



## اثربخشی آموزش توانمندی‌های روان‌شناسی مثبت بر درماندگی روان‌شناختی نوجوانان

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد بین المل کیش، دانشگاه آزاد اسلامی، جزیره کیش، ایران  
استادیار، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران

زهرا نظریه <sup>ID</sup>  
مهتاب مروجی\* <sup>ID</sup>

دریافت: ۱۴۰۱/۱۱/۳۰ | پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۱۳ | ایمیل نویسنده مسئول: mahtabmoraveji@gmail.com

### فصلنامه علمی پژوهشی خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۷۱۷-۲۴۳۰  
<http://Aftj.ir>

دوره ۴ | شماره ۳ پیاپی ۱۷ | ۱۴۵-۱۵۷  
(مجموعه مقالات حوزه خانواده و فرزند)

### نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:  
درون متن:

(نظریه و مروجی، ۱۴۰۲)

### در فهرست منابع:

نظریه، زهرا، و مروجی، مهتاب. (۱۴۰۲).  
اثربخشی آموزش توانمندی‌های روان‌شناسی  
مثبت بر درماندگی روان‌شناختی نوجوانان  
شهر شیراز. *خانواده درمانی کاربردی*. ۴(۳)،  
۱۵۷-۱۴۵.

### چکیده

**هدف:** هدف اصلی این پژوهش، تبیین اثربخشی آموزش توانمندی‌های روان‌شناسی مثبت بر درماندگی روان‌شناختی در نوجوانان شهر شیراز بوده است. روش پژوهش: روش تحقیق این مطالعه، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه نوجوانان تحت پوشش موسسات فرهنگی هنری شهر شیراز در سال ۱۴۰۲ تشکیل دادند. نمونه آماری این پژوهش شامل ۳۰ نفر از نوجوانان تحت پوشش موسسه فرهنگی و هنری وستا بودند که به روش نمونه‌گیری دردسترس هدفمند انتخاب و بطور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. گروه آزمایش تحت ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش توانمندی‌های روانشناسی مثبت سلیگمن و رشید (۲۰۰۶) قرار گرفتند، لیکن گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. ابزار پژوهش شامل مقیاس درماندگی روانشناختی (لاویبوند و لاویبوند، ۱۹۹۵) بود. برای تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها از SPSS-26 استفاده گردید. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که آموزش توانمندی‌های روان‌شناسی مثبت توانسته است بطور معنی‌داری بر درماندگی روان‌شناختی نوجوانان شهر شیراز اثربخش باشد. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد آموزش توانمندی‌های روان‌شناسی مثبت، بر مولفه‌های درماندگی روانشناختی تاثیر معنی‌دار داشته است. **نتیجه‌گیری:** لذا آموزش توانمندی‌های روان‌شناسی مثبت می‌تواند رویکردی موثر جهت کاهش درماندگی روانشناختی نوجوانان باشد.

**کلیدواژه‌ها:** روان‌شناسی مثبت، درماندگی روانشناختی، نوجوانان.

## مقدمه

از جمله فعال‌ترین و هیجان‌آورترین مراحل در چرخه زندگی، دوران نوجوانی است (گلادینگ و گلادینگ، ۱۳۹۷). نوجوانی، دوره گذر از دوران کودکی به بزرگسالی است که با تغییرات شناختی، رفتاری و اجتماعی همراه می‌شود؛ ممکن است با مشکلاتی از جمله نگرانی در زمینه آینده تحصیلی و شغلی، مشکلات جنسی، ناراحتی، افسردگی، تعارض با والدین و همسالان همراه باشد (جکسون و گوسنس، ۲۰۲۰). نوجوانی مانند سایر دوره‌های زندگی دارای مشکلات خاص خود بوده لیکن از نظر شدت تأثیرگذاری و نوع آسیب با دیگر دوران رشد تفاوت دارند (لطف‌آبادی، ۱۳۹۷). آمارها نشان داده‌اند که در کشور تایلند، از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۹ تعداد نوجوانانی که بدلیل افسردگی و اختلالات اضطرابی و همچنین مصرف مواد مخدر تحت درمان قرار دارند رو به افزایش است (سیمیراخو، ۲۰۲۰). یک جزء کلیدی شناخت اجتماعی در نوجوانان، درماندگی است که به طور کلی با افسردگی و اضطراب در ارتباط بوده و موجب افزایش رفتارهای پرخطر در فرد می‌شود (کلیفورد، نگوین و برادشاو، ۲۰۲۱). اضطراب و استرس ناشی از درماندگی در بیشتر مواقع از عوامل محیطی، خانوادگی دوستان و همسالان است (جکسون و گوسنس، ۲۰۲۰)؛ بنابراین، با توجه به اینکه نوجوانی دوران رشد تفکر انتزاعی و هویت است، در صورتی که این چالش‌ها، به درستی هدایت شوند، می‌توانند فرصت‌هایی برای برنامه‌ریزی امیدوارانه و دنبال کردن اهداف مهم زندگی فرد گردند (ناس، دی کاسترو و کوپس، ۲۰۱۷). در غیراین‌صورت، آسیب‌های متعددی نوجوانان را تهدید می‌کند، لذا اجرای مداخلات زود هنگام و آموزش توانمندی‌های روان‌شناسی، موضوعی ضروری و اساسی برای این دوره از زندگی است (لطف‌آبادی، ۱۳۹۷).

