



The Effectiveness of Training Positive Psychology Strategies on the Resilience and Quality of Life of Elderly Retired Teachers

Zahra Ghanbari Zarandi¹, Parisa Forootan Bagha², Adibeh Barshan^{3*}, Roghaieh Shariati⁴

1- Assistant Professor, Department of Psychology, Educational Sciences, Payam Noor University, Tehran, Iran.

2- PhD in Educational Psychology, Kharazmi University of Tehran, Tehran, Iran.

3- Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran.

4- MSc of Clinical Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University, Tehran West Branch, Tehran, Iran.

Corresponding author: Adibeh Barshan, Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran.

Email: barshan.a@cfu.ac.ir

Received: 26 Aug 2023

Accepted: 12 Sep 2023

Abstract

Introduction: The prevalence of psychological problems in elderly retired teachers is high due to distance from work and former mental and physical activities, and interventions are needed to solve these problems. This research was conducted with the aim of determining the effectiveness of training positive strategies on the resilience and quality of life of elderly retired teachers.

Methods: The research method was semi-experimental and pre-test, post-test with a control group. The statistical population included all the elderly retired teachers of Kerman city in 2023, 30 people (15 people from the experimental group and 15 people from the control group) were selected by available sampling method and with informed consent. Data collection tools were Connor and Davidson's (2003) resilience questionnaires and Kaczynski and Keller's (1996) quality of life questionnaire. The intervention of teaching positive strategies in 9 sessions of 70 minutes and twice a week was performed on the experimental group and the control group did not receive any intervention. Data analysis was done with descriptive tests (mean and standard deviation) and covariance analysis using SPSS version 24 software. P level less than 0.05 was considered significant.

Results: In the resilience variable, the mean and standard deviation of the experimental group in the pre-test was 56.55 ± 5.74 and in the post-test 67.82 ± 6.12 and in the quality of life variable, the mean and standard deviation of the experimental group in the pre-test 21.75 ± 4.15 in the test and 30.59 ± 3.68 in the post-test. The results of the covariance analysis also showed that teaching positive strategies had an effect on the resilience and quality of life of retired teachers ($P < 0.01$).

Conclusions: Based on the findings of the research, training positive strategies can be used to increase the resilience and quality of life of elderly retired teachers.

Keywords: Positive psychology, Resilience, Teachers, Elderly, Quality of life.



تأثیر آموزش راهبردهای روانشناسی مثبت گرا بر تاب آوری و کیفیت زندگی معلمان بازنشسته سالمند

زهرا قنبری زرنندی^۱، پریسا فروتن بقا^۲، ادیبه برشان^{۳*}، رقیه شریعتی^۴

۱- استادیار گروه روانشناسی، علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۲- دکترای تخصصی روانشناسی تربیتی، دانشگاه خوارزمی تهران، تهران، ایران.

۳- استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

۴- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران.

نویسنده مسئول: ادیبه برشان، دکترای تخصصی روانشناسی تربیتی، دانشگاه خوارزمی تهران، تهران، ایران.
ایمیل: barshan.a@cfu.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۶/۲۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۶/۴

چکیده

مقدمه: شیوع مشکلات روانشناختی در معلمان بازنشسته سالمند به دلیل فاصله گرفتن از کار و فعالیتهای ذهنی و جسمی سابق، بالا است و برای رفع این مشکلات به مداخلاتی نیاز می باشد. این پژوهش با هدف تعیین تأثیر آموزش راهبردهای مثبت گرا بر تاب آوری و کیفیت زندگی معلمان بازنشسته سالمند انجام شد.

روش کار: روش پژوهش از نوع نیمه تجربی و پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه معلمان بازنشسته سالمند شهر کرمان در سال ۱۴۰۲ بودند که ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) به روش نمونه گیری در دسترس و با رضایت آگاهانه انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه های تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و پرسشنامه کیفیت زندگی وار، کاسینسکی و کلر (۱۹۹۶) بود. مداخله آموزش راهبردهای مثبت گرا در ۹ جلسه ۷۰ دقیقه ای و هفته ای دو بار بر روی گروه آزمایش انجام شد و گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای دریافت نکردند. تجزیه و تحلیل داده ها با آزمون های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام شد. میزان P کمتر از ۰/۰۵ معنی داری در نظر گرفته شد.

یافته ها: در متغیر تاب آوری، میانگین و انحراف استاندارد گروه آزمایش در پیش آزمون $56/55 \pm 5/74$ و در پس آزمون $67/82 \pm 6/12$ و در متغیر کیفیت زندگی، میانگین و انحراف استاندارد گروه آزمایش در پیش آزمون $4/15 \pm 21/75$ و در پس آزمون $3/68 \pm 30/59$ به دست آمد. نتایج تحلیل کوواریانس نیز نشان داد که آموزش راهبردهای مثبت گرا بر تاب آوری و کیفیت زندگی معلمان بازنشسته سالمند تأثیر داشت ($P < 0/01$).

نتیجه گیری: بر اساس یافته های پژوهش، از آموزش راهبردهای مثبت گرا برای افزایش تاب آوری و کیفیت زندگی معلمان بازنشسته سالمند می توان استفاده کرد.

