

اثربخشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری و کنترل خشم دانشجویان دانشگاه امام علی (ع)

DOR : [20.1001.1.23453915.1403.13.1.6.7](https://doi.org/10.23453915.1403.13.1.6.7)

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۱۷

سجاد فرهنگ^۱، وحید قنبری سالطه^{۲*}

۱- استادیار، گروه علوم اجتماعی، دانشکده فرماندهی و مدیریت، دانشگاه افسری امام علی (ع)، تهران، ایران
 ۲- دکترای روان‌شناسی تربیتی، مدرس دانشگاه امام علی (ع)، تهران، ایران (ghanbarivahid1252@gmail.com)

چکیده

مشاغل نظامی دارای پیچیدگی‌های خاصی هستند که در سرتاسر دنیا توأم با ناسازگاری، مخاطرات جسمانی، دوری از خانواده و زندگی در شرایط سخت است. از این رو افرادی که در مشاغل پرخطر (مانند ارتش و پلیس) کار می‌کنند، شانس بالاتری برای ابتلا به بیماری‌های روان‌شناختی دارند. پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری و کنترل خشم دانشجویان انجام شد. این پژوهش از نوع آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری دانشجویان سال اول دانشگاه بودند. نمونه آماری ۲۱ نفر برای گروه آزمایش و ۲۰ نفر برای گروه کنترل بود که به روش تصادفی انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه جایگزین شدند. آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی به گروه آزمایش داده شد ولی به گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی داده نشد. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه ۸۴ سؤالی بهزیستی روان‌شناختی ریف، پرسشنامه ۱۶۰ سؤالی بل و پرسشنامه ۵۷ سؤالی کنترل خشم اسپیلبرگر بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد آموزش مهارت تاب‌آوری روان‌شناختی باعث ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری و بهبود کنترل خشم در سطح $P < 0.01$ شده بود. در پیگیری سه‌ماهه نیز نتایج تکرار شد. با توجه به نتایج تحلیل‌ها و تأیید اثربخشی مداخله تاب‌آوری روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری و کنترل خشم دانشجویان، می‌توان از این مداخله‌ها در ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری و مدیریت و کنترل خشم دانشجویان بهره جست.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری روان‌شناختی، بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری، کنترل خشم

۹۰

شماره ۲۵

بهار ۱۴۰۳

فصلنامه علمی

و پژوهشی



سازگاری و کنترل خشم دانشجویان دانشگاه امام علی (ع) / سجاد فرهنگ^۱، وحید قنبری سالطه^{۲*}

اثربخشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری و کنترل خشم دانشجویان دانشگاه امام علی (ع) / سجاد فرهنگ^۱، وحید قنبری سالطه^{۲*}

The Effectiveness of Psychological Resilience Training on Psychological Well-Being, Adjustment and Anger Control of Students of Imam Ali University

Sajjad Farhang¹, Vahid Ghanbari Salta^{2*}

1. Assist. Prof., Dept. of Social Sciences, Faculty of Command and Management, Imam Ali (AS) Officers University, Tehran, Iran

2. PhD. in Educational Psychology, Lecturer, Imam Ali University (AS), Tehran, Iran (Corresponding Author: ghanbarivahid1252@gmail.com)

Abstract

Military jobs have special complications that are associated with incompatibility, physical risks, being away from family and living in difficult conditions all over the world. Therefore, people who work in high-risk jobs (such as the military and the police) have a higher chance of developing psychological illnesses. The current research was conducted with the aim of the effectiveness of psychological resilience training on students' psychological well-being, adaptability and anger control. This research was of an experimental type with a pre-test - post-test with a control group. The statistical population was first year university students. The statistical sample was 21 people for the experimental group and 20 people for the control group, who were randomly selected and randomly replaced in the two groups. Psychological resilience training was given to the experimental group, but no training was given to the control group. The data collection tool was Riff's 84-question psychological well-being questionnaire, Bell's 160-question questionnaire, and Spielberger's 57-question anger control questionnaire. The data were analyzed using multivariate analysis of covariance. The results showed that psychological resilience skill training promoted psychological well-being, adaptability and improved anger control at the level of $P < 0.01$. The results were repeated in the three-month follow-up. According to the results of the analyzes and the confirmation of the effectiveness of the psychological resilience intervention on the psychological well-being, adaptation and control of students' anger, these interventions can be used to improve the psychological well-being, adaptation and management and control of students' anger.

Keywords: Psychological Resilience, Psychological Well-Being, Adaptation, Anger Control.

امروزه سرمایه انسانی که شامل دانش، مهارت‌ها، ظرفیت‌ها و نوآوری انسان در سازمان‌ها است، به‌عنوان مهم‌ترین دارایی و مهم‌ترین مؤلفه رقابتی سازمان به حساب می‌آیند (توکلی و مؤمنی، ۱۴۰۱) و این موضوع برای سازمان‌های نظامی که هزینه و زمان زیادی را برای جذب و پرورش نیروی انسانی موردنیاز خود صرف می‌کنند بسیار حائز اهمیت است. منابع انسانی شاغل در سازمان ارتش به چهار دسته افسران، درجه‌داران، کارمندان و سربازان تقسیم می‌شوند که از این میان، دانشگاه امام علی (ع)، مسئول آموزش و پرورش دانشجویانی است که بعد از فارغ‌التحصیلی به‌عنوان افسر انجام‌وظیفه می‌نمایند که کلیدی‌ترین و مهم‌ترین عنصر سازمان ارتش است. زندگی دانشجویی در خوابگاه‌های نظامی شرایط مخصوص به خود را دارد و بخصوص در روزهای نخست چندان ساده نیست.

