

## مقایسه‌ی اثربخشی آموزش سرسختی روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری روان‌شناختی دانشجویان (مطالعه موردی یک دانشگاه نظامی)

وحید قنبری<sup>۱</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه‌ی اثربخشی آموزش سرسختی روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری دانشجویان انجام شد. این پژوهش آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری دانشجویان سال اول دانشگاه بودند. نمونه آماری شامل ۲۱ نفر برای هر یک از گروه‌های آزمایشی و ۲۱ نفر برای گروه کنترل بود که به روش تصادفی انتخاب و به‌صورت تصادفی در گروه‌های آزمایشی و کنترل جایگزین شدند. آموزش‌های سرسختی روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی به گروه‌های آزمایشی داده شد ولی به گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی داده نشد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه‌ی ۸۴ سؤالی بهزیستی روان‌شناختی ریف و پرسشنامه ۱۶۰ سؤالی سازگاری بل بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره تجزیه و تحلیل شد. نتایج حاکی از آن بود که هم آموزش مهارت سرسختی روان‌شناختی و هم آموزش مثبت‌اندیشی باعث ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی و بهبود سازگاری روان‌شناختی در دانشجویان شده و در مقایسه بین دو نوع مداخله نیز در بیشتر مؤلفه‌ها آموزش سرسختی روان‌شناختی مؤثرتر بود. در پیگیری سه ماهه نیز نتایج تکرار شد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که می‌توان از این مداخله‌ها در بهبود و ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری بهره جست.

واژه‌های کلیدی: سرسختی روان‌شناختی، مثبت‌اندیشی، بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

۱. دکتری روان‌شناسی تربیتی، مدرس گروه علوم اجتماعی، دانشکده مدیریت، دانشگاه امام علی (ع)، تهران، ایران.

(نویسنده مسئول). ایمیل: GHanbarivahid1452@gmail.com

## مقدمه

هر کشوری برای دفاع از تمامیت ارضی و دفاع از استقلال و مرزهای خویش، نیاز به نیروی مقتدر دفاعی دارد. بر اساس آنچه که در تاریخ و رویدادهای نظامی و سیاسی کشورها به وقوع پیوسته، این نکته را نمی‌توان انکار کرد که میان استقلال سیاسی و اقتصادی یک کشور با بنیه نظامی و دفاعی آن، رابطه مستقیمی وجود دارد. نیروهای مسلح در هر کشوری، از دو بخش پایور و وظیفه تشکیل می‌شود؛ اما بخش عمده مسئولیت در نیروهای مسلح بر عهده پرسنل پایور است. امروزه سرمایه انسانی که شامل دانش، مهارت‌ها، ظرفیت‌ها و نوآوری انسان در سازمان‌ها است، به‌عنوان بارزترین دارایی و مهم‌ترین مؤلفه رقابتی سازمان به‌حساب می‌آید. باوجوداینکه 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). 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 و همکاران، ۲۰۲۰).

منابع انسانی شاغل در نیروهای نظامی را می‌توان به چهار دسته «سربازان، کارمندان، درجه‌داران و افسران» تقسیم کرد که از این میان، دانشگاه‌های نظامی، مسئول آموزش و پرورش دانشجویانی هستند که بعد از دانش‌آموختگی به‌عنوان 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 دانشجویان 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 می‌توان به مدیریت

کردن برنامه‌های زندگی، تنظیم ساعت خواب و بیداری، یادگیری آموزش‌های نظامی و ... اشاره داشت. 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 مشکلاتی 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 سرسختی، 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 (هاشمی، ۱۴۰۱). در این محیط‌ها، افراد ممکن است در معرض استرس‌هایی از قبیل روبارویی با موقعیت‌های جنگی، 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، عدم تعادل روانی، ناسازگاری، خودکشی را دارا است. همچنین عدم ثبات روانی، ناسازگاری و افسردگی از جمله آسیب‌های رفتاری هستند که در محیط‌های نظامی چنان فراوانی داشته‌اند که کانون توجه پژوهشگران مختلف قرار گرفته‌اند (پیکه، ۲۰۱۸؛ شلف و همکاران ۲۰۱۸: به نقل از هاشمی، ۱۴۰۱). یکی از مهم‌ترین ویژگی‌ها و الزامات شغلی نظامی گری، جدا بودن فرد نظامی از خانواده است که علاوه بر خود فرد بر روابط بین فردی، اطرافیان و زیردستان وی نیز تأثیرگذار است (پکستون و همکاران، ۲۰۱۸). 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، ۲۰۲۰)؛ بنابراین وجود چنین شرایطی کیفیت ممکن است کیفیت زندگی این افراد را تحت تاثیر قرار دهد. (سراج و همکاران، ۲۰۱۸). میزان طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، کیفیت زندگی به تصور افراد از میزان مطلوب شرایط زندگی خود با در نظر گرفتن موقعیت فرهنگی و نظام‌های ارزشی آن‌ها و با توجه به انتظارات، اهداف و استانداردها و نگرانی‌های آنان اشاره دارد (پانزینی و همکاران، ۲۰۱۹). از با توجه به تأکیدات اشاره‌شده در خصوص گستردگی، تنوع و پیچیدگی مأموریت‌های نیروهای نظامی و انتظامی از یک‌طرف و نقش منابع انسانی در تحقق اثربخش اهداف سازمان از طرف دیگر، ضرورت برخورداری دانشجویان دانشگاه‌های نظامی که در آینده نزدیک به‌عنوان فرمانده و رئیس انجام وظیفه خواهند نمود، از سازگاری، بهزیستی روان‌شناختی بسیار مهم بوده و انجام مداخلات درمانی و آموزشی مؤثر جهت بهبود این متغیرها در دانشجویان این دانشگاه‌ها 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، ۲۰۱۵). در طی چند دهه گذشته، تعداد زیادی از مطالعات برای درک آنچه باعث ایجاد یک زندگی خوب و شکوفایی مردم می‌شود، انجام شده است. باوجوداین، هنوز بحث و نظر زیادی درباره این موضوع وجود دارد که آیا بهبود سطح بهزیستی روان‌شناختی ممکن است یا خیر. اگرچه بهزیستی روان‌شناختی به داشتن مؤلفه ژنتیکی و نسبتاً پایدار مشهور است، باین‌حال محققان از جمله لیوبومیرسکی و لیوس (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، ۲۰۱۹). یکی از مهم‌ترین دلایل بررسی سرسختی روان‌شناختی در افراد نظامی، تأثیر آن بر مؤلفه‌های سازگاری است. سرسختی روان‌شناختی، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی، در شرایط خطرناک است. افراد دارای سرسختی روان‌شناختی بالا، در شرایط استرس‌زا و موقعیت‌های ناگوار، سلامت روان‌شناختی خود را حفظ می‌نمایند و سازگاری روان‌شناختی بالایی نشان می‌دهند (آپرینز و همکاران، ۲۰۱۸). یکی دیگر از مداخلات مؤثر و کارآمد به‌کاررفته در حوزه روان‌شناسی برای بهبود بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری، شادکامی و سلامت روان، آموزش برنامه مثبت‌اندیشی است (سلیگمن و سیکسزنت‌میهای، ۲۰۱۴). 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 سیکسزنت‌میهای، ۲۰۱۴).

دانشگاه‌های نظامی نقش کلیدی و راهبردی در زمینه تأمین نیروی انسانی موردنیاز نیروهای مسلح و حفظ و تحکیم امنیت ملی کشور بر عهده دارد. گرچه تاکنون تلاش‌های گوناگونی برای بهبود بهره‌وری در سامانه این دانشگاه‌ها صورت پذیرفته است؛ اما به‌دلیل 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 دانشگاه‌ها که در آینده به‌عنوان فرمانده و مدیر مستقیماً با نیروهای انسانی سروکار دارند، امری ضروری است. تاکنون مطالعه‌ای

مبنی بر اثربخشی سرسختی روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی و نیز مقایسه این دو مداخله بر بهبود بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری در دانشجویان دانشگاه‌های نظامی نیرداخته 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 به‌ویژه مسئولان تربیتی و آموزشی دانشگاه باشد؛ بنابراین 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 سرسختی روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی؛ ۲- اثربخشی آموزش سرسختی روان‌شناختی بر سازگاری دانشجویان؛ ۳- اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی؛ ۴- اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر سازگاری؛ ۵- مقایسه‌ی اثربخشی این دو نوع مداخله در رابطه با بهزیستی روان‌شناختی و ۶- مقایسه‌ی اثربخشی این دو نوع مداخله در رابطه با سازگاری انجام گرفت.

### مبانی نظری و پیشینه

بهزیستی روان‌شناختی: بهزیستی روان‌شناختی از مؤلفه‌های سلامتی به معنای تلاش شخص جهت تحقق استعدادها و توانایی‌های بالقوه است (باقری و همکاران، ۱۴۰۱). بهزیستی روان‌شناختی شامل احساس خوب درباره‌ی خود و زندگی است که دارای مؤلفه‌های پذیرش خود، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند، روابط مثبت با دیگران و رشد فردی است (ریف، ۱۹۸۹). پذیرش خود تلاش برای به‌دست آوردن احساس خوب نسبت به خود، حتی زمانی که از محدودیت‌های خودآگاه هستند. تعامل مثبت با دیگران شامل برقراری روابط خوب و باکیفیت با دیگران است. منظور از هدفمندی در زندگی اعتقاد به هدفمند بودن و معنی‌دار 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، ۲۰۱۸). 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 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 وفق‌دادن خود با محیط یا تغییر محیط اطراف برای رفع نیازها و رسیدن به مطلوب ایجاد شود (لی و زیزی، ۲۰۱۸). سین‌ها (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 (۲۰۱۸) که سازگاری را 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، عزت‌نفس 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 سرسختی 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).

