

تأثیر آرام‌سازی پیش‌رونده‌ی عضلانی بر شادکامی دانشجویان پرستاری

مولود فرم‌هینی فراهانی^۱، زهرا پورفرزاد^۲، محبوبه سجادی^{۳*}، مریم سعیدی^۴

۱. مربی، کارشناسی ارشد پرستاری، دانشکده‌ی پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران.
۲. دانشجوی دکتری پرستاری، دانشکده‌ی پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران.
۳. استادیار، دکتری پرستاری، دانشکده‌ی پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران.
۴. مربی، کارشناس ارشد پرستاری، دانشکده‌ی پرستاری و مامایی، دانشکده‌ی علوم پزشکی ساوه، ساوه، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۱۲/۰۵ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۵/۲۴

چکیده

مقدمه: شادکامی، نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی‌اش به عمل می‌آورد و مواردی از قبیل رضایت از زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می‌شود. فردی که از شادکامی بیشتری برخوردار است، آرامش و امنیت بیشتر، تصمیم‌گیری بهتر و در نهایت رضایتمندی بیشتری دارد. هدف این پژوهش، بررسی تأثیر آرام‌سازی پیش‌رونده‌ی عضلانی بر شادکامی دانشجویان پرستاری است.

مواد و روش‌ها: در این کارآزمایی بالینی یک سو کور، ۶۰ نفر از دانشجویان پرستاری سال دوم و سوم وارد مطالعه شدند و به روش تصادفی ساده به دو گروه مداخله و کنترل تخصیص یافتند. ابتدا شادکامی هر دو گروه با پرسش‌نامه‌ی شادکامی آکسفورد سنجیده شد. در گروه مداخله، آرام‌سازی پیش‌رونده‌ی عضلانی یک بار در روز به مدت ۴ هفته انجام شد. بعد از یک ماه مجدداً اطلاعات هر دو گروه با پرسش‌نامه جمع‌آوری گردید. اطلاعات، با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون‌های آماری مجذور کا، تی مستقل و تی زوجی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: مطالعه نشان داد بین شادکامی دانشجویان در مرحله‌ی قبل و بعد از مداخله، در گروه آزمون اختلاف معنی‌داری وجود دارد ($P=0/001$). همچنین بعد از اجرای آرام‌سازی عضلانی در دو گروه مداخله و کنترل اختلاف معنی‌داری دیده شد ($P=0/001$).

نتیجه‌گیری: با توجه به اثرات مفید آرام‌سازی عضلانی بر شادکامی دانشجویان پرستاری، توصیه می‌گردد روش آرام‌سازی پیش‌رونده‌ی عضلانی از سوی دانشجویان پرستاری مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: آرام‌سازی پیش‌رونده‌ی عضلانی، شادکامی، دانشجویان پرستاری.

مقدمه

شادی و شادکامی یکی از هیجانات اساسی بشر است که دامنه‌ی وسیعی از کنش‌های عاطفی از احساس آرامش تا احساس لذت و خلسه را شامل می‌شود (۱) و هدف مشترک همه‌ی انسان‌هاست (۲). هر کسی به فراخور خود آن را تجربه می‌کند؛ اما تعریف شادی به‌سادگی تجربه‌ی آن نیست (۳). افلاطون شادی را حالتی از انسان می‌داند که در آن بین ۳ عنصر استدلال، احساسات و امیال، تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد (۲). شادکامی به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر در به وجود آوردن یک زندگی مطلوب، حالتی مطبوع و دلپذیر است که از تجربه‌ی هیجان‌های مثبت و خشنودی از زندگی نشات می‌گیرد و از نظر کارکردی اهمیتی دوگانه دارد: از یک طرف احساس مثبتی است که از حسّ رضا و پیروزی حاصل می‌گردد و از طرف دیگر اشتیاق انسان‌ها را برای پرداختن به فعالیت‌های اجتماعی آسان می‌سازد و طبعاً چنین حالت خوشایندی با فقدان افسردگی، اضطراب و پرخاشگری همراه است (۲ و ۳). داینر معتقد است که شادکامی، نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی‌اش به عمل می‌آورد و مواردی از قبیل رضایت از زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می‌شود و جنبه‌های مختلف آن نیز به شکل شناختی و عاطفی است (۴). فردی که از شادکامی بیشتری برخوردار است، آرامش و امنیت بیشتری، تصمیم‌گیری راحت‌تر، مشارکت بیشتر و در نهایت زندگی رضایت‌مندانه‌تری را دارد (۲). مطالعات بسیار نشان داده‌اند که اشخاص شاد در زمینه‌های مختلف زندگی شامل ازدواج، روابط دوستانه، درآمد، انجام کار و سلامتی موفق هستند (۵ - ۳).

