ORIGINAL ARTICLE

Efficacy of Brain Teaser on Increasing Happiness in Elderly Attending Daycare Nursing Homes

Mostafa Javadi[1],
Hosien Tavangar[2],
MohammadBagher Khani[3],
Maryam Mohammadi[4]

[1] Assistant Professor, research center for nursing and midwifery care, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran
[2] Associated Professor, research center for nursing and midwifery care, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran
[3] MSc in Geriatric Nursing, Shahid Sadoughi Hospital, Yazd Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran
[4] MSc in Midwifery, Faculty of Nursing and Midwifery, Yazd Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran

(Received May 7, 2017 ; Accepted October 17, 2018)

Abstract

Background and purpose: Body's natural capacity is usually reduced with aging. Elderly people are usually faced with different physical and psychological problems. Studies have shown that recreational activities positively influence the welfare of elderly. This study aimed at exploring the efficacy of brain teaser on increasing happiness in elderly attending daycare nursing homes in Yazd, Iran.

Materials and methods: In this clinical trial study with pretest and posttest design, 60 elderly from four daycare nursing homes were randomly assigned into intervention (n=30) and control (n=30) groups. The intervention group participated in brain teaser sessions, twice a week, for one month. The control group did not receive any intervention. Happiness was evaluated at three stages: before, immediately after, and one month after the intervention, using demographic and Oxford Happiness Inventory scale. Data analysis was done in SPSS V19 applying Independent T test, Repeated Measure ANOVA, and LSD test.

Results: The mean ages of the experimental and control groups were 70.23±7.21 and 69.30±6.76 years, respectively. Before the intervention, there was no difference between the two groups in mean scores for happiness, But compared to the control group, the mean scores for happiness in intervention group significantly increased immediately after ($P< 0.002$) and one month after the intervention ($P< 0.001$).

Conclusion: Brain teaser in elderly may improved their happiness. This intervention is recommended in nursing homes as it is simple, cheap, and easily done.

(Clinical Trials Registry Number: IRCT2016042427559N1)

Keywords: brain teaser, happiness, elderly, daycare, nursing home

J Mazandaran Univ Med Sci 2018; 28 (159): 56-63 (Persian).

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-10]

پژوهشی

مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران
دوره بیست و هشتم شماره ۱۵۹ فروردین سال ۱۳۹۷ (۶۳-۵۶)

اثر بخشی بازی فکری بر شادکامی سالمندان مراجعه کننده به خانه سالمندان روزانه

مصطفی جوادی[۱]
حسین توانگر[۲]
محمدباقر خانی[۳]
مریم محمدی[۴]

چکیده

سابقه و هدف: با افزایش سن، معمولاً ظرفیت های طبیعی بدن کاهش می‌یابد و سالمندان دچار مشکلات جسمی و روانی متعددی می‌شوند. یکی از مهم‌ترین مشکلات سالمندان، کاهش سطح شادکامی و بروز افسردگی می‌باشد. مطالعات متعددی نشان داده است که فعالیت‌های تفریحی، بر بهبود شادکامی سالمندان موثر می‌باشد. این مطالعه با هدف اثر بخشی بازی فکری بر شادکامی سالمندان مراجعه کننده به سرای سالمندان روزانه شهر یزد انجام گرفت.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه کارآزمایی بالینی با استفاده از روش پیش آزمون- پس آزمون، تعداد ۶۰ سالمند از چهار خانه سالمندان روزانه شهر یزد انتخاب شدند و به صورت تصادفی، ۳۰ نفر به گروه آزمون و ۳۰ نفر به گروه کنترل تخصیص داده شد. در گروه کنترل مداخله‌ای انجام نشد و در گروه آزمون، مداخله شامل انجام بازی فکری، دو جلسه در هفته به مدت یک ماه انجام گرفت. اطلاعات هر دو گروه، توسط پرسشنامه های دموگرافیک و شادکامی اکسفورد در سه مرحله قبل، بلافاصله بعد و یک ماه پس از اتمام مداخله جمع‌آوری گردید. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از برنامه SPSS نسخه ۱۹، آزمون‌های T مستقل، Repeated Measure ANOVA و آزمون تعقیبی LSD انجام گرفت.

