مقاله پژوهشی

اثربخشی آموزش شکوفایی بر سرمایه‌های روانشناختی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بابل

معصومه اصغری سلیمانی، ارسلان خان‌محمدی*، علی اصغر عباسی اسفجیر، جمال صادقی

چکیده

مقدمه: شکوفا شدن افراد یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هایی است که می‌تواند به سلامت و بهزیستی فردی و اجتماعی منجر شود. لذا بررسی شکوفایی افراد و عوامل مرتبط با آن حائز اهمیت است. پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش شکوفایی بر سرمایه‌های روانشناختی (امیدواری، تاب‌آوری، خودکارآمدی و خوش‌بینی) دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بابل انجام شد.

روش‌ها: پژوهش حاضر کاربردی و از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه شاهد بود. جامعه آماری پژوهش حاضر متشکل از کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بابل بود که از این جامعه تعداد ۴۰ نفر از افراد که نمره یک انحراف استاندارد پایین‌تر از میانگین در پرسشنامه شکوفایی به دست آوردند، به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. در ابتدا همه شرکت‌کنندگان پرسشنامه سرمایه روانشناختی را تکمیل کردند. سپس گروه آزمایش تحت آموزش شکوفایی قرار گرفت. در نهایت هر دو گروه پس‌آزمون دریافت نمودند. پس از جمع‌آوری اطلاعات، داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری تحلیل گردید.

نتایج: در متغیرهای خودکارآمدی و امیدواری بین دو گروه تفاوت معناداری در سطح $p<۰/۰۱$ مشاهده شد، این در حالی است که در متغیر خوش‌بینی این تفاوت در سطح $p<۰/۰۵$ معنادار بود. در متغیر تاب‌آوری بین دو گروه تفاوت معناداری وجود نداشت.

نتیجه‌گیری: در نهایت می‌توان گفت استفاده از آموزش شکوفایی باعث ارتقای سرمایه روانشناختی در دانشجویان شده و از این رو می‌توان از این آموزش در جهت ارتقای خودکارآمدی، خوش‌بینی و امیدواری و سایر متغیرهای مربوط به حوزه سلامت بهره برد.

واژه‌های کلیدی: سرمایه روانشناختی، امیدواری، تاب‌آوری، خودکارآمدی، خوش‌بینی و دانشجویان علوم پزشکی.

مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی/ دی ۱۴۰۰؛ ۲۱(۵۳): ۵۲۳ تا ۵۳۲

مقدمه

نقش دانشجویان در آینده کشور بر کسی پوشیده نیست. لذا توجه به جنبه‌های مثبت زندگی دانشجویان حائز اهمیت است. از دهه ۱۹۴۰ و شروع جنگ جهانی دوم، روانشناسی عمدتاً بر روی آسیب‌شناختی و نقص عملکردی و به طور پیوسته روی هیجانات منفی انسان فعالیت داشت(۱). در

* **نویسنده مسؤول:** دکتر ارسلان خان‌محمدی (استادیار)، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آمل، آمل، ایران.
ar.khanmohammadi@gmail.com
معصومه اصغری سلیمانی، دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل، بابل، ایران.
(aalajavadi@yahoo.com)؛ دکتر علی اصغر عباسی اسفجیر (دانشیار)، گروه علوم اجتماعی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل، بابل، ایران.
(asfajieir@hotmail.com)؛ دکتر جمال صادقی (استادیار)، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل، بابل، ایران.
(Jamalseadeghi48@yahoo.com)

تاریخ دریافت مقاله: ۴۰۰/۱/۲۸، تاریخ اصلاحیه: ۴۰۰/۹/۲۱، تاریخ پذیرش: ۴۰۰/۹/۲۱

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-07]

چند دهه اخیر به هیجانات مثبت روانشناسی توجه شده است. پژوهشگران معتقدند در این شاخه جدید از روانشناسی، اساساً به مطالعه‌ی علمی نیرومندی‌ها، شادکامی و بهزیستی‌ذهنی انسان پرداخته می‌شود. همچنین آن‌ها بر این باور هستند، آنچه در روانشناسی مثبت و بهزیستی روانشناختی مورد توجه است، این است که زندگی انسان چگونه شکوفا می‌شود. در رویکرد جدید کسی دارای سلامت‌روان یا بهزیستی روانشناختی تلقی می‌شود که ویژگی‌هایی مانند عزت‌نفس، ارتباطات اجتماعی گسترده، احساس خودکارآمدی و حس استقلال دارد. از این رو نظریات متعدد و دیدگاه‌های کلیدی در خصوص روان‌شناسی مثبت‌نگر در سال‌های اخیر مطرح گردیده که یکی از آنها موضوع شکوفایی است(۲).

شکوفایی (Flourish) انسان، موضوعی است که قرن‌ها ذهن اندیشمندان را به خود مشغول کرده و اخیراً مورد توجه شاخه‌ای از روان‌شناسی به نام روان‌شناسی مثبت‌گرا قرار گرفته است. در حقیقت روان‌شناسی مثبت‌گرا علم شادکامی و شکوفایی انسان است(۳). شکوفایی به خوب بودن، رشد کردن، موفق شدن و برجسته بودن نیز اشاره دارد(٤) و به شادکامی و زندگی خوب منجر می‌گردد. مردم وقتی می‌توانند از توان و ظرفیت واقعی خود استفاده کنند، لذت را تجربه می‌کنند و می‌خواهند این لذت را با افزایش توان و ظرفیت خود افزایش دهند(٥). شواهد پژوهشی حاکی از آن است دانشجویانی که سطح بالایی از شکوفایی را تجربه می‌کنند از نظر هیجانی و عملکردی در زندگی شخصی و اجتماعی خوب عمل می‌کنند و از هرگونه بیماری روانی نیز در امان هستند(٦).

