

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



صورتجلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد (M.A)

نام و نام خانوادگی دانشجو : لیلا محرابی شهرضایی
در تاریخ ۹۱/۴/۱۲ رشته: مشاوره

از پایان نامه ی خود با عنوان : اثربخشی آموزش شادمانی
فوردایس بر افزایش امید و رضایت از زندگی سالمندان شهر اصفهان
با درجه و نمره دفاع نموده است.

نام و نام خانوادگی اعضاء هیئت داوری
سمت امضای اعضاء هیئت داوری

۱ - دکتر زهرا قادری استاد راهنما

۲ - دکتر صدرالله خسروی استاد مشاور

۳ - دکتر لادن معین استاد داورداخلی

۴ - دکتر سیروس سروقد استاد داورخارجی

مراتب فوق مورد تایید است
مدیر/معاونت پژوهشی

مهر و امضاء



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد مرودشت

دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی

پایان نامه جهت دریافت کارشناسی ارشد M.A رشته‌ی مشاوره

عنوان

اثر بخشی آموزش شادمانی فوردایس بر افزایش امید و رضایت از

زندگی سالمندان شهر اصفهان

استاد راهنما:

دکتر زهرا قادری

استاد مشاور:

دکتر صدرالله خسروی

نگارش:

لیلا محرابی شهرضایی

تابستان ۱۳۹۱

تقدیم

تقدیم به تمام کسانی که دوستشان دارم.

تقدیم به انسان هایی مهربان، والا و گرامی که در جهت رشد و اعتلا و دست یابی به

اهداف ارزشمند زندگی و کسب دانش و بینش همواره مشوق من بودند. به تمام انسان هایی

که عمر شریف خود را صرف علم و ادب و عرصه های تعلیم و تربیت نموده اند. به امید آن

که فرزندی قدرشناس برای محبت های آن ها بوده باشم.

سپاسگزاری

ژرف ترین سپاس ها از لطف بی پایان الهی که مرا شوق و انگیزه بی آموختن و رشد می دهد. شایسته است سپاس و قدردانی خالصانه بی خود را از همه بی اساتید بزرگوارم ابراز دارم. اساتیدی که با وجود خویش، راه را روشن ساخته و با خورشید فروزان و تابنده بی هستی شان، چشمه سار معرفت را نشانم دادند. از بذل توجه و ارشادات سودمند استاد بزرگوارم سرکار خانم دکتر زهرا قادری و همچنین جناب آقای دکتر صدر الله خسروی که با راهنمایی و مشاورت شایسته بی خویش، نگارنده را مرهون لطف و رحمت خویش نمودند نهایت تشکر و قدر دانی را دارم.

شایسته است از اساتید بزرگوار و داوران این پایان نامه به خاطر حسن توجه و عنایت شان

سپاسگزاری نمایم.

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش شادمانی فوردایس برافزایش امید و رضایت از زندگی سالمندان شهر اصفهان است. این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. در این پژوهش ۳۰ نفر از سالمندان ساکن در خانه سالمندان صادقیه شهر اصفهان در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) به طور تصادفی جایگزین شدند. متغیر مستقل، آموزش شادمانی فوردایس بود که گروه آزمایش در ۹ جلسه آن را دریافت داشتند و گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای دریافت نکردند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش مقیاس امید در عرصه های خاص بزرگسالان (ADSHS) و پرسش نامه رضایت از زندگی سالمندان ایرانی (LSI-Z) بود. برای تحلیل داده ها از تحلیل کواریانس استفاده گردید. نتایج نشان داد که آموزش شادمانی فوردایس برافزایش نمره ی کل امید و رضایت از زندگی سالمندان مؤثر است ($P < .01$) و این آموزش بر خرده مقیاس های امید در عرصه های روابط اجتماعی، روابط عاشقانه، اوقات فراغت تاثیر معنادار داشته ($P < .01$) و در عرصه های تحصیلی، زندگی خانوادگی، شغلی تاثیر معنا دار نداشته است.

