

August-September 2020, Volume 15, Issue 3

An Assessment of the Impact of Teaching Positive Intervention Program on Life Satisfaction of the Employed Women

Bayat Rizi M¹, *Salimi H², Farahbakhsh K³, Farokhi N.A⁴

1- PhD Candidate, Guidance and Counseling Department, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

2- Associate Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. (Corresponding Author)

Email: h.salimi.b@gmail.com-

3-Associate Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

4-Associate Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Received: 23 June 2020

Accepted: 31 Aug 2020

Abstract

Introduction: Achieving full life satisfaction in positive psychology is considered to be the ultimate goal of psychological interventions. Life satisfaction reflects the general feeling of a community towards the world they live in. Life satisfaction is one of predictors of mental health. The purpose of this study is to evaluate the formulation and effectiveness of positive intervention program on promotion of life satisfaction in women.

Methods: This study was a three-stage consecutive hybrid design, based on the Kerchi and morganas (1970) sampling table, out of 9682 women employed at Tehran University of Medical Sciences, 318 individuals were selected by cluster sampling method. Purposeful sampling was used in the qualitative section. Data gathering in the quantitative section was done by the employment of values in action questionnaire (VIA-72) and the life satisfaction questioner (SWLS). In the qualitative part we used the semi-structured interviews with the theoretical framework of positive psychology. In order to analyze the data in the quantitative part we used the correlation and Structural equation modeling method and in the qualitative part, the data from the interviews were analyzed.

Results: The results showed that all the six virtues had a direct and meaningful positive relationship with the life satisfaction scale.

(Humanity=176, wisdom=37, transandance=413, courage=346. Temperance=304, justice=266). What's more, the result suggested that the doctrine of character strength components (positive intervention program) be directly related to life satisfaction.

A direct relationship between training these components and an increase in life satisfaction was also observed. ($f=183.4$, $p=0.001$) And the formulation of the positive intervention program in the Iranian Sample is totally consistent with Seligman's proposed model.

Conclusions: The results indicate that the doctrine of character strength components is directly related to life satisfaction. There is also a direct relationship between teaching these components and increased life satisfaction. The formulation of positive intervention program in the Iranian sample is also completely consistent with the model proposed by Seligman. At last, based on the result of the qualitative and quantitative parts of the present, study, positive intervention program led to increased life satisfaction in employed women. The result of this study can specifically be used in designing positive intervention programs to increase life satisfaction in individuals.

Key words: Life satisfaction, Positive intervention program, Employed women.

بررسی تأثیر آموزش برنامه مداخلاتی مثبت گرا بر رضایت از زندگی در زنان شاغل

مهتاب بیات ریزی^۱، *حسین سلیمی^۲، کیومرث فرح بخش^۳، نورعلی فرخی^۴

۱- دانشجوی دکتری تخصصی، گروه راهنمایی و مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۲- دانشیار، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

ایمیل: h.salimi.b@gmail.com

۳- دانشیار، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۴- دانشیار، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۶/۱۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۴/۳

چکیده

مقدمه: رسیدن به رضایت از زندگی و زندگی کامل در روان شناسی مثبت گرا به عنوان هدف نهایی مداخلات روانی در نظر گرفته شده است. رضایت از زندگی منعکس کننده احساس و نظر کلی افراد یک جامعه نسبت به دنیایی است که در آن زندگی می کنند. رضایت از زندگی یکی از پیش بینی کننده های سلامت روانی است. هدف از این مطالعه تدوین و اثر بخشی برنامه مداخلاتی مثبت گرا بر ارتقای رضایت از زندگی زنان است.

روش کار: در این مطالعه طرح ترکیبی متوالی سه مرحله ای بوده است. با توجه به جمعیت ۹۶۸۲ نفری زنان شاغل در دانشگاه علوم پزشکی تهران و جدول نمونه گیری کرچی و مورگان (۱۹۷۰)، تعداد ۳۱۸ نفر به روش نمونه گیری خوشه ای به عنوان نمونه انتخاب شده است. دربخش کیفی نیز از روش نمونه گیری هدفمند استفاده شد. جهت جمع آوری اطلاعات در بخش کمی از فرم کوتاه پرسشنامه ارزش های فعال در عمل (VIA-72)، پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS)، در بخش کیفی از مصاحبه نیمه ساختار یافته ای با چارچوب نظری روان شناسی مثبت گرا استفاده شده است به منظور تجزیه و تحلیل داده ها در بخش کمی از روش های همبستگی و تحلیل الگوی معادلات ساختاری، در بخش کیفی از تحلیل اطلاعات حاصل از مصاحبه ها استفاده شد.

یافته ها: نتایج این پژوهش نشان داد که همه شش فضايلت با مقیاس رضایت از زندگی رابطه مثبت معنادار دارد (انسانیت = ۰,۱۷۶، خرد = ۰,۳۷، تعالی = ۰,۴۱۳، شجاعت = ۰,۳۴۶، اعتدال = ۰,۳۰۴، عدالت = ۰,۲۶۶) به علاوه نتایج حاکی از آنند که آموزه های مولفه های توانمندی منش (برنامه مداخلاتی مثبت گرا) به صورت مستقیم با رضایت از زندگی رابطه دارند. رابطه مستقیمی نیز میان آموزش این مولفه ها بر افزایش رضایت از زندگی مشاهده شده است ($F=183.4, p=0.001$).

