

اثربخشی آموزشی شکوفایی بر هیجان‌های مثبت، روابط، احساس

معنی، پیشرفت و مجذوبیت پژوهشگران جوان و نخبگان

پرویز میرزاخانی*

علی محمد رضایی**

علی اکبر امین بیدختی***

محمود نجفی****

اسحاق رحیمیان بوگر*****

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزشی شکوفایی بر مؤلفه‌های شکوفایی شامل هیجان‌های مثبت، روابط، معنا، مجذوبیت و پیشرفت پژوهشگران جوان و نخبگان است. طرح پژوهش به صورت شبه‌آزمایشی است که با بهره‌گیری از طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شده است. جامعه آماری را اعضای باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی در واحدهای شهر تهران در سال ۱۳۹۶-۱۳۹۵ تشکیل داده‌اند. نمونه پژوهش را چهل نفر از اعضای باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان که در همه مؤلفه‌های شکوفایی نمره‌ای پایین‌تر از میانگین کسب کرده بودند، تشکیل می‌دهند. این چهل نفر به صورت تصادفی به دو گروه بیست‌نفره تقسیم شدند و با همین روش یکی از گروه‌ها به‌عنوان گروه آزمایش و گروه دیگر به‌عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. پیش از شروع دوره آموزشی، هر دو گروه مقیاس شکوفایی باتلر و کرن (۲۰۱۵) را تکمیل کردند و سپس پروتکل آموزشی-مداخله شکوفایی، به گروه آزمایش طی هشت جلسه دو ساعته در دو روز آموزش داده شد. به گروه گواه در این زمینه آموزشی داده نشد. در پایان دوره، هر دو گروه دوباره پرسش‌نامه را تکمیل کردند. داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک‌متغیره تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد برنامه مذکور به‌طور معنی‌داری مؤلفه‌های شکوفایی گروه آزمایش را در مقایسه با گروه کنترل افزایش داده است. این برنامه می‌تواند در بهبود مؤلفه‌های شکوفایی (هیجان مثبت، مجذوبیت، روابط، معنا و پیشرفت) مؤثر واقع شود. جامعه‌ای می‌تواند به بالندگی و خودکفایی برسد که با ایجاد شرایط و امکانات لازم، زمینه پرورش و شکوفایی توانمندی‌ها و استعدادهای برتر را آماده کند؛ لذا استفاده از مداخله شکوفایی با هدف ارتقای شکوفایی نخبگان توصیه می‌شود.

واژه‌های کلیدی: شکوفایی، هیجان مثبت، مجذوبیت، روابط، معنا، دستاورد و پرما

این مقاله برگرفته از رساله دکتری رشته روان‌شناسی تربیتی دانشگاه سمنان است.

* دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، ایران.

** استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران. (نویسنده مسئول)، پست

الکترونیک: Rezaei_am@semnan.ac.ir

*** استاد گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

**** استادیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

***** دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

مقدمه

در ادبیات پژوهشی، اولین نشانه‌های شکوفایی در تفکرات فلسفی ارسطو دیده می‌شود که بر این اساس تأکید آن بر شکوفایی جمعی حالتی ایده‌آل از جامعه است (هیل^۱، ۱۹۹۹). در بخش روان‌شناسی، تمرکز از شکوفایی جمعی به شکوفایی فردی و از مطالعه شکوفایی فلسفی به شکوفایی تجربی تغییر کرده است (سلیگمن^۲، ۱۹۹۹). بیش‌تر رویکردهای روان‌شناختی در زمینه شکوفایی شامل دیدگاه‌های سلامت روان (کیز، ۲۰۰۲) و دیدگاه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا مبتنی بر دیدگاه شادکامی و یا احساس رضایت از زندگی (سلیگمن، ۲۰۰۲) است. نخستین تعریف مفهومی درباره سلامت روان را جاهدودا (۱۹۵۸) مطرح کرد. او بر اساس مفاهیم تئوری‌های شخصیت و بالینی، شش مؤلفه اساسی را در کارکرد مثبت شناسایی کرد که شامل نگرش فرد به خود، خودشکوفایی، یکپارچگی، خودمختاری، ادراک واقعیت و تسلط محیطی است. دیگر پژوهشگران روان‌شناسی بالینی و رشد با تأثیرپذیری از کار جاهدودا، مؤلفه‌هایی دیگری برای کارکرد مثبت شناسایی کردند. برای مثال ریف^۳ (۱۹۸۹) شش مؤلفه برای بهزیستی روان‌شناختی معرفی کرد: خودمختاری، تسلط محیطی، رشد شخصی، ارتباطات مثبت، هدف در زندگی و پذیرش خود. آنتنوسکی (۱۹۹۳) رویکرد متفاوتی به کار بست و بهزیستی روانی را معادل حس انسجام در نظر گرفت. او حس انسجام را به‌مثابه نگرش مداوم و پایدار فرد می‌داند که به‌سبب آن زندگی برای وی به‌صورت معنی‌دار، کنترل‌پذیر و قابل‌درک در نظر گرفته می‌شود. رایان و دسی^۴ (۲۰۰۱) با استفاده از تئوری خود، تعیین‌گری، بدین نتیجه رسیدند که بهزیستی روان‌شناختی از ارضای سه نیاز اساسی روان‌شناختی یعنی خودمختاری و شایستگی و ارتباطات ناشی می‌شود. با توجه به تئوری‌های سلامت روان، شکوفایی حالتی از سلامت روان بهینه در نظر گرفته

-
1. Hill
 2. Sligman
 3. Ryff
 4. Rayan & Deci

می‌شود که با نبود بیماری روانی متفاوت است. با استفاده از این تعریف، افراد شکوفا علاوه بر اینکه احساس خوبی دارند خوب هم عمل می‌کنند، آن‌ها به‌طور منظم هیجان‌های مثبتی را احساس می‌کنند، در زندگی روزانه خود برجسته‌اند و به‌صورت سازنده با محیط اطراف خود مشارکت دارند (کیز، ۲۰۰۷).

