

## Evaluating the Effectiveness of Psychodrama, Reminiscence and Rational Emotive Behavioral Therapy of Ellis on Happiness of Elderly Men

---

Article Info	Abstract
<p><b>Authors:</b> Nayereh Mardi, Mukhtar Arefi *, Khodamorad Momeni, Hassan Amiri</p>	<p><b>Purpose:</b> Regarded to the increasing number of the elderly and the importance of happiness in them, the present study was conducted with the aim of evaluating the effectiveness of psychodrama, reminiscence and rational emotive behavioral therapy of Ellis on the happiness of elderly men.</p> <p><b>Methodology:</b> This research was semi-experimental with pre-test and post-test design with a control group. The research population was an elderly men of home elderly in Kermanshah city in 2019 year. The sample research was 40 people who after reviewing the inclusion criteria were selected by purposive sampling method and randomly were assigned to four equal groups (three experimental groups and one control group). The first experimental group received 12 one-hour sessions of psychodrama education, the second experimental group received 10 one-and-a-half-hour sessions of reminiscence education, the third experimental group received 8 one-and-a-half-hour sessions of rational emotive behavioral therapy and control group remained on the waiting list for training. Data were collected with using a mini-mental state examination and the Oxford happiness inventory and analyzed by univariate analysis of covariance and LSD post hoc test in SPSS software.</p> <p><b>Findings:</b> The results indicated that the all three intervention methods of psychodrama, reminiscence and rational emotive behavioral therapy of Ellis in compared to the control group led to increase the happiness score of elderly men and the effectiveness of psychodrama method was higher than rational emotive behavioral therapy (<math>P &lt; 0.05</math>), but there was no significant difference between the effectiveness of the two methods of psychodrama and reminiscence and the two methods of reminiscence and rational emotive behavioral therapy on increasing happiness (<math>P &gt; 0.05</math>).</p> <p><b>Conclusion:</b> According to the results, therapists and health professionals can use all three methods, especially the psychodrama method to increase the happiness of elderly men.</p>
<p><b>Keywords:</b> Psychodrama, Reminiscence, Rational Emotive Behavioral Therapy, Happiness, Elderly Men.</p>	
<p><b>Article History:</b> Received: 2021-11-25 Accepted: 2021-02-09 Published: 2022-03-02</p>	
<p><b>Correspondence:</b> Email: arefi.2020@yahoo.com</p>	
<hr/> <ol style="list-style-type: none"><li>1. PhD Student in Psychology, Department of Psychology and Counseling, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran.</li><li>2. Associate Professor, Department of Psychology and Counseling, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran (Corresponding Author).</li><li>3. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran.</li><li>4. Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran.</li></ol> <hr/>	

## هم‌سنجی اثربخشی سایکودرام، خاطره‌پردازی و درمان عقلانی عاطفی رفتاری ایس بر شادکامی

## مردان سالمند

نیره مردی<sup>۱</sup>، مختار عارفی<sup>۲\*</sup>، خدامراد مومنی<sup>۳</sup>، حسن امیری<sup>۴</sup>

## چکیده

**هدف:** با توجه به افزایش آمار سالمندان و اهمیت شادکامی در آنان، پژوهش حاضر با هدف هم‌سنجی اثربخشی سایکودرام، خاطره‌پردازی و درمان عقلانی عاطفی رفتاری ایس بر شادکامی مردان سالمند انجام شد.

**روش:** این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش مردان سالمند سرای سالمندی شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۸ بودند. نمونه پژوهش ۴۰ نفر بودند که پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی در چهار گروه مساوی (سه گروه آزمایش و یک گروه کنترل) جایگزین شدند. گروه آزمایش اول ۱۲ جلسه یک ساعته تحت آموزش سایکودرام، گروه آزمایش دوم ۱۰ جلسه یک و نیم ساعته تحت آموزش خاطره‌پردازی، گروه آزمایش سوم ۸ جلسه یک و نیم ساعته تحت درمان عقلانی عاطفی رفتاری قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند. داده‌ها با معاینه مختصر وضعیت شناختی و سیاهه شادکامی آکسفورد جمع‌آوری و با روش تحلیل کواریانس تک‌متغیری و آزمون تعقیبی LSD در نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج حاکی از آن بود که هر سه روش مداخله سایکودرام، خاطره‌پردازی و درمان عقلانی عاطفی رفتاری ایس در مقایسه با گروه کنترل باعث افزایش نمره شادکامی مردان سالمند شدند و اثربخشی روش سایکودرام بیشتر از درمان عقلانی عاطفی رفتاری بود ( $P < 0/05$ )، اما بین اثربخشی دو روش سایکودرام و خاطره‌پردازی و دو روش خاطره‌پردازی و درمان عقلانی عاطفی رفتاری بر افزایش شادکامی تفاوت معناداری وجود نداشت ( $P > 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج درمانگران و متخصصان سلامت می‌توانند از هر سه روش به‌ویژه روش سایکودرام برای افزایش شادکامی مردان سالمند استفاده کنند.

**کلید واژه‌ها:** سایکودرام، خاطره‌پردازی، درمان عقلانی عاطفی رفتاری، شادکامی، مردان سالمند.

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی و مشاوره، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.

<sup>۲</sup> دانشیار، گروه روانشناسی و مشاوره، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران (نویسنده مسئول).

<sup>۳</sup> دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.

<sup>۴</sup> استادیار، گروه روانشناسی و مشاوره، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.

## مقدمه

جمعیت ایران و جهان به سرعت در حال پیرشدن و سالمندشدن است و بر اساس پیش‌بینی‌های انجام‌شده تا سال ۲۰۵۰ حدود ۲۱ درصد جمعیت جهان را افراد بالاتر از ۶۰ سال تشکیل خواهند داد. در ایران آمار سالمندان بالای ۶۵ سال ایران از سال ۱۳۸۵ با میزان ۵/۲ درصد نسبت به سال ۱۳۹۵ به ۶/۱ درصد رسیده است و در سال ۱۳۹۹ جمعیت بالاتر از ۶۰ سال ایران از جمعیت زیر ۵ سال بیشتر بود (احمدی و همکاران، ۱۳۹۸). طبق آمارها جمعیت سالمندان جهان از حدود ۱۲ درصد در سال ۲۰۱۵ به حدود ۲۲ درصد در سال ۲۰۵۰ خواهد رسید (حدود ۲ میلیارد نفر) که بر اساس آن در ۳۵ سال حدود ۱۰ درصد جمعیت سالمندان افزایش می‌یابد (لیانگ و دونگ<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲). سالمندی یک پدیده زیست‌شناختی و فرایندی تدریجی همراه با تغییرهای فیزیولوژیک و کاهش توانمندی‌های جسمانی و روانشناختی است و درصد سالمندان در کشورهای در حال توسعه بسیار بیشتر از کشورهای توسعه‌یافته می‌باشد (لیوچیسی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). در سال‌های اخیر کاهش تولد، بهبود کیفیت سلامت و افزایش امید به زندگی سبب افزایش چشمگیر و قابل توجه سالمندان شده است (زیلینسکی-پتریوسکینی و هیوگ<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱).