کلید واژه ها: آموزش شادمانی فوردایس، امید، رضایت از زندگی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول کلیات پژوهش
۲	مقدمه
۴	بیان مسأله
۸	اهمیت و ضرورت پژوهش
۸	اهداف پژوهش
۹	فرضیه های پژوهش
۹	تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها
۱۲	فصل دوم ادبیات و پیشینه ی پژوهش
۱۳	پیشینه نظری
۱۳	پیشینه نظری رضایت از زندگی
۱۹	نظریه های مربوط به رضایت از زندگی
۱۹	رویکرد رفاه گرا در سنجش " رضایت از زندگی "
۱۹	سنت اسکاندیناوی سطح زندگی: اریکسون (۱۹۷۴)
۱۹	سنت روان شناسی اجتماعی "کیفیت زندگی": کمبل (۱۹۷۶)
۱۹	سنت رفاه آلمان: الگوی تلفیقی اریک آلارد
۲۰	رویکرد قابلیت گرا در سنجش رضایت از زندگی
۲۰	آمار تیاسن
۲۰	رویکرد جامعه شناختی در تبیین رضایت از زندگی
۲۱	مفهوم آنومی
۲۳	تفاوت مفهوم رضایت از زندگی با مفاهیم دیگر
۲۳	رضایت از زندگی در مقابل رضایت از قلمروهای زندگی
۲۳	رضایت از زندگی در مقابل بهزیستی ذهنی:
۲۳	رضایت از زندگی در مقابل کیفیت زندگی:
۲۴	عوامل موثر بر رضایت از زندگی

۲۷	پیشینه نظری امید
۲۸	دیدگاه های مربوط به امید
۲۸	نظریه ی امید اشنايدر
۲۸	دیدگاه اریکسون در رابطه با امید
۲۹	دیدگاه فروم در رابطه با امید
۲۹	دیدگاه هگل (امکان پذیری) در رابطه با امید
۳۰	عوامل موثر بر امید
۳۴	ارتباط امید و ناامیدی
۳۴	ارتباط شکیبایی و امید
۳۴	ارتباط شادی و امیدواری
۳۵	پیشینه نظری شادمانی
۳۷	شادی
۳۹	روان شناسی مثبت نگر
۴۰	شوخ طبیعی
۴۲	بنیاد زیستی شادی
۴۳	عوامل موثر بر شادی
۴۷	روش های افزایش شادی
۴۹	مدل های افزایش شادی
۴۹	برنامه ی شادمانی فوردایس
۵۴	برنامه ی شادمانی فوردایس-اصفهان
۵۷	فنون
۵۷	روش های ایجاد شادمانی در سیستم مشاوره و روان درمانی
۵۹	مروری بر پژوهش های انجام شده مرتبط با متغیرهای پژوهش
۵۹	پژوهش های انجام شده در خارج از کشور
۶۴	پژوهش های انجام شده در داخل کشور
۷۴	خلاصه فصل دوم
۷۵	فصل سوم روش پژوهش
۷۶	طرح پژوهش

جامعه آماری ۷۷

حجم نمونه و روش نمونه گیری ۷۷

شیوه اجرای پژوهش ۷۸

ابزار اندازه گیری، بیان ویژگی های روایی و پایایی ۷۹

(۱) مقیاس امید در عرصه های خاص بزرگسالان ۷۹

(۲) پرسش نامه ی رضایت از زندگی در سالمندان ایرانی ۸۱

روش های آماری تحلیل داده ها : ۸۳

ملاحظات اخلاقی: ۸۳

فصل چهارم تجزیه و تحلیل داده ها ۸۴

داده های توصیفی ۸۵

داده های استنباطی ۸۹

فصل پنجم بحث و نتیجه گیری ۹۶

خلاصه پژوهش ۹۷

بحث در یافته ها ۹۸

نتیجه گیری نهایی ۱۰۲

پیشنهادات ۱۰۳

پیشنهادات کاربردی: ۱۰۳

پیشنهادات پژوهشی: ۱۰۳

محدودیت ها : ۱۰۲

منابع و مأخذ ۱۰۴

منابع فارسی: ۱۰۵

منابع انگلیسی: ۱۱۵

پیوست ۱۱۹

پیوست الف) پرسشنامه ی مقیاس امید در عرصه های خاص بزرگسالان ب

دستورالعمل: ب

- ب..... روابط اجتماعی (دوستان ، اقوام)
- ت..... تحصیل
- ت..... روابط عاشقانه (صمیمانه)
- ث..... زندگی خانوادگی
- ج..... شغل
- ج..... اوقات فراغت
- ح..... پیوست ب) پرسش نامه ی رضایت از زندگی سالمندان ایرانی
- د..... پیوست ج) شرح جلسات آموزش شادمانی فوردایس

فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول ۱-۱: رویکرد بنیادین به سنجش «رضایت از زندگی»	۲۲
جدول ۲-۱: عوامل موثر بر رضایت از زندگی	۲۲
جدول ۳-۱: میانگین و انحراف معیار زیر مقیاس امید	۸۰
جدول ۴-۱: توزیع فراوانی سالمندان برحسب جنسیت	۸۵
جدول ۴-۲: معیارهای آماری نمرات امید سالمندان	۸۶
جدول ۴-۳: معیارهای آماری نمرات رضایت از زندگی سالمندان	۸۸
جدول ۴-۴: نتایج آزمون لوین در تساوی واریانس های امید	۸۹
جدول ۴-۵: تحلیل کوواریانس مربوط به مقایسه ی میانگین نمره های پس آزمون امید	۹۰
جدول ۴-۶: نتایج آزمون لوین در تساوی واریانس های رضایت از زندگی	۹۰
جدول ۴-۷: تحلیل کوواریانس مربوط به مقایسه ی میانگین نمره های پس آزمون رضایت از زندگی	۹۱
جدول ۴-۸: نتایج آزمون لوین در تساوی واریانس های خرده مقیاس های امید	۹۲
جدول ۴-۹: تحلیل کوواریانس مربوط به مقایسه ی میانگین نمره های پس آزمون خرده مقیاس های امید	۹۳

فهرست نمودارها

صفحه	عنوان
۸۶	نمودار ۴-۱: توزیع فراوانی پاسخگویان بر حسب جنسیت و گروههای کنترل و آزمایش.....
۸۷	نمودار ۴-۲: توزیع نمرات امید سالمندان(آزمایش).....
۸۷	نمودار ۴-۳: توزیع نمرات امید سالمندان(کنترل).....
۸۸	نمودار ۴-۴: توزیع نمرات رضایت از زندگی سالمندان (آزمایش).....
۸۹	نمودار ۴-۵: توزیع نمرات رضایت از زندگی سالمندان (کنترل).....

فصل اول

کلیات پژوهش

مقدمه

انسانها طی فرآیند زیستی با مرحله ای به نام سالمندی^۱ روبرو می شوند که در گذرگاه رشد طبیعی به دست می آید به طوریکه با سرنوشت آدمی عجین شده و ضرورتی اجتناب ناپذیر محسوب می شود. این پدیده در کلیه ی ادوار تاریخی وجود داشته اما امروزه برخلاف گذشته، پیشرفتهای علمی پزشکی، وضعیت تغذیه و اعمال روش های درمانی موجب ازدیاد تعداد سالمندان در جوامع مختلف شده است. سالمند شدن یکی از پدیده های زمان ماست که جای کمترین مقابله در آن وجود دارد، پیشرفت آن به طریق مطمئنی صورت می گیرد، به راحتی می توان وضع آن را در آینده پیش بینی کرد و شاید بیشترین عواقب را در خود پنهان دارد (حاجی زاده میمندی و برغمی، ۱۳۸۹).

یکی از شاخص های مهم سنجش سلامت روان در دوران سالمندی رضایت از زندگی^۲ است. رضایت از زندگی به احساس کلی شخص درباره ی زندگی اش گفته می شود. این احساس به منزله نوعی برداشت کلی از کیفیت زندگی شخص براساس ملاک های خاص آن شخص است (وراو و ادیر^۳، ۲۰۰۰).

رضایت از زندگی یکی از پیش بینی کننده های سلامت روانی است و شواهد تجربی حاکی از آن است که بعد زمانی رضایت از زندگی مهم است (بخشی پور، ۱۳۸۴).

^۱.elderlies

^۲.life satisfaction

^۳.Verav& Audir

تأمین استقلال سالمندان در زندگی نیز حس اعتماد به نفس در سالمندان را تقویت نموده، امید^۱ را در آنها بارور می سازد و احتمالاً موجب تضعیف احساس ناکامی و ناامیدی در آنان می شود (قلی زاده، ۱۳۸۹).

