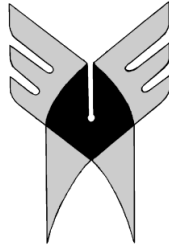


بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد مرودشت

دانشکده علوم انسانی - گروه مشاوره

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد M.A.

عنوان:

**بررسی تأثیر آموزش گروهی به سبک نظریه امید اسنایدر بر شادکامی و امید
به زندگی سالمندان ساکن در سرای سالمندان اصفهان**

استاد راهنما:

آقای دکتر احمد عابدی

استاد مشاور:

خانم دکتر ایران باغبان

نگارش:

افشان قاسمی دهکردی

تابستان ۱۳۸۹

تقدیم به تو ای مادر

تو ای که از تو تا اوج تو، زندگی من گسترده است.

و از من تا من، تو گسترده ای.

تو به من امید را بخشیدی، امید به زندگی را آموختی و در کنار ت همیشه امیدوارم

و تقدیم به تو پدرم

که بزرگترین هدیه زندگی خود را از او دریافت کرده ام

تشکر و قدردانی

خدایا من به تو رو کرده ام هرچه دارم از تو دارم
دوست دارم بندگی را با همه شرمندگیها
اینک که به یاری خداوند متعال تهیه و تدوین این پایان نامه به انجام رسیده است
وظیفه خویش می دانم نسبت به همه بزرگانی که مرا در این امر یاری کردند
سپاسگزاری و قدردانی نمایم.
در این میان نقش اساتید محترم جناب آقای دکتر احمد عابدی استاد راهنمای
اینجانب که از هیچ کوشش و راهنمایی دریغ نفرمودند و با
توصیه های مدبرانه و سازنده خود همواره مرا در تمامی مراحل پشتیبانی نمودند و
سرکار خانم دکتر ایران باغبان استاد مشاور این پژوهش که با راهنماییها و اقدامات
ارزشمند خود سهم بسیار مؤثری در نگارش این پایان نامه به عهده داشتند از اهمیت
والایی برخوردار است و نهایت تشکر و سپاسگزاری را از این دو استاد عالیقدر دارم.
همچنین لازم می دانم از جناب آقای مجید مودت که در ویرایش این پژوهش
همکاری نمودند تشکر نمایم.

چکیده:

هدف از پژوهش حاضر عبارت از بررسی تأثیر آموزش گروهی به سبک نظریه امید اسنایدر بر شادکامی و امید به زندگی سالمندان ساکن در سرای سالمندان بود. روش تحقیق تجربی بود و از طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری پژوهش شامل سالمندان زن ساکن در سرای سالمندان صادقیه اصفهان بودند که تعداد آنها ۱۳۵ نفر بود. بدین منظور تعداد ۳۰ نفر بعنوان نمونه آماری با استفاده از روش تصادفی ساده انتخاب شدند و به دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل). ابزارهای اندازه گیری پرسشنامه امید اسنایدر و پرسشنامه شادکامی آکسفورد بودند. در گروه آزمایش در هشت جلسه ۸۰ دقیقه ای بصورت یکبار در هفته مداخله گروه درمانی مبتنی بر رویکرد امید درمانی اسنایدر اجرا شد. داده های حاصل از پژوهش با استفاده از روش آماری تحلیل کو واریانس تجزیه و تحلیل شد.

نتایج پژوهش نشان داد آموزش گروهی به سبک نظریه امید اسنایدر بر شادی و امید به زندگی سالمندان تأثیر معنادار داشته است ($p \leq 0/01$). بدین ترتیب امید درمانی موجب افزایش شادی و امید به زندگی در سالمندان می شود.

