

## اثربخشی آموزش شکوفایی بر تحمل پریشانی و سرزندگی در معلمان مرد ابتدایی شهرستان گنبدکاوس

سید محمدرضا باقری<sup>۱</sup> | لیلا گنجی<sup>۲</sup> | منصور علی مهدی<sup>۳</sup>

۵۶

سال چهاردهم  
زمستان ۱۴۰۲

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:  
۱۴۰۲/۰۷/۲۴  
تاریخ پذیرش:  
۱۴۰۲/۰۸/۳۰  
صص: ۴۷-۳۱

شاپا چاپ: ۵۱۶۲-۲۵۸۸  
الکترونیکی: ۵۱۷-۲۶۴۵



DOR:

### چکیده

این پژوهش باهدف تعیین اثربخشی آموزش شکوفایی بر تحمل پریشانی و سرزندگی در معلمان مرد ابتدایی شهرک‌های نظامی نشین گنبدکاوس صورت گرفت. روش این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش کلیه معلمان مرد ابتدایی شهرک‌های نظامی نشین شهرستان گنبدکاوس بوده‌اند که حجم نمونه را ۴۰ نفر تشکیل می‌دادند که به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. برای گروه آزمایش، آموزش تکنیک شکوفایی، در ۸ جلسه اجرا شد؛ اما گروه کنترل هیچ نوع آموزشی دریافت نکردند. داده‌ها با آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری آنکوا مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد با حذف اثر نمره‌های تحمل پریشانی پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر همپراش، اثر اصلی متغیر مستقل بر نمره‌های تحمل پریشانی پس‌آزمون معنادار است. نیز کوواریانس یک‌راهه نشان داد که با حذف اثر نمره‌های سرزندگی پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر همپراش، اثر اصلی متغیر مستقل بر نمره‌های سرزندگی پس‌آزمون معنادار است؛ بنابراین می‌توان از آموزش شکوفایی در کنار سایر رویکردهای درمانی موجود به‌عنوان گزینه مناسبی برای افزایش تحمل پریشانی و سرزندگی در معلمان مرد ابتدایی بهره برد.

کلیدواژه‌ها: شکوفایی؛ تحمل پریشانی؛ سرزندگی

۱. دانشجوی کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران پزشکی، تهران، ایران.

۲. نویسنده مسئول: استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران پزشکی، تهران، ایران.

la.ganji@gmail.com

۳. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران پزشکی، تهران، ایران.

## مقدمه

با توجه به شرایط محیط شهرک‌های نظامی، مدیریت سلسله‌مراتبی، انجام امور به صورت دستوری، زندگی دسته‌جمعی با افرادی دارای باورها ارزش‌های، دینی، مذهبی و اخلاق متفاوت از خرده‌فرهنگ‌های مختلف با انتظارات و خصوصیات رفتاری متفاوت که در کنار هم زندگی می‌کنند، دوری از خانواده‌ها و دل‌تنگی برای عزیزان وجود تبعیض و تنش‌های، روانی عدم توانایی لازم در خصوص برنامه‌ریزی زندگی شخصی، دوری از اجتماع انجام کارهای تکراری روزانه، عدم علاقه به انجام امور و جنبه جبری بودن آنها همگی بستری مناسب جهت ایجاد انواع تعارض‌ها، پریشانی‌ها و حتی تضعیف سرزندگی معلمان ساکن در شهرک‌های نظامی می‌شود. (حسینی و همکاران، ۱۳۸۶؛ به نقل از سلیمان‌زاده و شاکر دولق، ۱۳۹۷). یکی از مهم‌ترین منابع هر سازمانی، نیروی انسانی آن سازمان است و عوامل تشکیل‌دهنده این نیرو، افرادی با نیازهای بی‌شماری هستند که در صورت رفع نیازهایشان و داشتن انگیزه کافی، استعداد و مهارت خود را در خدمت سازمان، به کار می‌گیرند. معلمان نیز از این قاعده مستثنی نیستند و شرایط سازمانی و ویژگی‌های شخصی چون سرزندگی و تحمل پریشانی معلم، بر کارایی او مؤثرند. همچنین برخوردار بودن از شکوفایی، افراد را قادر می‌سازد تا علاوه بر مقابله بهتر در برابر مشکلات، کمتر دچار تنش شوند و به دیدگاه روشنی در مورد خود برسند و کمتر تحت تأثیر وقایع روز قرار گیرند. در سطح ملی و بین‌المللی یکی از مشاغلی که به لحاظ تولید استرس به میزان زیادی مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته است، سبک زندگی نظامی است. کاملاً واضح است مشاغل نظامی به دلیل شرایط محیطی و نوع مدیریت سازمانی و ساختار وظایف آن، در دسته‌بندی مشاغل پرتنش هستند. (نیکو نفس، ۱۳۹۶). روان‌شناسی جدید مفهومی را با عنوان روان‌شناسی مثبت ارائه داده است. در حقیقت روان‌شناسی مثبت علم شادکامی<sup>۱</sup> و شکوفایی انسان است (کامپتون و هافمن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). در این راستا یکی از عوامل مهم در موفقیت انسان‌ها شکوفایی<sup>۳</sup> می‌باشد. استفاده از روان‌شناسی مثبت‌گرا و به طور ویژه آموزش شکوفایی می‌تواند در کاهش افسردگی، اضطراب و

1. happiness  
2. Compton & Hoffman  
3. flourishing

استرس مؤثر واقع شود؛ لذا استفاده از این روش راهی مؤثر در کاهش پریشانی و به تبع تحمل پریشانی<sup>۱</sup> است.