مثبت‌اندیشی: مثبت‌اندیشی یکی از مفاهیم مهم در روان‌شناسی مثبت‌گرا است که تقریباً حوزه‌ای جدید بوده که به‌جای ریشه‌کن کردن علائم، به بهبود بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد خوب تمرکز کرده و به‌عنوان مکمل روان‌شناسی سنتی عمل می‌کند (چخسی و همکاران ۲۰۱۸). مطابق با نظریه بخت و زائونیفسکی (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. با این حال، 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 آن‌ها را در افزایش و بهبود دادن عزت‌نفس، احترام به خود و بهبود زندگی‌شان بسنجند و نیز توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را به‌دست 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 به‌گونه‌ای منفعلانه بپذیرند (سلیگمن و سیکسزنت‌میهایلی، ۲۰۱۴). طبق نظریهٔ بک، 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 تحریف‌شده 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 (ویسی و همکاران، ۱۳۹۸).

سرسختی روان‌شناختی: نخستین بار کوباسا (۱۹۷۹) واژه‌ی سرسختی روان‌شناختی را به کار برد (کوباسا و همکاران، ۱۹۸۳). کوباسا و همکاران (۱۹۸۳) سرسختی را ترکیبی از باورها



درباره خود و جهان می‌دانند که دارای سه مؤلفه مهار (کنترل‌پذیری)، تعهد و مبارزه‌جویی است. اعتقاد به دگرگونی و تغییر و باور به پویایی زندگی باعث افزایش انعطاف‌پذیری روانی می‌شود و باور به اینکه هر رویدادی به معنی تهدیدی برای ایمنی و تندرستی انسان نیست، سبب صبر در مقابل رویدادهای پراسترس و شرایط مبهم می‌شود. در واقع سرسختی روان‌شناختی ساختار واحدی است که از عمل یکپارچه و هماهنگ سه مؤلفه‌ی مرتبط باهم سرچشمه می‌گیرد (هارمی و همکاران ۲۰۲۰). بر این اساس، سرسختی روان‌شناختی به افرادی اشاره دارد که در برابر استرس‌ها و تنش‌های روانی مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند و به نسبت بقیه کمتر مستعد بیماری‌اند (هالیم و همکاران، ۲۰۱۷)؛ بنابراین، افراد سرسخت از لحاظ روان‌شناختی، در زندگی خود کارآمدتر هستند، نسبت به فعالیت‌های خود اطمینان بیشتری دارند و از باورها و تغییرات جدید استقبال می‌کنند (اسکوموروسکی و سودم، ۲۰۱۱).

کیارستمی و همکاران (۲۰۲۲) پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی اجتماعی و سخت‌رویی نوجوانان بی‌سرپرست انجام دادند. روش پژوهش شبه آزمایشی با پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله بی‌سرپرست تحت پوشش بهزیستی شهرستان کرج در شش‌ماهه دوم سال ۱۳۹۹ تشکیل می‌دادند. روش نمونه‌گیری از نوع در دسترس بود؛ به طوری که ۳۰ نفر انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. نتایج پژوهشی نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر سرسختی روانی و بهزیستی اجتماعی تأثیر مثبت معنادار داشته و منجر به ارتقاء سرسختی روانی و بهزیستی اجتماعی شده بود.

پنیری و همکاران (۱۴۰۰) پژوهشی با عنوان پیش‌بینی سخت‌رویی بر اساس سازگاری فردی اجتماعی و پرخاشگری نوجوانان پسر مقطع متوسطه دوم شهر تهران انجام دادند. نمونه این پژوهش به تعداد ۳۴۱ نفر به صورت خوشه‌ای از بین مدارس انتخاب شدند. طرح این پژوهش از نوع همبستگی بود. نتایج تحلیل ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیره نشان داد که بین سخت‌رویی و سازگاری فردی و اجتماعی نوجوانان پسر، از نظر آماری در سطح آلفای ۰/۰۱ رابطه مثبت و معنی‌دار وجود داشت.

قیصری گودرزی و همکاران (۱۳۹۹) پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر سازگاری اجتماعی و کاهش حساسیت بین‌فردی دانش‌آموزان دارای اختلال ریاضی» انجام دادند. جامعه آماری پژوهش شامل همه دانش‌آموزان ۱۵-۱۳ 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.

نعمتی (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان نقش تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای کودکان با نارسایی‌های شناختی و سازگاران انجام دادند. هدف آن پژوهش، بررسی نقش تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای کودکان نارسایی ذهنی و تحولی بود. طرح پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود و جامعه آماری شامل مادران دارای کودکان با نارسایی‌های ذهنی و تحولی بود. در این راستا، تعداد ۸۰ نفر از این گروه از مادران به صورت نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. تحلیل داده‌ها از طریق نتایج آزمون رگرسیون چندگانه به روش همزمان نشان داد؛ متغیرهای تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی توانایی پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی در بین مادران دارای کودکان نارسایی‌های ذهنی و تحولی را دارد. یافته‌های پژوهش حاضر از پایه‌های نظری روان‌شناسی مثبت در ارتباط با تأکید بر توانمندی‌های آدمی در مقابله با چالش‌های زندگی حمایت می‌کند.

یزدانی عبدالملکی و همکاران (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش سرسختی روان‌شناسی بر بهزیستی روان‌شناختی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس انجام دادند. روش پژوهش توصیفی از نوع شبه‌آزمایشی با گروه کنترل و آزمایش بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمام بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس در شهر کرج در سال ۱۳۹۶ بود که از میان آن‌ها به روش نمونه‌برداری ۳۰ نفر از آنان با همگن‌سازی جنس انتخاب و با گمارش تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش گمارده شدند. نتایج پژوهشی نشان داد آموزش سرسختی روان‌شناختی در مرحله پس‌آزمون بر مؤلفه‌های خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدف‌مندی در زندگی و پذیرش خود اثر معناداری دارد. با توجه به هزینه زیاد

درمان‌های دارویی جهت کنترل نشانه‌های مولتیپل اسکروز و همچنین عوارض متعدد ناشی از آن‌ها، استفاده از درمان‌های مکمل در این بیماران رو به افزایش است. از این رو به نظر می‌رسد شاید بتوان با آموزش سرسختی به عنوان یک درمان مکمل، بهزیستی روان‌شناختی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکروز را افزایش داد.

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.

علی بابائی و همکاران (۱۳۹۸) پژوهشی باهدف بررسی نقش هوش معنوی و سرسختی روان‌شناختی در سازگاری اجتماعی انجام دادند. جامعه آماری پژوهش حاضر، دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه محقق اردبیلی بودند. از این جامعه پنج دانشکده‌ی موجود در نظر گرفته شد و به شیوه‌ی نمونه‌گیری خوشه‌ای از هر دانشکده یک رشته و یک کلاس به‌طور تصادفی و به شیوه‌ی تصادفی ساده انتخاب شدند. تعداد نمونه، ۱۹۱ نفر (۱۱۶ دختر و ۷۵ پسر) بود. یافته‌ها نشان داد فرضیه‌ی تحقیق به‌طور کلی در سطح ۰/۰۰۱ تأیید شد. همچنین بر اساس نتایج، هوش معنوی در سطح ۰/۰۰۰۱ و سرسختی روان‌شناختی در سطح ۰/۰۱ به‌طور معناداری سازگاری اجتماعی را پیش‌بینی کردند.

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.

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.

اصغری ابراهیم‌آباد و ممی‌زاده اوجور (۱۳۹۷) پژوهشی با هدف نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سرسختی روان‌شناختی در تبیین بهزیستی روان‌شناختی سربازان انجام دادند. روش انجام پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه پژوهشی شامل سربازان «مرکز آموزشی وظیفه شهداء پدافند هوایی سمنان» بود. ۱۶۲ نفر به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. یافته‌ها نشان داد بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سرسختی روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی و همچنین بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سرسختی روان‌شناختی رابطه معنادار و مستقیم (در سطح ۰/۰۱) وجود داشت. علاوه بر آن سرسختی روان‌شناختی توانست ۵۱ درصد از بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی نماید.

دهقان‌نژاد و همکاران (۱۳۹۶) پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی و سرمایه‌ی 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 سرمایه‌ی 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.

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 مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد.

کویدیمیر و همکاران (۲۰۲۰) پژوهشی با عنوان «فرا تحلیل 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.

چخی 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، نه‌تنها توانایی بهبود دادن بهزیستی روان‌شناختی را دارند، بلکه می‌توانند باعث کاهش ناراحتی در جمعیت‌های مبتلا به اختلالات بالینی شوند.

بولیر 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.

