

The Effectiveness of Positivism Training on the Life Satisfaction and Character Strengths in the Elderly Men

Mohammad Rahim Bahiraei 

Islamic Azad University, Dezful

Homayoon Haroon Rashidi  

Islamic Azad University, Dezful

Receive: 26.08.2020

Acceptance: 28.09.2020

Keywords: Character strengths, life satisfaction, positivism training, elderly

How to cite this article:
Bahiraei, M. R., & Haroon Rashidi, H. (2020). The Effectiveness of positivism training on the life satisfaction and character strengths in the elderly men. *Aging Psychology*, 6(2), 179-189.

Abstract

The phenomenon of aging is the result of the natural course of time that results in physiological, psychological and social changes. Maintaining the ability and life satisfaction of the elderly, despite the inevitable changes in their condition, can be effective in promoting communities. Therefore, the purpose of this study was to consider the effectiveness of positivism training on life satisfaction and character strengths in the elderly men. It was a quasi-experimental study with pretest, posttest and control group design. The statistical population of the study included all elderly men who were retirees of Oil Company in Khoram Abad in 2020. The samples of this study consisted of 30 men elderlies (60-70 age) selected using convenience sampling and according to inclusion criteria. The experimental group received eight ninety-minute sessions during two months while the control group didn't receive any intervention during conducting the study. The applied questionnaires in the study included Character Strengths Scale and Life Satisfaction Scale. Data were analyzed using univariate analysis of covariance in SPSS-22 software. The results showed that there was significant difference between experimental and control groups in terms of life satisfaction and character strengths ($P < 0.001$). In other words, positivism training resulted in life satisfaction and character strengths in the elderly men. According to the findings of the current study, positivism training can be suggested as an effective method in order to increase life satisfaction and character strengths in the elderly men.

Mohammad Rahim Bahiraei, Department of Psychology, Dezful Branch, Islamic Azad University, Dezful, Iran; Homayoon Haroon Rashidi, Assistant Professor of Psychology, Department of Psychology, Dezful Branch, Islamic Azad University, Dezful, Iran.

✉ Correspondence concerning this article should be addressed to Homayoon Haroon Rashidi Assistant Professor of Psychology, Department of Psychology, Dezful Branch, Islamic Azad University, Dezful, Iran.

Email: haroonrashidi2003@yahoo.com



اثربخشی مداخله مثبت‌نگر بر رضایت از زندگی و توانمندی منش در مردان سالمند



محمد رحیم بحیرایی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول



همایون هارون رشیدی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول

چکیده

دریافت: ۱۳۹۹/۰۶/۰۵

پذیرش: ۱۳۹۹/۰۷/۰۸

پدیده سالمندی نتیجه سیر طبیعی زمان است که منجر به تغییرات فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی می‌شود. حفظ توانمندی و رضایت از زندگی سالمندان با وجود تغییرات غیر قابل اجتناب در شرایط آنان می‌تواند در ارتقای جوامع مؤثر باشد. بنابراین این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی مداخله مثبت‌نگر بر رضایت از زندگی و توانمندی منش سالمندان انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش کلیه سالمندان بازنشسته شرکت نفت شهر خرم‌آباد در سال ۱۳۹۸ بودند. حجم نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر مرد سالمند (۶۰ تا ۷۰ سال) بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس و با توجه به ملاک‌های ورود به مطالعه انتخاب شدند. گروه آزمایش مداخله آموزشی را طی ۸ هفته و ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. پرسش‌نامه‌های مورد استفاده در این پژوهش شامل رضایت از زندگی دینر و همکاران و توانمندی منش پترسون و سلیگمن بود. داده‌ها با تحلیل کوواریانس تک متغیره، با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و سطح معناداری ۰/۰۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد بین گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر رضایت از زندگی و توانمندی منش تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($P < 0.001$). به عبارت دیگر مداخله مثبت‌نگر باعث افزایش رضایت از زندگی و توانمندی منش سالمندان شد. منطبق با یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان مداخله مثبت‌نگر را به عنوان یک روش کارا جهت افزایش رضایت از زندگی و توانمندی منش سالمندان پیشنهاد داد.

کلیدواژه‌ها: توانمندی منش، رضایت از زندگی، مداخله مثبت‌نگر، سالمندان

نحوه ارجاع‌دهی به مقاله:

هارون رشیدی، ه، بحیرایی، م. ر، (۱۳۹۹). اثربخشی مداخله مثبت‌نگر بر رضایت از زندگی و توانمندی منش در مردان سالمند. *روان‌شناسی پیری*، ۶(۲)، ۱۸۹-۱۷۹.

محمد رحیم بحیرایی، دانش آموخته گروه روان‌شناسی، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران؛ همایون هارون رشیدی استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران.
✉ مکاتبات مربوط به این مقاله باید خطاب به همایون هارون رشیدی استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران باشد.

پست الکترونیکی: haroon_rashidi2003@yahoo.com

ارتباط گسترده رضایت از زندگی با تعدادی از رفتارها و حالات روان‌شناختی مهم از جمله افسردگی، اضطراب و عزت‌نفس می‌باشد (سعادت‌خواه و همکاران، ۱۳۹۶). به نظر می‌رسد که با افزایش سن، سازگاری و عملکرد افراد مسن دچار اختلال شده و این عامل موجب سطوح پایین‌تری از رضایت از زندگی می‌شود (رودریگز و همکاران، ۲۰۱۷). در همین ارتباط محمدی‌مهر و همکاران (۱۳۹۷) نشان دادند رضایت‌مندی از زندگی در سالمندان شهر اصفهان در حد مطلوب نیست. بنابراین الزام برنامه‌ریزی برای افزایش رضایت از زندگی این گروه سنی نمود بیشتری پیدا می‌کند. همچنین نتایج صادق‌مقدم و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که رضایت از زندگی در ۷۱/۹ درصد از سالمندان شهر گناباد در سطح متوسط است، و تنها ۱۶/۸ درصد از سالمندان دارای رضایت از زندگی در سطح زیاد می‌باشند. در پژوهش سلیمی و همکاران (۱۳۹۳) فقط ۱۵/۲ درصد سالمندان شهر اهواز رضایت از زندگی بالا را گزارش کردند. شریفیان و رضایی (۱۳۹۶) نشان دادند سالمندان سرای سالمندان عمومی در زمینه سه متغیر رضایت از زندگی، قابلیت و سلامت عمومی، وضعیت مناسب‌تری از سالمندان سرای سالمندان خصوصی دارند. باقری‌نسامی و همکاران (۱۳۹۲) نشان دادند رضایت از زندگی سالمندان با حمایت اجتماعی و خودکارآمدی رابطه مستقیم دارد. نارضایتی از زندگی، به سرعت به شیوه تفکر نوعی ما درباره جهان، تبدیل می‌شود. به منظور جلوگیری از ایجاد این رویه فکری و جایگزین ساختن رضایت از زندگی افراد جامعه بویژه سالمندان باید از عوامل مؤثر بر آن و چگونگی افزایش این سازه مطلع شد.