دانشجویان جدیدالورود، وارد اتاق‌ها یا آسایشگاه‌هایی می‌شوند که قرار است دست‌کم در سه یا چهار سال آینده، در آن اماکن زندگی کنند. برای شخصی که به‌تازگی دوران دبیرستان را به اتمام رسانده یکی از سخت‌ترین تجربه‌ها، می‌تواند جدایی از خانواده باشد؛ چراکه بسیاری از دانشجویان نظامی که برای زندگی دانشجویی از شهر محل سکونت خود خارج می‌شوند تا قبل از آن تجربه تنها بودن را نداشته‌اند. این دانشجویان از مناطق جغرافیایی گوناگون و خانواده‌هایی با فرهنگ‌ها و آداب‌ورسوم مختلف جمع می‌شوند و فرهنگ‌هایی که مختص هر منطقه است را با خودشان را به همراه دارند. سازگار شدن با این چنین شرایطی در ابتدای امر کار ساده‌ای نیست؛ چراکه امکان دارد فردی از یک خانواده کم‌جمعیت در کنار عضوی از یک خانواده شلوغ و

پرجمعیت، با عادت‌ها، رفتارها، فرهنگ‌ها و گویش‌های گوناگون، برای مدتی نسبتاً طولانی در کنار هم زندگی نماید. این‌گونه تفاوت‌ها و اختلاف‌ها ممکن است منجر به ایجاد مشکلاتی جدی در روابطشان با دیگران شده و تحمل زندگی در این اماکن را دشوار سازد. 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 ... که تمام این موارد می‌تواند در روح و روان این دانشجویان تأثیرگذار باشد.

فشار این شرایط و مسئولیت‌های جدید ممکن است عوارض ناخواسته و پیش‌بینی‌نشده‌ای در دانشجویان مذکور داشته باشد. در این محیط‌ها افراد ممکن است در معرض استرس‌هایی از قبیل رویارویی 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 از جمله ناسازگاری، افسردگی، پرخاشگری و زودرنجی و اختلال در سلامت روانی و بهزیستی روانی شود. در این بین پرخاشگری، ناسازگاری، افسردگی و بهزیستی روان‌شناختی 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).

در میان سازمان‌ها و ارگان‌های مختلف مشاغل نظامی در سراسر دنیا دارای تنیدگی و دشواری‌های زیاد و پیچیدگی‌های خاص هستند که همراه با ناسازگاری، مخاطرات جسمانی، دور

¹ Pique

² Shelf

بودن از خانه و خانواده و زندگی در شرایط سخت و دشوار است؛ به همین دلیل افرادی که در مشاغل پرخطر مانند اورژانس، سازمان‌های نظامی، آتش‌نشانی و ... کار می‌کنند، شانس بالاتری برای ابتلا به بیماری‌های روان‌شناختی دارند (کایرون^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). از سوی دیگر افرادی که سلامت روانی، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری بالایی دارند،

با شرایط استرس‌آور و آسیب‌های روانی محیطی راحت‌تر کنار می‌آیند؛ بنابراین به نظر می‌رسد از طریق ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری می‌توان کارایی نظامیان را ارتقاء داد (بیلج و بیلج^۲، ۲۰۲۰). با توجه به تأکیدات اشاره‌شده در خصوص گستردگی، تنوع و پیچیدگی مأموریت‌های نیروهای نظامی از یک‌طرف و نقش منابع انسانی در تحقق اثربخش اهداف سازمان از طرف دیگر و نیز با توجه به اینکه این دانشجویان در آینده نزدیک به‌عنوان فرمانده و رئیس در مراکز نظامی عهده‌دار میزبانی از فرزندان ذکور خانواده‌ها که ارزشمندترین دارایی آنان است را بر عهده خواهند داشت، برخورداری آنان از مداخلات درمانی و آموزشی مؤثر برای ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری و کنترل و مدیریت خشم مفید و سودمند به نظر می‌رسد.

دانشگاه امام علی (ع) نقشی تعیین‌کننده و راهبردی در زمینه تأمین نیروی انسانی موردنیاز ارتش و حفظ و تحکیم امنیت ملی کشور بر عهده دارد. گرچه تاکنون تلاش‌های خوبی برای ارتقاء بهره‌وری در این دانشگاه صورت پذیرفته؛ اما به دلیل تحولات محیطی و زمانی، بهره‌وری می‌تواند تحت تأثیر شرایط محیطی، تغییر یافته و از عوامل و شاخص‌های مختلفی همچون عوامل روان‌شناختی تأثیر پذیرد که بسیار پویا بوده و در

طی زمان و مکان بر سلامت روان و بهره‌وری، اثرگذار است؛ بنابراین با توجه به آنچه گذشت تقویت بنیه‌های روان‌شناختی این دانشجویان که در آینده به‌عنوان فرمانده و مدیر با نیروهای انسانی سروکار دارند، امری ضروری است.

