

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

Parisa Heydari Sharaf*

MA in Psychology, Razi University of Kermanshah

Dr. Jahangir Karami

Associate Professor of Psychology, Razi University of Kermanshah

Kajal Ashteh

MA in Psychology, Razi University of Kermanshah

Zahra Mousavi

MA in Psychology, Razi University of Kermanshah

Fatemeh Tarighati Maram

MA in Psychology, Razi University of Kermanshah

Masoumeh Yavari

MA in Psychology, Malayer University

نویسنده مسئول
 پریرسا حیدری شرف

کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه رازی کرمانشاه

دکتر جهانگیر کریمی

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 یآوری

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 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 از 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 طورمعناداری ودرسطح $P < 0/001$ موجب افزایش سازگاری دانشجویان با دانشگاه درگروه آزمایش شده است درحالی 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.

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

Key words: Cognitive Therapy, Mindfulness, Body Image, Overweight, Obesity.

واژگان کلیدی: تاب آوری، سازگاری، دانشجویان

پذیرش فروردین ۹۶

دریافت: مهر ۹۵

نوع مقاله: پژوهشی

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، ۲۰۰۲). در فرهنگ روان شناسی سازگاری عبارت است از " ایجاد تغییر در نگرش ها و رفتار به گونه ای که بتوان به خوبی و به نحو مؤثری زندگی کرد. برقراری ارتباط سازنده با دیگران، مقابله با موقعیت های مشکل آفرین یا استرس زا، از عهده برآمدن مسئولیت ها و ارضای نیازها و اهداف شخصی، نمونه هایی از سازگاری هستند" (کرسینی، ۱۹۹۹). میزان سازگاری به ویژگی های شخصی مانند نگرش ها، مهارت ها و شرایط جسمانی و ماهیت موقعیت هایی که فرد با آن ها مواجه می شود مانند مشکلات خانوادگی، حوادث ناگهانی و طبیعی بستگی دارد. از آنجایی که انسان و محیط وی دائما تغییر می کنند بنابراین سازگاری وی نیز دستخوش تغییر می شود (وی تن و لیبو، ۲۰۰۳). براین اساس برخی از پژوهشگران معتقدند سازگاری با دانشگاه مستلزم فرایندهای اجتماعی شدن و اجتماعی شدن شکل دهی مجدد ارزش ها، نگرش ها و شایستگی هایی می باشد که برای توفیق در محیط جدید ضروری است. در مقابل اجتماعی شدن یا کناره گزاشتن ارزش ها، صفات و باورهایی است که فرد با خود به دانشگاه آورده و در موقعیت فعلی کارایی چندانی ندارد. از دید پژوهشگران فوق ورود به دانشگاه نوعی شوک فرهنگی به شمار می رود که نیازمند بازآموزی اجتماعی و روان شناختی برای مواجهه مؤثر با محیط، قوانین و دوستان جدید است (پاسکارلا و ترنزینی، ۱۹۹۵). سازگاری بسنده و موفقیت آمیز با دانشگاه را می توان با توجه به ملاک هایی مانند ماندن در دانشگاه، لذت بردن از تحصیل، داشتن بهزیستی روانشناختی، ارتباط های اجتماعی و صمیمانه دوسویه و عملکرد تحصیلی مناسب تعریف کرد. دانشجویانی با دانشگاه سازگارند که وقتی تحصیلات دانشگاهی خود را به پایان می برند، تجربه حضور و تحصیل در دانشگاه را تجربه ای رشد دهنده تلقی نمایند، بتوانند از توانایی های خود به نحو مطلوب بهره جویند و در نهایت از نظر تحصیلی کارآمد باشند (گردزومالینکروت، ۱۹۹۴). سازگاری با دانشگاه متغیری چندوجهی تلقی شده که مستلزم تطابق یافتن فرد با گسترده ای از الزامات و نیازهاست. چهار جنبه آن یعنی سازگاری اجتماعی، سازگاری تحصیلی، سازگاری شخصی-هیجانی و دلپذیری به دانشگاه بیشتر مورد توجه قرار گرفته اند (بیکر و سیریاک، ۱۹۸۹)، به نقل از بیرز و گوسنز، ۲۰۰۳). از جمله رویکردهایی که ممکن است بر سازگاری 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 را به دنبال دارند از این رو، عواملی که سبب سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی شوند، بنیادی ترین سازه های مورد پژوهش این رویکرد به شمار می روند (سامانی و همکاران، ۱۳۸۶). در این میان، از نظر لاتار و چیچی (۲۰۰۰) و مستن (۲۰۰۱) تاب آوری یکی از این مفاهیم و سازه های بهنجار مورد توجه و مطالعه ی روان شناسی مثبت است و غالب پژوهش های مربوط به تاب آوری در حوزه ی روان شناسی تحولی انجام شده است (بشارت و همکاران، ۱۳۸۷). تاب آوری توانایی افراد در سازگاری مؤثر با محیط است، علی رغم قرار داشتن در معرض عوامل خطر آفرین آن دسته شرایط و موقعیت های منفی هستند که با پیامدهای منفی و مشکلات رفتاری مرتبط می شوند (گومز و مک لارن، ۲۰۰۶). طبق نظر تایت (۲۰۰۰) تاب آوری بر گروه هایی از افراد تمرکز دارند که در معرض عوامل خطر آفرین قرار دارند، ولی با پیامدهای منفی کمی مواجه شده و حتی ممکن است پیامدهای مثبتی رانیز کسب نمایند. همچنین، آسیب پذیری می تواند در مورد افرادی به کار رود که علی رغم اینکه در معرض عوامل خطر آفرین قرار ندارند، دچار پیامدهای منفی شده و یا از کسب پیامدهای مثبت باز می مانند (کردمیرزا نیکو زاده، ۱۳۸۸). کوریچ - هال و پیرسون (۲۰۰۵) بیان می

