان از هدف و معنا در زندگی است. البته کسب نمره خیلی بالا غیر واقع‌بینانه است. این پرسشنامه در پژوهشی توسط چراغی، فراهانی و عریضی (۱۳۸۸) و بر روی گروه نمونه ۲۵۰ نفری دانشجویان اجرا و هنجاریابی شده است. برای بررسی اعتبار این پرسشنامه از دو شیوه محاسبه آلفای کرونباخ و دو نیمه کردن استفاده نمودند که در مجموع اعتبار آزمون بالا ارزیابی شده است. روایی محتوایی این آزمون از طریق ترجمه و ترجمه معکوس پرسشنامه توسط متخصصین و اساتید دانشگاه اصفهان

انجام گرفته است که نتیجه گویای آن بوده که این آزمون روایی بالایی دارد و آلفای کرونباخ آن نیز ۰/۹۰ محاسبه شده است (چراغی و همکاران، ۱۳۸۸).

پروتکل آموزشی. پروتکل آموزشی تاب‌آوری مخصوص سالمندان، منتخبی از آموزش‌های مناسب برای سالمندان ساکن در سرای سالمندان در سه برنامه آموزشی تاب‌آوری کردمیرزا نیکوزاده (۱۳۹۲)، مسیری به سوی تاب‌آوری انجمن روانشناسی آمریکا (۲۰۱۴) و برنامه آموزشی مایکن بام (۲۰۱۵) می‌باشد که تدوین گردید و روایی محتوایی آن به تأیید متخصصین روان‌شناسی بالینی و روان‌شناسان حوزه سالمندی رسید و ضریب کاپای آن ۰/۸ محاسبه گردید. هر جلسه شامل سه بخش کلی است. در بخش اول ۱۵ دقیقه به مرور تکالیف پرداخت می‌شود. بخش دوم که ۶۰ دقیقه است شامل هسته اصلی آموزش می‌باشد. بخش سوم شامل ۱۵ دقیقه پایانی که به مرور کلی جلسه و ارائه تکالیف هفتگی پرداخته می‌شود. در تمام طول جلسات شرکت‌کنندگان ترغیب می‌شوند تا در بحث‌های گروهی شرکت فعال داشته باشند.

جدول ۱

خلاصه جلسات آموزش تاب‌آوری

| جلسات | اهداف | محتوای جلسات |
|-------|--|--|
| اول | آشنایی اعضا، معرفی کلی تاب‌آوری ایجاد محیطی امن | معارفه و آشنایی اعضا و رهبر، قوانین گروه مورد بحث قرار گیرد، آموزش تمرین‌های ورزشی اصلاحی سالمندان، تشریح تاب‌آوری و اهمیت آن. |
| دوم | مفهوم سازی تاب‌آوری دینی، افزایش عزت نفس | ارائه مطلب در خصوص صبر و تاب‌آوری در فرهنگ دینی و بسط آن به تاب‌آوری نوین، شرح و بحث گروهی در مورد ارزشمندی انسان و پرورش عزت نفس، ارائه کاربرگ شماره ۱ و صحبت درباره چگونگی انجام آن. |
| سوم | ارائه منطق روابط اجتماعی، بهبود روابط بین فردی | ارائه منطق و بحث گروهی در خصوص اهمیت ارتباطات در سلامت روانی، تشریح عوارض تنهایی، ارتقای توانایی‌های بین فردی اعضا از طریق تشکیل گروه‌های دو یا سه نفره و آموزش و تمرین کمک خواستن و کمک گرفتن |
| چهارم | مهارت‌های مقابله‌ای کارآمد | مرور خاطرات خوب و تلخ گذشته و بحث پیرامون آن، تشریح شیوه مقابله با مشکلات، آموزش راهکارهای مقابله‌ای مثبت و تمرین آن در گروه به شیوه نقش‌آفرینی |
| پنجم | مهارت‌های حل مسأله | بحث پیرامون شیوه جاری زندگی، آموزش انعطاف‌پذیری، آموزش راهکارهای حل مسأله، صحبت و یادآوری موفقیت‌هایی که در شرایط سخت کسب شده |
| ششم | پذیرش و امیدواری، رویارویی با ترس‌ها | یاددهی شیوه‌های پذیرش، تقویت و گسترش احساس امیدواری، رویارویی با ترس‌ها و پرهیز از رفتار اجتنابی، کنترل هیجانات |
| هفتم | برنامه‌ریزی | آموزش مهارت‌های داوطلب شدن و تمرین آن در گروه، آموزش و بحث درباره فعالیت‌های انرژی‌افزا و چگونگی افزودن آنها به فعالیت‌های روزانه |
| هشتم | شیوه‌های خودمراقبتی | مروری بر جلسات گذشته، آموزش شیوه‌های خودمراقبتی و انجام پس‌آزمون |

