



Research Article

The Effects of Positive Psychology Training on Wisdom, Resilience, and Cognitive Flexibility of Students

Tahereh Golestanibakht: Assistant Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Payame Noor University, Tehran, Iran.
t_golestani@pnu.ac.ir

Ensiyeh Babaie*: Assistant Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Payame Noor University, Tehran, Iran.
en.babae@gmail.com

Shabnam Mostaed Hesari: Master of Psychology, Payame Noor University of Tehran, Tehran, Iran
shabnammostaed9@gmail.com

Abstract

This study aimed to investigate the effect of positive psychology training on students' wisdom, resilience, and cognitive flexibility. The research design was quasi-experimental, using pretest, post-test and follow-up design with the control group. The sample consisted of 30 undergraduate students of Payame Noor University in the academic year 2020-2021. The participants were selected by convenience sampling method and were randomly divided into control and experimental groups. First, in the pretest stage, both groups answered the questionnaires on wisdom, resilience, and cognitive flexibility. Then, positive psychology training was performed in 14 sessions of 60 minutes for the experimental group and the post-test was administered. After two months, for the third time (as a follow-up), both groups answered the research questionnaires. The analysis of covariance showed that positive psychology training caused stable changes in wisdom, resilience, and cognitive flexibility in the experimental group compared to the control group in the post-test. This effect was also sustained during the follow-up phase. The research findings indicate that positive psychology training could improve wisdom, resilience, and cognitive flexibility.

Keywords: cognitive flexibility, positive psychology, resilience, students, wisdom

Introduction

The student period is an exciting and challenging period for students. In the future, these people will be responsible for providing and promoting the community's health. In this regard, students must have high physical health, especially mental health (Besharat et al., 2021). In recent years, positivist psychology, emphasizing human abilities and virtues, have studied

the factors that lead to mental health in difficult situations. In this psychological approach, wisdom is the first of the six attributes that belong to a healthy human being and has always been known as a positive source of human empowerment (Kalyar & Kalyar, 2019). Wisdom combines psychological tendencies and characteristics considered ideal for individual and social well-being (Walsh & Reims, 2017).

* Corresponding author



One of the proven abilities of positive psychology is resilience (Rahimpour et al., 2021). *Resilience* is a psychological concept that describes how people cope with unexpected situations and means stubbornness in the face of stress, the ability to return to normal and survive and strive in difficult situations (Bahramian et al., 2020). According to Murray, cognitive flexibility enables a person to deal with the factors of pressures, challenges, and emotional-social harms so that one can deal appropriately and effectively with these situations (Mollai et al., 2020).

In line with the study's objectives, the results of Naemi and Faeqi study (2018) showed that the intervention of positive psychology had a positive and significant effect on self-forgiveness and resilience of mothers of children with learning disabilities. Also, Nasiri et al. (2020) found that positive psychology could increase hope by strengthening social interactions and positive emotions and training hope and optimism. Studies by Gargan and Alabay (2020) reported that positive psychology increased students' resilience, optimism, and quality of life.

Exposing students to stress and various problems can lead to various mental health problems and impair their mental health (Siddiq Ziaberi, 2019). Therefore, enhancing wisdom, improving and growing resilience and cognitive flexibility in educational systems are very important. Nevertheless, previous research has not sufficiently addressed the effect of positive psychology on increasing wisdom, resilience, and flexibility. To address this, the following research hypotheses were formulated: 1- Positive teaching significantly affects students' wisdom. 2- Positive education significantly affects students' cognitive flexibility. 3- Positive education significantly affects students' resilience.

Method

The research design was quasi-experimental, using a pretest, post-test, and follow-up (two months) with the control

group. The statistical population of this study included all undergraduate students of Payame Noor University, Shahriar Branch, which according to the received statistics, there were 4000 ones. The statistical sample included 30 female students with an average age of 21 years. They had bachelor's degree (psychology, sports science, industrial engineering, and English translation) in the academic year 2020-2021. They were available by invitation to participate through WhatsApp and Telegram of Payame Noor University group. They were selected and randomly divided into experimental and control groups (each group consisting of 15 people). Moreover, the confidentiality of participants' demographic information and obtaining written consent to participate in positive psychology sessions were among the ethical considerations of this study. The measuring tools explain as follows: *Wisdom Scale*: This scale was designed by Webster to measure wisdom, consisting of 40 items. Each item is on a six-point Likert scale varying from 1 (strongly disagree) to 6 (strongly agree). This scale has five subscales: life experiences, emotional orderliness, reflection, humor, and openness to experience. *Resilience Scale*: Connor and Davidson (2003) developed this questionnaire to measure resilience in different people. This scale is self-report and has 25 questions. Scoring on this scale is based on a five-point Likert scale between zero (completely incorrect) to four (always correct). The higher scores indicate higher resilience. *Cognitive Flexibility Questionnaire*: The Cognitive Flexibility Questionnaire was developed by Dennis and Van der Roel (2010). This questionnaire has 20 questions and was designed to measure the amount of cognitive flexibility needed in the individual situation to challenge and replace dysfunctional thoughts with more efficient thoughts. It is scored on a seven-point Likert scale from 1 to 7 and measures three aspects of cognitive

flexibility. *Methods and analysis:* For the experimental group, 14 sessions of 60 minutes (two sessions per week, virtual and by the researcher) training based on positive psychology was performed. However, no intervention was performed for the control group. To observe the ethics of the research, positive psychology sessions were conducted for the control group after the end of the research. Both

groups were tested for the third time as a follow-up after two months and the results were compared with the control group. The data were analyzed using the analysis of covariance in the SPSS program.

Results

The mean age of participants was 21.1. The mean and standard deviation of the research variables are presented in Table 1.

Table 2. Modified descriptive indicators of research variables

Variable	Test stage	examination Group		The witness group	
		Average	standard deviation	Average	standard deviation
wisdom	post-test	134/53	14/72	98/33	15/40
	Follow up	134/20	13/06	98/40	14/80
Resilience	post-test	71/80	10/89	55/06	8/96
	Follow up	71/20	11/29	54/66	9/54
Cognitive flexibility	post-test	72/60	9/81	59/33	9/32
	Follow up	72/60	10/17	58/86	10/03

The results of the Box's M test showed that the homogeneity of the variance matrices was observed ($F=1.087$, $Box's M=26.751$, $p=0.257$). To compare the experimental and control groups based on post-test scores, after controlling the effect of pretests, analysis of covariance was used to determine the effect of positivity training intervention on wisdom, resilience, and cognitive flexibility. The results of the analysis of covariance in the stages of post-test and follow-up measurements after adjusting the pre-test effect showed that there were significant differences in the scores for wisdom ($F=9/16$, $p<0.001$), resilience ($F=8/21$, $p<0.001$) and cognitive flexibility ($F=13/15$, $p<0.001$). Also, the mean scores of these variables in the two experimental and control groups were significantly different ($p<0.05$).

