

تأثیر آموزش مثبت اندیشی بر تاب‌آوری و روابط بین فردی در دانش‌آموزان پایه دوازدهم دبیرستان دخترانه

زهرا احمدی^۱

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره - مشاوره مدرسه دانشگاه آزاد اسلامی قوچان

چکیده

این پژوهش با هدف تأثیر آموزش مثبت اندیشی بر تاب‌آوری و روابط بین فردی در دانش‌آموزان پایه دوازدهم می‌باشد. این پژوهش یک مطالعه‌ی نیمه آزمایشی با طرح آزمایشی پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمام دانش‌آموزان دبیرستان دخترانه نورالمهدی تبادکان در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ تشکیل داده‌اند که تعداد آن‌ها ۴۶۵ نفر می‌باشد و از این تعداد با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۸۰ نفر از دانش‌آموزان پایه دوازدهم انتخاب و پرسشنامه پیش‌آزمون در اختیار آن‌ها قرار داده شد و از بین این افراد تعداد ۳۰ نفر را که کمترین امتیاز را به دست آوردند به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل تقسیم کردیم و سپس آموزش‌های مثبت‌اندیشی را در ۸ جلسه یک ساعته بر روی گروه آزمایش انجام دادیم. ابزارهای استفاده شده در این پژوهش عبارت‌اند از: مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون و پرسش‌نامه روابط بین فردی ماتسون بوده است. روایی پرسش‌نامه توسط آزمون KMO و بارلت و پایایی آن توسط آلفای کرونباخ مورد تأیید قرار گرفت. داده‌ها پس از جمع‌آوری با استفاده از تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری و روابط بین فردی تأثیر مثبت و معنی‌داری داشته است. بر اساس یافته‌های به دست آمده می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مثبت‌اندیشی باعث افزایش تاب‌آوری و بهبود روابط بین فردی در دانش‌آموزان می‌گردد.

واژه‌های کلیدی: آموزش مثبت‌اندیشی، تاب‌آوری، روابط بین فردی

۱. مقدمه

در این تحقیق متغیرهایی که مد نظر قرار گرفته شامل آموزش مثبت اندیشی، تاب‌آوری و روابط بین فردی می‌باشند که ما می‌خواهیم میزان ارتباط این متغیرها را بر روی یکدیگر مورد بررسی قرار دهیم که متغیر آموزش مثبت‌اندیشی بر روی متغیرهای تاب‌آوری و روابط بین فردی چه تأثیری دارد، و همچنین متغیر آموزش مثبت‌اندیشی به طور جداگانه بر روی متغیر تاب‌آوری و متغیر روابط بین فردی چه تأثیری می‌گذارد. در ابتدا به توضیح و بررسی هر یک از متغیرها می‌پردازیم که این متغیرها چه تعاریف و جنبه‌های مختلفی دارند که می‌توانند برای روی یکدیگر تأثیر گذاشته و باعث ایجاد روابط مناسب بین دانش‌آموزان گردند. و در نهایت بتوانیم این مسئله رو مورد کنکاش قرار دهیم که این آموزش مثبت‌اندیشی برای افزایش میزان تاب‌آوری در دانش‌آموزان و ایجاد روابط بین فردی مناسب و بهتر در بین آنان تأثیرگذار است. هدف روانشناسی مثبت‌افزایش احساسات مثبت از طریق افزایش شادی، تعامل در زندگی و بهزیستی روانشناختی است (مایر، جانسون، پارکس، ایوانسکی و پن، ۲۰۱۲). روان‌شناسی مثبت‌نگر در عمل به دنبال آن است که به افراد کمک کند توانمندی‌ها و شایستگی‌های خود را پرورش دهند تا به سلامت روانی دست یابند. از جمله موضوعات قابل بررسی در این دوره از زندگی حالت‌های روانشناختی مثبت است، منظور از حالت‌های روانشناختی مثبت نمونه‌ای از توانایی‌های انسان است که موضوع اصلی روانشناسی مثبت‌گرا را تشکیل می‌دهد: خوشحالی، لذت، انعطاف‌پذیری، سرسختی، کنترل شخصی، خوش‌بینی، سبک‌تبینی خوشبینانه، امید، احساس کارایی، تعیین هدف، عشق به دانستن، خرد، اصالت، توانایی برای کنترل روانی، خودمختاری، بخشندگی دلسوزی، همدلی، نوع دوستی، شوخ‌طبعی، معنویت (ریو، ۲۰۰۵). دورانی که ما در آن زندگی می‌کنیم با توجه به پیشرفت‌های فن‌آوری، تکنولوژی و ارتباطاتی که به وجود آمده، دوران اضطراب و نگرانی نامیده شده، و این اضطراب با توجه به مسائل و مشکلات مختلفی که در زندگی هر فرد به وجود می‌آید باعث می‌شود که به نحوی بر روی میزان تاب‌آوری افراد در برابر مشکلات و همچنین روابط بین فردی تأثیر بگذارد و برخی افراد دچار کم‌تابی بشوند که نتوانند در برابر مشکلات و مسائل مختلف تاب‌آوری لازم را داشته باشند و همچنین باعث می‌شود افراد از هم فاصله بگیرند و روابط بین آن‌ها کاهش پیدا کند. و این میزان تاب‌آوری و کاهش ارتباط بین فردی به مراتب در نوجوانان و دانش‌آموزان بیشتر نیز می‌باشد. در این تحقیق ما در صدد آن هستیم تا بتوانیم از طریق آموزش مثبت‌اندیشی این تاب‌آوری را مورد ارزیابی قرار دهیم که آیا آموزش‌های مثبت‌اندیشی باعث افزایش تاب‌آوری و بهبود روابط بین فردی در دانش‌آموزان می‌شود؟

۲. پیشینه تحقیق

مسائل و مشکلات مربوط به دانش‌آموزان، معلمان، والدین و به‌طورکلی مدرسه و آموزش و پرورش بسیار پیچیده و متنوع بوده که نیازمند بررسی و شناخت بیشتری می‌باشند (صف‌آرا و معظم‌آبادی، ۱۳۹۶). آموزش مثبت‌اندیشی برای افزایش تاب‌آوری افراد و ایجاد روابط بین فردی در آنان بسیار مؤثر و حائز اهمیت است. در این بخش پیشینه تحقیق در چند بخش مورد بررسی قرار می‌گیرد و توضیحاتی در رابطه با تعاریف و مفاهیم هر یک از متغیرها ارائه می‌شود.