روش اجرا

پس از کسب مجوزها و موافقت‌های لازم برای انجام پژوهش در شهر اصفهان، مراحل ابتدایی اجرای پژوهش آغاز شد. جامعه آماری شامل سالمندان مرد شهر اصفهان بودند، بنابراین به صورت در دسترس مرکز خیریه سالمندان صادقیه (ع) انتخاب شد. از بین ۴۰۰ سالمند این مرکز ۱۵۰ نفر مرد بودند که با بررسی پرونده آنها، مشورت با مسئول فنی مرکز، مصاحبه و اجرای پیش‌آزمون، ۳۰ سالمند که بر اساس معیارهای ورود واجد شرایط بودند، انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل). سپس گروه آزمایش تحت آموزش تاب‌آوری طی یک دوره ۸ جلسه‌ای، هفته‌ای دو جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند، در حالی که گروه کنترل تا پایان پژوهش هیچ آموزشی دریافت نکردند. در پایان جلسات آموزش، هر دو گروه

جدول ۲

اطلاعات توصیفی مربوط به سازگاری اجتماعی و هدفمندی دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

| متغیرها | گروه آزمایش | | گروه کنترل | |
|-----------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| | پیش‌آزمون | پس‌آزمون | پیش‌آزمون | پس‌آزمون |
| سازگاری اجتماعی | میانگین (انحراف معیار) ۱۵/۸۷ (۷/۴۷) | میانگین (انحراف معیار) ۱۸/۶۷ (۷/۲۳) | میانگین (انحراف معیار) ۱۶/۹۳ (۷/۲۷) | میانگین (انحراف معیار) ۱۵/۲ (۵/۶۲) |
| هدفمندی | ۸۴ (۲۲/۷۴) | ۸۷/۱۳ (۲۳/۸۱) | ۷۸/۸ (۲۱/۹) | ۷۶/۶۷ (۲۱/۲۹) |

مجدد به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند. جهت رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش، ضمن توضیح کامل قوانین و شرایط گروه، گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفتند که جلسات آموزشی برای آنها نیز اجرا گردد. پروتکل آموزشی زیر نظر دکتری روان‌شناسی و توسط کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، در محل سالن اجتماعات مرکز اجرا گردید. لازم به ذکر است با توجه به شرایط تشویقی اعمال شده توسط پژوهشگر در گروه مذکور ریزش اتفاق نیفتاد. پرسشنامه‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ و روش آماری تحلیل کوواریانس تک‌متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها

ابتدا یافته‌های روان‌سنجی در رابطه با وضعیت نمرات متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۲ ارائه شده است.

براساس یافته‌های توصیفی میانگین نمرات سازگاری اجتماعی و هدفمندی در گروه آزمایش نسبت به کنترل افزایش بیشتری در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون داشته است. برای تحلیل یافته‌ها از روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد. یکی از مفروضه‌های تحلیل کوواریانس، بررسی همگونی واریانس دو گروه در پس‌آزمون می‌باشد که بدین منظور از آزمون همگونی واریانس لوین استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد که در متغیر سازگاری اجتماعی ($F=1/494, P>0/05$) و هدفمندی ($F=0/201, P>0/05$) سطح معناداری به دست آمده بزرگتر از ۰/۰۵ است، بنابراین مفروضه همگونی واریانس‌ها در هر دو متغیر پژوهش رعایت شده است.