همچنین تدوین برنامه مداخلاتی مثبت گرا در نمونه ایرانی، کاملاً با الگوی مطرح شده توسط سلیگمن مطابقت دارد.

نتیجه گیری: نتایج حاکی از آنند که آموزه های مولفه های توانمندی - منش به صورت مستقیم بارضایت از زندگی رابطه دارند. رابطه مستقیمی نیز میان آموزش این مولفه ها بر افزایش رضایت از زندگی مشاهده شده است. همچنین تدوین برنامه مداخلاتی مثبت گرا در نمونه ایرانی، کاملاً با الگوی مطرح شده توسط سلیگمن مطابقت دارد. در پایان، بر مبنای نتایج بخش کمی و کیفی پژوهش حاضر، برنامه مداخلاتی مثبت گرا منجر به ارتقاء رضایت از زندگی زنان شاغل گردید. از نتایج این پژوهش به صورت اختصاصی می توان در طراحی برنامه مداخلاتی مثبت گرا در جهت افزایش رضایت از زندگی افراد استفاده کرد.

کلیدواژه ها: رضایت از زندگی، برنامه مداخلاتی مثبت گرا، زنان شاغل.

منجر به رشد و خود شکوفایی می شوند نیز سطح رضایت از زندگی را متأثر می سازد (۵).

بنابراین می توان با بررسی و مشخص ساختن فضائل مرتبط با رضایت از زندگی، به منظور ارتقا این فضائل و توانمندی ها در افراد برنامه ای مداخله ای طرح ریزی کرد؛ اما نکته ای که در این پژوهش مدنظر است، تدوین برنامه مداخلاتی متناسب با فرهنگ ایرانی است، همان گونه که سلیگمن معتقد است (۶)، برخی از مداخلات مبتنی بر روان شناسی مثبت گرا، نسبت به فرهنگ حساس هستند. تمریناتی که در یک فرهنگ موجب افزایش رضایت از زندگی می شوند، در فرهنگی دیگر تأثیری بر رضایت از زندگی افراد نگذاشته و یا حتی آن را کاهش می دهد. معدود پژوهش های انجام شده در کشور که به بررسی تأثیر مداخلات مبتنی بر مفاهیم روان شناسی مثبت گرا پرداخته اند، بر روی افراد مبتلابه اختلالات مختلف اجرا شده است (۱۰،۹،۸،۷). با توجه به نقش نگرش ها، فضائل و توانمندی های منش در تعیین سطح رضایت از زندگی این پرسش مطرح می شود که کدام یک از فضائل و توانمندی های منش با رضایت از زندگی ارتباط دارند؟ با توجه به اینکه مفاهیم و نظریات روان شناسی مثبت گرا ریشه در فرهنگ غرب دارد و در نظر گرفتن تفاوت های جامعه ایران و امریکا (از نظر مواردی مانند مذهب، قومیت، جمع گرایی و فردگرایی، سطح رفاه اجتماعی، اقتصادی و اولویت ها ارزش های حاکم بر جامعه)، در پژوهش حاضر سعی بر آن است تا این مؤلفه ها در جامعه زنان شاغل ایرانی بررسی و شناسایی شوند و به این پرسش پاسخ داده شود که آیا می توان با توجه به رابطه این مؤلفه ها با رضایت از زندگی، برنامه آموزشی مداخلاتی مناسبی مبتنی بر مؤلفه های توانمندی های منش در جامعه ایرانی ارائه داد و بر اساس آن به اثربخشی این برنامه آموزشی به منظور ارتقای سطح رضایت از زندگی زنان پرداخت؟

یکی دیگر از ضرورت های مطالعه حاضر توجه به تفاوت دیدگاه فرهنگ غربی و شرقی در حوزه ویژگی های مثبت است. کریستوفر و هیکن باتم (۱۱) اظهار کرده اند که روان شناسی مثبت گرا دارای چهارچوبی فردگرا و خودمحور است. به نظر می رسد که در روان شناسی مثبت گرا بر ارتقا ابعاد مختلفی مانند خود مستقل، هیجانات مثبت و ارزش های مرکزی یا اصلی تأکید می شود. مشکل ناشی از این مطلب آن است که همه فرهنگ ها دیدگاه یکسانی

توانمندی های منش، اجزای فرآیندها یا سازوکارهای روانشناختی هستند که فضیلت ها را تعریف می کنند. توانمندیها زیر مجموعه صفات شخصیتی هستند که ارزش های اخلاقی را بر روی آنها تعبیه می کنیم (۱). رضایت از زندگی منعکس کننده احساس و نظر کلی افراد یک جامعه نسبت به دنیایی است که در آن زندگی می کنند. رضایت از زندگی یکی از پیش بینی کننده های سلامت روانی است (۲). این مقیاس از سایر سازه های روان شناختی مانند عاطفه مثبت و منفی، عزت نفس و خوش بینی متمایز است (۳). رضایت از گذشته، حال و آینده سه بعد متمایز رضایت از زندگی هستند.