Conclusion

The results showed that positive psychology training is effective in increasing wisdom, resilience and cognitive flexibility and these results continued in the follow-up phase. These

results are in line with the results of Naemi et al.'s (2018) study that positive psychology intervention has a positive and significant effect on the resilience of mothers of children with learning disabilities. Furthermore, training hope and optimism is effective in increasing hope. The results of Gargan and Alabay (2020) showed that positive psychology increases students' resilience. This finding is explained by positivist interventions using techniques that emphasize effective principles such as intimacy, subtle empathy, initial trust, originality, and understanding, which can enhance emotional discipline and humor. Self-acceptance and pessimistic attributional styles are among the factors that increase wisdom. These factors were learned by experimental group. In this regard, learning the principle of optimism can effectively change pessimistic attributional styles and thereby improve the signs of wisdom (Nasiri et al., 2020). Furthermore, participants learned that negative sentences and phrases could be changed to positive ones, and thereby reduce the negative effects of these phrases and increasing

their resilience (Eskandari et al., 2019). In this study, individuals in the experimental group could determine the meaning of their lives and future goals, which is associated with the development of cognitive flexibility (Yadegari et al., 2021).

Of course, this study has some limitations. The first limitation of the research is related to the society and the statistical sample. Considering that the participants of this project were undergraduate female students of psychology, industrial engineering, sports science, and language translation at Payame Noor Shahriar University, caution should be exercised in generalizing the results to other groups, individuals, and academic fields.

Compliance with Ethical Guidelines

All ethical issues like informed consent and confidentiality of participants' data were compiled based on ethical committee of Payame Noor University, Iran.

Authors' Contributions

All authors contributed to the study. The first author written the first draft of the manuscript. The second author edited the manuscript. The third author advised result sections

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.

Funding

This study was conducted with no financial support.

Acknowledgment

The authors would like to express their gratitude to all of participants of the study.



اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت بر افزایش خردمندی، تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی دانشجویان

طاهره گلستانی بخت: استادیار، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

t_golestani@pnu.ac.ir

انسیه بابایی*: استادیار، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

en.babae@gmail.com

شبیم مستعد حصاری: کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور تهران، تهران، ایران

shabnammostaed9@gmail.com

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت بر افزایش خردمندی، تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی دانشجویان بود. طرح پژوهش، شبه‌آزمایشی با بهره‌گیری از پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. نمونه شامل ۳۰ نفر از دانشجویان کارشناسی دانشگاه پیام‌نور در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند که به روش نمونه‌گیری دردسترس، انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایشی قرار گرفتند. ابتدا در مرحله پیش‌آزمون، هر دو گروه به پرسشنامه‌های خردمندی، تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی پاسخ دادند، سپس آموزش روانشناسی مثبت‌نگر در ۱۴ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد و بعد از پایان دوره برای مرتبه دوم (به‌عنوان پس‌آزمون) و پس از دو ماه برای مرتبه سوم (به‌عنوان پیگیری) هر دو گروه به پرسش‌نامه‌های پژوهش پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس تحلیل شدند. نتایج نشان دادند آموزش روانشناسی مثبت تغییرات پایداری در خردمندی، میزان تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در پس‌آزمون ایجاد می‌کند و این تأثیر در مرحله پیگیری نیز پایدار است. با توجه به نتایج پژوهش، از روش آموزش روانشناسی مثبت برای بهبود خردمندی، تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی استفاده می‌شود.

واژه‌های کلیدی: انعطاف‌پذیری شناختی، تاب‌آوری، خردمندی، دانشجویان، روانشناسی مثبت‌نگر

مقدمه

دوران دانشجویی، دوره‌ای مهیج و پرچالش برای دانشجویان است. این افراد در آینده عهده‌دار تأمین و ارتقای سطح سلامت جامعه خواهند بود (Rahimi et al., 2019). در این راستا لازم است دانشجویان از سلامت جسمی و به‌ویژه سلامت روانی بالایی برخوردار باشند (Besharat et al., 2021). طی سال‌های اخیر، روانشناسی مثبت‌نگر با تأکید بر توانمندی‌ها و فضیلت‌های آدمی به بررسی عواملی پرداخته است که سلامت روان را در شرایط سخت به دنبال دارد (Ghorbani & Khormaei, 2018). پیترسون و سلینگمن^۱ (2004) با ایجاد یک طبقه‌بندی از فضایل و توانمندی‌های شخصیتی جهان‌شمول سعی کردند هدف و علاقه فراموش‌شده علم روانشناسی به صفات مثبت اخلاقی انسان را احیا کنند که شش فضیلت عمومی و بیست و چهار توانمندی شخصیتی جهانی را شامل می‌شود. این فضایل عبارت‌اند از: خرد و دانش، شجاعت، انسانیت، عدالت، خویش‌داری و تعالی. در این رویکرد روانشناسی، خرد نخستین صفت از شش ویژگی است که متعلق به انسان سالم است و همیشه منبع مثبت از توانمندی انسان شناخته شده است (Kalyar & Kalyar, 2019).

خردمندی^۲ ترکیبی از گرایش‌ها و ویژگی‌های روانشناختی است که برای بهزیستی فردی و اجتماعی، نقطه‌ای آرمانی در نظر گرفته می‌شود (Walsh & Reims, 2017). براساس نظریه‌های تلویحی و تصریحی، آردلت مفهوم خردمندی را در سه بعد شناختی، تأملی و عاطفی تبیین کرد که مشتق از یکدیگر نیستند؛ اما یکسان نیز پنداشته نمی‌شوند (Ardlet, 2014). بعد شناختی خردمندی به قابلیت درک زندگی، شامل قبول جنبه‌های مثبت و منفی ماهیت انسان، محدودیت ذاتی دانش و پیش‌بینی‌ناپذیر بودن زندگی اشاره دارد و پیش‌نیازی برای توسعه بعد

تأملی است که درکی عمیق‌تر از زندگی را امکان‌پذیر می‌کند تا فرد بتواند واقعیت را همان‌گونه که هست بدون هیچ‌گونه تحریفی درک کند (Qara Daghi, 2022). بعد عاطفی شامل حضور عواطف و رفتارهای مثبت نسبت به سایرین مانند احساسات و اعمال دلسوزانه و شفقت‌آمیز و نیز فقدان بی‌تفاوتی یا عواطف و رفتارهای منفی نسبت به سایرین است (Sternberg & Gluck, 2019). براساس تعاریف مختلف خردمندی، برخی از پژوهشگران از جمله ویستر^۳ (2007) به عملیاتی‌کردن سازه‌ی خردمندی پرداختند. او بیان می‌کند افراد خردمند به‌واسطه ارزش‌های گوناگون روانشناسی مثبت برانگیخته می‌شوند و به‌طور پیوسته دید مثبت و یکپارچه به زندگیشان دارند (Webster, 2010). به گمان این پژوهشگر، خردمندی به معنای مهارت، هدف و کاربرد تجربیات مهم زندگی در تسهیل رشد بهینه خود و دیگران است که شامل پنج ویژگی تجربیات بحرانی زندگی، تنظیم هیجانی، تأمل / مرور، گشودگی به تجربه و شوخ‌طبعی است (Yong et al., 2022). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند خردمندی در مواجهه با موقعیت‌های مشکل‌زا توانایی خودتنظیمی هیجانی^۴ فرد را افزایش می‌دهد و باعث تسکین و آرامش ذهنی می‌شود (Walsh & Remis, 2017).

