



## Comparison of Cognitive-Social, Cognitive Information Processing, Constructivism and Acceptance and Commitment Methods on Students' Affective Capital Dimensions

Aram khabazshiraz<sup>1</sup>, Mohsen Golparvar<sup>2</sup>, Zahra, Yousefi<sup>3</sup>

1. PhD Student, Department of psychology, Esfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Esfahan, Iran.
2. (Corresponding author), PhD Associate Professor, Psychology Faculty, College of Education and Psychology, Esfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Esfahan, Iran.  
drmgolparvar@gmail.com
3. PhD Assistant Professor, Psychology Faculty, College of Education and Psychology, Esfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Esfahan, Iran.

### ABSTRACT

The article is taken from a doctoral dissertation

Received: 08/05/1400 - Accepted: 28/03/1401

**Aim:** The aim of this study was to compare the effectiveness of three methods of career counseling (cognitive-social, cognitive information processing, constructivism) and acceptance and commitment counseling on students' affective capital on ninth grade students. **Methods:** The research method was quasi-experimental with pre-test and post-test design for five groups. The study population was all ninth-grade female students in one of the education districts of Isfahan in the 2020-2021 academic year. The sample consisted of 100 female students who were selected through available and multi-stage sampling based on entry and exit criteria. They were assigned to four experimental groups and one control group (20 people in each group). The research tool was the Emotional Capital Questionnaire (Golparvar, 2016). While the control group did not receive any training, and none of the eight experimental groups received any of the above trainings. All groups were evaluated by research tools before and after the trainings. **Results:** The collected data were analyzed at two levels of descriptive (mean and standard deviation) and inferential statistics (multivariate analysis of covariance). The results showed that in comparison with control group, there were no effects on feeling of energy and positive affect. Constructivism and acceptance and commitment had significant effects on happiness ( $P < 0.01$ ), but there was no significant difference between the two methods. **Conclusion:** According to the results, it can be said that the constructivism and acceptance and commitment are appropriate methods to increase the happiness of female students.

**Keywords:** Career counseling, social-cognitive, constructivism, cognitive information processing, acceptance and commitment group counseling, affective capital, students



## مقایسه اثربخشی مشاوره‌های مسیر شغلی شناختی - اجتماعی، پردازش اطلاعات شناختی، سازه‌گرایی و پذیرش و تعهد بر ابعاد سرمایه عاطفی دانش‌آموزان

آرام خباز شیرازی<sup>۱</sup>، محسن گل‌پرور<sup>۲</sup>، زهرا یوسفی<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.
۲. نویسنده مسئول، دکترای روان‌شناسی، دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.
۳. دکترای مشاوره، استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

(صفحات ۱۷۲-۱۹۶)

### چکیده

مقاله برگرفته از رساله دکتری است

**هدف:** این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی روش مشاوره مسیر شغلی شناختی-اجتماعی، پردازش اطلاعات شناختی، ساخت گرایي و مشاوره مبتنی پذیرش و تعهد بر ابعاد سرمایه عاطفی دانش‌آموزان پایه نهم اجرا شد. روش: روش پژوهش از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای پنج گروه بود. جامعه پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر پایه نهم یکی از نواحی آموزش و پرورش اصفهان در سال تحصیلی ۹۹-۹۸ بودند. نمونه شامل ۱۰۰ دانش‌آموز دختر بود که به شکل نمونه‌گیری در دسترس و چند مرحله‌ای و بر اساس ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند و در چهارگروه آزمایش و یک گروه گواه (هر گروه ۲۰ نفر) گمارش شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه سرمایه عاطفی (گل‌پرور، ۱۳۹۵) بود. در حالی که گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد هر یک از گروه‌های آزمایشی شش جلسه آموزش‌های مرتبط با هر روش را دریافت کردند. همه‌ی گروه‌ها توسط ابزار پژوهش قبل و بعد از آموزش‌ها ارزیابی شدند. **نتایج:** داده‌های گردآوری شده در دو سطح توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کواریانس چند متغیری) تحلیل شد. نتایج نشان داد در مقایسه با گروه گواه هیچ یک از روش‌ها بر احساس انرژی و عاطفه مثبت مؤثر نبودند. از بین روش‌های مورد اشاره دو روش ساخت گرایي و پذیرش و تعهد بر شادمانی مؤثر بودند ( $F=18/07$  و  $P<0/01$ ) اما در زمینه اثربخشی برای این دو متغیر تفاوت معنادار بین دو روش دیگر مشاهده نشد. **نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج حاصل می‌توان گفت مشاوران در مدارس می‌توانند از دو روش ساخت گرایي و پذیرش و تعهد برای بهبود شادمانی دانش‌آموزان دختر بهره ببرند.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۵/۰۸ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۲۸

**واژه‌های کلیدی:** مشاوره مسیر شغلی، شناختی-اجتماعی، پردازش اطلاعات شناختی، ساخت گرایي، پذیرش و تعهد، سرمایه عاطفی، دانش‌آموزان

## مقدمه

تحصیل و شغل از عوامل بسیار مهم و سرنوشت‌ساز در زندگی شخصی انسان بالاخص در دوره‌های حساس نوجوانی و اوایل جوانی است (ساویکاس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). اتخاذ تصمیم درست تحصیلی و به دنبال آن شغلی در تحقق اهداف شخصی کوتاه مدت تا بلندمدت نقش مهمی ایفاء می‌کنند. یکی از سازه‌هایی که در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته سرمایه عاطفی است که شادمانی، احساس انرژی و عاطفه مثبت را در بر می‌گیرد و موجبات مهارت‌افزایی و علاقه به دانش‌افزایی را در فرد ایجاد می‌نماید (گلپرور و زارعی، ۱۳۹۶). سرمایه‌ی عاطفی دارای کارکردهای متنوعی در سطح روان شناختی و رفتاری است. مهم‌ترین کارکردی که برای سرمایه عاطفی مورد تایید قرار گرفته زمینه سازی عصب روان شناختی، شناختی و عاطفی برای گسترش توان ظرفیتی و مهارتی جدید در انسان‌ها است. این بسترسازی ظرفیتی و مهارتی از یک طرف توان فرد را برای تعامل با محیط پیرامون خود افزایش داده و از طرف دیگر در شرایطی که فرد تحت فشار و استرس قرار می‌گیرد، مقابله مهارتی و کارآمد را به شکل عملی برای انسان میسر می‌سازد. شواهد پژوهشی نشان داده که سرمایه عاطفی و سلامتی بالاتر، با شکایات جسمانی پایین‌تر، با موفقیت و با استرس و فرسودگی کمتر در ارتباط است (گل‌پرور و عنایتی، ۱۳۹۶). به این ترتیب این ویژگی از جمله سازه‌هایی است که بهبود آن در زندگی و به خصوص دوران نوجوانی حائز اهمیت است.

تا کنون روش‌های گوناگونی برای بهبود سازه‌های زندگی در دوره نوجوانی طراحی شده است از جمله‌ی این روش‌ها می‌توان به نظریه شناختی اجتماعی اشاره کرد. این نظریه با تقویت خودباوری و خودکارآمدی به افراد کمک می‌کنند تا توانایی‌های شان را بهبود بخشند (براون و لنت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹) در نظریه شناختی - اجتماعی مسیر شغلی، رشد

1. Savicas, M

2. Brown S.D., Lent R.W

رغبت‌های تحصیلی و شغلی، بهبود خودکارآمدی و خودنظمی، شکل‌گیری انتخاب‌های تحصیلی و شغلی و از طرف دیگر ماهیت و نتایج عملکردهای تحصیلی در مسیر شغلی، به عنوان عوامل به هم پیوسته در نظر گرفته می‌شوند. همچنین در این نظریه باورهای افراد به توانایی انجام دادن یک رفتار خاص یا مجموعه‌ای از رفتارها حائز اهمیت است (پن<sup>۱</sup> و لنت، ۲۰۲۱). این شیوه درصدد است تا با ایجاد انگیزه از طریق اجرای فعالیت‌های مرتبط در یک زمینه، اهداف پیچیده را به اهداف ساده تبدیل نماید تا توانایی‌های افراد را بهبود ببخشد و مسیر تحصیلی را از بلا تکلیفی خارج سازد (لنت، وانگ، موریس، ایرلند<sup>۲</sup> و پن، ۲۰۱۹).