کلیدواژه ها: روانشناسی مثبت گرا، تاب آوری، معلمان، سالمند، کیفیت زندگی.

مقدمه

سالمندی پدیده‌ای جهانی است، به طوری که سالمندان در مقایسه با سایر گروه‌های سنی بیشترین نرخ رشد جمعیتی را دارند. با افزایش سن و بازنشستگی، سالمندان با مشکلات مختلفی روبرو می‌شوند. بازنشستگی مرحله ویژه‌ای در زندگی فرد است که اثرات شاخصی بر فعالیتهای روزمره زندگی و تعاملات اجتماعی دارد (۱). مهم‌ترین دغدغه بازنشستگان در خصوص مسائل اقتصادی و وضعیت خانوادگی است. هم‌زمان با بازنشستگی، توانایی جسمی تحلیل رفته و افراد خود را تحت فشارهای روحی می‌بینند، از طرفی دچار انزوای اجتماعی و استیصال مالی می‌شوند. بازنشستگی، انتقال به الگوی تازه زندگی است و بهترین راه برای حل مشکلات بازنشستگان را ارائه خدمات رفاهی به آن‌ها می‌باشد (۲).

تاب‌آوری یکی از این مفاهیم و سازه‌های بهنجار مورد توجه و مطالعه روان‌شناسی مثبت است (۳). انسان‌ها در برابر شرایط نامساعد، خطرناک و سختی‌ها معمولاً احساس بی‌پناهی می‌کنند و در بسیاری مواقع نیز سعی می‌کنند، که در برابر خطرناک و سختی‌ها تحمل و تاب‌آوری کنند. تاب‌آوری در واقع فرایند توانایی، یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز، علی‌رغم شرایط چالش‌برانگیز و تهدیدکننده است. تاب‌آوری به این مسئله می‌پردازد که فرد علی‌رغم قرار گرفتن در معرض فشارهای شدید و عوامل خطر می‌تواند عملکرد اجتماعی خود را بهبود داده و بر مشکلات غلبه کند (۴). معلمان سالمند علیرغم فقدان‌ها و کاهش سلامتی جسمانی؛ احساس رضایت بیشتری دارند و در مقایسه با گروه‌های سنی دیگر کمتر مشکلات روحی را تجربه می‌کنند. به نظر می‌رسد این امر به دلیل تاب‌آوری و سازگاری موفق با دشواری‌ها نزد آنان باشد. زیرا آنها بیشتر در فعالیت‌هایی که موجب تاب‌آوری می‌شود؛ شرکت می‌کنند. پیوستن به گروهی اجتماعی؛ برنامه‌گردمایی خانوادگی و شروع برنامه‌هایی برای مدیریت استرس؛ ورزش و شروع شغلی داوطلبانه یا سرگرمی تازه همه این‌ها کلید تاب‌آوری معلمان سالمند است. (۵). تفکر تاب‌آوری به سالمندان اجازه می‌دهد تا فراز و فرودهای سالمندی را بپذیرند و در عین حال با مشکلات و بحران‌هایی مثل از دست دادن عزیزان و مراقبت از همسر یا معلولیت کنار بیایند. به نحوی که احساس کنند در مقایسه با زمان پیش از بحران قوی‌تر شده‌اند. بر این اساس در تفکر تاب‌آوری

شکست به رشد می‌انجامد (۶).

بازنشستگی به‌عنوان یک پدیده اقتصادی-اجتماعی که در سالمندی اتفاق می‌افتد واقعیت مهمی است که دارای ابعاد و تبعات مختلف فردی، اجتماعی و اقتصادی است. امروزه با توجه به افزایش طول عمر و امید به زندگی، مسئله مهم‌تری تحت عنوان چگونگی گذران عمر و به عبارتی کیفیت زندگی سالمندان مطرح است (۷). کیفیت زندگی یک مفهوم انتزاعی و چند بعدی هست که به عنوان یک پیامد مفید در پژوهش‌های سلامت و مراقبت اجتماعی مشخص شده است. سازمان جهانی سلامت، کیفیت زندگی را بدین گونه تعریف نموده است. ادراک شخص از موفقیت خود در زندگی در شرایط فرهنگی و نظام ارزشی که در آن زندگی می‌کند و با اهداف، انتظارات، نگرانی‌ها و استانداردها در ارتباط است. با تغییرات زندگی کیفیت زندگی نیز دچار نوساناتی می‌شود. یک زندگی با کیفیت مطلوب معمولاً به صورت خشنودی، رضایت و توانایی فائق آمدن بر مشکلات نشان داده می‌شود (۸). سالمندان به علت داشتن شرایط خاص مثل سن بالاتر و کسب تجارب و مهارت‌های خاص نسبت به گروه‌های سنی دیگر دارای کیفیت زندگی منحصر به فردی هستند. پیر شدن موفقیت‌آمیز از نظر روانی، در توانایی فرد برای سازگاری شدن با فقدان‌های جسمی، روانی و اجتماعی دستیابی به خرسندی و وقار و آرامش و رضایت از زندگی انعکاس می‌یابد که در این صورت کیفیت زندگی آنها افزایش می‌یابد. سالمندان برای مواجهه با تغییرات به مهارت‌مدارا و انعطاف‌پذیری نیاز دارند و داشتن استقلال به بهبود کیفیت زندگی سالمند کمک می‌کند (۹).