یکی از مهم‌ترین متغیرهایی که تحت تأثیر شکوفایی قرار دارد، سرمایه روان‌شناختی (Psychological Capital) است. سرمایه روانشناختی سازه‌ای ترکیبی و به هم پیوسته است که چهار مؤلفه امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری را دربرمی‌گیرد. این مؤلفه‌ها در یک فرایند تعاملی و ارزش‌یابانه، به زندگی فرد معنا بخشیده، تلاش فرد برای تغییر موقعیت‌های فشارزا را تداوم می‌دهد و او را برای ورود به صحنه عمل آماده نموده، مقاومت و سرسختی وی در تحقق اهداف را تضمین می‌کند(۷). برخورداری دانشجویان از سرمایه روان‌شناختی، منجر می‌شود تا افراد در برابر مشکلات از توان بالایی برخوردار باشند، به دیدگاه روشنی در مورد خود برسند و کمتر تحت تأثیر وقایع روزانه قرار بگیرند، لذا این گونه افراد دارای سلامت روانشناختی بالاتری هستند(۸). سرمایه روان‌شناختی حالت مثبت رشد روان‌شناختی افراد است که با این ویژگی‌ها مشخص می‌شود، الف: داشتن اطمینان (خودکارآمدی) برای انجام تلاش‌های لازم جهت موفق شدن در وظایف چالش‌برانگیز، ب: ایجاد اسناد مثبت (خوش‌بینی) درباره موفق شدن در حال حاضر و آینده، ج: ثابت قدم‌بودن در اهداف و در صورت لزوم جهت‌دهی مجدد مسیرها به سوی اهداف (امید) به منظور موفق شدن و د: حفظ کردن خود و عقب نشینی و حتی زمینه‌سازی برای رسیدن به موفقیت در صورت غلبه بر مشکلات و مشقت‌ها (تاب‌آوری)(۹). در برخی مطالعات تأثیر آموزش شکوفایی بر سرمایه‌های روانشناختی (۱۰ کاهش پریشانی روانشناختی(۱۱) همچنین ارتقای شکوفایی(۱۲) نشان داده شده است. در مطالعه‌ای نیز نتایج مبین رابطه مثبت و معنادار بین سرمایه روانشناختی با شاخص‌های شکوفایی بودند(۱۳). ولیکن متاسفانه تعداد این مطالعات محدود می باشند.

دانشجویان رشته‌های علوم پزشکی به دلیل ماهیت شغل و رشته تحصیلی همیشه در معرض عوامل منفی قرار دارند؛ به ویژه ایشان پس از فراغت از تحصیل در معرض عوارض استرس‌زای متعدد محیط کار از جمله استرس، اضطراب و افسردگی قرار می گیرند و این امر می‌تواند ضمن اثر سوء بر عملکرد آن‌ها به کاهش شکوفایی ایشان و در نتیجه کاهش سرمایه‌های روانشناختی (تاب‌آوری، خوش‌بینی، خودکارآمدی و امیدواری) آن‌ها منجر گردد. لذا با توجه به آسیب‌هایی که ممکن است این دانشجویان در محیط‌های

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-07]

تحصیلی داشته باشند، این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش شکوفایی بر سرمایه‌های روانشناختی دانشجویان صورت گرفت.

روش‌ها

این پژوهش به لحاظ هدف کاربردی است. طرح پژوهش حاضر آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه شاهد بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه‌ی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بابل در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۸-۹۹ بوده‌اند. روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی بود. به این صورت که در ابتدا ٤ دانشکده پزشکی، دندان‌پزشکی، پیراپزشکی و پرستاری و مامایی انتخاب شدند. در ادامه از بین دانشکده‌های فوق یک دانشکده به صورت تصادفی انتخاب شد (دانشکده پیراپزشکی). سپس از بین رشته‌های دانشکده دو رشته به صورت تصادفی انتخاب شد (هوشبری و علوم آزمایشگاهی). از هر رشته ۲ کلاس انتخاب شد. به کلیه افراد انتخاب شده، پرسشنامه شکوفایی داده شد تا افرادی که نمره شکوفایی آن‌ها یک انحراف استاندارد پایین‌تر از میانگین بود، به عنوان گروه نمونه باشند. پس از آن تعداد ٤٠ نفر که با یکدیگر از لحاظ سن، جنسیت و رشته تحصیلی همتا بودند، انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و شاهد (۲۰ نفر) قرار گرفتند. تعداد ٤٠ نفر نمونه بر اساس نرم‌افزار تعیین حجم نمونه G Power 3 و با در نظر گرفتن پارامترهای زیر محاسبه شد. اندازه اثر= ٠/٤٠؛ ضریب آلفا= ٠/٠٥؛ توان آزمون= ٠/٩٥؛ Repetitions =٣؛ Noncentrality parameter λ=١٧/٣٣٥٠٠٠٠حضوری؛ Critical F=٣/٢٥١٨٧٣٦؛ Numerator df=٢؛ Denominator df=٣٧؛ Actual power=٠/٩٥٦١١٤٠؛ Pillai V=٠/٣٠٢٢٦٠٧. کسب نمره یک انحراف استاندارد پایین‌تر از میانگین در پرسشنامه شکوفایی، مشغول تحصیل بودن در یکی از رشته‌های علوم پزشکی، عدم استفاده از داروهای روان‌پزشکی و عدم شرکت هم‌زمان در جلسات مشاوره و روان درمانی دیگر از جمله ملاک‌های ورود به پژوهش بودند. غیبت بیش از ۳ جلسه در جلسات آموزش شکوفایی و دارا نبودن ملاک‌های ورود نیز ملاک‌های خروج از پژوهش بودند.