یکی دیگر از روش‌های بهبود مسیر تحصیلی مبتنی بر نظریه پردازش شناختی است طبق این نظریه احساسات و شناخت‌های دانش‌آموزان می‌توانند بر حل مشکلات شغلی و تصمیم‌گیری تأثیر بگذارند؛ حل مؤثر مسئله هم مستلزم کسب دانش و هم تفکر در مورد دانش به دست آمده است. شناخت خود و محیط برای حل مسائل تحصیلی لازم است. در این نظریه بر اتخاذ تصمیم‌گیری و بهبود مهارت تصمیم‌گیری تحصیلی برای دانش‌آموزان تأکید می‌شود. طبق این نظریه مؤلفه‌های اصلی درگیر در تعیین تصمیم‌گیری شغلی و اثربخشی حل مسئله، محتوا و فرآیند تصمیم‌گیری‌های شغلی است (لنت و براون، ۲۰۱۹). همچنین این روش می‌کوشد تا اهمیت محتوا و فرآیند در تصمیم‌گیری تحصیلی شغلی را با استفاده از استعاره دستور تهیه غذا توضیح داد به این ترتیب برای درست کردن یک غذای خوب (تصمیم) باید تمام مواد لازم (محتوا) را داشته باشید و بدانید که چگونه دستورالعمل‌های پخت و پز (فرآیند) را دنبال کنید. فنون این نظریه برای اصلاح تصمیم‌گیری شامل هر کاری است که فرد باید انجام دهد تا تصمیمی مؤثر بگیرد، از جمله: تعریف شکاف بین جایی که در آن قرار دارد و جایی که می‌خواهد باشد، درک بهتری از خود و گزینه‌هایش، گسترش و محدود کردن فهرستی از گزینه‌ها،

---

1. Penn, L.T

2. Lent, L.W., Wang, R.J., Morris, T.R., Ireland, G.W., Penn, L.T

ارزش‌گذاری و اولویت‌بندی گزینه‌های باقی‌مانده که منجر به انتخاب اول می‌شود، اجرای انتخاب با توسعه یک برنامه عمل برای اجرا، و ارزیابی مجدد در مورد انتخاب (وندلینگ و ساگاس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). این فرآیند را می‌توان به پنج مرحله تقسیم کرد (ارتباطات، تجزیه و تحلیل، ترکیب، ارزش‌گذاری، اجرا) که چرخه تصمیم‌گیری را تشکیل می‌دهد که فرد به طور مداوم در طول توسعه شغلی خود در مسیر آن حرکت می‌کند (وود، اسمیت و دیوس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸).

در سال‌های اخیر فنون اصلاحی نظریه‌برساخت‌گرایی مسیر تحصیلی - شغلی نیز مورد توجه قرار گرفته است و مشاوران مختلف از آن برای ارتقای کیفیت زندگی تحصیلی دانش‌آموزان بهره‌برده‌اند (یوسفی، عابدی، باغبان و اعتمادی، ۲۰۱۱). در این نظریه کوشش می‌شود تا به کمک پنج راهبرد مهم به دانش‌آموزان کمک شود تا داستان زندگی‌شان را روایت‌پذیر نمایند محورهای این روش عبارت‌اند از ایجاد دغدغه‌مندی که موجب می‌گردد تا فرد دغدغه‌مند آینده‌خویش باشد (وو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸) این راهبرد دغدغه‌مندی مانع بی‌تفاوتی می‌شود راهبرد دیگر بهبود کنترل بر مسیر تحصیلی است که باعث کاهش بی‌تصمیمی می‌شود، راهبرد سوم کنجکاوی است که از غیرواقعی‌بینی دانش‌آموزان می‌کاهد، افزایش اعتماد به نفس که مانعی است در مقابل بی‌اعتمادی به خود و در نهایت پنجمین راهبرد تعهد است که باعث حفظ پشتکار می‌گردد. ساویکاس (۲۰۱۹) برای این راهبردها فونونی همچون مهارت‌های تصمیم‌گیری، کاهش اضطراب، مهارت‌های حل مسئله، تصریح ارزش‌ها، افزایش خودکارآمدی و بهبود توجه و تمرکز را پیشنهاد می‌دهد (چن و همکاران، ۲۰۲۰).

از سوی دیگری از نظریه‌های موج سوم که مورد توجه پژوهشگران زندگی تحصیلی قرار گرفته است نظریه پذیرش و تعهد است. هدف اصلی این رویکرد، رسیدن به

1. Wendling, E., Sagas, M  
2. Wood, S. M., Smith, C. K., Duys, D. K  
3. Woo, H. R

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از طریق کاهش اجتناب تجربه‌ای (اجتناب از تجارب درونی منفی) و دوری از آمیختگی شناختی از طریق روشن‌سازی ارزش‌ها است (هینز، استروسال و ویلسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای فرض استوار است که افراد بسیاری از احساسات، هیجانات یا افکار درونی‌شان را آزارنده می‌یابند و پیوسته سعی دارند این تجارب درونی را تغییر داده یا از آن‌ها رهایی یابند (هایز، ۲۰۱۹). به این ترتیب در این روش کوشش می‌شود تا افکار و احساسات ناخوشایند را تجربه کنند اما بدان پاسخ ندهند (نعیمی و مظاهری، ۱۳۹۶). در این نظریه آسیب‌های تحصیلی - شغلی ناشی از هم‌جوشی با افکار، اجتناب و سعی در حذف یا کم کردن تجربیات ذهنی ناخوشایند، زندگی در حسرت گذشته یا ترس از آینده، چسبیدن به تصویری نادرست از خود که بر اساس روایتی تحریف شده و تمرکز بر ناتوانی‌ها ایجاد شده. واضح نبودن ارزش‌ها و تمرکز صرف بر مشکلات، بی‌عملی، اجتناب و تکانشی رفتار کردن است (فریلینگ و هایز<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱) و به این ترتیب آموزش‌های مبتنی بر این نظریه در گروه هم‌جوشی‌زدایی، زندگی در زمان حال، کشف خود متعالی، روشن‌سازی ارزش‌های مرتبط با موفقیت و مدیریت زندگی تحصیلی-شغلی است.

تا کنون پژوهش‌هایی در زمینه بهبود سرمایه‌ی عاطفی انجام شده است از جمله گل‌پرور و زارعی (۱۳۹۶) اثربخشی آموزش موفقیت را بر سرمایه عاطفی؛ مددی‌زاده، گل‌پرور و آقایی (۱۳۹۸) اثربخشی درمان وجودی را بر سرمایه عاطفی، سرتیپ‌زاده، گل‌پرور و آقایی (۱۳۹۸) درمان وجودی اسلامی بر سرمایه عاطفی، کاظمی، گل‌پرور و آتش‌پور (۱۳۹۹) درمان ذهن آگاهی بر سرمایه عاطفی نشان داده‌اند اما پژوهش چاپ شده‌ای به بررسی اثربخشی سه روش مشاوره مسیر تحصیلی شغلی (پردازش شناختی اطلاعات، شناختی-اجتماعی، برساخت‌گرایی) و روش پذیرش و تعهد بر سرمایه‌های عاطفی دانش‌آموزان نپرداخته است. از این رو این پژوهش بر آن شد تا اثربخشی روش‌های

1. Hayes, S.C., Strosahl, K.D., Wilson, K.G  
2. Fryling, M., Hayes, L.J

مذکور را بر سرمایه‌های عاطفی را بررسی نماید.