ادبیات پژوهشی روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان داده است که نخستین موضوع روان‌شناسی مثبت‌گرا شادکامی بوده است. هدف از اندازه‌گیری شادکامی در روان‌شناسی مثبت‌گرا بررسی و افزایش رضایت از زندگی بوده است. در حال حاضر، موضوع روان‌شناسی مثبت‌گرا بهزیستی است. هدف از اندازه‌گیری بهزیستی در روان‌شناسی مثبت‌گرا بررسی شکوفایی و راه‌های افزایش آن بوده است (سلیگمن، ۲۰۱۱). به‌تازگی دیدگاه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در مورد شکوفایی از نظریه‌های شادکامی و احساس رضایت از زندگی به مدل‌های بهزیستی یا شکوفایی کلی تغییر یافته است (سلیگمن، ۲۰۱۱). این دیدگاه‌ها برای ارائه مدل‌های جامع از عملکرد بهینه فرد هم بر نیازهای روان‌شناختی رضایت و هم بر سلامت روانی تأکید کرده‌اند (سلیگمن، ۲۰۱۱). در کتاب شکوفایی، جنبه‌های اخیر شکوفایی در مدل پرما^۱ شامل هیجان مثبت^۲، مجذوبیت^۳، روابط^۴، معنا^۵ و پیشرفت^۶ است و نظریه بهزیستی جامع را ارائه کرده است. پژوهش‌های گوناگون نشان داده‌اند که تجربه سطح بالای بهزیستی نتایج مثبتی مانند رفتار اجتماعی خوب، بهره‌وری، خلاقیت و برقراری روابط به شیوه مطلوب خواهد داشت (دینار و همکاران، ۲۰۱۰).

افرادی که سطح بالایی از شکوفایی را دارند از نظر هیجانی و عملکرد در زندگی شخصی و اجتماعی خوب عمل می‌کنند و از هرگونه بیماری روانی نیز به دور هستند

-
1. PERMA
 2. Positive Emotion
 3. Engagement
 4. Relationship
 5. Meaning
 6. Achievement

(میچالیک، کیز و نالکور، ۲۰۰۹). همچنین این افراد آمادگی رشد کردن و بهتر شدن و گسترش توانایی‌های خود را دارند و این توانایی را دارند که با دیگران روابط صمیمانه و قابل اطمینان برقرار کنند (دینار و همکاران، ۲۰۱۰). افراد شکوفا بیش تر از روابط اجتماعی لذت می‌برند و محدودیت کمتری را در فعالیت روزانه خود تجربه می‌کنند (هاپرت، ۲۰۰۹؛ کیز، ۲۰۰۵) و در فعالیت‌های مربوط به اجتماع هم شرکت دارند (هاپرت، ۲۰۰۹، میچالک و همکاران، ۲۰۰۹). افراد شکوفا هم هیجان‌های مثبت (امید و خوش‌بینی) و هم هیجان‌های منفی (عصبانیت، ترس و رنج) را تجربه می‌کنند و بیش تر از اینکه از خود ضعف نشان دهند از مهارت‌های مقابله‌ای انطباقی بهره می‌گیرند (فالیک، گلوریا و استینهاردت، ۲۰۱۳). پژوهش‌های گوناگون نشان داده است که شکوفایی به‌طور مثبت با بهزیستی اجتماعی و هیجانی و روان‌شناختی (کیز، ۲۰۰۲) و واکنش‌پذیری هیجانی مثبت و ذهن آگاهی (کتالینو و فرد ریچاردسون، ۲۰۱۱) ارتباط دارد. شکوفایی با کنترل محیطی بیشتر، برقراری ارتباطات مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی (تلف، ۲۰۱۱) نیز ارتباط دارد. در سایر پژوهش‌ها نیز این نتیجه به‌دست آمد که شکوفایی با پذیرش خود، خودمختاری و تجربه تنهایی (دینر و همکاران، ۲۰۱۰) و افسردگی (کیز، ۲۰۰۵) در پایین‌ترین سطح نیز ارتباط دارد. مطالعات دیگر نیز بیان می‌کنند که شکوفایی با پیش‌بینی کننده‌های بهزیستی شناختی مانند کشف استعدادها، خود در جنبه‌های گوناگون زندگی و سعی برای ارتقای آن‌ها (گوکسن، هیفرون و آتر، ۲۰۱۲)، درک زندگی (هاپرت و سو، ۲۰۰۹) و داشتن انتظارات و اهداف بهتر در زندگی (هاپرت، ۲۰۰۹؛ تلف، ۲۰۱۱) دارای همبستگی مثبت است.

-
1. Michalec, Keyes, & Nalkur
 2. Faulk, Gloria, & Steinhardt
 3. Catalino, & Fred-Richardson
 4. Telef
 5. Gokcen, Hefferon, & Attree

همچنین در زمینه شغلی، شکوفایی منجر به نتایج شغلی مثبت می‌شود (باکر و اسپافیلی^۱، ۲۰۰۸). شکوفایی خلاقیت و عملکرد فرد را بهبود می‌دهد (باکر و اورلمنس^۲، ۲۰۱۱). اماویل، بارساد، مولر و استو^۳ (۲۰۰۵) به این نتیجه دست یافتند که تجربه هیجان‌های مثبت، تغییر در پردازش‌های شناختی را کاهش می‌دهد و همین مؤلفه، خلاقیت فرد را از راه انعطاف‌پذیری شناختی، گسترش فعالیت‌های شناختی با خلق ایده و حل مسئله بهبود می‌دهد. هنگامی که افراد هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند بیش‌تر تمایل و علاقه به تعقیب فعالیت‌ها دارند و از مسیرهای خلاقانه و جدید در فکر و اقدام استفاده می‌کنند (فریدرکسون^۴، ۲۰۰۱). تجربه هیجان‌های مثبت سبب می‌شود که افراد بر توجه خود متمرکز شوند و برای آغاز صحبت با دیگران تمایل بیش‌تری داشته باشند (وود، سالتزبرگ و گلدسمت^۵، ۱۹۹۰).

یکی از مؤلفه‌های مهم مربوط به شغل شخص که در دست‌یابی او به شکوفایی مؤثر است، مهارت فرد در آن فعالیت یا شغل است. مهارت‌یافتن در شغل، شکوفایی کارکنان را افزایش می‌بخشد. افراد از مهارت در شغل خود به‌منظور طراحی مجدد حرفه بر اساس معنای شخصی اقدام می‌کنند (ورزنیوسکی و داتون^۶، ۲۰۱۱). همه افراد از یک تمایل ذاتی برای پیدا کردن معنا از جهان اطراف خود برخوردار می‌باشند (وس، بایمیستر و کیارکو^۷، ۲۰۰۵). هر قدر فرد کنترل بیش‌تری بر کار و شغل خود داشته باشد و معنای بیش‌تری برای خود در آن پیدا کند، نتایج مثبت بیش‌تری، مانند اینکه فرد شایستگی انجام آن کار را دارد، به همراه خواهد داشت (تایمز و باکر^۸، ۲۰۱۰). مهارت‌یافتن در شغل باعث می‌شود که افراد شغل خود را با اشتیاق و علاقه شدید

-
1. Bakker, & Schaufeli
 2. Bakkar, Oerlemans
 3. Amabile, Barsade, Mueller, & Staw
 4. Fredrickson
 5. Wood, Saltzberg, & Goldsamt
 6. Wrzesniewski, & Dutton
 7. Vohs, Baumeister, & Ciarocco
 8. Tims, & Bakker

دنبال کنند و به همین علت لذت و معنای بیش‌تری از شغل خود به‌دست آورند و به نظر سلیگمن (۲۰۱۱) مهارت در شغل و به دنبال آن انجام فعالیت‌ها با اشتیاق و علاقه فراوان نیز به افزایش بهزیستی منجر خواهد شد.