از درمان‌های مختلفی برای کاهش مشکلات روان‌شناختی سالمندان استفاده شده است. یکی از درمان‌های پرکاربرد، آموزش راهبردهای روانشناسی مثبت‌گرا می‌باشد (۱۰). روان‌شناسی مثبت‌گرا که یک حوزه تکمیلی برای رویکردهای درمانی در روان‌شناسی است و بر فهم و افزایش بهزیستی تمرکز دارد، به عنوان تجربه و کارکرد روانی بهینه تعریف شده است و حوزه‌های آن شامل قاطعیت، قوت، رضایت از زندگی، شادی و رفتارهای مثبت است. روان‌شناسی مثبت‌گرا، باعث مهربانی و شفقت نسبت به سختی‌ها، رنج‌ها و تجربیات تلخ گذشته می‌شود. در نتیجه با خود مهربان‌تر می‌شوند، خود را کمتر سرزنش و انتقاد می‌کنند، افکار منفی خود را کاهش می‌دهند (۱۱).

زهرا قنبری زرنندی و همکاران

که ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی و با روش قرعه کشی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. لازم به ذکر است علت انتخاب این حجم نمونه بدین دلیل بود که در مطالعات تجربی تعداد نمونه بین ۱۰ تا ۳۰ نفر مناسب است (۱۸). حجم نمونه مورد بررسی با مراجعه به جدول کوهن (Chohen) تعیین شد. به این طریق که در سطح اطمینان ۹۵ درصد، اندازه اثر ۰/۷۰ و توان آماری ۰/۹۱، برای هر گروه ۱۵ نفر تعیین شد و ریزش آزمودنی ها وجود نداشت. پرسشنامه های تاب آوری و کیفیت زندگی به عنوان پیش آزمون اجرا شد. سپس آموزش راهبردهای روانشناسی مثبت گرا به صورت گروهی، روی گروه آزمون اجرا گردید و در طی این مدت اعضای گروه کنترل هیچ مداخله ای را دریافت نکردند. در نهایت پس از پایان جلسات درمانی از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. معیار ورود به پژوهش شامل معلم بازنشسته سالمند مراجعه کننده به مرکز مشاوره آموزش و پرورش، ۶۰ تا ۷۰ سال بودن، سواد خواندن و نوشتن، نداشتن بیماری شدید و شرکت نکردن همزمان در برنامه های تمرینی دیگر بود. معیارهای خروج شامل دریافت همزمان نوع دیگری از روان درمانی، غیبت بیش از سه جلسه است. ملاحظات اخلاقی این پژوهش شامل موارد ذیل بود: الف) کلیه شرکت کنندگان در پژوهش با تمایل خود شرکت کردند و رضایت آگاهانه از آن ها اخذ شد. ب) اطلاعات پرسشنامه ای به صورت محرمانه و بدون ذکر نام و نام خانوادگی ثبت گردید.

پرسشنامه تاب آوری کونور و دیویدسون (Davidson and Connor Questionnaires Resilience): پرسشنامه تاب آوری توسط کونور و دیویدسون در سال ۲۰۰۳ طراحی شد. نمره گذاری گزینه ها در این مقیاس بدین شرح است: کاملاً نادرست = ۰ به ندرت = ۱ گاهی درست = ۲ اغلب درست = ۳ همیشه درست = ۴. این آزمون دارای ۵ عامل: تصور شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی، تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی است. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید. این امتیاز دامنه ای از ۰ تا ۱۰۰ را خواهد داشت. نمره بالاتر از ۵۰ نشانگر افراد دارای تاب آوری خواهد بود. کونور و دیویدسون

روان شناسی مثبت گرا با توجه به نقاط قوت و تجارب مثبت، شناسایی هیجان ها، خودگویی ها، کشف و بررسی تحریف ها و خطاهای شناختی، احتمال بروز برداشت های شخصی منفی را کاهش و برداشت های شخصی مثبت را افزایش می دهد (۱۲). سالمندی مرحله ای از تکامل انسان می باشد که با ضعف، توانایی های جسمی، مهارت های شناختی همراه است که در کنار دوری از خانه و خانواده شرایطی را برای سالمندان مقیم سرای سالمندان فراهم می کند که آن ها را نسبت به مسایل و مشکلات روانشناختی آسیب پذیرتر می کند. آموزش روانشناسی مثبت گرا با استفاده از تکنیک هایی نظیر آموزش مهارت های خوش بینی و مثبت نگری که بر مبنای سازه های مؤثری چون صمیمیت، همدلی دقیق، اعتماد اولیه، اصالت و تفاهم می باشند، منجر به افزایش سامت روانی در سالمندان می گردد (۱۳).

پژوهش ها نشان دادند که آموزش راهبردهای روانشناسی مثبت گرا بر افزایش تاب آوری در سالمندان تأثیر دارد (۱۵، ۱۴). همچنین پژوهش ها نشان دادند که آموزش راهبردهای روانشناسی مثبت گرا بر افزایش کیفیت زندگی در سالمندان تأثیر دارد (۱۶، ۱۷).

