

اثربخشی آموزش قناعت بر بهبود کیفیت زندگی

محمد مهدی فرزین

چکیده

از آنجا که بهبود کیفیت زندگی یکی از مباحث بنیادین در روانشناسی معاصر به شمار رفته و از شاخص‌های پراهمیت در ارزیابی سلامت می‌باشد و با توجه به نقش قناعت و آثار مترتب بر آن در کلیه ابعاد جسمانی، روانی، معنوی و اجتماعی زندگی و رابطه آن با بهبود کیفیت زندگی و نقش آن در سلامت انسان، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش قناعت بر بهبود کیفیت زندگی انجام گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی بانوان اعضاء موسسه خیریه فرهنگی فاطمیه حورا بانوان بودند که در این پژوهش ۳۰ نفر از آن‌ها به روش داوطلبانه به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند و پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی ۲۶ سوالی را تکمیل نموده و سپس در دو گروه ۱۵ نفری بعنوان گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. طرح تحقیق از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و آزمایش است که به گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش قناعت و نحوه عملی اجرای آن در زندگی آموزش داده شد و گروه گواه هیچ آموزشی را دریافت نکردند. پس از اتمام دوره آموزشی، پس آزمون برای هر دو گروه اجرا گردید. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، روش تحلیل کواریانس استفاده گردید و نتایج بدست آمده از خروجی داده‌ها در تحلیل کواریانس با استفاده از نرم افزار spss و با عنایت به معناداری تفاوت میانگین‌ها و نیز معناداری F ($F=2/818$) و ($sig=0/05$) نشان داد آموزش قناعت باعث بهبود کیفیت زندگی در تمامی ابعاد جسمانی، روانی، معنوی و اجتماعی می‌گردد.

واژگان کلیدی: اثربخشی، قناعت، کیفیت زندگی، زنان

Abstract

Since improving the quality of life is one of the fundamental discussions in contemporary psychology and is one of the important indicators in health evaluation, with considering the role of contentment and its effects on all aspects of physical, psychological, spiritual and social life and its relationship with improving the quality of life and its role in human health, the present study aimed at investigating the efficiency of teaching contentment on improving the quality of Life. The statistical population of this study included all female members of Fatemiyeh Houra Women's Cultural Charity Institution. In this study, 30

volunteers were selected as the statistical sample and the 26-Question World Health Organization's Quality of Life Questionnaire, was completed by them and then they were divided into two groups of 15 members who were appointed as the test and control groups. The research plan included a pre-test and a post-test with the control and experimental groups. The teaching of contentment and its practical method in life was taught to the experimental group during ten, 90-minute sessions, but the control group did not receive any training. After finishing the training, the post-test was conducted for both groups. In order to analyze the data, the covariance analysis method was used and the results obtained from the data output in covariance analysis using SPSS software, with considering the significance of differences in means and also significance of (F 818/2) (F = (Sig = 0.05), it showed that teaching of contentment improves the quality of life in all physical, mental, spiritual and social aspects of life.

Keywords: Efficiency, contentment, quality of life, women.

الملخص

بما أن تحسين كيفة الحياة من أهم أبحاث علم النفس المعاصر ومن أهم المؤشرات في تقويم السلامة والصحة وأن القناعة تسهم في الجوانب الجسمية والمعنوية والاجتماعية وفي تحسين كيفة الحياة وصحة الناس وسلامتهم، يسعى هذا البحث إلى دراسة أثر تعليم القناعة في تحسين كيفة الحياة. إن المجتمع الأصلي يشتمل على النساء اللواتي ينشطن في مؤسسة فاطمية حوراء الخيرية الثقافية، وعينة الدراسة تكونت من ٣٠ امرأة بطريقة عشوائية ووزعت على المجموعتين إحداهما تجريبية وعددها ١٥ امرأة والأخرى ضابطة وعددها ١٥ امرأة. ثم تم توزيع استبانة كيفة الحياة لمنظمة الصحة العالمية عليهن. بعد ذلك تم إخضاع المجموعتين للاختبار القبلي والبعدي. أما المجموعة التجريبية فقمنا بتدريسها القناعة وكيفة تنفيذها في الحياة طيلة ١٠ جلسات كانت تستغرق كل جلسة ٩٠ دقيقة وأما المجموعة الضابطة فلم نقوم بتدريسها أي شيء في هذا المجال. بعد الانتهاء من التعليم، أجري الاختبار البعدي للمجموعتين على حد سواء وحللت البيانات باستخدام أسلوب تحليل التباين وبرنامج الرزم الإحصائي (SPSS). وفقاً للبيانات المرصودة تدل نتيجة البحث على مستوى الدلالة (F=٢/٨١٨) و (sig=٠/٠٥) أن تعليم القناعة تلعب دوراً مهماً في تحسين كيفة الحياة في الجوانب الجسمية والمعنوية والنفسية والاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: التأثير، القناعة، كيفة الحياة، النساء