به نظر می‌رسد وجود ابعاد سرمایه عاطفی در زندگی تحصیلی دانش‌آموزان از جمله احساس انرژی، شادمانی و عاطفه مثبت می‌تواند به آنان جهت زندگی تحصیلی موفق‌تر کمک نماید از سوی دیگر نظریه‌های مسیر شغلی که زندگی تحصیلی را از پایه‌های اصلی زندگی شغلی افراد می‌دانند حاوی راهبردها و فنونی هستند که آگاهی دانش‌آموزان از مهارت‌ها و دانش مرتبط با نظریه‌های مذکور می‌تواند مدیریت آنان را بر زندگی تحصیلی آنان بهبود بخشد و در نتیجه سرمایه‌ی عاطفی آنان را اصلاح نماید. به هر حال اهمیت پایه نهم با توجه به الزام به انتخاب رشته و همچنین سردرگمی دانش‌آموزان در این مرحله بر کسی پوشیده نیست این بی‌تصمیمی می‌تواند سرمایه عاطفی دانش‌آموزان را کاهش داده و آنان را به سوی تصمیمات غلط هدایت نماید. از سوی دیگر گرچه پیش از این فنون نظریه پذیرش و تعهد برای زندگی تحصیلی دانش‌آموزان منطبق شده است اما این نظریه برای زندگی دانش‌آموزان کمتر مورد توجه قرار گرفته است نتایج چنین پژوهشی نه تنها به غنای متون نظری و پژوهشی مربوط به زندگی دانش‌آموزان و نظریه‌های به کارگرفته شده کمک می‌نماید بلکه می‌تواند در زمینه اثربخش‌تر بودن روش‌های مذکور بر سرمایه عاطفی نیز تلویحات مهمی را در برداشته باشد. از این رو پژوهش حاضر بر آن شد تا به این سوال پاسخ دهد آیا بین اثربخشی رویکردهای مشاوره مسیر شغلی شناختی - اجتماعی، پردازش اطلاعات شناختی، برساخت‌گرایی و مشاوره مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سرمایه عاطفی دانش‌آموزان تفاوت معنادار وجود دارد؟

#### روش

از آنجا که هدف این پژوهش مقایسه چهار روش پردازش شناختی، روش شناختی - اجتماعی، برساخت‌گرایی و پذیرش و تعهد بر سرمایه عاطفی دانش‌آموزان پایه نهم بود، بنابراین پژوهش از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با چهار گروه آزمایش و یک گروه کنترل بود. جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان پایه نهم شهر اصفهان بودند که از

بین آنان دانش‌آموزان ناحیه دو به شکل در دسترس در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ انتخاب شدند. نمونه آماری مورد اشاره ۱۰۰ دانش‌آموز پایه نهم بودند که از طریق نمونه‌گیری چند مرحله‌ای انتخاب شدند: در مرحله اول از میان مدارس متوسطه اول ناحیه ۲، ۵ مدرسه دخترانه به صورت تصادفی انتخاب شد. در مرحله دوم از میان کلاس‌های پایه نهم هر مدرسه، یک کلاس انتخاب شد. در مرحله سوم نیز بر مبنای ملاک‌های ورود پژوهش، به تعداد مساوی دانش‌آموز دختر به صورت در دسترس انتخاب شد. لازم به ذکر است که از ۵ مدرسه دخترانه چهار مدرسه به یکی از چهار روش مشاوره و یک مدرسه به گروه‌گواه اختصاص داده شد. گمارش آزمودنی‌های به شکل غیر تصادفی انجام شد. ملاک‌های ورود شامل تمایل و رضایت آگاهانه دانش‌آموز (بر اساس قوانین آموزش و پرورش و والدین)، اشتغال به تحصیل در پایه نهم، عدم ابتلا به اختلالات روان‌شناختی و در مشارکت در پژوهش تداخل می‌کرد. ملاک‌های خروج عبارت بودند از: عدم مشارکت در سایر دوره‌های مشاوره‌ای به طور همزمان، عدم تمایل به شرکت در پژوهش یا انصراف از ادامه کار، غیبت بیش از دو جلسه، عدم انجام تمرینات و تکالیف جلسات مشاوره، قرار داشتن تحت درمان‌های روان‌شناختی یا روان‌پزشکی.

## ابزار

پرسشنامه سرمایه عاطفی<sup>۱</sup> (ACQ): برای سنجش سرمایه عاطفی از پرسشنامه بیست سوالی گل‌پرور (۱۳۹۵) که دارای سه خرده‌مقیاس عاطفه مثبت شبه حالت (این عاطفه مثبت گرچه تحت تأثیر موقعیت است اما برگرفته از صفات شخصیت فرد نیز است) (۱۰ سوال)، احساس انرژی (۵ سوال) و شادمانی (۵ سوال) است، استفاده شد. هر سوال روی طیف پنج درجه‌ای (هرگز= ۱ تا همیشه= ۵) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار است. روایی سازه این پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی اکتشافی با چرخش از نوع واریماکس بررسی شد و سه عامل عاطفه مثبت، شادی و



انرژی تایید شد. همچنین روایی همگرای آن در پژوهش مددی زاوهر و همکاران (۱۳۹۸) از طریق همبستگی بین نمرات کل این خرده مقیاس با سایر مقیاس‌های سنجش سازه‌های مثبت تایید کرده‌اند و آلفای کرونباخ آن در دامنه بین ۰/۸ تا ۰/۹۸ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر نیز مجدداً همسانی درونی محاسبه شد ( $\alpha = 0.88$ ) است.

پس از دریافت مجوزهای لازم در پاییز ۱۳۹۸ از دانشگاه و آموزش و پرورش اصفهان، محقق با پنج مدرسه منتخب هماهنگ شد و و پس از تدارک امکانات لازم، کلیه دانش‌آموزان هر کلاس آموزش‌های مربوط به خود را هفته‌ای یکبار بعد از ظهر در محیط مدرسه دریافت کردند. هر جلسه نود دقیقه بود و روش آموزش از نوع بحث و آموزش همزمان بود. لازم به ذکر است گروه گواه طی این دوره هیچگونه آموزشی دریافت نکرد و هر پنج گروه قبل و بعد از آموزش‌ها توسط ابزار پژوهش ارزیابی شدند.

در نهایت داده‌های حاصل از اجرای پژوهش از طریق تحلیل واریانس چند متغیری و آزمون تعقیبی بونفرونی و با استفاده از نرم افزار اس پی اس تحلیل گردید.

در این پژوهش تلاش شد تا از بسته‌های معتبر آموزشی که قبلاً به چاپ رسیده است استفاده شود از جمله مشاوره مسیر شغلی شناختی - اجتماعی براساس بسته مشاوره اصغری (۱۳۹۸)، گروه مشاوره پردازش اطلاعات شناختی براساس بسته مشاوره (کسای ۱۳۸۵)، آموزش ساخت‌گرایی براساس رضایی، شفیع‌آبادی و فلسفی‌نژاد (۱۳۹۴)، و گروه مشاوره گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد (نعیمی و مظاهری ۱۳۹۶) که همگی در مطالعات قبلی مورد اعتبارسنجی قرار گرفته‌اند، اجرا شد. همچنین تناسب محتوای بسته‌های آموزشی برای سرمایه عاطفی دانش‌آموزان پایه نهم توسط پنج متخصص عضو هیئت علمی تایید شد. عناوین جلسات مشاوره و شرح مختصر هر جلسه در جداول ۱ تا ۴ ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات مشاوره مسیرشغلی شناختی - اجتماعی (اصغری، ۱۳۹۸)

