



<https://jacp.scu.ac.ir/>

ISSN (P): 2538-5755

ISSN (E): 2588-6126

Received: 21 December 2023

Accepted: 23 May 2023

Research Article

<https://doi.org/10.22055/jacp.2024.21591.1266>

The Effectiveness of Flourishing Training on Positive Emotions, Relationships, Sense of Meaning, Progress and Fascination in Female Employees of the University of Shahid Chamran in Ahvaz

Sara Azadi*¹

1. PhD of Psychology, Ilam University, Ilam, Iran

Citation: Azadi, S. (2023). The effectiveness of educating personal flourishing on psychological capital in female personnel of the university of Shahid Chamran in Ahvaz. *Clinical Psychology Achievements*, 9(2), 19-28.

Abstract

The purpose of this research is to determine the effectiveness of flourishing training on positive emotions, relationships, sense of meaning, progress and fascination in female employees of Shahid Chamran University, Ahvaz. The statistical population of this research was all female employees of Shahid Chamran University of Ahvaz. From this community, 40 people were randomly selected and then assigned to two experimental and control groups. In order to achieve the aims of the research, a pre-test-post-test experimental design with a control group was used. The research tool was a Flourishing Questionnaire that was done on both groups, and then the experimental application of flourishing training was implemented on the experimental group during 10 sessions and after the completion, the post-test sessions were presented to both groups. After that, multivariate analysis of variance was used to analyze the data using SPSSV20 software. The results showed that flourishing training has created a significant difference in all research variables between the two experimental and control groups ($P < 0.01$). Based on the results of this research, it can be said that flourishing training is effective on positive emotions, sense of meaning, progress, and fascination, and this education can be used to promote positivity in people.

Keywords: flourishing education, positive emotions, relationships, sense of meaning, progress, fascination

* Corresponding Author: Sara Azadi

E-mail: aram_tak_2006@yahoo.com



© 2023 The Author(s). Published by Shahid Chamran University of Ahvaz. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.



اثر بخشی آموزش شکوفایی بر هیجان‌های مثبت، روابط، احساس معنی، پیشرفت و مجذوبیت در کارکنان زن دانشگاه شهید چمران اهواز

سارا آزادی*

۱. دکتری روان‌شناسی، دانشگاه ایلام، ایلام، ایران

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی آموزش شکوفایی بر هیجان‌های مثبت، روابط، احساس معنی، پیشرفت و مجذوبیت در کارکنان زن دانشگاه شهید چمران اهواز می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه کارکنان زن دانشگاه شهید چمران اهواز بود. از این جامعه تعداد ۴۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و سپس به دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. به منظور نیل به اهداف پژوهش از طرح آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. ابزار پژوهش پرسشنامه شکوفایی بود که بر روی هر دو گروه اجرا شد و سپس کاربندی آزمایشی آموزش شکوفایی در طی ۱۰ جلسه بر روی گروه آزمایش اجرا و بعد از اتمام جلسات پس‌آزمون برای هر دو گروه ارائه شد. پس از آن برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری به کمک نرم‌افزار SPSS_{v20} استفاده شد. نتایج نشان داد آموزش شکوفایی در همه متغیرهای پژوهش بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری ایجاد کرده است ($P < 0/01$). بر اساس نتایج حاصل از این پژوهش می‌توان گفت آموزش شکوفایی بر هیجان‌های مثبت، احساس معنی، پیشرفت و مجذوبیت اثربخش بوده و می‌توان از این آموزش جهت ارتقای مثبت‌نگری در افراد استفاده کرد.

کلید واژه‌ها: آموزش شکوفایی، هیجان‌های مثبت، روابط، احساس معنی، پیشرفت، مجذوبیت

مقدمه

روان‌شناسی مثبت‌گرا از موضوعاتی است که در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است. این دیدگاه بر توانمندی‌ها و داشته‌های فرد تأکید می‌کند و معتقد است هدف روان‌شناسی باید ارتقاء سطح زندگی و بالفعل نمودن استعدادهای نهفته فرد باشد. از این رو روان‌شناسی مثبت‌گرا به موضوعات مثبت زندگی بشر نظیر شادکامی، خردمندی، خودآگاهی و سلامت روانی می‌پردازد و سعی می‌کند با رویکردی علمی و عملی حضور این مؤلفه‌ها را در زندگی بشر هموارتر سازد (Linley et al., 2009). بنابراین سلامت روانی از مهم‌ترین حیطه‌هایی است که در رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا مورد توجه پژوهشگران است. ریف (Ryff, 1989) دریافت که محققان درباره معیارهایی از قبیل دیدگاه مثبت نسبت به خود، پذیرش و توانایی ایجاد بافت‌هایی منطبق با وضعیت روان‌شناختی خویش، تسلط محیطی، روابط گرم و قابل اعتماد و مثبت با دیگران، هدفمندی و احساس جهت داشتن، هدف در زندگی، رشد پیوسته توانایی‌های بالقوه فردی، رشد فردی و استقلال اتفاق نظر دارند (Ryff, 1989).