مهم ترین شناسه تندرستی و طول عمر، امید به بهبودی و تداوم زندگی است. برترین راه افزودن امید و هماهنگی در زندگی، لذت بردن بی حد از زندگانی است (ویلسون، ترجمه ی فرخی، ۱۳۸۸).

هدفمندی و امیدواری در زندگی از اجزای تحکیم بخش سلامت هستند، پس چنانچه زندگی هدفمند و معنادار و امیدوارانه باشد، طبیعی است که هر رخدادی هرچند طاقت فرسا، همچون فشارهای شدید و بیماری های مرگ آور، در این مسیر معنا می یابد (جمالی، ۱۳۸۱).

طبق نظر اشنایدر، ناامیدی حالت تکان دهنده ای است که با احساس از ناممکن بودن امور، احساس ناتوانی و بی علاقه گی به زندگی آشکار می شود. فرد در اثر ناامیدی به شدت غیر فعال شده و نمی تواند موقعیت مختلف خود را بسنجد و تصمیم بگیرد (غلامی، پاشا و سودانی، ۱۳۸۸).

می توان گفت یکی از متغیرهای همراه با ناامیدی احساس ناشادی و غمگینی است، از طرفی تقریباً همه ی افراد در جاتی از غمگینی شدید یا ناشادی که دامنه ی آن از یک اندوهگینی متوسط تا ناامیدی شدید در نوسان است را تجربه کرده اند. این نوع غم زدگی ممکن است توسط فرد به صورت ناامیدی شدید هم مشاهده گردد (آزاد، ۱۳۷۵).

اولین مطالعه ها در مورد شادمانی^۲ در سال ۱۹۱۲ میلادی در بین دانش آموزان انگلیسی انجام شد (عابدی، ۱۳۸۳).

یکی از اهداف اصلی زندگی، شاد بودن است. اغلب مردم قبول دارند که نیل به شادی، نقش مهمی در زندگی انسان دارد به خصوص در مرحله ای از زندگی که انسان احساس امید و رضایت از زندگی خود را از دست داده باشد (ایزنک، ترجمه ی فیروزبخت و بیگی، ۱۳۷۸).

^۱.hope
^۲.happiness

خصوصاً در سنین پیری که فرد سالمند ممکن است احساس یاس و ناامیدی را بیشتر تجربه کند و سطح رضایت مندی او کاهش یابد، بنابر این فراهم نمودن فرصت هایی جهت آموزش شادمانی می تواند در ارتقا سطح امیدواری و رضایت از زندگی سالمندان مفید باشد.

بیان مسأله

رضایت از زندگی بیانگر نگرش مثبت فرد نسبت به جهانی است که در آن زندگی میکند و در واقع همان احساس خشنودی است که در پی دست یابی به آن زمانی نه چندان کوتاه را سپری می نماید. فلسفه ای است که شخص آگاهانه برای زندگی خویش انتخاب کرده و ناخود آگاه آن را در ذهن خود دارد (قلی زاده، ۱۳۸۹).

بر مبنای نظر مازلو^۱، نیازهای فیزیکی، امنیت، محبت، احساس تعلق و عزت نفس و تحقق خویشتن، سلسله مراتب نیازها را برای هر فرد تشکیل می دهد و رضای هر یک از نیازهای اصلی می تواند برای انسان خوشی مطلق محسوب شود (قلی زاده، ۱۳۸۹).

در عین حال باید اذعان داشت که با افزایش سن دستیابی به درجات بالاتری از رضایت از زندگی دشوار می گردد و این احتمالاً بدان خاطر است که در سنین پیری، صبر و توان ایام جوانی از دست رفته و فرصت و امکانات کافی کمتر در اختیار افراد خواهد بود و ناچار باید بدان چه هست، خرسند بود.

این دشواری به خصوص زمانی بیشتر قابل درک خواهد بود که در مورد افزایش تعداد سالمندان و مسایل مربوط به آنها در جامعه ی فعلی اطلاعات و آمار صحیح ارایه گردد (قلی زاده، ۱۳۸۹).

