

## عنوان مقاله:

اثر بخشی روانشناسی مثبت گرا بر شادکامی و کیفیت زندگی در سالمندان ساکن مراکز نگهداری سالمندان

## محل انتشار:

مجله سالمندشناسی، دوره 6، شماره 1 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

طاهره عبدیان - Jahrom University of Medical Sciences

الهام بنایی - Jahrom University of Medical Sciences

## خلاصه مقاله:

مقدمه: کیفیت زندگی افراد عواملی مثل شاد بودن و لذت بردن از زندگی تحت تاثیر قرار دهد، با توجه به اهمیت مسئله سالمندی و مسائل روان شناختی سالمندان، این پژوهش با هدف بررسی تاثیر آموزش گروهی مبتنی بر روانشناسی مثبت گرا بر شادکامی، کیفیت زندگی سالمندان شهر شیراز انجام گردید. روش کار: این مطالعه از نوع شبه تجربی بود که جامعه پژوهش را کلیه سالمندان ساکن در سرای سالمندان شهر شیراز تشکیل می دادند که ۶۰ نفر به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب و در دو گروه آزمون و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمون ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای و به مدت ۲ ماه آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت گرا دریافت نمود. ابزار جمع آوری اطلاعات پرسشنامه های شادکامی آکسفورد، کیفیت زندگی WHOQOL-BREF بود. بعد از پایان جلسات پس آزمون و ۱ ماه بعد از آن پیگیری انجام شد. برای تحیل داده ها از آزمون های توصیفی و تحلیلی مثل آزمون تحلیل واریانس برای اندازه گیری های مکرر، با نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده گردید. یافته ها: میانگین و انحراف معیار شادکامی، کیفیت زندگی در گروه آزمون بعد از مطالعه و پیگیری از تفاوت معنادار آماری برخوردار بود ( $P < 0.05$ ). در هر حالیکه در گروه کنترل تغییر معناداری مشاهده نشد. همچنین مقایسه میانگین و انحراف معیار شادکامی، کیفیت زندگی در بین دو گروه آزمون و کنترل نیز بعد از مطالعه و پیگیری از تفاوت معنادار آماری برخوردار بوده است ( $P < 0.05$ ). نتیجه گیری: آموزش روانشناسی مثبت گرا در افزایش شادکامی و کیفیت زندگی سالمندان ساکن مراکز نگهداری سالمندان موثر است.

## کلمات کلیدی:

Happiness, Quality of Life, Aging, Positive Psychology, شادکامی، کیفیت زندگی، سالمندی، روانشناسی مثبت گرا

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1360490>

