



The Effectiveness of Positive teaching with an Islamic Approach in a group way in Nurses' Life Expectancy

Ashraf al-Sadat Dehghan¹, Zahra Chaboki Nejad^{2,*}, Abolghasem Asi Maznab³

¹ Master of Counseling and Guidance, Department of Counseling and Guidance, Faculty of Humanities, Yazd Islamic Azad University, Yazd, Iran

² Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling, Faculty of Humanities, Yazd Islamic Azad University, Yazd, Iran

³ Assistant Professor, PhD in Quran and Hadith Sciences, Department of Islamic Studies, Faculty of Humanities, Yazd Islamic Azad University, Yazd, Iran

* **Corresponding author:** Zahra Chaboki Nejad, Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling, Faculty of Humanities, Yazd Islamic Azad University, Yazd, Iran. E-mail: Zahrachabokynegad@yahoo.com

Received: 25 Jun 2019

Accepted: 13 Nov 2019

Abstract

Introduction: Due to the stress caused by the hard work of nurses, improving their psychological characteristics, such as life expectancy, seems essential. The purpose of this study was to assess the effectiveness of positive teaching with an Islamic approach on nurses' life expectancy.

Methods: This quasi-experimental study was done in 2018 using a pre-test and post-test design and control group. The statistical population included 30 married female nurses working in Shahid Sadoughi Hospital, Yazd, Iran. The participants were selected using convenience sampling method. Then, they were randomly assigned to two groups of experimental (15 participants) and control (15 participants). Data collection was done using Snyder's Life Expectancy Questionnaire. Both groups underwent a pre-test. Next, the experimental group received positive teaching with an Islamic approach. In total, eight teaching sessions were held and each session lasted for 90 minutes. Having held teaching sessions, both groups were subjected to post-test. The results were analyzed using covariance analysis.

Results: The means of life expectancy in the pre-test phase were 49.2 ± 4.05 and 41.33 ± 4.59 in experimental and control groups, respectively, revealing no significant difference between groups. However, we observed a significant difference between groups after the intervention based on covariance analysis (41.6 ± 5.14 , vs. 42.43 ± 4.73 , $P = 0.001$).

Conclusions: Regarding the efficacy of positive teaching with an Islamic approach in increasing the life expectancy among nurses in the current study and considering the presence of counseling centers in most hospitals, it is recommended to implement this training for nurses in the form of syndicated programs.

Keywords: Positive Teaching, Life Expectancy, Nurses



اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی به شیوه گروهی بر امید به زندگی در پرستاران

اشرف‌السادات دهقان^۱، زهرا چابکی‌نژاد^{۲*}، ابوالقاسم عاصی‌مذنب^۳

^۱ کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، گروه مشاوره و راهنمایی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد، یزد، ایران
^۲ دکتری مشاوره خانواده، استادیار، گروه روان‌شناسی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد، یزد، ایران
^۳ دکتری علوم قرآن و حدیث، استادیار، گروه معارف اسلامی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد، یزد، ایران
 * نویسنده مسئول: زهرا چابکی‌نژاد، دکتری مشاوره خانواده، استادیار، گروه روان‌شناسی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد، یزد، ایران. ایمیل: Zahrachabokynegad@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۰۸/۲۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۰۴/۰۴

چکیده

مقدمه: به دلیل استرس‌های ناشی از سختی کار پرستاران، بهبود ویژگی‌های روانشناختی آنها از جمله امید به زندگی ضروری به نظر می‌رسد. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی به شیوه گروهی بر امید به زندگی در پرستاران بود.

روش کار: روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه پرستاران زن متأهل بیمارستان شهید صدوقی شهرستان یزد در سال ۹۶ بود و نمونه شامل ۳۰ نفر از این جامعه بود که به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شده و به صورت اختصاص تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسش‌نامه امید به زندگی اسنایدر است. ابتدا از گروه‌های آزمایش و کنترل پیش‌آزمون اخذ گردید. سپس آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی به گروه آزمایش ارائه شد. پس از اجرای دوره آموزشی به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و بصورت هفتگی و گروهی از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. نتایج با استفاده از آزمون آماری تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که میانگین نمرات امید به زندگی دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون به ترتیب $4/05 \pm 49/2$ و $4/33 \pm 45/9$ و در مرحله پیش‌آزمون به ترتیب $5/24 \pm 41/6$ ، $4/73 \pm 42/4$ بوده است. براساس آنالیز کواریانس بین دو گروه از لحاظ امید به زندگی ($P = 0/001$) تفاوت معنی‌دار مشاهده می‌شود.