روانشناسی مثبت‌نگر در امر آموزش، کمک بسزایی در ایجاد باورهای مثبت و تقویت توانمندی‌های آنها می‌کند. این علم به جای تأکید بر ناتوانی انسان، بر توانایی‌های انسان‌ها متمرکز است. از جمله توانایی‌های تأییدشده این نوع روانشناسی، تاب‌آوری^۵ است (Rahimpour et al., 2021). تاب‌آوری مفهوم روانشناختی است که توضیح می‌دهد چگونه افراد با موقعیت‌های غیرمنتظره کنار می‌آیند و به معنای سرسختی در مقابل استرس، توانایی برگشت به حالت عادی و زنده‌ماندن و تلاش کردن در شرایط ناگوار

3 Webster

4 emotional self-regulation

5 resilience

1 Peterson & Seligman

2 wisdom

خود را به روز نگه دارند (Samadiyeh & Nasri, 2020) و در شرایطی هم که با مشکلات زندگی دانشجویی روبه‌رو می‌شوند، تلاش می‌کنند دیدگاه‌های مختلف را در نظر بگیرند و قبل از به دست آوردن اطلاعات کافی، اقدام شتابزده‌ای انجام ندهند (Carbonella & Tympano, 2017).

روانشناسی مثبت‌نگر شاخه‌ای از روانشناسی است که به جای درمان بیماری‌های روانی بر پیشرفت موفقیت‌آمیز افراد تأکید دارد (Kour et al., 2019). زمینه‌های اصلی مطالعه‌شده روانشناسی مثبت‌گرا به چهار دسته تقسیم می‌شوند: الف) احساسات مثبت و اثرات آنها بر عملکرد روانشناختی و جسمانی؛ ب) صفات مثبت فردی و نقش محافظتی آنها در مقابل اختلالات روانی و جسمانی مختلف؛ ج) روابط مثبت بین فردی؛ د) نهادها و سازمان‌ها (Park et al., 2013). در این رویکرد با تأکید بر استعدادها و توانایی‌ها، بهینه‌سازی شادی‌ها، توجه و تمرکز کردن بیشتر به مسائل و احساسات مثبت و منع کردن احساسات منفی از ورود به حیطه شخصی و افزایش ارتباطات مثبت، می‌توان بر سلامت افراد تأثیر مثبتی گذاشت (Klose et al., 2019). در راستای اهداف پژوهش، نتایج مطالعه ناعمی و فانقی (2018) نشان دادند مداخله روانشناسی مثبت‌گرا بر خودبخش‌اشیگری و تاب‌آوری مادران کودکان دارای ناتوانی یادگیری تأثیر مثبت و معناداری داشته است. نصیری و همکاران (2020) دریافتند روانشناسی مثبت‌نگر با تقویت تعاملات اجتماعی و هیجانات مثبت و آموزش امید و خوش‌بینی در افزایش امید مؤثر و اثربخش بوده است. مطالعات گارگان و الابای^۱ (2020) نشان داد روانشناسی مثبت‌نگر باعث افزایش تاب‌آوری، خوش‌بینی و کیفیت زندگی دانش‌جویان می‌شود.

در جمع‌بندی مطالب، گفتنی است در دهه‌های گذشته، تمام تلاش و فعالیت روانشناسان و روانپزشکان

است (Bahramian et al., 2020). نتایج مطالعات محمدنیا و محمدنیا (2019) نشان دادند بین تاب‌آوری با رضایت از زندگی دانشجویان ارتباط معناداری وجود دارد. به معنی دیگر، هنگامی که افراد در معرض موقعیت‌ها و تهدیدهای چالش‌برانگیزی قرار می‌گیرند، تاب‌آوری نتیجه مواجهه با این موقعیت‌هاست نه اجتناب از آنها. بر اساس این، باید گفت افراد تاب‌آور به‌طور خلاق و انعطاف‌پذیر به مسائل، نگاه و برای حل آنها برنامه‌ریزی می‌کنند و همچنین، آنان منابع کاملی برای مقابله با مشکلات و تنش‌های زندگی دارند و کمتر در معرض آشفتگی‌های روانی و هیجانی قرار می‌گیرند (Eskandari et al., 2019). بورتون و همکاران (2016) انعطاف‌پذیری شناختی را به‌منزله یکی از پنج عامل حمایتی تاب‌آوری بررسی کردند. افراد تاب‌آور نسبت به افراد فاقد تاب‌آوری، رویدادهای منفی را به‌صورت انعطاف‌پذیرتر و واقع‌بینانه‌تر در نظر می‌گیرند و مشکلات را اغلب موقتی و محدود می‌دانند (Tepes & Neuman, 2020).

بر اساس نظر موری، انعطاف‌پذیری شناختی فرد را در برابر عوامل فشارها، چالش‌ها و آسیب‌های عاطفی-اجتماعی توانا می‌سازد تا اینکه فرد بتواند در برابر این موقعیت‌ها برخورد مناسب و کارآمدی داشته باشد (Mollai et al., 2020). انعطاف‌پذیری شناختی به‌عنوان پیش‌ران کلیدی رفتار در تکالیف پیچیده و غیرساختارمند شناخته می‌شود (Savari, 2020) و فرایند پویا و از عوامل مهم در تعاملات اجتماعی است که مسئولیت ایجاد انطباق مثبت فرد با محیط را بر عهده دارد. دستیابی به انعطاف‌پذیری شناختی، هم به انگیزه درونی و پویایی روانی، هم به غنای محیطی و تنوعی اطراف نیازمند است (Yadegari et al., 2021). بر اساس این، استنباط می‌شود دانشجویانی که انعطاف‌پذیری شناختی دارند و می‌توانند موقعیت‌های مختلف را از جنبه‌های گوناگون ارزیابی کنند، کنجکاوی بیشتری دارند و می‌توانند از لحاظ تحصیلی

مقطع کارشناسی دانشگاه پیام‌نور واحد شهریار بودند که طبق آمار دریافتی، تعداد آنها ۴۰۰۰ نفر اعلام شد. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از دانشجویان دختر با میانگین سنی ۲۱ سال، مقطع کارشناسی رشته‌های (روانشناسی، علوم ورزشی، مهندسی صنایع و مترجمی زبان انگلیسی) در نیم‌سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند که به روش نمونه‌گیری دردسترس با دعوت به همکاری ۱ طریق واتساپ و تلگرام گروه دانشگاه پیام‌نور، انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه (هر گروه شامل ۱۵ نفر) تقسیم شدند. معیار ورود، رضایت‌نامه کتبی برای شرکت در پژوهش، توانایی هماهنگی برنامه کلاسی با برنامه جلسات آموزشی و معیار خروج، تمایل‌نداشتن به شرکت در پژوهش و غیبت بیش از دو جلسه از شروع مداخله بود.