تحمل پریشانی به عنوان ظرفیت تجربه و تحمل کردن حالات روان‌شناختی منفی تعریف می‌شود (ویلیام، تامسون و اندرو<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). تحمل پریشانی مهارت مبتنی بر پذیرش واقعیت بدون تلاش برای تغییر آن است (علیلو شریفی، ۱۳۹۲). طی مطالعات مختلف افرادی همچون کریمیزوگلو، دوگان، کیگی و تکیز<sup>۳</sup> (۲۰۱۹) و یوهانس، بالدوین و کونولی (۲۰۱۸) مشخص شده است که در معلمان، شیوع استرس و اختلالات اضطرابی به ترتیب ۱۷٪ و ۲۵٪ گزارش شده است. از این رو درک پریشانی و تحمل این عامل یکی از مؤلفه‌هایی است که می‌تواند تأثیر بسزایی بر سلامت روان آن‌ها داشته باشد. مطالعات نشان می‌دهد محیط زندگی همبندی گسترده‌ای با انواع اختلالات دارد از این رو این شرایط بر نحوه‌ی پاسخگویی به تنیدگی در افراد ساکن شهرک‌های نظامی مؤثر است (علی و همکاران، ۲۰۱۵؛ به نقل از کاشفی زاده و همکاران، ۱۴۰۱). در همین راستا طی تحقیقات و گومز و فیشر<sup>۴</sup> (۲۰۱۷) مشخص شده است که تحمل سختی از طریق آموزش شکوفایی و شادکامی، رابطه‌ی نزدیکی با حوزه‌های مختلف خانواده، تحصیل، شغل و جنسیت و غیره دارد و به عنوان سازمان‌دهنده شخصیت زنان و مردان گزارش شده است. یکی دیگر از متغیرهایی که تأثیر مستقیمی بر شکوفایی دارد، سرزندگی می‌باشد. روان‌شناسی مثبت‌نگر<sup>۵</sup> به عنوان رویکرد تازه‌ای در روان‌شناسی، بر فهم و تشریح شادمانی، سرزندگی و احساس ذهنی بهزیستی و همچنین پیش‌بینی دقیق عواملی که بر آن‌ها مؤثرند تمرکز دارد. از منظر روان‌شناسی مثبت‌نگر، عدم وجود نشانه‌های بیماری روانی، شاخص سلامتی نیست؛ بلکه سازگاری، شادکامی، اعتماد به نفس و ویژگی‌های مثبتی از این دست، نشان‌دهنده سلامت بوده، هدف اصلی فرد در زندگی، شکوفایی قابلیت‌های خود است.

پدیده سرزندگی به عنوان تجربه هشیارانه فرد از داشتن انرژی و حسن زندگی است. در واقع سرزندگی بازتاب سلامت روان‌شناختی و جسمی است (قریشیان، ۱۳۹۸). به اعتقاد رایان و

1. Distress tolerance
2. Williams, Thompson & Andrews
3. Kirmizioglu, Doğan, Kuğu & Akyüz
4. Gomez & Fisher
5. Positive Psychology

فردریک<sup>۱</sup> (2019)، سرزندگی انرژی نشأت گرفته از خود فرد است این انرژی از منابع درونی، و نه تهدید اشخاص در محیط، نشات می‌گیرد همچنین مشخص شده است که افراد با سرزندگی بالا بیشتر به بسیج امکانات خود با شرکت فعال در فعالیت‌های مرتبط با سلامت قادر هستند و منابع بیشتری از انرژی را می‌توانند به خدمت بگیرند (رایان و فریدریک<sup>۲</sup>، 2019).

همان‌گونه که در ابتدای مقدمه بیان شد، در بیشتر جوامع امروزی، به نهاد آموزش و پرورش نگاه ویژه‌ای می‌شود. رکن اصلی و تأثیرگذار این نهاد، معلمان هستند؛ بنابراین بهره‌گیری از معلمان توانمند و تأثیرگذار، شالوده و اساس ترقی و پیشرفت هر کشور می‌شود. ارزیابی آمار بهداشت عمومی در سراسر جهان نیز به افزایش مشکلات بهداشت عمومی در حوزه اختلالات روانی، به‌خصوص پریشانی<sup>۳</sup> اشاره دارد و برآورد می‌شود تا سال ۲۰۲۵ پریشانی به چهارمین بیماری جدی و شایع دنیا تبدیل شود.

تاکنون روش‌های درمانی متفاوتی برای درمان یا کاهش این مشکلات به کاررفته است. یکی از روش‌هایی که اخیراً مورد توجه محافل علمی قرار گرفته است، استفاده از روان‌شناسی مثبت‌گرا برای بهبود اختلالات و مشکلات روانی از جمله کاهش پریشانی و بالابردن سرزندگی می‌باشد. (والیس، موسیلمن و مک کی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴).

از این رو سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش شکوفایی منجر به افزایش تحمل پریشانی و سرزندگی در معلمان مرد ابتدایی شهرک‌های نظامی نشین گنبد کاووس می‌شود یا خیر؟

## روش بررسی

پژوهش حاضر بر اساس هدف کاربردی، بر اساس ماهیت داده، کمی و بر اساس گردآوری اطلاعات همبستگی - توصیفی به صورت نیمه‌آزمایشی با گروه کنترل با پیش‌آزمون و پس‌آزمون است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه معلمان مرد ابتدایی شهرک‌های نظامی نشین شهرستان گنبد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ تشکیل می‌دهند که بنا به آمار معاونت توسعه و پشتیبانی نیروی انسانی ۳۴۵ نفر هستند. نمونه مورد نیاز برای این پژوهش شامل ۴۰ معلم مرد ابتدایی