نتیجه‌گیری: با توجه به تأثیر آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی به شیوه گروهی بر افزایش امید به زندگی در پرستاران، توصیه می‌شود با توجه به وجود مراکز مشاوره در اکثر بیمارستان‌ها، این آموزش در قالب برنامه‌های مدون به پرستاران ارائه گردد.

کلیدواژه‌ها: آموزش مثبت‌نگری، امید به زندگی، پرستاران

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

مقدمه

فشارهای شدید روحی و جسمی بر آنهاست که عوارض و پیامدهای ناخوشایندی مانند اختلالات گوارشی، قلبی، ناامیدی و مشکلات زناشویی را در پی دارد و سلامت و امنیت آن‌ها و خانواده‌شان را به مخاطره می‌اندازد [۲].

امید و امیدواری به زندگی از مفاهیمی هستند که با تطابق، ایمان و توانمندی مرتبط بوده، از طریق تحمل‌پذیر کردن شرایط موجود می‌تواند به‌عنوان پاسخی مؤثر به عوامل تنش‌زا در نظر گرفته شود [۳]. امیدواری از طریق تجارب موفقیت‌آمیز زندگی افزایش می‌یابد و به‌واسطه تجارب

پرستاران نقش اساسی در تداوم، مراقبت و ارتقای سلامت دارند. بنابراین بدیهی است که باید از سلامت جسمانی و بهزیستی روان‌شناختی بالایی برخوردار باشند [۱]. از آن‌جا که پرستاران همواره با حجم کاری بالا و پراسترس مواجه هستند و از سوی دیگر باید نقش خود را به‌عنوان یک عضو مؤثر از خانواده ایفا کنند، بیشتر در معرض تنش‌های روانی قرار دارند. غالباً شیفت‌های درگرددش، شیفت‌های شب پرکار، فعالیت ذهنی و بدنی شدید، ساعات کار طولانی، تأثیرات روحی تماس مداوم با انسان‌ها در بدترین مرحله زندگی عواملی برای اعمال

مثبت‌نگر موجب افزایش سطح شادکامی و امید به زندگی بیماران سرطانی می‌گردد [۱۹]. بلقان آبادی (۱۳۹۰) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش زوج‌درمانی مثبت‌نگر و معنوی- مذهبی در افزایش امیدواری و شادکامی زندگی»، نشان داد آموزش مربوطه در بهبود مشکلات اثربخش بوده است [۲۰]. مطالعه فرنام و حمیدی (۱۳۹۵) نشان داد که آموزش گروهی مثبت‌نگری باعث افزایش متغیر امید و زیرمقیاس‌های عاملی و راهبردی شده است و نتایج در مرحله پیگیری نیز ثبت داشته است [۲۱]. آقاچانی و خلعتبری (۱۳۹۵) در پژوهشی به نام اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر اساس آیات قرآن بر عزت‌نفس و امید به زندگی زنان معتاد دریافتند که ارتباط معناداری بین مثبت‌نگری و امیدواری وجود دارد [۶]. کمری و فولادچنگ (۱۳۹۵) در پژوهشی بر افراد نوجوان دریافتند که آموزش معنویت‌درمانی بر افزایش امید و رضایت از زندگی تأثیر معناداری داشت [۲۲]. زارعی محمودآبادی (۱۳۹۶) دریافت که زوج‌درمانی مثبت‌نگر بر افزایش امید به زندگی و صمیمیت زناشویی زنان نقش مؤثری دارد [۲۳].

نقش مداخلات روانشناختی در مدیریت استرس و سایر نشانه‌های روانی به گونه‌ای است که بعد از مداخلات روانشناختی، میزان اضطراب، استرس و افسردگی به نحو چشمگیری کاهش پیدا کرده و عملکرد و روابط بین فردی بهبود می‌یابد. پرستاری حرفه‌ای استرس زاست و در رأس مشاغل پرسترس در میان مشاغل بهداشتی قرار دارد و عوامل استرس‌زای شغلی می‌توانند سلامت جسمی و روانی آنان را کاهش دهند [۱]. لذا بهبود ویژگی‌های روانشناختی آن‌ها ضروری می‌باشد. با اینکه پژوهش‌هایی درباره امید به زندگی انجام شده، اما درباره امید به زندگی پرستاران پژوهش‌های اندکی انجام شده است که با توجه به نتایج این پژوهش و پژوهش‌های مشابه می‌توان برنامه‌هایی برای بهبود امید به زندگی آنان طراحی و اجرا کرد. لذا مسئله اساسی این پژوهش این بود که آیا آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر امید به زندگی پرستاران تأثیر دارد. بنابراین هدف کلی این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی به شیوه گروهی بر امید به زندگی در پرستاران زن متأهل بود.

