

Development of a model for promoting happiness in elderlies based on the theory of positive psychology and the foundations of Iranian and Islamic culture: a qualitative study

Fatemeh Khoshpour¹, Ebrahim Namani^{2*}, Hossein Keshavarz Afshar³

1- PhD student, Counseling Psychology, Qom Azad University, Qom, Iran.

2- Associate Professor of Counseling, Department of Educational Sciences and Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran (corresponding author). Email: a.namami@hsu.ac.ir.

3- Associate Professor of Counseling, Faculty of Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran.

Received: 20/08/2023

Accepted: 30/12/2023

Abstract

Introduction: Happiness, as a positive internal experience and a key indicator of mental health, arises from individuals' cognitive and emotional evaluations of their lives. It has garnered significant attention from psychologists over the past decade

Aim: The aim of the present study is to develop a model for promoting happiness in elderlies.

Methods: This study employed a qualitative research design, utilizing a grounded theory approach driven by data. A total of 10 participants, all aged 60 years and older, were selected through purposive sampling following a public call issued via the San Kamal Instagram page in 2022. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed in three phases: open coding, axial coding, and selective coding.

Results: After reviewing and analyzing the data, 94 themes, 15 subcategories and 4 main categories were identified. The main categories identified in the analysis included: the importance of interpersonal and intrapersonal communication, mental and physical health within the family of origin, economic, social, and spiritual stability, as well as the possession of essential life skills. The subclasses included self-knowledge, collectivism, affection, family upbringing, childhood memories, youth experiences, environmental factors, personality factor, economic conditions, lifestyle, spiritual dimension, social dimension, psychological skills, individual skills and interpersonal skills.

Conclusion: Given the significance of happiness for both physical and mental health—as well as its social dimensions and the influence of health status on the well-being of older adults—macro-level policy and resource planning aimed at promoting happiness in the elderly is essential. Establishing supportive platforms to enhance happiness in later life is therefore of critical importance..

Keywords: Aging, happiness, Iranian Islamic culture, qualitative study, theory on demand from data.

Khoshpoor F, Namani E, Keshavarz Afshar H. Development of a model for promoting happiness in elderlies based on the theory of positive psychology and the foundations of Iranian and Islamic culture: a qualitative study. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry 2025; 12 (2),16-31

URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-2111-fa.html>

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

تدوین الگوی ارتقاء شادکامی در دوران سالمندی بر اساس نظریه روانشناسی مثبت‌گرا و مبانی فرهنگ ایرانی و اسلامی: یک مطالعه کیفی

فاطمه خوشپور^۱، ابراهیم نامنی^۲، حسین کشاورز افشار^۳

۱. دانشجوی دکتری، روانشناسی مشاوره، دانشگاه آزاد قم، قم، ایران.

۲. دانشیار مشاوره، گروه علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران (نویسنده مسئول). a.namami@hsu.ac.ir

۳. دانشیار مشاوره، دانشکده روانشناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۱۰/۰۹

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۵/۲۹

چکیده

مقدمه: شادکامی به عنوان تجربه درونی مثبت و یکی از شاخص‌های سلامت روانی که ناشی از ارزشیابی شناختی و عاطفی افراد از زندگی‌شان است، مورد توجه روان‌شناسان بسیاری در دهه اخیر قرار گرفته است.

هدف: هدف از پژوهش حاضر تدوین الگوی ارتقاء شادکامی در دوران سالمندی است.

روش: پژوهش حاضر از نوع کیفی و با روش نظریه بر خواسته از داده‌ها بود. تعداد شرکت‌کنندگان در تحقیق ۱۰ نفر بود که از بین کلیه سالمندان بالای ۶۰ سال که از طریق فراخوان در شبکه اجتماعی اینستا (سن کمال) در سال ۱۴۰۱ به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. داده‌ها با مصاحبه‌های نیمه‌ساختار یافته جمع‌آوری و در سه مرحله کدگذاری باز، انتخابی و محوری تحلیل شد.

یافته‌ها: پس از بررسی و تحلیل داده‌ها ۹۴ مضمون، ۱۵ زیر طبقه و ۴ طبقه اصلی شناسایی شد. مقولات اصلی شامل اهمیت ارتباط با خویش و دیگران، سلامت روان و جسم خانواده مبدأ، ثبات اقتصادی، اجتماعی، معنوی و برخورداری از مهارت‌های زندگی است. زیر طبقات هم شامل خودشناسی، جمع‌گرایی، مهرورزی، تربیت خانواده، خاطرات کودکی، تجارب جوانی، عوامل محیطی، عامل شخصیتی، شرایط اقتصادی، سبک زندگی، بعد معنوی، بعد اجتماعی، مهارت‌های روان‌شناختی، مهارت‌های فردی و مهارت‌های بین فردی بود.

نتیجه‌گیری: با توجه به اهمیت شادکامی بر سلامت جسم و روان، موضوعات اجتماعی مرتبط با رسیدن به شادکامی و همچنین تأثیر وضعیت رفاهی بر شادکامی سالمندان نیاز به سیاست‌گذاری کلان و برنامه‌ریزی‌های مؤثر در راستای ارتقاء شادکامی در سالمندان است. این مهم با فراهم کردن بسترهایی جهت تقویت شادکامی در این دوره سنی اهمیت بسیار زیادی دارد.

کلیدواژه‌ها: سالمندی، شادکامی، فرهنگ ایرانی اسلامی، مطالعه کیفی، نظریه بر خواسته از داده‌ها

مقدمه

انسان‌ها طی فرایند زیستی با مرحله‌ای به نام سالمندی^۱ روبرو می‌شوند که در گذرگاه رشد طبیعی به دست می‌آید. پیری جمعیت یک‌روند جهانی با پیامدهای اجتماعی و اقتصادی گسترده است. همچنین پیری جمعیت یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های جهانی است. بیش از ۱ میلیارد نفر از جمعیت جهان بالای ۶۰ سال سن دارند (ژائو، یو، لیو^۲، ۲۰۲۳). سالمند به شخصی اطلاق می‌شود که بیش از ۶۰ سال سن داشته باشد و به علت عوارض افزایش سن و تغییرات فیزیولوژیکی نیازمند مراقبت و توان‌بخشی باشد (تیان، چن^۳، ۲۰۲۲).

جمعیت جهان در حال پیر شدن است (بنجانیرات^۴، ۲۰۲۳) و در سرتاسر جهان، نگرانی‌های فزاینده‌ای در مورد چگونگی مراقبت از جمعیت بزرگ سالمند وجود دارد (تیان و چن، ۲۰۲۲)؛ زیرا چنین افزایش سریعی در جمعیت سالمندان ممکن است امکانات پزشکی و امکانات رفاهی را در رابطه با مشکلات سلامت جسمی و روانی بیش از حد تحت فشار قرار دهد. بررسی‌ها تخمین می‌زند که جمعیت سالمند در آسیا (لی^۵ و همکاران، ۲۰۲۳)، اروپا و آمریکا بیش از سایر قاره‌ها است. همچنین شایان ذکر است که چین بی بیش از ۱۹۰ میلیون سالمند بیشترین جمعیت سالمند را دارا است. (لی و همکاران، ۲۰۲۳؛ یانگ^۶ و همکاران، ۲۰۲۰). جمعیت سالمند در اروپا ۲۴/۷ درصد و در آمریکا ۲۱/۷ درصد است (بنجانیرات، ۲۰۲۳). مطالعات نشان داده‌اند که علائم روان‌شناختی با افزایش سن، از جمله افسردگی،

اضطراب، جسمی‌سازی و اختلالات وسواسی - جبری افزایش می‌یابد (زیس^۷ و همکاران، ۲۰۱۷). این مشکلات روانی احساس شادکامی^۸ را کاهش داده و سلامت روان را تهدید می‌کند (محمودی و همکاران، ۱۴۰۱). همچنین تغییرات بیولوژیکی، فیزیکی و روانی اجتماعی که در طول فرآیند پیری رخ می‌دهد می‌تواند بر سلامت روان و شادکامی در سالمندی تأثیر منفی بگذارد (الله وردی پور و همکاران، ۲۰۱۹).

