



بررسی تاثیر استفاده از روانشناسی مثبت‌نگر بر افزایش امید به زندگی در سالمندان

زهرا مسعودنیا

دانشجوی کارشناسی دانشگاه فرهنگیان رشته مشاوره و راهنمایی - بسته فعالیت‌های پرورشی

دانشجو معلم

zmasoodni@gmail.com

چکیده

مقاله پیش‌رو به بررسی تاثیر روانشناسی مثبت‌نگر بر افزایش امید به زندگی در سالمندان پرداخته است. هدف از انجام این پژوهش این بود که مشخص شود آیا روانشناسی مثبت‌نگر تاثیری بر بهبود کیفیت زندگی سالمندان دارد و آیا سبب افزایش امید به زندگی در آنان می‌شود یا خیر. روش انجام این پژوهش از نوع مروری و کتابخانه‌ای است و در طول این پژوهش ثابت شد که روانشناسی مثبت‌نگر تاثیرات فراوانی بر زندگی سالمندان دارد و سبب افزایش امید به زندگی در آنان می‌شود و پژوهش‌های دیگر این نتیجه را تایید می‌کنند.

واژگان کلیدی: روانشناسی مثبت‌نگر، امید به زندگی، سالمندان

۱- مقدمه

سالمندی یکی از دوره‌های زندگی انسان است. عمدتاً از دوران سالمندی به‌عنوان دوران پایانی زندگی یاد می‌شود. این دوران همراه با تغییرات فراوانی است و تفاوت‌های عمده‌ای با دوره‌های قبلی زندگی دارد. براساس پژوهش‌ها و آنچه که در جامعه معمول است، فرد با ورود به شصت سالگی وارد دوره‌ی سالمندی می‌شود. در ایران نیز افراد بالای شصت سال، سالمند محسوب می‌شوند.

«دوره‌ی سالمندی دوره‌ای است که در آن سلامت و بهزیستی از اهمیت حیاتی و جدی برخوردار است» (فرنام، ۱۳۹۵، ص. ۷۶). دوران سالمندی دورانی است که در آن فرد بیشتر در معرض خطر و تهدیدات جسمی و روانی قرار می‌گیرد و علت عمده‌ی آن، «اختلال در فعالیت‌های روزانه یا نیاز به کمک در حداقل یکی از فعالیت‌های روزمره» (ادیب‌حاج باقری، ۱۳۸۸، ص. ۵۴۷) و فرسودگی جسمی و روانی می‌باشد. فرد سالمند با عبور از دوره‌های مختلف زندگی، توان خود را از دست داده است و همین امر سبب ایجاد مشکلات جسمی، روحی و روانی زیادی برای او می‌شود و این امر «موجبات شیوع اختلالات روانی مانند افسردگی» (بهرامی و همکاران، ۱۳۸۸، ص. ۷۰) را فراهم می‌آورد.

امروزه با توجه به رشد سریع جمعیت سالمندان در جهان و کاهش آمار تولد، توجه جدی نسبت به مراقبت‌های جسمی و روانی برای سالمندان اهمیت فراوانی دارد و نیاز است تا شرایط مناسبی برای زندگی سالمندان در جامعه فراهم شود. در این رابطه، «پیشرفت دانش پزشکی» (حکمت‌پو و همکاران، ۱۳۹۳، ص. ۳) به افزایش طول عمر سالمندان کمک کرده‌است اما نکته‌ای که نباید نسبت به آن بی‌توجه بود، اهمیت کیفیت وضعیت روانی سالمندان است. یک سالمند، در صورتی که در وضعیت روانی سالمی باشد، می‌تواند حتی با داشتن وضعیت جسمانی نامناسب، به زندگی خود ادامه دهد. بنابراین نباید از توجه به وضعیت روانی سالمندان غافل بود. از همان ابتدای شروع سالمندی، ناراحتی‌های جسمی و روحی فراوانی برای فرد ایجاد می‌شود که این مشکلات سبب ایجاد اختلالات روانی یا مشکلات جسمی جدی‌تری برای سالمندان می‌شود. در حقیقت، سالمندان جز اقشار بسیار آسیب‌پذیر جامعه هستند و نیازمند مراقبت‌های جدی‌تری هستند. «پدیده‌ی سالمندی که به‌عنوان گذر از مرحله‌ای به مرحله‌ی جدید زندگی است، نتیجه سیر طبیعی زمان می‌باشد و باعث تغییرات جسمانی، روانی و اجتماعی می‌گردد» (ناجی‌اصفهانی و همکاران، ۱۳۹۹، ص. ۹۵).