یافته‌ها: میانگین سنی افراد گروه آزمون ۷/۲۱±۷۰/۲۳ و گروه کنترل ۶/۷۶±۶۹/۳۰ بوده است. قبل از مداخله تفاوتی بین دو گروه از نظر میانگین نمره شادکامی وجود نداشت. اما میانگین نمره شادکامی در گروه آزمون نسبت به گروه کنترل، بلافاصله بعد از مداخله ($p<۰/۰۰۲$) و یک ماه بعد از مداخله ($p<۰/۰۰۱$) افزایش معنی‌داری داشته است.

استنتاج: با توجه به نتایج این مطالعه به نظر می‌رسد انجام بازی فکری، موجب بهبود شادکامی در سالمندان می‌شود. لذا پیشنهاد می شود از این روش ساده، کم هزینه و دارای قابلیت کاربرد آسان، در سرای سالمندان استفاده شود.

شماره ثبت کارآزمایی بالینی: IRCT۲۰۱۶۰۴۲۴۲۷۵۵۹N۱

واژه های کلیدی: بازی فکری، شادکامی، سالمند، سرای سالمندان، روزانه

مقدمه

یکی از فرایندهای زیست شناختی دوران زندگی و فعلی جهان، سالمندی می‌باشد(۱، ۲). سالمندی لزوماً با هم‌چنین یکی از مسائل بسیار مهم در ساختار جمعیتی بیماری همراه نیست اما سالمند با توجه به شرایط

مولف مسئول: محمد باقر خانی- یزد: دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی E-mail: ba_darya@yahoo.com
۱. استادیار، مرکز تحقیقات مراقبت های پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، یزد، ایران
۲. دانشیار، مرکز تحقیقات مراقبت های پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، یزد، ایران
۳. کارشناس ارشد پرستاری سالمندی، بیمارستان شهید صدوقی، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، یزد، ایران
۴. کارشناس ارشد آموزش مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، یزد، ایران
تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۲/۱۷ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات: ۱۳۹۶/۲/۲۰ تاریخ تصویب: ۱۳۹۶/۷/۲۵

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-10]

فیزیولوژیکی، مستعد بیماری‌های جسمی و روانی مختلف می‌باشد و در موارد بسیار، استقلال فردی و ارتباطات آن ها مورد تهدید واقع می‌گردد به طوری که دچار فرسودگی روحی و روانی شده و احساس شادی کم‌تری می‌کند(۳). شادکامی یکی از مهم‌ترین نیاز های فردی می‌باشد که بر سلامت روان تاثیر به‌سزایی دارد(۴). در بررسی‌های صورت گرفته پژوهشگران به این نتیجه رسیده اند که رفتار های ارتقا دهنده ی سلامت، در حفظ کارکرد، استقلال افراد و توجه به کیفیت زندگی آن‌ها اهمیت زیادی دارد و هم‌چنین مداخلات روانشناختی می تواند بر شادکامی و سلامت روان سالمندان تاثیر گذار باشد(۵،۶).