ابزار سنجش: مقیاس خردمندی؛ وبستر (2003)
به‌منظور اندازه‌گیری و بررسی خردمندی، مقیاسی را طراحی کرد که شامل ۴۰ ماده است و هر ماده آن، براساس مقیاس شش‌درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس پنج زیرمقیاس دارد که عبارت‌اند از تجربه‌های بحران زندگی (برای مثال: بر بسیاری از حوادث دردناک و رنج آور زندگی‌ام غلبه کرده‌ام)، نظم‌جویی هیجانی (برای مثال: از هیجان‌هایم عمیقاً آگاه هستم)، تأمل و مرور (برای مثال: گذشته‌ام را بارها در آرامش به یاد می‌آورم)، شوخ‌طبعی (برای مثال: خندیدن به‌راحتی برانگیخته می‌شوم) و گشودگی به تجربه (برای مثال: در طول زندگی با انواع بسیار تفاوتی آدم‌ها سروکار داشته‌ام). نتایج تحلیل عاملی مدل پنج‌مولفه‌ای را نشان داد و آلفای کرونباخ برای کل مقیاس معادل ۰/۹۰ و اعتبار بازآزمایی آن پس از دو هفته برابر ۰/۸۴ بود (Webster, 2003). در این ابزار، نمره کل از حاصل جمع همه ماده‌ها به دست می‌آید. همچنین، در این مطالعه، پایایی آزمون از طریق ضریب آلفای

این بوده است که افراد را از اختلالات و بیماری‌ها به حالت عادی رهنمون شوند تا از میزان سختی و مشقت‌بار بودن زندگی آنها بکاهند؛ اما مأموریت و رسالت روانشناسی فقط این نبوده و نیست؛ بلکه به باور بسیاری از روانشناسان، رسالت اصلی آنان این است که به افراد کمک کنند تا سطح بهینه و عالی‌تری از زندگی، سلامتی و بهزیستی روانی را به دست آورند و از زندگی خود احساس رضایت کنند. قرارگرفتن دانشجویان در معرض استرس و مشکلات مختلف می‌تواند به انواع مشکلات روانی در آنان منجر شود و سلامت روانی آنها را مختل کند. این گروه به دلیل فشار تحصیلی، فشار دوستان و روابط جدید، زندگی پرتنشی دارند؛ بنابراین، عدم سازماندهی مناسب احساسات، اضطراب و ناسازگاری در بین افراد، مشکلاتی ازجمله مشکلات عاطفی و روانی را به همراه خواهد داشت (Siddiq Ziaberi, 2019)؛ بنابراین و با توجه به موارد فوق، افزایش خرد، بهبود و رشد تاب‌آوری و نیز انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌جویان در سیستم‌های آموزشی بسیار مهم است و با توجه به اینکه در مطالعات قبلی، تأثیر روانشناسی مثبت بر افزایش خردمندی، تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری به‌طور علمی مطالعه نشده است، این موارد، محقق را بر آن داشت تا نقش مهم این متغیرها را در این مطالعه در نظر بگیرد. فرضیه‌های پژوهش بدین صورت‌اند:

۱. آموزش مثبت‌نگری بر خردمندی دانشجویان تأثیر دارد.
۲. آموزش مثبت‌نگری بر انعطاف‌پذیری شناختی دانشجویان تأثیر دارد.
۳. آموزش مثبت‌نگری بر تاب‌آوری دانشجویان تأثیر دارد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: طرح پژوهش، شبه‌آزمایشی با بهره‌گیری از پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (دو ماهه) با گروه گواه بود که از یک گروه آزمایش و یک گروه گواه تشکیل شده است. جامعه آماری این پژوهش، تمامی دانشجویان

برای سنجش میزان انعطاف پذیری شناختی که در موقعیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، ساخته شد. شیوه نمره گذاری آن براساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از ۱ تا ۷ است و ۳ جنبه از انعطاف پذیری شناختی را ارزیابی می‌کند. این پرسشنامه در کار بالینی و غیر بالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف پذیر در درمان شناختی رفتاری بیماری‌های روانی به کار می‌رود (Dennis & Vanderwall, 2010). در نسخه فارسی، برخلاف مقیاس اصلی که تنها دو عامل به دست آمد، پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دارای سه عامل ادراک کنترل پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار است. روایی هم‌زمان این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن با مقیاس انعطاف پذیری شناختی مارتین و رایین ۰/۷۵ بود. ضریب آلفای کرانباخ کل مقیاس ۰/۹۰ و برای خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۵۵ گزارش کرده‌اند. همچنین، CFI از روایی عاملی همگرا و هم‌زمان مطلوبی در ایران برخوردار است. همچنین، در این مطالعه پایایی آزمون با ضریب آلفای کرانباخ ارزیابی شد و نتایج نشان دادند ضریب آلفای به‌دست آمده برای عامل‌های ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف، ادراک توجیه رفتار و کل آزمون در این پژوهش به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۷۷، ۰/۸۱ و ۰/۷۵ است.

روش اجرا و تحلیل: برای انتخاب شرکت کنندگان، بعد از دریافت مجوزهای لازم از دانشگاه و تهیه پرسشنامه‌ها، نمونه‌های پژوهش به صورت دردسترس از طریق واتساپ و تلگرام گروه دانشگاه پیام‌نور با ارسال پیام از دانشجویان دعوت به همکاری شدند. سه پرسشنامه تاب‌آوری، خردمندی و انعطاف‌پذیری شناختی به‌عنوان پیش‌آزمون به صورت آنلاین توسط آزمودنی‌ها تکمیل شد و اعضای نمونه به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. برای گروه آزمایش ۱۴ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای

کرونباخ ارزیابی شد و نتایج نشان دادند ضریب آلفای به‌دست آمده برای عامل‌های تجربه‌های بحران زندگی، نظم‌جویی هیجانی، تأمل و مرور، شوخ‌طبعی، گشودگی به تجربه و کل آزمون در این پژوهش به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۳، ۰/۸۵، ۰/۷۰ و ۰/۷۳ است.

مقیاس تاب‌آوری؛ کانر و دیویدسون-آین پرسشنامه را در سال ۲۰۰۳ طراحی کردند که به‌منظور سنجش میزان تاب‌آوری در افراد مختلف ساخته شده است. این مقیاس به صورت خود گزارشی و دارای ۲۵ سؤال است. نمره‌گذاری این مقیاس براساس یک طیف لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سؤالات باید با هم جمع شوند. این امتیاز دامنه‌ای از صفر تا صد خواهد داشت. هرچه امتیازات بالاتر باشد، میزان تاب‌آوری فرد پاسخ‌دهنده بیشتر خواهد بود. نقطه برش این پرسشنامه نمره ۵۰ است؛ یعنی نمره بالاتر از ۵۰ نشان‌دهنده افرادی است که تاب‌آوری بالاتر دارند و هرچه این نمرات بالاتر از ۵۰ باشد، میزان تاب‌آوری بالاتر خواهد بود. سازندگان آزمون در گروه‌های مختلف (عادی و درخطر)، پایایی (به روش بازآزمایی و آلفای کرانباخ) و روایی (به روش تحلیل عوامل و روایی همگرا و واگرا) را احراز کرده‌اند. کانر و دیویدسون ضریب آلفای کرانباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. همچنین، ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۷ بوده است. خوش‌نظری و همکاران (2015)، تاب‌آوری را ترجمه و روایی محتوایی آن را ۰/۸۴ و ضریب پایایی آن را ۰/۹۴ گزارش کردند. همچنین، آلفای کرانباخ محاسبه شده در این پژوهش، ۰/۸۴ محاسبه شد.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی؛ دنیس و ونادروال پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی را در سال ۲۰۱۰ ساختند. این پرسشنامه تعداد ۲۰ سؤال دارد و

نگرفت و به‌منظور رعایت اخلاق در پژوهش، پس از پایان پژوهش، جلسات روانشناسی مثبت‌نگر برای گروه گواه هم اجرا شد. تمامی شرکت‌کنندگان در جلسات حضور پیدا کردند و افت آزمودنی در این مطالعه وجود نداشت. پس از یک دوره پیگیری ۲ ماهه برای بار سوم هر دو گروه، آزمون و نتایج به‌دست‌آمده با گروه کنترل مقایسه شدند. همچنین، محرمانه‌ماندن اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان و اخذ رضایت‌نامه کتبی برای شرکت در جلسات روانشناسی مثبت‌نگر، از جمله ملاحظات اخلاقی این پژوهش بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس در برنامه SPSS انجام شد. در جدول زیر شرح مختصری از جلسات ارائه شده است.