۱. Meyer, Johnson, Parks, Iwanski, & Penn

۲. Reeve

۱.۲. مثبت اندیشی

ارزش مثبت‌اندیشی آنگاه معلوم می‌شود که بدانیم امید و نشاط در سایه‌ی خوش‌بینی حاصل می‌شود. پیشوایان دین این نکته را در روایات خود تأکید کرده و بزرگان و فقها نیز بایستی مستقل برای آن گشوده‌اند (اشرفی، ۱۳۸۷). امام علی (ع) می‌فرماید: «خوش‌گمانی، از بهترین صفات انسانی و پربرترین مواهب الهی است (تمیمی آمدی، ۵۱۰ق). کسی که به مردم خوش‌گمان باشد، محبت آن‌ها را به سوی خود جلب خواهد کرد (خدایاری فرد، ۱۳۸۶). کوپلیام مثبت‌اندیشی را نوعی رویکرد^۲ و جهت‌گیری کلی درباره‌ی زندگی می‌داند، به عبارتی برخورداری از تعادل درونی مناسب و حفظ آرامش و خونسردی در افراد برای مواجهه با مشکلات است تا فرد بتواند انگیزه شخصی خود را حفظ نماید، به اقدام مناسب بپردازد و از عملی که انجام می‌دهد احساس خوبی داشته باشد. مهارت مثبت‌اندیشی شامل مبارزه با افکار منفی، تغییر دادن تصاویر ذهنی، تقویت عزت‌نفس، ابراز وجود، تحقق بخشیدن به توان‌های بالقوه و زیستن مثبت می‌باشد. مثبت‌اندیشی به معنای داشتن نگرش، افکار و رفتار و کرداری خوش‌بینانه در زندگی است. به عبارت دیگر، از نظر روانشناسی، مثبت‌اندیشی هم مثبت‌گرایی است و هم مثبت‌کرداری. در سال‌های اخیر و در پی موج تازه‌ای که در روان‌شناسی پدید آمده، روان‌شناسی مثبت‌گرا به صورت نوینی مطرح شده است. مثبت‌اندیشی تنها در داشتن افکاری خاص خلاصه نمی‌شود، لکن نوعی رویکرد در جهت‌گیری کلی درباره زندگی است. مثبت‌اندیشی یعنی توجه داشتن به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به جنبه‌های منفی (کوپلیام، ترجمه براتی سده و صادقی، ۱۳۹۵). مداخلات مثبت‌اندیشی بر بهبود توانایی‌های فردی به منظور رویارویی با موقعیت‌های منفی بر روی مهارت‌های مثبت، تأکید دارد (استالارد، ۲۰۰۸). روان‌شناسی مثبت‌گرا^۳ مطالعه علمی تجربه‌های مثبت و صفات فردی مثبت و نهادهایی است که رشد آن‌ها را تسهیل می‌کنند (داگ ورث، استین و سلیگمن، ۲۰۰۵). سلیگمن اعتقاد دارد^۴ مهارت‌های مثبت‌اندیشی که روان‌شناسی مثبت‌نگر بر آن تأکید دارد اغلب توانایی بالایی برای سازگاری، گسترش روابط مثبت و تاب‌آوری برای مواجهه با مشکلات زندگی، شغلی و تحصیلی ایجاد می‌کند (فروغی، ۱۳۹۰). مهارت مثبت‌اندیشی عبارت از یادگیری خوب اندیشیدن، تغییر در نگرش‌های منفی و چگونگی تحلیل رویدادهاست که فرد با در نظر گرفتن تمام جنبه‌های یک مسأله دیدگاه مثبت را در خود به وجود آورده و حفظ می‌نماید (چمزاده قنواتی و همکاران، ۱۳۹۳). بنابراین افرادی که دارای مهارت‌های مثبت‌اندیشی هستند می‌توانند فرآیندهای خود را ساماندهی کنند و از راه سخت‌کوشی، استقامت، انتخاب راهبرد مناسب و نیز گرفتن کمک از معلمان و دوستان تغییر دهند. دانش آموزانی که صلاحیت و شایستگی خود را باور دارند، با اعتماد به نفس بالا تلاش‌های وسیع‌تر و بیشتری را جهت رسیدن به هدف انجام می‌دهند و به زودی مایوس نمی‌شوند (پاتریک، ۲۰۰۸). این مهارت شامل مبارزه با افکار منفی، تغییر دادن تصاویر ذهنی، تقویت عزت‌نفس، ابراز وجود، تحقق بخشیدن به توانایی‌های بالقوه و مثبت زیستن است. مهارت‌های مثبت‌اندیشی، آموزش برخی مهارت‌های شناختی- رفتاری را در بر می‌گیرد که در برخی منابع به عنوان زیرمجموعه‌ی مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های زندگی از آن‌ها نام برده می‌شود (صدارت مرنی، ۱۳۸۸). از لحاظ ساختاری مثبت‌اندیشی، یک سازه چند بعدی است که در برگیرنده ابعاد زیستی، اجتماعی، روانی (شناختی، عاطفی و رفتاری) و معنوی (با در نظر گرفتن فرهنگ ایرانی- اسلامی) می‌باشد (زوریللا و شسی، ۲۰۱۶). مثبت‌اندیشی، تبلور تغییر در علم روان‌شناسی از صرف پرداختن به ترمیم آسیب‌ها به سمت بهینه‌سازی کیفیات زندگی است. این جنبش در پی آن است که

^۲ Quilliam^۳ Stallard^۴ Duckworth, Steen & Seligman^۵ Patrick^۶ Zurilla & Sheesy

از نقاط قوت انسان‌ها به عنوان سپری در مقابل بیماری روانی بهره‌گیر (پورسردار و همکاران، ۲۰۱۲). یافته‌های علمی گواه آن است که بهداشت روانی از جمله مهم‌ترین نیازهای انسان امروزی است که برای تأمین آن، لازم است فرد دقیقاً خود را بشناسد، بتواند دیگران را درک کرده و روابط مؤثری با آن‌ها ایجاد نماید. هیجان‌های منفی و استرس‌های روزمره خود را شناسایی کرده و آن‌ها را تحت کنترل درآورد. به شیوه‌های مؤثر مشکلات خود را حل کرده و تصمیم‌های مناسبی اتخاذ کند و دیگر اینکه کلیشه‌ای فکر نکرده و اطلاعات را بدون پردازش نپذیرد. لازمه برآورده شدن نیازهای اساسی فوق تسلط یافتن بر مهارت مهم مثبت‌اندیشی در زندگی است. مهارت‌های مثبت‌اندیشی زندگی جزء طرح‌های پیشگیرانه ارتقایی بهداشت روان است که توسط سازمان جهانی بهداشت مطرح شده است (ناصری، ۲۰۰۹).

۲.۲. تاب‌آوری

بسیاری از پژوهشگران تاب‌آوری را به عنوان غلبه و گذار از حوادث ناگوار تعریف و از آن به عنوان یک ایده خوب، با ارزش کاربردی بالا برای کمک به افراد هنگام مواجهه با ناملایمات و محافظت آنان در برابر خطراتی که در طول زندگی‌شان به وجود می‌آید یاد کرده‌اند (هارت و همکاران، ۲۰۰۷). تاب‌آوری، قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی و معنوی، در مقابل شرایط مخاطره آمیز و نوعی ترمیم خود است که با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی همراه است (ماستن، ۲۰۰۱). تاب‌آوری در مورد کسانی بکار می‌رود که در معرض خطر قرار می‌گیرند ولی دچار اختلال نمی‌شوند. حتی در برخی موارد تاب‌آوری شرایط پیشرفت و تعالی را به همراه می‌آورد مهارت تاب‌آوری، به معنی بازگشت از حالت دشواری پایدار و ترمیم خویشتن از حالت نامناسب است این ظرفیت انسان می‌تواند باعث شود پیروزمندانه در رویدادهای ناگوار برخورد کند و با قدرت ادامه دهد. این قدرت در رفتار پیروزمندانه می‌بایست به‌رغم قرار گرفتن در معرض تنش جهانی شدید یا شایستگی اجتماعی تحصیلی شغلی اش ارتقاء یابد. تاب‌آوری به توانایی انسان در مواجهه با بلا یا فشارهای طاقت‌فرسا گفته می‌شود، اما این ویژگی در کنار توانایی‌های درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی او و همچنین در تعامل با محیط تقویت می‌شود، توسعه می‌یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت خودش را نشان می‌دهد. تاب‌آوری مهارتی قابل آموزش است یعنی پدیده‌ای ذاتی نیست بلکه از طریق تمرین، آموزش، یادگیری و تجربه حاصل می‌شود. پس اگر فکر می‌کنید تاب‌آوری کمی دارید، می‌توانید آن را تقویت کنید و مهارت‌های خود را در این زمینه پرورش دهید. تاب‌آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است. تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. تاب‌آوری، استرس را محدود نمی‌کند، مشکلات زندگی را پاک نمی‌کند، بلکه به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیش‌رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند. برخی افراد به طور طبیعی دارای این ویژگی هستند، اما این ویژگی در انحصار عده‌ای محدود نیست و به نظر متخصصان، سایر افراد نیز قادرند تاب‌آوری را بیاموزند و آن را ارتقاء دهند. تاب‌آوری توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط استرس‌زا و چالش برانگیز است. فرد تاب‌آور، نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کند و بجای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند. افراد تاب‌آور به‌طور خلاقانه رابطه شرایط ناگوار را که باعث ایجاد آسیب‌های روانی می‌شوند را حذف و با یک تغییر جدید، به این دیدگاه می‌رسند که شرایط پر مخاطره باید زمینه‌ساز رشد و بالندگی شوند. یعنی تاب‌آورها ذهن‌شان را طوری برنامه‌ریزی کرده‌اند که بعد از هر موقعیت استرس‌آور به دنبال رشد خودشان هستند و مثل خیلی‌ها تسلیم آسیب‌های روانی نمی‌شوند.

↑ Hart eat all

↑ Masten

سه حوزه‌ی عملکردی که تاب‌آوری بر روی آن‌ها متمرکز است:

- (۱) تاب‌آوری به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی یا توانایی پیش‌بینی افراد در مقابل تائیدات منفی و ناملایمات و احتمال خطر فرض می‌شود.
 - (۲) وضعیت روحی مثبت یا سلامت روانی یا فقدان بیماری روحی به رغم احتمال خطر.
 - (۳) فرآیندی پویا که بر واکنش بین متغیرهای فردی و پیرامونی تأثیر گذاشته و در طول زمان تغییر می‌کند (عبدی، ۱۳۹۶).
- با توجه به دیدگاه انجمن روان‌شناسی آمریکا شش روش که در هنگام مواجهه با مشکلات و شرایط سخت باعث افزایش تاب‌آوری در افراد می‌شود عبارتند از:
- (۱) برقراری روابط بین فردی: حفظ روابط خوب با اعضای خانواده و دوستان، شاخص مهمی برای افزایش تاب‌آوری است.
 - (۲) ندیدن بحران‌ها به صورت موقعیت‌های برطرف‌نشده: نشیب و فرازهای زندگی غیرقابل اجتناب است. هرچند ما نمی‌توانیم حقیقت این مشکلات را تغییر دهیم، اما می‌توانیم تفسیر خودمان را از این موقعیت‌ها عوض کنیم. لحظه‌ای که موقعیت‌های نامطلوب زندگی را به صورت مسائلی برطرف‌نشده می‌بینیم، گام‌های مثبتی که قادر هستیم برای حل این مشکلات برداریم محدود یا بازداری می‌شود.
 - (۳) هدف‌گذاری: داشتن هدف در زندگی و توانمندی برای هدف‌گذاری، شاخص مهمی در تاب‌آوری است. فردی که هدف‌گذاری را به زندگی خویش ضمیمه می‌کند، جهت‌گیری آینده خود را افزایش می‌دهد و برای تحقق بخشیدن به آن تلاش خواهد کرد.
 - (۴) داشتن اقدام‌های قاطعانه: برخی افراد ممکن است هنگامی که با مشکلی مواجه می‌شوند، منتظر شوند تا مسائل خودشان حل شوند. این نوع برخورد با مسائل، شاخصی از نداشتن تاب‌آوری است. در مقابل، توانمندی برای عمل جسورانه در موقعیت‌های نامطلوب به منظور حل مسائل می‌تواند شاخصی از تاب‌آوری باشد.
 - (۵) پرورش دیدگاه مثبتی از خود: دارا بودن اعتماد به نفس و اعتماد به قابلیت‌های شخصی خود، شاخصی از تاب‌آوری است. قبل از سعی برای حل موفقیت‌آمیز مسائل، فرد باید به توانایی خود برای انجام آن باور داشته باشد. هیچ شخصی بدون این باور نمی‌تواند گام‌های ضروری را برای حل مسائل بردارد.
 - (۶) مراقب خود بودن: مراقب خود بودن شاخص مهمی از تاب‌آوری است. این می‌تواند با حساسیت نسبت به هیجانات و نیازهای شخصی خود، صرف‌زمان برای خود، حفظ سلامت جسمانی و مشارکت در فعالیت‌هایی که فرد از آن لذت می‌برد، مشخص شود. فردی که می‌تواند خود را به لحاظ جسمانی و روان‌شناختی متناسب نگه دارد، کوشش‌ها و اشتیاق بیشتری برای حل مشکلات از خود نشان خواهد داد (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۲۰۱۴).

با چنین دیدگاهی افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند، موقعیت تنش‌زا بررسی و سپس با اتخاذ راه‌حل‌های منطقی، آن موقعیت‌ها را در مسیری که خود می‌خواهند، هدایت می‌کنند. این افراد در چنین شرایطی احساس خشنودی، خودباوری و اعتماد به نفس می‌کنند (کارور و همکاران ، ۲۰۱۰). در تعریف دیگر تاب‌آوری به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن به وسیله آن تجارب اطلاق می‌شود. این خصیصه با توانایی درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی و تعامل با محیط حمایت می‌شود، توسعه می‌یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می‌گردد (کلیور و همکاران ، ۲۰۱۲).

تاب‌آوری دست یافتن به نتایج مثبت با وجود شرایط چالش‌انگیز و تهدید است (زولکاسکی و بولک ، ۲۰۱۲). همچنین نه تنها به توانایی یک فرد برای مقابله با وقایع نامطلوب زندگی برای حفظ عملکرد روانی طبیعی اشاره می‌کند بلکه شامل فرآیند ادامه دادن رشد و بیان ظرفیت‌ها، دانش، بینش و فضایل مشتق شده از طریق برآوردن خواسته‌ها و چالش‌های جهان فرد است (ناکاشیما و کاندا ، ۲۰۰۵). لوتانز (۲۰۰۲) تاب‌آوری را ظرفیتاً روانی مثبت برای به جای اول برگشتن، یعنی برای برگشتن به قبل از سختی، عدم اطمینان، تضاد و شکست و یا حتی تغییر مثبت، پیشرفت و افزایش مسئولیت تعریف می‌کند (سیو و همکاران ، ۲۰۰۹) با توجه به جنبه‌های رشد، تاب‌آوری ممکن است در شرایط و زمان‌های مختلف و در میان افراد متفاوت باشد (هورانی و همکاران ، ۲۰۱۲).

۳.۲. روابط بین فردی

ارتباط از نظر لغوی به معنای پیوند دادن و ربط دادن است و فن انتقال اطلاعات افکار و رفتارهای انسانی از یک شخص به شخص دیگر است (ناصری، ۱۳۸۶). ارتباط به معنی انتقال معانی پیام از طریق برخی نمادها است که برقراری ارتباط مؤثر نیازمند است که فرستنده با برخی نکات و مهارت‌هایی که استقرار ارتباط مؤثر را تسهیل می‌کند آشنا باشد. قسمتی از این مهارت‌ها از طریق آموزش و تجربه قابل یادگیری است و بقیه ناشی از خصوصیات شخصی افراد است. مثلاً کسانی که در ارائه و پردازش موضوع و متقاعد کردن دیگران تبحر دارند، عمدتاً در برقراری ارتباط مؤثر نیز موفق‌اند. مهارت مهم در برقراری ارتباط، صحبت کردن و گوش دادن فعال می‌باشد. هرچه فرد واجد مهارت‌های ارتباطی مناسب‌تری باشد می‌توان انتظار داشت که هم‌ارزیابی او از خود، ارزیابی بهتری خواهد بود و هم‌شکل‌گیری خود در او به‌نحو بهتری انجام خواهد گرفت (تودور ، ۱۹۹۶). روابط بین فردی مؤثر اثر مستقیم بر روی سلامت روانی فرد دارد و به رشد شخصی و هویت‌های خودشکوفایی افراد کمک می‌کند (موتابی و وقتی، ۱۳۸۷). در نوجوانی فرد بیش از پیش متوجه دنیای بیرون از جمله همسالان و والدین خود شده و در

^۱: Carver eat all

^۲: Kliewer eat all

^۳: Zolkoski & Bullock

^۴: Nakashima & Canda

^۵: Luthans

^۶: Siu eat all

^۷: Hourani eat all

^۸: Todor

پی برقراری ارتباط با اجتماع می‌باشد. البته شایان ذکر است که فراگیری برقراری ارتباط با دیگران در همان آغاز زندگی شروع می‌شود اما به علت تحولات خاصی که طی نوجوانی روی می‌دهد رابطه با همسالان و دیگران در این زمان اهمیت ویژه‌ای می‌یابد. از طرفی در سن نوجوانی، نوجوان از نظر جسمانی، شناختی، روانی و عاطفی دست‌خوش تغییراتی می‌شود که بر روی شخصیت وی اثر گذاشته است و این تأثیرات خواسته یا ناخواسته بر روی مفهوم خود نوجوان اثرگذار می‌باشد (بیابانگرد، ۱۳۷۱). روابط بین‌فردی به معنای ارتباطات بین دو و یا تعداد بیشتری از افراد است که دامنه‌ای از گذرا تا پایدار را شامل می‌شود. این ارتباطات ممکن است بر مبنای روابط خونی، خویشاوندی، تفسیر، عشق، برادری، همبستگی، تعاملات معمول تجاری، و یا نوعی دیگر از پیمان‌های اجتماعی برقرار شوند (کتای و بیک، ۲۰۱۷). ارتباط‌های بین‌فردی سازمانی، در نتیجه‌ی همکاری کارکنان بخش‌های مختلف با یکدیگر اتفاق می‌افتد و شایستگی در آن، شامل ابعاد شناختی، مهارتی و عاطفی است. جنبه‌ی شناختی به این معناست که برقرارکننده‌ی ارتباط باید ملزومات ارتباط‌های بین‌فردی اثربخش و نیز انتظارات از خود را بداند. جنبه‌ی مهارتی یعنی به نمایش گذاشتن رفتارهای مناسب، اثربخش و کارکردی در یک موقعیت خاص در روابط بین‌فردی. جنبه‌ی عاطفی به درک و فهم انگیزه‌ها، احساسات و نگرش‌های برقرارکننده‌ی ارتباط مربوط می‌شود. شایستگی اجتماعی - که از طریق همکاری بخش‌های مختلف مشارکت‌کننده در تعامل‌ها به وجود می‌آید، ارتباط نزدیکی با احترام گذاشتن به دیگران، تحمل تفاوت‌ها و آمادگی برای توسعه‌ی فردی دارد (سارانن و همکاران، ۲۰۱۵). برقراری روابط بین‌فردی، موتور محرک زندگی است؛ به‌طوریکه می‌توان گفت کیفیت زندگی افراد، از طریق کمیت و کیفیت روابط شخصی با دیگران تعیین می‌شود. ارتباط اثربخش، کلید موفقیت در روابط بین‌فردی است و توسعه‌ی شایستگی اجتماعی یا توان تعامل اثربخش با دیگران، لازمه‌ی آن است که خود شامل مهارت‌های ارتباطی، رهبری، توان هم‌زیستی و کارکردن به‌طور اثربخش با دیگران می‌شود. شایستگی اجتماعی، به فهم و کاربرد روش‌هایی مربوط است که موجب تعامل اثربخش با دیگران می‌شود و مجموعه‌ای از مهارت‌های فرعی مانند گوش دادن، سؤال کردن، خودگشودگی، دریافت بازخورد و شرکت در گفتوگوهاست (دراکر، ۲۰۰۴). بیشتر کارها در سازمان، از طریق ارتباط انجام می‌شود و مدیران و کارکنان بدون برقراری ارتباط نمی‌توانند کاری انجام دهند. بدون ایجاد ارتباط، تعیین اهداف و تحقق آن‌ها، برنامه‌ریزی، سازماندهی منابع انسانی و غیرانسانی، گزینش کارکنان و آموزش آن‌ها، رهبری، انگیزش، ارزیابی عملکرد افراد و سازمان و هماهنگی امور غیرممکن می‌شود و سازمان‌ها از هم فرومی‌پاشند (روسو، ۲۰۱۲).