روان سالم سالمند به او امید به زندگی می‌دهد. راهکارهای فراوانی برای کمک به سالمندان وجود دارد که به‌صورت کاملاً خلاصه شامل موارد زیر می‌باشد:

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراکل آموزش و پرورش استان خوزستان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد - دانشگاه خوارزمی

اسفندماه ۱۳۰۰ - بندرعباس

استفاده از روانشناسی مثبت‌نگر، «کاهش اضطراب مرگ در سالمندان» (حاجی‌عزیزی و همکاران، ۱۳۹۶، ص. ۲۲۵)، کم‌کردن احساس تنهایی در سالمندان، تعیین هدف در زندگی سالمندان، معنا درمانی و... از بین روش‌های یادشده، استفاده از روانشناسی مثبت‌نگر بنابر تحقیقات انجام‌شده، دارای تاثیرات بسیار عمیق‌تر و بیشتری می‌باشد.

«گاهی به روانشناسی مثبت‌نگر، علم شاد زیستن نیز گفته می‌شود» (حیدری، ۱۴۰۰، ص. ۲). روانشناسی مثبت‌نگر شاخه‌ای جدید و با قدمت اندک در روانشناسی است که عمدتاً با مثبت‌اندیشی یا مثبت‌نگری اشتباه گرفته می‌شود اما واقعیت این است که این دو مفهوم از یکدیگر متمایز هستند. مثبت‌اندیشی یا مثبت‌نگری را می‌توان یکی از الگوهای رفتاری سالم در نظر گرفت. به این ترتیب که فرد، نگرش و نگاهی مثبت نسبت به خود، آینده، جامعه و... دارد اما روانشناسی مثبت‌نگر، همانگونه که گفته‌شد، شاخه‌ای جدید از روانشناسی علمی است و «بر فهم و تشریح شادکامی و احساس ذهنی بهزیستی و نیز پیش‌بینی دقیق عواملی که بر این مقوله‌ها موثرند، تمرکز و تاکید دارد» (اوهانلون و همکاران، ۲۰۱۲).

«هدف روانشناسی مثبت، سرعت بخشیدن به یک تغییر بزرگ در روانشناسی با بهبود چیزهای دشوار در زندگی برای ساختن ویژگی‌های مثبت است» (بخشی، ۱۳۹۹، ص. ۲۸۵). روانشناسی مثبت‌نگر، به بررسی آسیب‌ها و بیماری‌ها نمی‌پردازد بلکه محدوده‌ی فعالیت این شاخه از روانشناسی بسیار گسترده‌تر است و بسیاری از موضوعات مانند انگیزش، شادی، هیجان، امید و... را در برمی‌گیرد.

از جمله موارد بسیار مهم در حوزه‌ی روانشناسی مثبت‌نگر، امید است. روانشناسی مثبت‌نگر با استفاده از یافته‌های خود ثابت کرده‌است که امید، نقش بسیار مهمی در زندگی افراد دارد و از جمله مهم‌ترین کارکردهای امید، امید به زندگی در افراد و به‌خصوص سالمندان است؛ زیرا سالمندان با داشتن امید به‌زندگی، دوران سالمندی با کیفیت‌تری را تجربه می‌کنند و از طول عمر بیشتری برخوردار می‌شوند.

دوران سالمندی به‌علت کاهش عملکردهای جسمی و روانی تبدیل به یکی از دوره‌های چالش برانگیز زندگی فرد می‌شود و به‌همین دلیل است که سالمندان برای گذراندن این دوره از زندگی خود، نیاز دارند تا سطح مناسبی از امید به زندگی را تجربه کنند و در این راه بهره‌گیری از روانشناسی مثبت‌نگر بسیار کارآمد است. این مطالب سعی دارد با بررسی تاثیر روانشناسی مثبت‌نگر بر سطح امید به زندگی سالمندان، موجبات بهبود کیفیت زندگی آنان را فراهم آورد.

