

اثربخشی آموزش تاب آوری برافزایش سازگاری دانشجویان دختر
Effectiveness of resiliency training on enhancing girl students' adjustment

پریسا حیدری شرف (نویسنده مسئول)

کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه رازی

کرمانشاه

دکترجهانگیر کرمی

دانشیار روان شناسی، دانشگاه رازی کرمانشاه

کژال اشته

کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه رازی

کرمانشاه

زهرا موسوی

کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه رازی

کرمانشاه

فاطمه طریقتی مرام

کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه رازی

کرمانشاه

معصومه یاوری

کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه ملایر

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر تاب آوری در افزایش سازگاری دانشجویان جدیدالورود خوابگاهی انجام شد. جامعه آماری پژوهش کلیه دختران جدیدالورود خوابگاهی رشته های مختلف تحصیلی دوره کارشناسی دانشگاه رازی کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ بود. برای انجام

Parisa Heidari Sharaf *

MA in Psychology, Razi University of Kermanshah

Dr Jahangir Karami

Associate Professor of Psychology, Razi University of Kermanshah

Zahra Mousvi

MA in Psychology, Razi University of Kermanshah

Fatemeh Tarighati Maram

MA in Psychology, Razi University of Kermanshah

Masoumeh Yavari

MA in Psychology, Malayer University

Abstract

The present study investigated Effectiveness of resiliency training on enhancing Residential new entrant's girl students' adjustment. Undergraduate in Razi university of Kermanshah in 2016-2017 educational years. To perform this study, available sampling was used, and then to replace the two control and experimental groups of subjects were

used of simple randomly sampling. In this study used of Conner & Davidson resiliency and SACQ questionnaires. 30 students that earn scores less than average in SACQ were select and replaces randomly in tow control and experimental groups. 12 group sessions Resiliency skills training were conducted for experimental group and after the intervention, both groups were tested. The research was experimental design and statistical methods for data analysis of covariance were used. Findings showed that resiliency training significantly $p < 0/001$ increases adjustment in experimental group, While such a change is not observed in the control group's conclusion we can say that resiliency trainings effective in reducing student's homesickness.

Key words: resiliency, adjustment, students

این پژوهش با روش نمونه گیری در دسترس و سپس جهت جایگزینی آزمودنی ها در دو گروه آزمایش و کنترل از روش نمونه گیری تصادفی ساده استفاده شد که از این میان ۳۰ نفر از دانشجویان که نمره پایین تر از میانگین در آزمون سازگاری با دانشگاه (SACQ) کسب کرده بودند انتخاب شدند. برای گروه آزمایش برنامه آموزش مهارت های تاب آوری اجرا و بعد از مداخله برای هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. طرح پژوهش آزمایشی و برای تحلیل داده ها از روش آماری کوواریانس استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش تاب آوری به طور معناداری و در سطح $P < 0/001$ موجب افزایش سازگاری دانشجویان با دانشگاه در گروه آزمایش شده است در حالی که چنین تغییری در آزمودنی های گروه کنترل مشاهده نشده است. به عنوان نتیجه گیری می توان گفت آموزش تاب آوری در افزایش سازگاری دانشجویان مؤثر است. **واژگان کلیدی:** تاب آوری، سازگاری، دانشجویان

مقدمه

انتقال از آموزش متوسطه به دانشگاه مرحله ای انتقالی در رشد جوانانی است که در آغاز ورود به دنیای بزرگسالی هستند. دوره ی جدید با آزادی های بیشتر، چالش های تحصیلی، مسئولیت ها و انتظارات متفاوت از دوره های پیشین متمایز می شود. سال اول دانشگاه تنش زا ترین زمان در طی تحصیل دانشگاهی به حساب می آید. طی این دوره دانشجویان چالش های اجتماعی (مانند جدا شدن از خانواده) و هوشی (مانند ضرورت انجام موفقیت آمیز تکالیف تحصیلی) متعددی را تجربه می کنند که ممکن است با آشفتگی های هیجانی، مانند احساس تنهایی، غم غربت، حالت سوگ و افزایش احتمال مصرف مواد همراه باشد (لوبکر و اتزل، ۲۰۰۷). ضمن این که نتایج مطالعات نشان داده است بیشترین میزان مشروطی و ترک تحصیل