با نارضایتی از تمرکز بر روی هیجانات منفی، محققان با الهام از جنبش روانشناسی مثبت، متوجه شده‌اند که همه چیز منفی نیست و تلاش کردند تا جنبه‌های مثبت زندگی را نیز مورد مطالعه قرار دهند (جین و همکاران، ۲۰۲۱؛ پروئیتی ارگان و دوالی، ۲۰۲۱). روان‌شناسی مثبت برای اولین بار در کار سلیگمن و سیکسزنت میهالی (۲۰۰۰) با هدف حمایت از تغییر در تمرکز روانشناسی از توجه صرف به رفع مسائل منفی و مشکل‌ساز در زندگی معرفی شد. تا ویژگی‌های مثبت را در افراد ایجاد کند (سلیگمن، ۲۰۱۱). چند سال بعد، پیترسون (۲۰۰۶) روانشناسی مثبت را به عنوان مطالعه علمی آنچه در زندگی درست می‌شود، از تولد تا مرگ و در تمام توقف‌های بین آن‌ها، تعریف کرد. وی معتقد بود که روانشناسی باید تمرکز خود را از شناسایی و حل مشکلات به کمک به افراد برای تجربیات ذهنی مانند عشق، امید و رضایت که از نظر افراد ارزشمند است، تغییر دهد. روانشناسی مثبت‌گرا با مسائل و مشکلات انسان از منظر نقاط قوت و نه از نقطه ضعف می‌نگرد (جین و همکاران، ۲۰۲۱). از این‌رو، ضمن بررسی جنبه‌های ناراحت‌کننده زندگی افراد که در دیدگاه روان‌شناسان برای دهه‌های متمادی بود، به بررسی هیجان‌ها، نقاط قوت و عناصر مثبت در تجربه و روان انسان نیز پرداخته است (آکسفورد، ۲۰۱۶). روانشناسی مثبت‌گرا، بهترین‌ها را در هر فرد جستجو می‌کند، به نقاط قوت در هر فرد می‌پردازد و شکوفایی و بهزیستی افراد را تقویت می‌کند (لوپز، ۲۰۰۸). روانشناسی مثبت‌گرا نه تنها به شادکامی افراد، بلکه به رشد، توانمندی، تحقق، شکوفایی و تاب‌آوری در هر جنبه‌ای از زندگی می‌پردازد (سلیگمن، ۲۰۱۱). بر اساس ارکان روانشناسی مثبت‌گرا، محققان در این زمینه هیجانات را در سطوح فردی (یعنی ویژگی‌ها یا ویژگی‌های شخصیتی مثبت)، ذهنی

(یعنی تجربیات هیجانی مثبت) و جمعی (یعنی حمایت مثبت ارائه شده توسط نهادها و جامعه) مطالعه می‌کنند (گابریش-بارکر، ۲۰۲۱). این هیجان‌ات ذهنی مثبت و عوامل شخصیتی مرتبط با آن، منجر به همدلی، لذت، شادی، خوش بینی، بردباری، عشق و ذهن آگاهی شده و می‌تواند رضایتمندی، خودکارآمدی و موفقیت فرد را موجب گردد (سعادت‌ی و همکاران، ۲۰۲۰؛ سلیگمن، ۲۰۱۱؛ فتحی، گرینیر و درخشان، ۲۰۲۱).

آموزش روانشناسی مثبت تغییرات پایداری در خردمندی، میزان تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی در نوجوان ایجاد می‌کند (گلستانی‌بخت، بابایی و مستعد حصار، ۱۴۰۰). به‌کارگیری آموزش روانشناسی مثبت‌نگر و افزایش آموزش توانمندی می‌تواند خزانه رفتاری-فکری فرد را گسترش دهد، راه را برای حل موفقیت‌آمیز مسئله، کاهش هیجان‌های درون فردی منفی، ایجاد بین فردی و در نتیجه کاهش رفتارهای پرخطر هموار کند (شمس‌نجفی، حسن زاده و عمادیان، ۲۰۲۲). مداخله روانشناسی مثبت‌گرا میانجی‌گری است که هدف آن ارتقای کیفیت زندگی و بهزیستی است (فرانسیس، ولا-برودریک و چیوان-چین، ۲۰۲۱). بنابراین به نظر می‌رسد آموزش روانشناسی مثبت به نوجوانان برای گسترش و رشد مهارت‌ها، رشد و تکامل هیجان‌ات، مهارت‌های اجتماعی جهت سازگاری با محیط زندگی مفید و سازنده باشد. اهداف آموزش توانمندی‌های روان‌شناسی مثبت، افزایش نقاط قوت فرد و پیشگیری از رفتارهای مسئله‌دار است (پارساکیا و همکاران، ۲۰۲۲). لذا نوجوان یاد می‌گیرد چگونه هیجان‌ات مثبت را به خودش القا کند، در مورد آینده امیدوار و خوش بین باشند، درک بهتری از نقاط قوت خود داشته باشند و همچنان بر روی آنها کار کند (دربانی و پارساکیا، ۲۰۲۲). نوجوانان می‌توانند از مداخلات آموزشی مثبت‌نگر سود فراوان ببرند. نوجوان مهارت‌ها و راهبردهای جدیدی را طی فرایند مداخله می‌آموزد. تمرکز بر نقاط قوت و هیجان‌ات مثبت و آموزش رفتارهای جایگزین می‌تواند منجر شود تا نوجوان در رویارویی با تنیدگی و هیجان‌ات منفی، راهبردهای مقابله‌ای کارآمد را به‌کار گیرد، هیجان‌ات خود را تنظیم و مدیریت کند و بر تکانش‌گری و انحرافات رفتاری و عملکردی خود فائق آید. بنابراین، با توجه به مطالب بیان شده پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا آموزش توانمندی‌های روان‌شناسی مثبت بر درماندگی روان‌شناختی نوجوانان شهر شیراز اثربخش است؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر، یک طرح نیمه‌آزمایشی است که با روش پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش را کلیه نوجوانان تحت پوشش موسسات فرهنگی هنری شهر شیراز در سال ۱۴۰۲ تشکیل دادند. نمونه آماری این پژوهش، از بین نوجوانان تحت آموزش یکی از موسسات فرهنگی هنری شهر شیراز انتخاب گردید که از بین ۱۹ موسسه فرهنگی هنری شهرستان، موسسه فرهنگی هنری وستا بطور تصادفی انتخاب گردید، این موسسه در خرداد ۱۴۰۲، ۴۵۰ نوجوان را تحت پوشش آموزش کلاس‌های زبان انگلیسی و هنری خود داشت. سپس از بین نوجوانان تحت پوشش این موسسه فرهنگی هنری، ۳۰ نوجوان مقطع دبیرستانی این موسسه (ترجیحا کلاس دوم و سوم) که داوطلب شرکت در برنامه مداخلات آموزشی بودند انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش: حضور آگاهانه و داوطلبانه، داشتن نمره کل بالاتر از نمره ۱۷ از ۸۴ در