پنج بعد برای شایستگی بین‌فردی معرفی شده است که عبارت‌اند از: آغازگری و شروع ارتباط، خودگشودگی شخصی یا در میان گذاشتن اطلاعات شخصی خود با دیگران، صراحت یا تأکید بر حقوق شخصی و ابراز نارضایتی از دیگران بدون انکار حقوق آن‌ها، حمایت عاطفی از دیگران، کمک به افرادی که دچار مشکل شده‌اند، مدیریت تعارض‌هایی که در روابط بین‌فردی اتفاق می‌افتد و اجتناب از انجام کارها یا گفتن چیزهایی که موجب ناسازگاری و نزاع می‌شود (بورمستر و همکاران، ۱۹۹۸).

۴.۲. فرضیه اصلی تحقیق

آموزش مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری و روابط بین‌فردی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد.

^۲Ketay & Beck

^۳Saaranen eat all

: Russo

^۱Buhrmester et al

۵.۲. فرضیات فرعی تحقیق

آموزش مثبت اندیشی بر تاب‌آوری در دانش آموزان تأثیر می‌گذارد.
آموزش مثبت اندیشی بر روابط بین فردی در دانش آموزان تأثیر می‌گذارد.

۳. روش تحقیق

روش تحقیق مجموعه‌ای از قواعد، ابزار و راه‌های قابل اطمینان و ساختاریافته برای بررسی واقعیت‌ها، پیدا کردن مجهولات و به دست آوردن راه‌حلی در جهت حل مشکلات می‌باشد. دستیابی به اهداف تحقیق میسر نخواهد بود مگر زمانی که جسنجوی شناخت با روش‌شناسی درست صورت بگیرد، به عبارت دیگر تحقیق از حیث روش است که اعتبار می‌یابد نه از طریق موضوع تحقیق. پژوهشگر باید توجه داشته باشد که اعتبار دستاوردهای تحقیق به شدت تحت تأثیر اعتبار روشی است که برای تحقیق خود برگزیده است (خاکی، ۱۳۹۰).

۱-۳- طرح پژوهش

طرح پژوهشی حاضر یک طرح شبه آزمایشی از نوع طرح گروه کنترل نابرابر است، در این نوع طرح، هر دو گروه آزمایش و کنترل دوبار مورد سنجش قرار می‌گیرند. اولین سنجش با اجرای یک پیش‌آزمون قبل از برگزاری جلسات آموزشی و دومین سنجش با یک پس‌آزمون بعد از اجرای جلسات آموزشی انجام می‌شود.

۲-۳- جامعه آماری

جامعه آماری در این پژوهش تمام دانش آموزان پایه دوازدهم دبیرستان دخترانه نورالهدی تبادکان در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ می‌باشد.

۳-۳- نمونه آماری و روش نمونه‌گیری

حجم نمونه برای تحقیقات پس‌رویدادی و آزمایشی باید بین ۱۵ تا ۳۰ نفر باشند (دلور، ۷۵). در انجام این پژوهش که به صورت شبه آزمایشی انجام می‌شود نحوه نمونه‌گیری به روش در دسترس می‌باشد که تعداد ۸۰ نفر از دانش آموزان را به صورت تصادفی از سه تا از کلاس‌های پایه دوازدهم انتخاب کرده و پرسشنامه پیش‌آزمون را در اختیار آنان قرار می‌دهیم. و در نهایت تعداد ۳۰ نفر از دانش آموزانی را که کمترین امتیاز را آوردند انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره تقسیم می‌کنیم، که یک گروه را به عنوان گروه آزمایش و یک گروه را به عنوان گروه کنترل مشخص می‌کنیم.

۴-۳- ابزار پژوهش

در این پژوهش ابزار مورد استفاده جهت جمع‌آوری داده‌ها از طریق مطالعات کتابخانه‌ای (کتاب، مقاله، پایان‌نامه و سایر منابع اطلاعاتی مرتبط با موضوع پژوهش)، و همچنین از طریق توزیع پرسشنامه‌های تاب‌آوری کانر و دیویدسون و روابط بین فردی ماتسون می‌باشد.

۵-۳- روش گردآوری اطلاعات

جمع‌آوری اطلاعات و داده‌های مورد نیاز برای تحقیق یکی از مراحل اساسی و مهم در مراحل انجام کار می‌باشد. برای انجام این پژوهش پس از مراجعه به اداره آموزش و پرورش شهر مشهد، اهداف و چگونگی انجام پژوهش تشریح شد. سپس مدرسه مورد نظر به صورت هدفمند انتخاب و اقدامات و هماهنگی‌های لازم جهت انجام پژوهش انجام گرفت. با هماهنگی‌های انجام شده با مدیر دبیرستان، تعداد ۸۰ نفر از دانش‌آموزان پایه دوازدهم سه کلاس به صورت تصادفی انتخاب و سپس در رابطه با پژوهش و نحوه پاسخگویی به سوالات و دادن اطمینان خاطر به افراد از نظر محرمانه بودن پاسخ‌ها از آن‌ها خواسته شد تا با صداقت تمام به پرسش‌ها پاسخ دهند و سپس پرسش‌نامه پیش‌آزمون در بین این تعداد توزیع شد. در نهایت بعد از بررسی نمرات، تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزانی را که کمترین امتیاز را آوردند انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره تقسیم می‌کنیم، که یک گروه را به‌عنوان گروه آزمایش و یک گروه را به‌عنوان گروه کنترل مشخص می‌کنیم و سپس بر روی گروه آزمایش، آموزش‌های مثبت‌اندیشی در ۸ جلسه یک ساعته برگزار گردید و این در حالی است که گروه کنترل هیچ آموزشی را دریافت نمی‌کنند. آموزش مثبت‌اندیشی بر مبنای نظریه آکسفورد که توسط مایکل آرجیل طراحی شده شامل سه بخش: ۱- فراوانی و درجه‌ی عاطفه مثبت ۲- میانگین سطح رضایت در طول یک دوره ۳- نداشتن احساس منفی، می‌باشد. و سپس از هر دو گروه پس از آزمون گرفته می‌شود سپس نتایج به‌دست آمده از دو گروه (کنترل و آزمایش) را با یکدیگر مقایسه می‌نماییم.

برای تاب‌آوری از پرسش‌نامه استاندارد کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) (CD-RIS) استفاده شده است که این پرسشنامه را کانر و دیویدسون (۲۰۰۳؛ به نقل از محمدی، ۱۳۸۴) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ در حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. این پرسشنامه ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین (صفر کاملاً نادرست و پنج همیشه درست) نمره گذاری می‌شود.

برای روابط بین فردی از پرسش‌نامه استاندارد ماتسون استفاده شده است که در سال ۱۹۸۳ توسط ماتسون و همکاران تهیه شده است که این پرسشنامه دارای ۱۹ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان مهارت ارتباطی بین فردی در افراد مختلف است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه بین (یک بسیار پایین و پنج بسیار خوب) نمره گذاری می‌شود. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسش‌نامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید. این امتیاز دامنه‌ای از ۱۹ تا ۹۵ را خواهد داشت. نمره‌های بالا نشان دهنده مهارت ارتباط بین فردی بالاتر در شخص پاسخ دهنده خواهند بود و برعکس.

روایی پرسش‌نامه‌ها توسط آزمون KMO و بارتلت و پایایی آن توسط آلفای کرونباخ مورد تأیید قرار گرفت. در نهایت در بخش چهار روایی و پایایی پرسش‌نامه به طور کامل مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است.