روش کار

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش (به دلیل احساس ضرورت بیشتر مطالعه در این گروه) شامل کلیه پرستاران زن متأهل بیمارستان شهید صدوقی شهرستان یزد در سال ۹۶ بود. در تحقیق‌های آزمایشی و علی‌مقایسه‌ای حجم نمونه برای هر گروه باید حداقل ۱۵ نفر باشد [۲۴]. از این رو ضمن توجه به حداقل حجم نمونه؛ و به دلیل عدم پاسخ‌گویی عده‌ای از پرستاران به دنبال مشغله‌کاری و مشکلات شیفت در گردش ۳۰ نفر از این جامعه به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت کاملاً تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. معیار ورود به مطالعه شامل: داشتن تحصیلات حداقل فوق دیپلم و تمایل به شرکت در مطالعه، و معیارهای خروج از مطالعه شامل: داشتن اختلال‌های روانپزشکی و مصرف داروهای خاص و غیبت بیش از دو جلسه بود. مداخله در این تحقیق بر اساس موضوع پژوهش، آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر امید به زندگی بود. نکات آموزشی به‌طور خلاصه از تکنیک‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر [۱۵]، آثار

شکست‌قلیل می‌یابد. کسانی که سبک تبیین مثبت دارند شادی، امید و رضایت بیشتری از زندگی دارند [۴]. امید به زندگی به عنوان یک عامل شفا‌دهنده، چندبعدی، پویا و قدرتمند در سازگاری با مشکلات و حتی بیمار یهای صعب‌العلاج مؤثر است. امید به زندگی یکی از مفاهیم اساسی روانشناسی مثبت‌نگر و عاملی برای غنای زندگی افراد است [۵]. افراد امیدوار، گذرگاه‌های بیشتری برای دنبال کردن اهداف خود دارند و هنگامی که با مانعی برخورد می‌کنند، می‌توانند انگیزه خود را حفظ، و از گذرگاه‌های جانشین استفاده کنند؛ اما افراد ناامید چون گذرگاه‌های کمی دارند در رویارویی با موانع انگیزه خود را از دست می‌دهند [۶]. اسنایدر امید را سازه‌ای دوبعدی دانسته است: یکی توانایی طراحی گذرگاه‌هایی به سوی هدف‌های مطلوب با وجود موانع (تفکر راهبردی) و دیگری توانایی ایجاد انگیزه (تفکر عاملی) برای شروع و تداوم حرکت در این گذرگاه‌ها [۷]. امید عاملی به‌عنوان انرژی روانی متمرکز بر هدف و احساس مصمم بودن در دستیابی به هدف تعریف شده است. افراد دارای امید راهبردی بالا، به‌منظور مقابله با موانع احتمالی، چندین گذرگاه را در نظر می‌گیرند، در مقابل افراد با امید راهبردی پایین، احتمال پیدا کردن راه حلی ممکن برای رسیدن به اهدافشان را ندارند [۸]. افرادی که می‌توانند تعارضات موجود در رابطه را با به‌کارگیری روش‌های مثبت و استفاده کمتر از تعاملات منفی مدیریت کنند، فضایی ایجاد می‌کنند که در آن فرصت بیشتری برای خودافشایی و توافق در مورد مشکلات خانواده وجود خواهد داشت [۹].

لذا بکارگیری روان‌شناسی مثبت که به‌جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌ها، روی توانایی‌ها متمرکز شده است؛ توانایی‌هایی از قبیل شادزیستن، لذت بردن، قدرت حل مسئله و خوش‌بینی، می‌تواند مؤثر باشد [۱۰]. این تکنیک در سطح ذهنی بر حالت‌های ذهنی مثبت همچون امید و خوش‌بینی و رضایت از زندگی، در سطح فردی بر ویژگی‌هایی همچون شجاعت، وفاداری، صداقت و در سطح اجتماعی بر پیشرفت و حفظ نگرش مثبت متمرکز است [۱۱]. افزایش رفتارهای مثبت، بهبود ارتباط، مهارت حل مسئله، ایجاد تغییر در الگوهای زیان‌بخش فکری و موارد کلی چون شکوفایی و طراوت آدمی از اهداف آن است [۱۲]. بر اساس مطالعات انجام شده بهره‌گیری از منابع دینی وقتی به ساختار درمانی و آموزشی مجهز شود، می‌تواند در حفظ و ارتقای بهداشت روانی مؤثر باشد [۱۳]. هنگامی که انسان به یک منبع لایزال پیوند خورده و خود را به تکیه‌گاه گسترده‌ای مانند دین متکی می‌بیند، امیدواری را احساس می‌کند. خداوند همواره انسان را به امیدواری و خوش‌بینی دعوت کرده و برعکس، ناامیدی را بسیار قبیح شمرده، آن را دومین گناه کبیره قلمداد می‌کند؛ زیرا سبب یأس از لطف، رحمت و اعتقاد نداشتن به کرم بی‌پایان الهی می‌شود [۱۴]. نتایج پژوهش Dockray & Steptoe (۲۰۱۰)، نشان داد مؤلفه‌های رویکرد مثبت‌نگر در افزایش رضایت از زندگی، سلامت روان، امیدواری و شادکامی افراد اثربخش بوده است [۱۵]. Rodriguze (۲۰۰۶) نشان داد سبک تبیین و رضایت از زندگی، شادی و امید با هم رابطه دارند. کسانی که سبک تبیین مثبت دارند در مجموع شادی و امید و رضایت بیشتری از زندگی دارند [۱۶]. در پژوهش Trunzo & Pinto (۲۰۱۳) بر زنان مبتلا به سرطان سینه و Alberto & Joyner (۲۰۱۵) بر بیماران مزمن انسداد ریوی مشخص شد که رابطه مثبت معناداری بین خوش‌بینی و امید وجود دارد [۱۷]. مطالعه پورفرج و رضازاده (۱۳۹۷) نشان داد که روان‌درمانی