آنچه در اصل میزان رضایت از زندگی افراد را مشخص می‌سازد، نوع نگرش آنها نسبت به رویدادهایی است که تجربه می‌کنند. ویژگی‌های شخصیتی از جمله عواملی هستند که نقش مهمی در تعیین نگرش‌های ما دارند. به نظر می‌رسد ویژگی‌های شخصیتی مثبت که به آنها توانمندی منش^۲ گفته می‌شود، از طریق تأثیری که بر نگرش‌های افراد نسبت به زندگی می‌گذرانند، می‌توانند سطح رضایت از زندگی را تغییر دهند (بیات ریزی و همکاران، ۱۳۹۹). پترسون و سلیگمن، (۲۰۰۴) توانمندی منش را به عنوان زیرمجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی تعبیر می‌کنند که از نظر اخلاقی ارزشمند هستند. بر اساس

سالمندی یک پدیده حیاتی و فرآیندی است که در تمام موجودات زنده، از جمله انسان را در بر می‌گیرد و در آن تغییرات فیزیولوژیکی و روانی در بدن رخ می‌دهد (نظری و همکاران، ۱۳۹۸). دوران سالمندی و اختلالات جسمانی و روانی مرتبط با آن از موضوعاتی است که هزینه‌های اقتصادی و اجتماعی را متحمل جامعه می‌کند. از این رو، ضرورت پیشگیری و درمان این وضعیت‌ها برای پژوهشگران و مسئولان حائز اهمیت است. بنابر آمار ارائه شده سازمان بهداشت جهانی، نسبت افراد سالمند بیش از ۶۰ سال، سه برابر شده است و برآورد می‌شود این جمعیت از نرخ ۱۱ درصد در سال ۱۹۵۰، به چیزی حدود ۳۰ درصد از جمعیت جهان در سال ۲۰۵۰ برسد (طاهری و ایراندوست، ۱۳۹۸). در ایران بر اساس سرشماری نفوس و مسکن سال ۱۳۹۵ افراد ۶۰ سال و بالاتر، ۹/۳ درصد از جمعیت را تشکیل می‌دهد و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۱۴۳۰، ۳۳ درصد از آن، بالای ۶۰ سال باشد (محمودی، ۱۳۹۵) که توجه به مسائل سالمندان را برجسته می‌کند.

افرادی که در سنین کهولت و از کار افتادگی قرار می‌گیرند در بیشتر موارد مشکلات متعددی از قبیل تنهایی، بیماری جسمی، مشکلات اقتصادی و غیره را تجربه می‌کنند که این شرایط بر رضایت آنها از زندگی تأثیر می‌گذارد. رضایت از زندگی^۱ مفهوم ذهنی و منحصر به فردی برای هر انسان است و به ارزیابی‌های شناختی فرد از زندگی‌اش اشاره دارد (یی و همکاران، ۲۰۱۲). همچنین رضایت از زندگی بازتاب میان آرزوهای شخص و وضعیت فعلی او است. به بیان دیگر هرچه شکاف میان سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی او بیشتر شود، رضایت‌مندی او کاهش می‌یابد (مؤمنی و رفیعی، ۱۳۹۷). رضایت از زندگی مفهومی پایدار و فراگیر است که احساس و نظر کلی مردم جامعه را درباره جهانی که در آن زندگی می‌کنند، منعکس می‌کند. دینر و همکاران (۱۹۹۹) رضایت از زندگی را نشانه‌ای بارز از سازگاری موفقیت‌آمیز فرد با تغییر در موقعیت‌های گوناگون زندگی تعریف می‌کنند. استرازدین و بروم (۲۰۰۸) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که سلامت جسمانی مناسب، توانایی فعالیت بدون کمک دیگران، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و درآمد مناسب از جمله عواملی هستند که در دوره سالمندی باعث افزایش رضایت از زندگی می‌شوند. همچنین نتایج مطالعات متنوع حاکی از

² strengths of character

¹ life satisfaction

رویکردهای قبلی به مطالعه هیجان‌ها و ویژگی‌های مثبت در انسان‌ها می‌پردازد و بیشتر متوجه نقاط قوت و استعداد‌های ذاتی آنها می‌باشد (فرنام، ۱۳۹۵). سکولر (۲۰۱۲) در پژوهش خود گزارش نمود که روان‌شناسی مثبت‌نگر با تمرکز بر هیجان‌ات مثبت، ویژگی‌های مثبت و موقعیت‌های مثبت یک وسیله خوب برای یک زندگی خوب است. وی علاوه بر این دریافت که مداخلات مثبت‌نگر، باعث افزایش بهزیستی روانی می‌شود. فرنام (۱۳۹۵) نشان داد آموزش مثبت‌اندیشی موجب افزایش کیفیت زندگی و امید به زندگی سالمندان شده است. صیادی‌سیرینی و همکاران (۱۳۹۵) نشان دادند آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر ارتقای بهزیستی روان‌شناختی و کاهش احساس تنهایی زنان سالمند مؤثر است. بنیسی (۱۳۹۸) نیز نشان داد آموزش مثبت‌نگری باعث افزایش بهزیستی ذهنی، فراهیجان مثبت و توانایی خود‌مدیریتی در زنان سالمند می‌شود. توکلی و همکاران (۱۳۹۸) نشان دادند روان‌شناسی مثبت‌نگر بر کاهش ادراک درد و اضطراب مرگ سالمندان اثربخش است. همچنین در مطالعه هو و همکاران (۲۰۱۴) نتایج نشان داد مداخلات مبتنی بر مثبت‌اندیشی بر شادکامی، افسردگی و رضایت از زندگی در افراد سالمند اثربخش است. مطالعه صفری و اکبری (۲۰۱۸) نیز نشان داد آموزش مبتنی بر مثبت‌اندیشی باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی سالمندان می‌شود.