یکی از ویژگی‌هایی که در سالمندان به دلیل مشکلات مربوط به سالمندی افت می‌کند شادکامی<sup>۴</sup> است (پاک<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰) که به‌عنوان یک احساس یا وضعیت روانشناختی به معنای قضاوت و ارزیابی فرد از میزان تحقق اهداف، آرزوها و باورهای فرد و درجه مطلوبیت کلی کیفیت زندگی وی می‌باشد (سیو، لین و یائو<sup>۶</sup>، ۲۰۲۲). شادکامی دارای دو مولفه عاطفی و شناختی است که مولفه عاطفی نشان‌دهنده لذت و داشتن هیجان‌های مثبت و نداشتن هیجان‌های منفی و مولفه شناختی نشان‌دهنده رضایت از زندگی است (فانینگ و انیل<sup>۷</sup>، ۲۰۱۹). این سازه باعث ایجاد شور، نشاط، انرژی، سرزندگی، تحرک و پویایی در زندگی می‌شود و همانند سپری می‌تواند انسان را در برابر استرس‌ها و مشکل‌های جسمانی و روانشناختی محافظت کند (ماماتزاکیس و تسیوناس<sup>۸</sup>، ۲۰۲۱). شادکامی موجب افزایش احساس بهزیستی در زندگی خود و دیگران می‌شود و چنین افرادی دارای امیدواری، احساس تعلق، تجربه موفقیت، سطح بالای علاقه اجتماعی و سلامت و کیفیت زندگی مطلوب‌تری هستند (بیدا<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی مثبت از جمله شادکامی روش‌های بسیاری وجود دارد که از جمله می‌توان به سایکودرام<sup>۱۰</sup> (کاتمر<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰)، خاطره‌پردازی<sup>۱۲</sup> (شیخی و همکاران، ۱۳۹۸) و درمان عقلانی عاطفی رفتاری<sup>۱۳</sup> (التین<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹) اشاره کرد. سایکودرام یک روش درمانی پویا و تجربی برگرفته از هنردرمانی است که توسط مورینو<sup>۱۵</sup> در اوایل دهه ۱۹۲۰ پیشنهاد و در آن فرد زندگی کنونی، گذشته و آینده خود را به نمایش می‌گذارد و سپس مورد بررسی قرار می‌دهد (پوریزیان و پوریزیان<sup>۱۶</sup>، ۲۰۲۲). این روش ترکیبی از روان‌درمانی، آموزش مهارت‌های اجتماعی و نمایش مشکل‌های روانی است که در آن افراد گروه بازیگر نبوده و همه بخش‌های آن فی‌البداهه است و افراد زندگی خصوصی خود را بازی می‌کنند و همان‌طور که واقعا هست به نمایش می‌گذارند (السون<sup>۱۷</sup>، ۲۰۱۸). در روش سایکودرام بیان غیرقضاوت‌گرانه افکار، رفتارها و باورها به فرد اجازه

1. Liang & Dong

2. Luchesi

3. Zilinskaite-Petrauskiene & Haug

4. Happiness

5. Pak

6. Su, Lien & Yao

7. Fanning & O'Neill

8. Mamatzakis & Tsionas

9. Bieda

10. Psychodrama

11. Katmer

12. Reminiscence

13. Rational Emotive Behavioral Therapy

14. Oltean

15. Moreno

16. Purrezaian & Purrezaian

17. Olsson

می‌دهد بدون احساس تهدید توسط دیگران به ابراز خود و تسهیل ابراز احساس‌ها و هیجان‌های خود بپردازد و از طریق برون‌ریزی عاطفی و تخلیه بار هیجانی اقدام به هماهنگ کردن زندگی درونی خود با زندگی عینی کند (تستونی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). سایکودرام روشی گروهی مبتنی بر رویکرد رابطه‌محور است که به فرد کمک می‌کند تا در یک موقعیت خودجوش علاوه بر بیان ابعاد روانشناختی مشکل‌ها خود با به نمایش گذاشتن آنها اقدام به ارزیابی و بازنگری آنها کند. در شیوه مذکور فرد متوجه می‌شود که هنگام ارتباط با محیط پیرامون و روابط بین‌فردی و اجتماعی بهتر است به چه صورت عمل نماید (گیورگان<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). همچنین، خاطره‌پردازی توسط باتلر<sup>۳</sup> در سال ۱۹۶۳ با مفهوم مرور زندگی بر اساس مفهوم یکپارچگی در برابر ناامیدی اریکسون<sup>۴</sup> (۱۹۶۳) پایه‌ریزی شد و به افراد سالمند کمک می‌کند تا زندگی گذشته خود را مرور کنند تا بتواند بحران یکپارچگی شخصیت را در برابر ناامیدی حل نماید (توماس و سیزگین<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱). خاطره‌پردازی فرایندی درمانی است که در آن از یادآوری رویدادها، احساس‌ها و افکار گذشته برای ایجاد شادمانی، انطباق با شرایط زندگی و بهبود کیفیت زندگی استفاده می‌شود (سیونئوس<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). روش خاطره‌پردازی بر این باور است که وقتی افراد مسن می‌شوند افراد تمایل بیشتری به خاطره‌پردازی پیدا می‌کنند. چون آنان تمایل بیشتری به زندگی در گذشته خود دارند و بر همین اساس قابل تبیین است که افراد مسن در مقایسه با میانسالان و بزرگسالان تمایل بیشتری به بیان خاطره‌ها دارند (لوک، بادملی و سلسیوک-توسون<sup>۷</sup>، ۲۰۱۹). روش مذکور روشی پیشگیرانه و درمانی پویا و جذاب برای افراد سالمند دارای نشانه‌های افت شادکامی و امید و افزایش اضطراب و افسردگی است که در واقع رویدادهای گذشته در آن فراخوانی و بازخوانی می‌شود (ایستواندیتی<sup>۸</sup>، ۲۰۱۷). خاطره‌پردازی فرایندی طبیعی است که در آن تمام افراد مسن زمانی که احساس می‌کنند زندگی آنها در حال اتمام است اقدام به انجام آن می‌نمایند (انر، اک و گیولگوز<sup>۹</sup>، ۲۰۲۰).

علاوه بر آن، درمان عقلانی عاطفی رفتاری توسط الیس<sup>۱۰</sup> در سال ۱۹۵۵ مطرح شد و وی معتقد بود که بیماری‌های روانی از نگرش‌ها و باورهای نادرست به‌عنوان بخش اصلی باورهای غیرمنطقی نشأت می‌گیرند (مون<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). نگرش‌ها و باورهای فرد برآیند مجموعه عواملی مانند تفکر، هیجان، علاقه، احساس و هیجان هستند که رفتار فعلی و آینده فرد را مشخص می‌سازند (یونتیم و از<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۸). درمان عقلانی عاطفی رفتاری دارای رویکردی شناختی است که به نقش نگرش‌ها، اندیشه‌ها و باورها تاکید زیادی می‌کند و طبق این رویکرد درمانی شناخت‌ها، عواطف و هیجان‌ها و رفتارهای فرد تعامل سه‌جانبه با یکدیگر دارند و سلامت و بیماری ناشی از تعامل سه‌جانبه عوامل مذکور می‌باشد (ایسیدی<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۹). در درمان عقلانی عاطفی رفتاری بر پذیرش مراجع تاکید زیادی می‌شود و در آن سه فعالیت اساسی بر روی باورهای غیرمنطقی و نامعقول شامل کشف عقاید و باورهای غیرمنطقی و نامعقول، جداسازی عقاید و باورهای غیرمنطقی و نامعقول از عقاید و باورهای منطقی و معقول و زیر سوال بردن عقاید و باورهای غیرمنطقی و نامعقول انجام می‌شود (تیب و مانیا<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۸).