آنچه در اصل میزان رضایت از زندگی افراد را مشخص می سازد، نوع نگرش آن ها نسبت به رویدادهایی است که تجربه می کنند. ویژگی های شخصیتی از جمله عواملی هستند که نقش مهمی در تعیین نگرش های ما دارند. به نظر می رسد ویژگی های شخصیتی مثبت که به آن ها فضائل و نیرومندی های منش گفته می شود، از طریق تأثیری که بر نگرش های افراد نسبت به زندگی می گذارند، می توانند سطح رضایت از زندگی را تغییر دهند. فضائل و نیرومندی های منش نه تنها از طریق تعیین نگرش ها بر میزان رضایت از زندگی تأثیر می گذارند، بلکه استفاده از آن ها در مسیرهای مختلفی که منجر به شادکامی می شوند نیز سطح رضایت از زندگی را متأثر می سازد. متأسفانه، ناراضایتی از زندگی، به سرعت به شیوه تفکر نوعی ما درباره جهان، تبدیل می شود. به منظور جلوگیری از در غلطیدن افراد جامعه به دامان این رویه فکری و جایگزین ساختن شادکامی و رضایت از زندگی باید از عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی و چگونگی افزایش این سازه مطلع شد.

با توجه به نقش کلیدی زنان در سلامت خانواده و جامعه، فراهم نمودن زمینه های لازم برای رشد و بهره مندی جامعه از توانمندی و مشارکت زنان در حیطه های مختلف علمی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی و رفع موانع و مشکلات موجود آن ها از اهمیت فراوانی برخوردار است (۴).

از طرف دیگر استفاده از فضائل و نیرومندی های منش در زندگی روزمره به طرق مختلف موجب افزایش رضایت از زندگی می شود. فضائل و توانمندی های منش نه تنها از طریق تعیین نگرش ها بر میزان رضایت از زندگی تأثیر می گذارند، بلکه استفاده از آن ها در مسیرهای مختلفی که

نسبت به سازه‌هایی مانند خود، هیجانات و ارزش‌ها ندارند. ساختار کلی روان‌شناسی مثبت‌گرا بر اساس فرضیات غربی مبنی بر آنچه منجر به زندگی بهتر می‌شود، ایجاد شده است؛ بنابراین، اگر فردی دارای ویژگی‌های مثبت فرهنگ‌های فردگرا و خودکارآمدی نباشد، بر اساس مفهوم سازی غربی توانمندی‌های منش، فرد توانمندی نیست و از زندگی رضایت ندارد بنابراین بهتر است تمرینات با توجه به نتایج پژوهش‌هایی که قبل در زمینه تأثیر تفاوت‌های فرهنگی بر مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا انجام شده‌اند، انتخاب شوند (۱۲).

در مبنای نظری و سابقه پژوهش در روانشناسی مثبت‌گرا، شناخت توانایی‌ها و پتانسیل درونی آدمی و کاربرد ویژگی‌های مثبت افراد و خانواده‌ها می‌تواند اثربخشی فنون و درمان‌های روان‌شناختی را بیش از پیش افزایش دهد و افزون بر درمان مشکلات روان‌شناختی و ناهنجاری‌های رفتاری به بالا بردن کیفیت زندگی و بهزیستی روانی افراد جوامع بینجامد. درحالی‌که روانشناسی بالینی به‌گونه‌ای سنتی بر کمبودها و ناتوانی‌های روانی می‌پردازد و بر انعطاف‌پذیری، تدبیرمندی و توان مراجع برای بازیابی کمتر پرداخته است سلیگمن و همکارانش ایجاد بنیان‌های روانشناسی مثبت‌گرا را به عنوان متمم رویکردهای کمبود مدار شروع کرده‌اند (۱۳).

مفهوم رضایت از زندگی به معنای تصور ذهنی از رفاه انسان است که فرد با داشتن چنین تصویری می‌تواند با موقعیت‌های گوناگون زندگی سازگاری موفقیت‌آمیزی داشته باشد. همچنین داشتن این تصور ذهنی بهزیستی فردی را به دنبال دارد (۱۴).

هدف نهایی تعیین اثربخشی آموزش برنامه مداخلاتی مثبت‌گرا (مؤلفه‌های توانمندی منش) بر رضایت از زندگی زنان شاغل بود. به همین دلیل اثربخشی بسته آموزشی توانمندی‌های منش در همان جامعه آماری مورد بررسی قرار گرفت که در نهایت منجر به طراحی برنامه‌ای مطابق با فرهنگ بومی برای ارتقای رضایت زنان از زندگی گردد.

روش مطالعه

این مطالعه در سال ۱۳۹۷ با استفاده از شیوه‌های ترکیبی متوالی سه مرحله‌ای انجام شد. ابتدا به بررسی روابط بین توانمندی‌های منش و رضایت از زندگی پرداخته و سپس با

استفاده از این اطلاعات و واکاوی دیدگاه‌های زنان راضی و ناراضی رضایت زندگی در مورد مؤلفه‌های توانمندی‌های منش برنامه مداخله آموزشی تدوین و اثربخشی این برنامه موردبررسی قرار گرفت.