از جمله مؤلفه‌های روانی مرتبط با سلامت روانی می‌توان به شکوفایی اشاره کرد. شکوفایی، به معنی زندگی کردن با سلامت فیزیکی بیشتر، خلاقیت بیشتر در کار، آرامش بیشتر و کامیابی است که از طریق پیروی از چارچوب هیجان‌ات مثبت، مجذوبیت، روابط مثبت، معنا و موفقیت (PERMA) حاصل می‌گردد (Seligman, 2011).

شکوفایی حالتی از سلامت روان بهینه است. با این تعریف، افراد شکوفا نه تنها احساس خوبی دارند بلکه خوب هم عمل می‌کنند، آن‌ها به‌طور منظم هیجان‌های خوبی تجربه می‌کنند، در زندگی روزانه خود برجسته هستند و به‌صورت سازنده با محیط اطراف خود مشارکت دارند. دیدگاه‌های سلامت روان ادعا می‌کنند که شکوفایی حالتی از سلامت روان بهینه است که متفاوت از نبود بیماری روانی است. با این تعریف، افراد شکوفا علاوه بر اینکه احساس خوبی دارند خوب هم عمل می‌کنند، آن‌ها به‌طور منظم هیجان‌های مثبتی تجربه می‌کنند، در زندگی روزانه خود برجسته هستند و به صورت سازنده با محیط اطراف خود مشارکت می‌کنند (Keyes, 2007). در کتاب شکوفایی، جنبه‌های اخیر شکوفایی در مدل پرما شامل هیجان‌های مثبت، معنا، پیشرفت و مجذوبیت است (دینار و همکاران، ۲۰۱۰) هیجان‌های مثبت نشان دهنده میزان شور و اشتیاق به زندگی و احساس فاعلیت و هوشیاری افراد است (Clark et al., 1999). بررسی‌های گوناگون نشان داده‌اند، هیجان‌ات مثبت با ابعاد مختلف سلامت و سلامت روانی، رابطه مثبت و معنی داری داشته و نقشی مهم در پیشگیری از بروز اختلالات جسمی و روانی دارد (Steptoe et al., 2008). هیجان‌های مثبت، هیجان‌هایی را در بر می‌گیرد که در انتهای مطلوب قرار می‌گیرند به عنوان مثال: احساس حق‌شناسی، شادمانی، قدردانی، دوست داشتن، در حالی که هیجان‌های منفی انتهای نامطلوب را نشان می‌دهند مانند احساس تحقیر، کج‌خلقی، اهانت و دوست نداشتن (Fredrickson & Branigan, 2005).

همچنین هیجان‌های مثبت علاوه بر توسعه خزانه تفکر- عمل لحظه‌ای و ساختن منابع شخصی پایدار، توانایی خنثی کردن هیجان‌های منفی طولانی را هم دارند در نتیجه ایجاد هیجان‌های مثبت، باعث شده تا از شدت و حدت هیجان‌ها منفی، کاسته شود. بنابراین هیجان‌های مثبت اثری خنثی‌کننده بر هیجان‌ات منفی دارند (Fredrickson, 2003).

در خصوص مؤلفه‌ی روابط می‌توان گفت که روابط خوب برای بهزیستی روان‌شناختی ما ضروری بوده و موجب افزایش شادی و کارکرد بهتر ما می‌شوند. افرادی که در روابط خوبی قرار دارند به‌طور عمیق از افراد دیگر نیز مراقبت می‌کنند (Diener & Biswas, 2008). در واقع دینر و همکاران (Diener et al., 2003) دریافتند که روابط اجتماعی خوب بهزیستی روان‌شناختی ذهنی افراد را در همه کشورهای مورد مطالعه پیش‌بینی کرده و احتمالاً مهم‌ترین منبع

بهبودی روان‌شناختی شخص می‌باشد. روابط خوب همچنین بهترین پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی است (Diener & Biswas, 2008).