1. Ryan & Frederick
2. Ryan & Frederick
3. Distress
4. Wallis, Musselman & MacKay

شهرستان گنبد کاووس با دامنه سنی ۲۴ تا ۶۰ سال بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند و بر اساس ملاک‌های ورود و خروج، انتخاب شدند و پرسش‌نامه تحمل‌پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) و پرسش‌نامه سرزندگی ذهنی رایان و فردریک (۱۹۹۷) را پاسخ دادند، و از میان آنان کسانی که نمره میانگین تحمل‌پریشانی و سرزندگی پایین‌تری کسب کردند، تعداد ۴۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره گواه و آزمایش گمارده شدند. معیارهای ورود در پژوهش حاضر بدین ترتیب هستند: الف) رضایت آگاهانه ب) معلمان ابتدایی شهرک نظامی گنبد کاووس، پ) دامنه سنی ۲۴ تا ۶۰ سال. معیارهای خروج عبارت‌اند: الف) ترک شغل یا مأمور به خدمت در ارگان دیگری ب) داشتن اختلالات جسمی و یا روانی که ممکن است در روند پژوهش خلل ایجاد نماید، پ) پشیمانی از حضور در مطالعه.

در پژوهش حاضر برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارها و جلسات آموزشی زیر استفاده شد:

### پرسش‌نامه تحمل‌پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵)

این مقیاس، یک شاخص خودسنجی تحمل‌پریشانی هیجانی است که توسط سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) ساخته شده است. این مقیاس دارای ۱۵ سؤال و چهار زیرمقیاس تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم است. گزینه‌های این مقیاس بر اساس مقیاس لیکرت نمره‌گذاری می‌شوند، نمره یک به معنای توافق کامل با گزینه موردنظر و نمره ۵ به معنای عدم توافق کامل با گزینه موردنظر است. ضرایب آلفا برای این خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۲/۷۲، ۰/۷۸/۷۰، ۰/۷۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ به دست آمده است. همچنین همبستگی درون‌طبق‌های پس از گذشت شش ماه، ۱۶۱ بود (سیمونز و گاهر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). علوی، غروی، یزدی و فدردی ضریب آلفا را برای کل مقیاس ۰/۷۱ و برای خرده‌مقیاس تحمل ۰/۵۴، خرده‌مقیاس جذب ۰/۴۲، خرده‌مقیاس ارزیابی ۰/۵۶ و برای خرده‌مقیاس تنظیم ۰/۵۸ به دست آوردند (مدرس غراوی، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر نمره کل ضریب آلفای کروباخ تحمل‌پریشانی ۰/۸۲ به دست آمد.

### پرسش‌نامه سرزندگی ذهنی رایان و فردریک (۱۹۹۷)

مقیاس سرزندگی رایان و فردریک (۱۹۹۷) دارای هشت گویه می‌باشد. پرسشنامه دارای پاسخنامه ۵ گزینه‌ای لیکرت می‌باشد. این مقیاس در ایران در سال ۲۰۰۳ توسط عریضی ترجمه و

1. Simons & Gaher

روایی صوری و محتوایی آن توسط پنج نفر از اساتید روانشناسی بالینی تأیید شده و ضریب پایایی آن ۰/۸۵ به دست آمده است (سدیدی، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر نمره کل ضریب آلفای کرونباخ سرزندگی ۰/۸۶ به دست آمد.

برنامه مداخله‌ای: ساختار و محتوای جلسات آموزش گروهی شکوفایی شاو<sup>۱</sup> (۲۰۱۱)، به شرح جدول شماره ۱ می‌باشد.

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش گروهی شکوفایی مبتنی بر شاو (۲۰۱۱)

عناوین جلسات	اهداف رفتاری	محتوای جلسات
جلسه اول: آشنایی اولیه و معرفی تاب آوری و مدل ABC <sup>۲</sup>	این مدل بیان می‌کند که وقتی که یک واقعه فعال‌ساز A رخ می‌دهد، افکار B ما بر نتیجه C یا عواقب کار اثر می‌گذارند.	آشنایی اعضا با یکدیگر و ایجاد رابطه مبتنی بر اعتماد میان اعضا و مشاور، آشناسازی دانش‌آموزان با روان‌شناسی مثبت‌گرا بر مبنای ساخت تاب‌آوری و مدل ABC
جلسه دوم: معرفی تله‌های فکری و چگونگی اصلاح آن‌ها	معرفی الگوهای فکری و مداخله در دیدگاه‌ها، هیجانات مثبت، مراقبه عشق - مهربانی	مروری بر مطالب طرح شده در جلسه قبل. توضیح در مورد تله‌های فکری و چگونگی مداخله در دیدگاه‌ها.
جلسه سوم: معرفی توانمندی‌های شخصیتی و عناصر پنج‌گانه شکوفایی	تأکید بر هیجان‌های مثبت، فعالیت در کلاس، تجربه هیجان مثبت و منفی، بیان احساسات و افکار	مروری بر مطالب جلسه قبل، معرفی توانمندی‌ها، طبقه‌بندی توانمندی‌های شخصیتی، فواید تمرکز بر توانمندی‌ها، توضیح عناصر شکوفایی بر مبنای مدل سلیگمن (هیجانات مثبت، مجذوبیت یا غرقگی، روابط، احساس معنی، پیشرفت)
جلسه چهارم: هیجانات مثبت و نقش آن در زندگی	تمرین درباره درگیر شدن و رها شدن در یک فعالیت لذت‌بخش	معرفی هیجانات مثبت و مراقبه عشق و مهربانی. الحاق قطعات مثبت: انتخاب یک احساس مثبت و ساختن یک طرح کلی برای آن احساس.
جلسه پنجم: مجذوبیت یا غرقگی و چگونگی افزایش	پرسش و پاسخ راجع به درگیر شدن در یک فعالیت خاص و بررسی موانع درگیری	مروری بر مطالب جلسه قبل، معرفی مجذوبیت یا غرق شدن در کار، چگونگی مجذوبیت در کار، روش‌های افزایش مجذوبیت یا غرق شدن در کار.

