

# بررسی اثر آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت بر جهت‌گیری آینده و خودکارآمدی در دانش‌آموزان دختر

سیده راضیه ذاکریان‌زاده<sup>۱</sup>، قادر زاده باقری<sup>۲\*</sup>، علیرضا ماردپور<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup>گروه روان‌شناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی یاسوج، یاسوج، ایران، <sup>۲</sup>گروه روان‌شناسی، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران

تاریخ وصول: ۱۴۰۱/۱۱/۱۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۴/۱۱

## چکیده

**زمینه و هدف:** عوامل فردی و اجتماعی متفاوتی در بهزیستی، سلامت روان و عملکرد مطلوب تأثیرگذار است و مداخله مؤثر برای بهبود و ارتقای آنها ضروری به نظر می‌رسد، لذا هدف از این مطالعه تعیین و بررسی اثر آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت (مدل پرما) بر جهت‌گیری آینده و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر بود.

**روش بررسی:** مطالعه حاضر از نوع نیمه‌تجربی با استفاده از روش پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود که در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ انجام شد. در پژوهش حاضر گروه آزمایش تحت آموزش بسته پرما و گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفتند. جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر یاسوج در این سال بود. روش نمونه‌گیری، خوشه‌ای چند مرحله‌ای و ابزارهای مورد استفاده، پرسشنامه جهت‌گیری آینده است که ماگیو و همکاران، آن را طراحی کرده‌اند و مقیاس خودکارآمدی دانش‌آموزان مورس بود. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آزمون‌های آماری تحلیل کوریانس تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** بر پایه نتایج پژوهش، اثر مدل پرما بر جهت‌گیری آینده در گروه مداخله پرما و کنترل در پس‌آزمون معنی‌دار و مثبت است، یعنی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت به بهبود جهت‌گیری آینده و تاب‌آوری در پس‌آزمون منجر می‌شود. یافته‌ها همچنین نشان داد که اثر آموزش مدل پرما بر خودکارآمدی دانش‌آموزان در پس‌آزمون معنی‌دار است، یعنی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت به افزایش مؤلفه‌های شناختی، انگیزشی و فراشناختی خودکارآمدی منجر می‌شود ( $p < 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های پژوهش، باید به فرآیندهای برنامه‌ریزی و اجرای مداخله و تلفیق هر دو ویژگی مثبت و منفی عملکرد انسان توجه بیشتری شود، چرا که آموزش و تمرین مبتنی بر روان‌شناسی مثبت متمرکز بر آگاهی، می‌تواند مبنای طراحی و اجرای بسیاری از مداخلات باشد.

**واژه‌های کلیدی:** روان‌شناسی مثبت‌گرا، مدل پرما، جهت‌گیری آینده، خودکارآمدی، دانش‌آموزان

**نویسنده مسئول:** قادر زاده باقری، یاسوج، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، گروه روان‌شناسی

Email: Ghaderz@yahoo.com

## مقدمه

شده است. روان‌شناسی مثبت عبارت است از کاربرد مداخلاتی برای مقابله با افسردگی از طریق افزایش هیجان‌های مثبت، بالا بردن سطح درگیری مثبت و افزایش معنا در زندگی به جای آن که علائم افسردگی به طور مستقیم هدفگیری شود (۹ و ۸).

هیجان‌های مثبت سپری را در مقابل پیامدهای ناگوار استرس به وسیله کاهش دادن برانگیختگی خودمختار ناشی از هیجان‌های منفی و افزایش انعطاف‌پذیری ناشی از تفکر و حل مسأله ایجاد می‌کنند (۱۱ و ۱۰). دیدگاه روان‌شناسی مثبت منجر به فعال‌تر بودن، اجتماعی‌تر بودن، درگیر شدن در کارهای با معنا، برقراری ارتباط عمیق با فرد مورد علاقه، انتظارات پایین آمده و رجحان داشتن شاد بودن می‌شود (۱۲). مثبت‌گراها، در امراض و بیماری‌ها، کمتر از منفی‌گراها گرفتار می‌شوند و در صورت گرفتاری زودتر رهایی می‌یابند (۱۳). اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت به صورت گروهی و فردی در افزایش نشاط و شادمانی و هم کاهش علائم افسردگی گزارش شد (۱۴ و ۳).

تغییرات اساسی دهه‌های اخیر علم روان‌شناسی این است که روان‌شناسان جدید به جنبه‌های مثبت افکار، باورها، احساس‌ها و رفتارهای انسان نیز توجه دارند (۱). به گفته سلینگمن، روان‌شناسی نه تنها [وضعیت] افراد بیمار، بلکه ارتقا و بهبود سطح زندگی افراد بهنجار را نیز مطالعه می‌کند. از جمله موضوع‌هایی که در این حوزه مطالعه می‌شود، کمک به سازگاری بیشتر است (۲).

روان‌شناسی مثبت بر پی‌ریزی و گسترش هیجان‌های مثبت به منظور ایجاد سپری در برابر اختلال‌های روانی و افزایش بهزیستی و شادکامی افراد تأکید دارد (۱) این رویکرد معنا را در زندگی مراجعین به منظور تسکین آسیب‌شناسی روانی و تقویت شادی، افزایش می‌دهد (۲) مبانی نظری روان‌شناسی مثبت در کارهای سلینگمن ریشه دارد که معتقد است شادی شامل زندگی لذت‌مند، متعهدانه و معنادار است (۳). تجربه هیجان‌های مثبت که روان‌شناسی مثبت بر آن تأکید دارد، توانایی بهتری برای استفاده از توانمندی‌ها و سازگاری در مواجهه با مشکلات زندگی ایجاد می‌کند (۴).

در دیدگاه روان‌شناسی مثبت فضیلت‌های منش محوریت یافته که مشتمل بر ۲۴ توانمندی و ویژگی در افراد است و سلینگمن آنها را در قالب شش فضیلت کلی، صورت‌بندی کرده است؛ خرد و معرفت (عقل و دانش)، شجاعت، انسانیت (احسان)، عدالت، اعتدال (میان‌روی)، فراروندگی (تعالی) و معنویت است (۵). روان‌شناسی مثبت نیز، اصطلاحی برای توصیف نظریه‌ها و پژوهش‌ها درباره هر آن چیزی است که زندگی را به بهترین وجه، ارزشمند می‌سازد (۶).

توانمندی‌های منش و تجارب مثبت از قبیل رضایت‌مندی از زندگی جزو مفاهیم کلیدی روان‌شناسی مثبت است (۷). مداخلات زیادی در چارچوب روان‌شناسی مثبت در دهه اخیر پیشنهاد

Psychology» به معنی «روانشناسی عامه‌پسند»، یا «Fake Psychology» نیز گفته می‌شود. این تفاوت‌ها شامل؛ روانشناسی زرد و مثبت‌اندیش بی‌پایه و اساس است و مبنای علمی ندارد، روانشناسی زرد و مثبت‌اندیش تنها سبب مسئولیت‌گریزی می‌شود، روانشناسی زرد و مثبت‌اندیش برای همه افراد یک نسخه می‌پیچند، روانشناسان زرد و مثبت‌اندیش با وابسته‌کردن مراجعه‌کننده به خود، کسب درآمد می‌کنند، آن‌ها از تست‌های غیربالینی و بدون کاربرد استفاده می‌کنند و در نهایت روانشناسان زرد و مثبت‌اندیش معمولاً وعده درمان سریع و کوتاه‌مدت می‌دهند.