۶-۳- روش و ساختار جلسات درمانی

با بررسی و تحلیل متون و منابع روان‌شناسی مثبت‌گرا و با توجه به آنچه که در کتب و مقالات محققان مربوطه آمده است فنون و مداخلات زیر برای آموزش به افراد گروه آزمایش انتخاب شدند:

الف) طول جلسات: ۶۰ دقیقه

ب) ساختار جلسات

- بررسی وضعیت کلی آزمودنی‌ها
- بررسی مسائل مختلف در رابطه پرسش‌نامه‌های داده شده در پیش‌آزمون
- آموزش مطالب و تکنیک‌های در نظر گرفته شده برای هر جلسه

۷-۳- هدف و محتوای هر جلسه

برنامه آموزش مثبت‌اندیشی که توسط مایکل آرچیل تنظیم و اجرا شده است. در اولین جلسه نکاتی را در رابطه آموزش و مثبت‌اندیشی و مطالب مرتبط با جلسات برای آزمودنی‌ها مطرح و جنبه‌های مختلف میزان ارتباطش را با دیگر متغیرهای موجود در پرسش‌نامه (تاب‌آوری و روابط بین فردی) برای گروه آزمایش عنوان و توضیح داده شد. و به آزمودنی‌ها گفته شد ۸ جلسه یک ساعته در رابطه با آموزش‌های مثبت‌اندیشی و ارتباط آن با تاب‌آوری و روابط بین فردی برای آن‌ها گذاشته می‌شود و از آن‌ها خواسته شد که در تمام جلسات حضور داشته و با دقت تمام به آموزش‌ها توجه داشته کنند. قابل ذکر است که محتوای جلسات را گفتگو، بیان افکار و احساسات، بحث گروهی، ارائه تمرین و حل تکالیف تشکیل می‌دهد.

جدول ۱-۳. عناوین جلسات آموزشی

شماره جلسه	اهداف جلسه
جلسه اول	<ul style="list-style-type: none"> • آشنایی شرکت‌کنندگان با دوره آموزش و شرح دادن مسئولیت مربی و شرکت‌کنندگان • توضیح اصول و قواعد انجام کار گروهی و مشارکت در اجرای آن • توضیح و مقدمه کلی در رابطه با نحوه آموزش مثبت‌اندیشی
جلسه دوم	<ul style="list-style-type: none"> • معرفی مثبت‌اندیشی و اصول اساسی در رابطه با این نظریه • توضیح و تفسیر در رابطه با تأثیر مثبت‌اندیشی در زندگی
جلسه سوم	<ul style="list-style-type: none"> • ترسیم رابطه تفکر و احساسات مثبت • شناسایی افکار خود آیند برای تغییر نگرش‌ها و باورهای ناکارآمد
جلسه چهارم	<ul style="list-style-type: none"> • دادن توضیحاتی در رابطه با آشنایی بر تاب‌آوری • نقش تاب‌آوری بر کاهش استرس
جلسه پنجم	<ul style="list-style-type: none"> • دادن توضیحاتی در رابطه با آشنایی با روابط بین فردی
جلسه ششم	<ul style="list-style-type: none"> • بحث در رابطه با آشنایی با تأثیر مثبت‌اندیشی با تاب‌آوری و روابط بین فردی
جلسه هفتم	<ul style="list-style-type: none"> • گرفتن پس‌آزمون و بررسی نتایج و نمرات هر یک از آزمودنی‌ها در دو گروه
جلسه هشتم	<ul style="list-style-type: none"> • بازخور گیری از دوره آموزش و میزان تأثیر آن بر روی آزمودنی‌ها

گروه کنترل: این گروه هیچگونه روش در مانی را دریافت نکرد. در گروه کنترل انجام پرسش‌نامه، نحوه انتخاب و شمارش اعضاء گروه همانند گروه آزمایش در نظر گرفته شد. پس از اتمام درمان در پس‌آزمون پرسش‌نامه‌های مذکور از هر دو گروه گرفته شد و در نهایت به تجزیه و تحلیل اطلاعات پرداخته شد.

۸-۳- روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

داده‌های این پژوهش در دو بخش توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. در بررسی توصیفی، شاخص‌های آماری توصیفی یعنی محاسبه میانگین، انحراف استاندارد برای هر دو گروه آزمایش و کنترل انجام گرفته است.

در قسمت آمار استنباطی نیز از تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شد. برای تسریع در نتایج حاصله از نرم افزار SPSS استفاده می‌شود.

۴. تجزیه و تحلیل داده‌ها

در این فصل داده‌ها و اطلاعات جمع‌آوری شده از پرسش‌نامه مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار می‌گیرد. تجزیه و تحلیل داده‌ها فرآیندی چندمرحله‌ای است که طی آن داده‌هایی که از طریق بکارگیری ابزارهای جمع‌آوری در نمونه (جامعه) آماری فراهم آمده‌اند؛ خلاصه، کدبندی و دسته‌بندی... و در نهایت پردازش می‌شوند تا زمینه برقراری انواع تحلیل‌ها و ارتباطها بین این داده‌ها به منظور آزمون فرضیه‌ها فراهم آید. در این فرآیند داده‌ها هم از لحاظ مفهومی و هم از لحاظ تجربی پالایش می‌شوند و تکنیک‌های گوناگون آماری نقش بسزایی در استنتاج‌ها و تعمیم‌ها بر عهده دارند (خاکی، ۱۳۹۰). امروزه در بیشتر تحقیقاتی که متکی بر اطلاعات جمع‌آوری شده از موضوع مورد تحقیق است، تجزیه و تحلیل اطلاعات از اصلی‌ترین و مهم‌ترین بخش‌های تحقیق محسوب می‌شود. داده‌های خام با استفاده از نرم‌افزار آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرند و پس از پردازش به شکل اطلاعات در اختیار استفاده‌کنندگان قرار می‌گیرند. برای تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده آمار تحلیلی به دو صورت آمار توصیفی و استنباطی مطرح می‌گردد. در این فصل، داده‌های جمع‌آوری شده به کمک روش‌های آماری، تبدیل به اطلاعات شده و فرضیات تدوین شده با استفاده از نرم‌افزار کامپیوتری SPSS مورد آزمون قرار می‌گیرند تا صحت فرضیات و سطح معناداری و شدت و ضعف روابط بین متغیرها مشخص گردد.

در این فصل محقق برای پاسخگویی به مسأله طرح شده و یا تصمیم‌گیری در مورد تأیید یا رد فرضیه‌ها از روش‌های آماری مناسب استفاده کرده است. این روش‌ها برای توصیف و تحلیل استنباطی اطلاعات به دست آمده نیز به کار گرفته شده‌اند. این بخش شامل دو قسمت است:

- یافته‌های توصیفی متغیرها
- تحلیل اطلاعات و آزمون فرضیه‌های تحقیق با استفاده از روش‌های مناسب آمار استنباطی

۱-۴- توصیف داده‌ها

جدول ۱ توزیع فراوانی معدل آزمودنی‌ها را در دو گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد که ۲۶/۷ درصد آزمودنی‌ها در گروه کنترل دارای معدل بین ۱۵ تا ۱۶ هستند، ۶۰ درصد دارای معدل بین ۱۷ تا ۱۸ و ۱۳/۳ درصد آزمودنی‌ها دارای معدل بین ۱۹

تا ۲۰ هستند. در مقابل در گروه آزمایش ۴۰ درصد دارای معدل بین ۱۵ تا ۱۶ هستند، ۴۶/۷ درصد دارای معدل بین ۱۷ تا ۱۸ و ۱۳/۳ درصد آزمودنی‌ها دارای معدل بین ۱۹ تا ۲۰ هستند.

جدول ۱- توزیع فراوانی معدل آزمودنی‌ها

درصد	فراوانی		
۲۶/۷	۴	گروه کنترل	معدل بین ۱۵ تا ۱۶
۶۰	۹		معدل بین ۱۷ تا ۱۸
۱۳/۳	۲		معدل بین ۱۹ تا ۲۰
۱۷/۳۳		میانگین	
۴۰	۶	گروه آزمایش	معدل بین ۱۵ تا ۱۶
۴۶/۷	۷		معدل بین ۱۷ تا ۱۸
۱۳/۳	۲		معدل بین ۱۹ تا ۲۰
۱۷/۰۶			میانگین
۱۰۰	۳۰	کل	

جدول ۲ شاخص‌های توصیفی تاب آوری و روابط بین فردی نشان می‌دهد که میانگین تاب آوری در پیش‌آزمون گروه کنترل ۴۱/۷۳، پایین‌ترین نمره ۲۴ و بالاترین نمره ۶۲ می‌باشد. همچنین در پس‌آزمون میانگین ۴۲/۹۳، پایین‌ترین نمره ۲۴ و بالاترین نمره ۶۴ می‌باشد. میانگین پیش‌آزمون گروه آزمایش ۳۸/۶۷، پایین‌ترین نمره ۲۰ و بالاترین نمره ۵۸ می‌باشد. همچنین در پس‌آزمون میانگین ۵۴/۴۰، پایین‌ترین نمره ۳۵ و بالاترین نمره ۷۹ می‌باشد.

همچنین نشان می‌دهد که میانگین روابط بین فردی در پیش‌آزمون گروه کنترل ۳۵/۶۰، پایین‌ترین نمره ۲۱ و بالاترین نمره ۵۴ می‌باشد. همچنین در پس‌آزمون میانگین ۳۷/۴۰، پایین‌ترین نمره ۲۲ و بالاترین نمره ۵۸ می‌باشد. میانگین پیش‌آزمون گروه آزمایش ۳۴، پایین‌ترین نمره ۲۲ و بالاترین نمره ۵۸ می‌باشد. همچنین در پس‌آزمون میانگین ۴۸، پایین‌ترین نمره ۳۹ و بالاترین نمره ۶۹ می‌باشد.