پرسشنامه ۲۱ سوالی درماندگی روانشناختی، عدم ابتلا به اختلالات روانی یا رفتاری، عدم مصرف داروهای روانپزشکی و عدم شرکت در مداخلات روانشناختی در ۶ ماه گذشته بود. ملاک‌های خروج از پژوهش: غیبت بیش از یک جلسه در طول جلسات آموزشی.

### ابزار پژوهش

۱. **مقیاس درماندگی روانشناختی.** مقیاس درماندگی روانشناختی، پرسشنامه‌ای است که توسط لایبوند و لایبوند (۱۹۹۵) طراحی و فرم اولیه دارای ۴۲ گزینه بوده که سه مولفه اضطراب، استرس و افسردگی را مورد غربالگری قرار می‌دهد. فرم کوتاه این پرسشنامه حاوی ۲۱ سوال است که از تحلیل عاملی سئوال‌ات پرسشنامه بدست آمده است. سئوال‌ات ۱ تا ۷ مولفه اضطراب، سئوال‌ات ۸ تا ۱۴ مولفه استرس و ۱۵ تا ۲۱ مولفه افسردگی را مورد سنجش قرار می‌دهد. کاربرد این مقیاس علاوه بر غربالگری، اندازه‌گیری شدت نشانه‌های اصلی افسردگی، اضطراب و استرس است. برای تکمیل پرسشنامه فرد باید وضعیت یک نشانه را در طول هفته گذشته مشخص کند. این مقیاس بر اساس یک طیف لیکرت چهار گزینه‌ای از (بسیار زیاد در باره من درست است (۱ نمره)، تا به هیچ وجه در مورد من درست نیست (۴ نمره)، نمره‌گذاری می‌شود. لایبوند و لایبوند (۱۹۹۵) ضریب همسانی درونی را به شیوه ضریب آلفای کرونباخ برای سه مولفه افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۱ و ۰/۸۹ به دست آوردند. نتایج روایی این مطالعه نشان داد که ۶۸ درصد از واریانس کل مقیاس توسط این سه عامل مورد سنجش قرار می‌گیرد. آنتونی، بیلینگ، کوکس، انس و اسوینسون (۱۹۹۸) ضریب آلفای کرونباخ برای ۱ سه مولفه افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۹۷، ۰/۹۲ و ۰/۹۵ بود. همچنین نتایج محاسبه همبستگی میان عوامل حاکی از ضریب همبستگی ۰/۴۸ میان دو عامل افسردگی و تنیدگی، ضریب همبستگی ۰/۵۳ بین اضطراب و تنیدگی و ضریب همبستگی ۰/۵۳ بین اضطراب و تنیدگی و ضریب همبستگی ۰/۲۸ بین اضطراب و افسردگی بود. روایی و پایایی این پرسشنامه در ایران توسط سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد بررسی قرار گرفته است که پایایی بروش بازآزمایی برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر ۰/۸۰، ۰/۷۶ و ۰/۷۷ و آلفای کرونباخ را برای این مقیاس‌ها به ترتیب برابر ۰/۸۱، ۰/۷۴ و ۰/۷۸ گزارش نموده‌اند. بر اساس تحلیل عاملی انجام شده توأم با چرخش وایمکس بر روی گویه‌های پرسشنامه و با ملاک قرار دادن مقادیر ویژه و شیب نمودار اسکری سه مقیاس فرعی استخراج شد که عبارتند از: افسردگی، اضطراب و استرس که در راستای عامل‌های آزمون اصلی پرسشنامه است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

۲. **پروتکل توانمندی روانشناسی مثبت.** روانشناسی مثبت به شکلی که سلیگمن و رشید (۲۰۰۶) آن را عرضه کرده‌اند، در ۱۲ جلسه به داوطلبان گروه آزمایش ارائه گردید. در پایان هر جلسه آموزشی، تکلیف خانگی به شرکت کنندگان داده می‌شد و شروع جلسه بعد با پسخوراند و تمرین مجدد تکالیف آغاز می‌گردید. برنامه آموزشی با تمرکز بر توانمندی‌های روانشناسی مثبت بود که موضوع هر جلسه آموزش توانمندی‌های مثبت‌نگر (اقتباس از سلیگمن، استین، پارک و پترسون، ۲۰۰۵) به قرار زیر بود:

جلسه اول. آشنایی و معرفی درمانگر و اعضا با یکدیگر، بیان اهداف و قواعد گروه، اجرای پیش‌آزمون و بحث کلی دربارهٔ مثبت‌نگری با هدف ایجاد آمادگی ذهنی برای تقویت تفکر سالم و مثبت در افراد

جلسه دوم، شناخت توانمندی‌های شخصی بررسی عوامل مؤثر بر زندگی سالم (عوامل جسمانی، روانی، اجتماعی، معنوی)، احترام به خود و حرمت خود، آشنایی با دسته‌بندی توانمندی‌ها و فضیلت‌های اخلاقی و استفاده از توانمندی‌های شخصی به شکل تازه

جلسه سوم، بازسازی شناختی با جایگزینی افکار منطقی به جای افکار غیرمنطقی، بحث گروهی، ارائه فعالیت‌های تکمیلی مثل تشویق اعضا به بحث گروهی درباره نمونه‌ها و تجارب خود اعضا و چگونگی تأثیر آنها بر شادکامی و امیدواری در زندگی

جلسه چهارم، آموزش مثبت‌نگری و کشف ویژگی‌های مثبت، ارائه فعالیت‌های تکمیلی مثل هدایت اعضا به سمت درک رابطه شادکامی با تمرکز بر هدف و پذیرفتن مشکل، ترغیب اعضا به بیان احساسات و افکار خود درباره پذیرفتن مشکل، جنبه‌های مثبت درون یک مشکل و تمرکز بر هدف، بیان احساسات اعضا در زمینه معناداری زندگی، کنکاش نقش معنا در زندگی

جلسه پنجم، ترغیب اعضا به برشمردن نقاط مثبت و قوت خود، زندگی و اطرافیان و استفاده از صندلی داغ و برشمردن نقاط مثبت توسط هریک از اعضا برای همدیگر

جلسه ششم، تشویق اعضا به بیان احساسات خود در رابطه با پذیرفتن مسئولیت، تحلیل رابطه عدم مسئولیت‌پذیری با احساس گناه و سرخوردگی، ارائه تکلیف متناسب با جلسه

جلسه هفتم، توانمندکردن اعضا در برقراری رابطه خوب با دیگران به‌عنوان توانایی بالقوه، اجرای روش ABC آلیس برای به چالش کشیدن افکار غیرمنطقی در ارتباط با خود و دیگران

جلسه هشتم، بحث و گفتگو درباره تجربه لذت‌بردن از زمان حال با تمرکز بر اکنون و اینجا و لذت‌بردن از امور خوب در زندگی

جلسه نهم، گفتگو درباره ویژگی‌های شخصیتی و ارزش‌هایی که فرد دوست دارد به او نسبت داده شود

جلسه دهم، گفتگو درباره توانایی‌های مثبت و شیوه‌ای که فرد می‌تواند توانایی‌هایش را بروز دهد

جلسه یازدهم، ترغیب و آموزش افراد برای بیان احساسات خود با دیگران و آموزش آنها در ایجاد رابطه اجتماعی خشنودکننده

جلسه دوازدهم، بحث اختتامیه، مرور جلسات و گرفتن بازخورد از افراد و تمرین توانایی اعتماد به توانمندی‌های خود. بیان احساسات و نگرش‌های اعضا درباره تجربه گروه، تبیین چالش‌های آینده اعضا، بازخورد عاطفی و فکری اعضا درباره گروه و پایان آن، اجرای پس‌آزمون.

**شیوه اجرا.** این پژوهش در مرداد ماه ۱۴۰۲ در شهر شیراز انجام شد. جهت جمع‌آوری داده‌های تحقیق،

بعد از کسب مجوزهای لازم و هماهنگی با مسئول موسسه فرهنگی هنری وستا، با برنامه‌ریزی از قبل تعیین شده به موسسه مراجعه و پس از توضیحات پیرامون هدف پژوهش و برقراری ارتباط مؤثر با نوجوانان این موسسه، از آنها خواسته شد کسانی که حاضر به شرکت در جلسات آموزش توانمندسازی روانشناسی مثبت هستند اعلام آمادگی خود را بصورت کتبی، پس از کسب رضایت خود ارائه نمایند. سپس از بین این داوطلبان، ۳۰ دانش آموز انتخاب و پس از توضیح در باره پرسشنامه، از آنها خواسته شد با دقت و حوصله به سوالات پرسشنامه‌ها پاسخ دهند (پیش‌آزمون). در نهایت از بین افراد داوطلبی که نمره کل پرسشنامه ۲۱ سوالی درماندگی روانشناختی آنها بالاتر از ۱۷ (نمره برش) بود ۳۰ نفر انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار داده شدند. داوطلبان گروه آزمایش