دختر در تهران انجام شد، ضریب آلفای کرونیخ این مقیاس ۰/۸۹ به دست آمد [۲۷]. در پژوهش تأثیر آموزش فیزیکی بر فرسودگی پرستاران بیمارستان الزهراء، توسط کریمیان نیز روایی و پایایی این پرسشنامه مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است [۲۸]. در این پژوهش از پرسشنامه استاندارد تهیه شده استفاده گردید. پرسشنامه امید به زندگی به عنوان پیش‌آزمون در دو گروه اجرا شد. هماهنگی در زمینه تاریخ و محل برگزاری جلسات آموزشی (سالن کنفرانس پرستاری بیمارستان شهید صدوقی) صورت گرفت. سپس گروه آزمایش به صورت گروهی در جلسات آموزشی شرکت نموده و پس از آن از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. آموزش طی ۸ جلسه بصورت گروهی و هفتگی و مدت زمان هر جلسه ۹۰ دقیقه انجام شد. محتوای آموزش توسط تیم تحقیق که دارای تخصص‌های دکتری مشاوره خانواده، دکتری علوم قرآن و حدیث و دانشجوی کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی بودند، تهیه و پس از تأیید محتوا، توسط محقق اصلی برای شرکت کنندگان ارائه گردید (جدول ۱). نحوه آموزش به صورت سخنرانی و با استفاده از پاورپوینت صورت گرفت.

و کارکرد امید در زندگی انسان [۲۵]، قرآن کریم و صحیفه سجادیه برگرفته شده است. فرضیه اصلی پژوهش حاضر بر آن است که بکارگیری آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی به شیوه گروهی منجر به افزایش امید به زندگی در پرستاران زن متأهل می‌شود. ابزار گردآوری داده‌ها در این مطالعه پرسشنامه امید به زندگی اسنایدر بود. پرسشنامه امیدواری که توسط اسنایدر، هاریس و همکاران (۱۹۹۱) [۲۶] تهیه شده است، دارای ۱۲ گویه می‌باشد که با استفاده از مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت (۱-کاملاً غلط تا ۴-کاملاً درست) نمره گذاری می‌شود. نمره این ابزار با مجموع نمره گویه‌ها به دست می‌آید، لذا دامنه نمرات بین (۱۲ تا ۴۸) می‌باشد و نمره بالاتر به معنای امید به زندگی بیشتر است [۲۷]. در پژوهش اسنایدر و همکاران ضریب پایایی آن با استفاده از آلفای کرونیخ ۰/۷۰ و ضریب پایایی پس از یک ماه ۰/۷۴ محاسبه شد. همچنین روایی همزمان مقیاس با مقیاس‌های خوش‌بینی، انتظار برای دستیابی به هدف و عزت نفس بین ۰/۵۰ تا ۰/۶۰ برآورد گردید [۲۶]. در این پرسشنامه همسانی درونی کل آزمون ۰/۸۴ است و پایایی آزمون-بازآزمون ۰/۸۰ است. در پژوهشی که بر روی ۶۶۰ دانش‌آموز