تجربه سطح بالای بهزیستی به شکوفایی اشاره دارد. در پژوهش‌های بین‌المللی و پژوهش‌هایی که به دنبال اندازه‌گیری ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس‌ها هستند، شکوفایی از اهمیت بالایی برخوردار است. بر این اساس، این فرض پذیرفته می‌شود که بهزیستی در نبود آسیب و بیماری شکل می‌گیرد (هاپرت و سو، ۲۰۱۳)، پژوهش‌های همه‌گیرشناسی سنتی بر بیماری‌ها و آسیب‌ها متمرکز بودند؛ اما با گسترش پژوهش‌ها این فرض به چالش کشیده شد و بر این مسئله تأکید شد که بیماری روانی و سلامت روان دو موضوع کاملاً مجزا و البته مرتبط به هم می‌باشند (کیز^۲، ۲۰۰۲؛ ۲۰۰۵). در پژوهش‌ها بیشتر شیوع و مؤلفه‌های سلامت روان در افراد بررسی می‌شود؛ بنابراین، اهمیت دارد که شواهدی از اثربخشی برنامه‌های مداخله‌ای حمایت‌کننده (لمرز، وسترهوف، بوهمیجر، تن کلوستر و کیز^۳، ۲۰۱۱). پژوهش‌هایی که تا امروز در خصوص شکوفایی انجام شده است اکثراً در پی بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس مربوط به این مؤلفه بوده‌اند. مطالعات محدودی در زمینه اثربخشی مداخلات آموزشی مربوط به ارتقای شکوفایی انجام شده است. بررسی پیشینه پژوهشی نشان داد که استفاده از برنامه آموزشی ارتقای شکوفایی بر ارتقای شکوفایی اثری مثبت دارد (فیچت، ویتمن، جوینز، موک، هیریس چاسن و ایچ^۴، ۲۰۱۳؛ باربر، بگسبی و مانز^۵، ۲۰۱۰).

یکی از نهادهای کشور که با قشر جوان سروکار دارد، باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان است. از اهداف باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان ایجاد بستر مناسب برای

-
1. Huppert, & So
 2. Keyes
 3. Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster, & Keyes
 4. Feicht, Wittmann, Jose, Mock, Von Hirschhausen, & Esch
 5. Barber, Bagnsby, & Munz

فعالیت‌های آموزشی و فرهنگی و علمی - پژوهشی جوانان دارای استعداد درخشان و نخبه و رفع موانع و مشکلات تولید دانش است. حمایت از نخبگان و ایجاد فرصت رشد برای آنان از مهم‌ترین وظایف نهادهای اجتماعی به‌ویژه نهاد تعلیم و تربیت است. این گروه از افراد بزرگ‌ترین و باارزش‌ترین سرمایه کشور به شمار می‌آیند که حیات اجتماعی به وجود آنان گره می‌خورد. سرمایه‌گذاری برای این قشر می‌تواند پیشرفت چشم‌گیری در عرصه‌های فکری و فرهنگی و تولیدی و اقتصادی به ارمغان آورد (اساس‌نامه باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، ۱۳۷۸).

جامعه‌ای می‌تواند به بالندگی و خودکفایی برسد که همواره می‌کوشد تا با ایجاد شرایط و امکانات لازم زمینه پرورش و شکوفایی توانمندی‌ها و استعدادهای برتر را آماده کند. چشم‌پوشی از نیازها و خواسته‌های این بخش از برگزیدگان، زیان‌ها و خسارت‌هایی بر جامعه انسانی بر جای می‌گذارد که نمی‌توان آن را به‌سادگی برطرف کرد. با توجه به اینکه در همه جوامع پیشرفته، افراد تیزهوش نقش اول را در توسعه همه‌جانبه کشورشان دارند و خواهند داشت و از طرفی بهتر است این توسعه و پیشرفت با آن دسته افراد نخبه به‌دست آید که از نظر اخلاقی و عاطفی و انسانی نیز سالم‌اند. اهمیت شناخت افراد نخبه، شکوفاکردن استعدادهای آنان و مهم‌تر از این شناسایی و بررسی وضعیت شخصیتی‌شان از جمله امور مربوط به این قشر تلقی می‌شود. مهم نیست که فرد نخبه باشد بلکه مهم آن است که فرد نخبه از شخصیتی سالم برخوردار باشد تا در پرتو هوشمندی خود سایر افراد جامعه را بهره‌مند کند (دهکردی، ۱۳۹۱).

هر جامعه‌ای که به بقا و پیشرفت می‌اندیشد استعدادهای درخشان خود را در کانون توجه قرار می‌دهد. به‌طور کلی سال‌هاست که حرکتی جهانی شروع شده و به سمت توجه ویژه در مقابل نخبگان و تیزهوشان جهت‌گیری شده است. کشورهایی که خود را با این حرکت همگام نمی‌کنند فقط در حال توقف نیستند، بلکه از این کاروان فاصله زیادی می‌گیرند (اژه‌ای، ۱۳۸۳ نقل از ساداتی فیروزآبادی، ۱۳۹۴)؛ لذا با توجه به نکات

گفته‌شده و به دلیل اهمیت مؤلفه شکوفایی در میان این افراد اثربخشی برنامه آموزشی ارتقای شکوفایی در آنها مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

روش

طرح این پژوهش به صورت شبه‌آزمایشی است که با بهره‌گیری از طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر را اعضای باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی در واحدهای شهر تهران در سال ۱۳۹۵ تشکیل داده‌اند که تعداد تقریبی آنها ۱۵۰۰ نفر است و از این تعداد ۸۰۰ نفر مرد و ۷۰۰ نفر زن هستند. چهل نفر از اعضای باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد در واحدهای تهران که در همه فاکتورهای پرمای نمره‌ای پایین‌تر از میانگین کسب کرده بودند، انتخاب شدند. سپس بیست نفر از آنها به صورت تصادفی در گروه آزمایش و بیست نفر دیگر در گروه کنترل قرار گرفتند. پیش از شروع دوره آموزشی، هردو گروه مقیاس شکوفایی (پیش‌آزمون) را تکمیل کردند. در مرحله بعد، پروتکل تدوین شده شکوفایی صرفاً برای گروه آزمایش اجرا شد و به گروه کنترل هیچ آموزشی داده نشد. در گام بعد، پرسش‌نامه‌های شکوفایی برای هر دو گروه اجرا (پس‌آزمون) و نتایج به منظور بررسی اثربخشی آموزش تجزیه و تحلیل شد.