تاکنون مطالعه‌ای مبنی بر اثربخشی مهارت‌های اجتماعی-هیجانی و تاب‌آوری روان‌شناختی به منظور ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی و کنترل خشم در دانشجویان دانشگاه امام علی (ع) و سایر دانشگاه‌های نظامی نپرداخته است، لذا اجرای پژوهش حاضر ضمن مشخص ساختن نیازمندی‌های روان‌شناختی و فراهم نمودن زمینه‌های مناسب برای رشد آن، می‌تواند در کاهش آسیب‌ها و بهبود کارآمدی سازمانی مؤثر بوده و حامی سلسله‌مراتب فرماندهی سازمان ارتش 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 پرخاشگری رو به فزون در کلیه جوامع کشوری، پژوهش حاضر با سه هدف: (۱) اثربخشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان (۲) اثربخشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر سازگاری دانشجویان (۳) اثربخشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر کنترل خشم دانشجویان انجام گرفت.

۲- پیشینه و مبانی نظری تحقیق

۲-۱- پیشینه تحقیق

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

¹ Kyron

² Bilge & Bilge

اجتماعی در مادران دارای کودک عقب‌مانده ذهنی تأثیر معناداری دارد؛ بنابراین می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های تاب‌آوری می‌تواند موجب ارتقا سازگاری اجتماعی در مادران دارای فرزند عقب‌مانده ذهنی برای رویارویی با مسائل و مشکلات شود.

حاجی آقازاد و همکاران (۱۴۰۰) پژوهشی با عنوان اثربخشی تاب‌آوری خانوادگی بر سازگاری اجتماعی خانواده‌های نظامی انجام دادند. پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با گروه کنترل و آزمایش بود که در سال ۱۳۹۹ اجرا شد. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۶۰ نفر که کمترین نمره تاب‌آوری را داشتند، انتخاب و به صورت تصادفی بلوکی به دو گروه آزمایش و کنترل اختصاص یافتند. سپس آموزش تاب‌آوری برای گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه اجرا شد و گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نمودند. در این پژوهش از پرسشنامه سطوح سازگاری اجتماعی بل استفاده شد و داده‌های به دست آمده به شیوه تحلیل کوواریانس تحلیل شدند. نتایج حاکی از آن بود که آموزش مؤلفه‌های تاب‌آوری خانوادگی بر سازگاری اجتماعی خانواده‌های نظامی تأثیر مثبت و معنادار داشته است.

درستکار و همکاران (۲۰۲۱) پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش تاب‌آوری هیجانی بر پرخاشگری و سرمایه روانی مجرمان ضرب‌وجرح انجام دادند. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری و با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه مجرمان ضرب‌وجرح زندان مرکزی اصفهان در سال ۱۳۹۹ بود. با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند، ۳۰ نفر از مجرمان ضرب‌وجرح انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت ۱۲ جلسه (هر جلسه ۹۰ دقیقه) تحت آموزش تاب‌آوری هیجانی

قرار گرفتند. ابزار پژوهش شامل پرسش‌نامه پرخاشگری باس پری و پرسش‌نامه سرمایه روان‌شناختی بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون ANOVA اندازه‌گیری‌های مکرر و نسخه ۲۳ نرم‌افزار SPSS استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش تاب‌آوری هیجانی بر پرخاشگری و سرمایه روان‌شناختی مجرمان ضرب‌وجرح تأثیر معناداری داشت.

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 ۰/۰۱ باعث افزایش سازگاری در دانشجویان شده بود.

صدری دمیرچی و همکاران (۱۳۹۶) پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش برنامه تاب‌آوری بر خشم و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان تکانشور انجام دادند. پژوهش حاضر به شیوه نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شد. جامعه آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دبیرستان شهید غفاری شهرستان کامیاران در سال ۹۵-۹۴ تشکیل می‌دادند؛ که از میان آن‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای، ۳۰ نفر که در پرسشنامه تکانشوری نمره‌های بالایی داشتند انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. آزمودنی‌های گروه آزمایش، آموزش تاب‌آوری را طی ۹ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند اما گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت ننمود. به منظور جمع‌آوری داده‌ها نیز از پرسشنامه خشم حالت-صفت اسپیلبرگر و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی

ریف استفاده شد. نتایج با استفاده از تجزیه و تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان داد که آموزش تاب‌آوری منجر به بهبود بهزیستی روان‌شناختی و کنترل خشم در دانش‌آموزان تکانشور شده بود.

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. اکبری، (۲۰۱۴) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر پرخاشگری و شادکامی دانشجویان پرستاری نشان داد که آموزش تاب‌آوری به صورت معنادار و در سطح ۰/۰۱ باعث کاهش رفتار پرخاشگرانه و افزایش شادکامی شده بود.

یو^۱ و همکاران (۲۰۲۲) پژوهشی مقطعی با هدف بررسی رابطه بین علائم، تاب‌آوری، مقابله و سازگاری روان‌شناختی در زنان مبتلا به سرطان زنان در کره جنوبی انجام دادند. طرح تحقیق از نوع همبستگی بر اساس نظریه مقابله با استرس لازاروس و فولکمن بود. نمونه پژوهشی به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد و شامل ۱۵۰ زن مبتلا به سرطان بود که در یک بیمارستان‌های مجهز و عالی کره جنوبی بستری بودند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های ساختاریافته جمع‌آوری شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی، آزمون t مستقل، آزمون کای دو، تحلیل واریانس، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه سلسله مراتبی انجام شد. نتایج مطالعه نشان داد که علائم قوی‌ترین ارتباط را با سازگاری روان‌شناختی در زنان مبتلا به سرطان زنان دارند.

