

اثربخشی آموزش مفاهیم رویکرد مثبت نگر بر راهبردهای مقابله با استرس در کارکنان درمانگاه بخش کرونا

حدیث زارعی^۱، امید مرادی^۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۴/۳۰ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۶/۱۹

چکیده:

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مفاهیم رویکرد مثبت نگر بر راهبردهای مقابله با استرس انجام شد. پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه کارکنان درمانگاه بخش کرونا شهرستان کامیاران در زمستان ۱۳۹۹ و بهار ۱۴۰۰ بود. با روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۲۰ نفر انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه مساوی ۱۰ نفری جایگزین و ۸ جلسه مفاهیم رویکرد مثبت نگر بر گرفته از سلیگمن (۲۰۰۶) برای گروه آزمایش برگزار شد. داده‌ها با کمک پرسشنامه سبک‌های مقابله با استرس (اندلر و پارکر، ۱۹۹۰) جمع آوری شد. تحلیل داده‌ها نیز علاوه بر روش‌های آمار توصیفی با تحلیل کوواریانس و با SPSS-22 انجام شد. یافته‌ها نشان داد نمرات پیش آزمون و پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل برای متغیر سبک‌های مقابله با استرس به ترتیب $(F_{\text{Value}}, P=-0/001=6/34; 7/76; 7/32)$ ؛ متفاوت است. می‌توان چنین نتیجه گرفت که درمان مثبت نگر بر سبک مقابله با استرس کارکنان درمانگاه بخش کرونا شهرستان کامیاران اثربخش است.

کلیدواژه‌ها: روان درمانی مثبت نگر، راهبردهای مقابله با استرس، کارکنان بخش کرونا.

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی بالینی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.
hadis.zareie99@gmail.com

۲. گروه روان‌شناسی بالینی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران (نویسنده مسئول).
moradioma@gmail.com

مقدمه

یکی از اتفاقات اخیر که نیاز به سازگاری دارد شیوع پاندمی کرونا است. کرونا ویروس (کووید ۱۹) خانواده بزرگ از ویروس‌ها هستند که ممکن است باعث عفونت‌های تنفسی از سرماخوردگی گرفته تا بیماری‌های شدیدتر مانند مرس و سارس شوند. اخیراً این ویروس به نام COVID-19 نام گذاری شده است؛ شیوع ویروس جدید از دسامبر سال ۲۰۱۹ در ووهان چین آغاز شد (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۰). علائم بیماری این ویروس از خفیف تا شدید متغیر است. علائم و نشانه‌های عفونت شامل تب، سرفه و مشکل در تنفس است (وو و مک کوگان، ۲۰۲۰). با توجه به وضعیت پاندمی بیماری که تقریباً تمام جنبه‌های مهم اقتصادی، سیاسی، اجتماعی کشور را تحت تأثیر قرار داده، بحث آثار روان شناختی این بیماری بر روی بهداشت روان افراد جامعه به خصوص کارکنان مراکز درمانی که به صورت مستقیم با این بیماری سر و کار دارند از اهمیت به سزایی برخوردار است (لیس، وانگ، ۲۰۲۰). استرس در مورد COVID-19 شایع است و به نظر می‌رسد بیشتر به دلیل ناشناخته بودن و ایجاد ابهام شناختی درباره این ویروس است. ترس از ناشناخته‌ها ادراک ایمنی را در انسان کاهش می‌دهد همواره برای بشر استرس زا بوده است. درباره COVID-19 همچنان اطلاعات علمی کم است که سبب می‌شود استرس تشدید شود (بجاما، اوستر و مک گورن، ۲۰۲۰). در این زمان، افراد به دنبال، اطلاعات بیشتر برای رفع استرس خود هستند. استرس می‌تواند باعث شود افراد نتوانند اطلاعات درست و غلط را تشخیص دهند، بنابراین ممکن است آن‌ها در معرض اخبار نادرست قرار بگیرند. (تو، تسانگ و ییپ، ۲۰۲۰). استرس و اضطراب می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و آن‌ها را در برابر بیماری‌ها از جمله کرونا آسیب پذیر کند (چانگ، لینگ و وین، ۲۰۲۰). در نتیجه، افراد در معرض خطر نظیر کارکنان بخش درمانی کرونا در جهت مقابله با استرس باید استراتژی‌ها و راهبردهایی را یاد بگیرند. با توجه به شیوع سریع این بیماری و عدم تحقیق در این زمینه، به نظر می‌رسد انجام تحقیقات برای کمک به شناسایی این

بیماری و به ویژه استرس ایجادشده و راهکارهای مقابله با استرس امری ضروری است و می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی کارکنان بخش درمان و سلامت جامعه کمک کند.