فوردایس به عنوان یکی از نظریه پردازان شادی، در مطالعه ی خود معتقد است که گذراندن اوقات بیشتر در اجتماعات و فعالیت های جمعی، ارتباطات نزدیک و صمیمانه، زندگی در زمان حال، فعال تر بودن، سرگرمی و غیره می‌تواند بر افزایش شادی و نشاط در زندگی افراد موثر باشد(۷). در مطالعه ونهوون بیان شد که عدم وجود شادکامی باعث ایجاد استرس، و استرس نیز موجب ایجاد بیماری‌های خطرناک می‌شود. هم‌چنین شادکامی برای رشد روانی افراد لازم و مفید بوده و به فرد کمک می‌کند با فشارهای روحی مقابله نماید. با توجه به این که اختلال در سلامتی باعث مختل شدن فرآیند دسترسی به اهداف می‌شود، بر شادکامی نیز تاثیر منفی می‌گذارد(۸). هم‌چنین زنجیریان به نقل از شیرلی معتقد است که اختلالات حسی متعدد، موجب محدود شدن موقعیت‌های اجتماعی و افزایش تدریجی وابستگی در سالمندان می‌شود(۹). با تکیه بر ویژگی‌های روانشناختی، زمانی که سالمندان ناتوان شده و فعالیت‌های فیزیکی آن‌ها کاهش می‌یابد، می‌توان با جایگزین کردن کارهایی که نیاز چندانی به توان فیزیکی ندارد مشارکت اجتماعی آن‌ها را به قوت خود نگه داشت، به طوری که بتوانند از دوران سالخوردگی شاد و مولد، لذت ببرند(۱۰). یکی از شیوه‌های مداخله‌ای روانشناختی استفاده از سرگرمی‌های مختلف مانند بازی می باشد. در مطالعه ی چارلز ابوچر و همکاران در سال ۱۹۸۴، بیان شد که تفریح و بازی می‌تواند روابط انسانی را تقویت نموده و باعث افزایش سلامت جسمانی و روانی و هم‌چنین افزایش مهارت های توسعه اجتماعی شود(۱۱). در مطالعه ادینگتون و شومن در سال ۲۰۰۴، نشان داده شد که تعطیلات منبعی از شادی و آرامش می‌باشد. هر چند تفریحات در روزهای تعطیل ممکن است موجب افزایش عاطفه مثبت نشود اما کاهش چشمگیری در عواطف منفی ایجاد می کند(۱۲). بازی‌های فکری به عنوان یکی از مداخلات روانشناختی کم تحرک، باعث برقراری ارتباط با سایر افراد می‌شود به گونه‌ای که اوقات فراغت سالمندان را پر نموده و اتصالی بین گذشته و حال برقرار می کند و هم‌چنین می‌تواند بر سلامت و شادکامی سالمندان تاثیر گذار باشد. بدین منظور این مطالعه با هدف اثر بخشی بازی فکری بر شادکامی سالمندان مراجعه‌کننده به سرای سالمندان روزانه شهر یزد انجام گرفت.

مواد و روش ها

در این مطالعه کارآزمایی بالینی با استفاده از روش پیش آزمون-پس آزمون، پس از گرفتن مجوز از کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی و ثبت در سامانه IRCT با کد IRCT2016042427559N1 و معرفی نامه از سازمان بهزیستی، با مراجعه و گرفتن موافقت تمام مسئولین سرای سالمندان روزانه منتخب شهر یزد (بهار، ترنج، پورچیستا و یاس سفید) انجام گرفت. به علت مقدور نبودن جداسازی گروه آزمون از گروه کنترل در یک سرای سالمندان و احتمال تاثیرپذیری گروه کنترل از گروه آزمون، به صورت تصادفی، دو مرکز به عنوان گروه آزمون و دو مرکز به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. پس از توضیح هدف مطالعه و گرفتن رضایت آگاهانه از سالمندان مبنی بر شرکت داوطلبانه در این مطالعه، نسبت به انتخاب

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-10]

تصادفی نمونه‌های واجد شرایط اقدام شد. بر اساس مطالعه انجام شده توسط مرتضوی و همکاران، با در نظر گرفتن سطح معنی داری α=۰/۰۵ و توان آزمون ۹۰ درصد، و با احتساب احتمال ریزش از میان سالمندانی که حاضر به شرکت در مطالعه بودند، نمونه ها از هر گروه (آزمون و کنترل)۳۰ نفر به طور تصادفی انتخاب شدند(۱۳).