¹ - Lubker & Etzel

² - Boulter

³ - Corsini

^۴ - Weiten & Lioyd

^۵ - Pascarella & Terenzini

^۶ - Gerdes & Mallinchrodt

^۷ - Baker & Siryk

^۸ - Beyers & Goosens

⁹ - Luthar & Cicchetti

1 - Masten 0

1 - resiliency 1

1 - Gomez & McLaren 2

1 - Tiet 3

1 - Kondich-hall & Pearson 4

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 وسپس عمل کنند. از این رو ، مداخله هایی که هدفشان تحت تأثیر قرار دادن فرآیند های فکری است، می توانند گام مهمی در ایجاد مهارت ها وتوانایی های مربوط به تاب آوری باشند (کاوه ، ۱۳۸۸). درجوامع مرسوم است که به نقصان ها وکاستی ها بیش تر از توانایی ها توجه شود، اما تاب آوری آن روی سکه است (شیخ الاسلامی، ۱۳۸۸). واجمله سازه هایی است که جایگاه ویژه ای درحوزه های روان شناسی تحولی، روان شناسی خانواده وبهداشت روانی یافته است، به طوری که هر روز برشمار پژوهش های مرتبط با این سازه افزوده می شود (سامانی وهمکاران، ۱۳۸۶). تاب آوری به عنوان میزان توانایی فرد درتطابق با شرایط ناگوار تعریف شده است که شامل شایستگی فردی، اعتمادبه نیروهای درونی، پذیرش تغییرات به عنوان عامل مثبت وتأثیرات معنوی می شود(کانر و همکاران، ۲۰۰۳؛ به نقل از بیت سیکا وهمکاران، ۲۰۱۰). کالیل (۲۰۰۳) بیان می کند که تاب آوری افراد با کاهش عوامل خطرآفرین ، کاهش قرارگرفتن افراد در معرض این عوامل وافزایش ظرفیت سازگاری کنار آمدن افراد با استرس، درعین حال تقویت فرآیندهای خانوادگی نظركورھونن (۲۰۰۷) ، اگرچه تاب آوری تاحدودی یک ویژگی شخصی وتاحدود دیگری نیز نتیجه تجربه های محیطی افراد است، ولی انسان ها قربانی محیط یا وراثت خود نیستند ، افراد می توانند تحت آموزش قرار گیرند تا ظرفیت تاب آوی خود را به وسیله ی آموختن برخی مهارت ها افزایش دهند . می توان عکس العمل افراد در مقابل استرس رویدادهای ناخوشایند ودشواری ها را تغییر داد، به طوری که بتوانند بر مشکلات منفی محیطی غلبه کنند (کاوه ، ۱۳۸۸). از نظر رسینک (۲۰۰۰) بخشی از محبوبیت مفهوم تاب آوری وپژوهش های مرتبط با آن به این دلیل است که این دیدگاه بر توانمندی ها، ظرفیت، امید وقدرت فرد تمرکز دارند. این که عوامل محافظت کننده به عنوان سپری برعلیه رفتارهای خطر زا وپیامدهای همراه با آنها مطرح هستند، تبیین کننده ی این موضوع است که چرا بسیاری از جوامع درسطوح محلی وملی به شناسایی عوامل مؤثر برتاب آوری وبه دنبال آن ، طراحی