در این پژوهش از پروتکل آموزشی و پرسشنامه به شرح زیر استفاده شده است:

برنامه آموزش شکوفایی: برنامه آموزش شکوفایی بر روی گروه آزمایش اجرا شد. این برنامه برای اولین بار با عنوان تاب‌آوری، نقاط قوت شخصیت و شکوفایی به شکل کارگاه دو روزه برای معلمان سنگاپور اجرا شده بود(١٤). خلاصه ساختار و محتوای جلسات درمانی در پنج حوزه اصلی مداخله یعنی هیجان‌های مثبت، روابط، درگیری، معنا و پیشرفت بود که در ۱۰ جلسه ۲ ساعته به شرح ذیل اجرا شد. درضمن جلسات به صورت گروهی و به شیوه سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ همراه با فعالیت در کلاس انجام شد. نحوه اجرا نیز به این صورت بود که کلاس از یک آموزش‌دهنده (دانشجوی دکتری روانشناسی و متخصص در حوزه روانشناسی مثبت) و کمک آموزش‌دهنده (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی) تشکیل می‌شد. آموزش‌دهنده مسائل لازم را به شرکت‌کنندگان درباره چگونگی راهبردهای حل مشکل آموزش می‌داد. در طول جلسات فرد دستیار آموزش‌دهنده از طریق بررسی تکالیف خانگی و مرور تکنیک آموزش داده شده در جلسات آموزشی، به فرد آموزش‌دهنده کمک می‌کرد(جدول ۱).

جدول ۱: برنامه آموزشی شکوفایی

جلسات	محتوای جلسه آموزشی مداخله شکوفایی
جلسه اول	معرفی و آشنایی با حاضرین و برقراری رابطه، آشنایی افراد با موضوعات، اهداف آموزشی وتوضیح مبانی روانشناسی مثبت‌گرا بر مبنای ساخت تاب‌آوری و مدل ABC (این مدل بیان می‌کند که وقتی که یک واقعه فعال‌ساز (A) رخ می‌دهد، افکار

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-07]

	(B) ما بر نتیجه (C) یا عواقب کار اثر می‌گذارند.)
جلسه دوم	مروری بر مطالب مطرح شده جلسه قبل و 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 و معرفی توانمندی‌ها، طبقه‌بندی توانمندی‌ها، فواید تمرکز بر توانمندی‌ها و عناصر PERMA (هیجانات مثبت، مجذوبیت، روابط، معنا و موفقیت) با تأکید بر هیجان‌های مثبت، فعالیت در کلاس، تجربه هیجان مثبت و منفی، بیان احساسات و افکار.
جلسه چهارم	مروری بر مطالب جلسه قبل و معرفی مجذوبیت، شرایط مؤثر مجذوبیت در کار، روش‌های افزایش مجذوبیت و کارگروهی. (بررسی تکایف جلسه قبل، سخنرانی درباره درگیرشدن و رها شدن در یک فعالیت لذت‌بخش، تمرین گروهی، پرسش و پاسخ راجع به درگیر شدن در یک فعالیت خاص و بررسی موانع درگیری و...).
جلسه پنجم	مروری بر مطالب جلسه قبل و سخنرانی در مورد روابط، روابط و بهزیستی، فعالیت اعتمادسازی، در مورد اعتماد چه می‌دانید و چطور روابط خود را شکل می‌دهید؟
جلسه ششم	مروری بر مطالب جلسه قبل و 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.
جلسه هفتم	مروری بر مطالب جلسه قبل و معرفی مفهوم موفقیت و پیشرفت خصوصیات افراد موفق، عوامل پیشرفت، پرسش و پاسخ.
جلسه هشتم	مروری بر مطالب جلسه قبل و معرفی تاب‌آوری و راه‌های ارتقای تاب‌آوری افراد.
جلسه نهم	مروری اجمالی بر مطالب مطرح شده در دوره آموزشی، نظرسنجی 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 تأکید بر مهارت‌های مثبتی که هر فرد فرا گرفته است.