دوران سالمندی، دوران فراوانی تغییرات است. این تغییرات شامل تغییرات زیستی، روانی، اجتماعی مانند فراغت از کار و شغل و... می‌باشد. «برای همراه شدن سلامت با سالمندی، لازم است علاوه بر رویکردهای مبتنی بر جبران کاستی‌های دوران سالمندی، به رویکردهایی توجه شود که به افزایش سازگاری و رشد روانی می‌انجامد» (بخشی، ۱۳۹۹، ص. ۲۸۵) و از جمله این

رویکردها، می‌توان روانشناسی مثبت‌نگر را نام برد. روانشناسی مثبت را باید به‌عنوان راهکار و روشی برای ارتقای وضعیت روحی و روانی سالمندان در نظر گرفت. بنابراین نیاز است تا پژوهش‌هایی با موضوع مشابه صورت گیرد.

در زمینه‌ی مورد پژوهش، مطالعاتی با موضوع مشابه انجام شده‌است که از جمله آن‌ها می‌توان به پژوهش هارون رشیدی و همکاران (۱۳۹۹) اشاره کنیم. در پژوهش انجام‌شده توسط هارون رشیدی و همکاران، با عنوان «اثر بخشی مداخله مثبت‌نگر بر رضایت از زندگی و توانمندی منش در مردان سالمند» با روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و جامعه آماری کلیه سالمندان بازنشسته شرکت نفت شهر خرم‌آباد در سال ۱۳۹۸ و نمونه آماری سی نفره از جامعه آماری و با روش نمونه‌گیری دردسترس و با ابزار پرسشنامه‌های رضایت از زندگی دینر و همکاران و توانمندی منش پترسون و سلیگمن، به این نتیجه رسیدند که مداخله مثبت‌نگر و روانشناسی مثبت‌نگر باعث افزایش توانمندی منش و افزایش سطح امید به زندگی در سالمندان شده‌است.

نجاتی و همکاران (۱۳۹۶) به انجام پژوهشی با عنوان «شناخت مثبت‌نگر: ارتباط بین صفات ارجاعی مثبت و منفی به خود و مثبت‌نگری» با روش پژوهش توصیفی و جامعه آماری همه دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی (۱۸۷ نفر) و با روش نمونه‌گیری دردسترس و با ابزار پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد و جهت‌گیری زندگی و مقیاس امید اسنایدر و سیاهه صفات ارجاعی به‌خود پرداختند و به این نتیجه رسیدند که پژوهش‌های روانشناسی مثبت سبب افزایش شادکامی و امید به زندگی در همه‌ی افراد از جمله سالمندان می‌شود.

ضیغمی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان «روانشناسی مثبت‌گرا و کیفیت زندگی سالمندان» با روش مطالعه مروری به این نتیجه رسیدند که روانشناسی مثبت‌نگر سبب افزایش امید به زندگی در سالمندان شده‌است. پژوهش‌های دیگری نیز در این رابطه صورت گرفته‌است که به منظور جلوگیری از اطناب بحث، از بیان آنان خودداری می‌کنیم. در ادامه پژوهش، بیشتر با تاثیر روانشناسی مثبت‌نگر بر افزایش امید به زندگی در سالمندان آشنا می‌شویم.

۲- روش

پژوهش حاضر از نوع غیر آزمایشی است که در آن از مطالعه توصیفی استفاده شده‌است و از حیث هدف، کاربردی است. برای انجام این پژوهش با توجه به موضوع، از روش کتابخانه‌ای یا اسنادی بهره‌گرفته شده‌است که پس از انتخاب موضوع، آخرین منابع و مقالات علمی موجود را شناسایی کرده و با استفاده از فیش‌نگاری‌ها، مطالب مورد نیاز پژوهش را جمع‌آوری نمودیم و به تجزیه و تحلیل یادداشت‌ها و نکات پرداختیم.

