

اثربخشی روان درمانی گروهی مثبت گرا بر کیفیت زندگی کارکنان فرماندهی انتظامی شهرستان بویراحمد

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۱۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۲۰

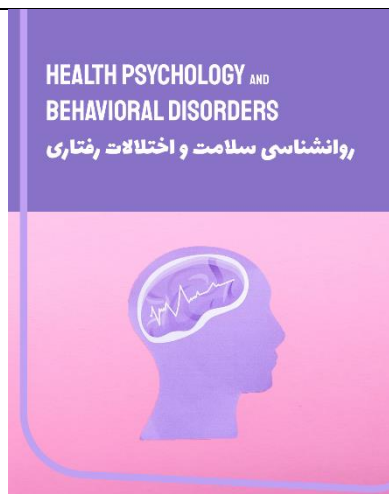
تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر روان درمانی گروهی مثبت گرا بر ارتقای کیفیت زندگی کارکنان فرماندهی انتظامی شهرستان بویراحمد بود. پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون-پیگیری و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه کارکنان ستاد فرماندهی انتظامی شهرستان بویراحمد بود که از میان آن‌ها ۵۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۵ نفر) جایگزین شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه جمعیت شناختی و پرسشنامه کیفیت زندگی ۲۶ سوالی سازمان جهانی بهداشت (WHOQOL-BREF) بود. گروه آزمایش در ۱۲ جلسه روان درمانی گروهی مثبت گرا شرکت کردند، در حالی که گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیره در نرم افزار SPSS-24 تحلیل شد. نتایج نشان داد که روان درمانی گروهی مثبت گرا به طور معناداری موجب افزایش نمرات کیفیت زندگی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد ($F(1,46)=57.551, p<0.0001, \eta^2=0.556$). این اثر در مرحله پیگیری دو ماه پس از مداخله نیز پایدار ماند ($F(1,46)=50.126, p<0.0001, \eta^2=0.521$). میانگین نمره کیفیت زندگی گروه آزمایش از ۶۲ در پیش آزمون به ۸۳ در پس آزمون افزایش یافت، در حالی که گروه کنترل تغییری معنادار نداشت. یافته‌های پژوهش نشان داد روان درمانی گروهی مثبت گرا می‌تواند کیفیت زندگی کارکنان پلیس را بهبود بخشد و در افزایش بهزیستی روانی و عملکرد سازمانی آنان مؤثر باشد. پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزشی مثبت‌نگر به صورت دوره‌ای برای کارکنان سازمان‌های پرتنش مانند نیروی انتظامی برگزار گردد.

کلیدواژه‌گان: روان درمانی گروهی مثبت گرا؛ کیفیت زندگی؛ کارکنان پلیس؛ بهزیستی روان شناختی؛ اثربخشی

درمانی



زینب افشار^۱، شیرعلی خرامین^{۲*}، مریم یآوری کرمانی^۳

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی یاسوج، ایران.
۲. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران
۳. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول: shirali.kharamin@yums.ac.ir

شیوه استناددهی: افشار، زینب، خرامین، شیرعلی، و یآوری کرمانی، مریم. (۱۴۰۳). اثربخشی روان درمانی گروهی مثبت گرا بر کیفیت زندگی کارکنان فرماندهی انتظامی شهرستان بویراحمد. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*, ۲(۴), ۱-۱۵.

The Effectiveness of Group Positive Psychotherapy on the Quality of Life of Police Command Staff in Boyer-Ahmad County

Submit Date: 2024-11-21

Revise Date: 2025-01-29

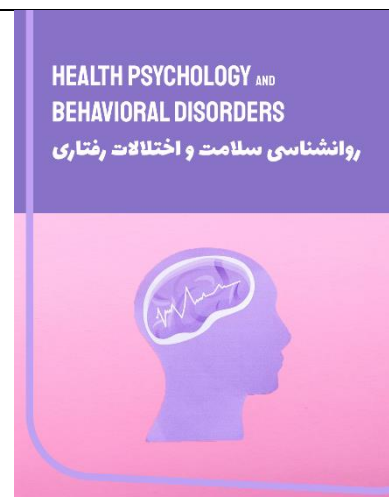
Accept Date: 2025-02-08

Publish Date: 2025-02-19

Abstract

The present study aimed to examine the effectiveness of group positive psychotherapy on improving the quality of life among police command staff in Boyer-Ahmad County. This clinical trial employed a pretest–posttest–follow-up design with a control group. The statistical population included all employees of the Police Command Headquarters in Boyer-Ahmad County. Fifty participants were randomly selected and assigned to experimental and control groups ($n=25$ each). Data collection tools included a demographic questionnaire and the World Health Organization Quality of Life Questionnaire (WHOQOL-BREF). The experimental group received twelve sessions of group positive psychotherapy, while the control group received no intervention. Data were analyzed using univariate analysis of covariance (ANCOVA) via SPSS-24. The results revealed a significant improvement in the quality of life scores of the experimental group compared with the control group after the intervention ($F(1,46)=57.551$, $p<0.0001$, $\eta^2=0.556$). This improvement remained stable at the two-month follow-up phase ($F(1,46)=50.126$, $p<0.0001$, $\eta^2=0.521$). The mean quality of life score in the experimental group increased from 62.6 at pretest to 83 at posttest, while no significant change was observed in the control group. The findings indicate that group positive psychotherapy can effectively enhance the quality of life and psychological well-being of police staff, contributing to better organizational performance. It is recommended that positive-psychotherapy-based training programs be periodically implemented in high-stress occupational environments such as law enforcement agencies.

Keywords: *Group positive psychotherapy; Quality of life; Police staff; Psychological well-being; Therapeutic effectiveness*



Zeynab Afshar¹, Shirali Kharamin^{2*},
Maryam Yavari Kermani³

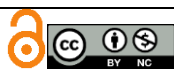
1. Ph.D Student of General Psychology,
Department of Psychology, Yasuj Branch, Islamic
Azad University, Yasuj, Iran

2. Associate Professor, Department of Psychology,
Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran

3. Assistant Professor, Department of Psychology,
Payam-e Noor University, Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email:
shirali.kharamin@yums.ac.ir

How to cite: Afshar, Z., Kharamin, Sh., & Yavari Kermani, M. (2025). The Effectiveness of Group Positive Psychotherapy on the Quality of Life of Police Command Staff in Boyer-Ahmad County. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 2(4), 1-15.



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

مقدمه

در دهه‌های اخیر، پژوهش‌های روان‌شناسی بر ارتقای بهزیستی روانی و کیفیت زندگی تمرکز فزاینده‌ای یافته‌اند، به‌ویژه در مشاغلی که ماهیت پرتنش و حساس دارند، مانند نیروهای پلیس و کارکنان سازمان‌های انتظامی. پلیس‌ها در بسیاری از کشورها به دلیل ماهیت مأموریت‌های عملیاتی و مواجهه با شرایط مخاطره‌آمیز، از بالاترین میزان فشار روانی، فرسودگی شغلی و تهدیدهای جسمانی و عاطفی رنج می‌برند. این فشارها نه تنها عملکرد سازمانی را تضعیف می‌کند، بلکه به کاهش رضایت از زندگی، افت سلامت روان و اختلال در روابط اجتماعی نیز می‌انجامد (Andrade et al., 2009; Lipp, 2009).

کیفیت زندگی مفهومی چندبعدی است که به درک فرد از جایگاه خود در زندگی در ارتباط با اهداف، انتظارات و ارزش‌هایش اشاره دارد و ترکیبی از عوامل جسمانی، روان‌شناختی، اجتماعی و محیطی را دربر می‌گیرد (Ryff, 2013). پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که استرس شغلی بر کیفیت زندگی کارکنان پلیس تأثیر منفی دارد و می‌تواند به خستگی، اضطراب، افسردگی و کاهش احساس معنا در زندگی بینجامد (Hadi Zadeh Kafash et al., 2019; Padhy et al., 2015). در این میان، مداخلات روان‌شناختی مثبت‌گرا به‌عنوان رویکردی نوین توانسته‌اند در بهبود سلامت روان و افزایش رضایت از زندگی در گروه‌های پرخطر مؤثر واقع شوند (Baghaei & Aghaei, 2025; Chang et al., 2024).