این مطالعه چگونگی رابطه و نقش توانمندی‌های منش را در رضایت از زندگی مشخص می‌نماید. هدف، تعیین توانمندی‌های منش در رضایت از زندگی بود. با در نظر گرفتن هدف و سؤال‌های پژوهش و ماهیت متغیرها، در زمره مطالعات همبستگی و از نوع پیش‌بینی بود. جامعه آماری، زنان شاغل در دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال (نود و شش - نود و هفت) هستند. با توجه به جمعیت ۹۶۸۲ نفری زنان شاغل در دانشگاه علوم پزشکی تهران و جدول نمونه‌گیری، تعداد ۳۱۸ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای به‌عنوان نمونه انتخاب شد (۱۵).

به منظور مطالعه عمیق توانمندی‌های منش پژوهشگر در این مرحله به واکاوی دیدگاه‌های زنان راضی و ناراضی رضایت از زندگی در مورد توانمندی‌های منش پرداخت. مشارکت‌کنندگان در این تحقیق ۱۶ نفر (۸ راضی و ۸ ناراضی) از مشارکت‌کنندگان در مطالعه اول بودند که بر اساس نمونه‌گیری مبتنی بر هدف انتخاب شدند. محتوای مباحث با کسب اجازه از مشارکت‌کنندگان ضبط‌شده و در اسرع وقت نسخه‌برداری گردید. نمونه از بین کسانی انتخاب شدند که مایل به شرکت در مصاحبه بوده و توانایی بیان تجربیات خود را در مورد توانمندی‌های منش داشتند. افرادی در پرسشنامه رضایت از زندگی در دو گروه راضی (نمره بالاتر از ۳۰) و ناراضی (نمره پایین‌تر از ۱۰) طبقه‌بندی شدند. در این مرحله به علت فقدان شرایط نمونه‌گیری تصادفی، از نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. به دلیل انتخاب نمونه‌هایی با پتانسیل بالا جهت غنی‌سازی اطلاعات، نمونه‌گیری به صورت مبتنی بر هدف تا زمان اشباع اطلاعات با ۱۶ شرکت‌کننده در دو گروه راضی و ناراضی انجام شد. این مطالعه به طریق کیفی و به روش تجزیه و تحلیل محتوا (تجزیه و تحلیل تماتیک، شامل آشنایی با داده‌ها، ایجاد کدهای اولیه، جستجوی تم‌ها، بازبینی تم‌ها، تعریف و نام‌گذاری تم‌ها و تهیه گزارش نهایی) انجام شد. مصاحبه با یک سؤال وسیع و کلی در مورد توانمندی‌های منش شروع و سپس سؤال‌های اکتشافی برای تشویق شرکت‌کنندگان و دستیابی به اطلاعات عمیق‌تر پرسیده شد. یک نمونه معرف به

مختار بیات ریزی و همکاران

آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. برای جمع آوری داده ها در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری از پرسشنامه رضایت از زندگی استفاده شد.

یافته‌ها

برای این سؤال که آیا توانمندی‌های منش با رضایت از زندگی رابطه دارد؟ و توانمندی‌های منش پیش‌بینی رضایت از زندگی کدام‌اند؟ از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده شد که نتایج به شرح زیر است.

جدول ۱: ضرایب همبستگی توانمندی منش با رضایت از زندگی

متغیر	انسانیت	خرد	تعالی	شجاعت	اعتدال	عدالت
رضایت از زندگی	۰/۱۷۶	۰/۳۳۷	۰/۴۱۳	۰/۳۴۶	۰/۳۰۴	۰/۲۶۶
همه ضرایب همبستگی در سطح $p < ۰/۰۱$ معنادار است.						
N=۵۰۶						

را با رضایت از زندگی دارند. برای پاسخ به این سؤال، توانمندی‌های منش پیش‌بینی کننده رضایت از زندگی کدام‌اند؟ از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده شد، که نتایج به شرح زیر است.

روش نمونه‌گیری هدفمند، انتخاب شد. با در نظر گرفتن نمره‌های کرانه پایین در رضایت از زندگی، تعداد ۴۰ نفر از زنان شاغل انتخاب و سپس به روش تصادفی به دو گروه ۲۰ نفری تحت عنوان آزمایش و کنترل تقسیم شدند. با توجه به احتمال افت آزمودنی، در این پژوهش برای هر گروه ۲۰ نفر در نظر گرفته شد. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، آموزش مؤلفه‌های توانمندی‌های منش را دریافت کرد و گروه کنترل آموزشی را دریافت نکرد. با در نظر گرفتن ماهیت متغیرها، اهداف و روش نمونه‌گیری، این قسمت در زمره تحقیقات آزمایشی و از نوع طرح پیش