در مجموع سازگاری روان‌شناختی با علائم، تاب‌آوری و مقابله رابطه آماری معناداری را نشان داد. تجزیه و تحلیل رگرسیون چندگانه سلسله مراتبی نیز نشان داد که علائم، تاب‌آوری و مقابله ۲۸/۱ درصد از واریانس سازگاری روان‌شناختی را تشکیل داده بودند؛ بنابراین با استفاده از آموزش مهارت‌های مدیریت علائم، تاب‌آوری و نیز راهبردهای مقابله‌ای برای ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی، می‌توان میزان سازگاری روان‌شناختی زنان مبتلا به سرطان را افزایش داد. شی^۲ و همکاران (۲۰۲۲) پژوهشی با عنوان بررسی انزوای اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی در میان آمریکایی‌های چینی‌تبار مسن: و اینکه آیا تاب‌آوری میانجی این ارتباط است؟ انجام دادند. از نظر آنان انزوای اجتماعی خطراتی را برای بهزیستی روان‌شناختی فرد به همراه دارد. باین‌حال، مطالعات کمی نقش تاب‌آوری را در میان آمریکایی‌های چینی‌تبار مسن که سریع‌ترین رشد جمعیت سالخورده را در بین همه گروه‌های نژادی و قومی در ایالات متحده دارند را بررسی کرده‌اند. هدف آنان بررسی ارتباط انزوای اجتماعی با شاخص‌های بهزیستی روان‌شناختی و نقش واسطه‌ای تاب‌آوری بود. داده‌ها از ۳۹۸ سالمند چینی بالای ۵۵ سال ساکن در هاوایی استخراج شد.

بهزیستی روان‌شناختی از طریق پریشانی روان‌شناختی، رضایت از زندگی و شادی با استفاده از رگرسیون خطی چند متغیره و رگرسیون لجستیک اندازه‌گیری شد. نتایج حاکی از آن بود که انزوای اجتماعی به‌طور مثبت با پریشانی روانی و به‌طور منفی با رضایت از زندگی و شادی ارتباط داشت. در مقابل، تاب‌آوری با سطوح پایین‌تر پریشانی روان‌شناختی و سطوح بالاتر رضایت از زندگی و شادی همراه بود. علاوه بر این، یافته‌ها از این فرضیه حمایت می‌کند که

¹ Yu

² Qi

تاب‌آوری واسطه ارتباط بین انزوای اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی است. یافته‌های آنان ارتباط معناداری را بین انزوای اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی و نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در ارتباط با آمریکایی‌های چینی تبار مسن در هاوایی نشان داد.

لی و هسون^۱ (۲۰۲۰) پژوهشی با عنوان تاب‌آوری، استرس و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان پرستاری انجام دادند. هدف از این پژوهش ترکیب کردن شواهد مربوط به تعامل تاب‌آوری، استرس و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان کارشناسی رشته پرستاری در سراسر کشور بود و نتایج حاکی از آن بود که تعامل بین تاب‌آوری و استرس و بهزیستی روان‌شناختی بالا بود به طوری که تاب‌آوری و استرس کم پیش‌بینی کننده بهتر بهزیستی روان‌شناختی بودند.

بردلی^۲ و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان چشم‌اندازهای تاب‌آوری برای آمادگی نظامی انجام دادند. در این پژوهش پنج حوزه کلیدی از تاب‌آوری در قالب تاب‌آوری فیزیولوژیکی در مقابل تاب‌آوری روان‌شناختی، بررسی تفاوت‌های جنسیتی، تأثیر تمرین‌های هوازی و قدرتی، بهزیستی روانی و نقش ژنتیک نسبت به آموزش، به صورت دقیق بررسی شد که نتایج آن حاکی از ارتباط مثبت بین تاب‌آوری روان‌شناختی با تحمل شرایط سخت، بهزیستی روان‌شناختی، کنترل خشم و بهداشت روانی نظامی بود.

چاو^۳ و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان دانشکده پرستاری در هنگ‌کنگ انجام دادند. پژوهش از نوع توصیفی مقطعی از نوع همبستگی بود. معیارهای ورود برای جذب، دانشجویانی بود

که در برنامه‌های پرستاری پیش از ثبت‌نام در دو مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد تحصیل می‌کردند. ابزار پژوهش شامل مقیاس تاب‌آوری ۱۰ ماده‌ای کانر-دیویدسون (CD-RISC-10) و شاخص بهزیستی سازمان جهانی بهداشت (WHO-5) بود که به ترتیب برای اندازه‌گیری تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی استفاده شد. نتایج حاکی از آن بود که تاب‌آوری پیش‌بینی کننده بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان است و بنابراین نیاز است محیط‌های یادگیری حمایتی برای پرورش دادن مهارت تاب‌آوری در دانشجویان ایجاد شود.