(دو جلسه در هفته به‌صورت مجازی و توسط پژوهشگر) آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر اجرا شد. محتوای آموزشی هر جلسه از قبل طبق منابع معتبر و براساس پروتکل سلینگمن (2006) ترجمه‌شده از کامکار و هژبریان (2011) تهیه شده بود. این جلسات همراه با آموزش درخصوص بیان مفاهیم اصلی در روانشناسی مثبت، شناسایی و بررسی توانمندی‌ها، نقش شکرگذاری، قدردانی، بخشش، امید، خوش‌بینی، ارتباط مثبت با دیگران، همراه با ارائه تکالیفی در راستای آموزش هر جلسه بود. بعد از اتمام جلسات آموزشی، سه پرسشنامه فوق‌به‌عنوان پس‌آزمون مجدداً توسط گروه‌های آزمایش و گواه تکمیل شدند. درخور ذکر است برای گروه گواه هیچ مداخله‌ای انجام

جدول ۱. شرح جلسات آموزش مثبت‌نگر (Seligman, 2006)

Table 1. Description of positivist training sessions (Seligman, 2006)

جلسه	شرح جلسه
اول	پیش‌آزمون، بحث در زمینه چارچوب روانشناسی مثبت‌نگر گروهی
دوم	معرفی توانمندی‌های منش، مراجعان توانمندی‌های خاص خودشان را از مقدمه مثبت، تعیین و درباره موقعیت‌های کمک‌کننده این توانمندی‌های خاص در گذشته بحث می‌کنند.
سوم	بحث درباره توانمندی‌های خاص و هیجان‌ات مثبت.
چهارم	خاطرات خوب در برابر خاطرات بد، مرور خاطرات خوب و فراموش کردن خاطرات بد.
پنجم	بخشودگی - بخشش وسیله‌ای قدرتمند معرفی می‌شود که هیجان‌های منفی را به احساسات خنثی و حتی برای برخی افراد به هیجان‌ات مثبت تبدیل می‌کند.
ششم	شکرگزاری (قدردانی)، درباره قدردانی به‌عنوان تشکر با دوام، بحث و خاطرات خوب و بد مجدداً با تأکید بر قدردانی برجسته شد.
هفتم	بررسی‌هایی درباره اهمیت هیجان‌ات مثبت. اهداف مرتبط به توانمندی‌های خاص مرور شد. فرایند و پیشرفت به‌طور جزئی، بحث و بازخورد مراجعان درباره منافع آموزش روانشناسی مثبت‌نگر فراخوانده شد.
هشتم	قناعت، اهمیت خوش‌بینی در زندگی و پیش‌گرفتن قناعت در زندگی.
نهم	خوش‌بینی و امید: هدایت مراجعان به فکر کردن درباره زمانی که در یک کار مهم شکست می‌خورند و زمانی که یک برنامه بزرگ مضمحل می‌شود و زمانی که یک شخص آنها را نمی‌پذیرد. سپس از مراجعان خواسته شد توجه کنند وقتی یک در بسته می‌شود، چه درهای دیگری باز می‌شود.
دهم	روابط مثبت (عشق و دلبستگی).
یازدهم	افزایش معنا (بحث درباره توانمندی‌های خاص سایر اعضای خانواده)
دوازدهم	اصل لذت - بیان مفهوم چشم‌انداز به زندگی و تصاویر ترسیمی برای زندگی توأم با لذت، تعهد و معنا.
سیزدهم	یافتن معنا (میراث مثبت و موهبت زمان).
چهاردهم	زندگی کامل (انسجام لذت، تعهد و معنا)، جمع‌بندی مطالب، پس‌آزمون.

یافته‌ها

میانگین سن شرکت کنندگان ۲۱/۱ بود. همچنین، از نظر رشته تحصیلی، تعداد ۸ نفر از دانشجویان در رشته روانشناسی، تعداد ۷ نفر از دانشجویان در رشته علوم ورزشی، تعداد ۸ نفر از دانشجویان در رشته

مهندسی صنایع و تعداد ۷ نفر از آنان در رشته مترجمی زبان انگلیسی مشغول به تحصیل بودند. شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار تعدیل شده برای متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌های پژوهش در جدول ۲ ارائه شده‌اند.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی تعدیل شده متغیرهای پژوهش

Table 2. Modified descriptive indicators of research variables

متغیر	مرحله آزمون	گروه آزمایش		گروه گواه
		میانگین	انحراف معیار	
خردمندی	پس آزمون	۱۳۴/۵۳	۱۴/۷۲	۱۵/۴۰
	پیشگیری	۱۳۴/۲۰	۱۳/۰۶	۱۴/۸۰
تاب آوری	پس آزمون	۷۱/۸۰	۱۰/۸۹	۸/۹۶
	پیشگیری	۷۱/۲۰	۱۱/۲۹	۹/۵۴
انعطاف پذیری	پس آزمون	۷۲/۶۰	۹/۸۱	۹/۳۲
	پیشگیری	۷۲/۰۶	۱۰/۱۷	۱۰/۰۳

به منظور بررسی اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت بر افزایش خردمندی، تاب آوری و انعطاف پذیری شناختی، از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. یکی از مفروضه‌های این آزمون، یکسانی ماتریس کواریانس است. برای بررسی این مفروضه از آزمون ام‌باکس استفاده شد. نتایج آزمون ام‌باکس نشان دادند همسانی ماتریس‌های واریانس‌ها رعایت شده بودند $p=0/257$ ، $F=1/078$ ، $BOXS M=26/751$ ، سپس، از نبود داده‌های پرت تأثیرگذار در متغیرهای پژوهش، با توجه به شاخص‌های کجی و کشیدگی، اطمینان کسب شد که در حالت کلی، چنانچه چولگی و کشیدگی در بازه (۲، -۲) نباشند، داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار نیستند. همچنین، برای بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد که در متغیر خردمندی $p=0/639$ ، $F=0/225$ ، متغیر تاب آوری $p=0/466$

$F=0/547$ و متغیر انعطاف پذیری شناختی $p=0/657$ ، $F=0/202$ معنادار نبودند؛ بنابراین، فرض همگنی واریانس‌های هر دو متغیر تأیید شد. مفروضه مهم دیگر تحلیل کواریانس، همگنی شیب خط رگرسیون‌اند که برای متغیرهای خردمندی ($p=0/473$ ، $F=0/553$) ، متغیر تاب آوری ($p=0/550$ ، $F=0/368$) و متغیر انعطاف پذیری شناختی ($p=0/063$ ، $F=3/628$) معنادار نبودند؛ بنابراین، این مفروضه هم تأیید شد. با توجه به نتایج مفروضه‌ها از آزمون تحلیل کواریانس استفاده می‌شود. در ادامه برای مقایسه گروه‌های آزمایشی و کنترل براساس نمره‌های پس آزمون‌ها، پس از کنترل اثر پیش‌آزمون‌ها، برای تعیین تأثیر مداخله آموزش مثبت‌نگری بر خردمندی، تاب آوری و انعطاف پذیری شناختی، از تحلیل کواریانس استفاده شده است. نتایج مرحله پس آزمون در جدول ۳ آمده‌اند.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیره برای بررسی تفاوت متغیرهای وابسته بین دو گروه پژوهش