نتایج (جدول ۱) نشان می‌دهد، توانمندی‌های منش با رضایت از زندگی رابطه مثبت معناداری دارد. به بیان دیگر تغییرات با یکدیگر همسو هستند. با توجه به ضرایب همبستگی، مؤلفه‌های تعالی، شجاعت، خرد، اعتدال، عدالت و انسانیت، به ترتیب بالاترین همبستگی مثبت

جدول ۲: خلاصه نتایج رگرسیون توانمندی‌های منش برای پیش‌بینی رضایت از زندگی

متغیر	R ^۲	F	B	سطح معناداری	شاخص تحمل	شاخص تورم واریانس
تعالی	۰/۱۷	۱۰۳/۶۱	۰/۴۲	$p < ۰/۰۱$	۰/۸۳	۱/۲۰
خرد	۰/۲۱	۶۶/۱۳	۰/۲۰	$p < ۰/۰۱$	۰/۷۹	۱/۲۷
شجاعت	۰/۲۲	۴۷/۷۹	۰/۱۷	$p < ۰/۰۱$	۰/۷۸	۱/۲۸
انسانیت	۰/۲۳	۳۸/۴۶	۰/۱۸	$p < ۰/۰۱$	۰/۷۷	۱/۳۰

در حدود ۲۳ درصد از واریانس رضایت از زندگی، توسط یک ترکیب خطی از این چهار مؤلفه، قابل تبیین است. مؤلفه‌های اعتدال و عدالت از معادله رگرسیون حذف شدند؛ یعنی اثر رگرسیون ناشی از این مؤلفه‌ها، معنادار نیست و هر مؤلفه به تنهایی نمی‌تواند، پیش‌بینی کننده معناداری برای رضایت از زندگی باشد.

هدف نهایی تعیین اثر بخشی آموزش توانمندی‌های منش بر رضایت از زندگی زنان شاغل است. با در نظر گرفتن ماهیت متغیرها، اهداف و روش نمونه‌گیری، این قسمت در زمره تحقیقات آزمایشی و از نوع طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است.

نتایج (جدول ۲) نشان می‌دهد، مؤلفه تعالی با رضایت از زندگی رابطه مثبت دارد و در حدود ۱۷ درصد از واریانس رضایت از زندگی را تبیین می‌نماید. مؤلفه خرد با رضایت از زندگی رابطه مثبت دارد. مقدار مجذور R، حاکی از این است که در حدود ۲۱ درصد از واریانس رضایت از زندگی، توسط یک ترکیب خطی از دو متغیر تعالی و خرد قابل تبیین است. مؤلفه شجاعت با رضایت از زندگی رابطه مثبت دارد که در سطح $p < ۰/۰۱$ معنادار است و در حدود ۲۲ درصد از واریانس رضایت از زندگی، توسط یک ترکیب خطی از سه متغیر تعالی، خرد و شجاعت، قابل تبیین است. علاوه بر این، مؤلفه انسانیت با رضایت از زندگی رابطه مثبت دارد و با توجه به میزان مجذور R، می‌توان،

جدول ۳: میانگین نمره کلی رضایت از زندگی در دو گروه پژوهش قبل و بعد از آموزش و پس از آزمون بعد از کنترل پیش از آزمون

گروه	پیش از آزمون		پس از آزمون		پس از آزمون بعد از کنترل پیش از آزمون	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
کنترل	۱۱/۲۰	۲/۹۱	۱۱/۴۰	۲/۷۳	۱۱/۴۳	۰/۱۸۱
آزمایش	۱۱/۲۸	۳/۰۷	۲۰/۴۸	۲/۵۸	۲۰/۴۴	۰/۱۸۱

یک راهه استفاده شده که نتایج آن در جداول بعدی نشان داده شده است.

نتایج حاصل از (جدول ۳) نشان می‌دهد که میانگین نمرات پس از آزمون در گروه آزمایش افزایش یافته است برای بررسی معناداری این تفاوت از آزمون تحلیل کوواریانس

جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس مربوط به برنامه آموزشی مبتنی بر توانمندی‌های منش بر رضایت از زندگی

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری	مجذور اتا
پیش از آزمون رضایت از زندگی	۳۰/۱۷	۱	۳۰/۱۷	۳/۶۸	۰/۰۵۴	۰/۰۸۹
گروه	۱۰۱/۵۲	۱	۱۰۱/۵۲	۱۲/۳۹	۰/۰۰۰	۰/۷۶
خطا	۳۸۵/۰۱	۴۷	۱۹۸			
کل	۱۳۷۰/۸۲	۴۹				

تعالی با رضایت از زندگی ارتباط مستقیم داشتند. با توجه به جهان شمول بودن شش فضیلت مطرح شده در طبقه بندی فضائل و نیرومندی های منش، تقریباً در تمامی کشورها یکسان بوده و نتایج این پژوهش بر جهان شمول بودن این طبقه بندی صحه می‌گذارد (۲۴).