کاهش قوای جسمانی و ناتوانی ادراکی و جسمانی در سالمندان سبب می شود که این افراد به تدریج از جامعه منزوی شوند و این امر زمینه بروز بیماری های جسمی و روانی را در آنان فراهم می کند. بازنشستگی بر استقلال، ثبات، ارتباطات اجتماعی، فعالیتها، مهارت های حرفه ای و افزایش اوقات فراغت تأثیرگذار است. معلمان بازنشسته سالمند با کاهش درآمد، از دست دادن کار، کاهش سایر موارد توأم با کار، دوستان، همکاران، شبکه های اجتماعی و شرایط شغلی، مشکلات روانشناختی متعددی را تجربه می کنند که برای کاهش آن نیاز به درمان های روانشناختی است. بنابراین، با توجه به آنچه که بیان شد و همچنین کمبود پژوهشی در این خصوص، این پژوهش با هدف تعیین تأثیر آموزش راهبردهای مثبت گرا بر تاب آوری و کیفیت زندگی معلمان بازنشسته سالمند شهر بابک انجام شد.

روش کار

روش پژوهش از نوع نیمه تجربی و پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه معلمان بازنشسته سالمند شهر کرمان در سال ۱۴۰۲ بودند

قرار گرفت. میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شد و روایی محتوایی و صوری آن نیز مورد تایید قرار گرفت (۲۱).

سپس گروه آموزش راهبردهای روانشناسی مثبت گرا را در ۹ جلسه ۷۰ دقیقه ای و هفته ای دو بار دریافت کردند (۱۵). ولی در مورد گروه کنترل اقدامی انجام نشد. مداخله آموزش راهبردهای روانشناسی مثبت گرا توسط متخصص روانشناسی که دوره آموزش راهبردهای روانشناسی مثبت گرا را گذرانده بود در مرکز مشاوره پیوند زیر نظر اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان انجام شد. پرسشنامه ها در همان مکان توسط آزمودنی ها تکمیل و بازگردانده شد. روایی محتوای آموزشی توسط سه نفر از متخصصان حوزه روانشناسی مورد تایید قرار گرفت. خلاصه جلسات آموزش راهبردهای روانشناسی مثبت گرا در جدول ۱ ارائه شده است.

ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده اند. همچنین روایی محتوایی و صوری آن نیز مورد تایید قرار گرفت (۱۹). در پژوهش محمد زاده و جهانداری (۱۳۹۸)، میزان ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و روایی محتوایی آن را نیز مطلوب گزارش شد (۲۰).

پرسشنامه کیفیت زندگی (Quality of Life Questionnaire): این پرسشنامه توسط وار، کاسینسکی و کلر در سال ۱۹۹۶ طراحی شد. پرسشنامه ۱۲ سوالی کیفیت زندگی، فرم کوتاه تر شده پرسشنامه کیفیت زندگی ۳۶ سوالی است. این پرسشنامه دارای ۸ زیرمقیاس درک کلی از سلامتی خود، عملکرد فیزیکی، سلامت جسمانی، مشکلات هیجانی، درد جسمانی، عملکرد اجتماعی، نشاط و انرژی حیاتی و سلامت روان است. بهترین نمره آن ۱۷+ و کمترین نمره آن ۹۳- است. پرسشنامه استاندارد کیفیت زندگی در سال ۱۳۸۷ روایی و پایایی نسخه فارسی این پرسشنامه توسط نجات و همکاران در ایران در سال ۱۳۸۵ مورد مطالعه

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش راهبردهای روانشناسی مثبت گرا

جلسه	محتوا
اول	معرفه اعضای گروه به یکدیگر و برقراری ارتباط اولیه، مروری بر قوانین گروه، ساختار و اهداف جلسات، ارائه دورنمایی از برنامه جلسات آتی و اجرای پیش آزمون
دوم	چهار چوبدهی آزمودنیها بر اساس رواندرمانی مثبتگرا، درخواست از آزمودنیها برای نوشتن داستان معرفی مثبت خودشان و ارائه تکلیف خانگی (تفکر و گفتگو با اطرافیان در مورد ویژگیهای مثبت خودشان)
سوم	ارائه خلاصه از جلسه قبل و دریافت بازخورد، مرور داستان معرفی مثبت و شناسایی و بحث در مورد توانمندیهای درون داستان، درخواست از آزمودنیها برای طراحی یک طرح خاص برای به اجرا درآوردن توانمندیها و ارائه تکلیف خانگی (تفکر و گفتگو با اطرافیان در مورد توانمندی خودشان به هدف شناخت توانمندی ها)
چهارم	ارائه خلاصه از جلسه قبل و دریافت بازخورد، تمرکز بر سازه بخشش و معرفی آن به عنوان ابزاری برای از بین بردن هیجانهای منفی و ارائه تکلیف خانگی (شناسایی هیجانهای منفی خود و تمرکز بر بخشش و آمادگی گفتگو برای جلسه بعد)
پنجم	ارائه خلاصه از جلسه قبل و دریافت بازخورد، تمرکز بر سازه شکرگزاری و معرفی مزایای آن به صورت پیامدهای روانشناختی، فیزیکی و میان فردی و به ویژه افزایش احساس رضایت از زندگی
ششم	ارائه خلاصه از جلسه قبل و دریافت بازخورد، تمرکز بر موضوعهای امید و خوشبینی، آموزش مفهوم اسنادها به آزمودنی ها، آموزش اسنادهای درونی، کلی و پایدار به درمانجویان برای افزایش امید و خوشبینی آنان
هفتم	ارائه خلاصه از جلسه قبل و دریافت بازخورد، تمرکز بر عشق و دلبستگی، توصیه به آزمودنیها برای برقراری ارتباط و پیوند با دیگران
هشتم	ارائه خلاصه از جلسه قبل و دریافت بازخورد، آشنا کردن آزمودنیها با مفهوم حس ذائقه، آموزش به درمانجویان برای مشارکت در فعالیتهای لذتبخش
نهم	بررسی تکالیف، دریافت بازخورد از اعضا، بررسی پیشرفتها و دستاوردهای بهدست آمده، جمع بندی و نتیجه گیری، گفتگو در مورد تعمیم یافته ها و کاربرد مباحث در زندگی و اجرای پس آزمون