ابزارهای پژوهش حاضر از قرار زیر است:

پرسشنامه شکوفایی (PERMA): مقیاس شکوفایی را باتلر و کرن^۱ در سال ۲۰۱۵ تدوین کرده است. این پرسش‌نامه با ۲۳ سؤال دارای پنج مؤلفه شکوفایی است: هیجان مثبت، مجذوبیت، روابط، معنا و پیشرفت. پرسش‌نامه به صورت مقیاس درجه‌بندی لیکرت از صفر تا ده برای هر سؤال است که نمره صفر بیانگر اصلاً و نمره ده بیانگر اکثر اوقات است. علاوه بر پنج مؤلفه، هیجان مثبت، مجذوبیت، روابط، معنا و پیشرفت،

مقیاس‌های هیجان منفی^۱، سلامت فیزیکی^۲ و بهزیستی کلی^۳ را نیز اندازه‌گیری می‌کند. مقیاس شکوفایی به زبان‌های اسپانیایی، کره‌ای، ژاپنی، یونانی، هلندی و ترکی ترجمه شده است و در کشورهای متعددی ویژگی‌های روان‌سنجی آن بررسی شده است. همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های شکوفایی به ترتیب در کشورهای اسپانیا، کره، ژاپن، یونان، هلند و ترکیه، برای هیجان مثبت ۰/۸۹، ۰/۷۷، ۰/۸۹، ۰/۸۸، ۰/۸۳، ۰/۷۲، ۰/۵۴، ۰/۷۷، ۰/۷۰، ۰/۷۰، روابط ۰/۸۴، ۰/۶۹، ۰/۷۶، ۰/۸۸، ۰/۷۲، معنا ۰/۹۱، ۰/۸۵، ۰/۸۸، ۰/۸۸، ۰/۷۳، پیشرفت ۰/۷۸، ۰/۸۰، ۰/۸۲، ۰/۷۳، ۰/۶۵، بهزیستی ۰/۹۴، ۰/۹۱، ۰/۹۴، ۰/۹۲، ۰/۹۱، هیجان منفی ۰/۷۵، ۰/۶۳، ۰/۷۳، ۰/۷۴، ۰/۷۵، سلامت فیزیکی ۰/۹۲، ۰/۹۱، ۰/۸۶، ۰/۸۷، ۰/۹۳ گزارش شده است. در این مطالعه آلفای کرونباخ برای هیجان مثبت ۰/۸۷، مجذوبیت ۰/۸۸، روابط ۰/۸۸، معنا ۰/۸۷، پیشرفت ۰/۸۷، بهزیستی ۰/۹۳، هیجان منفی ۰/۸۹ و سلامت فیزیکی ۰/۸۸ به‌دست آمد.

پروتکل آموزشی - مداخله‌ای شکوفایی: برنامه آموزش شکوفایی با عنوان تاب‌آوری^۴، نقاط قوت شخصیت^۵ و شکوفایی به شکل کارگاه دوروزه در سنگاپور به اجرا درآمده است (شا، ۲۰۱۱). این بسته آموزشی تهیه، ترجمه، بومی‌سازی و با توجه به نقاط قوت و ضعف اصلاح شد. با توجه به موضوع این پژوهش، مباحث تاب‌آوری و نقاط قوت شخصیت از بسته آموزشی حذف شد و تعدادی فعالیت کارگاهی، بازی و کاربرگ برحسب موضوع پژوهش به آن اضافه شد. اصول مباحث در پنج حوزه اصلی مداخله، یعنی هیجان‌های مثبت، روابط، مجذوبیت، معنا و پیشرفت، در هشت جلسه و در مجموع شانزده ساعت به شرح زیر به اجرا درآمد. در ضمن جلسات به‌صورت

-
1. negative emotion
 2. health
 3. overall well-being
 4. Resilience
 5. Character Strengths
 6. Sha

گروهی و به شیوه سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ و فعالیت در کلاس اجرا شد.

عناوین جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	- معرفی مدرس و آشنایی اعضا با یکدیگر با تمرکز بر گوش دادن مؤثر و ایجاد فضای صمیمانه، آشناسازی افراد با روان‌شناسی مثبت‌گرا و اهمیت آموزش شکوفایی (مثبت‌گرا)
جلسه دوم	- معرفی روان‌شناسی مثبت‌گرا و معرفی شکوفایی - مروری بر عناصر شکوفایی - مدل LD یادگیری بر اساس انجام دادن
جلسه سوم	- هیجان‌های مثبت - مداخلات هیجان‌ات مثبت - در صد مثبت بودن
جلسه چهارم	- مجذوبیت - غوطه‌ور شدن - غوطه‌وری و بهزیستی - برنامه‌ها و مداخلات برای افزایش غوطه‌وری
جلسه پنجم	- مروری بر مطالب جلسات قبل و پرسش و پاسخ - ارتباطات با کیفیت بالا - چهار شیوه رسیدن به HQC و چهار فعالیت مربوط به آن‌ها - اعتماد، وظایف مشترک، بازی، احترام
جلسه ششم	- معنا، معنا و بهزیستی - فعالیت کارگاهی یافتن مفهوم زندگی - معنا و معنویت - روش‌های دستیابی به مفهوم زندگی
جلسه هفتم	- موفقیت و دستاورد - فعالیت کارگاهی - تئوری تعیین هدف - تئوری امید

روز اول

روز دوم

عناوین جلسات	محتوای جلسات
جلسه هشتم	- نقش هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی در موفقیت و دستاورد
ادامه عصر پنجم پرما:	- مدل SMART
روابط	- مدل HARD
پس‌آزمون	- نقش اهداف سخت و درگیر کننده
	- اجرای پس‌آزمون

یافته‌ها

در این پژوهش، در هر یک از گروه‌های آزمایش و گواه بیست نفر از اعضای باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی شرکت داشته‌اند. میانگین سنی و انحراف معیار گروه آزمایش برابر با $27/6 \pm 29/66$ است. میانگین سنی و انحراف معیار گروه کنترل برابر با $27/3 \pm 30/75$ است. در آغاز به‌منظور آماده‌سازی داده‌ها برای پردازش به بررسی داده‌های پرت پرداخته شد. نتایج نشان داد هیچ‌گونه داده پرتی وجود ندارد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار خرده مقیاس‌های شکوفایی گروه‌های آزمایش و کنترل