۳- یافته‌ها

سالمندی دورانی مشترک بین تمامی موجودات است و فقط مختص به انسان‌ها نیست. در دوران سالمندی، همراه با مشکلات جسمی، مشکلات روانی نیز برای فرد به وجود می‌آید و اختلالات فراوانی در این دوران ایجاد می‌شود. «افراد مسن به‌طور کلی با توجه به طیف وسیعی از ویژگی‌ها از جمله سن، تغییر در نقش اجتماعی و تغییرات در توانایی‌های عملکردی تعریف می‌شوند» (رودیگر و همکاران، ۲۰۱۹). تغییرات و اختلالات در دوران سالمندی سبب مشکلاتی مانند افسردگی، استرس، ترس از تنهایی و... در سالمندان می‌شود و باید به مجموعه‌ی این عوامل، اضطراب مرگ را نیز اضافه کرد. از سویی، وقتی فردی وارد دوران سالمندی خود می‌شود اغلب احساس تنهایی می‌کند؛ زیرا اکنون جمع خانواده‌ی او به‌علت مستقل شدن فرزندان، کوچکتر می‌شود و فرد سالمند در مواقعی مجبور به دیدن «مرگ دوستان» (بخشی، ۱۳۹۹، ص. ۲۸۵) و مرگ همسر و گاه مرگ فرزندان خود نیز می‌باشد.

از سویی، به‌علت رفتارهایی که افراد در دوران سالمندی دارند؛ مثلاً برخی از افراد زودرنج می‌شوند، برخی بدخلق و عصبی می‌شوند و... تمایل افراد و اعضای خانواده برای بودن در کنار فرد سالمند کاهش می‌یابد و این امر موجبات کاهش شادی، کاهش امید به زندگی، افزایش احتمال ابتلا به افسردگی، از دست رفتن امید و... می‌شود و در این حالت است که «رسیدن به سال‌های پایانی زندگی، فرد را در معرض ناامیدی قرار می‌دهد» (بخشی، ۱۳۹۹، ص. ۲۸۴). راهکاری که در این میان بسیار اثرگذار است، بهره‌گیری از روانشناسی مثبت‌نگر و یافته‌های آن می‌باشد که سبب ایجاد تغییر در وضعیت روانی سالمند و روند زندگی او می‌شود.