با اینکه پژوهش‌هایی درباره اثربخشی هر یک از روش‌های سایکودرام، خاطره‌پردازی و درمان عقلانی عاطفی رفتاری بر شادکامی انجام شده، اما پژوهشی درباره مقایسه آنها یافت نشد. برای مثال نتایج پژوهش نظریه<sup>۱۵</sup> و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که سایکودرام باعث افزایش شادکامی و بهزیستی روانشناختی نوجوانان دارای سابقه رفتارهای خودآسیبی شد. کاتمر و همکاران

1. Testoni

2. Gurgan

3. Butler

4. Erikson

5. Thomas & Sezgin

6. Cuevas

7. Lok, Bademli & Selcuk-Tosun

8. Istvandity

9. Oner, Ece & Gulgoz

10. Ellis

11. Moon

12. Yontem & Ozer

13. Eseadi

14. Tiba & Manea

15. Nazarieh

(۲۰۲۰) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که سایکودرام باعث کاهش اضطراب صفت بزرگسالان شد، اما تاثیر معناداری بر بهزیستی ذهنی آنها نداشت. در پژوهشی دیگر عموسلطانی و همکاران (۱۴۰۰) گزارش کردند که روان‌نمایشگری یا سایکودرام با محتوی مهارت‌های زندگی باعث کاهش احساس تنهایی، افزایش شادکامی و بهبود روابط عاطفی و حمایت اجتماعی والدین در دختران نوجوان وابسته به تلفن همراه شد. ابوالقاسمی (۱۳۹۳) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که سایکودرام باعث افزایش شادکامی و اعتمادبه‌نفس در دختران دارای اعتمادبه‌نفس پایین شد. همچنین، نتایج پژوهش یوسفی و همکاران (۲۰۱۵) حاکی از آن بود که پس از شش جلسه مداخله خاطره‌پردازی روایتی میانگین نمرات شادکامی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل افزایش یافت. چین<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) ضمن فراتحلیلی به این نتیجه رسید که درمان خاطره‌پردازی باعث افزایش شادکامی و کاهش افسردگی در سالمندان شد. در پژوهشی دیگر شیخی و همکاران (۱۳۹۸) گزارش کردند که خاطره‌گویی باعث افزایش شادکامی سالمندان گروه آزمایش در مقایسه با سالمندان گروه کنترل شد. نوری پورلیاوی و همکاران (۱۳۹۴) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که خاطره‌پردازی باعث افزایش شادکامی و امید به زندگی سالمندان شد. علاوه بر آن، نتایج پژوهش التین و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که درمان عقلانی عاطفی رفتاری اثر معناداری بر افزایش شادی، خوش‌بینی و باورهای منطقی در دانشجویان داشت. در پژوهشی دیگر محرری، فکور زیبا و اصغری پور (۱۳۹۳) گزارش کردند که آموزش گروهی به شیوه عقلانی هیجانی رفتاری باعث کاهش بحران هویت و افزایش شادکامی نوجوانان پسر شد.

درباره اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر می‌توان گفت که سالمندان بخش نسبتاً بزرگی از جامعه فعلی در ایران و جهان را تشکیل می‌دهند و میزان آنها در سال ۲۰۵۰ به حدود ۲۲ درصد کل جمعیت خواهد رسید. معمولاً سالمندان دارای مشکلات فراوانی به‌ویژه در زمینه ویژگی‌های مثبت روانشناختی از جمله شادکامی هستند. بررسی شادکامی سالمندان به دلیل مسائل جسمانی و روانشناختی فراوانی که با آن مواجه هستند و سبب افت عملکرد و کیفیت زندگی آنها می‌شود اهمیت مضاعفی دارد. بنابراین، باید به دنبال راهکارها و روش‌های درمانی متفاوتی برای ارتقای شادکامی سالمندان بود که در میان سالمندان، مردان سالمند در مقایسه با زنان سالمند در صورت تنهایی با مشکلات بیشتری مواجه هستند. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه پژوهش‌های بسیاری با هدف افزایش شادکامی سالمندان انجام شده، اما پژوهشی درباره مقایسه اثربخشی روش‌های درمانی مختلف یافت نشد. از آنجایی که نتایج پژوهش‌ها حاکی از اثربخشی هر سه روش سایکودرام، خاطره‌پردازی و درمان عقلانی عاطفی رفتاری بر شادکامی بودند و پژوهشی درباره مقایسه اثربخشی آنها یافت نشد و با توجه به مطالب بالا، پژوهش حاضر با هدف هم‌سنجی اثربخشی سایکودرام، خاطره‌پردازی و درمان عقلانی عاطفی رفتاری الیس بر شادکامی مردان سالمند انجام شد.

## روش

این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش مردان سالمند سرای سالمندی شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۸ بودند. نمونه پژوهش ۴۰ نفر بودند که پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی در چهار گروه مساوی (سه گروه آزمایش و یک گروه کنترل) جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل نمره بالای ۲۱ در پرسشنامه مختصر وضعیت شناختی، سن بالاتر از ۶۰ سال، سواد خواندن و نوشتن، عدم مصرف دارو یا رسیدن به ثبات در مصرف دارو حداقل به مدت ۶ ماه، نداشتن اختلال‌های شناختی مثل آلزایمر، عدم سابقه دریافت روش‌های مداخله پژوهش حاضر و عدم استفاده از سایر روش‌های درمانی به‌طور هم‌زمان و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل غیبت بیشتر از یک جلسه و اعلام انصراف از پژوهش بودند.

نحوه اجرای پژوهش به این صورت بود که بعد از تصویب پروپوزال از میان دو سرای سالمندی شهر کرمانشاه یکی از سراها به روش در دسترس انتخاب و سپس هماهنگی لازم با مسئولان آن جهت انجام پژوهش به عمل آمد و پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه اقدام به نمونه‌گیری شد و تعداد ۴۰ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. در مرحله بعد نمونه‌ها به روش تصادفی به چهار گروه ۱۰ نفری تقسیم و هر یک از گروه‌ها به روش تصادفی با کمک قرعه‌کشی به‌عنوان یکی از گروه‌های آزمایش یا کنترل در نظر گرفته شدند. گروه آزمایش اول ۱۲ جلسه یک ساعته تحت آموزش سایکودرام، گروه آزمایش دوم ۱۰ جلسه یک و نیم

<sup>۱</sup> . Chin

ساعتی تحت آموزش خاطره‌پردازی، گروه آزمایش سوم ۸ جلسه یک و نیم ساعتی تحت درمان عقلانی عاطفی رفتاری قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند. در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه مختصر وضعیت شناختی و سیاهه شادکامی آکسفورد استفاده شد که در زیر تشریح می‌شوند.

معاینه مختصر وضعیت شناختی<sup>۱</sup>: این ابزار دارای ۳۰ آیتم است که توسط فولستین، فولستین و مک‌هیوک<sup>۲</sup> (۱۹۷۵) طراحی شده و کارکردهای مختلف شناختی مانند توجه، محاسبه، حافظه، زبان و توانایی انجام دستوره‌های ساده را بررسی و وضعیت شناختی کلی را برآورد می‌کند. به پاسخ صحیح به هر یک از آیتم‌ها نمره یک و به پاسخ اشتباه یا عدم پاسخگویی به هر یک از آیتم‌ها نمره صفر تعلق می‌گیرد. بنابراین، حداقل نمره در ابزار صفر و حداکثر نمره در آن ۳۰ می‌باشد؛ به طوری که نمره ۱۷-۰ نشان‌دهنده اختلال شناختی شدید، نمره ۲۳-۱۸ نشان‌دهنده اختلال شناختی خفیف و نمره ۳۰-۲۴ نشان‌دهنده عدم اختلال شناختی است. آنان روایی همگرایی ابزار را با مقیاس هوش بزرگسالان و کسلا تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش کردند. در ایران و بر اساس پژوهش فروغان و همکاران (۱۳۸۷) ابزار مذکور دارای روایی مناسبی بود و در نقطه برش ۲۱ دارای حساسیت ۰/۹۰ و ویژگی ۰/۸۴ بود و میزان پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ و با روش دونیمه‌کردن ۰/۷۱ بدست آمد. در پژوهش حاضر مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ محاسبه شد.