برنامه های درمانی وارتنقای توانایی های لازم درنوجوانان اقدام کرده اند وبنا به عقیده کونور (۲۰۰۳) از آن جا که تاب آوری به عنوان معیاری برای توانایی مقابله با استرس قلمداد می شود، می تواند هدف مهمی در روان درمانی باشد(کردمیرزا نیکوزاده، ۱۳۸۸). بنابراین 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 قرارگرفتند . 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)^۲: این ابزار خودگزارشی توسط (بیکر وسیریاک^۴، ۱۹۸۴؛ به نقل از بیرز وگوسنز^۵، ۲۰۰۲) طراحی شده وبه شکل گسترده ای درآمریکا ، کشورهای اروپایی ، چین وزاپین به کارگرفته شده است (لانثیر و ونیدهام^۶، ۲۰۰۴). این مقیاس از معدود مقیاس هایی است که باهدف سنجش سازگاری درموقعیت دانشگاه به کار رفته وعموما برای دانشجویان سال اول به کارگرفته شده است. دارای چهارخرده مقیاس سازگاری تحصیلی، سازگاری اجتماعی، سازگاری شخصی - اجتماعی و دلبستگی دانشگاه می باشد(بیرز وگوسنز، ۲۰۰۰). این پرسشنامه درمطالعات متعدد از نظر ویژگی های روان سنجی مطالعه شده است. دربررسی (بیکر وسیریاک ۱۹۸۴؛ به نقل از بیرز وگوسنز، ۲۰۰۲) ضریب آلفای کرونباخ همه خرده مؤلفه ها ونمره کل بالای ۰/۸۰ بود. لانثیر و

1 - Kalil

2 - Korhonen

3 - student Adaptation to collage Questionnaire(SACQ)

4 - Baker &Siryk

5 - Beyers&Goossens

6 - Lanthier&Windhaw

ویندهام (۲۰۰۴) در مطالعه خودضرایب ثبات درونی برای مؤلفه‌ها را بین ۰/۸۶ تا ۰/۹۵ به دست آوردند. میکائیلی منبع (۱۳۸۹) این 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 سازه‌ی تاب آوری را در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت از صفر تا چهارمی سنجد. نتایج مطالعه‌ی مقدماتی مربوط به ویژگی روان‌سنجی 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 شده‌اند. 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 توانمندی‌های خود |
| جلسه سوم | تقویت عزت نفس |
| جلسه چهارم | ارتقاء توانایی افراد در برقراری ارتباط |
| جلسه پنجم | برقراری روابط اجتماعی و دوست‌یابی |
| جلسه ششم | تعیین هدف و چگونگی دست‌یابی به آن‌ها |
| جلسه هفتم | تصمیم‌گیری |
| جلسه هشتم | حل مسأله |
| جلسه نهم | مسئولیت‌پذیری |
| جلسه دهم | مدیریت خشم، مدیریت اضطراب و استرس |
| جلسه یازدهم | پرورش حس معنویت و ایمان |
| جلسه دوازدهم | اطلاع‌رسانی راجع به بیماری‌های دوران نوجوانی |