فرد به واسطه توانایی تمایل به پیش‌بینی آینده و اتفاقات پیش رو مشکلات را حل و برای ساختن آینده خود تلاش می‌کند (۵). علاوه بر این، جهت‌گیری آینده به سازگاری شغلی، نگرش‌ها و توانایی‌های مربوط به آینده، کنجکاوی و اکتشاف، خودکارآمدی نسبت به امکانات شخصی، امید و خوش‌بینی مربوط می‌شود (۶).<sup>۱</sup>

با توجه به اهمیت چشم‌گیر سازه جهت‌گیری آینده و خودکارآمدی برای دانش‌آموزان، در ادامه بر آنها تأکید بیشتری می‌کنیم. جهت‌گیری آینده به افکار، ایده‌ها و احساساتی اشاره دارد که افراد نسبت به

روانشناسی مثبت تأکید صرف بر کارکرد روان‌شناختی را در یک بیماری رد و بر عملکرد مطلوب، سلامت روان و خوب بودن تأکید می‌کند (۳). این نکته به توجه بیشتر به ادبیات بالینی و ظهور روان‌شناسی بالینی مثبت منجر شده است. در روان‌شناسی مثبت، الگوهای ناکارآمد رفتارها، شناخت‌ها و احساسات نه به عنوان مشکلات زندگی بلکه اختلالات یا بیماری، قلمداد می‌شوند (۴). روان‌درمانی مثبت (PPT)<sup>(۱)</sup> اساساً بر مفهوم‌سازی سلیگمن از خوشبختی و بهزیستی مبتنی است (۲). سلیگمن تصورات ذهنی از خوشبختی و بهزیستی را به پنج مؤلفه علمی سنجش‌پذیر و قابل کنترل طبقه‌بندی می‌کند؛ هیجان مثبت (P)<sup>(۲)</sup>، تعهد و مجذوبیت (E)<sup>(۳)</sup>، روابط مثبت (R)<sup>(۴)</sup>، احساس معنا (M)<sup>(۵)</sup> و دستاورد (A)<sup>(۶)</sup> که حرف اول هر مؤلفه PERMA را تشکیل می‌دهد (۵ و ۲). افزون بر این، از بزرگترین تئوری‌های روز در مواجهه با شرایط تغییر، ایمنی‌سازی روانی با تأکید بر روان‌شناسی مثبت است که تحت عنوان مدل پرما (PERMA) ارایه شده است. در این مقاله نیز ضرورت می‌یابد که تفاوت‌های روانشناسی مثبت‌نگر (دیدگاه سلیگمن) با روانشناسی زرد<sup>(۷)</sup> و مثبت‌اندیشی سمی<sup>(۸)</sup> بیان گردد، روانشناسی زرد و مثبت‌اندیشی سمی به مفاهیمی گفته می‌شود که در ظاهر شبیه به توصیه‌های روانشناسی علمی هستند، اما در حقیقت از اصول علم روانشناسی تبعیت نمی‌کنند. در دنیا به این نوع روانشناسی بی‌پایه و اساس که از پژوهش‌های علمی پیروی نمی‌کند «Pop

1. Positive Psychotherapy
2. Positive Excitement
3. Commitment and Attraction
4. Positive Relationships
5. Sense of Meaning
6. Achievement
7. Popular Psychology
8. Toxic Positivity

آینده خود دارند (۷). مهارت‌های جهت‌گیری آینده در دوره نوجوانی از ۱۱ تا ۱۲ سالگی همراه با استقلال بیشتر، خودکارآمدی و احساس هویت شخص رشد می‌کند و توسعه می‌یابد. در این دوره از زندگی است (۸). جهت‌گیری آینده و تفکر در مورد احتمالات آینده با برنامه‌ریزی رفتار، تاب‌آوری و برنامه‌ریزی مؤثرتر برای دستیابی به اهداف دانش‌آموزان در این سنین مرتبط است (۹). به نظر می‌رسد تصمیم‌گیری برای آینده و خودسازی فردی، با ویژگی جهت‌گیری آینده ارتباط عمیقی دارد. در مروری بر بسط و تکامل مفهوم جهت‌گیری آینده<sup>(۱)</sup>، نورمی آن را به سه مؤلفه فرایند روان‌شناختی - انگیزشی<sup>(۲)</sup>، برنامه‌ریزی<sup>(۳)</sup> و ارزیابی<sup>(۴)</sup> مفهوم‌سازی کرد (۱۰). از آن زمان مطالعه جهت‌گیری آینده در رشته‌های مختلف گسترش یافته است و ساختارهای متنوعی از جمله؛ اعتقاد به آینده، تقدیرگرایی و ناامیدی، امید و خوشبینی و چشم‌انداز زمان را در برمی‌گیرد (۱۱). جانسون، بلوم و چنگ با ترکیب مؤلفه‌های مختلف سه مؤلفه اساسی را به عنوان اجزاء اصلی جهت‌گیری آینده معرفی کردند؛ انتظارات<sup>(۵)</sup> (برداشت از آینده)، آرزوها<sup>(۶)</sup> (قصد برای آینده) و برنامه‌ریزی (آگاهی و توانایی ایجاد یک برنامه عملیاتی برای دستیابی به اهداف)، همچنین چارچوب نظری آنها نقاطی را در طول مسیر تحول برای مداخله و اثرگذاری بر جهت‌گیری آینده مشخص می‌کند (۱۳ و ۱۴).

بی‌اعتنایی به جهت‌گیری آینده ممکن است به ناامیدی نسبت به توانایی‌های خود و آینده تبدیل

شود (۱۲). در نهایت دانش‌آموزان آینده‌نگری که آینده خود را به تجربه گذشته و حال پیوند می‌زنند در برابر رفتارهای تکانشی و ناسالم از تاب‌آوری بیشتری برخوردارند، بنابراین جهت‌گیری آینده به بهبود مهارت خودکارآمدی دانش‌آموزان برای دستیابی به اهداف تحصیلی، شغلی و کاهش رفتارهای پرخطر می‌انجامد (۱۳). ارتقای رویکرد جهت‌گیری آینده رابطه معنی‌داری با مؤلفه‌های مهم بهداشتی، تنظیم رفتار و خودکارآمدی در نوجوانان و جوانان دارد. همچنین شانس موفقیت تحصیلی را برای دانش‌آموزان در این سنین افزایش می‌دهد (۱۴).<sup>۱</sup>

خودکارآمدی، سازه اصلی نظریه اجتماعی و شناختی بندورا است. خودکارآمدی به اعتقادات و ذهنیات فرد در به انجام رساندن اهداف مربوط می‌شود (۱۵). سلیگمن خودکارآمدی را موضوع اصلی رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌داند و آن را به سه مؤلفه هیجان مثبت (زندگی لذت‌بخش)، مجذوب شدن (زندگی جذاب) و معنا (زندگی بامعنا)، تقسیم کرده است. بر پایه این رویکرد، به راهبردهایی که به آزمودنی‌ها کمک می‌کند تا یک زندگی لذت‌بخش، جذاب و بامعنا را بسازند، مداخله مثبت‌گرا گفته می‌شود (۱۶). خودکارآمدی سازه‌ای چندبعدی است که باید در زمینه‌های مختلف ارزیابی شود. خودکارآمدی تحصیلی، اجتماعی و هیجانی از جمله ابعادی است که

- 
1. Future Orientation
  2. Psychological Processes-Motivation
  3. Planning
  4. Evaluation
  5. Expectations
  6. Aspirations

بحران‌های دوران نوجوانی را کاهش می‌دهد و در نتیجه، افراد مشکلات را آن‌چنان که هستند، در نظر می‌گیرند، نه آن‌گونه که در تأثیر شرایط مختلف می‌پندارند، در نتیجه با درک درست و واقع‌بینانه از مشکلات و به وضوح مشاهده کردن نواقص خود به جای نادیده انگاشتن آنها باعث به وجود آمدن رویکرد مثبت‌تر و نگرش خوش‌بینانه به زندگی می‌شود و از این طریق، فرد با ملایمت، خود را برای تغییرات زندگی، ترغیب و الگوهای رفتاری مضر و نامطلوب خود را اصلاح می‌کند (۲۳).<sup>۱</sup> نتایج پژوهش‌ها نشان دادند مداخلات روان‌شناسی مثبت توانسته است بر تغییر نگرش و نشان دادن راه‌های شادزیستن در نمونه پژوهش اثر مثبت بگذارد، به عبارتی، روان‌شناسی مثبت‌نگر با توجه‌کردن به شادکامی، خوش‌بینی و تغییر شیوه نگرش دانش‌آموزان متوسطه به‌عنوان یک الگوی مناسب آموزشی و مداخله‌ای توانسته است در بهبود حالت‌های روانشناختی مثبت آنان مؤثر باشد (۲۴). تبیین دیگر این است که آموزش مثبت‌نگری، زندگی خوب یعنی احساسات مثبت، تعامل، ارتباط مؤثر با دیگران، معنا و موفقیت را تقویت می‌کند و سبب افزایش معنای مثبت، آرامش روانی، فراخوانی همدلی، ایجاد احساسات مثبت و کاهش احساسات منفی می‌شود (۲۰). همچنین، این شیوه باعث می‌شود افراد نحوه تفکر و رفتار خود را نسبت به خودشان بررسی کنند و انعطاف‌پذیری بیشتری