ارسطو ۲۰۰۰ سال پیش عنوان کرده است که شادکامی و معنا زندگی، غایت وجود انسان است. ارسطو شادکامی را به عنوان خیر انسانی توصیف کرده است. فروید عنوان کرد که شادکامی چیزی است که افراد برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند، آرزوی رسیدن به آن را دارند (سینگ، شتری، والک^۹، ۲۰۲۳). در واقع شادکامی به عنوان ارزیابی مثبت از زندگی روزمره تعریف شده است (سینگ و همکاران، ۲۰۲۳). شواهد اخیر نشان می‌دهد که شادکامی در کیفیت زندگی سالمندان و پیامدهای سلامت کلی نقش اساسی دارد. شادکامی به عنوان بهزیستی ذهنی لذت‌گرا، یک عاطفه مثبت، یا یک ارزیابی عاطفی از شدت و محتوای تجربیات شخصی مثبت از زندگی معنادار/ارزشمند تعریف می‌شود. شادکامی شامل احساس تعامل رضایت بخش با محیط‌های اجتماعی و فیزیکی است. شادی یک نشانگر زیستی از پیری موفق است و در سلامت عمومی و نگرانی‌های سیاست اجتماعی جهانی گنجانده شده است (گیاسی^{۱۰}، ۲۰۲۳). شادکامی یکی از هیجانات مثبت است

¹ Age² Zhao, Yu, Liu³ Tian, Chen⁴ Benjanirat⁵ Li⁶ Yang⁷ Zis, P⁸ Happiness⁹ Singh, Kshtriya & Valk¹⁰ Gyasi

که در مقابل هیجانات منفی مانند افسردگی، اضطراب و یاس قرار دارد. همان‌طور که افسردگی و یاس بر عملکرد افراد تأثیر منفی می‌گذارد، شادکامی نیز بر عملکرد افراد تأثیر مثبت می‌گذارد. شادکامی به‌عنوان احساس مثبت نسبت به خویشتن و زندگی شخصی تعریف می‌شود. شادکامی به‌عنوان تجربه درونی مثبت و یکی از شاخص‌های سلامت روانی که ناشی از ارزشیابی شناختی و عاطفی افراد از زندگی‌شان است، موردتوجه روان‌شناسان بسیاری در دهه اخیر قرار گرفته است. شادکامی شامل دو مؤلفه شناختی و عاطفی است، مؤلفه عاطفی شامل لذت (توازن بین احساس خوشایند و ناخوشایند) و شناختی هم همان رضایت از زندگی است؛ بنابراین شادکامی یک مفهوم مثبت است که برای سلامتی و حفظ آن مهم است (محمودی و همکاران، ۱۴۰۱). پس شادکامی شامل رضایت از زندگی، خلق مثبت و عدم وجود افسردگی/اضطراب است (داینر^۱ و همکاران، ۲۰۱۸) و می‌تواند حس معنا، توانایی‌ها و دامنه تفکر افراد را افزایش دهد. پس شادکامی و سلامت روان در سالمندان بسیار مهم است؛ زیرا می‌توانند بر عملکرد جسمانی و سلامتی ایشان تأثیر بگذارد (محمودی و همکاران، ۱۴۰۱). در ادبیات پیرشناسی اجتماعی، شادکامی به‌عنوان شاخص اصلی بهزیستی روان‌شناختی در نظر گرفته می‌شود؛ بنابراین شادکامی به‌عنوان ادراک بهزیستی ذهنی درک می‌شود و می‌تواند کیفیت، نتیجه یا حالتی باشد که با رفاه یا رضایت مشخص می‌شود که هر فرد می‌خواهد به آن دست یابد. در سالمندان، این رضایت مجموعه‌ای از دستاوردها و پیروزی‌های مادام‌العمر است (ساگورا^۲ و همکاران، ۲۰۲۳).

پس ارتقای بهزیستی ذهنی (SW) سالمندان از طریق ابزارهای مختلف برای افزایش رضایت آن‌ها از زندگی و شادکامی، چالشی برای سیاست‌گذاران عمومی و سایر متخصصان در زمینه‌های سلامت، درآمد و توسعه اجتماعی است (پارا ریزو، سانچیس سولر^۳، ۲۰۲۰). بهزیستی روان‌شناختی بالاتر با سلامتی همراه است (داینر، اوشی، تای^۴، ۲۰۱۸). بهزیستی روان‌شناختی از این حیث برای سیاست‌گذاران حائز اهمیت است که یکی از شاخص‌های مهم پیری موفق است؛ بنابراین می‌توان گفت که شادکامی که یکی از مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی است، از شاخص‌های مهم سالمندی موفق است. بهزیستی جسمی و روانی به افراد مسن اجازه می‌دهد تا در معرض انواع تعاملات اجتماعی و همچنین برخی تمرینات بدنی قرار گیرند. پس شرایط مادی، روابط اجتماعی و خانوادگی، نقش‌ها و فعالیت‌های اجتماعی از عوامل دخیل در کاهش یا ارتقا شادکامی در دوران سالمندی است. روابط شخصی می‌تواند با شریک زندگی، خانواده و یا دوستان باشد (چودوری و اسوالد^۵، ۲۰۱۹). همچنین تحصیلات، شرایط اقتصادی، درآمد و شغل نیز از مؤلفه‌های مرتبط با شادکامی در سالمندان است (بارورا^۶ و همکاران، ۲۰۱۰). درگیر شدن در فعالیت‌های خاصی مانند داوطلبی یا مشارکت در فعالیت‌های فرهنگی برای افراد مسن مهم است؛ بنابراین مجموعه‌ای از عوامل و منابع روانی (شخصیت، عزت‌نفس، وظیفه‌شناسی، خشنودی) اجتماعی (روابط دوستانه، خانواده، عشق و صمیمیت)، اقتصادی (شغل، درآمد، ثروت و رفاه اجتماعی)، جسمانی (خواب، خوردن، آشامیدن، ورزش و اوقات

³ Parra-Rizo, M., & Sanchis-Soler, G

⁴ Oishi & Tay

⁵ Chaudhury, H., & Oswal, F

⁶ Barua, A

¹ Diener, E

² Segura

مرتبط است. از این رو پابندی سالمندان به سبک زندگی اسلامی و داشتن روابط اجتماعی خوب (صله رحم) دارا بودن اخلاق نیکو و انجام فریضه‌های الهی و ... با شادکامی در ایشان رابطه دارد (کجباف و همکاران، ۱۳۹۰)؛ بنابراین، باتوجه به اینکه ایران در رده‌بندی میزان شادکامی در بین کشورهای جهان از جایگاه مناسبی برخوردار نیست و نبود نشاط و شادکامی در میان همه اقشار به‌خصوص سالمندان ضربات سنگینی به چرخ‌های توسعه کشور وارد می‌نماید، انجام پژوهشی که به بررسی راهکارهایی جهت ارتقا میزان و کیفیت شادکامی در میان سالمندان بپردازد، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ زیرا که ارتقا شادکامی با بهبود وضعیت اجتماعی، توسعه فردی و بهبود کیفیت زندگی و در نهایت افزایش رضایت از زندگی همراه است. از این رو باتوجه به مطالب عنوان شده محقق در این پژوهش در پی پاسخ‌گویی به این سؤال است که عوامل ارتقادهنده شادکامی در میان سالمندان چیست؟