جدول ۲- شاخص‌های توصیفی تاب آوری و روابط بین فردی

بالاترین	پایین‌ترین	انحراف معیار	میانگین	گروه			
۶۲	۲۴	۱۴/۲۳۸	۴۱/۷۳	کنترل	پیش‌آزمون	تاب آوری	
۵۸	۲۰	۱۳/۸۵۹	۳۸/۶۷	آزمایش			
۶۴	۲۴	۱۵/۰۸۲	۴۲/۹۳	کنترل	پس‌آزمون		
۷۹	۳۵	۱۵/۰۸۹	۵۴/۴۰	آزمایش			
۵۴	۲۱	۱۰/۴۱۸	۳۵/۶۰	کنترل	پیش‌آزمون	روابط بین فردی	
۵۳	۱۹	۱۰/۷۱۷	۳۴	آزمایش			
۵۸	۲۲	۱۱/۳۶۹	۳۷/۴۰	کنترل			پس‌آزمون
۶۹	۳۹	۱۲/۱۱۲	۴۸	آزمایش			

۴-۲- آمار استنباطی

برای آزمون فرضیه‌های تحقیق، همانطور که قبلاً گفته شد، از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده می‌شود. چون پژوهشگر در صدد بررسی تاثیر تأثیر آموزش مثبت اندیشی بر تاب‌آوری و روابط بین فردی در دانش‌آموزان می‌باشد و جهت اجرای تحقیق از طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد، لذا باید تاثیر پیش آزمون‌ها کنترل شود. در این شرایط بهترین روش آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره می باشد. چهار مفروضه اساسی تحلیل کوواریانس عبارتند از: "کالموگروف-اسمیرنف"، "همگنی شیب‌های رگرسیون (ارتباط خطی بین متغیرها)"، "یکسانی واریانس‌ها" و "همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته". ابتدا به بررسی مفروضات پرداخته می شود، که نتایج به شرح زیر است:

جدول ۳- نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنف جهت بررسی فرض نرمال بودن توزیع متغیرها

گروه	کالموگروف-اسمیرنف	Z	P	کجی	کشیدگی	نرمال یا غیرنرمال
تاب آوری	پیش آزمون	کنترل	۱/۵۶۴	۰/۱۲۴	۰/۸۴۱	-۰/۱۲۴
		آزمایش	۰/۷۴۱	۰/۴۵۱	۰/۱۴۷	-۰/۲۴۵
	پس آزمون	کنترل	۰/۸۵۲	۰/۳۵۴	۰/۳۵۴	-۰/۶۵۷
		آزمایش	۰/۶۹۸	۰/۲۰۱	۰/۲۵۸	-۱/۰۱۲
روابط بین فردی	پیش آزمون	کنترل	۰/۲۷۸	۰/۳۲۰	۰/۳۶۹	-۰/۶۹۸
		آزمایش	۰/۹۵۱	۰/۳۰۱	۰/۴۵۶	-۰/۸۷۴
	پس آزمون	کنترل	۰/۶۲۱	۰/۰۹۸	۰/۱۲۵	-۰/۷۴۱
		آزمایش	۰/۳۹۸	۰/۱۰۷	۰/۳۶۹	-۰/۶۵۸

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که داده‌های این تحقیق نرمال می‌باشد چرا که سطح معنی داری آن بیشتر از ۰/۰۵ می باشد پس از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس می‌توان استفاده کرد. از طرف دیگر مقدار کجی و کشیدگی در تمامی متغیرها بین ۲ تا ۲- می باشد که نشان از نرمال بودن داده‌ها می باشد.

۴-۳- بررسی مفروضات تحلیل‌های آماری

۴-۳-۱- بررسی فرض یکسانی واریانس‌ها

جدول ۴- آزمون لونز برای یکسانی واریانس‌ها

مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۱/۲۳۴	۱	۲۸	۰/۰۹۸
۰/۵۶۸	۱	۲۸	۰/۳۴۷
مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری

چون	تاب آوری	۱/۲۳۴	۱	۲۸	۰/۰۹۸	سطح
	روابط بین فردی	۰/۵۶۸	۱	۲۸	۰/۳۴۷	

معناداری آزمون لونز در متغیرهای پژوهش بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد، لذا واریانس‌ها (ماتریس واریانس-کوواریانس) با یکدیگر برابر می‌باشند.

جدول ۵- آزمون M باکس برای یکسانی واریانس‌ها

۰/۱۵۶	BOX'S M
۰/۱۱۲	F
۳	صورت D.F
۱۴۱۱۲۰/۱۱۱	مخرج D.F
۰/۹۹۷	سطح معناداری

جدول ۵ به ما می‌گوید که آیا داده‌های این تحقیق از مفروضه یکسانی ماتریس واریانس-کوواریانس تحطی کرده است یا نه؟ اگر مقدار سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۰۱ باشد، از این مفروضه تحطی نشده است. تباچنیک و فیدل (۲۰۰۷، ص ۲۸۱) هشدار می‌دهند که M باکس زمانی که اندازه نمونه بزرگ باشد، سختگیرتر می‌شود که خوشبختانه در این تحقیق مقدار M باکس برابر ۰/۱۵۶ است. بنابراین واریانس‌های دو گروه در متغیرهای وابسته با یکدیگر برابر می‌باشند.

۲-۳-۴- بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون (ارتباط خطی بین متغیرها):

برای بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون (ارتباط خطی بین متغیرها) از آزمون کنش متقابل بین پیش‌آزمون‌ها و گروه‌ها استفاده می‌شود. نتایج به شرح زیر است:

جدول ۶- آزمون بین گروه‌ها

کنش متقابل گروه‌ها و پیش‌آزمون‌ها	متغیر وابسته	مقدار F	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
کنش متقابل گروه‌ها و پیش‌آزمون‌ها	تاب آوری	۳۰/۶۱۳	۱	۵۳۲۷/۱۵۸	۰/۴۲۳	۰/۲۸۹
	روابط بین فردی	۱۳/۲۵۴	۱	۴۶۸/۳۱	۰/۱۵۹	۰/۴۵۲

چون سطح معناداری کنش متقابل گروه‌ها و پیش‌آزمون‌ها در متغیرهای وابسته بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد، لذا تعامل بین شرایط آزمایش و متغیر همپراش (پیش‌آزمون) معنادار نیست. یعنی اینکه شیب خط رگرسیون برای تمام متغیرها یکسان است.

۳-۳-۴- بررسی همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته

سومین مفروضه آزمون تحلیل کواریانس، همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته می‌باشد که جهت بررسی همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته از آزمون کرویت بارتلست استفاده شد.

جدول ۷- آزمون بارتلست

نسبت درست نمایی	۰/۰۷۳
خی دو	۱۴/۰۰۴
درجه آزادی	۲
سطح معناداری	۰/۰۰۱

طبق داده‌های جدول فوق سطح معناداری آزمون (۰/۰۰۱) کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد. بنابراین همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته (تاب آوری و روابط بین فردی) وجود دارد.

با توجه به نتایج مفروضات سه گانه فوق، مفروضه‌های آزمون تحلیل کواریانس رعایت شده است. لذا برای آزمون فرضیه‌های تحقیق می‌توان از این آزمون استفاده کرد که نتایج به شرح زیر می‌باشد:

۴-۴- فرضیه اصلی تحقیق

آموزش مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری و روابط بین فردی دانش آموزان تأثیر می‌گذارد.

همانطور که قبلاً گفته شد برای آزمون فرضیه اصلی تحقیق از تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده می‌شود که نتایج به شرح زیر است:

جدول ۸- آزمون‌های چند متغیره تحلیل کواریانس

مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	
۰/۲۸۹	۵/۴۹۵	۲	۲۷	۰/۰۰۰	رد پیلای ^{۲۲}
۰/۷۱۱	۵/۴۹۵	۲	۲۷	۰/۰۰۰	لامبدای ویلکز ^{۲۳}
۰/۴۰۷	۵/۴۹۵	۲	۲۷	۰/۰۰۰	رد هاتلینگ ^{۲۴}
۰/۴۰۷	۵/۴۹۵	۲	۲۷	۰/۰۰۰	بزرگترین ریشه

^{۲۲} Pillai's Trace^{۲۳} Wilks' Lambda^{۲۴} Hotelling's Trace

در جدول ۸، بر اساس نظر تباچینیک و فیدل متداول ترین اماره‌ای که گزارش می‌شود لامبدای ویکز است. با توجه به این که مقدار آزمون لامبدای ویکز $0/711$ و با ارزش $5/495$ بدست آمده است چون که این مقدار کمتر از $0/05$ است. پس بنابراین فرضیه اصلی تایید می‌شود هر چند که نتایج هر چهار آزمون ردپیلابی، لامبدای ویکز، رد هاتلینگ و بزرگترین ریشه روی نشان دادند که سطح معناداری ($0/000$) کمتر از $0/05$ می‌باشد، که نشان‌دهنده تفاوت حداقل بین یک متغیر وابسته (تاب‌آوری و روابط بین‌فردی) گروه‌های آزمایش و کنترل می‌باشد. به عبارتی حداقل اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر یکی از متغیرهای وابسته (تاب‌آوری و روابط بین‌فردی) تاثیر مثبت دارد. لذا با 95 درصد اطمینان فرضیه تحقیقی تایید می‌شود.