پرسشنامه شکوفایی شخصی: پرسشنامه ۲۸ سؤالی شکوفایی (FQ) بر مبنای مدل شکوفایی سلیگمن (Seligman) توسط پژوهشگران ایرانی ساخته شد. پرسشنامه از ٤ عامل تحت عناوین هیجان‌های مثبت، روابط، معنایابی و پیشرفت تشکیل شده است. پرسشنامه بر روی یک طیف لیکرت ٦ گزینه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم(با نمره ٦ تا ١) قرار دارد. به‌این‌ترتیب نمره کلی شکوفایی بین ۲۸ تا ١٦٨ و نمره هر عامل بین ۷ تا ٤٢ است. روایی همگرای پرسشنامه شکوفایی از طریق اجرای هم‌زمان آن با پرسشنامه‌های خودشکوفایی اهواز (r=۰/۸۲) و روایی واگرای آن از طریق پرسشنامه افسردگی بک (r=-۰/٦٦) بررسی و مورد تایید قرار گرفت. برای بررسی پایایی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که این میزان برای عوامل هیجان‌های مثبت، روابط، معنایابی، پیشرفت و کل پرسشنامه به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۳، ۰/۸۸، ۰/۸۷ و ۰/۹۵ بود که مطلوب و رضایت بخش است(١٥).

پرسشنامه شکوفایی شخصی در این مطالعه معیاری برای شناسایی افراد شکوفا و کمتر شکوفا در شروع مطالعه بود.

پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی (Psychological capital questionnaire) در سال ۲۰۰۷ ساخته شد و دارای ٢٤ سؤال و ٤ خرده‌مقیاس امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری است که سهم هر خرده‌مقیاس ٦ سؤال است. نمره‌گذاری این ابزار به صورت طیف لیکرت ٦ تایی از کاملاً مخالفم (با نمره ١) تا کاملاً موافقم (با نمره ٦) است. تدوین‌کنندگان، همسانی درونی این ابزار را با استفاده از آلفای کرونباخ برای چهار نمونه متفاوت چنین به دست آوردند: امید (۰/۷۲، ۰/۷۵، ۰/۸۰ و ۰/۷٦)، خوش‌بینی (۰/۷٤، ۰/٦۹، ۰/۷٦ و۰/۷۹)، خودکارآمدی (۰/۷۵، ۰/۸٤، ۰/۸۵ و ۰/۷۵) و تاب‌آوری (۰/۷۱، ۰/۷۱، ۰/٦٦ و ۰/۷۲)(١٦). این ابزار در ایران مورد رواسازی قرار

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-07]

گرفت و میزان آلفای کرونباخ خودکارآمدی، امید، تاب‌آوری و خوش‌بینی به ترتیب برابر با ۰/۹۱، ۰/۸۹، ۰/۸۳ و ۰/۷۰ به دست آمد(۱۷).

روش اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از تعیین افراد گروه نمونه، ابتدا پرسشنامه شکوفایی در بین دانشجویان توزیع شد، سپس ٤٠ نفر از اعضا که پایین‌ترین نمره را در پرسشنامه شکوفایی داشتند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. سپس پرسشنامه سرمایه روانشناختی (پیش‌آزمون) به هر دو گروه ارائه شد، در ادامه آموزش شکوفایی شامل ۱۰ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای به گروه آزمایش ارائه شد. در آموزش شکوفایی کلاس از یک آموزش‌دهنده و کمک آموزش‌دهنده تشکیل می‌شد. آموزش‌دهنده مسائل لازم را به شرکت‌کنندگان درباره چگونگی راهبردهای حل مشکل آموزش می‌داد. در طول جلسات فرد دستیار آموزش‌دهنده از طریق بررسی تکالیف خانگی و مرور تکنیک آموزش داده شده در جلسات آموزشی، به فرد آموزش‌دهنده کمک می‌کرد. در نهایت پس از اتمام مداخله، پس‌آزمون (پرسشنامه سرمایه روانشناختی) به عمل آمد.

قابل ذکر است که بر روی گروه شاهد هیچ گونه مداخله‌ای صورت نگرفت ولیکن به منظور رعایت اصول اخلاقی پس از تکمیل پژوهش طی ۳ جلسه، آموزش شکوفایی برای این گروه نیز به عمل آمد.

در نهایت برای تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری و سطح معناداری p<۰/۰۵ به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ (IBM,Armonk,NY, USA) استفاده شد.

نتایج

در این پژوهش ۳۸ نفر (۱۸ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه شاهد) شرکت داشتند. ۲ نفر از اعضای گروه آزمایش بیش از ۳ غیبت داشته و پس‌آزمون را تکمیل نکردند، لذا از پژوهش کنار گذاشته شدند (۹۰ درصد پاسخ‌دهی در گروه آزمایش و ۱۰۰ درصد در گروه شاهد). دامنه سنی کلیه افراد شرکت‌کننده در این پژوهش ۱۹ تا ٢٤ سال بود. ۱۳ پسر (٣٤/٢٪) و ۲۵ دختر (٦٥/٨٪) در این پژوهش شرکت داشته‌اند. میانگین سن برای پسران ۱/۷۸±۲۱/۰۰؛ برای دختران ۲۱/۱±۲٤/٤٨ و برای کل گروه نمونه ۱/۵۷±۲۱/۱٦ بود. میانگین متغیرهای پژوهش در جدول ۲مورد اشاره قرار گرفته است.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
خودکارآمدی	آزمایش	۲٦/٥±۸۹/۹۳	۳۰/٤±۷۷/۰۸
	شاهد	۲٥/٦±۸۰/۳۰	۲٥/٥±۱۰/۷۷
امیدواری	آزمایش	۲۷/٥±٤٤/۷۷	۳۱/۳±۲۲/۸۱
	شاهد	۲٥/۷±۷٥/٤۲	۲٦/٤±۷٥/۰٤
تاب‌آوری	آزمایش	۲٤/۳±۱۷/٦۷	۲۹/٤±۰٥/٦٤
	شاهد	۲٥/٥±۱۰/۱٥	۲٦/٥±٥٥/۰۸
خوش‌بینی	آزمایش	۲٥/۳±٦۱/٦٥	۳۰/٤±۲۸/۰۳
	شاهد	۲٦/٥±۳٥/٤۰	۲۷/٤±۰۰/۸۸
سرمایه روانشناختی کل	آزمایش	۱۰٤/۱٤±۱۱/۳٦	۱۲۱/۱۳±۳۳/۷۱
	شاهد	۱۰۳/۲۰±۰۰/۸۱	۱۰٥/۱٦±٤۰/٦۲