نتایج پژوهش فتحی، سعیدی و میمند (۱۳۹۶)، با عنوان اثر بخشی آموزش مثبت نگری بر عملکرد شغلی کارمندان نشان می‌دهد، آموزش مثبت نگری بر افزایش عملکرد شغلی کارمندان موثر است. لذا برگزاری دوره های آموزشی مثبت نگری برای کارمندان پیشنهاد می‌گردد. در این بررسی همخوان، به منظور گردآوری داده ها از پرسشنامه پانزده سوالی عملکرد شغلی پترسون (۱۹۹۰) استفاده شد. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کواریانس استفاده گردید. نتایج این بررسی نشان می‌دهد، دوره های آموزشی مثبت نگری بر عملکرد شغلی کارمندان تاثیر مثبت و معنا داری دارد. این پژوهش از نظر اثر بخشی همخوانی با پژوهش حاضر را نشان داد. چرا که در تحقیق مذکور نیز با توجه به جامعه آماری شاغل اثر بخشی بر نامه آموزشی مداخلاتی بررسی شد (۱۲).

خدابخش (۱۳۹۲) پژوهشی با عنوان تاثیر روان درمانی مثبت نگر بر کاهش علائم افسردگی و افزایش توانمندی های منش در بیماران مبتلا به سرطان را مورد بررسی، قرار داد. که نتایج آن نشان می‌دهد تاثیر روان درمانگری مثبت نگر بر کاهش افسردگی بیماران مبتلا به سرطان، اثربخش بوده

نتایج حاصل از اجرای تحلیل کوواریانس که در (جدول ۴) مشاهده می‌شود، حاکی از رد فرضیه صفر و در نتیجه معنی دار بودن اثر برنامه آموزشی مبتنی بر مولفه های توانمندی منش بر رضایت از زندگی است ($P=0.001$, $F=183/4$). در این تحلیل متغیر مستقل اثر برنامه آموزشی مبتنی بر مولفه های توانمندی های منش بر رضایت از زندگی بوده است. نتایج به دست آمده نشان می‌دهد میزان برنامه آموزشی مبتنی بر مولفه های توانمندی های منش بر رضایت از زندگی معنی دار است و فرضیه پژوهش در مطالعه سوم تأیید می‌گردد. شدت این تأثیر که با (مجذور اتا) ارزیابی شده ۷۶٪ است.

بحث

هدف از مطالعه حاضر آموزش مولفه های توانمندی های منش جهت ارتقاء رضایت از زندگی زنان شاغل دانشگاه علوم پزشکی تهران است. به طور کلی نتایج پژوهش حاضر حاکی از وجود رابطه میان متغیرهای فضائل و نیرومندی های منش و رضایت از زندگی است. بخش اعظم این بررسی به وسیله متغیر توانمندی های منش معنا می‌یابد؛ به عبارت دیگر نتایج این پژوهش همخوان با نتایج پژوهش های پیشین نشان داده است که وجود فضائل و توانمندی های منش و استفاده از آنها موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شوند. از طرف دیگر، آموزش مؤلفه های فضیلت خرد، شجاعت، انسانیت، عدالت، اعتدال،

زندگی رابطه معناداری دارند؛ اما در این بین، رابطه چهار فضیلت: تعالی، انسانیت، شجاعت و خرد با رضایت از زندگی نیرومندتر است. ضعیف ترین رابطه نیز بین فضیلت اعتدال و رضایت از زندگی مشاهده شد (۲۰).

در بخشی از برنامه فضائل و توانمندی های به بررسی رابطه بین فضائل و توانمندی های منش و رضایت از زندگی در بین ۱۷۸ بزرگسال سوئسی پرداختند. نتایج حاکی از رابطه نیرومند بین رضایت از زندگی و فضائل: تعالی، شجاعت و اعتدال بود. همچنین ضعیف ترین رابطه میان رضایت از زندگی و فضیلت خرد مشاهده شد (۲۱). پارک، پترسون و سلیگمن نیز در پژوهش خود به بررسی رابطه بین الگوی پنج عاملی توانمندی ها، رضایت از زندگی و خودکارآمدی عمومی ۳۹۶ نوجوان ۱۸-۱۳ ساله اسرائیلی پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد که از بین پنج فضیلت مطرح شده، فضیلت تعالی و توانمندی های تشکیل دهنده آن (تحسین زیبایی ها و نیکی ها، شکرگزاری، امید، شوخ طبعی و معنویت) نیرومندترین رابطه را با رضایت از زندگی دارند (۲۲).

مطالعه ای که روی جامعه معلمان چینی (N= ۲۲۸) انجام شد، نتایج دیگری به دست داده است. اگرچه در این پژوهش نیز فضیلت های تعالی و شجاعت نیرومندترین رابطه را با رضایت از زندگی (در این پژوهش نیز از مقیاس رضایت از زندگی (SWLS) استفاده شده است) داشتند، اما ضعیف ترین رابطه در مورد توانمندی های منش خلاقیت، روشن فکری و شوخ طبعی (فضیلت اطمینان به خود) مشاهده شد. با این وجود، این یافته ها می تواند حاکی از تأثیر فرهنگ بر الگوی نحوه ارتباط توانمندی ها با رضایت از زندگی باشد. ممکن است ارزش های تحسین شده در هر فرهنگ خاص بر این الگو تأثیر بگذارند (۲۳).

