

اثر بخشی آموزش شادکامی بر افزایش امید در سالمندان خانه سالمندان شهرستان رفسنجان

نسرین شهسوارزاده جنگی 1، ساناز پارسب 2، محبوبه وطن پرست 3

- 1 دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان، ایران
- 2 دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان، ایران
- 3 دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان، ایران

چکیده

- **هدف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش شادکامی بر افزایش امید در سالمندان صورت گرفت.
- **روش بررسی:** مطالعه حاضر از نوع کاربردی و طرح نیمه آزمایشی پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل نابرابر بود. به منظور اجرای این مطالعه، با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، 24 نفر از سالمندان مقیم خانه سالمندان رفسنجان که موقعیت ورود به گروه نمونه را داشتند، انتخاب شدند و به طور مساوی، در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. در نهایت، به دلیل افت تعداد آزمودنی‌ها، نتایج 20 نفر از آن‌ها، یعنی 10 نفر از گروه آزمایشی و 10 نفر از گروه کنترل مطالعه شد. به منظور گردآوری داده‌ها، از پرسش‌نامه امید‌آشنايدر (1991) با ضریب پایایی 84 درصد استفاده شد. پس از اجرای پیش‌آزمون، آموزش شادکامی به صورت 10 جلسه گروهی و به مدت 5 هفته و 2 جلسه در هفته، برای گروه آزمایش انجام شد. برای گروه کنترل، هیچ مداخله درمانی صورت نگرفت و در لیست انتظار ماندند. پس از پایان آموزش، پس‌آزمون برای هر دو گروه تکرار شد و در مرحله پیگیری، یعنی 45 روز پس از اتمام متغیر مستقل، آزمون امید برای گروه آزمایش تکرار شد. به منظور تجزیه و تحلیل نتایج، روش تحلیل پراکنش و تی هم‌بسته به کار رفت. یافته‌ها: معناداری رابطه بین متغیر وابسته امید و متغیر مستقل را نشان داده شد. بررسی میانگین‌های تعدیل شده متغیر امید در گروه کنترل و آزمایش، جهت رابطه را نشان داد. مقایسه نمرات آزمودنی در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و مرحله پیگیری، از طریق آزمون تی هم‌بسته، نشان دهنده تفاوت نداشتن میانگین‌ها در متغیر امید بود.
- نتیجه‌گیری: آموزش شادکامی، افزایش امید در سالمندان را به دنبال دارد و اثر این آموزش بر متغیر امید، در مرحله پیگیری ثبات داشته است. از این رو، نظر به اهمیت مسئله سالمندی و مسائل روان‌شناختی آن و با توجه به نتایج این مطالعه و آثار آموزش شادکامی در سالمندان، می‌توان از مجموعه مهارت‌ها و توانمندی‌های آموختنی آن، برای کمک به حل مشکلات روان‌شناختی و افزایش میزان امید در سالمندان بهره جست.

واژه‌های کلیدی: آموزش شادکامی، امید، سالمندی.