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-07]

پس از بررسی یافته‌های توصیفی، در ادامه به بررسی مفروضات تحلیل کواریانس پرداخته می‌شود. نتایج آزمون کولموگروف–اسمیرنوف جهت نرمال بودن داده‌ها حاکی برقراری این مفروضه بود. از دیگر شرایط آزمون کوواریانس وجود ارتباط خطی بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر مورد پژوهش است که نتایج نشان داد مفروضه ارتباط خطی برقرار نبود. برای بررسی برابری ماتریس واریانس ـ کوواریانس از آزمون ام‌باکس (Box's M) استفاده شد که نتایج نشان داد این مفروضه برقرار است (P=۰/٤۳۵، F=۱/۰۰٦، M=۱۱/٤٥٦ باکس). علاوه بر آن به منظور بررسی واریانس‌های خطا از آزمون لون (Levene test) استفاده شده است. نتایج نشان داد برای متغیر خودکارآمدی (P=۰/۲٦٦ (۱و۳٦) F=۱/۲۷٥)، امیدواری (P=۰/٥٤٤ (۱و۳٦) F=۰/۳۷٦)، تاب‌آوری (P=۰/٦٥۱ (۱و۳٦) F=۰/۲۰۸) و خوش‌بینی (P=۰/٤٤۲ (۱و۳٦) F=۰/٦۰٤) است. بنابراین پیش شرط برابری واریانس– کواریانس و واریانس های خطا برقرار بود، بنابراین نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان از تفاوت معناداری در دو گروه بود(جدول۳).

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای متغیرهای پژوهش

اثرات	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
اثر پیلایی (**Pillai**)	۰/۳۳۲	۳/٦۰۷	٤	۲۹	۰/۰۱۷	۰/۳۳۲	۰/۸۱۲
اثر لاندای ویلکز	۰/٦٦۸	۳/٦۰۷	٤	۲۹	۰/۰۱۷	۰/۳۳۲	۰/۸۱۲
اثر هتلینگ	۰/٤۹۸	۳/٦۰۷	٤	۲۹	۰/۰۱۷	۰/۳۳۲	۰/۸۱۲
بزرگ‌ترین ریشه‌ی روی	۰/٤۹۸	۳/٦۰۷	٤	۲۹	۰/۰۱۷	۰/۳۳۲	۰/۸۱۲

نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری حاکی از آن است که بین دو گروه در متغیرهای پژوهش تفاوت معناداری وجود دارد. به منظور مشخص شدن این تفاوت نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در ادامه ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج آزمون کوواریانس تک متغیری برای مقایسه گروهی متغیرهای پژوهش

منابع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
خودکارآمدی	۲۱۲/۸۳۷	۱	۲۱۲/۸۳۷	۸/۲۰۰	۰/۰۰۷	۰/۲۰٤	۰/۷۹۳
امیدواری	۱۸۲/۸۲۸	۱	۱۸۲/۸۲۸	۱۱/۱۸٤	۰/۰۰۲	۰/۲٥۹	۰/۹۰۰
تاب‌آوری	٥٥/۱۲۱	۱	٥٥/۱۲۱	۲/۰۸٥	۰/۱٥۹	۰/۰٦۱	۰/۲۸۸
خوش‌بینی	۹۷/۲۹۹	۱	۹۷/۲۹۹	٤/٤۸۰	۰/۰٤۲	۰/۱۲۳	۰/٥۳۷

درجات آزادی=df

همان‌طور که در جدول ٤ مشاهده می‌شود در متغیرهای خودکارآمدی و امیدواری بین دو گروه تفاوت معناداری در سطح p<۰/۰۱ وجود دارد، این در حالی است که در متغیر خوش‌بینی این تفاوت در سطح p<۰/۰٥ معنادار بود. از طرفی نتایج نشان داد در متغیر تاب‌آوری بین دو گروه تفاوت معناداری به دست نیامد. با مشاهده یافته‌های توصیفی، می‌توان گفت آموزش شکوفایی موجب آن شد که در گروه آزمایش میزان خودکارآمدی، امیدواری و خوش‌بینی در پس‌آزمون افزایش یابد.