برگسیون برای هر گروه باید یکسان باشد. اگر خطوط برگسیون ناهمگن باشند، آن‌گاه تحلیل کوواریانس مناسب نیست. با توجه به داده‌های بدست آمده، در ارتباط با متغیر سازگاری اجتماعی، مجموع و میانگین مجذورات ۱۲/۰۸۳، درجه آزادی ۱، $F=0/821$ و معنی‌داری ۰/۳۷۳ است. در ارتباط با متغیر هدفمندی مجموع و میانگین مجذورات ۵۹۲/۹۲۲، درجه آزادی ۱، $F=2/29$ و معنی‌داری ۰/۱۴۲ است. با توجه به نتایج و اینکه در این بررسی سطح معنی‌داری در هر دو متغیر بزرگتر از ۰/۰۵ است می‌توان گفت در هر دو متغیر پژوهش رابطه پیش‌آزمون با متغیر وابسته خطی است.

مفروضه مهم بعدی بررسی همبستگی ضرایب سن، تحصیلات و مدت اقامت با متغیرهای پژوهش است. نتایج بدست آمده نشان داد که متغیر سازگاری اجتماعی با سن، ضریب همبستگی $-0/368$ و سطح معناداری ۰/۰۴۵، با تحصیلات، ضریب همبستگی ۰/۲۰۲ و معنی‌داری ۰/۲۸۵

مفروضه مهم دیگر تحلیل کوواریانس، همگونی ضرایب برگسیون است. در حالی که این فرض وجود دارد که در تحلیل کوواریانس‌ها متغیرها در کل داده‌ها باید خطی باشند، این فرض نیز مطرح است که خطوط

ولی با در تحصیلات و مدت اقامت ضریب معنی‌داری بزرگتر از ۰/۰۵ است. می‌توان نتیجه گرفت که سن با هدفمندی و سازگاری اجتماعی رابطه معنی‌داری دارد ($P < ۰/۰۵$) و با توجه به ضرایب همبستگی تأثیر معکوس بر روی هر دو متغیر دارد، بنابراین در بررسی متغیرها علاوه بر پیش‌آزمون، متغیر سن نیز کنترل شده است. با توجه به تأیید بیشتر پیش‌فرض‌های آماری لازم هم چنین برابری تعداد در دو گروه، می‌توان از آزمون پارامتری تحلیل کوواریانس استفاده نمود.

و با مدت اقامت سالمندان در سرای سالمندان، ضریب همبستگی ۰/۰۸۷- و معنی‌داری ۰/۶۴۶ را داراست. همچنین هدفمندی در زندگی نیز با سن، ضریب همبستگی ۰/۴۷۹- و سطح معناداری ۰/۰۰۷، با تحصیلات، ضریب همبستگی ۰/۳ و معنی‌داری ۰/۱۰۸ و با مدت اقامت سالمندان در سرای سالمندان، ضریب همبستگی ۰/۰۵۲- و معنی‌داری ۰/۷۸۵ را دارا است. نتایج گویای آن است که دو متغیر سازگاری اجتماعی و هدفمندی با سن ضریب معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵ دارند

جدول ۳

نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه میانگین‌های نمرات احساس هدفمندی در زندگی برحسب عضویت گروهی

| متغیر | منبع تغییرات | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | معنی داری | اندازه اثر | توان آماری |
|------------------|--------------|---------------|------------|-----------------|---------|-----------|------------|------------|
| هدفمندی در زندگی | پیش‌آزمون | ۱۰۸۱۰/۸ | ۱ | ۱۰۸۱۰/۸ | ۸۳۳/۵۴۴ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۷ | ۱/۰۰۰ |
| | سن | ۰/۲۵۴ | ۱ | ۰/۲۵۴ | ۰/۰۲ | ۰/۸۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۰۵۲ |
| | عضویت گروهی | ۲۰۱/۹۷۷ | ۱ | ۲۰۱/۹۷۷ | ۱۵/۵۷۳ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۷۵ | ۰/۹۶۷ |