روان‌شناسی مثبت‌گرا که توسط سلینگمن معرفی شد، با تأکید بر نقاط قوت انسان و هیجانات مثبت، به جای تمرکز صرف بر آسیب‌شناسی، تلاش دارد ظرفیت‌های رشد، امید و شکوفایی را در انسان‌ها افزایش دهد (Seligman et al., 2006). این رویکرد، مفاهیمی چون معنا، خوش‌بینی، امید، بخشش و شکرگزاری را به‌عنوان عوامل تقویت‌کننده سلامت روان معرفی می‌کند (Fredrickson et al., 2016; Vilhena et al., 2014).

روان‌درمانی مثبت‌گرا (Positive Psychotherapy: PPT) که بر پایه نظریه سلینگمن و راشید بنا شده است، با تمرکز بر هیجانات مثبت، معنا، فضیلت‌ها و توانمندی‌های فردی، تلاش می‌کند تا با تغییر نگرش فرد نسبت به خود و جهان، بهبود بهزیستی و کیفیت زندگی را تسهیل کند (Rashid, 2015). در این شیوه، درمانگر با هدایت مراجع به سوی کشف نقاط قوت، بازسازی روایت شخصی و پرورش دیدگاه مثبت نسبت به چالش‌های زندگی، به توانمندسازی روانی و هیجانی او کمک می‌کند (Carr et al., 2021; Lim & Tierney, 2023).

تحقیقات متعددی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا را بر ارتقای کیفیت زندگی در گروه‌های مختلف تأیید کرده‌اند. پژوهش‌هایی بر روی معلمان (Zabzi, 2021)، بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی (Beshkar & Malazeh, 2024; Ghasemi Hosseini Abadi et al., 2021)، دانشجویان (Jafari et al., 2021)، و افراد دارای مشکلات زناشویی (Farokhtaj et al., 2024) همگی نشان داده‌اند که این نوع از درمان، در افزایش رضایت از زندگی، امیدواری، تاب‌آوری، و معناجویی مؤثر است. در محیط‌های کاری پر استرس نیز، آموزش‌های مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر توانسته‌اند احساس توانمندی و تعهد سازمانی را افزایش دهند و از فرسودگی روانی کارکنان بکاهند (Dalia Khalid, 2022; Enayati, 2022).

کیفیت زندگی کارکنان پلیس، که با شرایط دشوار کاری و تنش‌های روانی روزمره مواجه‌اند، به‌شدت در معرض افت و آسیب قرار دارد (Tabanjad et al., 2021). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که فشارهای عملیاتی، ساعات کاری طولانی، تهدیدات فیزیکی و روانی، و مسئولیت‌های اخلاقی در اجرای عدالت، از جمله عواملی هستند که سلامت روانی و جسمی این قشر را تحت تأثیر قرار می‌دهند (Bazgir et al., 2024; Shakri Nia & Nabavi, 2010). از آنجا که کیفیت زندگی پلیس‌ها نه تنها بر عملکرد شخصی، بلکه بر امنیت و آرامش اجتماعی تأثیر مستقیم دارد، پرداختن به آن از دیدگاه سازمانی و روان‌شناختی اهمیتی دوچندان یافته است (Hosseini Abadi et al., 2021).

از دیدگاه زیست‌روانشناختی، شواهد نشان داده‌اند که هیجانات مثبت و احساس معنا در زندگی می‌توانند تغییرات مفیدی در عملکرد فیزیولوژیکی ایجاد کنند. فعالیت پایدار در بخش استریاتوم مغز و کاهش ترشح کورتیزول در افرادی که سطح بالایی از شادی اصیل (eudaimonic well-being) دارند، نمونه‌هایی از این اثرات هستند (Heller et al., 2013). در واقع، بهزیستی روان‌شناختی نه تنها بر شاخص‌های عاطفی بلکه بر سلامت جسمانی نیز اثرگذار است (Herzberg et al., 2013).

فرا تحلیل‌های گسترده‌ای نیز اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت را بر کیفیت زندگی، افسردگی، اضطراب و فشار روانی تأیید کرده‌اند. مرور سیستماتیک ۳۴۷ مطالعه نشان داد که میانگین تأثیر مداخلات مثبت‌گرا در بهبود کیفیت زندگی معنادار و پایدار است (Carr et al., 2021). افزون بر آن، مطالعات جدیدتر در کشورهای غیرغربی نشان داده‌اند که رویکردهای مثبت‌نگر، به‌ویژه در برنامه‌های گروهی، بیشترین تأثیر را بر کاهش استرس‌های شغلی و بهبود عملکرد سازمانی دارند (Lim & Tierney, 2023).

پژوهش‌های داخلی نیز نشان می‌دهند که اجرای روان‌درمانی مثبت‌گرا در کارکنان سازمان‌های حساس، همچون نیروهای انتظامی، می‌تواند در افزایش رضایت شغلی، بهبود عملکرد و ارتقای کیفیت زندگی مؤثر باشد. نتایج تحقیق (Baghaei & Aghaei, 2025) نشان داد که آموزش گروهی مثبت‌نگر به‌طور معناداری سطح شادکامی، کیفیت زندگی و احساس معنا را در آتش‌نشانان افزایش داده است. یافته‌های مشابه در پژوهش‌های (Nasiri, 2024) و (Herati Rad & Miri, 2024) نیز مؤید اثربخشی این مداخلات در بهبود کیفیت زندگی مردان دارای اعتیاد و دانش‌آموزان آهسته‌گام بوده است.

در بعد فرهنگی نیز، روان‌شناسی مثبت‌گرا با باورها و ارزش‌های معنوی جامعه ایرانی سازگاری دارد. همان‌گونه که (Moysés et al., 2023) اشاره کرده‌اند، معنویت می‌تواند نقش تعدیل‌کننده‌ای در رابطه بین پیامدهای روان‌شناختی و کیفیت زندگی ایفا کند و در درمان‌های روانی مورد توجه قرار گیرد. در همین راستا، بهره‌گیری از برنامه‌های آموزشی مبتنی بر هیجانات مثبت و معنا در سازمان‌های انتظامی می‌تواند هم‌زمان موجب افزایش سازگاری شغلی و رضایت از زندگی شود (Young-Silva et al., 2023).

مطالعات بین‌المللی دیگر نیز نشان داده‌اند که امید و خوش‌بینی نه‌تنها کیفیت زندگی را افزایش می‌دهند بلکه در تعدیل آثار منفی فشارهای روانی نیز نقش دارند (Conversano et al., 2010; Ramírez-Maestre et al., 2012). یافته‌های (Selzler et al., 2020) در بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه نشان داد که خودکارآمدی و خوش‌بینی تأثیر مستقیمی بر بهبود کیفیت زندگی مرتبط با سلامت دارند. چنین یافته‌هایی تأکیدی بر نقش محوری نگرش مثبت در بهبود سلامت روانی و عملکردی انسان‌ها در مواجهه با استرس است (Vassend et al., 2011; Zenger et al., 2011).

از دیدگاه سازمانی، منابع انسانی ارزشمندترین دارایی هر سازمان محسوب می‌شوند و ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی آنان پیش‌شرط دستیابی به بهره‌وری بالا و اثربخشی سازمانی است (Enayati, 2022; Sadeghi & Mohtashami, 2010). کارکنان پلیس به‌عنوان بازوی اجرایی امنیت اجتماعی، نیازمند برنامه‌های مستمر روانی-آموزشی هستند تا بتوانند در محیط‌های پر استرس، وظایف خود را با آرامش و تعهد بیشتری انجام دهند (Bazgir et al., 2024; Tabanjad et al., 2021).

در این میان، روان‌درمانی گروهی مثبت‌گرا به دلیل ماهیت تعاملی و حمایتی خود، می‌تواند حس همبستگی، خودشناسی و امید را در میان شرکت‌کنندگان تقویت کند و به کاهش اضطراب، افزایش تاب‌آوری و بهبود کیفیت روابط اجتماعی منجر شود (Herati Rad & Miri, 2021; Jafaripour Dezayi et al., 2024). همچنین تمرکز این رویکرد بر عناصر معنا، بخشش و شکرگزاری، موجب بازسازی نگرش فرد نسبت به دشواری‌های زندگی می‌شود (Fereydoun Nejad, 2021; Fredrickson et al., 2016).