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-07]

بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش شکوفایی بر سرمایه‌های روانشناختی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بابل بود. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری نشان داد بین دو گروه در متغیر سرمایه روانشناختی تفاوت معناداری وجود دارد. این در حالی بود که در متغیر تاب‌آوری بین دو گروه تفاوت معناداری مشاهده نشد. این یافته با نتایج پژوهش‌های دیگری در این زمینه هم‌خوان بود. در مطالعه مشابهی که اثربخشی آموزش شکوفایی را در پریشانی روانشناختی دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران مورد بررسی قرار داد، نتایج نشان داد آموزش شکوفایی در کاهش پریشانی روانشناختی اثربخش بود که می‌توان گفت با یافته‌های این پژوهش هم‌سو بود(۱۱). در تبیین این یافته می‌توان گفت، وقتی یک پیامد منفی رخ می‌دهد، افراد خوش‌بین تمایل دارند تا برانگیختگی‌شان را نسبت به موفقیت باقی نگه دارند؛ چرا که آن‌ها نتیجه می‌گیرند شکست به معنی امری ذاتی در خودشان نبوده است و فقط منحصر به این موقعیت بوده و تلاش بعدی احتمالاً به شکست منتهی نخواهد شد. همچنین افرادی که مهارت‌های مربوط به شکوفایی را فرا می‌گیرند، یاد می‌گیرند که در موقعیت‌های استرس‌زا تاب‌آور باشند و به رویدادهای بعدی امیدوار باشند و در نهایت از خودکارآمدی بالایی برخوردار باشند(۱۸). فرد این جهت‌گیری را نه فقط برای تبیین رویدادهای آینده، بلکه برای ارزیابی رویدادهایی که در گذشته و یا اخیراً رخ داده‌اند نیز به کار می‌برد(۱۹). از سویی در مطالعه‌ای اثربخشی آموزش شکوفایی در سرمایه روانشناختی کارکنان زن دانشگاه شهید چمران اهواز مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد آموزش شکوفایی باعث ارتقای همه مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی افراد شد که با یافته‌های این پژوهش هم‌سو است(۱۰). در تبیین این یافته باید عنوان کرد که سرمایه روانشناختی پیشنهاد می‌کند، افرادی که خوش‌بینی واقع‌گرایانه‌ای دارند، به احتمال بیشتری تعهد خود را در انجام تکلیف حفظ می‌کنند و عملکرد بالاتری از خود نشان می‌دهند؛ به این دلیل که این افراد احتمالاً از سبک‌های تبیینی–اسنادی متفاوت به عنوان روشی برای سازگاری با موقعیت پیش‌رو، استفاده می‌کنند. بنابراین برای خوش‌بین‌ها، لزوماً موانع به عنوان شکست در نظر گرفته نمی‌شود، بلکه به عنوان چالش‌ها و فرصت‌هایی که می‌توانند موفقیت را ارتقاء بخشند، در نظر گرفته می‌شوند(۲۰). از سویی برخی دیگر از پژوهشگران معتقدند امید به عنوان یک شناخت و انگیزش درونی است که یک فرد با در نظر گرفتن تجربه‌های زندگی خودش دارا است، با در نظر گرفتن اینکه چرا این تجربه اتفاق افتاد و خودش را برای رسیدن به موفقیت تشویق می‌کند(۲۱). در پژوهش دیگری که اثربخشی آموزش شکوفایی را در شکوفایی و سرمایه روانشناختی پژوهشگران جوان و نخبگان شهر تهران مورد بررسی قرار داد، نتایج نشان داد آموزش شکوفایی در شکوفایی شخصی و همه مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی پژوهشگران و نخبگان جوان اثربخش بود که این یافته هم‌راستا با نتایج این پژوهش بود(۱۲). در تبیین این یافته می‌توان گفت دانشجویانی که در سازه‌ی امیدواری بالا هستند، برای رسیدن به اهداف و خرده اهداف خود از برنامه‌ریزی‌های احتمالی در هنگام مواجهه با موانع پیش‌بینی نشده، استفاده می‌کنند و به طور پیش‌بینانه و پیش‌گیرانه‌ای مسیرهای چندگانه‌ای را برای دست‌یابی به اهداف تعیین‌شده، شناسایی می‌کنند. همچنین دانشجویان زمانی که به آموزش و مهارت‌های شکوفایی می‌پردازند، می‌توانند به موفقیت فکر کنند و خودکارآمدی آن‌ها رشد می‌یابد (تسلط بر وظیفه). به این معنا که وقتی افراد به طور موفقی یک وظیفه را انجام می‌دهند، احتمال بیشتری وجود دارد که آن‌ها باور کنند دوباره هم می‌توانند آن را به طور موفقیت‌آمیزی انجام دهند. همچنین در آموزش شکوفایی وقتی افراد با مشاهده دیگران یاد می‌گیرند که چگونه کاری را انجام دهند، در حقیقت خودکارآمدی آن‌ها رشد می‌یابد (مدل سازی یا یادگیری

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-07]