سالمندی به عنوان یکی از دوران زندگی، مرحله‌ای مهم و اثرگذار در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی یک ملت می‌باشد. افراد سالمند، علاوه بر تغییرات بیولوژیکی و فیزیولوژیکی که در بدن رخ می‌دهد، با رویدادهای مهم زندگی از قبیل بازنشستگی، مرگ دوستان و اعضای خانواده، رفتن به خانه جدید و عقب‌نشینی از فعالیت‌های اجتماعی و تغییراتی در روابط اجتماعی و وضعیت مالی مواجه می‌شوند. از آنجا که یکی از روش‌های مؤثر در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی، مداخله روان‌شناسی مثبت‌نگر است و با توجه به جمعیت روزافزون سالمندان و پژوهش‌های اندک درباره اثربخشی مداخلات مثبت‌نگر بر توانمندی منش و رضایت از زندگی سالمندان، این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی مداخله مثبت‌نگر بر توانمندی منش و رضایت از زندگی سالمندان انجام شد. بنابراین فرضیه‌های این مطالعه عبارتند از این که (۱) مداخله مثبت‌نگر بر توانمندی منش سالمندان مؤثر است و (۲)

نظریات لینی و هرینگتون (۲۰۰۶) توانمندی‌ها، راه‌های فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن به طور طبیعی و آسان توسط یک فرد است که توانایی و عملکرد بالایی را فراهم می‌سازد. با وجود این که توانمندی‌ها مشابه استعدادها هستند، تفاوت‌های مهمی نیز وجود دارند.

توانمندی به دلایل اخلاقی و ذاتی ارزشمند است درحالی که استعدادها به واسطه نتایج ملموس آنها ارزش پیدا می‌کنند (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴). توانمندی‌های منش در شش طبقه دسته‌بندی می‌شوند که عبارتند از خرد و دانش، شجاعت، عدالت، انسانیت، میانه‌روی و معنویت (داسون و اوستین، ۲۰۱۴). برخی از توانمندی‌های انسان که به منش و سرشت او مربوط می‌شود جنبه روانی داشته و به افراد کمک می‌کند تا حوادث بالقوه را کم‌تر تهدیدکننده تصور کنند و یا واکنش‌های خود را نسبت به این گونه حوادث کنترل کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که توانمندی‌های منش انسان با کاهش علائم جسمی و روانی استرس، همبستگی مثبت داشته و همچنین این توانمندی‌ها تأثیر مثبتی بر سلامتی روانی دارد. نتایج مطالعه ایسلزاکووا (۲۰۱۲) اهمیت رابطه بهزیستی و توانمندی منش را نشان داد و بر اهمیت تمرکز مداخلات مثبت‌نگر بر دانش بهتر و استفاده از توانمندی منش و فضائل اشاره می‌کند. پارک و همکاران (۲۰۰۴) در پژوهشی به بررسی رابطه بین توانمندی‌های منش و رضایت از زندگی در نمونه‌ای از سالمندان اسپانیایی پرداختند. نتایج نشان داد که توانمندی‌های منش با رضایت از زندگی رابطه معناداری دارند. در پژوهشی دیگر که بر روی دو نمونه بزرگسالان سوئیسی و آمریکایی توسط پرپور و همکاران (۲۰۱۳) انجام شد، در هر دو گروه، فضیلت‌های تعالی، انسانیت و شجاعت نیرومندترین رابطه را با رضایت از زندگی دارند.

روان‌شناسی مثبت‌نگر یکی از روش‌های برگرفته از موج سوم روان‌درمانی و مؤثر در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی است که بر شناسایی و پرورش نقاط قوت و توانمندی‌ها با هدف ارتقای سلامت تأکید دارد (مورلی، ۲۰۱۵). هدف این رویکرد افزایش احساسات مثبت از طریق افزایش شادی، تعامل در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی است (رشید و همکاران، ۲۰۱۳). روان‌شناسی مثبت‌نگر در عمل به دنبال آن است که به افراد کمک کند توانمندی‌ها و شایستگی‌های خود را پرورش دهند تا به سلامت‌روانی دست یابند. این رویکرد به عنوان متمم

مداخله مثبت‌نگر بر رضایت از زندگی سالمندان مؤثر است.

روش

طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش اجرا، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش تمامی مردان سالمند بازنشسته شرکت نفت شهر خرم‌آباد بودند. از بین جامعه آماری به شیوه نمونه‌گیری در دسترس، ۳۰ نفر از مردان سالمند که شرایط ورود به پژوهش را داشتند، انتخاب و به صورت تصادفی و مساوی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت بود از (۱) کسب نمره پایین‌تر از میانگین در مقیاس‌های رضایت از زندگی توانمندی‌های منش، (۲) سن بالای ۶۰ سال، (۳) داشتن سواد خواندن و نوشتن، (۴) نداشتن نقص عضو، (۵) نداشتن اختلالات شناختی حاد و (۶) تمایل جهت شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل (۱) انصراف از ادامه همکاری، (۲) امتناع از تکمیل کردن پرسش‌نامه‌ها، میانگین سنی گروه آزمایش ۶۶/۱۱ و میانگین سنی گروه کنترل ۶۷/۵ بود. در گروه آزمایش، ۴ نفر (۲۷ درصد) دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۸ نفر (۵۳ درصد) لیسانس و ۳ نفر (۲۰ درصد) فوق لیسانس داشتند. در گروه کنترل، ۳ نفر (۲۰ درصد) دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۳ نفر (۲۰ درصد) فوق دیپلم، ۷ نفر (۳۵ درصد) لیسانس و ۲ نفر (۱۳ درصد) فوق لیسانس داشتند.