۲-۲- مبانی نظری تحقیق

نظامیان به دلیل ماهیت کار خود با انواع نبردهای استرس‌زا و به طور بالقوه آسیب‌زا و نیز حوادث مربوط به جنگ در طول انجام مأموریت و استقرار روبرو می‌شوند. شواهد تجربی و آمارهای موجود در مورد محیط‌های نظامی نیز از وجود برخی مشکلات رفتاری در این محیط‌ها حکایت دارد که ناشی از ویژگی‌ها خاص این محیط‌ها است. (هاشمی، ۱۴۰۱). علاوه بر این، آن‌ها ممکن است با عوامل استرس‌زای غیرعملیاتی مانند فقدان رفاقت، جابجایی طولانی مدت از خانه در هنگام مأموریت، بسته بودن و ارتباطات اجتماعی اندک و استقرار و مشکلات سازگاری در انتقال به زندگی غیرنظامی روبرو شوند (آدلر^۴ و همکاران، ۲۰۰۳؛ موبز و بونانو^۵، ۲۰۱۷).

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌ها و الزامات شغلی نظامی‌گری جدا بودن فرد نظامی از خانواده است که علاوه بر خود فرد بر روابط بین فردی، اطرافیان و زبردستان وی نیز تأثیرگذار است و ممکن است منجر به ایجاد مشکلات ارتباطی با

¹ Li & Hasson

² Bradley

³ Chow

⁴ Adler

⁵ Mobbs & Bonanno

اطرافیان شود (پکستون^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). آموزش‌های موجود در مراکز نظامی، نیروهای تازه استخدام‌شده را در شرایط ناشی از جنگ و حوادث مربوط به جنگ قرار می‌دهد تا آن‌ها را برای اعزام و استقرار در مناطق جنگی آماده نماید (آدلر و همکاران، ۲۰۰۳).

توانایی یا ظرفیت انجام خوب و موفقیت‌آمیز وظایف، تحت چنین شرایط دشوار، در ارتش مهم تلقی می‌شود (سلیگمن و فاولر^۲ ۲۰۱۱). از این منظر مفهوم تاب‌آوری روان‌شناختی^۳ بسیار مورد توجه و محبوبیت قرار گرفته است؛ زیرا فرض بر این است که آن می‌تواند در این شرایط استرس‌زا، بهزیستی روان‌شناختی، کنترل و مدیریت خشم و سازگاری مثبت را پیش‌بینی کند (آدلر و سبو^۴، ۲۰۱۷؛ بونانو، ۲۰۱۲؛ مریدیس^۵ و همکاران، ۲۰۱۱؛ رونائ^۶ و همکاران، ۲۰۱۶؛ استیمپسون^۷ و همکاران، ۲۰۰۳).

بهزیستی روان‌شناختی از مؤلفه‌های سلامتی به معنای تلاش شخص به منظور تحقق استعدادها و توانایی‌های بالقوه است (باقری و همکاران، ۱۴۰۱). بهزیستی روان‌شناختی شامل احساس خوب درباره خود و زندگی است که دارای مؤلفه‌های پذیرش خود^۸، خودمختاری^۹، تسلط بر محیط^{۱۰}، زندگی هدفمند^{۱۱}، روابط با دیگران^{۱۲} و رشد فردی^{۱۳} است (ریف، ۱۹۸۹). پذیرش خود تلاش برای به دست 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 جستجو در شخصیت و تفاوت‌های فردی که هر دو می‌توانند بهزیستی روان‌شناختی را ارتقا ببخشند (دی‌فابیو و ساکلوفسکی^{۱۴}، 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^{۱۵} 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.

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^{۱۶}، ۲۰۱۸). سینها^{۱۷} (۲۰۱۴) نیز سازگاری را فرآیندی پیوسته تعریف می‌کند که در آن، تجارب یادگیری اجتماعی و شخصی،

14 Di Fabio & SakloFske

15 Weir

16 Li & Zizzi

17 Sinha

1 Pexton

2 Seligman & Fowler

3 Psychological resilience

4 Adler & Saboe

5 Meredith

6 Rona

7 Stimpson

8 Self-acceptance

9 Autonomy

10 Mastery of the environment

11 Purpose in life

12 Positive relationships with others

13 Personal growth

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^۱ (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 روبرو 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، جستجوی 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).

نگرانی‌ها در رابطه با پرخاشگری در میان کارکنان نظامی موضوع جدیدی نیست، این موضوع بلافاصله پس از جنگ جهانی اول مطرح شد و افزایش پرخاشگری سربازان پس از پایان جنگ جهانی دوم و بخصوص در جریان جنگ

عراق و افغانستان ارتباط بین سربازان جنگ و خشونت را در اذهان عمومی، مطبوعات و سیاست‌گذاران تقویت کرد؛ و به‌صراحت بیان کرد که نیاز است برنامه‌هایی به منظور کنترل خشم این سربازان طراحی شود (مک‌منوس^۲ و همکاران، ۲۰۱۵). خشم به‌عنوان یک حالت هیجانی شدید که شامل نوعی واکنش شدید، ناراحت‌کننده و خصمانه به تحریک، آسیب یا تهدید درک شده، تعریف‌شده است (سورلا^۳ و همکاران، ۲۰۲۱).