از منظر نظری، نظریه بهزیستی روان‌شناختی ریف بیان می‌کند که سلامت روانی فراتر از فقدان بیماری است و شامل مؤلفه‌هایی مانند رشد شخصی، هدف در زندگی، پذیرش خود، و روابط مثبت با دیگران می‌شود (Ryff, 2013). این مؤلفه‌ها دقیقاً همان عناصری هستند که روان‌درمانی مثبت‌گرا در صدد تقویت آنهاست. از این رو، اجرای چنین مداخلاتی در بین کارکنان سازمان‌های پرتنش می‌تواند ضمن کاهش

اضطراب و افسردگی، موجب افزایش انگیزش، رضایت شغلی و کارآمدی شود (Beshkar & Malazeh, 2024; Hosseini Abadi et al., 2021).

در نهایت، با توجه به یافته‌های نظری و تجربی موجود، روان‌درمانی گروهی مثبت‌گرا ابزاری کارآمد برای بهبود کیفیت زندگی کارکنان پلیس محسوب می‌شود. این مداخله می‌تواند با تغییر در نگرش‌ها و هیجانات، احساس معنا، امید و رضایت از زندگی را افزایش دهد و در نتیجه به ارتقای سلامت روانی، اجتماعی و سازمانی کارکنان منجر گردد (Baghaei & Aghaei, 2025; Carr et al., 2021; Chang et al., 2024). هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی روان‌درمانی گروهی مثبت‌گرا بر کیفیت زندگی کارکنان فرماندهی انتظامی شهرستان بویراحمد است.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع کارآزمایی بالینی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون-پیگیری و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل کلیه کارکنان شاغل در ستاد فرماندهی انتظامی استان کهگیلویه و بویراحمد بوده است. برای محاسبه حجم نمونه با توجه به اینکه حداقل حجم نمونه مناسب در پژوهش‌های آزمایشی و مداخله‌ای ۱۵ نفر برای هر گروه است، ابتدا حجم نمونه ۱۵ نفر برای هر گروه انتخاب شد. سپس به منظور افزایش توان آماری و مدیریت افت احتمالی برای هر گروه ۲۵ نفر در نظر گرفته شد. ابتدا از بین کلیه کارکنان شاغل در ستاد فرماندهی انتظامی شهرستان بویراحمد، تعدادی به صورت تصادفی انتخاب شده و در صورتی که دارای ملاک‌های ورود بودند به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گروه گواه قرار گرفتند. سپس پرسشنامه‌های جمعیت‌شناختی و کیفیت زندگی ۲۶ گویه‌ای سازمان بهداشت جهانی در اختیارشان قرار گرفت تا برای مرحله‌ی پیش‌آزمون تکمیل شود. بعد از آن، گروه آزمایشی ۱۲ جلسه درمان گروهی مثبت‌گرا دریافت کردند که پروتکل آن در جدول ۱ آمده است. پس از اتمام جلسات درمان، از هر دو گروه، با همان پرسشنامه‌ها، پس‌آزمون گرفته شد و در نهایت، پس از دوماه، پرسشنامه‌ها را هر دو گروه برای مرحله پیگیری تکمیل کردند.

پرسشنامه کیفیت زندگی (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۳): (WHOQOL): کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی طرحی بود که برای اولین بار در سال ۱۹۹۱ اجرا شد. هدف این طرح ایجاد ابزاری بین‌المللی و ناوابسته به فرهنگ جهت ارزیابی کیفیت زندگی افراد بود. این ابزار (پرسشنامه) ادراک افراد را نسبت به سیستم‌های ارزشی و فرهنگی و همچنین اهداف شخصی، استانداردها و نگرانی‌ها خود ارزیابی می‌کند. این پرسشنامه ابزاری است که در تعدادی از مراکز در سرتاسر دنیا استفاده شده و بنابراین به طور گسترده مورد آزمایش و بررسی قرار گرفته است. مدل کوتاه این ابزار شامل ۲۶ آیت است که از نسخه ۱۰۰ آیتی این پرسشنامه برگرفته شده است. این پرسشنامه ۴ حیطه وسیع را اندازه‌گیری می‌کند، که عبارتند از: سلامت جسمی، سلامت روانشناختی، روابط اجتماعی و محیط. علاوه بر این موارد این پرسشنامه سلامت عمومی را نیز می‌تواند ارزیابی کند. آیت‌های پرسشنامه نیز بر روی یک مقیاس ۵ گزینه‌ای ارزیابی می‌شود. نمره بالاتر نشان دهنده کیفیت زندگی بهتر است. در بررسی آیت‌های نسخه کوتاه پرسشنامه، نشان داده شد که نمره ۴ حیطه بسیار شبیه نسخه بلند آن می‌باشد. این شباهت تا ۹۵ درصد گزارش شده است (Skevington et al., 2004). تحقیقات انجام شده در مورد مشخصات روانسنجی فرم کوتاه پرسشنامه، نشان دهنده اعتبار افتراقی، اعتبار محتوا، و پایایی درونی (الفای کرونباخ: سلامت جسمی ۰/۸۰؛ سلامت روانشناختی ۰/۷۶؛ روابط اجتماعی ۰/۶۶؛ و محیط ۰/۸۰) و پایایی test-retest مناسبی است (Skevington et al., 2004). سوالات ۱ و ۲ صرفاً برای ارزیابی میزان ادراک مراجع نسبت به کیفیت زندگی خود طرح شده است و بنابراین در نمره‌گذاری شرکت داده نمی‌شوند. برای تبدیل نمرات خام روش اصلی عبارت است از: تبدیل نمره خام هر حیطه در دامنه بین ۴ تا ۲۰؛ و نمره به‌دست آمده برابر است با نسخه ۱۰۰ آیتی این پرسشنامه. در سه آیت ۴، ۳ و ۲۶ نمره‌گذاری به‌صورت وارونه محاسبه می‌شود. (یعنی: ۱=۵؛ ۲=۴؛ ۳=۳؛ ۴=۲؛ ۵=۱). در پژوهش حاضر، پایایی این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ برای حیطه جسمانی ۰/۸۵؛ حیطه روانشناختی ۰/۷۹؛ حیطه روابط اجتماعی ۰/۷۶ و حیطه محیطی ۰/۸۳ به دست آمده است.

مداخله روان‌درمانی گروهی مثبت‌گرا در قالب ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به‌صورت هفتگی اجرا شد. در جلسه اول، شرکت‌کنندگان با اهداف درمان، چارچوب نظری روان‌درمانی مثبت‌گرا، نقش گروه و اهمیت هیجان‌های مثبت آشنا شدند و تکلیف ثبت حالات هیجانی پس از تجربه ناامیدی دریافت کردند. در جلسات دوم و سوم، تمرکز بر شناسایی توانمندی‌های فردی از طریق تمرین معرفی مثبت خود و مرور تجربیات گذشته بود و تکلیف نوشتن نقاط قوت به آنان واگذار شد. جلسات چهارم و پنجم به پرورش توانمندی‌های فردی و هیجان‌های مثبت اختصاص یافت و شرکت‌کنندگان با ذکر مثال‌های عینی یاد گرفتند چگونه این توانمندی‌ها را در زندگی روزمره به کار گیرند. جلسه ششم به مرور بررسی پیشرفت میان‌دوره‌ای اختصاص داشت. در جلسات هفتم و هشتم، شرکت‌کنندگان به بررسی خاطرات خوب و بد و نقش آنها در خلق و خو پرداختند، مفهوم بخشش و شکرگزاری را تمرین کردند و تکلیف نوشتن نامه بخشش و تمرین سپاسگزاری را انجام دادند. جلسه نهم به بحث درباره خوش‌بینی و بدبینی و تمرکز بر دیدگاه مثبت نسبت به رویدادهای زندگی اختصاص یافت. در جلسات دهم و یازدهم، شرکت‌کنندگان با فنون لذت‌چشی آشنا شدند و فهرستی از توانمندی‌ها و ویژگی‌های مثبت خود تهیه کردند. در نهایت، جلسه دوازدهم به جمع‌بندی مباحث، مرور دستاوردهای فردی و گروهی، و بازبینی تغییرات ایجادشده در نگرش‌ها و هیجانات مثبت اختصاص یافت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (مانند شاخص‌های میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد فراوانی) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس تک متغیره) با نرم افزار SPSS 24 استفاده شد.

یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه حاضر در این پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان

متغیر	گروه آزمایش n=۲۵						گروه گواه n=۲۵					
	محدوده	فراوانی	درصد نسبی	درصد تراکمی	فراوانی	درصد نسبی	درصد تراکمی	درصد نسبی	درصد تراکمی	درصد تراکمی	درصد تراکمی	درصد تراکمی
سن	گزارش نشده	۰	۰	۰	۱	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
	زیر ۲۵ سال	۳	۱۲	۱۲	۶	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴
	۲۵-۲۹	۱۰	۴۰	۵۲	۹	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶
	۳۰-۳۴	۳	۱۲	۶۴	۴	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶
	۳۵-۳۹	۴	۱۶	۸۰	۳	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
	۴۰ به بالا	۵	۲۰	۱۰۰	۲	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸
وضعیت تأهل	گزارش نشده	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
	مجرد	۹	۳۶	۳۶	۷	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸
	متاهل	۱۵	۶۰	۹۶	۱۸	۷۲	۷۲	۷۲	۷۲	۷۲	۷۲	۷۲
	جدا شده	۱	۴	۱۰۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
	بیوه	۰	۰	۱۰۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
تحصیلات	گزارش نشده	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
	زیر دیپلم	۰	۰	۰	۲	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸
	دیپلم	۱۴	۵۶	۵۶	۱۵	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰
	کاردانی	۷	۲۸	۸۴	۲	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸
	کارشناس	۴	۱۶	۱۰۰	۵	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰
	کارشناس ارشد	۰	۰	۱۰۰	۱	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
وضعیت اقتصادی	گزارش نشده	۹	۳۶	۳۶	۱۴	۵۶	۵۶	۵۶	۵۶	۵۶	۵۶	۵۶
	ضعیف	۱۲	۴۸	۸۴	۵	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰
	متوسط	۴	۱۶	۱۰۰	۵	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰
	خوب	۰	۰	۱۰۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
	عالی	۰	۰	۱۰۰	۱	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴

تعداد فرزندان	گزارش نشده	۲	۸	۸	۱	۴	۴
بدون فرزند	۱۳	۵۲	۶۰	۹	۳۶	۴۰	۴۰
یک فرزند	۳	۱۲	۷۲	۶	۲۴	۶۴	۶۴
دو فرزند	۵	۲۰	۹۲	۴	۱۶	۸۰	۸۰
بیش از دو فرزند	۲	۸	۱۰۰	۵	۲۰	۱۰۰	۱۰۰

در جدول ۲ نیز توصیفی از نمرات شرکت کنندگان در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ارائه شده است.

جدول ۲. توصیف نمرات شرکت کنندگان در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	مرحله آزمون	گروه آزمایشی N=۲۵				گروه گواه N=۲۵			
		کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار
کیفیت زندگی	پیش‌آزمون	۴۳	۷۸	۶۲٫۶	۱۰٫۱	۴۴	۷۸	۵۸٫۱۶	۱۰٫۹
	پس‌آزمون	۶۳	۹۸	۸۳	۱۰٫۳۱	۴۴	۷۸	۵۸٫۳۸	۱۱٫۰۳
	پیگیری	۶۲	۹۷	۸۲٫۱۶	۱۰٫۳۸	۴۴	۷۷	۵۸٫۲۳	۱۱٫۰۴

نتایج آزمون بین‌گروهی در جدول ۳ نشان می‌دهد که روان‌درمانی گروهی مثبت‌گرا برای گروه آزمایشی در مرحله پس‌آزمون بر کیفیت زندگی کارکنان فرماندهی انتظامی شهرستان بویراحمد مؤثر بوده است ($F_{1,46} = ۵۷٫۵۵۱$ ؛ $p < ۰٫۰۰۰۱$ ؛ $\eta^2 = ۰٫۵۵۶$) و این نتایج در مرحله پیگیری پایدار مانده است ($F_{1,46} = ۵۰٫۱۲۶$ ؛ $p < ۰٫۰۰۰۱$ ؛ $\eta^2 = ۰٫۵۲۱$) و براساس مجذور اتا، ۵۵ درصد تفاوت (در مرحله پس‌آزمون) و ۵۲ درصد تفاوت (در مرحله پیگیری) مشاهده شده در بین افراد، مربوط به تأثیر متغیر مستقل یعنی روش مداخله (روان‌درمانی گروهی مثبت‌گرا) می‌باشد.

جدول ۳. نتایج آزمون بین‌گروهی تحلیل کوواریانس یک‌راهه (کیفیت زندگی، پس‌آزمون و پیگیری)

منبع	متغیر	مجموع مجذور مربعات	درجات آزادی	مجذور میانگین	F	Si g.	مجذور اتای سهمی
پیش‌آزمون	پس‌آزمون						
بین گروه‌ها	کیفیت زندگی	۱۴۷٫۴۲۸	۱	۱۴۷٫۴۲۸	۵۷٫۵۵۱	۰٫۰۰۰۱	۰٫۵۵۶
خطا	کیفیت زندگی	۱۱۷٫۸۳۸	۴۶	۲٫۵۶۲			
پیش‌آزمون	پیگیری						
بین گروه‌ها	کیفیت زندگی	۱۳۱٫۸۳۶	۱	۱۳۱٫۸۳۶	۵۰٫۱۲۶	۰٫۰۰۰۱	۰٫۵۲۱
خطا	کیفیت زندگی	۱۲۰٫۹۸۳	۴۶	۲٫۶۳۰			

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که روان‌درمانی گروهی مثبت‌گرا بر بهبود کیفیت زندگی کارکنان فرماندهی انتظامی شهرستان بویراحمد تأثیر معناداری داشته است و این اثر نه تنها در مرحله پس‌آزمون بلکه در مرحله پیگیری نیز پایدار بوده است. به بیان دیگر، شرکت در جلسات درمان گروهی مثبت‌گرا موجب افزایش قابل توجه احساس رضایت از زندگی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و ادراک مثبت از محیط زندگی در میان کارکنان پلیس شد. این یافته با توجه به ماهیت شغل پلیس که همراه با فشارهای روانی، وظایف سنگین و مواجهه مکرر با رویدادهای تهدیدکننده است، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بهبود کیفیت زندگی در چنین قشر پرتنشی، نشان‌دهنده ظرفیت بالای روان‌درمانی

مثبت‌گرا در ارتقای سلامت روانی، هیجانی و اجتماعی است (Nasiri, 2024; Herati Rad & Miri, 2024; Baghaei & Aghaei, 2025).

در تبیین این یافته می‌توان گفت که مداخله مبتنی بر روان‌درمانی مثبت‌گرا با تمرکز بر هیجانات مثبت، معنাজویی، بخشش و شکرگزاری، موجب فعال‌سازی منابع درونی افراد می‌شود. کارکنان پلیس به دلیل مواجهه مکرر با حوادث تنش‌زا، غالباً در معرض احساس فرسودگی، ناامیدی و بی‌معنایی هستند. روان‌درمانی مثبت‌گرا این امکان را فراهم می‌سازد تا شرکت‌کنندگان با بازشناسی توانمندی‌های خود و تجربه احساسات مثبت، نگرش خود را نسبت به زندگی و شغلشان تغییر دهند و از حالت واکنشی نسبت به تنش‌ها به حالت کنشگرانه و سازنده منتقل شوند (Fredrickson et al., 2016; Rashid, 2015). از دیدگاه نظری، مدل «بهزیستی اصیل» (PERMA) بر مؤلفه‌هایی چون لذت، درگیری، روابط مثبت، معنا و دستاورد تأکید دارد. حضور این مؤلفه‌ها در جلسات درمان گروهی مثبت‌گرا موجب می‌شود افراد احساس تعلق، معنا و هدفمندی بیشتری را تجربه کنند و از لحاظ شناختی و عاطفی در مسیر رشد روانی قرار گیرند (Ryff, 2013; Seligman et al., 2006).

یافته‌های این مطالعه با نتایج پژوهش‌های متعددی همسو است. برای مثال، نتایج (Farokhtaj et al., 2024) نشان داد که روان‌درمانی مثبت‌گرا نسبت به طرح‌واره‌درمانی در بهبود کیفیت زندگی و کاهش باورهای غیرمنطقی در زوج‌های متقاضی طلاق اثربخش‌تر است. همچنین، پژوهش (Herati Rad & Miri, 2024) نشان داد که روان‌درمانی مثبت‌گرا سبب افزایش امیدواری و کیفیت زندگی تحصیلی دانش‌آموزان آهسته‌گام شد. پژوهش (Zabzi Arablou & Abdolalizadeh, 2024) نیز اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا را در بهبود کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی افراد مبتلا به اختلال پانیک تأیید کرده است. در راستای همین یافته‌ها، نتایج مطالعه حاضر نیز تأکید می‌کند که روان‌درمانی مثبت‌گرا می‌تواند در ارتقای سلامت روانی و رضایت از زندگی گروه‌های پرتنش نظیر کارکنان پلیس مؤثر باشد.

مطالعه حاضر از دیدگاه تجربی نیز با فراتحلیل‌های بین‌المللی هم‌راستا است. (Carr et al., 2021) در یک فراتحلیل جامع شامل ۳۴۷ مطالعه گزارش کردند که مداخلات مثبت‌گرا تأثیر معناداری بر افزایش کیفیت زندگی، کاهش افسردگی و اضطراب و بهبود بهزیستی روانی دارند. یافته‌های پژوهش حاضر نیز نشان داد که آموزش هیجانات مثبت، تمرکز بر توانمندی‌های فردی و تقویت دیدگاه مثبت به زندگی، منجر به کاهش استرس‌های شغلی و افزایش احساس رضایت کلی از زندگی می‌شود. از این‌رو، می‌توان گفت که تغییر در نظام فکری و هیجانی کارکنان، اثر پایداری بر بهبود سلامت روان آنان دارد (Lim & Tierney, 2023).

از منظر عصب‌روان‌شناختی، یافته‌های (Heller et al., 2013) و (Herzberg et al., 2013) نیز تأیید می‌کند که بهزیستی پایدار و احساس معنا در زندگی، با فعالیت پایدار در ساختارهای مغزی مانند جسم مخطط و قشر پیش‌پیشانی همراه است که به تنظیم هیجانات مثبت و کاهش ترشح کورتیزول منجر می‌شود. به همین ترتیب، مشارکت کارکنان پلیس در جلسات گروهی مثبت‌گرا، احتمالاً باعث فعال‌سازی همین سازوکارهای عصبی شده و در کاهش پاسخ‌های استرس‌زا و افزایش انعطاف‌پذیری روانی آنان نقش داشته است.

مطالعات اخیر در محیط‌های کاری نیز حاکی از آن است که رویکردهای مثبت‌نگر می‌توانند احساس توانمندسازی و خودکارآمدی کارکنان را افزایش دهند و از میزان فرسودگی شغلی بکاهند. در پژوهش (Dalia Khalid, 2022)، کیفیت زندگی کاری نقش میانجی بین عاطفه مثبت و عملکرد خلاق کارکنان بانک‌ها را ایفا کرده است. مشابه این یافته، کارکنان پلیس نیز زمانی که احساس معنا، تعلق و هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند، توانایی بیشتری برای سازگاری با فشارهای محیط کاری و انجام وظایف خود خواهند داشت (Vassend et al., 2011).

یافته‌های (Moysés et al., 2023) نیز نشان می‌دهد که مؤلفه معنویت نقش تعدیل‌کننده‌ای در رابطه بین فشار روانی و کیفیت زندگی دارد. در پژوهش حاضر نیز، جلسات گروهی روان‌درمانی مثبت‌گرا با تمرین‌هایی مانند شکرگزاری و بازنگری تجارب مثبت، به شرکت‌کنندگان کمک کرد تا با پذیرش معنای عمیق‌تری از زندگی، نگرش خود را نسبت به چالش‌های شغلی تغییر دهند. این موضوع نشان می‌دهد که ارتقای معنویت و معنাজویی می‌تواند بخشی از سازوکار بهبود کیفیت زندگی در محیط‌های شغلی پرتنش باشد (Vilhena et al., 2014).

از سوی دیگر، نتایج تحقیق حاضر با پژوهش (Orszulak et al., 2022) نیز همخوانی دارد که در آن بین رفتارهای سالم، هیجانات مثبت و کیفیت زندگی پرستاران رابطه مستقیم مشاهده شد. پرستاران نیز مانند پلیس‌ها در معرض استرس‌های محیطی و روانی هستند و یافته‌های مشابه در هر دو گروه نشان می‌دهد که تقویت نگرش مثبت می‌تواند اثرات زیان‌بار فشارهای شغلی را تعدیل کند.

در پژوهش حاضر، شرکت‌کنندگان گزارش کردند که پس از پایان جلسات درمانی، احساس خوش‌بینی، آرامش و تسلط بیشتری بر شرایط خود دارند. این موضوع با نتایج پژوهش (Ramírez-Maestre et al., 2012) هم‌راستا است که نشان داد خوش‌بینی و دیدگاه مثبت نسبت به آینده، سازگاری افراد را در برابر درد مزمن و فشارهای روانی افزایش می‌دهد. همچنین، (Conversano et al., 2010) بیان کرده‌اند که خوش‌بینی نقش محافظتی در برابر اضطراب و افسردگی دارد و با سلامت جسمانی و روانی بالاتر همراه است. بنابراین، افزایش سطح خوش‌بینی در نتیجه مداخلات مثبت‌گرا را می‌توان از مهم‌ترین عوامل ارتقای کیفیت زندگی در پژوهش حاضر دانست.

مطالعات در حوزه روان‌شناسی سازمانی نیز تأیید می‌کنند که کارکنان دارای کیفیت زندگی بالا، از انگیزش درونی و تعهد سازمانی بیشتری برخوردارند (Enayati, 2022; Hosseini Abadi et al., 2021). بدین ترتیب، بهبود کیفیت زندگی کارکنان پلیس نه تنها به سلامت فردی آنان منجر می‌شود بلکه به‌طور غیرمستقیم عملکرد سازمانی، رضایت شهروندان و اثربخشی کل نهاد انتظامی را افزایش می‌دهد.

همچنین، یافته‌های تحقیق حاضر با پژوهش (Baghaei & Aghaei, 2025) همسو است که نشان داد روان‌درمانی مثبت‌گرا باعث افزایش معنادار شادکامی و سطح معنایی زندگی در آتش‌نشانان می‌شود. هر دو قشر - پلیس و آتش‌نشان - در شرایط کاری پرخطر و پرتنش فعالیت می‌کنند و نتایج مشابه در این دو گروه نشان می‌دهد که رویکردهای مبتنی بر هیجانات مثبت می‌توانند تاب‌آوری، امید و احساس معنا را تقویت کنند.

در یک بررسی دیگر، (Chang et al., 2024) تأکید کرده‌اند که بهزیستی ذهنی و رضایت از زندگی با ساختارهای روان‌شناختی مثبتی مانند عاطفه مثبت و شادکامی رابطه‌ای مستقیم دارد. این یافته با نتایج حاضر سازگار است و نشان می‌دهد که احساسات مثبت نقش اساسی در تقویت سلامت روانی و اجتماعی دارند. در همین راستا، (Young-Silva et al., 2023) در مطالعه خود دریافتند که سبک‌های زندگی سالم و دانش خوب‌زیستن، پیش‌بینی‌کننده کیفیت زندگی و کاهش مرگ‌ومیر هستند، که نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های مثبت‌نگرانه می‌تواند اثرات بلندمدتی بر سلامت عمومی داشته باشد.

پژوهش حاضر از دیدگاه مدیریتی نیز با یافته‌های (Bazgir et al., 2024) و (Tabanjad et al., 2021) هم‌راستا است که نشان دادند نظارت‌های مؤثر و توجه به کیفیت زندگی کارکنان پلیس، تأثیر بسزایی بر بهبود عملکرد شغلی و انگیزش دارد. ترکیب چنین راهبردهای مدیریتی با مداخلات روان‌شناختی مثبت‌گرا می‌تواند نتایج پایدارتری در بهبود سلامت روانی و سازمانی کارکنان پلیس ایجاد کند.

از منظر زیست‌روان‌شناختی، یافته‌های (Selzler et al., 2020) نیز تأیید می‌کند که خودکارآمدی با کیفیت زندگی رابطه‌ای مثبت دارد. در پژوهش حاضر نیز، احساس خودکارآمدی و کنترل درونی در میان شرکت‌کنندگان افزایش یافت. این امر نشان می‌دهد که مداخلات مثبت‌گرا نه تنها بر احساسات بلکه بر باورهای بنیادی مرتبط با توانایی فرد برای کنترل زندگی نیز اثرگذار است. به عبارت دیگر، افراد با درک بهتر از توانمندی‌های خود، احساس می‌کنند که قادرند بر محیط و شرایط کاری خود تسلط یابند (Padhy et al., 2015).

در نهایت، پژوهش حاضر با تأیید یافته‌های مطالعات قبلی (Fereydoun Nejad, 2021; Hadi Zadeh Kafash et al., 2019)، اثبات کرد که مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت می‌تواند موجب تحول در نگرش فردی و سازمانی شوند. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، اجرای دوره‌های منظم روان‌درمانی گروهی مثبت‌گرا در سازمان‌های انتظامی و سایر نهادهای پرتنش می‌تواند به عنوان یک سیاست پیشگیرانه و توانمندساز در سطح ملی مورد توجه قرار گیرد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدود بودن جامعه آماری به کارکنان فرماندهی انتظامی شهرستان بویراحمد اشاره کرد که تعمیم نتایج به سایر استان‌ها و مشاغل مشابه را با احتیاط همراه می‌سازد. علاوه بر این، به دلیل ماهیت امنیتی سازمان نیروی انتظامی، دسترسی

به برخی از داده‌ها و اجرای جلسات درمانی با محدودیت‌های اداری روبه‌رو بود. همچنین، استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است با سوگیری پاسخ‌دهی همراه بوده باشد.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر سایر متغیرهای روانی-سازمانی مانند تعهد سازمانی، تاب‌آوری، رضایت شغلی و انگیزش در کارکنان نیروی انتظامی بررسی شود. همچنین، مقایسه این رویکرد با سایر درمان‌های روان‌شناختی مانند ذهن‌آگاهی یا درمان شناختی-رفتاری در گروه‌های پرتنش می‌تواند به شناسایی روش‌های کارآمدتر کمک کند. اجرای مطالعات طولی نیز می‌تواند پایداری اثرات مداخله را در بازه‌های زمانی بلندمدت ارزیابی کند.

با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود دوره‌های آموزشی و درمانی مبتنی بر روان‌درمانی مثبت‌گرا در قالب کارگاه‌های گروهی برای کارکنان سازمان‌های پرتنش نظیر پلیس برگزار شود. ادغام آموزه‌های مثبت‌نگر در برنامه‌های توانمندسازی منابع انسانی می‌تواند به ارتقای سلامت روان، افزایش احساس معنا و رضایت شغلی، و بهبود عملکرد سازمانی کمک کند. همچنین، پیشنهاد می‌شود مدیران منابع انسانی از مربیان و روان‌شناسان متخصص در روان‌درمانی مثبت‌گرا برای طراحی برنامه‌های منظم آموزشی و حمایتی بهره‌گیرند تا پایداری اثرات روانی و رفتاری در محیط‌های کاری تضمین شود.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Occupational stress, mental exhaustion, and diminished life satisfaction are among the most prevalent psychological challenges experienced by law enforcement personnel worldwide. Police officers are frequently exposed to emotionally and physically demanding conditions, including violence, life-threatening encounters, and persistent organizational pressure, all of which significantly affect their physical and mental health (Andrade et al., 2009; Lipp, 2009). The nature of their work requires continuous vigilance, emotional regulation, and adaptability to unpredictable events, making them particularly vulnerable to anxiety, depression, and reduced quality of life (Ryff, 2013). Quality of life is conceptualized as an individual's subjective perception of their position in life within the context of culture, value systems, goals, and expectations. It encompasses physical, psychological, social, and environmental well-being (Vilhena et al., 2014). Thus, in such a high-stress profession, interventions that can enhance emotional resilience, satisfaction, and well-being are essential.

Positive psychology has emerged as a transformative movement in the field of mental health, aiming not merely to alleviate symptoms but to cultivate strengths, meaning, and optimal functioning (Seligman et al., 2006). Within this framework, *Positive Psychotherapy (PPT)*, developed by Seligman and Rashid, emphasizes the systematic identification and use of individual strengths to enhance positive emotions, engagement, meaning, and accomplishment (Rashid, 2015). This approach focuses on developing virtues such as gratitude, forgiveness, optimism, and hope, which serve as psychological resources against stress and maladjustment (Fredrickson et al., 2016; Ryff, 2013). Positive psychotherapy has been shown to improve emotional regulation, interpersonal relationships, and overall satisfaction with life across a variety of populations, including clinical, educational, and occupational contexts (Carr et al., 2021; Lim & Tierney, 2023).

In the specific context of police officers, the significance of such interventions is profound. Several studies have identified the critical role of optimism, self-efficacy, and positive affect in mediating the relationship between occupational stress and mental health outcomes (Conversano et al., 2010; Padhy et al., 2015; Ramírez-Maestre et al., 2012). Moreover, exposure to chronic occupational stress has been associated with biological changes such as elevated cortisol levels and dysregulated affective responses, which can be mitigated through positive emotional experiences (Heller et al., 2013; Herzberg et al., 2013). According to Fredrickson's broaden-and-build theory, positive emotions expand cognitive and behavioral repertoires, thereby fostering enduring psychological resources (Fredrickson et al., 2016).

Empirical evidence has consistently demonstrated that participation in positive psychology-based group interventions leads to improved well-being, reduced anxiety and depression, and increased life satisfaction (Baghaei & Aghaei, 2025; Herati Rad & Miri, 2024; Nasiri, 2024). In a meta-analysis of 347 studies across 41 countries, (Carr et al., 2021) found that positive psychology interventions exerted small to moderate but meaningful effects on health, quality of life, and happiness that persisted at follow-up. Likewise, (Lim & Tierney, 2023) confirmed the efficacy of such interventions in adults with depression, showing comparable or superior outcomes to traditional psychotherapies.

Furthermore, in high-stress occupations such as firefighting and policing, positive psychotherapy has proven effective in fostering resilience, psychological well-being, and workplace productivity. For example, (Baghaei & Aghaei, 2025) found that firefighters who underwent positive psychotherapy reported greater happiness, meaning in life, and enhanced quality of life. Similarly, (Zabzi Arablou & Abdolalizadeh, 2024) demonstrated that positive psychotherapy improved well-being and reduced feelings of aging in individuals with panic disorder, while (Herati Rad & Miri, 2024) showed improvements in hope and academic life quality among slow learners.

Within organizational psychology, fostering employees' well-being has been identified as a critical factor for improving productivity and commitment. Empowered employees with higher levels of life satisfaction exhibit

stronger intrinsic motivation, better performance, and lower burnout (Enayati, 2022; Hosseini Abadi et al., 2021). In this regard, interventions that promote positive thinking, gratitude, and optimism can serve as effective tools for enhancing psychological empowerment and reducing stress (Beshkar & Malazeh, 2024; Dalia Khalid, 2022).

Given these theoretical and empirical foundations, it is reasonable to hypothesize that positive psychotherapy can significantly improve the quality of life among police officers. The present study, therefore, aimed to investigate the effectiveness of group positive psychotherapy on the quality of life of Police Command staff in Boyer-Ahmad County, one of the most sensitive and demanding law enforcement populations in Iran.

Methods and Materials

This research employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, and follow-up stages, including an experimental and a control group. The statistical population comprised all police officers employed in the Command Headquarters of Boyer-Ahmad County. Fifty participants were selected randomly and then assigned into two groups of 25 each. Both groups completed a demographic questionnaire and the World Health Organization Quality of Life Questionnaire (WHOQOL-BREF) before the intervention. The experimental group received twelve 90-minute sessions of group positive psychotherapy based on Rashid's protocol, which included exercises in gratitude, forgiveness, optimism, identifying personal strengths, savoring, and meaning-making. The control group received no intervention during the study period. After completing the sessions, both groups participated in a post-test, and a follow-up assessment was conducted two months later. Data were analyzed using descriptive statistics (mean, standard deviation) and inferential statistics via univariate covariance analysis (ANCOVA) in SPSS-24.

Findings

The analysis revealed significant improvements in the experimental group's quality of life scores compared to the control group. At pre-test, the mean score of quality of life for the experimental group was 62.6, which increased to 83.0 at post-test, while the control group showed no significant change (from 58.1 to 58.3). The ANCOVA results indicated a significant between-group difference ($F(1,46)=57.551$, $p<0.0001$, $\eta^2=0.556$) at post-test and a sustained effect at follow-up ($F(1,46)=50.126$, $p<0.0001$, $\eta^2=0.521$). These results suggest that 55% of the variance in post-test scores and 52% of the variance in follow-up scores can be attributed to the intervention.

Participants in the experimental group reported increased physical and psychological well-being, enhanced social relationships, and improved environmental satisfaction. Moreover, qualitative feedback collected during the sessions indicated improvements in optimism, emotional control, gratitude, and resilience. Many participants described feeling "calmer," "more self-aware," and "more capable of handling stressful duties."

Discussion and Conclusion

The findings of the present study confirm that group positive psychotherapy is a highly effective intervention for improving the quality of life of police officers. Consistent with previous studies, these results suggest that the enhancement of positive emotions and personal strengths contributes to better psychological, social, and environmental functioning (Baghaei & Aghaei, 2025; Herati Rad & Miri, 2024; Nasiri, 2024).

The enduring effects observed at follow-up align with the findings of (Carr et al., 2021) and (Lim & Tierney, 2023), who demonstrated the long-term sustainability of positive psychotherapy outcomes. These persistent benefits may be attributed to internalized cognitive changes—such as reframing negative experiences, cultivating gratitude, and fostering optimism—that continue to influence individuals beyond the intervention period.

The results also support Fredrickson's broaden-and-build theory, which posits that positive emotions expand individuals' thought-action repertoires, thereby enabling them to develop enduring personal and social resources (Fredrickson et al., 2016). Participants who learned to focus on gratitude and forgiveness were

likely to reappraise stressful experiences constructively, contributing to greater psychological stability and satisfaction.

In line with organizational studies, enhancing psychological capital through positive interventions directly supports workplace performance and engagement (Enayati, 2022; Hosseini Abadi et al., 2021). Police officers who experience a higher quality of life are more likely to display resilience, empathy, and professional efficacy, ultimately benefiting both organizational effectiveness and community relations. Similarly, (Dalia Khalid, 2022) emphasized that positive affect and quality of work life mediate creative performance, a mechanism that likely parallels the present study's outcomes.

Furthermore, the results correspond with the neurological evidence reported by (Heller et al., 2013), who found that sustained striatal activity predicts eudaimonic well-being and lower cortisol levels. It is plausible that repeated engagement in positive emotional experiences during group sessions contributed to neurophysiological changes that underlie improved well-being among participants.

Cultural compatibility may also explain the robustness of the effects observed. In Iranian society, values such as gratitude, spirituality, and collective responsibility align closely with the core principles of positive psychology (Moysés et al., 2023; Vilhena et al., 2014). The group-based format of the intervention likely amplified its effects through shared empathy and mutual encouragement, as participants developed a sense of belonging and cohesion—a critical protective factor against burnout.

In addition, the consistency between the current findings and prior research among other occupational groups—such as teachers (Beshkar & Malazeh, 2024), firefighters (Baghaei & Aghaei, 2025), and healthcare workers (Orszulak et al., 2022)—further validates the generalizability of positive psychotherapy as a versatile, cross-context intervention for enhancing well-being in demanding professions.

Taken together, these results underscore that positive psychotherapy can serve not merely as a clinical treatment but as a preventive and developmental strategy for improving mental health and organizational outcomes. Police organizations could integrate such programs into their human resource development initiatives to foster resilience, optimism, and life satisfaction among employees.

The present findings also reaffirm that fostering positive psychological attributes—such as optimism (Conversano et al., 2010), forgiveness (Rashid, 2015), and self-efficacy (Selzler et al., 2020)—can buffer the negative effects of occupational stress, enhance adaptive coping, and strengthen overall well-being. By focusing on building strengths rather than merely treating weaknesses, positive psychotherapy empowers individuals to reinterpret challenges as opportunities for growth.

In conclusion, the current study provides compelling empirical evidence that group positive psychotherapy significantly enhances the quality of life of police officers in Boyer-Ahmad County. Through the cultivation of positive emotions, meaning, and interpersonal connection, this approach fosters sustainable improvements in mental health and job satisfaction. Implementing such interventions within police organizations may not only improve officers' personal well-being but also contribute to a more resilient, effective, and humane law enforcement system.

فهرست منابع

References

- Andrade, E. R., de Sousa, E. R., & Minayo, M. C. (2009). Self-esteem and quality of life: essential for the mental health of police officers. *Cien Saude Colet*, 14(1), 275-285. <https://doi.org/10.1590/s1413-81232009000100034>
- Baghaei, B., & Aghaei, A. (2025). Effectiveness of Positive Psychotherapy on Quality of Life, Happiness, and Meaningfulness in Firefighters. *Bi-Monthly Journal of Health Dawn in Yazd*, 1(2), 1-16. <https://doi.org/10.18502/tbj.v21i2.10337>