به دانشجویان سال اول مربوط است (بولتر^۱، ۲۰۰۲). در فرهنگ روان‌شناسی سازگاری عبارت است از "ایجاد تغییر در نگرش‌ها و رفتار به گونه‌ای که بتوان به خوبی و به نحو مؤثری زندگی کرد. برقراری ارتباط سازنده با دیگران، مقابله با موقعیت‌های مشکل‌آفرین یا استرس‌زا، از عهده برآمدن مسئولیت‌ها و ارضای نیازها و اهداف شخصی، نمونه‌هایی از سازگاری هستند" (کرسینی^۲، ۱۹۹۹). میزان سازگاری به ویژگی‌های شخصی مانند نگرش‌ها، مهارت‌ها و شرایط جسمانی و ماهیت موقعیت‌هایی که فرد با آن‌ها مواجه می‌شود مانند مشکلات خانوادگی، حوادث ناگهانی و طبیعی بستگی دارد. از آنجایی که انسان و محیط وی دائماً تغییر می‌کنند بنابراین سازگاری وی نیز دستخوش تغییر می‌شود (وی تن و لیو^۳، ۲۰۰۳). براین اساس برخی از پژوهشگران معتقدند سازگاری با دانشگاه مستلزم فرایندهای اجتماعی شدن و اجتماعی‌زدایی است. اجتماعی شدن شکل دهی مجدد ارزش‌ها، نگرش‌ها و شایستگی‌هایی می‌باشد که برای توفیق در محیط جدید ضروری است. در مقابل اجتماعی‌زدایی تغییر یا کنار گذاشتن ارزش‌ها، صفات و باورهایی است که فرد با خود به دانشگاه آورده و در موقعیت فعلی کارایی چندانی ندارد. ازدید پژوهشگران فوق‌رود به دانشگاه نوعی شوک فرهنگی به شمار می‌رود که نیازمند بازآموزی اجتماعی و روان‌شناختی برای مواجهه مؤثر با محیط، قوانین و دوستان جدید است (پاسکارلا و ترنیزینی^۴، ۱۹۹۵). سازگاری بسنده و موفقیت‌آمیز با دانشگاه را می‌توان با توجه به ملاک‌هایی مانند ماندن در دانشگاه، لذت بردن از تحصیل، داشتن بهزیستی روان‌شناختی، ارتباط‌های اجتماعی و صمیمانه دوسویه و عملکرد تحصیلی مناسب تعریف کرد. دانشجویانی با دانشگاه سازگارند که وقتی تحصیلات دانشگاهی خود را به پایان می‌برند، تجربه حضور و تحصیل در دانشگاه را تجربه‌ای رشد‌دهنده تلقی نمایند، بتوانند از توانایی‌های خود به نحو مطلوب بهره‌جویند و در نهایت از نظر تحصیلی کارآمد باشند (گردزومالینکروت^۵، ۱۹۹۴). سازگاری با دانشگاه متغیری چندوجهی تلقی شده که مستلزم تطابق یافتن فرد با گسترده‌ای از الزامات و نیازهاست. چهارجنبه آن یعنی سازگاری اجتماعی، سازگاری تحصیلی، سازگاری