خشم نوعی احساس جامع و عمومی است که شامل نوعی فعال‌سازی منفی بوده و فرد را به سمت رفع تنش از طریق رفتارهای فعال هدایت می‌کند. هدف از کنترل خشم، تقلیل احساسات هیجانی و فیزیولوژیکی ناشی از خشم، افزایش آگاهی افراد درباره خشم و آموزش روش‌های مؤثر برای کنترل آن است. (ناصری فداکن و همکاران، ۲۰۱۸).

مشکل پایدار در خصوص مفهوم 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 روبرو است می‌تواند فراتر از مقاومت صرف، با یافتن معنا در وقایع آسیب‌زا و استفاده از این معنا بهزیستی روان‌شناختی خود ارتقاء بدهد. چنین

² MacManus

³ Sorella

¹ Graham

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، ۲۰۱۴). فارینا^۱ 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^۲ 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 توسط 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.

۲-۳- روش‌شناسی تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف، پژوهشی کاربردی و از نظر ماهیت آزمایشی بود. این پژوهش با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شد. نگاره طرح پژوهش به صورت جدول ذیل بود.

جدول ۱- طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه

کنترل

گروه‌ها	پیش‌آزمون	مداخله	پس‌آزمون
آزمایش ۱	T ₁	X ₁	T ₂
کنترل	T ₁	-	T ₂

X₁ مداخله آموزشی تاب‌آوری روان‌شناختی، T₁ پیش‌آزمون، T₂ پس‌آزمون

جامعه آماری شامل دانشجویان سال اول دانشگاه بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول تحصیل 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 نمونه برای هر گروه آزمایش ۲۱ دانشجویان در نظر گرفته شد؛ به طوری که ابتدا از کلیه جامعه آماری پیش‌آزمون به عمل آمد که شامل پرسشنامه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف، سازگاری بل و کنترل خشم اسپیلبرگر بود. سپس دانشجویانی که نمرات آنان نزدیک به میانگین بود، انتخاب شدند. این افراد ابتدا در مورد محرمانه بودن اطلاعات شرکت‌کنندگان و نیز مختار بودن برای شرکت در این پژوهش، به طور کامل توجیه شدند و بعد از آن گروه‌های نمونه به صورت تصادفی از بین آنان انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. جلسات آموزشی مهارت تاب‌آوری روان‌شناختی (۱۲ جلسه) به صورت هفتگی (دو جلسه در هفته) به گروه آزمایشی داده شد در حالی که اعضای گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. بعد از اتمام آموزش‌ها از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس‌آزمون گرفته شد.

پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف: این پرسش‌نامه در سال ۱۹۸۹ توسط 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 نسخه‌های کوتاه‌تر ۸۴، ۵۴ و ۱۸ سؤالی نیز ارائه شده است. بهزیستی روان‌شناختی شش خرده مقیاس دارد که عبارت‌اند از: پذیرش خود، خودمختاری، تسلط بر محیط، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی و رشد فردی (ریف و کیز، ۱۹۹۵). در این تحقیق فرم ۸۴ سؤالی استفاده شد که در آن هر خرده مقیاس ۱۴ سؤال داشت. هر پرسش دارای نمره‌های ۱ تا ۶ است که از

¹ Farina

² Military Resilience Training (MRT)

کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم بود. در نمره‌گذاری مستقیم نمره ۱ برای انتخاب درجه کاملاً مخالفم و نمره ۶ برای انتخاب درجه کاملاً موافقم (در نمره‌گذاری معکوس بالعکس) اختصاص داده شد. ضریب اعتبار پرسش‌نامه به روش باز آزمایی 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، ۰/۷۸، ۰/۸۱/۷۰، ۰/۰، ۰/۷۸، به دست آمده است که 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 بود.

پرسش‌نامه سازگاری بل: این مقیاس توسط بل ساخته شده و دارای پنج مؤلفه سازگاری در منزل، سلامتی، اجتماعی، عاطفی و شغلی است. 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 خرده مقیاس‌های سازگاری در منزل، سازگاری اجتماعی، 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 ابزاری مناسب برای اهداف پژوهشی است.

سیاهه خشم حالت - صفت اسپیلبرگر: ابزاری مداد و کاغذی است و دارای ۵۷ سؤال بوده که شش مقیاس و پنج خرده مقیاس دارد. به طور کلی سؤال‌ها به سه قسمت تنظیم شده است؛ قسمت نخست به اندازه‌گیری خشم حالت می‌پردازد که در آن داوطلبان شدت احساس خود را درجه‌بندی می‌کنند. این بخش ۱۵ سؤال دارد که شامل سه خرده مقیاس احساس خشم، تمایل به بروز کلامی خشم و تمایل به بروز فیزیکی خشم است. قسمت دوم، خشم صفت با دو خرده مقیاس

واکنش خشمگینانه و خلق‌وخوی خشمگینانه است و ۱۰ سؤال دارد. قسمت سوم بروز و کنترل خشم را می‌سنجد که دربرگیرنده خرده مقیاس‌های بیان خشم بیرونی، بیان خشم درونی، کنترل خشم بیرونی و کنترل خشم درونی است. سؤالات این پرسش‌نامه دارای ۴ حالت، هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۴) است. اسپیلبرگر نشان داد که ضرایب آلفای خشم برابر با ۰/۹۳، خشم صفت ۰/۸۷، احساس خشم ۰/۸۵، تمایل به بروز کلامی خشم ۰/۸۷، تمایل به بروز فیزیکی خشم ۰/۸۸، خلق‌وخوی خشمگینانه ۰/۸۳، واکنش خشمگینانه ۰/۷۰، بیان خشم بیرونی ۰/۶۷، بیان خشم درونی ۰/۸۰، کنترل خشم درونی ۰/۹۱ و کنترل خشم بیرونی ۰/۸۳ است (اسپیلبرگر، ۱۹۹۹). از این رو ابزاری مناسب برای این پژوهش بود.