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی

جلسه اول	معرفی اعضا و به‌وجودآوردن حس اعتماد بین اعضا، توضیح کاملی پیرامون جلسات و عناوین آن و روندکار، بیان قواعد گروهی و تعهدات لازم، اجرای پیش‌آزمون و طرح دید کلی از مداخله، بیان مقدمه و تعریف روان‌شناسی مثبت‌نگر و آموزش ۱۰ روش برای ساخت دیدگاه ذهنی مثبت.
جلسه دوم	مرور جلسه قبل، پیگیری فعالیت‌های خارج از کلاس، بیان جایگاه مثبت‌اندیشی در آیات قرآن کریم و بیان دیدگاه اسلام در رابطه با مثبت‌نگری و خوش‌بینی، ارائه نمونه‌های آینده‌نگری مثبت در قرآن و معرفی سوره ضحی به‌عنوان سوره مثبت‌اندیشی در قرآن.
جلسه سوم	مرور جلسه قبل، پیگیری فعالیت‌های خارج از کلاس، بیان داستان حضرت یوسف به‌عنوان نمونه زیبای مثبت‌اندیشی بندگان مؤمن در قرآن، مثبت‌اندیشی در زندگی و ۷ تأثیر خوشایند آن.
جلسه چهارم	مرور جلسه قبل، پیگیری فعالیت‌ها، بیان ویژگی انسان‌های مثبت‌اندیش و ۷ توصیه برای تمرین مثبت‌ماندن مغز (شکرگزاری، امیدواری، تمرکز، فعالیت، کمک به دیگران و ...).
جلسه پنجم	مرور جلسه قبل، پیگیری فعالیت‌های خارج از کلاس، شکرگزاری و ثمرات آن در زندگی زناشویی، شکر از دیدگاه معصومین، شکر از واسطه‌های نعمت، قرائت مناجات ششم صحیفه سجادیه (مناجات شکرگزاران).
جلسه ششم	مرور جلسه قبل، پیگیری فعالیت‌های خارج از کلاس، امیدواری و آثار امید به خدا، بیان اثرات امیدواری در زندگی و ۷ راه برای به‌دست آوردن امید از دیدگاه اسلام، مثبت‌نگری و ارتباط آن با امیدواری در زندگی، بیان خصوصیات افراد امیدوار، قرائت مناجات چهارم صحیفه سجادیه (مناجات امیدواران).
جلسه هفتم	مرور جلسه قبل، پیگیری فعالیت‌های خارج از کلاس، بیان بخشش از دیدگاه اسلام و به‌کارگیری آن و آثار آن در زندگی، یادگیری مدل عفو و گذشت اسلامی در درمان کینه از طریق آشنایی با دعای ۳۹ صحیفه سجادیه.
جلسه هشتم	مرور جلسه قبل، پیگیری فعالیت‌های خارج از کلاس، بیان تعهد و مسئولیت‌پذیری از نگاه قرآن و احادیث، ضرورت وفای به عهد و پیمان و مرور اجامی بر مباحث گذشته و سپس اجرای پس‌آزمون، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری با کمک اعضا و نهایتاً تقدیر و تشکر.

یافته‌ها

نمونه این پژوهش پرستاران زن متأهل بودند که همگی دارای مدرک لیسانس پرستاری بودند. آمار توصیفی نشان داد میانگین و انحراف معیار سنی افراد شرکت‌کننده در پژوهش به ترتیب برابر با ۳۸ / ۱۳ و ۶/۳۰ می‌باشد. جوان‌ترین فرد شرکت‌کننده در پژوهش ۲۷ ساله و مسن‌ترین فرد ۵۰ ساله بوده است. ۱۶/۷ درصد افراد مورد مطالعه در گروه آزمایش و کنترل سابقه کار ۱۰-۹ سال داشته‌اند.

برای بررسی کلی امید به زندگی از تحلیل کواریانس یک‌راهه (آنکوا) استفاده شد. بدین منظور ابتدا پیش‌فرض‌های تحلیل کواریانس شامل نرمال بودن، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب رگرسیون بررسی شد. جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون Shapiro-Wilk استفاده شد نتایج نشان داد که نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون دارای توزیع نرمال هستند ($P > 0/05$).

در پژوهش حاضر سعی بر آن شد که از طریق شیوه‌هایی همچون استقبال مشتاقانه همراه با توضیح کافی طرح و هدف از انجام آن برای افراد مورد پژوهش و همکاران واحد آموزش، رضایت و تمایل به شرکت در این دوره و جلسات آموزشی و قراردادن نتایج در اختیار افراد مورد پژوهش و حفظ اسرار آزمودنی‌ها اخلاق پژوهشی رعایت گردد. رضایت‌نامه به‌صورت فردی و کتبی اخذ شد.

این مقاله دارای کد اخلاق (IR.IAU.YAZD.REC.1397,21) در کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد می‌باشد. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از نرم‌افزار کامپیوتری (SPSS 22) استفاده شده است. در بخش آمار توصیفی از روش‌های محاسبه فراوانی، میانگین و انحراف معیار استفاده شده است و در بخش آمار استنباطی جهت بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر امید به زندگی از آزمون تحلیل کواریانس یک‌طرفه (ANCOVA) با رعایت پیش‌فرض‌ها (نرمال بودن داده‌ها، داشتن واریانس برابر و همگنی شیب رگرسیون) استفاده شده است.