سیاهه شادکامی آکسفورد<sup>۳</sup>: این ابزار دارای ۲۹ آیتم است که توسط آرگایل و لو<sup>۴</sup> (۱۹۹۰) طراحی شده و میزان شادکامی را برآورد می‌کند. هر آیتم با توجه به مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (نمره صفر)، تا حدی مخالفم (نمره یک)، تا حدی موافقم (نمره دو) و کاملاً موافقم (نمره سه) نمره‌گذاری می‌شوند. بنابراین، حداقل نمره در ابزار صفر و حداکثر نمره در آن ۸۷ می‌باشد؛ به طوری که نمره پایین‌تر نشان‌دهنده شادکامی کمتر و نمره بالاتر نشان‌دهنده شادکامی بیشتر است. آنان روایی ابزار را تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش کردند. در ایران و بر اساس پژوهش علی‌پور و نوربالا (۱۳۷۸) روایی ابزار توسط متخصصان تایید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و با روش دونیمه‌کردن ۰/۹۲ بدست آمد. در پژوهش حاضر مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ محاسبه شد.

در این پژوهش سه روش مداخله شامل سایکودرام، خاطره‌پردازی و درمان عقلانی عاطفی رفتاری وجود داشت که در ادامه تشریح می‌شوند. پروتکل سایکودرام توسط پژوهشگران بر اساس نظریه مورینو (۱۹۲۰) برای ۱۲ جلسه یک ساعتی طراحی شد که هدف و محتوی آن در جدول ۱ گزارش شد.

جدول ۱. هدف و محتوی پروتکل سایکودرام

جلسه	هدف	محتوی
اول	آشنایی و ایجاد فضای صمیمانه و توأم با آرامش و اعتماد	آشنایی و اعتمادسازی، ایجاد فضای مناسب برای آزادی عمل و برقراری اعتماد متقابل، بیان قوانین گروه و رعایت نکات اخلاقی
دوم	آشنایی با مفهوم تئاتر و سایکودرام و اعتمادسازی بیشتر	تمرین‌های پرورش بدن و بیان، تلاش برای برقراری گفتگو، طرح مساله، بیان احساس‌ها و ایجاد اعتماد
سوم	شناخت زبان بدن، تعریف و شناخت انواع هیجان، درک تاثیر هیجان‌ها و تخلیه هیجانی	تمرین‌های تمرکزی، بدنی و بیانی، استفاده کنترل‌شده از بدن و بیان و استفاده از تکنیک صندلی خالی و وارونگی نقش
چهارم	توسعه مهارت‌های کلامی و غیر کلامی	تمرین‌های بدنی و بیانی و ابراز هیجان‌های مختلف نسبت با سایر اعضا، تمرین‌های آوایی، موسیقایی و آهنگین و تمرین‌های هماهنگ گروهی
پنجم	توجه به احساس‌های شادمانه و غم‌انگیز و تعدیل آنها و تسهیل ابرازگری هیجانی	تمرین‌های بدنی و ابرازگری هیجانی (شادی، غم، ترس و نفرت) با استفاده از حرکت‌های چهره‌ای

۱. Mini-Mental State Examination: MMSE

۲. Folstein, Folstein & McHugh

۳. Oxford Happiness Inventory: OHI

۴. Argyle & Lu

ششم	مواجهه با تعارضها و آگاهی از ابراز هیجانها و تقویت ابرازگری هیجانی	تمرینهای تقویت حواس پنجگانه، بازی واکنشهای ابرازگری هیجانی در قالب حرکت‌های بدنی- چهره‌ای
هفتم	تسهیل و ترغیب گروه به بازگویی مشکلات، بازسازی نمایشی و تخلیه هیجانی	تمرینهای بدنی و بیانی، موزون‌سازی حرکات جمعی، نقش‌آفرینی و بازی در نقش‌ها و تکنیک‌های صندلی خالی
هشتم	نقش‌آفرینی و بازی نمایشی درباره موضوع‌های شاد و تخلیه هیجانی	تمرینهای بدنی و بیانی، روایت‌گری نمایشی، نقل‌گویی خاطرات و استفاده از تکنیک مضاعف و آینه
نهم	تقویت قوه تخیل، بیان آرزوها، مشکل‌ها، خواسته‌ها و افکار مثبت و منفی و تخلیه هیجانی	تمرینهای بدنی و بیانی، درک موقعیت‌های نمایشی، قراردادن افراد گروه در شرایط بداهه نمایشی و بداهه‌گویی
دهم	آشنایی بیشتر با وجوه شخصیتی و احساس‌های خود و تخلیه هیجانی	تمرینهای بدنی و بیانی، بازی نمایشی، نمایش اعمال ساده روزمره و بازی کلامی و ایمایی (اشاره‌ای)
یازدهم	بازسازی تجربه‌های سالمند توسط خود و سایر اعضا و پالایش و تخلیه هیجانی	تمرینهای بدنی و بیانی، سفر رویایی گروهی و یک نفری و تقویت تخیل‌پروری
دوازدهم	مرور جلسات، گرفتن بازخورد از اعضا و بازبینی احساس‌ها و تجربه‌های سالمندان	تمرینهای بدنی و بیانی، استفاده از تکنیک فروشگاه جادو و مرور و جمع‌بندی جلسات

پروتکل خاطره‌پردازی توسط پژوهشگران بر اساس پروتکل استینسون<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) برای ۱۰ جلسه یک و نیم ساعته طراحی شد که هدف و محتوی آن در جدول ۲ گزارش شد.

جدول ۲. هدف و محتوی پروتکل خاطره‌پردازی

جلسه	هدف	محتوی
اول	ایجاد احساس راحتی و معرفی افراد، ایجاد و تقویت علاقه، تعلق به گروه و انگیزه جهت همکاری و تجربه مجدد حس کودکی	توضیح اهداف جلسات، شروع مقدمات کودکی و زندگی خانوادگی، خاطره‌ها مربوط به ارتباط با والدین و اسباب‌بازی‌های ویژه دوران کودکی سالمندان
دوم	تقویت مضاعف احساس تعلق به گروه و ارائه فعالیت‌های خلاق درباره حافظه و خاطره‌ها	بررسی دوران مدرسه، بازی‌های کودکی همراه با همسالان، تیله بازی، درس خواندن، نام و ویژگی‌های معلم و مکان مدرسه
سوم	گسترش احساس تعلق به گروه، ارائه فعالیت‌های خلاق مثل بداهه‌گویی و تجربه برخی جنبه‌های مثبت و منفی زندگی	ادامه یادآوری خاطره‌های دوران مدرسه و نوجوانی، اولین رابطه عاشقانه، علاقه‌مندی‌ها، ارتباط با والدین و اتفاق‌های طنزآمیز و جالب
چهارم	یادآوری لذت‌ها و توانمندی‌های گذشته، تقدیر مهارت‌ها، دستاوردها و پیشرفت‌های گذشته و یادآوری حس جوانی و شادابی	بررسی شروع کار و زندگی شغلی، یافتن خاطره‌های مشترک و زمینه‌های مشترک بین اعضای گروه درباره کار و شغل، پول قدیمی، ابزارآلات کار و یادآوری ویژگی‌های محیط کار
پنجم	تقویت پیوند با افراد زنده هستند یا فوت کردند، توجه به لحظه‌های خوش در گذشته و بیان تجربه‌های مشترک	یادآوری مراسم خواستگاری، ازدواج، تعهد به همسر و پایه‌های روابط، تفریح‌ها و اتفاق‌های شیرین ازدواج
ششم	یادآوری لحظه‌های لذت‌بخش، یادآوری اینکه جوان، زیبا و قوی بودن چه حسی دارد و بیان تجربه‌های مشترک	یادآوری خانه، باغ و حیوان‌ها (بررسی محیط خانه در اولین سال‌های زندگی، خاطره‌های مربوط به باغبانی، خرید وسایل و مراقبت از حیوان‌ها)
هفتم	بررسی مسئولیت‌ها و شایستگی‌های گذشته و تفاوت اوضاع تربیتی حال و گذشته، یادآوری حس خوب پخت و پز و غذاهای مورد علاقه و تمرین مهارت‌های قدیمی	بررسی نسل بعدی و یادآوری خاطره‌های فرزندآوری، نگهداری از نوزادان و کودکان، شیطنت‌های فرزندان، غذا و آشپزی

