

مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب و آموزش خلاقیت بر میزان تاب‌آوری و هیجان‌اندیشه در کارکنان بهداشت و درمان شهر یاسوج

عین اله قنبری نژاد^۱، کوروش محمدی^{۲*}، آرزیتا امیرفخرایی^۱، کبری حاجی‌علیزاده^۱

^۱گروه روانشناسی عمومی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران، ^۲گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه هرمزگان، هرمزگان، ایران

تاریخ وصول: ۱۴۰۰/۰۲/۲۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴

چکیده

زمینه و هدف: کارکنان مراکز بهداشتی با برخی از عوامل استرس‌زا همچون مشکلات بیماران، پاسخگویی به سؤالات گاه و بیگاه همراهمان بیمار، شیفت‌های کاری مختلف، فرسودگی شغلی و تعارض کار - خانواده مواجه باشند، لذا هدف از این پژوهش تعیین و مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب و آموزش خلاقیت بر میزان تاب‌آوری و هیجان‌اندیشه در کارکنان بهداشت و درمان شهر یاسوج بود.

روش بررسی: مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی می‌باشد که با استفاده از روش پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود و در سال ۱۳۹۷-۱۳۹۸ انجام شد، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه کارکنان بهداشت و درمان شهرستان یاسوج بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری مبتنی بر هدف یا در دسترس از بین کارکنان بهداشت و درمان شهرستان یاسوج با توجه به ملاک‌های در نظر گرفته شده، تعداد ۴۵ نفر از این افراد به صورت تصادفی انتخاب و به دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل تقسیم شدند (۱۵ نفر برای هر گروه). سپس پرسشنامه‌های تاب‌آوری، هیجان‌اندیشه از هر سه گروه آزمودنی گرفته شد، گروه آزمایش آموزش خلاقیت درمانی و آموزش نظریه انتخاب را در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت ۲ ماه دریافت کردند و گروه کنترل در این مدت آموزشی دریافت نکردند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آزمون‌های آماری تحلیل کواریانس تک متغیری و چندمتغیری تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که بین گروه‌های آزمایش از لحاظ متغیرهای وابسته سطح ($F=68/45$ و $p<0/001$) تفاوت معنی‌داری وجود ندارد؛ بنابراین فرضیه اصلی پژوهش رد می‌شود، یعنی اثربخشی دو روش آموزش نظریه انتخاب و آموزش خلاقیت بر میزان هیجان‌اندیشه، تاب‌آوری و در کارکنان بهداشت و درمان یکسان است.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش نشان داده است که شرکت در جلسات گروهی و افزایش کنش و واکنش‌های گروهی و تبادل اطلاعات و تجربه‌های هریک از کارکنان در جلسات آموزشی و آشنایی با نیازهای اساسی هم‌چنین آشنایی کارکنان مؤلفه‌های شخصیتی خلاقیت درمانی شامل (اعتماد به نفس، جسارت و رزی و ریسک‌پذیری)، می‌تواند منجر به افزایش تاب‌آوری، پویایی در آنها شود.

واژه‌های کلیدی: آموزش نظریه انتخاب، آموزش خلاقیت، تاب‌آوری، هیجان‌اندیشه

*نویسنده مسئول: کوروش محمدی، هرمزگان، دانشگاه هرمزگان، گروه روانشناسی عمومی

Email: mohammadi.km@gmail.com

مقدمه

هدف نهایی انسان "خلق معنی شخصی از طریق تصمیم‌گیری و عمل در پیگیری مداوم امکانات" است، برحسب این نگاه برخی افراد به واسطه برخورداری بودن از مجموعه گرایش‌ها رفتاری پس از تجربه درجات بالایی از تنش در موقعیت‌های گوناگون شغلی، همچنان از سلامت روانی برخوردارند. کوباس این توانمندی روانشناختی را سرسختی نامید که مشتمل بر سه مؤلفه تعهد، کنترل و به چالش کشیدن است. سرسختی نشانه‌ای از فرسودگی شغلی و تاب‌آوری در مقابل فشارهای فیزیکی ناشی از محیط کاری و رفتار متقابل همکاران در یک سازمان است (۱).

دیدگاه‌های جدید به جای تمرکز بر ماهیت تنش، به نقش منابع روانشناختی افراد در رویارویی با عوامل تنش‌زا تأکید دارند. روش مقابله افراد با تنش از شدت و فراوانی تنش مهم‌تر است، زیرا شیوه مقابله افراد در شرایط و موقعیت‌های تنش‌زا متفاوت است. یکی از راهبردهای مقابله‌ای که به فرد کمک می‌کند تا با شرایط تنش‌زا روبرو شده و از اختلالات بیماری‌زا نجات یابد، تقویت تاب‌آوری است (۲).