را بیان می‌کنند ازجمله: آقاجانی و خلعتبری [۶]، پورفرج و رضازاده، زارعی‌محمودآبادی، کمری و فولادچنگ، فرنام و حمیدی، بلقان آبادی، Dockray & Steptoe, Alberto & Joyner, Trunzo & Pinto, Rodriguze. همسویی دارد [۱۵-۲۲]. دلیل تأثیر این نوع آموزش بر امید به زندگی می‌تواند بر اساس این که هرچه روحیه مثبت‌نگری و شادی در پرستاران بیشتر رواج پیدا کند روح امیدواری و تلاش نیز بیشتر می‌شود تبیین گردد. نتایج تحقیقات نشان دادند آموزش مثبت‌اندیشی می‌تواند در ذهن فرد ساختارهای تفکری ایجاد نماید که به فرد در مواجهه با شرایط مشکل‌زا در جهت بهبود مقابله و دستیابی به راه‌حل‌های مناسب یاری نماید [۲۱]. رویکرد مثبت‌نگر با آموزش داشتن هدف در زندگی، بهداشت و سلامت روان، کنترل فشار روانی و تصمیم‌گیری می‌تواند موجب افزایش شادی و خشنودی از زندگی شود که می‌تواند زمینه‌ساز روحیه امیدواری در افراد باشد [۲۳].

پژوهشگران اظهار داشته‌اند که این آموزش‌ها می‌تواند ذهن فرد را در جهت انتخاب راه‌های مناسب و خلاقانه در جهت پیشبرد اهداف و حل مسئله آماده نماید. خودآگاهی مؤلفه‌ای است که در اثر آموزش مثبت‌اندیشی در افراد تقویت می‌شود و یکی از پایه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر پرورش هدف و معنا در زندگی است [۱۹]. بدین ترتیب می‌توان در نظر گرفت پرستاران آموزش دیده می‌توانند از افکار ناکارآمدی که موجبات هیجانات منفی می‌گردد خود را برهانند و افکار و شناخت مثبت‌تر و کارآمدتری را نسبت به خود و جهان اطراف داشته باشند و با خودآگاهی بیشتر، ایجاد معنا و هدف در زندگی و همچنین پرورش توانایی حل مسئله، امیدواری بیشتری داشته باشند. در این پژوهش‌ها پژوهش‌گران به این نتایج دست یافتند که خوش‌بینی و امید می‌تواند از پیامدهای مثبت‌نگری باشد؛ خوش‌بینی و امید، سلامت جسمی و روانی را آن‌گونه که با انواع شاخص‌ها، ازجمله کنار آمدن مؤثر، ارزیابی مجدد، حل مسئله و اجتناب از رویدادهای فشارزای زندگی مشخص شده‌اند، پیش‌بینی می‌کند [۲۹].

افراد خوش بین انتظار کمک و دستگیری در شرایط سخت از خدا و از روش‌های مقابله ذهنی مثل دعا و امید استفاده می‌کنند و رخدادها را در ارتباط با خدا مثبت ارزیابی می‌نمایند و به خواست خدا رضا می‌دهند، چون به آینده امیدوارند [۲۱] خداوند در آیات بسیاری از مردم می‌خواهد تا در حل مشکلات زندگی به خدا در پرتو لطف و عنایتش امید بندند و پس از هجوم مشکلات و آسیب و از دست رفتن امکانات نومید نشوند [۱۰]. افراد مثبت‌نگر در شرایط سخت زندگی به منابع درونی خود تکیه می‌کنند. کانون کنترل افراد مثبت‌نگر درونی است. این افراد به روابط نزدیک خود با خدا و منابع معنوی باور دارند، عزت نفس و ارزشمندی درونی ایشان در حد بالاست [۲۱]. پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی از جمله: محدود بودن نمونه به جنسیت مؤنث و متأهل (به دلیل احساس ضرورت بیشتر مطالعه در این گروه)، عدم کنترل تأثیرات محیطی (نقش باورهای دینی، شرکت در مراسم‌های مذهبی، تأثیرپذیری بالقوه از افکار و نظرات دیگران و ...) و محدودیت انجام پژوهش در شهر یزد مواجه بود که متغیرهای قومی و فرهنگی می‌تواند در تصمیم‌پذیری نتایج این پژوهش محدودیت ایجاد کند. لذا انجام پژوهش‌هایی در این زمینه با کنترل بیشتر این محدودیت‌ها پیشنهاد می‌شود.

پیش فرض همگنی واریانس‌ها نیز با استفاده از آزمون لوین مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد با توجه به سطح معناداری متغیر امید به زندگی (پیش‌آزمون $P = 0/86$ و پس‌آزمون $P = 0/80$) فرض همگنی واریانس‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تأیید شد.