با توجه به اهمیت شادکامی، در نظر گرفتن روش‌هایی برای افزایش آن به‌خصوص در دانشجویان، اهمیت به‌سزایی دارد. در جهت افزایش شادکامی دانشجویان مطالعات مختلفی در ایران و جهان انجام شده است؛ از جمله‌ی مداخلاتی که در این پژوهش‌ها به کار رفته و تأثیر مثبتی در شادکامی داشته‌اند می‌توان به آموزش مهارت‌های

اجتماعی، مهارت‌های مثبت‌اندیشی، آموزش مهارت ابراز وجود، ورزش و شرکت در کلاس‌های تلاوت قرآن را نام برد (۶ و ۷). یکی از اجزای درمان شناختی - رفتاری، آرام‌سازی پیش‌رونده‌ی عضلانی است. آرام‌سازی پیش‌رونده‌ی عضلانی روشی است که برای شل کردن عضلات به‌منظور کاهش تنش و اضطراب طراحی شده است (۸ و ۹). این روش را ادموند جاکوبسون در سال ۱۹۲۹ ابداع کرد (۹). آرام‌سازی پیش‌رونده‌ی عضلانی از این نظریه نشات گرفته است که یک وضعیت روانی - زیستی به نام افزایش فشار عضلانی - عصبی، پایه‌ای برای وضعیت‌های منفی هیجانی و بیماری‌های روان‌تنی است. جاکوبسون همچنین بیان کرد که آرامش عضلات منجر به آرامش ذهن می‌شود؛ زیرا در آرامش کامل اعضای بدن، حالت هیجان وجود ندارد. به بیان دیگر، آرام‌سازی از تولید افکار و هیجانات منفی از قبیل اضطراب و تنش جلوگیری کرده و اثرات افزایش فشار عضلانی بر بدن را خنثی می‌کند (۱۰).

آرام‌سازی به‌عنوان بخشی از برنامه‌های درمانی یا به‌تنهایی به کار می‌رود. خصوصیات آرام‌سازی (تن‌آرامی) عبارت‌اند از: عدم تحرک بدن، اعمال کنترل روی کانون توجه، قوام کم عضلات، پرورش چارچوب خاصی از ذهن که به‌عنوان تعمقی، غیر قضاوتی و ذهن‌آگاهی توصیف می‌شود (۹، ۱۰). مزایای استفاده از روش آرام‌سازی پیش‌رونده‌ی عضلانی عبارت‌اند از: آموزش راحت، صرفه‌جویی در هزینه‌ها، عدم نیاز به تجهیزات ویژه و امکان اجرای آسان و مستقل آن به‌وسیله‌ی افراد (۱۱). این روش بر بسیاری از علائم بیماری‌ها، مشکلات و کیفیت زندگی انسان‌ها اثر دارد (۹). همچنین بر خلاف سایر روش‌ها که باعث خواب‌آلودگی و افزایش تنش در فرد می‌شوند و یادگیری آن‌ها مشکل است، روش آرام‌سازی پس از ۳ تا ۴ بار تمرین و تکرار فرا گرفته می‌شود و روشی است کاملاً هوشیارانه و در اکثر مجامع عمومی به جهت سهولت، قابلیت اجرایی مناسب دارد (۱۰). با توجه به آنچه گفته شد، پژوهش حاضر با