1. sha

2. High Quality Connections

جدول ۱. محتوی جلسات آموزش گروهی شکوفایی مبتنی بر شاو (۲۰۱۱)

عناوین جلسات	اهداف رفتاری	محتوای جلسات
آن		
جلسه پنجم: روابط و اهمیت آن در زندگی	پیوند روابط، روابط و بهزیستی، فعالیت اعتمادسازی، و چطور روابط خود را شکل می‌دهید؟	مروری بر مطالب جلسه قبل، معرفی روابط باکیفیت بالا، مسیرها و مزایای دستیابی به روابط باکیفیت بالا، چگونگی ایجاد اعتماد در دیگران و دستیابی به روابط باکیفیت با دیگران
جلسه ششم: احساس معنی و اهمیت آن در زندگی	سخنرانی راجع به هدف و معنا در زندگی برگزیده‌های از کتاب ویکتور فرانکل، چگونه می‌توان معنای بیشتری به زندگی خود بدهید.	مروری بر مطالب جلسه قبل، معرفی احساس معنی در زندگی و داستان معنا، روش‌های دستیابی به احساس معنا در زندگی.
جلسه هفتم: پیشرفت و اهمیت آن در زندگی	پرسش و پاسخ درباره مفهوم موفقیت و پیشرفت خصوصیات افراد موفق، عوامل پیشرفت	مروری بر مطالب جلسه قبل، معرفی پیشرفت یا موفقیت، مسیرهای دستیابی به موفقیت و شیوه‌های مؤثر در امر تحسین و پاداش افراد موفق.
جلسه هشتم: جمع‌بندی مطالب	بحث درباره آنچه که یاد گرفته شده و خلاصه‌کردن پیشرفت‌های هر یک از افراد و تأکید بر مهارت‌های مثبتی که هر فرد فراگرفته است.	مروری اجمالی بر مطالب طرح شده در کلاس از آغاز دوره تا انتهای آن. نظرسنجی از دانش‌آموزان در مورد مطالب عنوان شده در کلاس و میزان تأثیر آن بر زندگی‌شان، اجرای مجدد مقیاس تحمل پریشانی و سرزندگی از دو گروه آزمایش و کنترل.

روایی بسته آموزشی شکوفایی از نظر ۵ نفر از صاحب‌نظران روان‌شناسی که در زمینه روان‌شناسی مثبت دارای مطالعات و سوابقی از قبیل انجام پایان‌نامه، طرح پژوهشی، ارائه مقاله، تألیف و ترجمه کتاب یا مشاوره و آموزش در زمینه شکوفایی انسان یا موضوعات مرتبط با آن بودند، مورد تأیید قرار گرفت. در این پژوهش در تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی

#### 1. High Quality Connections

استفاده شد. در قسمت آمار توصیفی با استفاده از شاخص‌های فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار به توصیف متغیرهای مورد مطالعه و در قسمت آمار استنباطی از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس چند متغیره با استفاده از بسته نرم‌افزار SPSS ۲۶ صورت گرفت.

## یافته‌ها

جدول ۲. توزیع فراوانی ویژگی‌های جمعیت شناختی

درصد	فراوانی	اطلاعات جمعیت شناختی	
۲۶,۷	۴	۱۸ تا ۳۰ سال	آزمایش
۵۳,۳	۸	۳۱ تا ۴۰ سال	
۲۰	۳	۴۱ و بالاتر	
۱۳,۳	۲	۱۸ تا ۳۰ سال	کنترل
۸۰	۱۲	۳۱ تا ۴۰ سال	
۶,۷	۱	۴۱ و بالاتر	
۱۳,۳	۲	دیپلم	آزمایش
۱۳,۳	۲	فوق دیپلم	
۴۰	۶	کارشناسی	
۳۳,۳	۵	کارشناسی ارشد	کنترل
۲۰	۳	دیپلم	
۱۳,۳	۲	فوق دیپلم	
۴۶,۷	۷	کارشناسی	
۲۰	۳	کارشناسی ارشد	

بر اساس بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی گروه نمونه، از نظر سن در گروه آزمایش ۴ نفر بین ۱۸-۳۰ سال (۲۶,۷٪)، ۸ نفر ۳۱-۴۰ سال (۵۳,۳٪) و ۳ نفر بالاتر از ۴۱ (۲۰٪) و دراز نظر سن گروه گواه ۲ نفر بین ۱۸-۳۰ سال (۱۳,۳٪)، ۱۲ نفر ۳۱-۴۰ سال (۸۰٪) و ۱ نفر بالاتر از ۴۱ (۶,۷٪) بودند. از نظر تحصیلات در گروه آزمایش ۲ نفر دیپلم (۱۳,۳٪)، ۲ نفر فوق دیپلم (۱۳,۳٪)، ۶ نفر لیسانس (۴۰٪) و ۵ نفر کارشناسی ارشد (۳۳,۳٪) داشتند. از نظر تحصیلات در گروه



گواه ۳ نفر دیپلم (۲۰٪)، ۲ نفر فوق دیپلم (۱۳،۳٪)، ۷ نفر لیسانس (۴۶،۷٪) و ۳ نفر کارشناسی ارشد (۲۰٪) داشتند. مشخصات توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول (۲) به تفکیک گروه آزمایش و گواه مشخص شده است.