است. یعنی در حدود ۳۷/۵ درصد از واریانس هدفمندی در زندگی مربوط به عضویت گروهی و یا تأثیر آموزش تاب‌آوری است. توان آماری ۹۶/۷ درصدی نشان می‌دهد دقت آماری این آزمون مطلوب است علاوه بر این، حجم نمونه برای آزمایش این فرضیه کافی بوده است. میانگین‌های تعدیل شده هدفمندی در مرحله پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل به ترتیب ۸۴/۵۲ و ۷۹/۲۸ و خطای انحراف استاندارد آن ۰/۹۳۵ می‌باشد که نشان می‌دهد میانگین نمرات هدفمندی گروه آزمایش در پس‌آزمون بیشتر از گروه کنترل است.

نتایج تحلیل کوواریانس اثر آموزش تاب‌آوری بر افزایش احساس هدفمندی در زندگی در سالمندان سرای سالمندان در جدول ۳ ارائه شده است. در این تحلیل نیز به منظور مهار اثر اجرای پیش‌آزمون و ویژگی جمعیت‌شناختی سن بر نتایج نمرات پس‌آزمون، نمرات پیش‌آزمون و سن کنترل گردیده است. طبق جدول ۵، نمرات پیش‌آزمون هدفمندی در زندگی با پس‌آزمون آن رابطه معنی‌داری دارد ($P < ۰/۰۰۱$). به عبارت دیگر آموزش تاب‌آوری، هدفمندی سالمندان ساکن در سرای سالمندان را بهبود بخشیده است. میزان تأثیر این آموزش‌ها در مرحله پس‌آزمون ۰/۳۷۵ بوده

جدول ۴

نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه میانگین‌های نمرات سازگاری اجتماعی برحسب عضویت گروهی

| متغیر | منبع تغییرات | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | معنی داری | اندازه اثر | توان آماری |
|-----------------|--------------|---------------|------------|-----------------|--------|-----------|------------|------------|
| سازگاری اجتماعی | پیش‌آزمون | ۶۴۱/۷۹۹ | ۱ | ۶۴۱/۷۹۹ | ۴۲/۴۴۱ | ۰/۰۰۱ | ۰/۶۲ | ۱/۰۰۰ |
| | سن | ۱/۳۵۷ | ۱ | ۱/۳۵۷ | ۰/۰۹ | ۰/۷۶ | ۰/۰۰۳ | ۰/۰۶ |
| | عضویت گروهی | ۱۲۴/۴۰۷ | ۱ | ۱۲۴/۴۰۷ | ۸/۲۲۷ | ۰/۰۰۸ | ۰/۲۴ | ۰/۷۸۸ |

سالمندان ساکن در سرای سالمندان را بهبود بخشیده است. میزان تأثیر این آموزش‌ها در مرحله پس‌آزمون ۰/۲۴ بوده است، یعنی در حدود ۲۴ درصد از واریانس سازگاری اجتماعی مربوط به عضویت گروهی و یا تأثیر آموزش

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، نمرات پیش‌آزمون سازگاری با پس‌آزمون آن رابطه معنی‌داری دارد ($P < ۰/۰۵$). فرضیه فرعی دوم پژوهش تأیید می‌شود. به عبارت دیگر آموزش تاب‌آوری، سازگاری اجتماعی