مؤلفه‌های شکوفایی	گروه آزمایش		گروه گواه	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
هیجان مثبت	۱/۱۲	۷/۴۰	۱/۲۰	۵/۰۱
مجدوبیت	۱/۴۱	۷/۴۵	۱/۰۴	۵/۵۱
روابط	۱/۷۰	۷/۳۸	۱/۷۰	۴/۶۱
معنا	۱/۲۱	۷/۸۰	۱/۴۲	۶/۵۳
پیشرفت	۰/۹۱	۷/۶۱	۱/۴۹	۵/۷۶

جدول ۱، میانگین و انحراف معیار گروه‌های آزمایش و گواه را در مؤلفه‌های شکوفایی قبل و بعد از تأثیرات آموزش شکوفایی نشان می‌دهد.

به منظور تحلیل داده‌ها از آزمون کوواریانس چند متغیره^۱ (مانکووا) استفاده شده است. نخست برای استفاده از تحلیل واریانس چند متغیری پیش فرض‌های لازم بررسی شد. نتایج آزمون ام. باکس^۲ ($P > 0/01$)، $M\ s\Box = 39/27$ فرض برابری ماتریس‌های کوواریانس مشاهده شده متغیرهای وابسته را مورد تأیید قرار می‌دهد. همچنین نتایج آزمون بارتلت^۳ ($P < 0/01$)، $X^2 = 69/80$ همبستگی کافی میان متغیرها را نشان داد. نتایج آزمون لون^۴ ($P > 0/01$)، $F = 1/04$ نشان داد که سطح خطای F همه مؤلفه‌ها در آزمون لون بالاتر از $0/01$ بود؛ بنابراین، واریانس‌های خطای مؤلفه‌های پرما در بین گروه‌ها تفاوت معنی‌داری نداشتند. نتایج به دست آمده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری برحسب مقیاس لامبدای ویلکز^۵ ($P < 0/01$)، $F = 13/638$ نشان داد بین میانگین خطی نمرات هیجان مثبت، مجذوبیت، روابط، معنی و پیشرفت دو گروه تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود. در ادامه، به منظور تعیین این موضوع که تفاوت در کدام یک از مؤلفه‌های مذکور وجود دارد، از آزمون آنکووا استفاده شد.

جدول ۲. نتایج آزمون آنکووا در مؤلفه‌های پرما در دو گروه آزمایش و گواه

منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
هیجان مثبت	۴۹/۷۷	۱	۴۹/۷۷	۳۶/۰۸	۰/۰۰۱
مجدوبیت	۳۱/۸۲	۱	۳۱/۸۲	۲۱/۲۳	۰/۰۰۱
روابط	۷۶/۷۳	۱	۷۶/۷۳	۶۲/۰۸	۰/۰۰۱
معنی	۱۳/۲۲	۱	۱۳/۲۲	۱۰/۰۰	۰/۰۰۳
پیشرفت	۳۴/۱۱	۱	۳۴/۱۱	۲۶/۳۱	۰/۰۰۱
خطا	۴۵/۵۲	۳۳	۱/۳۸		
مجدوبیت	۴۹/۴۵	۳۳	۱/۴۹		

1. multivariate analysis of covariance (MANCOVA)
2. M s'Box
3. Bartlet
4. Levene's Test
5. Wilks's Lambda

منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
روابط	۴۰/۷۸	۳۳	۱/۲۳		
معنی	۴۳/۶۳	۳۳	۱/۳۲		
پیشرفت	۴۲/۷۸	۳۳	۱/۲۹		

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد میان مؤلفه‌های شکوفایی گروه آزمایش و گواه، پس از حذف تأثیرات پیش‌آزمون، تفاوت معنی‌دار است؛ بدین‌صورت که افراد حاضر در گروه آزمایش پس از پایان مداخله، نمرات بالاتری در همه مؤلفه‌های پرما کسب کرده‌اند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزشی شکوفایی بر مؤلفه‌های شکوفایی در میان نخبگان و استعداد‌های درخشان دانشگاه آزاد بود. همان‌طور که یافته‌ها نشان داد، برنامه آموزشی شکوفایی به‌طور معنی‌داری همه مؤلفه‌های شکوفایی (هیجان مثبت، مجذوبیت، روابط، معنا و پیشرفت) گروه آزمایش را افزایش داده است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که برنامه آموزشی شکوفایی دارای اثر مثبتی بر ارتقای شکوفایی است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های فیچت، ویتمن، جوینز، موک، هیریس چاسن و ایچ^۱ (۲۰۱۳) و باربر، بگسبی و مانز^۲ (۲۰۱۰) همخوانی دارد.

شکوفایی به داشتن تجربه خوب از زندگی اشاره دارد و ترکیبی از احساس خوب و عملکرد مؤثر است. شکوفایی با سطح بالایی از بهزیستی ذهنی و سلامت روان بهینه که با فقدان بیماری روانی متفاوت است، مترادف است (هاپرت^۳، ۲۰۰۹). شکوفایی به خوب بودن، رشد، موفق شدن و برجسته بودن نیز اشاره دارد (فریدریکسون و لاسادا^۴، ۲۰۰۵) و به شادکامی و زندگی خوب منجر می‌شود (یونیکنس^۵، ۲۰۱۰). مردم وقتی

1. Feicht, Wittmann, Jose, Mock, Von Hirschhausen, & Esch
2. Barber, Bagnsby, & Munz
3. Huppert
4. Fredrichson, & Losada
5. Younkins

بتوانند از توان و ظرفیت واقعی خود استفاده کنند، لذت را تجربه می‌کنند و می‌خواهند این لذت را با بالا بردن توان و ظرفیت خود، افزایش دهند. شکوفایی با شادکامی ارتباط بالایی دارد؛ به دلیل اینکه موفقیت در زندگی، فرد را خوشحال و شادکام می‌سازد و به موفقیت‌های بیش‌تر منجر می‌شود (یونیکس، ۲۰۱۰). شکوفایی در انسان با کارگیری ظرفیت و استعداد شکل می‌گیرد. همه انسان‌ها دارای نیازهای فیزیکی و روان‌شناختی و ادراکی هستند. برآورده شدن این نیازها شکوفایی و شادکامی در پی خواهد داشت. شکوفایی سطح بالایی از سلامت روان را به‌وسیله بهزیستی اجتماعی، روانی و هیجانی توصیف می‌کند (استوبر و کار، ۲۰۱۶). به‌تازگی دیدگاه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در مورد شکوفایی از نظریه‌های شادکامی و احساس رضایت از زندگی به مدل‌های بهزیستی یا شکوفایی کلی تغییر پیدا کرده است (سلیگمن، ۲۰۱۱). این دیدگاه‌ها برای ارائه مدل‌های جامع از عملکرد بهینه فرد هم بر نیازهای روان‌شناختی رضایت و هم بر سلامت روانی تأکید کرده‌اند. در کتاب شکوفایی، جنبه‌های جدید شکوفایی در مدل پرما مشتمل بر هیجان مثبت، مجذوبیت، روابط، معنا و پیشرفت است و نظریه بهزیستی جامع را ارائه نموده است (سلیگمن، ۲۰۱۱).