روش

پژوهش حاضر از نوع کیفی و با روش نظریه مبتنی بر داده‌ها است. در این روش با استفاده از یک دسته داده‌ها نظریه‌ای تکوین می‌یابد. روش کیفی بر آن گونه از روش‌های تحلیل و تبیین استوار است که در آن‌ها بر درک عمیق، پیچیدگی، جزئیات و بافت پدیده‌های مورد مطالعه تأکید می‌شود. در پژوهش کیفی محقق به طور فعالانه در جریان تحقیق درگیر می‌شود. نظریه مبتنی داده‌ها نوعی استراتژی کیفی برای تدوین نظریه در مورد یک پدیده از طریق مشخص کردن عناصر کلیدی آن پدیده و سپس طبقه‌بندی روابط این عناصر درون یک بستر و فرآیند است، استراوس و کوربین (۲۰۱۵) این

فراغت)، مذهبی و معنوی (ارتباط با خدا، نوع دوستی)، فرهنگی (تحصیلات، هنر و رسانه‌های جمعی) منجر به تقویت و ارتقا شادکامی در سالمندان می‌شود. همچنین شادکامی پیامدهای مختلفی برای سالمندان ایجاد می‌کند، سالمندان شاد احساس امنیت روانی بیشتری تجربه کرده و در شرایط بحرانی بهتر و آسان‌تر تصمیم می‌گیرند و احساس رضایت از زندگی در ایشان بیشتر است (خطیب و همکاران، ۱۳۹۵).

یکی دیگر از عوامل مؤثر در ارتقا شادکامی در دوران سالمندی پابندی به اصول و مبانی دین اسلام است. از این رو می‌توان ادعا کرد که در ایران ما سبک زندگی ایرانی اسلامی می‌تواند عامل مؤثری بر ارتقا شادکامی باشد. عناصر سبک زندگی اسلامی در جامعه ایران دربردارنده مهم‌ترین عناصر مذهبی و اجتماعی است که توده مردم از آن پیروی می‌کنند؛ البته سبک زندگی اسلامی هیچ منافاتی با سبک زندگی ملی و فرهنگ مردم ایران ندارد؛ بلکه سبک زندگی ملی ایرانیان را به مسیر درست هدایت خواهد کرد. مؤلفه‌های سبک زندگی ایرانی اسلامی شامل ارتباط اجتماعی، اخلاق، خانواده، سلامت عمومی، عبادت، تفکر، علم و دفاع از ارزش‌های اسلامی است. ارتباط اجتماعی به وظایفی اشاره دارد که فرد در ارتباطات فراتر از خانواده در قبال دیگران انجام می‌دهد. اخلاق به صفات و رفتارهای درونی شده‌ای گفته می‌شود که وظیفه رسمی و قانونی افراد شمرده نمی‌شود و با ترک یا انجام آن کسی را مواخذه یا تشویق نمی‌کنند. سلامت شامل امور مربوط به سلامت جسم و روان است. عبادت رابطه بین فرد و خداوند را نشان می‌دهد (قنبری، بهشتی، رشیدپور، ۱۴۰۱). پس در واقع سبک زندگی اسلامی، با تمام زندگی افراد و ابعاد آن

نظریه دارای مجموعه‌ای از تکنیک‌ها جهت انجام تحقیق کیفی است. به‌طوری که به‌جای استفاده از داده‌ها جهت آزمون فرضیه‌های برخاسته از ادبیات پژوهش از گزارش‌های کلامی افراد در مورد تجربیاتشان به‌عنوان داده استفاده می‌شود (عظیمی، ۱۳۹۹). جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه سالمندان ۶۰ تا ۶۵ سال که از طریق شبکه مجازی سن کمال، در اینستاگرام، دعوت به مشارکت شدند و این کار در سال ۱۴۰۱ بود. که از این بین ۵۰ نفر به شکل نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و بعد ۱۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند که در پرسش‌نامه شادکامی دو انحراف معیار بالاتر از میانگین نمره به دست آورده بودند، با صلاح‌دید اساتید راهنما و مشاور انتخاب شدند. در این تحقیق تجارب زندگی سالمندان، معیشت، شغل، خانواده، سلامتی، تحصیلات، میزان شادی، رضایت از نحوه زندگی، بررسی کیفیت زندگی، آموزه‌های ایرانی و اسلامی از طریق مصاحبه و پرسش‌نامه‌ها به دست آمد. سپس مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته به روی ایشان اجرا گردید. مدت‌زمان هر مصاحبه حدوداً یک ساعت بود و پژوهشگر تا به اشباع رسیدن یافته‌های حاصل از مصاحبه این مصاحبه‌ها را بر روی مصاحبه‌شوندگان اجرا کرد. در این پژوهش از شیوه مصاحبه با پرسش‌های باز-پاسخ^۱ و نیمه‌ساختارمند استفاده شد. به این صورت که از هر یک از افراد، یک مصاحبه عمیق و نیمه‌ساختارمند^۲ مبتنی بر سؤالات باز پاسخ برای شناسایی عوامل مؤثر در رابطه با احساس شادکامی در زندگی گرفته شد. در این تحقیق اصل رازداری و رضایت آگاهانه رعایت شد. پس از پیاده‌سازی مصاحبه‌ها و تحلیل و کدبندی آن‌ها به روش اشتراوس و کوربین،

تعداد چهار کد انتخابی به‌عنوان مؤلفه‌های اصلی شادکامی مشخص شد. به این صورت که ابتدا اطلاعات از طریق مصاحبه عمیق با سالمندان جمع‌آوری و با استفاده از کدگذاری بر این اساس طی آن داده‌ها تجزیه شدند. مصاحبه‌ها در سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی تحلیل شد. در کدگذاری باز، با تجزیه و تحلیل سطر به سطر متن مصاحبه‌ها، مفاهیم اولیه مربوط به شادکامی استخراج شد و با مقایسه و دسته‌بندی مفاهیم، مقوله‌ها حاصل شد. در کدگذاری محوری، مقوله‌هایی که در مرحله کدگذاری باز تجزیه شده‌اند، در ترکیبی جدید به یکدیگر متصل شد و شرایط علی و زمینه‌ای احساس شادکامی در سالمندان جستجو شد. در کدگذاری انتخابی نیز کدگذاری محوری در سطحی انتزاعی‌تر ادامه یافت و تحلیل از سطح توصیفی فراتر رفت. در این مرحله محقق نیز به یک سری مؤلفه‌ها در زمینه احساس شادکامی دست‌یافت. پایایی و اعتبار مصاحبه‌ها هم با نظر اساتید در رابطه با کمیت و کیفیت مصاحبه‌ها و نحوه کدگذاری مورد بررسی قرار گرفت.