1 - Boulter

2 - Corsini

۳ - Weiten&Lloyd

۴ - Pascarella&Terenzini

۵ - Gerdes&Mallinchrout

شخصی-هیجانی-دلبستگی به دانشگاه بیشتر مورد توجه قرار گرفته اند (بیکر و سیریاک^۱، ۱۹۸۹، به نقل از بیرز و گوسنز^۲، ۲۰۰۳). از جمله رویکردهایی که ممکن است برسازگاری تأثیر داشته باشد، رویکرد روان شناسی مثبت گرا است. در سال های اخیر، رویکرد روان شناسی مثبت گرا هدف نهایی خود را شناسایی سازه ها و شیوه هایی می داند که بهزیستی و شادکامی انسان رابه دنبال دارند ازاین رو، عواملی که سبب سازگاری هرچه بیشتر آدمی بانیاها و تهدیدهای زندگی شوند، بنیادی ترین سازه های مورد پژوهش این رویکرد به شمارمی روند) سامانی وهمکاران، ۱۳۸۶). دراین میان، از نظر لاتار و چیچتی^۳ (۲۰۰۰) و مستن^۴ (۲۰۰۱) تاب آوری^۵ یکی از این مفاهیم و سازه های بهنجار موردتوجه و مطالعه ی روان شناسی مثبت است و غالب پژوهش های مربوط به تاب آوری درحوزه ی روان شناسی تحولی انجام شده است) بشارت وهمکاران، ۱۳۸۷). تاب آوری توانایی افراد درسازگاری مؤثر بامحیط است، علی رغم قرار داشتن درمعرض عوامل خطرآفرین آن دسته شرایط وموقعیت های منفی هستند که باپیامدهای منفی ومشکلات رفتاری مرتبط می شوند (گومز ومک لارن^۶، ۲۰۰۶). طبق نظر تایت^۷ (۲۰۰۰) تاب آوری بر گروه هایی از افراد تمرکز دارند که درمعرض عوامل خطرآفرین قرار دارند، ولی با پیامدهای منفی کمی مواجه شده وحتی ممکن است پیامدهای مثبتی رانیزکسب نمایند. همچنین، آسیب پذیری می تواند درمورد افرادی به کار رود که علی رغم اینکه درمعرض عوامل خطرآفرین قرار ندارند، دچار پیامدهای منفی شده ویا ازکسب پیامدهای مثبت باز می مانند (کردمیرزا نیکو زاده، ۱۳۸۸). کوریچ - هال وپیرسون^۸ (۲۰۰۵) بیان می دارند که نیاز به این مسأله احساس می شود که افراد مهارت هایی را بیاموزند که هنگام مواجهه با مشکلات وموقعیت های استرس زا به شیوه ی تاب آورانه تری تفکر و سپس عمل کنند. از این رو، مداخله هایی که هدفشان تحت تأثیر قرار دادن فرآیند های فکری است، می توانند

۱ - Baker & Siryk

۲ - Beyers & Goosens

۳ - Luthar & Cicchetti

۴ - Masten

۵ - resiliency

۶ - Gomez & McLaren

۷ - Tiet

۸ - Kondich - hall & Pearson

گام مهمی در ایجاد مهارت‌ها و توانایی‌های مربوط به تاب‌آوری باشند (کاوه، ۱۳۸۸). در جوامع مرسوم است که به نقصان‌ها و کاستی‌ها بیش‌تر از توانایی‌ها توجه شود، اما تاب‌آوری آن‌رو سکه است (شیخ‌الاسلامی، ۱۳۸۸). واز جمله سازه‌هایی است که جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روانی یافته است، به طوری که هر روز بر شمار پژوهش‌های مرتبط با این سازه افزوده می‌شود (سامانی و همکاران، ۱۳۸۶). تاب‌آوری به عنوان میزان توانایی فرد در تطابق با شرایط ناگوار تعریف شده است که شامل شایستگی فردی، اعتماد به نیروهای درونی، پذیرش تغییرات به عنوان عامل مثبت و تأثیرات معنوی می‌شود (کانر و همکاران، ۲۰۰۳؛ به نقل از بیت‌سیکا و همکاران، ۲۰۱۰). کالیل^۱ (۲۰۰۳) بیان می‌کند که تاب‌آوری افراد با کاهش عوامل خطرآفرین، کاهش قرارگرفتن افراد در معرض این عوامل و افزایش ظرفیت سازگاری کنار آمدن افراد با استرس، در عین حال تقویت فرآیندهای خانوادگی نظیر کورهونن^۲ (۲۰۰۷)، اگرچه تاب‌آوری تاحدودی یک ویژگی شخصی و تاحدود دیگری نیز نتیجه تجربه‌های محیطی افراد است، ولی انسان‌ها قربانی محیط یا وراثت خود نیستند، افراد می‌توانند تحت آموزش قرار گیرند تا ظرفیت تاب‌آوری خود را به وسیله‌ی آموختن برخی مهارت‌ها افزایش دهند. می‌توان عکس‌العمل افراد در مقابل استرس رویدادهای ناخوشایند و دشواری‌ها را تغییر داد، به طوری که بتوانند بر مشکلات منفی محیطی غلبه کنند (کاوه، ۱۳۸۸). از نظر رسینگ (۲۰۰۰) بخشی از محبوبیت مفهوم تاب‌آوری و پژوهش‌های مرتبط با آن به این دلیل است که این دیدگاه بر توانمندی‌ها، ظرفیت، امید و قدرت فرد تمرکز دارند. این که عوامل محافظت‌کننده به عنوان سپری بر علیه رفتارهای خطرناک و پیامدهای همراه با آنها مطرح هستند، تبیین‌کننده‌ی این موضوع است که چرا بسیاری از جوامع در سطوح محلی و ملی به شناسایی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری و به دنبال آن، طراحی برنامه‌های درمانی و ارتقای توانایی‌های لازم در نوجوانان اقدام کرده‌اند و بنا به عقیده کونور (۲۰۰۳) از آن‌جا که تاب‌آوری به عنوان معیاری برای توانایی مقابله با استرس قلمداد می‌شود، می‌تواند هدف مهمی در روان‌درمانی باشد (کردمیرزا نیکوزاده، ۱۳۸۸). بنابراین

1 - Kalil

2 - Korhonen

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش تاب آوری برافزایش سازگاری دانشجویان است

روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دختران جدیدالورود خوابگاهی رشته های مختلف تحصیلی دوره کارشناسی دانشگاه رازی کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ مشغول به تحصیل بودند. نمونه آماری شامل ۱۰۰ دانشجو که با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب، و پس از اجرای پرسشنامه سازگاری ۳۰ نفر که کم ترین میزان سازگاری را داشتند به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. هر دو گروه در مرحله پیش آزمون به پرسشنامه پژوهش پاسخ دادند. سپس برنامه آموزشی مهارت های تاب آوری به گروه آزمایش آموزش داده و در مرحله پس آزمون پرسشنامه سازگاری از دو گروه گرفته شد و در نهایت داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS 19 و آزمون آماری کورایانس مورد تحلیل قرار گرفتند.

ابزار

پرسشنامه سازگاری دانشجویان با دانشگاه (SACQ)^۱: این ابزار خودگزارشی توسط (بیکر و سیریاک^۲، ۱۹۸۴؛ به نقل از بیرز و گوسنز^۳، ۲۰۰۲) طراحی شده و به شکل گسترده ای در آمریکا، کشورهای اروپایی، چین و ژاپن به کار گرفته شده است (لانثیر و ویندهام^۴، ۲۰۰۴). این مقیاس از معدود مقیاس هایی است که باهدف سنجش سازگاری در موقعیت دانشگاه به کار رفته و عموماً برای دانشجویان سال اول به کار گرفته شده است. دارای چهار خرده مقیاس سازگاری تحصیلی، سازگاری اجتماعی، سازگاری شخصی - اجتماعی و دلبستگی دانشگاه می باشد (بیرز و گوسنز، ۲۰۰۰). این پرسشنامه در مطالعات متعدد از نظر ویژگی های روان سنجی مطالعه شده است. دربررسی (بیکر و سیریاک ۱۹۸۴؛ به نقل از بیرز و گوسنز، ۲۰۰۲) ضریب آلفای کرونباخ همه خرده مؤلفه ها و نمره کل بالای ۰/۸۰ بود. لانثیر و ویندهام (۲۰۰۴) در مطالعه خودضرایب ثبات درونی برای مؤلفه ها را بین ۰/۸۶ تا ۰/۹۵ به دست آوردند. میکائیلی منبع (۱۳۸۹) این

1 - student Adaptation to collage Questionnaire(SACQ)

2 - Baker & Siryk

3 - Beyers & Goossens

4 - Lanthier & Windhaw

آزمون را هنجاریابی و استاندارد کرده است. ضرایب پایایی به دست آمده برای سازگاری تحصیلی ۰/۸۴، اجتماعی ۰/۷۲، شخصی-هیجانی ۰/۶۹ و علاقه و تعهد فرد نسبت به دانشگاه ۰/۹۰ می باشد.