^۱.Mazlo

از طرفی یک متغیر مرتبط با رضایت از زندگی ، امید است. امید یکی از پایه های اصولی توازن و قدرت روانی است که مشخص کننده ی دستاوردهای زندگی است، امید، توانایی باور یک احساس بهتر از آینده است. امید ، انسان را به تلاش و کوشش و داشته و او را به سطح بالایی از عملکردهای روانی و رفتاری نزدیک می کند (رابینسون^۱، ۱۹۸۳، به نقل از اسلامی نسب، ۱۳۷۳).

امید داشتن یعنی هر لحظه آمادگی داشتن برای آن چیزی که تولد نیافته است. در عین حال، اگر در طول زندگی تولدی صورت نگیرد، این امر نباید به نا امیدی منجر شود. امید داشتن به آن چیزی که وجود دارد و آن چیزی که نمی تواند به وجود آید، بی معنی است. کسانی که امیدشان نیرومند است، نشانه های زندگی تازه را می بینند و هر لحظه آماده هستند تا به تولد آن چیزی که آماده ی زاده شدن است، یاری دهند (فروم^۲ ، ترجمه ی روشنگر، ۱۳۸۷) .

امید در حقیقت احساسی سرشار از خوش بینی است. امید، نوعی آگاهی درونی به این نکته است که مجبور نیستید در تمام عمر رنج ببرید (دایر^۳، ترجمه ی فرجی، ۱۳۸۵).

امید را نمی توان آگاهانه تجربه کرد، ولی هنگامی که شخص در راه پر پیچ و خم قرار می گیرد، احساس امید واری در فرد ظاهر می شود و این امید است که بعد از بحران ها فرد را مجدداً به آرامش می رساند. بدیهی است که انسان حالت نگران کننده و مبهم یک بحران و بدبختی را احساس می کند و در افراد نا امید این نگرانی روز به روز بیشتر شده ولی در امید واران مجدداً تعادل روانی ایجاد شده و در نتیجه افسردگی مزمن در این افراد کمتر دیده می شود (عباس آبادی ، ۱۳۸۳). به مدد امید ، وضعیتی که بالقوه فاجعه بار است می توان به دستاوردی بدل کرد.

^۱.Rabinson

^۲.Fromm

^۳. Dyer

استعداد امیدواری ، آشکار ترین نشان زندگی و چیزی است که انسان را از عزم و توان آغاز کردن بر خوردار می کند (بوسکاگلیا^۱، ترجمه ی انصاری فر، ۱۳۸۶).

امید بزرگ ترین درمان است. تنها نیرویی است که بشر را در کمال امنیت از میان سرزمین های ناشناخته هدایت می کند (ونینگا^۲، ترجمه ی لارودی، ۱۳۸۷).

سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است که توجه به مسایل و نیاز های این مرحله یک ضرورت اجتماعی است. با در نظر داشتن نیازهای خاص این دوران، توجه به کیفیت زندگی از جمله رضایت از زندگی و امید آنها به زندگی امر بسیار مهمی است که گاهاً مورد غفلت قرار می گیرد (حبیبی سولا، نیک پور و سیدالشهدایی، ۱۳۸۷).

انجام اقدامات و تدابیری در جهت افزایش و ارتقا سطح رضایت از زندگی و افزایش امید سالمندان ضروری می باشد و در این پژوهش به تبیین آموزش شادمانی بر امید و رضایت از زندگی آنها پرداخته است.

شادی، صرف نظر از چگونگی کسب آن می تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد. افرادی که شاد هستند، احساس امنیت بیشتری میکنند، آسان تر تصمیم می گیرند، دارای روحیه ی مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آن ها زندگی می کنند بیشتر احساس رضایت میکنند. (مایرز^۳، ۲۰۰۲)

به اعتقاد آرگایل (۲۰۰۱) شادمانی سه جزء اساسی دارد که عبارت اند از هیجانان مثبت، رضایت از زندگی و فقدان عواطف منفی از جمله افسردگی و اضطراب و هم چنین روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی و دوست داشتن دیگران از اجزای شادی هستند (مرادی، جعفری و عابدی، ۱۳۸۶).

^۱.Buscaglia

^۲.Veninga

^۳.Myers

در تعریف شادمانی منظور از خوشایندی (مطلوبیت)، ارزش مند و دوست داشتنی بودن زندگی از طرف خود فرد می باشد. اسگود^۱ (۱۹۷۱) در این مورد چنین می گوید: «در تمام فرهنگ ها مصادیقی از خوبی و بدی وجود دارد که افراد آن جوامع طبق این مصادیق خوشایندی یا نا خوشایندی زندگی خویش را مورد قضاوت قرار می دهند.» (میر شاه جعفری، ۱۳۸۱).