Table 3. The results of univariate covariance analysis to investigate the difference of dependent variables between the two research groups

مرحله	متغیر	منبع اثر	مجموع مربعات	درجه آزادی	آماره F	معنی داری	اندازه اثر
پس‌آزمون	خردمندی	پیش‌آزمون	۵۵۶/۲۱۱	۱	۱۵/۵۳۰	۰/۹۴	۰/۳۵۷
		اثر گروه	۹۳/۲۵۱	۱	۹/۱۶	۰/۰۰۱	۰/۰۳
	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۲۸۹/۱۱۷	۱	۱۱/۹۷۶	۰/۶۷	۰/۳۰۰
		اثر گروه	۱۷/۱۹۹	۱	۸/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۰۲
پیگیری	انعطاف‌پذیری	پیش‌آزمون	۳۶۴/۸۱۷	۱	۱۸/۷۰۵	۰/۴۵	۰/۴۴۷
		اثر گروه	۱۱۹/۲۷۹	۱	۱۳/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۰۲
	خردمندی	پیش‌آزمون	۴۲۲/۷۱۰	۱	۴۲/۸۷۵	۰/۹۲	۰/۶۵۱
		اثر گروه	۶۱/۲۷۱	۱	۷/۵۹۱	۰/۰۰۱	۰/۲۱۰
پیگیری	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۲۳۵/۰۰۷	۱	۸۸/۴۷۳	۰/۸۴	۰/۸۵۳
		اثر گروه	۱۶/۵۱۰	۱	۶/۳۶۱	۰/۰۰۱	۰/۱۹۹
	انعطاف‌پذیری	پیش‌آزمون	۳۲۸/۱۲۵	۱	۳۶/۱۳۲	۰/۵۳	۰/۵۷۵
		اثر گروه	۱۱۴/۲۶۳	۱	۱۴/۲۱۲	۰/۰۰۱	۰/۲۶۷

* $p < 0/001$

تاب‌آوری مادران کودکان دارای ناتوانی یادگیری تأثیر مثبت و معناداری دارد، مطالعه نصیری و همکاران (2020) که دریافتند آموزش روانشناسی مثبت‌نگر از طریق تقویت تعاملات اجتماعی و هیجانات مثبت و آموزش امید و خوش‌بینی در افزایش امید مؤثر و اثربخش است و نتایج پژوهش گارگان و الابای (2020) که نشان داد روانشناسی مثبت باعث افزایش تاب‌آوری دانشجویان می‌شود.

این یافته اینگونه تبیین می‌شود که مداخلات مثبت‌نگر از ترکیبی از تکنیک‌ها استفاده می‌کنند که بر اصول مؤثر مانند صمیمیت، همدلی ظریف، اعتماد اولیه، اصالت و درک تأکید دارند؛ این راهبردها می‌توانند به تقویت نظم‌جویی هیجانی و شوخ‌طبعی بپردازند. براساس نظریه روانشناسی مثبت‌نگر، نداشتن معنا در زندگی نیز نه تنها یکی از نشانه‌های مشکلات روان‌شناختی است، یکی از عوامل ایجاد استرس و سایر مشکلات روان‌شناختی نیز هست. علاوه بر این، اعضای

با توجه به جدول ۳، نتایج تحلیل کواریانس در مراحل اندازه‌گیری پس‌آزمون و پیگیری بعد از تعدیل اثر پیش‌آزمون نشان می‌دهند تفاوت بین نمرات خردمندی، تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی دانشجویان در مراحل پژوهش معنادار است ($P < 0/05$). همچنین، میانگین نمرات این متغیرها در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری دارد ($P < 0/05$).

بحث

در این پژوهش، اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت بر افزایش خردمندی، تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی بررسی شد. یافته‌ها نشان دادند آموزش روانشناسی مثبت بر افزایش خردمندی، تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی اثربخش است و این نتایج در مرحله پیگیری نیز تداوم داشت. این نتایج با نتایج پژوهش‌های زیر همسو است: ناعمی و همکاران (2018) مبنی بر اینکه مداخله روانشناسی مثبت‌گرا بر

توان این را یافتند که تاحدی معنای زندگی و اهداف آینده‌شان را مشخص کنند که این مسئله با رشد انعطاف‌پذیری شناختی همراه است. همچنین، در تمرین‌های انجام شده در گروه آزمایش مانند سایر مداخلات مثبت‌نگر، به فرد آموزش داده شد تا بتواند تجربه و حافظه را به آنچه در زندگی خوب است، معطوف کند؛ البته هدف، این بود که این جنبه‌های مثبت تقویت شوند که در این راه، با تقویت ادراک گزینه‌های مختلف همراه است (Rashid, 2017).

نخستین محدودیت پژوهش مربوط به جامعه و نمونه آماری است. با توجه به اینکه شرکت‌کنندگان این طرح، دانشجویان دختر مقطع کارشناسی، رشته‌های روانشناسی، مهندسی صنایع، علوم ورزشی و مترجمی زبان دانشگاه پیام‌نور شهریار بودند، در تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها، افراد و رشته‌های تحصیلی باید جانب احتیاط را رعایت کرد؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود پژوهشگران در مطالعات آتی نسبت به بررسی اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت‌نگر بر گروه‌های دیگر نظیر دانش‌آموزان در شهرهای دیگر، کارمندان و ... اقدام کنند. همچنین، در این پژوهش، از ابزارهای خودگزارشی استفاده شده است. این ابزارها دارای محدودیت‌های متعددی (از قبیل خطاهای اندازه‌گیری، عدم خویشتن‌نگری شرکت‌کنندگان) هستند؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از سایر روش‌های اندازه‌گیری مانند مصاحبه یا مشاهده استفاده شود. در پژوهش‌های آتی می‌توان به اثربخشی سایر مداخلات پرداخت و با روش این پژوهش مقایسه کرد.

سپاسگزاری

نویسندگان در این پژوهش مراتب سپاس و قدردانی را از تمام افراد شرکت‌کننده اعلام می‌دارند.