همچنین مقدار F به‌دست آمده در متغیر امید به زندگی ($P = 0/24$ ، $F = 1/46$) نمایانگر معنی‌دار نبودن شیب رگرسیون دو متغیر بوده و لذا فرض همگنی شیب رگرسیون مورد تأیید قرار گرفت (جدول ۲).

جدول ۲: بررسی فرض همگنی شیب رگرسیون برای متغیر همگام و مستقل متغیر

منبع	مجموع مجذورات نوع سه	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
امید به زندگی	۱۶۱/۴۹	۱	۱۶۱/۴۹	۱/۴۶	۰/۲۴

سطح معناداری نشان می‌دهد که دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون با یکدیگر تفاوت معناداری ندارند ($P=0/2$) اما در پس‌آزمون تفاوت دو گروه در همه متغیرها معنادار می‌باشد ($P=0/03$). در پس‌آزمون، میانگین و انحراف معیار نمره متغیر امید به زندگی در گروه آزمایش افزایش یافته و بالاتر از گروه کنترل می‌باشد (جدول ۳).

جدول ۳: مقایسه میانگین و انحراف معیار نمره امید به زندگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه آزمایش	گروه کنترل	سطح معناداری
پیش‌آزمون	$41/6 \pm 5/24$	$42/4 \pm 4/73$	۰/۳۲
پس‌آزمون	$49/2 \pm 4/05$	$41/33 \pm 4/59$	۰/۰۳

اطلاعات در جدول به صورت $Mean \pm SD$ آمده است.

با کنترل تأثیر متغیر همگام (پیش‌آزمون) بر روی متغیر وابسته، بین دو گروه از لحاظ امید به زندگی ($P=0/01$ ، $F=32/192$)، تفاوت معنادار وجود داشت. لذا آموزش توانسته است در گروه آزمایش وضعیت امید به زندگی را بهبود دهد (جدول ۴).

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس متغیر امید به زندگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل

امید به زندگی	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig.	مجذور تا
پیش‌آزمون	۶۶/۱۲۸	۱	۶۶/۱۲۸	۳/۷۳	۰/۰۶۱	۰/۴۱
پس‌آزمون	۴۳/۳۴۸	۱	۴۳/۳۴۸	۳۲/۱۹۲	۰/۰۰۱	۰/۵۸

بحث

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی به شیوه گروهی بر امید به زندگی در پرستاران انجام شد. یافته‌ها نشان داد که: آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی به شیوه گروهی در گروه آزمایش نسبت به کنترل باعث افزایش متغیر امید به زندگی شده است و این بیانگر آن است که نگرش مثبت در زندگی می‌تواند بر دامنه‌ای از حوزه‌های رفتاری و ویژگی‌های روان‌شناختی ازجمله امیدواری اثر بگذارد و باعث افزایش سطح امید به زندگی شود. یافته حاضر با تحقیقات مشابه که تأثیر مثبت‌نگری بر امید به زندگی

این مطالعه نتیجه یافته‌های پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره و راهنمایی مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۰۲ به کد ۱۰۵۲۱۶۰۳۹۵۲۰۲۹ می‌باشد. پایان‌نامه در جلسه مورخ ۱۳۹۷/۰۲/۲۶ در کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد مطرح و با شناسه IR.IAU.YAZD.REC.1397,21 به تصویب این شورا رسید. نویسندگان این مطالعه مراتب تشکر خود را از دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد و حمایت‌های همکاران آموزش و مسئولین در بیمارستان شهید صدوقی یزد که صمیمانه همکاری داشته‌اند، ابراز می‌دارند. همچنین از تمامی افرادی که پژوهشگران را در رسیدن به یافته‌های این پژوهش یاری رسانده‌اند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

این پژوهش بدون هرگونه حمایت مالی به انجام رسیده است.

تعارض منافع

تضاد منافی در این تحقیق وجود ندارد.