لوح فشرده به دانشجویان آموزش داده شد. این لوح فشرده آموزشی از مرکز طب پیشگیری و ارتقاء سلامت دکتر کیارش ساعتچی با اخذ مجوز تکثیر از ایشان خریداری شد و مورد استفاده قرار گرفت. موسیقی متن لوح فشرده، صدای آرام بخش طبیعت بود. در این لوح فشرده، قدم به قدم مراحل و چگونگی انجام آرام سازی توضیح داده شده است؛ یعنی مستقیماً بیان می کند که الان چه کاری انجام دهید. مثلاً در یک محیط آرام قرار بگیرید، چند نفس عمیق بکشید و چشم ها را ببندید. سپس، به فرد آموزش می دهد که عضلات را به ترتیب از نوک پا به سمت بالا شل کند؛ به طوری که در نهایت تمام عضلات بدن در حالت شل و راحت قرار گیرد و هیچ گونه فشاری روی عضلات نباشد. در این تحقیق، آرام سازی به صورت پیش رونده همراه با تمرین های ذهنی آرام سازی و تجسم آن انجام شد.

پس از آموزش روش آرام سازی و کسب بازخورد مناسب، یک عدد لوح فشرده آموزشی آموزش روش آرام سازی پیش رونده ای عضلانی به همراه یک جزوه آموزشی و برگ ثبت آرام سازی در اختیار نمونه ها قرار داده شد و از آن ها خواسته شد که این روش را روزانه یک بار به مدت ۱ ماه انجام دهند و پس از هر بار انجام آرام سازی، برگ ثبت آرام سازی را تکمیل کنند. دانشجویان پس از تکمیل فرم رضایت آگاهانه ای مصوب کمیته ای اخلاق پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اراک و رعایت تمام کدهای اخلاقی مصوب وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، پرسش نامه ای شادکامی را تکمیل کردند. به شرکت کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آن ها کاملاً محرمانه خواهد ماند و نیازی به درج نام آن ها نیست؛ اما با توجه به تعریف کد برای هر پرسش نامه، از نمرات شادکامی هر دانشجو به صورت زوجی جهت تحلیل نتایج استفاده گردید. ارزیابی ثانویه ۴ هفته بعد از اتمام مداخله انجام شد.

پس از تکمیل پرسش نامه ها در دو مقطع زمانی قبل و بعد از مداخله، داده ها در محیط نرم افزار آماری SPSS نسخه ۱۶ با استفاده از آزمون های توصیفی (فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (تی

هدف بررسی تأثیر آرام سازی پیش رونده ای عضلانی بر شادکامی دانشجویان انجام شد.

مواد و روش ها

مطالعه ای حاضر، یک کارآزمایی بالینی با دو گروه به روش پیش آزمون - پس آزمون است. جامعه ای آماری آن را کلیه ای دانشجویان سال دوم و سوم پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اراک در سال ۹۱-۹۲ تشکیل دادند. دانشجویان پرستاری از نظر متغیرهایی چون سن و جنس در مرحله ای قبل در ۲ گروه آزمون و کنترل هم سان شدند.