کلیدواژه ها: آموزش گروهی، امید، شادکامی، سالمندان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل اول
۲.....	مقدمه
۴.....	بیان مسئله
۷.....	اهمیت ضرورت تحقیق
۸.....	اهداف پژوهش
۸.....	فرضیه های پژوهش
۹.....	تعاریف نظری و عملیاتی اصطلاحات
	فصل دوم
۱۲.....	گروه درمانی
۱۳.....	روان درمانی حمایتی
۱۳.....	روان درمانی شناختی- رفتاری
۱۴.....	امید
۲۳.....	چارلز ریچارد اسنایدر
۲۴.....	دیدگاههای رایج درباره امید
۲۶.....	مبانی زیستی امید
۲۸.....	رشد امید
۳۰.....	فرضیه های امید و ماهیت آدمی
۳۰.....	نظریه امید
۳۱.....	تفکر هدف
۳۲.....	تفکر عامل
۳۳.....	تفکر گذرگاه
۳۴.....	موانع
۳۵.....	امید درمانی
۳۶.....	اصول اساسی امید درمانی عبارتند از
۳۷.....	مرحله اول: القای امید
۳۸.....	گام اول: یافتن امید
۳۸.....	فهم امید به شیوه روایتی

۴۳	فهم امید با استفاده از ارزیابی های رسمی
۴۳	گام دوم: پیوند امید
۴۴	مرحله دوم: افزایش
۴۴	گام اول: غنی سازی امید
۴۵	راهکارهایی برای ایجاد هدف
۴۶	توسعه و تقویت افراد گذرگاه
۴۷	ایجاد و حفظ عامل
۴۹	گام دوم: حفظ امید
۵۲	اقداماتی برای افزایش امید در افراد افسرده
۵۴	مفهوم شادی
۵۶	نظریه های شادی
۵۶	نظریه تبیین های فیزیولوژیک
۵۶	نظریه روابط و فعالیت های اجتماعی
۵۷	نظریه نیازهای عینی ارضا کننده
۵۷	نظریه انطباق
۵۸	نظریه شناختی
۵۸	دیدگاه های مختلف پیرامون شادی
۵۹	دیدگاه های کلاسیک
۶۰	دیدگاه هدونیزم یا لذت جویی
۶۱	مؤلفه های تشکیل دهنده شادی
۶۱	ضرورت شادی
۶۲	سه عامل مؤثر بر شادی
۶۲	ژن شادی
۶۳	ABC های شادی
۶۵	موانع اصل بر سر راه شادی
۶۷	مروری بر مطالعات و تحقیقات انجام شده
فصل سوم	
۷۲	روش تحقیق
۷۲	جامعه آماری
۷۳	نمونه آماری و روش نمونه گیری

۷۳	ابزار پژوهش
۷۴	شیوه اجرای پژوهش
۷۵	تجزیه و تحلیل داده ها
۷۵	متغیرهای پژوهش
۷۵	محتوای جلسات

فصل چهارم

۷۸	یافته های پژوهش
۷۹	یافته های اصلی
۸۱	یافته های فرعی

فصل پنجم

۸۴	مقدمه
۸۵	خلاصه تحقیق
۸۶	بحث و نتیجه گیری
۹۱	پیشنهادات پژوهش
۹۳	پیشنهادات کاربردی
۹۴	محدودیت های پژوهش
۹۵	منابع و مأخذ
۱۰۲	پیوست

به نام خدا

« یرفع الله الذین آمنوا منکم والذین اوتوا العلم درجات »

قرآن کریم

عنوان پایان نامه:

بررسی تاثیر آموزش گروهی به سبک نظریه امید اسنایدر بر

شادکامی و امید به زندگی سالمندان ساکن در سرای

سالمندان اصفهان

این پایان نامه توسط افشان قاسمی در جلسه مورخ ۱۳۸۹/۵/۲۷ کمیته پایان نامه متشکل از استادان زیر با درجه عالی و نموده ۱۸ (هجده) مورد تایید قرار گرفت.