$$N=\frac{\left[2(Z_{1-\frac{\alpha}{2}}+Z_{1-\beta})^2\delta^2\right]}{d^2}$$

معیارهای ورود به مطالعه شامل، رضایت سالمند جهت شرکت در مطالعه، سابقه حداقل سه ماه مراجعه به سرای سالمندان و داشتن توانایی حضور در جلسات بازی بوده است. افسردگی شدید، استفاده از داروهای روان گردان، سابقه ابتلا به دمانس، داشتن حرکات شدید دست، مشکلات بینایی و هر گونه مشکل جسمی که مانع از انجام مداخله می شود، جزء معیار های خروج از مطالعه در نظر گرفته شد. قبل از انجام مداخله، از سالمندان هر دو گروه پیش آزمون گرفته شد. سالمندان گروه آزمون به مدت یک ماه تحت مداخله قرار گرفتند. مداخله به صورت حداقل دو جلسه در هفته و هر جلسه به مدت یک ساعت به عنوان انجام بازی در برنامه مراکز گنجانده شد. مدت زمان انجام بازی ثبت و کنترل گردید و انجام بازی به مدت یک ماه ادامه یافت. بلافاصله پس از اتمام مداخله و یک ماه پس از اتمام مداخله پرسشنامه‌های پژوهش مجددا کامل شد. ابزار گردآوری اطلاعات در این مطالعه پرسشنامه دو قسمتی، شامل اطلاعات دموگرافیک و پرسشنامه شادکامی اکسفورد بود. پرسشنامه شادکامی آکسفورد شامل ۲۹ سوال است که جهت سنجش شادکامی بزرگسالان طراحی شده است. سوالات پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۴ گزینه‌ای است. دامنه نمره ۸۷-۰ می‌باشد که نمره بالاتر نشان دهنده شادکامی بیش‌تر فرد بوده ونمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است (۱۴). روایی و پایایی این ابزار توسط مکبریان و همکاران در سال ۱۳۹۲ تایید گردید به طوری که آلفای کرونباخ برای شش خرده مقیاس آزمون، در دامنه ۷۳ تا ۷۸ درصد بوده است(۱۵). برای تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۹ استفاده شد و به منظور مقایسه میانگین نمره شادکامی در دو گروه آزمون و کنترل در قبل و بعد از مطالعه، از آزمون T مستقل استفاده گردید. همچنین برای بررسی تاثیر انجام بازی در زمان‌های مختلف مطالعه از آزمون Repeated Measure ANOVA در هرگروه استفاده شد و در صورت معنی‌دار بودن، برای مقایسه‌های دو به دو[1] از آزمون تعقیبی LSD[2] استفاده گردید.

یافته ها

در این مطالعه، ۶۰ سالمند از سرای سالمندان روزانه بهزیستی شهرستان یزد با حداقل سن ۶۰ سال و حداکثر سن ۸۷ سال با میانگین ۶/۸۸±۶۹/۹۳ شرکت نمودند. بین گروه آزمون و کنترل از نظر متغیرهای سن، وضعیت تاهل، مسکن، سابقه بیماری‌های جسمی و روحی-روانی تفاوت آماری معنی‌داری مشاهده نشد. لازم به ذکر است که در طول مطالعه ریزش نمونه وجود نداشت.آزمون t مستقل نشان داد میانگین نمره شادکامی در دو گروه آزمون و کنترل قبل از مداخله تفاوت آماری معنی داری وجود نداشته است (p=۰/۹۲۰). اما بلافاصله پس از اتمام مداخله (p=۰/۰۰۲) و یک ماه پس از اتمام مداخله (p<۰/۰۰۱) میانگین نمره شادکامی در گروه آزمون بیش‌تر از گروه کنترل بوده است که از لحاظ آماری این اختلاف معنی‌دار بود. هم‌چنین آزمون آنالیز واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری نشان دهنده وجود اختلاف آماری معنی دار نمره شادکامی در گروه آزمون (p=۰/۰۳۰) و گروه کنترل (p<۰۰۱) در زمان‌های مورد مطالعه بوده است (جدول شماره ۱).

1. Post HOC
2. Low Estimated Difference

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-10]

جدول شماره ۱: میانگین و انحراف معیار نمرات شادکامی در دو گروه آزمون و کنترل در مراحل مختلف مطالعه