ابزار

پرسشنامه شادکامی آکسفورد^۳: این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط آرجیل و همکاران بر اساس وارونه کردن مقیاس افسردگی بک ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۲۹ سؤال در قالب سه مؤلفه میانگین سطح رضایت در طول یک دوره، درجه عاطفه مثبت و نداشتن عاطفه منفی است. نمره‌گذاری این پرسشنامه به شکل لیکرت ۴ درجه ای است. آراگیل (۱۹۹۰) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۹۰ گزارش کرد. در

1 Open questions answered

2 In depth and semi structured interview

³ Oxford Happiness Inventory

ایران نیز در ایران نیز شعبانی (۱۳۹۴)، روایی این پرسشنامه را مطلوب ارزیابی کرد و همسانی درونی کل پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ برآورد کرد.

یافته‌ها

پژوهش حاضر با هدف بررسی عوامل ارتقادهنده شادکامی در دوران سالمندی به انجام رسید و در این راستا با ده سالمند که در پرسشنامه شادکامی نمرات بالاتری کسب کرده بودند مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته انجام شد. در **Error! Reference source not found.** ویژگی‌های جمعیت‌شناختی سالمندان را مشاهده می‌نمایید. **Error! Reference** بررسی

source not found. نشان می‌دهد که ۴۰ درصد از افراد شرکت‌کننده بانو و ۶۰ درصد ایشان مرد بودند. از این بین ۸۰ درصد متأهل و ۲۰ درصد بیوه بودند. میانگین سنی افراد شرکت‌کننده در پژوهش ۶۳ و ۸ ماه بود و از این بین ۳۰ درصد دیپلم، ۱۰ درصد فوق دیپلم ۵۰ درصد لیسانس و ۱۰ درصد فوق لیسانس داشتند. پس از تحلیل و بررسی داده‌ها طبق رویکرد اشتراوس و کوربین (۲۰۱۵) شامل (کدگذاری باز)، (کدگذاری محوری)، (کدگذاری گزینشی) و ۱۵ زیر طبقه و ۴ طبقه اصلی شناسایی شد.

جدول ۱. فراوانی خام و فراوانی اطلاعات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

تعداد	سن (سال)	جنسیت	تأهل و مجرد	تحصیلات
۱	۶۲	بانو	متأهل	دیپلم
۲	۶۴	بانو	بیوه	دیپلم
۳	۶۵	بانو	متأهل	لیسانس
۴	۶۵	بانو	بیوه	فوق لیسانس
۵	۶۱	مرد	متأهل	دیپلم
۶	۶۲	مرد	متأهل	فوق دیپلم
۷	۶۴	مرد	متأهل	لیسانس
۸	۶۵	مرد	متأهل	لیسانس
۹	۶۵	مرد	متأهل	لیسانس
۱۰	۶۵	مرد	متأهل	لیسانس

ها و کدهای باز، محوری و گزینشی در جدول الگوی شادکامی سالمندان (جدول ۲) آورده شده است.

پس از اینکه افراد مشارکت‌کننده انتخاب شدند و تحت مصاحبه نیمه ساختاریافته قرار گرفتند، نمونه گویه

جدول ۲- کدهای گزینشی، محوری و باز الگوی شادکامی سالمندان

کد گزینشی (طبقات اصلی)	کد محوری (طبقات فرعی)	کد باز (مفاهیم اولیه)	نمونه گویه ها
اهمیت ارتباط با خویش و دیگران	خود-شناسی	شناخت توانایی ها	من هم توانایی هایم هم ناتوانی هایم را می شناسم؛ البته طی سال ها، با مشاوره هایی که در شرکتان داشتیم توانستم ناتوانی هایم را هم بشناسم. می دونی اذیتم نمی کنه بیشتر خودمو درک می کنم انتظار بیهود از خودم ندارم راضی ام از مرور اتفاقات (کد ۲)
	مهرورزی	دوست داشتن تمام موجودات	این که بخوام بگم از گل و گیاه و حیوانات و آدم ها همه رو دوست دارم نه که افراطی ولی کاری ازم بریاد انجام میدم براشون و شاد میشم با چنین چیزهایی. مادرم می گفت حتی یه لبخند بزنی حال آدم ها رو خوب می کنی (کد ۶)
	اهمیت به جمع گرایی	ارتباط حسنه با خانواده	مادرم خیلی خانم جالبی بود، اصلا فامیل من و فامیل تو نداشت با پدرم، همین رفتار رو من با همسرم و دیگران دارم با افراد همدردی می کنم دل به دلشون میدم، برای هم زمان میذاریم و دوره می های مختلفی داریم بدون تشریفات البته، فقط برای دیدار هم میاییم (کد ۳)
سلامت روان و جسم خانواده مبدا	تربیت خانواده	ارتباط دوستانه والدین با فرزندان	من از بچگی کنار خانواده مهارت های زندگی را یاد گرفتم و رشد کردم؛ مثلا مادرم می گفت کینه و قهر آدم رو تنها می کنه. (کد ۸)
	خاطرات کودکی	رفت و آمد خانوادگی	خیلی متحد هستیم و پدرم اعیاد را بهانه ای برای دور هم جمع شدن می دانست و اقوام هم با روی باز استقبال می کردند (کد ۹)
	تجارب جوانی	تلاش در جوانی و با برنامه بودن	بیشتر وقت ها با دایمی ام مشورت می کردم چون مهندسی می خوند و منم برنامه منسجمی برای کارهام داشتم هم درسی هم کاری (کد ۱۳)
	عوامل محیطی	تائید و تشویق والدین برای کودک	من زیاد اهل جایزه نبودم؛ ولی اینکه اطرافیان و بخصوص والدینم بفهمن که کارم درسته برام مهم بود (کد ۱۷)
ثبات اقتصادی، اجتماعی، معنوی	عامل شخصیتی	سهل گیری و انعطاف	یه بار خواهرزاده ام توی ماشینم بود تصادف کردم با اینکه خسارت زیادی بهم خورد گفتم خدا رو شکر خودمون سالمیم، تعجب کرد که چه راحت پذیرفتم کلا مال دنیا و اتفاقات رو سخت نمیگیرم، نه که از بین ببرم؛ ولی وقتی حادثه ای رخ بده دیگه کاری اش نمیشه کرد (کد ۲۷)
	شرایط اقتصادی	امنیت مالی	اینکه خیالم راحت به توجه به اینکه هم حقوق بازنشستگی دارم و هم یه مغازه ای که از پدرم ارث رسیده و تامین هستم (کد ۳۰)
	سبک زندگی	امنیت شغلی	حقوق بازنشستگی ام چون کارمند نفت بودم طوری هست که نیازم رو تأمین کنه البته در جوانی واقعا زحمت کشیدم (کد ۳۱)
	بعد معنوی	توکل به خدا	می دونم یه نیروی قوی حواسش بهم هست و از بابت چیزی نگرانی ندارم و عموما همه چیز رو که به نظرم سخت باشه توکل به خدا می کنم انگار اضطرابم کم میشه (کد ۴۳)
برخورداری از مهارت های زندگی	بعد اجتماعی	دورهمی با دوستان و اقوام	از جوانی هم فامیل و هم دوستانی رو انتخاب کردم که بتونم کنارشون لحظات خوشی داشته باشم چندان تا گروه داریم که هر چند وقت یکبار دور هم جمع میشیم (کد ۴۲)
	مهارت های روان شناختی	مهارت اعتماد به نفس	نمی دونم درست میگم یا نه، ولی وقتی یه کاری رو براش کلی اطلاعات به دست میارم و با قدرت انجام میدم حس اعتماد به نفس می کنم و این شیوه رو از مادرم یاد گرفتم می گفت: نباید بی گذار به آب زد، یعنی بی استراتژی نباید کاری کرد (کد ۴۹)
	مهارت های فردی	مهارت گفتگوی درونی	یه کار جالبی روانشناس مجموعه کاری ام یاد داده بود اینکه هر وقت ذهنت به هم میریزه بهتره بتونی با خودت ارتباط بگیری و آروم بشی (کد ۷۵)
	مهارت های بین فردی	مشارکت در امور خانه	از ابتدای زندگی با همسرم قرار شد چون ایشون هم شاغل هستن هر دو امور منزل رو به عهده بگیریم هیچ وقت حس نکردم نباید مرد توی خونه کار کنه چون قسمتی از زندگی ام

باز نیز در مقابل کدهای محوری به تفکیک آورده شده است.