مشاهده‌ای). ارائه بازخورد در آموزش شکوفایی باعث تقویت بازخورد در آن‌ها شده که این امر می‌تواند به رشد خودکارآمدی در آن‌ها کمک کند(۲۲). در نهایت، افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند، با تلاش مداوم و تعقیب سرسختانه برای اتمام وظایف، مشخص می‌شوند. این افراد از طریق باورهایشان برای موفقیت برانگیخته می‌شوند(۲۳). از سویی باید عنوان کرد کسانی که تاب‌آوری بالایی دارند، مقاوم و مطمئن هستند که با داشتن اراده و مسیرهای جایگزین، اهدافشان را به سرانجام برسانند، به طور واقعی درباره دست‌یابی به پیامدهای مثبت خوش‌بین هستند، باور کارآمد بودن دارند و این که آن‌ها می‌توانند تفاوتی مثبت در محیط کاری خود ایجاد کنند و از سختی‌ها دور شوند(۹). این پژوهش نیز محدودیت‌هایی داشت. نخستین محدودیت این مطالعه این بود که نتایج حاصل از طریق ابزار (پرسشنامه) به دست آمده است و مشخص نیست که نتایج به دست آمده تا چه حد به رفتارهای واقعی در زندگی روزمره مرتبط است. محدودیت های دیگر این مطالعه اضافه نکردن تعداد نمونه برای احتمال ریزش نمونه ها و عدم اقدامات لازم برای اثرپذیری گروه‌ها بر یکدیگر بود. بر اساس محدودیت‌های گزارش شده، به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود که در آینده مطالعاتی را طرح‌ریزی کنند که اثربخشی برنامه آموزش شکوفایی را با متغیرهای مختلف مورد بررسی قرار دهند، تا از این طریق دانش منسجمی در خصوص متغیرهای ذکر شده و روابط این سازه‌ها با سایر سازه‌ها که قابلیت بیش‌تری در برنامه‌ریزی‌های مربوطه دارد، حاصل شود. با توجه به برجسته بودن نقش شکوفایی در سرمایه‌های روانشناختی دانشجویان رشته‌های علوم پزشکی، همچنین پیشنهاد می‌شود، برنامه‌هایی از قبیل سخنرانی، جلسات آموزشی شکوفایی، روانشناسی مثبت و مثبت‌نگری ذهن‌آگاهی جهت ارتقای کیفت زندگی افراد برگزار شود. از آنجایی که این مطالعه برای اولین بار به بررسی آموزش شکوفایی در متغیرهای مختلف روانشناختی بر روی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی پرداخته است، پیشنهاد می‌شود اثربخشی آموزش شکوفایی در سایر متغیرهای مربوط به دانشجویان رشته‌های مختلف علوم پزشکی صورت گیرد و لذا آگاهی دانشجویان و متخصصان حوزه پزشکی و آموزش پزشکی از این آموزش و آموزش‌هایی از این قبیل می‌تواند در جهت ارتقای آموزش پزشکی کمک‌کننده باشد.

نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج این پژوهش می‌توان گفت آموزش تعالیم مثبت‌گرایی و شکوفایی، می‌تواند در زمینه ارتقای سرمایه‌های روانشناختی دانشجویان رشته‌های علوم پزشکی مؤثر واقع شده و باعث بهزیستی و آرامش بیش‌تر افراد شود. لذا بر اساس شواهد این پژوهش آموزش شکوفایی توانسته است بر سرمایه‌های روانشناختی دانشجویان رشته‌های علوم پزشکی، مؤثر واقع شود و از این رو بررسی این آموزش در قالب کارگاه آموزشی و سخنرانی می‌تواند اثربخش باشد.

تشکر و قدردانی

در نهایت بدین وسیله پژوهشگران از تمامی کسانی که در این پژوهش همکاری کرده‌اند به ویژه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی و کلیه همکاران و پرسنل به خاطر صبر و بردباری، تشکر و قدردانی می‌نمایند. شایان ذکر است این مقاله برگرفته از رساله دکتری رشته روانشناسی تربیتی با عنوان اثربخشی آموزش شکوفایی بر اضطراب، استرس، افسردگی و سرمایه‌های روانشناختی (امیدواری، تاب‌آوری، خودکارآمدی و خوش‌بینی) از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل می‌باشد.

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-07]