تحلیل داده ها به منظور تاثیر آموزش راهبردهای مثبت گرا بر تاب آوری و کیفیت زندگی معلمان بازنشسته سالمند انجام شد. در این مطالعه ۳۰ نفر از معلمان بازنشسته سالمند در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) با میانگین سنی ۶۳/۰۶ و انحراف معیار ۳/۵۴ شرکت داشتند. در گروه آزمایش ۷ نفر زن و ۸ نفر مرد و در گروه

تجزیه و تحلیل داده ها با آزمون های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام شد. میزان P کمتر از ۰/۰۵ معنی داری در نظر گرفته شد.

یافته ها

زهرا قنبری زرنندی و همکاران

توصیفی و نسبی متغیرهای جمعیت شناختی در دو گروه آزمون و کنترل در جدول ۲ ارائه شده است.

کنترل ۸ نفر زن و ۷ نفر مرد بودند. تمامی افراد شرکت کننده، متاهل بودند و بالای ۳ فرزند داشتند. نتایج فراوانی

جدول ۲. فراوانی توصیفی و نسبی متغیرهای جمعیت شناختی در دو گروه آزمون و کنترل

متغیر	زمان	آزمون	کنترل
سن		۶۲/۷۴	۶۳/۲۸
جنس	زن	۷	۸
	مرد	۸	۷
وضعیت تاهل	متاهل	۱۵	۱۵
	مجرد یا بیوه	-	-
میانگین تعداد فرزندان	منزل شخصی	۱۱	۴
	استیجاری	۱۰	۵

مفروضه ها رعایت شده است. اطلاعات توصیفی مربوط به متغیر پژوهش در (جدول ۳) نشان می دهد که بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در متغیرهای تاب آوری و کیفیت زندگی تفاوت قابل ملاحظه ای وجود دارد.

قبل از انجام آزمون، ابتدا پیش فرض های تحلیل کوواریانس شامل نرمال بودن توزیع متغیرهای وابسته با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک ($P < 0.05$) و همسانی واریانس ها بر اساس آزمون لون ($P < 0.05$) مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که این

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه های آزمایش و کنترل

متغیر	زمان گروه	پیش آزمون Mean \pm SD	پس آزمون Mean \pm SD
تاب آوری	کنترل	۵۷/۹۱ \pm ۵/۲۱	۵۸/۱۱ \pm ۴/۹۹
	آزمایش	۵۷/۷۴ \pm ۵۶/۵۵	۶۷/۸۲ \pm ۶/۱۲
کیفیت زندگی	کنترل	۲۱/۳۲ \pm ۴/۳۹	۲۲/۸۴ \pm ۴/۵۴
	آزمایش	۲۱/۷۵ \pm ۴/۱۵	۳۰/۵۹ \pm ۳/۶۸

معناداری بر افزایش تاب آوری و کیفیت زندگی معلمان بازنشسته سالمند تأثیر گذاشته است ($P < 0.05$). هم چنین ۵۷ درصد افزایش تاب آوری و ۴۵ درصد افزایش کیفیت زندگی معلمان بازنشسته سالمند تبیین می کند.

نتایج مربوط به تاثیر آموزش راهبردهای روانشناسی مثبت گرا بر تاب آوری و کیفیت زندگی معلمان بازنشسته سالمند در (جدول ۴) نشان داد که بعد از برداشته شدن اثر پیش آزمون، تاثیر راهبردهای روانشناسی مثبت گرا به طور

جدول ۴. تحلیل کوواریانس برای تعیین تاثیر آموزش راهبردهای روانشناسی مثبت گرا بر تاب آوری و کیفیت زندگی معلمان بازنشسته سالمند در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	زمان	Ss	df	Ms	F	Sig	مجذور ای تا
گروه	تاب آوری	۵۸۲/۴۳	۱	۵۸۲/۴۳	۲۱/۲۰	۰/۰۱	۰/۵۷
	خطا	۷۴۱/۷۲	۲۷	۲۷/۴۷			
گروه	کیفیت زندگی	۱۱۶۳/۲۴	۱	۱۱۶۳/۲۴	۲۲/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۴۵
	خطا	۱۰۵۷/۰۸	۲۷	۴۰/۶۴			