در سال‌های اخیر توجه محققان را برانگیخته است. خودکارآمدی تحصیلی<sup>(۱)</sup> احساس توانمندی در تکلیف یادگیری، موضوعات درسی و برآورده کردن انتظارات تحصیلی است (۱۷ و ۱۸). خودکارآمدی هیجانی<sup>(۲)</sup> باور فرد به توانایی در کنترل و مدیریت احساسات و عواطف خود در ارتباط با دیگران و موقعیت‌های اجتماعی (۱۹) و خودکارآمدی اجتماعی<sup>(۳)</sup> قابلیت فرد در مواجهه با چالش‌های اجتماعی، احساس توانمندی در روابط با همسالان و مهارت مدیریت ناسازگاری‌های بین فردی تعریف شده است (۱۸).

روان‌شناسی مثبت ارزش‌های فردی و خودکارآمدی را در موقعیت‌های مختلف افزایش می‌دهد (۱۷). بر پایه پژوهش‌ها، تحقق مؤلفه‌های پنج‌گانه روان‌شناسی مثبت با خودکارآمدی بیشتر، کاهش افسردگی و افزایش کیفیت زندگی همراه است (۲۱ و ۲۰، ۵).

با توجه به عملیاتی شدن روان‌شناسی بالینی مثبت، ضرورت می‌یابد در مقاله پیش رو به منظور درک روان‌شناسی بالینی مثبت از طریق آموزش گروهی، برنامه‌ریزی موردی و اجرای تمرین، یک روش مطرح شده است. در این روش از درمانگر خواسته می‌شود که ذهن را به هدف مداخله که شامل پیامد موردنظر (چه و فرآیندها یا مکانیسم (چگونگی) دستیابی به آن است، جلب کند (۲۲).

آموزش روان‌شناسی مثبت با تمرکز بر واقعیت‌ها و توجه بر اساس اینجا و اکنون و همچنین، رد یا انکار نکردن موضوعات و مشکلات مختلف،

1. Academic Self- Efficacy  
2. Emotional Self-Efficacy  
3. Social Self-Efficacy

نسبت به شناخت‌ها، احساس‌ها و واکنش‌های خود داشته باشند و نسبت به خود مهربان‌تر رفتار کنند، در نتیجه، آموزش مثبت‌نگری سبب افزایش خودکارآمدی و جهت‌گیری آینده در دانش‌آموزان متوسطه می‌شود (۲۵ و ۲۱).

ضرورت انجام پژوهش بر روی مثبت‌نگری در مدارس و توانمندسازی به خاطر آن است که توجه روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌تواند بر سطح خودتنظیمی و برنامه‌ریزی اثرگذار باشد و برای نوجوانان مسیری روشن و هدفمند را آماده سازد (۲۶). اثر مداخلات روان‌شناختی مثبت در افزایش شادی و بهزیستی روان‌شناختی و افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و بهبود سلامت روان و پرورش بهزیستی روان، کاهش استرس و اضطراب نوجوانان مؤثر است (۲۳). ادبیات آموزش و پرورش بیشتر بر فرد تمرکز می‌کند. از آنجا که این پژوهش یک پژوهش آزمایشی می‌باشد، لذا بر اساس مدل سلگمین برنامه آموزشی جهت آموزش مثبت‌نگری (مدل پرما) است. با شناسایی تأثیر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر جهت‌گیری آینده و خودکارآمدی می‌توان در شیوه‌های یادگیری اقدامات و اصلاحات لازم را صورت داد. این تحقیق می‌تواند راهگشای انجام تحقیقات بیشتر در زمینه‌ی یادگیری دانش‌آموزان و دانشجویان باشد و نیز برای مشاوران، روان‌شناسان، معلمان و تمام افرادی که با تعلیم و تربیت در ارتباط هستند، می‌تواند مؤثر واقع شود.

بر پایه یافته‌ها تلاش برای افزایش جهت‌گیری آینده و خودکارآمدی در دانش‌آموزان باید بر روابط، معنابخشی و ساختارهای شناختی - انگیزشی مانند؛ کنترل درک‌شده، اختیار شخصی و احساس امید متمرکز باشد. آموزش‌های موفقیت‌آمیز مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا در دستیابی به اهداف شخصی و تحصیلی، می‌تواند رویکردی مؤثر در رشد جهت‌گیری آینده و خودکارآمدی در دانش‌آموزان باشد. بررسی پژوهش‌های انجام شده گویای این نکته است که با وجود برخی شواهد در مورد پیامدهای مثبت استفاده از اصول روان‌شناسی مثبت در آموزش، شواهد تجربی کافی برای اثبات تأثیر مثبت این دیدگاه بر انگیزش، به‌ویژه جهت‌گیری انگیزشی آینده در دانش‌آموزان متوسطه و بهبود رفتار آنها دیده نشده است. در مدل پرما تأکید اصلی بر افزایش خوش‌بینی، امیدواری، هیجان‌ات مثبت و فراهم ساختن زمینه‌های مثبت روانی است؛ بنابراین، پیامدهای این دیدگاه از حیث جهت‌گیری آینده و خودکارآمدی، همچنان محل پرسش است. بر این اساس، هدف از مطالعه تعیین و بررسی اثر آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت (مدل پرما) بر جهت‌گیری آینده و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر است.

#### روش بررسی

مطالعه حاضر از نوع نیمه‌تجربی با استفاده از روش پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود

سپس در هر یک از این دو مدرسه (مدرسه پوینده و مصلی‌نژاد) به صورت تصادفی ساده، ۲ کلاس انتخاب شد (در مجموع ۴ کلاس). از هر ۲ گروه به صورت هم‌زمان پیش‌آزمون گرفته شد و گروه آزمایش تحت آموزش مدل پرما (۴۲ نفر) قرار گرفت و در گروه کنترل (۳۹ نفر) در لیست انتظار ماندند و بعد از پایان دوره آموزش از هر دو گروه پس‌آزمون و پیگیری (یک ماه بعد از پس‌آزمون) اخذ گردید.

ابزارهای مورد استفاده در پژوهش حاضر، پرسشنامه جهت‌گیری آینده و پرسشنامه خودکارآمدی بوفارد بود.<sup>۱</sup>

پرسشنامه جهت‌گیری آینده<sup>(۱)</sup> به وسیله ماگیو و همکاران طراحی شد (۲۷). در این پرسشنامه سازه جهت‌گیری آینده در یک مقیاس ۵ درجه‌ای (۱ تا ۵) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس شامل ۱۹ گویه و شامل مولفه جهت‌گیری آینده (۱۱ گویه) و مؤلفه تاب‌آوری (۸ گویه) است. هرچه نمره فرد بیشتر باشد میزان جهت‌گیری به آینده و تاب‌آوری بیشتر است. برای سنجش روایی و پایایی از تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی استفاده شده و ضرایب آلفای کرونباخ برای ۱۹ گویه ۰/۸۸ است. آلفای کرونباخ کل در این پژوهش برای ۱۹ سوال مقیاس جهت‌گیری آینده برابر با ۰/۹۳ است. نتایج نشان می‌دهد که آلفای کرونباخ برای هیچ‌یک از سؤال‌های بالاتر از ۰/۹۳ نیست، بنابراین همه سوال‌ها مناسب‌اند (۲۸).