یکی از مداخلات مؤثر و کارآمد که اخیراً مورد توجه قرار گرفته، مداخلات روانشناسی مثبت است. روانشناسی مثبت نگر عنوان جنبش و رویکرد جدیدی در روانشناسی است که در راستای دستیابی به اهداف ناتمام و مغفول مانده گستره روانشناسی توسط سلیگمن در سال 1988 پدید آمده است. روانشناسی مثبت نگر در سالهای اخیر با این توضیح که روانشناسی نیازمند بازنگری در اهداف خود است، به ارائه دیدگاههای تازه‌ای در روانشناسی روی آورده و معتقد است در کنار رویکرد بیماری محور روانشناسی معاصر که به درمان آسیب‌ها و اختلالات مختلف روانی می‌پردازد؛ باید بیشتر به موضوع ایجاد و افزایش شادکامی و خوشنودی از زندگی، افزایش توانمندی‌ها، استعدادها و ایجاد یک زندگی بهتر برای افراد توجه شود.

(سلیگمن، استین، پارک و پترسون، ۲۰۰۵). مداخلات روان‌شناسی مثبت شامل روش‌های درمانی یا فعالیت‌های عمدی به منظور ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت، بالا بردن بهزیستی افراد و بهبود علایم افسردگی است (سین و لیبومیرسکی، ۲۰۰۹) توجه روان‌شناسی مثبت نگر به نگرش و تفکر مثبت، توسعه احساسات مثبت (سین و لیبومیرسکی، ۲۰۰۹) توجه به نقاط قوت و پرورش استعدادها تاکید بر افزایش هیجان مثبت و ارتقای معنای زندگی (رشید و سلیگمن، ۲۰۱۴) همچنین از منظر روانشناسی مثبت نگر، روانشناسان نباید فقط بر ثابت نگه داشتن، مشکلات مردم کار و تاکید کنند بلکه باید به آنها کمک کنند تا بتوانند زندگی شادتر، غنی‌تر و کامل‌تری داشته باشند (جباری و همکاران، ۱۳۹۳) بنابراین به نظر می‌رسد این رویکرد بتواند بر حالت‌های روانشناسی مثبت اثرگذار باشد. پژوهشهایی نیز در زمینه به کارگیری درمان‌های مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا صورت گرفته است که حاکی از آن است که این درمان و آموزش‌های مبتنی بر آن می‌تواند بر طیف وسیعی از متغیرهای روانشناسی همچون افسردگی (لینلی و همکاران، ۲۰۱۰)، حل مسئله (اکبری، ۱۳۹۳)،

شادکامی (رستمی و همکاران، ۱۳۹۳) سلامت روان (شخمگر، ۱۳۹۲) عاطفه مثبت (وانگ و لئو، ۲۰۱۳)، توهم و هذیان (میبر، ۲۰۱۲) و تاب آوری (نعمی، شفیع آبادی و داوود آبادی، ۱۳۹۵) اثربخش باشد. همینطور افراد مثبت نگر سالمتر، شادتر و خوشبین تر هستند و دستگاههای ایمنی آنان بهتر کار می‌کند. آنان با بهره گیری از راهبردهای کنار آمدن مؤثرتر مانند ارزیابی مجدد و مسئله گشایی، با فشارهای روانی و استرس بهتر کنار می‌آیند. همچنین به نحو فعال از رویدادهای فشارزای زندگی پرهیز می‌کنند و شبکه‌های حمایت اجتماعی بهتری را پیرامون خود می‌سازند؛ بنابراین این افراد شادکامی بالاتری را تجربه می‌کنند و امیدواری بالاتری نسبت به آینده دارند. (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵) روانشناسی مثبت گرای ارائه شده توسط شید (۲۰۰۰) دارای جلساتی است که هریک از این جلسات به بررسی سازه‌های روانشناسی مثبت گرا و پرورش این سازه‌های می‌پردازند برخی از این سازه‌ها همان حالت‌های روانشناختی مثبت (امید، خوش بینی، بخشش، قدردانی، معنویت، توجه به توانمندی‌ها، پرورش هیجان‌ات مثبت، یافتن معنا و زندگی کامل) به همراه تکالیف خانگی برای مراجعین است (مگیار - موئی، ۲۰۰۹/۱۳۹۱) ترجمه براتی سده). با توجه شیوع گسترده پاندمی کرونا و وضعیت کارکنان در مانی این بخش این پژوهش در نظر دارد به این سوال پاسخ دهد که آیا آموزش مفاهیم رویکرد مثبت نگر بر راهبردهای مقابله با استرس موثر است؟

روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی، و از لحاظ روش اجرا نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه کارکنان بخش کرونا درمانگاه کامیاران که از زمستان ۱۳۹۹ و بهار ۱۴۰۰ در مشغول به کار بوده‌اند. که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۲۰ نفر از جامعه آماری که شرایط شرکت در پژوهش را داشتند و متمایل به شرکت در پژوهش بودند انتخاب و در دو گروه ۱۰ نفری آزمایش و کنترل

جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: ۱- رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش ۲- کار و فعالیت مداوم در بخش کرونا درمانگاه

ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل: ۱- غیبت بیش از دو جلسه در جلسات درمان مثبت نگر ۲- اعتیاد به مواد مخدر و روانگردان .

قبل از اجرای مداخله آزمودنیها از طریق پرسشنامه راهبردهای مقابله با استرس مورد آزمون قرار گرفتند. پس از انتخاب نمونه نهایی و تقسیم آزمودنی‌ها به دو گروه آزمایش و کنترل، از آزمودنی‌های گروه آزمایش خواسته شد در جلسات آموزشی گروهی که هدف آن بهبود وضعیت روان شناختی آنها بود شرکت کنند. یک هفته پس از انجام پیش آزمون، برگزاری جلسات آغاز گردید. جلسات در طول هشت جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای، جمعاً به مدت ۱۶ ساعت در طول دو ماه با آموزش رویکرد روان شناسی مثبت نگر برگزار گردید. دو ماه پس از اتمام نشست‌ها، پس آزمون با به کارگیری همان پرسشنامه‌های مورداستفاده در پیش آزمون، روی گروههای آزمایش و کنترل انجام گرفت. برنامه آموزشی رویکرد مثبت نگر بر اساس تلفیقی از مفاهیم رویکرد مثبت نگر برگرفته از سلیگمن (۲۰۰۶) ساخته شد و سه نفر از اساتید مجرب رشته‌های روانشناسی و مشاوره این برنامه آموزشی را تایید کردند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو روش آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (آنالیز کوواریانس) با استفاده از spss_22 انجام شده است. در جدول ۱ پروتکل جامع بهبود مفاهیم مثبت نگر ذکر شده است.

جدول ۱. مفاهیم رویکرد مثبت نگر بر گرفته از سلیگمن (۲۰۰۶)

جلسه	محتوا	توصیف
۱	انسجام	زندگی کامل در زمینه مفهوم زندگی کامل که لذت، تعهد و معنا را منسجم میسازد، بحثشد. پیشرفت مرور شده و در زمینه منافع و ماندگاری توانمندیها بحث شد.
۲	تعهد	توانمندیها را تعیین کنید:
۳	تعهد/ لذت	*تعیین توانمندیهای مراجع بر اساس معرفی مثبت و یافتن توانمندیهایی که در گذشته از آنها برای تجربه حس تعهد استفاده کرده است در زمینه سه مسیر شادکامی (لذت، تعهد و معنا) بحث شد.
۴	تعهد/معنا	توانمندیهای خاص و هیجانانگیز مثبت مراجعان برای پرورش توانمندیهای خاص برای شکل دادن به رفتارهای عینی و قابل دستیابی آماده شدند. در زمینه نظریه با نهادن و گسترشهیجانهای مثبت بحث شد یک طرح خاص برای به اجرا درآوردن توانمندیها طراحی شد.
۵	لذت	عشق و دلبستگی درباره پاسخدهی فعال- سازنده بحث شد به مراجعان کمک شد دریابند که چگونه تعهد و معنا در زندگی را از طریق روابط و پیوند با دیگران تجربه کنند.
۶	لذت	خاطرات خوب در برابر خاطرات بد: در زمینه نقش خاطرات خوب و بد در حفظ افسردگیبحث شد در زمینه یاری کردن مراجعان در ابراز خشم، تلخی و دیگر هیجانانگیز منفی و اثراثاماندن در حالت خشم و تلخی بر افسردگی و بهزیستی بحث شد.
۷	لذت	خوشبینی و امید: درباره موضوعات امید و خوشبینی بحث شد. مراجعان هدایت شدند به فکرکردن درباره زمانی که در یک کار مهم شکست خوردند. تمرین در باز و بسته به مراجعانآموزش داده شد و از مراجعان خواسته شد آن را تکمیل کنند.
		حسی ذائقه: حس ذائقه به عنوان آگاهی از لذت و ایجاد عمدی آن در گذشته معرفی شد. درزمینه فعالیتهای زمان حال برای افزایش هیجانانگیز مثبت بحث شد.