از دیگر مؤلفه‌های شکوفایی می‌توان به احساس معنا اشاره کرد. استیگر و فرازیر (Steger & Frazier, 2010) به تعریف معنا به عنوان محدوده‌ای می‌پردازند که مردم در آن محدوده به درک، تعریف یا مشاهده اهمیت موجود در زندگی خویش توأم با درجه‌ای مبادرت می‌ورزند که خود را در حیطه آن دارای هدف، مأموریت یا هدف برجسته در زندگی متصور می‌شوند. داشتن معنا در زندگی به فرد این فرصت را می‌دهد که به صورت معتبر زندگی کرده و پتانسیل خویش را به حداکثر برساند. بدیهی است زندگی زمانی با معناست که افراد فعالیت‌های هدفمند موفق دارند که باعث پیوند آن‌ها با اهداف بزرگتری می‌شود. زندگی با معنا به معنی استفاده از توانمندی‌ها جهت خدمت کردن و رسیدن به اهدافی بزرگتر از خود است (Seligman, 2002). همچنین احساس پیشرفت و مجذوبیت به عنوان دو مؤلفه‌ی مؤثر دیگر در این پژوهش ذکر شده‌اند. احساس پیشرفت یا شایستگی یکی از نیازهای روان‌شناختی کلیدی ماست. بنابراین از آنجایی که زندگی ما به‌طور گسترده توسط اهدافی هدایت می‌شود که خواهان رسیدن به آن هستیم (James, 1982)، پیشرفت یکی از عوامل اصلی بهبودی روان‌شناختی محسوب می‌شود.

مجزوبیت در حوزه روان‌شناسی مثبت نگر با میل به جریان داشتن مشخص می‌شود. جریان داشتن حالتی از غرق شدن کامل در یک فعالیت فی‌نفسه لذت‌بخش است. غالباً درگیری و تمرکز بسیار عمیق هستند و فرد احساس گذشت زمان را از دست داده و تا بالاترین حد ظرفیتش کار می‌کند (Csikszentmihalyi & Nakamura). زمانی به‌طور مشخص یک فرد به مرحله غرقگی می‌رسد که مهارت‌هایش به شکل مناسبی با وظیفه چالش برانگیزش هماهنگ باشد. (Shernoff & Csikszentmihalyi, 2008).

در پژوهش میچالیک، کیز و نالکور (Michalec et al., 2009) نتایج نشان داد که افرادی که سطح بالایی از شکوفایی را دارند از نظر هیجانی و عملکرد در زندگی شخصی و اجتماعی خوب عمل می‌کنند و از هرگونه بیماری روانی نیز به دور هستند. همچنین این افراد آمادگی رشد کردن و بهتر شدن و گسترش توانایی‌های خود را دارند و این توانایی را دارند که با دیگران روابط صمیمانه و قابل اطمینان برقرار کنند. (دینار و همکاران، ۲۰۱۰). همچنین پژوهش تلف (Telef, 2011) نشان داد که شکوفایی با کنترل محیطی بیشتر، برقراری ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی شخصی ارتباط دارد. رحیمی (۱۳۹۰) نیز نشان داد که سرمایه روان‌شناختی با هیجان‌های مثبت، بهبودی روان‌شناختی، عملکرد شغلی و التزام شغلی رابطه دارد.

با توجه به این‌که زنان به‌عنوان رکن اصلی خانواده نقش مؤثری در پیشبرد اهداف جامعه دارند، بنابراین توجه به سلامت جسمی و روانی آنان اهمیت زیادی دارد و می‌تواند سلامت خانواده و جامعه را تحت تأثیر قرار دهد. طی چند دهه اخیر، افزایش میزان اشتغال زنان در جامعه باعث شده است درصد قابل توجهی از آن‌ها در معرض عوارض استرس‌زای متعدد محیط کار از جمله افسردگی قرار گیرند. این امر می‌تواند ضمن اثر سوء بر عملکرد آن‌ها به اختلال در سلامت خانواده و جامعه بیانجامد (مولایی و همکاران، ۱۳۹۰). با توجه به آسیب‌پذیر بودن زنان نسبت به اختلالات روانی و نقش مهم آن‌ها در جامعه و خانواده، روش‌های درمانی مختلفی وجود دارد از جمله شکوفایی که می‌تواند احساس خوبی را ایجاد و خلق را تغییر دهد. بنابراین با استفاده از آموزش شکوفایی آن‌ها می‌توانند به ارزش‌های شخصی و توانایی‌های خود پی ببرند. همچنین به کارکنان زن کمک می‌کند که نگرش‌های مثبت خود را تقویت کنند و رابطه خود را با مشکلی که درگیر آن هستند تغییر دهند. لذا قصد پژوهشگر این است که با آموزش شکوفایی گام‌های مؤثری در جهت افزایش سرمایه روان‌شناختی و شکوفایی فردی این افراد بر دارد.