در پژوهشی که بر روی دو نمونه بزرگسالان سوئسی و آمریکایی انجام دادند، مشاهده کردند در هر دو گروه، فضیلت های تعالی، انسانیت و شجاعت نیرومندترین رابطه را با رضایت از زندگی دارند. با این حال، در نمونه آمریکایی خرد نیز با رضایت از زندگی رابطه توانمندی داشت، درحالی که در نمونه سوئسی اعتدال پیش بینی کننده نیرومند رضایت از زندگی بود. بر اساس این نتایج پژوهشگران دریافتند این مطلب که ممکن است در بافت های فرهنگی مختلف توانمندی های منش متفاوتی با

است. با توجه به اینکه در پژوهش حاضر برنامه مداخلاتی مثبت گرا از روش های درمانی تأثیر گذار بر ارتقا رضایت از زندگی را نشان داد و همچنین این اثر بخشی عوامل آسیب زنده و زمینه ساز اختلال های روانی را کاهش می دهد بنابر این روان درمانی مثبت نگر در این بررسی با روش درمانی استفاده شده در پژوهش حاضر با توجه به متغیر های متفاوت هم سو بوده و با نتایج بررسی خدابخش همخوان است (۱۳).

شکوری، رفعت جاه و جعفری (۱۳۸۶) پژوهشی با عنوان مولفه های توانمندی های زنان و تبیین عوامل موثر بر آنها انجام دادند. که نتایج حاصل از این بررسی نشان می دهند، به رغم برخی تلاش ها که در قالب طرح های حمایتی برای جامعه زنان انجام شده است؛ توانمندی های زنان همچنان در سطحی پایین قرار دارد. بررسی پژوهش حاضر ضرورت آموزه های مولفه های توانمندی های منش برای زنان را گزارش می دهد. به طور کلی نتایج پژوهش حاضر حاکی از وجود رابطه میان متغیرهای فضائل و نیرومندی های منش و رضایت از زندگی است. بخش اعظم این بررسی به وسیله متغیر توانمندی های منش معنا می یابد. به عبارت دیگر نتایج این پژوهش همخوان با نتایج پژوهش های پیشین نشان داده است که وجود فضائل و توانمندی های منش و استفاده از آنها موجب افزایش رضایت از زندگی می شوند، فضیلت های شجاعت و تعالی، پیش بینی رضایت زناشویی و سبک های کنترل تعارض سازگارانه هستند، اما انسانیت رابطه معناداری با رضایت ندارد (۱۶).

در پژوهشی که توسط پارک پترسون و سلیگمن بر روی دو گروه از نوجوانان که نسخه نوجوانان پرسشنامه ارزش های فعال در عمل و پرسشنامه رضایت از زندگی دانش آموزان را تکمیل کرده بودند انجام دادند، مشاهده کردند که سه فضیلت: تعالی، انسانیت و شجاعت با رضایت از زندگی رابطه توانمندی تری دارند. در این پژوهش نیز فضیلت های عقلانی با رضایت از زندگی رابطه ضعیفی داشتند، بنابراین یافته های حاصل از این پژوهش با یافته های حاصل از پژوهش بزرگسالان همخوانی دارد (۱۷).

هونر نیز در یک پژوهش به بررسی رابطه بین فضائل و توانمندی های منش و رضایت از زندگی در نمونه ای متشکل از ۱۰۶۰ بزرگسال اسپانیایی پرداختند. نتایج این بررسی نشان داد که همه شش فضیلت با رضایت از

رضایت از زندگی رابطه داشته باشند، نامحتمل نیست (۲۵).

باشد.

نتیجه گیری

از نتایج این پژوهش در حیطه‌های مختلف آموزش و عملکرد بالینی ارائه‌کنندگان خدمات بهداشتی درمان از جمله پزشکان و پرستاران می‌توان استفاده کرد. در حوزه آموزش، با توجه به اهمیت رضایت از زندگی و تأثیر آن در فراگیری مطالب آموزشی می‌توان از این مطالعه در آموزش دانشجویان و کادر بهداشت و درمان استفاده کرد. در حیطه عملکرد بالینی، با توجه به نتایج حاصل از بررسی برنامه مداخلاتی مورد مطالعه در این پژوهش که به افزایش رضایت از زندگی اشاره داشته، ضروری است در محیط‌های درمانی و آموزشی زمینه فوق فراهم شود.

با توجه به اینکه ارتباط بین بیمار و پزشکان و پرستاران و ارائه‌دهندگان خدمات درمانی از اهمیت بسزایی برخوردار است و زیرساخت این ارتباط نیازمند سلامت روان و رضایت از زندگی در ارائه‌دهندگان خدمات درمانی است، نتایج این بررسی و اجرایی ساختن این دوره‌ها می‌تواند مفید و مؤثر

محدودیت مطالعه

با توجه به اینکه پژوهش حاضر در زنان شاغل انجام شده است، تعمیم آن به کل زنان جامعه نیاز به بررسی بیشتر دارد. از سوی دیگر جامعه آماری پژوهش زنان شاغل در دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌باشد با توجه به وضعیت شغلی زنان در محیط‌های درمانی و مقوله‌هایی مانند شیفت کاری و اشتغال در ایام تعطیل، قابل تعمیم به کل زنان شاغل در سایر دستگاهها نمی‌باشد. محدودیت دیگر پژوهش، تعداد کم مطالعات مشابه در کشور است.