جلسه	محتوا	توصیف
۸	لذت / تعهد	بخشش: تمرکز بر سازه بخشش (بخشش به عنوان وسیله قدرتمند که می‌تواند خشم و تلخی را به احساسات خنثی و حتی برای برخی افراد به هیجان‌ات مثبت تبدیل کند، معرفی شد).
۹	لذت / تعهد	قدردانی: قدرانی به عنوان تشکر بادوام مورد بحث قرار گرفت. خاطرات خوب و بد مجدداً به‌تأکید بر قدردانی برجسته شدند. اثرات روانشناختی، فیزیکی و میان- فردی شکرگزارییم معرفی شدند.
۱۰	لذت / تعهد	بررسی میان دوره درم ان تک الیف و فعالی ته‌ای جلس ات قب ل (معرفی مثبت ت، بخش ش، ش، ش کرگزاری) پیگی ری ش دند. درب اره اهمیت هیجان ات مثبت بحث شد. اهداف مرتبط با توانمندیها در عمل مرور شدند درباره فرایند و پیشرفت بطور جزئی بحث شد. بازخورد مراجعان در مورد منافع درمانی فراخوانده و بحث شد.
۱۱	معنا	شجره‌نامه توانمندیها: در زمینه اهمیت شناسایی توانمندیهای اعضای خانواده بحث شد.
۱۲	معنا	اختصاص زمان برای دیگران در زمینه یافتن معنا از طریق به کار بردن توانمندیهای عالی و چگونگی کمک به دیگران بحث شد.
۱۳	معنا / تعهد	قناعت در برابر کمال خواهی: رضایت در برابر کمالخواهی به مراجعان آموزش داده شد. قناعت و رضایت به سبب تعهد در برابر پیشینه‌سازی تشویق شد. زمانهایی که مراجعان به دنبال رضایت و زمانهایی که به دنبال کمال بودند، شناسایی و هر دو روش بررسی شدند.

ابزار

پرسشنامه سبک‌های مقابله با استرس

این پرسشنامه توسط پارکر و اندلر (۱۹۹۰) به منظور سنجش روش‌های مقابله افراد (نوجوانان و بزرگسالان) در موقعیت‌های فشارزا و بحرانی ساخته شد. پرسشنامه CISS با ۴۸ ماده یکی از ابزارهای قابل اعتماد برای سنجش روش‌های مقابله با بحران‌ها و رویدادهای استرس‌زا به حساب می‌رود. هر کدام از روش‌های مقابله یک مقیاس جداگانه دارد با ۱۶ ماده - مقیاس روش مقابله اجتناب مدار دارای دو خرده مقیاس می‌باشد: روی آوردن به اجتماع، روی آوردن به فعالیت‌ها، روش مقابله‌ای مسأله مدار: مجموعه روش‌هایی که فرد برای کنترل، حذف یا کاهش محرک ناخوشایند بیرونی یا درونی به کار می‌گیرد. این روش‌ها بر خود مسأله یا محرک ناخوشایند تمرکز دارد. روش مقابله‌ای هیجان مدار: این روش عبارتست از فراری و دور شدن (فیزیکی) فرد از عامل استرس.

یافته‌ها

جدول ۲ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد.