تاب‌آوری^(۱) یعنی توانایی تحمل و سازگاری با بحران‌های شغلی و غلبه بر

آنهاست. تاب‌آوری یعنی فرد با وجود قرار گرفتن در معرض فشارهای شدید و عوامل خطر می‌تواند توان سازمانی و اجتماعی خود را بهبود داده و بر مشکلات کاری غلبه کند (۳).^۱ طی چند سال اخیر سرسختی به عنوان یک ویژگی مفید و مثبت در حوزه آسیب‌شناسی روانی مورد بررسی گسترده‌ای قرار گرفته است (۴). از دیدگاه کوباس فرد سرسخت کسی است که سه مشخصه عمومی دارد: الف) تعهد، ب) کنترل و ج) مبارزه جویی. تعهد یعنی اعتقاد به اهمیت، جالب بودن و معنی‌داری فعالیت‌های زندگی است. کوباس معتقد است که تعهد، اساسی‌ترین عامل حفظ موقعیت کار است. مناسبات افراد متعهد با خودشان و با محیطشان متضمن فعال بودن و روی‌آوری است تا منفعل بودن و رویگردانی (۵). تاب‌آوری توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده است و به بیان دیگر، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است و یکی از عوامل حفاظت‌کننده‌ای است که نقش مهمی در موفقیت افراد و جان به در بردن از شرایط ناگوار دارد (۶). بر این اساس می‌توان گفت که تاب‌آوری باعث ارتقای مهارت حل مسئله در افراد می‌گردد. افراد تاب‌آور قادر هستند از منابع فردی و

1-Resilience

اجتماعی استفاده کنند تا بتوانند از اثرات منفی تنش را بکاهند. در طول سال‌های گذشته تصور بر این بود که تاب‌آوری یک ویژگی خاص در بعضی از افراد است، اما اخیراً پژوهشی در مورد تاب‌آوری نشان داده که تاب‌آوری یک عامل عمومی است و تنها در افراد خاص با ویژگی منحصر به فرد یافت نمی‌شود (۷).

کارکنان مراکز بهداشت و درمان به دلیل حساسیت بالای شغلی، ضرورت تطابق با برنامه‌های ارتقاء کیفیت و کاهش هزینه، استرس کاری و فشار روانی زیادی را تحمل می‌کنند، بنابراین وجود حالتی فعال و کنجکاوانه برای حل مشکلات کاری و افزایش عملکرد شغلی به نظر، امری لازم و ضروری می‌باشد (۸). بنابراین با توجه به تعریف «هیجان اندیشه» که اشاره به «سرسختی شناختی»، «جنب و جوش هیجانی»، «پویایی» و «بی‌تابی» در هنگام رویارویی با هر مسئله و مشکلی در زندگی دارد (۹)، به نظر بررسی این سازه در کارکنان مراکز بهداشتی می‌تواند مفید باشد. «پویایی» در تعریف هیجان اندیشه به معنای «احساس نیرومندی شدید همراه با جنب و جوش و شیفتگی به تجربه کنجکاوانه و فعال برای یک کشف بزرگ هیجان انگیز است» و بی‌تابی اشاره به «بیمناکی، گرفتاری درونی و بیقراری ناشی از گردش اندیشه دارد که همراه با تظاهرهای بدنی است و فرد احساس می‌کند برای فعالیت، تحت فشار قرار دارد» (۱۰).

یکی از روی آوردهایی که بر توانایی افراد در انتخاب و به کارگیری راهبردهای مناسب در موقعیت‌های مختلف زندگی و مواجهه با مشکلات تأکید دارد، نظریه انتخاب گلسر است که به منزله پشتیبان روی آورد واقعیت درمانی است (۱۱). از آنجا که جامعه و تسلط شیوه‌ها و روش‌های برآمده از انسان، با مهار بیرونی روانشناسی تنبیه و تشویق و استفاده آمرانه از قدرت در خانواده، مدرسه، اجتماع و محیط کار پرورش می‌یابد، پذیرش و عمل به این نظریه با دشواری‌ها و موانع درونی و بیرونی متعددی همراه است (۱۲). بر اساس نظریه انتخاب که نظریه‌ای مبتنی بر، هرآنچه به ذهن انسان خطور می‌کند است، روانشناسی مهار درونی رفتاری معطوف به هدف است و انگیزش درونی باعث شکل‌گیری و صدور تمامی رفتارها می‌شود (۱۳). گلسر معتقد است انسان بر عمل و فکر خود به طور مستقیم و بر حساسیت و کارکرد بدن یا فیزیولوژی خود به صورت غیرمستقیم و این که چگونه فکر یا عملی را انتخاب می‌کند، مهار دارد و این چهار مؤلفه رفتار را خود فرد انتخاب می‌کند (۱۱).

در عصر جهانی شدن و رقابت، خلاقیت عامل کلیدی برای بقا، موفقیت، رشد و تعالی‌ها سازمان محسوب می‌شود. امروزه سازمان‌های بهداشتی و درمانی به منظور اثربخش بودن، باید پاسخ‌های خلاقانه به مشکلات روزافزون و پیچیده بهداشتی و

خود کارآمدی و افزایش کارکردهای شناختی(حافظه، توجه، تمرکز) بر هیجان اندیشه و از طریق افزایش توانایی مقابله درونی به فرد برای مقابله با استرس‌ها و پریشانی‌ها، انطباق با شرایط زندگی، افزایش انعطاف‌پذیری ذهنی و شخصیتی، انسجام و هماهنگی شناختی، حل مسئله، خودگردانی و خودکنترلی به تاب‌آوری افراد کمک می‌کند. بنابراین هدف از این پژوهش تعیین و مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب و آموزش خلاقیت بر میزان تاب‌آوری و هیجان اندیشه در کارکنان بهداشت و درمان شهر یاسوج بود.