همان‌طور که یافته‌ها نشان دادند برنامه آموزشی شکوفایی، مؤلفه هیجان مثبت گروه آزمایش را افزایش داده است. افزایش هیجان‌های مثبت برای افراد مزایای فیزیکی، هوشی، اجتماعی و روان‌شناختی فراوانی ایجاد می‌کند (فردریکسون، تاگاد، واگ و لارکین^۱، ۲۰۰۳؛ نقل از لیسنیو، ۲۰۱۶). هیجان‌های مثبت چه‌بسا تأثیرات هیجان‌های منفی را خنثی کنند (گارلند^۲ و همکاران، ۲۰۱۰ نقل از لیسنیو، ۲۰۱۶) و تاب‌آوری فرد را افزایش دهند (تاگاد و فریدریکسون، ۲۰۰۴). انواع هیجان‌های مثبت می‌توانند از ابتلا به بیماری پیشگیری کنند (شلدون، کوهن، دوئل، ترنر، آلپر و اسکونر^۳، ۲۰۰۳ نقل از

-
1. Stoeber, & Corr
 2. Fredrickson, Tugade, Waugh & Larkin
 3. Garland
 4. Sheldon, Cohen, Doyle, Turner, Alper & Skoner

لیسنیو، ۲۰۱۶) و روند بهبودی در بیماری‌های ناشی از استرس و بیماری‌های قلبی را سرعت ببخشند (فریدریکسون و لوینسون^۱، ۱۹۹۸ نقل از لیسنیو، ۲۰۱۶). هیجان‌های مثبت می‌تواند طول عمر طولانی‌تر را برای افراد پیش‌بینی کنند (دائر، اسنودان و فریسن^۲، ۲۰۰۱؛ لوی، اسلاد، کانکل و کسل^۳، ۲۰۰۲؛ اکسیو و رابرتس^۴، ۲۰۱۰ نقل از لیسنیو، ۲۰۱۶). هیجان‌های مثبت، شناخت افراد را وسعت می‌بخشد و کمک می‌کند که افراد تنوع وسیع رفتارها را بپذیرند (لسن^۵، ۱۹۹۳ نقل از لیسنیو، ۲۰۱۶). افزایش هیجان‌های مثبت بر سطح بهزیستی افراد تأثیر معنی‌داری دارد (کاتن و هارت^۶، ۲۰۰۳؛ هارت، کالبارو و کاپر^۷، ۲۰۱۰ نقل از لیسنیو، ۲۰۱۶).

همان‌طور که یافته‌ها نشان داد برنامه آموزشی شکوفایی، مؤلفه مجذوبیت گروه آزمایش را افزایش داده است. سلیگمن در نظریه شادکامی خود می‌گوید: با شناسایی و به‌کاربردن توانمندی‌های برجسته شخصیتی می‌توان به زندگی با اشتیاق یا مجذوبیت رسید؛ بنابراین، با بهره‌بردن از توانمندی‌های ذاتی، شوق و اشتیاق زندگی را می‌توان افزایش داد (رشلی، هیونر، آپلتون و آنتارامین^۸، ۲۰۰۸). همچنین، حالت‌های بیشینه مجذوبیت با کاهش سطوح اضطراب و افسردگی رابطه دارد (ناکامورا و سیکزنت میهالی، ۲۰۰۲).

همان‌طور که یافته‌ها نشان داد برنامه آموزشی شکوفایی، مؤلفه روابط گروه آزمایش را افزایش داده است. روابط خوب برای بهزیستی ما ضروری است و موجب افزایش شادی و کارکرد بهتر ما می‌شوند. افرادی که در روابط خوبی قرار دارند آگاهانه از افراد دیگر نیز مراقبت می‌کنند (داینر و بیسواس، ۲۰۰۸). در واقع داینر و دیگران (۲۰۰۳)

-
1. Fredrickson, Levenson
 2. Danner, Snowdon & Friesen
 3. Levy, Slade, Kunkel & Kasl
 4. Xu & Roberts
 5. Lsen
 6. Cotton & Hart
 7. Hart, Caballero & Cooper
 8. Raschly, Huebner, Appleton & Antaramian

دریافتند که روابط اجتماعی خوب بهزیستی ذهنی افراد را در همه کشورهای مورد مطالعه پیش‌بینی کرده و احتمالاً مهم‌ترین منبع بهزیستی شخص است. روابط خوب همچنین بهترین پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی است.

همان‌طور که یافته‌ها نشان داد برنامه آموزشی شکوفایی، مؤلفه معنا گروه آزمایش را افزایش داده است. داشتن معنا و هدف در زندگی برای افراد متفاوت است. برخی از افراد از راه شغل و حرفه خویش در جست‌وجوی معنا هستند، برخی دیگر گروه‌هایی مثل گروه‌های سیاسی، مذهبی و ورزشی تشکیل می‌دهند و از این راه به معنا دست می‌یابند، برخی هم با صرف‌کردن زمان برای خانواده خود به معنا دست می‌یابند. جست‌وجوی معنا به ارزش‌های شخصی افراد بستگی دارد. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند افرادی که در زندگی خود هدف دارند، از طول عمر و رضایتمندی بیشتری در زندگی برخوردارند و کمتر به مشکلات بهداشتی و سلامتی دچار می‌شوند. (کاشدان و مک نایت^۱، ۲۰۰۹ نقل از لیسنیو، ۲۰۱۶). احساس تعلق داشتن یا بخشی از یک مجموعه بزرگ بودن، از مؤلفه‌های اصلی مجذوبیت یا درگیری کارکنان محسوب می‌شود (بایومستر و لری^۲، ۱۹۹۵ نقل از لیسنیو، ۲۰۱۶). پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند افرادی که خوش‌بین هستند رشد شخصی را همراه با سختی تجربه می‌کنند (جوزف و لینلی، ۲۰۰۵؛ نقل از لیسنیو، ۲۰۱۶) و حس قوی معنا در آن‌ها رشد پس از آسیب و سانحه را تسهیل می‌سازد (بوینی‌ول^۳، ۲۰۰۸ نقل از لیسنیو، ۲۰۱۶). پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند افرادی که در مشکلات پیش‌آمده‌شان، پایان مثبتی را در نظر می‌گیرند، بهزیستی ذهنی بهتری را تجربه می‌کنند (پلاس، ۲۰۰۶ نقل از لیسنیو، ۲۰۱۶) و آن‌ها پس از رویدادهای منفی زندگی نیز برای خود معنا پیدا می‌کنند و این توانایی را دارند که به سطح مثبتی از کارکردهای روزانه دست یابند (کینگ، هیگس، کرال و دل