<sup>۱</sup> . Stinson

هشتم	یادآوری سفرها و ماجراجویی گذشته و مرور حس خوب گذشته	مرور خاطره‌های مربوط به تعطیلات و مسافرت، توصیف مکان‌ها، علاقه‌ها و لذت‌ها و تجربه افرادی که از کشورهای دیگر آمدند
نهم	تشویق ویژگی‌های خاص و مفید سالمندان مورد حمایت قرار گرفته	جشن گرفتن و پذیرایی برای ویژگی‌های خاص و مفید سالمندان
دهم	بازخورد و جمع‌بندی	گرفتن بازخورد از افراد، یادآوری فعالیت‌های گروه، تقدیر از گروه و دستاوردهای آن و مرور و جمع‌بندی جلسات

پروتکل درمان عقلانی عاطفی رفتاری توسط پژوهشگران بر اساس نظریه الیس (۱۹۵۵) برای ۸ جلسه یک و نیم ساعته طراحی شد که هدف و محتوی آن در جدول ۳ گزارش شد.

جدول ۳. هدف و محتوی پروتکل درمان عقلانی عاطفی رفتاری

جلسه	هدف	محتوی
اول	معارفه و آشنایی با یکدیگر، ایجاد انگیزه و معرفی درمان عقلانی عاطفی رفتاری	توضیح اهداف و مقررات، رازداری و تعهد نظم، آموزش اساس روش‌های این شیوه مداخله شامل اتفاق، افکار، احساس و رفتار
دوم	آشنایی بیشتر با درمان عقلانی عاطفی رفتاری، آموزش مدل ABC و تکمیل جدول فکر، عمل و احساس	بیان مشکلات اعضا درباره سرای سالمندان و مشکلات ارتباطی و ایجاد انگیزه برای مشاوره و درمان
سوم	آموزش روانشناختی با معرفی باورهای غیرمنطقی و بایدها و نیایدها	بیان نمونه‌هایی از بایدها و نیایدها در موقعیت‌های مختلف زندگی، ذکر نمونه‌هایی از حوادث زندگی و بحث گروهی درباره چگونگی تاثیر باورها در رفتارها و بحث اعضای گروه درباره تاثیر اندیشه‌ها بر واکنش‌ها
چهارم	بازسازی شناختی با جایگزینی افکار منطقی با غیرمنطقی، آموزش تغییر شناختی و بررسی باورهای غیرمنطقی درباره مرگ	بررسی نمونه‌هایی از افکار غیرمنطقی و تاثیر آن بر روابط بین‌فردی، تمرین شناسایی افکار غیرمنطقی و بحث گروهی درباره آنها
پنجم	آموزش روانشناختی با روش حل مساله (تعریف، ارائه راه حل جایگزین، انتخاب و اجرای راه حل)	بحث گروهی درباره مرگ و اضطراب ناشی از آن، بیان یک مشکل و شیوه اجرای حل مساله بر روی آن، استفاده از بارش فکری برای یافتن بهترین راه حل و بررسی راه حل‌ها
ششم	بررسی پیشایندها و پیامدهای رفتارهای ناکارآمد افراد و یافتن رفتارهای جایگزین و الگودهی و تمرین	بحث گروهی درباره یافتن راه‌های حل مساله و یافتن رفتارهای جایگزین
هفتم	آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در برابر موانع رفتار موثر و افکار غیرمنطقی	بررسی الگوهای رفتاری و نقاط قوت و ضعف رفتارها و بررسی موانع ایجاد رفتار موثر و کارآمد
هشتم	بازخورد و جمع‌بندی	گرفتن بازخورد از افراد و مرور و جمع‌بندی جلسات

در این پژوهش داده‌ها با روش تحلیل کواریانس تک‌متغیری و آزمون تعقیبی LSD در نرم‌افزار SPSS در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

### یافته‌ها

تحلیل‌ها برای چهار گروه ۱۰ نفری انجام شد و نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون شادکامی مردان سالمند گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۴ گزارش شد.



جدول ۴. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون شادکامی مردان سالمند

گروه	پیش‌آزمون میانگین (انحراف معیار)	پس‌آزمون میانگین (انحراف معیار)
سایکودرام	۲۴/۳۳ (۷/۲۳)	۲۹/۶۰ (۷/۷۸)
خاطره‌پردازی	۲۸/۵۰ (۶/۶۲)	۳۲/۳۰ (۷/۹۴)
درمان عقلانی عاطفی رفتاری	۲۳/۶۰ (۹/۷۷)	۲۷/۳۰ (۷/۲۹)
کنترل	۲۸/۴۰ (۹/۴۱)	۲۷/۹۰ (۸/۰۸)

بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نشان داد که فرض نرمال بودن متغیر شادکامی در هر چهار گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر اساس آزمون شاپیرو-ویلک، فرض همگنی واریانس‌ها بر اساس آزمون لوین و فرض همگنی شیب خط رگرسیون از طریق اثر تعامل متغیر مستقل و همپراش رد نشدند ( $P > 0.05$ ). در نتیجه، شرایط استفاده از روش تحلیل مذکور وجود داشت. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای تعیین اثربخشی روش‌های مداخله بر شادکامی مردان سالمند در جدول ۵ گزارش شد.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای تعیین اثربخشی روش‌های مداخله بر شادکامی مردان سالمند

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	P	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۱۷۰۰/۰۶	۱	۱۷۰۰/۰۶	۲۲۱/۱۳	< 0.05	0.87
گروه	۱۱/۶۵۹	۳	۳/۸۸۶	۳/۵۰	< 0.05	0.14
خطا	۲۴۶/۰۱	۳۲	۷/۶۸			
کل	۳۷۳۴۲/۰۰	۴۰				

طبق نتایج جدول ۵ بین روش‌های مداخله سایکودرام، خاطره‌پردازی و درمان عقلانی عاطفی رفتاری بر شادکامی مردان سالمند تفاوت معناداری وجود داشت ( $P < 0.05$ ). نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه اثربخشی روش‌های مداخله بر شادکامی مردان سالمند در جدول ۶ گزارش شد.