روش بررسی

مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی با استفاده از روش پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود که در سال ۱۳۹۷-۱۳۹۸ انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه کارکنان بهداشت و درمان شهرستان یاسوج بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری مبتنی بر هدف یا در دسترس از بین کارکنان بهداشت و درمان شهرستان یاسوج با توجه به ملاک‌های در نظر گرفته شده، تعداد ۴۵ نفر از این افراد به صورت تصادفی انتخاب و به دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل تقسیم شدند(۱۵ نفر برای هر گروه). سپس پرسشنامه‌های تاب‌آوری، هیجان اندیشه از هر سه گروه آزمودنی گرفته شد، گروه آزمایش آموزش خلاقیت درمانی و آموزش نظریه انتخاب را در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت ۲ ماه

درمانی را فراهم آورند(۱۴). با تغییر نیازها و خواسته‌های بیماران، خلاقیت سازمان‌ها و کارکنان آن نیز تغییر می‌یابد(۱۵). رویارویی با این‌ها چالش نیاز به استفاده کامل از تمام منابع انسانی و ذهنی در دسترس دارد. از جمله مهم‌ترین این منابع خلاقیت است که شامل ظرفیت فکر کردن به مشکلات قدیمی به روش جدید، تغییرها دیدگاه و خلق روش‌های جدید و مفید برای انجام بهتر کارها در سازمان و خدمت به بیماران است(۱۶). در الگوی بالینی آموزش خلاقیت اعتقاد بر این است که خلاقیت، ماهیتی شناختی(فکری)، عاطفی(انگیزشی) و شخصیتی (رفتاری) دارد(۱۷). بنابراین در الگوی جدید، خلاقیت نگرشی نو و باز نسبت به خود است که با عاطفه و هیجانی مثبت منجر به ایجاد تغییرات نوین، کارآمد و اثرگذار در ذهن و شخصیت فرد می‌شود. براین اساس الگوی آموزشی خلاق‌سازی ذهن و شخصیت شامل ۱ مؤلفه‌های فراشناختی، زبانی، شخصیتی، انگیزشی و زبان بدنی در نظر گرفته شده تا بتواند پوشش جامعی را هم زمان برای خلاقیت، خودکارآمدی و روش کنار آمدن فراهم آورد(۱۸). از آن جایی که کارکنان مراکز بهداشت و درمان، با زمینه و شرایط بهداشتی متفاوتی سر و کار دارند و اغلب با شرایط غیرمنتظره در محیط کار مواجه می‌گردند، بنابراین، ضروری است فراتر از فعالیت روتین عمل نموده و مهارت‌های تفکر خلاق را برای اتخاذ تصمیمات سودمند کسب نمایند(۱۹). در واقع آموزش خلاقیت می‌تواند از طریق فعال‌سازی خلاقیت،

دریافت کردند و گروه کنترل در این مدت آموزشی دریافت نکردند.

کلیه آزمودنی‌ها اطلاعاتی در مورد پژوهش دریافت کردند، این اطمینان به آنان داده شد که تمام اطلاعات محرمانه خواهد ماند و فقط برای امور پژوهشی مورد استفاده قرار می‌گیرد. به منظور رعایت حریم خصوصی، مشخصات آزمودنی‌ها ثبت نشد.

ملاک‌های ورود به پژوهش؛ کارکنان اداره بهداشت و درمان، تشخیص تاب‌آوری، هیجان‌اندیشه با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد و رضایت آگاهانه از روش درمانی و فرآیند پژوهش و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل؛ عدم رضایت از روش درمانی و داشتن اختلالات بارز جسمانی و روانی می‌باشد. ابزار اندازه‌گیری عبارت‌اند از پرسشنامه هیجان‌اندیشه، مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RIS).

پرسشنامه هیجان‌اندیشه، آزمون دوازده عاملی «هیجان‌اندیشه» مرکب از شصت و نه سؤال و دارای دو مقیاس «پویایی» و «بی‌تابی» است که هر کدام از دو مقیاس مزبور شش عامل را می‌سنجد. ضرایب همبستگی گشتاوری به عنوان شاخص روایی برای مقیاس پویایی در حد معنی‌دار میان ۰/۳۹ تا ۰/۷۴ و برای مقیاس بی‌تابی بین ۰/۴۰ تا ۰/۷۵ است. ضرایب همبستگی دو مقیاس ۰/۱۳، مقیاس بی‌تابی و آزمون ۰/۷۶ و مقیاس پویایی و آزمون ۰/۶۷ است. عوامل دوازده گانه جمعاً ۷۵ درصد واریانس آزمون

را پوشش می‌دهند. در ایران کاظمی حقیقی هیجان‌اندیشه با استفاده از آلفای کرونباخ برای نمره بی‌تابی برابر با ۰/۷۲ و برای پویایی برابر با ۰/۷۶ و برای کل مقیاس برابر با ۰/۷۴ به دست آورده است.

مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RIS)^(۱)، مقیاس تاب‌آوری به وسیله کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، جهت اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید در زمینه تاب‌آوری تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۲۵ گویه ۵ گزینه‌ای (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب، همیشه) است و حداقل نمره ۲۵ و حداکثر نمره ۱۲۵ می‌باشد. برای تعیین اعتبار مقیاس خود تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته شد و ضریب پایایی ۰/۸۹ به دست آمد. در ایران سامانی و همکاران ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ برای اعتبار این آزمون به دست آمده است.^۳

جلسات آموزشی مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب شامل؛ جلسه اول: آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و معرفی و بیان قوانین و اصول حاکم بر مشاوره گروهی و توضیح درباره مفاهیم نظریه انتخاب، معرفی نیازهای بنیادین به آزمودنی‌ها، آشنایی با شدت میزان نیازها و ترسیم نیمرخ نیازها؛ جلسه دوم: مشخص کردن میزان تفاوت نیم رخ نیازهای دانشجویان و آشنایی با ماشین رفتار (فکر، عمل، احساس، فیزیولوژی) افزایش شناخت و آگاهی

1-Connor-Davidson Resilience Scale

خلاقیت(آموزش مؤلفه‌های فراشناختی خلاقیت از قسمت مؤلفه فراشناخت به آموزش گام سوم(تصمیم‌سازی) پرداخته شد؛ جلسه پنجم: جلسه پنجم مؤلفه‌های زبانی خلاقیت(در این جلسه به مؤلفه‌های زبانی خلاقیت درمانی شامل؛ (بهسازی و بسط ادراکی کلمه، وسعت بخشی معنایی و روابط کلامی) پرداخته شد؛ جلسه ششم: مؤلفه‌های انگیزشی(مؤلفه‌های انگیزشی خلاقیت درمانی شامل(جهت‌دهی انگیزشی و پشتکار)؛ جلسه هفتم: مؤلفه‌های شخصیتی(مؤلفه‌های شخصیتی مؤلفه‌های شخصیتی خلاقیت درمانی شامل(اعتماد به نفس، جسارت ورزی و ریسک پذیری) و جلسه هشتم: مؤلفه‌های زبان بدن(مؤلفه‌های زبان بدن مؤلفه‌های زبان بدن خلاقیت درمانی شامل(رفتارهای حرکتی و زبان بدن).

داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون‌های آماری تحلیل کواریانس تک متغیری، چندمتغیری، مانکوا و کواریانس تجزیه و تحلیل می‌شوند.

یافته‌ها

در جدول ۱ برای دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل(هر گروه ۱۵ نفر)سه مؤلفه سن و تحصیلات و سابقه کاری آنها بیان شده است. در ابتدا با کنترل پیش‌آزمون و با استفاده از مانکوا، پس آزمون‌های سه گروه آموزش خلاقیت و نظریه انتخاب و کنترل با یکدیگر مقایسه شدند. در

هر عضو از خود؛ جلسه سوم: آشنایی با مفهوم واقعیت درمانی و ایجاد حس مسئولیت‌پذیری برای ارضای نیازهای بنیادین؛ جلسه چهارم: آموزش فنون واقعیت درمانی و آشنایی با مفهوم کنترل بیرونی و نقش مخرب آن در روابط صمیمانه و جایگزینی نظریه انتخاب(کنترل درونی) به جای کنترل بیرونی؛ جلسه پنجم: آشنایی با نحوه مذاکره در مورد نیازهای ناهماهنگ و شناخت اهداف و ارزش‌ها و شناخت نیازهای اساسی(نیاز بقا، نیاز قدرت، نیاز تفریح، نیاز آزادی، نیاز احساس تعلق) و هویت؛ جلسه ششم: آموزش مفهوم دنیای کیفی و بیان اهمیت سهیم کردن دنیای کیفی دانشجویان و خرسندی آنها و چگونگی طرح‌ریزی برای حل مشکل با توجه به زمان حال و رفتار کنونی؛ جلسه هفتم: آشنایی با مفهوم تعارض و رابطه تعارض با دنیای کیفی و نیازهای بنیادین و آموزش برخی از تکنیک‌های افزایش شادی و نشاط و جلسه هشتم: دریافت باز خورد از جلسات قبل.

جلسات آموزشی خلاقیت؛ جلسه اول: برقراری ارتباط؛ جلسه دوم: آموزش مؤلفه‌های خلاقیت فراشناختی(از قسمت مؤلفه فراشناخت به آموزش گام اول(سیالی و انعطاف‌پذیری)پرداخته شد. در این مؤلفه به دنبال این هستیم تا افراد بتوانند از پویایی ذهنی ایجاد شده برای تغییر در سطح کمیت، تنوع و تازگی تولیدات ذهنی سود ببرند؛ جلسه سوم: آموزش مؤلفه‌های فراشناختی خلاقیت(آموزش گام دوم طراحی ذهنی، بهسازی فکر و ادراک و راه حل یابی؛ جلسه چهارم: آموزش مؤلفه‌های فراشناختی

همان گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، بین میانگین‌های هیجان اندیشه دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=109/14$ و $p<0/001$) و به عبارت دیگر می‌توان نتیجه گرفت آموزش خلاقیت بر هیجان اندیشه در کارکنان مؤثر است. علاوه بر این ضریب اندازه اثر نشان می‌دهد که ۶۵ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است.

همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، بین میانگین‌های تاب‌آوری دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=68/45$ و $p<0/001$). به عبارت دیگر می‌توان نتیجه گرفت آموزش خلاقیت بر تاب‌آوری در کارکنان مؤثر است. علاوه بر این ضریب اندازه اثر نشان می‌دهد که ۶۷ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است.

اولین تحلیل کوواریانس انجام گرفته، نمرات پیش‌آزمون به عنوان کووریت و کنترل محاسبه شده، سپس تغییرات میان نمرات سه گروه در پس‌آزمون یک هفته بعد از مداخله با یکدیگر مقایسه شده‌اند.

مندرجات جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار در بیتابی و پویایی و تاب‌آوری در گروه‌های آزمایش افزایش یافته است، ولی در گروه کنترل تغییر چندانی نداشته است.

نتایج مندرج در جدول ۲ با توجه به F به دست آمده از آزمون لامبدای ویکلز در سطح $0/01$ معنی‌دار است؛ بنابراین می‌توان بیان داشت که دست‌کم در یکی از متغیرهای وابسته (تاب‌آوری و هیجان اندیشه) بین دو گروه، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به منظور بررسی این که کدام یک از متغیرها تفاوت معنی‌دار وجود دارد از تحلیل کوواریانس یک راهه استفاده شده است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون

گروه	تعداد	بیتابی		پویایی		تاب‌آوری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
گروه پیش‌آزمون	۱۵	۷۶/۵۳	۹/۱۹	۶۱/۳۵	۱۱/۰۷	۵۵/۰۸	۸/۹۶
پس‌آزمون		۴۳/۱۳	۶/۲۱	۹۷/۵۳	۱۲/۱۳	۸۶/۴۵	۱۰/۳۲
گروه نظریه	۱۵	۷۹/۴۳	۱۰/۲۱	۶۳/۴۴	۱۱/۴۶	۵۸/۹۳	۹/۱۴
انتخاب		۴۷/۰۶	۷/۳۵	۹۹/۵۶	۱۲/۵۶	۹۱/۰۶	۹/۴۹
گروه کنترل	۱۵	۷۳/۸۳	۹/۵۳	۶۵/۴۰	۱۱/۵۲	۵۴/۷۵	۹/۰۷
پس‌آزمون		۷۲/۴۳	۱۰/۹۳	۶۶	۱۲/۰۴	۵۵/۹۱	۹/۷۱

جدول ۲: خلاصه نتایج کواریانس چند متغیری بر روی تفاضل میانگین نمره‌های پیش‌آزمون- پس‌آزمون متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و گروه کنترل

آزمون	ارزش	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	توان آماری	سطح معنی داری
اثربخشی	۰/۷۹۶	۲۴/۳۳	۴	۲۵	۱	<۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۲۰۴	۲۴/۳۳	۴	۲۵	۱	<۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۳/۸۹	۲۴/۳۳	۴	۲۵	۱	<۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه‌روی	۳/۸۹	۲۴/۳۳	۴	۲۵	۱	<۰/۰۰۱

جدول ۳: نتایج حاصل از تحلیل آنکوا در متن مانکوا بر روی تفاضل میانگین نمره‌های پیش‌آزمون- پس‌آزمون هیجان اندیشه در گروه آزمایش و گروه کنترل

منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	اندازه اثر	سطح معنی داری
پیش‌آزمون	۱۷۰/۳۲	۱	۱۷۰/۳۲	۲۱/۹۶	۰/۴۶	<۰/۰۰۱
عضویت گروهی	۷۴۷/۰۱	۱	۷۴۷/۰۱	۱۰۹/۱۴	۰/۶۵	<۰/۰۰۱
کل	۱۱۶۵۴	۳۰				

جدول ۴: نتایج حاصل از تحلیل آنکوا در متن مانکوا بر روی تفاضل میانگین نمره‌های پیش‌آزمون- پس‌آزمون تاب‌آوری در گروه آزمایش و گروه کنترل

منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	اندازه اثر	سطح معنی داری
پیش‌آزمون	۲۸۹/۸۳	۱	۲۸۹/۸۳	۳۲/۸۷	۰/۴۱	<۰/۰۰۱
عضویت گروهی	۱۸۴۵/۰۱	۱	۱۸۴۵/۰۱	۶۸/۴۵	۰/۶۷	<۰/۰۰۱
کل	۲۴۶۵۷	۳۰				

بحث

هدف از این پژوهش تعیین و مقایسه اثربخشی دو روش آموزش نظریه انتخاب و آموزش خلاقیت بر میزان هیجان اندیشه، تاب‌آوری و در کارکنان بهداشت و درمان بود.