مداخلات آزمایشی به منظور آموزش مهارت‌های تاب آوری به گروه آزمایش به صورت گروهی و در قالب ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای سه بار در هفته برای اعضا برگزار شد. فرایند هر جلسه متشکل از: واریسی تکالیف جلسه قبل؛ آموزش مستقیم به روش سخنرانی؛ بحث گروهی؛ چالش‌فکری؛ جمع‌بندی جلسه بود و روش‌هایی همچون: بازسازی شناختی^۱، بازی نقش^۲، بارش فکری^۳، بررسی سود و زیان^۴، الگوسازی^۵، قاب‌گیری مجدد^۶، داستان‌گویی^۷، بازی و... در طول جلسات مورد استفاده قرار گرفت.

یافته‌ها

جدول ۱ شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار برای دو گروه آزمایش و کنترل در دو موقعیت پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۱. شاخص‌های آمار توصیفی پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمره‌ی سازگاری دانشجویان در دو گروه آزمایش و کنترل

| گروه | متغیر | میانگین | انحراف معیار | پیش‌آزمون | پس‌آزمون |
|--------|---------|---------|--------------|-----------|----------|
| آزمایش | سازگاری | ۱۸۳/۲۰ | ۲۴/۸۴ | ۲۱۰/۹۳ | ۳۰/۴۲ |
| کنترل | سازگاری | ۲۲۵ | ۴۲/۹۵ | ۲۱۶/۶۰ | ۳۴/۰۳ |

1 - cognitive restructuring

2 - role playing

3 - brain storming

4 - Weighing profit and loss

5 - modeling

6 - reframing

7 - story telling

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.

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

| ایتا | سطح معناداری | MS | df | F | |
|------|--------------|----------|----|-------|-----------|
| .۵۷ | ۰/۰۰۱ | ۱۶۸۸۳/۸۷ | ۱ | ۳۷/۰۶ | پیش آزمون |
| .۱۸ | ۰/۰۲ | 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 ای تا 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 تاثیر گذار بوده است.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش تاب آوری بر افزایش 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 پر سشنامه 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 سون، فیلدس و روسی (۱۹۸۷)، گومز و مک لارن (۲۰۰۶)، سلیگمن و همکاران به نقل از انجمن روان شناسی آمریکا (۲۰۰۹)، پرینس (۲۰۰۹)، بیت سیکا و همکاران (۲۰۱۰)، سامانی و همکاران (۱۳۸۶)، بشارت و همکاران (۱۳۸۷)، رحیمیان بوگر و واصغرنژاد فرید (۱۳۸۷)، کردمیرزا نیکوزاده (۱۳۸۸)، کاوه (۱۳۸۸)، شیخ الاسلامی (۱۳۸۸)، سلیمی بختانی (۱۳۸۸)، خوشخرام (۱۳۸۸)، پویا (۱۳۸۹)، زرین کلک (۱۳۸۹)، جعفری (۱۳۸۹)، و سبیری (۱۳۸۹) همخوان است. از آنجاکه با افزایش سازگاری، بخش و سببی از سلامت روانی فرد، خانواده و جامعه تأمین خواهد شد، ر شدت تاب آوری ممکن است یک راهبرد مهم در تأکید بیشتر بر عواملی که بهزیستی را افزایش می دهند، باشد. بنابر 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 (کاوه، 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 ونوجوانی با سازگاری بعدی آنان ارتباط دارد. همین طور گزارش می دهد کودکانی که روابطی نامطلوب با هم سالان دارند، بیشتر از آن هایی که با هم سالان خودبه خوبی کنار می آیند، احتمال دارد در بزرگسالی به روان پریشی ، روان نژندی، ناسازگاری رفتار، بزهکاری ومشکلاتی در رفتار جنسی دچار می شوند (به نقل از فرید، ۱۳۸۱). لذا براساس یافته های این پژوهش وبا استناد واستفاده از مبانی نظری وسوابق پژوهشی موضوع، می توان پیشنهاد کرد تا آموزش تاب آوری به صورت کارگاه آموزشی برای دانشجویان ودانش آموزان ارائه گردد. هم چنین به مشاوران وروان شناسان توصیه می شود از آموزش تاب آوری به شیوه گروهی وفردی به عنوان روشی کارآمد جهت افزایش سازگاری استفاده نمایند .