جدول ۳. جدول متغیرهای توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	
پیش‌آزمون	آزمایش	تحمل پریشانی	۴۱	۵۶	۴۹،۴	۴،۶۳	-۰،۷۱۹
		سرزندگی	۲۳	۳۵	۲۷،۶	۳،۲۹	۰،۳۲
	کنترل	تحمل پریشانی	۴۲	۵۹	۴۹،۸۷	۵،۳۶	-۰،۶۴
		سرزندگی	۲۲	۳۳	۲۷،۶	۳،۲۴	-۰،۱۸۵
پس‌آزمون	آزمایش	تحمل پریشانی	۵۳	۷۱	۶۰،۱۳	۴،۷۳	-۰،۵۳۳
		سرزندگی	۳۰	۴۱	۳۴،۷۳	۳،۰۷	-۰،۵۷۹
	کنترل	تحمل پریشانی	۳۴	۵۹	۵۰،۶۷	۵،۴۳	۱،۶۶۹
		سرزندگی	۲۱	۳۱	۲۶،۶	۲،۹	۰،۴۲۹

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد در گروه آزمایش میانگین نمره تحمل پریشانی در مرحله‌ی پس‌آزمون نسبت به مرحله‌ی پیش‌آزمون افزایش یافته و تغییر چشمگیری داشته است. در گروه کنترل میانگین نمره‌ی تحمل پریشانی در مرحله‌ی پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون کمی افزایش یافته است. همچنین در گروه آزمایش میانگین نمره سرزندگی در مرحله‌ی پس‌آزمون نسبت به مرحله‌ی پیش‌آزمون افزایش یافته است. در گروه کنترل میانگین نمره‌ی سرزندگی کمی کاهش داشته است.

جدول ۴. آزمون شاپیرو و ویلک برای نرمال بودن متغیرهای تحقیق

P-value	شاخص شاپیرو ویلک	شاخص‌ها		
۰,۵۹۲	۰,۹۵۴	تحمل پریشانی	آزمایش	پیش‌آزمون
۰,۵	۰,۹۴۸	سرزندگی		
۰,۹۲	۰,۹۷۵	تحمل پریشانی	کنترل	
۰,۶۳۲	۰,۹۵۷	سرزندگی		
۰,۲۱۱	۰,۹۲۳	تحمل پریشانی	آزمایش	پس‌آزمون
۰,۴۹۳	۰,۹۴۸	سرزندگی		
۰,۱۰۱	۰,۷۶۷	تحمل پریشانی	کنترل	
۰,۲۱۶	۰,۹۲۳	سرزندگی		

قبل از اجرای تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، از آزمون‌های کولموگروف اسمیرنوف و شاپیرو - ویلک برای بررسی پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای تحمل پریشانی و سرزندگی گروه‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. همچنین از آزمون لوین به منظور بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس نمرات متغیرهای تحمل پریشانی و سرزندگی در پس‌آزمون گروه‌ها استفاده شد که نتایج آزمون‌ها معنادار بود. ( $P < ۰/۰۵$ ).

## بحث

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش شکوفایی بر تحمل پریشانی و سرزندگی در معلمان مرد ابتدایی شهرک‌های نظامی نشین گنبد کاووس بود. یافته‌ها حاکی از آن بود که با حذف اثر نمره‌های تحمل پریشانی پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر همپراش، اثر اصلی متغیر مستقل (آموزش تکنیک شکوفایی) بر نمره‌های تحمل پریشانی پس‌آزمون معنادار است. این یافته با مطالعات مک‌دونالد، یانگ و لانکاستر<sup>۱</sup> (۲۰۲۲)، زومبول و کانجی<sup>۲</sup> (۲۰۲۲)، رضایی، احمدی، نصیری و طاهری (۱۴۰۱) و چالشتی، حیدری، اصغری، بزرگی و حافظی (۱۴۰۱) همخوانی داشته و همسو می‌باشد. در تبیین می‌توان گفت که آموزش مثبت ضمن آنکه می‌تواند مانع از افسردگی

1. McDonald, Yang & Lancaster  
2. Zümbül & Kağncı

در معلمان شود می تواند به مدارس کمک کند تا با تمرکز مجدد به ساختار شخصیت، باعث افزایش بهزیستی و شکوفایی گردد. علاوه بر آن بر اساس نظر لویلگر، مارکوس، ویکرشام، پیلای، قمرالزمان و آلتیک<sup>۱</sup>، (۲۰۱۶)، هیجانان منفی دامنه تفکر عمل لحظه‌ای را محدود می‌نمایند؛ درحالی‌که بر طبق بررسی‌های انجام شده، افرادی که هیجانان مثبت را تجربه کرده بودند، از تفکرات و توانایی‌های ذهنی بیشتر و غنی‌تری نسبت به افرادی که تجارب منفی داشتند، برخوردار بودند؛ بنابراین می‌توان گفت که آموزش شکوفایی با افزایش خوش‌بینی به‌عنوان یک عامل محافظتی، موجب بهبود تاب‌آوری در مقابل پیامدهای روان‌شناختی، فیزیولوژیک و اجتماعی منفی باشد. براین اساس خوش‌بینی، نگرش مثبتی را نسبت به رویدادهای محیطی برای معلمان ایجاد می‌کند که این فرایند از میزان نگرانی آن‌ها به شکل قابل ملاحظه‌ای می‌کاهد. نتایج پژوهش نشان داد افرادی که در مقیاس امید، از امیدواری بالایی برخوردار هستند، به طور معمول از توانمندی و عزت‌نفس بالاتری برخوردار بوده و نشانه کمتری از پریشانی نشان می‌دهند. نتایج فرضیه اول نشان‌دهنده تأثیر مثبت تجربه هیجانان مثبت در بالارفتن تاب‌آوری فرد و کنترل بهتر شرایط استرس‌زا بود. با توجه به شرایط محیط شهرک‌های نظامی؛ مدیریت سلسله‌مراتبی، انجام کارها طبق دستور، زندگی گروهی در شهرک‌های نظامی، افراد با باورها و ارزش‌های مذهبی، مذهبی و اخلاقی متفاوت با انتظارات متفاوت از ویژگی‌های رفتاری که در کنار هم زندگی می‌کنند. (امیرپور و صادقی، ۱۴۰۱). دوری از خانواده و غیبت عزیزان، وجود تبعیض و تنش‌های روحی و روانی، عدم توانایی در برنامه‌ریزی زندگی شخصی، دوری از اجتماع، انجام کارهای تکراری روزانه، عدم علاقه به انجام کارها و جنبه اجباری آن‌ها بسترهای مناسب برای ایجاد انواع درگیری‌ها، پریشانی‌ها و حتی تغییر و تضعیف باورهای دینی و مذهبی ساکنان هستند و همه این‌ها زندگی ساکنین نظامی را در زمره شرایط منفی روانی و تجربیات سخت در زندگی افراد قرار می‌دهد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که استفاده از آموزش مثبت‌گرا و شکوفایی، در کاهش استرس و به تبع آن کاهش پریشانی مفید می‌باشد.