سیاسگزاری

از همکاری صمیمانه کارکنان محترم دانشگاه علوم پزشکی تهران که در این تحقیق مشارکت نمودند و در تدوین و اثربخشی برنامه مداخلاتی مثبت‌گرا بر ارتقای رضایت از زندگی زنان نقش بسزایی داشتند قدردانی می‌نمایم.

References

1. Jafri.F. (2018) Strength-Based Therapy (The Theory and Application of Psychotherapy Based on Character Strengths), Published by Elm.
2. Pavot W, Diener E, Suh E. The temporal satisfaction with life scale. Journal of personality Assessment. 1998 Apr 1;70(2):340-54. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7002_11
3. Lucas RE, Diener E, Suh E. Discriminant validity of well-being measures. Journal of personality and social psychology. 1996 Sep;71(3):616. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616>
4. Ahmadi, B., Farzadi, F., Alimohamadian, M., (2012) Challenges Facing Women's' Health Policy Making and Solutions for Women's Health Improvement. Journal of paiesht 11(1), PP. 127-137.
5. Csikszentmihalyi M. Finding flow: The psychology of engagement with everyday life. Basic Books; 1997.
6. Seligman ME. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Simon and Schuster; 2011.
7. Alaa al-Din. Z.(2009) Investigating the psychometric properties of the Adult Hope and Hope Scale in a specific area. Unpublished

Master Thesis in Psychology, University of Isfahan.

8. Bijari, H., (2009) Investigating the Effectiveness of Group Hope Therapy on Increasing Life Expectancy among the Women Suffering from Breast Cancer, Master Thesis in Clinical Psychology, Ferdowsi University of Mashhad.
9. Zarifgolbaryazdi, H., Aghamohamadian, H, Moosavifar, N, Moeiniazadeh, M, The Effectiveness of Welfare Treatment on Stress and Psychological Welfare of Infertile Women. Iranian Journal of Women Obstetrics and Gynecology (2013), 15(2), PP, 5-48.
10. Alizadeh, M., (2013) The Effectiveness of Hope Therapy on Increasing Life Expectancy among HIV Patients, Journal of health psychology, (2), PP, 70-82.
11. SHakoori, A. Rafatjah, M., Jafari, M., (2006), Women Empowerment Components and Their Contributing Factors. Journal of women research, 1(17), PP, 1-26.
12. Fathi, A., Saeidi, H., Meimand, Z., (2017), The Effectiveness of Positive Thinking Education on Employees' Job Performance. The third new conference on positive psychology, Islamic Azad University, Bandar Abbas Branch.

13. KHodabakhsh, R., KHosravi, Z., SHahangian, SH, (2016). The Effect of positive Psychotherapy on Depression Symptoms and Character Strengths among Cancer Patients. Quarterly Journal of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, AL-Zahra University, 1(1), PP, 35-50.
14. Christopher, J. C., & Hickinbottom, S. (2008). Positive psychology, ethnocentrism, and the disguised ideology of individualism. *Theory & Psychology*, 18(5), 563-589.
15. Kubokawa, A., & Ottaway, A. (2009). Positive psychology and cultural sensitivity: A review of the literature. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 1(2), 13.
16. Csikszentmihalyi M. Happiness, flow, and economic equality.
17. D Haybron - *Journal of Happiness Studies*, 2007 - Springer.
18. Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
19. Naderi, H., Pourshahryar, H., SHokri, O., Mediation of Conflict Handling Styles in the Relation between Virtues and Marital Satisfaction. *Family Research Quarterly*. 2016.
20. Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and Well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23, 603-619 <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.628.50749> <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
21. Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16(3), 263-274.
22. Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2006). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6(1), 25-41
23. Huebner ES. Initial development of the student's life satisfaction scale. *School Psychology International*. 1991 Aug;12(3):231-40.
24. Azañedo, C. M., Fernández-Abascal, E. G., & Barraca, J. (2014). Character strengths in Spain: Validation of the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) in a Spanish sample. *Clínica y Salud*, 25(2), 123-130.
25. Proyer RT, Ruch W, Buschor C. Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*. 2013 Mar 1;14(1):275-92.
26. Weber, M., Ruch, W., Littman-Ovadia, H., Lavy, S., & Gai, O. (2013). Relationships among higher-order strengths factors, subjective well-being, and general self-efficacy—The case of Israeli adolescents. *Personality and Individual Differences*, 55(3), 322-327.
27. Chan, D. W. (2009). The hierarchy of strengths: Their relationships with subjective well-being among Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 25(6), 867-875. 10.1016/j.tate.2009.01.010
28. Seligman, M. E. (2004). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Simon and Schuster
29. Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2 (3), 149-156.