منابع

- بشارت، محمدعلی؛ صالحی، مریم و شاه محمدی ، خدیجه (۱۳۸۷). رابطه تاب آوری وسخت کوشی با موفقیت ورزشی وسلامت 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 وسبک زندگی مبتنی بر " مدل مارلات" درافزایش تاب آوری وپیش گیری از عود درافراد وابسته به مواد ، پایان نامه دکتری، دانشکده روان شناسی وعلوم تربیتی ، دانشگاه علامه طباطبایی .
- خوشخرام ،نجمه (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش تاب آوری فردی (امید وعاطفه) بر تغییر آتارسیک دل بستگی نا ایمن دانشجویان متأهل دانشگاه علامه طباطبایی ، پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشکده روان شناسی وعلوم تربیتی ،دانشگاه علامه طباطبایی .
- رحیمیان بوگر، اسحق و اصغر نژاد فرید، علی اصغر (۱۳۸۷). رابطه سرسختی روان شناختی وخودتاب آوری با سلامت روان جوانان وبزرگسالان بازمانده مناطق زلزله زده شهرستان بم ، روان پزشکی وروان شناسی بالینی ایران، سال چهارم ، شماره ۱، ۶۲-۷۰.
- زرین کلک ،حمیدرضا (۱۳۸۹). تأثیر آموزش " مؤلفه های تاب آوری " بر کاهش اعتیاد پذیری وتغییر نگرش دانش آموزان مقطع متوسطه ساکن در حومه تهران نسبت به مصرف مواد ، پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشکده روان شناسی وعلوم تربیتی ، دانشگاه علامه طباطبایی.
- سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام و صحراگرد، نرگس (۱۳۸۶). تاب آوری، سلامت روانی ورضایت از زندگی، روان پزشکی وروان شناسی بالینی ایران، سال سیزدهم ، شماره ۳، ۲۹۵-۲۹۰.
- سلیمی بجستانی، حسین (۱۳۸۸). مقایسه اثربخشی به شیوه آدلری وبازسازی شناختی مبتنی بر تمثیل، برسلامت روانی، تاب آوری وامیدواری دانشجویان، پایان نامه دکتری، دانشکده روان شناسی وعلوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی .
- شیخ الاسلامی ، علی (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین تاب آوری وعزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر وپسر سال اول دبیرستان های شهر شهریار ، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی وعلوم تربیتی ، دانشگاه علامه طباطبایی.
- فرید، ابوالفضل (۱۳۸۱) . بررسی ومقایسه ی میزان سازگاری اجتماعی یک زبانه ودوزبانه ها در مدارس ابتدایی شهرستان های تبریز وتهران. پایان نامه ی کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی .
- کاوه، منیژه (۱۳۸۸) . تدوین برنامه افزایش تاب آوری دربرابر استرس وتأثیر آموزش آن برمؤلفه های کیفیت زندگی والدین دارای کودک کم توان ذهنی خفیف، پایان نامه دکتری، دانشکده روان شناسی وعلوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- کردمیرزا نیکوزاده، عزت الله (۱۳۸۸) . الگویابی زیستی- روانی - معنوی درافراد وابسته به مواد وتدوین برنامه مداخله ای برای ارتقاء تاب آوری مبتنی بر روایت شناختی وروان شناسی مثبت نگر ، پایان نامه دکتری ، دانشکده روان شناختی وعلوم تربیتی ، دانشگاه علامه طباطبایی.
- میکائیلی منبع، فرزانه (۱۳۸۹). رابطه سبک های هویت، تعهد هویت وجنسیت 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 hemesickness . *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, S.O. (2006). The association of avoidance coping style, and perceived mother and father 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). Detecminants 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.





پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی