

The Effectiveness of Education Based on Logotherapy Approach on the Feeling of Agency, Perfectionism and Positive Affect in Emerging Adulthood

Reyhaneh Tabesh*
Fariborz Sedighi Arfaee**

Introduction

At the same time as the rapid growth of technology and the ever-increasing human progress, and considering that the roles and responsibilities of adulthood have expanded and become more complex and teenagers need advanced abilities and skills to enter adulthood, emerging adulthood theory has been proposed to explain these social and economic developments of the late 20th century. One of the main features of this developmental period is the nature of discovery, experimentation and gaining experience. It is a period in which people focus on personal growth and develop the qualities necessary for self-sufficiency, accept new roles and responsibilities, and learn the social skills necessary to assume those roles. Due to the difficulties of this developmental period, qualities such as agency should be considered an important psychological resource. Also, perfectionism, as a tendency to set very high standards in performance along with extreme self-evaluation critically, can be harmful in the path of self-sufficiency and achieving goals, especially in this developmental period. On the other hand, since emerging adulthood is associated with exploration, stress, ambiguity, and the lack of a specific role, one's emotions also fluctuate during this period. In this regard, and considering the features of the emerging adulthood period and the importance of the structures mentioned in this period, increasing the capabilities of people and helping them to successfully transition to adulthood is of particular importance. In the meantime, education based on the logotherapy approach is one of the types of education that can affect a wide range of lives. Therefore, the main goal of the research is to investigate the effectiveness of education based on the logotherapy approach on the

* M.A of educational psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Kashan University, Kashan, Iran.

** Associate Professor, Department of psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran. *Corresponding Author:* fsa@kashanu.ac.ir

sense of agency, positive affect, and perfectionism in emerging adults.

Method

It was a quasi-experimental study with a pretest, post-test, control group, and two-month follow-up period design. The statistical population included all undergraduate students of Isfahan University in the academic year 2020-2021, of which 30 people were selected by the available sampling method and randomly assigned to two experimental (15 people) and control (15 people) groups. The data collection tools included the human agency scale (consisting of three components of purposefulness, futurism, and general self-efficacy), Hewitt and Flett's perfectionism questionnaire (1991) and Watson et al.'s positive affect scale (1988). The people in the experimental group were trained based on the logotherapy approach (Hutzel, 2002) during 10- to 60-minute sessions. Data analysis was also performed using the method of analysis of variance with repeated measurements.

Results

The obtained results showed that the average scores of the feeling of agency and positive affect in the experimental group compared to the control group increased significantly in the post-test stage, and the average scores of perfectionism decreased significantly ($P \leq 0.01$). Also, the results indicated the permanence of the training effect for the constructs of a sense of agency and perfectionism over time.

Discussion

The results of this research showed that education about discovering meaning in life can affect different aspects of life, including the sense of agency, perfectionism, and positive emotions. Using the results of this research, effective measures can be taken regarding the development of different skills in teenagers and especially emerging adults.

Keywords: Emerging adulthood, Feeling of agency, logotherapy, perfectionism, positive affect

Author Contributions: Author 1 was responsible for leading the overall research process. Author 2, as a supervisor, was responsible for supervising and strategizing the overall research process, reviewed and approved the final version of the manuscript.

Acknowledgments: The authors thank all dear teachers who have helped us in this research.

Conflicts of interest: The authors declare there is no conflict of interest in this article.

Funding: This research is not sponsored by any institution and all costs have been borne by the authors.

اثربخشی آموزش مبتنی بر رویکرد معنادرمانی بر احساس عاملیت، کمال‌گرایی و عاطفه مثبت در بزرگسالی در حال ظهور

ریحانه تابش*

فریبرز صدیقی ارفعی**

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر رویکرد معنادرمانی بر احساس عاملیت، کمال‌گرایی و عاطفه مثبت در بزرگسالی در حال ظهور انجام شد. این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با گروه آزمایش و کنترل بود و جامعه‌آماری آن شامل کلیه دانشجویان مقطع لیسانس دانشگاه اصفهان (بازه سنی ۱۸-۲۵ سال) در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که از این میان تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گماشته شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل مقیاس عاملیت انسانی (متشکل از سه مؤلفه هدفمندی، آینده‌اندیشی و خودکارآمدی عمومی)، پرسشنامه کمال‌گرایی Hewitt and Flett و مقیاس عاطفه مثبت Watson et al. بود. افراد گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه‌ی ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مبتنی بر رویکرد معنادرمانی (Hutzel, 2002) قرار گرفتند و تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر انجام شد. نتایج به دست آمده نشان داد که میانگین نمرات احساس عاملیت و عاطفه مثبت در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، در مرحله پس‌آزمون افزایش معنادار و میانگین نمرات کمال‌گرایی کاهش معنی‌داری داشته است ($P \leq 0/01$). همچنین نتایج حاکی از ماندگاری اثر آموزش برای سازه‌های احساس عاملیت و کمال‌گرایی در طول زمان بود. از نتایج این پژوهش می‌توان در برگزاری کارگاه‌های آموزشی با این مضمون برای افزایش مهارت‌های مثبت و کمک به سلامت روان در دانشجویان استفاده کرد.

کلید واژگان: احساس عاملیت؛ بزرگسالی در حال ظهور؛ کمال‌گرایی؛ عاطفه مثبت؛ معنادرمانی

* کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

** دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران (نویسنده مسئول)

مقدمه

همزمان با رشد سریع تکنولوژی و پیشرفت‌های روزافزون بشری، مراحل جدیدی در گستره تحول انسان در حال ظهور است (Mohammadi et al., 2020). با توجه به اینکه نقش‌ها و مسئولیت‌های دوران بزرگسالی گسترده و پیچیده‌تر شده و نوجوانان برای ورود به دوره بزرگسالی نیازمند توانایی‌ها و مهارت‌های پیشرفته‌ای هستند، به نظر می‌رسد نیازمند دوره‌ای در حد فاصل نوجوانی و بزرگسالی هستیم تا نوجوانان از فرصت لازم جهت کسب آمادگی برای ورود به دوره بزرگسالی برخوردار شوند (Sigelman & Rider, 2018). جدیدترین نظریه‌ای که به بررسی دوره تحولی بزرگسالی می‌پردازد، نظریه تحولی ظهور بزرگسالی آرنِت است (Arnett (2000) به جهت تبیین تحولات اجتماعی و اقتصادی اواخر قرن بیستم، مرحله جدیدی از زندگی را برای دوره‌ای از اواخر نوجوانی تا اواخر دهه بیست، با تأکید بر بازه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال و در قالب نظریه بزرگسالی در حال ظهور (Emerging Adulthood) مطرح کرده است.

از ویژگی‌های اصلی این دوره رشدی، ماهیت اکتشافی و آزمودن و کسب تجربه است؛ دوره‌ای است که در آن افراد بر رشد شخصی و پرورش ویژگی‌های لازم برای خودکفایی تمرکز می‌کنند، نقش‌ها و مسئولیت‌های جدید را می‌پذیرند و مهارت‌های اجتماعی لازم را برای برعهده گرفتن آن نقش‌ها فرا می‌گیرند (Wood et al., 2018). به نظر (Arnett (2007) به دلیل دشواری‌هایی که این دوره رشدی وجود دارد، کیفیت‌هایی مانند عاملیت (Agency) باید به عنوان یک منبع روانشناختی مهم مورد توجه قرار گیرند.

عاملیت، طراحی آگاهانه و اجرای عمدی کارها، تجربه کنترل شخصی بر اعمال و از طریق آن بر جریان رویدادها در دنیای بیرون نامیده می‌شود (Haggard, 2017). پژوهش Nunes et al. (2022) نشان داد حس عاملیت و مؤلفه‌های آن -مانند هدفمندی، خودکارآمدی، آینده‌اندیشی (Mahdavi Mazde et al., 2017)- از پیش‌بین‌های اصلی در گذار موفقیت‌آمیز به دوران بزرگسالی هستند و افرادی که سطح عاملیت بالاتری دارند، در درک خود و در یکپارچگی با جامعه بزرگسالان برتری دارند، نسبت به خطرات و چالش‌ها آگاهند و دارای انگیزه و توانایی بیشتری برای تغییر موقعیت‌های زندگی‌شان در جهت موفقیت و رضایتمندی

هستند. هم‌چنین پژوهش‌ها نشان داده که آشفتگی در احساس عاملیت با اختلالات عصبی و روانشناختی (Moore et al., 2013)، افت بهزیستی روانشناختی، بزهکاری و گرایش به خشونت (Hitlin & Elder, 2007)، درماندگی و ناتوانی در تصمیم‌گیری (Narimisaie et al., 2022) همراه است.

از سوی دیگر از آنجا که بزرگسالی درحال ظهور با اکتشاف، استرس، ابهام و فقدان یک نقش مشخص همراه است (Munson et al., 2013)، بنابراین عواطف و هیجانات فرد نیز در این دوره در نوسان است. در حوزه هیجان، عاطفه مثبت و عاطفه منفی به عنوان «دو بعد عاطفی عمده» شناخته می‌شوند (Gomez et al., 2000). عاطفه مثبت (Positive Affect) الگوی ذهنی و رفتاری انعطاف‌پذیری است که رفتارهای فرد را در مقابل محیط و اطلاعات جدید کارآمدتر می‌سازد، در برگیرنده طیف گسترده‌ای از حالت‌های خلقی مثبت از جمله شادی، احساس توانمندی، اشتیاق، رضایت و اعتماد به نفس است، مقاومت فرد را در برابر رویدادهای منفی افزایش می‌دهد (Martínez-Martí & Ruch, 2017) و عملکرد و سرزندگی تحصیلی را نیز بهبود می‌بخشد (Kadivar et al., 2022). پژوهش‌های اخیر اهمیت عواطف مثبت را به خصوص در محیط‌های سازمانی جهت ارتقا سطح خلاقیت، سلامت، کار گروهی، عملکرد شغلی و تحصیلی و غیره نشان داده‌اند (Diener et al., 2020). بنابراین وجود عواطف مثبت در این دوره اکتشافی و پذیرش نقش‌ها می‌تواند ارزش عملکردی به خصوصی داشته باشد. هم‌چنین در درازمدت نیز، افزایش میزان تجربه عاطفه مثبت در دوران نوجوانی با بهبود سلامت و بهزیستی در بزرگسالی مرتبط است (Kim et al., 2024).

علاوه بر این، فراتحلیلی که به بررسی تغییرات شخصیتی جوانان در طول زمان و در پی تغییرات فرهنگی و اجتماعی پرداخته، افزایش قابل توجهی را در تعداد دانشجویان کمال‌گرا - از سال ۱۹۸۰ تا ۲۰۱۶- نشان داده است (Curran & Hill, 2017). کمال‌گرایی به عنوان تمایل به وضع استانداردهای بسیار بالا در عملکرد همراه با ارزیابی افراطی خود به صورت منتقدانه توصیف شده است. (Flett and Hewitt (1991) کمال‌گرایی را به عنوان یک سازه سه بعدی شامل کمال‌گرایی خودمدار (self-oriented perfectionism)، کمال‌گرایی دیگرمدار (other-oriented perfectionism) و کمال‌گرایی جامعه‌مدار (socially prescribed perfectionism) تعریف کرده‌اند. کمال‌گرایی خودمدار با تلاش فرد برای دستیابی به کمال و خویشتن کامل

همراه با وضع معیارهای سختگیرانه و غیرواقع‌بینانه برای خود مشخص می‌شود. ویژگی اصلی در کمال‌گرایی دیگرمدار، داشتن انتظارات افراطی و کمال‌گرایانه از دیگران است و معمولاً با خصومت و سرزنش دیگران همراه است. کمال‌گرایی جامعه‌مدار نیز درک نیاز به دستیابی معیارها و انتظاراتی است که توسط دیگران برای شخص تعیین می‌شود.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کمال‌گرایی ناسازگار با جهت‌گیری اهداف تسلطی - اجتنابی و رویکردهای نامناسب در حل مسأله اجتماعی رابطه دارد (Norouzi et al., 2021). در این حالت افراد تا حدودی از تکالیف چالش برانگیز دوری می‌کنند، شکست را به عنوان عدم کفایت و شایستگی تلقی می‌کنند و در نهایت انتخاب اهداف پیشرفت و استفاده از فرصت‌ها و حل مؤثر چالش‌ها - که به طور ویژه از مشخصه‌های دوره رشدی بزرگسالی در حال ظهور است - برای آن‌ها دشوار است.

در همین راستا و با عنایت به اینکه در این دوره رشدی، بیشترین رخدادها و تغییرات با تأثیرگذاری تقریباً مادام‌العمر روی می‌دهد، افراد اغلب با اضطراب و سردرگمی روبه‌رو هستند و در برابر اختلالات روانی مختلف آسیب‌پذیرند (Czyżowska, 2021)؛ بنابراین شناسایی عوامل، آموزش‌ها و درمان‌های حمایت‌کننده و حفاظتی از اهمیت بالایی برخوردار است. در این بین، آموزش مبتنی بر رویکرد معنادرمانی (LogoTherapy) یکی از آموزش‌هایی است که بر آگاهی از معنای زندگی خود به عنوان راهی برای دستیابی به سلامت روان تمرکز دارد و نه تنها معنایابی افراد در زندگی، بلکه عزت نفس و کیفیت زندگی افراد را نیز بهبود می‌بخشد. جستجو برای معنای زندگی معمولاً به عنوان یکی از وظایف رشدی دوره بزرگسالی نوظهور تلقی می‌شود (Czyżowska, 2021).

مطالعه پیشینه پژوهشی حاکی از آن است که معنادرمانی می‌تواند موجب افزایش خودکارآمدی - به عنوان یکی از مولفه‌های مرتبط با عاملیت - شود (Koohpayezadeh et al., 2019; 2021; Tajalifar et al., 2021). (Datu and Yuen (2020) نیز در پژوهش خود به بررسی رابطه داشتن معنا در زندگی، خودکارآمدی تحصیلی و خودکارآمدی شخصی پرداختند و یافته‌های این پژوهش نشان داد که معنای زندگی با ابعاد خودکارآمدی شخصی (خودپنداره مثبت، مهارت حل مسأله، خودمدیریتی و تأمل بر خود) مرتبط است. اثربخشی آموزش مبتنی بر رویکرد معنادرمانی بر عاطفه نیز در پژوهش‌های (Nnorom et al. (2021 و Koohpayezadeh

et al. (2019) به طور ضمنی نشان داده شده است. King et al. (2006) نیز در پژوهش خود دریافتند که عاطفه به طور کلی رابطه قوی با تجربه معنا در زندگی دارد. در خصوص کمال‌گرایی و رابطه آن با معنا در زندگی، پژوهش Hadian and Mehdikhani (2018) نشان داده که معنادرمانی بر کمال‌گرایی دانش‌آموزان اثرگذار است. Suh and Chong (2020) نیز در مطالعه خود به بررسی نقش کمال‌گرایی و شفقت به خود در پیش‌بینی معنی زندگی پرداختند و بخشی از نتایج حاکی از آن بود که به طور کلی کمال‌گرایی قادر به پیش‌بینی معنای زندگی است.

در نهایت با توجه به اهمیت معنا در زندگی و اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر معنادرمانی بر ابعاد مختلف زندگی و همچنین کمبود پژوهش‌های انجام شده در دوران بزرگسالی در حال ظهور، هدف اصلی پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر رویکرد معنادرمانی بر احساس عاملیت، عاطفه مثبت و کمال‌گرایی در بزرگسالان در حال ظهور است.

روش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ نوع تحقیق، کمی است که از روش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری آن شامل کلیه دانشجویان مقطع لیسانس دانشگاه اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود. نمونه‌گیری به روش در دسترس انجام و تعداد ۳۰ نفر از افراد متقاضی که ملاک‌های ورود را دارا و فرم رضایت‌نامه را تکمیل کردند، انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. ملاک‌های ورود شامل قرار داشتن در بازه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال، شرکت نکردن در دوره‌های آموزشی دیگر (دوره‌های مرتبط روان‌شناسی) و قرار نداشتن تحت درمان روانشناختی بودند. ملاک‌های خروج نیز شرکت همزمان در دوره‌های آموزشی دیگر، تحت درمان روانشناختی قرار گرفتن و غیبت بیش از یک جلسه بود.

اجرای برنامه آموزشی مبتنی بر رویکرد معنادرمانی برای گروه آزمایش به صورت آنلاین و در بستر گوگل میت طی ۱۰ جلسه انجام شد و در پایان برای افراد هر دو گروه مرحله پس‌آزمون و پس از گذشت ۲ ماه برای بررسی ماندگاری نتایج، مرحله پیگیری اجرا شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی (تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر) در

نرم‌افزار Spss ۲۲ انجام گرفت. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

مقیاس عاملیت انسانی: با استفاده از مطالعات نظری و یافته‌های پژوهشی موجود، از پرسشنامه سه مؤلفه‌ای هدفمندی، آینده‌اندیشی و خودکارآمدی استفاده شد (Mahdavi Mazde et al., 2017). در این پرسشنامه برای سنجش هدفمندی، از ابزار هدف در زندگی (Crumbaugh & Maholick, 1969) استفاده به عمل آمد که شامل ۴ گویه است و بر اساس طیف لیکرت ۴ گزینه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. ماده‌های مؤلفه آینده‌اندیشی نیز از ابزار Yoon (2011) گرفته شد. این ابزار بر مبنای نظریه بندورا (۲۰۰۱) تهیه شده است و دارای ۷ ماده می‌باشد. پاسخ‌های ماده‌ها به صورت پیوستار ۴ درجه‌ای لیکرتی از هرگز تا تقریباً همیشه نمره‌گذاری شده‌اند. از پرسشنامه احساس خودکارآمدی عمومی (Sherer et al., 1982) نیز به عنوان یکی از مؤلفه‌های احساس عاملیت استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۷ سؤال است که در مقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. روایی "پرسشنامه عاملیت انسانی" که با استفاده از این مولفه‌ها طراحی شده است، در پژوهش (Mahdavi Mazde et al., 2017) به روش تحلیل عاملی مورد تایید قرار گرفت و نتایج به دست آمده حاکی از برازش خوب مدل بوده است (CFI=۰/۹۸؛ AGFI=۰/۹۵؛ RMSEA=۰/۰۴). هم‌چنین این سه عامل در مجموع ۴۱/۱۰ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کنند. پایایی این مقیاس نیز به روش آلفای کرونباخ محاسبه و برای مقیاس خودکارآمدی، آینده‌اندیشی و هدفمندی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۷۳ به دست آمده است (Mahdavi Mazde et al., 2017).

مقیاس عاطفه مثبت و منفی (PANAS):^۱ این مقیاس توسط Watson et al. (1988) برای اندازه‌گیری دو بعد خلقی (عاطفه مثبت و منفی) در ۲۰ گویه طراحی شده است و در ایران توسط ابوالقاسمی (۱۳۸۲) مورد هنجاریابی قرار گرفته است. هر خرده‌مقیاس دارای ۱۰ گویه است که بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات برای هر مقیاس بین ۱۰ تا ۵۰ قرار دارد. در این پژوهش از سؤالات مربوط به عاطفه مثبت استفاده می‌شود که ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۸ و اعتبار بازآزمایی آن با فاصله ۸ هفته‌ای ۰/۶۸ به دست آمده است (Watson et al., 1988). روایی همگرا و افتراقی نسخه فارسی نیز از طریق محاسبه

1- Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)

همبستگی زیرمقیاس عاطفه مثبت با سیاهه افسردگی بک ۰/۴۴- و سیاهه اضطراب بک ۰/۳۸- مورد تایید قرار گرفته است. همچنین نتایج تحلیل عاملی تأییدی روایی سازه نسخه فارسی مقیاس عواطف مثبت و منفی را مورد تایید قرار داده است (CFI=۰/۹۴؛ AGFI=۰/۸۲؛ RMSEA=۰/۰۷) (Bakhsipour & dezhkam, 2006).

مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی (MPS): این مقیاس توسط Hewitt and Flett (1991) طراحی شد که دارای ۳۰ گویه است و سه بعد کمال‌گرایی خودمدار، دگرمدار و جامعه‌مدار را می‌سنجد. هریک از این سه بعد دارای ۱۰ گویه است که در یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرتی نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمره آزمودنی در این زیرمقیاس‌های سه‌گانه به ترتیب از ۱۰ تا ۵۰ خواهد بود. این مقیاس توسط (Besharat, 2004) در ایران هنجاریابی شد و پایایی به روش آلفای کرونباخ را برای زیرمقیاس کمال‌گرایی خودمدار ۰/۹۰، برای کمال‌گرایی دگرمدار ۰/۹۱ و برای کمال‌گرایی جامعه‌مدار ۰/۸۱ گزارش کرد. (Flett and Hewitt (2006) نیز در پژوهش خود، همسانی درونی مقیاس خود را برای ابعاد کمال‌گرایی خودمدار، دگرمدار و جامعه‌مدار به ترتیب برابر با ۰/۸۸، ۰/۷۴ و ۰/۸۱ بوده است. در پژوهش Ghasemipoor kordmahale and Amirimajd (2017) پایایی کل این مقیاس ۰/۷۹ به دست آمد.

پروتکل معنادرمانی: در این پژوهش از برنامه آموزشی مبتنی بر رویکرد معنادرمانی (Hutzel, 2002) استفاده شد. از این پروتکل آموزشی در پژوهش‌های زیادی از جمله پژوهش (Mostafapour et al. (2018) و Nikoogoftar et al. (2018) استفاده شده است. خلاصه محتوا جلسات در جدول ۱ آمده است.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر از آمار توصیفی جهت بررسی ویژگی‌های دموگرافیک افراد نمونه شامل جنسیت و سن آن‌ها استفاده شده است. در هر دو گروه آزمایش و کنترل ۸ دختر و ۷ پسر بودند (هر گروه ۱۵ نفر) که میانگین سنی افراد گروه آزمایش (۱/۷۵) و گروه کنترل (۱/۸۸) ۲۰/۴۰ بود. در جدول زیر سایر شاخص‌های توصیفی از جمله میانگین، انحراف استاندارد، کمینه و بیشینه نمرات متغیرهای پژوهش (احساس عاملیت، کمال‌گرایی، عاطفه مثبت و مولفه‌های آن‌ها) ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه محتوا جسات آموزشی

جلسه	خلاصه محتوا
۱	ارائه اطلاعات پایه در مورد معنادرمانی، توضیح فن آگاهی از ارزش‌ها، تحریک تخیل خلاق، نمایان‌سازی ارزش‌های شخصی، تعیین تکلیف خانگی (پُر کردن برگه‌های مشاغل تجربه شده، مشاغل مورد علاقه و دستاوردهای خشنود کننده جهت کشف ارزش‌های خلاق)
۲	شفاف‌سازی ارزش‌های خلاق، توزیع برگه ارزش‌ها تعیین تکلیف خانگی (کامل کردن کشف ارزش‌های خلاق، آغاز اکتشاف ارزش‌های تجربی)
۳	شفاف سازی ارزش‌های تجربی، بحث درباره استقلال در مقابل وابستگی
۴	شفاف سازی ارزش‌های نگرشی، تعیین تکلیف خانگی (کامل کردن کشف ارزش‌های نگرشی، ساختن سلسله مراتبی از ارزش‌ها)
۵	تمرکز بر اهداف، گسترش دادن سلسله مراتب ارزش‌ها (بررسی سلسله مراتب ارزش‌ها و آموزش مفهوم ارزش‌های موازی)، بحث گروهی در مورد اهداف
۶	متناسب کردن اهداف با ارزش‌ها، تحلیل اهداف به منظور متناسب بودن با ارزش‌های شخصی (اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت)، شناسایی ارزش‌های رها شده خود
۷	تعیین اهداف جدید برای ارزش‌های رها شده (اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت)، شرکت‌کنندگان یک هدف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت جدید را تعیین و ارزیابی می‌کنند.
۸	هر شرکت‌کننده اهداف جدیدش را با دیگران در میان می‌گذارد، طرح‌ریزی برای دستیابی به اهداف شامل برنامه ریزی، اجرا، ارزشیابی، تنظیم و تعدیل، تکلیف خانگی (شرکت‌کنندگان برای هر یک از اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت، برنامه دستیابی به هدف ارائه می‌نمایند؛ نوشتن قسمت اول سناریوی زندگی خویش (از بدو تولد تا لحظه حاضر)
۹	هر شرکت‌کننده سه هدفی را که برای تحقق آنها برنامه‌هایی را طرح نموده است با دیگران در میان می‌گذارد، محاسن و معایب خود را توصیف و در طرح برنامه‌ها وارد کنید، نوشتن قسمت دوم سناریوی زندگی خویش (از حال تا آینده).
۱۰	در میان گذاشتن مثال‌هایی در مورد چگونگی در نظر گرفتن محاسن و معایب در طرح برنامه‌ها، بحث گروهی درباره تغییرات حاصل شده، اجرای پس‌آزمون

Table 3.
Average, standard deviation of research variables

variable		Experimental group				Control group			
		min	max	M	SD	min	max	M	SD
Feeling of agency	Pre-test	55	88	73.06	9.03	60	86	73.80	7.28
	Post test	78	104	90.13	8.79	60	83	73.26	6.54
	Follow up	78	97	88.00	7.04	58	82	73.46	7.29
Perfectionism	Pre-test	80	111	92.93	8.58	73	101	86.66	8.49
	Post test	55	70	64.60	4.57	74	105	87.80	8.38
	Follow up	54	72	63.73	4.96	70	95	82.93	7.27
Positive affect	Pre-test	17	29	23.86	3.48	18	35	26.00	5.02
	Post test	22	38	31.93	4.04	19	31	25.20	4.12
	Follow up	20	35	29.26	4.36	20	33	24.73	3.82

در مرحله بعدی، به منظور بررسی اثر بخشی آموزش مبتنی بر رویکرد معنادرمانی بر احساس عاملیت، کمال‌گرایی و عاطفه مثبت از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. قبل از اجرای آزمون استنباطی، مفروضه‌های اساسی آن بررسی شد. بررسی پیش فرض نرمال بودن داده‌ها با آزمون کلوموگروف اسمیرنوف، حاکی از آن بود که داده‌های مربوط به همه متغیرهای پژوهش از توزیع نرمال پیروی می‌کند. نتایج آزمون ام-باکس نشان دادند ماتریس کواریانس متغیرهای وابسته در دو گروه کنترل و آزمایش، برابر است. نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌های متغیر وابسته نشان دادند واریانس احساس عاملیت ($F=0/65, P \geq 0/05$)، کمال‌گرایی ($F=0/03, P \geq 0/05$) و عاطفه مثبت ($F=2/47, P \geq 0/05$) در گروه‌ها برابر است. همچنین، به منظور بررسی پیش فرض برابری کواریانس‌ها با کواریانس کل از آزمون کرویت ماچلی استفاده شد. اگر معنی‌داری در آزمون کرویت ماچلی بالاتر از $0/05$ باشد، به طور معمول از آزمون فرض کرویت و در صورت تأیید نشدن از آزمون محافظه‌کارانه گرینهاوس-گیسر برای تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر استفاده می‌شود. در این پژوهش، با توجه به اینکه $P \leq 0/05$ است، از آزمون گرینهاوس-گیسر استفاده شد.

Table 4.
Results of repeated measures analysis to examine the effect of time and group

Variable		Sum of squares	Df	Mean squares	F	Sig	F _{ta} Squared	
Feeling of agency	Within group	time	1225.62	1.61	759.95	62.12	0.001	0.68
		Time* group	1370.68	1.61	849.90	69.48	0.001	0.71
	Between group	group	2351.11	1	2351.11	14.78	0.001	0.34
perfectionism	Within group	time	4531.40	1.70	2659.01	14.227	0.001	0.89
		Time* group	3377.35	1.70	1981.82	169.29	0.001	0.85
	Between group	group	2811.21	1	2811.21	24.61	0.001	0.46
Positive affect	Within group	time	199.26	1.60	123.83	15.37	0.001	0.35
		Time* group	319.75	1.60	198.72	24.66	0.001	0.46
	Between group	group	208.54	1	208.54	5.30	0.001	0.15

نتایج جدول فوق حاکی از آن است که اولاً اثر زمان برای هر سه متغیر پژوهش معنادار است ($P \leq 0/05$). بدین معنی که نمرات احساس عاملیت، کمال‌گرایی و عاطفه مثبت به گونه‌ای

معنادار، در سه حالت پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تغییر کرده است. به عبارت دیگر عامل زمان در نمرات این متغیرها اثر معنی‌داری داشته است. ثانیاً اثر گروه نیز معنادار است ($p \leq 0.05$)، و نمرات متغیرهای وابسته به‌گونه‌ای معنادار در دو گروه آزمایش و کنترل متفاوت هستند. همچنین اثر متقابل زمان \times گروه نیز معنادار است و نشان می‌دهد که نمرات آزمودنی‌ها در این متغیرها در دو گروه درمان آزمایش و کنترل، در طول سه زمان پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری متفاوت است.

در نهایت برای بررسی تفاوت‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری در هر یک از این متغیرها و به منظور مشخص نمودن اینکه احساس عاملیت و مولفه‌های آن در کدام مرحله با هم تفاوت معنی‌داری دارند، از آزمون تعقیبی بن‌فرونی استفاده شد که به مقایسه دو به دو میانگین‌ها پرداخته شده است. نتایج این آزمون در جدول زیر مشاهده می‌شود.

Table 5.

The results of Bonferroni's post hoc test for pairwise comparison of the mean of dependent variables in the assessment stages

variable			The difference of the averages	SE	sig
Feeling of agency	Pre-test	Post-test	-8.26	0.63	0.00
		Follow-up	-7.30	0.97	0.00
	Post-test	Follow-up	0.96	0.78	0.67
perfectionism	pre-test	Post-test	14.90	0.76	0.00
		Follow-up	15.20	0.96	0.00
	Post-test	Follow-up	0.33	0.69	1.00
Positive affect	Pre-test	Post-test	-3.63	0.54	0.00
		Follow-up	-2.06	0.80	0.04
	Post-test	Follow-up	1.56	0.80	0.04

نتایج جدول بالا حاکی از آن است که آموزش مبتنی بر رویکرد معنادرمانی بر احساس عاملیت، کمال‌گرایی در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری تأثیر معنی‌داری داشته است. همان‌که که نتایج جدول بالا نشان می‌دهد "تفاوت میانگین پیش‌آزمون با پس‌آزمون" و "تفاوت میانگین پیش‌آزمون با پیگیری" بیشتر و معنادارتر از "تفاوت میانگین پس‌آزمون و پیگیری" است که نشان‌دهنده آن است که این آموزش در مرحله پیگیری نیز ماندگار بوده است. در خصوص متغیر عاطفه مثبت نتایج حاکی از تغییر معنادار نمرات در مرحله پس‌آزمون است اما از آنجا که "تفاوت میانگین پس‌آزمون و پیگیری" نیز معنادار است، این بدین معنی است که اثر

آموزش در طول زمان ماندگار نبوده و نمرات مرحله پیگیری نسبت به مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر رویکرد معنادرمانی بر احساس عاملیت، کمال‌گرایی و عاطفه مثبت در بزرگسالی در حال ظهور بود. نتایج حاصل نشان داد که این آموزش موجب افزایش احساس عاملیت، کاهش کمال‌گرایی و افزایش عاطفه مثبت در بزرگسالان در حال ظهور می‌گردد.