روان شناسان انسان گرا معتقدند شادی فعالیت انسان را بر می انگیزد، بر آگاهی او می افزاید، خلاقیت وی را تقویت می کند، ایجاد روابط اجتماعی را تسهیل می کند، موجب سلامتی و طول عمر می گردد (وینهوون^۲، ۱۹۹۹).

بنابراین، این پژوهش بر آن است تا اثر بخشی آموزش شیوه ی شادمانی فوردایس^۳ را بر امید و رضایت از زندگی سالمندان بررسی نماید. فوردایس (۱۹۹۷) از صاحب نظران روانشناسی شادی، مجموعه ای تحت عنوان برنامه ی شادمانی که دارای اصول چهارده گانه می باشد را ارائه داده است، این رویکرد ترکیبی از نظریه های شناختی و رفتاری است. بر اساس گزارش فوردایس شیوه ای ارائه شده است که میتواند شادی را افزایش دهد. نکته قابل توجه این است که شادی انسان قابل دستکاری و تغییر بوده و با توجه به مزایای شاد بودن لازم است شیوه هایی را برای افزایش این خصلت در انسان مورد بررسی قرار داد (محمدی، ۱۳۸۷).

این پژوهش به بررسی این مسئله می پردازد که آیا اجرای آموزش شادمانی فوردایس بر افزایش امید و رضایت از زندگی سالمندان تأثیر معناداری دارد؟

^۱.Osgood
^۲.Venhoven
^۳.Fordyce

اهمیت و ضرورت پژوهش

سالمندان این گنجینه های سرشار از تجربه و خرد که عمری را پاسدار و حافظ ارزش ها و سنن اصیل فرهنگی و اجتماعی بوده اند، مادامی که در سنین کهولت و ازکار افتادگی قرار می گیرند، اکثراً مشکلات متعددی را تجربه می کنند. همسر و دوستان افراد سالخورده ، یکی پس از دیگری می میرند و باعث افسردگی و ناراحتی آن ها می شوند و اغلب افراد مسن پس از مرگ همسر، توان برقراری روابط صمیمانه با اطرافیان را ندارند و همچنین در این دوران به دلیل افزایش سن، بیماری های مختلفی بر افراد پدیدار می گردد و به تدریج این افراد امید و رضایت از زندگی خود را از دست داده و نیاز به مراقبت و توجه مضاعفی دارند . بنابراین ارایه ی راهکارهایی جهت افزایش امید و رضایت از زندگی سالمندان ضروری است، همچنین سالمندان با آگاه شدن از شرایطی که هم اکنون در آن قرار دارند و پذیرش این واقعیت که برخی مشکلات جز لاینفک این مرحله از حیات است و صرفاً مختص آنها نیست، تسلی خاطر یافته و بهتر خود را با کمبودها و امکانات موجود تطبیق می دهند و احساس شادمانی کرده و بالطبع بهتر می توانند از زندگی لذت ببرند. افراد با شادمانی بالا به طور متوسط یک سری صفات مطلوبی دارند، آنان در فعالیت های اجتماعی بیشتری شرکت می کنند و احساس ارزشمندی دارند، دیگران را بیشتر دوست دارند، بیشتر عمر می کنند و به طور کلی عملکرد بهتری در زندگی دارند و همچنین از آنجایی که جمعیت جهان به سوی سالمندی پیش می رود و به همراه خود مسایل جدیدی را به وجود می آورد، از اینرو بررسی مسایل سالمندان از نظر بهداشت روان می تواند حایز اهمیت باشد و این موارد دلایلی هستند که نشان دهنده ی اهمیت برنامه ریزی برای افزایش شادمانی می باشد (حاجی زاده میمندی و همکاران، ۱۳۸۹).

اهداف پژوهش

هدف کلی

هدف کلی پژوهش تبیین اثربخشی آموزش شادمانی به شیوه ی فوردایس بر افزایش امید و رضایت از زندگی سالمندان شهر اصفهان می باشد.