سوم عوامل مداخله ایی که با مضمون ثبات اقتصادی، اجتماعی، معنوی است که دارای چهار کد محوری: شرایط اقتصادی، سبک زندگی، بعد معنوی و بعد اجتماعی است، در این مرحله که به عنوان عوامل مداخله ایی بررسی شد، بیشترین تمرکز بر روی امنیت مالی و اقتصادی و معنوی بود، به خصوص به دلیل اینکه افراد ایرانی با عقاید اسلامی بودند، توکل و عبادات نیز مد نظر قرار گرفت.

چهارم عوامل راهبردی که با مضمون برخورداری از مهارت‌های زندگی انتخاب شد. عوامل راهبردی به آن دسته از عواملی گفته می‌شود که به کنش و واکنش‌های شخص چه به صورت یادگیری مهارت‌ها و چه به صورت مسائل فردی و بین فردی انجام می‌شود و در این پژوهش راهبردهای مهمی مورد بررسی قرار گرفت که این راهبردها منجر به داشتن خلق شاد و رضایت از زندگی ایشان در سنین بازنشستگی و سالمندی شده است.

(۱۳۹۴) در پژوهشی نشان داد که بین خودشناسی و شادکامی رابطه وجود دارد. در واقع هرچه که سالمندان در طول زندگی شناخت بیشتری از مهارت‌ها و استعدادهای خویش داشته‌اند و نسبت به عواطف خود آگاهی بیشتری داشتند توانسته بودند که در مسیر زندگی در مواجهه با چالش‌ها انتخاب‌های مناسب‌تری داشته باشند و بتوانند با اتخاذ یک تصمیم‌گیری مناسب

اول عوامل علی، با مضمون اصلی ارتباط با خویش شدن و دیگران، که دارای کدهای خودشناسی که شامل دو کد باز شناخت هیجان‌ها و شناخت توانایی‌ها در افراد بود. در صحبت‌ها بیشتر افراد به توانایی در شناخت احساسات‌شان می‌پرداختند و اینکه این توانایی را از طرق مختلف کسب کرده‌اند. دومین کد محوری نیز اهمیت به جمع‌گرایی که شامل دو کد باز، ارتباط حسنه در خانواده و تمایل به جمع‌های شاد بود مورد بررسی قرار گرفت. در بررسی سومین کد محوری با عنوان مهرورزی نیز دو کد باز با عناوین: احساس عشق و تعلق، دوست داشتن تمام موجودات نیز تحلیل شد و نتایج حاکی از نیاز مهم بشر به عشق و تعلق و مهر و محبت به تمام موجودات بود.

دوم عوامل زمینه ایی که شامل سلامت روان و جسم خانواده مبدأ، در بررسی شرایط زمینه ایی که به انتخاب کد سلامت روان و جسمی خانواده مبدأ ختم شد در واقع در این بخش به پنج کد محوری دست یافتیم که این کدها از بیست و یک کد باز گرفته و شاخه بندی شدند. کدهای محوری: بعد تربیت خانواده، خاطرات کودکی، تجارب جوانی، عوامل محیطی، عامل شخصیتی. کدهای

بحث

این پژوهش با هدف بررسی عوامل ارتقادهنده شادکامی در سالمندان به انجام رسید. بررسی یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد که اهمیت ارتباط با خویش شدن و دیگران از مؤلفه‌ها و مضامین اصلی در رابطه با عوامل ارتقادهنده شادکامی است. مضمون اصلی این مقوله خودشناسی است. در همین راستا همسو با نتایج پژوهش چابکی نژاد

شرایط را به‌گونه‌ای فراهم نمایند که لذت بیشتری از زندگی ببرند و احساس شادکامی بیشتری بنمایند. افراد شاد بیشتر عمر می‌کنند؛ زیرا افراد شاد، افراد سالمی هستند. بررسی یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد که اهمیت ارتباط با خویشان و دیگران از مؤلفه‌ها و مضامین اصلی در رابطه با عوامل ارتقادهنده شادکامی است. مضمون اصلی این مقوله خودشناسی است. در واقع سالمندانی که در طول زندگی شناخت بیشتری از مهارت‌ها و استعدادهای خویش داشته و همچنین نسبت به عواطف خود آگاهی بیشتری داشتند، در مسیر زندگی در مواجهه با چالش‌ها و موانع انتخاب‌های مناسب‌تری کرده بودند. ایشان با تصمیم‌گیری مناسب شرایط را به‌گونه‌ای فراهم کرده‌اند که لذت بیشتری از زندگی ببرند و احساس شادکامی بیشتری کنند. این موضوع در یافته‌های (کارتز، ۲۰۱۱) بدین ترتیب مورد بحث قرار گرفته است که خودشناسی و تصمیم‌گیری‌های مناسب در مواقع بحرانی می‌تواند منجر به افزایش شادکامی شود؛ البته با وجود اهمیت اساسی موفقیت‌ها و تلاش‌های فردی برای تحقق اهداف، شادکامی بیش از آن که مفهومی فردی باشد، امری اجتماعی است. از اینرو تجربه شادی بیشتر در بسترهای اجتماعی و ارتباط با دیگران شکل می‌گیرد؛ به عبارت دیگر، شادکامی در اجتماع و در پیوند با خانواده، عزیزان، دوستان و جامعه بیشتر شکل می‌گیرد و مشارکت‌کنندگان به رویدادها، حوادث و شرایطی اشاره می‌کنند که در ارتباط با دیگران شکل گرفته و جمعی بوده است، جدول ۲. محققان دیگر نیز به گونه‌های مختلف به تأثیر ارتباط با دیگران بر شادکامی اشاره داشته‌اند. در همین راستا پژوهش‌های کشاورز و وفائیان (۱۳۸۶)، هالر و هادلر (۲۰۰۶)، دولان و همکاران

(۲۰۰۸)، نشان داده که ارتباطات اجتماعی با شادکامی افراد در ارتباط است. همچنین مهرورزی به خود، مهربانی با خود و دیگران در مواقع سخت، راهی برای برقراری ارتباط با خود است که سلامت روانی را ارتقا می‌دهد (نسیمی و همکاران، ۱۴۰۱) و افزایش سلامت روان با افزایش شادکامی در ارتباط است (معینی و همکاران، ۱۳۹۹).