جلسات	هدف و محتوای مشاوره
اول	هدف: برقراری ارتباط و ایجاد آمادگی محتوای مشاوره: معرفی مشاور و اعضاء، بیان اهداف جلسات، بیان انتظارات توسط اعضاء، اجرای پیش‌آزمون، بیان قواعد، اعلام توافق اعضاء با قواعد، بحث و گفتگو درباره اهمیت سرمایه عاطفی، بازخورد
دوم	هدف: ایجاد احساس کفایت در مورد سرمایه عاطفی محتوای مشاوره: یادآوری مطالب و مرور تکلیف، بررسی مفهوم سرمایه عاطفی، مرور شرایط لازم برای وقوع سرمایه عاطفی، تمرکز بر باورهای خودکارآمدی و ترسیم پلکان موفقیت در هر کار، تبیین فرایند تبدیل یک تصمیم به یک عمل، ارائه تکلیف، بازخورد
سوم	هدف: بررسی عملکردهای گذشته افراد و اثرات آن، تاکید بر اهمیت خود ارزشمندی محتوای مشاوره: یادآوری مطالب و مرور تکلیف، چگونگی تأثیر عملکرد گذشته بر باورهای درونی، مرور تجارب اعضاء، گام دوم پلکان موفقیت یعنی احساس درونی مثبت نسبت به خود، بررسی اهمیت ایجاد خود ارزشمندی، ارائه تکلیف، بازخورد
چهارم	هدف: اهمیت تجسم مثبت و بررسی اثر الگوهای نقش به عنوان عامل دیگر برای تحکیم باور درونی محتوای مشاوره: یادآوری مطالب و مرور تکلیف، تبیین خود تلقینی مثبت و تصدیق خود، ذکر دو شیوه برای تصدیق خود و تبیین تکنیک تجسم مثبت، سومین گام احساس کفایت (توجه به الگوها)، ارائه تکلیف، بازخورد
پنجم	هدف: آگاهی از خودگویی‌های منفی از طریق بررسی افکار خود مخرب محتوای مشاوره: یادآوری مطالب و مرور تکلیف، بیان اهمیت آرامش روانی در احساس کفایت، بحث با اعضاء در خصوص چگونگی مدیریت اضطراب، معرفی تن آرامی، تبیین موانع تصمیم‌گیری و روش‌های غلبه بر آن، ارائه تکلیف، بازخورد
ششم	هدف: بررسی اثربخشی جلسات محتوای مشاوره: مرور کلی بر کلیه جلسات، بررسی مفید بودن تکالیف خانگی و جمع‌بندی نظرات افراد و اجرای پس‌آزمون

**جدول ۲: خلاصه جلسات مشاوره برساخت‌گرایی (رضایی، شفیع‌آبادی و فلسفی‌نژاد، ۱۳۹۴)**

جلسات	هدف و محتوای مشاوره
اول	هدف: برقراری ارتباط و ایجاد آمادگی محتوای مشاوره: بیان عرف جلسات، آشنایی با مفهوم، جایگاه و ضرورت سرمایه عاطفی، ایجاد دغدغه برای انجام تمرین‌ها و تکالیف و اجرای پیش‌آزمون
دوم	هدف: ایجاد دغدغه و خوش بینی در آن محتوای مشاوره: یادآوری مطالب و مرور تکالیف جلسه قبل، آشنایی اعضا با مفهوم دغدغه، ایجاد دغدغه با نگاه معطوف به آینده، مفهوم خوش بینی در دغدغه، مقایسه خوش بینی، بدبینی و واقع بینی، بررسی سبک‌های اسنادی در افراد، ارائه تکالیف و بازخورد
سوم	هدف: اهمیت کنجکاوی در رسیدن به هدف محتوای مشاوره: یادآوری مطالب و مرور تکالیف جلسات قبل، آشنایی اعضا با مفهوم کنجکاوی، بررسی راه‌های منحصر به فرد اعضا برای بکارگیری کنجکاوی، ارائه تکالیف برای ایجاد کنجکاوی، بازخورد
چهارم	هدف: گواه با تاکید بر حل مسئله، تصمیم‌گیری و خود تنظیمی محتوای مشاوره: یادآوری مطالب جلسات قبل، مرور تکالیف جلسات قبل، آشنایی اعضا با مفهوم گواه و روش حل مسئله، خود تنظیمی و تصمیم‌گیری، ارائه تکالیف بر پایه ایجاد گواه، بازخورد
پنجم	هدف: راه‌های افزایش اعتماد محتوای مشاوره: یادآوری مطالب و مرور تکالیف جلسات قبل، آشنایی اعضا با مفهوم اعتماد، بحث در مورد راه‌های افزایش اعتماد، ارائه تکالیف در مورد بررسی مسائل زندگی و حل آن‌ها، بازخورد
ششم	هدف: سنجش کیفیت مطالب ارائه شده و گرفتن بازخورد محتوای مشاوره: یادآوری مباحث جلسات قبل، مرور تکالیف جلسات قبل، گرفتن بازخورد از اعضا در مورد کاربرد و کیفیت مباحث، اجرای پس‌آزمون

**جدول ۳: خلاصه جلسات مشاوره پردازش اطلاعات شناختی (کسایی، ۱۳۸۵)**

جلسات	هدف و محتوای مشاوره
اول	هدف: آشنایی با قواعد گروه و بیان منطق کار و اهمیت شناخت افکار مربوط به مدیریت موفقیت تحصیلی و اهمیت حفظ سرمایه عاطفی به هنگام تصمیمات مهم تحصیلی محتوای مشاوره: اجرای پیش‌آزمون، ارائه قواعد گروه و بیان منطق جلسات، بیان افکار و باورهای زندگی تحصیلی

جلسات	هدف و محتوای مشاوره
دوم	هدف: آشنایی با خودکارآمدی تحصیلی و روند تصمیم‌گیری محتوای مشاوره: آشنایی با مفهوم خودکارآمدی و آموزش استفاده از آن جهت تصمیم‌گیری بهتر، ارائه تکلیف
سوم	هدف: آشنایی با منابع بیرونی و درونی تأثیرگذار برانتخاب رشته تحصیلی محتوای مشاوره: تعریف و تشخیص منابع درونی و بیرونی مؤثر در انتخاب رشته تحصیلی و روند تأثیر گذاری آن بر روی جریان انتخاب، بازخورد و ارائه تکلیف
چهارم	هدف: خودشناسی شغلی و نقش آن در انتخاب رشته تحصیلی محتوای مشاوره: مرور جلسه قبل، بیان موضوعات مربوط به خودشناسی از جمله ارزش‌ها، مهارت‌ها و علائق شغلی و ارائه تکنیک عملی جهت خودشناسی، ارائه تکلیف
پنجم	هدف: آشنایی با مهارت‌های فراشناخت مدیریت زندگی تحصیلی محتوای مشاوره: مرور جلسه قبل، بحث درباره گفتگوهای درونی، خودنظارتی و نحوه گواه فکر افراد، ارائه راهبردهایی جهت اصلاح استراتژی‌های توجیهی-شناختی ناکارآمد، ارائه تکلیف
ششم	هدف: تکمیل فرمول بندی تصمیم‌گیری تحصیلی براساس مدل پردازش شناختی محتوای مشاوره: مروری بر جلسات قبل، فرمول بندی تصمیم‌گیری بر مبنای پردازش اطلاعات شناختی شامل: شناخت باورها، بررسی منابع درونی و بیرونی، خودشناسی شغلی، شناخت مشاغل و ویژگی‌های مهارت‌های فرا شناختی و در نهایت واقعیت‌آزمایی آنها مورد بحث قرار می‌گیرد.