ابزار

مقیاس رضایت از زندگی^۱. مقیاس رضایت از زندگی توسط دینر و همکاران (۱۹۸۵) ساخته شد و دارای ۵ زیرمقیاس است. شرکت‌کننده به هر یک از سؤالات توسط یک مقیاس ۷ ارزشی از (۷ کاملاً موافقم) تا (۱ کاملاً مخالفم) پاسخ می‌دهد. به گونه‌ای که دامنه احتمالی نمره‌ها از ۵ رضایت پایین تا ۳۵ رضایت بالا متغیر خواهد بود. نمره بالاتر نشان دهنده رضایت بیشتر فرد از زندگی است. دینر و همکاران (۱۹۸۵) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضریب پایایی پرسش‌نامه را ۰/۸۷ گزارش کرده است. در ایران؛ بیانی و همکاران (۱۳۸۶) روایی و پایایی این مقیاس را مورد مطالعه قرار داده‌اند. پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با روش بازآزمایی ۰/۶۹ به

دست آمد. روایی سازه مقیاس از طریق روایی همگرا با استفاده از فهرست شادکامی آکسفورد و فهرست افسردگی یک برآورد شد. این مقیاس همبستگی مثبت با فهرست شادکامی آکسفورد و همبستگی منفی با فهرست افسردگی یک نشان داد (بیانی و همکاران، ۱۳۸۶). در پژوهش حاضر پایایی پرسش‌نامه به شیوه آلفای کرونباخ ۰/۸۳ بدست آمد. **مقیاس توانمندی منش**^۲. مقیاس توانمندی منش توسط پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) ساخته شد و دارای ۲۴ گویه است. شرکت‌کننده به هر یک از سؤالات توسط یک مقیاس ۵ ارزشی از (۵ کاملاً موافقم) تا (۱ کاملاً مخالفم) پاسخ می‌دهد. به گونه‌ای که دامنه احتمالی نمره‌ها از ۲۴ تا ۱۲۰ متغیر خواهد بود. نمره بالاتر نشان دهنده توانمندی منش بالاتر است. پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضریب پایایی پرسش‌نامه را ۰/۷۰ گزارش کرده است. همچنین پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) در پژوهشی در آلمان روایی این ابزار را رضایت‌بخش به دست آوردند. مظلومی و همکاران (۱۳۹۸) پایایی مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر پایایی پرسش‌نامه به شیوه آلفای کرونباخ ۰/۷۹ بدست آمد.

پروتکل درمانی. محتوای جلسه درمانی که از بسته درمانی سلیگمن (۲۰۰۶) اقتباس شده، برای ۸ جلسه طراحی شده است و در جدول ۱ قابل مشاهده است.

روش اجرا

برای انجام پژوهش پس از هماهنگی و اخذ مجوزهای لازم از مسئولان پژوهشی دانشگاه و کانون بازنشستگان شرکت نفت شهر خرم‌آباد، ابتدا برای افراد جامعه پژوهش علاوه بر بیان هدف و اهمیت پژوهش، درباره رعایت نکات اخلاقی اطمینان خاطر داده شد و آنان رضایت‌نامه شرکت آگاهانه و داوطلبانه در پژوهش را امضاء کردند. ابتدا مقیاس‌های رضایت از زندگی و توانمندی منش به عنوان پیش‌آزمون، توسط تمامی سالمندان دارای ملاک ورود به پژوهش پاسخ داده شد. سپس گروه آزمایش، طی ۸ هفته و در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در کلاس‌های مداخله مثبت‌نگر که توسط پژوهشگر در یک مرکز خدمات روان‌شناختی صورت گرفت، شرکت کردند و طی این مدت گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نکرد. بعد از اتمام جلسات

² Character Strengths Scale

¹ Satisfaction With Life Scale

با شرکت کننده به صورت محرمانه در نظر گرفته شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ تجزیه و تحلیل شد.

مداخله، مقیاس‌های رضایت از زندگی و توانمندی منش به‌عنوان پس‌آزمون، توسط شرکت کنندگان تکمیل شد. پس از پایان پژوهش، جهات رعایت اصول اخلاقی، درمان برای گروه کنترل نیز اجرا شد. همچنین همه موارد مرتبط

جدول ۱

جلسات آموزشی؛ هدف و محتوای کلی آن (سلگمن، ۲۰۰۶)

جلسه	هدف	محتوا
اول	معرفه، آشنایی با مفهوم مثبت نگر، انجام پیش‌آزمون	آشنایی با اعضاء، برقراری ارتباط اولیه، ارائه اطلاعات لازم درباره دوره آموزشی، اهداف و ویژگی‌ها و ارزیابی هدف، انجام پیش‌آزمون
دوم	آموزش مهارت‌های شادکامی و پیرامون اجتماعی بودن	ارائه مطالبی در رابطه با نقش سازه‌های روانشناسی مثبت نگر در زندگی و راه‌های رسیدن به آن، بحث در مورد مفهوم و دایره شادکامی
سوم	معرفی مدل فرآیند قدردانی	نوشتن ویژگی‌های خوب فرد و بحث راجع به آنها، تأکید بر روابط بین‌فردی سالم، آموزش تعهد و مسئولیت‌پذیر بودن، تبیین مفهوم، فواید و روش‌های ابراز قدردانی و سپاس‌گزاری
چهارم	معرفی مدل فرآیند بخشودگی	بحث و گفتگو با اعضا در مورد بخشش، فرایند آن و تمرین نوشتن نامه بخشش دستورالعمل برای نوشتن نامه بخشش برای جلسه بعد.
پنجم	معرفی مفهوم امید و امید افزایی (هدفمندی)	بحث در مورد مفهوم و اهمیت امید کمک به اعضاء برای تقسیم کردن زندگی به حیطه‌های مختلف و شناسایی موانع رسیدن به اهداف و شیوه‌ی برطرف کردن موانع
ششم	عزت نفس و خودکارآمدی	تبیین مفهوم و فواید عزت نفس و خودکارآمدی تبیین راهبردهایی برای ارتقای عزت نفس و خودکارآمدی و راهبردهای کنار آمدن مثبت
هفتم	معنادار بودن زندگی و توکل به خدا	بحث در مورد مفهوم و اهمیت توکل به خدا تبیین مفهوم و فواید معنادار بودن زندگی نقش اهداف در معنادار بودن زندگی، ترغیب کردن افراد به پیدا کردن معنا در زندگی
هشتم	جمع‌بندی جلسات و اختتام	تشکر از اعضاء، ارائه خلاصه مطالب جلسات به اعضاء، تکمیل پرسش‌نامه‌های پس‌آزمون

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی متغیرهای مطالعه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲

اطلاعات توصیفی مربوط به توانمندی منش و رضایت از زندگی دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
توانمندی منش	میانگین (انحراف معیار) ۶۱/۳۳ (۷/۶۱)	میانگین (انحراف معیار) ۸۲/۱۹ (۹/۴۰)	میانگین (انحراف معیار) ۶۰/۵۲ (۶/۸۲)	میانگین (انحراف معیار) ۶۱/۸۰ (۶/۳۵)
رضایت از زندگی	میانگین (انحراف معیار) ۱۲/۵۹ (۸/۴۱)	میانگین (انحراف معیار) ۱۹/۸۲ (۴/۶۴)	میانگین (انحراف معیار) ۱۳/۲۰ (۳/۳۶)	میانگین (انحراف معیار) ۱۳/۴۳ (۳/۶۶)