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه اثربخشی روش‌های مداخله بر شادکامی مردان سالمند

گروه‌ها	اختلاف میانگین‌ها	خطای استاندارد	P
سایکودرام	کنترل	۶/۶۳	< 0.05
خاطره‌پردازی	کنترل	۵/۱۶	< 0.05
درمان عقلانی عاطفی رفتاری	کنترل	۳/۰۶	< 0.05
سایکودرام	خاطره‌پردازی	۲/۴۰	> 0.05
درمان عقلانی عاطفی رفتاری	کنترل	۳/۶۶	< 0.05
خاطره‌پردازی	درمان عقلانی عاطفی رفتاری	۱/۲۵	> 0.05

طبق نتایج جدول ۶ هر سه روش مداخله سایکودرام، خاطره‌پردازی و درمان عقلانی عاطفی رفتاری الیس در مقایسه با گروه کنترل باعث افزایش نمره شادکامی مردان سالمند شدند و اثربخشی روش سایکودرام بیشتر از درمان عقلانی عاطفی رفتاری بود ( $P < 0.05$ )، اما بین اثربخشی دو روش سایکودرام و خاطره‌پردازی و دو روش خاطره‌پردازی و درمان عقلانی عاطفی رفتاری بر افزایش شادکامی تفاوت معناداری وجود نداشت ( $P > 0.05$ ).

## نتیجه‌گیری

با توجه به افزایش آمار سالمندان و اهمیت پژوهش با هدف ارتقای شادکامی در آنان، پژوهش حاضر با هدف هم‌سنجی اثربخشی سایکودرام، خاطره‌پردازی و درمان عقلانی عاطفی رفتاری الیس بر شادکامی مردان سالمند انجام شد.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که سایکودرام باعث افزایش شادکامی مردان سالمند شد که این یافته با یافته پژوهش‌های نظریه و همکاران (۲۰۲۱)، عموسلطانی و همکاران (۱۴۰۰) و ابوالقاسمی (۱۳۹۳) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها بر مبنای پژوهش گیورگان (۲۰۲۰) می‌توان گفت که سایکودرام بر نقاط قوت و احساس‌های مثبت متمرکز است و این روش به فرد کمک می‌کند تا بتواند بدون در نظر گرفتن شرایط فعلی خود به سطح مطلوبی از رفاه برسد و علاوه بر آن فرد را به این درک و توانمندی می‌رساند که بتواند با کمک امید، خوش‌بینی، انعطاف‌پذیری و نوع‌دوستی به نحو مطلوب و شایسته‌ای عمل و بر مشکل‌ها غلبه کند. افراد در روش سایکودرام یاد می‌گیرند که هر شخصی در طول زندگی ممکن است دچار خطا و اشتباه شوند و پس از انجام اشتباه باید به دنبال تجربه از آن و جبران باشند. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه روش سایکودرام روشی نمایش‌محور است که با ایجاد شرایط برای بازسازی موقعیت‌های هیجانی مثبت و منفی و با تمرین‌های مکرر نمایشی به فرد کمک می‌کند تا هیجان‌های مثبت خود را افزایش و هیجان‌های منفی خود را کاهش دهند. در نتیجه، روش سایکودرام با برخورداری از بازی‌های نمایشی و تکنیک‌های خلاقانه و داشتن جذابیت می‌تواند سبب افزایش شادکامی در مردان سالمند شود.

دیگر یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که خاطره‌پردازی باعث افزایش شادکامی مردان سالمند شد که این یافته با یافته پژوهش‌های یوسفی و همکاران (۲۰۱۵)، چین (۲۰۰۷)، شیخی و همکاران (۱۳۹۸) و نوری پورلیاولی و همکاران (۱۳۹۴) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها بر مبنای پژوهش نوری پورلیاولی و همکاران (۱۳۹۴) می‌توان گفت که خاطره‌پردازی نقش مهم و کلیدی در مراحل پایانی زندگی دارد و به صورت یک پتانسیل در حل آسیب‌های روانی و کمک به سالمندان در دستیابی به یکپارچگی مجدد خود عمل می‌کند. سالمندان با شرکت در جلسات گروهی به جبران چالشی می‌پردازند که به علت کمبودهای رده سنی خود در روابط اجتماعی با آن مواجه هستند و در نتیجه تجربه‌ها و احساس‌های خود را در گروه‌های کوچک با یکدیگر به تبادل نظر می‌گذارند. سالمندان با بازگویی گذشته خود که دوران فعالیت آنها بوده است احساس درونی بهتری پیدا کرده و خود را در حال و هوای گذشته احساس می‌کنند که این امر باعث خودارزیابی بهتر وضعیت سلامت آنها و افزایش انرژی آنها جهت انجام کارهای روزانه می‌شود. نکته مهم دیگر اینکه سالمندان با بیان خاطره‌های گذشته خود در جمع گروهی اقدام به ابراز احساس‌ها و هیجان‌های مثبت و منفی گذشته خود کرده و با لحظه حال آشتی می‌کنند که این امر موجب تغییر نگرش مثبت سالمندان به وضعیت زندگی می‌شود. در نتیجه، عوامل فوق سبب می‌شوند که روش خاطره‌پردازی باعث افزایش شادکامی مردان سالمند گردد.

یافته‌های دیگر پژوهش حاضر نشان داد که درمان عقلانی عاطفی رفتاری باعث افزایش شادکامی مردان سالمند شد که این یافته با یافته پژوهش‌های التین و همکاران (۲۰۱۹) و محرری و همکاران (۱۳۹۳) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها بر مبنای پژوهش التین و همکاران (۲۰۱۹) می‌توان گفت که درمان عقلانی عاطفی رفتاری به افراد آموزش می‌دهد تا به شکل منطقی رده‌بندی مسائلی که در زندگی آنها اتفاق می‌افتد، بیندیشند و برای کمبودهای هیجانی و احساسی خود مسئولیت‌پذیرتر باشند. در روش درمانی مذکور اعضای گروه تشویق می‌شوند با احساس‌ها و تفکرهای غیرمنطقی خود مواجه شوند و سعی نمایند تا رفتارهای جدید و منطقی را جایگزین نموده و بازخوردهای مناسبی را دریافت نمایند. بنابراین، در درمان عقلانی عاطفی رفتاری افراد به فرصت‌هایی برای بکارگیری افکار، احساس‌ها و هیجان‌های خود دست می‌یابند و افکار و باورهای غیرمنطقی را به چالش می‌کشند. در نتیجه، افراد با یادگیری توانمندی جایگزینی افکار و باورهای منطقی با افکار و باورهای غیرمنطقی از طریق ارائه راهکارهایی در حین دوره آموزشی یاد می‌گیرند تا الگوهای ناکارآمد که موجب بی‌کفایتی و ناشایستگی می‌شود را رها و به فرد باکفایت و شایسته تبدیل شود. با توجه به مطالب مطرح‌شده می‌توان انتظار داشت که مردان سالمند پس از درمان عقلانی عاطفی رفتاری احساس رضایت بیشتری از وضعیت خود داشته باشند و در زندگی احساس شادکامی بیشتری کنند.

همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که اثربخشی سایکودرام در مقایسه با درمان عقلانی عاطفی رفتاری در افزایش شادکامی مردان سالمند بیشتر بود. همسو با این یافته، نتایج پژوهش مردی و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد که اثربخشی سایکودرام در کاهش اضطراب مرگ بیشتر از درمان عقلانی عاطفی رفتاری بود. در پژوهشی دیگر زارع و شفیع‌آبادی (۱۳۸۶) گزارش کردند

که اثربخشی سایکودرام در افزایش ابرازگری هیجانی بیشتر از مشاوره عقلانی عاطفی رفتاری بود. در تبیین اثربخشی بیشتر سایکودرام در مقایسه با درمان عقلانی عاطفی رفتاری بر مبنای پژوهش مردی و همکاران (۱۳۹۹) می‌توان گفت که سایکودرام یکی از روش‌های عملی و تجربی در مشاوره و روان‌درمانی است که با تاکید بر فنون عملی، تحلیل شناختی را با ابعاد تجربی پیوند می‌دهد و زمینه بروز احساس‌ها و هیجان‌های درونی افراد را در فضای تجربی و بین‌فردی فراهم می‌کند. این شیوه موقعیتی را فراهم می‌آورد که اعضا هم بازیگر و هم تماشاگر بوده و به این ترتیب خود مشاهده‌گر را تقویت می‌کند و فرد برای دستیابی به اهداف مداخله با ایفای نقش، بازی و ایجاد رابطه و تعامل فرد با دیگران سروکار دارد و برای تحقق این هدف از ابزارها و فنون متعددی مانند وارونگی نقش، فن آینه، تک‌گویی مستقیم و سایر فنون استفاده می‌کند. در این شیوه فرد به جای آنکه درباره تجربه‌ها، مشکل‌ها و تعارض‌ها فقط سخن بگویند به صورت عملی به اجرا و نمایش احساس‌ها و مشکل‌های خود می‌پردازند. در واقع، مهم‌ترین ویژگی سایکودرام در مقایسه با درمان عقلانی عاطفی رفتاری در پویایی و انجام عملی است که در آن فرد با ایفای نقش، موقعیت‌های مشابهی را در زندگی خود تجربه کرده و می‌تواند به تحرک و عمل پرداخته و هیجان‌های خود را آزادانه به نمایش بگذارد. در نتیجه، می‌توان انتظار داشت که سایکودرام در مقایسه با درمان عقلانی عاطفی رفتاری باعث افزایش بیشتر شادکامی در مردان سالمند شود.

علاوه بر آن، یافته‌ها نشان داد که بین اثربخشی دو روش سایکودرام و خاطره‌پردازی و دو روش خاطره‌پردازی و درمان عقلانی عاطفی رفتاری در افزایش شادکامی مردان سالمند تفاوت معناداری وجود نداشت. پژوهشی درباره مقایسه سه روش مذکور بر شادکامی یافت نشد، اما در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که روش سایکودرام با اینکه در مقایسه با درمان عقلانی عاطفی رفتاری بیشتر جنبه عملی دارد، اما بخش عمده‌ای از روش خاطره‌پردازی هم عملی است و همین تفاوت سبب شده تا اثربخشی روش سایکودرام از درمان عقلانی عاطفی رفتاری در افزایش شادکامی مردان سالمند بیشتر شود، اما بین اثربخشی دو روش سایکودرام و خاطره‌پردازی و دو روش خاطره‌پردازی و درمان عقلانی عاطفی رفتاری در افزایش شادکامی مردان سالمند تفاوت معناداری وجود نداشته باشد. نکته مهم دیگر درباره عدم تفاوت‌ها اینک روش‌های مذکور در پژوهش حاضر به صورت گروهی اجرا شدند و همین‌که مردان سالمند افراد دیگری را مشاهده می‌کنند که وضعیتی شبیه به خود آنها و یا حتی بدتر از آنان دارد، کمی تسکین می‌یابند و علاوه بر آن روش‌های گروهی سبب می‌شود که افراد ضمن ارتباط با دیگران اقدام به برقراری ارتباط با برخی دوستان قدیمی که ارتباط آنها قطع شده کند و این امر سبب می‌شود که بین روش‌های مذکور در افزایش شادکامی مردان سالمند تفاوت معناداری مشاهده نشود.

مهم‌ترین محدودیت‌های پژوهش حاضر شامل حجم نمونه اندک در گروه‌ها، محدودشدن جامعه پژوهش به مردان سالمند، عدم پیگیری پایداری نتایج در بلندمدت، استفاده از ابزارهای خودگزارشی برای جمع‌آوری داده‌ها و عدم امکان حضور خانواده‌های مردان سالمند در حین مداخله بودند. بنابراین، برای انجام پژوهش‌های آتی افزایش حجم نمونه در گروه‌ها، پژوهش بر روی زنان سالمند، پیگیری نتایج در بلندمدت، استفاده از مصاحبه جهت جمع‌آوری داده‌ها و در صورت امکان حضور خانواده‌ها و استفاده از خانواده درمانی برای مداخله‌های روانشناختی پیشنهاد می‌شود. پیشنهاد پژوهشی دیگر مقایسه اثربخشی روش‌های مداخله استفاده‌شده در پژوهش حاضر و حتی سایر روش‌ها بر روی متغیرهای دیگر از جمله خوش‌بینی، امید به زندگی، سلامت روان، رضایت از زندگی، کیفیت زندگی و غیره است.

به‌طورکلی نتایج این پژوهش نشان‌دهنده اثربخشی هر سه روش مداخله سایکودرام، خاطره‌پردازی و درمان عقلانی عاطفی رفتاری در مقایسه با گروه کنترل بر افزایش نمره شادکامی مردان سالمند، افزایش اثربخشی روش سایکودرام در مقایسه با درمان عقلانی عاطفی رفتاری و عدم تفاوت معنادار بین اثربخشی دو روش سایکودرام و خاطره‌پردازی و دو روش خاطره‌پردازی و درمان عقلانی عاطفی رفتاری بر افزایش شادکامی بود. این نتایج برای درمانگران و متخصصان سلامت به‌ویژه آنهایی که با سالمندان سروکار دارند دارای تویحات کاربردی بسیاری می‌باشد. با توجه به نتایج درمانگران و متخصصان سلامت می‌توانند از هر سه روش به‌ویژه روش سایکودرام برای افزایش شادکامی مردان سالمند استفاده کنند. علاوه بر آن، نتایج این پژوهش می‌تواند برای مدیران نظام سلامت جهت انجام فعالیت‌های روان‌پرستاری و پیشگیری از مشکلات روانشناختی و حتی کاهش و درمان آنها از طریق ارتقای خدمات روان‌پرستاری و ایجاد اتخاذ سیاست‌های آموزشی و درمانی جدید برای سالمندان مورد استفاده قرار گیرد.

## تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از رساله دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه است و بدین‌وسیله از مسئولان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه و مسئولان سرای سالمندی شهر کرمانشاه و مردان سالمند شرکت‌کننده در پژوهش تقدیر و تشکر می‌شود.