تاب‌آوری است. توان آماری $78/8$ درصدی نشان می‌دهد دقت آماری این آزمون مناسب است علاوه بر این، حجم نمونه برای آزمایش این فرضیه کافی بوده است. میانگین تعدیل شده پس‌آزمون سازگاری اجتماعی در دو گروه آزمایش و کنترل به ترتیب $19/009$ و $14/86$ می‌باشد که نشان می‌دهد که میانگین نمرات سازگاری اجتماعی گروه آزمایش در پس‌آزمون بیشتر از گروه کنترل است.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به این موضوع که در ارتباط با پژوهش حاضر، پژوهش مشابهی یافت نشده است، همچنین ذکر این نکته که موضوع آموزش تاب‌آوری در قشر سالمند در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است، بنابراین بیشتر با توجه به پژوهش‌های مرتبط موجود و یافته‌های پژوهش حاضر به بحث در مورد آن می‌پردازیم. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر سازگاری و اجتماعی و هدفمندی سالمندان مرد شهر اصفهان انجام شد.

فرضیه اول این مطالعه مبنی بر اینکه مبنی بر اینکه آموزش تاب‌آوری بر هدفمندی در سالمندان مرد ساکن در سرای سالمندان موثر است، تأیید شد که این یافته با مطالعات نایگرن و همکاران (۲۰۰۵) که به بررسی تاب‌آوری، احساس یکپارچگی، هدفمندی در زندگی، تعلق خود در ارتباط با سلامت فیزیکی و روانی در سالمندان پرداخته اند، همچنین با مطالعه کاشانیان و خدابخشی کولائی (۲۰۱۵) که به بررسی اثربخشی مداخله گروه درمانی مثبت‌نگر بر معنای زندگی و رضایت از زندگی در میان سالمندان همسو است. بعضی از پژوهشگران این نظریه را دارند که هدفمندی با سلامت جسمی و روانی مرتبط است. در تبیین فرضیه اول می‌توان گفت، هدفمندی در زندگی مفهوم مهمی است که در روان‌شناسی مثبت‌گرا به آن پرداخته شده است. داشتن اهداف قوی با ایجاد تاب‌آوری برای مقابله و عبور از سختی‌ها برای افراد سودآور است. آگاهی داشتن نسبت به اهداف، برای افراد احساس جهت‌گیری و حفظ سلامت عاطفی و روانی را فراهم می‌آورد. روان‌شناسی مثبت‌نگر در سالمندان به طور عمده به تقویت توانایی‌ها و شایستگی‌های آنها متمرکز است. هدف افزایش هدفمندی و بهزیستی سالمندان و شکوفایی استعدادها می‌باشد. افراد برای جلوگیری از بیماری باید از توانایی‌هایی چون امید، خوش‌بینی، مهارت، پشتکار، انگیزش درونی و قابلیت روانی برخوردار باشند. در برنامه

آموزش تاب‌آوری تمرین‌هایی وجود دارد که بر هدفمندی تأثیر مثبت داشته است. یکی از فوایدی که در این زمینه مؤثر واقع بود، فن مرور خاطرات گذشته نام دارد. طی این مرحله سالمندان به یاد می‌آوردند که زندگی در گذشته نیز حوادث تلخ و شیرین به همراه داشته. این تکنیک به سالمندان کمک نمود که در ضمیر خودآگاه خود اهداف و معنای زندگی به خاطر بیاورند. همچنین ارائه تکالیف هدفمندی تأثیر بسیار مثبتی بر هدفمندی داشت. سالمندان تلاش نمودند با برنامه‌ریزی و دقت کافی به صورت هدفمند تکالیف محوله را انجام دهند. این فرآیند باعث هدفمندتر شدن زندگی آنها شد. همچنین طی جلسات آموزش‌ها و راهنمایی‌هایی در خصوص برنامه‌ریزی‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت برای انجام کارهای روزمره ارائه شد که به وضوح در تداوم شرایط ایجاد شده اثربخش بود. بی‌شک آموزش تاب‌آوری با تکیه بر نکات مثبت می‌تواند معنا و هدف در زندگی را اگر چه در سالمند کم‌رنگ شده باشد، تقویت کند. مبنای روان‌شناسی مثبت‌نگر شامل آموزش‌های تاب‌آوری در سالمندان اثربخش می‌باشد. بر اساس این توضیحات می‌توان افزایش احساس هدفمندی در زندگی را با آموزش‌های تاب‌آوری تبیین نمود.