۱- استاد راهنما: دکتر احمد عابدی
امضاء:

۲- استاد مشاور: دکتر ایران باغبان
امضاء:

۳- استاد داور: دکتر آذرمیدخت رضایی
امضاء:

معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت

مسئول تحصیلات تکمیلی

تاریخ:
امضاء:

فصل اول

« کلیات »

مقدمه

یکی از وقایع اجتناب ناپذیری که در زندگی آدمی رخ می دهد پدیده سالمندی است و از مهمترین مسائل جامعه چگونگی برخورد با این پدیده است. در همه ی جوامع بشری سالمندان تعداد قابل توجهی از جمعیت را شامل می شوند. لذا هر اقدامی در جهت بهینه کردن شرایط زندگی آنها می تواند مشکلات اجتماعی را کاهش داده و در کنار آن مشکلات خانواده نیز کاهش یابد. اغلب مشکلاتی که سالمندان با آن روبرو هستند مشکلات جسمی و ناتوانیهای حرکتی و مشکلات روحی و روانی است از جمله مسایل روحی که سالمندان با آن مواجه می شوند ناامیدی و افسردگی است، روان شناسان گامهای بسیاری در جهت بهبود این علائم برداشته اند ولی پس از ظهور جنبش روان شناسی مثبت، نظریه پردازان و محققان به جای توجه صرف به تجارب یا ادراکات منفی به بررسی سازه هایی چون خود کنترلی، معنویت، خوش بینی و امید پرداختند (اسنایدر^۱ و مک کالوف^۲، ۲۰۰۰، سلیگمن^۳، ۲۰۰۰). آثار مثبت این سازه ها بر سلامت جسمانی و روانی در تحقیقات مختلف تأیید شده است (موسکات^۴، ۲۰۰۰ ترجنسن^۵ و همکاران، ۲۰۰۴). در این میان سازه امید توجه فزاینده ای را به خود اختصاص داده است (اسنایدر، ۲۰۰۰). لذا به جای بررسی ادراکات منفی سالمندان درصدد برآمدیم تا بر رابطه ادراکات مثبت با سلامت جسمانی و روانی آنها بپردازیم. تحقیقات انجام شده نشان داده اند که امید با عاطفه مثبت (اسنایدر و همکاران، ۱۹۶۶) و احساس خود ارزشمندی (اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۷) همبستگی بالایی دارند و همچنین بطور منفی با افسردگی (اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۷) در ارتباط است.

^۱.Schnyder
^۲.Mccolluf
^۳.Sligman
^۴.Moscat
^۵.Terjesn and et.al

این تحقیقات نشان می دهد که امید می تواند باعث تسهیل تغییر شده و سلامت جسمانی و روانی را افزایش دهد، و از طرف دیگر فقدان امید می تواند بهداشت روان فرد را تحت تأثیر قرار داده و زمینه ساز ابتلا به افسردگی و اضطراب شود بنابراین باید نقش مهم آن در سبب شناسی و درمان اختلالات روانی مورد توجه روان درمانگران قرار گیرد.

تأثیر مؤلفه امید و شادی بر سلامت سالمندان نیز پوشیده نیست. برنامه های درمانی به خصوصی برای درمان انواع اختلالات روانی از جمله افسردگی بر اساس نظریه امید اسنایدر پایه ریزی شده است و اثر بخشی آنها در تحقیقات مختلف مورد بررسی قرار گرفته است و این همچنان ادامه دارد. این تحقیق نیز در همین راستا به بررسی تأثیر نظریه امید بر افزایش امید به زندگی و شادکامی در یک نمونه سالمند پرداخته تا ضمن معرفی و بررسی اثر بخشی امید بر امید به زندگی و شادی، راه گشای انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه و سپس بکارگیری آن در بافت بالینی و بخصوص در جهت سلامت سالمندان باشد. در این پژوهش تلاش بر این است گامی در راستای معرفی و ارزیابی این برنامه روان درمانی مبتنی بر نظریه امید اسنایدر در افزایش شادکامی و امید به زندگی و کاهش نشانه های افسردگی در سالمندان برداشته شود.