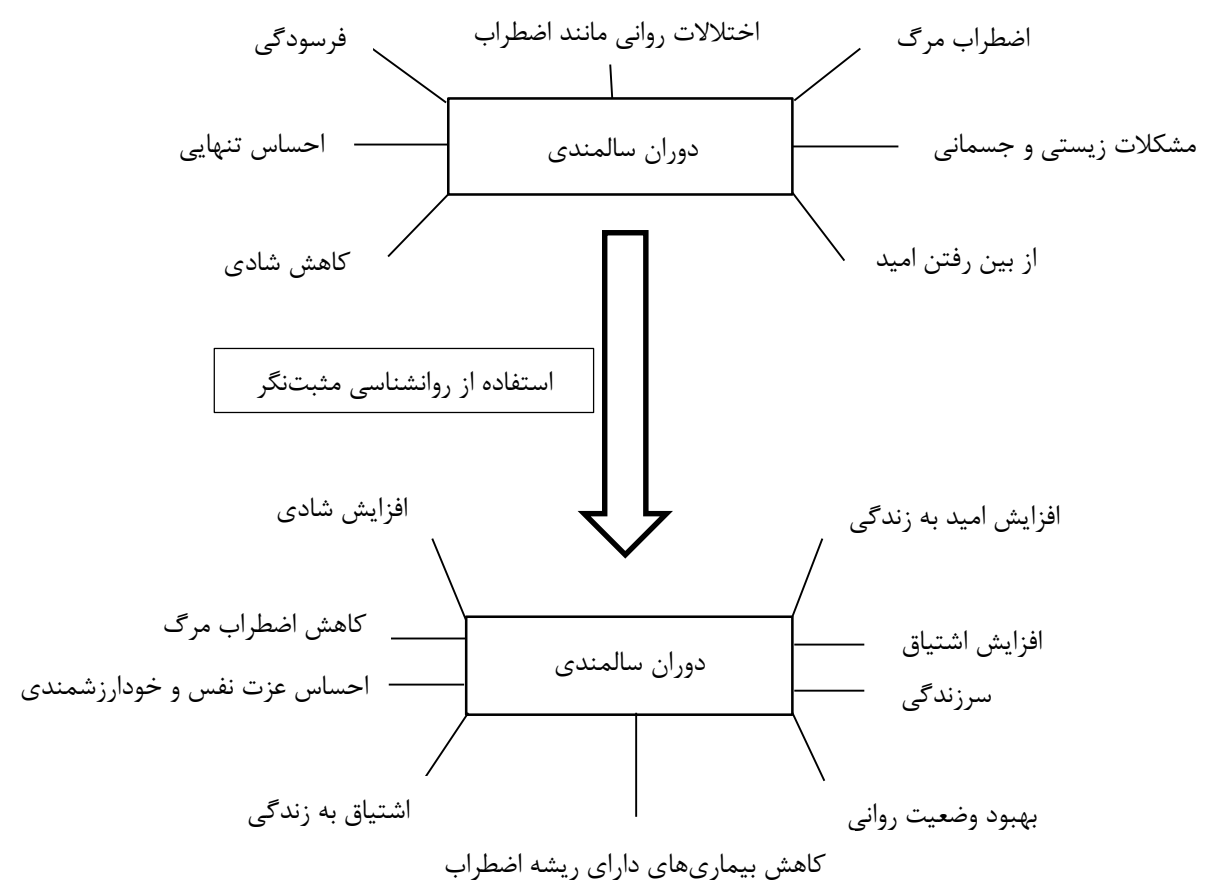
از جمله یافته‌های مهم روانشناسی مثبت‌نگر، ارائه تعریف بهتر از زندگی خوب است؛ به معنی بالا رفتن کیفیت زندگی. کیفیت زندگی یکی از مسائل مهم و مورد توجه در دنیای امروز است و «یکی از بزرگترین اهداف بهداشتی برای بالابردن سلامت افراد می‌باشد» (کریمی‌بلداجی و همکاران، ۱۴۰۰، ص. ۳) و در این میان به سالمندان نیز توجه ویژه‌ای شده‌است. بالا رفتن کیفیت زندگی مستلزم بهبود وضعیت زیستی و روانی افراد است. در کیفیت زندگی افراد عوامل مختلفی نقش دارند. «کیفیت زندگی با عامل‌های برون‌گرای، توافق‌گرایی و وظیفه‌شناسی، همبستگی مثبت و با روان‌آزردگی همبستگی منفی دارد» (کریمی‌بلداجی و همکاران، ۱۴۰۰، ص. ۴).

براساس شواهد می‌توان گفت با استفاده و بهره‌گیری از روانشناسی مثبت‌نگر، اضطراب مرگ در افراد سالمند کمتر می‌شود و کمتر شدن ترس و اضطراب، سبب بهبود وضعیت زیستی و روانی سالمند شده و این امر تأثیر مستقیمی بر کیفیت زندگی سالمند دارد و سبب جلوگیری از بسیاری از بیماری‌های دارای ریشه‌ی ترس و اضطراب در سالمند می‌شود. کاهش ترس و استرس و اضطراب همراه با کاهش بیماری‌ها، سبب بهبود وضعیت روانی سالمندان شده و احساس امید و سرزندگی و اشتیاق

برای زندگی را در سالمند ایجاد می‌کند. از سویی این وضعیت سبب ایجاد حس شادی، عزت نفس و خودارزشمندی در سالمند می‌شود که این امر در افزایش امید به زندگی در سالمندان اثرگذار است و «از اهداف روانشناسی مثبت‌گرا، افزایش امیدواری بر افراد و به‌خصوص سالمندان است» (عبدیان و همکاران، ۱۴۰۰، ص. ۳).

روانشناسی مثبت اظهار می‌کند که «معنا داشتن در زندگی» (نجاتی و همکاران، ۱۳۹۶، ص. ۳)، سبب بهبود کیفیت زندگی می‌شود. با توجه به این دیدگاه، بهره‌گیری از روانشناسی مثبت‌نگر سبب ایجاد حس آرامش در سالمند شده و روحیه‌ی او را تقویت می‌کند. بنابراین بهره‌گیری از روانشناسی مثبت‌نگر توسط خانواده‌های دارای سالمند یا سراهای سالمندان توصیه می‌شود.