مقیاس تاب آوری: مقیاس تاب آوری (CD-RISC؛ کانر-دیویدسون، ۲۰۰۳) یک ابزار ۲۵ سوالی است که سازه ی تاب آوری را در اندازه های پنج درجه ای لیکرت از صفر تا چهارمی سنجد. نتایج مطالعه ی مقدماتی مربوط به ویژگی روان سنجی این مقیاس، پایایی و روایی آن را تایید کرده است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳) همسانی درونی، پایایی بازآزمایی و روایی همگرا و واگرا به مقیاس کافی گزارش شده اند. این مقیاس در فرم فارسی در مطالعات قبلی از روایی و پایایی خوبی برخوردار بوده است (بشارت، ۱۳۸۶) و در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۴ بود.

روند اجرا

جلسات	فعالیت‌های انجام شده
جلسه اول	برقراری ارتباط با مخاطبان و آشنا کردن آن‌ها با تاب آوری و قوانین شرکت در کارگاه
جلسه دوم	آگاهی نسبت به توانمندی های خود
جلسه سوم	تقویت عزت نفس
جلسه چهارم	ارتقاء توانایی افراد در برقراری ارتباط
جلسه پنجم	برقراری روابط اجتماعی و دوست یابی
جلسه ششم	تعیین هدف و چگونگی دست یابی به آن‌ها
جلسه هفتم	تصمیم گیری
جلسه هشتم	حل مسأله
جلسه نهم	مسئولیت پذیری
جلسه دهم	مدیریت خشم، مدیریت اضطراب و استرس
جلسه یازدهم	پرورش حس معنویت و ایمان
جلسه دوازدهم	اطلاع رسانی راجع به بیماری های دوران نوجوانی

مداخلات آزمایشی به منظور آموزش مهارت های تاب آوری به گروه آزمایش به صورت گروهی و در قالب ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه ای سه بار در هفته برای اعضا برگزار شد. فرایند هر

جلسه مشکل از: واریسی تکالیف جلسه قبل؛ آموزش مستقیم به روش سخنرانی؛ بحث گروهی؛ چالش فکری؛ جمع بندی جلسه بود و روش هایی همچون: بازسازی شناختی^۱، بازی نقش^۲، بارش فکری^۳، بررسی سود و زیان^۴، الگوسازی^۵، قاب گیری مجدد^۶، داستان گویی^۷، بازی و... در طول جلسات مورد استفاده قرار گرفت.

یافته ها

جدول ۱ شاخص های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار برای دو گروه آزمایش و کنترل در دو موقعیت پیش آزمون و پس آزمون را نشان می دهد.

جدول ۱. شاخص های آمار توصیفی پیش آزمون و پس آزمون نمره ی سازگاری دانشجویان در دو

گروه آزمایش و کنترل

پس آزمون		پیش آزمون		متغیر	گروه
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۳۰/۴۲	۲۱۰/۹۳	۲۴/۸۴	۱۸۳/۲۰	سازگاری	آزمایش
۳۴/۰۳	۲۱۶/۶۰	۴۲/۹۵	۲۲۵	سازگاری	کنترل

نتایج تجزیه و تحلیل داده ها نشان می دهد که نمرات سازگاری پس آزمون گروه آزمایش نسبت به نمرات پیش آزمون افزایش یافته است؛ یعنی می توان گفت که مداخله (آموزش مهارت های تاب آوری) بر افزایش سازگاری دانشجویان گروه آزمایش موثر بوده است. با توجه به عدم معناداری آزمون لوین پیش فرض لازم برای استفاده از تحلیل کواریانس یک راهه فراهم و در جدول ۲ ارائه شد.

جدول ۲ نتایج تحلیل کواریانس مقایسه ی نمرات پس آزمون گروه آزمایش با گروه کنترل در مقیاس سازگاری را نشان می دهد.