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که دو گروه پژوهش در تمامی متغیرهای مورد مطالعه در مرحله پیش‌آزمون تفاوت‌های چشم‌گیری با یکدیگر نداشته‌اند، چرا که میانگین و انحراف استاندارد گروه‌ها، تقریباً به هم نزدیک بوده است اما در مرحله پس‌آزمون، میانگین و انحراف استاندارد، گروه آزمایش در متغیرهای توانمندی منش و رضایت از زندگی تغییرات محسوسی داشته است. با توجه به طرح پژوهشی حاضر از آزمون تحلیل کوواریانس برای تجزیه نتایج اصلی استفاده شد. در همین راستا ابتدا برای بررسی همگونی واریانس دو گروه در مرحله پس‌آزمون، از آزمون همگونی واریانس‌های لوین استفاده شد. آزمون لوین محاسبه شده در مورد متغیرهای توانمندی منش

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که دو گروه پژوهش در تمامی متغیرهای مورد مطالعه در مرحله پیش‌آزمون تفاوت‌های چشم‌گیری با یکدیگر نداشته‌اند، چرا که میانگین و انحراف استاندارد گروه‌ها، تقریباً به هم نزدیک بوده است اما در مرحله پس‌آزمون، میانگین و انحراف استاندارد، گروه آزمایش در متغیرهای توانمندی منش و رضایت از زندگی تغییرات محسوسی داشته است. با توجه به طرح پژوهشی حاضر از آزمون تحلیل کوواریانس برای تجزیه نتایج اصلی استفاده شد. در همین راستا ابتدا برای بررسی همگونی واریانس دو گروه در مرحله پس‌آزمون، از آزمون همگونی واریانس‌های لوین استفاده شد. آزمون لوین محاسبه شده در مورد متغیرهای توانمندی منش

توانمندی منش $[F(1,28) = 1/0.5 P = 0/211 > 0/01]$ و رضایت از زندگی $[F(1,28) = 1/19 P = 0/283 > 0/01]$ بود. جهت بررسی پیش‌فرض توزیع نرمال متغیرهای وابسته از آزمون شاپیرو وایک استفاده شد. مطابق نتایج این آزمون توزیع نرمال در متغیرها وجود دارد چرا که Z به دست آمده در سطح $0/05$ معنی‌دار نمی‌باشد. از آنجا که پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس محقق شد، نتایج در جدول ۳ آمده است.

$[F(1,28) = 1/0.9 P = 0/302 > 0/05]$ و رضایت از زندگی $[F(1,28) = 1/16 P = 0/136 > 0/05]$ معنی‌دار نبود، بنابراین مفروضه همگونی واریانس‌ها تأیید شد. همچنین مفروضه مهم تحلیل کوواریانس یعنی همگونی ضرایب رگرسیون از طریق بررسی اثر تعاملی متغیر مستقل و پیش‌آزمون هر متغیر وابسته بر پس‌آزمون آن انجام شد که نتایج حاکی از معنادار نبودن میزان F در سطح $0/05$ در متغیرهای

جدول ۳

نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری تفاوت دو گروه در نمرات توانمندی منش و رضایت از زندگی

متغیرهای وابسته	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	آماره F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
توانمندی منش	پیش‌آزمون	۳۱/۸۵	۱	۳۱/۸۵	۵/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۱۲۶
	عضویت گروهی	۴۲۹/۷۵	۱	۴۲۹/۷۵	۶۴/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۸۳۴
	خطا	۲۲۷/۶۹	۲۷				
رضایت از زندگی	پیش‌آزمون	۵۲/۳۱	۱	۵۲/۳۱	۱۹/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۲۴۷
	عضویت گروهی	۳۱۸/۹۰	۱	۳۱۸/۹۰	۴۲/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۶۱۸
	خطا	۹۸/۲۳	۲۷		۲/۶۳		

می‌توان گفت که مداخله مثبت‌نگر سبب افزایش رضایت از زندگی در سالمندان می‌شود. اندازه اثر $0/618$ نیز نشان می‌دهد که این تفاوت در جامعه قابل توجه است.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به رشد سریع جمعیت سالمندان در مقایسه با سایر گروه‌های سنی و مشکلات جسمی و روان‌شناختی فراوانی که با آن مواجه هستند، این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی مداخله مثبت‌نگر بر رضایت از زندگی و توانمندی منش سالمندان انجام شد.

فرضیه اول این مطالعه مبنی بر این که مداخله مثبت‌نگر بر توانمندی منش تأثیر دارد، تأیید شد که این یافته با مطالعات صیادی سربینی و همکاران (۱۳۹۵)، توکلی و همکاران (۱۳۹۸)، بنیسی (۱۳۹۸)، هو و همکاران (۲۰۱۴)، و صفری و اکبری (۲۰۱۸) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت مداخله مثبت‌نگر با تأکید بر توانمندی‌ها و پرورش استعدادها توانسته است در افزایش احساس و هیجانات مثبت و تفکر مثبت مؤثر باشند. افزایش شادمانی و کاهش نگرش‌های ناکارآمد از عواملی هستند که شادمانی و شاد زیستن، اصلاح افکار، استفاده از

طبق جدول ۳ آماره F توانمندی منش در پس‌آزمون $64/81$ است که در سطح $0/001$ معنی‌دار می‌باشد و این نشان می‌دهد که بین دو گروه در میزان توانمندی منش تفاوت معنی‌دار وجود دارد. با توجه به میانگین‌های مندرج در جدول ۲ این نتیجه حاکی از آن است که میانگین گروه آزمایش به صورت معنی‌داری بیشتر از میانگین همین گروه نسبت به مرحله پیش‌آزمون است. با توجه به این یافته فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود و می‌توان گفت که مداخله مثبت‌نگر سبب افزایش توانمندی منش افراد می‌شود. اندازه اثر $0/834$ نیز نشان می‌دهد که این تفاوت در جامعه بزرگ و قابل توجه است.