#### جدول ۴. خلاصه جلسات مشاوره گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد (نعمی و مظاهری، ۱۳۹۶)

جلسات	هدف و محتوای مشاوره
اول	هدف: آشنایی و برقراری ارتباط و آمادگی و آموزش درماندگی خلاق محتوای مشاوره: آشنایی با اعضای گروه و برقراری رابطه بین اعضای گروه، بیان استعاره دو کوه و تقویت رابطه، آشنا نمودن افراد با موضوع پژوهش، بحث در مورد حدود رازداری، بررسی افکار و احساسات در موقعیت‌های مختلف مسیر تحصیلی شغلی، بررسی شیوه‌های گواه افراد، مقدمه‌ای به درماندگی خلاق، ارائه تکلیف، سنجش کلی و اجرای پیش‌آزمون
دوم	هدف: ادامه درماندگی خلاق و شناخت دنیای درون و بیرون محتوای مشاوره: بازخورد از جلسه اول، بررسی تکلیف، ادامه درماندگی خلاق، بررسی دنیای درون و بیرون درویکورد و پذیرش و تعهد، تفهیم این موضوع که گواه مسئله است نه راه حل و بیان مقدمه‌ای از جایگزینی برای گواه یعنی تمایل، ارائه تکلیف

جلسات	هدف و محتوای مشاوره
سوم	<p>هدف: شناخت ارزشها</p> <p>محتوای مشاوره: بازخورد از جلسه دوم و مرور واکنش نسبت به جلسه قبل، ادامه مبحث تمایل با استفاده از استعاره‌ها و تمثیل‌های پذیرش و تعهد، معرفی ارزش‌ها و شناسایی ارزش‌های افراد و ارتباط دادن و تفهیم مفهوم تمایل درکنار مفهوم ارزش‌ها، ارائه تکلیف</p>
چهارم	<p>هدف: تصریح ارزش‌ها و مفهوم گسلش</p> <p>محتوای مشاوره: بازخورد از جلسه سوم و مرور واکنش نسبت به جلسه قبل، بررسی ارزشهای هریک از افراد، تصریح ارزش‌ها، اهداف، اعمال و موانع درونی و بیرونی و تعمیق این مفاهیم، اشاره به مفهوم گسلش با استفاده از استعاره‌ها و تمثیل‌های این روش و انجام تمرین تجربی برای تفهیم مفهوم گسلش، ارائه تکلیف</p>
پنجم	<p>هدف: آشنایی با ذهن آگاهی و خود مفهوم سازی شده</p> <p>محتوای مشاوره: بازخورد از جلسه چهارم و مرور واکنش نسبت به جلسه قبل، اشاره‌ای به ارزش‌ها و لزوم تعهد داشتن به ارزشها، معرفی ذهن آگاهی و انجام یکی از تمرینات ذهن آگاهی، معرفی انواع آمیختگی‌ها، خود مفهومی سازی شده و آموزش چگونگی گسلش از آن، تأکید برای در زمان حال بودن، ارائه تکلیف</p>
ششم	<p>هدف: بررسی اثربخشی جلسات</p> <p>محتوای مشاوره: بازخورد از جلسه پنجم و مرور واکنش نسبت به جلسه قبل و بررسی تکالیف، خلاصه کردن جلسات قبل و تأکید بر فرآیندهای اصلی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یعنی پذیرش، گسلش، خود به عنوان زمینه، بودن در زمان حال، ارزشها و عمل متعهدانه. تعیین الگوهای عمل متناسب با ارزش، اجرای پس آزمون</p>

## یافته‌ها

میانگین سنی آزمودنی‌ها در گروه شناختی اجتماعی برابر با  $۱۴/۶۵ \pm ۰/۵۹$ ، گروه پردازش برابر با  $۱۴/۵۰ \pm ۰/۵۱$ ، گروه برساخت گرایی برابر با  $۱۴/۸۰ \pm ۰/۵۲$ ، گروه مبتنی بر پذیرش و تعهد برابر با  $۱۴/۴۰ \pm ۰/۵۰$  و گروه گواه برابر با  $۱۴/۶۰ \pm ۰/۶۸$  بود. نتایج آزمون آنوا نشان داد که گروه‌ها از لحاظ سن تفاوت معنادار آماری نداشتند ( $F=۱/۲۵$ ) و  $P < ۰/۰۵$ . در جدول ۵ میانگین و انحراف معیار عاطفه مثبت شبه حالت، احساس انرژی و شادمانی برای گروه‌های آزمایش و گواه در دو مرحله پژوهش ارائه شده است.

جدول ۵. میانگین و انحراف معیار به تفکیک سه گروه پژوهش و در دو

مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون (تعداد ۱۰۰ نفر)

مرحله	شناختی اجتماعی		پردازش اطلاعات شناختی		برساخت گرابی		پذیرش و تعهد		گواه	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
عاطفه مثبت										
پیش‌آزمون	۳۹/۹۰	۵/۸۸	۳۸/۸۰	۷/۲۰	۴۰	۶/۱۴	۳۴/۴۰	۷/۱۸	۴۲	۹/۶۷
پس‌آزمون	۳۵/۷۵	۷/۶۴	۳۸/۳۵	۷/۵۱	۴۲/۸۰	۴/۹۷	۴۱/۲۵	۵/۶۰	۴۰/۴۵	۷/۸۶
احساس انرژی										
پیش‌آزمون	۲۰/۹۰	۴/۵۳	۲۲/۸۵	۸/۹۵	۱۹/۳۰	۴/۲۴	۲۰/۱۰	۳/۰۶	۲۲/۰۵	۶/۲۴
پس‌آزمون	۲۳/۲۵	۳/۹۲	۲۴/۹۵	۴/۳۶	۲۵/۵۵	۲/۶۷	۲۴/۶۰	۳/۲۲	۲۴/۰۵	۵/۱۲
شادمانی										
پیش‌آزمون	۲۱/۱۵	۳/۵۳	۲۰/۵۰	۴/۲۹	۲۰/۵۰	۴/۱۲	۲۲/۱۰	۳/۹۲	۲۲/۱۵	۴/۰۴
پس‌آزمون	۲۳/۴۰	۴/۰۸	۲۴/۲۰	۴/۴۵	۲۶/۳۰	۲/۳۶	۲۵/۵۵	۳/۶۳	۲۳/۵۰	۵/۴۲

همانگونه که در جدول ۵ مشاهده می‌گردد میانگین گروه‌ها در متغیرهای وابسته از پیش‌آزمون به پس‌آزمون تغییر یافته است و در گروه آموزش شناختی اجتماعی عاطفه مثبت کاهش یافته است به منظور بررسی معناداری این تغییرات از تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد. پیش از اجرای تحلیل کواریانس چند متغیری علاوه بر بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، اثر تعاملی پیش‌آزمون و عضویت گروه از طریق تحلیل واریانس برای عاطفه مثبت شبه حالت ( $F=0/951, P=0/558$ )، احساس انرژی ( $F=0/816, P=0/816$ ) و شادمانی ( $F=0/901, P=0/625$ )، نشان داد که شیب خطوط رگرسیون در گروه‌ها برابر است. آزمون لوین نیز حاکی از برابری واریانس خطا (آماره  $F$  لوین به ترتیب برای عاطفه مثبت شبه حالت برابر با  $0/950$ ، برای احساس انرژی برابر با  $0/235$  و برای شادمانی برابر با  $0/797$  و غیر معنادار ( $P < 0/05$ ) بود. پس از بررسی پیش فرض‌ها، تحلیل کواریانس انجام شد که نتایج آزمون‌های چهارگانه آن در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. نتایج آزمون‌های چهارگانه تحلیل کواریانس چند متغیری برای مؤلفه‌های سرمایه عاطفی

نام آزمون	مقدار	F	معناداری	اندازه اثر	توان آماری
اثر پیلابی	۰/۳۳۴	۲/۸۸	۰/۰۰۱	۰/۱۱۱	۰/۹۸۸
لامبدای ویلکز	۰/۶۹۰	۲/۹۹	۰/۰۰۱	۰/۱۱۶	۰/۹۷۷
اثر هلتنینگ	۰/۴۱۶	۳/۰۷	۰/۰۰۰۵	۰/۱۲۲	۰/۹۹۲
بزرگترین ریشه روی	۰/۳۱۶	۷/۲۷	۰/۰۰۰۵	۰/۲۴۰	۰/۹۹۵

همانگونه که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، نتایج آزمون‌های چهارگانه و نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری نشان می‌دهد که حداقل بین دو گروه از پنج گروه پژوهش با یکدیگر در متغیر عاطفه مثبت شبه حالت، احساس انرژی و شادمانی تفاوت معنادار وجود دارد. اندازه اثر (مجذور سهمی اتا) و توان آزمون در این جدول نیز حاکی از تغییرات معنادار حداقل در شرکت کنندگان یکی از گروه‌های آزمایش نسبت به شرکت کنندگان در گروه گواه در متغیرهای وابسته است. نتایج تحلیل کواریانس در جدول ۷ گزارش شده است.