طی ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، آموزش توانمندی روانشناسی مثبت را دریافت نمودند در حالی که گروه کنترل در طول این مدت، هیچگونه آموزشی دریافت نکرد. در پایان جلسه دهم، مجدداً پرسشنامه‌ها بر روی دانش آموزان دو گروه تکمیل گردید (پس آزمون). داده‌های حاصل از تکمیل پرسشنامه‌های پژوهش در بین دو گروه کنترل و آزمایش در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون جمع‌آوری شدند؛ این داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی شامل فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و نیز آمار استنباطی (شامل پیش‌فرض‌های اساسی مثل آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و تحلیل کوواریانس) تحلیل شدند. برای رعایت مسائل اخلاقی افراد نمونه در تحقیق حاضر، اقدامات زیر در نظر گرفته شد: ۱- در ابتدای پژوهش با توضیح پیرامون اهداف دوره آموزشی، از دانش آموزان رضایت داوطلبانه اخذ گردید و والدین آنها نیز در جریان برنامه مداخلاتی قرار داده شدند. ۲- حق انتخاب خروج از تحقیق به هر دلیلی در حین اجرای تحقیق رعایت گردید. ۳- رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات هم از جانب محقق کاملاً حفظ شد. ۴- با توجه به عدم امکان قراردادن پسران و دختران در یک گروه بدلیل شرایط جامعه، تنها این مداخلات بر روی پسران انجام گردید. دلیل دیگر انتخاب پسران، آسیب پذیرتر بودن آنها نسبت به دختران بود. ۵- پس از پایان جلسات آموزشی، برای شرکت کنندگان گروه کنترل نیز دوره آموزشی توانمندی‌های روانشناسی مثبت اجرا گردید.

### یافته‌ها

دو گروه از نظر سن با هم همگونی دارند. از نظر سال تحصیلی، ۱۳ نفر کلاس دهم (گروه آزمایش ۷ نفر و گروه کنترل ۶ نفر) و ۱۷ نفر کلاس یازدهم (گروه آزمایش ۸ نفر و گروه کنترل ۹ نفر) بوده‌اند. از نظر ترتیب تولد، ۵۰ درصد فرزند اول خانواده، ۳۰ درصد فرزند دوم و ۲۰ درصد آنها نیز فرزند سوم و بالاتر بوده‌اند. از نظر میزان تحصیلات پدر، ۷ نفر دیپلم (گروه آزمایش ۳ نفر و گروه کنترل ۴ نفر)، ۱۴ نفر لیسانس (گروه آزمایش ۶ نفر و گروه کنترل ۸ نفر) و ۹ نفر فوق لیسانس (گروه آزمایش ۶ نفر و گروه کنترل ۳ نفر) بوده و از نظر میزان تحصیلات مادر، ۱۲ نفر دیپلم (گروه آزمایش ۶ نفر و گروه کنترل ۶ نفر)، ۱۱ نفر لیسانس (گروه آزمایش ۶ نفر و گروه کنترل ۵ نفر) و ۷ نفر فوق لیسانس (گروه آزمایش ۳ نفر و گروه کنترل ۴ نفر) داشته‌اند.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات دانش آموزان مورد مطالعه در گروه آزمایش و کنترل در پرسشنامه درماندگی روانشناختی قبل و بعد از مداخله (n=۳۰)

متغیرها	زمان گروه	قبل از مداخله		بعد از مداخله	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
نمره کل درماندگی روانشناختی	آزمایش	۲۴/۸۹	۱/۶۰۵	۱۹/۰۹	۱/۳۶۴
	کنترل	۲۵/۷۱	۱/۴۲۸	۲۵/۰۶	۱/۹۱۵
اضطراب	آزمایش	۹/۵۳	۰/۴۴۵	۷/۱۳	۰/۳۹۱
	کنترل	۱۰/۲۸	۰/۲۳۹	۹/۹۳	۰/۴۲۶
استرس	آزمایش	۸/۲۰	۰/۷۳۱	۵/۷۰	۰/۴۹۶

کنترل	۷/۵۰	۰/۶۴۵	۷/۴۰	۰/۷۰۸
آزمایش	۷/۱۶	۰/۴۲۹	۶/۲۶	۰/۵۷۷
کنترل	۷/۹۳	۰/۵۴۴	۷/۷۳	۰/۷۸۱

در جدول ۱، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون گزارش شده است. همچنین نتایج آزمون لوین نشان می‌دهد که مقدار آماری برای اضطراب با  $df1=1, F=1/36$  و  $df2=28$ ، استرس  $(F=0/77, df1=1, df2=28)$  و افسردگی با  $(F=2/46, df1=1, df2=28)$  و  $df2=28$  معنادار نشده است  $(P>0/05)$ . لذا فرض همگنی واریانس پذیرفته می‌شود. نتایج آزمون ام باکس برای متغیرهای پژوهش با مقدار  $(F=0/990, df1=6, df2=5680/302)$  معنی دار نبود  $(P>0/05)$  لذا فرض همگی واریانس در ماتریس کواریانس پذیرفته می‌شود.

### جدول ۲. خلاصه نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری روی نمره‌های پس آزمون مولفه‌های درماندگی

آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	سطح معنی داری	اندازه اثر
اثر پیلاپی	۰/۸۴۶	۴۲/۲۰۴	۳	۲۳	۰/۰۰۰	۰/۸۴۶
لامبدای ویلکز	۰/۱۵۴	۴۲/۲۰۴	۳	۲۳	۰/۰۰۰	۰/۸۴۶
اثر هتلینگ	۵/۵۰۵	۴۲/۲۰۴	۳	۲۳	۰/۰۰۰	۰/۸۴۶
بزرگترین ریشه روی	۵/۵۰۵	۴۲/۲۰۴	۳	۲۳	۰/۰۰۰	۰/۸۴۶

اطلاعات جدول ۲ نتایج آزمون آماری تحلیل کواریانس چند متغیری بر روی گروه‌های آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد که این گروه‌ها حداقل در یکی از مولفه‌های وابسته درماندگی روانشناختی (اضطراب، استرس و افسردگی)، با یکدیگر تفاوت معنی‌داری دارند. برای بررسی این تفاوت، تحلیل کواریانس تک متغیری بر روی نمره این مولفه‌ها انجام گرفت که نتایج مربوط آن در جدول ۳، آورده شده است.

### جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری روی نمره‌های پس آزمون مولفه‌های درماندگی

منبع متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه اضطراب	۴۵/۹۴۰	۱	۴۵/۹۴۰	۳۸/۵۰۲	۰/۰۰۰	۰/۶۰۶
خطا	۲۹/۸۳۰	۲۵	۱/۱۹۳			
مجموع	۴۴۴۳۸/۰۰۰	۳۰				
گروه استرس	۵۴/۰۶۵	۱	۵۴/۰۶۵	۴۲/۲۵۰	۰/۰۰۰	۰/۶۲۸
خطا	۳۱/۹۹۱	۲۵	۱/۲۸۰			
مجموع	۳۹۷۳۲/۰۰۰	۳۰				

گروه افسردگی	۴۵/۳۹۱	۱	۴۵/۳۹۱	۰/۵۸۹
خطا	۳۱/۶۶۹	۲۵	۱/۲۷۰	۰/۰۰۰
مجموع	۳۹۵۵۴/۰۰۰	۳۰	۳۵/۷۹۸	

نتایج جدول ۳، نشان‌دهنده این است که بر اساس تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکوا بر روی نمرات مولفه اضطراب ( $F=۳۸/۵۰۲$ ,  $p<۰/۰۱$ )، استرس ( $F=۴۲/۲۵۰$ ,  $p<۰/۰۱$ )، و مولفه افسردگی ( $F=۳۵/۷۹۸$ ,  $p<۰/۰۱$ )، بین گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد. بنابراین می‌توان گفت که آموزش توانمندی‌های روان‌شناسی مثبت توانسته است بر مولفه‌های درماندگی روان‌شناختی نوجوانان شهر شیراز اثربخش بوده و استرس، اضطراب و افسردگی را در آزمودنی‌های گروه آزمایش بطور معنی‌دار نسبت به گروه کنترل کاهش دهد. لذا فرضیه پژوهش تایید گردید.

### بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، تبیین اثربخشی آموزش توانمندی‌های روان‌شناسی مثبت بر درماندگی روان‌شناختی در نوجوانان شهر شیراز بوده است. یافته‌های پژوهش نشان داد که در مولفه‌های درماندگی روان‌شناختی (اضطراب، استرس و افسردگی) بین گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد. بنابراین، فرضیه پژوهش تأیید گردید که این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های گوا و منگ (۲۰۲۳)، پارساکیا و همکاران (۲۰۲۲)، دربانی و پارساکیا (۲۰۲۲)، فرانسیس و همکاران (۲۰۲۱)، سهیلی سالک، فرخی و پوشنه (۱۴۰۱) و الله‌دینی، مولایی و مولایی (۱۳۹۹) همسو می‌باشند. در تبیین نتایج می‌توان بیان نمود با توجه به این که سال‌های نوجوانی، دوره شکل‌گیری ساختار شخصیت فردی و اجتماعی انسان است، بروز نابسامانی‌ها و از جمله آسیب‌پذیری به اختلالات روانی همانند افسردگی، اضطراب و استرس می‌تواند قابلیت‌ها و در نهایت آینده و سرنوشت فرد را تحت تأثیر جدی قرار دهد. امروزه، علیرغم پیشرفت‌های تکنولوژیک، اختلالاتی نظیر افسردگی، اضطراب و استرس به عنوان بیماری‌های شایع قرن مطرح هستند (سنتر، داوی دیتری و فورد، ۲۰۰۳؛ به نقل از نیک منس و زندوکیل، ۱۳۹۴). از سوی دیگر آموزش مهارت‌های توانمندی‌های روان‌شناسی مثبت برای افراد به ویژه کودکان و نوجوانان با تقویت و بهبود ارتباط مثبت با اطرافیان، ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت، باعث بالا رفتن بهزیستی روانی افراد افسرده گردد و منجر به کاهش نشانگان افسردگی (فرانسیس و همکاران، ۲۰۲۱)؛ کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش رضایت از زندگی، سلامت روان، امیدواری و شادکامی افراد (مایرز، وثرکوم و باکر، ۲۰۱۳) و از طریق افزایش هیجان‌های مثبت، افکار مثبت و رفتارهای مثبت باعث کاهش افسردگی، افزایش شادکامی و احساس بهزیستی روانشناختی (لیوبومیرسکی و لایوس، ۲۰۱۳) می‌شود.

این پژوهش دارای محدودیت‌هایی است که از جمله آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد. پژوهش حاضر روی نمونه کوچکی از دانش‌آموزان پسر ناحیه سه شهر شیراز انجام شده است؛ بنابراین در تعمیم دادن نتایج پژوهش به سایر جوامع آماری باید جانب احتیاط را رعایت کرد. استفاده از ابزار خودگزارشی و عدم پیگیری نتایج در دوره‌های طولانی‌تر از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش توصیه می‌شود به منظور پیشگیری از آسیب‌های روانی اجتماعی، کارگاه‌های



آموزشی با دیدگاه روانشناسی مثبت، در مدارس و دانشگاه‌ها برگزار گردد. به منظور تقویت اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت، این مداخلات بر روی دختران و همچنین جوامع آماری دیگر به مورد اجرا درآید. واضح است به منظور دستیابی به اثربخشی بیشتر، می‌توان از ترکیب و یا مقایسه آموزش‌های مثبت نگر با سایر شیوه‌های درمانی بهره برد.