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، پیوند جویی، هدفمندی، آینده‌نگری، خود کارآمدی در تصمیم‌گیری، حل مسئله، مسئولیت‌پذیری، کنترل هیجانات، پرورش حس معنویت و ایمان و ویژگی‌های دوران نوجوانی بود. خلاصه جلسات آموزشی به شرح جدول (۱) بود.

۳- یافته‌های پژوهش

بعد از اتمام اجرای آموزش‌ها، داده‌های جمع‌آوری شده توسط 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 چند متغیری استفاده شد. آماره‌های توصیفی بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری و کنترل خشم

جدول ۲- خلاصه جلسات آموزشی مهارت تاب‌آوری روان‌شناختی

جلسه	موضوع	شرح مختصر
۱	برقراری ارتباط اولیه و بیان قوانین	۱- معرفی کلیه شرکت‌کنندگان ۲- برقراری ارتباط صمیمانه بین آنان ۳- آشنایی شرکت‌کنندگان با اهداف برنامه 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 ۴- خودآگاهی نسبت به اهداف.
۳	تقویت عزت‌نفس	۱- کسب درک روشنی از عزت‌نفس ۲- شناسایی علل و عوامل مؤثر در تقویت عزت‌نفس ۳- درک اهمیت و تأثیر عزت‌نفس در زندگی ۴- شناسایی ضعف‌های خود و رفع یک مورد از آن 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 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 به‌کارگیری در انتخاب دوست ۳- توانایی تمییز دوست خوب از بد ۴- بیان مضرات همراهی با دوست بد.
۶	تعیین هدف و چگونگی دستیابی به آن	۱- بیان ساده از مفهوم هدفمندی ۲- تمییز انواع اهداف کوتاه‌مدت از بلندمدت ۳- کسب اعتمادبه‌نفس در به‌کارگیری توانایی‌های خود 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 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 ۵- برای حل مشکلات خودشان به خود کارآمدی رسیده باشند.
۹	مسئولیت‌پذیری	۱- ارائه تعریف ساده از مسئولیت‌پذیری ۲- عهده‌دار شدن مسئولیت‌های کوچک در کانون خانواده 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 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 ۴- اعتقاد به بی‌همتایی خود.
۱۲	آگاهی از دوران نوجوانی	۱- بیان ویژگی‌های دوران نوجوانی ۲- بیان تغییرات بلوغ ۳- بیان مشکلات و خطرات دوران نوجوانی و علل گرفتاری فرد در این مشکلات ۵- بیان عوامل محافظت‌کننده.

۱۰۰

شماره ۲۵

بهار ۱۴۰۲

فصلنامه علمی و پژوهشی



انریختشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر پهنزیستی روان‌شناختی، سازگاری و کنترل خشم دانش‌جویان دانشگاه امام علی (ع) / سجاد فرهنگ‌آ، وحید قنبری ساطله

به همراه مؤلفه‌های آن‌ها به تفکیک گروه‌ها در جداول شماره (۳)، (۴) و (۵) ارائه شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود میانگین هر سه متغیر بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری و کنترل خشم در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون در گروه آزمایش تغییرات زیادی داشتند ولی در گروه کنترل بین نمرات این متغیرها در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون تفاوت زیادی مشاهده نشد. در ادامه نیز قبل از انجام تحلیل کوواریانس چند متغیری مفروضه‌های این تحلیل بررسی و در جداول مجزا گزارش شده است.

برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت تاب‌آوری روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری و کنترل خشم دانشجویان از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شده است که یکی از مفروضه‌های آن برابری واریانس‌های

خطاست. نتایج آزمون لون و M باکس برای بررسی این مفروضه برای نمرات پس-آزمون در متغیر بهزیستی روان‌شناختی به صورت ذیل بود: 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 $F = 2/438$) 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 که 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