جدول ۷. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری برای عاطفه مثبت، احساس انرژی و شادمانی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
<u>عاطفه مثبت</u>							
پیش آزمون	۳۱۳/۷۴	۱	۳۱۳/۷۴	۱۱/۲۲	۰/۰۰۱	۰/۱۰۹	۰/۹۱۲
گروه	۷۲۰/۳۴	۴	۱۸۰/۰۹	۶/۴۴	۰/۰۰۰۵	۰/۲۱۹	۰/۹۸۸
خطا	۲۵۷۱/۹۲	۹۲	۲۷/۹۶	-	-	-	-
<u>احساس انرژی</u>							
پیش آزمون	۳۶/۵۱	۱	۳۶/۵۱	۳/۷۹	۰/۰۵۵	۰/۰۴۰	۰/۴۸۶
گروه	۱۲۶/۳۸	۴	۳۱/۵۹	۳/۲۸	۰/۱۱۵	۰/۱۲۵	۰/۸۱۹

منبع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	آماره F معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
خطا شادمانی	۸۸۷/۰۷	۹۲	۹/۶۴	-	-	-
پیش‌آزمون	۱۹۰/۸۹	۱	۱۹۰/۸۹	۱۸/۰۷	۰/۲۱۹	۰/۹۸۸
گروه	۲۰۹/۷۳	۴	۵۲/۴۳	۴/۹۷	۰/۱۷۸	۰/۹۵۳
خطا	۹۷۱/۶۵	۹۲	۱۰/۵۶	-	-	-

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که در متغیر عاطفه مثبت ( $F=۶/۴۴$  و  $P<۰/۰۵$ ) و شادمانی ( $p<۰/۰۵$  و  $۴/۹۷$ ) حداقل بین دو گروه از پنج گروه تفاوت معنادار آماری وجود دارد. همچنین در متغیر احساس انرژی بین گروه‌ها تفاوت معنادار آماری یافت نشد ( $p<۰/۰۵$   $F=۳/۲۸$ ). در جدول (۸) نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای تعیین تفاوت دو به دو گروه‌های پژوهش در متغیر عاطفه مثبت و شادمانی ارائه شده است.

جدول ۸. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی متغیر عاطفه مثبت شبه حالت و شادمانی

گروه مبنا	گروه مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح معناداری
<u>عاطفه مثبت</u>				
گروه گواه	گروه شناختی اجتماعی	۳/۳۲	۱/۶۸	۰/۵۱۵
گروه گواه	گروه پردازش اطلاعات شناختی	۰/۲۳۰	۱/۷۱	۱
گروه گواه	گروه برساخت گرایی	-۴/۳۰	۱/۷۰	۱
گروه گواه	گروه مبتنی بر پذیرش و تعهد	-۳/۳۵	۱/۸۰	۰/۶۵۹
گروه شناختی اجتماعی	گروه پردازش	-۳/۰۹	۱/۶۹	/۷۱۷
گروه شناختی اجتماعی	گروه برساخت گرایی	-۷/۶۲	۱/۶۸	۰/۰۰۰۵
گروه شناختی اجتماعی	گروه مبتنی بر پذیرش و تعهد	-۶/۶۶	۱/۷۷	۰/۰۰۳



سطح معناداری	خطای استاندارد	تفاوت میانگین‌ها	گروه مورد مقایسه	گروه مبنا
۱	۱/۷۲	-۴/۵۳	گروه برساخت گرایی	گروه پردازش اطلاعات شناختی
۰/۴۸۰	۱/۷۸	-۳/۵۸	گروه مبتنی بر پذیرش و تعهد	گروه پردازش اطلاعات شناختی
۱	۱/۸۰	۰/۹۵۵	گروه مبتنی بر پذیرش و تعهد	گروه برساخت گرایی
<u>شادمانی</u>				
۱	۱/۰۳	-۱/۶۹۲	گروه شناختی اجتماعی	گروه گواه
۰/۷۴۲	۱/۰۵	-۱/۸۹	گروه پردازش اطلاعات شناختی	گروه گواه
۰/۰۰۳	۱/۰۴	-۳/۹۰	گروه برساخت گرایی	گروه گواه
۰/۰۳۵	۱/۱۱	-۳/۳۱	گروه مبتنی بر پذیرش و تعهد	گروه گواه
۱	۱/۰۴	-۱/۲۰	گروه پردازش اطلاعات شناختی	گروه شناختی اجتماعی
۰/۰۲۵	۱/۰۳	-۳/۲۱	گروه برساخت گرایی	گروه شناختی اجتماعی
۰/۱۸۰	۱/۰۹	-۲/۶۲	گروه مبتنی بر پذیرش و تعهد	گروه شناختی اجتماعی
۰/۶۱۰	۱/۰۶	۲/۰۱	گروه برساخت گرایی	گروه پردازش اطلاعات شناختی
۱	۱/۱۰	-۱/۴۲	گروه مبتنی بر پذیرش و تعهد	گروه پردازش اطلاعات شناختی
۱	۱/۱۱	۰/۵۹۲	گروه مبتنی بر پذیرش و تعهد	گروه برساخت گرایی

همان‌طور که در جدول ۸ مشاهده می‌شود، تنها در متغیر شادمانی گروه برساخت‌گرایی و پذیرش و تعهد با گروه کنترل تفاوت معنادار دارند ( $p < ۰/۰۵$ ) اما اثر دو

روش برشادمانی با هم تفاوت معنادار ندارد. همچنین هیچ یک از روش‌ها در مقایسه با گروه کنترل برعاطفه مثبت اثر معنادار نداشته‌اند و تفاوت مشاهده شده در جدول ۷ مربوط به تفاوت بین آموزش‌هاست نه تفاوت بین گروه‌های آموزش با گروه گواه که معیار اولیه برای اثربخشی روش‌ها بوده است به این ترتیب تفاوت مشاهده شده بین گروه‌های آموزشی و مقایسه آن‌ها به لحاظ آماری فاقد اعتبار است.

### بحث

این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی روش مشاوره مسیرشغلی شناختی-اجتماعی، پردازش اطلاعات شناختی، رویکرد ساخت‌گرایی و رویکرد مشاوره گروهی مبتنی برپذیرش و تعهد برابعد سرمایه عاطفی یعنی عاطفه مثبت، احساس انرژی و شادمانی دانش‌آموزان پایه نهم اجرا شد. نتایج نشان داد هیچ یک از روش‌ها نتوانسته‌اند بر عاطفه مثبت و احساس انرژی در مقایسه با گروه کنترل اثر معنادار داشته باشند. همچنین در مقایسه با گروه کنترل، دو روش ساخت‌گرایی و پذیرش و تعهد نتوانسته‌اند شادمانی را ارتقا بخشند اما بین اثربخشی دو روش تفاوت معنادار وجود نداشت.

یافته‌های این پژوهش در زمینه عدم اثربخشی روش شناختی اجتماعی برابعد سرمایه عاطفی با یافته‌های جعفری (۱۴۰۰) که نشان دادند این روش بر جهت‌گیری آینده اثر معنادار داشته و یافته‌های میرزایی (۱۳۹۹) که نشان دادند این روش بر خودکنترلی مؤثر بوده است، طحان، فرخی و صدیقی (۱۳۹۷) اثربخشی این روش بر بهبود سازگاری نشان داده‌اند همسوییست. در تبیین این نتایج می‌توان گفت از آنجا که محتوای این آموزش حاوی فنون تمرکز بر باورهای خودکارآمدی و ترسیم پلکان موفقیت در هر کار، تبیین فرایند تبدیل یک تصمیم به یک عمل بود انتظار می‌رفت تا افزایش آگاهی بتواند ابعاد سرمایه عاطفی را افزایش دهد چرا که آنان آموخته‌اند مسائل خود را چطور حل کنند و چگونه تصمیمات‌شان را عملی کنند اما نتایج خلاف انتظار بود بنابراین می‌توان گفت شاید اثرگذاری این روش به آموزش‌های بیشتری نیاز داشته است که در طی شش جلسه امکان

پذیرنده است، و یا اثربخشی این روش به زمان بیشتری نیاز داشته است که به علت شیوع کرونا و عدم دسترسی به دانش‌آموزان پیگیری ارزش‌مان امکان پذیر نشد.

یافته‌های این پژوهش در زمینه عدم اثربخشی روش پردازش اطلاعات بر ابعاد سرمایه عاطفی با یافته‌های کاوه، حسن‌زاده و میرزاییان (۱۳۹۷) که اثربخشی این روش را بر بهبود اختلال یادگیری نشان داده‌اند و با یافته‌های زارع، طالبی و رستگار (۱۳۹۸) که اثربخشی این روش را بر برنامه‌مجموعی شناختی نشان داده‌اند همسوییست در تبیین این نتایج می‌توان گفت از آنجا که محتوای این آموزش حاوی فنون خودشناسی از جمله ارزش‌ها، مهارت‌ها و علائق شغلی و ارائه تکنیک عملی جهت خودشناسی، خودنظارتی و بهبود حل مسئله بود بنابراین انتظار می‌رفت تا افزایش آگاهی بتواند ابعاد سرمایه عاطفی را افزایش دهد چرا که آنان ارزش‌ها، علائق و مهارت‌های خود را شناخته‌اند همچنین خودنظارتی و بهبود حل مسئله نیز به دانش‌آموزان آموزش داده شد اما نتایج خلاف انتظار بود بنابراین می‌توان گفت شاید آگاهی در این حوزه‌ها نگرانی برای آینده و احساس مسئولیت دانش‌آموزان را افزایش داده به نحوی که این نگرانی مانع افزایش ابعاد سرمایه عاطفی شده است از سوی دیگر ممکن است این آموزش‌ها به تمرینات بیشتر و جلسات بیشتر نیاز داشته است که در این دوره امکان پذیر نبوده همچنین تمرینات و آموزش‌ها باید به گونه‌ای تنظیم گردند که ضمن افزایش دغدغه نسبت به مسیر شغلی، موجب ایجاد نگرانی در نوجوانان نشوند. در واقع ممکن است فنون افزایش دغدغه در صورتی که به درستی استفاده نشوند نگرانی و اضطراب را افزایش دهند.

یافته‌های این پژوهش در زمینه عدم اثربخشی روش سازه‌گرایی بر بهبود احساس انرژی و عاطفه مثبت با یافته‌های سایر پژوهش‌گران که اثربخشی این روش را بر سایر سازه‌ها نشان داده‌اند از جمله با یافته‌های رضایی، شفیق‌آبادی و فلسفی‌نژاد (۱۳۹۸) که اثربخشی این روش را بر خودکارآمدی، چارکوپاکی<sup>۱</sup> (۲۰۱۹) که اثربخشی این روش را بر

خودکارآمدی تصمیم‌گیری نشان داده‌اند همسو نیست. در تبیین این یافته می‌توان گفت با توجه به آموزش‌ها که حاوی آموزش‌هایی در زمینه بهبود دغدغه‌مندی، کنترل برمسیر شغلی، بهبود اعتماد به نفس، کنجکاوی و تعهد به زندگی تحصیلی بود انتظار می‌رفت که این روش بتواند احساس انرژی و عاطفه مثبت را بهبود ببخشد اما نتایج خلاف انتظار بود به نظر می‌رسد بهبود دغدغه‌مندی می‌تواند کمی اضطراب و نگرانی در فرد ایجاد کند همچنین افزایش آگاهی باعث شده تا آنان نسبت به مسئولیت‌شان در این دوران آگاه شوند و احساس انرژی یا عاطفه مثبت در آنان بهبود نیابد و در عوض تعمقی‌تر و فکورتر شوند و به آینده کمی بدبینانه توجه کنند. اما این روش توانسته بود شادمانی را افزایش دهد که علت آن را می‌توان به ماهیت شادی در بین عواطف مثبت نسبت داد که شاید نسبت به سایر هیجان‌ات مثبت سریع‌تر تحت تأثیر آموزش‌ها و فنون مذکور قرار گرفته و اصلاح شده است به نظر می‌رسد به خصوص فنون بهبود اعتماد به نفس مانند هدفمندی و برنامه‌ریزی در بین سایر فنون توانسته باشد برافزایش شادمانی بیش از سایر فنون مؤثر باشد.

یافته‌های این پژوهش در زمینه اثربخشی روش پذیرش و تعهد بر احساس انرژی و عاطفه مثبت با سایر پژوهش‌ها که اثربخشی این روش را بر سایر متغیرهای زندگی دانش‌آموزان نشان داده‌اند همسو نیست از جمله با یافته‌های کشاورز و یوسفی (۱۴۰۰) که اثربخشی این روش را بر تنظیم هیجان و نودری و موسوی (۱۴۰۰) که اثربخشی این روش را بر علائم تنش دختران دانش‌آموز نشان دادند. در تبیین این نتایج خلاف انتظار می‌توان گفت از آنجا که در این روش انعطاف‌پذیری شناختی رخ می‌دهد و دانش‌آموزان با فنون زندگی در زمان حال، پذیرش احساسات منفی، ناهمجوشی با افکار منفی، روش‌سازی ارزش‌ها و تعیین اهداف و ارتقای خود متعالی آشنا شدند انتظار می‌رفت که این آگاهی‌ها به افزایش انرژی و عاطفه مثبت منجر گردد اما نتایج خلاف انتظار بود در تبیین این یافته می‌توان گفت شاید اثرگذاری این روش به آموزش‌های بیشتری نیاز داشته است

که در طی شش جلسه امکان پذیر نبوده است. در زمینه اثربخشی این روش بر شادمانی دانش‌آموزان می‌توان گفت شاید ماهیت شادی در بین عواطف مثبت به گونه‌ای است که نسبت به سایر هیجانات مثبت سریعتر تحت تأثیر این آموزش‌ها قرار گرفته و اصلاح شده است و بهتر تحت تأثیر سازوکارهای اصلاحی مورد اشاره این روش بهبود یافته است.

در کل این پژوهش حاوی تلویحات مهمی است از جمله با توجه به اینکه هیچ یک از روش‌های مشاوره‌ای نتوانستند احساس انرژی و عاطفه مثبت در دانش‌آموزان پایه نهم را بهبود بخشد بنابراین ارتقای این دو بعد سرمایه عاطفی در نوجوانان شاید به روش‌های خاصی نیاز دارد که در این آموزش‌ها مورد توجه قرار نگرفته است و یا تکالیف هر جلسه باید به گونه‌ای خاص تنظیم گردد که این آموزش‌ها نهادینه‌تر شده و به سرعت بیشتری به بازدهی برسد. همچنین به سایر پژوهش‌گران توصیه می‌شود به کمک انتخاب و گمارش تصادفی آزمودنی‌ها، اعتبار پژوهش را افزایش دهند. همچنین ارزیابی در مرحله پیگیری را مد نظر قرار دهند تا اثر زمان و فرصت در تکرار و تمرین آموخته‌ها نیز بررسی گردد.

این پژوهش نیز چون سایر پژوهش‌ها حاوی محدودیت‌هایی از جمله انتخاب غیر تصادفی آزمودنی‌ها همچنین جامعه آماری دانش‌آموزان دختر پایه نهم بود و در تعمیم یافته‌ها به سایر جوامع باید جانب احتیاط را رعایت کرد.

**ملاحظات اخلاقی:** این مقاله برگرفته از رساله دکتری روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان و با رعایت نکات اخلاقی تحت کد اخلاق IR.IAU.KHUISF.REC.1398.195 انجام شده است.