بحث

این پژوهش با هدف تعیین تاثیر آموزش راهبردهای روانشناختی مثبت گرا بر تاب آوری و کیفیت زندگی معلمان بازنشسته سالمند انجام شد. نتایج نشان داد که تاثیر راهبردهای روانشناختی مثبت گرا بر تاب آوری معلمان بازنشسته سالمند تاثیر داشت. نتایج این یافته با سایر یافته ها همسو بود (۱۴، ۱۵). نتایج ناهمسو وجود نداشت. در تبیین این یافته می توان گفت که مثبت نگری استفاده از تمامی ظرفیت های ذهنی مثبت و نشاط انگیز و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس های یأس آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان ها و رویارویی با طبیعت است. معلمان بازنشسته سالمندی که آموزش مثبت نگری را سپری کردند، لذت بردن از زندگی برای آن ها آسان است و به بیشتر کارهایی که انجام می دهند خوشبین هستند و حتی در موقعیت های دشوار برای ادامه کار انگیزه دارند و تاب آوری در آن ها در وضعیت مطلوبی قرار دارد (۱۵). روان درمانی مثبت نگر بر اهمیت تقدم هیجانات مثبت بر هیجانات منفی تأکید دارد، و با تأکید بر تقویت هیجان های مثبت و درک توانمندی ها، در افزایش تاب آوری مؤثر است. روان درمانی مثبت نگر بر این باور است که مقابله با شرایط استرس زا و سخت باعث رشد فرد می باشد و فرد تحت این آموزش ها شرایط استرس زا و دشوار را بهتر تحمل می کند و قدرت تاب آوری بیشتری از خود بروز می دهد (۱۶). نگرش مثبت و سبک های سازگاری مثبت، پرداختن به خانواده، دوستان و فامیل، انجام کارهای داوطلبانه و شغلی، ارتباطات فردی، پرداختن به فعالیت های معنادار، همه این عوامل روی خوش بینی و نگرش مثبت فرد اثر می گذارد. در این راستا هرچه معلمان سالمند فعال تر و سالم تر باشند، عوامل تاب آوری آن ها بیشتر می شود و بر عکس این نیز ممکن است. زیرا رابطه تاب آوری و سبک زندگی شکلی دوسویه دارد. همچنین خودشکوفایی، توانایی برای مدیریت مسائل فردی؛ انعطاف پذیری سبک زندگی فعال از جمله شاخص های تاب آوری فرد هستند (۶). فرایند تاب آوری نقاط قوت و توانمندی های فردی سالمندان را آشکار می سازد. سالمندان از طریق ارتباطات فردی در مورد موهبت ها و توانمندی های خود می آموزند. این امر خودشکوفایی و پشتکار آن ها را در مواجهه با سختی ها افزایش می دهد. روابط معناداری که آن ها با

دوستان و خانواده خود دارند؛ به آنها منابعی برای پشتکار و پیشروی در زندگی می دهد. در نتیجه سالمندان تاب آور نگرش مثبتی بیشتری به آینده دارند (۵).

دیگر یافته این پژوهش نشان داد که آموزش روانشناسی مثبت گرا بر کیفیت زندگی معلمان بازنشسته سالمند تاثیر داشت. نتایج این یافته با سایر یافته همسو بود (۱۶، ۱۷). نتایج ناهمسو وجود نداشت.

در تبیین این یافته می توان گفت که بازنشستگی بر استقلال، ثبات، ارتباطات اجتماعی، فعالیت ها، مهارت های حرفه ای و افزایش اوقات فراغت تأثیرگذار است. هم چنین بازنشستگی با کاهش درآمد، از دست دادن کار، کاهش سایر موارد توأم با کار، دوستان، همکاران، شبکه های اجتماعی و شرایط شغلی همراه است. مهم ترین دغدغه بازنشستگان در خصوص مسائل اقتصادی و وضعیت خانوادگی است. همزمان با بازنشستگی، توانایی جسمی تحلیل رفته و افراد خود را تحت فشارهای روحی می بینند، از طرفی دچار انزوای اجتماعی و استیصال مالی می شوند که این امر بر کیفیت زندگی آن ها اثر سوء می گذارد (۷). زندگی روزمره سالمندان بستگی به وضعیت اقتصادی، اجتماعی و حتی فرهنگی آن ها دارد. سالمندانی که وضعیت اقتصادی و یا سرمایه اقتصادی بهتری دارند، دارای شبکه تعاملات اجتماعی بیشتری باشند و هم چنین دارای ذخیره و انباشت فرهنگی (سرمایه فرهنگی) باشند که در مشغول شدن دوران سالمندی مفید باشد، کیفیت زندگی بهتری دارند. زیرا سالمندان با عادت واره های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی که در میدان زندگی کسب کرده اند گذران عمر می کنند. چگونگی طی شدن دوره سالمندی آنان بستگی به نوع و میزان و ترکیب سرمایه های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی دارد (۵).