- 1 - cognitive restructuring
- 2 - role playing
- 3 - brain storming
- 4 - Weighing profit and loss
- 5 - modeling
- 6 - reframing
- 7 - story telling

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه ی نمرات پس آزمون گروه آزمایش با گروه کنترل در

مقیاس سازگاری

ایتا	سطح معناداری	MS	df	F	
.۰۵۷	۰/۰۰۱	۱۶۸۸۳/۸۷	۱	۳۷/۰۶	پیش آزمون
.۱۸	.۰۲	۲۷۸۳/۳۴۸	۱	۶/۱۱	گروه

به دلیل تفاوت گروه ها در پیش آزمون جهت تحلیل داده ها از کواریانس استفاده شد، آماره F محاسبه شده (۶/۱۱) برای مقایسه پس آزمون گروه کنترل و آزمایش بعد از حذف اثر پیش آزمون از نظر آماری در سطح ($p \leq 0/001$) معنادار است و طبق ضریب ایتا ۱۸ درصد تغییر نمرات سازگاری ناشی از تاثیر آموزش مهارت های تاب آوری بوده است. بنابراین تحلیل داده ها نشان می دهد که مداخله بر نتایج پس آزمون تاثیرگذار بوده است.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش تاب آوری برافزایش سازگاری دانشجویان دختر جدیدالورود خوابگاهی انجام گرفت. نتایج تحلیل آنکوا مبنی بر اینکه آموزش تاب آوری بر افزایش سازگاری مؤثر می باشد؛ به نحوی که میانگین نمره ی سازگاری با توجه به آنچه که پرسشنامه سازگاری با دانشگاه سنجد، پس از انجام مداخله های درمانی، افزایش یافته است. بنابراین در این پژوهش مشخص شد که با کنترل اثر پیش آزمون، بین گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد و فرض پژوهش تأیید می شود. بنابراین با توجه به نتایج کسب شده و مراجعه به جدول میانگین ها می توان گفت آموزش تاب آوری بر سازگاری دانشجویان دختر اثر بخش است. در خصوص مداخله ی آموزش تاب آوری بر سازگاری دانشجویان دختر، نتایج حاصل از پژوهش با نتایج مداخلات سایر پژوهشگران و درمانگران در رابطه با آموزش تاب آوری همخوان است. بنابراین، با وجود آموزش های متناسب با سن و ویژگی های افراد می توان سازگاری را در افراد افزایش داد. این یافته ها هم چنین با تحقیق ولف و سون، فیلدس و روسی (۱۹۸۷)، گومز و مک لارن (۲۰۰۶)، سلیگمن و همکاران (۲۰۱۰)، سامانی و همکاران (۱۳۸۶)، بشارت و همکاران (۱۳۸۷)، رحیمیان بوگر و صفرنژاد فرید (۱۳۸۷)، کردمیرزا نیکوزاده (۱۳۸۸)، کاوه (۱۳۸۸)، شیخ الاسلامی (۱۳۸۸)،