### موازن اخلاقی

پژوهش حاضر اقتباس از پایان‌نامه کارشناسی ارشد بوده که در شورای تحصیلات تکمیلی دانشکده پزشکی، گروه روانشناسی مصوب گردیده است. در این پژوهش رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان، موازن اخلاقی مربوط به استفاده از پرسشنامه مانند بدون نام بودن و محرمانه بودن اطلاعات و سایر حقوق انسانی شرکت‌کنندگان رعایت شده است.

### سپاسگزاری

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از نوجوانانی که در پژوهش شرکت داشته‌اند، تقدیر و تشکر نمایند.

### مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان در تهیه همه مراحل این پژوهش نقش یکسانی داشتند.

### تعارض منافع

هیچگونه تعارض منافی برای نویسندگان وجود نداشته و نتایج پژوهش به صورت کاملاً شفاف و بدون سوگیری، گزارش شده است.

### منابع

- الله دینی حصاروئیه، مهناز، مولایی، پرنیان، و مولایی، نظرعلی. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت نگر بر ارتقاء خودکارآمدی و تنظیم هیجان میان فردی در بیماران روانی مزمن. *فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی*، ۹(۱۳)، ۱-۱۳
- سامانی، سیامک، و جوکار، بهرام. (۱۳۸۶). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و فشار روانی. *علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، ویژه نامه علوم تربیتی*، ۲۶(۳) (پیاپی ۵۲)، ۶۵-۷۶.
- سهیلی سالک، زهره، فرخی، نورعلی، و پوشنه، کامبیز. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش تحول مثبت نوجوانی بر سرمایه‌های روان شناختی و اضطراب نوجوانان. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۱۷(۶۷)، ۱۵۷-۱۶۵
- گلادینگ، ساموئل. (۱۳۹۷). *خانواده درمانی، تاریخچه نظریه و کاربرد*. ترجمه فرشاد بهاری. تهران: تزکیه، چاپ اول.

گلستانی بخت، طاهره، بابایی، انسیه، و مستعد حصاری، شبنم. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت بر افزایش خردمندی، تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی دانشجویان. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۸ (۲)، ۸۳-۱۰۰.

لطف آبادی، حسین. (۱۳۹۷). روان‌شناسی رشد ۲. تهران: انتشارات سمت.  
 نیک منش، زهرا و زندوکیل، مریم. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر کیفیت زندگی، افسردگی، اضطراب و استرس بزهکاران نوجوان. *پژوهشنامه روانشناسی مثبت*، ۱ (۲)، ۵۳-۶۴.

## References

- Allah Dini Hesarouieh, M., Moulai, P., & Moulai, N. (2021). The effectiveness of positive psychology training on improving self-efficacy and interpersonal emotion regulation in chronic mental patients. *New Ideas of Psychology Quarterly*, 9(13), 1-13. (In Persian)
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological assessment*, 10(2), 176.
- Clifford, M. E., Nguyen, A. J., & Bradshaw, C. P. (2021). Emotion processing associated with aggression in early adolescents: A focus on affective theory of mind. *Aggressive behavior*, 47(2), 173-182
- Darbani, S. A., & Parsakia, K. (2022). The effectiveness of strength-based counseling on the self-esteem of marital conflicted women. *Psychology of Woman Journal*, 3(1), 46-55.
- Fathi, J., Greenier, V., and Derakhshan, A. (2021). Teacher self-efficacy, reflection, and burnout among Iranian EFL teachers: the mediating role of emotion regulation. *Iran. J. Lang. Teach. Res.* 9, 13-37. doi: 10.30466/ijltr.2021.121043
- Francis, J., Vella-Brodrick, D., & Chyuan-Chin, T. (2021). Effectiveness of online, school-based Positive Psychology Interventions to improve mental health and wellbeing: A systematic review. *International Journal of Wellbeing*, 11(4)
- Francis, J., Vella-Brodrick, D., & Chyuan-Chin, T. (2021). Effectiveness of online, school-based Positive Psychology Interventions to improve mental health and wellbeing: A systematic review. *International Journal of Wellbeing*, 11(4)
- Gabry's-Barker, D. (2021). "(Positive) Affectivity in a foreign language classroom: trainees' response to an introductory course in positive psychology," in *Positive Psychology in Second and Foreign Language Education* (Cham: Springer International Publishing AG), 220-241. doi: 10.1007/978-3-030-64444-4\_10
- Gao SH. & Meng WJ.(2023). *Effect of positive psychological group guidance on the hope and mental health of junior high school students*. School of Educational Science, and Institute for Education and Treatment of Problematic Youth, Ludong University.
- Gladding, S. (2018). Family therapy, history of theory and application. Translated by Farshad Behari. Tehran: Tazkieh, (In Persian)
- Golestani Bakht, T., Babaei, E., & Mostaed Hesari, S. (2022). The effectiveness of positive psychology education on increasing the wisdom, resilience and cognitive flexibility of students. *Journal of Positive Psychology*, 8(2), 83-100. (In Persian)
- Jackson, S. & Goossens, L. (2020). *Handbook of adolescent develop*. London: Psychology Press
- Jin, J., Mercer, S., Babic, S., and Mairitsch, A. (2021). "Understanding the ecology of foreign language teacher wellbeing," in *Positive Psychology in Second and Foreign*