نکته‌ای که بسیار حائز اهمیت است، این است که نباید امید به زندگی را صرفاً حاصل شرایط روحی و روانی مناسب سالمند دانست بلکه باید در کنار آن به شرایط جسمانی، اقتصادی، اجتماعی و... را مورد توجه قرارداد تا رضایت از زندگی برای سالمند حاصل شود. در زیر تاثیر روانشناسی مثبت‌نگر بر سالمندان به‌صورت نظام‌مند آمده‌است.



شکل یک: تاثیر روانشناسی مثبت‌نگر بر سالمندان به‌صورت نظام‌مند

۴- بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به بررسی تاثیر بهره‌گیری از روانشناسی مثبت‌نگر بر افزایش امید به زندگی در سالمندان پرداخته است. از جمله مهمترین نتایج پژوهش حاضر این است که استفاده از روانشناسی مثبت‌نگر تاثیر فراوانی در جهت کمک به وضعیت جسمانی و روانی سالمندان دارد و با افزایش امید، شادی، سرزندگی و... در سالمندان، سبب افزایش امید به زندگی در آنان می‌شود و از این جهت توصیه می‌گردد از یافته‌های این شاخه مهم روانشناسی در جهت افزایش کیفیت زندگی سالمندان و امید به زندگی در آنان استفاده شود. نکته‌ی مهم این است که این پژوهش، در راستای پژوهش‌های قبلی است و پژوهش‌های پیشین، نتایج به‌دست آمده از این پژوهش را تایید می‌کند.

از جمله محدودیت‌های مهم این پژوهش، وجود بیماری کرونا به‌عنوان مانعی برای مشاهدات میدانی بود. در ادامه تعدادی پیشنهاد برای بهبود وضعیت روانی سالمندان و همچنین افزایش امید به زندگی در آنان مطرح می‌شود. پیشنهاد می‌گردد سالمندان در خانواده تحت مراقبت قرار گیرند، این امر هم سبب کاهش هزینه‌های اقتصادی خانواده شده و هم تاثیرات مثبت فراوانی برای سالمندان دارد؛ زیرا زندگی کردن سالمند در سرای سالمندان، سبب ایجاد مشکلاتی برای سالمند شده و آنان را بیشتر در معرض خطرات قرار می‌دهد. پیشنهاد می‌گردد از روانشناسی مثبت‌نگر در جهت کاهش استرس و افسردگی سالمندان استفاده شود و همچنین پیشنهاد می‌گردد به سالمندان کمک شود تا با تغییرات ناشی از ورود به دوره‌ی سالمندی کنار آمده و آن را بپذیرند. در پایان امید است که این پژوهش به افزایش کیفیت زندگی سالمندان کمک کرده باشد.

منابع

- ادیب‌حاج‌باقری، محسن (۱۳۸۸). بررسی میزان ناتوانی و عوامل مرتبط با آن در سالمندان شهر کاشان در سال ۱۳۸۶. مجله سالمند ایران. دوره ۳، شماره ۸، ۵۵۵-۵۴۷.
- بخشی، نسرین (۱۳۹۹). ارائه مدل بهزیستی روانشناختی سالمندان براساس امید به زندگی با میانجیگری اضطراب مرگ. فصلنامه علمی - پژوهشی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت. دوره ۸، شماره ۳، ۲۹۳-۲۸۳.
- بهرامی، فاضل و رضائی‌فرانی، عباس (۱۳۸۸). بهداشت روان سالمند در قرآن و حدیث. مجله سالمند ایران. دوره ۴، شماره ۱۱، ۸۳-۷۰.
- حاجی‌عزیزی، امیرحسین، بهمنی، بهناز، مهدی، نفیسه، منظری‌توکلی، وحید و برشان، ادیبه (۱۳۹۶). اثربخشی معنادرمانی گروهی بر اضطراب مرگ و امید به زندگی سالمندان مقیم مراکز شبانه‌روزی شهر کرمان. مجله سالمندی ایران. دوره ۱۲، شماره ۲، ۲۳۰-۲۲۰.
- حکمت‌پو، داوود، جهانی، فرزانه و بهزادی، فاطمه (۱۳۹۳). بررسی کیفیت زندگی زنان سالمند شهر اراک در سال ۱۳۹۲. مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک (ره‌آورد دانش). دوره ۱۷، شماره ۲، ۸-۱.
- حمزه‌زاده‌قلعه‌جوقی، مرضیه، گلزاری، محمود، فروغان، مهشید و مشکي، وحید (۱۳۹۴). اثربخشی درمان خاطره‌پردازی مثبت-نگر بر خوش‌بینی زنان سالمند. فصلنامه روانشناسی کاربردی. دوره ۹، شماره ۴، ۸۹-۷۳.