۵-۴- فرضیه فرعی ۱

آموزش مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری دانش آموزان تأثیر می‌گذارد.

جدول ۹- خلاصه تحلیل کواریانس برای آموزش مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری دانش آموزان

منبع تغییرات	SS	DF	MS	F	P	میزان تاثیر
اثر اصلی پیش‌آزمون	71053/333	1	71053/333	312/198	0/000***	0/918
اثر اصلی درمان	986/133	1	986/133	4/333	0/003**	0/134
خطا	6372/533	28	227/590			
کل	78412/000	30				
کل تصحیح شده	7358/667	29				

** $P < 0/05$, $n = 30$

نتایج تحلیل کواریانس نشان می‌دهد که بین میانگین نمرات گروه کنترل و آزمایش در متغیر تاب‌آوری تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=4/333, P<0/05$). بنابراین فرضیه پژوهش تأیید شد. میزان تأثیر $0/13$ بود. که نشان می‌دهد حجم نمونه برای بررسی این فرضیه مناسب بود. بنابراین می‌توان گفت که آموزش مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری دانش آموزان تأثیر می‌گذارد.

جدول ۱۰- میانگین نمرات تعدیل شده پس از آزمون تاب‌آوری

گروه	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	54/40	3/895
کنترل	42/933	3/895

نتایج جدول ۱۰ نشان می‌دهد که میانگین تاب‌آوری گروه آزمایش ($54/40$) پس از تعدیل نمرات بیشتر از گروه کنترل ($42/933$) بوده است که خود گواه تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری دانش آموزان است.

^{۲۵} Roy's Largest Root

۴-۶- فرضیه فرعی ۲

آموزش مثبت‌اندیشی بر روابط بین فردی دانش آموزان تأثیر می‌گذارد.

جدول ۱۱- خلاصه تحلیل کواریانس برای اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر روابط بین فردی

میزان تاثیر	P	F	MS	df	SS	
۰/۹۳۴	۰/۰۰۰**	۳۹۶/۴۰۸	۵۴۶۹۸/۷۰	۱	۵۴۶۹۸/۷۰	اثر اصلی پیش‌آزمون
۰/۱۷۹	۰/۰۰۳**	۶/۱۰۷	۸۴۲/۷۰	۱	۸۴۲/۷۰	اثر اصلی درمان
			۱۳۷/۹۸۶	۲۸	۳۸۶۳/۶۰	خطا
				۳۰	۵۹۴۰۵	کل
				۲۹	۴۷۰۶/۳۰	کل تصحیح شده

** $P < 0.05$, $n = 30$

نتایج تحلیل کواریانس نشان می‌دهد که بین میانگین نمرات گروه کنترل و آزمایش در متغیر روابط بین فردی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=6/107$, $P < 0.05$). بنابراین فرضیه پژوهش تأیید شد. میزان تأثیر ۰/۱۸ بود. که نشان می‌دهد حجم نمونه برای بررسی این فرضیه مناسب بود. بنابراین می‌توان گفت که آموزش مثبت‌اندیشی بر روابط بین فردی دانش آموزان تأثیر می‌گذارد.

جدول ۱۲- میانگین نمرات تعدیل شده پس از آزمون روابط بین فردی

انحراف استاندارد	میانگین	گروه	
۳/۰۳۳	۴۸	آزمایش	روابط بین فردی
۳/۰۳۳	۳۷/۴۰	کنترل	

نتایج جدول ۱۲ نشان می‌دهد که میانگین روابط بین فردی گروه آزمایش (۴۸) پس از تعدیل نمرات بیشتر از گروه کنترل (۳۷/۴۰) بوده است که خود گواه تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر روابط بین فردی دانش آموزان است.

۵. نتیجه‌گیری

وجود مشکلات مختلف در خانواده‌ها باعث ایجاد بعضی از تنش‌ها می‌شود که بر روی نوجوانان و دانش آموزان تأثیر می‌گذارد و این موضوع باعث کاهش میزان تاب‌آوری آنان می‌گردد. و همچنین پیشرفت تکنولوژی در حوزه ارتباطات و دسترسی به اینترنت و فضای مجازی باعث شده تا میزان روابط بین فردی در بین افراد جامعه بسیار کم شود و این میزان در بین دانش آموزان به دلیل استفاده از فضای مجازی و بازی‌های کامپیوتری بسیار بالاتر می‌باشد طوری که موجب کاهش روابط بین فردی

و تاب آوری در بین دانش آموزان شده است. برای این منظور این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مثبت اندیشی بر تاب-آوری و روابط بین فردی در دانش آموزان انجام شد نمونه این پژوهش ۳۰ نفر از دانش آموزان بودند که از روش نمونه گیری در دسترس و داوطلبانه انتخاب شدند.

فرضیه اصلی تحقیق: آموزش مثبت اندیشی بر تاب آوری و روابط بین فردی دانش آموزان تأثیر می گذارد.

نتایج آزمون های چند متغیره تحلیل کوواریانس با توجه به مقدار آزمون لامبدای ویلکز $0/711$ و با ارزش $5/495$ بدست آمده است نشان داد که سطح معناداری ($0/000$) کمتر از $0/05$ می باشد، پس نشان دهنده تفاوت حداقل بین یک متغیر وابسته (تاب آوری و روابط بین فردی) گروه های آزمایش و کنترل می باشد. به عبارتی حداقل اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر یکی از متغیرهای وابسته (تاب آوری و روابط بین فردی) تأثیر مثبت دارد.

نتایج این فرضیه تحقیق همخوان است با نتایج تحقیق جعفری باغ خیراتی و همکاران (۱۳۹۳)، علیمحمدی و شفیع زاده (۹۵)، صف آرا و معظم آبادی (۱۳۹۶) و دیلاتر (۲۰۱۶) در مطالعه خود که در این زمینه نشان داد که آموزش مثبت اندیشی بر یکی از متغیرهای وابسته (تاب آوری و روابط بین فردی) تأثیر مثبت دارد.

در پژوهش حاضر آموزش مثبت نگر از جمله عناصری است که توانسته است بر میل و رغبت درونی افراد در انجام و یا عدم انجام یک عمل خاص، همچنین بر قرار گرفتن بر یک مسیر و یا قرار نگرفتن در آن مسیر از طریق تغییر در امید به نتایج، تغییر در نوع تفکر (مثبت و منفی) و تغییر در روابط، داشتن هدف و هدفگذاری، توانایی دریافتن مسیر مناسب، تحمل و تاب آوری، مؤثر واقع گردد. در واقع می توان گفت که بر اساس نتایج این پژوهش و مباحث مطروحه در جلسات آموزش مثبت نگر (نقش تاب آوری بر کاهش استرس، آشنایی با روابط بین فردی) پس از اجرای آموزش های مثبت اندیشی و سپس مقایسه ی پیش آزمون و پس-آزمون تغییرات معناداری در نتایج حاصل از میزان تاب آوری و روابط بین فردی دانش آموزان در گروه آزمایش مشاهده شده است که بیانگر آن است که آموزش های مثبت نگر بر تاب آوری و روابط بین فردی دانش آموزان تأثیر گذار بوده است که با نتایج پژوهش های دیگران همسو بوده و همخوانی دارد.

فرضیه فرعی ۱: آموزش مثبت اندیشی بر تاب آوری دانش آموزان تأثیر می گذارد.

نتایج تحلیل کوواریانس نشان می دهد که بین میانگین نمرات گروه کنترل و آزمایش در متغیر تاب آوری تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=4/333, P<0/05$). بنابراین فرضیه پژوهش تأیید شد. میزان تأثیر $0/13$ بود. که نشان می دهد حجم نمونه برای بررسی این فرضیه مناسب بود. بنابراین می توان گفت که آموزش مثبت اندیشی بر تاب آوری دانش آموزان تأثیر می گذارد.

نتایج این فرضیه تحقیق همخوان است با نتایج تحقیق مقصدلو و عموپور (۱۳۹۵)، دلپیرو (۲۰۰۱)، جوانبخش (۱۳۸۵)، موسوی و همکاران (۱۳۸۹)، جعفری و مهرافزون (۱۳۹۲) و صادقی نیری و الهیاری نژاد (۱۳۹۲) که در تحقیقات خود نشان دادند آموزش مثبت اندیشی بر تاب آوری دانش آموزان تأثیر می گذارد.