فرضیه دوم پژوهش مبنی بر اینکه آموزش تاب‌آوری بر سازگاری اجتماعی سالمندان مرد ساکن در سرای سالمندان مؤثر است تأیید شد. که این یافته با مطالعات مشابه (تقی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۶) که طی پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی مؤثر است و پژوهش کینزل (۲۰۰۵) که به بررسی تاب‌آوری و سازگاری در سالمندان زن پرداخته و نتیجه‌گیری نموده که سازگاری به صورت مستقیم با تاب‌آوری ارتباط دارد، همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که سازگاری اجتماعی را با کلماتی مانند وفق، مدارا، سازش، آمیزش، همکاری، همزیستی مسالمت آمیز و امثال آن بیان می‌کنند. تاب‌آوری در پی آن است تا با تقویت نقاط قوت سالمندان، آنها را در برابر آسیب‌های روان‌شناختی مقاوم سازد. از این رو عواملی که موجب افزایش سازگاری می‌شود یکی از اساسی‌ترین سازه‌های موجود در مطالعه این رویکرد می‌باشد. تاب‌آوری با تأکید بر مقاومت درونی و مثبت‌نگری می‌تواند به افراد کمک کند تا در شرایط دشوار و استرس‌زا با فقدان‌ها و رنج‌ها سازگاری یابند. با نگاهی به پژوهش‌های مرتبط می‌توان دید

که سالمندان و به خصوص سالمندان سرای سالمندان رنج، فقدان، تنهایی، آسیب‌های روحی و کمبودهای عاطفی فراوانی را تجربه نموده‌اند. به صورت خودکار یکی از عوامل بسیار مهم در سازگاری سالمندان، تاب‌آوری در آنها است. در سالمندان سرای سالمندی با توجه به تغییر عمده در محیط زندگی، آموزش مهارت‌های تاب‌آوری بسیار مهم و حائز اهمیت است. نرمش و انعطاف منجر به سازگاری می‌شود. جلسات گروهی آموزش و تأثیر مستقیم خود گروه در افزایش مشارکت اعضا در فعالیت‌های گروهی، افزایش احساس تعلق به همراه همدلی و همراهی تأثیر مشهودی در افزایش سازگاری اجتماعی اعضا ایفا نمود. همچنین آموزش‌های اختصاصی صورت گرفته طی جلسات، من جمله آموزش مهارت‌های ارتباطی صحیح و کارآمد، تشویق مستمر به مشارکت در بحث‌های گروهی، ورزش‌های گروهی و غیره که در برنامه تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای داشته، تأثیر مستقیمی در افزایش سازگاری اجتماعی ایفا نمود. آموزش‌های تاب‌آوری با تقویت ویژگی‌های مثبت و ایجاد فضایی گروهی و دوستانه بر سالمندان تأثیر مثبتی دارد. پژوهش‌های مرتبط و همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که هیجان‌های مثبت سپری در برابر آسیب‌های روان‌شناختی است. با استناد به نتایج و مباحث مطرح شده، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های تاب‌آوری موجب افزایش سازگاری اجتماعی در سالمندان مرد می‌شود. در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که آموزش تاب‌آوری گروهی در ارتقای سازگاری اجتماعی و هدفمندی در سالمندان مؤثر است. ضروری است که در راستای ارتقای خصوصیات مثبت از جمله سازگاری اجتماعی و هدفمندی در سالمندان، با روش‌ها و آموزش‌های نوین و مناسب مداخلاتی صورت گیرد.