نتایج پژوهش نشان داد که اثربخشی دو روش آموزش نظریه انتخاب و آموزش خلاقیت بر میزان هیجان اندیشه، تاب‌آوری و بهزیستی روانشناختی در کارکنان بهداشت و درمان یکسان است. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های بریمانی و همکاران (۲۲)، خبیتری و همکاران (۲۳)، کیخسا و عباسپور (۲۴)، آذرنوشیان و همکاران (۲۵)، سوسان و

با توجه به این که مراکز بهداشت و درمان در تأمین سلامت و بهبود بیماران و ارتقاء سطح کیفی و کمی بهداشت و درمان جامعه نقش بسیار مهمی را دارند، بدیهی است برای این که کارکنان این مراکز هرچه بهتر در ارائه خدمت به بیماران و مصدومان موفق تر و کارآمدتر ظاهر شوند، باید تمهیداتی برای سلامتی و بهبود وضعیت جسمانی و روانی آن‌ها در نظر گرفته شود (۲۲). سلامتی یک مفهوم چند بعدی است که علاوه بر بیمار و ناتوان نبودن، احساس شادکامی و بهزیستی رانیز در بر می‌گیرد. (۲۲)، لذا

همکاران (۲۶)، جلالی و حیدری (۲۷)، حسن زاده و مهدی نژاد (۲۸) همخوانی دارد.

در تبیین این نتایج می‌توان به شرکت در جلسات گروهی و افزایش کنش و واکنش‌های گروهی و تبادل اطلاعات و تجربه‌های هریک از کارکنان در جلسات آموزشی و آشنایی با نیازهای اساسی گلاس، مسئولیت‌پذیری در کارها و نحوه آشنایی با ماشین رفتار (فکر، عمل، فیزیولوژی، احساس) همچنین آشنایی کارکنان با تکنیک‌ها و مؤلفه‌های خلاقیت از جمله سیالی و انعطاف‌پذیری، پویایی ذهنی، طراحی ذهنی، بهسازی فکر و ادراک و راه‌حلیابی، مؤلفه‌های شخصیتی خلاقیت درمانی شامل؛ اعتماد به نفس، جسارت ورزی و ریسک‌پذیری توانست منجر به افزایش تاب‌آوری، پویایی و افزایش بهزیستی روانی در آنها شود. یکی از ویژگی‌های مهم افراد دارای تاب‌آوری و پویایی وجود خلاقیت در آنها است، این نوع خلاقیت نوعی رشد درونی است که موجب حرکت آنان به سوی تعالی و خودشکوفایی می‌شود. در واقع زایش و حرکت درونی باعث می‌گردد تا این افراد از قدرت هدایت‌گری و تعادل بالاتری در ذهن و شخصیت برخوردار شوند و به تعادل بهتر و زیاتری با دنیای ذهنی و عینی برسند (۳۰ و ۲۹). از طرفی گلاس معتقد است که عدم قضاوت کردن، احساس مسئولیت، کنترل و ارضای مناسب نیازها، مخصوصاً نیاز به عشق و تعلق که در گروه به صورت مطلوبی برآورده می‌شود، باعث بهبود سلامت روان می‌شود (۳۱).

ماهیت آموزش گروهی، خود می‌تواند تأثیر مثبتی در افزایش بهزیستی روانی و پویایی در کارکنان داشته باشد. زیرا جمع شدن افراد در گروه و این که تک تک افراد احساس کنند دیگران نیز مشکلاتی مشابه با آن‌ها دارند، خود در کاهش بی‌تابی و کاستن از روحیه منفی و در نتیجه افزایش پویایی (مؤلفه هیجان‌اندیشه) مؤثر است. پس شرکت در جلسات خلاقیت درمانی و مشاوره گروهی نظریه انتخاب می‌تواند باعث ارتقاء بهزیستی روانی، پویایی و تاب‌آوری در کارکنان شد.

گلاس بیان می‌دارد که افراد می‌توانند با انتخاب آگاهانه احساسات و رفتارشان، زندگی خود را بهتر کنند (۱۱)، وی بیان کرد که نظریه انتخاب یا آن چه که بعدها نظریه کنترل نام گرفت، بر این نکته پافشاری می‌کند که انسان‌ها همیشه به نحوی رفتار می‌کنند که دنیا و خودشان را به عنوان بخشی از دنیا کنترل کنند تا نیازهای اصلی آنها را حفظ نمایند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آموزش نظریه انتخاب، اضطراب را کاهش می‌دهد و باعث افزایش مسئولیت‌پذیری و عزت‌نفس و سازگاری افراد می‌شود. در آموزش نظریه انتخاب و خلاقیت درمانی به شیوه گروهی، به افراد آموزش داده می‌شود که با مسائل و مشکلات خود به نحوی روبرو شوند که بتوانند برای زندگی در اجتماع آماده شوند، علاوه بر آن هنگامی که افراد با اشخاص دیگری روبرو می‌شوند که مشکلات مشابهی با آن‌ها دارند. این امر مسلماً می‌تواند تا حدودی برای افراد تسکین بخش باشد. با توجه به این نکته که در نظریه انتخاب

تاب‌آوری و پویایی در کارکنان داشته باشد. زیرا جمع شدن افراد در گروه و این که تک تک افراد احساس کنند دیگران نیز مشکلاتی مشابه با آن‌ها دارند، خود در کاهش بی‌تابی و کاستن از روحیه منفی و در نتیجه افزایش پویایی (مؤلفه هیجان اندیشه) مؤثر است. پس شرکت در جلسات خلاقیت درمانی و مشاوره گروهی نظریه انتخاب می‌تواند باعث ارتقاء هیجان اندیشه و تاب‌آوری در کارکنان شود

تقدیر و تشکر

این مقاله برگرفته از پایان نامه دکترای رشته روانشناسی عمومی با کد ۹۷.۱۱.۱۴-۹۳۰۵۴۵۷۷۱ دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس می‌باشد، که با حمایت مالی این دانشگاه انجام شد. بدین وسیله از مساعدت کلیه عزیزانی که در انجام این پژوهش همکاری نمودند، قدردانی می‌شود.