- Language Education*, eds K. Budzińska and O. Majchrzak (Cham: Springer), 35–58. doi: 10.1007/978-3-030-64444-4\_2
- Lopez, S. J. (2008). *Positive psychology: Exploring the Best in People, vol. 4. Pursuing Human Flourishing*. Connecticut: Praeger Perspectives.
- Lotfabadi, H. (2018). Psychology of Development 2. Tehran: SAMT. (In Persian)
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Lyubomirsky S. & Layous K. How do simple positive activities increase wellbeing? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2013; 57: 1069-1081.
- Meyers, M. C., van Woerkom, M., & Bakker, A. (2013). The added value of the positive: A literature review of positive psychology interventions in organizations. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22(5), 618-632.
- Nas, C. N., DeCastro, B. O., Koops, W. (2017). Social Information Processing in delinquent adolescents. *Psychology, Crime & Law*, 11(4), 363- 375
- Nik Manesh, Z., & Zandevakil, M. (2015). The effect of positivity training on the quality of life, depression, anxiety and stress of juvenile delinquents. *Journal of Positive Psychology*, 1(2), 53-64. (In Persian)
- Oxford, R. L. (2016). "Toward a psychology of well-being for language learners: the "EMPATHICS" vision," in *Positive Psychology in SLA*, eds D. Gabryś-Barker and D. Gałajda, 10–88. doi: 10.21832/9781783095360-003
- Parsakia, K., Darbani, S. A., Rostami, M., & Saadati, N. (2022). The effectiveness of strength-based training on students' academic performance. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 3(3), 194-201.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York, NY: Oxford University Press
- Proietti Ergün, A. L., and Dewaele, J.-M. (2021). Do well-being and resilience predict the Foreign Language Teaching Enjoyment of teachers of Italian? *System* 99:102506. doi: 10.1016/j.system.2021.102506
- Saasati, N., Youefi, Z., & Gholparvar, M. (2020). The effectiveness of the systematic training for effective parenting (STEP) on the quality of parent-child relationships, parenting self-efficacy, and cognitive flexibility in adolescent mothers. *Journal of psychologicalscience*, 19(94), 1319-1330.
- Samani, S., & Jokar, B. (2007). Investigating the validity and reliability of the short form of depression, anxiety and psychological stress scale. *Social and Human Sciences of Shiraz University, Special Issue of Educational Sciences*, 26(3), 65-76. (In Persian)
- Seligman M. & Rashid T. Positive psychotherapy. *American Psychology*. 2006; 61: 774-788.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P., and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *Am. Psychol.* 55, 5–14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5

- Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 414-419.
- Shamsnajafi, Z. A., Hasanzadeh, R., & Emadian, S. O. (2022). The effectiveness of compassionate mind-based therapy on cognitive deficits and emotional processing defects of adolescent soldiers aged 18 to 20 years with high-risk behaviors. *Journal of Research in Psychopathology*, 3(8), 19-26.
- Sirisanokaeo, T. (2020). *Report of students' information for mental health clinic services Sutthawet Hospital*. Sutthawet Hospital Mahasarakham University
- Soheili Salek, Z., Farokhi, N., & Pushneh, K. (2022). Effectiveness of positive adolescent development education on psychological capital and anxiety of adolescents. *New Psychological Research Quarterly*, 17 (67), 157-165. (In Persian)



## The Effectiveness of Positive Psychology Education on Psychological Distress of Adolescents

Zahra. Nazarieh<sup>1</sup> & Mahtab. Moraveji<sup>2\*</sup>

### Abstract

**Aim:** The main goal of this study was to investigate the effectiveness of positive psychology education on psychological distress of adolescents in Shiraz city. **Methods:** The research method of this study was a quasi-experimental pre-test-post-test type with a control group. The statistical population of this research was consisted of all male students of Arts and Cultural Foundations of Shiraz city, in the year 2022. The statistical sample of this research included 30 boys' students of Cultural and Art Foundation of Vasta in Shiraz City, who were selected by purposive sampling method and randomly placed in two experimental and control groups. The experimental group underwent twelve sessions of 90-minute positive psychology training sessions introduced by Seligman and Rashid (2006), but the control group did not receive any training. The research instruments were the Scale the Depression, Anxiety and Stress Scale questionnaire (Lovibond and Lovibond, 1995). SPSS-26 was used for statistical analysis of data. **Results:** The results of multivariate covariance analysis showed that the training of positive psychological abilities has been able to be significantly effective on the psychological helplessness of adolescents in Shiraz. Also, the results of this research showed that the training of positive psychological abilities had a significant effect on the components of psychological helplessness. **Conclusions:** Therefore, teaching positive psychological abilities can be an effective approach to reduce adolescents' psychological vulnerability and helplessness.

**Keywords:** *Psychological Distress, Positive Psychology Education, Adolescents, Cultural and Arts Foundations, Shiraz city.*

---

1. M.A student in clinical psychology, Kish International Branch, Islamic Azad University, Kish Island, Iran

2. \*Corresponding author: Assistant Professor, Department of Nursing, College of Nursing and Midwifery, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran

Email: mahtabmoraveji@gmail.com