گروه مثبت‌نگر با آشنایی با اصل دوم بسته مثبت‌نگر، مطالبی را در رابطه با خودپذیری یاد گرفتند و سبک‌های اسنادی بدبینانه از جمله مهم‌ترین عواملی هستند که در تضعیف خردمندی نقش دارند. در این رابطه، فراگیری اصل خوش‌بینی می‌تواند در تغییر سبک‌های اسنادی بدبینانه مؤثر باشد و از این طریق باعث بهبود نشانه‌های خرد شود. بر مبنای نظریه روانشناسی مثبت‌نگر، افزایش ارتباطات اجتماعی و گسترش شبکه‌های دوستی با کسب حمایت اجتماعی، در افزایش میزان شادکامی و ارتقای سلامت روان مؤثر است. در این پژوهش، آموزش مداخلات روانشناسی مثبت‌نگر موجب شد تا افراد به زندگی خود تعهد بیشتری داشته باشند و فعالانه و با انگیزه بالاتری در آن درگیر شوند و چون لازمه این درگیری فعال‌تر، شناسایی توانمندی‌های ذاتی و استفاده بهتر از آنها در زندگی و تعیین هدف یا اهداف زندگی مبتنی بر آنها بود، آموزش‌های فوق‌گامی به سمت زندگی سعادت‌مندانه و خالی از تهی‌بودن برداشت و توانست میزان خرد را در آزمودنی‌ها افزایش دهد (Khanjani, 2017). همچنین، ارتقای تاب‌آوری در اعضای دریافت‌کننده آموزش روانشناسی مثبت‌حاکمی از این بود که گسترش شبکه دوستی در خارج از گروه و دوستی عمیق با اعضای گروه موجب تجربه‌کردن و افزایش هیجان‌های مثبت شده بود. علاوه بر این، شرکت‌کنندگان در اصل پنجم این بسته (اصل مثبت حرف زدن) آموختند می‌توان جملات و عبارات منفی را به جملات و عبارات مثبت، تغییر و بدین وسیله، تأثیرات منفی این عبارات را کاهش و تاب‌آوری را در خود افزایش دهند (Sani, 2019). در تبیین اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت بر انعطاف‌پذیری شناختی می‌توان گفت در این مطالعه، افراد گروه آزمایش با فراگیری اصل اول بسته آموزشی (اصل معنا و هدف)

منابع

- اسکندری، ا.، جلالی، ا.، موسوی، م.، و اکرمی، ن. (۱۳۹۸). پیش‌بینی تاب‌آوری روانشناختی براساس حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی با میانجی‌گری خودکارآمدی و معنا در زندگی. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۲(۵)، ۳۰-۱۷.
- بشارت، م.، جعفری، ف.، و غلامعلی لواسانی، م. (۱۴۰۰). پیش‌بینی نشانه‌های اضطراب و افسردگی بر اساس مشکلات بین شخصی. *رویش روانشناسی*، ۱(۲)، ۳۵-۴۴.
- بهرامیان، ج.، سامی، ع.، و حاج خدادادی، د. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر خودشفقت‌ورزی بر شادزیستی و تاب‌آوری دانش‌آموزان دارای رفتارهای پرخطر. *رویش روانشناسی*، ۹(۷)، ۱۳۸-۱۲۹.
- ثانی، ر. (۱۳۹۸). *اثربخشی روانشناسی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری، خودکارآمدی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه قم.
- خوش‌نظری، ص.، حسینی، م.ع.، فلاحی خشک‌ناب، م. و بخشی، ع. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های هوش هیجانی بر تاب‌آوری پرستاران بخش‌های روانپزشکی. *نشریه روان‌پرستاری*، ۳(۴)، ۳۷-۲۸.
- خانجالی، م. (۱۳۹۶). *اثربخشی روانشناسی مثبت‌نگر بر رضایت از زندگی، خوش‌بینی و عواطف مثبت در دانشجویان*. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، ۲۷(۷): ۱۵۹-۱۳۷.
- رشید، ط. و سلیگمن، م. (۱۳۹۶). *راهنمای عملی روان‌درمانی مثبت‌نگر*. مترجم مهدی خانجانی. چاپ دوم انتشارات آوای نور.
- رحیم‌پور، ش.، عارفی، م.، و منشئی، غ. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تلفیقی چشم‌انداز زمان
- ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری و خردمندی. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۷(۱)، ۳۵-۵۲.
- رحیمی، س.، حاجلو، ن.، و بشرپور، س. (۱۳۹۸). مدل پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی دانشجویان براساس ویژگی‌های شخصیتی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی. *مجله علوم پزشکی رازی*، ۲۶(۳)، ۶۷-۷۸.
- سواری، ک. (۱۳۹۹). نقش واسطه خودکارآمدی تحصیلی، اجتماعی و هیجانی در رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی با بهزیستی روانشناختی. *رویش روانشناسی*، ۹(۵)، ۳۹-۵۰.
- صمدیه، ه.، و نصری، م. (۱۴۰۰). تبیین سازگاری دانشجویان با دانشگاه بر مبنای ادراکات والدینی: سازوکار میانجی‌گرانه انعطاف‌پذیری شناختی. *رویش روانشناسی*، ۱۰(۷)، ۳۵-۴۶.
- صدیق ضیابری، س. (۱۳۹۸). *نقش نظم‌جویی شناختی هیجان، عملکرد خانواده و انعطاف‌پذیری شناختی در کمال‌گرایی دانشجویان*. [پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ‌نشده] دانشگاه پیام نور.
- قره‌داغی، ع. (۱۴۰۱). *مدلسازی معادله ساختاری تعیین‌گرهای خردمندی براساس ادراک از والدگری پدر با نقش میانجی قدرت ایگو در دانشجویان*. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۳(۴۹)، ۲۱۸-۱۹۳.
- قربانی، ر.، و خرمائی، ف. (۱۳۹۷). بررسی مدل علی خردمندی: تبیین اثر شخصیت و خودکارآمدی مقابله. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۸(۳۱)، ۳۳-۵۰.
- محمدنیا، س.، و محمدنیا، م. (۱۳۹۸). رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و تاب‌آوری با رضایت از زندگی در بین دانشجویان. *رویش روانشناسی*، ۸(۹)، ۲۲۴-۲۱۷.