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی و در چارچوب طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه کارکنان زن دانشگاه شهید چمران اهواز بودند که تعداد آن‌ها برابر با ۳۷۳ نفر (در سال ۱۳۹۵) بود. به منظور انتخاب نمونه، پرسشنامه شکوفایی در بین همه افراد اجراء و کارکنانی که یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین بودند انتخاب شدند. در مرحله بعد از بین افرادی که واجد ملاک‌های پژوهش بودند تعداد ۴۰ نفر انتخاب شد. سپس این ۴۰ نفر به‌طور تصادفی به دو گروه گمارده و با همین روش یک گروه به عنوان گروه آزمایش و گروه دیگر به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. گروه آزمایش تحت آموزش شکوفایی قرار گرفت و برای گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای اجراء نشد. هر دو گروه پیش از شروع مداخله، پس از مداخله (۱۰ جلسه) به ابزارهای پژوهش پاسخ دادند. شایان توجه است ملاک‌های ورود به پژوهش حاضر عبارت بودند از سطح تحصیلات حداقل دیپلم، دارا بودن حداقل دو سال سابقه کار، دامنه سنی ۳۵ تا ۵۰ سال، عدم سابقه بیماری‌های روانپزشکی و مصرف دارو، رضایت و تعهد به شرکت در تمام جلسات مداخله شکوفایی. علاوه بر آن ملاک‌های خروج نیز عبارت بودند از شرکت همزمان در جلسات مشاوره و روان‌درمانی دیگر و داشتن سه یا بیشتر از سه جلسه غیبت.

ابزار پژوهش

پرسشنامه شکوفایی (Flourishing Questionnaire (FQ): در آن پژوهش از پرسشنامه شکوفایی استفاده شد. پرسشنامه ۲۸ ماده‌ای شکوفایی (FQ) توسط سلیمانی، رضایی، کیان‌ارثی و همکاران (۲۰۱۵) و بر مبنای مدل پنج‌عاملی سلیگمن (هیجان‌های مثبت، روابط، معنایابی، پیشرفت، مجذوبیت) ساخته شد. در این پرسشنامه به هر یک از سوال‌ها در یک طیف لیکرت ۶ گزینه‌ای "کاملاً موافقم"، "تاحدی موافقم"، "کمی موافقم"، "کمی مخالفم"، "تا حدی مخالفم" و "کاملاً مخالفم" می‌باشد. این پرسشنامه ۴ عامل شامل هیجان‌های مثبت، روابط، معنایابی و پیشرفت را اندازه‌گیری می‌کند. نمره کلی شکوفایی بین ۲۸ تا ۱۶۸ و نمره هر عامل بین ۷ تا ۴۲ می‌باشد. روایی همگرای پرسشنامه شکوفایی (FQ) از طریق اجراء همزمان آن با پرسشنامه‌های "خودشکوفایی اهواز" ($r = 0/82$) و "شکوفایی داینر" ($r = 0/90$) و روایی واگرایی آن از طریق "پرسشنامه افسردگی بک" ($r = -0/66$) بررسی و مورد تأیید قرار گرفت ($p \leq 0/001$). علاوه بر آن، نتایج پایایی FQ با استفاده از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) نشان داد که FQ از ضرایب پایایی مناسبی برخوردار است، به‌طوری که مقدار پایایی برای عوامل هیجان‌های مثبت، روابط، معنایابی، پیشرفت و کل پرسشنامه به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۳، ۰/۸۸، ۰/۸۷ و ۰/۹۵ می‌باشد که مطلوب و رضایت‌بخش است. (سلیمانی، رضایی، کیان‌ارثی و همکاران، ۲۰۱۵). پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای عوامل هیجان‌های مثبت، روابط، معنایابی، پیشرفت و کل پرسشنامه به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۶، ۰/۸۸، ۰/۸۴ و ۰/۹۳ به دست آمد که همگی مطلوب و رضایت‌بخش می‌باشند.

مداخله آموزش شکوفایی

خلاصه ساختار و محتوای جلسات مداخله آموزش شکوفایی در پنج حوزه اصلی مداخله یعنی هیجان‌های مثبت، روابط، درگیری، معنا و پیشرفت (PERMA) است که در ۱۰ جلسه ۲ ساعته به شرح ذیل به اجرا در آمد. در ضمن جلسات به صورت گروهی و به شیوه سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ و فعالیت در کلاس انجام شد. این برنامه مداخله برگرفته از شا (Sha, 2011) می‌باشد.

جدول ۱. محتوای جلسه آموزشی مداخله شکوفایی

جلسات	محتوای جلسه آموزشی مداخله شکوفایی
جلسه اول	معرفی و آشنایی با حاضرین و برقراری ارتباط آشنایی افراد با موضوعات، اهداف آموزشی و مبانی روان‌شناسی مثبت‌گرا بر مبنای ساخت تاب‌آوری، مدل ABC بر مبنای پژوهش آلیس (۱۹۵۷) می‌باشد؛ و بیان می‌کند که وقتی که یک واقعه فعال‌ساز (A) (activating event) رخ می‌دهد، افکار (B) (beliefs) ما بر نتیجه (C) (consequences) یا عواقب کار به دو طریق اثر می‌گذراند
جلسه دوم	مروری بر مطالب مطرح شده جلسه قبل به کمک افراد مقدمه‌ای راجع به شکوفایی و معرفی روان‌شناسی مثبت، معرفی الگوهای فکری. صحبت در مورد تله‌های فکری و مداخله در دیدگاه‌ها، هیجان‌ات مثبت، مراقبه عشق-مهربانی و الحاق قطعات مثبت: انتخاب یک احساس مثبت، ساختن یک طرح کلی برای آن احساس
جلسه سوم	مروری بر مطالب مطرح شده جلسه قبل به کمک افراد معرفی توانمندی‌ها، طبقه بندی توانمندی‌ها، فواید تمرکز بر توانمندی‌ها و عناصر PERMA (هیجان‌ات مثبت، جذابیت، روابط، معنا و موفقیت) با تاکید بر هیجان‌های مثبت، فعالیت در کلاس تجربه هیجان مثبت و منفی، بیان احساسات و افکار.
جلسه چهارم	ارائه خلاصه‌ای از مطالب جلسه قبل معرفی جذابیت، شرایط مؤثر در جذابیت در کار، روش‌های افزایش جذابیت و کارگروهی. (بررسی تکایف جلسه قبل، سخنرانی درباره درگیر شدن و رها شدن در یک فعالیت لذت بخش، تمرین گروهی، پرسش و پاسخ راجع به درگیر شدن در یک فعالیت خاص و بررسی موانع درگیری و...)
جلسه پنجم	ارائه خلاصه‌ای از نکات جلسه قبل سخنرانی در مورد روابط و بهزیستی، فعالیت اعتماد سازی، در مورد اعتماد چه می‌دانید و چطور روابط خود را شکل می‌دهید؟
جلسه ششم	ارائه خلاصه‌ای از مطالب جلسه قبل معرفی معنا و داستان معنا سخنرانی راجع به هدف و معنا در زندگی برگزیده‌ای از کتاب ویکتور فرانکل، چگونه می‌توان معنای بیشتری به زندگی خود بدهید. (برای داشتن معنا در زندگی و هدفمند بودن بایستی مسئولیت پذیر باشیم و این انتظار را در خود ایجاد کنیم که ما می‌توانیم به دنیای پیرامون خویش کمک کنیم)
جلسه هفتم	ارائه خلاصه‌ای از مطالب جلسه قبل معرفی مفهوم موفقیت و پیشرفت خصوصیات افراد موفق، عوامل پیشرفت، پرسش و پاسخ
جلسه هشتم	ارائه خلاصه‌ای از مطالب جلسه قبل معرفی تاب‌آوری و راه‌های بالا بردن تاب‌آوری افراد تاب‌آوری فقط به معنی بهبودی از یک حادثه بد نیست، بلکه دقیق بودن در مورد یک بدشانسی یا تغییر و انعطاف داشتن جهت سازگاری است.
جلسه نهم	مروری اجمالی بر مطالب مطرح شده در دوره آموزشی، نظر سنجی از افراد در مورد مطالب طرح شده
جلسه دهم	بستن گروه، بحث درباره آنچه که یاد گرفته شده و خلاصه کردن پیشرفت‌های هر یک از افراد و تاکید بر مهارت‌های مثبتی که هر فرد یاد گرفته است.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

در این پژوهش به منظور تحلیل داده‌ها، از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمره) و استنباطی تحلیل واریانس چند متغیره و تک متغیره روی نمرات تفاضل استفاده شد.

یافته‌ها

نتایج نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش به ترتیب برابر با ۴۲/۹ و ۵/۹۰ و میانگین و انحراف معیار سن گروه کنترل نیز به ترتیب برابر با ۴۰/۸۳ و ۶/۹۳ می‌باشد. در گروه آزمایش ۷۰ درصد افراد متأهل و ۳۰ درصد مجرد هستند؛ در گروه کنترل نیز ۷۵ درصد افراد متأهل و ۲۵ درصد مجرد هستند.

جدول ۲. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

مؤلفه‌های شکوفایی	گروه آزمایش				گروه کنترل			
	پیش‌آزمون	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	پیش‌آزمون	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
هیجان‌های مثبت	۲۸/۴	۵/۹۹	۳۸/۴۰	۳/۲۱	۲۸/۵۵	۱/۳۵	۲۸/۶۵	۱/۴۲
روابط	۲۸/۱۴	۶/۳۹	۳۸/۲۳	۴/۱۱	۲۶/۷۹	۲/۰۱	۲۶/۳۰	۲/۰۶
احساس معنا	۲۹/۴۵	۶/۵۱	۳۷/۹۵	۳/۷۰	۲۹/۷۵	۲/۴۸	۲۶/۴۵	۲/۳۰
پیشرفت	۲۸/۱۵	۶/۲۴	۳۷/۶۵	۳/۹۵	۲۷/۵۰	۲/۱۱	۲۸/۸۰	۲/۲۳
مجدوبیت	۲۸/۱۵	۶/۳۹	۳۸/۰۰	۴/۱۹	۲۶/۸۰	۲/۰۱	۲۶/۳۵	۲/۰۳

جدول فوق مقادیر میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه آزمایش و کنترل نشان می‌دهد. به منظور تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (مانووا) استفاده شد. (به دلیل عدم برقراری مفروضه همگنی شیب رگرسیون استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره امکان پذیر نبود). ابتدا مفروضه‌های آزمون مانووا بررسی شد. نتایج آزمون ام باکس ($M s'Box=106/10, p>0/001$) فرض برابری واریانس‌ها مشاهده نشده است. نتایج آزمون بارتلت ($X^2=209/23, p>0/001$) همبستگی کافی بین متغیرها را نشان می‌دهد. نتایج آزمون لون در مؤلفه هیجان‌های مثبت ($F=3/38, p>0/001$)، روابط ($F=0/49, p>0/001$)، احساس معنی ($F=1/15, p>0/001$)، پیشرفت ($F=1/69, p>0/001$) و مجدوبیت ($F=0/47, p>0/001$) مفروضه یکسانی واریانس خطا در همه متغیرها برقرار می‌باشد. نتایج به دست آمده از تحلیل واریانس چند متغیربر حسب لامبدای ویکلز $P \leq 0/005$ ، $F(4/35)=17/22$ بین گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای مورد بررسی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به منظور تعیین این‌که در کدامیک از متغیرها بین گروه‌ها تفاوت معنی‌داری وجود دارد، از آزمون تحلیل واریانس تک متغیره (آنووا) استفاده شد.

جدول ۳. نتایج آزمون آنووا برای مقایسه مؤلفه‌های شکوفایی در بین گروه آزمایش و کنترل

منبع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات درجات آزادی مجذور میانگین	F	سطح معناداری	مجدور اتا
هیجان‌های مثبت	۹۸۰/۱۰۰	۱	۳۵/۴۷۷	۰/۰۰۰۵	۰/۴۸۳
روابط	۱۰۸/۹۰۰	۱	۳۶/۲۷۰	۰/۰۰۰۵	۰/۴۸۸
احساس معنی	۱۳۹۲/۴۰۰	۱	۴۸/۲۲۴	۰/۰۰۰۵	۰/۵۵۹
پیشرفت	۶۷۲/۴۰۰	۱	۲۲/۱۱۸	۰/۰۰۰۵	۰/۳۶۸
مجدوبیت	۷۲۳/۶۵۰	۱	۳۹/۲۷	۰/۰۰۰۵	۰/۴۵۳
هیجان‌های مثبت	۱۰۴۹/۸۰۰	۳۸	۲۷/۶۲۶		
روابط	۱۱۱۱/۵۰۰	۳۸	۲۹/۲۵۰		
احساس معنی	۱۰۹۷/۲۰۰	۳۸	۲۸/۸۷۴		
پیشرفت	۱۱۵۵/۲۰۰	۳۸	۴		
مجدوبیت	۷۲۳/۶۵۰	۳۸	۷۲۳/۶۵۰		