## References

- Abolghasemi S. (2015). Surveying the impact of teaching drama therapy on the happiness and self-esteem per-university girls student. *Quarterly Journal of Social Work*; 3(4): 22-27. [[Link](#)]
- Ahmadi A, Soleimani MA, Pahlevan Sharif S & et al. (2019). Association between perceived social support and happiness among community-dwelling elderly adult. *The Journal of Qazvin University of Medical Sciences*; 23(4): 320-331. [[Link](#)]
- Alipoor A, Noorbala AA. (1999). A preliminary evaluation of the validity and reliability of the Oxford happiness questionnaire in students in the Universities of Tehran. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*; 5(1-2): 55-66. [[Link](#)]
- Amoosoltani S, Yazdkhasti F, Oreyzi H & et al. (2021). The effectiveness of psychodrama with the content of life skills on loneliness, happiness, affective relationship and parents' social support in adolescent girls dependent on the cellphone. *Culture Counseling*; 12(45): 239-268. [[Link](#)]
- Argyle M, Lu L. (1990). The happiness of social skills. *Personality and Individual Differences*; 11(12): 1255-1261. [[Link](#)]
- Bieda A, Hirschfeld G, Schonfeld P & et al. (2019). Happiness, life satisfaction and positive mental health: Investigating reciprocal effects over four years in a Chinese student sample. *Journal of Research in Personality*; 78: 198-209. [[Link](#)]
- Chin AMH. (2007). Clinical effects of reminiscence therapy on older adults: A meta-analysis of controlled trials. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*; 17(1): 10-22. [[Link](#)]
- Cuevas PEG, Davidson PM, Mejilla JL & et al. (2020). Reminiscence therapy for older adults with Alzheimer's disease: A literature review. *International Journal of Mental Nursing*; 29(3): 364-371. [[Link](#)]
- Eseadi C. (2019). Rational-emotive behavioral intervention helped patients with cancer and their caregivers to manage psychological distress and anxiety symptoms. *World Journal of Clinical Oncology*; 10(2): 62-66. [[Link](#)]
- Fanning AL, O'Neill DW. (2019). The Wellbeing–Consumption paradox: Happiness, health, income, and carbon emissions in growing versus non-growing economies. *Journal of Cleaner Production*; 212: 810-821. [[Link](#)]
- Folstein MF, Folstein SE, McHugh PR. (1975). "Mini-Mental State": A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinicians. *Journal of Psychiatry Research*; 12(3): 189-198. [[Link](#)]
- Foroughan M, Jafari Z, Shirin Bayan P & et al. (2008). Validation of mini-mental state examination (MMSE) in the elderly population of Tehran. *Advances in Cognitive Sciences*; 10(2): 29-37. [[Link](#)]
- Gurgan U. (2020). The effect of psychodrama integrated psycho-education program on resilience and divorce adjustment of children of divorced families. *World Journal of Education*; 10(1): 56-68. [[Link](#)]
- Istvandity L. (2017). Combining music and reminiscence therapy interventions for wellbeing in elderly populations: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*; 28: 18-25. [[Link](#)]
- Katmer AN, Demir R, Cekic A & et al. (2020). The effect of psychodrama on subjective well-being and trait anxiety. *Journal of Educational Issues*; 6(2): 269-286. [[Link](#)]

- Liang Y, Dong J. (2022). The impact of the send-down experience on the health of elderly Chinese women: Evidence from the China family panel studies. *International Review of Economics & Finance*; 78: 377-389. [[Link](#)]
- Lok N, Bademli K, Selcuk-Tosun A. (2019). The effect of reminiscence therapy on cognitive functions, depression, and quality of life in Alzheimer patients: Randomized controlled trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*; 34(1): 47-53. [[Link](#)]
- Luchesi BM, De Oliveira NA, De Morais D & et al. (2018). Factors associated with happiness in the elderly persons living in the community. *Archives of Gerontology and Geriatrics*; 74: 83-87. [[Link](#)]
- Mamatzakis EC, Tsionas MG. (2021). Making inference of British household's happiness efficiency: A Bayesian latent model. *European Journal of Operational Research*; 294(1): 312-326. [[Link](#)]
- Mardi N, Arefi M, Momeni Kh & et al. (2020). The comparison of the effectiveness of psychodrama, reminiscence and rational-emotional and behavioral treatment on death anxiety in the elderly. *Journal of Aging Psychology*; 6(2): 131-148. [[Link](#)]
- Moharreri F, Fakoor Ziba M, Asgharipour N. (2014). Effectiveness of group rational-emotive-behavior education on reducing identity crisis and increasing happiness among male adolescents in boarding school dormitory. *Journal of Fundamentals of Mental Health*; 16(63): 213-221. [[Link](#)]
- Moon JR, Huh J, Song J & et al. (2021). The effects of rational emotive behavior therapy for depressive symptoms in adults with congenital heart disease. *Heart & Lung*; 50(6): 906-913. [[Link](#)]
- Nazarieh L, DabbaghKashani L, Nouri M & et al(2021). The effectiveness of psychodrama on happiness and psychological well-being in adolescents with a history of self-harming behaviors. *Academic Journal of Psychological Studies*; 10(3): 138-143. [[Link](#)]
- Nori Pourlayavali R, Alikhani M, Hoseynian S & et al(2016). The effectiveness of group reminiscence on happiness and life expectancy in elderly. *Journal of Aging Psychology*; 1(3): 147-156. [[Link](#)]
- Olsson PA. (2018). Psychodrama and the treatment of narcissistic and borderline patients. *Psychodynamic Psychiatry*; 46(2): 252-264. [[Link](#)]
- Oltean HR, Hyland P, Vallieres F & et al. (2019). Rational beliefs, happiness and optimism: An empirical assessment of REBT's model of psychological health. *International Journal of Psychology*; 54(4): 495-500. [[Link](#)]
- Oner S, Ece B, Gulgoz S. (2020). Family reminiscence scale: A measure of early communicative context. *Journal of Language and Linguistic Studies*; 16(2): 849-863. [[Link](#)]
- Pak TY. (2020). Social protection for happiness? The impact of social pension reform on subjective well-being of the Korean elderly. *Journal of Policy Modeling*; 42(2): 349-366. [[Link](#)]
- Purrezaian M, Purrezaian H. (2022). Group psychodrama for children with leukemia: A brief report. *Journal of Psychosocial Oncology*; 40(3): 1-6. [[Link](#)]
- Sheykhi A, Navidian A, Keykha R, Rezaee N. (2019). Effect of reminiscence on the happiness the retired elderly members of the Islamic Republic of Iran Army. *Iran Journal of Nursing*; 32(119): 1-12. [[Link](#)]
- Stinson CK. (2009). Structured group reminiscence: An intervention for older adults. *The Journal of Continuing Education in Nursing*; 40(11): 521-528. [[Link](#)]
- Su YS, Lien D, Yao Y. (2022). Economic growth and happiness in China: A Bayesian multilevel age-period-cohort analysis based on the CGSS data 2005–2015. *International Review of Economics & Finance*; 77: 191-205. [[Link](#)]

- Testoni I, Cecchini C, Zulian M & et al. (2018). Psychodrama in therapeutic communities for drug addiction: A study of four cases investigated using idiographic change process analysis. *The Arts In Psychotherapy*; 61: 10-20. [[Link](#)]
- Thomas JM, Sezgin D. (2021). Effectiveness of reminiscence therapy in reducing agitation and depression and improving quality of life and cognition in long-term care residents with dementia: A systematic review and meta-analysis. *Geriatric Nursing*; 42(6): 1497-1506. [[Link](#)]
- Tiba AI, Manea L. (2018). The embodied simulation account of cognition in rational emotive behaviour therapy. *New Ideas in Psychology*; 48: 12-20. [[Link](#)]
- Yontem MK, Ozer O. (2018). The effect of adjustment training based on rational emotive behavior therapy on adjustment to university. *International Journal of Higher Education*; 7(4): 90-98. [[Link](#)]
- Yousefi Z, Sharifi Kh, Tagharrobi Z & et al. (2015). The effect of narrative reminiscence on happiness of elderly women. *Iranian Red Crescent Medical Journal*; 17(11): 1-8. [[Link](#)]
- Zare M, Shafiabadi A. (2009). Comparison of the effectiveness of rational-emotional, behavioral and counseling group psychodrama method in increasing general health and emotional expression of female clients. *Journal of Women Research*; 1(2): 148-181. [[Link](#)]
- Zilinskaite-Petrauskiene I, Haug SR. (2021). A comparison of endodontic treatment factors, operator difficulties, and perceived oral health-related quality of life between elderly and young patients. *Journal of Endodontics*; 47(12): 1844-1853. [[Link](#)]