از سویی دیگر نتایج یافته‌ها نشان داد که سلامت روان و جسم خانواده مبدأ با مضامین تربیت خانواده، خاطرات کودکی و تجارب جوانی به همراه مؤلفه‌های محیطی و شخصیتی از عوامل ارتقادهنده شادکامی در سالمندی است و همسو با این نتایج ضیاپور و همکاران (۱۳۹۷) نشان دادند که بین ویژگی‌های شخصیت و شادکامی ارتباط وجود دارد. وقتی پدر و مادر از روابط بهنجار و سالم استفاده می‌کنند در امر فرزند پروری و تربیت، مهر و عطف و حساسیت و شایستگی بیشتری از خود نشان می‌دهند. در واقع پدر و مادر با چنین تربیتی منجر به شکل‌گیری استقلال و عزت‌نفس درون کودک خویش می‌شوند. عزت‌نفس در افراد باعث می‌شود فرد احساس امنیت داشته و بتواند راحت‌تر از مشکلات و خواسته‌هایش با دیگران صحبت کند. احساس راحتی و امنیت را نیز به موقعیت‌های دیگر تعمیم دهد، از اینرو می‌توان این ادعا را مطرح ساخت که چنین افرادی به دلیل داشتن استقلال و عزت‌نفس و تجربه یک‌دنیای امن روانی توانسته‌اند که خاطرات خوبی از کودکی در ذهنشان ثبت کنند و در جوانی هنگام مواجهه با چالش‌های زندگی عملکرد بهتری از خود نشان دهند. عزت‌نفس سبب تقویت احساس مثبت و شادکامی در افراد شده و در دوره سالمندی وقتی جوانی خود را مرور می‌کنند به

دلیل داشتن تجارب و عملکردهای مثبت از سطح مناسبی از رضایت از زندگی برخوردار می‌شوند. بر مبنای تحقیق (کیخسروی و همکاران ۱۳۹۴)، رضایت از زندگی شادکامی را به همراه دارد؛ بنابراین در سالمندی با وجود تمام مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی عواطف مثبت‌تری را تجربه می‌کنند؛ البته در تبیین شادکامی در دوره سالمندی نباید نقش عوامل محیطی و شخصیتی را نیز نادیده گرفت. فرصت‌های آموزشی و شغلی پیشین، شرایط اجتماعی - فرهنگی محل سکونت، ارتباطات دوستانه، داشتن همسر و فرزندان خوب و... همگی از عواملی هستند که می‌توانند بر روی تجارب شادکامی در دوره سالمندی اثرگذار باشند. همچنین در کنار عوامل محیطی باید ویژگی‌های شخصیتی نیز توجه داشت. بر اساس پژوهش خطیب و همکاران (۱۳۹۵) افراد برون‌گرا و توافق‌پذیر به دلیل اینکه میل بیشتری به برقراری ارتباطات اجتماعی دارند و همچنین افراد نوع‌دوست و همدلی هستند که میل بیشتری برای کمک به دیگران دارند، در طول زندگی شادکامی بیشتری را تجربه می‌کنند.

نتایج یافته‌ها نشان داد که سبک زندگی و تجربه کردن ثبات اقتصادی، اجتماعی و معنوی از دیگر عوامل تأثیرگذار بر روی تقویت احساس شادکامی در دوران سالمندی است، *Error! Reference source not found.* مقایسه این پژوهش با تحقیق پرتز و همکاران (۲۰۲۱)، اردوغان و همکاران (۲۰۱۲) نشان دهنده نتایج یکسانی با این مضمون است که سبک زندگی خوب و ارتقادهنده سلامت جسمی و روانی با تقویت شادکامی در ارتباط است. سبک زندگی، بسیاری از رفتارهای سلامتی و بیماری را تبیین می‌کند. سبک زندگی سلامت‌محور

راهنمایی برای جلوگیری از مشکلات بهداشتی و تضمین‌کننده حد اعلاای سلامتی برای فرد است. سبک ارتقادهنده سلامت مجموعه‌ای از فعالیت‌های انتخابی است که دارای تأثیر مهمی بر سلامت فرد بوده و جزء اساسی از الگوی زندگی وی محسوب می‌شوند. بعلاوه، تغذیه و رژیم غذایی مناسب، ورزش مداوم و مسئولیت‌پذیری در قبال سلامت جسم و روح از عواملی است که منجر به تقویت شادکامی می‌شود، *Error! Reference source not found.* به بیان دیگر سبک زندگی سلامت‌محور از مولفه‌ای لازم رضایت از زندگی است. به بیان سامنر، رضایت از زندگی با شادکامی یکسان است، و معتقد است که رضایت از زندگی گرایش و طرز نگرش مطلوب نسبت به زندگی است و با هیجانات مثبت و شادکامی همسو است (نیک‌جو، آزاد عبدالله پور، ۱۳۹۷). موضوع سلامتی جسمانی-روانی نیز این‌طور قابل بیان است که شادکامی ترکیبی از رضایت زندگی و لذتی است که فرد از زندگی خودارزیابی می‌کند. اجزای تشکیل‌دهنده رضایت از زندگی جز مهمی از شادکامی هستند. موضوعی که در سلامت جسمی-روانی نباید از نظر دور داشت توجه به عوامل محیطی مختلف در داشتن یک سبک زندگی سالم است. در واقع سبک زندگی سالم می‌تواند بهزیستی جسمی و روانی را پدید آورد. بهزیستی جسمی، روانی و اجتماعی بخشی از یک فرآیند خوب سالمندی است که شامل جنبه‌های فردی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و محیطی می‌شود. سطوح بالای بهزیستی ذهنی، مانند احساس شادی، لذت، آرزوهای شخصی و دستاوردها می‌تواند سلامت، تناسب‌اندام و طول عمر را افزایش دهد (استونسیکاتی، ۲۰۱۹) و منجر به زندگی طولانی‌تر و

شادکامی بیشتر (اینو^۱ و همکاران، ۲۰۲۰؛ مارتین ماریا^۲ و همکاران، ۲۰۲۰) و کاهش افسردگی (پارک^۳ و همکاران، ۲۰۱۵) در افراد مسن شود؛ البته داشتن یک سبک زندگی سالم به عوامل مختلفی بستگی دارد که یکی از مهم ترین آن ها داشتن ثبات اقتصادی و اجتماعی است. یکی از مهم ترین عوامل سلامت داشتن ثبات اقتصادی و اجتماعی است، *Error! Reference source not found.* در عصر حاضر عدم ثبات اقتصادی و اجتماعی با مشکلات بسیاری نظیر استرس و افسردگی همراه است و استرس و افسردگی و یا سایر مشکلات روان شناختی می تواند رابطه معکوس با سبک زندگی سالم داشته باشد (فورنیلی، ۲۰۲۱). پژوهش حاضر نیز نشان می دهد افزایش مشکلات روان شناختی ناشی از عدم ثبات اقتصادی احتمال حفظ و داشتن یک سبک زندگی سالم و در نهایت تجربه احساس شادکامی را کمتر می کند، *Error! Reference source not found.* همچنین پژوهش های شاو (۲۰۰۸) نشان داده است که ابعاد عرفانی و معنوی نیز خود یک عامل مهم و تعیین کننده از سبک زندگی افراد است که با تقویت احساس شادکامی در ارتباط است. در همین راستا شاو (۲۰۰۸) عنوان می کند از آنجا که لذت های آنی زودگذر هستند، انسان ها به دنبال لذت های پایدارتر هستند. فعالیت هایی مانند کمک به دیگران و دلسوزی برای آن ها فعالیت هایی است که از معنویت افراد ناشی می شود و این رفتارها سبب ارتقا شادکامی می شود؛ بنابراین می توان ادعا کرد سالمندانی که در طول زندگی از ثبات اقتصادی و موقعیت های اجتماعی مناسب تری برخوردار بودند و نسبت به دیگران دلسوزتر مهربان تر بودند و در انجام

تکالیفشان به رضای خدا نیز توجه داشته اند، سبک زندگی مناسب تری را برای خود اتخاذ کرده اند و از این رو سطح مناسبی از شادکامی را در طول زندگی خویش تجربه کرده اند.