## روش

پژوهش حاضر از نوع کاربردی و از لحاظ 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 سرسختی روان‌شناختی،  $T_1$  پیش‌آزمون،  $T_2$  پس‌آزمون

جامعه‌ی آماری این پژوهش، دانشجویان سال اول دانشگاه بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ 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؛ به‌طوری‌که ابتدا از کلیه‌ی جامعه‌ی آماری پیش‌آزمون به عمل آمد که شامل پرسش‌نامه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف و سازگاری بل ۴ بود. سپس دانشجویانی که نمرات آنان نزدیک به میانگین بود، انتخاب شدند. این افراد ابتدا در مورد محرمانه‌بودن اطلاعات شرکت‌کنندگان و نیز اختیار کامل داشتن برای شرکت در این پژوهش، به‌طور کامل توجیه شدند و بعد از آن گروه‌های نمونه به‌صورت تصادفی از بین آنان انتخاب شده و به‌صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. جلسات آموزشی مثبت‌اندیشی (۸ جلسه) و سرسختی روان‌شناختی (۱۲ جلسه) به‌صورت هفتگی به هر یک از گروه‌های آزمایشی داده شد درحالی‌که گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. بعد از اتمام آموزش‌ها از هر دو گروه آزمایش و همچنین از گروه کنترل پس‌آزمون گرفته شد. پرسش‌نامه‌ی 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 پرسش دارای 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 ۰/۷۷، 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.

پرسش‌نامه‌ی 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) نمره‌گذاری 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 آمد؛ 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.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

پرتال جامع علوم انسانی

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 به‌منظور 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 به‌جای 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 خودگویی‌های مثبت | تمرکز کردن بر نقاط قوت خود و نیز توجه به ویژگی‌های مثبت دیگران و 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 قابل‌انکابی که در این تجارب خوشایند از آن‌ها استفاده کرده‌اند و ارائه مستندات و معیارهایی مبنی بر اینکه بارزترین و معتبرترین آن‌ها قابل‌انکا هستند. |
| ۸ | جمع‌بندی و بیان احساسات         | بحث اختتامیه، مرور جلسات و گرفتن بازخورد و تمرین اعتقاد داشتن به توانمندی‌های خود.                                                                                                                                          |

پروتکل آموزش مهارت سرسختی روان‌شناختی: این آموزش بر اساس مدل سرسختی روان‌شناختی کوباسا و مدی (۲۰۰۸) نوشته شده است. خلاصه‌ی جلسات آموزشی به شرح جدول (۳) است:



جدول (۳): پروتکل آموزش سرسختی روان‌شناختی

| R  | موضوع                          | شرح مختصر                                                                                 |
|----|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱  | در تنگنا قرار گرفتن            | آشنایی با مفهوم استرس، آشنایی با انواع استرس، ادراک متفاوت استرس                          |
| ۲  | تفاوت دیدگاه                   | منابع استرس، منطق مداخله                                                                  |
| ۳  | رویداد را به‌گون‌های دیگر دیدن | ادراک متفاوت زمان، بحث در مورد استرس و مفهوم سرسختی روان‌شناختی                           |
| ۴  | تغییر دیدگاه                   | شناسایی افکار زیرین استرس، طبقه‌بندی افکار، آزمون فکر، تغییر فکر                          |
| ۵  | تغییر دیدگاه                   | خودگویی و انواع آن، هدایت خودگویی                                                         |
| ۶  | یا شنا کن یا غرق شو            | اهمیت تفکر مخالف‌ورز و تلاش و چالش، قرار گرفتن تحت فشار و شناسایی افکار و مخالف ورزش‌سازی |
| ۷  | حفظ آرامش                      | تنش‌زدایی، تصویرسازی ذهنی و مکان امن                                                      |
| ۸  | تقویت شبکه اجتماعی             | تشکیل شبکه دوستان، انواع دوستان                                                           |
| ۹  | جرات‌ورزی                      | فن نه گفتن، فن بیان احساس                                                                 |
| ۱۰ | اهمیت تغذیه                    | تغذیه سالم، معرفی غذاهای استرس‌زا، معرفی غذاهای آرامش‌بخش                                 |
| ۱۱ | اهمیت ورزش                     | نقش ورزش در سلامتی، برنامه ورزش منظم                                                      |
| ۱۲ | سازگاری و مهارگری              | حل مسأله، راهبردهای مهارگری خشم و اضطراب                                                  |

یافته‌ها

بعد از اتمام اجرای آموزش‌ها، داده‌های جمع‌آوری‌شده با نرم‌افزار SPSS-۲۷ تجزیه و تحلیل شدند. به‌طوری‌که 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 (سرسختی 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 تی    | M         | SD    | تعداد  | مؤلفه        | گروه‌ها     | آزمون تی  | M           | SD        | تعداد |      |    |
|-------------|-----------------|-------------|-----------|-------|--------|--------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------|------|----|
| پندیرتن خود | مثبت اندیشی     | پیش‌آزمون   | ۴۵/۴۲     | ۵/۱۵  | ۲۱     | تسلط بر محیط | مثبت اندیشی | پیش‌آزمون | ۴۵/۴۲       | ۵/۱۵      | ۲۱    |      |    |
|             |                 | پس‌آزمون    | ۴۹/۴۸     | ۴/۶۸  | ۲۱     |              |             | پس‌آزمون  | ۴۹/۴۸       | ۴/۶۸      | ۲۱    |      |    |
|             |                 | پیگیری      | ۴۹/۱۹     | ۴/۶۱  | ۲۱     |              |             | پیگیری    | ۴۹/۱۹       | ۴/۶۱      | ۲۱    |      |    |
|             | سرسختی          | پیش‌آزمون   | ۴۳/۳۳     | ۴/۶   | ۲۱     |              | سرسختی      | پیش‌آزمون | ۴۳/۳۳       | ۴/۶       | ۲۱    |      |    |
|             |                 | پس‌آزمون    | ۵۲/۱۹     | ۴     | ۲۱     |              |             | پس‌آزمون  | ۵۲/۱۹       | ۴         | ۲۱    |      |    |
|             |                 | پیگیری      | ۵۲/۲۹     | ۴/۲۷  | ۲۱     |              |             | پیگیری    | ۵۲/۲۹       | ۴/۲۷      | ۲۱    |      |    |
|             | کنترل           | پیش‌آزمون   | ۴۳/۷۵     | ۴/۰۹  | ۲۰     |              | کنترل       | پیش‌آزمون | ۴۳/۷۵       | ۴/۰۹      | ۲۰    |      |    |
|             |                 | پس‌آزمون    | ۴۴/۵      | ۱/۴   | ۲۱     |              |             | پس‌آزمون  | ۴۴/۵        | ۱/۴       | ۲۱    |      |    |
|             |                 | پیگیری      | ۴۵/۰۵     | ۳/۹۹  | ۲۱     |              |             | پیگیری    | ۴۵/۰۵       | ۳/۹۹      | ۲۱    |      |    |
|             | روابط با دیگران | مثبت اندیشی | پیش‌آزمون | ۴۳/۶۲ | ۲/۹۷   |              | ۲۱          | هدفمندی   | مثبت اندیشی | پیش‌آزمون | ۴۳/۶۲ | ۲/۹۷ | ۲۱ |
|             |                 |             | پس‌آزمون  | ۴۹/۱۹ | ۲/۴۲   |              | ۲۱          |           |             | پس‌آزمون  | ۴۹/۱۹ | ۲/۴۲ | ۲۱ |
|             |                 |             | پیگیری    | ۴۹/۰۵ | ۳/۱۴   |              | ۲۱          |           |             | پیگیری    | ۴۹/۰۵ | ۳/۱۴ | ۲۱ |
| سرسختی      |                 | پیش‌آزمون   | ۴۴/۳۳     | ۵/۰۶  | ۲۱     | سرسختی       | پیش‌آزمون   |           | ۴۴/۳۳       | ۵/۰۶      | ۲۱    |      |    |
|             |                 | پس‌آزمون    | ۵۲/۵۷     | ۳/۵۹  | ۲۱     |              | پس‌آزمون    |           | ۵۲/۵۷       | ۳/۵۹      | ۲۱    |      |    |
|             |                 | پیگیری      | ۵۲/۲۹     | ۳/۹۴  | ۲۱     |              | پیگیری      |           | ۵۲/۲۹       | ۳/۹۴      | ۲۱    |      |    |
| کنترل       |                 | پیش‌آزمون   | ۴۲/۴      | ۴/۵۵  | ۲۱     | کنترل        | پیش‌آزمون   |           | ۴۲/۴        | ۴/۵۵      | ۲۱    |      |    |
|             |                 | پس‌آزمون    | ۴۳        | ۴/۹۷  | ۲۱     |              | پس‌آزمون    |           | ۴۳          | ۴/۹۷      | ۲۱    |      |    |
|             |                 | پیگیری      | ۴۳/۰۵     | ۵/۱۶  | ۲۱     |              | پیگیری      |           | ۴۳/۰۵       | ۵/۱۶      | ۲۱    |      |    |
| خودکارآمدی  |                 | مثبت اندیشی | پیش‌آزمون | ۴۳/۹  | ۵/۲۲   | ۲۱           | رشد فردی    |           | مثبت اندیشی | پیش‌آزمون | ۴۳/۹  | ۵/۲۲ | ۲۱ |
|             |                 |             | پس‌آزمون  | ۵۰/۱۹ | ۴/۱۷   | ۲۱           |             |           |             | پس‌آزمون  | ۵۰/۱۹ | ۴/۱۷ | ۲۱ |
|             |                 |             | پیگیری    | ۴۹/۹  | ۴/۱۱   | ۲۱           |             |           |             | پیگیری    | ۴۹/۹  | ۴/۱۱ | ۲۱ |
|             | سرسختی          | پیش‌آزمون   | ۴۶/۲۴     | ۴/۶۸  | ۲۱     | سرسختی       |             | پیش‌آزمون | ۴۶/۲۴       | ۴/۶۸      | ۲۱    |      |    |
|             |                 | پس‌آزمون    | ۵۵        | ۵/۱۲  | ۲۱     |              |             | پس‌آزمون  | ۵۵          | ۵/۱۲      | ۲۱    |      |    |
|             |                 | پیگیری      | ۵۴/۲۹     | ۴/۳۷  | ۲۱     |              |             | پیگیری    | ۵۴/۲۹       | ۴/۳۷      | ۲۱    |      |    |
|             | کنترل           | پیش‌آزمون   | ۴۵/۴۵     | ۶/۱۲  | ۲۱     | کنترل        |             | پیش‌آزمون | ۴۵/۴۵       | ۶/۱۲      | ۲۱    |      |    |
|             |                 | پس‌آزمون    | ۴۶/۱۵     | ۵/۷۴  | ۲۱     |              |             | پس‌آزمون  | ۴۶/۱۵       | ۵/۷۴      | ۲۱    |      |    |
|             |                 | پیگیری      | ۴۵/۹      | ۵/۷۳  | ۲۱     |              |             | پیگیری    | ۴۵/۹        | ۵/۷۳      | ۲۱    |      |    |
|             | مثبت اندیشی     | پیش‌آزمون   | ۴۶/۱۴     | ۴/۱۱  | ۲۱     | مثبت اندیشی  |             | پیش‌آزمون | ۴۶/۱۴       | ۴/۱۱      | ۲۱    |      |    |
|             |                 | پس‌آزمون    | ۵۰/۳۸     | ۴/۱۹  | ۲۱     |              |             | پس‌آزمون  | ۵۰/۳۸       | ۴/۱۹      | ۲۱    |      |    |
|             |                 | پیگیری      | ۴۹/۴۸     | ۴/۳۳  | ۲۱     |              |             | پیگیری    | ۴۹/۴۸       | ۴/۳۳      | ۲۱    |      |    |
| سرسختی      | پیش‌آزمون       | ۴۷/۵۷       | ۵/۸۴      | ۲۱    | سرسختی | پیش‌آزمون    | ۴۷/۵۷       | ۵/۸۴      | ۲۱          |           |       |      |    |
|             | پس‌آزمون        | ۵۱/۸۱       | ۴/۶۵      | ۲۱    |        | پس‌آزمون     | ۵۱/۸۱       | ۴/۶۵      | ۲۱          |           |       |      |    |
|             | پیگیری          | ۵۱/۵۲       | ۴/۷۳      | ۲۱    |        | پیگیری       | ۵۱/۵۲       | ۴/۷۳      | ۲۱          |           |       |      |    |
| کنترل       | پیش‌آزمون       | ۴۹/۱        | ۵/۷۴      | ۲۱    | کنترل  | پیش‌آزمون    | ۴۹/۱        | ۵/۷۴      | ۲۱          |           |       |      |    |
|             | پس‌آزمون        | ۴۹/۹۴       | ۵/۰۱      | ۲۱    |        | پس‌آزمون     | ۴۹/۹۴       | ۵/۰۱      | ۲۱          |           |       |      |    |
|             | پیگیری          | ۴۹/۹        | ۵/۲۷      | ۲۱    |        | پیگیری       | ۴۹/۹        | ۵/۲۷      | ۲۱          |           |       |      |    |

جدول (۵): آمار توصیفی سازگاری و خرده مقیاس‌های آن به تفکیک گروه‌ها

| مؤلفه  | گروه‌ها     | زیر مقیاس   | M         | SD   | تعداد | مؤلفه  | گروه‌ها     | زیر مقیاس | M           | SD        | تعداد |      |    |
|--------|-------------|-------------|-----------|------|-------|--------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------|------|----|
| عاطفه  | مثبت اندیشی | پیش‌آزمون   | ۱۰/۵۲     | ۱/۶  | ۲۱    | شناختی | مثبت اندیشی | پیش‌آزمون | ۱۳/۳۸       | ۳/۰۴      | ۲۱    |      |    |
|        |             | پس‌آزمون    | ۷/۱۹      | ۱/۳۶ | ۲۱    |        |             | پس‌آزمون  | ۱۰/۰۵       | ۲/۴۸      | ۲۱    |      |    |
|        |             | پیگیری      | ۷/۶۲      | ۱/۳۶ | ۲۱    |        |             | پیگیری    | ۲/۵۴        | ۱۰/۳۳     | ۲۱    |      |    |
|        | سرسختی      | پیش‌آزمون   | ۱۰/۳۸     | ۱/۷۵ | ۲۱    |        | سرسختی      | پیش‌آزمون | ۱۳/۸۶       | ۲/۶۵      | ۲۱    |      |    |
|        |             | پس‌آزمون    | ۶/۱۹      | ۱/۰۳ | ۲۱    |        |             | پس‌آزمون  | ۸/۱۴        | ۱/۷۴      | ۲۱    |      |    |
|        |             | پیگیری      | ۶/۵۷      | ۱/۱۲ | ۲۱    |        |             | پیگیری    | ۸/۷۶        | ۱/۷       | ۲۱    |      |    |
|        | کنترل       | پیش‌آزمون   | ۸/۰۵      | ۲/۲۶ | ۲۱    |        | کنترل       | پیش‌آزمون | ۱۳/۸        | ۲/۱۴      | ۲۱    |      |    |
|        |             | پس‌آزمون    | ۷/۷       | ۱/۶۹ | ۲۱    |        |             | پس‌آزمون  | ۱۳/۲        | ۲/۶۵      | ۲۱    |      |    |
|        |             | پیگیری      | ۷/۸۵      | ۱/۷۶ | ۲۱    |        |             | پیگیری    | ۱۳/۳۵       | ۲/۴۶      | ۲۱    |      |    |
|        | سلامت       | مثبت اندیشی | پیش‌آزمون | ۴    | ۱/۹۸  |        | ۲۱          | عاطفه     | مثبت اندیشی | پیش‌آزمون | ۱۱/۹۵ | ۲/۳۱ | ۲۱ |
|        |             |             | پس‌آزمون  | ۲/۲۴ | ۱/۱۸  |        | ۲۱          |           |             | پس‌آزمون  | ۹/۳۸  | ۲/۵  | ۲۱ |
|        |             |             | پیگیری    | ۲/۵۲ | ۱/۳۳  |        | ۲۱          |           |             | پیگیری    | ۹/۸۱  | ۲/۷۷ | ۲۱ |
| سرسختی |             | پیش‌آزمون   | ۳/۹       | ۱/۳  | ۲۱    | سرسختی | پیش‌آزمون   |           | ۱۱/۸۱       | ۱/۶       | ۲۱    |      |    |
|        |             | پس‌آزمون    | ۱/۴۸      | ۰/۶۸ | ۲۱    |        | پس‌آزمون    |           | ۸/۳۸        | ۲/۰۱      | ۲۱    |      |    |
|        |             | پیگیری      | ۱/۶۷      | ۰/۹۱ | ۲۱    |        | پیگیری      |           | ۸/۹         | ۱/۹       | ۲۱    |      |    |
| کنترل  |             | پیش‌آزمون   | ۳/۹       | ۱/۷۴ | ۲۱    | کنترل  | پیش‌آزمون   |           | ۱۱/۸        | ۲/۴۲      | ۲۱    |      |    |
|        |             | پس‌آزمون    | ۳/۶       | ۱/۴۶ | ۲۱    |        | پس‌آزمون    |           | ۱۱/۱        | ۲/۵۵      | ۲۱    |      |    |
|        |             | پیگیری      | ۳/۸       | ۱/۴۷ | ۲۱    |        | پیگیری      |           | ۱۱/۲۵       | ۲/۴۹      | ۲۱    |      |    |

برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت سرسختی 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 این صورت ذیل بود که در مؤلفه پذیرش خود ( $P > 0.05$ ) و ( $F = 0.62$ )، روابط مثبت ( $P > 0.05$  و  $F = 0.317$ )، خودمختاری ( $P > 0.05$  و  $F = 1.099$ )،

تسلط بر محیط ( $P > 0/05$  و  $F = 1/508$ )، هدفمندی در زندگی ( $P > 0/05$  و  $F = 1/034$ ) و رشد فردی ( $P > 0/05$  و  $F = 2/438$ ) بود که همگی غیرمعنادار بوده که حکایت از برقراری مفروضه‌ی برابری واریانس‌های خطا داشت. مفروضه‌ی دیگر این تحلیل برابری ماتریس واریانس - کوواریانس بوده که با آزمون  $M$  باکس ارزیابی شد و نتایج نشان داد این مفروضه نیز برقرار بود ( $P > 0/05$  و  $F = 1/096$  و  $M = 80/151$  باکس). از این رو تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد و نتایج آن حکایت از تفاوت معنادار ترکیب خطی متغیرها در گروه‌ها دارد ( $0/478 =$  اندازه اثر،  $P < 0/01$ ،  $F = 10/639$  و  $0/142 =$  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 پس‌آزمون مؤلفه‌های بهزیستی

| مؤلفه‌ها     | مجموع مجذورات | میانگین مجذورات | درجه آزادی | معناداری | اندازه اثر |
|--------------|---------------|-----------------|------------|----------|------------|
| پذیرش خود    | 741/833       | 247/278         | 21/217     | 0/0005   | 0/466      |
| روابط مثبت   | 852/197       | 284/066         | 56/707     | 0/0005   | 0/7        |
| خودمختاری    | 787/166       | 262/389         | 19/473     | 0/0005   | 0/445      |
| تسلط بر محیط | 212/198       | 70/733          | 23/119     | 0/0005   | 0/487      |
| هدفمندی      | 39/722        | 13/241          | 4/851      | 0/004    | 0/166      |
| رشد فردی     | 107/367       | 35/789          | 7/834      | 0/0005   | 0/244      |

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود نتایج حاکی از آن بود که در تمام شش مؤلفه از جمله پذیرش خود ( $0/466 =$  اندازه اثر،  $P < 0/001$ ،  $F = 21/217$ )، روابط مثبت ( $0/7 =$  اندازه اثر،  $P < 0/001$ ،  $F = 56/707$ )، خودمختاری ( $0/445 =$  اندازه اثر،  $P < 0/001$ ،  $F = 19/4$ )، تسلط بر محیط ( $0/487 =$  اندازه اثر،  $P < 0/001$ ،  $F = 23/119$ )، هدفمندی ( $0/166 =$  اندازه اثر،  $P < 0/01$ ،  $F = 4/851$ ) و رشد فردی ( $0/244 =$  اندازه اثر،  $P < 0/001$ ،  $F = 7/834$ ) 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

| مؤلفه      | گروه i      | گروه j | میانگین‌ها | تفاوت | استاندارد خطای | معناداری | مؤلفه        | گروه i      | گروه j | میانگین‌ها | تفاوت | استاندارد خطای | معناداری |
|------------|-------------|--------|------------|-------|----------------|----------|--------------|-------------|--------|------------|-------|----------------|----------|
| پذیرش خود  | مثبت اندیشی | سرسختی | ۱/۸۵۵      | *     | ۰/۵۷۴          | ۰/۰۱۱    | تسلط بر محیط | مثبت اندیشی | سرسختی | ۳/۵۴۴      | *     | ۱/۱۲۱          | ۰/۰۱۴    |
|            | مثبت اندیشی | کنترل  | ۲/۳۰۵      | *     | ۰/۵۶۹          | ۰/۰۰۱    |              | مثبت اندیشی | کنترل  | ۴/۱۹۲      | *     | ۱/۱۱           | ۰/۰۰۲    |
|            | سرسختی      | کنترل  | ۴/۱۶       | *     | ۰/۵۶۹          | ۰/۰۰۰۵   |              | سرسختی      | کنترل  | ۷/۷۲۷      | *     | ۱/۱۱           | ۰/۰۰۰۵   |
| روابط مثبت | مثبت اندیشی | سرسختی | ۱/۲۰۵      | -     | ۰/۵۴۳          | ۱/۰۰     | هدفمندی      | مثبت اندیشی | سرسختی | ۲/۶۱۸      | *     | ۰/۷۲۵          | ۰/۰۰۴    |
|            | مثبت اندیشی | کنترل  | ۱/۵۳۹      | *     | ۰/۵۳۷          | ۰/۰۳۳    |              | مثبت اندیشی | کنترل  | ۵/۷۳       | *     | ۰/۷۲۸          | ۰/۰۰۰۵   |
|            | سرسختی      | کنترل  | ۱/۷۴۴      | *     | ۰/۵۳۷          | ۰/۰۱۱    |              | سرسختی      | کنترل  | ۸/۳۴۸      | *     | ۰/۷۲۸          | ۰/۰۰۰۵   |
| خودمختاری  | مثبت اندیشی | سرسختی | ۰/۲۸۱      | -     | ۰/۷۰۲          | ۱/۰۰     | رشد فردی     | مثبت اندیشی | سرسختی | ۳/۳۲۲      | *     | ۱/۲۰۵          | ۰/۰۴۴    |
|            | مثبت اندیشی | کنترل  | ۲/۶۷۸      | *     | ۰/۶۹۵          | ۰/۰۰۱    |              | مثبت اندیشی | کنترل  | ۵/۶۵       | *     | ۱/۱۹۴          | ۰/۰۰۰۵   |
|            | سرسختی      | کنترل  | ۲/۹۵۸      | *     | ۰/۶۹۵          | ۰/۰۰۰۵   |              | سرسختی      | کنترل  | ۸/۹۷۲      | *     | ۱/۱۹۳          | 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 (سرسختی 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 سرسختی روان‌شناختی بود و در دو مؤلفه هدفمندی و رشد فردی نیز هرچند تفاوت به نفع مداخله سرسختی روان‌شناختی بود ولی این تفاوت معنادار نبود.

برای بررسی ثبات اثر مداخله‌های سرسختی 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 ( $P > 0/05$  و  $F = 0/476$ )، روابط مثبت ( $P > 0/05$  و  $F = 1/135$ )، خودمختاری ( $P > 0/05$  و  $F = 1/924$ )، تسلط بر محیط ( $P > 0/05$  و  $F = 1/605$ )، هدفمندی در زندگی ( $P > 0/05$  و  $F = 1/003$ ) و رشد فردی ( $P > 0/05$  و  $F = 2/656$ ) 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 چندمتغیره انجام شد و نتایج آن حکایت از تفاوت معنادار ترکیب خطی متغیرها در گروه‌ها داشت ( $F = 0/467$  = اندازه اثر،  $P < 0/01$ ،  $F = 10/15$  و  $F = 0/152$  = لامبدای ویلکز). برای بررسی تفاوت مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در آزمون پیگیری نیز از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره به شرح جدول (۸) استفاده شد.

جدول (۸) نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره 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 | ۲۲۱۱/۰۶۷      | 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 ۸ 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 همه شش 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 z      | گروه z | میانگین تفاوت استاندارد | خطای استاندارد | معناداری | مؤلفه        | گروه z      | گروه z | میانگین تفاوت استاندارد | خطای استاندارد | معناداری |
|------------|-------------|--------|-------------------------|----------------|----------|--------------|-------------|--------|-------------------------|----------------|----------|
| پذیرش خود  | مثبت اندیشی | سرسختی | * -۳/۵۲۲                | ۱/۱۹۱          | ۰/۰۲۵    | تسلط بر محیط | مثبت اندیشی | سرسختی | * ۲/۶۳۴                 | ۰/۵۲۳          | ۰/۰۲۱    |
|            | مثبت اندیشی | کنترل  | * ۳/۷۹۸                 | ۱/۱۸           | ۰/۰۱۲    |              | مثبت اندیشی | کنترل  | * ۲/۶۳۴                 | ۰/۵۲۳          | ۰/۰۰۵    |
|            | سرسختی      | کنترل  | * ۷/۳۲                  | ۱/۱۷۹          | ۰/۰۰۰۵   |              | سرسختی      | کنترل  | * ۴/۲۳۵                 | ۰/۵۲۳          | ۰/۰۰۵    |
| روابط مثبت | مثبت اندیشی | سرسختی | * -۲/۳۲۷                | ۰/۷۴۷          | ۰/۰۱۶    | هدمندی       | مثبت اندیشی | سرسختی | * -۰/۱۴۳                | ۰/۳۸۵          | ۱/۰۰     |
|            | مثبت اندیشی | کنترل  | * ۵/۵۲۸                 | ۰/۷۴           | ۰/۰۰۰۵   |              | مثبت اندیشی | کنترل  | * ۱/۰۳۹                 | ۰/۳۸۱          | ۰/۰۴۸    |
|            | سرسختی      | کنترل  | * ۷/۸۵۵                 | ۰/۷۴۰          | ۰/۰۰۰۵   |              | سرسختی      | کنترل  | * ۱/۱۸۲                 | ۰/۳۸۱          | ۰/۰۱۷    |
| خودمختاری  | مثبت اندیشی | سرسختی | -۲/۸۱۵                  | ۱/۰۴۵          | ۰/۰۵۳    | رشد فردی     | مثبت اندیشی | سرسختی | -۰/۹۳۵                  | ۰/۵۵           | ۰/۵۶۱    |
|            | مثبت اندیشی | کنترل  | * ۵/۳۸۸                 | ۱/۰۳۵          | ۰/۰۰۰۵   |              | مثبت اندیشی | کنترل  | * ۱/۹۲۸                 | ۰/۵۴۵          | ۰/۰۰۴    |
|            | سرسختی      | کنترل  | * ۸/۲۰۳                 | ۱/۰۳۵          | ۰/۰۰۰۵   |              | سرسختی      | کنترل  | * 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 ( $F=۰/۴۸۸$  و  $a>۰/۰۵$ )، سازگاری سلامت ( $F=۱/۹۷$  و  $P>۰/۰۵$ )، سازگاری اجتماعی ( $F=۲/۱۴۷$  و  $P>۰/۰۵$ )، سازگاری عاطفی ( $F=۰/۲۹۲$  و  $P>۰/۰۵$ )، سازگاری شغلی ( $F=۱/۵۹۲$  و  $P>۰/۰۵$ )، 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 ( $F= ۱/۲۳۳$  و  $P>۰/۰۵$ ) و ( $M= ۶۲/۷۱$  باکس). از این رو تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد و نتایج آن حکایت از تفاوت معنادار ترکیب خطی متغیرها در گروه‌ها دارد ( $F=۱۳/۹۳۵$ ،  $P<۰/۰۱$ ، اندازه اثر،  $=۰/۴۹$ )،  $F=۰/۱۳۳$  = 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 مجذورات | میانگین مجذورات | 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 ( $F=۰/۲۷۲$ ) اندازه اثر، ( $F=۹/۲۰۸$ ،  $P<۰/۰۰۱$ )، سازگاری سلامت ( $F=۰/۴۴۲$ ) اندازه اثر، ( $F=۱۹/۵۱۵$ ،  $P<۰/۰۰۱$ )، سازگاری اجتماعی ( $F=۰/۵۴۳$ ) اندازه اثر، ( $F=۲۹/۳۰۱$ ،  $P<۰/۰۰۱$ )، سازگاری عاطفی ( $F=۰/۵۴۸$ ) اندازه اثر، ( $F=۲۹/۸۷۷$ ،  $P<۰/۰۰۱$ )، سازگاری شغلی ( $F=۰/۲۵۴$ ) اندازه اثر، ( $P<۰/۰۰۱$ )، تفاوت معنادار بین گروه‌ها وجود داشت. برای بررسی الگوهای تفاوت در گروه‌ها نیز از آزمون تعقیبی به شرح جدول (۱۱) استفاده شد.



جدول (۱۱): نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت مؤلفه‌های پس آزمون سازگاری در گروه‌های سه‌گانه

| مؤلفه   | گروه i      | گروه j | تفاوت میانگین‌ها | خطای استاندارد | معناداری | مؤلفه   | گروه i      | گروه j | تفاوت میانگین‌ها | خطای استاندارد | معناداری |        |
|---------|-------------|--------|------------------|----------------|----------|---------|-------------|--------|------------------|----------------|----------|--------|
| منزل    | مثبت اندیشی | سرسختی | * ۱/۰۵۱          | ۰/۳۲۹          | ۰/۰۱۲    | عاطفی   | مثبت اندیشی | سرسختی | ۰/۹۵۴            | ۰/۴۲۱          | ۰/۱۵۷    |        |
|         | مثبت اندیشی | کنترل  | * -۱/۸۶۲         | ۰/۳۷           | ۰/۰۰۰۵   |         | مثبت اندیشی | کنترل  | ۱/۳۱۱            | * -۱/۳۱۱       | ۰/۴۷۲    | ۰/۰۳۱  |
|         | سرسختی      | کنترل  | * -۲/۹۱۴         | ۰/۳۶۶          | ۰/۰۰۰۵   |         | سرسختی      | کنترل  | ۲/۲۶۶            | * -۲/۲۶۶       | ۰/۴۶۷    | ۰/۰۰۰۵ |
| سلامت   | مثبت اندیشی | سرسختی | ۱/۰۲۴            | ۰/۵۸۴          | ۰/۵۰۱    | سلامتی  | مثبت اندیشی | سرسختی | ۰/۶۹۴            | ۰/۲۷۲          | ۰/۰۷۶    |        |
|         | مثبت اندیشی | کنترل  | * -۱/۸۸۷         | ۰/۶۵۵          | ۰/۰۳۱    |         | مثبت اندیشی | کنترل  | ۱/۵۸۴            | * -۱/۵۸۴       | ۰/۳۰۵    | ۰/۰۰۰۵ |
|         | سرسختی      | کنترل  | * -۲/۹۱۱         | ۰/۶۴۹          | ۰/۰۰۰۵   |         | سرسختی      | کنترل  | ۲/۲۷۸            | * -۲/۲۷۸       | ۰/۳۰۲    | ۰/۰۰۰۵ |
| اجتماعی | مثبت اندیشی | سرسختی | * ۲/۰۹۳          | ۰/۵۵           | ۰/۰۰۲    | اجتماعی | مثبت اندیشی | سرسختی | ۲/۰۹۳            | * ۲/۰۹۳        | ۰/۵۵     | ۰/۰۰۲  |
|         | مثبت اندیشی | کنترل  | * -۳/۳۳۱         | ۰/۶۱۷          | ۰/۰۰۰۵   |         | مثبت اندیشی | کنترل  | ۳/۳۳۱            | * -۳/۳۳۱       | ۰/۶۱۷    | ۰/۰۰۰۵ |
|         | سرسختی      | کنترل  | * -۵/۵۲۴         | ۰/۶۱۱          | ۰/۰۰۰۵   |         | سرسختی      | کنترل  | ۵/۵۲۴            | * -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 (سرسختی 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 سرسختی روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی نیز در دو مؤلفه سازگاری اجتماعی و عاطفی تفاوت معنادار به نفع مداخله سرسختی 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 چند متغیری 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 سازگاری اجتماعی ( $P > 0/05$  و  $F = 0/622$ )، سازگاری عاطفی ( $P > 0/05$ ) و 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 ( $P > 0/05$  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 ( $F = 9/831$ ،  $P < 0/01$ ،  $F = 9/831$ ،  $P < 0/01$ ،  $F = 9/831$ ،  $P < 0/01$ ، اثر، اندازه اثر،  $0/406 =$  برای بررسی تفاوت مؤلفه‌های سازگاری در نمرات پیگیری نیز از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد؛ نتایج مطابق جدول (۱۲) بود.

جدول (۱۲): نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای بررسی الگوی تفاوت در نمرات پیگیری سازگاری

| مؤلفه‌ها        | مجموع مجذورات | میانگین مجذورات | 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   | گروه i      | گروه j | میانگین‌ها | تفاوت | استاندارد خطای | معناداری |
|---------|-------------|--------|------------|-------|----------------|----------|
| منزل    | مثبت اندیشی | سرسختی | * ۱/۵۸۲    | ۰/۴۲۵ | ۰/۰۰۲          |          |
|         | مثبت اندیشی | کنترل  | * -۱/۵۳۶   | ۰/۴۷۷ | ۰/۰۱۱          |          |
|         | سرسختی      | کنترل  | * -۳/۱۱۸   | ۰/۴۷۲ | ۰/۰۰۵          |          |
| سلامت   | مثبت اندیشی | سرسختی | ۰/۸۸       | ۰/۵۷  | ۰/۷۶۲          |          |
|         | مثبت اندیشی | کنترل  | * -۱/۷۹۳   | ۰/۶۳۹ | ۰/۰۳۹          |          |
|         | سرسختی      | کنترل  | * -۲/۶۷۳   | ۰/۶۳۳ | ۰/۰۰۵          |          |
| اجتماعی | مثبت اندیشی | سرسختی | * ۱/۷۴۴    | ۰/۵۴۴ | ۰/۰۱۲          |          |
|         | مثبت اندیشی | کنترل  | * -۳/۰۶۱   | ۰/۶۱  | ۰/۰۰۵          |          |
|         | سرسختی      | کنترل  | * -۴/۸۰۵   | ۰/۶۰۴ | ۰/۰۰۵          |          |
| عاطفی   | مثبت اندیشی | سرسختی | ۰/۷۹۹      | ۰/۳۰۳ | ۰/۰۶۲          |          |
|         | مثبت اندیشی | کنترل  | * -۱/۵۲۸   | ۰/۳۴  | ۰/۰۰۵          |          |
|         | سرسختی      | کنترل  | * -۲/۳۲۷   | ۰/۳۳۷ | ۰/۰۰۵          |          |
| شغلی    | مثبت اندیشی | سرسختی | ۰/۷۹۹      | ۰/۳۰۳ | ۰/۰۶۲          |          |
|         | مثبت اندیشی | کنترل  | * -۱/۵۲۸   | ۰/۳۴  | ۰/۰۰۵          |          |
|         | سرسختی      | کنترل  | * -۲/۳۲۷   | ۰/۳۳۷ | ۰/۰۰۵          |          |

همان‌گونه که مشاهده می‌شود در تمامی پنج مؤلفه سازگاری (منزل، سلامت، اجتماعی، عاطفی و شغلی)، هر دو گروه آزمایشی (سرسختی روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی) در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنادار دارند که حکایت از تکرار نتایج پس‌آزمون دارد. در مقایسه اثربخشی بین دو مداخله سرسختی روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی نیز نتایج پس‌آزمون مجدداً تکرار شد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف اول این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش سرسختی روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بود. نتایج حاکی از آن بود که آموزش سرسختی روان‌شناختی باعث افزایش معنادار در تمام مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان گروه آزمایشی شده بود؛ بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید شد و در پیگیری سه ماه نیز نتایج مجدداً تکرار شد. نتایج پژوهشی با یافته‌های یزدانی عبدالملکی و همکاران (۱۳۹۸)، نعمتی (۱۳۹۸) و اصغری ابراهیم‌آباد و ممی‌زاده اوجور (۱۳۹۷)، همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان این‌گونه تبیین

کرد که سرسختی از طریق مجهز کردن فرد به سپری برای مقابله با شرایط تنیدگی‌زا موجب کاهش سطح اضطراب و افسردگی می‌شود و از طریق فعال‌سازی راهبردهای مقابله‌ای مسئله محور در شرایط تنیدگی‌زا موجب می‌شود فرد رویدادها را با خوش‌بینی بیشتری مدنظر قرار دهد. در نتیجه احتمال بروز بیماری‌های جسمانی و روانی را کاهش داده و هیجان‌های خوشایند شادکامی و احساس‌های مثبت نسبت به زندگی و بهزیستی را در فرد افزایش می‌دهد. درواقع تاب‌آوری با افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف و احساسات منفی، خودارزشمندی را افزایش می‌دهد و مقابله با شرایط دشوار زندگی را راحت‌تر می‌سازد و در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی را حفظ می‌کند. آموزش تاب‌آوری به افراد کمک می‌کند تا عزت‌نفس و احترام به خود را یاد بگیرند (دیز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). وقتی عزت‌نفس افزایش می‌یابد نه تنها باعث افزایش قدرت تحمل و سازگاری افراد از طریق افزایش خلق عمومی می‌شود بلکه تغییرات مثبتی در بهزیستی روان‌شناختی آنان نیز ایجاد می‌کند؛ به طوری که فرد ارزش و احترام بیشتری برای خود متصور شده و خود را همان‌طور که هست به‌عنوان فردی قابل احترام بپذیرد. به این ترتیب عزت‌نفس، پذیرش خود را که یکی از مؤلفه‌های بهزیستی است، افزایش می‌دهد (مرادی‌کیا و همکاران، ۲۰۱۷).

هدف دوم این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش سرسختی روان‌شناختی بر سازگاری روان‌شناختی دانشجویان بود. نتایج حاکی از آن بود که آموزش سرسختی روان‌شناختی باعث افزایش معنادار در تمام مؤلفه‌های سازگاری روان‌شناختی در دانشجویان گروه آزمایشی شده بود؛ بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید شد و در پیگیری سه ماهه نیز نتایج مجدداً تکرار شد. نتایج پژوهشی با یافته‌های پنیری و همکاران (۱۴۰۰)، علی‌بابائی (۱۳۹۸) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان اظهار داشت متغیر سرسختی با سه مؤلفه‌ی کنترل، تعهد و مبارزه جویی، منبع قدرتمندی برای روبه‌رو شدن با حوادث استرس‌آور زندگی است و همچنین افراد دارای سرسختی روان‌شناختی از راهبردهای مقابله‌ای سالم و اثربخش برخوردارند، این افراد می‌توانند در فرایند اجتماعی شدن خوب ظاهر شده و با گشودگی به تجربه‌های جدید، از محیط جدید استقبال کرده و سریع‌تر و راحت‌تر سازگار شوند. افراد دارای سرسختی روان‌شناختی بالا، با توجه به اهداف و ادراک‌های خود و در جهت دستیابی و به ثمر نشاندن آن‌ها، رویکردی

سازگاران و دوستانه را با محیط و حتی محیط‌های جدید در پیش می‌گیرند؛ زیرا نه تنها شخصیت این افراد این‌گونه شکل گرفته است، بلکه باورها و اهداف بسط یافته‌ی کنونی آن‌ها نیز منجر به تمایلی سازگاران و دوستانه با محیط می‌شود. ویژگی سرسختی روان‌شناختی، نگرش درونی خاصی را در فرد به وجود می‌آورد که شیوه رویارویی افراد با مسائل مختلف زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث می‌شود که فرد فشارهای روانی را به صورت واقع‌بینانه و با بلندنظری مورد توجه قرار دهد، همچنین افرادی که دارای این ویژگی هستند، معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند، نسبت به آنچه انجام می‌دهند؛ تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال عقاید و تغییرات جدید نیز پذیرا هستند. پژوهش‌های جدیدتر نشانگر پیوندی نه تنها بین سرسختی و سازگاری بلکه بین سرسختی و طول عمر است. بنابراین داشتن این ویژگی نه تنها ما را در قبال مسائل زندگی استوار می‌کند؛ بلکه باعث افزایش طول عمر نیز می‌شود. از طرفی می‌توان گفت افراد سرسخت تلاش بیشتری نسبت به افراد عادی دارند و برای رسیدن به هدف از سعه‌صدر و پشتکار بیشتری برخوردارند. بنابراین دانشجویانی که ویژگی شخصیتی سرسختی روان‌شناختی را دارا می‌باشند نسبت به دانشجویانی که از این صفت بی‌بهره‌اند؛ در مقابل هیجانات منفی و استرس و اضطراب مقاومت می‌کنند و از پیشرفت تحصیلی و عملکرد روانی بهتری برخوردارند. در نهایت فردی که خصیصه سرسختی روان‌شناختی در او بیشتر است، رویدادهای زندگی را به منزله فرصتی برای پویایی و سازگاری مجدد و میدانی برای پژوهش و ارتقاء خویش تلقی می‌نماید و در برابر این رویدادها تسلیم منفعلانه را انتخاب نمی‌کند. احساس تأثیرگذاری بر جریان زندگی خود دارد و خود را در تغییر و دگرگونی شرایط مسئول و توانا می‌بیند، او نه تنها خود را واجد ارزش می‌بیند، بلکه در زندگی به چیزهای باارزش معتقد است که اهمیت و معنای زیستن را برای وی با ارزش می‌سازد (سارافینو و نوویکی، ۲۰۱۳).

هدف سوّم این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بود. نتایج حاکی از آن بود که آموزش مثبت‌اندیشی باعث افزایش معنادار 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 کیارستمی و همکاران (۲۰۲۲)، 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 زمینه‌ی 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<sup>۱</sup>، 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 (کویدیمیر 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 یافته قیصری 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<sup>۱</sup> 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 به طور 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 سرسختی 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 سرسختی روان‌شناختی بود به طوری که 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 سرسختی روان‌شناختی بود و در بقیه مؤلفه‌ها هم هرچند تفاوت معنادار نبود ولی باز هم به نفع سرسختی 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 سرسختی

روان‌شناختی وجود دارد که دارای محتوای آموزشی غنی‌تر هستند که در بسته آموزشی مثبت‌اندیشی یا وجود ندارد و یا نسبت به بسته آموزشی سرسختی از غنای کمتری برخوردار است؛ که از آن جمله می‌توان به آموزش‌های جرأت‌مندی، حفظ آرامش، تغییر دیدگاه اشاره داشت که تأثیر مثبت و معنادار در عملکرد افراد دارند. 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 سرسختی روان‌شناختی از جمله جرأت‌ورزی و تغییر دیدگاه، 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 پژوهشی:

- ۱- 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.
- ۲- 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.
- ۳- مأموریت‌های سازمان‌های نظامی تقریباً مشابه یکدیگر است و می‌توان این آموزش‌ها را برای دانشجویان تمام دانشگاه‌های نظامی اجرا کرد.
- ۴- 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



۱- با توجه به نتایج معنادار آموزش سرسختی روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری و بررسی تأثیر مؤلفه‌های این مداخله، پیشنهاد می‌شود که معاونت تربیت و آموزش دانشگاه مهارت‌های مذکور را به صورت جداگانه و با اختصاص زمان بیشتر و نیز دعوت از متخصصان این حوزه‌ها، برای همه‌ی 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 به صورت جدی و در قالب مهارتی مصوب جهت دانش‌آموختگی دانشجویان در نظر گرفته شود.

۳- با مقایسه اثربخشی دو مداخله سرسختی روان‌شناختی و مثبت‌اندیشی، تقریباً در بیشتر مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری، مداخله سرسختی روان‌شناختی مؤثرتر بود؛ ولی برای اطمینان بیشتر پیشنهاد می‌شود؛ در پژوهش‌های بعدی از پروتکل‌های دیگر سرسختی 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، 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

- اصغری ابراهیم‌آباد، محمدجواد؛ ممی‌زاده اوجور، محمد. (۱۳۹۷). نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سرسختی روان‌شناختی در تبیین بهزیستی روان‌شناختی سربازان. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره (مطالعات تربیتی و روان‌شناسی)، ۸(۱)، ۳۷-۵۱.
- باقری، محمدجواد؛ اصغرزاد فرید، علی‌اصغر؛ و نصراللهی، بیتا. (۱۴۰۱). رابطه خودکارآمدی و کیفیت زندگی با نقش میانجی بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان. مجله روان‌شناسی پیری، ۸(۱)، ۳۹-۵۴.
- پنی‌ری، زهرا؛ بنیسی، پری‌ناز و وطن‌خواه، حمیدرضا. (۱۴۰۰). پیش‌بینی سخت‌رویی بر اساس سازگاری فردی اجتماعی و پرخاشگری نوجوانان پسر مقطع متوسطه دوم شهر تهران. روان‌شناسی سلامت و رفتار اجتماعی، ۱(۲)، ۲۱-۴۲.
- پور رضوی، سیده صغری؛ حافظیان، مریم. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان. روان‌شناسی مدرسه، ۶(۱)، ۲۶-۴۸.
- توکلی، عبدالله؛ و مؤمنی، حسین. (۱۴۰۱). تبیین الگوی سرمایه‌انسانی کمال‌یافته از منظر قرآن کریم. فصلنامه پژوهش‌های مدیریت انتظامی، ۱۷(۱)، ۲۰۱-۲۳۲.
- 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.
- شاه‌محمدی، محمد؛ بی‌آزار، احمد. (۱۴۰۲). شناسایی مولفه‌های نظام سرمایه‌انسانی نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران فصلنامه مدیریت نظامی، ۲۳(۱)، ۱۲۱-۱۴۸.
- علی‌بابائی، گلنار؛ خدادادی‌جوکار، فرناز؛ شریفی‌فرد، رسیده‌علی و نریمان‌ی، محمد. (۱۳۹۸). بررسی نقش هوش معنوی و سرسختی روان‌شناختی در سازگاری اجتماعی دانشجویان. فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ۹(۳)، ۴۱۹-۴۳۲.
- غضبان‌زاده، رضیه؛ اسماعیلی‌شاد، بهرنگ؛ معصومی‌فرد، مرجان؛ حاتمی‌پور، خدیجه. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش گروهی مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی، فرا‌هیجان مثبت و کیفیت رابطه زوجین در پرستاران. نشریه روان‌پرستاری، ۷(۶)، ۲۶-۳۴.