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که در همه متغیرهای مورد بررسی بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میانگین گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل افزایش معنی‌داری پیدا کرده است که حاکی از اثربخشی آموزش شکوفایی بر مؤلفه‌های شکوفایی شامل هیجان‌های مثبت، احساس معنی و پیشرفت و مجدوبیت می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش شکوفایی بر هیجان‌های مثبت، روابط، احساس معنی، پیشرفت و جذابیت در کارکنان زن دانشگاه شهید چمران اهواز می‌باشد. همان‌طور که یافته‌ها نشان داد، برنامه‌ی آموزشی شکوفایی به‌طور معنی‌داری همه مؤلفه‌های شکوفایی (هیجان مثبت، جذابیت، روابط، معنا و پیشرفت) گروه آزمایش را افزایش داده است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که برنامه‌ی آموزشی شکوفایی دارای اثر مثبتی بر ارتقای شکوفایی است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های فیچت و همکاران (Feicht et al., 2013)؛ باربر و همکاران (Barber et al., 2010)، میرزاخانی و همکاران (۱۳۹۶) همسو می‌باشد. همان‌گونه که در ادبیات و پیشینه پژوهش ذکر اشاره شد، آموزش شکوفایی شامل مؤلفه‌هایی از جمله هیجان‌های مثبت، روابط، جذابیت، معنا و پیشرفت است که در جلسات آموزشی برگزار شده، راه‌های دستیابی به هر کدام از این مؤلفه‌ها و اهمیت آن‌ها در زندگی افراد مورد بحث و گفتگو قرار گرفت. لذا با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان استنباط کرد که توجه به هر یک از مؤلفه‌های شکوفایی می‌تواند در میزان بهزیستی روان‌شناختی و سرمایه روان‌شناختی افراد مؤثر باشد. شکوفایی در انسان با کارگیری ظرفیت و استعداد شکل می‌گیرد. همه انسان‌ها دارای نیازهای فیزیکی و روان‌شناختی و ادراکی هستند. برآورده شدن این نیازها شکوفایی و شادکامی در پی خواهد داشت. شکوفایی سطح بالایی از سلامت روان را به‌وسیله بهزیستی اجتماعی، روانی و هیجانی توصیف می‌کند (Stoeber & Corr, 2016). همان‌طور که یافته‌ها نشان دادند برنامه آموزشی شکوفایی، مؤلفه هیجان مثبت گروه آزمایش را افزایش داده است. افزایش هیجان‌های مثبت برای افراد مزایای فیزیکی، هوشی، اجتماعی و روان‌شناختی فراوانی ایجاد می‌کند (Fredrickson et al., 2003 Cited in Licinio, 2016). همچنین در مؤلفه هیجان‌های مثبت و تأثیرات آن می‌توان به همسویی آن با پژوهش دینر (Diener, 2000) و کانیمن و همکاران (Kahneman et al., 1999) اشاره کرد که بیانگر این است که هیجان‌های مثبت پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی است و یا توجه به مؤلفه معنا در زندگی طبق تحقیق استیکر و دیک (Steger & Dik, 2010) و مایرز (Myers, 999) داشتن معنا در زندگی به‌طور مثبت با رضایت از زندگی، شادکامی و پیشرفت رضایت‌بخش در به دست آوردن آن‌ها رابطه دارد. همچنین پژوهش دینر و بیسواس (Diener & Biswas, 2008) که بیانگر تأثیر روابط اجتماعی خوب در بهزیستی روان‌شناختی ذهنی افراد است. از طرف دیگر سطح‌های متفاوت معناداری در زیر مقیاس‌های شادکامی نشان می‌دهد که افراد مختلف به مؤلفه‌های مهم یک زندگی خوب وزن‌های متفاوتی می‌دهند. معنادار شدن سه زیر مقیاس، رضایت از زندگی، بهزیستی روان‌شناختی فاعلی و خلق مثبت از مجموع پنج زیر مقیاس تأییدی بر اجزاء اصلی شادکامی (هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجان منفی) از نقطه نظر آرگیل و همکاران (Martin & Argyle) و پژوهش ماتلین و گاورون (Gawron & Gawron) می‌باشد.

بنابر این آموزش‌های شکوفایی به عنوان یک مداخله رفتاری به کارکنان زن کمک می‌کند تا بیشتر توانمندسازی، بر ارزش‌ها و اهداف مهم تمرکز نماید. مراجعان از طریق استعاره، تناقض و تمرینات تجربی، می‌آموزند که چگونه می‌توان با افکار، احساسات، خاطرات مورد اجتناب، تماسی سالم برقرار نمایند (Hart, 2012). لذا به مشاوران، خانواده درمان‌گران و مسئولان حوزه بهداشت روانی پیشنهاد می‌شود تا به این نوع مداخلات نظری ویژه داشته و آن‌ها را در عمل بیشتر به‌کار گیرند و هرچه بیشتر در جهت رشد و بالندگی افراد و جامعه بکوشند. از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به محدودیت مکانی و جنسیت اشاره کرد که امکان تعمیم دهی نتایج را به سایر افراد را دشوار می‌سازد.