زمان / شادکامی	قبل از مداخله	بلافاصله بعداز اتمام مداخله	یک ماه بعد از اتمام مداخله	Df	F	P-value (Repeated Measure ANOVA)
	انحراف معیار± میانگین	انحراف معیار± میانگین	انحراف معیار± میانگین			
گروه آزمون	۳۹/۵۰±۱۴/۴۰۲	۴۷/۰۷±۱۳/۶۷۳	۴۹/۲۳±۱۷/۴۶۱	۱/۶۴	۱۳/۰۳	۰/۰۳۰
گروه کنترل	۳۹/۹۰±۱۶/۳۹۰	۳۵/۳۷±۱۴/۸۸۰	۳۳/۴۰±۱۳/۶۹۳	۱/۱۹	۱۲/۸۳	<۰/۰۰۱
T	۱	۳/۱۷	۳/۹۱			
P-value (Independent T test)	۰/۹۲۰	۰/۰۰۲	<۰/۰۰۱			

آزمون تعقیبی LSD نشان داد که نمره شادکامی گروه آزمون بلافاصله پس از مداخله نسبت به قبل از مداخله ۷/۵۷ واحد افزایش داشته است که این اختلاف از نظر آماری معنی دار است (p<۰/۰۰۱). هم‌چنین نمره شادکامی یک ماه بعد از اتمام مداخله نسبت به قبل از مداخله ۹/۷۳ واحد افزایش داشت و از لحاظ آماری نیز معنی دار بوده است (p<۰/۰۰۱). نمره شادکامی یک ماه پس از اتمام مداخله نسبت به زمان بلافاصله پس از مداخله از نظر آماری معنی دار نبود.

بحث

در این مطالعه به بررسی تاثیر بازی فکری بر شادکامی سالمندان مراجعه کننده به سرای سالمندان روزانه شهر یزد پرداخته شد. میانگین نمره شادکامی در دو گروه آزمون و کنترل قبل از مداخله پایین‌تر از نمره بهنجار بوده است، که این بدان معنی است که سالمندان از شادکامی بهنجاری برخوردار نمی باشند.

بررسی‌های این مطالعه در ارتباط با وضعیت شادکامی سالمندان، نشان داد که با انجام بازی، میانگین نمره شادکامی سالمندان در گروه آزمون، بلافاصله پس از اتمام مداخله و همچنین یک ماه پس از اتمام مداخله نسبت به قبل از انجام مداخله افزایش داشته است که در هر دو مورد تفاوت آماری، معنی‌دار بوده است. هم‌چنین میانگین نمره شادکامی در دو گروه آزمون و کنترل، بلافاصله پس از اتمام مداخله و یک ماه پس از اتمام مداخله در گروه آزمون بیش‌تر از گروه کنترل بود که این تفاوت ها از لحاظ آماری معنی دار بوده است. با توجه به این که بین گروه آزمون و کنترل قبل از مطالعه تفاوت معنی‌داری وجود نداشت، این روند افزایشی در گروه مداخله ناشی از تاثیر بازی بوده است که توانسته بر میانگین نمرات شادکامی آن‌ها موثر بوده و باعث افزایش شادکامی در سالمندان مورد مطالعه شود.

لازمهٔ شادکامی افراد در زندگی، وابسته به برقراری ارتباط سالم با دیگران است(۱۶). طراحی برنامه‌هایی برای شاد بودن، باعث افزایش شادکامی می‌شود. لیبومیرسکی[1] معتقد است افراد با تلاش می‌توانند بهزیستی ذهنی خود را ارتقاء دهند(۱۷). با توجه به موارد ذکر شده بازی در سالمندان و ارتباطی که در حین بازی برقرار می کنند، می‌تواند بر میزان شادکامی آن ها تاثیر داشته باشد.

با توجه به اهداف این مطالعه، احتمالاً بازی به عنوان یکی از مداخلات روانشناختی توانسته است میانگین نمره شادکامی سالمندان در گروه آزمون را به‌طور معناداری افزایش دهد. در مطالعه شیربیگی و همکاران، نشان داده شد شرکت در فعالیت‌های تفریحی بر سلامت روان و شادکامی آن‌ها موثر می‌باشد(۱۸). هم‌چنین در مطالعه حمید وطن خواه و مهرابی زاده بیان شد که آموزش گروهی مبتنی بر کیفیت زندگی که یکی از آیتم های آن بازی و تفریح می باشد بر شادکامی سالمندان موثر است(۱۹). لیوبومیرسکی و دلاپورتا در مطالعه ی خود معتقدند که تفریح و بازی با کودکان در شادکامی بلند مدت موثر می باشد که با مطالعه حاضر هماهنگ است(۲۰).