سلیمی بجستانی (۱۳۸۸)، خوشخرام (۱۳۸۸)، پویا (۱۳۸۹)، زرین کلک (۱۳۸۹)، جعفری (۱۳۸۹)، و سیبری (۱۳۸۹) همخوان است. از آنجاکه با افزایش سازگاری، بخش وسیعی از سلامت روانی فرد، خانواده و جامعه تأمین خواهد شد، رشد تاب آوری ممکن است یک راهبرد مهم در تأکید بیشتر بر عواملی که بهزیستی را افزایش می دهند، بنا بر نظر کورهنون (۲۰۰۷) افراد می توانند تحت آموزش قرار گیرند تا ظرفیت تاب آوری خود را به وسیله ی آموختن برخی مهارت ها افزایش دهند. می توان عکس العمل افراد در مقابل استرس، رویدادهای ناخوشایند و دشواری ها را تغییر داد، به طوری که بتوانند بر مشکلات منفی محیطی غلبه کنند (کاو، ۱۳۸۸). طبق نظر میرسکو و همکاران (۲۰۰۶) یکی از قوی ترین پیش بینی کننده های اضطراب و افسردگی فشار روانی است و از نظر راتر (۱۹۸۵) یکی از پر قدرت ترین عواملی که نقش حفاظتی برای فرد دارد، میزان باور فرد بر کنترل شخصی شرایطی است که او سعی دارد خود را با آن ها تطبیق دهد (بیت سیکا و همکاران، ۲۰۱۰). مشاهده نتایج این گونه پژوهش ها بیانگر اثرات مطلوب آموزش های اجرا شده در زمینه تاب آوری و اثر آن در جهت افزایش سازگاری می باشد، که نشان دادند تاب آوری با سلامت روان رابطه دارد و افزایش آن در کاهش افسردگی، اضطراب، اعتیاد و پر خاشگری اثر مستقیم دارد. لذا، این نتایج همگی تأیید کننده ی این اظهارات سلیگمن بود مبنی بر آن که آموزش تاب آوری به افراد در یک آموزش کلاسی منظم می تواند دیدگاه آنان را نسبت به زندگی رشد داده و بهبود بخشد، افسردگی را محدود و کنترل کند و سازگاری را افزایش دهد. در رابطه با سازگاری نیز تحقیقاتی صورت گرفته است از جمله هارتاب^۱ (۱۹۹۹) در مطالعاتی که انجام داده است به این نتیجه رسید که تجارب همسالان در دوران کودکی و نوجوانی با سازگاری بعدی آنان ارتباط دارد. همین طور گزارش می دهد کودکانی که روابط نامطلوب با همسالان دارند، بیشتر از آن هایی که با همسالان خود به خوبی کنار می آیند، احتمال دارد در بزرگسالی به روان پریشی، روان نژندی، ناسازگاری رفتار، بزهکاری و مشکلاتی در رفتار جنسی دچار می شوند (به نقل از فرید، ۱۳۸۱). لذا بر اساس یافته های این پژوهش و با استناد و استفاده از مبانی نظری و سوابق پژوهشی موضوع، می توان پیشنهاد کرد تا آموزش تاب آوری به صورت کارگاه آموزشی برای دانشجویان و دانش آموزان ارائه گردد. هم چنین به مشاوران و روان شناسان توصیه می شود از

1 - Harrtab

آموزش تاب آوری به شیوه گروهی و فردی به عنوان روشی کارآمد جهت افزایش سازگاری استفاده نمایند.

منابع

- بشارت، محمدعلی؛ صالحی، مریم و شاه محمدی، خدیجه (۱۳۸۷). رابطه تاب آوری و سخت کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران، روان شناسی معاصر، دوره سوم، شماره ۲، ۴۹-۳۸.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶). تاب آوری، آسیب پذیری و سلامت روانی. مجله علوم روان شناختی، ۲۴، ۸۳ - ۷۳. جعفری، عیسی (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مقابله ای و سبک زندگی مبتنی بر " مدل مارلات" در افزایش تاب آوری و پیش گیری از عود در افراد وابسته به مواد، پایان نامه دکتری، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- خوشخرام، نجمه (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش تاب آوری فردی (امید و عاطفه) بر تغییر آتارسبک دلبستگی نا ایمن دانشجویان متأهل دانشگاه علامه طباطبایی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- رحیمیان بوگر، اسحق و اصغر نژاد فرید، علی اصغر (۱۳۸۷). رابطه سرسختی روان شناختی و خودتاب آوری با سلامت روان جوانان و بزرگسالان بازمانده مناطق زلزله زده شهرستان بم، روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران، سال چهارم، شماره ۱، ۶۲-۷۰.
- زرین کلک، حمیدرضا (۱۳۸۹). تأثیر آموزش "مؤلفه های تاب آوری" بر کاهش اعتیاد پذیری و تغییر نگرش دانش آموزان مقطع متوسطه ساکن در حومه تهران نسبت به مصرف مواد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام و صحراگرده، نرگس (۱۳۸۶). تاب آوری، سلامت روانی و رضایت از زندگی، روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، شماره ۳، ۲۹۵-۲۹۰.
- سلیمی بجستانی، حسین (۱۳۸۸). مقایسه اثربخشی به شیوه آدلری و بازسازی شناختی مبتنی بر تمثیل، بر سلامت روانی، تاب آوری و امیدواری دانشجویان، پایان نامه دکتری، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- شیخ الاسلامی، علی (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین تاب آوری و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر سال اول دبیرستان های شهر شهریار، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- فرید، ابوالفضل (۱۳۸۱). بررسی و مقایسه ی میزان سازگاری اجتماعی یک زبانه و دوزبانه ها در مدارس ابتدایی شهرستان های تبریز و تهران. پایان نامه ی کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