معلمان بازنشسته وارد دوره سالمندی می شوند و کیفیت زندگی دوره سالمندی آنان نیز برحسب میزان و نوع سرمایه های آن ها است. اما نوع و میزان سرمایه های آنان متفاوت از بقیه اقشار سالمندی است. معلمان بازنشسته بنا به تأمین اجتماعی حداقلی که دارند متفاوت از سالمندانی هستند که در این زمینه رنج می برند. بازنشستگان فرهنگی با داشتن سرمایه فرهنگی در اشکال نهادی و عینیت یافته (بنا به ماهیت شغل آنها که فرهنگی است)، می توانند از کالاهای مختلف فرهنگی برای بهبود وضعیت اجتماعی و اقتصادی در دوره سالمندی بهره مند شوند و دارای کیفیت

کاربردی تر برسیم، باید بتوانیم محدودیت های مبتنی بر تعمیم پذیری را به حداقل برسانیم. لذا برای رسیدن به این امر باید پژوهش های انجام گرفته در این حیطه در حوزه های گسترده تر و با نمونه هایی از جامعه های مختلف و بزرگتر انجام پذیرد تا نتایج، قابلیت تعمیم بیشتری داشته باشد. بنابراین بهتر است جهت انجام پژوهش خصوصا در حیطه های علوم انسانی، فرهنگ ها و مناطق مختلف را لحاظ کنیم. در پژوهش های آینده، متغیرهای این پژوهش بر روی سایر نمونه های سالمند انجام شود و نتایج آن نیز با یافته های این پژوهش مقایسه شود. در پژوهش های آتی دوره پیگیری وجود داشته باشد.

نتیجه گیری

یافته های این پژوهش نشان داد که آموزش راهبردهای مثبت گرا بر افزایش تاب آوری و کیفیت زندگی معلمان بازنشسته سالمند احتمالا موثر است. برگزاری دوره های آموزشی در مراکز مشاوره و هم چنین مراکز نگهداری معلمان بازنشسته سالمند جهت کاهش افزایش تاب آوری و کیفیت زندگی توصیه می شود. مشاوران و روانشناسان می توانند از یافته های حاصل از این پژوهش جهت رفع مشکلات روانشناختی معلمان بازنشسته سالمند استفاده کنند.

سیاسگزار

این مقاله با مجوز اداره کل آموزش و پرورش و دانشگاه فرهنگیان کرمان، زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی کرمان انجام شده و دارای کد اخلاق IR.IAU.KERMAN.1402.028 از دانشگاه علوم پزشکی کرمان می باشد. بدین وسیله از کلیه معلمان بازنشسته سالمند مشارکت کننده در پژوهش قدردانی می گردد.

زندگی بهتری باشند. معلمان بنا به داشتن روابط با دانش آموزان و والدین آن ها می توانند در سنین بازنشستگی شبکه روابط اجتماعی خویش را نسبت به بقیه سالمندان افزایش داده و چنین سرمایه اجتماعی منجر به کیفیت زندگی آن ها شود روانشناسی مثبت گرا با آموزش مهارت خوش بینی و مثبت نگری آنها را تشویق می کند تا تجربه های مثبت و خوب خود را شناسایی کرده و نقش آن ها را در افزایش و ارتقای احترام به خود و دیگران و حرمت خود را بازشناسد. هم چنین به افراد آموزش داده می شود تا در جهان موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصا شکل دهند (۲۲). آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت گرا با آموزش مثبت اندیشی منجر به نگاه به زندگی از جنبه های خوب آن و دیدن نقاط مثبت در افراد و زندگی، انتقال انرژی مثبت به دیگران و کاهش تنش های روانی و ایجاد اعتماد به نفس می شود که جملگی منجر به ارتقا کیفیت زندگی در سالمندان می گردد (۲۳).

این پژوهش با محدودیت هایی روبرو بوده است. میزان سنجش تاب آوری و کیفیت زندگی، بر اساس خودگزارش دهی بود و این احتمال وجود دارد که این مقادیر بیش از حد گزارش شده باشند. امکان کنترل برخی متغیرهای مداخله گر در طی انجام تحقیق از جمله، بی حوصلگی، یا عدم تمرکز معلمان بازنشسته سالمند در پاسخگویی به سوالات و هم چنین عدم اعتبارسنجی پرسشنامه های تاب آوری و کیفیت زندگی در گروه سالمندان از دیگر محدودیت های پژوهش حاضر بود. نمونه های مورد مطالعه در این تحقیق معلمان بازنشسته سالمند شهر کرمان بودند. عدم وجود دوره پیگیری جهت بررسی تاثیر بیشتر آموزش راهبردهای روانشناسی مثبت گرا از دیگر محدودیت ها این پژوهش بود. برای اینکه بتوانیم در این حوزه به نتایج پایاتر و

References

1. Orozco GE, Quillupangui PE, Villagómez MA, Enomenga AM. Contributions to Action Research for Transformation: Elderly-Teachers and Resistance Against the Systematic Territorial Dispossession. *Journal of Poverty*. 2023; 17(2): 1-8. <https://doi.org/10.1080/10875549.2023.2235340>
2. Koohpayezadeh F, Motamdi M, dortaj F, Eskandari H, Farrokhi N. Effectiveness of a psychological-educational package based on the logo therapy on loneliness and self-efficacy of retired teachers.