- Besharat, M., Jafari, F., & Gholam Ali Lavasani, M. (2021). Predicting symptoms of anxiety and depression based on interpersonal problems. *Developmental Psychology*, 1 (2), 35-44. (In Persian)
- Burton, W., Pakenham, I., & Brown, W. (2016). Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: A pilot study of the READY program. *Psychology Health & Medicine*, 15(3), 266-277.
- Carbonella, Y., & Timpano, K. R. (2017). Examining the link between hoarding symptoms and cognitive flexibility deficits. *Behavior Therapy*, 47(2), 262-273.
- Conner, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(3), 76-82.
- Dennis, P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Eskandari, A., Jalali, A., Mousavi, M., & Akrami, N. (2019). Predicting psychological resilience based on social support and attachment style mediated by self-efficacy and meaning in life. *Journal of Positive Psychology*, 5 (2), 17-30. (In Persian)
- Ghare Daghi, A. (2022). Modeling the structural equation of wisdom determinants based on perception of father parenting with the mediating role of ego power in students. *Culture of Counseling and Psychotherapy*, 13 (49), 193-218. (In Persian)
- Ghorbani, R., & Khormai, F. (2018). Investigation of Ali Kheradmandi model: Explaining the effect of personality and coping self-efficacy. *Social Psychological Research*, 8 (31), 33-50. (In Persian)
- Gürkan, U., & Ulubay, G. (2020). The Effectiveness of Positive Psychology Intervention in Turkey: A Meta-Analysis, *Journal of History Culture and Art Research*, 9(1), 11-23.
- Kalyar, M. N., & Kalyar, H. (2018). Provocateurs of creative performance: Examining the roles of wisdom character strengths and stress. *Personnel Review*, 47(2), 334-352.
- Khanjali, M. (2017). The effectiveness of positive psychology on life satisfaction, ملایی، ف.، حجازی، م.، یوسفی افراشته، م.، و مروتی، ذ. (۱۳۹۹). نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین خوش‌بینی تحصیلی. *دوماهنامه علمی پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۳(۱)، ۴۳-۵۲.
- میکائیلی، ن.، اسرافیلی، ه.، و بشرپور، س. (۱۳۹۸). طراحی و آزمون الگوی علی رابطه بین سبک زندگی اسلامی، خردمندی و هوش اخلاقی با گرایش به رفتار پرخطر: نقش واسطه‌ای بهزیستی روانشناختی. *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۹(۳۰)، ۸۱-۱۰۰.
- ناعمی، ع.، و فائق، ز. (۱۳۹۷). تأثیر روش مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا بر خودبخایشگری و تاب‌آوری مادران کودکان دارای ناتوانی یادگیری. *فصلنامه کودکان استثنایی*، ۱۸ (۲)، ۳۸-۲۳.
- نصیری تاکامی، غ.، نجفی، م.، و طالع‌پسند، س. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر و درمان شناختی رفتاری گروهی بر سرمایه‌های روانشناختی نوجوانان با علائم افسردگی. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۶(۲)، ۹۸-۷۹.
- یادگاری، ر.، یوسفی افراشته، م.، و مروتی، ذ. (۱۴۰۰). مقایسه توجه انتخابی و انعطاف‌پذیری شناختی در ساعات صبح، عصر و شب در افراد با و بدون مشکلات کیفیت خواب. *رویش روانشناسی*، ۱۰ (۶)، ۸۵-۹۶.

References

- Ardelt, M. (2014). Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. *Human Development*, 47, 257- 285.
- Bahramian, J., Sami, A., & Haj Khodadadi, D. (2020). The effectiveness of self-compassion-based group therapy on happiness and resilience of students with high-risk behaviors. *Rooyesh*, 9 (7), 129-138. (In Persian)

- depressive symptoms. *Journal of Positive Psychology*, 6 (2), 79-98. (In Persian)
- Park, N., Peterson, C., & Sun, JK. (2013). *Positive Psychology: Research and practice. Terapia Psicologica*, 31(1), 9-11.
- Rahimi, S., Hajloo, N., & Basharpour, S. (2019). Predictive model of students' psychological well-being based on personality traits mediated by mindfulness. *Razi Journal of Medical Sciences*, 26 (3), 67-78. (In Persian)
- Rahimpour, Sh., Arefi, M., & Manshei, Gh. (2021). The effectiveness of combined time vision and mindfulness training on resilience and wisdom. *Journal of Positive Psychology*, 7 (1), 35-52. (In Persian)
- Rashid, I., & Seligman, M. (2016). *A practical guide to positive psychotherapy*. Mehdi Khanjani translator. The second edition of Avai Noor Publications.
- Samadiyeh, H., & Nasri, M. (2021). Explaining students' adjustment to the university based on parental perceptions: A mediating mechanism of cognitive flexibility. *Developmental Psychology*, 10 (7), 35-46. (In Persian)
- Sani, R. (2018). *The effectiveness of positive psychology on students' resilience, self-efficacy and exam anxiety*. Master's thesis, Qom University.
- Savari, k. (2020). The mediating role of academic, social and emotional self-efficacy in the relationship between cognitive flexibility and psychological well-being. *Developmental Psychology*, 9 (5), 39-50. (In Persian)
- Sedigh Ziaberi, S. (2019). *The role of cognitive emotion regulation, family functioning and cognitive flexibility in students' perfectionism*. [Unpublished Master Thesis Thesis] Payam Noor University. (In Persian)
- Seligman, M. (2006). *Flourish (A vision of a new understanding of happiness and well-being)*, Translated by: Amir Kamkar & Sakineh Hojabrian, Tehran: ravan. (In Persian)
- Sternberg, J., & Jordan, J. (2019). *The Cambridge handbook of wisdom*. New York, NY, USA: Cambridge University Press.
- Tepes, A., & Neumann, M. (2020). Multiple perspectives of resilience: A holistic approach to resilience assessment using optimism and positive emotions in students. *Journal of Clinical Psychology Studies*, 27 (7): 137- 159. (In Persian)
- Khoshnazari, S., Hosseini, M. A., Fallahi Khoshknab, M. & Bakhshi, A. (2015). The effect of emotional intelligence skills training on resilience of nurses in psychiatric wards. *Journal of Psychiatric Nursing*. 3 (4), 28-37. (In Persian)
- Kloos, N., Drossaert, C., Bohlmeijer, E., & Westerhof, J. (2019). Online positive psychology intervention for nursing home staff: A cluster-randomized controlled feasibility trial of effectiveness and acceptability. *International Journal of Nursing Studies*, 98(10), 48-56.
- Kour, J., El-Den, J., & Sriratanaviriyakul, N. (2019). The role of positive psychology in improving organizational productivity: An experimental study. *The fifth Information Systems International Conference*, 161(1), 226-232.
- Mikaeli, N., Israfili, H., & Basharpour, S. (2019). Designing and testing a causal model of the relationship between Islamic lifestyle, wisdom and moral intelligence with a tendency to risky behavior: The mediating role of psychological well-being. *Culture in Islamic University*, 9 (30), 81-100. (In Persian)
- Mohammadnia, S., & Mohammadnia, M. (2019). Relationship between early maladaptive schemas and resilience with life satisfaction among students. *Developmental Psychology*, 8 (9), 217-224. (In Persian)
- Mollaei, F., Hejazi, M., Yosefi Afrashteh, M., & Morovvati, Z. (2020). Mediating Role of Cognitive Flexibility on Relation of Academic Optimism, with Academic Vitality, Among High School Girl Students of Zanjan. *Education Strategies Medical Sciences*, 13 (1), 43-52. (In Persian)
- Naemi, A., & Faeqi, Z. (2018). The effect of intervention method based on positive psychology on self-forgiveness and resilience of mothers of children with learning disabilities. *Exceptional Children Quarterly*, 18 (2), 23-38. (In Persian)
- Nasiri Takami, G., Najafi, M., & Tale Pasand, S. (2020). Comparison of the effectiveness of positivist psychotherapy and group cognitive behavioral therapy on the psychological capital of adolescents with

- Yadegari, R., Yousefi Afrashteh, M., & Morovati, Z. (2021). Comparison of selective attention and cognitive flexibility in the morning, evening and night hours in people with and without sleep quality problems. *Developmental Psychology*, 10 (6), 85-96. (In Persian)
- Yang, S., Kuo, B., & Lina, S. (2022). Wisdom, cultural synergy, and social change: A Taiwanese perspective. *New Ideas in Psychology*, 64(1), 100-109.
- cognitive maps in practitioner engagement. *Water Research*, 178(7), 115-124.
- Walsh, R., & Reams, J. (2017). Studies of Wisdom: A special issue of integral review. *Integral Review*, 11(2), 1-6.
- Webster, D. (2010). Wisdom and positive psychosocial values in young adulthood. *Adult Development*, 17(1), 70- 80.
- Webster, D. (2003). An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale. *Adult Development*, 10 (1), 13-22.