Effectiveness of resiliency training on enhancing girl students' adjustment

کاوه، منیژه (۱۳۸۸). تدوین برنامه افزایش تاب آوری در برابر استرس و تأثیر آموزش آن بر مؤلفه های کیفیت زندگی والدین دارای کودک کم توان ذهنی خفیف، پایان نامه دکتری، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.

کردمیرزا نیکوزاده، عزت الله (۱۳۸۸). الگویابی زیستی- روانی - معنوی در افراد وابسته به مواد و تدوین برنامه مداخله ای برای ارتقاء تاب آوری مبتنی بر روایت شناختی و روان شناسی مثبت نگر، پایان نامه دکتری، دانشکده روان شناختی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.

میکائیلی منبع، فرزانه (۱۳۸۹). رابطه سبک های هویت، تعهد هویت و جنسیت با سازگاری دانشجویان با دانشگاه- فصلنامه مطالعات روانشناختی- سال ششم، شماره ۲ (پیاپی ۲۲)، تابستان ۱۳۸۹.

- American Psychological Association. (A.P.A.) (2009). Teaching Resilience, sense of purpose in schools can prevent Depression, Anxiety and Improve Grades, According to Research. University of Pennsylvania. A.P.A.
- Boulter, L. T, (2002). Self-concept as a predictor of college freshman academic adjustment, *College Student Journal*, 36, 234-246.
- Beyers, W & Goossens. (2003). Psychological separation and adjustment to university : Moderating effects of gender , age , and perceived parenting style. *Journal of adolescent research*, 18, 363- 382.
- Benn L , Harvey J.E, Gilbert P , Irons C .(2005), Social rank , interpersonal trust and recall of parental rearing in relation to homesickness . *Personality and individual differences*; 8(38): 1813-1822.
- Bitsika, V. Sharply, C. F. Peters K. (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analysis of factor score interactions within a homogeneous sample. *The German Journal of Psychiatry*, 13, 9-16.
- Corsini R.J (1999). *the dictionary of psychology*. Philadelphia: Brunner-mazel.
- Gerdes , H & Mallinckrodt , B. (1994). Emotional , Social, and academic adjustment of college students : A longitudinal study of retention [Electronic version] . *Journal of counseling development*, 72(3), 281-288.
- Gomes, R. McLaren, S0. (2006). The association of avoidance coping Style , and perceived Mather and farther support with anxiety / Depression among late adolescents . *Applicability of resiliency Models personality and Individual Differences*, 40, 1165-1176.
- Korhonen, M. (2007). Resilience: overcoming challenges and moving on positively. (N. Keenink, Trans). Ottawa: National Aboriginal Health Organization.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Lanthier, R. P & Windham, R. C, (2004). Internet use and college adjustment: The moderating role of gender, *Computers in Human Behavior*, 20(5), p 591-606.
- Lubker, J. R & Etzel, E. F. (2007). College Adjustment Experiences of First-Year Students: Disengaged Athletes, Nonathletes, and Current Varsity Athletes, *NASPA Journal*, 44(3), Art. 5. p457-480.
- Masten, A. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Pascarella, E. T & Terensini, P. T. (1995). The impact of college on students: myths, Rational myths, and some other things that may not be true. *Nacada journal*, 15- 26-33.
- Resnick B, Nahm ES (2000). Reliability and validity testing of the revised 12-item Short-Form Health Survey in older adults. *J Nurs Meas*; 9: 151-61.
- Van Tilbury, M., Vingerhoets, Ad., & Van Heck, G. (1999). Determinants of homesickness chronicity: Coping and personality and Individual Differences; 27: 531-539.

Weiten, W & Lloyd, MA (2003). Psychology applied to modern life. Blemont : Wadsworth – Thomson learning Inc