که در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ انجام شد. در پژوهش حاضر گروه آزمایش تحت آموزش بسته پرما و گروه کنترل بدون هیچ‌گونه مداخله‌ای تا پایان مرحله پس‌آزمون، در لیست انتظار قرار گرفتند. هر دو گروه در زمان‌های یکسان به پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پاسخ دادند. جامعه آماری پژوهش، دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر یاسوج بودند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش خوشه‌ای و چندمرحله‌ای است، به این صورت که ابتدا فهرستی از مدارس دخترانه شهر یاسوج از آموزش و پرورش شهر یاسوج، تهیه و از بین آنها، ۲ مدرسه دخترانه به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس، حجم نمونه با استفاده از فرمول برآورد حجم نمونه در آنالیز کواریانس برای پژوهش حاضر تعداد کل حجم نمونه، ۹۰ نفر برآورد شده که ۹ نفر از مطالعه با توجه به ملاک‌های ورود و خروج از مطالعه خارج شدند و در مجموع ۸۱ نفر بوده که به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گروه کنترل گمارش شدند.

معیارهای ورود شامل: دانش‌آموز بودن، علاقمند به شرکت در پژوهش و داشتن رضایت آگاهانه برای شرکت در تحقیق و معیارهای خروج شامل: غیبت بیشتر از دو جلسه پی در پی از آموزش پرما، داشتن افکار خودکشی یا آسیب‌رسانی رسانی به دیگران و داشتن اختلالات روان‌پزشکی و مصرف مواد مخدر تعیین شد.

1.Future Orientation Questionnaire

مقیاس خودکارآمدی دانش‌آموزان<sup>(۱)</sup>، این مقیاس دارای ۲۱ سؤال و ۳ خرده‌مقیاس شامل خودکارآمدی تحصیلی (۶ سؤال)، خودکارآمدی اجتماعی (۷ سؤال)، خودکارآمدی هیجانی (۸ سؤال) است که مورس بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از هرگز تا خیلی زیاد تنظیم (۲۹) و روایی پرسشنامه را با استفاده از روش تحلیل عاملی به روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی و نیز همبستگی هر نمره با نمره کل را محاسبه و تأیید کرده است. تحلیل عاملی او سه خودکارآمدی هیجانی، عاطفی و تحصیلی را نشان داده است. این سه عامل به‌طورکلی، ۵۶/۷ درصد از واریانس کل را تبیین کردند، او همچنین پایایی این ابزار را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای خودکارآمدی کل و انواع خودکارآمدی‌ها را ۰/۸۵ تا ۰/۸۸ گزارش کرد (۲۹). آلفای کرونباخ برای خودکارآمدی کل ۰/۹۲ و برای مؤلفه‌های خودکارآمدی اجتماعی ۰/۸۹، خودکارآمدی هیجانی ۰/۷۵ و خودکارآمدی تحصیلی ۰/۶۷ به دست آمد (۳۰).

شرکت‌کنندگان، ضمن دریافت رهنمودها و توضیحات لازم برای شرکت در جلسات آزمایشی و بعد از اجرای پیش‌آزمون وارد فرآیند اصلی پژوهش شدند که شامل اجرای بسته‌های آموزشی پرما و لیست انتظار (گروه کنترل) با سطوح متغیر مستقل بود. در گروه آزمایشی آموزش پرما ابتدا بر اصول نظری

آن تأکید شد که سلیگمن آن را مطرح کرده است (۲)، آموزش مدل پرما، جلسات منظم و تکالیف سازمان یافته در قالب بسته آموزشی با هدف تقویت ۵ مؤلفه پرما (هیجان مثبت (P)، تعهد و جذبیت (E)، روابط مثبت (R)، احساس معنا (M) و دستاورد (A))، در مدت زمان ۲ ماه هر هفته یک جلسه اجرا شد. سپس به کاربرد اصول مدل پرما بر خودکارآمدی و جهت‌گیری-آینده توجه شد.

حروف تشکیل دهنده پرما حرف اول نام یکی از ۵ مؤلفه تشکیل دهنده بهزیستی است، مدل پرما نظریه‌ای در مورد احساس خوشبختی است در این مدل پنج عامل اساسی خوشبختی شناسایی شده است. مؤلفه‌های نظریه بهزیستی شامل؛ هیجان‌ات مثبت، جذبیت، روابط مثبت، معنا و دستاوردها است که با هدف افزایش شکوفایی از طریق افزایش هیجان‌ات مثبت، جذبیت، روابط مثبت و دستاوردها بنا شده است، جدول ۱ بر اساس این پنج مؤلفه مدل آموزشی پرما آموزش داده شد.<sup>۱</sup>

داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده نرم‌افزار SPSS و آزمون‌های آماری تحلیل کواریانس تک متغیری، چند متغیری و آزمون‌های تعقیبی تجزیه و تحلیل شدند.

1. Students Self-efficacy Scale



جدول ۱: خلاصه‌ای از جلسات آموزشی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا (مدل پرما) سلیگمن (۲۰۱۱)

جلسه	عنوان فعالیت
اول	دانش‌آموزان نقاط قوت شخصیتی خود را تعیین می‌کنند و در مورد شرایطی که این نقاط قوت در گذشته به او کمک کرده‌اند، بحث و گفت و گو می‌کنند.
دوم	در جلسه بر شرایط خاصی تمرکز می‌کنیم که در آنها نقاط قوت شخصیتی می‌تواند رشد و پرورش، لذت، مشارکت و معنا را تسهیل کند. درباره نقش خاطرات شیرین و تلخ در پایداری افسردگی گفت و گو می‌کنیم. همچنین درباره هیجانات مثبت (مانند؛ مانند عشق، شادی، خنده، گریه) آموزش داده شد.
سوم	«بخشایش» را ابزاری قدرتمند تعریف می‌کنیم که می‌تواند احساسات خشم و تلخی را به احساسات خنثی یا حتی برای برخی افراد به هیجان مثبت تبدیل کند. «قدردانی» را تشکر و سپاسگزاری و تعهد و مجذوبیت مستمر تعریف می‌کنیم.
چهارم	اهمیت رشد و پرورش هیجانات مثبت را از طریق نوشتن در دفتر روزانه و استفاده از نقاط قوت شخصیتی را مرور و بررسی می‌کنیم. روابط مثبت را بسط و گسترش داده می‌شود و انواع آن و شیوه‌های ایجاد روابط مثبت آموزش داده می‌شود.
پنجم	با استفاده از سبک توصیفی در مورد خوش‌بینی و امید بحث و گفت و گو می‌کنیم. سبک خوش‌بینانه برای این است که رویدادهای ناخوشایند را موقت، تغییرپذیر و محدود ببینیم. در این جلسه بر احساس معنای زندگی در لحظه اکنون، آینده و واقعیت‌های زندگی تمرکز می‌شود، بر احساس معنا در رویدادهای مهم زندگی مانند از دست دادن عزیزان، مرگ و سوگ از دیدگاه علمی و دیدگاه فردی تبیین و معناداری می‌شود.
ششم	در مورد چگونگی شناخت نقاط قوت افراد خانواده و اینکه نقاط قوت مراجع از کجا نشأت گرفته است، بحث و گفتگو خواهیم کرد. همچنین دستاوردها و توانایی‌های فرد بررسی و و چالش با نقاط قوت و ضعف توانمندی‌ها و دستاوردها می‌شود.
هفتم	هنر لذت بردن به‌عنوان تکنیکی برای افزایش شدت و مدت هیجان مثبت معرفی می‌شود. مراجع این قدرت و توانایی را دارد که بهترین هدیه - زمان - را به افراد بدهد.
هشتم	در مورد لذت انسجام‌بخش زندگی کامل، جذابیت، معنا و دستاوردها بحث و گفتگو می‌کنیم.

## یافته‌ها

پس‌آزمون و پیگیری برای تمامی مؤلفه‌ها برقرار است. مطابق این جدول میانگین‌ها از پیش‌آزمون به پس‌آزمون در تمامی مؤلفه‌ها افزایش یافته است. میانگین تمامی مؤلفه‌ها به جز جهت‌گیری آینده که تفاوت چندانی نداشته است، از پس‌آزمون به پیگیری نیز افزایش یافته است. به منظور بررسی معنی‌داری این تفاوت‌ها و آزمون فرضیه‌های تحقیق از تحلیل کواریانس استفاده شد. قبل از ارائه نتایج، مفروضه‌های تحلیل کواریانس بررسی شد که حاکی از برقراری این مفروضه‌ها بود.

در مورد متغیر جهت‌گیری آینده، پس از بررسی مفروضه نرمال بودن، نتایج آزمون همگنی

در پژوهش حاضر اثر متغیر مستقل آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت (مدل پرما) بر جهت‌گیری آینده و خودکارآمدی دانش‌آموزان بررسی شد. ابتدا شاخص‌های توصیفی شامل کجی، کشیدی، میانگین و انحراف‌معیار و سپس شاخص استنباطی شامل رگرسیون و تحلیل کواریانس نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری جهت‌گیری آینده و خودکارآمدی در دختران ارائه می‌شود.

همان‌طور که مشاهده می‌شود، شاخص‌های کجی و کشیدی برای تمامی مؤلفه‌ها بین  $\pm 2$  است، بنابراین مفروضه نرمال بودن در پیش‌آزمون،

واریانس لوین برای پس‌آزمون ( $F=0/09$  و  $p=0/91$ ) و پیگیری جهت‌گیری آینده ( $F=0/25$  و  $p=0/78$ )، حاکی از برقراری مفروضه همگنی واریانس است و نشان می‌دهد که برای انجام تحلیل کواریانس مانعی وجود ندارد. در مورد متغیر خودکارآمدی نیز مفروضه نرمال بودن برقرار بود (جدول ۳).

مفروضه دیگر برای اجرای تحلیل کواریانس، مفروضه همگنی شیب رگرسیون متغیرهای همپراش یا تأثیرپذیر (پیش‌آزمون‌ها) بر متغیرهای وابسته (پس‌آزمون‌ها) است. برای بررسی این مفروضه، آزمون اثرات بین‌آزمودنی اجرا شد. در این تحلیل که پس‌آزمون و پیگیری به‌عنوان متغیر وابسته و اثر تعاملی متغیر مستقل (گروه) و پیش‌آزمون به‌عنوان منبع اثر در نظر گرفته می‌شود، مقادیر  $F$  برای اثر تعاملی گروه ضرب در پیش‌آزمون، به لحاظ آماری برای متغیرهای جهت‌گیری آینده (گروه \* پیش‌آزمون و پس‌آزمون:  $F=0/57$  و  $p=0/57$ ) و (گروه \* پیش‌آزمون و پیگیری:  $F=1/3$  و  $p=0/27$ ) و خودکارآمدی (گروه \* پیش‌آزمون و پس‌آزمون:  $F=36$  و  $p=0/70$ ) و (گروه \* پیش‌آزمون و پیگیری:  $F=0/44$ ) و  $p=0/64$ ) معنی‌دار نبود، بدین ترتیب می‌توان نتیجه گرفت که مفروضه شیب همگنی برقرار است. در ادامه نتایج تحلیل کواریانس برای بررسی فرضیه‌های پژوهش ارائه می‌شود.

اولین فرضیه این پژوهش این بود که «آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت (مدل پرما) بر جهت‌گیری آینده و خودکارآمدی دانش‌آموزان تأثیر

مثبت دارد. برای بررسی این فرضیه نمرات پس‌آزمون جهت‌گیری آینده و خودکارآمدی دو گروه، مقایسه شد. نتایج تحلیل کواریانس در جدول ۴ ارائه شده است.

نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری جهت‌گیری آینده حاکی از این است که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت بین دو گروه مداخله پرما و کنترل در مؤلفه جهت‌گیری آینده معنی‌دار است، یعنی آموزش پرما تأثیر معنی‌داری بر متغیر جهت‌گیری آینده داشته است ( $F_{2,171}=5/22$ ،  $p<0/01$ ،  $\eta^2=0/06$ ). آماره اتای تفکیکی برای مؤلفه جهت‌گیری آینده برابر  $0/06$  است که نشان می‌دهد، ۶ درصد از تغییرات مؤلفه جهت‌گیری آینده ناشی از مداخله است. در مورد متغیر خودکارآمدی هم تفاوت بین دو گروه مداخله پرما و کنترل معنی‌دار است، یعنی پس از کنترل اثر پیش‌آزمون خودکارآمدی، آموزش پرما تأثیر معنی‌داری بر متغیر خودکارآمدی داشته است ( $F_{2,171}=26/06$ ،  $p<0/01$ ،  $\eta^2$ ).

آماره اتای تفکیکی برای مؤلفه خودکارآمدی برابر  $0/23$  است که نشان می‌دهد ۲۳ درصد از تغییرات مؤلفه خودکارآمدی، ناشی از مداخله است.

دومین فرضیه این پژوهش، درباره ماندگاری تأثیر مداخله بود. نتایج تحلیل کواریانس در مورد آزمون پیگیری دو متغیر وابسته در جدول ۵ ارائه شده است.

است ( $F_{2,171}=68/49, p<0/01, \eta^2=0/44$ ). به بیان دیگر تأثیر مداخله در مورد خودکارآمدی پایدار بوده است.

جدول ۲: فراوانی شرکت‌کنندگان براساس متغیر جنسیت

گروه		کل	کنترل	پرما	جنسیت
		۸۱ (۱۰۰٪)	۳۹ (۴۸٪)	۴۲ (۵۲٪)	دختر

مطابق جدول ۳ در آزمون پیگیری تفاوت بین دو گروه پرما و کنترل در نمرات جهت‌گیری آینده معنی‌دار نیست، اما تفاوت بین گروه مداخله پرما و کنترل در مؤلفه خودکارآمدی معنی‌دار است و آماره اتای تفکیکی از منبع اثر گروه به پیگیری برای مؤلفه خودکارآمدی برابر ۰/۴۴ است که نشان می‌دهد ۴۴ درصد از تغییرات مؤلفه خودکارآمدی ناشی از مداخله

جدول ۳: شاخص‌های کجی، کشیدگی، میانگین، انحراف استاندارد متغیرها در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری		انحراف استاندارد
	کجی	کشیدگی میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی میانگین	انحراف استاندارد	
جهت‌گیری آینده	پرما	۶۹/۷۰	۱۳/۱۸	۷۵/۰۲	۱۴/۲۸	۷۶/۶۹	۱۵/۰۲
	کنترل	۷۵/۶۹	۱۵/۴۸	۷۱/۳۴	۱۲/۴۹	۷۲/۳	۱۲/۱۲
	کل	۱/۱۱	۱/۶۶	۷۲/۵۹	۱۴/۵۵	۷۴/۵	۱۳/۸۷
خودکارآمدی (اجتماعی)	پرما	۲۳/۵	۴/۳۹	۲۶/۲۸	۸/۵	۲۵/۰۶	۷/۹
	کنترل	۲۶/۶۶	۶/۶	۲۸/۴۶	۶/۱	۲۶/۳۴	۶/۰۶
	کل	۱/۰۷	۰/۵۲	۲۵/۰۲	۵/۵۵	۲۵/۶۷	۶/۸۵
خودکارآمدی (عاطفی)	پرما	۲۴/۳	۵/۵۴	۲۶/۲۱	۶/۶۵	۲۶/۲۴	۶/۱۵
	کنترل	۲۶/۹۲	۴/۴۷	۲۶/۱۵	۴/۶۵	۲۴/۲۵	۵/۵
	کل	۰/۴۱	۰/۸۴	۲۵/۵۶	۵/۱۹	۲۵/۲۵	۵/۸۳
خودکارآمدی (تحصیلی)	پرما	۲۰/۴۷	۴/۸	۲۵/۳۸	۹/۷۷	۲۷/۶۴	۹/۹۶
	کنترل	۲۳/۰۳	۴/۰۸	۲۲/۶۷	۳/۴۵	۲۴/۴۴	۵/۳۵
	کل	۰/۹۱	۰/۶۶	۲۱/۷	۷/۳۸	۲۶/۰۵	۷/۵۶
خودکارآمدی	پرما	۶۸/۲۸	۱۱/۰۸	۷۷/۸۸	۱۷/۷۱	۷۸/۴۲	۱۸/۱۸
	کنترل	۷۱/۶۲	۱۱/۳۴	۷۲/۲۸	۹/۹۱	۷۲/۷	۱۲/۱۱
	کل	۰/۲۶	۰/۵۳	۷۲/۳	۱۳/۷۸	۷۵/۵۶	۱۵/۱۴

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه دو گروه در پس‌آزمون متغیرهای وابسته

متغیر وابسته	منبع اثر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	معنی‌داری	اتا
جهت‌گیری آینده	پیش‌آزمون	۴۵/۸۶	۱	۴۵/۸۶	۰/۲۰	۰/۶۵	۰/۰۰۱
	گروه	۲۴۱۰/۵۹	۲	۱۱۵۴/۳۰	۵/۴۲	۰/۰۱	۰/۰۰۶
	خطا	۳۷۸۱۹/۹۴	۱۷۱	۲۲۱/۱۷			
خودکارآمدی	پیش‌آزمون	۱۴۱/۲۸	۱	۱۴۱/۲۸	۱/۳۴	۰/۲۶	۰/۰۱
	گروه	۵۶۰۸/۵۴	۲	۲۸۰۴/۲۷	۲۶/۱۶	۰/۰۱	۰/۰۲۳
	خطا	۱۸۴۱۴/۰۸	۱۷۱	۱۰۴/۵۶			
کل		۴۷۹۴۴۱/۰۰	۱۷۵				

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس پیگیری متغیرهای وابسته

متغیر وابسته	منبع اثر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	معنی داری	اتا
جهت‌گیری آینده	پیش‌آزمون	۱۲۵/۹۱	۱	۱۲۵/۹۱	۰/۴۴	۰/۵۱	۰/۰۰۱
	گروه	۱۵۱۴/۱۲	۲	۷۵۶/۲۶	۲/۶۹	۰/۰۷	۰/۰۳
	خطا	۴۸۰۸۶/۵۱	۱۷۱	۲۸۱/۳۱			
خودکارآمدی	کل	۵۹۲۵۹۴/۰۱	۱۷۵				
	پیش‌آزمون	۱۰۹/۳۰	۱	۱۰۹/۳۰	۱/۶۴	۰/۲۰	۰/۰۱
	گروه	۹۱۱۶/۱۹	۲	۴۵۵۸/۰۵	۶۸/۴۹	۰/۰۱	۰/۴۴
	خطا	۱۱۳۷۹/۴۷	۱۷۱	۶۶/۵۵			
	کل	۵۵۱۲۲۵/۰۴	۱۷۵				

### بحث

به جهت‌گیری آینده و سلامتی، مطالعه داوود به بررسی تحلیلی اثرگذاری روان‌شناسی مثبت‌گرا در مدارس، هم‌چنین با نتایج جانسون، بلوم و چنج و مطالعه وود و جانسون همسو است (۳۳ و ۳۲، ۳۱، ۱۴). جهت‌گیری بیشتر به آینده با «کاهش» نرخ بزهکاری و احتمال رابطه جنسی در ارتباط است. علاوه بر این جهت‌گیری قوی‌تر به آینده با سطوح بالاتر پیوند به مدرسه و روابط معلم دانش‌آموز را بهبود می‌بخشد (۳۵ و ۳۴). ایجاد رابطه محافظتی بین جهت‌گیری به آینده و عوامل مرتبط با سلامتی نشان می‌دهد که ارتقای احساس جهت‌گیری آینده در میان دانش‌آموزان به پیشرفت رشد سالم‌تر جوانان و نوجوانان منجر می‌شود (۳۲). ارتقای احساس جهت‌گیری به آینده هم‌چنین رابطه معنی‌داری با مؤلفه‌های مهم بهداشتی، سازماندهی رفتار و خودکارآمدی در نوجوانان و جوانان دارد. هم‌چنین باعث افزایش شانس موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان در این سنین می‌شود (۳۸-۳۶ و ۱۶).

آموزش‌های موفقیت‌آمیز مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا در دستیابی به اهداف شخصی و تحصیلی، می‌تواند رویکردی مؤثر در رشد جهت‌گیری آینده و خودکارآمدی در دانش‌آموزان باشد (۱۶ و ۸، ۵). لذا هدف از این مطالعه تعیین و بررسی اثر آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت بر جهت‌گیری آینده و خودکارآمدی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر یاسوج بود.

یافته اول پژوهش نشان می‌دهد که بین گروه مداخله پرما و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد که بر پایه نتایج آزمون تعقیبی در پس‌آزمون، تفاوت گروه آموزش پرما و کنترل، در متغیر جهت‌گیری آینده معنی‌دار است. در پیگیری، تفاوت بین دو گروه آموزش پرما و کنترل معنی‌دار است. آموزش مدل پرما به دانش‌آموزان نشان داد که اثربخشی این رویکرد بر جهت‌گیری آینده با پژوهش گیلوبوی و همکاران درباره رشد و تحول جهت‌گیری آینده، ملاحظاتی سو، وکسین، بارونساید و گلیورد، مربوط

کنونی، ایده‌ها و آرمان‌های خود را دست یافتنی ببینند و در جهت تحقق آنها گام‌های مؤثر بردارند.

یافته دوم پژوهش حاضر نشان می‌دهد که تأثیر آموزش مدل پرما بر خودکارآمدی دانش‌آموزان، معنی‌دار و مثبت است، یعنی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت موجب افزایش مؤلفه‌های شناختی، انگیزشی و فراشناختی خودکارآمدی می‌شود. نتایج آزمون تعقیبی هم‌چنین در پس‌آزمون و پیگیری در گروه آموزش پرما و گروه کنترل در متغیر خودکارآمدی معنی‌دار است. این نتایج در پژوهش‌های رشید، برتیش و همکاران، رئیس و عصارزادگان، مرتضوی و همکاران و کوبو و همکاران تکرار و تأیید شده است (۴۲-۴۰، ۱۸، ۵). بدین ترتیب می‌توان گفت که جهت‌گیری آینده با انگیزه دادن به دانش‌آموزان و ایجاد ارتباط بین گزینه‌های فعلی و پیامدهای مورد انتظار، زمینه‌ساز دستیابی به نتایج مثبت است. خودکارآمدی نیز با جهت‌دهی و سازماندهی رفتار، شناخت و عواطف موجب ارتقای تحصیلی و رشد فردی دانش‌آموزان می‌شود (۳۱). تحقق مؤلفه‌های پنج‌گانه روان‌شناسی مثبت با خودکارآمدی بیشتر، کاهش افسردگی و افزایش کیفیت زندگی همراه است (۴۳ و ۱۸، ۵). پژوهش‌ها نشان داده است که خودکارآمدی بیشترین تأثیر را در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دارد و دانش‌آموزانی که در فرآیند یادگیری، بر عملکرد یادگیری خود تمرکز می‌کنند، در انجام تکالیف احساس شایستگی و توانایی دارند و نه تنها از

تحول و رشد جهت‌گیری به آینده با کاهش فزاینده ناامیدی در نوجوانی ارتباط دارد. علاوه بر این هنگامی که وضعیت نامطلوب اقتصادی - اجتماعی و رویدادهای استرس‌زا در دوران کودکی کنترل شود، احتمال بروز ناامیدی در سنین بزرگسالی کمتر است (۳۹ و ۳۳). رویدادهای ناخوشایند در دوران نوجوانی موجب افزایش ناامیدی و کاهش جهت‌گیری آینده می‌شود. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که افزایش جهت‌گیری آینده در دوره نوجوانی به کاهش ناامیدی منجر می‌شود (۲۷).