حیدری، حکیمه (۱۴۰۰). تازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر. هفتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر. ضیغمی، رضا و عباسی، بتول (۱۳۹۹). روانشناسی مثبت‌گرا و کیفیت زندگی سالمندان. ششمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر.

عبدیان، طاهره، بنایی، الهام و رضانی، سمیه (۱۴۰۰). تاثیر روانشناسی مثبت‌گرا بر شادکامی و امیدواری در سالمندان ساکن مراکز نگهداری سالمندان. *نشریه سالمند شناسی*. دوره ۶، شماره ۲، ۹-۱.

عرب‌زاده، مهدی (۱۳۹۵). فراتحلیل عوامل موثر در سلامت روان سالمندان. فصلنامه علمی- پژوهشی پژوهش در سلامت روانشناختی. دوره ۱۰، شماره ۲، ۴۲-۵۲.

فرنام، علی (۱۳۹۵). تاثیر آموزش مثبت‌نگری در افزایش کیفیت و امید به زندگی در سالمندان. *نشریه پژوهشنامه روانشناسی مثبت*. دوره ۲، شماره ۱، ۷۵-۸۷.

کریمی‌بلداجی، روح‌الله، عابدی‌جیران، توحید و ثابت‌زاده، فوزیه (۱۴۰۰). تعیین نقش ویژگی‌های شخصیتی مدیران سالمند در پیش‌بینی کیفیت زندگی آنان. هفتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر.

محمدپور، فهیمه، افلاک‌سیر، عبدالعزیز، مهدی، نوراله و هادیان‌فرد، حبیب (۱۴۰۰). تحلیل مولفه‌های معنای زندگی در سالمندان. *نشریه پژوهشنامه روانشناسی مثبت*. دوره ۷، شماره ۱، ۱-۱۸.

ناجی‌اصفهانی، فاطمه، صیرفی، محمدرضا و کراسیان مومجباری، آدیس (۱۳۹۹). اثربخشی مداخله فعال‌سازی رفتاری بر افزایش رفتارهای خودمراقبتی و امید به زندگی سالمندان. *نشریه روانشناسی پیری*. دوره ۶، شماره ۲، ۹۳-۱۰۵.

نجاتی، وحید، کمری، سامان و شهیدی، شهریار (۱۳۹۶). شناخت مثبت‌نگر: ارتباط بین صفات ارجاعی مثبت و منفی به خود و مثبت‌نگری. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی. دوره ۱۱، شماره ۲، ۲-۱۸.

هارون‌رشیدی، همایون و بحیرایی، محمدرحیم (۱۳۹۹). اثربخشی مداخله مثبت‌نگر بر رضایت از زندگی و توانمندی منش در مردان سالمند. *نشریه روانشناسی پیری*. دوره ۶، شماره ۲، ۱۷۹-۱۸۹.

O honlon, B., & Bertolino, B. (2012). *The therapist's notebook on positive psychology*. New York: Routledge.

Roediger, A. M., Marucci, M. D. F. N., Duim, E. L., Santos, J. L. F., de Oliveira Duarte, Y. A., & de Oliveira, C. (2019). Inflammation and quality of life in later life: findings from the health, well-being and aging study (SABE). *Health and Quality of Life Outcomes*, 17(1), 1-7.

Seligman, M. E. P & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.