و در پژوهش حاضر به نیازهای اساسی انسان خصوصاً دو نیاز مبادله عشق و محبت و نیاز به احساس ارزش توجه و تأکید شد و سعی شد در جریان درمان به آن‌ها پرداخته شود، بنابراین آموزش این مؤلفه‌ها می‌تواند در افزایش تاب‌آوری، بهزیستی روانی و هیجان اندیشه تأثیر مهمی داشته باشد.

این پژوهش نیز به مانند سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت می‌باشند، از آن جایی که جامعه آماری پژوهش محدود به کارکنان بهداشت درمان شهرستان یاسوج می‌باشد، این موضوع می‌تواند محدودیت‌هایی در زمینه روایی بیرونی پژوهش ایجاد کند. استفاده از نمونه‌گیری در دسترس که باعث می‌شود تعمیم نتایج با احتیاط صورت گیرد. لذا پیشنهاد می‌شود که با برگزاری کارگاه‌های آموزشی خلاقیت و ارتباط آن با تاب‌آوری، هیجان اندیشه و بهزیستی روانشناختی به شناخت خلاقیت درمانی و شناسایی مؤلفه‌های آن اقدام گردد، آموزش خلاقیت به صورت پکیج آموزشی در اختیار روانشناسان و مشاوران قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

به طور کلی نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش خلاقیت و نظریه انتخاب به طور یکسان بر تاب‌آوری و هیجان اندیشه مؤثرند. ماهیت آموزش گروهی، خود می‌تواند تأثیر مثبتی در افزایش

REFERENCES

1. Tang C, Gao Y. Intra-department communication and employees' reaction to organizational change: The moderating effect of emotional intelligence. *Journal of Chinese Human Resource Management* 2012; 3(2): 100-17.
2. Sadeghifar J, Bahadori M, Baldacchino D, Raadabadi M, Jafari M. Relationship between career motivation and perceived spiritual leadership in health professional educators: A correlational study in Iran. *Glob J Health Sci* 2014; 6(2): 145-54.
3. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. *Annu Rev Psychol* 2001; 52(1): 397-422.
4. Amini F. Comparative analysis of life satisfaction, resilience and burnout among intensive and other units nurses. *Quarterly Journal of Nursing Management* 2013; 1(4): 9-17.
5. Shamloo ZS. Validity and reliability of the Persian version of the Maslach Burnout Inventory (General Survey Version) in Iranian population. *Iran J Psychiatry Behav Sci* 2017; 11(2): 1-9.
6. Nastasa LE, Fărcaș AD. The effect of emotional intelligence on burnout in healthcare professionals. *Procedia Soc Behav Sci* 2015; 187: 78-82.
7. Rahimi S. A survey on relationship between resilience and burnout amongst the academic librarians: (A case study of academic libraries in Kermanshah). *Journal of Librarianship* 2017; 50(4): 137-53.
8. Tavan A, Chehrzad M, Kazemnejad Leili E, Sedri N. Relationship between emotional intelligence and occupational exhaustion on nurses. *J Holist Nurs Midwifery* 2016; 26 (2): 49-58.
9. Soleimani N, Tebyanian E. A study of the relationship between principals' creativity and degree of environmental happiness in Semnan high schools. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2011; 29: 1869-76.
10. Görgens-Ekermans G, Brand T. Emotional intelligence as a moderator in the stress-burnout relationship: a questionnaire study on nurses. *J Clin Nurs* 2012; 21(15-16): 2275-85.
11. Glasser V. Choice theory. Sahebi, A. Tehran: Sayeh Sokhan Publication; 1994; 153-80.
12. Sahebi A. The effectiveness of choice theory and reality therapy training on increasing self-esteem and internal control center of high school students in Mashhad. *Journal of Principles of Mental Health* 2011; 3(2): 82-94.
13. Wubbolding RE. Reality therapy for the 21st century. In: Sahebi A, Zirak H (editors). Tehran: Sayeh Sokhan Publication; 2000; 178-220.
14. Bengtsson M, Ohlsson B. The nursing and medical students motivation to attain knowledge. *Nurse Educ Today* 2010; 30(2): 150-6.
15. Brave S, Pajoo A, Shokoohi Yekta M, Ghobari Bonab B. The effectiveness of resilience training on the health of siblings of children with Down syndrome. *Journal of Behavioral Sciences Research* 2013; 11(5): 436-47.
16. Esmail H, Jomaa Shili NN. The Relationship between happiness and economic development in ksa: study of jazan region. *Asian Social Science* 2018; 14(3): 78-87.
17. Pirkhaefi A, Borjali A. Clinical applications of creativity therapy model among students: (a new perspective in the field of clinical therapy of mental health). *Quarterly Journal of Educational Psychology* 2012; 7(2): 85-104.
18. Pirkhaefi A. Evaluation of clinical applications of therapeutic creativity model among students (a new perspective in the field of mental health clinical therapy). *Educational Psychology Studies Quarterly* 2012; 7: 25.
19. Bakotić D. Relationship between job satisfaction and organizational performance. *Economic Research-Ekonomska Istraživanja* 2016; 29(1): 118-30.
20. Kazemi Real N. The relationship between intelligence and emotional reactions with the effects of creativity in gifted students (PhD thesis). *Science and Research Branch* 2010; 20: 21-7.
21. Samani S, Jokar B, Sahragard N. Resiliency, mental health and life satisfaction. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology* 2006; 3(3): 290-5.