نتایج حاصل از آزمون فرضیه اول، با پژوهش‌های (Tajalifar et al., 2021) Koohpayezadeh et al. (2019) و (Datu and Yuen (2020) همسو است. با توجه به این یافته می‌توان اینگونه استدلال کرد که از طریق آموزش معنا، افراد یاد می‌گیرند تا تجربه‌های جدیدی را به کار بگیرند و از زاویه متفاوتی به شرایط خود بنگرند؛ که این امر موجب منظم‌تر شدن عقاید و جایگزین شدن باورهای سازگارانه‌تر می‌شود. از آنجا که دوره بزرگسالی در حال ظهور، دوره چالش‌ها، بحران‌ها، تغییر یا تثبیت عقاید و سبک زندگی است، انطباق سازگارانه با رویدادهای ناخوشایند و تغییرات از طریق تمرکز بر ارزیابی آن موقعیت، توانایی افراد را بیشتر نموده و باعث می‌شود که پیوندهای تازه‌ای بین ایده‌ها ببینند، اطلاعات را سازمان دهند، یکپارچه سازند و راه‌حل‌های جدیدی را برای حل مشکل خلق و بدین ترتیب احساس عامل بودن در آن‌ها افزایش می‌یابد (Koohpayezadeh et al., 2019).

آموزش مبتنی بر معنادرمانی با در برداشتن اصول اساسی در زمینه یافتن معنای زندگی و معنای هر لحظه و هر رویداد، و از سوی دیگر شناسایی ارزش‌ها و سلسله مراتب اهداف، به افراد کمک می‌کند که اهداف متناسب با ارزش‌ها و انگیزه‌های درونی خود برگزینند و رنج حاصل از حرکت در مسیر اهداف معنادار را بپذیرند و بنابراین با تعهد نسبت به این اهداف و ارزشمند تلقی کردن آن‌ها، خودکارآمدی و اعتقاد آن‌ها به خود نیز افزایش می‌یابد. از سوی دیگر به گفته بندورا (۲۰۱۸) اعتقادات افراد به کارآیی و توانمندیشان، بر نوع و سطح اهدافی که برای خود تعیین می‌کنند و قدرت تعهد آن‌ها به این اهداف تأثیر می‌گذارد. بنابراین این چرخه، می‌تواند به جریان عاملیت افراد کمک کند.

هم‌چنین پژوهش‌ها نشان داده که انتظارات از سطح خودکارآمدی تعیین می‌کند که افراد در چه فعالیت‌هایی شرکت خواهند کرد و چه مدت در مواجهه با مشکلات دوام خواهند آورد (Gerbrino, 2020). معنادرمانی با کمک به افراد در شناسایی فعالیت‌های معنادار شخصی، به آن‌ها کمک می‌کند که انرژی خود را در این کارها صرف کنند و از سوی دیگر وجود معنا در زندگی دلیلی برای اعتقاد به توانایی خود برای دوام آوردن در چالش‌ها و تنش‌های مسیر اهداف ارزشمند و پیگیری آن‌ها تا دستیابی به نتایج مطلوب (McCullough & Willoughby, 2009) ارائه می‌دهد. بنابراین از این طریق خودکارآمدی فرد افزایش یافته و این بر اعتقاد او مبنی بر کنترل رویدادهای زندگی (عامل بودن)، اثرگذار است.

نتایج حاصل از آزمون فرضیه دوم، با پژوهش‌های (Hadian and Mehdikhani 2018) و (Suh and Chong 2020) همسو است. (Graham et al. 2010) اظهار داشتند که کمال‌گرایی ناسازگار، مانند نگرانی‌های کمال‌گرایانه، می‌تواند به منزله شکست در فرآیند معناسازی باشد و احتمالاً این افراد برایشان دشوار است که تجربیات زندگی خود را معنی‌دار و رضایت‌بخش تلقی کنند. هم‌چنین از آنجا که داشتن اهداف بلندپروازانه، جاه‌طلبانه، غیرقابل دسترس و کوشش بیش‌ازحد به منظور دستیابی به این اهداف، از جمله ویژگی‌های افراد کمال‌گراست، راهنمایی در جهت متناسب کردن اهداف با ارزش‌ها و طرح‌ریزی برای چگونگی دستیابی به اهداف (تعیین اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت) می‌تواند نحوه هدف‌گذاری کمال‌گراها را اصلاح کرده و آن‌ها به سمت اهداف معنادار و واقع‌بینانه و متناسب با انگیزه‌های درونی سوق دهد. از سوی دیگر در هسته کمال‌گرایی، دیدگاه فرد نسبت به خود ضعیف، معیوب و شکننده است. اغلب افرادی که کمال‌گرایی بالایی دارند ممکن است معتقد باشند که اگر نقص‌های خود را برطرف کنند، دیگران آن‌ها را می‌پذیرند و استعدادها و نقاط مثبتشان را می‌بینند. آن‌ها از ترس اینکه دیگران خود را آسیب‌پذیرشان را نپذیرند، به دنبال رسیدن به کمال به عنوان وسیله‌ای برای جلب رضایت خود و دیگران هستند (Flett et al., 2016). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که افرادی که دارای کمال‌گرایی ناسازگار هستند، ممکن است برای جلب رضایت دیگران و یا خودشان، در مسیرهایی هدف‌گذاری و حرکت کنند که مخالف با ارزش‌ها و انگیزه‌های درونیشان است. آموزش معنادرمانی با آموزش کشف ارزش‌های تجربی، خلاق و نگرشی و شناسایی ارزش‌های ره‌اشده، می‌تواند گستره دید افراد را افزایش داده و اهمیت

هدف‌گذاری بر مبنای ارزش‌ها را به آن‌ها یادآوری کند. از آنجا که بزرگسالی درحال ظهور، دوره کشف هویت، جهان‌بینی و ساختار دادن به زندگی شخصی است، لذا این قبیل آموزش‌ها می‌تواند این فرآیندها در این دوره رشدی را بسیار شفاف و تسهیل کند.