در راستای تبیین نتایج حاصل از یافته‌ها، می‌توان چند نکته اساسی را محور اصلی قرار داد که شامل،

1. Lyubomirsky

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-10]

نقش تعامل و ارتباطات انسانی به ویژه گروه همسالان، حرکات هماهنگ دست‌ها و چشم و هم‌چنین به کارگیری ذهن در خصوص انجام حرکت صحیح مهره‌ها در جهت ردیف نمودن مهره های یک رنگ در بازی می باشد. بنابراین بازی افراد سالمند را تشویق می‌کند تا با بازیکن مقابل در رقابت باشد و با حرکات هماهنگ چشم و دست تا حدودی فعالیت حرکتی داشته باشد. از طرفی شوخی های حین بازی، ارتباط بین سالمندان را افزایش داده و اغلب باعث ایجاد حالت رقابت و هیجان در آن ها می‌گردد. شوخی های مثبت در حین بازی می تواند باعث افزایش شادکامی آن‌ها شود. در مطالعه پائز و همکاران بیان شد که شوخ طبعی بر شادکامی و سلامت روان موثر می‌باشد(۲۱). بنابراین می‌توان گفت بازی نقش کمک کننده‌ای در افزایش شادکامی و سلامت روان افراد سالمند دارد. در حین مطالعه مشاهده شد علاوه بر گروه مداخله که مشتاق به انجام بازی بودند، سایر سالمندانی که در گروه مداخله نبودند نیز تمایل به انجام بازی پیدا کردند، لذا این سالمندان در ادامه با گروه آزمون و یا مجزا (به صورت اختیاری) به انجام بازی پرداختند و این نشان دهنده مورد استقبال قرار گرفتن بازی بوده است.

در مطالعه‌ای که توسط نوری پور و همکاران در سال ۱۳۹۴ در خصوص اثر بخشی خاطره‌پردازی گروهی بر شادکامی و امید به زندگی سالمندان شهر تهران انجام گرفت، نتایج نشان داد که خاطره پردازی گروهی به عنوان یکی از مداخلات روانشناختی، باعث افزایش شادکامی و امید به زندگی سالمندان گروه آزمایش شده است(۲۲). احساس تنهایی در سالمندان عامل مهمی در کاهش سلامت روان است(۲۳). مشاهده گردید زمانی که سالمندان در مراکز برنامه ای نداشته اند بیش‌تر به فکر بیماری ها و مشکلات زندگی خود بودند و در مدتی که مشغول بازی می‌شدند با تمرکز به انجام بازی و تماس چشمی حرکتی و ذهنی از این دغدغه‌ها تا حدودی آزاد می شدند.

از آن‌جایی که بازی باعث برقراری ارتباط در سالمندان می شود و از طرفی سلامت روان و شادکامی در سالمندان با حمایت‌ها و روابط صمیمانه، رابطه مستقیم و با تنهایی ارتباط عکس دارد، بازی با برقراری ارتباط در سالمندان می تواند حس شادکامی آن ها را افزایش دهد. افزایش حس شادکامی باعث ایجاد خلق مثبت و به دنبال آن باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی در بدن می‌شود و بر سلامت جسمی موثر می‌باشد(۲۴). بسیاری از مطالعات، از جمله مطالعه ی توماس و همکاران در سال ۱۹۸۵، نشان داد آن هایی که روابط صمیمانه‌ای دارند در مقایسه با افراد فاقد روابط صمیمانه، پاسخ تکثیر لنفوسیتی آن‌ها به محرک‌ها بیش‌تر است(۲۵). بنابراین سالمندان هر اندازه از سیستم ایمنی قوی تری برخوردار شوند در مقابل بیماری ها مقاوم تر و سریع تر بهبود می یابند. با توجه به این که سالمندان به دلایل زیادی از قبیل تنهایی، احساس بیهودگی و غیر مفید بودن، تجربه فقدان‌ها، باز نشستگی، مشکلات مالی و ناتوانی در پر کردن اوقات فراغت، احساس افسردگی و اضطراب می کنند و این احساس با مولفه های هیجانی ارتباط دارند، به نظر می‌رسد سالمندان با انجام بازی، یاد دوران خوش گذشته، با پر نمودن اوقات فراغت و هم‌چنین ارتباط با سایر دوستان از تنهایی بیرون آمده و از زمان حال لذت می‌برند. نتایج مطالعه نشان داد که شادکامی سالمندان مراجعه‌کننده به سرای سالمندان شهر یزد با انجام بازی فکری بهبود یافته است و به عنوان یکی از روش های روانشناختی غیر دارویی در کنار سایر روش‌ها می‌تواند بر شادکامی سالمندان تاثیر داشته باشد. بازی‌های فکری، به دلیل کم هزینه بودن، قابلیت اجرا در اغلب مکان‌ها و قابل استفاده بودن توسط گروه‌های سنی مختلف، می‌تواند به عنوان روشی جهت بهبود شادکامی سالمندان با برنامه‌ریزی‌های مناسب استفاده شود.از جمله محدویت‌های مطالعه می‌توان به،عدم تناسب جنسیتی به دلیل وجود فقط خانم ها در سه مرکز و وجود خانم ها و