همچنین آماره F رضایت از زندگی در پس‌آزمون $42/45$ است که در سطح $0/001$ معنی‌دار می‌باشد و این نشان می‌دهد که بین دو گروه در میزان رضایت از زندگی تفاوت معنی‌دار وجود دارد. با توجه به میانگین‌های مندرج در جدول ۲ این نتیجه حاکی از آن است که میانگین گروه آزمایش در رضایت از زندگی به صورت معنی‌داری بیشتر از میانگین همین گروه نسبت به مرحله پیش‌آزمون است. با توجه به این یافته فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌شود و

مداخلات مثبت‌نگر از طریق ایجاد و تقویت هیجان‌های مثبت، تعهد و مشغولیت در زندگی و ایجاد معنا، باعث افزایش رضایت از زندگی می‌شود (سلیگمن، ۲۰۱۲).

روان‌شناسی مثبت‌نگر به جای تمرکز بر آسیب‌شناسی، بر این عقیده است که با تأکید بر مقاومت درونی، مکانیسم‌های مقابله‌ای و مثبت اندیشی می‌توانند به انسان‌ها کمک کرد تا با شرایط زندگی پیچیده، دشوار و استرس‌آمیز و با فقدان‌ها و دردها سازگار شوند و از آنها نجات یابند. این رویکرد به جای تأکید بر درد و رنج می‌آموزد که چگونه می‌توان شاد بود و چگونه می‌توان به امیدواری دست یافت (فرولو، ۲۰۲۰). همچنین این رویکرد، که روی نقاط قوت و احساسات مثبت تمرکز دارد، نه تنها به افراد ابزاری می‌دهد تا بتوانند به سطح مطلوب رفاه بدون در نظر گرفتن شرایط خود برسند بلکه ما را قادر می‌کند تا به این درک برسیم که چگونه با بهره‌گیری از امید، خوش‌بینی، انعطاف‌پذیری، علاقه، حکمت، نوع‌دوستی، مذهب و معنویت به بهترین وجه از پس مشکلات برآیم (افکلایدس و مورانا، ۲۰۱۳). در نتیجه، عوامل فوق باعث می‌شوند که مداخله مثبت‌نگر باعث افزایش توانمندی و رضایت از زندگی سالمند شود.

آموزش مثبت‌نگری و تمهید برنامه‌های حمایتی که بتوان توانایی‌های سازگاران و مهارت‌های زندگی را در سالمندان تقویت کرد، دارای اهمیت است (بنیسی، ۱۳۹۸). با توجه به نقش مؤثر این شیوه مداخله در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی می‌توان از آن برای مداخله‌های روان‌شناختی بهره برد. از آن جایی که آموزش مثبت‌نگری یک روش به نسبت ارزان، کاربردی و کارآمد است، بنابراین نتایج این مطالعه برای برنامه‌ریزان و متخصصان سرای سالمندی و مشاوران اشارات کاربردی دارد. بنابراین، توصیه می‌گردد که مشاوران و روانشناسان سرای سالمندی یا مراکز و کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی برای بهبود توانمندی منش و رضایت از زندگی سالمندان از روش آموزش مثبت‌نگری در کنار سایر روش‌ها استفاده نمایند.

مهمترین محدودیت‌های این مطالعه شامل استفاده از ابزارهای خودگزارشی، تک‌جنسیتی بودن جامعه، روش نمونه‌گیری در دسترس، عدم پیگیری نتایج و محدود شدن جامعه پژوهش به مردان سالمند شهر خرم‌آباد بود. پیشنهاد می‌گردد که در پژوهش‌های آتی از روش‌های نمونه‌گیری با خطای کمتر مثل تصادفی استفاده شود. همچنین

نقاط قوت و توانمندی‌ها تأکید شده است، تمرینات و جلسات مداخله مثبت‌نگر موجب افزایش حالت‌های روان‌شناختی، تأکید بر توانمندی‌های منش و پرورش آنها شده است (رشید و همکاران، ۲۰۱۳). این رویکرد از طریق افزایش افکار و رفتارهای مثبت به افراد در جبران برخی خطرات و کاهش پیامدهای منفی آن کمک می‌کند که این امر نه تنها از طریق کاهش هیجانات منفی بلکه به صورت مستقیم نیز به افزایش و رشد توانمندی‌های منش در افراد منجر می‌شود. همچنین این شیوه آموزشی از طریق توجه به نقاط قوت و تجارب مثبت، شناسایی هیجان‌ها، خودگویی‌ها و کشف و بررسی تحریف‌ها و خطاهای شناختی احتمال بروز برداشت‌های شخصی منفی را کاهش و برداشت‌های شخصی مثبت را افزایش می‌دهد. و افراد را قادر به پذیرش مسئولیت در قبال خود و سلامتی خود می‌کند و فرصت درک بهتر و کامل‌تر را برای فرد فراهم می‌آورد که این عوامل از طریق ارتقاء سلامت و کیفیت زندگی باعث افزایش توانمندی منش سالمندان می‌شود.

فرضیه دوم این مطالعه مبنی بر این که مداخله مثبت‌نگر بر رضایت از زندگی سالمندان تأثیر دارد، تأیید شد. این یافته با مطالعات فرنام (۱۳۹۵)، هو و همکاران (۲۰۱۴)، و صفری و اکبری (۲۰۱۸) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر با تمرکز و پرورش توانمندی‌ها، فضیلت‌ها، هیجان‌های مثبت و خوش‌بینی باعث ایجاد احساس مثبت در افراد، تعهد بیشتر نسبت به زندگی، انگیزه بالاتر برای زندگی و ارتقاء رضایت از زندگی می‌شود. همچنین آموزش مهارت‌های مثبت‌نگر به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران و دنیا و افزایش شادکامی باعث شناخت بهتر افراد از خودشان، بازشناسی تجربه‌های مثبت و نقش تجربه‌های مثبت در ارتقاء احترام به خود می‌گردند (سیسکو و کایسی، ۲۰۲۰). در نتیجه مداخله مثبت‌نگر طبق فرایندهای توضیح داده شده می‌تواند نقش مؤثری در افزایش رضایت از زندگی سالمندان داشته باشد. تمرین نوشتن سه چیز خوب و تمرین مهربانی و بخشش، علاوه بر از بین بردن اثر هیجان‌های منفی در ایجاد رضایت از زندگی و شادکامی تأثیر بالایی دارد. به اعتقاد کامپتون و هافمن (۲۰۱۳) بخشش، گذشت و مهربانی را می‌توان به عنوان یکی از مداخله‌ها برای افزایش شادی، رضایت، خشنودی و افزایش معنا در زندگی محسوب کرد. بنابراین

شریفیان، ا.، و رضایی، ح. (۱۳۹۵). مقایسه سالمندان سرای سالمندان عمومی و خصوصی شهر تهران در زمینه رضایت از زندگی، قابلیت و سلامت عمومی. *پژوهشنامه مددکاری اجتماعی*، ۲(۸)، ۱۱۱-۷۷.