بر اساس نتایج حاصل از پژوهش، آموزش مدل پرما باعث ارتقای جهت‌گیری آینده و افزایش تاب‌آوری در دانش‌آموزان می‌شود، به نحوی که هم در خصوص دستیابی به بهزیستی روانی و هم نسبت به آینده، امیدوارتر و خوش‌بین‌تر باشند. افزون بر این، نسبت به دستیابی به اهداف بلندمدت و برنامه‌ریزی‌های شغلی، تحصیلی و موفقیت‌های شخصی مثبت‌نگر باشند و توانایی‌های خود را توسعه و بهبود بخشند (۴۰ و ۳۹). آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری، خوش‌بینی و هیجان مثبت، باعث می‌شود دانش‌آموزان به جای تسلیم شدن در برابر محدودیت‌های فردی و محیطی، به آینده امیدوار باشند و برای دستیابی به اهداف تلاش کنند (۴۱ و ۳۸). این آموزش همراه با ارایه تصویری از زندگی مطلوب در آینده و القای احساس شایستگی، به دانش‌آموزان متوسطه این امکان را می‌دهد که فارغ از شرایط

سطح انگیزشی بالایی برخوردارند، بلکه رفتارهای خودکنترلی و جاه‌طلبی آموزشی نیز در آنها نیز افزایش می‌یابد. در مقابل، دانش‌آموزانی که در فرآیند یادگیری احساس خودکارآمدی ندارند، با این ویژگی‌ها شناخته می‌شوند: کاهش احساس شایستگی و خودکارآمدی، بالا بودن سطح اضطراب یادگیری، از دست دادن فرصت‌های یادگیری و مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی (۳۶ و ۲۷، ۲۳، ۱۵).

شکست در احساس خودکارآمدی هنگامی رخ می‌دهد که فرد با خستگی یا احساسات منفی مواجه می‌شود، در واقع احساسات منفی به فقدان خودکارآمدی منجر می‌شود (۳۲) در نتیجه انتظار می‌رود که افزایش مستمر هیجان مثبت، موجب تغییر رفتارهای سلامتی، تحصیلی و شغلی شود، از همین رو، آموزش روان‌شناسی مثبت مدلی مؤثر و کاربردی و باعث ارتقای خودکارآمدی است. در تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش مبتنی بر مدل پرما، بر ارتقای معنای زندگی و افزایش هیجان و احساسات مثبت متمرکز است، بنابراین، روان‌شناسی مثبت‌نگر با افزایش هیجان‌های مثبت، بهبود و ارتقای خودکارآمدی، گسترش نقاط قوت فرد و جستجوی معنا موجب کاهش علایم افسردگی و افزایش شادکامی می‌شود (۴۳ و ۴۲، ۳۱).

در مورد فرضیه دوم نتایج نشان داد که «تأثیر» آموزش مبتنی بر مدل پرما بر جهت‌گیری آینده و خودکارآمدی، پایدار است و اثر آن در

متغیرهای جهت‌گیری آینده و خودتنظیمی در آزمون پیگیری، تداوم داشته است. میانگین نمرات جهت‌گیری آینده و خودکارآمدی به ترتیب در آزمون پیگیری است که نسبت به پس‌آزمون افزایش نشان داده است، بر این اساس می‌توان گفت که آموزش مبتنی بر مدل پرما و توانمندسازی روان‌شناختی در آزمون پیگیری نیز، از نظر خودکارآمدی و جهت‌گیری آینده به پیامدهای مثبت و پایدار منجر می‌شود.

از تنگناهای پژوهش حاضر محدود بودن جامعه پژوهش به شهر یاسوج است که ضرورت دقت در تعمیم نتایج را دو چندان می‌سازد. ثانیاً به سبب خودگزارشی بودن ابزار اندازه‌گیری و بهره‌مند نبودن گروه کنترل از جلسات مشاوره خنثی به منظور حذف اثر انتظار، گروه درمانی با محدودیت تعمیم نتایج مواجه است. هم‌چنین پیشنهاد می‌شود به منظور بررسی اثربخشی و میزان پایداری دوره آموزشی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت، پژوهش‌ها با پیگیری بلندمدت و به صورت چند مرحله‌ای تکرار شود. ضرورت دارد این مداخله با سایر روش‌های درمانی و آموزشی مقایسه و برای گروه‌های مختلف دیگر، آموزش داده شود تا تعمیم نتایج از اطمینان و اعتبار بیشتری برخوردار باشد. نویسندگان امیدوارند که این مقاله باعث جلب توجه روان‌شناسان، معلمان، پزشکان و پژوهشگران به مطالعه و شناخت روش‌هایی شود که در طراحی و اجرای مداخلات روان‌شناسی مثبت نقش دارند.

## نتیجه‌گیری

آموزش و پرورش شهرستان یاسوج صمیمانه تشکر

نمایند.<sup>۱</sup>

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که باید به فرآیندهای برنامه‌ریزی، اجرای مداخله و تلفیق هر دو ویژگی مثبت و منفی عملکرد انسان به ویژه دانش‌آموزان، توجه ویژه شود. مدل زندگی شاداب (LBM)<sup>(۱)</sup> و تمرین آگاهانه به‌عنوان یکی از روش‌های عملیاتی کردن این فرآیند و جلب توجه به اجرای روان‌شناسی مثبت‌ارایه شده است که به واسطه آگاهی، شواهد و آموزش پدید می‌آید. نتایج این مقاله به طور خاص، نشان می‌دهد که چگونه اجزاء مختلف مداخله (برای مثال، روان‌درمانی مثبت و مداخلات بالینی گسترده‌تر) می‌تواند به روشی آموزشی و بسیار آگاهانه با یکدیگر ترکیب شود. آموزش و تمرین آگاهانه، روش مبتنی بر آگاهی است که می‌تواند مبنای طراحی و اجرای بسیاری از مداخلات باشد؛ بنابراین این روش ممکن است کاربرد بین فرهنگی داشته باشد. موضوعی که تأیید آن نیازمند آزمایش تجربی و نظری گسترده‌تری است.

تقدیر و تشکر

این مقاله بر گرفته از پایان نامه مقطع دکتری رشته روانشناسی با کد اخلاق IR.IAU.YASOOJ.REC.1400.004 از دانشگاه علوم پزشکی یاسوج می‌باشد، نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از کسانی که ما را در انجام این پژوهش یاری کرده‌اند، از جمله معلمان، مدیران و دانش‌آموزان مدارس پوینده، تیزهوشان و مصلی‌نژاد و مسئولان

1. Life Buoyancy Model

**REFERENCE**

1. Mirzakhani P, Rezaei AM, Aminbeidokhti AA, Najafi M, Rahimian Bougar I. Examining the effectiveness of educating flourishing on positive emotions, relationships, sense of meaning, achievement and engagements among young researchers and elites. *Journal of Research in Educational Science* 2017; 11(36): 209-30.
2. Seligman M. PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*. 2018; 13(4): 333-5.
3. Febrianingsih D, Chaer MT. Positive psychology: personalities, major issues, advantages and disadvantages. *Muaddib: Studi Kependidikan dan Keislaman* 2018; 8(1): 34-53.
4. Sari T, Schlechter AD. Positive psychology: An introduction. *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology: Clinical Applications*; 2020; 33-46.
5. Reivich K, Gillham JE, Chaplin TM, Seligman ME. From helplessness to optimism: The role of resilience in treating and preventing depression in youth. *Handbook of resilience in children*: Springer; 2013; 201-14.
6. Nota L, Ginevra MC, Santilli S. Life design and prevention. *Handbook of Life Design: From Practice to Theory and from Theory to Practice*; 2015; 183-99.
7. Fouad H, Hassanein AS, Soliman AM, Al-Feel H. Analyzing patient health information based on IoT sensor with AI for improving patient assistance in the future direction. *Measurement* 2020; 159: 107757.
8. Arnett JJ, Žukauskienė R, Sugimura K. The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry* 2014; 1(7): 569-76.
9. Schacter DL, Addis DR, Buckner RL. Episodic simulation of future events: Concepts, data, and applications. *Annals of the New York Academy of Sciences* 2008; 1124(1): 39-60.
10. Nurmi JE. How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review* 1991; 11(1): 1-59.
11. Crabtree MA, Stanley LR, Swaim RC. The role of future orientation and self-determination on American Indian adolescents' intentions to use alcohol and marijuana. *Prevention Science* 2020; 21(6): 761-71.
12. Kalavani K, Dehnavieh R, Emadi S. Post-Covid-19 higher education scenarios and future strategic orientations of education. *Journal of Medical Education and Development* 2021; 16(2): 142-3.
13. Schacter DL, Addis DR, Buckner RL. Episodic simulation of future events: Concepts, data, and applications. *Annals of the New York Academy of Sciences* 2008; 1124(1): 39-60.
14. So S, Voisin DR, Burnside A, Gaylord-Harden NK. Future orientation and health related factors among African American adolescents. *Children and Youth Services Review* 2016; 61: 15-21.
15. Zachariae R, O'Connor M, Lassesen B, Olesen M, Kjær LB, Thygesen M, et al. The self-efficacy in patient-centeredness questionnaire—a new measure of medical student and physician confidence in exhibiting patient-centered behaviors. *BMC Medical Education* 2015; 15(1): 1-13.
16. Rashid T. Positive psychotherapy. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*: Springer; 2020; 1-8.
17. Sepahvand T, Majidi Kerahroodi SM, Moosavipour S, Sepahvand F. Predicting the psychological well-being of employees based on perceived organizational support, workplace spirituality and self-efficacy. *Positive Psychology Research* 2018; 4(1): L001092.
18. Meacham CE, Morrison SJ. Tumour heterogeneity and cancer cell plasticity. *Nature* 2013; 501(7467): 328-37.
19. Chenari S, Yousefi F. The Adolescents' Self-efficacy Dimensions in Different Family Types Based on the Contextual Family Process and Content Model. *Psychological methods and models* 2015; 5(18): 1-24.
20. Annabestani S, Naemi A. Effectiveness of Positive Thinking training on Self-Compassion and Life expectancy in Mothers of Children with autism. *Psychology of Exceptional Individuals* 2019; 9(33): 45-68.
21. Schunk DH, DiBenedetto MK. Academic self-efficacy. *Handbook of positive psychology in schools*: Routledge; 2022; 268-82.
22. Raymond IJ, Raymond CM. Positive psychology perspectives on social values and their application to intentionally delivered sustainability interventions. *Sustainability Science* 2019; 14(5): 1381-93.
23. Seligman ME. Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology* 2019; 15: 1-23.