یافته دیگر تحقیق نشان داد که با حذف اثر نمره‌های سرزندگی پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر همپراش، اثر اصلی متغیر مستقل بر نمره‌های سرزندگی پس‌آزمون معنادار است؛ بنابراین فرضیه

1. Loeliger, Marcus, Wickersham, Pillai, Kamarulzaman & Altice

پژوهشی پذیرفته می‌شود به این معنا که آموزش شکوفایی بر سرزندگی در معلمان مرد ابتدایی شهرک‌های نظامی نشین گنبد کاووس مؤثر است. این یافته با مطالعات جی یو<sup>۱</sup> (۲۰۲۲)، لی، چانگک و جو<sup>۲</sup> (۲۰۲۱)، سماوی، سماوی و هاشمی‌پور (۱۴۰۱)، فولادی و پور احسان (۱۴۰۱)، قدم پور، قاسم‌زاده، ذوالفقاری و پادروند (۱۴۰۰)، فرزین و برزگر (۱۴۰۰) همخوانی داشته و همسو می‌باشد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که هاپرت شکوفایی را داشتن تجربه خوب از زندگی می‌داند و ترکیبی از احساس خوب و عملکرد مؤثر می‌شمارد. (هاپورت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). آموزش شکوفایی میزان زیادی از سلامت روان‌شناختی را به‌وسیله بهزیستی اجتماعی، روانی و هیجانی بیان می‌کند (ارسلان و بورک<sup>۴</sup>، ۲۰۲۱). رضایت از زندگی شامل عوامل خارجی (تحقق خود، موفقیت) و ذاتی (افراد نزدیک، احساسات مثبت) که با مؤلفه‌های آموزش شکوفایی شامل هیجان‌ات مثبت، روابط مثبت و موفقیت در ارتباط است. (مورگان و سیمونز<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱). در تبیین اثربخشی آموزش شکوفایی بر سرزندگی می‌توان گفت که ادراک معنا در کار می‌تواند سبب افزایش سرزندگی و خود اثربخشی در افراد شود از نظر فرانکل افراد به طور طبیعی در پی یافتن معنا هستند که یافتن این معنا سبب ایجاد شادی و حس رضایت در زندگی می‌شود و افزایش رضایت نیز به نوبه خود سبب افزایش سرزندگی در افراد می‌شود. هرگاه کار برای فرد معنا داشته باشد احتمالاً فرد دشواری‌های کمتری را برای توجیه سختی کار خود تجربه خواهد کرد به‌این ترتیب معناداری کار به‌عنوان یک عامل حمایت‌کننده در برابر استرس عمل می‌کند که منجر به افزایش سرزندگی و سلامت روان افراد خواهد شد و همچنین با کاهش اثرات منفی فشار روانی در شغل احساس خود اثربخشی را در افراد افزایش خواهد داد. زمانی که کارکنان محیط کاری خود را به‌عنوان محیطی چالش، انگیز به‌صرفه ارزشمند و پاداش‌دهنده تلقی می‌کنند این محیط را به طور روان‌شناختی پر معنا درک می‌کنند که این معناداری سبب ایجاد منبع انرژی در درون فرد می‌شود و این منبع به نوبه خود می‌تواند به فرد در تحمل ناکامی‌ها و سختی‌ها در محیط کار کمک کند و به حس رضایت و سرزندگی فرد بیفزاید کارکنان سرزنده می‌توانند با داشتن انتظارات