نتایج آزمون فرضیه سوم با پژوهش‌های King et al. (2006)، Koochpayezadeh et al. (2019) و Nnorom et al. (2021) همسو است. تحقیقات نشان داده است که فعالیت‌های معنادار و به طور کلی تحقق معنای شخصی اغلب با لذت، احساس رضایت و به سرانجام رسیدن همراه است (Loi & Ng, 2021).

معنادرمانی با تأکید بر آزادی و مسئولیت، به افراد کمک می‌کند تا موقعیت خود را تغییر دهند، میل خود را برای زندگی تقویت کنند، باورهایشان را تغییر دهند، با ناامیدی روبرو شوند و در نهایت، احساس امیدواری را پرورش دهند. امید یکی عواطف مثبت است که باعث می‌شود به دنبال فردایی بهتر باشیم.

نکته قابل توجه این است که حتی اگر جستجوی معنای زندگی و مسیر کشف معنا و ارزش‌ها تنش‌های درونی را در فرد برانگیزد، اما Wong (2016) معتقد بود که این تنش‌ها "پیش نیاز ضروری سلامت روان" است. این تنش‌ها بین آنچه به دست آمده است و آنچه هنوز باید به دست آید، فرد را تشویق می‌کند تا از پتانسیل کامل خود استفاده کند و بر احساس داشتن یک زندگی معنادار بیفزاید. بنابراین حتی وجود تنش‌ها و رنج‌ها در مسیر کشف معنا، خود به نوعی باعث افزایش اشتیاق و تلاش مثبت فرد برای رسیدن به غایت است و این می‌تواند علت دیگری باشد بر اینکه آموزش مبتنی بر معنادرمانی، در نهایت مجموعه‌ی عواطف مثبت و سازنده را در فرد افزایش می‌دهد.

از آنجا که نمونه پژوهش حاضر شامل دانشجویان مقطع لیسانس دانشگاه اصفهان بودند، بنابراین تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها باید با احتیاط انجام شود. هم‌چنین با توجه به اینکه جلسات آموزشی به دلیل شرایط ناشی از ویروس کرونا، به صورت مجازی اجرا گردید، ممکن است اثربخشی محتوای آموزشی در مقایسه با حالت حضوری، متفاوت باشد.

پیشنهاد می‌شود این پژوهش در سایر جامعه‌های آماری و گروه‌های سنی نیز اجرا شود. علاوه بر این پیشنهاد می‌گردد تفاوت‌های جنسیتی در خصوص میزان اثربخشی آموزش معنا و هم‌چنین سایر متغیرهای جمعیت‌شناختی مانند طبقه اقتصادی اجتماعی، تحصیلات، وضعیت

تاهل و غیره در رابطه با این موضوع، بررسی گردد. برگزاری سلسله کارگاه‌های آموزشی با محوریت "معنا" در دانشگاه، خوابگاه و سایر مراکز مشاوره برای نوجوانان و جوانان نیز می‌تواند اثرات بسزایی در رشد مثبت آن‌ها داشته باشد.

سهم مشارکت نویسندگان: در پژوهش حاضر نویسنده دوم، به عنوان استاد راهنما، نظارت و راهبردی روند کلی پژوهش و تدوین و نهایی‌سازی اصلاحات مقاله را بر عهده داشته‌اند. نویسنده اول در تدوین طرح تحقیق، فرآیند گردآوری، تحلیل و تفسیر یافته‌ها و نگارش متن مقاله را برعهده داشته و در مجموع نتیجه‌گیری از یافته‌ها و بسط و تفسیر به صورت مشترک و با بحث و تبادل نظر کلیه همکاران انجام شد.

تضاد منافع: نویسندگان اذعان دارند که در این مقاله هیچگونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع مالی: پژوهش حاضر از هیچ موسسه و نهادی حمایت مالی دریافت نکرده و کلیه هزینه‌ها در طول فرآیند اجرای پژوهش بر عهده پژوهشگران بوده است.

تشکر و قدردانی: پژوهش حاضر بدون همکاری مشارکت‌کنندگان امکان‌پذیر نبود؛ بدینوسیله از کلیه مشارکت‌کنندگان تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

References

- Abolghasemi, F. (2012). Positive and negative emotion normalization and its simultaneous validation with mental health and vitality scale in students of Isfahan University. Master's thesis, Isfahan University.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480.

- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1-26. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Bakhshipour, R., & Dezhkam, M.. (2006). Confirmatory factor analysis of the positive affect and negative affect scale (PANAS). *Journal of psychology*, 9(4 (36)), 351-365.
- Besharat, M. (2004). Perfectionism and Interpersonal Problems. *Clinical Psychology and Personality*, 2(2), 1-8. [Persian]
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Czyżowska, N. (2021). Meaning in life and its significance in emerging adulthood-literature review and preliminary study results. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 48(4), 346-362. <https://doi.org/10.34766/fetr.v48i4.921>
- Datu, J. A. D., & Yuen, M. (2020). Students' connectedness is linked to higher gratitude and self-efficacy outcomes. *Children and Youth Services Review*, 116, 1-35. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105210>
- Diener, E., Thapa, S., & Tay, L. (2020). Positive emotions at work. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 7, 451-477. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012119-044908>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's dual process model. *Behavior modification*, 30(4), 472-495. <https://doi.org/10.1177/0145445506288026>
- Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., & Fitzgerald, K. (2016). Perfectionism, components of stress reactivity, and depressive symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 645-654. <https://doi.org/10.1007/s10862-016-9554-x>
- Ghasemipoor Kordmahale, M., & Amirimajd, M. (2017). The Role of Perfectionism Dimensions and Defensive Styles in Depression-Among University Students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 18(2), 93-101. [Persian]
- Gomez, R., Cooper, A., & Gomez, A. (2000). Susceptibility to positive and negative mood states: Test of Eysenck's, Gray's and Newman's theories. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 351-365. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00198-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00198-1)
- Graham, A. R., Sherry, S. B., Stewart, S. H., Sherry, D. L., McGrath, D. S., Fossum, K. M., & Allen, S. L. (2010). The existential model of perfectionism and depressive symptoms: A short-term, four-wave longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 57(4), 423. <https://doi.org/10.1037/a0020667>

