

A Comparative Study of the Effectiveness of Psychological Resilience and Positive Thinking Training on Psychological Well-being and Adaptation of Imam Ali University Students¹

Vahid Ghanbari Salteh², Mohammad Ali Mohammadi Far³

Abstract

Background and aim: Military and law enforcement professions are characterized by high stress and specific complexities, which often lead to psychological challenges, physical risks, separation from family, and living in difficult conditions. Therefore, individuals in high-risk professions such as the military and police are more susceptible to psychological disorders. This research aimed to compare the effectiveness of psychological resilience training and positive thinking training on the psychological well-being and adaptation of Imam Ali University students.

Method: This research was an applied study with a pretest-posttest control group design. The statistical population consisted of first-year university students. The sample included 21 participants for each experimental group and 20 participants for the control group, selected randomly and assigned to their respective groups. The data collection tools included the 84-item Ryff Psychological Well-being Questionnaire and the 160-item Bell Adjustment Inventory. The data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA).

Results: The results showed that both psychological resilience training and positive thinking training led to improvements in psychological well-being and adaptation at the $p < 0.01$ level. Furthermore, in comparing the two intervention types, psychological resilience training was found to be more effective. The results were replicated in a three-month follow-up assessment.

Conclusion: Imam Ali University students will serve as commanders and leaders in the near future. Considering the key role of human resources in military and law enforcement organizations and the importance of their psychological well-being, it is essential for the university's education department to play a proactive role in improving the psychological well-being and adaptation of these students through precise planning and the implementation of psychological resilience and positive thinking training programs.

Keywords: Psychological resilience, positive thinking, psychological well-being, adaptation.

1 This article is taken from the doctoral dissertation entitled "Comparison of the effectiveness of teaching social-emotional skills, psychological resilience and positive thinking on psychological well-being, adaptation and anger control of students of Imam Ali University", Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Semnan University

2 PhD student of educational psychology at Semnan University. Semnan Iran. Email: ghanbarivahid1252@gmail.com

3 Associate Professor of Department of Psychology, Semnan University. Semnan Iran. (Responsible author). Email: alimohammadyfar@semnan.ac.ir

مقایسه اثربخشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری دانشجویان دانشگاه امام علی (ع)^۱

وحید قنبری سالطه^۱، محمدعلی محمدی‌فر^۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۹/۲۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۱۷

چکیده

زمینه و هدف: مشاغل نظامی و انتظامی دارای تنیدگی بالا و پیچیدگی‌های خاصی هستند که در سرتاسر دنیا توأم با ناسازگاری، مخاطرات جسمانی، دوری از خانواده و زندگی در شرایط سخت است؛ بنابراین افراد مشاغل پرخطر مانند ارتش و پلیس، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های روان‌شناختی قرار دارند. پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری دانشجویان دانشگاه امام علی (ع) انجام شد.

روش: این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش، آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل دانشجویان سال اول دانشگاه بود. نمونه آماری شامل ۲۱ نفر برای هر یک از گروه‌های آزمایشی و ۲۰ نفر برای گروه کنترل که به روش تصادفی انتخاب و در گروه‌ها جایگزین شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه‌های ۸۴ سؤالی بهزیستی روان‌شناختی ریف و ۱۶۰ سؤالی سازگاری بل بود. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که هم آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی و هم آموزش مثبت‌اندیشی موجب بهبود بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری در سطح $P < ۰/۰۱$ شده و در مقایسه بین دو نوع مداخله نیز آموزش مهارت تاب‌آوری روان‌شناختی مؤثرتر بود. در پیگیری سه‌ماهه نیز نتایج تکرار شد.

نتیجه‌گیری: دانشجویان دانشگاه امام علی (ع) در آینده نزدیک به‌عنوان فرماندهان و رؤسای سازمان ارتش انجام‌وظیفه خواهند نمود. با توجه به نقش کلیدی نیروی انسانی در سازمان‌های نظامی و انتظامی و ضرورت برخورداری این کارکنان از سلامت روان بالا، بدیهی است که معاونت آموزش آن دانشگاه می‌تواند از طریق برنامه‌ریزی دقیق جهت انجام آموزش‌های تاب‌آوری روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی، در بهبود بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری این دانشجویان نقش آفرینی نماید.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری روان‌شناختی، مثبت‌اندیشی، بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری.

استناد: قنبری سالطه، وحید؛ محمدی‌فر، محمدعلی؛ (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری دانشجویان دانشگاه امام علی (ع)، فصلنامه پژوهش‌های مدیریت انتظامی ۱۸ (۱)، صص

<https://doi.org/10.22034/pmsq.2023.1269721.1556>

۱۳۹-۱۸۵

۱. این مقاله برگرفته از رساله دکتری با عنوان «مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی - هیجانی - تاب‌آوری روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری و کنترل خشم دانشجویان دانشگاه امام علی (ع)»، رشته روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه سمنان است.

۲. دانشجوی دکتری رشته روان‌شناسی تربیتی دانشگاه سمنان. سمنان. ایران. رایانامه:

ghanbarivahid1252@gmail.com

۳. دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه سمنان. سمنان. ایران. (نویسنده مسئول). رایانامه:

alimohammadyfar@semnan.ac.ir

مقدمه

امروزه سرمایه انسانی که شامل دانش، مهارت‌ها، ظرفیت‌ها و نوآوری انسان در سازمان‌ها است، به عنوان باارزش‌ترین دارایی و مهم‌ترین مؤلفه رقابتی سازمان به حساب می‌آید. با وجود اینکه در مدیریت منابع انسانی، ارزش‌گذاری برای انسان جهت رسیدن به اهداف مادی و فردی است؛ ولی توجه به دانش، فکر، شخصیت، معنویت و خصوصیات انسانی در این رویکرد نیز نسبت به گذشته تغییرات چشم‌گیری داشته است (توکلی و مؤمنی، ۱۴۰۱، ۲۰۳). مشاغل نظامی و انتظامی در سراسر دنیا دارای تنیدگی بالا و پیچیدگی‌های خاص هستند که توأم با ناسازگاری، مخاطرات جسمانی، دوری از خانواده و زندگی در شرایط سخت است؛ بنابراین افرادی که در مشاغل پرخطر (مانند ارتش و پلیس) کار می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های روان‌شناختی قرار دارند (کایرون^۱ و همکاران ۲۰۲۰، ۱۱۰۸). منابع انسانی شاغل در نیروهای نظامی را می‌توان به چهار دسته «سربازان، کارمندان، درجه‌داران و افسران» تقسیم کرد که از این میان، دانشگاه امام علی (ع)، مسئول آموزش و پرورش دانشجویانی است که بعد از دانش‌آموختگی به عنوان افسر انجام‌وظیفه می‌نمایند.

زندگی دانشجویی در خوابگاه‌های نظامی شرایط خاص خود را دارد و به‌خصوص در روزهای اولیه چندان آسان نیست. دانشجویان جدید، وارد اتاق‌ها یا آسایشگاه‌هایی می‌شوند که قرار است دست‌کم سه یا چهار سال آینده زندگی‌اش را در آن بگذرانند. بی‌تردید دانشجو با هجوم احساسات مختلفی مواجه خواهد بود. برای جوانی که تازه روزهای دبیرستان را تمام کرده، سخت‌ترین تجربه جدایی از خانواده است. بسیاری از دانشجویان نظامی که برای زندگی دانشجویی از شهر محل زندگی‌شان خارج می‌شوند، تا قبل از آن تجربه تنها بودن را ندارند. آنان کارهای زیادی باید انجام دهند که تا قبل از آن به عهده‌شان نبوده؛ از جمله مدیریت کردن برنامه‌های زندگی، تنظیم ساعت خواب و بیداری، یادگیری آموزش‌های نظامی و ... فشار این شرایط جدید و مسئولیت‌های جدید ممکن است عوارض ناخواسته‌ای در دانشجویان مراکز نظامی

داشته باشد که از آن جمله می‌توان به ناسازگاری، افسردگی، پرخاشگری و زودرنجی و اختلال در سلامت روانی و بهزیستی روانی اشاره داشت. دانشجویان مراکز نظامی از شهرهای مختلف و خانواده‌های مختلف کنار هم قرار می‌گیرند و فرهنگ خودشان را به همراه می‌آورند. سازگاری با این شرایط کار ساده‌ای نیست. ممکن است عضوی از یک خانواده کم‌جمعیت در کنار عضوی از یک خانواده پرجمعیت با عادت‌ها و رفتارهای مختلف فردی باید برای مدت طولانی کنار هم زندگی کنند و این اختلاف‌ها گاه مشکلات جدی در روابطشان به وجود می‌آورد و تحمل زندگی در خوابگاه را دشوار می‌سازد. تمام این موارد در روح و روان دانشجویان تأثیر دارد.

شواهد تجربی و آمارهای موجود در مورد محیط‌های نظامی نیز از وجود برخی مشکلات رفتاری در این محیط‌ها حکایت دارد که ناشی از ویژگی‌های خاص این محیط‌ها است. به‌طور معمول، محیط‌های نظامی با ویژگی‌هایی همچون عدم تاب‌آوری، انزوا و غمگینی، بسته بودن و ارتباطات اجتماعی اندک، تأخیر در یافتن دوستان جدید، افسردگی، تنهایی اجتماعی و... شناخته می‌شود و همین ویژگی‌ها آن را مستعد بروز تأثیرات روان‌شناختی مختلفی می‌کند (سواری، ۱۳۹۲؛ به نقل از هاشمی، ۱۴۰۱، ۴۱). در این محیط‌ها، افراد ممکن است در معرض استرس‌هایی از قبیل رویارویی با موقعیت‌های جنگی، مشاهده رنج و محرومیت انسان، زندگی و شرایط کاری سخت، جدایی از خانه و خانواده و تعارض با هم‌تایان نظامی یا مافوق‌ها نیز قرار گیرند. این شرایط، زمینه‌های اولیه برای بروز رفتارهایی مانند خشونت، درگیری، ناسازگاری، خودکشی را دارا است. همچنین پرخاشگری و افسردگی از جمله آسیب‌های رفتاری هستند که در محیط‌های نظامی چنان فراوانی داشته‌اند که کانون توجه پژوهشگران مختلف قرار گرفته‌اند (پیکه^۱، ۲۰۱۸؛ شلف^۲ و همکاران ۲۰۱۸؛ به نقل از هاشمی، ۱۴۰۱، ۴۲). یکی از مهم‌ترین ویژگی‌ها و الزامات شغلی نظامی‌گری، جدا بودن فرد نظامی از خانواده است که علاوه

1. Pique

2. Shelf

بر خود فرد بر روابط بین فردی، اطرافیان و زیردستان وی نیز تأثیرگذار است (پکستون^۱ و همکاران ۲۰۱۸، ۱۱۱). نتایج مطالعات حاکی از آن است که مشاغل سخت و پراسترس از جمله مشاغل نظامی، انتظامی، اورژانس و آتش‌نشانی با مسائل زیادی از جمله مشکلات بهزیستی روان‌شناختی، ناسازگاری و اختلالات روانی مواجه هستند. بسیاری از این موارد داخل محیط کاری وجود دارد که فرد بخش زیادی از وقت خود را در آن می‌گذراند. از سوی دیگر افرادی که سلامت روانی، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری بالایی دارند، با شرایط استرس‌آور و آسیب‌های روحی و روانی محیطی راحت‌تر کنار می‌آیند؛ بنابراین به نظر می‌رسد از طریق بهبود بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری می‌توان کارایی نظامیان را بهبود داد (بیلج و بیلج^۲، ۲۰۲۰، ۴۰). با توجه به تأکیدات اشاره‌شده در خصوص گستردگی، تنوع و پیچیدگی مأموریت‌های نیروهای نظامی و انتظامی از یک طرف و نقش منابع انسانی در تحقق اثربخش اهداف سازمان از طرف دیگر، ضرورت بر خورداری دانشجویان این دانشگاه که در آینده نزدیک به‌عنوان فرمانده و رئیس انجام‌وظیفه خواهند نمود، از سازگاری، بهزیستی روان‌شناختی و کنترل و مدیریت خشم بسیار، مهم بوده و انجام مداخلات درمانی و آموزشی مؤثر جهت بهبود این متغیرها در دانشجویان این دانشگاه حائز اهمیت بود.

بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان طیف مستمری از احساسات مثبت و ارزیابی‌های ذهنی زندگی در نظر گرفته می‌شود. بهزیستی روان‌شناختی شامل اطلاعاتی در مورد طیف وسیعی از رفتارها و سلامتی، از جمله سلامت جسمی و روانی، روابط اجتماعی، اوقات فراغت و حالات ذهنی مانند احساسات و درگیری ذهنی است. (بارتلز^۳، ۲۰۱۵، ۱۳۸). در طی چند دهه گذشته، تعداد زیادی از مطالعات برای درک آنچه باعث ایجاد یک زندگی خوب و شکوفایی مردم می‌شود، انجام شده است. با وجود این، هنوز بحث و نظر زیادی درباره این موضوع وجود دارد که آیا بهبود سطح بهزیستی روان‌شناختی ممکن

-
1. Pexton
 2. Bilge
 3. Bartels

است یا خیر. اگرچه بهزیستی روان‌شناختی به داشتن مؤلفه ژنتیکی و نسبتاً پایدار مشهور است، با این حال محققان از جمله لیوبومیرسکی و لیوس^۱ (۲۰۱۳) مجموعه‌ای از شواهد تجربی را گردآوری کرده‌اند که نشان می‌دهد از طریق برخی فعالیت‌ها می‌توان سطح بهزیستی روان‌شناختی را بهبود داد و به نظر می‌رسد این حتی در میان افرادی که به‌طور ژنتیکی شاد نیستند نیز صادق باشد.

سازگاری یکی از منابع مهم سلامت روان است. چنانچه کسی بتواند محدودیت‌هایش را بشناسد و آن‌ها را بپذیرد، راه‌های مقابله با آن‌ها را بیابد و به کار ببرد، امیال و آرزوهای خود را محدود و کنترل نماید و ارضای آن‌ها را تا حد امکان فراهم سازد، او را فردی سازگار گویند؛ و برعکس اگر قادر به انجام این کار نگردد، او را ناسازگار گویند که در اجتماع، تنبیه، طرد و نهایتاً حذف می‌شود (شارما و پاندی^۲، ۲۰۱۹، ۹۱). یکی از مهم‌ترین دلایل بررسی تاب‌آوری در افراد نظامی، تأثیر آن بر مؤلفه‌های سازگاری است. تاب‌آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی، در شرایط خطرناک است. افراد دارای تاب‌آوری بالا، در شرایط استرس‌زا و موقعیت‌های ناگوار، سلامت روان‌شناختی خود را حفظ می‌نمایند و سازگاری روان‌شناختی بالایی نشان می‌دهند (اُپرینز^۳ و همکاران ۲۰۱۸، ۵۷۸). یکی دیگر از مداخلات مؤثر و کارآمد به‌کاررفته در حوزه روان‌شناسی برای بهبود بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری، شادکامی و سلامت روان، آموزش برنامه مثبت‌اندیشی است. در این آموزش افراد تشویق می‌شوند که تجربه‌های خوب و مثبت، نقاط قوت زندگی خود و دیگران و نیز توانایی‌های بالقوه خود را شناسایی کرده و نقش آن‌ها را در افزایش و بهبود احترام به خود، عزت‌نفس بسنجند و درعین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب کنند (سلیگمن و سیکسزنت‌میهایلی^۴، ۲۰۱۴، ۲۸۲).

-
1. Lyubomirsky & Layous
 2. Sharma & Pandey
 3. Oprins
 4. Seligman & Csikszentmihalyi

دانشگاه امام علی (ع) نقش کلیدی و راهبردی در زمینه تأمین نیروی انسانی موردنیاز ارتش و حفظ و تحکیم امنیت ملی کشور بر عهده دارد. گرچه تاکنون تلاش‌های گوناگونی برای بهبود بهره‌وری در سامانه این دانشگاه صورت پذیرفته است؛ اما به دلیل تحولات محیطی و زمانی، بهره‌وری می‌تواند تحت تأثیر شرایط محیطی، دگرگون شده و از عوامل و شاخص‌های مختلفی تأثیر بپذیرد. عوامل و شاخص‌هایی همچون عوامل روان‌شناختی که از حیث ماهیت پویا بوده و در طی زمان و مکان بر سلامت روان و بهره‌وری، اثرگذار است؛ بنابراین با توجه به آنچه گذشت، تقویت بنیه‌های روان‌شناختی دانشجویان این دانشگاه که در آینده به‌عنوان فرمانده و مدیر مستقیماً با نیروهای انسانی سروکار دارند، امری ضروری است. تاکنون مطالعه‌ای مبنی بر اثربخشی تاب‌آوری روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی و نیز مقایسه این دو مداخله بر بهبود بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری در دانشجویان دانشگاه امام علی (ع) و سایر دانشگاه‌های نظامی پرداخته است، لذا اجرای پژوهش حاضر ضمن مشخص ساختن نیازمندی‌های روان‌شناختی و فراهم‌نمودن زمینه‌های مناسب برای رشد آن، می‌تواند در کاهش آسیب‌ها و بهبود کارآمدی و عملکرد سازمانی مؤثر بوده و حامی سلسله‌مراتب فرماندهی ارتش به‌ویژه مسئولان آموزشی باشد. با توجه به پژوهش‌های انجام‌شده و با در نظر داشتن پیامدها و نتایج منفی جسمانی، اجتماعی و روان‌شناختی ناشی از بهزیستی روان‌شناختی ضعیف و نیز اهمیت سازگاری در نیروهای نظامی، پژوهش حاضر با شش هدف: ۱- اثربخشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی؛ ۲- اثربخشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر سازگاری دانشجویان؛ ۳- اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی؛ ۴- اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر سازگاری؛ ۵- مقایسه اثربخشی این دو نوع مداخله در رابطه با بهزیستی روان‌شناختی و ۶- مقایسه اثربخشی این دو نوع مداخله در رابطه با سازگاری انجام گرفت.

پیشینه و مبانی نظری

عزمی و ناصری (۱۴۰۰) پژوهشی با عنوان «تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری بر سازگاری اجتماعی مادران دارای کودک عقب‌مانده ذهنی در شهر لار»

انجام دادند. جامعه آماری آن شامل کلیه مادران دارای کودک عقب‌مانده ذهنی در شهر لار بود. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های تاب‌آوری بر سازگاری اجتماعی در مادران دارای کودک عقب‌مانده ذهنی تأثیر معناداری دارد؛ بنابراین می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های تاب‌آوری می‌تواند موجب ارتقای سازگاری اجتماعی در مادران دارای فرزند عقب‌مانده ذهنی جهت رویارویی با مسائل و مشکلات شود. موسوی و همکاران (۱۴۰۰) پژوهشی با عنوان «تعیین رابطه بین سازگاری هیجانی و تنظیم شناختی هیجان با تاب‌آوری در پرستاران نظامی» انجام دادند. جامعه آماری این پژوهش شامل پرستاران نظامی بیمارستان‌ها و درمانگاه‌های نظامی در شهر شیراز بود که با استفاده از فرمول کوکران تعداد ۱۸۵ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. یافته‌های این مطالعه نشان داد که سازگاری هیجانی و تنظیم هیجانات شناختی هیجان با تاب‌آوری رابطه مثبت و معناداری دارند.

قیصری گودرزی و همکاران (۱۳۹۹) پژوهشی با عنوان «اثر بخشی آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر سازگاری اجتماعی و کاهش حساسیت بین‌فردی دانش‌آموزان دارای اختلال ریاضی» انجام دادند. جامعه آماری پژوهش شامل همه دانش‌آموزان ۱۳-۱۵ سال مبتلا به اختلال ریاضی مراجعه‌کننده به مراکز آموزشی و بالینی شهر کرج در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود. نتایج تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش در پس‌آزمون، نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی در بهبود سازگاری اجتماعی و کاهش حساسیت بین‌فردی گروه آزمایش مؤثر بوده است. صفری و اکبری (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی در سالمندان» انجام دادند. جامعه آماری ۸۰ سالمند ساکن مراکز پرستاری لاهیجان در سال ۲۰۱۸ بود. نتایج نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی در سالمندان می‌شود.

صدری دمیرچی و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان «اثر بخشی آموزش برنامه تاب‌آوری بر خشم و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان تکانشور» انجام دادند. جامعه آماری آن، شامل کلیه دانش‌آموزان دبیرستان شهید غفاری شهرستان کامیاران بود. نتایج

با استفاده از تجزیه و تحلیل کوواریانس چندمتغیری حاکی از آن بود که آموزش تاب‌آوری موجب بهبود بهزیستی روان‌شناختی و کنترل خشم در دانش‌آموزان تکانشور شده است. گل محمدنژاد بهرامی و یوسفی سهزایی (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر مهربان» انجام دادند. روش تحقیق حاضر، نیمه‌آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر مهربان تشکیل می‌دادند. نتایج تحلیل نشان داد که میانگین پس‌آزمون شادکامی و سازگاری اجتماعی دو گروه بعد از کنترل اثر متغیر هم پراش تفاوت معنی‌داری داشت؛ بنابراین آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی سبب افزایش میزان شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان شده بود.

حیدری شرف و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش تاب‌آوری برافزایش سازگاری دانشجویان» انجام دادند. جامعه آماری پژوهش کلیه دختران جدیدالورود خوابگاهی رشته‌های مختلف تحصیلی دوره کارشناسی دانشگاه رازی کرمانشاه بودند. نتایج حاکی از آن بود که آموزش تاب‌آوری به صورت معنی‌دار و در سطح ۰/۰۰۱ باعث افزایش سازگاری در دانشجویان شده بود. محمدی و سجادیان (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر سازگاری اجتماعی و هدفمندی در زندگی در سالمندان مرد ساکن سرای سالمندان» انجام دادند. روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل بود. شرکت‌کنندگان شامل ۳۰ مرد سالمند بین ۶۵ تا ۹۶ سال بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس و با توجه به معیارهای ورود به مطالعه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (هر گروه ۱۵ نفر). نتایج نشان داد که آموزش تاب‌آوری گروهی، سازگاری اجتماعی و هدفمندی را در گروه آزمایش به طور معناداری افزایش داده بود.

غضبان‌زاده و همکاران (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش گروهی مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی، فراهیجان مثبت و کیفیت رابطه زوجین در پرستاران» انجام دادند.

مطالعه حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش پرستاران زن بیمارستان‌های شهید مفتح و پانزده خرداد شهر ورامین در فصل بهار سال ۱۳۹۸ بودند. یافته‌ها نشان داد که آموزش گروهی مثبت‌اندیشی باعث افزایش معنی‌دار بهزیستی روان‌شناختی، فراهیجان مثبت و کیفیت رابطه زوجین در پرستاران شده بود. دهقان‌نژاد و همکاران (۱۳۹۶) پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی دختران نوجوان ناسازگار» انجام دادند. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان‌های دولتی در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ شهر هشتگرد بود. جهت تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد و نتایج تفاوت معنادار میان گروه آزمایش و گواه را در هر دو متغیر سازگاری اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی نشان داد؛ بنابراین می‌توان گفت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش سازگاری دانش‌آموزان مؤثر بوده و منجر به بهبود سرمایه روان‌شناختی در همه مؤلفه‌های آن شامل خودکارآمدی، امید، خوش‌بینی و تاب‌آوری شده است.

جمشیدی عینی و سادات رضوی (۱۳۹۶) پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر استرس و بهزیستی روان‌شناختی پرستاران یک مرکز نظامی در شهر کرمان» انجام دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش تاب‌آوری تأثیری معنادار بر میزان استرس و بهزیستی روان‌شناختی پرستاران داشته است. پور رضوی و حافظیان (۱۳۹۶) پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان» انجام دادند. روش پژوهش، آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری همه دختران دانش‌آموز دبیرستان‌های شهر ساری بودند. نمونه آماری تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان که به شیوه تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی شامل میانگین و انحراف معیار و تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی

دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد. شیخ‌الاسلامی و همکاران (۱۳۹۴) پژوهشی با عنوان «تعیین رابطه تاب‌آوری و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با سازگاری مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی» انجام دادند. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمامی مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی شهر رشت در سال ۹۴-۱۳۹۳ بود. یافته‌ها نشان داد که بین تاب‌آوری و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با سازگاری مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی همبستگی مثبت معناداری وجود داشت.

لی و هسون^۱ (۲۰۲۰) پژوهشی با عنوان «تاب‌آوری، استرس و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان کارشناسی رشته پرستاری در سراسر کشور» انجام دادند. نتایج حاکی از آن بود که تعامل بین تاب‌آوری و استرس و بهزیستی روان‌شناختی بالا بود؛ به‌طوری‌که تاب‌آوری بالا و استرس کم پیش‌بینی‌کننده بهتر بهزیستی روان‌شناختی بودند. کویدمیر^۲ و همکاران (۲۰۲۰) پژوهشی با عنوان «فراتحلیل اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرای تصادفی کنترل‌شده بر بهزیستی ذهنی و روان‌شناختی» انجام دادند. نتایج نشان داد که مداخلات روان‌شناختی مثبت‌گرا باعث بهبود بهزیستی روان‌شناختی شده است چخسی^۳ و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان «تأثیر مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بهزیستی روان‌شناختی و پریشانی روان‌شناختی در نمونه‌های بالینی مبتلا به اختلالات روان‌پزشکی یا جسمی» انجام دادند. در این پژوهش ۳۰ مطالعه بر روی ۱۸۶۴ بیمار مبتلا به اختلالات بالینی انجام شد. نتایج نشان داد که مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا، نه تنها توانایی بهبود دادن بهزیستی روان‌شناختی را دارند، بلکه می‌توانند باعث کاهش ناراحتی در جمعیت‌های مبتلا به اختلالات بالینی شوند. بردلی^۴ و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان «چشم‌اندازهای تاب‌آوری برای آمادگی نظامی» انجام دادند که نتایج آن حاکی از ارتباط مثبت بین تاب‌آوری روان‌شناختی با بهزیستی

-
1. Li & Hasson
 2. Koydemir
 3. Chakhssi
 4. Bradley

روان‌شناختی، کنترل خشم و بهداشت روانی نظامیان بود. چاو^۱ و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان «تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان دانشکده پرستاری در هنگ‌کنگ» انجام دادند. نتایج نشان داد که تاب‌آوری پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان بود. پاول^۲ و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان «تاب‌آوری در محیط کار در میان نظامیان ایالات متحده» انجام دادند که نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که در نظامیانی دارای تاب‌آوری روان‌شناختی بالاتر، سازگاری روان‌شناختی و بهداشت روانی نیز بالاتر بود. بولیر^۳ و همکاران (۲۰۱۳) پژوهشی با عنوان «مداخلات روان‌شناسی مثبت: فرا تحلیل مطالعات تصادفی کنترل‌شده» انجام دادند که نشان داد مثبت‌اندیشی اثر مثبت و معنی‌دار بر بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی ذهنی و افسردگی دارد و در پیگیری از سه تا شش ماه نیز اندازه اثرات کوچک بوده ولی هنوز هم برای بهزیستی ذهنی و بهزیستی روان‌شناختی قابل توجه بود که نشان می‌دهد اثرات نسبتاً پایدار بوده‌اند.

در ادامه به تشریح مفاهیم نظری پژوهش پرداخته شده است:

بهزیستی روان‌شناختی: بهزیستی روان‌شناختی از مؤلفه‌های سلامتی به معنای تلاش شخص جهت تحقق استعدادها و توانایی‌های بالقوه است (هانلی^۴ و همکاران ۲۰۱۷: به نقل از باقری و همکاران ۱۴۰۱، ۴۲). بهزیستی روان‌شناختی شامل احساس خوب درباره خود و زندگی است که دارای مؤلفه‌های پذیرش خود، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند، روابط مثبت با دیگران و رشد فردی است (ریف^۵، ۱۹۸۹، ۱۰۷۱). پذیرش خود تلاش برای به‌دست آوردن احساس خوب نسبت به خود، حتی زمانی که از محدودیت‌های خود آگاه هستند. تعامل مثبت با دیگران شامل برقراری روابط خوب و باکیفیت با دیگران است. منظور از هدفمندی در زندگی اعتقاد به هدفمند بودن و

1. Chow
2. Paul
3. Bolier
4. Hanley
5. Ryff

معنی دار بودن زندگی است. خودمختاری حس نیرومندی از فردیت و آزادی شخصی را ایجاد و توسعه می‌دهد. تسلط بر محیط یعنی توانایی و ظرفیت شخص برای مدیریت مؤثر در زندگی بوده و رشد فردی نیز شامل احساس رشد مداوم و توسعه وجودی به‌عنوان یک شخص مستقل است. روش‌های مختلفی برای بررسی بهزیستی روان‌شناختی وجود دارد، از جمله جست‌وجو در شخصیت و تفاوت‌های فردی که هر دو می‌توانند بهزیستی روان‌شناختی را ارتقا ببخشند (دیفابیو و ساکلوفسکی^۱، ۲۰۱۸، ۱۴۰). مطالعات مختلف از جمله احمدی شورک تکانلو و اصغری ابراهیم‌آباد (۲۰۱۹) نشان داده‌اند نظامیانی که بهزیستی روان‌شناختی بالایی دارند، از لحاظ امیدواری و کارایی نیز در سطح خوبی قرار داشته و نیازهای سازمانی را به نحو بهتر و شایسته‌تری انجام می‌دهند. پژوهش وایر^۲ و همکاران (۲۰۱۷) نیز نشان داده است در مکان‌های شبانه‌روزی نظامی افرادی که بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان بالاتری دارند در مشارکت در امور و انجام وظایف، وضعیت بهتری دارند. افرادی که بهزیستی روان‌شناختی بالایی دارند، شادی، رضایت‌مندی، لذت، وضعیت روانی مطبوعی دارند و رضایت زیادی از زندگی خود نشان می‌دهند.

سازگاری: سازگاری یعنی واکنش مناسب به محرک‌های محیطی و سازش شخص با محیط اجتماعی است که این سازگاری می‌تواند از طریق وفق دادن خود با محیط یا تغییر محیط اطراف برای رفع نیازها و رسیدن به مطلوب ایجاد شود (لی و زیزی^۳، ۲۰۱۸، ۳۹۱). سین‌ها^۴ (۲۰۱۴) نیز سازگاری را فرایندی پیوسته تعریف می‌کند که در آن، تجارب یادگیری اجتماعی و شخصی، منجر به ایجاد توانایی و مهارت‌هایی می‌شوند که فرد از طریق آن می‌تواند به ارضای نیازهای خود بپردازد. برخی از صاحب‌نظران سازگاری را در رأس سایر ابعاد تلقی می‌کنند از جمله گراهام^۵ (۲۰۱۸) که سازگاری را

-
1. Di Fabio & SakloFske
 2. Weir
 3. Li & Zizzi
 4. Sinha
 5. Graham

موضوعی حیاتی برای هر فرد می‌داند، از نظر او مشکلات سازگاری می‌تواند بر تعهدات فردی و اجتماعی تأثیر بگذارد و منجر به مشکلاتی در سلامت فردی و اجتماعی شود. زمانی که روابط اجتماعی گسسته شود، توانایی تنظیم و مدیریت رفتار نیز از بین می‌رود. کمبود یا نبود روابط اجتماعی که در نتیجه سازگاری نامطلوب رخ می‌دهد، می‌تواند بر انگیزه و سلامت روان فرد تأثیر منفی بگذارد و موجب، عملکرد روانی ضعیف مانند احساس گناه، خود پنداره منفی، ناامیدی، عزت نفس پایین، انزوا و رضایت‌مندی پایین از زندگی شود. کارکنان نظامی در زمان خدمت خود با عوامل استرس‌زای متعددی روبه‌رو می‌شوند. این امر خصوصاً در مورد افراد تازه استخدام‌شده که در حال ورود به محیط نظامی هستند، صادق است. علاوه بر پریشانی روان‌شناختی، عدم سازگاری و تاب‌آوری کم، پیامدهای سلامتی ناشی از سطح استرس بالا ممکن است عملکرد استخدام‌شدگان نظامی را مختل کرده و بار مالی مرتبط با درمان را به آن‌ها اضافه کند؛ بنابراین، جست‌وجوی مداخله‌ای که باعث تقویت سلامت روان، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری در بین افراد تازه استخدام‌شده برای کمک به آن‌ها اقدامی لازم و ضروری است (هورانی و همکاران ۲۰۰۶).

تاب‌آوری: یک مشکل پایدار در ادبیات تاب‌آوری، درک معنای آن است. به‌طور خاص، تاب‌آوری تمایل به داشتن دو معنی دارد که تا حدودی متفاوت هستند. از یک طرف، تاب‌آوری می‌تواند توانایی مقاومت در برابر آسیب‌دیدگی یا تغییر شکل توسط ضربه‌ها یا نیروهای مخرب باشد. از سوی دیگر، تاب‌آوری می‌تواند به معنای بازگشت به حالت اول یا بازیابی از آن آسیب‌ها یا نیروهای مخرب نیز باشد. تعریف اول، تاب‌آوری را صفتی می‌داند که فرد برای زنده ماندن به آن احتیاج دارد. در عوض، تعریف دوم به تاب‌آوری به‌عنوان ابزاری برای پیشرفت و موفقیت تأکید دارد. این تمایز مهم است، زیرا فردی که با ناملایمات روبه‌رو است می‌تواند فراتر از مقاومت صرف، با یافتن معنا در وقایع آسیب‌زا و استفاده از این معنا بهزیستی روان‌شناختی خود بهبود بدهد. چنین فردی رشد پس از سانحه را تجربه می‌کند؛ یعنی فرایندی که در آن فرد از نظر شناختی منافع خود را با موقعیت‌ها یا حوادثی که باعث ایجاد آسیب ناشی از

تجربه شده است، مرتبط می‌کند (فینی و کولینز^۱، ۲۰۱۴، ۱۱۵). فارینا^۲ و همکاران (۲۰۱۹) در نظریه خود تاب‌آوری روان‌شناختی را نوعی توانایی می‌دانند که باعث می‌شود فرد از نظر روان‌شناختی مقاوم‌تر شده و از شرایط سخت زندگی با قدرت عبور کرده و در نتیجه می‌تواند شرایط دشوار زندگی را راحت‌تر تحمل نمایند. دوره‌های آموزش تاب‌آوری در ارتش‌های دنیا همواره مورد توجه بوده است؛ برای مثال دوره آموزش مربی تاب‌آوری ارتش آمریکا (MRT^۳) که آموزش‌های تاب‌آوری را ارائه می‌دهد، یکی از ارکان اساسی برنامه جامع نظامی‌گری و سربازی است. دوره‌ای ۱۰ روزه که پایه آموزش مهارت‌های تاب‌آوری به گروه‌بان‌ها است که چگونه این مهارت‌ها را به سربازان خود آموزش دهند. این برنامه درسی بر اساس مطالبی است که در دانشگاه پنسیلوانیا در زمینه روان‌شناسی مثبت تهیه شده است. این مدل آموزش مربی، اصلی‌ترین ابزار برای انتشار مفاهیم مهارت‌های تاب‌آوری به کل نیروهای نظامی است.

مثبت‌اندیشی: مثبت‌اندیشی یکی از مفاهیم مهم در روان‌شناسی مثبت‌گرا است که تقریباً حوزه‌ای جدید بوده که به جای ریشه کن کردن علائم، به بهبود بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد خوب تمرکز کرده و به‌عنوان مکمل روان‌شناسی سنتی عمل می‌کند (چخسی و همکاران ۲۰۱۸، ۲۱۲). مطابق با نظریه بخت و زائوزنیفسکی^۴ (۲۰۱۳) مثبت‌اندیشی نوعی فرایند شناختی است که تصاویر رضایت‌بخش ایجاد کرده، باورهای خوش‌بینانه را گسترش داده، رویکردهایی برای مقابله با مشکلات پیدا کرده و در نتیجه چشم‌اندازی روشن از زندگی ارائه می‌دهد. باین‌حال، مثبت‌اندیشی از ارزیابی واقعی غافل نشده و ضمن اینکه جنبه‌های منفی و مثبت موضوعات، رویدادها و موقعیت‌ها را تأیید می‌نماید و فرد را به سمت تجزیه و تحلیل دقیق و مثبت نیز سوق می‌دهد. در آموزش مثبت‌اندیشی افراد تشویق می‌شوند که تجربه‌های خوب و مثبت و همچنین نقاط قوت زندگی خود و دیگران و نیز توانایی‌های بالقوه خود را شناسایی کرده و نقش

1. Feeney & Collins
2. Farina
3. Military Resilience Training
4. Bekhet & Zauszniewski

آن‌ها را در افزایش و بهبود دادن عزت نفس، احترام به خود و بهبود زندگی شان بسنجند و نیز توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را به دست آورند. آنان همچنین یاد می‌گیرند که همیشه موضعی فعال داشته باشند و زندگی خود را شخصاً مدیریت نمایند، نه اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید را به گونه‌ای منفعلانه بپذیرند (سلیگمن و سیکسزنت میهالی، ۲۰۱۴، ۲۸۴). طبق نظریهٔ بک^۱، بسیاری از افکاری که به ذهن افراد هجوم می‌آورند، در واقع باورهایی هستند که فرد دربارهٔ خود، دیگران یا دنیا دارد. برای آنکه فرد احساس و عملکرد بهتری در زندگی روزانه داشته باشند، از طریق آموزش به آنان و تغییر افکار منفی و نادرست می‌توان به افراد کمک کرد. تفکر تحریف شده یا ناکارآمد (که روی خلق و رفتار فرد تأثیر می‌گذارد) وجه مشترک تمامی آشفتگی‌های روان‌شناختی هستند و ارزشیابی واقع‌بینانه و تغییر واقع‌گرایانه تفکر منجر به بهبود خلق و رفتار می‌شود (بک، ۲۰۱۶: به نقل از ویسی و همکاران ۱۳۹۸، ۱۶۳).

روش

پژوهش حاضر از نوع کاربردی و ازلحاظ ماهیت آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. «طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل» در جدول (۱) آمده است.

جدول ۱. طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل

گروه‌ها	پیش‌آزمون	مداخله	پس‌آزمون
آزمایش ۱	T_1	X_1	T_2
آزمایش ۲	T_1	X_2	T_2
کنترل	T_1	---	T_2

X_1 مداخله آموزشی مثبت‌اندیشی، X_2 مداخله آموزشی تاب‌آوری روان‌شناختی، T_1 پیش‌آزمون، T_2 پس‌آزمون

جامعه آماری این پژوهش، دانشجویان سال اول دانشگاه بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ مشغول تحصیل در این دانشگاه بودند. حجم نمونه با استفاده از نرم‌افزار G power با خطای ۰/۰۵ و توان ۰/۸ برای هر گروه ۱۸ نفر برآورد شد که البته برای

کنترل اثر افت نمونه برای هر گروه ۲۱ دانشجو در نظر گرفته شد؛ به طوری که ابتدا از کلیه جامعه آماری پیش‌آزمون به عمل آمد که شامل پرسش‌نامه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف و سازگاری بل^۱ بود. سپس دانشجویانی که نمرات آنان نزدیک به میانگین بود، انتخاب شدند. این افراد ابتدا در مورد محرمانه بودن اطلاعات شرکت کنندگان و نیز اختیار کامل داشتن برای شرکت در این پژوهش، به طور کامل توجیه شدند و بعد از آن گروه‌های نمونه به صورت تصادفی از بین آنان انتخاب شده و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. جلسات آموزشی مثبت‌اندیشی (۸ جلسه) و تاب‌آوری روان‌شناختی (۱۲ جلسه) به صورت هفتگی به هر یک از گروه‌های آزمایشی داده شد در حالی که گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. بعد از اتمام آموزش‌ها از هر دو گروه آزمایش و همچنین از گروه کنترل پس‌آزمون گرفته شد.

پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف: این پرسش‌نامه در سال ۱۹۸۹ به‌همّت ریف در مرکز علوم پزشکی دانشگاه ویسکانسین ساخته شده و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفته است. فرم اصلی این پرسش‌نامه ۱۲۰ سؤالی است؛ اما در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴، ۵۴ و ۱۸ سؤالی نیز ارائه شده است. این سیاهه دارای شش خرده‌مقیاس است که عبارت‌اند از: پذیرش خود، خودمختاری، تسلط بر محیط، روابط مثبت با دیگران، زندگی هدفمند و رشد فردی. در این تحقیق فرم ۸۴ سؤالی استفاده شد که در آن هر خرده‌مقیاس دارای ۱۴ سؤال است. هر پرسش‌دارای نمره‌های ۱ تا ۶ است که از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم است. در نمره‌گذاری مستقیم نمره ۱ برای انتخاب درجه کاملاً مخالفم و نمره ۶ برای انتخاب درجه کاملاً موافقم (در نمره‌گذاری معکوس بالعکس) اختصاص داده می‌شود. ضریب اعتبار پرسش‌نامه به روش بازآزمایی برابر ۰/۸۲ و مؤلفه‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۷،

۰/۷۸، ۰/۷۰، ۰/۷۸ به دست آمده است که از لحاظ آماری معنادار است. آلفای به دست آمده برای مؤلفه‌های این آزمون بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۳ گزارش شده است؛ بنابراین برای اهداف پژوهشی، ابزار مناسبی است.

پرسش‌نامه سازگاری بل: این مقیاس را «بل» ساخته است و پنج مؤلفه «سازگاری در منزل، سازگاری سلامتی، سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری شغلی» دارد. این مقیاس به صورت بلی و خیر به ترتیب (یک و صفر) نمره گذاری می‌شود. گرفتن نمره بالا در این مقیاس نشان‌دهنده سازگاری کم است. بل ضرایب پایایی را برای خرده‌مقیاس‌های سازگاری در منزل، سازگاری سلامتی، سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری شغلی و برای کل آزمون به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۱، ۰/۸۸، ۰/۹۱، ۰/۸۵ و ۰/۹۴ گزارش کرده است و آلفای کرونباخ آن نیز ۰/۸۶ به دست آمده؛ بنابراین این آزمون ابزاری مناسب برای اهداف پژوهشی است.

پروتکل آموزشی مهارت مثبت‌اندیشی: این آموزش بر اساس محتوای جلسات مثبت‌اندیشی برگرفته از نظریه سلینگمن (۲۰۰۵) و کتاب سوزان کویلیام (۲۰۰۳) است. خلاصه جلسات آموزشی به شرح جدول (۲) است.

جدول ۲. پروتکل آموزشی مهارت مثبت‌اندیشی

R	موضوع	شرح مختصر
۱	ایجاد ارتباط اولیه	ایجاد ارتباط اولیه، معارفه، بیان قوانین گروهی، بیان اهداف، بحث کلی در مورد خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی به منظور ایجاد آمادگی ذهنی برای تقویت تفکر سالم و مثبت در شرکت‌کنندگان.
۲	بررسی عوامل مؤثر بر زندگی	بررسی عوامل مؤثر بر زندگی (عوامل جسمانی، معنوی، اجتماعی، روانی) احترام و حرمت به خود و انجام بحث گروهی.
۳	بازسازی شناختی	بازسازی شناختی یا جایگزین کردن افکار منطقی به جای افکار غیرمنطقی، انجام بحث گروهی، ارائه فعالیت‌های تکمیلی.
۴	آموزش مثبت‌اندیشی	آموزش دادن مثبت‌اندیشی و کشف ویژگی‌های مثبت، انجام بحث گروهی و ارائه فعالیت‌های تکمیلی.
۵	افزایش افکار و	تمرکز کردن بر نقاط قوت خود و نیز توجه به ویژگی‌های مثبت دیگران و

	خودگویی‌های مثبت	بیان حداقل ۵ تجربه مثبت خود و صحبت کردن درباره آن‌ها در گروه.
۶	بازخوردهای مثبت	ارائه بازخوردهای مثبت به افراد گروه با توجه به فعالیت‌های انجام‌شده در جلسه پنجم؛ به این صورت که هر فرد نوبت می‌گیرد و نکات مثبتی که درباره دیگری تشخیص داده است را بیان می‌کند.
۷	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت مطروحه در مراحل قبل به ترتیب اولویت، بیان نقاط قابل اتکایی که در این تجارب خوشایند از آن‌ها استفاده کرده‌اند و ارائه مستندات و معیارهایی مبنی بر اینکه باارزش‌ترین و معتبرترین آن‌ها قابل اتکا هستند.
۸	جمع‌بندی و بیان احساسات	بحث اختتامیه، مرور جلسات و گرفتن بازخورد و تمرین اعتقاد داشتن به توانمندی‌های خود.

پروتکل آموزش مهارت تاب‌آوری روان‌شناختی هندرسون و میلستین (۱۹۹۷):

این برنامه دارای ۱۲ جلسه آموزشی ۴۵ الی ۱۳۵ دقیقه‌ای بود که شامل مؤلفه‌های «خودآگاهی، ارزشمندی، ارتباط مؤثر، پیوندجویی، هدفمندی، آینده‌نگری، خودکارآمدی در تصمیم‌گیری، خودکارآمدی در حل مسئله، خودکارآمدی در مسئولیت‌پذیری، کنترل هیجانات، پرورش حس معنویت و ایمان و ویژگی‌های دوران نوجوانی» بود. خلاصه جلسات در جدول (۳) آمده است.

جدول ۳. پروتکل آموزش مهارت تاب‌آوری روان‌شناختی هندرسون و میلستین (۱۹۹۷)

R	موضوع	شرح مختصر
۱	برقراری ارتباط اولیه و بیان قوانین	۱- معرفی همه شرکت‌کنندگان؛ ۲- برقراری ارتباط صمیمانه بین آنان؛ ۳- آشنایی شرکت‌کنندگان با اهداف برنامه؛ و ۴- ارائه تعریف روشنی از تاب‌آوری.
۲	آگاهی نسبت به توانمندی‌های خود	۱- ارائه تعریف ساده و روشنی از خودآگاهی؛ ۲- بیان مؤلفه‌های اصلی خودآگاهی؛ ۳- شناخت نقاط قوت و ضعف خود؛ و ۴- خودآگاهی نسبت به اهداف.
۳	تقویت عزت‌نفس	۱- کسب درک روشنی از عزت‌نفس؛ ۲- شناسایی عوامل مؤثر در تقویت عزت‌نفس؛ ۳- درک اهمیت و تأثیر عزت‌نفس در زندگی؛ ۴- شناسایی

		ضعف‌های خود و رفع موردی آن‌ها؛ و ۵- کمک به دیگران در تقویت عزت‌نفس.
۴	ارتباط مؤثر	۱- تعریف ساده و روشن از ارتباطات؛ ۲- برقراری ارتباط درست و سنجیده با اطرافیان؛ ۳- پی بردن به اهمیت ارتباطات در زندگی؛ و ۴- آموختن روش برقراری ارتباط به افراد.
۵	برقراری روابط اجتماعی و دوست‌یابی	۱- ارائه تعریف روشنی از مفهوم دوستی؛ ۲- تشخیص ویژگی‌های دوست خوب و به کارگیری در انتخاب دوست؛ ۳- توانایی تمییز دوست خوب از بد؛ و ۴- بیان مضرات همراهی با دوست بد.
۶	تعیین هدف و روش دستیابی به آن	۱- بیان ساده از مفهوم؛ ۲- تمییز انواع اهداف کوتاه‌مدت از بلندمدت؛ ۳- کسب اعتمادبه‌نفس در به کارگیری توانایی‌های خود؛ و ۴- توانایی برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف.
۷	تصمیم‌گیری	۱- بیان معیارهای صحیح یک تصمیم خوب؛ ۲- توضیح دادن اهمیت و ارزش یک تصمیم درست زندگی؛ ۳- پیش‌بینی عواقب و نتایج تصمیمات؛ ۴- عادت کردن به شرکت در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی؛ و ۵- تصمیم‌گیری درست در زندگی.
۸	حل مسئله	۱- توضیح ساده مراحل هر مسئله؛ ۲- مخاطبان یاد بگیرند تا در مورد یک مسئله تفکر کنند؛ ۳- مخاطبان بتوانند مشکلات خود را حل کنند؛ ۴- برای حل آن‌ها راه‌حل ارائه دهند؛ و ۵- برای حل مشکلات خودشان به خودکارآمدی رسیده باشند.
۹	مسئولیت‌پذیری	۱- ارائه‌ی تعریف ساده از مسئولیت‌پذیری؛ ۲- عهده‌دار شدن مسئولیت‌های کوچک در کانون خانواده؛ و ۳- بیان خصوصیات یک فرد مسئولیت‌پذیر.
۱۰	کنترل هیجانات و مدیریت خشم، اضطراب و استرس	۱- بیان مفهوم خشم، اضطراب و استرس؛ ۲- بیان نشانه‌های خشم، اضطراب و استرس؛ ۳- بیان علل و پیامدهای خشم، اضطراب و استرس؛ و ۴- یادگیری روش‌های مدیریت خشم، اضطراب و استرس و توانایی در یاد دادن آن به دیگران.
۱۱	پرورش حس معنویت و ایمان	۱- توانایی تمییز معنویت را از مذهب؛ ۲- از حس معنویت خود به‌عنوان عامل انگیزشی استفاده کنند؛ ۳- خوش‌بینی و امیدواری به آینده؛ و ۴- اعتقاد به بی‌همتایی خود.
۱۲	آگاهی از	۱- بیان ویژگی‌های دوران نوجوانی؛ ۲- بیان تغییرات بلوغ؛ ۳- بیان مشکلات

دوران نوجوانی	و خطرات دوران نوجوانی و علل گرفتاری فرد در این مشکلات؛ و ۴- بیان عوامل محافظت‌کننده.
---------------	--

یافته‌ها

بعد از اتمام اجرای آموزش‌ها، داده‌های جمع‌آوری‌شده با نرم‌افزار SPSS-27 تجزیه و تحلیل شدند. به طوری که در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در بخش آمار استنباطی از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری‌شده آماره‌های توصیفی بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری به همراه مؤلفه‌های آن‌ها به تفکیک گروهی در جدول‌های (۴) و (۵) ارائه شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود میانگین هر دو متغیر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری در هر دو گروه آزمایشی (تاب‌آوری روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی) در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون تغییرات زیادی داشت ولی در گروه کنترل این تغییرات زیاد نبود.

جدول ۴. آمار توصیفی بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های آن به تفکیک گروه‌ها

مؤلفه	گروه‌ها	آزمون قبل	M	SD	تعداد	مؤلفه	گروه‌ها	آزمون قبل	M	SD	تعداد	
تبدیل خود	مثبت اندیشی	پیش‌آزمون	۴۵/۴۳	۵/۱۵	۲۱	تسلط بر محیط	مثبت اندیشی	پیش‌آزمون	۴۳/۱۴	۴/۰۸	۲۱	
		پس‌آزمون	۴۹/۴۸	۴/۶۸	۲۱			پس‌آزمون	۴۶/۸۱	۳/۴۴	۲۱	
		پیگیری	۴۹/۱۹	۴/۶۱	۲۱			پیگیری	۴۶/۵۷	۳/۴۹	۲۱	
	تاب‌آوری	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۴۳/۳۳	۴/۶		۲۱	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۴۵/۲۴	۳/۸۲	۲۱
			پس‌آزمون	۵۲/۱۹	۴		۲۱		پس‌آزمون	۵۰/۵۲	۴/۲۵	۲۱
			پیگیری	۵۲/۲۹	۴/۲۷		۲۱		پیگیری	۵۰/۲۴	۴/۵۹	۲۱
	کنترل	کنترل	پیش‌آزمون	۴۳/۷۵	۴/۰۹		۲۰	کنترل	پیش‌آزمون	۴۴/۷	۴/۵۶	۲۰
			پس‌آزمون	۴۴/۵	۱/۴		۲۰		پس‌آزمون	۴۵/۸۵	۴/۳۳	۲۰
			پیگیری	۴۵/۰۵	۳/۹۹		۲۰		پیگیری	۴۵/۵۰	۴/۵۶	۲۰
روابط با دیگران	مثبت اندیشی	پیش‌آزمون	۴۳/۶۲	۲/۹۷	۲۱	هدفمندی	مثبت اندیشی	پیش‌آزمون	۴۹/۵۷	۳/۷	۲۱	
		پس‌آزمون	۴۹/۱۹	۲/۴۲	۲۱			پس‌آزمون	۵۱/۸۶	۳/۵۷	۲۱	
		پیگیری	۴۹/۰۵	۳/۱۴	۲۱			پیگیری	۵۱/۱۹	۳/۶۶	۲۱	
	تاب‌آوری	۴۴/۳۳	۵/۰۶	۲۱	تاب‌آوری		۴۷/۷۶	۳/۹۷	۲۱			

				رشد فردی					خودکارآمدی	
تعداد	SD	M	رتبه آمون		تعداد	SD	M	رتبه آمون		
۲۱	۳/۲۲	۵۰/۵۷	پس آزمون	رشد فردی	۲۱	۳/۵۹	۵۲/۵۷	پس آزمون	خودکارآمدی	
۲۱	۳/۵	۴۹/۶۷	پیگیری		۲۱	۳/۹۴	۵۲/۲۹	پیگیری		
۲۰	۴/۷۴	۵۰/۲	پیش آزمون		کنترل	۲۰	۴/۵۵	۴۲/۴		پیش آزمون
۲۰	۴/۵۸	۵۱	پس آزمون			۲۰	۴/۹۷	۴۳		پس آزمون
۲۰	۴/۳۶	۵۰/۷۵	پیگیری			۲۰	۵/۱۶	۴۳/۰۵		پیگیری
۲۱	۴/۱۱	۴۶/۱۴	پیش آزمون			مثبت اندیشی	۲۱	۵/۲۲		۴۳/۹
۲۱	۴/۱۹	۵۰/۳۸	پس آزمون		۲۱		۴/۱۷	۵۰/۱۹		پس آزمون
۲۱	۴/۳۳	۴۹/۴۸	پیگیری		۲۱		۴/۱۱	۴۹/۹		پیگیری
۲۱	۵/۸۴	۴۷/۵۷	پیش آزمون		تاب آوری	۲۱	۴/۶۸	۴۶/۲۴		پیش آزمون
۲۱	۴/۶۵	۵۱/۸۱	پس آزمون			۲۱	۵/۱۲	۵۵		پس آزمون
۲۱	۴/۷۳	۵۱/۵۲	پیگیری			۲۱	۴/۳۷	۵۴/۲۹		پیگیری
۲۰	۵/۷۴	۴۹/۱	پیش آزمون		کنترل	۲۰	۶/۱۲	۴۵/۴۵		پیش آزمون
۲۰	۵/۰۱	۴۹/۹۴	پس آزمون	۲۰		۵/۷۴	۴۶/۱۵	پس آزمون		
۲۰	۵/۲۷	۴۹/۹	پیگیری	۲۰		۵/۷۳	۴۵/۹	پیگیری		

جدول ۵. آمار توصیفی سازگاری و خرده مقیاس‌های آن به تفکیک گروه‌ها

تعداد	SD	M	رتبه آمون	گروه‌ها	مؤلفه	تعداد	SD	M	رتبه آمون	گروه‌ها	مؤلفه		
۲۱	۲/۵۱	۷	پیش آزمون	مثبت اندیشی	عاطفی	۲۱	۱/۶	۱۰/۵۲	پیش آزمون	مثبت اندیشی	مزل		
۲۱	۱/۹۶	۴/۵۲	پس آزمون			۲۱	۱/۳۶	۷/۱۹	پس آزمون				
۲۱	۲/۲۱	۵/۲۴	پیگیری			۲۱	۱/۳۶	۷/۶۲	پیگیری				
۲۱	۲/۲۵	۶/۵۷	پیش آزمون	تاب آوری		۲۱	۱/۷۵	۱۰/۳۸	پیش آزمون	تاب آوری			
۲۱	۱/۵۷	۳/۱۹	پس آزمون			۲۱	۱/۰۳	۶/۱۹	پس آزمون				
۲۱	۱/۶۹	۳/۳۸	پیگیری			۲۱	۱/۱۲	۶/۵۷	پیگیری				
۲۰	۳/۳	۶/۶۵	پیش آزمون	کنترل		۲۰	۲/۲۶	۸/۰۵	پیش آزمون	کنترل			
۲۰	۲/۶۸	۶/۰۵	پس آزمون			۲۰	۱/۶۹	۷/۷	پس آزمون				
۲۰	۲/۸۳	۶/۳۵	پیگیری			۲۰	۱/۷۶	۷/۸۵	پیگیری				
۲۱	۲/۳۱	۱۱/۹۵	پیش آزمون	مثبت اندیشی		تفکری		۱/۹۸	۴	پیش آزمون		مثبت اندیشی	ملازمین
۲۱	۲/۵	۹/۳۸	پس آزمون					۱/۱۸	۲/۲۴	پس آزمون			
۲۱	۲/۷۷	۹/۸۱	پیگیری					۱/۳۳	۲/۵۲	پیگیری			
۲۱	۱/۶	۱۱/۸۱	پیش آزمون	تاب آوری	۲۱		۱/۳	۳/۹	پیش آزمون	تاب آوری			

۲۱	۲/۰۱	۸/۳۸	پس آزمون	کنترل	۲۱	۰/۶۸	۱/۴۸	پس آزمون	کنترل	اثربخشی
۲۱	۱/۹	۸/۹	پیگیری		۲۱	۰/۹۱	۱/۶۷	پیگیری		
۲۰	۲/۴۲	۱۱/۸	پیش آزمون		۲۰	۱/۷۴	۳/۹	پیش آزمون		
۲۰	۲/۵۵	۱۱/۱	پس آزمون		۲۰	۱/۴۶	۳/۶	پس آزمون		
۲۰	۲/۴۹	۱۱/۲۵	پیگیری		۲۰	۱/۴۷	۳/۸	پیگیری		
					۲۱	۳/۰۴	۱۳/۳۸	پیش آزمون	مثبت اندیشی	
					۲۱	۲/۴۸	۱۰/۰۵	پس آزمون		
					۲۱	۲/۵۴	۱۰/۳۳	پیگیری		
					۲۱	۲/۶۵	۱۳/۸۶	پیش آزمون	تاب‌آوری	
					۲۱	۱/۷۴	۸/۱۴	پس آزمون		
					۲۱	۱/۷	۸/۷۶	پیگیری		
					۲۰	۲/۱۴	۱۳/۸	پیش آزمون	کنترل	
					۲۰	۲/۶۵	۱۳/۲	پس آزمون		
					۲۰	۲/۴۶	۱۳/۳۵	پیگیری		

برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت تاب‌آوری روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شده است. یکی از مفروضه‌های این تحلیل برابری واریانس‌های خطاست. نتایج آزمون لون و M باکس جهت بررسی این مفروضه برای نمرات پس‌آزمون در متغیر بهزیستی روان‌شناختی به صورت ذیل بود:

در مؤلفه پذیرش خود ($P > ۰/۰۵$ و $F = ۰/۶۲$)، روابط مثبت ($P > ۰/۰۵$ و $F = ۰/۳۱۷$)، خودمختاری ($P > ۰/۰۵$ و $F = ۱/۰۹۹$)، تسلط بر محیط ($P > ۰/۰۵$ و $F = ۱/۵۰۸$)، هدفمندی در زندگی ($P > ۰/۰۵$ و $F = ۱/۰۳۴$) و رشد فردی ($P > ۰/۰۵$ و $F = ۲/۴۳۸$) بود که همگی غیرمعنادار بوده که حکایت از برقراری مفروضه برابری واریانس‌های خطا داشت. مفروضه دیگر این تحلیل برابری ماتریس واریانس - کوواریانس بوده که با آزمون M باکس ارزیابی شد و نتایج نشان داد این مفروضه نیز برقرار بود ($P > ۰/۰۵$ و $F = ۱/۰۹۶$ و $M = ۸۰/۱۵۱$ باکس). از این رو تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد و نتایج آن حکایت از تفاوت معنادار ترکیب خطی متغیرها در گروه‌ها دارد ($F = ۰/۴۷۸$ = اندازه اثر، $P < ۰/۰۱$ ، $F = ۱۰/۶۳۹$ و $F = ۰/۱۴۲$ = لامبدای ویلکز). برای بررسی الگوی

تفاوت در نمرات پس‌آزمون مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری به شرح جدول (۶) استفاده شد.

جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای بررسی الگوی تفاوت در نمرات پس‌آزمون مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی

مؤلفه‌ها	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	معناداری	اندازه اثر
پذیرش خود	۷۴۱/۸۳۳	۲۴۷/۲۷۸	۲۱/۲۱۷	۰/۰۰۰۵	۰/۴۶۶
روابط مثبت	۸۵۲/۱۹۷	۲۸۴/۰۶۶	۵۶/۷۰۷	۰/۰۰۰۵	۰/۷
خودمختاری	۷۸۷/۱۶۶	۲۶۲/۳۸۹	۱۹/۴۷۳	۰/۰۰۰۵	۰/۴۴۵
تسلط بر محیط	۲۱۲/۱۹۸	۷۰/۷۳۳	۲۳/۱۱۹	۰/۰۰۰۵	۰/۴۸۷
هدفمندی	۳۹/۷۲۲	۱۳/۲۴۱	۴/۸۵۱	۰/۰۰۰۴	۰/۱۶۶
رشد فردی	۱۰۷/۳۶۷	۳۵/۷۸۹	۷/۸۳۴	۰/۰۰۰۵	۰/۲۴۴

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود نتایج حاکی از آن بود که در تمام شش مؤلفه از جمله پذیرش خود ($F=۲۱/۲۱۷, P<۰/۰۰۱$ ، اندازه اثر، $۰/۴۶۶$)، روابط مثبت ($F=۵۶/۷۰۷, P<۰/۰۰۱$ ، اندازه اثر، $۰/۷$)، خودمختاری ($F=۱۹/۴۷۳, P<۰/۰۰۰۵$ ، اندازه اثر، $۰/۴۴۵$)، تسلط بر محیط ($F=۲۳/۱۱۹, P<۰/۰۰۱$ ، اندازه اثر، $۰/۴۸۷$)، هدفمندی ($F=۴/۸۵۱, P<۰/۰۰۰۴$ ، اندازه اثر، $۰/۱۶۶$) و رشد فردی ($F=۷/۸۳۴, P<۰/۰۰۰۵$ ، اندازه اثر، $۰/۲۴۴$) تفاوت معنادار بین گروه‌ها وجود داشت. برای بررسی الگوهای تفاوت در گروه‌ها نیز از آزمون تعقیبی به شرح جدول (۷) استفاده شد.

جدول ۷. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت مؤلفه‌های پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی در گروه‌های سه‌گانه

مؤلفه	گروه ۱	گروه ۲	میانگین‌ها	تفاوت	خطای استاندارد	معداری	مؤلفه	گروه ۱	گروه ۲	میانگین‌ها	تفاوت	خطای استاندارد	معداری
پذیرش خود	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	* -۳/۵۴۴	۱/۱۲۱	۰/۰۱۴	تسلط بر محیط	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	* -۱/۸۵۵	۰/۵۷۴	۰/۰۱۱		
	مثبت اندیشی	کنترل	* ۴/۱۹۲	۱/۱۱	۰/۰۰۲		مثبت اندیشی	کنترل	* ۲/۳۰۵	۰/۵۶۹	۰/۰۰۱		
	تاب‌آوری	کنترل	* ۷/۷۳۷	۱/۱۱	۰/۰۰۵		تاب‌آوری	کنترل	* ۴/۱۶	۰/۵۶۹	۰/۰۰۰۵		
روابط مثبت	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	* -۲/۶۱۸	۰/۷۳۵	۰/۰۰۴	هدفمندی	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	-۰/۲۰۵	۰/۵۴۳	۱/۰۰		
	مثبت اندیشی	کنترل	* ۵/۷۳	۰/۷۲۸	۰/۰۰۵		مثبت اندیشی	کنترل	* ۱/۵۳۹	۰/۵۳۷	۰/۰۳۳		
	تاب‌آوری	کنترل	* ۸/۳۴۸	۰/۷۲۸	۰/۰۰۵		تاب‌آوری	کنترل	* ۱/۷۴۴	۰/۵۳۷	۰/۰۱۱		
خودمختاری	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	* -۳/۳۲۲	۱/۲۰۵	۰/۰۴۴	رشد فردی	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	-۰/۲۸۱	۰/۷۰۲	۱/۰۰		
	مثبت اندیشی	کنترل	* ۵/۶۵	۱/۱۹۴	۰/۰۰۵		مثبت اندیشی	کنترل	* ۲/۶۷۸	۰/۶۹۵	۰/۰۰۱		
	تاب‌آوری	کنترل	* ۸/۹۷۲	۱/۱۹۳	۰/۰۰۵		تاب‌آوری	کنترل	* ۲/۹۵۸	۰/۶۹۵	۰/۰۰۰۵		

همان‌گونه که مشاهده می‌شود، در تمامی شش مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی (پذیرش خود، روابط مثبت، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی و رشد فردی) هر دو گروه آزمایشی (تاب‌آوری و مثبت‌اندیشی) در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنادار دارند؛ به این معنا که هر دو مداخله در بهبود تمامی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی مؤثر بوده‌اند. در مقایسه اثربخشی دو مداخله نیز در چهار مؤلفه پذیرش خود، روابط مثبت، خودمختاری و تسلط بر محیط، تفاوت معنادار به نفع تاب‌آوری روان‌شناختی بود و در دو مؤلفه هدفمندی و رشد فردی نیز هرچند تفاوت به نفع مداخله تاب‌آوری روان‌شناختی بود ولی این تفاوت معنادار نبود.

برای بررسی ثبات اثر مداخله‌های تاب‌آوری روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی از پیگیری سه‌ماهه استفاده شد که در آن نیز از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. نتایج آزمون لون و M باکس جهت بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیره در نمرات پیگیری بهزیستی روان‌شناختی نیز به صورت ذیل بود:

در مؤلفه پذیرش خود ($F=0/476$ و $P>0/05$)، روابط مثبت ($F=1/135$ و $P>0/05$)، خودمختاری ($F=1/924$ و $P>0/05$)، تسلط بر محیط ($F=1/605$ و $P>0/05$)، هدفمندی در زندگی ($F=1/003$ و $P>0/05$) و رشد فردی ($F=2/656$ و $P>0/05$) است که حکایت از برقراری مفروضه برابری واریانس‌های خطا داشت. مفروضه دیگر این تحلیل برابری ماتریس واریانس - کوواریانس بود که با آزمون M باکس مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج آزمون نشان داد این مفروضه نیز برقرار بود ($P>0/05$) و $F=1/025$ و $M=74/988$ باکس). از این رو تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد و نتایج آن حکایت از تفاوت معنادار ترکیب خطی متغیرها در گروه‌ها داشت ($F=0/467$ و $P<0/01$)، $F=1/015$ و $P=0/152$ لامبدای ویلکز). برای بررسی تفاوت مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در آزمون پیگیری نیز از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری به شرح جدول (۸) استفاده شد.

جدول ۸. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای بررسی الگوی تفاوت در نمرات پیگیری مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی

مؤلفه‌ها	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	معناداری	اندازه اثر
پذیرش خود	۶۶۲/۵۰۶	۲۲۰/۸۳۵	۱۶/۲۷۳	۰/۰۰۰۵	۰/۴۰۸
روابط مثبت	۷۳۳/۳۴	۲۵۷/۷۸	۴۹/۷۶۱	۰/۰۰۰۵	۰/۶۷۲
خودمختاری	۶۷۳/۲۹	۲۲۴/۴۳	۲۲/۱۴۹	۰/۰۰۰۵	۰/۴۷۷
تسلط بر محیط	۲۲۱/۰۶۷	۷۳/۶۸۹	۲۸/۲۴۸	۰/۰۰۰۵	۰/۵۳۷
هدفمندی	۱۷/۶۹۹	۵/۹	۴/۲۸۸	۰/۰۰۰۸	۰/۱۵
رشد فردی	۸۲/۲۶۵	۲۷/۴۲۲	۹/۷۵۸	۰/۰۰۰۵	۰/۲۸۶

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، در آزمون پیگیری نیز همانند پس‌آزمون تفاوت معنادار بین گروه‌ها وجود داشت؛ که به معنای ثبات‌دار بودن اثر آموزش‌ها بود. برای بررسی الگوی تفاوت در گروه‌ها از آزمون تعقیبی به شرح جدول ذیل استفاده شد. همان‌طور که مشاهده می‌شود، در بررسی اثربخشی دو مداخله نسبت به گروه کنترل، نتایج پس‌آزمون تکرار شد؛ یعنی هر دو مداخله در بهبود همه‌شش مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی تأثیر معنادار داشتند و در مقایسه اثربخشی بین دو مداخله نیز به‌غیر از مؤلفه خودمختاری، در بقیه مؤلفه‌ها نتایج پس‌آزمون مطابق جدول (۹) تکرار شد.

جدول ۹. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت مؤلفه‌های پیگیری بهزیستی روان‌شناختی در گروه‌های سه‌گانه

مؤلفه	گروه	زنگه	میانگین و تفاوت	استاندارد خطای	معناداری	مؤلفه	گروه	زنگه	میانگین و تفاوت	استاندارد خطای	معناداری
بهبود خود	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	* -۳/۵۲۲	۱/۱۹۱	۰/۰۲۵	تسلط بر محیط	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	* -۱/۶۰۱	۰/۵۳	۰/۰۲۱
	مثبت اندیشی	کنترل	* ۳/۷۹۸	۱/۱۸	۰/۰۱۲		مثبت اندیشی	کنترل	* ۲/۶۳۴	۰/۵۲۵	۰/۰۰۵
	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	* ۷/۳۲	۱/۱۷۹	۰/۰۰۰۵		مثبت اندیشی	تاب‌آوری	* ۴/۲۳۵	۰/۵۲۵	۰/۰۰۵
روابط مثبت	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	* -۲/۳۲۷	۰/۷۴۷	۰/۰۱۶	هدم‌سازی	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	-۰/۱۴۳	۰/۳۸۵	۱/۰۰
	مثبت اندیشی	کنترل	* ۵/۵۲۸	۰/۷۴	۰/۰۰۰۵		مثبت اندیشی	کنترل	* ۱/۰۳۹	۰/۳۸۱	۰/۰۴۸
	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	* ۷/۸۵۵	۰/۷۴۰	۰/۰۰۰۵		مثبت اندیشی	تاب‌آوری	* ۱/۱۸۲	۰/۳۸۱	۰/۰۱۷
خودمختاری	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	-۲/۸۱۵	۱/۰۴۵	۰/۰۵۳	رشد فردی	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	-۰/۹۳۵	۰/۵۵	۰/۵۶۱
	مثبت اندیشی	کنترل	* ۵/۳۸۸	۱/۰۳۵	۰/۰۰۰۵		مثبت اندیشی	کنترل	* ۱/۹۲۸	۰/۵۴۵	۰/۰۰۴
	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	* ۸/۲۰۳	۱/۰۳۵	۰/۰۰۰۵		مثبت اندیشی	تاب‌آوری	* ۲/۸۶۳	۰/۵۴۵	۰/۰۰۰۵

نتایج آزمون لون و M باکس جهت بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری در نمرات پس-آزمون متغیر سازگاری به این صورت بود که در مؤلفه سازگاری در منزل ($F=0/488$ و $P>0/05$)، سازگاری سلامت ($F=1/97$ و $P>0/05$)، سازگاری اجتماعی ($F=2/147$ و $P>0/05$)، سازگاری عاطفی ($F=0/292$ و $P>0/05$)، سازگاری شغلی ($F=1/592$ و $P>0/05$)، است که حکایت از برقراری مفروضه برابری واریانس‌های خطا دارد. مفروضه دیگر این تحلیل برابری ماتریس واریانس - کوواریانس بوده که با آزمون M باکس مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج آزمون نشان این مفروضه نیز برقرار بود ($F=1/233$ و $P>0/05$ و $M=62/71$ باکس). از این رو تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد و نتایج آن حکایت از تفاوت معنادار ترکیب خطی متغیرها در گروه‌ها دارد ($F=13/935$ ، $P<0/01$ ، اندازه اثر، $F=0/49$)، $F=13/935$ ، $P<0/01$ ، $F=0/133$ (لامبدای ویلکز).

برای بررسی تفاوت مؤلفه‌های سازگاری در نمرات پس‌آزمون از تحلیل کوواریانس چندمتغیری به شرح جدول (۱۰) استفاده شد.

جدول ۱۰. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای بررسی الگوی تفاوت در نمرات پس‌آزمون سازگاری

مؤلفه‌ها	مجموع مجدورات	میانگین مجدورات	درجه آزادی	معناداری	اندازه اثر
سازگاری در منزل	۵۰/۷۰۴	۱۶/۹۱۳	۹/۲۰۸	۰/۰۰۰۵	۰/۲۷۲
سازگاری سلامت	۴۴/۸۷۲	۱۴/۹۵۷	۱۹/۵۱۵	۰/۰۰۰۵	۰/۴۴۲
سازگاری اجتماعی	۲۷۵/۹۳۵	۹۱/۹۷۸	۲۹/۳۰۱	۰/۰۰۰۵	۰/۵۴۳
سازگاری عاطفی	۱۰۱/۰۷۱	۳۳/۶۹	۲۹/۸۷۷	۰/۰۰۰۵	۰/۵۴۸
سازگاری شغلی	۸۹/۱۰۵	۲۹/۷۰۲	۸/۳۹۳	۰/۰۰۰۵	۰/۲۵۴

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود در مؤلفه سازگاری در منزل ($F=0/272$)، اندازه اثر، $P<0/001$ ، $F=9/208$ ، سازگاری سلامت ($F=0/442$)، اندازه اثر، $P<0/001$ ، $F=19/515$ ، سازگاری اجتماعی ($F=0/543$)، اندازه اثر، $P<0/001$ ، $F=29/301$ ، سازگاری عاطفی ($F=0/548$)، اندازه اثر، $P<0/001$ ، $F=29/877$ ، سازگاری شغلی ($F=0/254$)، اندازه اثر، $P<0/001$ ، $F=8/393$ ،

سازگاری عاطفی ($F=۰/۵۴۸$ ، اندازه اثر، $P<۰/۰۰۱$ ، $F=۲۹/۸۷۷$)، سازگاری شغلی ($F=۰/۲۵۴$ ، اندازه اثر، $P<۰/۰۰۱$ ، $F=۸/۳۹۳$)، تفاوت معنادار بین گروه‌ها وجود داشت. برای بررسی الگوهای تفاوت در گروه‌ها نیز از آزمون تعقیبی به شرح جدول (۸) استفاده شد.

جدول ۱۱. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت مؤلفه‌های پس‌آزمون سازگاری در گروه‌های سه‌گانه

مؤلفه	گروه i	گروه j	میانگین‌ها	تفاوت	استاندارد خطای	معناداری	مؤلفه	گروه i	گروه j	میانگین‌ها	تفاوت	استاندارد خطای	معناداری
منزل	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	۰/۹۵۴	۰/۴۲۱	۰/۱۵۷	عاطفی	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	۱/۰۵۱*	۰/۳۲۹	۰/۰۱۲		
	مثبت اندیشی	کنترل	-۱/۳۱۱*	۰/۴۷۲	۰/۰۴۱		مثبت اندیشی	کنترل	-۱/۸۶۲*	۰/۳۷	۰/۰۰۰۵		
	تاب‌آوری	کنترل	-۲/۲۶۶*	۰/۴۶۷	۰/۰۰۰۵		تاب‌آوری	کنترل	-۲/۹۱۴*	۰/۳۶۶	۰/۰۰۰۵		
سلامت	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	۰/۶۹۴	۰/۲۷۲	۰/۰۷۶	تعلیمی	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	۱/۰۲۴	۰/۵۸۴	۰/۵۰۱		
	مثبت اندیشی	کنترل	-۱/۵۸۴*	۰/۳۰۵	۰/۰۰۰۵		مثبت اندیشی	کنترل	-۱/۸۸۷*	۰/۶۵۵	۰/۰۳۱		
	تاب‌آوری	کنترل	-۲/۲۷۸*	۰/۳۰۲	۰/۰۰۰۵		تاب‌آوری	کنترل	-۲/۹۱۱*	۰/۶۴۹	۰/۰۰۰۵		
اجتماعی	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	۲/۰۹۳*	۰/۵۵	۰/۰۰۲		مثبت اندیشی	تاب‌آوری	۲/۰۹۳*	۰/۵۵	۰/۰۰۲		
	مثبت اندیشی	کنترل	-۳/۳۳۱*	۰/۶۱۷	۰/۰۰۰۵		مثبت اندیشی	کنترل	-۳/۳۳۱*	۰/۶۱۷	۰/۰۰۰۵		
	تاب‌آوری	کنترل	-۵/۵۲۴*	۰/۶۱۱	۰/۰۰۰۵		تاب‌آوری	کنترل	-۵/۵۲۴*	۰/۶۱۱	۰/۰۰۰۵		

همان‌گونه که مشاهده می‌شود در تمامی پنج مؤلفه سازگاری (منزل، سلامت، اجتماعی، عاطفی و شغلی)، هر دو گروه آزمایشی (تاب‌آوری روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی) در

مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنادار دارند. به این معنا که هر دو مداخله در بهبود تمام پنج مؤلفه سازگاری مؤثر بوده‌اند.

در مقایسه اثربخشی بین دو مداخله تاب‌آوری روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی نیز در دو مؤلفه سازگاری اجتماعی و عاطفی تفاوت معنادار به نفع مداخله تاب‌آوری روان‌شناختی بود و در سه مؤلفه سازگاری در منزل، سازگاری سلامتی و سازگاری شغلی تفاوت معنادار در بین دو مداخله وجود نداشت. نتایج آزمون لون و M باکس جهت بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نمرات پیگیری به شرح ذیل بود:

در مؤلفه سازگاری در منزل ($P > 0/05$ و $F = 1/169$)، سازگاری سلامت ($P > 0/05$) و $F = 0/635$)، سازگاری اجتماعی ($P > 0/05$ و $F = 0/622$)، سازگاری عاطفی ($P > 0/05$) و $F = 1/529$)، سازگاری شغلی ($P > 0/05$ و $F = 2/179$)، است که حکایت از برقراری مفروضه برابری واریانس‌های خطا دارد. مفروضه دیگر این تحلیل برابری ماتریس واریانس - کوواریانس بوده که با آزمون M باکس مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج آزمون نشان داد این مفروضه نیز برقرار بود داد ($P > 0/05$ و $F = 1/151$ و $M = 58/536$ باکس). از این رو تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد و نتایج آن حکایت از تفاوت معنادار ترکیب خطی متغیرها در گروه‌ها داشت ($0/406 =$ اندازه اثر، $P < 0/01$)، $F = 9/831$ ، $0/21 =$ لامبدا ویلکز). برای بررسی تفاوت مؤلفه‌های سازگاری در نمرات پیگیری نیز از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد؛ نتایج مطابق جدول (۹) بود.

جدول ۱۲. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای بررسی الگوی تفاوت در نمرات پیگیری سازگاری

مؤلفه‌ها	مجموع مجدورات	میانگین مجدورات	درجه آزادی	معناداری	اندازه اثر
سازگاری در منزل	۴۲/۱۸۹	۱۴/۰۶۳	۷/۳۹۹	۰/۰۰۰۵	۰/۲۳۱
سازگاری سلامت	۴۷/۵۷۲	۱۵/۸۵۷	۱۶/۵۸۲	۰/۰۰۰۵	۰/۴۰۲
سازگاری اجتماعی	۲۰۹/۵۷۹	۶۹/۸۶	۲۲/۷۴	۰/۰۰۰۵	۰/۴۸
سازگاری عاطفی	۱۱۳/۲۱۹	۳۷/۷۴	۲۰/۱۱۱	۰/۰۰۰۵	۰/۴۴۹

سازگاری شغلی	۷۲/۳۶	۲۴/۱۲	۷/۱۴۸	۰/۰۰۰۵	۰/۲۲۵
--------------	-------	-------	-------	--------	-------

همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، در نمرات پیگیری نیز همانند پس‌آزمون در تمام پنج مؤلفه سازگاری تفاوت معنادار بین گروه‌ها وجود داشت. برای بررسی الگوهای تفاوت در گروه‌ها نیز از آزمون تعقیبی به شرح جدول (۱۳) استفاده شد.

جدول ۱۳. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت مؤلفه‌های پیگیری سازگاری در گروه‌های سه‌گانه

مؤلفه	آگروه	آگروه	تفاوت میانگین‌ها	استاندارد خطای	معناداری	مؤلفه	آگروه	آگروه	تفاوت میانگین‌ها	استاندارد خطای	معناداری
منزل	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	۱/۵۸۲ *	۰/۴۲۵	۰/۰۰۲	عاطفی	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	۰/۱۳۲	۰/۴۲۸	۱/۰۰۱
	مثبت اندیشی	کنترل	-۱/۵۳۶ *	۰/۴۷۷	۰/۰۱۱		مثبت اندیشی	کنترل	۰/۱۸	۰/۴۸	-۱/۰۶۱
	تاب‌آوری	کنترل	-۳/۱۱۸ *	۰/۴۷۲	۱/۰۰۰۵		تاب‌آوری	کنترل	۰/۰۰۵	۰/۴۷۵	-۲/۰۶۲ *
سلامت	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	۰/۱۸۸	۰/۵۷	۰/۷۶۲	تشغلی	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	۰/۰۶۲	۰/۳۰۳	۰/۷۹۹
	مثبت اندیشی	کنترل	-۱/۷۹۳ *	۰/۶۳۹	۰/۰۳۹		مثبت اندیشی	کنترل	۱/۰۰۰۵	۰/۳۴	-۱/۵۲۸ *
	تاب‌آوری	کنترل	-۲/۶۷۳ *	۰/۶۳۳	۱/۰۰۰۵		تاب‌آوری	کنترل	۱/۰۰۰۵	۰/۳۳۷	-۲/۳۲۷ *
ایستقامتی	مثبت اندیشی	تاب‌آوری	۱/۷۴۴ *	۰/۵۴۴	۰/۰۱۲		مثبت اندیشی	تاب‌آوری	۰/۰۱۲	۰/۵۴۴	۱/۷۴۴ *
	مثبت اندیشی	کنترل	-۳/۰۶۱ *	۰/۶۱	۱/۰۰۰۵		مثبت اندیشی	کنترل	۱/۰۰۰۵	۰/۶۱	-۳/۰۶۱ *
	تاب‌آوری	کنترل	-۴/۸۰۵ *	۰/۶۰۴	۱/۰۰۰۵		تاب‌آوری	کنترل	۱/۰۰۰۵	۰/۶۰۴	-۴/۸۰۵ *

همان‌طور که مشاهده می‌شود، به‌غیراز مؤلفه سازگاری در منزل در چهار مؤلفه دیگر سازگاری (سلامت، اجتماعی، عاطفی و شغلی)، نتایج پس‌آزمون تکرار شد. در مقایسه اثربخشی بین دو مداخله تاب‌آوری روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی نیز نتایج پس‌آزمون مجدداً تکرار شد.

بحث و نتیجه‌گیری

یکی از اهداف این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین میانگین‌های تعدیل‌شده گروه‌های آزمایش و کنترل در پس‌آزمون ازلحاظ بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معناداری وجود داشت؛ بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید شد؛ به‌طوری‌که آموزش تاب‌آوری باعث افزایش معنادار در تمام شش مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان گروه آزمایشی شده بود و در پیگیری سه‌ماهه نیز نتایج دارای ثبات اثر بود. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های جمشیدی عینی و سادات رضوی (۱۳۹۶)، صدوری دمیچی و همکاران (۲۰۱۸)، چاو و همکاران (۲۰۱۸)، بردلی و همکاران (۲۰۱۸)، لی و هسون (۲۰۲۰) همسو بود. در تبیین این فرضیه با توجه به نظریه کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، باید به ماهیت تاب‌آوری اشاره کرد. درواقع تاب‌آوری با افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف و احساسات منفی، خودارزشمندی را بهبود داده و مقابله با شرایط دشوار زندگی را راحت‌تر می‌سازد و در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی را بهبود می‌دهد.

مطابق با مدل تاب‌آوری کامپفر (۱۹۹۹)، تاب‌آوری باعث افزایش خودمختاری، عزت‌نفس، آگاهی میان‌فردی و مهارت‌های اجتماعی، هدفمندی می‌شود. افراد تاب‌آور با خوش‌بینی، پشتکار، احترام به خود، هدفمندی و ارتباط خوب با دیگران که تماماً مؤلفه‌های بهزیستی را دربر می‌گیرند، این توانایی را پیدا می‌کنند که بر موانع و مشکلات زندگی چیره شده و سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی خود را حفظ کنند. آموزش تاب‌آوری به دانشجویان کمک می‌کند تا عزت‌نفس و احترام به خود را یاد بگیرند و بهبود دهند و زمانی که عزت‌نفس افزایش یافت نه تنها باعث افزایش قدرت

تحمل و سازگاری افراد از طریق افزایش خلق عمومی می‌شود بلکه منجر به تغییرات مثبتی در بهزیستی روان‌شناختی آنان می‌شود؛ به‌طوری‌که فرد احترام و ارزش بیشتری برای خود قائل می‌شود و خود را همان‌طور که هست به‌عنوان فردی قابل‌احترام می‌پذیرد. به‌این ترتیب عزت‌نفس، پذیرش خود را که یکی از مؤلفه‌های بهزیستی است، افزایش می‌دهد (مرادی‌کیا و همکاران ۲۰۱۷، ۲۱۴). روابط بین فردی نیز از مباحث مهم در آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی است که در آن فرد روش‌های برقراری ارتباط صحیح را می‌آموزد. ارتباط مؤثر چیزی فراتر از تبادل اطلاعات است. به‌این ترتیب که در ارتباط مؤثر فرد علاوه بر اینکه پیامی را به‌طور واضح منتقل می‌کند، باید به‌گونه‌ای گوش فرا دهد که معنای کامل گفته‌ها را درک کند و باعث شود شخص مقابل احساس شنیده‌شدن و درک‌شدن داشته باشد که این باعث می‌شود فرد در تعامل با دیگران عملکرد بهتری داشته باشد؛ بنابراین آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی منجر به بهبود روابط مثبت با دیگران می‌گردد (بهزادپور و همکاران ۱۳۹۴، ۱۳۸).

یکی دیگر از مؤلفه‌های کلیدی در برنامه تاب‌آوری، خودآگاهی و یادگیری حل مسئله و مراحل آن و نیز تفکر در مورد مشکلات خود و پیشنهاد راه‌حل برای آن‌ها است. در نتیجه این برنامه به دانشجویان کمک می‌کند تا خودمختاری خود را در مواجهه با مشکلات بالا ببرند؛ زیرا خودآگاهی و آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود و نیز آگاهی از نحوه حل مسئله در زندگی می‌تواند خودمختاری در فرد را که مرتبط با احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتماعی است را بالا ببرد (بهزادپور و همکاران ۱۳۹۴، ۱۳۹). از سوی دیگر بهبود توان حل مسئله و یادگیری راهبردهای کنار آمدن با شرایط دشوار زندگی می‌تواند حس تسلط فرد بر محیط را نیز افزایش دهد. آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی به‌دلیل برخورداری از فونونی نظیر آگاهی و پذیرش، ارزیابی و ابراز مناسب هیجانات، می‌تواند منجر به تعدیل هیجانات مثبت و منفی و به دنبال آن تعدیل قضاوت و ادراک مثبت از خویش، تعاملات اجتماعی مثبت شده و در نهایت منجر به تسلط بهتر دانشجویان بر محیط اطراف شود. مؤلفه تسلط بر محیط، به معنی توانایی فرد برای مدیریت زندگی و مقتضیات آن است؛ لذا فردی که احساس

تسلط بر محیط داشته باشد، می‌تواند ابعاد مختلف محیط و شرایط آن را تا حد امکان دست‌کاری کند، تغییر دهد و بدون ترس از تغییر آن را بهبود بخشد (مرادی‌کیا و همکاران ۲۰۱۷، ۲۱۵). از جمله مهارت‌های دیگری که برنامه‌تاب‌آوری بر آن تأکید دارد، درک مفهوم هدف و توانایی تنظیم اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت و برنامه‌ریزی جهت دستیابی به آن‌ها است؛ یعنی این برنامه می‌تواند به افراد کمک کند تا زندگی هدفمندی را در پیش گرفته و به اهداف خود در زندگی معنا دهند. در طی این آموزش دانشجویان می‌تواند اهداف واقع‌بینانه‌ای برای زندگی خود تعیین کنند و به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بیش‌ازحد ایده‌آل، تخیلی و کمال‌گرایانه دوری گزینند و زندگی هدفمندی را در پیش گرفته و به اهداف خود در زندگی معنا دهند؛ بنابراین با توجه به این نتایج می‌توان گفت آموزش تاب‌آوری می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی را بهبود دهد.

هدف دوم این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری روان‌شناختی بر سازگاری دانشجویان بود. یافته‌های این پژوهش حاکی از تأیید شدن فرضیه دوم پژوهش بود؛ به طوری که آموزش تاب‌آوری باعث افزایش معنادار در تمام پنج مؤلفه سازگاری در دانشجویان گروه آزمایشی شده بود. یافته‌های پژوهش حاضر در این زمینه با یافته‌های عزمی و نادری (۱۴۰۰)، موسوی و همکاران (۱۴۰۰)، حیدری شرف و همکاران (۱۳۹۸)، محمدی و سجادیان (۱۳۹۸)، شیخ‌الاسلامی و همکاران (۱۳۹۴) همسو بود. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که سازگاری را با کلماتی مانند وفق، مدارا، سازش، آمیزش، همکاری، همزیستی مسالمت‌آمیز و امثال آن بیان می‌کنند. در دانشجویان این دانشگاه با توجه به دوری از خانواده، شبانه‌روزی بودن، تمرینات بدنی و تغییر عمده در محیط زندگی، تغذیه و خواب، سازگاری عاطفی، اجتماعی و شغلی اهمیت زیادی دارد؛ بنابراین آموزش مهارت‌های تاب‌آوری با محتوایی همچون ارتباط مؤثر، حل مسئله، مسئولیت‌پذیری، خودکارآمدی و تقویت عزت‌نفس بسیار مهم و حائز اهمیت است. تاب‌آوری به دنبال آن است که با تقویت نقاط قوت این دانشجویان، آنان را در برابر آسیب‌های روان‌شناختی مقاوم سازد. از این رو عواملی که

موجب افزایش سازگاری می‌شود یکی از مهم‌ترین سازه‌های موجود در این رویکرد است. تاب‌آوری با تأکید بر عزت‌نفس و کنترل هیجانات می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا در شرایط دشوار و استرس‌زا با کمبودها و رنج‌ها سازگار شوند. در مشاغل نظامی که وجه اصلی آن سازگاری با شرایط سخت و دشوار است، آموزش مهارت‌های ارتباطی صحیح و کارآمد، تأثیر مستقیمی در افزایش سازگاری ایفا می‌نماید؛ چراکه آموزش ارتباط مؤثر، به دانشجویان کمک می‌کند تا راهبردهای منطقی و مشخصی را برای حل تعارضات و استرس‌های خود داشته و بهتر بتوانند بر محیط مسلط شده و در نهایت سازگاری بهتری از خود نشان دهند (پورفراهانی و همکاران ۱۳۹۸، ۱۰۹).

افرادی که قواعد اجتماعی گروه همسالان را به‌خوبی یاد می‌گیرند و نیز روابط قوی و مستحکمی با اعضای دیگر و اجتماع برقرار می‌کنند، به‌احتمال زیاد، سطح بالایی از روابط بین فردی بهتری دارند و در نتیجه سازگاری اجتماعی بهتری از خود بروز می‌دهند (حبیبی کلیبر و همکاران ۱۳۹۸، ۱۳).

آموزش حل مسئله در بهبود سازگاری تأثیر مثبت دارد چراکه مواجه‌شدن با مسائل و استرس‌های گوناگون در زندگی، برای هر فرد بخصوص فرد نظامی اتفاق می‌افتد. بر اساس نظریه هانس سلیه^۱ (سندرم سازگاری عمومی)، افراد در رویارویی با مسائل و مشکلات، بعد از تجربه مرحله اعلان خطر (مرحله اول)، وارد مرحله مقاومت کردن (مرحله دوم) می‌شوند. در این مرحله تا زمانی که مسئله استرس‌زا تداوم داشته باشد، مکانیسم‌های بدن با صرف انرژی زیاد مصمم می‌شوند تا با عامل استرس‌زا مقابله نمایند. هر چه فرد بتواند با سرعت بیشتری از عهده مسئله بریاید، میزان انرژی صرف شده کمتر بوده و احتمال رسیدن به مرحله سوّم (فرسودگی، خستگی و ناسازگاری) کمتر می‌شود و در نتیجه سلامت روان‌شناختی و جسمی بیش‌تر تضمین شده و افراد، به‌سرعت می‌توانند از پس حل مسائل برآیند و سازگاری بهتری نشان دهند.

هدف سوّم این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بود. نتایج حاکی از آن بود که آموزش مثبت‌اندیشی باعث افزایش معنا دار در تمام مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان گروه آزمایشی شده بود؛ بنابراین فرضیه سوّم پژوهش نیز تأیید شد و در پیگیری سه ماه نیز نتایج مجدداً تکرار شد. یافته پژوهش با پژوهش‌های صفری و اکبری (۲۰۱۸)، غضبان‌زاده و همکاران (۱۳۹۸)، کویدیمیر و همکاران (۲۰۲۰)، بولیر و همکاران (۲۰۱۳) و چخسی و همکاران (۲۰۱۸) همسو بود. در ارتباط با تبیین این فرضیه می‌توان اظهار داشت آموزه‌های مثبت‌اندیشی از جمله توجه به نقاط مثبت خود و تجارب خوب گذشته، احتمال بروز تصور مثبت‌تر از خود و دیگران را در دانشجویان افزایش می‌دهد و همین امر سبب می‌شود که دانشجویان قادر به پذیرش مسئولیت بیشتر در قبال ارزش خود شوند و به درک کامل‌تری از خویش نائل آیند و در زمینه پذیرش خود و ارتباط مثبت با دیگران بهتر عمل کنند. در رابطه با خودکارآمدی این شیوه به افرادی که دچار ناکارآمدی در روابط و کارکرد اجتماعی ضعیف هستند کمک می‌کند که از طریق تغییر نگرش و جهان‌بینی و نیز آفرینندگی و خلق ایده‌های تازه، ایده‌های فعلی خود را تغییر دهند؛ بنابراین مهم‌ترین ویژگی این آموزش، تأکید بر جهان‌بینی و نوع نگرش فرد به خود و زندگی کنونی خویش است. رویکرد مثبت‌نگر به فرد کمک می‌کند که در جهت شناخت توانایی، قابلیت‌ها و جنبه‌های مثبت خود و اطرافیان گام بردارند که نتیجه آن اصلاح نگرش نسبت به دیگران و بازنگری مجدد دیدگاهشان به واقعیت‌های زندگی است (وود و جوزف^۱، ۲۰۱۰). در تبیین اثر این مهارت بر کنترل و تسلط بر محیط و زندگی نیز می‌توان گفت که افراد خوش‌بین و دارای تفکر مثبت، هنگام بروز موقعیت‌های مشکل‌زا از مقابله مسئله‌مدار استفاده می‌کنند و به جست‌وجوی حمایت اجتماعی می‌پردازند و ضمن توجه به جنبه‌های مثبت به جنبه‌های منفی نیز توجه دارند و درصدد جایگزین نمودن آن‌ها هستند. توانایی برقراری روابط مثبت با دیگران بخش

مهمی از سلامت روانی تصور می‌شود. افرادی که به نکات مثبت زندگی خود تمرکز بیشتری می‌کنند بهتر می‌توانند به زندگی خود معنا داده و در نتیجه عزت‌نفس بالایی دارند و با دیگران احساس نزدیکی بیشتری دارند که این خود منجر به سازگاری بهتر با شرایط محیطی و شغلی می‌شود (کویدمیر و همکاران، ۲۰۲۰).

هدف چهارم این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر سازگاری دانشجویان بود. نتایج حاکی از تأیید فرضیه چهارم پژوهش بود؛ یعنی آموزش مثبت‌اندیشی باعث افزایش معنادار در مؤلفه‌های سازگاری دانشجویان گروه آزمایشی شده بود. یافته‌ها با پژوهش‌های یافته‌قیصری گودرزی و همکاران (۱۳۹۹)، دهقان‌نژاد و همکاران (۱۳۹۶)، پور رضوی و حافظیان (۱۳۹۶)، گل محمدنژاد بهرامی و یوسفی سهزایی (۱۳۹۸) همسو بود. در تبیین این فرضیه می‌توان اظهار داشت رشد مهارت‌های مثبت‌نگری منجر به بهبود مهارت‌های ارتباطی می‌گردد و به تبع آن موجب افزایش سازگاری در دانشجویان می‌شود؛ به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های مثبت‌نگر توانسته است از طریق توجه و تمرکز بر جنبه‌های مثبت عملکرد و قابلیت‌های خود در برابر کاستی‌ها، منجر به تقویت تبیین خوش‌بینانه‌ای گردد که فرد را در برابر احساسات منفی ناشی از شکست حمایت و محافظت می‌کند. در این صورت می‌توان گفت افکار مثبت، منابع پایدار فکری و تبیینی را فراهم می‌سازند و حتی توانایی درونی و برونی افراد را به گونه‌ای بسط می‌دهد که در زمان بروز تهدید، حفاظتی را تشکیل می‌دهد که در برابر هر تهدیدی مورد استفاده قرار می‌گیرد و در نتیجه می‌تواند تأثیر مثبت بر سازگاری اجتماعی، عاطفی و شغلی دانشجویان داشته باشد. از طرف دیگر به نظر می‌رسد توسعه نگاه مثبت به زندگی و خود، در دانشجویان مورد مطالعه در این پژوهش توانسته است منجر به ارتباط بهتری با محیط اجتماعی دانشگاه شده و از طریق آن دانشجویان توانسته‌اند با سایرین تعامل مثبت و بهتری برقرار نمایند. مطابق با طرفداران رویکرد مثبت‌نگر از جمله کارادماس^۱ و همکاران (۲۰۰۷) داشتن مهارت‌های مثبت‌اندیشی به

افراد کمک می‌کند تا با نگرش و توجه کامل‌تری به ارتباطات بین فردی و نیز ارتباطات اجتماعی خود بنگرند و مسائل به وجود آمده در این حوزه را به‌طور منطقی‌تری حل و فصل نموده و متناسب با محیط و شرایط مختلف اجتماعی پاسخ‌های منطقی‌تری داشته باشند که این خود عامل مهمی در ایجاد و بهبود سازگاری می‌تواند باشد.

اهداف پنجم و ششم این پژوهش، مقایسه اثربخشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی با مثبت‌اندیشی در رابطه با متغیرهای بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری دانشجویان بود. یافته‌ها حاکی از آن بود در هر دو متغیر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری، در اکثر مؤلفه‌ها نتایج به نفع تاب‌آوری روان‌شناختی بود به‌طوری‌که از شش مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی در چهار مؤلفه (پذیرش خود، روابط مثبت، خودمختاری و تسلط بر محیط) و از پنج مؤلفه سازگاری در سه مؤلفه (سازگاری اجتماعی، عاطفی و شغلی) تفاوت معنادار به نفع تاب‌آوری روان‌شناختی بود و در بقیه مؤلفه‌ها هم هرچند تفاوت معنادار نبود ولی بازهم به نفع تاب‌آوری روان‌شناختی بود و شاید اگر برای آموزش‌ها زمان بیشتری اختصاص داده می‌شد در آن‌ها هم تفاوت‌ها معنادار می‌شد. در تبیین این تفاوت‌ها می‌توان گفت برخی از مباحث در تاب‌آوری روان‌شناختی وجود دارد که دارای محتوای آموزشی غنی‌تر هستند که در بسته آموزشی مثبت‌اندیشی یا وجود ندارد و یا نسبت به بسته آموزشی تاب‌آوری از غنای کمتری برخوردار است؛ که از آن جمله می‌توان به آموزش‌های حل مسئله، برقراری ارتباط مؤثر، تقویت عزت‌نفس، مسئولیت‌پذیری، مهارت تصمیم‌گیری و پرورش حس معنویت و ایمان اشاره داشت تأثیر مثبت و معنادار در عملکرد افراد دارد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش این بود که فقط دانشجویان پسر را شامل می‌شد و اینکه به دلیل نظامی بودن مکان پژوهش و محدود بودن استفاده از اینترنت و گوشی هوشمند، امکان استفاده از پرسش‌نامه‌های آنلاین (برخط) وجود نداشت و فقط از نوع مداد و کاغذی استفاده شد؛ و نیز بعضی از جلسات آموزشی مربوط به بسته‌های آموزشی از جمله حل مسئله، پرورش حس معنوی و ایمان، کنترل هیجانات و مهارت‌های ارتباطی، نسبت به آنچه در بسته آموزشی پیش‌بینی شده بود، به زمان بیشتری نیاز داشت

که با توجه به دانشگاهی بودن محل پژوهش و فشرده بودن برنامه‌های آن دانشگاه فقط دو جلسه فوق‌برنامه در نظر گرفته شد که البته باز هم نیاز به زمان بیشتری بود.

پیشنهادها

پیشنهادهای مبتنی بر یافته‌ها و نتایج پژوهش به شرح زیر است:

- با توجه به اینکه زمان این پژوهش دانشجویی محدود بود، امکان آموزش مداخلات بیشتر وجود نداشت و به همین دلیل پیشنهاد در پژوهش‌های بعدی متغیرهای دیگری همچون مدیریت استرس و اضطراب و ... آموزش داده شود؛ که در محیط‌های نظامی نیز ضروری به نظر می‌رسند.

- افراد معمولاً تمایل دارند خود را کامل‌تر از آنچه هستند نشان دهند، بنابراین برای سنجش دقیق‌تر، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده از سایر روش‌های جمع‌آوری داده‌ها نظیر مصاحبه و ... نیز استفاده شود.

- مأموریت‌های ارتش تقریباً مشابه سایر نیروهای نظامی و انتظامی از جمله نیروی انتظامی و سپاه پاسداران است و می‌توان این آموزش‌ها را برای دانشجویان دانشگاه امام حسین (ع) و دانشگاه افسری و تربیت پلیس امام حسن مجتبی (ع) نیز اجرا کرد.

- در پژوهش حاضر از دوره پیگیری سه‌ماهه بهره گرفته شده است و پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از دوره‌های پیگیری طولانی‌تری برای بررسی تداوم اثربخشی آموزش‌های استفاده شود.

پیشنهادهای کاربردی حاصل از برآیند نتایج پژوهش به شرح زیر است:

۱- با توجه به نتایج معنادار آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری و بررسی تأثیر مؤلفه‌های این مداخله به‌خصوص آموزش حل مسئله، مهارت‌های ارتباطی و کنترل هیجان، پیشنهاد می‌شود که معاونت تربیت و آموزش دانشگاه مهارت‌های مذکور را به‌صورت جداگانه و با اختصاص زمان بیشتر و نیز دعوت از متخصصان این حوزه‌ها، برای همه دانشجویان در طول تحصیل در دانشگاه اجرا نماید.

۲- با توجه به نتایج معنادار آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری و از آنجا که دانشجویان این دانشگاه به‌عنوان فرماندهان، مدیران و مسئولان آینده سازمان ارتش محسوب می‌شوند؛ لزوم برخورداری این دانشجویان از دیدگاه مثبت‌نگری امری اجتناب‌ناپذیر است، به همین دلیل پیشنهاد می‌گردد این آموزش به‌صورت جدی و در قالب مهارتی مصوب جهت دانش‌آموختگی دانشجویان در نظر گرفته شود.

۳- با مقایسه اثربخشی دو مداخله تاب‌آوری روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی، تقریباً در تمام مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری، مداخله تاب‌آوری روان‌شناختی مؤثرتر بود ولی با توجه به غیرمعنادار بودن این تفاوت‌ها پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی از پروتکل‌های دیگر تاب‌آوری روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی استفاده گردد تا با اطمینان بیشتری بتوان کار مقایسه را انجام داد.

۴- با توجه به تعدد متغیرهای روان‌شناختی تأثیرگذار در سلامت روان، جهت پیشگیری از خستگی دانشجویان و جلوگیری از تداخل آموزش‌ها، پیشنهاد می‌شود معاونت تربیت و آموزش دانشگاه با برنامه‌ریزی دقیق و دعوت از متخصصان مجرب، این آموزش‌ها را با حوصله و در طول دوره کارشناسی و با اختصاص زمان بیشتر اجرا کند.

سپاسگزاری

از فرمانده محترم دانشگاه امام علی (ع)، فرمانده تیپ دانشجویان، فرماندهان گروهان و گردان و معاونت آموزشی آن دانشگاه که صمیمانه در انجام این پژوهش همکاری نمودند، تشکر و قدردانی فراوان می‌گردد.

منابع

- باقری، محمدجواد؛ اصغر نژاد فرید، علی اصغر؛ و نصراللهی، بیتا. (۱۴۰۱). رابطه خودکارآمدی و کیفیت زندگی با نقش میانجی بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان. مجله روان‌شناسی پیری، ۸(۱)، ۳۹-۵۴. doi:10.22126/JAP.2022.7431.1602
- بهزادپور، سمانه؛ مطهری، زهرا سادات؛ سهرابی، فرامرز؛ و کیلی، مریم. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی زنان نابارور. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ۲۳(۵)، ۱۳۱-۱۴۲.

<https://sjimu.medilam.ac.ir/article-1-2537-fa.html>

پور رضوی، سیده صغری؛ حافظیان، مریم. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان. روان‌شناسی مدرسه، ۶(۱)، ۲۶-۴۸.
DOI:10.22098/JSP.2017.536

پورفرهانی، منیره؛ مرادیان، نجمه؛ زمانی‌نیا، فاطمه؛ کیمیایی، سیدعلی؛ و آقامحمدیان شهرباف، حمیدرضا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری و تاب‌آوری زوج‌های جوان. نشریه علمی زن و فرهنگ، ۱۱(۴۰)، ۹۵-۱۰۸.

https://jwc.ahvaz.iau.ir/article_667228.html

توکلی، عبدالله؛ و مؤمنی، حسین. (۱۴۰۱). تبیین الگوی سرمایه‌انسانی کمال‌یافته از منظر قرآن کریم. فصلنامه پژوهش‌های مدیریت انتظامی، ۱۷(۱)، ۲۰۱-۲۳۲.

DOI:10.22034/PMSQ.2022.211036.1474

جمشیدی عینی، آزاده؛ و سادات رضوی، ویدا. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر استرس و بهزیستی روان‌شناختی پرستاران یک مرکز نظامی در شهر کرمان. فصلنامه علمی پژوهشی ابن‌سینا / اداره بهداشت، امداد و درمان نهجا، ۱۹(۴)، ۳۸-۴۴.

<https://ebnesina.ajaums.ac.ir/article-1-472-fa.html>

حبیبی کلپیر، رامین؛ فرید، ابوالفضل؛ مصرآبادی، جواد؛ بهادری خسروشاهی، جعفر. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی بر بهبود روابط بین‌فردی دانش‌آموزان. راهبردهای آموزش (راهبردهای آموزش در علوم پزشکی)، ۱۲(۱)، ۸-۱۵.

<https://edcbmj.ir/article-1-1733-fa.html>

حیدری شرف، پریسا؛ کرمی، جهانگیر؛ اشته، کژال؛ موسوی، زهرا؛ طریقتی مرام، فاطمه؛ یاوری، معصومه. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر افزایش سازگاری دانشجویان دختر. رویش روان‌شناسی، ۸(۳)، ۱۸۷-۱۹۴.

DOI: 20.1001.1.2383353.1398.8.3.5.5

دهقان‌نژاد، سمانه؛ حاج‌حسینی، منصوره و اژه‌ای، جواد. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی دختران نوجوان ناسازگار. روان‌شناسی مدرسه، ۶(۱)، ۶۷-۴۹.
DOI:10.22098/JSP.2017.537

شیخ‌الاسلامی، علی؛ صادقی‌ولنی، زلیخا؛ محمدی، نسیم. (۱۳۹۴). رابطه تاب‌آوری و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با سازگاری مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی. روان‌شناسی افراد استثنایی، ۵(۲۰)، ۱۲۵-۱۳۹.
https://jpe.atu.ac.ir/article_5285.html

عزمی، اطهر و ناصری، علی. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری بر سازگاری اجتماعی مادران دارای کودک عقب‌مانده ذهنی در شهر لار. کنفرانس بین‌المللی یافته‌های پژوهشی در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی، ۱-۹.

<https://civilica.com/doc/1373037>

غضبان‌زاده، رضیه؛ اسماعیلی‌شاد، بهرننگ؛ معصومی‌فرد، مرجان؛ حاتمی‌پور، خدیجه. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش گروهی مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی، فرا هیجان مثبت و کیفیت رابطه زوجین در پرستاران. نشریه روان پرستاری، ۷(۶)، ۲۶-۳۴.

<https://ijpn.ir/article-1-1448-fa.html>

قیصری‌گودرزی، سارا؛ قدم‌پور، عزت‌الله؛ قربانی، مریم و پادروند، حافظ. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر سازگاری اجتماعی و کاهش حساسیت بین فردی دانش‌آموزان دارای اختلال ریاضی. نشریه توانمندسازی کودکان استثنایی، ۱۱(۲)، ۳۷-۴۷.
DOI: 10.22034/CECIRANJ.2020.218730.1333
گل محمدنژاد بهرامی، غلامرضا؛ یوسفی سهزایی، مریم. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر مهربان. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۲۰(۴)، ۱۱۳-۱۲۲.

https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article_667679.html

محمدی، ایمان؛ سجادیان، ایلناز. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر سازگاری اجتماعی و هدفمندی در زندگی در سالمندان مرد ساکن سرای سالمندان. مجله روان‌شناسی پیری، ۲۵(۲)، ۸۹-۱۰۰.
DOI: 10.22126/JAP.2019.1121

موسوی، سید علیرضا؛ الوانی، جمال‌الدین و قاسمی پناه، میترا. (۱۴۰۰). تعیین رابطه بین سازگاری هیجانی و تنظیم شناختی هیجان با تاب‌آوری در پرستاران نظامی. مجله طب دریا، ۳(۱)، ۳۹-۴۵.
<https://jmarmed.ir/article-1-136-fa.html>

ویسی، بهنام؛ رحمتی نجار کلائی، فاطمه و احمدی، شیدا. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت مثبت‌نگری بر سلامت عمومی و سلامت معنوی سربازان. مجله طب نظامی ۱۲(۱)، ۱۶۱-۱۶۷.
<https://militarymed.jr/article-1-2037-fa.html>

هاشمی، صدیقه‌سادات؛ احمدی حسن. (۱۴۰۱). الگوی مهارت‌های ارتباطی فرماندهان در تعامل اثربخش با سربازان وظیفه. فصلنامه پژوهش‌های مدیریت انتظامی، ۱۷(۱)، ۳۹-۶۹.
http://pmsq.jrl.police.ir/article_98375.html

- Ahmadi shurke tucanlou, A., and Asghari Ebrahimabad, MJ. (2019). The Role of Hope in Predicting Psychological Well-Being of Soldiers with Self-Control Mediation. *Military Caring Sciences*, 5(3), 201-210. DOI: 10.29252/mcs.5.3.201
- Bartels, M. (2015). Genetics of wellbeing and its components satisfaction with life, happiness, and quality of life: A review and meta-analysis of heritability studies. *Behavior Genetics*, 45 (2), 137–156. <https://psycnet.apa.org/record/2015-09143-001>
- Bekhet, A. K., and Zauszniewski, J.A. (2013) Measuring use of positive thinking skills: psychometric testing of a new scale. *West J Nurs Res*, 35(8), 1074-93. DOI: 10.1177/0193945913482191
- Bilge, Y., & Bilge, Y. (2020). Investigation of the effects of coronavirus and social isolation on psychological symptoms in terms of psychological resilience and coping styles. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 23(1) 38-51. DOI: 10.5505/kpd.2020.66934
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119-139. doi.org/10.1186/1471-2458-13-119
- Bradley, C., Daniel, C., Billing., bJace.R., Andrew., J.YoungiKarl., E. (2018). Perspectives on resilience for military readiness and preparedness: Report of an international military physiology roundtable. *Journal of Science and Medicine in Sport* 21 (11), 1116-1124. DOI: 10.1016/j.jsams.2018.05.005
- Burke, J., & Miller, A. R. (2018). The effects of job relocation on spousal careers: Evidence From military change of station moves. *Economic Inquiry*, 56(2), 1261-77. doi.org/10.1111/ecin.12529
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., and Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: a systematic review and metaanalysis. *BMC Psychiatry*, 18(1) 211. DOI: 10.1186/s12888-018-1739-2
- Chow, K. M., Tang, W. K. F., Chan, W, H, C., Wing Hung Janet SIT, W, H, J., CHOI, K, CH., and Sally CHAN, S. (2018). Resilience and well-being of university nursing students in Hong

- Kong: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 18(13) 1-13. DOI: 10.1186/s12909-018-1119-0
- Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (2018). The contributions of personality and emotional intelligence to resiliency. *Personality and Individual Differences*, 123, 140-144. doi:10.1016/j.paid.2017.11.012
- Farina, K. E., Thompson, A. L., Joseph J. Knapika, J., Pasiakosa, M. S., McClunga, J. P., Harris R. Lieberman, H. R. (2019). Physical performance, demographic, psychological, and physiological predictors of success in the U.S. Army Special Forces Assessment and Selection course. *Physiology & Behavior* 210. DOI: 10.1016/j.physbeh.2019.112647
- Feeney, B. C., and Collins, N. L. (2014). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19, 113–147. doi.org/10.1177/1088868314544222
- Forster, J. R. (2014). Facilitating Positive Changes in Self-Constructions. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 4(3), 281-292. doi.org/10.1080/08936039108406120
- Graham, S. (2018). Race/ethnicity and social adjustment of adolescents: How (not if) school diversity matters. *Educational Psychologist*, 53(2) 64-77. doi.org/10.1080/00461520.2018.1428805
- Hourani, L.L., Williams, T.V., & Kress, A. M. (2006). Stress, mental health, and job performance among active duty military personnel: Findings From the 2002 Department of Defense Health-Related Behaviors Survey. *Mil. Med.* 171(9), 849-856. DOI: 10.7205/milmed.171.9.849
- Jayawickreme, E., and Blackie, L. E. (2014). Post-traumatic growth as positive personality change: Evidence, controversies and future directions. *European Journal of Personality*, 28, 312–331. doi.org/10.1002/per.1963
- Karademas, E. C., Konstantions, K., & Sideridis, G. D. (2007). Optimism, self-efficacy, and information processing of threat – and well-being- related stimuli. *Stress and Health*. 23(5), 285-294. doi.org/10.1002/smi.1147
- Koydemir, S., Sokmez, A.B., and Schutz, A. (2020) A Meta-Analysis of the Effectiveness of Randomized Controlled Positive

- Psychological Interventions on Subjective and Psychological Well-Being. The International Society for Quality-of-Life Studies (ISQOLS) and Springer Nature
 B.V.doi.org/10.1007/s11482-019-09788
- Kyron, M. J., Podlogar, M. C., Joiner, T. E., McEvoy, P. M., Page, A. C., & Lawrence, D. (2020). Allowing nondisclosure in surveys with suicide content: Characteristics of nondisclosure in a national survey of emergency services personnel. *Psychological Assessment*, 32(12), 1106–1117.doi.org/10.1037/pas0000949
- Li, Z-Sh., and Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review study. *Nurse Education Today* 90.doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440
- Li, S., & Zizzi, S. (2018). A case study of international student's social adjustment, Friendship development, and physical activity. *Journal of International Students*, 8(1), 389-408.doi.org/10.32674/jis.v0i0.81
- Lyubomirsky, S., and Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22 (1), 57-62. doi.org/10.1177/0963721412469809
- Moradikia, H., Sattarpour Iranaghi, F., Emamgholian, S. (2017). Compare The Effectiveness of Emotion Regulation and Resilience Training on Psychological Well-Being of Mothers of Students with Intellectual Disability. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 5 (3), 213-223.Doi. 10.30699/acadpub.ijhehp.5.3.213
- Oprins, E. A., Bosch, K. V. D., & Venrooij, W. (2018). Measuring adaptability demands of jobs and the adaptability of military and civilians. *Military Psychology*, 30(6), 576-89.doi.org/10.1080/08995605.2018.1521689
- Paul B. Lester, Gretchen Vogelgesang Lester, Kristin N. Saboe. (2018). Resilience within the workplace: Taking a cue From the U.S. military. *Organizational Dynamics*, 47 (4), 201- 208. <https://www.researchgate.net/profile/Kristin-Saboe>
- Pexton, S., Farrants J., & Yule, W. (2018). The impact of Fathers military deployment on child adjustment. The support needs of primary school children and their Families separated during

- active military service: A pilot study. *Clinical child psychology and psychiatry*, 23(1), 110-24. doi.org/10.1177/1359104517724494
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081. doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Sadri Damirchi, S., Navidi, A., and Porshneh, K. (2009). *Social emotional skills teaching*. Tehran: Mahabad Islamic Azad University.
- Sadri Damirchi, E., Bashardust, S., Ramezani, Sh., and Karimiyanpur Gh. (2018). The effectiveness of resilience training on anger control and psychological well-being in impulsive students. *Journal of School Psychology*, 6(4), 120-139. Doi:10.22098/JSP.2018.607
- Safari, S., & Akbari, B. (2018). The Effectiveness of Positive Thinking Training on Psychological Well-Being and Quality of Life in the Elderly. *Avicenna J of Neuropsychophysiology*, 5(3), 113-122. doi.10.32598/ajnpp.5.3.113
- Seligman, M. E., and Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An introduction (pp. 279-298). https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Seligman, M. E., Fowler, R. D. (2011). Comprehensive Soldier Fitness and the future of psychology. *Am. Psychol.* 66 (1), 82-86. doi: 10.1037/a0021898.
- Seligman, M. E. D., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. *Journal of American psychologist*, 5, 410-421. DOI:10.1037/0003-066X.60.5.410
- Sharma, G., and Pandey, D. (2019). Mediation effect of mental health on adjustment and achievement of English medium school students. *Asian Man (The)-An International Journal*, 13 (1), 90-94. DOI:10.5958/0975-6884.2019.00011.2
- Sinha, V. K. (2014). A Study of Emotional Maturity and Adjustment of College Student. *Indian Journal OF Applied Research*, 4(5), 45-59. DOI:10.36106/IJAR
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., and Gómez, D. (2009). Psychological well-being and health. *Contributions of positive*

- psychology. Annuary of Clinical and Health Psychology, 5, 15-27. <https://www.researchgate.net/publication/228460254>
- Weir, B., Cunningham, M., Abraham, L., and Allanson-Oddy, CH. (2017). Military veteran engagement with mental health and well-being services: a qualitative study of the role of the peer support worker. Journal of Mental Health, 28(6), 647-653. DOI: 10.1080/09638237.2017.1370640
- Wood, A. M., and Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk Factor For depression: A ten year cohort study. Journal of aFFective disorders, 122 (3), 213-217. DOI: 10.1016/j.jad.2009.06.032