جدول ۲ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر پژوهش	گروه	تعداد	پیش آزمون	پس آزمون
گروه کنترل	۱۰ نفر	۱۶/۲۹ / ۴/۳۱	۱۵/۷۲ / ۵/۴۴	
گروه آزمایش	۱۰ نفر	۴۲/۱۳ / ۳/۳۹	۴۸/۲۲ / ۴/۸۱	
گروه کنترل	۱۰ نفر	۴۳/۴۰ / ۴/۷۱	۴۴/۳۲ / ۳/۵۵	
گروه آزمایش	۱۰ نفر	۴۹/۲۱ / ۵/۵۷	۴۱/۳۲ / ۳/۵۹	
گروه کنترل	۱۰ نفر	۴۸/۴۹ / ۴/۱۹	۴۹/۱۷ / ۵/۲۶	

فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در علوم رفتاری / ۷۷

میانگین / انحراف استاندارد		میانگین / انحراف استاندارد	
سبک مساله مدار			
سبک هیجان مدار			
35/28 / 5/61	43/86 / 4/19	۱۰ نفر	گروه آزمایش
41/92/ 3/18	42/52 / 5/11	۱۰ نفر	گروه کنترل

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که در افراد گروه آزمایش میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون متغیر تفاوت معناداری مشاهده میشود. اما همانطور که دیده می‌شود میانگین این متغیر در افراد گروه کنترل از مرحله پیش آزمون به پس آزمون تغییر معناداری نشان نمی‌دهد. به منظور بررسی پیش فرض همگونی ماتریس واریانس- کوواریانس از آزمون ام باکس استفاده گردید.

جدول ۳ آزمون ام باکس برای همگنی ماتریس‌های واریانس- کوواریانس

آماره آزمون ام باکس	آماره آزمون F	سطح معناداری
۸/۴۱۲	۳/۵۶۷	۰/۱۲۴

نتایج آزمون ام باکس ($F=3/567$ و $P<0/124$) در جدول شماره ۳ حاکی از آن است که شرط همگونی ماتریس واریانس- کوواریانس برقرار است.

جدول ۴ نتایج همگنی شیب خط رگرسیون

متغیرهای پژوهش	منبع تغییرات	آماره آزمون F	سطح معناداری
سبک‌های مقابله با استرس	گروه * پیش آزمون	۲/۳۱۲	۰/۴۳۹

همانطور که در جدول شماره ۴ قابل رویت است، نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوانپیش فرض تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که سطح معناداری اثر بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد. بنابراین پیش فرض همگونی رگرسیونی پذیرفته می‌شود.

جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس بر نمرات پس آزمون سبک‌های مقابله با استرس

متغیر	مجموع مجذورات	F	df	معناداری	ضریب تأثیر	
سبک‌های مقابله با	مساله مدار	598/928	1	7/32	0/001	0/722
هیجان مدار	987/221	1	7/76	0/001	0/862	0/986
اجتنابی	588/409	1	6/34	0/001	0/571	0/812

همانطور که نتایج جدول شماره ۵ نشان می‌دهد، تفاوت نمرات پیش آزمون و پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل برای متغیر سبک‌های مقابله با استرس معنادار می‌باشد.

بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی تعیین اثر بخشی آموزش مفاهیم مثبت نگر بر راهبردهای مقابله با استرس در کارکنان درمانگاه بخش کرونا بود. نتایج آنالیزهای اماری صورت گرفته نشان داد آموزش مفاهیم مثبت نگر اثر معناداری بر متغیر ذکر شده دارد. طبق پژوهش حاضر رویکرد مثبت نگر می‌تواند بر سبک‌های مقابله با استرس اثر داشته باشد، به این شکل که با آموزش مفاهیم مثبت نگر به کارکنان با اتخاذ نگرشی مثبت روش‌های مقابله موثری با استرس را اتخاذ می‌کنند. به دلیل بدیع و نو بودن موضوع پ پژوهش حاضر پژوهش‌های بسیار اندکی در این راستا یافت شد، برای مثال پژوهش دشت بزرگی و همکاران (۱۳۹۷) نشان دادند که آموزش مثبت نگر بر کفایت اجتماعی و سرسختی سلامت پرستاران اثر دارد به این صورت که می‌توان از مداخلات مثبت نگر برای ارتقا سلامت و کاهش مشکلات روانشناختی پرستاران استفاده کرد که همسو با نتایج پژوهش حاضر بود. همچنین پژوهش کیانی و همکاران (۱۳۹۷)