- Journal of Gerontology. 2019; 4 (2):24-33 <https://doi.org/10.29252/joge.4.1.24>
3. Bahrami L, Mohammadi-Shahboulaghi F, Rahgoy A, Biglarian A. Predicting Coping Strategies based on Spiritual Health and Resilience in the Elderly in Tehran. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*. 2021;9(1):56-65.
4. Zolfaghari S. sadeghi M. [Prediction of death anxiety of elderly living in elderly care centers based on cognitive distortions, loneliness, and stress coping strategies

- (Persian)]. *J Gerontol.* 2019;3(4):29-39. <https://doi.org/10.29252/joge.3.4.5>
5. Li C, Tang N, Yang L, Zeng Q, Yu T, Pu X, Wang J, Zhang H. Effect of caregiver burden on anticipatory grief among caregivers of elderly cancer patients: Chain mediation role of family functioning and resilience. *Frontiers in Psychology.* 2023;13 (3):102-21. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1020517>
 6. Zhu W, Yuan C. Urban heat health risk assessment in Singapore to support resilient urban design-By integrating urban heat and the distribution of the elderly population. *Cities.* 2023;132 (4):41-59. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2022.104103>
 7. Mohammadi F, ahmadi V. The Effect of Cultural, Economic, and Social Capital on the Quality of Life of Retired Teachers in Jawanroud County. *Social Welfar Quarterly.* 2022; 22(86): 235-68. <https://doi.org/10.32598/refahj.22.86.3841.1>
 8. Hatami S, Shekarchizadeh H. Relationship between spiritual health, resilience, and happiness among a group of dental students: a cross-sectional study with structural equation modeling method. *BMC Medical Education.* 2022;22(1):1-8. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03243-8>
 9. Esmaeili R, Esmaeili M. Quality of life in the elderly: A meta -synthesis. *Journal of Research Religios Health.* 2018; 4(2): 105 - 116.
 10. Shariat A, Ghazanfari A, Yarmohammadian A, Solati K, Chorami M. The effectiveness of gestalt therapy on depression, self-differentiation, integrative self-knowledge and positive psychological characteristics in the elderly. *Aging Psychology.* 2020;6(3):267-49.
 11. Yao X, Wang Y, Zhou Y, Li Z. A nurse-led positive psychological intervention among elderly community-dwelling adults with mild cognitive impairment and depression: A non-randomized controlled trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry.* 2023 Jun;38(6):e5951. <https://doi.org/10.1002/gps.5951>
 12. Cui X, Shan T, Qiao L. Effect of Self-Transcendence Theory Combined with Comprehensive Nursing Intervention under Tumor Nutrition Education on Symptom Improvement, Nutritional Status, and Positive Psychology of Elderly Patients with Gastric Cancer. *Contrast Media & Molecular Imaging.* 2022; 14 (2): 25-39. <https://doi.org/10.1155/2022/6084732>
 13. Yao X, Wang Y, Zhou Y, Li Z. A nurse-led positive psychological intervention among elderly community-dwelling adults with mild cognitive impairment and depression: A non-randomized controlled trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry.* 2023;38(6):551-74. <https://doi.org/10.1002/gps.5951>
 14. Kashdan TB, McKnight PE, Goodman FR. Evolving positive psychology: A blueprint for advancing the study of purpose in life, psychological strengths, and resilience. *The Journal of Positive Psychology.* 2022;17 (2): 210-18. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.2016906>
 15. Rahimi N, Parandin Sh. Effect of positivity training on distress emotion tolerance, sleep quality, and resilience in elderly women in Kermanshah. *Caspian Journal of Health and Aging.* 2022; 7 (1): 32 -43.
 16. Sheikh-Wu SF, Anglade D, Gattamorta K, Xiao C, Downs CA. Positive psychology mediates the relationship between symptom frequency and quality of life among colorectal cancer survivors during acute cancer survivorship. *European Journal of Oncology Nursing.* 2022 Jun 1;58:102136. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2022.102136>
 17. Zhang Z, Leong Bin Abdullah MF, Shari NI, Lu P. Acceptance and commitment therapy versus mindfulness-based stress reduction for newly diagnosed head and neck cancer patients: a randomized controlled trial assessing efficacy for positive psychology, depression, anxiety, and quality of life. *Plos one.* 2022; 1(5): 267-273. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267887>
 18. Taherdoost H. Sampling methods in research methodology; how to choose a sampling technique for research (April 10, 2016). 2016. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3205035>
 19. Connor L, Davidson M. An inventory for resilience construct. *Personality and Individual Differences.* 2003;35:41-53.
 20. Mohammadzadeh M. The relationship of resilience and emotional regulation with life expectancy among soldiers. *Military Caring Sciences Journal.* 2019;6(3):198-206. <https://doi.org/10.29252/mcs.6.3.5>
 21. Nejat SA, Montazeri A, Holakouie Naieni K, Mohammad KA, Majdzadeh SR. The World Health Organization quality of Life (WHOQOL-BREF) questionnaire: Translation and validation study of the Iranian version. *Journal of school*

- of public health and institute of public health research. 2006 Jul 10;4(4):1-2.
22. Sanabrias-Moreno D, Sánchez-Zafra M, Zagalaz-Sánchez ML, Cachón-Zagalaz J. Emotional Intelligence, Quality of Life, and Concern for Gender Perspective in Future Teachers. Sustainability. 2023;15(4):3640-59. <https://doi.org/10.3390/su15043640>
23. Abdian T, Banaee E. The effectiveness of positive psychology of happiness and quality of life of elderly people in elderly care centers. Journal of Gerontology. 2021; 6 (1):8-17