

تأثیر روانشناسی مثبت گرا بر شادکامی و امیدواری در سالمندان ساکن مراکز نگهداری سالمندان

طاهره عبدیان، الهام بنایی، سمیه رمضانلی*

علوم پزشکی جهرم

چکیده:

مقدمه: امیدواری و شاد بودن می تواند کیفیت زندگی افراد بخصوص سالمندی را تحت تأثیر قرار دهد از آنجائیکه روان شناسی مثبت گرا طیف وسیعی از استراتژی ها را برای افزایش شادی، امیدواری و سایر احساسات مثبت ایجاد می کند، لذا با توجه به اهمیت مسئله سالمندی و مسائل روان شناختی سالمندان، این پژوهش با هدف تعیین تأثیر روانشناسی مثبت گرا بر شادکامی و امیدواری سالمندان شهر شیراز انجام گردید.

روش کار: این مطالعه از نوع تجربی بود که جامعه پژوهش را کلیه سالمندان ساکن در سرای سالمندان شهر شیراز (سال ۹۸) تشکیل می دادند. از بین مراکز نگهداری سالمندان شهر شیراز ۶۰ نفر به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب و در دو گروه آزمون (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمون ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت گرا دریافت نمود و گروه کنترل مداخله ای دریافت نکرد. اطلاعات با پرسشنامه های شادکامی آکسفورد، امیدواری اشنایدر جمع آوری گردید. بعد از پایان جلسات و ۱ ماه بعد پس آزمون و پیگیری انجام شد. تحلیل داده ها از آزمون های توصیفی و تحلیلی مثل آزمون تحلیل واریانس برای اندازه گیری های مکرر ، با نرم افزار SPSS استفاده گردید.

یافته ها: نتایج نشان داد که میانگین و انحراف معیار شادکامی و امیدواری به ترتیب ($۳۳/۴۳ \pm ۴/۳۶$) - ($۴۲/۹۳ \pm ۳/۱۲$)، ($۵۱/۶۶ \pm ۱/۹۸$) - ($۴۶/۳۶ \pm ۳/۷۸$) در گروه آزمون قبل و بعد از مطالعه از تفاوت معنادار آماری برخوردار بوده است ($P < ۰/۰۵$). این در هر حالی است که در گروه کنترل تغییر معناداری مشاهده نشد. همچنین مقایسه میانگین و انحراف معیار شادکامی، امیدواری در بین دو گروه آزمون و کنترل نیز بعد از مطالعه و پیگیری از تفاوت معنادار آماری برخوردار بوده است ($P < ۰/۰۵$).

نتیجه گیری: یافته های این پژوهش نشان داد که روانشناسی مثبت گرا می تواند شادکامی و امیدواری سالمندان را ارتقا دهد.

واژه های کلیدی: شادکامی، امیدواری، سالمندی، روانشناسی مثبت مثبت