سالمندان کانون‌های بازنشستگی شرکت‌های مختلف اجرا گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهش در گروه‌های با تعداد جلسات و شرکت‌کنندگان بیشتر نیز اجرا شود تا اعتبار این روش با اطمینان بیشتری سنجیده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که با توجه به نو بودن مبحث آموزش تاب‌آوری و همچنین اثربخشی آن، این موضوع طی کارگاه‌هایی به روان‌شناسان، پرستاران و مشاورانی که با سالمندان در ارتباط هستند آموزش داده شود.

سپاس‌گزاری

نویسندگان مقاله بر خود لازم می‌دانند از کلیه سالمندان مرد و پرسنل زحمت‌کش سرای سالمندان شهر اصفهان که در اجرای این پژوهش همکاری لازم را انجام دادند تشکر و قدردانی نمایند.

منابع

- تقی‌نژاد، ز.، اقلیما، م.، عرشی، م. و پورحسین، پ. (۱۳۹۶). اثربخشی مداخله مددکاری گروهی با شیوه آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی سالمندان. *مجله روانبخشی*، ۱۸ (۳)، ۲۴۱-۲۳۰.
- چراغی، م.، فراهانی، ح. و عریضی، ح. (۱۳۸۹). تحلیل عوامل و هنجاریابی پرسشنامه هدف در زندگی. *مجله روانشناسی*، ۸۴، ۳۳۶-۳۰۷.
- حاج‌عبداللهی، سیمیا (۱۳۸۸). *سازگاری اجتماعی و عوامل مؤثر بر آن*، نشر بلور.
- عباسی، م.، ادای، ح. و حجتی، م. (۱۳۹۶). رابطه باورهای مذهبی و سلامت روانی از طریق واسطه‌گری هدفمندی در زندگی و ادراک پیری در معلمان بازنشسته. *فصلنامه روانشناسی پیری*، ۳، ۲۰۴-۱۹۵.
- قادری، د. و مصطفایی، ع. (۱۳۹۳). رابطه جهت‌گیری مذهبی و کیفیت زندگی در سالمندان مرد ساکن در خانه و ساکن در خانه سالمندان. *مجله سالمند*، ۹ (۱)، ۲۱-۱۴ و
- کردمیرزا نیکوزاده، ع. (۱۳۹۲). *تاب‌آوری: مفاهیم، نظریه‌ها، مدل‌ها و کاربردها*. نشر آبژ.
- گزیده نتایج سرشماری عمومی نفوس و مسکن، (۱۳۹۵). <http://www.amar.org.ir>
- میکاییلی، ف. و امام‌زاده مددی، ز. (۱۳۸۷). رابطه هوش هیجانی اجتماعی و سازگاری اجتماعی در دانشجویان دارای حکم انطباطی و مقایسه آن با دانشجویان بدون حکم. *فصلنامه علمی پژوهشی تبریز*، ۳ (۱۱)، ۳۵-۲۳.