برخورداری از مهارت های زندگی از مؤلفه های مهم در ارتقا و تقویت شادکامی در دوران سالمندی است، *Error! Reference source not found.*

پژوهش سالورا و اوسان^۴ (۲۰۲۱) همسو است. در تبیین نتایج به دست آمده باید گفت که مهارت های زندگی فرد را قادر می سازد تا دانش، ارزش ها و نگرش های خود را به توانایی های بالفعل تبدیل کند. به بیان ساده فرد می داند چه کاری را چگونه انجام دهد. مهارت های زندگی منجر به ایجاد انگیزه و افزایش اعتماد به نفس شده و بر احساس فرد از خود و دیگران و نیز ادراک دیگران از وی مؤثر بوده و باعث ایجاد رفتارهای مثبت و سازگارانه می شود. در نتیجه فرد احساس کارآمدی، توانمندی، شادکامی و در نهایت افزایش سلامت روانی خواهد داشت، *Error! Reference source not found.* مهارت های زندگی، فرد را قادر خواهد کرد ضمن آگاهی از خود و توانایی هایش، موقعیت های استرس زا را شناخته و کنترل نماید (خلیلیان، افلاکی فرد، ۱۳۹۵). در نتیجه فرد با احساس رضایت بیشتر از خود و محیط اطرافش، احساس شادکامی بیشتری خواهد داشت.

نتیجه گیری

این پژوهش کیفی با روش نظریه مبتنی بر داده ها انجام شد. بدین منظور ابتدا پرسشنامه سنجش میزان شادکامی تهیه شد. از روش نظریه زمینه ای یا نظریه داده بنیاد استفاده شد. استخراج داده ها از طریق مصاحبه با سالمندان

^۱ Inoue

^۲ Martín-María

^۳ Park

^۴ Salavera & Usán

این مقاله از رساله دکتری در سال ۱۴۰۲ دانشگاه آزاد اسلامی قم مستخرج شده است. انجام پژوهش از طریق مصاحبه با سالمندان عضو در شبکه مجازی سن کمال صورت گرفته و با رعایت معیارهای اخلاقی تحت نظر اساتید راهنما و مشاور بوده است. کد اخلاق پژوهش از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه قم در تاریخ ۲۰ دی ماه ۱۴۰۱ اخذ گردید. از تمامی سالمندانی که در این پژوهش با ما همکاری نمودند کمال تشکر را دارم. از اساتید محترم راهنما و مشاور نیز که مسیر را برایم هموار نمودند نیز سپاسگزارم.

References

- Allahverdipour H., Karimzadeh Z., Alizadeh N., Asghari Jafarabadi M, Javadivala Z. (2021). Psychological well-being and happiness among Middle-aged women: A cross-sectional study. *Health Care Women Int*, 42(1), 28-42.
- An, Y., Chen, W., Wang, W., Yang, Y., Huang, W., Fan, Y. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(13):17_48
- Azimi, B. (2020). *The formation process of online cheating and how to prevent it* Allameh Tabatabaei University [in persian]
- Barua, A., Ghosh, M., Kar, N., & Basilio, M. (2010). Socio-demographic factors of geriatric depression. *Indian journal of psychological medicine*, 32(2): 87– 92.
- Benjanirat T, Ounpraserts J, Sillabuttra J, Saengjan S, Tiayaphom N, & Thongkam T. (2023a). The study of the happiness of bedridden elderly in Samut Songkhram District, Samut Songkhram Province. *Journal of Namibian Studies: History Politics Culture*, 33. <https://doi.org/10.5/۹۶۷۰jns.v33i.1205>

دارای احساس شادکامی و آزمون شادکامی آکسفورد انجام شد. در گام بعدی ده نفر از سالمندان با نمره بالاتر انتخاب شدند. سپس مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته اجرا به شیوه مصاحبه با پرسش‌های باز-پاسخ و نیمه ساختارمند انجام شد. با استفاده از روش نظریه زمینه‌ای، الگوی شادکامی تدوین شد. کدها بر اساس تأثیر آن‌ها در ایجاد خلق شاد افراد انتخاب شدند و نتایج ما را به سمت زندگی رضایت‌بخش با کیفیت همراه با شادکامی هدایت کرد. بررسی و تحلیل مصاحبه‌ها به چهار مؤلفه اصلی شادکامی شامل اهمیت ارتباط با خویش و دیگران، سلامت روان و جسم خانواده مبدأ، ثبات اقتصادی، اجتماعی و معنوی، برخورداری از مهارت‌های زندگی منجر شد. هر کدام از این مؤلفه‌های اصلی شامل زیرمجموعه‌هایی است که با سیاست‌گذاری کلان و آموزش‌های فردی، امکان افزایش شادکامی در سالمندان را به دست می‌دهد. عدم تعمیم‌پذیری یا تعمیم‌پذیری سخت مطالعات کیفی و مطالعه تعداد محدودی از سالمندان و دشواری در جلب اعتماد و رضایت سالمندان برای شرکت در مصاحبه از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. از این رو پیشنهاد می‌شود در تحقیقات بعدی ضمن مطالعه گروه‌های دیگر، از تعداد افراد بیشتری جهت شرکت در پژوهش استفاده شود. همچنین نتایج تحقیق می‌تواند به متخصصان و درمانگرانی که در حیطه سالمندی فعالیت می‌کنند کمک کند تا شادکامی را در بین سالمندان ارتقا دهند. ضمناً با توجه به بررسی انجام شده، بهتر است الگوی شادکامی از سنین کودکی در افراد تمرین و ایجاد شود تا در دوران سالمندی بهتر با مسائل مواجه شوند.