نشان از آن داشت که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر شادکامی و تاب آوری پرستاران بخش مراقبت ویژه موثر است، که همسو با نتایج پژوهش حاضر است یافته دیگر این پژوهش افزایش توانایی مقابله با استرس به وسیله ی آموزش رویکرد مثبت نگر بود که بنسون وارد (۲۰۰۶) در مرور مطالعات مربوط به امید به زندگی گزارش داد سطوح بالای امید به زندگی با خودارزشی بالا، روانشناختی و سلامت جسمی، تفکر مثبت و روابط اجتماعی رابطه‌ی مثبت و معنا دار دارد. که همسو با نتایج پژوهش حاضر بود. همچنین یانگ و همکاران (۲۰۰۶) بر طبقه چندین مطالعه مشاهده نمودند که بیماران که فقط از روش درمان دارویی نگهدارنده استفاده نمودند نسبت به بیماران که در کنار درمان دارویی از مداخلات مثبت استفاده نمودند آن چنان توفیقی و بهبودی در درمان به دست نیاورده‌اند. که همسو با نتایج پژوهش حاضر بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که تنیدگی یا استرس، احساس تنش درونی بوده که به واسطه یک فاکتور فشارزای درونی یا بیرونی ایجاد می‌گردد. هرگاه فشار و تنش بر فرد وارد شود، واکنشی در وی ایجاد می‌گردد که می‌تواند علایم و نشانه‌های جسمی، روانی و اجتماعی در پی داشته باشد. افراد به سبک‌ها و شیوه‌های متفاوت به تنیدگی‌ها، واکنش نشان میدهند که همان سبک‌های مقابله‌ای افراد می‌باشند. از انجایی که این رویکرد با افزایش تجارب مثبت افراد، ایجاد درک و احساس امید به آینده، تقویت احساس فرد از شادی و سلامتی، کمک به فرد برای ایجاد و حفظ روابط سالم و مثبت با دیگران، تشویق فرد به حفظ چشم انداز خوشبینانه، تغییرات قابل توجهی را در زندگی فرد ایجاد می‌کند، این تغییرات روی سبک‌های مقابله با استرس افراد تاثیر می‌گذارد.

نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که راهبردهای مقابله با استرس در کارکنانی که برنامه آموزشی رویکرد مثبت نگر را دریافت کرده بودند در مقایسه با گروه کنترل که هیچگونه

مداخله‌ای رادریافت نکرده بودند به طور معنی داری موثر بوده است. انجام این پ پژوهش دارای محدودیت‌هایی از جمله تمرکز بر کارکنان درمانگاه بخش کرونا شهرستان کامیاران و روش نمونه گیری در دسترس بوده و مراکز دیگر را شامل نمی شود، به علت محدودیت‌های زمانی و مشکلات به وجود آمده ناشی از بیماری کووید 19 پیگیری انجام نشد و مداخلات صورت گرفته در فضای اسکای روم انجام شده است و پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی مرحله پیگیری نیز مد نظر قرار گیرد و اثر بخشی رویکرد مثبت گرا روی افراد و متغیرهای دیگر مورد پژوهش قرار گیرد. با توجه به اثر بخشی مطالعات انجام شده بر متغیرهای پ پژوهش نتایج حاصل شده می‌تواند در دستور کار ارگان‌ها و نهادهای مختلف قرار گیرد.

منابع

- اکبری زردخانه، س.، شکوهی یکتا، م. و شهابی، ر. (۱۳۹۳). اثر بخشی آموزش مهارت حل مسئله بر اسنرس و سبک فرزند پروری والدین. مجله پژوهش‌های کاربردی در روانشناسی دانشگاه تهران. (پیاپی ۵۷)، ۵۳-۴۵.
- سلیگمن، مارتین، ای. پی. (۱۳۹۱). خوش بینی آموخته شده. ترجمه ی فروزنده داور پناه و میترا محمدی. تهران: رشد، (انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۶).
- جباری، م، شهیدی، ش و موتابی، ف. (۱۳۹۳). اثر بخشی مداخله ی مثبت نگر گروهی در کاهش نگرش ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی دختر نوجوان. مجله ی روان شناسی بالینی، ۶(۲۲ پیاپی)، ۷۴-۶۵.
- دشت بزرگی، زهرا. شمشیرگران، مرضیه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مثبت نگری بر کفایت اجتماعی و سرسختی سلامت در پرستاران. پژوهش نامه روانشناسی مثبت. سال چهارم. شماره دوم. پیاپی (۱۴). ۲۴-۱۳.
- مگیار_ موئی، جینیا. ال. (۱۳۹۱). فنون روان شناسی مثبت گرا. ترجمه ف. براتی سده. چاپ اول، تهران: انتشارات رشد، (انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۹).
- موسوی نسب، سید محمد حسن. (۱۳۸۴). خوش بینی_ بدبینی، ارزیابی استرس و راهبردهای رویایی: پیش بینی سازگاری روانشناختی در نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. دانشگاه شیراز.
- نعیمی، ابراهیم. شفیع آبادی، عبدالله. و داوود آبادی، فاطمه. (۱۳۹۵). اثر بخشی آموزش مفاهیم مثبت اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی بر تاب آوری و رغبت‌های شغلی دانش آموزان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و رواندرمانی، شماره ۲۸.