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-10]

آقایان در یک مرکز خانه‌های سالمندان روزانه موجود در شهر یزد، انتخاب مراکز به صورت تصادفی جهت کنترل و آزمون به دلیل حضور سالمندان در کنار هم در مراکز که از نظر اخلاقی محدود کردن آن ها در خصوص بازی نکردن درست نبوده است، و نبودن نمره شادکامی تمامی سالمندان زیر نمره بهنجار که در گروه آزمون و کنترل مشابه هم بودند، اشاره کرد. هم‌چنین قابل ذکر است که از نظر زمانی مطالعه به علت پایان نامه دانشجویی، در زمان کوتاه انجام گرفت.

بازی سالمندان در خارج از محیط خانه سالمندان، قابل کنترل نبوده است، بنابراین پژوهشگران در این مطالعه تنها بر اساس مدت زمان بازی انجام شده در سرای سالمندان که تحت نظارت دقیق بوده است، به تجزیه و تحلیل آماری پرداختند.

سپاسگزاری

این مطالعه بر گرفته شده از پایان نامه تحصیلی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد می باشد. لذا پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند از معاونت تحقیقات و فن آوری دانشگاه تقدیر و تشکر نمایند. هم‌چنین از سازمان بهزیستی استان یزد و مدیران و پرسنل سرای سالمندان بهار، ترنج، پورچیستا و یاس سفید، علی‌الخصوص سالمندان عزیز،که نهایت همکاری را داشتند مراتب سپاس خود را اعلام می دارند.

References

1. Ahmadi S, Khankeh H, Mohammadi F, Fallahi Khoshaknab M,'Reza Soltani P. The effect of sleep restriction treatment on quality of sleep in the elders. Salmand 2010; 5(2): 7-15 (Persian).
2. WHO. Report on Ageing and health. 2015. Available from: http://www.who.int/media centre/factsheets/fs404/en/.
3. Canbaz S, Sünter AT, Dabak S, Pekşen Y. The prevalence of chronic diseases and quality of life in elderly people in Samsun. Turk J Med Sci 2003; 33(5): 335-340.
4. Hoseini M, Abdkhodai MS. Effects of Cognitive-behavioral Fordyce Happiness Training on Sense of Coherence in Patients with Type 2 Diabetes. J Neyshabur Univ Med Sci 2016; 4(4): 1-10 (Persian).
5. Hosseini F-a, Khodabakhshi-Koolaee A, Taghvaee D. Effectiveness of group film therapy on happiness and quality of life among elderly adults of kahrizak nursing home. J Health Lit 2016; 1(2): 109-117 (Persian).
6. Gerling KM, Schulte FP, Smeddinck J, Masuch M, editors. International Conference on Entertainment Computing Game design for older adults: Effects of age-related changes on structural elements of digital games. International Conference on Entertainment Computing; (ICEC) 2012, Bremen, Germany: Springer.
7. Fordyce MW. A program to increase happiness: Further studies. Journal of Counseling Psychology 1983; 30(4): 483-498.
8. Veenhoven R. World database of happiness: Correlates of happiness: 7837 findings from 603 studies in 69 nations 1911–1994 (3 vols.). Rotterdam, The Netherlands: RISBO. 1994.
9. Zanjiran S, Borjali A, Kraskian A. Effect of group Logotherapy education on quality of life and general health in women of sanatorium. Razi J Med Sci 2015; 21(127): 39-51 (Persian).
10. McKee K, Wilson F, Elford H, Goudie F, Chung M, Bolton G, et al. Evaluating the impact of reminiscence on the quality of life

