

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

عبدیان طاهره، بنایی الهام

چکیده:

مقدمه: کیفیت زندگی افراد عواملی مثل شاد بودن و لذت بردن از زندگی تحت تأثیر قرار دهد، با توجه به اهمیت مسئله سالمندی و مسائل روان‌شناختی سالمندان، این پژوهش با هدف بررسی تأثیر 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 می‌دادند که ۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب و در دو گروه آزمون و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمون ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای و به مدت ۲ ماه آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت گرا دریافت نمود. ابزار جمع‌آوری اطلاعات پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد، کیفیت زندگی WHOQOL-BREF بود. بعد از پایان جلسات پس از آزمون ۱ ماه بعد از آن پیگیری انجام شد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون‌های توصیفی و تحلیلی مثل آزمون تحلیل واریانس برای اندازه‌گیری‌های مکرر، با نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده گردید.

یافته‌ها: میانگین و انحراف معیار شادکامی، کیفیت زندگی در گروه آزمون بعد از مطالعه و پیگیری از تفاوت معنادار آماری برخوردار بود ($P > 05/0$) 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 ($P > 05/0$)

نتیجه‌گیری: آموزش روانشناسی مثبت گرا در افزایش شادکامی و کیفیت زندگی سالمندان ساکن مراکز نگهداری سالمندان موثر است.

واژه‌های کلیدی: شادکامی، کیفیت زندگی، سالمندی، روانشناسی مثبت گرا