- قیصری گودرزی، 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.
- 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.
- مهدیان، حسین؛ ترکاشوند، جلال (۱۳۹۹). الگوی نظام‌مند دفاع از منظر اندیشه دفاعی مقام معظم فرماندهی کل قوا (مدظله‌العالی)، فصلنامه مدیریت نظامی، سال هشتم، شماره ۶.
- مهدیان، حسین؛ ترکاشوند، جلال (۱۴۰۱). الگوی نظام‌مند جهاد تبیین از منظر مقام معظم فرماندهی کل قوا (مدظله‌العالی)، فصلنامه مدیریت نظامی، سال دوم، شماره ۸، نعمتی، شهرزاد. (۱۳۹۸). نقش تاب‌آوری و سخت‌رویی روان‌شناختی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای کودکان با نارسایی‌های شناختی و سازگارانه. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۵(۱۹)، ۱-۱۲.
- ویسی، بهنام؛ رحمتی نجارکلائی، فاطمه و احمدی، شیدا. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت مثبت‌نگری بر سلامت عمومی و سلامت معنوی سربازان. *مجله طب نظامی* ۱۲ (۱)، ۱۶۱-۱۶۷.
- هاشمی، صدیقه‌سادات؛ احمدی حسن. (۱۴۰۱). الگوی مهارت‌های ارتباطی فرماندهان در تعامل اثربخش با سربازان وظیفه. *فصلنامه پژوهش‌های مدیریت انتظامی*، ۱۷(۱)، ۳۹-۶۹.
- یزدانی عبدالملکی، محمدعیسی؛ صبحی قراملکی، ناصر و ملیحی الذاکرینی، سعید. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش سرسختی روان‌شناسی بر بهزیستی روان‌شناختی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. *فصلنامه روان‌سنجی*، ۲۷(۷)، ۴۳-۵۴.
- Bartels, M. (۲۰۱۵). Genetics of wellbeing and its components satisfaction with life, happiness, and quality of life: A review and meta-analysis of heritability studies. *Behavior Genetics*, ۴۵ (۲), ۱۳۷-۱۵۶
- Bekhet, A. K., and Zauszniewski, J.A. (۲۰۱۳) Measuring use of positive thinking skills: psychometric testing of a new scale. *West J Nurs Res*, ۳۵(۸), ۱۰۷۴-۹۳.

- Bilge, Y., & Bilge, Y. (۲۰۲۰). 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*, ۲۳(۱) ۳۸-۵۱.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (۲۰۱۳). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, ۱۳, ۱۱۹-۱۳۹.
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., and Bohlmeijer, E. T. (۲۰۱۸). 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*, ۱۸(۱) ۲۱۱.
- Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (۲۰۱۸). The contributions of personality and emotional intelligence to resiliency. *Personality and Individual Differences*, ۱۲۳, ۱۴۰-۱۴۴.
- Graham, S. (۲۰۱۸). Race/ethnicity and social adjustment of adolescents: How (not if) school diversity matters. *Educational Psychologist*, ۵۳(۲) ۶۴-۷۷.
- Haleem, M., Masood, S., Aziz, M., Jami, H. (۲۰۱۷). Psychological capital and mental health of rescue workers. *Pakistan Journal of Psychological Research*, ۳۲(۲), ۴۲۹-۴۴۷.
- Harme, K.V., EINARSEN, s.v., Hoprekstad, Ø.L., Pallesen, S., Bjorvatn, B., Waage, S., Moen, B.E., Harriss, A. (۲۰۲۰). Accumulated long-term exposure to workplace bullying impairs psychological hardiness: A five-year longitudinal study among nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, ۱۷(۲۰۸۷), ۱-۱۲.
- Hourani, L.L., Williams, T.V., & Kress, A. M. (۲۰۰۶). Stress, mental health, and job performance among active duty military personnel: Findings From the ۲۰۰۲ Department of Defense. *Health-Related Behaviors Survey. Mil. Med.* ۱۷۱(۹), ۸۴۹-۸۵۶.
- Karademas, E. C., Konstantions, K., & Sideridis, G. D. (۲۰۰۷). Optimism, self-efficacy, and information processing of threat –and well-being- related stimuli. *Stress and Health*. ۲۳(۵), ۲۸۵-۲۹۴.

- Kiarostami, A., Jeddi, M., Roohinezhad, Sh., & Hakimi, S. (۲۰۲۲). The Effectiveness of Positive Thinking Training on Mental Toughness and Social Well-being in Derelict Adolescents. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, ۴(۲), ۳۹۸-۴۰۹.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Zola, M. (۱۹۸۳). Type A and Hardiness. *Journal of Behavioral Medicine*, ۶, ۴۱-۵۱.
- komorovsky, A., & Sudom, K. (۲۰۱۱). Role of Hardiness in the Psychological Wellbeing of Canadian Forces Officer Candidates. *Military Medicine*, ۱۷۶, ۷-۱۲.
- Koydemir, S., Sokmez, A.B., and Schutz, A. (۲۰۲۰) 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/۱۰.۱۰۰۷/s۱۱۴۸۲-۰۱۹-۰۹۷۸۸
- Kyron, M. J., Podlogar, M. C., Joiner, T. E., McEvoy, P. M., Page, A. C., & Lawrence, D. (۲۰۲۰). Allowing nondisclosure in surveys with suicide content: Characteristics of nondisclosure in a national survey of emergency services personnel. *Psychological Assessment*, ۳۲(۱۲), ۱۱۰۶-۱۱۱۷.
- Li, S., & Zizzi, S. (۲۰۱۸). A case study of international student's social adjustment, Friendship development, and physical activity. *Journal of International Students*, ۱(۱), ۳۸۹-۴۰۸.
- Lyubomirsky, S., and Layous, K. (۲۰۱۳). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, ۲۲(۱), ۵۷-۶۲.
- Moradikia, H., Sattarpour Iranaghi, F., Emamgholian, S. (۲۰۱۷). 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*, ۵(۳), ۲۱۳-۲۲۳. [Persian]
- Oprins, E. A., Bosch, K. V. D., & Venrooij, W. (۲۰۱۸). Measuring adaptability demands of jobs and the adaptability of military and civilians. *Military Psychology*, ۳۰(۶), ۵۷۶-۸۹.

- Panzini, R. G., Mosqueiro, B. P., Zimpel, R. R., Bandeira, D. R., Rocha, N. S., & Fleck, M. P. (۲۰۱۷). Quality-of-life and spirituality. *International Review of Psychiatry*, ۲۹(۳), ۲۶۳-۲۸۲.
- Pexton, S., Farrants J., & Yule, W. (۲۰۱۸). 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*, ۲۳(۱), ۱۱۰-۲۴.
- Ryff, C. D. (۱۹۸۹). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, ۵۷(۶), ۱۰۶۹-۱۰۸۱.
- Safari, S., & Akbari, B. (۲۰۱۸). The Effectiveness of Positive Thinking Training on Psychological Well-Being and Quality of Life in the Elderly. *Avicenna J of Neuropsychophysiology*, ۵(۳), ۱۱۳-۱۲۲.
- Sarafino, M.p & Nowicki, S (۲۰۱۳). *Abnormal Psychology*. Japan: CBS Publishing CO.
- Seligman, M. E., and Csikszentmihalyi, M. (۲۰۱۴). *Positive Psychology: An introduction* (pp. ۲۷۹-۲۹۸).
- Seligman, M. E. D., Steen, T. A., park, N. & Peterson, C. (۲۰۰۵). Positive psychology progress. *Journal of American psychologist*, ۵, ۴۱۰-۴۲۱.
- Seraj, M., Babakhani, V., Salahian, A. (۲۰۱۸). Effectiveness of Cognitive Behavioral Stress Management on Happiness and Quality of Life of Relief workers in Red Crescent Society of Shemiranat, Iran. *Quarterly Scientific Journal of Rescue and Relief*, ۱۱(۲), ۷۲-۸۱.
- Sharma, G., and Pandey, D. (۲۰۱۹). Mediation effect of mental health on adjustment and achievement of English medium school students. *Asian Man (The)-An International Journal*, ۱۳(۱), ۹۰-۹۴.
- Sinha, V. K. (۲۰۱۴). A Study of Emotional Maturity and Adjustment of College Student. *Indian Journal OF Applied Research*, ۴(۵), ۴۵-۵۹.

- Weir, B., Cunningham, M., Abraham, L., and Allanson-Oddy, CH. (۲۰۱۷). 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*, ۲۸(۶), ۶۴۷-۶۵۳.
- Wood, A. M., and Joseph, S. (۲۰۱۰). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of affective disorders*, ۱۲۲(۳), ۲۱۳-۲۱۷.