References

- Kavoosi Z, Ghaderi A, Moeinizadeh M. Relationship between psychological wellbeing with job performance of nurses and Compare them in intensive care and general units. *Res Clin Psychol Counsel*. 2014;4(1):175-94.
- Heydari M, Hosseinpour S. The effect of shift work on marital satisfaction of nurses. *Fam QJ* 2006;2(8):341-54.
- Lopez SJ, Snyder CR, Pedrotti JT. Hope: many definitions, many measures. *Positive psychological Assessment: A handbook of models and measures*. USA: American Psychological Association; 2006. 91-106 p.
- Onghaee M. Sustainable optimism. Iran: Tadbir Publishing; 2006.
- Mirmahdi SR, Razaali M. The Effectiveness of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Resilience, Emotion Regulation and Life Expectancy among Women with Diabetes. *J Health Psychol*. 2019;7(28):167-83.
- Aghajani M, Khalat Barri J. Effectiveness of Positive teaching Based on Qur'anic Concepts on Self-esteem and Life Expectancy in Addicted Women. *Cult Educ J Women Fam*. 2016;11(37):93-112.
- Carr A. positive psychology. The science of happiness and human strengths Brunner – Routledge; 2005.
- Snyder CR. The Psychological of Hope: You Can Get There from Here. New York: Free Press; 1994.
- Johanson S, Whifen V. Attachment process in coupletherapy. Ford press 2003.
- Kaviani M, Panahi A. Psychological Concepts in the Quran: Institute of Higher and Applied Sciences; 2014.
- Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Positive psychology. An introduction. *Am Psychol*. 2000;55(1):5-14. doi: 10.1037//0003-066x.55.1.5 pmid: 11392865
- Ghasemzadeh H. Cognitive Behavioral Therapy: A Practical Guide to the Treatment of Mental Disorders. Iran: Arjmand Publishing; 2012.
- Chui PL, Abdullah KL, Wong LP, Taib NA. Prayer-for-health and complementary alternative medicine use among Malaysian breast cancer patients during chemotherapy. *BMC Complement Altern Med*. 2014;14(225):425. doi: 10.1186/1472-6882-14-425 pmid: 25358688
- Ebadi N, Faghihi A. The Effectiveness of Positive Negation Education on Increasing the Life Expectancy of Women Without Wife of Ahwaz City, Emphasizing the Quran. *Imam Khomeini J Educ Res*. 2010;3(2):61-74.
- Dockray S, Steptoe A. Positive affect and psychobiological processes. *Neurosci Biobehav Rev*. 2010;35(1):69-75. doi: 10.1016/j.neubiorev.2010.01.006 pmid: 20097225
- Rodriguze D. Colombian happiness, hope on interdisciplinary look at the correlation between explanatory style, cultural and satisfaction. *J Personal Soc Psychol*. 2006;52(1):1260-84.
- Trunzo J, Pinto BM. Social support as a mediator of optimism and distress in breast Canc Survivors. *J Consult Clin Psychol*. 2013;71:805-11.
- Alberto J, Joyner B. Hope, optimism, and self-care among Better Breathers Support Group members with chronic obstructive pulmonary disease. *Appl Nurs Res*. 2008;21(4):212-7. doi: 10.1016/j.apnr.2006.12.005 pmid: 18995163
- Pourfahre M, Reza Zadeh H. The effectiveness of positive psychotherapy on happiness and life expectancy in cancer patients. *QJ Counsel Psychotherap*. 2018;9(33):119-36.
- Bolghan Abadi M. Comparison of the Effectiveness of Positive and Spiritual-Therapeutic Couple Therapy on Improving Attitude towards the Child, Happiness, Hope and Mental Satisfaction of Mothers of Special Needs Children Mashhad: Ferdowsi University of Mashhad; 2011.
- Farnam A, Hamidi M. The Effectiveness of Positivism Training is the Enhancement of Hope with Emphasis on Qur'an and Islamic Issues. *Q J Clin Psychol Stud* 2016;6(22):1-24.
- Komari S, Foulad Cang M. The Effectiveness of Teaching Spiritual Therapy Based on Positive Approach on Life

- Expectancy and Adolescents' Satisfaction with Life. *Clin Psychol Counsel*. 2016;6(1):5-23.
23. Zareei H. The Effectiveness of Positive psychology,s Training on Marital Intimacy and Life Expectency in Normal Women in Bafgh City. *Tulu Health J*. 2017;16(2):98-109.
24. Delaware A. *Research Methods in Psychology and Educational Sciences*. Tehran: Publishing Editorial; 2015.
25. Sanaee M, Zardoshtian S, Norouzi Seyyed Hosseini R. The effect of physical activity on quality of life and life expectancy in older people of Mazandaran province. *Sports Manage Stud*. 2014;17(3):137-58.
26. Snyder CR, Harris C, Anderson JR, Holleran SA, Irving LM, Sigmon ST, et al. The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *J Personal Soc Psychol*. 1991;60(4):570.
27. Zahed Babelan A, Ghasempour A, Hasanzade S. The Role of Forgiveness and Psychological Hardiness in Prediction of Hope. *Ardebil J Psychol*. 2011;12(45):12-9.
28. Karimian R. The effect of physical training on the burnout of nurses in Al-Zahra Hospital. *J Res Rehabil Sci* 2012;8(5):870-76.
29. Seligman ME, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Am Psychol*. 2005;60(5):410-21. doi: [10.1037/0003-066X.60.5.410](https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410) pmid: 16045394