۱-۱ بیان مسئله

بحث پیرامون سالمندی و راههای کاهش بحران این دوره از بحثهای متداول مجامع علمی می‌باشند. علوم مربوط خصوصاً روان‌شناسی تلاش بر آن دارند تا تدابیری بیاندیشند که بر میزان بهبود دوران سالمندی و در پیرو آن ثبات خانواده بیفزایند. (تاجور، ۱۳۸۲)

از آنجائیکه جمعیت جهان نیز سرعت در حال سالمند شدن است و هم تعداد و هم نسبت افراد ۶۵ ساله و بالاتر در حال افزایش است لازم می‌دانیم که در جهت سلامت جسمانی و روحی و روانی این قشر از جامعه بپردازیم. امروزه در تمام جوامع «سالمندی» بعنوان یک مسئله مهم در آستانه ورود به قرن ۲۱ مطرح است. کاهش میزان باروری نقش عمده ای در افزایش درصد سالمندان داشته است مسائل سالمندان و اتخاذ سیاستگذارانه‌های صحیح در مورد آنها در حال حاضر به یک نگرانی مشترک جهانی تبدیل شده است. سالمند شدن فرآیندی کاملاً طبیعی است و نمی‌توان آن را متوقف یا معکوس کرد بلکه می‌توان با سیاستگذاری صحیح آثار این فرآیند را کنترل نمود. (کلدی، اکبری و فروغان، ۱۳۸۳)

پدیده سالخوردگی جمعیت همزاد با تحول جمعیت است و به موازات کاهش سطح باروری و افزایش امید به زندگی شکل می‌گیرد و از آنجائیکه پدیده امید به زندگی در زنان بیشتر است اکثریت جمعیت سالمندان را زنان در برمی‌گیرند ولی ما با این مسئله مواجه هستیم که اکثر سالمندان دچار افسردگی، ناامیدی، و پوچی هستند و در کل از زندگی خود لذت نمی‌برند و زندگی آنها هیجان و لذت مثبت را ندارد همین نداشتن معنا در زندگی و ناامیدی و عدم لذت مثبت می‌تواند عامل بسیاری از معضلات و مشکلات سالمندان باشد. (تاجور، ۱۳۸۲)

به نظر می‌رسد هر برنامه و آموزشی که بتواند سطح امید را در بین سالمندان ارتقا بخشد از جایگاه مناسبی در برنامه‌ها و سیاستهای مراقبت از سالمندان برخوردار می‌شود. در سالهای پیشین بیشتر توجه مراکز بهداشت و خدمات مراقبت بر سلامت جسمانی سالمندان معطوف شده بود و کمتر بر روی موضوعهای حمایتی روانی تأکید گردیده بود. اما در سالهای اخیر و با توجه به ضرورتها و نیازهای گروه سالمندان به

بهره مند شدن از مراقبتها و حمایت‌های روانی تلاش‌های متعددی در جهت ارتقاء سطح وضعیت روانی سالمندان صورت گرفته است (لارنس، تامپسن^۱، ۲۰۰۴).

«امید» از جمله موضوعاتی است که بویژه در مورد سالمندان اهمیت و جایگاه خاصی پیدا می‌کند چرا که سالمندان در این برهه از زندگی خود احساس ناامیدی می‌کنند آمارها نشان می‌دهد که حداقل قریب به نیمی از سالمندان در زمینه امیدواری وضعیت خوبی را ندارند این مسئله تابعی از عوامل مختلف نظیر: بی‌انگیزگی، بی‌تفاوتی اطرافیان نسبت آنها، فقدان نشاط کافی در بین سالمندان، نامناسب بودن اوقات فراغت و برآورده نشدن نیازهای روحی روانی سالمندان است (کسائی، ۱۳۸۴).

نظر به اینکه افزایش میزان شادمانی و بهبود روحیه امید در بین سالمندان می‌تواند هم از جنبه سلامت جسمانی و هم از جنبه سلامت روانی برای کلیه سالمندان، مراقبان، خانواده‌ها، روان‌شناسان و مشاوران و افرادی که با سالمندان ارتباط دارند اهمیت داشته باشد لذا برنامه‌ریزی برای دستیابی به این مهم ضرورت و اهمیت خاصی دارد یکی از این برنامه‌ها آموزش گروهی سالمندان و روان‌درمانی گروهی آنهاست (کسائی، ۱۳۸۴).