**سهم نویسندگان:** نویسنده مسئول تمامی مراحل فرایند پژوهشی را به تنهایی مدیریت نموده و مسئول نگارش مقاله است.

**حمایت مالی:** لازم به ذکر است این پژوهش هیچگونه حمایت مالی دریافت نکرده

است.

**تعارض منافع:** یافته‌های این مطالعه بین نویسندگان هیچگونه تعارض منافع شخصی ندارد.

**قدردانی:** بر خود لازم می‌دانیم از کلیه عزیزانی که ما را در انجام این پژوهش یاری رساندند قدردانی داشته باشیم.

## منابع

- جعفری، ا. (۱۳۹۸). تأثیر توانمندسازی بر اساس مشاوره شناختی - اجتماعی حرفه‌ای در افزایش خودکارآمدی شغلی و جهت‌گیری آینده زنان سرپرست خانوار. *فصلنامه علمی - پژوهشی خانواده و پژوهش*. ۱۶ (۴)، ۱۲۲-۱۰۵.
- رضایی، ا؛ شفیع‌آبادی، ع. و فلسفی‌نژاد، م. (۱۳۹۴). مقایسه اثربخشی آموزش الگوی چندمحوری شفیع‌آبادی با سازه‌گرایی ساویکاس بر خودکارآمدی در تصمیم‌گیری شغلی بیکارشدگان جویای کار تحت پوشش بیمه بیکاری. *پژوهش‌های مشاوره*. ۱۴ (۵۴)، ۵۱-۲۶.
- زارع، ح؛ طالبی، س. و ورستگار، ا. (۱۳۹۸). مقایسه‌ی الگوی ساختاری پردازش شناختی خودکار برهم‌جوشی شناختی دانشجویان دانشگاه پیام نور و علوم پزشکی. *روان‌شناسی*. ۱۹ (۲۳)، ۱۸-۳.
- سرتیپ زاده، ا؛ گل‌پرور، م. و آقایی، ا. (۲۰۲۰). اثربخشی درمان وجودگرایی معنویت محور و معنویت درمانی اسلامی بر سرمایه عاطفی در زنان سالمند. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*. ۱۷ (۴)، ۶۸۴-۶۹۴.
- سلطان زاده، ف؛ نیلفروشان، پ؛ عابدی، م. و صادقی، ا. (۱۳۹۷). تأثیر درمان پذیرش و تعهد بر رشد مسیر شغلی دانشجویان مبتلا به اختلال وسواس - اجبار. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*. ۱۶ (۳)، ۲۷۱-۲۶۴.
- طحان، م؛ فرخی، ف. و صدیقی، س. م. (۱۳۹۷). بررسی مشاوره گروهی به شیوه شناختی-رفتاری بر بهبود سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*. ۹ (۲)، ۱-۱۷.
- کاظمی، آ، گل‌پرور، م. و آتش‌پور، ح. (۱۳۹۹). مقایسه تأثیر درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه و روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سرمایه عاطفی دانش‌آموزان دختر دارای افسردگی. *دوماهنامه علمی. پژوهشی فیض*. ۲۴ (۲)، ۱۹۸-۲۰۸.
- کاوه، ع؛ حسن‌زاده، ر و میرزاییان، ب. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان‌های تحولی (سبک یادگیری واک) با رویکرد پردازش اطلاعات شناختی در درمان نارساخوانی شناختی. *پژوهش‌های مشاوره*. ۱۹ (۷۴)، ۲۱۱-۱۸۲.
- کسبایی اصفهانی، ع؛ و بهرامی، ف. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر مشاوره شغلی گروهی به شیوه پردازش اطلاعات شناختی بر کاهش افکار ناکارآمد حرفه‌ای دانشجویان دانشگاه اصفهان. *پژوهش‌های مشاوره*. ۵ (۱۷)، ۳۹-۵۴.
- گل‌پرور، م. و زارعی، م. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش موفقیت ویژه بیماران هموفیلی بر سرمایه عاطفی و تجارب اوج این بیماران. *فصلنامه پژوهش‌های سلامت محور*. ۳ (۴)، ۳۰۹-۳۲۲.

- گل‌پرور، م. و عنایتی، م. (۱۳۹۶). الگوی ساختاری رابطه سرمایه‌گذاری جمعی عاطفی با سرمایه عاطفی و شکایات روان‌تنی در پرستاران، نشریه آموزش پرستاری، ۷ (۳)، ۵۷-۶۴.
- میرزایی، ل. و میرزایی، پ. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش گروهی حل مسئله شناختی-اجتماعی بر خودکنترلی و اضطراب در دختران پیش‌دبستانی. *دوفصلنامه علمی-پژوهشی شناخت اجتماعی*، ۹ (۲)، ۲۷-۴۰.
- مددی‌زاده، س؛ گل‌پرور، م. و آقایی، ا. (۱۳۹۸). مقایسه تأثیر درمان مثبت‌نگری وجودگرا و درمان مثبت‌نگر ایرانی اسلامی بر سرمایه عاطفی دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب اجتماعی، *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۶ (۳)، ۱۱۲-۱۲۵.
- نعیمی، ا. و مظاهری، ز. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر مشاوره مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر انطباق‌پذیری مسیر شغلی دانشجویان، *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی*، (۷)، ۲۷، ۱۶۱-۱۸۰.
- نوذری، ف. و موسوی، س. م. (۱۴۰۰). اثربخشی «درمان پذیرش و تعهد» بر علائم تنش در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول. *فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت*، ۱۰ (۴)، ۵۷-۴۷.
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2019). Social cognitive career theory at 25: Progress in studying the domain satisfaction and career self-management models. *Journal of Career Assessment*, 27 (4), 563-578.
- Charokopaki, K. A. (2019). Working On Stories To Enhance Career Decision-Making Self-Efficacy. *International Journal of Psychological Studies*, 11 (3), 63-82..
- Chen, H., Fang, T., Liu, F., Pang, L., Wen, Y., Chen, S., & Gu, X. (2020). Career adaptability research: A literature review with scientific knowledge mapping in web of science. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (16), 5986.
- Fryling, M., & Hayes, L. J. (2021). Constructs, Events, and Acceptance and Commitment Training. *Behavior Analysis in Practice*, 1-7.
- Hayes S.C, Strosahl KD, Wilson, KG. (2016). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. 2nd ed. Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2019). Acceptance and commitment therapy: towards a unified model of behavior change. *World Psychiatry*, 18 (2), 226.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2019). Social cognitive career theory at 25: Empirical status of the interest, choice, and performance models. *Journal of Vocational Behavior*, 115, 103316.
- Lent, R. W., Wang, R. J., Morris, T. R., Ireland, G. W., & Penn, L. T. (2019). Viewing the Career Indecision Profile within a theoretical context: Application of the social cognitive career self-management model. *Journal of counseling psychology*, 66 (6), 690.
- Penn, L. T., & Lent, R. W. (2021). Retiring or rewiring? Test of a social cognitive model of retirement planning. *Journal of Counseling Psychology*, 68 (5), 538.

- Savickas, M. (2019). *Career counseling* (pp. xvi-194). Washington, DC: American Psychological Association.
- Wendling, E., & Sagas, M. (2020). An application of the social cognitive career theory model of career self-management to college athletes' career planning for life after sport. *Frontiers in psychology, 11*, 9.
- Wood, S. M., Smith, C. K., & Duys, D. K. (2018). Career counseling and the gifted individual: Applying social cognitive career theory to the career decision making of gifted individuals. In S. I. Pfeiffer, E. Shaunessy-Dedrick, & M. Foley-Nicpon (Eds.), *APA handbook of giftedness and talent* (pp. 629–644). American Psychological Association.
- Woo, H. R. (2018). Personality traits and intrapreneurship: the mediating effect of career adaptability. *Career Development International, 23* (2), 145-162.
- Yousefi, Z., Abedi, M., Baghban, I., & Etemadi, O. (2011). Personal and Situational Variables, and Career Concerns: Predicting Career Adaptability in Young Adults. *The Spanish Journal of Psychology, 14* (1), 263- 271.