-
1. Kashdan & McKnight
 2. Baumeister & Leary
 3. Boniwell

گاسوا^۱، ۲۰۰۶ نقل از لیسینیو، ۲۰۱۶). افراد داغ‌دیده‌ای که به معنا دست یافته‌اند از نظر روانی بهتر سازگار می‌شوند در مقایسه با افراد داغ‌دیده‌ای که معنا در زندگی ندارند (تورنیر و ویلوقبی^۲، ۲۰۱۲ نقل از لیسینیو، ۲۰۱۶).

همان‌طور که یافته‌ها نشان داد برنامه آموزشی شکوفایی، مؤلفه پیشرفت گروه آزمایش را افزایش داده است. افرادی که دارای شهامت و پشتکارند نه تنها آنچه شروع کرده‌اند را به پایان می‌رسانند، بلکه به خاطر رسیدن به هدف‌های بلندمدت در طی زمان از خود استقامت و پشتکار نشان می‌دهند. داشتن پشتکار باعث می‌شود با سختی‌ها و دشواری‌ها مواجهه شوند. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که دستیابی به اهداف در طول زمان بهزیستی افراد را افزایش می‌دهد (بران‌استین^۳، ۱۹۹۳ نقل از لیسینیو، ۲۰۱۶). پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند افرادی که هدف و تعهد و پشتکار دارند، در مقایسه با افرادی که هدف، تعهد و پشتکار ندارند، عملکردی بهتر در کار از خود نشان می‌دهند (باریک و مونت^۴، ۱۹۹۱). افرادی که بدبین هستند احتمالاً اهداف را رها می‌کنند (سلیگمن و اسچلمن^۵، ۱۹۸۶ نقل از لیسینیو، ۲۰۱۶). وقتی در افراد، اهداف با علائق و ارزش‌های شخصی هماهنگ شود، به احتمال بسیاری افراد به اهداف دست می‌یابند (شلدون و هاسر-مارکو^۶، ۲۰۰۱ نقل از لیسینیو، ۲۰۱۶). دستیابی به اهداف درونی - که با رشد و ارتباطات بیشتر از پول و پایگاه اجتماعی و اقتصادی مرتبط‌اند - بهزیستی بیشتری را در افراد ایجاد می‌کند (شلدون، ۲۰۰۴ نقل از لیسینیو، ۲۰۱۶).

پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که تجربه سطح بالای بهزیستی یا همان شکوفایی به نتایج مثبتی مانند رفتار اجتماعی خوب، بهره‌وری، خلاقیت و برقراری روابط به شیوه مطلوب منتهی می‌شود (دینار و همکاران، ۲۰۱۰). با توجه به مزیت‌هایی که شکوفایی

-
1. King, Hicks, Krull & Del Gaiso
 2. Tavernier & Willoughby
 3. Brunstrin
 4. Barrick & Mount
 5. Seligman & Schulman
 6. Sheldo & Houser - Marko

برای زندگی افراد دارد، به پژوهشگران توصیه می‌شود از برنامه آموزشی شکوفایی برای آموزش به دیگر گروه‌های جامعه بهره بگیرند تا بیش‌تر شاهد تأثیرات شکوفایی بر جنبه‌های گوناگون زندگی افراد باشیم. از آنجاکه هیچ پژوهشی خالی از محدودیت نیست، از جمله محدودیت‌های مطالعه حاضر، می‌توان به محدودیت قلمرو زمانی و مکانی اشاره کرد؛ چراکه این مطالعه در مورد اعضای باشگاه نخبگان و استعداد‌های درخشان دانشگاه آزاد اسلامی انجام شده است، لذا در تعمیم نتایج آن به سایر افراد و گروه‌ها باید جوانب احتیاط رعایت شود و دقت بیش‌تری کرد.

این پژوهش برگرفته از رساله دکتری دانشگاه سمنان است. نویسندگان مقاله بر خود لازم می‌دانند از همکاری و مساعدت ریاست محترم باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان و اعضای گران‌قدر این باشگاه و عزیزانی که در این پژوهش ما را یاری کرده‌اند سپاسگزاری نمایند.

منابع

- اساس‌نامه باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، مصوب ۲۲ فروردین ۱۳۷۸ هیئت‌امنی دانشگاه آزاد اسلامی. کارنامه رشد باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، تهران: سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی (۱۳۹۵)، جلد ۲.
- ساداتی فیروزآبادی، سمیه (۱۳۹۴). رابطه کمال‌گرایی با اضطراب حالتی/ خصلتی در دانش‌آموزان دبیرستانی تیزهوش. فصلنامه علمی و پژوهشی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ۲(۸)، ۹۹-۱۱۰.
- فروزنده دهکردی، زهرا (۱۳۹۱). بررسی مقایسه‌ای سبک‌های اسناد و مهارت ابراز وجود در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی دختر سال اول مقطع متوسطه شهرستان شهرکرد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی دانشکده پردیس نیمه‌حضوری دانشگاه علامه طباطبایی.

Amabile, T.M., Barsade, S. G., Mueller, J. S., & Staw, B.M. (2005). Affect and creativity at work. *Administrative Science Quarterly*, 50, 367° 403.

- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine*, 36, 725° 733.
- Bakker, A.B., & Oerlemans, W. (2011). *Subjective well-being in organizations*. In K.S. Cameron, & G.M. Spreitzer (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship* (pp. 178° 189). New York: Oxford University Press.
- Bakker, A.B., & Schaufeli, W.B. (2008). Positive organizational behavior: Engaged employees in flourishing organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 29, 147° 154.
- Barber, L., K. Babsby, P., G. & Munz, D., C. (2010). Affect regulation strategies for promoting (or preventing) flourishing emotional health. *Personality and Individual Difference*, 49, 663-666.
- Barber, L., K. Babsby, P., G. & Munz, D., C. (2010). Affect regulation strategies for promoting (or preventing) flourishing emotional health. *Personality and Individual Difference*, 49, 663-666.
- Butler, J., & Kern, M.L. (2015). The PERMA--Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International journal of wellbeing*, 6(3): 1-48.
Available from <http://www.peggykern.org/questionnaires.html>
- Catalano, L.I. & Fredrickson, B.L. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion*, 11, 938-950.
- Diener, E., D. Oishi, Sh. & Lucas, R., E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E., D. & Biswas-Diener, R. (2008). *Measuring Psychological Wealth: Your Well-Being Balance Sheet*. Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, 234-243.
- Diener, E., Helliwell, J. F., & Kahneman, D. (Eds.). (2010a). *International differences in well-being*. New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicator Research*, 97, 143-156.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. P. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective wellbeing. *Journal of Economic Psychology*, 29, 94° 122.
- Faulk, K.E., Gloria, C.T., & Steinhardt, M.A. (2013). Coping profiles characterize individual flourishing, languishing, and depression. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 26, 378-390.

- Feicht, T. Wittmann, M. Jose, G. Mock, A. Von Hirschhausen, E. & Esch, T. (2013). Evaluation of a Seven-Week Web-Based Happiness Training to Improve Psychological Well-Being, Reduce Stress, and Enhance Mindfulness and Flourishing: A Randomized Controlled Occupational Health Study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 14.
- Feicht, T. Wittmann, M. Jose, G. Mock, A. Von Hirschhausen, E. & Esch, T. (2013). Evaluation of a Seven-Week Web-Based Happiness Training to Improve Psychological Well-Being, Reduce Stress, and Enhance Mindfulness and Flourishing: A Randomized Controlled Occupational Health Study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1-14.
- Fredrickson, B. L. Losada, M. F. (2005). Positive Affect and Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60, 7, 678-686.
- Fredrickson, B., L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218° 226.
- Fredrickson, B., L. Losada, M. F. (2005). Positive Affect and Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60, 7, 678-686.
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012). University students constructions of flourishing in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, 2, 1-21.
- Hill T, E. (1999). Happiness and Human Flourishing in Kant's Ethics. *Social Philosophy and Policy*, 16(01):143-757.
- Huppert, F. A. (2009a). A new approach to reducing disorder and improving well-being. In E. Diener (Ed.) *Perspectives on psychological science*, 4, 108° 111.
- Huppert, F. A. (2009b). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 1, 137° 164.
- Huppert, F. A., & So, T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861.
- Huppert, F.A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Wellbeing*, 1, 137-164.
- Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. New York: Basic Books.

- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110.
- Licinio, J. (2016). *PERMA: Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning and Accomplishment+Optimism, Physical Activity, Nutrition and Sleep*. Australia: South Australian Health & Medical Research Institute(SAHMRI).
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111° 131.
- Michalec, B., Keyes, C.L.M., & Nalkur, S. (2009). Flourishing. In: Lopez, S.J. (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (Vol. I, pp.391-394). Chichester, England: Wiley-Blackwell.
- Reschly, A.L., Huebner, E.S., Appleton, J.J., & Antaramian, S. (2008). Engagement as flourishing: The role of positive emotions and coping in student engagement at school and with learning. *Psychology in the Schools*, 45(5), 419-431. doi: 10.1002/pits.20306
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141° 166.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35° 55.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35° 55.
- Seligman M, E. (1999). The president s address. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M, E. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: free Press.
- Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage.
- Sha, E. Y. (2011). *Resilience, Character Strengths and Flourishing: A Positive Education Workshop for Singapore Teachers*. University of

- Pennsylvania Scholarly Commons*. Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstone Projects. Positive Psychology Center. happycoachee@gmail.com. 8-1.
- Stoeber, J. & Corr, P., J. (2016). A short empirical note on perfectionism and flourishing. *Personality and Individual Difference*, 90, 50-53.
- Telef, B.B. (2011). The validity and reliability of the Turkish version of the Psychological Well-being Scale. *Paper presented at the 11th National Congress of Counseling and Guidance, Izmir, Turkey*.
- Tims, M., & Bakker, A.B. (2010). Job crafting: Towards a new model of individual job redesign. *South African Journal of Industrial Psychology*, 36, 1° 9.
- Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333. doi: 10.1037/0022-3514.86.2.320.
- Vohs, K.D., Baumeister, R.F., & Ciarocco, N.J. (2005). Self-regulation and self-presentation: Regulatory resource depletion impairs impression management and effortful self-presentation depletes regulatory resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 632° 657.
- Wood, J.V., Saltzberg, J.A., & Goldsamt, L.A. (1990). Does affect induce self-focused attention? *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 899° 908.
- Wrzesniewski, A., & Dutton, J.E. (2001). Crafting a job: revisioning employees as active crafters of their own work. *Academy of Management Review*, 26, 179° 201.
- Younkins, E. W. (2010). Human Nature, Flourishing, and Happiness: Towards A Sunthesis Of Aristotelianism, Austrian Economic, Positive Psychology, And Aynrand s Objectivism. *Libertarian Papers*, 2, 35.

**Examining the Effectiveness of Educating
Flourishing on Positive Emotions,
Relationships, Sense of meaning,
Achievement and Engagements
among Young Researchers and Elites**

**Parviz Mirzakhani
Ali Mohammad Rezaei
Ali Akbar Aminbeidokhti
Mahmoud Najafi
Ishagh Rahimian Bougar**

Abstract

The aim of the present study was examining the effectiveness of educating Flourishing on Positive Emotions, Relationships, Sense of meaning, Achievement and Engagements among young researchers and elites. Methodology: The present study was semi-experimental with pre-test, post-test and control group. All members of Young Researchers and Elite Club of Islamic Azad University in Tehran in 2016-2017, consisted the statistical population of the present study. Sample of study consisted of 40 members of Young Researchers and Elites Club who got scores lower than the mean score in all components of Achievement. These 40 individuals were randomly assigned into experimental and control groups with 20 individuals in each group. Before starting the training course, individuals of both groups completed Butler and Kern's PERMA (Flourishing) scale (2015) and then individuals of experimental group received educational intervention protocol of Achievement in form of eight 2-hour sessions for two days. Individuals of control group received no training. At the end of the course, participants of both groups completed the questionnaire again. Data were analyzed using univariate and multivariate covariance analysis. Findings: Findings showed that the training significantly increased all components of Achievement in individuals of experimental group compared to control group.

Keywords: Flourishing, Positive Emotions, Relationships, Sense of meaning; Achievement, Engagement, PERMA