منابع

1. Chen X, Cai Z, He J, Fan X. Gender differences in life satisfaction among children and adolescents: A meta-analysis. Journal of Happiness Studies. 2020; 21(6): 2279-2307.
2. Girdharwal N. The Role of Psychological Well-being in Positive Human Health. Indian Journal of Public Health Research & Development. 2019; 10(10): 93-97.
3. Compton WC, Hoffman E. Positive psychology: The science of happiness and flourishing. Thousand Oaks, California: SAGE Publications; 2019.
4. Durden-Myers EJ, Whitehead ME, Pot N. Physical literacy and human flourishing. Journal of Teaching in Physical Education. 2018; 37(3): 308-311.
5. Younkins EW. Human Nature, Flourishing, and Happiness: Toward a Synthesis of Aristotelianism, Austrian Economics, Positive Psychology, and Ayn Rand's Objectivism. Libertarian Papers. 2010; 2(35): 1-50.
6. Verdugo VC. The positive psychology of sustainability. Environment, Development and Sustainability. 2012; 14(5): 651-666.
7. Narimani M, Shahmohammadzadeh Y, Omidvar A, Omidvar KH. [A comparison of psychological capital and affective styles in students with learning disorder and normal students**].** Journal of Learning Disabilities. 2014; 4(1): 100-118. [Persian]
8. Li B, Ma H, Guo Y, Xu F, Yu F, Zhou Z. Positive psychological capital: A new approach to social support and subjective well-being. Social Behavior and Personality: an international Journal. 2014; 42(1): 135-144.
9. Rego, P., Lopes, M. P., & Nascimento, J. L. (2016). Authentic leadership and organizational commitment: The mediating role of positive psychological capital. Journal of Industrial Engineering and Management. 2016; 9(1): 129-151.
10. Arshadi N, Azadi S, Bassak Nejad S, Beshlideh K, Neisi A. [The Effectiveness of Flourishing Training on Psychological Capital in Female Employees of Shahid Chamran University of Ahvaz]. Journal of Modern Psychological Researches. 2018; 13(50): 45-65. [Persian]
11. Rassa Z, Rezaei A, Bigdeli I. [Effectiveness of Flourish Training on Reducing of Psychological Distress in High School Students]. Journal of Clinical Psychology. 2017; 9(1): 39-50. [Persian]
12. 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): 209-230. [Persian]
13. Afzal S, Din M, Malik HD. Psychological Capital as an Index of Workplace Flourishing of College Faculty Members. Journal of Educational Research. 2020; 23(1): 91-110.
14. Zhang Y. Making students happy with wellbeing-oriented education: Case study of a secondary school in China. Asia-Pacific Education Researcher. 2016; 25(3): 463-471.
15. Soleimani S, Rezaei AM, Kianersi F, Hojabrian H, Khalili Paji K. Development and validation of flourishing questionnaire based on seligman's model among Iranian university students. Journal of Research & Health. 2015; 5(1): 3-12.
16. Luthans F, Youssef CM. Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. Organizational dynamics. 2004; 33(2): 143-160.
17. Golparvar M, Jafari M, Javadian Z. [Prediction of Psychological Capital through Components of Spirituality among Nurses]. Iranian Journal of Psychiatric Nursing. 2013; 1(3): 35-44.
18. Catalino LI, Fredrickson BL. A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health. Emotion. 2011; 11(4): 938-947.
19. Wilkins KG, Santilli S, Ferrari L, Nota L, Tracey TJ, Soresi S. The relationship among positive emotional dispositions, career adaptability, and satisfaction in Italian high school students. Journal of Vocational Behavior. 2014; 85(3): 329-338.
20. Ma Kang, Trevethan R, Lu SH. Measuring teacher sense of efficacy: Insights and recommendations concerning scale design and data analysis from research with preserve and in-service teachers in China. Frontiers of Education in China. 2019; 14(4): 612-686.
21. Valle MF, Huebner ES, Suldo SM. Further evaluation of the Children's Hope Scale. Journal of Psychoeducational Assessment. 2004; 22(4): 320-337.

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-07]

22. Jung HS, Yoon HH. The impact of employees' positive psychological capital on job satisfaction and organizational citizenship behaviors in the hotel. International Journal of Contemporary Hospitality Management. 2015; 27(6): 1135-1156.
23. Avey JB, Luthans F, Smith RM, Palmer NF. Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. Journal of occupational health psychology. 2010; 15(1): 17-29.

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-07]

Exploring the Possible Effect of Training on Babol University of Medical Sciences Students' Psychological Capital

Masoumeh Asghari Soleimani[1], Arsalan Khanmohammadi[2], Ali Asghar Abbasi Esfajir[3], Jamal Sadeghi[4]

Abstract

Introduction: *Flourishing of individuals is one of the students' important characteristics that can lead to social health and well-being, which, in turn, highlights the flourishing of individuals and related factors. In so doing, this study endeavored to study the effectiveness of flourishing education on psychological capital (hope, resiliency, self-efficacy and optimism) of students of Babol University of Medical Sciences.*
Methods: *This applied and experimental study was conducted with a pre-test-post-test design with a control group. The population consisted of all students of Babol University of Medical Sciences. From this population, 40 individuals who obtained a standard deviation score lower than the average in the flourishing questionnaire were selected by random cluster sampling. Initially, the participants completed the Psychological Capital Questionnaire. The experimental group was then trained to flourish. Finally, both groups received post-test. After data collection, the data were analyzed using multivariate analysis of covariance.*
Results: *The results revealed that there was a significant difference in the variables of self-efficacy and hope between the two groups at the level of p <0.01, while in the variable of optimism this difference was significant at the level of p<0.05. There was no significant difference in resiliency between the two groups.*
Conclusion: *It can be concluded that the use of flourishing education elevate psychological capital in students and therefore this education can be used to promote self-efficacy, optimism, as well as hope and other health-related variables.*

Keywords: Psychological Capital, Hope, Resilience, Self-Efficacy, Optimism and Medical Students

Addresses:
1. PhD Student of Educational Psychology, Department of Human Science, Islamic Azad University Babol Branch, Babol, Iran. Email: aalajavadi@yahoo.com
2. (✉) Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Ayatollah Amoli Branch, Amol, Iran. Email: ar.khanmohammadi@gmail.com
3. Associate Professor, Department of Social Sciences, Islamic Azad University, Babol Branch, Babol, Iran. Email: asfajieir@hotmail.com
4. Assistant Professor, Department of Human Science, Islamic Azad University, Babol Branch, Babol, Iran. Email: jamalseadeghi48@yahoo.com

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-07]