- Gerbino, M. (2020). Self-efficacy. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Personality Processes and Individual Differences*, 387-391. <https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch243>
- Hadian, Z., & Mehdikhani, M. (2018). The effectiveness of logo therapy on perfectionism and mental well-being of secondary school students. The 5th International Conference on Research in Psychology, Counseling and Educational Sciences. [Persian]
- Haggard, P. (2017). Sense of agency in the human brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 18(4), 196. <https://doi.org/10.1038/nrn.2017.14>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456.
- Hitlin, S., & Elder Jr, G. H. (2007). Time, self, and the curiously abstract concept of agency. *Sociological Theory*, 25(2), 170-191. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9558.2007.00303.x>
- Hutzell, R. R. (2002). A general course of group analysis. *Joernaal/Journal: Viktor Frankl Foundation of South Africa*, 7, 15-26.
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- Kadivar, P., Aghamirli, M., & Emamipour, S. (2022). Modeling structural equations in investigating the relationship between teacher and peer social support with academic performance and vitality mediated by competence mediation and academic excitement. *Psychological Achievements*, 29(1), 1-14. <https://doi.org/10.22055/psy.2022.33796.2561> [Persian]
- Kim, E. S., Wilkinson, R., Okuzono, S. S., Chen, Y., Shiba, K., Cowden, R. G., & VanderWeele, T. J. (2024). Positive affect during adolescence and health and well-being in adulthood: An outcome-wide longitudinal approach. *Plos Medicine*, 21(4), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004365>
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179.
- Koohpayezadeh, F., Motamdi, M., Dortaj, F., Eskandari, H., & Farrokhi, N. (2019). Effectiveness of a psychological-educational package based on the logo therapy on loneliness and self-efficacy of retired teachers. *Journal of Gerontology*, 4(2), 24-33. [10.29252/joge.4.1.24](https://doi.org/10.29252/joge.4.1.24) [Persian]
- Loi, N. M., & Ng, D. H. (2021). The relationship between gratitude, wellbeing, spirituality, and experiencing meaningful work. *Psych*, 3(2), 85-95. <https://doi.org/10.3390/psych3020009>

- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological bulletin*, 135(1), 69. <https://doi.org/10.1037/a0014213>
- Mahdavi Mazda, M., Hejazi, E., & Naghsh, Z. (2017). The Relationship between Perception of Parental Styles and Resilience: The Mediating Role of Human Agency. *Journal of Psychology*, 22(3), 343-326. [Persian]
- Mohammadi, S., Shikaleslami, R., & Fooladchang, M. (2020). Responsibility in emerging adulthood: The role of family communication patterns and identity dimensions. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 9(2), 1-22. [10.22055/JAC.2019.30981.1700](https://doi.org/10.22055/JAC.2019.30981.1700) [Persian]
- Moore, J. W., Cambridge, V. C., Morgan, H., Giorlando, A., Adapa, R., & Fletcher, P. C. (2013). Time, action and psychosis: using subjective time to investigate the effects of ketamine on sense of agency. *Neuropsychologia*, 51(2), 377-384. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2012.07.005>
- Mostafapour, V., Motamedi, A., & Farrokhi, H. (2018). The Effectiveness of Group Logo-Therapy on the Sense of Loneliness and Death Anxiety in Elderly Women. *Woman and Culture*, 10(36), 23-36. [Persian]
- Munson, M., Lee, B., Miller, D., Cole, A., & Nedelcu, C. (2013). Emerging adulthood among former system youth: The ideal versus the real. *Children and Youth Services Review*, 35, 923-929. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.03.003>
- Narimisaee, F., Safarzadeh, S., & Marashian, F. S. (2022). Comparison of the effectiveness of immunization training against stress and self-compassion training on sense of Agency, emotion regulation in male adolescents. *Psychological Achievements*, 29(1), 97-116. <https://doi.org/10.22055/psy.2022.37876.2715> [Persian]
- Nikoogoftar, M., Sangani, A., Ahmadi, A., & Ramak, N. (2018). Effectiveness of Logo-therapy in the Hutzell Method on Personality State, Love Trauma and Attitudes to the Opposite Sex in Female Students with Emotional Breakdown Experience. *Clinical Psychology Studies*, 8(30), 103-116. <https://doi.org/10.22054/jcps.2018.8583> [Persian]
- Nnorom, I. F., Obi-Nwosu, H., Onuoha, O. C., & Aigbiremhon, J. I. (2021). Effect of Logotherapy on Negative Affect Among People Living With HIV/AIDS. *Practicum Psychologia*, 11(1), 1-13.
- Nunes, F., Matos, P. M., Ferreira, T., & Mota, C. P. (2022). Romantic and parental attachment, psychosocial risk, and personal agency in emerging adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(3), 549-569. <https://doi.org/10.1177/02654075211042317>
- Norouzi, M., Pourghaz, A., & Marziyeh, A. (2021). The Role of mediating perfectionism in relationship goal orientation with students' responsibility. *Journal of Educational Psychology Studies*, 17(40), 154-177. [10.22111/JEPS.2020.5841](https://doi.org/10.22111/JEPS.2020.5841) [Persian]
- Sigelman, C. K., & Rider, E. A. (2021). *Life-span human development*. Cengage Learning.

- Suh, H., & Chong, S. S. (2020). What Predicts Meaning in Life? The Role of Perfectionistic Personality and Self-Compassion. *Journal of Constructivist Psychology*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/10720537.2020.1865854>
- Tajalifar, M., Hayati, M., & Ghodrati mirkouhi, M. (2021). The Effectiveness of Group Logo Therapy on Self-Belief and Feelings of Worthlessness in the Elderly with Type II Diabetes. *Aging Psychology*, 6(4), 399-383. [10.22126/JAP.2021.5871.1482](https://doi.org/10.22126/JAP.2021.5871.1482) [Persian]
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. *Handbook of life course health development*, 123-143. [10.1007/978-3-319-47143-3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3)
- Wong, P. T. (2016). Meaning-seeking, self-transcendence, and well-being. In *Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna, Volume 1* (pp. 311-321). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7_27