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-10]

of older people. Economic and Social Research Council (ESRC). 2003; 24.

11. Sanaee T. conceptual geometry of leisure time: using sociological, psychological and moral approach. Marifat-i Akhlaqi 2013; 4(1) (13): 93-111 (Persian).
12. Afshari Z, Dahmardeh L. The Impact of Poverty Income Inequality and Human Development Index on Happiness. A Panel Data Approach. Economic Development Policy 2015; 2(4): 31-59 (Persian).
13. Mortazavi SS, Eftekhar Ardebili H, Eshaghi SR, Doralibeni R, Shahsiah M, Botlani S. The Effectiveness of Regular Physical Activity on Mental Health in Elderly. J Isfahan Med School 2012; 29(161); 1519-1528 (Persian).
14. Gholami HidarAbadi Z, Navabinejad S, Deavar A, SHafi abadi A. The Effectiveness of the Training of Positivism on Increasing Happiness and Hardiness among the Blind Children's Mothers. Psychology of Exceptional Individuals 2014; 4(16): 97-116 (Persian).
15. Mokaberian M, Kashani V, Kashani K, Namdar Tajari S. The Comparison of Happiness in Active and Inactive Old Men and Women in Tehran. Journal Development and motor Learning 2014; 6(2): 183-194 (Persian).
16. Almasi M, Mahmoudiani S, Jafari M. Factors Associated with Feelings of Happiness among the Elderly. Iran J Nursing 2015; 27(92): 23-32 (Persian).
17. Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sutainable change. Review of General Psychoiogy 2005; 9(2): 111.
18. Shirbeigi M, Esmaili Z, Sarmadi MR, Moradi A. Study and Comparing 3 Groups of Active, Passive, and Ecotourist Old Age People on Their Mental Health and Happiness Living in Illam City, Iran. Iranian J Ageing 2016; 10(4): 40-49 (Persian).
19. Hamid N, Vatankhah M, Mehrabizadeh-Honarmad M. The Efficacy of Quality of Life Group Training on Happiness and Vitality of Aged Men in Ahvaz City. Urmia Med J 2013; 24(10):800-811 (Persian).
20. Lyubomirsky S, Della Porta. Boosting happiness, buttressing resilience. Handbook of adult resilience. New York: Gilford Press; 2010. p. 450-464.
21. Páez D, Seguel AM, Martínez-Sánchez F. Incremental validity of alexithymia, emotional coping and humor style on happiness and psychological well-being. Journal of Happiness Studies 2013; 14(5): 1621-1637.
22. Nooripour R, Alikhani M, Hosseinian S, Soheilizadeh S, Mohammadyfar MA. The Effectiveness of Group Reminiscence on Happiness and Life Expectancy in Elderly. Journal of Aging Psychology 2016; 1(3): 147-153 (Persian).
23. Hazer O, Boylu AA. The examination of the factors affecting the feeling of loneliness of the elderly. Procedia-Social and Behavioral Sciences 2010; 9: 2083-2089.
24. Alipour A, Norbala AA, Ejaei J, Motieiyan H. Happiness and immune function. J Psychology 2000; 4(3): 219-233 (Persian).
25. Thomas PD, Goodwin JM, Goodwin JS. Effect of social support on stress-related changes in cholesterol level, uric acid level, and immune function in an elderly sample. Am J Psychiatry 1985; 142(6): 735-737.

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-10]