گروه می‌تواند در بسیاری از مواقع جنبه‌های درمانی مناسبی را بر روی افراد به‌جا گذارد در خصوص اثر بخشی کار گروهی تحقیقات متعددی صورت گرفته است بعنوان مثال در تحقیقات سعیدی (۱۳۸۵)، شفیع‌آبادی (۱۳۸۴)، پاشا شریفی (۱۳۸۳) مسئله درمانی بودن گروه بسیار مورد تأکید قرار گرفته است.

امید با سلامت روانی و جسمی که با انواع مقیاس‌ها مانند پاسخ مثبت به مداخله پزشکی، سلامت ذهنی، خلق مثبت، پرهیز از رویدادهای پرفشار زندگی، نشاط و شادکامی در امور زندگی و مسأله‌گشایی همبستگی مثبت دارد و آنها را پیش‌بینی می‌کند (کار^۲، ۲۰۰۴).

افرادی که امید و خوش‌بینی در زندگی دارند و خود را مثبت ارزیابی می‌کنند برای دیگران نیز حرمت زیادی قایل هستند و لذا نزد دیگران محبوب‌ترند این امر در سرتاسر چرخه زندگی از پیش دبستان تا سن پیری صحت دارد (مراک^۱، ۱۹۹۹).

^۱-Larens, Tomson
^۲- carr

سالمندان امیدوار نیمرخ روانی متمایز دارند(اسنایدر، ۲۰۰۰) سالمندانی که از سطوح بالای امید برخوردارند، در زندگی خود به اندازه سایرین شکست‌هایی را تجربه کرده‌اند، اما این باور را پرورش داده‌اند که می‌توانند با چالش‌ها سازش کنند و آنان یک گفتگوی مثبت درونی را اتخاذ می‌کنند.(سلیگمن و همکاران^۲، ۱۹۸۸) اسنایدر و همکارانش براساس نظریه امید، یک برنامه درمانی به نام امید درمانی تدوین کردند تا سازه امید را در مراجعان افزایش دهند.

امید درمانی یکی از رویکردهای جدید درمانی می باشد که براساس نظریه امید اسنایدر و همکارانش بنا شده است و با ترکیب اصول مداخلات درمانی مبتنی بر شرح حال^۳، تمرکز بر حل مساله^۴ و شناختی رفتاری، یک نظام درمانی کوتاه مدت، نیمه ساخت یافته و جدید را ارائه می کند. بر اساس نظریه اسنایدر، امید از سه مولفه اصلی «هدف»، «عامل (کارگزار)»^۵ و «گذرگاه»^۶ تشکیل شده است. موفقیت در دستیابی به اهداف، هیجانهای مثبت و شکست در آن هیجانهای منفی ایجاد می کند. افراد امیدوار «عامل» و «گذرگاههای» بیشتری برای دنبال کردن اهداف خود دارند و وقتی با مانع برخورد می کنند می توانند انگیزه خود را حفظ کرده و از گذرگاههای جانشین استفاده کنند. اما افراد ناامید به دلیل اینکه «عامل» و «گذرگاههای» کمی دارند در برخورد با موانع به راحتی انگیزه خود را از دست داده و دچار هیجانهای منفی می شوند که این امر به نوبه خود منجر به افسردگی می شود (اسنایدر، ۲۰۰۰). در واقع ناامیدی مؤلفه اصلی افسردگی است (آبرامسون^۷، متالسکی^۸ و آلوی^۹، ۱۹۸۹).

در تحقیقات لیکسون و همکارانش^{۱۰} (۲۰۰۱) نشان داده شده است که آموزش گروهی می‌تواند در توسعه و افزایش حس خوش بینی و امید در سالمندان تأثیر به سزایی داشته باشد نتایج این تحقیق نشان

^۲ - mruk
^۳ - sligman and et.al
^۴ -narrative
^۵ -solution-focused
^۶ - agency
^۷ - Pathway
^۸ - Abramson
^۹ -Metalsky
^{۱۰} -Alloy
^{۱۱} - Likson and et.al

می‌دهد که سالمندان حاضر در جلسات گروهی احساس شادمانی بیشتری در مقایسه با زمانی که در جلسات حضور نداشته اعلام نمودند.

با توجه به تحقیقات فوق مسئله اساسی این تحقیق عبارت از بررسی اثربخشی آموزش گروهی امید بر میزان شادی و امید به زندگی سالمندان است. به عبارت دیگر هدف این پژوهش بررسی این موضوع است که آیا آموزش گروهی سالمندان ساکن آسایشگاه می‌تواند منجر به افزایش سطح امید و شادکامی آنها گردد.

۲-۱ اهمیت و ارزش تحقیق

اهمیت و ضرورت این تحقیق از آنجا ناشی می‌شود که سلامت سالمندان موضوع مهمی برای اقشار جامعه بویژه خانواده‌ها به شمار می‌رود و از آنجائیکه جمعیت سالمندان بطور یکنواختی روبه افزایش است، ضروری است که آنها قدرت و نفوذ بیشتری پیدا کنند تا رفتار بهتری را از افراد جامعه دریافت کنند و همانطور که می‌دانیم سالمندی واقعه‌ای از زندگی است که روی همه تأثیر می‌گذارد و در طول تاریخ مردم از تمام فرهنگ‌ها مجبور بوده‌اند با حقیقت سالمندی و غیر قابل اجتناب بودن مرگ کنار بیایند و این پدیده رویدادها و سازگاریهایی را برای تمام افراد ارائه می‌دهد، بنابراین برای همه ما ضروری است که هرچه بیشتر درباره این فرآیند اطلاعات داشته باشیم و لذا اگر بتوانیم از طریق پژوهش‌های مختلف به بررسیها و راهکارها و نتایجی دست یابیم که بتوانند میزان سلامت سالمندان را ارتقاء بخشند می‌توانیم در این مهم قدم برداریم. از سوی دیگر تحقیقات نسبتاً محدود و اندکی نیز در خصوص موضوع مورد مطالعه صورت گرفته است و با برآوردها و بررسیهای بعمل آمده مشخص شده است که در این موضوع با نوعی خلاء تحقیقاتی مواجه هستیم لذا انجام این تحقیق می‌تواند تا اندازه زیادی به رفع این موضوع کمک نماید و برای محققانی که قصد دارند در این زمینه تحقیق انجام دهند بعنوان پیشینه‌ای مطلوب به شمار رود.

از جمله مسایل دیگری که براهمیت این تحقیق می‌افزاید نقش امید و شادی در زندگی بشریت است و بخصوص از آنجائیکه این دو مؤلفه در زندگی سالمندان کمرنگ هستند پرداختن به این مسائل می‌تواند بر بهبود زندگی آنها تأثیر به‌سزایی داشته باشد. مطالعات آینده‌نگر و گذشته‌نگر نشان داده‌اند که افراد دارای

سبک تبیینی امید وارانہ در مقایسه با افراد دارای سبک تبیینی ناامید کمتر احتمال دارد کہ به هنگام رویارویی با رویدادهای فشار انگیز عمدۀ زندگی به ضعف سلامت جسمانی یا افسردگی دچار شده یا اقدام به خودکشی کند.

شادمانی و امید با شاخص های آسیب شناسی روانی فعلی به طور کلی، و با افسردگی موجود وی بطور خاص همبستگی منفی دارد. شادی و امید، سلامت جسمی و روانی را آنگونه کہ با انواع شاخص ها از جمله سلامت خودگزارشی، پاسخ مثبت به مداخله های پزشکی، سلامت ذهنی، خلق مثبت، نیرومندی ایمن شناختی، کنار آمدن مؤثر و رفتار ارتقاء دهنده سلامت مشخص شده اند، پیش بینی می کند با بررسی کلیۀ مسائل می توان به نقش مؤثر امید و شادکامی در زندگی واقف شد و الاخص این مسئله بیشتر در زندگی سالمندان تأثیر مثبت خواهد داشت.

این تحقیق تلاشی منحصر به فرد برای بررسی نقش امید در افسردگی و به بررسی سازه ای می پردازد کہ به تثبیت هرچه بیشتر مبانی روان شناسی مثبت کمک می کند.

از طرف دیگر به دلیل شیوع افسردگی و ملالت، نیاز به فهم بیشتری در مورد ماهیت و روش های درمان آن وجود دارد. نظریه امید تبیین و شیوه درمانی تازه ای برای افسردگی فراهم می کند.

۱-۳ اهداف تحقيق

۱-۳-۱ هدف كلي

تعيين تأثير آموزش گروهی به سبک نظریه امید اسنایدر بر افزایش شادکامی و امید به زندگی سالمندان مقیم در سرای سالمندان شهر اصفهان.

۱-۳-۲ اهداف جزئی:

- ۱- تعیین تاثیر آموزش گروهی به سبک نظریه امید اسنایدر بر میزان شادکامی سالمندان
- ۲- تعیین تاثیر آموزش گروهی به سبک نظریه امید اسنایدر بر میزان امید به زندگی سالمندان.

۱-۴ فرضیه‌ها

- ۱- آموزش گروهی به سبک نظریه امید اسنایدر بر شادکامی سالمندان مؤثر است.
- ۲- آموزش گروهی به سبک نظریه امید اسنایدر بر امید به زندگی سالمندان مؤثر است.

۵-۱ تعاریف نظری و عملیاتی اصطلاحات

تعاریف نظری

امید:

عبارتست از ظرفیت ادراک شده برای تولید مسیرهایی به سمت اهداف مطلوب و انگیزه ادراک شده برای حرکت در این مسیرها (اسنایدر، ۲۰۰۰)

امید درمانی گروهی:

امید درمانی گروهی یک برنامه درمانی است که بر مبنای اصول نظریه اسنایدر و همکاران طراحی شده است و در آن سعی می‌شود سه مولفه اصلی امید (هدف، عامل، گذرگاه) در مراجع افزایش یابد در این درمان سعی بر آن است که به درمانجو کمک شود تا هدف‌های روشنی را فرمول‌بندی کند، گذرگاه‌های متعددی را برای رسیدن به آنها بسازد، خود را برای دنبال کردن اهداف بر انگیزاند و موانع را به صورت چالش‌هایی برای غلبه بر آنها از نو چارچوب‌بندی کند (کار، ترجمه حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنایی، ۱۳۸۵).

شادکامی:

شادکامی، نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی‌اش دارد (داینر^۱، ۲۰۰۲) و مواردی از قبیل رضایت از زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می‌شود و جنبه‌های مختلف آن نیز به شکل شناخت‌ها و عواطف است (داینر، ۱۹۹۷). شادکامی مجموع لذتها، منهای دردها و ترکیبی از حداکثر عاطفه مثبت به اضافه حداقل عاطفه منفی نیز می‌باشد (آیزنک^۲، ۱۹۹۰)

سالمندی:

در چرخه تحول روانی، روزهای پایان زندگی را نقطه مقابل نخستین روزهای زندگی و همراه با تنزل و فروپاشی ساختمان زیستی (منصور، ۱۳۷۸)

^۱. Diener

^۲. Ayzenk

تعاریف عملیاتی

امید:

- منظور از امید در این پژوهش نمره فرد شرکت کننده در آزمون امید فرم بزرگسالان است.

امید درمانی گروهی:

- در این پژوهش منظور از امید درمانی گروهی برنامه درمانی ۸ جلسه ای است که بر مبنای اصول نظریه امید اسنایدر و با بهره گیری از منابع معتبر طراحی شده است.

شادکامی:

- منظور از شادکامی در این پژوهش عبارتست از نمره ای که آزمودنی ها در پرسشنامه شادکامی آکسفورد کسب می کنند.

سالمندی:

- منظور از سالمندان در این پژوهش سالمندان زن ساکن در سرای سالمندان صادقیه هستند که در محدوده سنی ۶۵ تا ۷۵ سال قرار گرفته اند.