در تبیین این یافته ها می توان گفت که، مطابق دیدگاه مثبت نگر، هیجانات و توانمندی ها از بهترین عوامل جلوگیری از آسیب های روانی هستند. پژوهشگران حوزه پیشگیری اعتقاد دارند، پیشگیری تأکید بر ساختن توانمندی ها و نه اصلاح ضعف هاست؛ بنابراین توانمندی های انسان، محافظی در برابر بیماری های روانی است. شهامت، خوشبینی، مهارت های ارتباط بین فردی، رعایت کردن اخلاق کار، امید، صداقت نمونه ای از این توانمندی ها محسوب می شود (رشید، سلیگمن، نتایج تحقیقات مختلف در مورد اثربخشی پیشگیرانه مداخلات مثبت نگر (گیلهم و ریویچ ۱۹۹۹، ریف و سینگر، ۲۰۰۰) نشان می دهد که شناسایی و ارتقای هیجانات مثبت و افزایش بهزیستی روانشناختی به عنوان یک سد محافظت کننده، از ابتلای افراد به افسردگی، اضطراب،

آسیب‌های مزمن و تنش‌های زندگی جلوگیری می‌کند (خدایاری فرد، ۱۳۸۳) به نظر می‌رسد روان‌درمانی مثبت‌نگر نه تنها از طریق کاهش نشانگان منفی بلکه به گونه‌ای مؤثر و مستقیم می‌تواند از طریق ایجاد هیجان‌ات مثبت، توانمندی‌های منش و معنا موجب تغییر آسیب‌پذیری به تاب آوری شود.

فرضیه فرعی ۲: آموزش مثبت‌اندیشی بر روابط بین فردی دانش آموزان تأثیر می‌گذارد

نتایج تحلیل کواریانس نشان می‌دهد که بین میانگین نمرات گروه کنترل و آزمایش در متغیر روابط بین فردی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=6/107, P<0,05$). بنابراین فرضیه پژوهش تأیید شد. میزان تأثیر ۰/۱۸ بود. که نشان داد حجم نمونه برای بررسی این فرضیه مناسب بود. بنابراین می‌توان گفت که آموزش مثبت‌اندیشی بر روابط بین فردی دانش آموزان تأثیر می‌گذارد.

نتایج این فرضیه تحقیق همخوان است با نتایج تحقیق سیمپاریان و همکاران (۱۳۹۴)، فرنام و مددی‌زاده (۱۳۹۶)، بارلو و همکاران (۲۰۱۵)، پیک و همکاران (۲۰۱۵)، رایت و والتون (۲۰۱۳)، سلیگمن (۱۹۹۶) که در پژوهشی نشان دادند که آموزش مثبت‌اندیشی بر روابط بین فردی دانش آموزان تأثیر می‌گذارد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان چنین گفت که مثبت‌اندیشی باعث می‌شود دانش‌آموزان انگیزه بیشتری برای کمک و ارتباط با دیگران و شرکت در کارهای گروهی داشته باشند. یافته‌های پژوهش‌های قبلی نشان داد که مثبت‌نگری در بهبود روابط بین-فردی مؤثر است که همسو با نتیجه این پژوهش است. همچنین تفکر منفی و غیر منطقی از زوایای مختلفی موجب ضعف در مهارت‌های اجتماعی و ارتباط درون فردی می‌شود. ممکن است تفکر منفی در مورد خودش، دیگران و یا ارتباطش با آن‌ها موجب شود که نتواند به راحتی از احساس‌های خود و خواسته‌هایی که دارد حرف بزند و این باعث می‌شود که این مهارت را نتواند درست در ارتباط خود با دیگران به کار گیرد. پس برای این کار باید از افکار مثبت و صحیح که بر عملکرد او هم مؤثر است شروع کنیم. بنابراین بطور کلی می‌توان نتیجه گرفت، سبک تفکر مثبت می‌تواند در سلامت افراد تأثیر بارزی داشته باشد. با آموزش مثبت‌اندیشی می‌توانیم شاهد پیامدهای مطلوبی همچون تقویت اعتماد به خود، ارتباط‌های بین فردی مؤثر، پیشرفت تحصیلی و ... باشیم.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

مراجع

- ۱) Meyer, P. S., Johnson, D. P., Parks, A. C., Iwanski, C. & Penn, D. L. (2012). Positive living: A pilot study of group positive psychotherapy for people with schizophrenia. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 7 (3), 239-248. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2012.677467>.
- ۲) صف‌آرا، مریم و معظم‌آبادی، محبوبه (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر کاهش زورگویی و افزایش استقلال عاطفی نوجوانان شهر طبس. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبائی، ۸(۲۹)، ۱۶۱-۱۷۶.
- ۳) خدایاری فرد، محمد (۱۳۸۳). کاربرد مثبت‌نگری در روان‌درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی. *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۱۵(۱)، ۱-۲۴.
- ۴) کویلیام، سوزان (۲۰۱۰). مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی، ترجمه: فریده براتی سده و افسانه صادقی (۱۳۹۵). تهران: نشر رشد.
- ۵) Stallard, P. (2008). University of bath, national positive thinking trial aims to prevent childhood depression. *News RX Health & science*, 98.

- ۶) Duckworth, A. Steen, T. A. & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 1, 629-651.
- ۷) فروغی، علی (۱۳۹۰). اثربخشی روان‌درمانی مثبت در ارتقای تاب‌آوری افراد وابسته به مواد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علام طباطبائی.
- ۸) چم‌زاده‌قنوانی، مونا؛ آقایی، اصغر و گل‌پرور، محسن (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سبک بدبینانه دانش‌آموزان پسر دوره ابتدایی. فصلنامه پژوهش در برنامه‌ریزی درسی، ۱۲(۲)، ۴۳-۵۰.
- ۹) Paccocç, .. (2008.. "Pattesss ff ynnng clll eeenss ttt nnnnnnnnnccccccæ add ee ac. er-child Relationseeeeeeee eee eeeeeeee ee eeeeeeeecccc ccccccii,,, 76(2), 121-144.
- ۱۰) ناصری، حسین (۱۳۸۶). مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان: کتاب راهنمای مدرسین. تهران: سازمان بهزیستی کل کشور معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.
- ۱۱) Hart, A., Blineow, D. & Thomas, H. (2007). Resilient therapy. New York: Routledge.
- ۱۲) Masten A S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227- 238.
- ۱۳) Carver, C., Scheier, M., & Segerstrom, S. Optimism. *Clinical psychology review*, 0000 00 999-999.
- ۱۴) Kliewer, W., & Murrelle, L. Risk and protective factors for adolescent substance use: findings from a study in selected Central American countries. *Journal of Adolescent Health*, 2012; 40 (5): 448-455.
- ۱۵) Zolkoski, S., Bullock, L. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and youth services review*, 34, 2295-2303.
- ۱۶) Nakashima, M ., Canda, E. (2005). Positive dying and resiliency in later life: A qualitative study. *Journal of aging studies*, 19, 109-125.
- ۱۷) Siu, O., Hui, H., Philips, D., Wong, T. (2009). A study of resiliency among Chinese health care workers: capacity to cope with workplace stress. *Journal of research in personality*, 43, 770-776.
- ۱۸) Horuani, L., Bender Weimer, R., Peeler, R., Lane, M., Lerson, G. (2012). Longitudinal study of resilience and mental health in marines leaving military service. *Journal of affective disorders*, 139, 154-165.
- ۱۹) Todor, Keith (1996). *Community Mental Health Promotion*, New York: Routledge.
- ۲۰) موتابی، فرشته، وفتی، لادن (۱۳۸۷). مهارت برقراری ارتباط، کتاب کار دانشجویان. تهران: انتشارات دانژه.
- ۲۱) بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۱). بررسی رابطه میان مفاهیم منبع کنترل و عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۶۹-۷۰، تعلیم و تربیت، ۳۰، ۹۸-۱۱۳.
- ۲۲) Ketay, S., & Beck, L. A. (2017). Attachment predicts cortisol response and closeness in dyadic social interaction. *Psychoneuroendocrinology*, 80, 114-121.
- ۲۳) Saaranen, T., Vaajoki, A., Kellomäki, M., Hyvärinen, M.L. (2015), "The simulation method in learning interpersonal communication competence Experiences of masters' degree students of health sciences", *Nurse Education Today*, No 35: 8° 13.
- ..) Russo, A., Zekan, S. B., & Peronja, I., (2012), "Use of anonymous questionnaires with the aim of improving", *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, No 41: 492° 497.
- ۲۵) Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T., (1988), "five domains of interpersonal competence in peer relationships". *Journal of Personality and Social Psychology*, No 55: 991° 1008.

۶۶) Conner, K. M, & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Journal of Depression and Anxiety*, 18, pp 76-82.

۲۷) محمدی، مسعود (۱۳۸۴). بررسی عوامل موثر بر تاب آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد. پایان نامه دکتری. دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی.