معیارهای ورود به مطالعه شامل عدم ابتلا به اختلال روان پزشکی تحت درمان و تحصیل در سال دوم و سوم رشته ای پرستاری بود و معیارهای خروج نیز تکمیل ناقص پرسش نامه و عدم تمایل به ادامه ای مطالعه را در بر می گرفت. همچنین دانشجویانی که کمتر از ۱۵ بار آرام سازی را در طول یک ماه انجام دادند از مطالعه خارج شدند. تمامی دانشجویان پرستاری که معیارهای ورود به پژوهش را داشتند به مطالعه دعوت شدند. سپس افراد شرکت کننده در مطالعه به صورت تصادفی به دو گروه مداخله (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) تخصیص یافتند. از برگ اطلاعات جمعیت شناختی و پرسش نامه ای شادکامی آکسفورد برای جمع آوری داده ها استفاده شد. این ابزار در سال ۱۹۹۰ به وسیله ای آر جیل و لو^۱ تهیه شده است (۱۲). این پرسش نامه دارای ۲۹ گویه است و هر گویه به صورت ۴ گزینه ای طراحی شده است. برای نمره دهی پرسش نامه نیز در هر گویه، به گزینه ای که بیان کننده ای حداکثر شادی است، نمره ای ۳ و به عبارتی که بیان کننده ای فقدان شادی است، نمره ای صفر تعلق می گیرد و جمع نمره های گزاره های ۲۹ گانه، نمره ای کل مقیاس را تشکیل می دهند که دامنه ای آن از صفر تا ۸۷ است. این پرسش نامه به فارسی ترجمه شده و پایایی و پایایی آن مورد بررسی قرار گرفته است. همسانی درونی و آلفای کرونباخ پرسش نامه ای شادکامی آکسفورد ۰/۹۳ به دست آمد (۱۲). در گروه آزمون، روش آرام سازی پیش رونده ای عضلانی با استفاده از

¹ Argyle & Luo

آرام‌سازی در دانشجویان پرستاری و سایر دانشجویان انجام شده است. حسن‌پور دهکردی و همکاران، در مطالعه‌ی خود به این نتیجه رسیدند که تمرینات آرام‌سازی پیش‌رونده‌ی عضلانی باعث کاهش اضطراب دانشجویان پرستاری در بدو ورود به کارورزی می‌شود (۱۳). در مطالعه‌ی هرروی و همکاران، تمرینات تن‌آرامی باعث کاهش اضطراب امتحان دانشجویان گردید (۱۴). همچنین مطالعه‌ای دیگر نشان داد که آرام‌سازی باعث کاهش فشار روانی و جسمی در دانشجویان پرستاری شد (۱۳). بدن در وضعیت تن‌آرامی با تولید مواد شیمیایی طبیعی در جهت ترمیم ضایعات و دفع سموم اقدام می‌کند؛ علاوه بر این، تن‌آرامی با تقویت قوای روانی و روحی و افزایش اعتماد به نفس در دانشجویان باعث افزایش بازده مفید و بیداری استعدادهای درونی، افزایش قدرت تعقل و خلاقیت در آن‌ها می‌شود (۱۴).

نتایج این مطالعه با نتایج مداخلات دیگری که بر روی شادکامی دانشجویان انجام شده هم‌سو است؛ از جمله، نتایج مطالعه‌ای نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش شادکامی دانشجویان مؤثر است (۶). همچنین نتایج مطالعه‌ی برخوردار و همکاران نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی تأثیری معنی‌دار بر افزایش نمره‌های انگیزه‌ی پیشرفت و شادکامی دانش‌آموزان پسر پایه‌ی اول دبیرستان شهر جیرفت داشته است (۱۵). مطالعه‌ی احمدی و همکاران نیز نشان داد که ورزش بر شادکامی و سلامت روان دانشجویان پسر دانشگاه پیام نور تأثیر مثبت دارد (۱۶).

احساس بهزیستی و شادی نقش مهمی بر سلامت روان دانشجویان دارد؛ به‌طوری‌که شادکامی ارتباط منفی معنی‌داری با مشکلات روانی، علائم جسمانی، اضطراب و افسردگی بر دانشجویان دارد (۱۷). بر اساس نتایج مطالعات انجام‌گرفته، افرادی که از شادکامی مناسب برخوردار نیستند، بیشتر دچار ابتلا به افسردگی، اضطراب و پیامدهای ناشی از آن شده، اعتیاد و رفتارهای ناهنجار اجتماعی در آن‌ها بیشتر دیده می‌شود؛ همچنین نسبت به سایرین از امید به زندگی کمتری برخوردارند (۴، ۶، ۱۳، ۱۷).

زوجی و مستقل) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در تمامی آزمون‌ها، سطح معنی‌داری (۰/۰۵) در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در این مطالعه ۷۰ دانشجو مورد مطالعه قرار گرفتند که ۱۰ نفر به دلیل تکمیل نبودن پرسش‌نامه‌ها از مطالعه خارج شدند؛ بنابراین، ۶۰ دانشجو به‌صورت تصادفی به دو گروه مداخله (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) تقسیم شدند. میانگین سنی گروه مداخله ($20/92 \pm 20/65$) و گروه کنترل ($20/82 \pm 20/70$) بود. از بین ۶۰ دانشجو، تعداد ۳۰ نفر (۵۰٪) آن‌ها دختر بودند. اختلاف معناداری بین دو گروه مشاهده نشد ($p=0/17$). ارزیابی هم‌سانی تأهل نشان داد که ۹۰٪ از افراد گروه مداخله و ۸۶/۴٪ از افراد گروه کنترل مجرد بودند که با توجه به مداخله‌ی کای‌اسکوئر اختلاف معناداری بین دو گروه مشاهده نشد ($p>0/05$). با توجه به نتایج آزمون‌های آماری، هر دو گروه قبل از مداخله از نظر متغیرهای جمعیت شناختی هم‌سان بودند.

نتایج این مطالعه نشان داد که میانگین نمرات شادکامی در گروه آزمون قبل از مداخله ($10/25 \pm 43/16$) بود که پس از مداخله به ($6/68 \pm 67/90$) افزایش یافت؛ به‌طوری‌که مداخله‌ی تی زوجی این افزایش را معنادار نشان داد ($p=0/001$). نتیجه‌ی مداخله‌ی تی زوجی نشان داد که در گروه کنترل بین میانگین نمره‌ی شادکامی قبل با بعد از مداخله ارتباط معناداری وجود ندارد ($p=0/14$) (جدول شماره ۱).

همچنین یافته‌ها با انجام مداخله‌ی تی مستقل نشان داد بین میانگین نمره‌ی شادکامی قبل از مداخله بین دو گروه آزمون و کنترل اختلاف معناداری وجود نداشت ($p=0/36$)؛ اما بعد از مداخله بین میانگین نمرات شادکامی بین دو گروه آزمون و کنترل تفاوت آماری معنادار مشاهده شد ($p=0/001$) (جدول شماره ۱).

بحث

نتایج این مطالعه نشان داد که آرام‌سازی پیش‌رونده‌ی عضلانی بر شادکامی دانشجویان تأثیر دارد. این یافته هم‌سو با نتایج مثبت پژوهش‌هایی است که در مورد اثرات

به صورت متناوب و ۳ روز به صورت مداوم، آرام‌سازی را انجام نداده و ثبت نکرده بود، از پژوهش خارج می‌گردید. علاوه برای این، شرایط روحی و روانی دانشجویان می‌توانست باعث تأثیر بر میزان شادکامی آن‌ها گردد؛ برای این منظور، افرادی که در ۶ ماه اخیر دچار بحران شدید جسمی یا روانی بودند از مطالعه خارج شدند.

نتیجه‌گیری

با توجه به اثرات مفید آرام‌سازی عضلانی بر شادکامی دانشجویان و نیز با توجه به اثرات شادکامی در دانشجویان، به خصوص دانشجویان پرستاری توصیه می‌گردد روش آرام‌سازی پیش‌رونده‌ی عضلانی به‌وسیله‌ی دانشجویان پرستاری مورد استفاده قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

این پژوهش برگرفته از طرح پژوهشی مصوب دانشگاه علوم پزشکی اراک است؛ لذا از مسئولین محترم دانشگاه علوم پزشکی اراک و نیز از دانشجویانی که در این پژوهش شرکت نمودند تشکر و قدردانی می‌شود. کد ثبت کارآزمایی بالینی طرح N۲ ۲۰۱۴۰۵۳۱۱۰۷۱۳ IRCT می‌باشد.

در مطالعه‌ی حاضر، میانگین نمره‌ی شادکامی قبل از مداخله در گروه آزمون و کنترل، به ترتیب $0/۲۵ \pm ۴۳/۱۶$ و $۵/۴۴ \pm ۴۱/۲۳$ گزارش شد. میانگین نمره‌ی شادکامی دانشجویان در این مطالعه هم‌سو با نتایج مطالعاتی است که در زمینه‌ی بررسی شادکامی دانشجویان انجام شده است. از جمله نتایج مطالعه‌ی شریفی و همکاران در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان، نشان داد که میانگین نمره‌ی شادکامی در کل دانشجویان مورد بررسی $۱۳/۹۶ \pm ۴۲/۵۷$ بود (۱۹). در مطالعه‌ی دیگری که به‌وسیله‌ی ظهور و همکاران در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران در شهر تهران انجام شد، میانگین نمره‌ی شادکامی ۱۴ ± ۴۲ گزارش گردید (۲۰).

یکی از محدودیت‌های انجام این پژوهش این بود که نمونه‌ها ممکن بود روش آرام‌سازی را به‌طور کامل و هر روز انجام ندهند؛ برای این منظور از برگ ثبت آرام‌سازی استفاده شد؛ به صورتی که نمونه‌ها پس از هر بار انجام آرام‌سازی، تاریخ و زمان انجام و طول مدت انجام آرام‌سازی و میزان آرامش ایجادشده را در این برگ یادداشت می‌کردند و در صورتی که نمونه‌ای بیش از ۶ روز

جدول شماره‌ی (۱) مقایسه‌ی میانگین نمره‌ی شادکامی قبل و بعد از مداخله در دو گروه آزمون و کنترل

شادکامی	قبل از مداخله	بعد از مداخله	*p-value
	انحراف معیار \pm میانگین	انحراف معیار \pm میانگین	
گروه آزمون	۴۳/۱۶ \pm ۱۰/۲۵	۶۷/۹۰ \pm ۶/۶۸	۰/۰۰۱
گروه کنترل	۴۱/۲۳ \pm ۵/۴۴	۳۹/۱۰ \pm ۷/۷۲	۰/۱۴
**p-value	۰/۳۶	۰/۰۰۱	

*آزمون تی زوجی

**آزمون تی مستقل

References:

1. Gholamali Lavasani M, Rastgoo L, Azarniad A, Ahmadi T. The effect of happiness cognitive-behavioral training on self-efficacy beliefs and academic stress. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 2015; 2(3):1-18.
2. Almasi M, Mahmoudiani S, Jafari M. Factors Associated with Feelings of Happiness among the Elderly. *Iran Journal of Nursing*. 2015; 27(92): 23-32.
3. Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*. 2005; 9(2):111-131.
4. Bahrami S, Rajaeepour S, Ashrafi Rizi H, Zahmatkesh M, Nematolahi Z. The relationship between students' study habits, happiness and depression. *Iranian journal of nursing and midwifery research*. 2011; 16(3):217-221.
5. Khosh Konesh A, Keshavrz Afshar H. Welfare and mental health of students. *Andesh and Rafter*. 2008; 2(7):41-52. [persian]
6. Jafari A, Abedi MR, Yaghtadar MJ. Happiness and its degree of effective factors in students of the Isfahan Medical Sciences University. *Journal of Teb and Tazkeh*. 2004; 14(54): 15-23. [persian]
7. hamidizade S, ahmadi F, asghari M. Study effect of relaxation technique on anxiety and stress in elders with hypertension. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*. 2006; 8 (2): 45-51. [persian]
8. Dadkhah B, Mohamadi MA, Mozafari N. Mental health of students in Ardabil University of Medical Sciences 2005. *Journal of Ardabil Medical Sciences University*. 2006;6(19):31-6. [persian]
9. Narmashiri S, Raghibi M, Mazaheri M. Effect of Fordyce happiness training on the emotion regulation difficulties in the adolescents under support of social welfare. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*. 2014;1:613-21.
10. Conrad A, Roth W. Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: It works but how? *Journal of Anxiety Disorders*. 2007; 21(3): 243-264.
11. Zargarzadeh M, Memarian R, Rafiee AR. The effects of progressive muscle relaxation on chronic low back pain and activities daily living in patients with intervertebral disc: a randomized clinical trial. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*. 2015; 16(6): 101-110. [persian]
12. Kajbaf M B, Sajjadiyan P, Kaviyani M, Anvari H. The Relationship between Islamic Life Style and Happiness about Life Satisfaction among University Students in Isfahan. *Psychology and Religion*. 2012; 4(4): 61-74. [persian]
13. Hasanpour Dehkordi A, Masoudi R, SalehiTali S, Frouzandeh N,