Banson W. The role of hope and study skills in predicting test anxiety level of university students highschool and psychological health, self-esteem, positive thinking and social communication. These is for degree of educational sciences middle east technical university 2006.

Bajema K.L., Oster A.M., McGovern O.L. (2020). Persons Evaluated for 2019 Novel Coronavirus —United States, MMWR Morb Mortal Wkly Rep. ePub: February 7, 2020. DOI: [dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6906e1](https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6906e1).

Brebner, J., Donaldson, J., Kirby, N., & Ward, L. (1995). "Relationships between personality and happiness". *Personality and Individual Differences*, 19, 251–258.

Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410, 414, .914

Sin, N. L; & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviation depressive symptoms with positive psychology Interventions: A practice-friendly metaanalysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (5), 467-784

Rashid, T., Seligman, M. E. P. (2014). *Positive psychotherapy: A treatment manual*. New York: Oxford University Press.

Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), .477

Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of COVID19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), 20322035.

Linley, P.A., Moltby, F., Woodt, S.L., Joseph, A., Harrington, L., & Peterson, P. (2004). Character strengths in the united kingdom: The VIA inventory of strengths. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 341-351.

To K.K.W., Tsang O.T.Y., Yip C.C.Y. (2020). Consistent detection of 2019 novel coronavirus in saliva. *Clinical Infectious Diseases*, ciae149. February 12, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1093/cid/ciae149>.

Tong Z-D., Tang A., Li K-F., Li P., Wang H-L., Yi J-P. (2020). Potential presymptomatic transmission of SARS-CoV-2, Zhejiang Province, China. *Emerg Infect Dis.* 2020 May. <https://doi.org/10.3201/eid2605.200198>.

World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease 2019*

(COVID-19) situation report–34. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200223-sitrep34-covid-19.pdf?sfvrsn=44ff8fd3_2pdf icon.

Wu Z., McGoogan J.M (2020). *Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72 314 Cases From the Chinese Center for Disease Control and Prevention external icon. JAMA. Published online: February 24. DOI:10.1001/jama.2020.2648. and Critical Care*". 2020; 20(2):69-.07

Wang, L., Luo, J., Luo, J., Gao, W., & Kong, J. (2012). The effect of Internet use on adolescents' lifestyles: A national survey. *Computers in Human Behavior*, 28, 2007_20013.

Young JE, Klosko JS, Weishaar ME. *Schema therapy: a practitioner's guide*. New York; London: The Guilford Press; 2006.

The Effectiveness of Teaching Concepts of Positive Psychology on strategies of coping with stress among the staff in the corona Clinic

Hadis Zarei^۱, Omid Moradi^۲

M.A. Department of Clinical Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.

Abstract:

This research was conducted with the aim of studying "the effectiveness of teaching the concepts of positive attitude on strategies of coping with stress in the staff of Corona ward clinic in Kamyaran city". The research was quasi-experimental with a pre-test and post-test design and with experimental and control groups. The statistical population of the present study included all the staff of the corona clinic in Kamyaran city in the winter of 1399 and the spring of 1400. Using available sampling method, 20 people were selected and were randomly divided into two equal groups of 10 people and 8 sessions of positive approach concepts taken from Seligman (2006) for the experimental group. Data were collected using the Stress Coping Styles Questionnaire (Andler and Parker, 1990). In addition to descriptive statistical methods, data analysis was performed by analysis of covariance and SPSS-22. Findings indicated that the difference between pre-test and post-test scores of experimental and control groups for styles of coping with stress respectively. ($32/7:76/7:34/6 = F, 001/0 = P\text{-Value}$) . The results showed that positive treatment is effective on coping with stress in the staff of the corona clinic of Kamyaran city.

Keywords: Positive Psychotherapy, Stress Coping Strategies, Corona Staff.

-
1. M.A. Department of Clinical Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.
 2. Corresponding Author, Department of Clinical Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.
moradioma@gmail.com