طاهری، م.، و ایراندوست، خ. (۱۳۹۸). تأثیر مکمل یاری امگا-۳ و تمرینات عملکردی بر ظرفیت‌های روانی حرکتی زنان سالمند شهرقزوین. *مجله سالمند*، ۱۴(۱)، ۱۳-۲.

صادق مقدم، ل.، دلشاد نوباغی، عل.، فرهادی، ا.، نظری، ش.، عشقی‌زاده، مریم.، چوپان وفا، ف.، و نیازی اوری، م. (۱۳۹۴). رضایت از زندگی سالمندان: نقش حمایت اجتماعی ادراک شده. *مجله علمی-پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۶(۲۲)، ۱۰۵۲-۱۰۴۳.

صیادی‌سیرینی، م.، حجت‌خواه، م.، و رشیدی، ع. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و احساس تنهایی زنان سالمند شهر کرمانشاه. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۲(۱)، ۷۱-۶۱.

فرنام، ع. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مثبت‌نگری در افزایش کیفیت و امید به زندگی در سالمندان. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۲(۱)، ۸۸-۷۵.

نظری، ش.، هنرمند، پ.، و هوشیار بادانش، م. (۱۳۹۸). مقایسه تأثیر یک دوره تمرینات یوگا و پیلاتس بر سلامت روانی و کیفیت زندگی زنان سالمند غیرفعال. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۸(۸۲)، ۱۱۶۹-۱۱۶۱.

محمدی‌مهر، م.، زمانی‌علویچه، ف.، حسن‌زاده، ا.، و فصیحی‌هرندی، ط. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مبتنی بر سبک زندگی سالم، بر شادکامی و رضایت از زندگی سالمندان. *مجله سالمند*، ۱۳(۴)، ۴۵۱-۴۴۰.

محمودی، م. ج. (۱۳۹۵). سالخورده‌گی جمعیت: یک مسئله اجتماعی جمعیتی. *فصلنامه علمی-پژوهشی مطالعات راهبردی زنان (کتاب زنان سابق)*، ۱۹(۷۳)، ۱۸۳-۱۷۸.

مؤمنی، خ.م.، و رفیعی، ز. (۱۳۹۷). رابطه حمایت اجتماعی و جهت‌گیری مذهبی با رضایت از زندگی در سالمندان. *مجله سالمند*، ۱۳(۱)، ۶۰-۵۰.

References

Bagheri-Nesami, M., Sohrabi, M., Ebrahimi, M., Heidari-Fard, J., Yanj, J., & Golchinmehr, S. (2013). The Relationship between Life Satisfaction with Social Support and Self-efficacy in Community-dwelling Elderly in Sari, Iran, 2012. *Journal Mazandaran University Medical Science*, 23(101), 38-47. [Persian]

پیشنهاد می‌شود این پژوهش در سایر شهرها انجام و نتایج آن با نتایج این مطالعه مورد مقایسه قرار گیرد. پیشنهاد دیگر، استفاده از مصاحبه برای جمع‌آوری داده‌ها به جای پرسش‌نامه و یا در کنار پرسش‌نامه و همچنین پیگیری اثربخشی نتایج در بلندمدت می‌باشد. همچنین، پیشنهاد می‌شود اثربخشی آموزش مثبت‌نگر با سایر روش‌های برگرفته از موج سوم روان‌درمانی مثل آموزش پذیرش و تعهد، شفقت و غیره مقایسه گردد.

سپاس‌گزاری

از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش و افرادی که ما را در انجام این مطالعه یاری نمودند تشکر می‌نماییم.

منابع

باقری‌نسामी، م.، سهرابی، م.، ابراهیمی، م.ج.، حیدری‌فرد، ج.، پنج، ج.، و گلچین‌مهر، س. (۱۳۹۲). بررسی رابطه رضایت از زندگی با حمایت اجتماعی و خودکارآمدی در سالمندان ساکن منازل شهرستان ساری. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۲۳(۱۰۱)، ۴۷-۳۸.

بنیسی، پ. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر بهزیستی ذهنی، فراهیجان مثبت و توانایی خود‌مدیریتی زنان سالمند. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۵(۳)، ۲۲۷-۲۱۷.

بیات‌ریزی، م.، سلیمی، ح.، فرحبخش، ک.، و فرخی، ن. ع (۱۳۹۹). بررسی وضعیت رضایت از زندگی زنان شاغل مبتنی بر مؤلفه‌های توانمندی‌های منش و تدوین پژوهش پرستاری، ۱۵(۳)، ۸۵-۷۷.

بیانی، ع.، کوچکی، ع. م.، و گودرزی، ح. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی. *روان‌شناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۳(۱۱)، ۲۶۵-۲۵۹.

توکلی، غ.، رضایی‌دهنوی، ص.، و منتجبیان، ز. (۱۳۹۸). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر ادراک درد و اضطراب مرگ در سالمندان. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۵(۴)، ۳۳۲-۳۲۱.

سعادت‌خواه، ش.، سجادیان، ا.، و قمرانی، ا. (۱۳۹۶). رضایت از زندگی در سالمندان بازنشسته: نقش آبدیدگی و شخصیت اصیل. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۳(۱)، ۲۰-۱۱.

سلیمی، ا.، دشت‌بزرگی، ب.، مظفری، م.، و تابش، ح. (۱۳۹۳). بررسی سلامت روان و رضایت از زندگی سالمندان بازنشسته مراجعه‌کننده به کانون بازنشستگی دانشگاه‌های علوم پزشکی جندی‌شاپور و شهید چمران اهواز. *فصلنامه پرستاری سالمندان*، ۱(۱)، ۳۱-۲۰.