- Bazgir, A., Alipour, E., & Jalali Chamani, H. (2024). Investigating the Impact of Inspections Before, During, and After Operations on the Job Performance of Commanders and Managers (Case Study: Sistan and Baluchestan Province). *Scientific Journal of Supervision and Inspection*, 18(67), 1-36. <https://doi.org/10.22034/SI.2024.102258>
- Beshkar, M., & Malazeh, A. (2024). Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on Quality of Life and Psychological Flourishing of Teachers. *Nursing Education Journal*, 12(2), 123-133. <https://doi.org/10.22034/JNE.12.2.123>
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- Chang, J. H. C., Bethoux, F., & Plow, M. A. (2024). Subjective Well-Being, Positive Affect, Life Satisfaction, and Happiness With Multiple Sclerosis: A Scoping Review of the Literature. *Rehabilitation Nursing*, 49(5), 156-168. <https://doi.org/10.1097/RNJ.0000000000000474>
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Della Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. A. (2010). Optimism and its impact on mental and physical well-being. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*, 6, 25-29. <https://doi.org/10.2174/1745017901006010025>
- Dalia Khalid, F. (2022). Effect of Positive Affectivity on Creative Performance Mediating by Quality of Work Life. *Qalaai Zanist Scientific Journal*, 7(1), 862-877. <https://doi.org/10.25212/ifu.qzj.7.1.33>
- Enayati, S. (2022). Human Resource Management Policies and Organizational Performance Eighteenth National Conference on New Approaches in Management, Economics, and Accounting. Babol. <https://civilica.com/doc/1611805>
- Farokhtaj, M., Marashi, S. A., & Hashemi, S. I. (2024). Comparing the Effectiveness of Positive Psychotherapy with Schema Therapy on Quality of Life and Irrational Beliefs in Couples Seeking Divorce. *Psychological studies*, 20(4), 121-136. <https://doi.org/10.22051/psy.2025.48184.3013>
- Fereydoun Nejad, M. (2021, Esfand 2022). Introducing Positive Psychology and Its Impact on Health and Quality of Life Eighth National Conference on Recent Advances in Positive Psychology. Bandar Abbas. <https://civilica.com/doc/1433184>
- Fredrickson, B. L., Grewen, K. M., Algae, S. B., Firestone, A. M., & Arevalo, J. M. G. (2016). Correction: Psychological Well-Being and the Human Conserved Transcriptional Response to Adversity. *PLoS One*, 11(6), e0157116. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0157116>
- Ghasemi Hosseini Abadi, M., Zandi Pour, T., & Hosseinian, S. (2021). The Effectiveness of Group Positive Thinking Training on Quality of Life and Resilience of Female Teachers of Exceptional Students. *Journal of Empowering Exceptional Children*, 12(4), 1-13. <https://doi.org/10.22034/CECIRANJ.2021.297874.1574>
- Hadi Zadeh Kafash, R., Mardpour, A., & Ramazani, K. (2019). Comparing the Effectiveness of Group Positive Psychotherapy with Mindfulness Training on the Quality of Life of Female Heads of Households. *Journal of Psychological Science*, 18(75), 337-348. <http://psychologicalscience.ir/article-1-293-fa.html>
- Heller, A. S., van Reekum, C. M., Schaefer, S. M., Lapate, R. C., Radler, B. T., Ryff, C. D., & Davidson, R. J. (2013). Sustained striatal activity predicts eudemonic well-being and cortisol output. *Psychol Sci*, 24(11), 2191-2200. <https://doi.org/10.1177/0956797613490744>
- Herati Rad, A., & Miri, M. (2024). Effectiveness of Positive Psychotherapy on Hope and Academic Quality of Life in Slow Learner Students: A Semi-Experimental Study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 22(12), 1279-1296. <https://doi.org/10.61186/jrums.22.12.1279>
- Herzberg, P. Y., Lee, S. J., Heussner, P., Mumm, F. H., Hilgendorf, I., von Harsdorf, S., Hemmati, P., Rieger, K., Greinix, H. T., Freund, M., Holler, E., & Wolff, D. (2013). Personality influences quality-of-life assessments in adult patients after allogeneic hematopoietic SCT: results from a joint evaluation of the prospective German Multicenter Validation Trial and the Fred Hutchinson Cancer Research Center. *Bone Marrow Transplant*, 48(1), 129-134. <https://doi.org/10.1038/bmt.2012.83>
- Hosseini Abadi, B., Yavari, A. H., & Ghazvineh, M. (2021). Factors Affecting Employee Empowerment in the NAJA (Law Enforcement Force). *Scientific Quarterly Journal of NAJA Supervision and Inspection*, 15(57), 159-188. <https://doi.org/10.22034/SI.2021.97899>
- Jafari, S., Jahaniyan, S., & Panahi Parchin, E. (2021). Effectiveness of Positive Psychology Concepts Training on Achievement Motivation and Quality of Life of Students. *Quarterly Journal of Health Psychology and Social Behavior*, 1(1), 83-95. <https://doi.org/10.30495/HPSBJOURNA.2021.681111>
- Jafaripour Dezayi, S., Salehi, F., Hasani Satohi, Z., & Rajani, A. A. (2021, Esfand 2022). The Effectiveness of Positive Psychology on Quality of Life and Marital Commitment of Mothers with Intellectual Disabilities in Tehran Eighth National Conference on Recent Advances in Positive Psychology. Bandar Abbas. <https://ppc.hormozgan.ac.ir/UploadedFiles/502121179353851663328310.pdf>

- Lim, W. L., & Tierney, S. (2023). The Effectiveness of Positive Psychology Interventions for Promoting Well-being of Adults Experiencing Depression Compared to Other Active Psychological Treatments: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 24, 249-273. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00598-z>
- Lipp, M. E. N. (2009). Stress and quality of life of senior Brazilian police officers. *The Spanish journal of psychology*, 12(2), 593-603. <https://doi.org/10.1017/S1138741600001967>
- Moysés, R., Marques, I., Santos, B. D., Benzaken, A., & Pereira, M. G. (2023). Quality of Life in Amazonian Women during Cervical Cancer Treatment: The Moderating Role of Spirituality. *International Journal of Environment Research Public Health*, 20(3), 24-87. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032487>
- Nasiri, P. (2024). Investigating the Effectiveness of Positive Psychotherapy on Improving Quality of Life in Addicted Men Thirteenth International Conference on New Research in Psychology, Social Sciences, Educational Sciences, and Training. <https://civilica.com/doc/2097709>
- Orszulak, N., Kubiak, K., Kowal, A., Czapla, M., & Uchmanowicz, I. (2022). Nurses' Quality of Life and Healthy Behaviors. *International Journal of Environment Research Public Health*, 19(19), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912927>
- Padhy, M., Chelli, K., & Padiri, R. A. (2015). Optimism and Psychological Well-Being of Police Officers with Different Work Experiences. *Sage Open*, 5(2). <https://doi.org/10.1177/2158244015580852>
- Ramírez-Maestre, C., Esteve, R., & López, A. E. (2012). The Role of Optimism and Pessimism in Chronic Pain Patients Adjustment. *The Spanish journal of psychology*, 15(1), 286-294. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n1.37335
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25-40. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920411>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy Psychosom*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sadeghi, Z., & Mohtashami, R. (2010). The Role of Educational Evaluation in Improving Organizational Effectiveness. *Police Human Development Journal*, 7(33), 87-106. <https://www.sid.ir/paper/132797/fa>
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774-788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Selzler, A. M., Habash, R., Robson, L., Lenton, E., Goldstein, R., & Brooks, D. (2020). Self-efficacy and health-related quality of life in chronic obstructive pulmonary disease: A meta-analysis. *Patient Educ Couns*, 3(4), 682-692. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2019.12.003>
- Shakri Nia, I., & Nabavi, S. S. (2010). The Relationship Between Job Satisfaction and Perceived Organizational Support with Organizational Commitment in Traffic Police Personnel of Gilan Province. *Research in Law Enforcement Management*, 5(4), 608-626. http://pmsq.jrl.police.ir/article_91952.html
- Skevington, S. M., Lotfy, M., & O'Connell, K. A. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: psychometric properties and results of the international field trial: A report from the WHOQOL group. *Qual Life Res*, 13(2), 299-310. <https://doi.org/10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00>
- Tabanjad, Z., Haqdoost Asgouei, S. F., Abadi, A., Zaarei, M., Masri, M., & Shahbinaj, M. (2021). Factors Related to Quality of Work Life in Police Personnel: Qualitative Content Analysis. *Journal of Medical Law*, 23(8), 647-655. <https://doi.org/10.30491/JMM.23.8.647>
- Vassend, O., Quale, A. J., Røise, O., & Schanke, A. K. (2011). Predicting the long-term impact of acquired severe injuries on functional health status: the role of optimism, emotional distress and pain. *Spinal Cord*, 49(12), 1193-1197. <https://doi.org/10.1038/sc.2011.70>
- Vilhena, E., Pais-Ribeiro, J., Silva, I., Pedro, L., Meneses, R. F., Cardoso, H., da Silva, A. M., & Mendonça, D. (2014). Psychosocial factors as predictors of quality of life in chronic Portuguese patients. *Health Qual Life Outcomes*, 12, 3. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-3>
- Young-Silva, Y., Berenguera, A., Jacques-Aviñó, C., Gil-Girbau, M., Arroyo-Uriarte, P., Chela-Alvarez, X., & et al. (2023). Role of personal aptitudes as determinants of incident morbidity, lifestyles, quality of life, use of the health services and mortality (DESVELA cohort): qualitative study protocol for a prospective cohort study in a hybrid analysis. *Front Public Health*, 11, 1069957. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1069957>
- Zabzi Arablou, S., & Abdolalizadeh, Y. (2024). Effectiveness of Positive Psychotherapy on Quality of Life, Psychological Well-Being, and Feelings of Aging in Individuals with Panic Disorder Ninth National Conference on Studies and New Research in Educational Sciences, Psychology, and Counseling in Iran. Tehran. <https://civilica.com/doc/1843297>
- Zenger, M., Glaesmer, H., Höckel, M., & Hinz, A. (2011). Pessimism predicts anxiety, depression and quality of life in female cancer patients. *Jpn J Clin Oncol*, 41(1), 87-94. <https://doi.org/10.1093/jjco/hyq168>