22. Barimani A, Alizadeh Paji V. The relationship between organizational creativity and happiness with organizational performance of employees. *Scientific Journal of Innovation and Creativity in the Humanities* 2019; 9(3): 1-2.
23. Khabiri M, Khabiri R, Jafari M. The relationship between emotional intelligence, resiliency and burnout in staff of the headquarter of tehran university of medical sciences and health services. *Depiction of Health* 2020; 10(4): 259-69.
24. Kikha A, Abbaspour A. The relationship between organizational intelligence and organizational performance with mediation Creativity (Case Study: University of Tehran). *Innovation and Creativity in the Humanities* 2019; 8: 31-2.
25. Azarniushan M, Shaykhs M, Mohammadi Srmahleh F. The relationship between organizational innovation and Job performance and job satisfaction of teachers. *Innovation and Creativity in the Humanities* 2018; 8: 75-9.
26. Sussan F, Kim KC, Chinta RR, Enriquez JL. Trade-off between creativity and productivity in technology-based SMEs performance: policy implications in South Korea, *Journal of the Asia Pacific Economy* 2017; 22(3): 510-24.
27. Jalali Z, Heidari A. The relationship between happiness, subjective well-being, creativity and job performance of primary school teachers in ramhormoz city. *International Education Studies* 2016; 9(6): 45-52.
28. Hassanzadeh R, Mahdinejad G. Relationship between Happiness and Achievement Motivation: A case of University students. *Journal of Elementary Education* 2018; 23(1) 53-65.
29. Guo YF, Luo YH, Lam L, Cross W, Plummer V, Zhang JP. Burnout and its association with resilience in nurses: A cross-sectional study. *J Clin Nurs* 2018; 27(1-2): 441-9.
30. Tekin OA, Cidem G. The relationship between creativity processes and organizational culture in five-star hotel cuisines. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 2017; 5(3): 324-42.
31. Masten Ann S, Barnes AJ. Resilience in children: developmental perspectives. *Dev Psychopathol* 2018; 5(7): 98-110.

Comparison of the Effectiveness of Training Based on Choice Theory and Creativity Training on Resilience and Excitement of Thought in Health Workers in Yasuj

Ghanbarnejad AA¹, Mohammadi K^{2*}, Amirfakhraei A¹, Haji Alizadeh K¹

¹Department of General Psychology, Bandar Abbas Branch, Islamic Azad University, Bandar Abbas, Iran,

²Department of General Psychology, Hormozgan University, Hormozgan, Iran

Received: 16 May 2021 Accepted: 25 Nov 2021

Abstract:

Background & aim: The staff of health centers are faced with some stressors such as patients' problems, answering the occasional questions of patients, different work shifts, burnout and work-family conflict. Therefore, the purpose of this study was to determine and compare the effectiveness of training based on the theory of selection and creativity training on the level of resilience and excitement of thought in health workers of Yasuj city.

Methods: The present quasi-experimental study used pre-test-post-test method with a control group conducted from 2018-2019. The statistical population of the study included all health workers in Yasuj who used a sampling method based on Based on the criteria, 45 of these people were randomly selected and divided into two experimental groups and one control group (15 people for each group). Resilience, Thought Excitement Questionnaires were taken from all three groups of subjects, the experimental group received therapeutic creativity training and selection theory training in 8 sessions of 90 minutes for 2 months and the control group did not receive training during this training period. The collected data were analyzed using univariate and multivariate analysis of covariance.

Results: The findings indicated that there was no significant difference between the experimental groups in terms of level dependent variables ($F=68.45$ and $p<0.001$). Therefore, the main hypothesis of the research should be rejected, that is, the effectiveness of the two methods of teaching choice theory and teaching creativity on the level of thought excitement, resilience and is the same in health care workers.

Conclusion: The results of the present study revealed that participation in group meetings and increase group actions and reactions and exchange of information and experiences of each employee in training sessions and familiarity with basic needs as well as familiarity of employees with personality components of creative therapy including (confidence, courage and Risk-taking) could lead to increased resilience, dynamism in them.

Keywords: Teaching choice theory, Creativity training, Resilience , Thought of emotion

*Corresponding author: Mohammadi K, Department of General Psychology, Hormozgan University, Hormozgan, Iran.

Email: mohammadi.km@gmail.com

Please cite this article as follows:

Ghanbarnejad AA, Mohammadi K, Amirfakhraei A, Haji Alizadeh K. Comparison of the Effectiveness of Training Based on Choice Theory and Creativity Training on Resilience and Excitement of Thought in Health Workers in Yasuj. Armaghane-danesh 2021; 26(5): 770-782.