منابع

رحیمی، احسان؛ نیسی، عبدالکاسم و ارشدی، نسرين (۱۳۹۰). رابطه‌ی علی سرمایه روان‌شناختی با هیجان‌های مثبت، بهزیستی روان‌شناختی، عملکرد شغلی و التزام شغلی. دست‌آوردهای روان‌شناختی (علوم تربیتی و روان‌شناسی)، ۴(۱)، ۱۹-۴۶.

- مولایی، بهنام؛ محمدی، محمدعلی؛ حبیبی، عقیل؛ زمانزاده، وحید؛ دادخواه، بهروز؛ مولوی، پرویز و مظفری، ناصر (۱۳۹۰). بررسی میزان استرس شغلی و برخی عوامل مؤثر بر آن در زنان شاغل شهر اردبیل در سال ۸۸. *مجله دانشگاه علوم پزشکی اردبیل*، ۱۱(۱)، ۸۵-۷۶.
- میرزاخانی، پرویز؛ رضایی، علی محمد؛ امین بیدختی، علی اکبر؛ نجفی، محمود و رحیمیان بوگر، اسحاق (۱۳۹۶). اثربخشی آموزشی شکوفایی بر هیجانات مثبت، روابط، احساس معنی، پیشرفت و مجذوبیت پژوهشگران جوان و نخبگان. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۳۶، ۲۳۱-۲۰۹.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: the role of social and cognitive factors. In C. D. Spielberger, & I. G. Sarason. (Eds). *Stress and emotion*. Washington D. C: Taylor & Francis.
- Barber, L. K., Bagnsby, P. G., & Munz, D. C. (2010). Affect regulation strategies for promoting (or preventing) flourishing emotional health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 663-666.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1988). Mood and the mundane: relations between daily life events and self-reported mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(2), 296-308.
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2010). Effortless attention in everyday life: A systematic phenomenology. In B. Bruya (Ed.), *Effortless attention: A new perspective in the cognitive science of attention and action* (pp. 179-189). Boston Review.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell-Wiley.
- Diener, E., Kahneman, D., & Helliwell, J. (2010). *International differences in well-being*. Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Feicht, T., Wittmann, M., Jose, G., Mock, A., Von Hirschhausen, E., & Esch, T. (2013). Evaluation of a seven-week web-based happiness training to improve psychological well-being, reduce stress, and enhance mindfulness and flourishing: a randomized controlled occupational health study. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2013(1), 676953.
- Fredrickson, B. L. (2003). Positive emotions and upward spirals in organizational settings. In K. Cameron, J. Dutton and R. Quinn (Eds.) *Positive organizational scholarship*. (163-175). San Francisco: Berret-Koehler.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. H. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313-332.
- Huta, V., & Ryan, R. M (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudemonic motives. *Journal of Happiness Study*, 11(6), 735-62.
- James, W. (1892/1984). *Principles of psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Kahneman, D., Diener, E. D., & Schwarz, N. (1999). (Eds). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. New York Russell Sage Foundation.
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *American psychologist*, 62(2), 95-108.

- Licinio, J. (2016). PERMA: positive emotion, engagement, relationships, meaning and accomplishment optimism, physical activity, nutrition and sleep. *Australia: South Australian Health & Medical Research Institute (SAHMRI)*, 10, 10101428.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 878-884.
- Matlin, M. W., & Gawron, V. J. (1979). Individual differences in Pollyannaism. *Journal of Personality Assessment*, 43(4), 411-412.
- Michalec, B., Keyes, C.L.M., & Nalkur, S. (2009). Flourishing. In: Lopez, S.J. (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (Vol. I, pp.391-394). Chi Chester, England: Wiley-Blackwell.
- Myers, D. C. (2003). 19 close relationships and quality of life. *Well-being: Foundations of hedonic psychology*, 374.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press
- Soleimani, S., Rezaei, A. M., Kianersi, F., Hojabrian, H., & Khalili Paji, K. (2015). Development and validation of flourishing questionnaire based on seligman's model among Iranian university students. *Journal of Research and Health*, 5(1), 3-12.
- Steger, M. F., & Dik, B. J. (2010). Work as meaning. In Linley, P. A., Harrington, S., & Page, N. (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology and work*. (pp. 131-142). Oxford, UK: Oxford University Press
- Stephoe, A., O'Donnell, K., Marmot, M., & Wardle, J. (2008). Positive affect and psychosocial processes related to health. *British Journal of Psychology*, 99(2), 211-227.
- Stoeber, J., & Corr, P. J. (2016). A short empirical note on perfectionism and flourishing. *Personality and Individual Differences*, 90, 50-53.
- Telef, B. B. (2001). The validity and reliability of the Turkish version of the psychological well-being. In *11th National Congress of Counseling and Guidance* (pp. 3-5). Izmir, Turkey.