سپاسگزاری

- Ghanbari O, Korang Beheshti S, & Rashidpour A. (2022). Identifying the Underlying Cultural Factors Affecting Iranian-Islamic Lifestyle. *Journal of Social Sciences Ferdowsi University of Mashhad*, 19(3), 102-175. [In persian]
- Gyasi M, AccamT, Forkuor, D, Marfo O, Dodzi Adjakloe Y, Abass K, Donne A, Boampong S, Adam M. (2023). Emotional and physical-related experiences as potential mechanisms linking physical activity and happiness: Evidence from the Ghana Aging, Health, Psychological Well-being, and Health-seeking Behavior Study. *Arch Psychiatr Nurs*, 42, 113-121.
- Haller M, Hadler M. (2006). How Social Relations and Structures can Produce Happiness and Unhappiness: An International Comparative Analysis. *Social Indicators Research*, 75(2), 169-216.
- Inoue Y, Wann L, Lock D, Sato M, Moore C, Funk C. (2020). Enhancing Older Adults' Sense of Belonging and Subjective Well-Being through Sport Game Attendance, Team Identification, and Emotional Support. *J Aging Health*, 32(7-8), 530-542.
- Kajbaf M, Sajadian P, Kaviani M, Anvari H. (2011). The relationship between Islamic lifestyle and happiness in the life satisfaction of Isfahan students. *Psychology of Religion*, 4(16), 74-61. [In Persian]
- Keshavarz A, Vafaeian M. (2007). The study of the effective factor on the amount of happineses. *Applied Psychology*, 2(5), 51-62. [In Persian]
- Keykhosravi Beygzadeh Z, Rezaei A, Khalouei Y. (2015). The Relationship between Social Support and Life Satisfaction with Happiness among Home-Dwelling Older Adults in Shiraz. *Yektaweb_Journals*, 10(2), 172-179. [In Persian]
- Kim, J.; Song, Y.; Kim, T.; Park, K (2019). Predictors of happiness among older Korean women living alone. *Geriatr. Gerontol. Int.*, 19: 352–356.
- Benjanirat T, Ounprasertsuk J, Sillabutra, J, Saengjan S, Tiayaphom, N, Thongkam T. (2023b). The study of the happiness of bedridden elderly in Samut Songkhram District, Samut Songkhram Province. *Journal of Namibian Studies :History Politics Culture*, 33, 4852–4861 .
- Chaboki Nejad Z.(2014). Investigating the relationship between self-awareness and happiness among female students of Islamic Azad University, Yazd branchInternational. Conference on Psychology and Culture of Life. [In Persian]
- Chei, L. Lee, J. Ma, S. Malhotra, R (2018). Happy older people live longer. *Age and Ageing*, 47(6):860_866
- Chaudhury, H., & Oswal, F d. (2019). Advancing understanding of person-environment interaction in later life: One step further. *Journal of Aging Studies*, 51.<https://doi.org/10.1016/j.jaging.2019.100821>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra. Psychology*, 4(1): <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Dolan P, Peasgood, T, White M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94-122.
- Erdogan B, Bauer T N, Truxillo M, Mansfield R. (2012). Whistle While You Work: A Review of the Life Satisfaction Literature. *Journal of Management*, 38(4), 1038-1083
- Fornili M, Petri D, Berrocal C, Fiorentino G, Ricceri F, Macciotta A, Bruno A, Farinella D, Baccini M, Severi G, Baglietto L. (2021). Psychological distress in the academic population and its association with socio-demographic and lifestyle characteristics during COVID-19 pandemic lockdown: Results from a large multicenter Italian study. *PLoS One*, 16(3), e0248370.

- Relationship between Parenting Styles and Children's Happiness. *Journal of Counseling Research*. [In Persian]
- Nikjoo S, Abdollahpoor M. (2012). Investigating the relationship between health and happiness promoting style with life satisfaction. *Counseling and psychotherapy excellence*, 7(25), 19-27. [In Persian]
- Park E, Lee Y, Kim S, Kim W, Chae H, Cho J. (2015). Above-moderate physical activity reduces both incident and persistent late-life depression in rural Koreans. *Int J Geriatr Psychiatry*, 30(7), 766-775.
- Parra-Rizo A, Sanchis-Soler G. (2020). Satisfaction with Life, Subjective Well-Being and Functional Skills in Active Older Adults Based on Their Level of Physical Activity Practice. *Int J Environ Res Public Health*, 17(4).
- Preetz R, Filser A, Brömmelhaus A, Baalmann T, Feldhaus M. (2021). Longitudinal Changes in Life Satisfaction and Mental Health in Emerging Adulthood during the COVID-19 Pandemic. Risk and Protective Factors. *Emerging Adulthood*, 9, 2167696821110421.
- Salavera C, Usán P. (2021). Relationship between Social Skills and Happiness: Differences by Gender. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(15), 7929;
- Segura , Cardona , Segura A, Robledo A, Muñoz I. (2023). The subjective perception of the happiness of older adult residents in Colombia. *Front Med (Lausanne)*, 10, 1055572
- Shaw I. (2008). Society and Mental Health: The Place of Religion. *Mental Health Review Journal*, 13(1), 4-7.
- Singh S, Kshtriya S, Valk R. (2023). Health , Hope, and Harmony: A Systematic Review of the Determinants of Happiness across Cultures and Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3306
- Stončikaitė I. (2019). Revisiting Happiness and Well-Being in Later Life from Interdisciplinary Age-Studies
- Khalilian Z, Aflakifard H. (2016). Investigating the effect of life skills training on self-efficacy and increasing happiness of female students of the second year of high school in district 4 of Isfahan city. *Consulting Research*, 15(59), 76-96 [In Persian]
- Khatib H, Nazer M, Nematallahzade Mahani K, Sadr Mohammadi R. (2016). Relationship between personality traits with job satisfaction and happiness among employees Vali-e-Asr university of Rafsanjan. *Organizational Culture Management*, 14(4), 1161-1180. [In Persian]
- Kurtz L. (2011). Happiness and self-knowledge: A positive psychology and judgment and decision-making hybrid course. *The Journal of Positive Psychology*, 6(6), 463-467.
- Li X., Gao M, Chu M, Huang, S., Fang, Z., Chen, T., Lee, C. Y., & Chiang, Y. C. (2023). Promoting the well-being of rural elderly people for longevity among different birth generations: A healthy lifestyle perspective *Front Public Health*, 11, 1050789.
- Mahmoodi, Z., Yazdkhasti, M., Rostami, M., & Ghavidel, N. (2022). Factors affecting mental health and happiness in the elderly: A structural equation model by gender differences. *Brain Behav*, 12(5), e2549. [In Persian]
- Martín-María N, Caballero F, Moreno-Agostino D, Olaya B, Haro M, Ayuso-Mateos L, Miret M. (2020). Relationship between subjective well-being and healthy lifestyle behaviours in older adults: a longitudinal study. *Aging Ment Health*, 24(4), 611-619.
- Moeini B, Rezapur-Shahkolai F, Tapak L, Geravandi A, Parsamajd S. (2020). Relationship between Happiness and Mental Health with Social Capital among Health Workers [10.29252/jech.7.2.119]. *J Educ Community Health*, 7(2), 119-125.
- Nasimi, M., Jafari, F., & Navabinejad, S. (2022). The Mediating Role of Self-Compassion among Parents with Respect to the

- Exercise Science & Fitness*, 21(1), 111-118.
- Ziapour A, Khatony A, Jafari A, Kianipor N. (2018). Correlation of Personality Traits with Happiness among University Students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 12(4), 26-29
- Zis P, Daskalaki A, Bountouni I, Sykioti P, Varrassi G, Paladini A. (2017). Depression and chronic pain in the elderly: links and management challenges. *Clin Interv Aging*, 12, 709-720.
- Perspectives. *Behav Sci (Basel)*, 9(9). <https://doi.org/10.3390/bs9090094>
- Strauss A, Corbin J. (2011). *Principles of Qualitative Research Methodology: The Basic Theory of Procedures and Methods* (T. b. B. Mohammadi, Trans.; Third Edition ed.). Tehran: Institute of Humanities and Cultural Studies .
- Tian, H., & Chen, J. (2022). Study on life satisfaction of the elderly based on healthy aging. *Journal of Healthcare Engineering*, 2022 .
- Tian H, Chen J. (2022). Study on Life Satisfaction of the Elderly Based on Healthy Aging *J Healthc Eng*, 2022, 8343452.
- Yang, Y., Deng H, Yang, Q, Ding, X, Mao D, Ma X, Xiao B, Zhong Z. (2020). Mental health and related influencing factors among rural elderly in 14 poverty state counties of Chongqing, Southwest China: a cross-sectional study. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 25(1), 51.
- Zhao, X ,Liu N. (2023). Relationship between specific leisure activities and successful aging among older adults. *Journal of*