- Naderipour A, Pourmirzakahori R, et al. The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and stress in nursing students at the beginning of the internship program. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*. 2009; 11 (1) :71-77. [persian]
14. Heravi M, Jadid Milani M, Regea N, Valaei N. The effect of relaxation training on exam driven anxiety level among nursing student. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 2004; 14(43):86-91. [persian]
15. Barkhori H, Refahi J, Frahbakhsh K. Investigating the Effectiveness of Positivism Skills Training on the Progress Motivation, Self-Esteem and Happiness of First Grade High School Boys in Jiroft. *Quarterly Journal of New Approaches in Educational Administration*. 2010; 5(3): 131-144. [persian]
16. Ahmadi Gatab T, Pirhayti S. The effect of the selected exercise on male students' happiness and mental health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2012; 46(1): 2702 –5.
17. Khosravi Z , Cheraghmolaei L. A comparative study of social commitment, happiness and mental health of students, with an emphasis on gender. *women's studies (Sociological & Psychological)*. 2012; 10(1): 7-36. [persian]
18. Shayana N, AhmadiGatab T. The Effectiveness of Social Skills Training on Students' Levels of Happiness. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2010; 9: 1772–6.
19. Sharifi Kh, Sooky Z, Tagharrobi Z, Akbari H. Happiness and its related factors among the students of Kashan university of medical sciences in 2006-7. *Feyz*. 2010; 14(1): 62. [persian]
20. Zohoor AR, Fekri AR. University students' happiness at Faculty of Management and Medical Information Sciences, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran. *Asrar: Journal of Sabzevar School of Medical Sciences*. 2004; 11(1): 54-47. [persian]

The effect of Progressive muscle relaxation on happiness in nursing students

Farmahini Farahani M¹, Purfarzad Z², Sajadi M^{*3}, Saeedi M⁴

1. Instructor, Departments of Nursing, School of Nursing and Midwifery, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.
2. PhD student in nursing, School of Nursing and Midwifery, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran.
3. Assistant professor, Departments of Nursing, School of Nursing and Midwifery, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.
4. Lecturer, School of Nursing and Midwifery, Saveh Medical Sciences College, Saveh, Iran.

Received: 24 February, 2016; Accepted: 14 August, 2016

Abstract

Introduction: Happiness, is an evaluation of the individual and his life work and issues such as life satisfaction, excitement and positive mood, lack of depression and anxiety are included. A person who feels more happiness, peace and security, makes life better and finally there is hunky-dory. The purpose of this study was the effect of progressive muscle relaxation on nursing students' happiness.

Methods: This research is a Single blind clinical trial conducted on 60 of Second and third year nursing students of Arak University of medical sciences. Participants were randomly allocated into intervention and control groups. Happiness levels in both groups are measured using the Oxford Happiness questionnaire. Then the experimental group is trained progressive muscle relaxation. Intervention group were applying progressive muscle relaxation once a day for 4 weeks. After a month, the happiness questionnaire in two groups was filled out. Data using SPSS software and chi-square tests, t-test and t-test were analyzed.

Results: The results showed that the happiness of the students before and after the relaxation in intervention group, was significant differences ($p < 0.05$). Also after the muscle relaxation in both intervention and control groups was significantly different ($p < 0.05$).

Conclusion: Relaxation effects on students' happiness. So, it is recommended that progressive muscle relaxation should be used by the nursing students.

Key words: Progressive muscle relaxation, happiness, nursing students

*Corresponding author: E.mail: m.sajadi@arakmu.ac.ir