24. Neff KD. Setting the record straight about the Self-Compassion Scale. *Mindfulness* 2019; 10(1): 200-2.
25. Wu X, Xu H, Zhang X, Han S, Ge L, Li X, et al. Self-efficacy, hope as mediators between positive coping and resilience among patients with gastric cancer before the first chemotherapy. *Cancer Nursing* 2021; 44(1): 79-85.
26. Lalfakzuali C. Subjective happiness and djustment among Mizoadolescents. *International Journal of Education and Psychological Research* 2016; 5(2): 101-5.
27. Di Maggio I, Ginevra MC, Nota L, Soresi S. Development and validation of an instrument to assess future orientation and resilience in adolescence. *Journal of Adolescence* 2016; 51: 114-22.
28. Darfshan M, Fouladcheng M. Comparing the effectiveness of training based on the Perma model and psychological empowerment on students' future orientation and self-actualization. *Journal of Education and Learning Studies* 2022; 13(2): 24-50.
29. Hirschy AJ, Morris JR. Individual differences in attributional style: The relational influence of self-efficacy, self-esteem, and sex role identity. *Personality and Individual Differences* 2002; 32(2): 183-96.
30. Hamedinasab S, Askari A, Poor Shafai H. Investigating the mediating role of students academic optimism on the relationship between school academic optimism and students self-efficacy. *Positive Psychology Research* 2017; 3(3): 47-60.
31. Corbu A, Peláez Zuberbühler MJ, Salanova M. Positive psychology micro-coaching intervention: Effects on psychological capital and goal-related self-efficacy. *Frontiers in Psychology* 2021; 12: 566293.
32. Rand KL. Hope, self-efficacy, and optimism: Conceptual and empirical differences, 2018.
33. Di Maggio I, Ginevra MC, Nota L, Soresi S. Development and validation of an instrument to assess future orientation and resilience in adolescence. *Journal of Adolescence* 2016; 51: 114-22.
34. Lalfakzuali C. Subjective happiness and djustment among Mizoadolescents. *International Journal of Education and Psychological Research* 2016; 5(2): 101-5.
35. Darfshan M, Fouladcheng M. Comparing the effectiveness of training based on the Perma model and psychological empowerment on students' future orientation and self-actualization. *Journal of Education and Learning Studies* 2022; 13(2): 24-50.
36. Hirschy AJ, Morris JR. Individual differences in attributional style: The relational influence of self-efficacy, self-esteem, and sex role identity. *Personality and Individual Differences* 2002; 32(2): 183-96.
37. Mac Giollabhui N, Nielsen J, Seidman S, Olinio TM, Abramson LY, Alloy LB. The development of future orientation is associated with faster decline in hopelessness during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* 2018; 47(10): 2129-42.
38. Bertisch H, Rath J, Long C, Ashman T, Rashid T. Positive psychology in rehabilitation medicine: A brief report. *Neuro Rehabilitation* 2014; 34(3): 573-85.
39. Dawood R. Positive psychology and child mental health; a premature application in school-based psychological intervention? *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 2014; 113: 44-53.
40. Rashid T, Al-Haj Baddar MK. Positive psychotherapy: clinical and cross-cultural applications of positive psychology. *Positive Psychology in the Middle East/North Africa*: Springer; 2019; 333-62.
41. Wood AM, Johnson J. Positive clinical psychology: An introduction. *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology* 2016; 10: 1-17.
42. Corbu A, Peláez Zuberbühler MJ, Salanova M. Positive psychology micro-coaching intervention: Effects on psychological capital and goal-related self-efficacy. *Frontiers in Psychology* 2021; 12: 566293.
43. Clifton JD. Happy in a crummy world: Implications of primal world beliefs for increasing wellbeing through positive psychology interventions. *The Journal of Positive Psychology* 2020; 15(5): 691-5.

# The effect of Education Based on Positive Psychology on Future Orientation and Self-Efficacy in Female Students

Zakeryanzade SR<sup>1</sup>, Zadehbagheri GH<sup>2</sup>, Maredpour AR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Psychology, Branch Yasuj, Yasuj Islamic Azad University, Yasuj, Iran, <sup>2</sup>Department of Psychology, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran.

Received: 05 Feb 2023 Accepted: 02 Jul 2023

## Abstract

**Background & aim:** Diverse individual and social factors have an effect on well-being, mental health and optimal performance; therefore, effective intervention seems necessary to improve and promote them. As a result, the purpose of the present study was to determine and investigate the effect of education based on positive psychology (PERMA model) on future orientation and self-efficacy of female students.

**Methods:** The present study used a semi-experimental design using pre-test, post-test and follow-up (one month after the post-test) with control group. The experimental group was instructed in the PERMA package, and the control group was placed on the waiting list. The statistical population of the present study were all the female students of high school of Yasuj, Iran, in the academic year of 2021-2022. The sampling method was multi-stage clusters and the tools used were the future orientation questionnaire by Maggio et al. (2016) and the Morris students' self-efficacy scale (2001). The collected data were analyzed using analysis of covariance statistical tests.

**Results:** The results indicated that the effect of the PERMA model on future orientation in the Perma intervention and control groups in the post-test was significant and positive; That is, education based on positive psychology leads to improvement of future orientation and resilience in the post-exam. The second finding of the present research revealed that the effect of PERMA model training on students' self-efficacy in the post-test was positive. That is to say, education based on positive psychology leads to an increase in cognitive, motivational and metacognitive components of self-efficacy ( $P < 0/05$ ).

**Conclusion:** The results indicated that more attention should be paid to the processes of planning and implementing intervention and combining both positive and negative characteristics of human performance. Therefore, training and practice based on positive psychology focused on awareness can establish the design and implementation of many interventions.

**Keywords:** Positive psychology, PERMA Model, Future orientation, Self-efficacy, Students.

---

\*Corresponding author: Zadehbagheri Gh, Department of Psychology, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran.

Email: Ghaderz@yahoo.com

Please cite this article as follows: Zakeryanzade SR, Zadehbagheri GH, Maredpour AR. The effect of Education Based on Positive Psychology on Future Orientation and Self-Efficacy in Female Students. Armaghane-danesh 2023; 28(5): 655-672.