1. Gu
2. Lin, Chai & Jong
3. Huppert
4. Arslan G, Burke
5. Morgan, Simmons

مثبت، به حرکت روبه جلو ادامه دهند، حتی اگر مشکلات و موانع گذشته همچنان وجود داشته باشند (لوتانز و یوسف<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). فرد این جهت گیری را نه فقط برای تبیین رویدادهای آینده که برای ارزیابی رویدادهایی که در گذشته و یا اخیراً رخ داده‌اند نیز به کار می‌برد (آلیسون، واترز و کرن<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). می‌توان چنین بیان کرد گرچه دوران خدمت در مناطق محروم شهرک‌های نظامی از نظر روانی سخت و چالش‌برانگیز است، اما خدمت در محل و نزدیک به محل سکونت از سختی و ناخوشایند این دوران می‌کاهد و به دلیل دسترسی به پشتیبان‌ها و پایگاه‌های اجتماعی اصلی آشنایی با توجه به موقعیت جغرافیایی، حضور دوستان، اقوام و آشنایان در محل خدمت، احساس غربت، فرهنگ دوری از خانواده کمتر و امید به دیدار با دوستان و خانواده زیاد است. معلمان بومی بهتر می‌توانند شرایط سخت خدمت را تحمل کنند و در شرایط چالش‌برانگیز از جمله روش‌های تدریس خلاقانه، استفاده از ظرفیت‌های مراکز آموزشی، شرکت در برنامه‌ها و همایش‌های علمی، آمادگی و نشاط بیشتر برای حضور در کلاس و دیدار بیشتر با خانواده در احساس تجربه عاطفی مثبت و سرزندگی مؤثر است. افراد دارای سرزندگی بالا، دارای تعهد و عملکرد شغلی بالاتری هستند؛ به این دلیل که این افراد احتمالاً از سبک‌های تبیینی اسنادی متفاوت به‌عنوان روشی برای سازگاری با موقعیت پیش رو استفاده می‌کنند. برای این افراد، موانع به معنای شکست نیستند، بلکه به‌عنوان چالش‌ها و فرصت‌هایی که می‌توانند موفقیت را ارتقا بخشند، تلقی می‌شوند (لوتانز و یوسف، ۲۰۰۷). توجه به این نکته مهم است که آموزش شکوفایی به خوش‌بینی واقع‌گرایانه توجه دارد، چرا که نشان داده شده است خوش‌بینی غیرواقعی گرایانه به پیامدهای منفی منجر می‌شود (سلیگمن، راشید و پارکز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶).

## نتیجه گیری

با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که تکنیک آموزش شکوفایی بر تحمل پریشانی و سرزندگی معلمان اثربخش بوده است و می‌تواند به‌عنوان رویکردی مؤثر در افزایش تحمل پریشانی و سرزندگی معلمان استفاده شود. از جمله محدودیت‌های می‌توان به اینکه این

1. Luthans
2. Allison, Waters & Kern
3. Seligman, Rashid & Parks

پژوهش بر روی معلمان مرد شاغل در شهرک نظامی شهرستان گنبد کاووس انجام شده و به همین علت تعمیم‌دهی نتایج به جوامع دیگر می‌بایست با احتیاط صورت پذیرد، نام برد. همچنین پیشنهاد می‌گردد به منظور ارتقا سرزندگی، بهزیستی روان‌شناختی و شکوفایی، این آموزش و سایر آموزش‌ها از جمله افزایش تحمل پریشانی، ارتباط مؤثر، مدیریت استرس، حل تعارض و... به عنوان بخشی از برنامه‌های آموزشی در مشاغل پر استرس از جمله آتش‌نشانی، کارکنان اورژانس بیمارستان‌ها و... قرار گیرد.

## فهرست منابع

- Allison L, Waters L, Kern ML. (2021). Flourishing classrooms: Applying a systems-informed approach to positive education. **Contemporary School Psychology**,25(4):395-405. <https://doi.org/10.1007/s40688-019-00267-8>
- Amirpour B, Sadeghin R. (2022). The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between existential anxiety and distress tolerance with corona disease anxiety among air defense soldiers. **Military Psychology Quarterly**, 13(52), 123-146.
- Arslan G, Burke J. (2021). Positive education to promote flourishing in students returning to school after COVID-19 closure. **Journal of School and Educational Psychology**,1(1):1-5. <https://doi.org/10.47602/josep.v1i1.3>
- Azadeh N. (2016). Organizational spirituality and its role in the occupational stress of military personnel, **Journal of Military Medicine**, 16(2): 53-60. [Persian].
- Beheshte N, Rajabi A. (2019). Comparison of cognitive regulation of emotion, happiness and disturbance intolerance in duty workers with high and low risk behaviors. **Military Psychology Quarterly**, 10(39), 65-82.
- Chaleshtori MN, Heidari A, Asgari P, Bozorgi ZD, Hafezi F. (2022). Comparison of the Effectiveness of Mindfulness-based Stress Reduction Therapy and Emotion Regulation Training on the Distress Tolerance of Adolescent Girls with a Drug-Dependent Parent. **Jundishapur Journal of Health Sciences**, 14(1):22-34. [Persian]. <https://doi.org/10.5812/jjhs.120763>
- Compton, William C, & Hoffman, Edward. (2019). Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing. **The Science of Happiness and Flourishing**,6(17), 320-316.
- Delavar A. (2021). Research method in psychology and educational sciences. Fifth edition. Tehran: Edit, pp:115-116. [Persian].
- Farzin R, Barzegar, M. (2018). Investigating the relationship between psychological capital and personality traits with teachers' vitality. A bimonthly scientific-research journal of a new approach in educational **management**, 9(36) 77- 90. [Persian] <https://doi.org/20.1001.1.20086369.1397.9.36.4.9>
- Foladi F, Pour ehsan S. (2022). Effectiveness of positive group training on stress tolerance and coping strategies in homeless adolescent girls. **Positive psychology research**, 8(2):65-82. [Persian]
- Ghadampor E, ghasemzade F, Zolfaghare S, Padervand H. (2020). Effectiveness of positive thinking group education on tolerance of distress and social adjustment of mothers of children with mental retardation. **SJNMP**, 6 (2):11-21. [Persian] <http://sjnmp.muk.ac.ir/article-۳۲۷-۱-fa.html>
- Gu M. (2022). Understanding the relationship between distress intolerance and problematic Internet use: The mediating role of coping motives and the moderating role of need frustration. **Journal of Adolescence**,12(5):10-12. <https://doi.org/10.1002/jad.12032>
- Hosseini Gh. (2016). The cognitive effectiveness of positive behavior on learned helplessness of male high school students in Tehran. In: Proceedings of the 9th Congress of Psychotherapy in the Context of Cultural Values. Tehran Iran. [Persian].
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. Applied Psychology. **Health and Well-Being**, 1(2): 137-64. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Jafarnejad A, Bakhtiari Saeed B, Abdollahzadeh H. (2022). The effect of positive group intervention on adolescents' vitality, optimism and hardiness. **Razi Journal of Medical**