- Banisi, P. (2019). The Effectiveness of positivism training on subjective well-being, positive meta-emotion and self-management ability in the elderly women. *Journal of Aging Psychology, 5*(3), 217-227. [Persian]
- Bayat Rizi M, Salimi H, Farahbakhsh K, Ali Farokhi N. (2020). An assessment of the impact of teaching positive intervention program on life satisfaction of the employed women. *Iranian Journal of Nursing Research, 15*(3), 77-85. [Persian]
- Bayani, A., Koocheky, A., Goodarzi, H. (2007). The reliability and validity of the satisfaction with life scale, *Journal of Developmental Psychology 3*(11), 259-265. [Persian]
- Compton, W. C. & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing (2ndEds.)*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Cesko, E., & Cakici E. (2020) Positive Psychotherapy in Different Cultures. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (eds.) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*. Springer, Cham.
- Dawson, R., & Austin, N. (2014). The consolation of character strength in ignatianspirtuality and positive psychology. *Journal of the Way, 5* (3), 7-21.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.
- Diener, E, Suh E.M, Lucas R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.
- Efkides, A., & Moraitou, D. (Eds.) (2013). *Apositive psychology perspective on Quailty of life*. New York: Springer.
- Farnam, A. (2016). The Effect of Positive Thinking Training in Enhancement of Quality and Hope of life among the Elderly. *Positive Psychology, 2*(1), 75-88. [Persian]
- Frolov, P. (2020) Supervision in Positive Psychotherapy. In E. Messias, H. Peseschkian, C. Cagande (eds.) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*. Springer, Cham.
- Ho, H. C., Yeung, D. Y., & Kwok, S. Y. (2014). Development and evaluation of the positive psychology intervention for older adults. *The Journal of Positive Psychology, 9*(3), 187-197.
- Linley, P.A., & Harrington, S. (2006). Playing to Your Strengths. *Psychologist, 19*(2), 86-89.
- Mahmodi, M. (2016). Population aging: a socio-demographic phenomenon. *Women's Strategic Studies, 19*(73), 178-183. [Persian]
- Mazloumi, A., Asgari, P., Makoundi, B., Ehteshamzadeh, P., & Bakhtiarpour, S. (2020). Comparison of the effectiveness of intervention based on positive psychology and emotion regulation training on the character abilities of Naran group. *Journal of Women, Institute of Humanities and Cultural Studies, 10*(1), 177-159. [Persian]
- Mohammadi Mehr, M., Zamani-Alavijeh, F., Hasanzadeh, A., & Fasihi, T. (2019). Effect of Healthy Lifestyle Educational Programs on Happiness and Life Satisfaction in the Elderly: A Randomized Controlled Trial Study. *Salmand: Iranian Journal of Ageing, 13*(4), 440-451. [Persian]
- Momeni, K., & Rafiee, Z. (2018). Correlation of Social Support and Religious Orientation with Life Satisfaction in the Elderly. *Salmand: Iranian Journal of Ageing, 13*(1), 50-61. [Persian]
- Morley, S. (2015). Single cases are complex: Illustrated by Flink et al. Happy despite pain: a pilot study of a positive psychology intervention for patients with chronic pain. *Scandinavian Journal of Pain, 7*(1), 55-57.
- Nazari, S., Honarmand, P., & Hoshyar Badanesh, M. (2019). Comparison of the effect of yoga and pilates training on mental health and quality of life of disabled elderly women. *Journal Psychological Science, 82*(18), 117-1165. [Persian]
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and Well-being. *Journal of social and Clinical Psychology, 23*, 603-619.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
- Proyer, R.T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). Testing strengthsbased interventions: A preliminary study on the

- effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 275-292.
- Rashid, T., Uliaszeck, A. Stevanovski, S., Gulamani, T, Kazemi, F. (2013). *Comparing Effectiveness of Positive Psychotherapy (PPT) with Dialectical Behavior Therapy (DBT): Results of a Randomized Clinical Trial*. Poster presented at the Third International Positive Psychology Congress, Los Angeles, CA.
- Rodgers V, Neville S, La Grow S. (2017). Health, functional ability and life satisfaction among older people 65 years and over: a cross-sectional study. *Contemporary nurse*, 53(3), 284-292.
- Saadatkah, S., Sajjadian, I., Ghamarani, A. (2017). Satisfaction with Life in Retired Elderly: The Role of Post-Traumatic Growth and Authentic Personalit. *Aging Psychology*, 3(1), 11-20. [Persian]
- Sayadi Sarini, M., Hojatkah, S., Rashidi, A. (2016). The Effectiveness of Positive Thinking Skills on Enhancement of Psychological Well-being and Decreased of Loneliness in Elderly Women. *Aging Psychology*, 2(1), 61-71. [Persian]
- Salimi, E., Dasht Bozorgi, B., Mozafari, M., & Tabesh, H. (2014). Investigating mental health status and life satisfaction of retired elderly referred to retirement's centers of the Jundishapur University of medical sciences and shahid Chamran University in Ahvaz. *Journal of Geriatric Nursing*, 1(1), 20-31. [Persian]
- Sadegh-Moghadam, I., Delshad Noghabi, A., Farhadi, A., Nazari, S., Eshghizade, M., Chopanvafa, F., & Niazi Evari, M. (2016). Life Satisfaction in older adults: Role of Perceived Social Support. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 22(6), 1043-1051 [Persian].
- Safari, S., & Akbari, B. (2018). The Effectiveness of Positive Thinking Training on Psychological Well-Being and Quality of Life in the Elderly. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 5 (3), 113-122.
- Schueller, S.M. (2012). *Positive Psychology, Encyclopedia of Human Behavior (Second Edition)*, 140-147 San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Seligman, M. E. P., (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-Being*. New York: Free Press.
- Slezackova, A. (2012). *Character Strengths and Well-Being in European Students*. In 3rd International Conference on Positivism: Foundation for Human Dimension, Amity University Rajasthan, India.
- Sharisiyan, A., & Rezaei, H. (2016). Comparison of Life Satisfaction, General Health and Functionality of Elderly Residents in Public and Private Nursing Homes in Tehran. *A Research Journal on Social Work*, 2(8), 77-111. [Persian]
- Strazdin, L., & Broom, D. (2008). The mental health costs and benefits of giving social support. *International Journal of Stress Management*, 14(4), 370-385.
- Taheri, M., & Irandoust, K. (2019). The Effect of Omega-3 Supplementation and Functional Exercises on the Psychomotor Performance of Aged Women in Qazvin. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 14(1), 2-13. [Persian]
- Tavakoli, Gh., Rezai Dehnavi, S., & Montajabian, Z. (2020). The Effectiveness of positive psychotherapy on pain perception and death anxiety in the elderly. *Journal of Aging Psychology*, 5(4), 321-332. [Persian]
- Ye, S., Yu, L., & Li, K. K. (2012). A Cross-Lagged model of self-esteem and life satisfaction: Gender differences among Chinese university students. *Personality and Individual Differences*, 52(4), 546-51.