- Kashanian, F., Khodabakhshi Koolae, A. (2015). Effectiveness of Positive Psychology Group Interventions on Meaning of Life and Life Satisfaction among Older Adults. *Elderly Health Journal*, 1(2):68-74. [Persian]
- Kinsel, B. (2005). Resilience as Adaptation in Older Women. *Journal of Women Aging*, 17(3), 23-39. doi: 10.1300/J074v17n03_03
- Kooshyar H, Ghanbari Hashemabadi B A, Esmaili H, Parvandi Z, Ghandeharian F, Habibi R. (2012). Effects of Group Reminiscence Therapy on Disability of Nursing Home Residents in Mashhad –Iran 1390. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*. 7 (3), 21-29. [Persian]
- Kordmirza Nikoozade, A. (2012). *Resilience: concepts, theories, models and applications*. Abje Pub. [Persian]
- Lim, C., & Putnam, R. D. (2010). Religion, social networks, and life satisfaction. *American Sociological Review*, 75(6), 914-933.
- Meichenbaum, D. (2015). *Ways of Bolstering Resilience in Older Adults*. University of Waerloo, Melissa Institute for Violence Prevention.
- Mikaeily Monie, F. & Madadi Emamzade, Z. (2007). The Relationship Between Emotional-Social Intelligence and Social Adjustment in Students with Discipline and Comparison with Students without in Orumie University. *Journal of Modern Psychological Research Tabriz University*, 3(11), 99-121. [Persian]
- Molajafar H, Pour-Sharifii H, Meschi F, Bermas H, Tajeri B. (2017). Effectiveness of Protocol based on Integrated View on Psychological Distress in Elderly. *Journal of Arak University of Medical Sciences*, 20(3), 88-97.
- Moran, S. (2009). Purpose: Giftedness in intrapersonal intelligence. *High Ability Studies*, 20, 143-159.
- Musich, S., Wang, S. S., Kraemer, S., Hawkins, K. (2017). Purpose in life and positive health outcomes among older adults. *Journal of population health management*, 12(34), 76-85.
- Selected Results of the General Population and Housing Census in Iran (2016). <http://www.amar.org.ir>
- Serretti, A., Chiesa, A., Souery, D., Calati, R., Sentissi, O., & Kasper, S. (2013). Social adjustment among treatment responder
- یزدانبخش، ک. (۱۳۹۴). اثربخشی مرور زندگی بر افزایش سازگاری اجتماعی سالمندان بازنشسته. *مجله روانشناسی پیری*، ۱ (۳)، ۱۷۹-۱۸۵.
- Abbasi, M., Adavi, H. & Hojati, M. (2016). Relationship between Religious Beliefs and Psychological Health through Purposefulness Intermediation in Life and Aging Perception in Retired Teachers. *Journal of Aging Psychology*, 2(3), 195-204. [Persian]
- Bell, H. M. (1962). *Adjustment Inventory Manual*. Palo Alto, Calif., Consulting Psychologists Press.
- Bonano, G.A., Coifman, K.G. (2010). When distress does not become depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 119, 217-233.
- Bronk, K.C. (2014). *Purpose in life: A critical component of optimal youth development*. New York, NY: Springer Science. doi: 10.1007/978-94-007-7491-9.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1969). *Manual of instructions for the Purpose-in-Life Test*. Munster: Psychometric Affiliates.
- George, N. I., & Ukpong, D. E. (2012). Adolescents' sex differential social adjustment problems and academic performance of junior secondary school students in Uyo Metropolitan City. *International Journal of Business and Social Science*, 19(3), 245-251.
- Ghaderi D, Mostafae A. (2014). A Study on the Relationship Between Religious Orientations and Quality of Life Among Elderly Men Living in Nursing Homes and Those Living With Their Families in Tabriz. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 9 (1), 14-21. [Persian]
- Harji O., Sanderz K. & Dixon D., (2011). *Social skills in interpersonal communication* [Kh. Beigy, M. Firoozbakht, Persian trans.]. Tehran: Roshd. [Persian]
- Hedberg, P., Gustafson, Y. & Brulin, C., (2010). Purpose in Life among Men and Women Aged 85 Years and Older. *The International Journal of Aging and Human Development*, 70(3), 213-229.
- Jivraj, S., Nazroo, J., and Barnes, M. (2012). *Change in social detachment in older age in England. The Dynamics of Ageing: Evidence from the English Longitudinal Study of Ageing 2002-10*, 48-98. London: Institute for Fiscal Studies.

- patients with mood disorders. *Journal of Affective Disorders*, 150, 961-966.
- Taghinezhad Z, Eghlima M, Arshi M, Pourhossein Hendabad P. (2017). Effectiveness of Social Skills Training on Social Adjustment of Elderly People. *Jrehab*, 18(3), 230-241. [Persian]
- Yazdanbakhsh, K. (2015). Effects of life review on social adjustment of retirees' elderly persons. *Journal of Ageing Psychology*. 1(3), 179-185. [Persian]
- Wellenzohn, S., Proyer, R. T., Ruch, W. (2016). How do positive psychology work? *Journal of Personality and Individual Difference*, 96, 1-6.