- Sciences, 29(1):15-19. [Persian]. [https://rjms.iums.ac.ir/browse.php?a\\_id=6965&sid=1&slc\\_lang=fa](https://rjms.iums.ac.ir/browse.php?a_id=6965&sid=1&slc_lang=fa)
- Kashefi zadeh M, Mahboobe T, Hosseinkhanzade A, Haj Talebi N. (2022). The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on voluntary self-regulation, distress tolerance and psychological flexibility in people with substance abuse disorder undergoing maintenance treatment. **Military Psychology Quarterly**, 13(52), 33-55. [Persian].
- Lin PY, Chai CS, Jong MS. (2021). A study of disposition, engagement, efficacy, and vitality of teachers in designing science, technology, engineering, and mathematics education. **Frontiers in Psychology**, 2(4):66-63. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.661631>
- Loeliger, K. B., Marcus, R., Wickersham, J. A., Pillai, V., Kamarulzaman, A., & Altice, F. L. (2016). The syndemic of HIV, HIV-related risk and multiple co-morbidities among women who use drugs in Malaysia: important targets for intervention. **Addictive behaviors**, 5(3), 31-39.
- Luthans, F. , Youssef, C. M. (2007) Positive Organizational Behavior in the Workplace the Impact of Hope, Optimism, and Resilience, **Journal of Management**, 33(5), 774-800. <https://doi.org/10.1177/0149206307305562>
- McDonald MA, Yang Y, Lancaster CL. (2022). The association of distress tolerance and mindful awareness with mental health in first responders. **Psychological Services**, 19(1):34.
- Modares Gharavi M. (2011). The effectiveness of dialectical behavior therapy in a group way (relying on the components of comprehensive consciousness, distress tolerance and emotional regulation) on the symptoms of depression in students. **Journal of Principles of Mental Health**, 13(50):35-124. [Persian]. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2011.881>.
- Morgan B, Simmons L. (2021). A 'PERMA' response to the pandemic: an online positive education programme to promote wellbeing in university students. **In Frontiers in Education**, 1(6): 31- 36. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.642632>
- Proyer R T, Gander F, Wellenzohn S, Ruch W. (2016). Nine beautiful things: A self-administered online positive psychology intervention on the beauty in nature, arts, and behaviors increases happiness and ameliorates depressive symptoms. **Personality and Individual Differences**, 9(4): 189-193. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.028>
- Qureyshian M, Neshat Dost H T, Molavi H. (2012). The effectiveness of documentary style retraining on marital satisfaction and emotional intelligence of couples. **Transformational psychology: Iranian psychologists**, 6(24): 329-336. [Persian] [https://jip.stb.iau.ir/article\\_512309.html](https://jip.stb.iau.ir/article_512309.html)
- Rashid, T., Parks, S. (2018). Positive psychotherapy. In Lopez S. J. , **Positive psychology: Exploring the best in people. Westport CT: Greenwood Publishing Company**, 9(3), 146-170.
- Rezaei Mirza Z, Ahmadi Ghaleh SA, Nasiri Z, Taheri Z. (2022). The Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on Distress Tolerance and Quality of Life in Mothers of Students with Special Learning Disorders. **Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal**, 4(2):1-10. [Persian]. <https://doi.org/10.52547/ieepj.4.2.377>
- Ryan, R. M. , & Frederick, C. M. (2019). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. **Journal of Personality**, 6(5), 529-565.
- Sadidi M. (2012). Examining the role of predictive factors of parental independence support in basic needs and well-being indicators in students of Hormozgan University. [Thesis for M.Sc. family counselling]. [Hormozgan, Iran]: Faculty of Education and Psychology, university Hormozgan; 69-70. [Persian] <https://www.hormozgan.ac.ir>



- Sahebi A. (2013). Research methods in clinical psychology. First edition. Tehran: Position organization, 90-91. [Persian].
- Samavi A, Samavi A, Hashmipoor S. (2022). Presenting a causal model of academic vitality based on academic attitudes Emotional self-regulation and positive youth development. **Journal of Educational Psychology Studies**, 13 (4): 54-59. [Persian] <https://doi.org/10.22111/JEPS.2022.7041>
- Seligman M EP, Rashid T, & Parks A C. (2006). Positivepsychotherapy. **American Psychologist**, 61(8): 774.<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Simons J S, Gaher R M. (2005).The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. **Motivation and Emotion**, 29(2):83-102.
- Soleymanzade S, Shaker Dolagh A. (2019). A comparison of distress tolerance, spiritual health and conflict management between native and non-native conscripts of a military organization. **Military Psychology Quarterly**, 10(38), 71-80. [Persian].
- Tajzadghohi A S, Moradi J A, Bigdeli H. (2023). Comparison of the effectiveness of group training based on early maladaptive schemas and mindfulness on experiential avoidance and distress tolerance in the study: in adolescent girls with high body mass index. **Military Psychology Quarterly**, 14(2), 25-53. [Persian].
- Wallis D, Musselman C, MacKay S. (2004). Hearing mothers and their deaf children: The relationship between early, ongoing mode matches and sub sequent mental health functioning in adolescents. **Deaf Studies and Deaf Education**, 9(1): 2-14. <https://doi.org/10.1093/deafed/enh014>
- Williams, A. D. , Thompson, J. , & Andrews, G. (201۶). The impact of psychological distress tolerance in the treatment of depression. **Behaviour research and therapy**, 51(8), 469-475.
- Zümbül S, Kağnıcı DY. (2022). The Mediating Role of Mindfulness in the Relationship Between Emotional Distress Tolerance and Coping Styles in Turkish University Students. **International Journal for the Advancement of Counselling**,7(3):1-21. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>