جدول ۳- آمار توصیفی بهزیستی روان‌شناختی و خرده مقیاس‌های آن به تفکیک گروه‌ها

متغیر	گروه	نوع آزمون	M	SD	تعداد	متغیر	گروه	نوع آزمون	M	SD	تعداد
پذیرش خود	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۴۳/۳۳	۴/۶	۲۱	تسلط بر محیط	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۵۲/۱۹	۴	۲۱
		پس‌آزمون	۵۲/۲۹	۴/۲۷	۲۱			پس‌آزمون	۴۴/۷۵	۴/۰۹	۲۰
		پیگیری	۴۴/۵	۱/۴	۲۰			پیگیری	۴۵/۰۵	۳/۹۹	۲۰
	کنترل	پیش‌آزمون	۴۴/۳۳	۵/۰۶	۲۱		کنترل	پیش‌آزمون	۴۲/۴	۴/۷۴	۲۰
		پس‌آزمون	۵۲/۲۹	۳/۹۴	۲۱			پس‌آزمون	۴۳	۴/۹۷	۲۰
		پیگیری	۴۲/۰۵	۵/۱۶	۲۰			پیگیری	۴۳/۰۵	۵/۱۶	۲۰
روابط با دیگران	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۴۶/۲۴	۴/۶۸	۲۱	رشد فردی	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۵۵	۵/۱۲	۲۱
		پس‌آزمون	۵۲/۲۹	۴/۳۷	۲۱			پس‌آزمون	۵۲/۲۹	۴/۳۷	۲۱
		پیگیری	۴۵/۴۵	۶/۱۲	۲۰			پیگیری	۴۶/۱۵	۵/۷۴	۲۰
	کنترل	پیش‌آزمون	۴۶/۲۴	۴/۶۸	۲۱		کنترل	پیش‌آزمون	۴۹/۱	۵/۷۴	۲۰
		پس‌آزمون	۵۲/۲۹	۴/۳۷	۲۱			پس‌آزمون	۴۹/۹۴	۵/۰۱	۲۰
		پیگیری	۴۵/۴۵	۵/۷۴	۲۰			پیگیری	۴۹/۹	۵/۲۷	۲۰

جدول ۴- آمار توصیفی سازگاری و خرده مقیاس‌های آن به تفکیک گروه‌ها

مؤلفه	گروه	رتبه آماری	M	SD	تعداد	مؤلفه	گروه	رتبه آماری	M	SD	تعداد
منزل	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۱۰/۳۸	۱/۷۵	۲۱	عاطفی	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۱۰/۳۸	۱/۷۵	۲۱
		پس‌آزمون	۶/۱۹	۱/۰۳	۲۱			پس‌آزمون	۶/۱۹	۱/۰۳	۲۱
		پیگیری	۶/۵۷	۱/۱۲	۲۱			پیگیری	۶/۵۷	۱/۱۲	۲۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۸/۰۵	۲/۲۶	۲۰		پیش‌آزمون	۸/۰۵	۲/۲۶	۲۰	
		پس‌آزمون	۷/۷	۱/۶۹	۲۰		پس‌آزمون	۷/۷	۱/۶۹	۲۰	
		پیگیری	۷/۸۵	۱/۷۶	۲۰		پیگیری	۷/۸۵	۱/۷۶	۲۰	
سلامت	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۳/۹	۱/۳	۲۱	شغلی	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۳/۹	۱/۳	۲۱
		پس‌آزمون	۱/۴۸	۰/۶۸	۲۱			پس‌آزمون	۱/۴۸	۰/۶۸	۲۱
		پیگیری	۱/۶۷	۰/۹۱	۲۱			پیگیری	۱/۶۷	۰/۹۱	۲۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۳/۹	۱/۷۴	۲۰		پیش‌آزمون	۳/۹	۱/۷۴	۲۰	
		پس‌آزمون	۳/۶	۱/۴۶	۲۰		پس‌آزمون	۳/۶	۱/۴۶	۲۰	
		پیگیری	۳/۸	۱/۴۷	۲۰		پیگیری	۳/۸	۱/۴۷	۲۰	
اجتماعی	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۱۳/۸۶	۲/۶۵	۲۱	کنترل	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۱۳/۸۶	۲/۶۵	۲۱
		پس‌آزمون	۸/۱۴	۱/۷۴	۲۱			پس‌آزمون	۸/۱۴	۱/۷۴	۲۱
		پیگیری	۸/۷۶	۱/۷	۲۱			پیگیری	۸/۷۶	۱/۷	۲۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۳/۸	۲/۱۴	۲۰		پیش‌آزمون	۱۳/۸	۲/۱۴	۲۰	
		پس‌آزمون	۱۳/۲	۲/۶۵	۲۰		پس‌آزمون	۱۳/۲	۲/۶۵	۲۰	
		پیگیری	۱۳/۳۵	۲/۴۶	۲۰		پیگیری	۱۳/۳۵	۲/۴۶	۲۰	

جدول ۵- آمار توصیفی کنترل خشم و خرده مقیاس‌های آن به تفکیک گروه‌ها

متغیر	گروه	رتبه آماری	M	SD	تعداد	متغیر	گروه	رتبه آماری	M	SD	تعداد
احساس خشم	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۸/۶۷	۱/۶۲	۲۱	بروز خشم بیرونی	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۸/۶۷	۱/۶۲	۲۱
		پس‌آزمون	۵/۹	۰/۸۳	۲۱			پس‌آزمون	۵/۹	۰/۸۳	۲۱
		پیگیری	۶/۰۵	۰/۹۷	۲۱			پیگیری	۶/۰۵	۰/۹۷	۲۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۸/۷۵	۱/۱۲	۲۰		پیش‌آزمون	۸/۷۵	۱/۱۲	۲۰	
		پس‌آزمون	۸/۲	۱/۳۲	۲۰		پس‌آزمون	۸/۲	۱/۳۲	۲۰	
		پیگیری	۸/۱۵	۱/۲۲	۲۰		پیگیری	۸/۱۵	۱/۲۲	۲۰	
کلامی خشم بروز	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۶/۴۸	۱/۷۵	۲۱	بروز خشم درونی	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۶/۴۸	۱/۷۵	۲۱
		پس‌آزمون	۵/۱۴	۰/۳۶	۲۱			پس‌آزمون	۵/۱۴	۰/۳۶	۲۱
		پیگیری	۵/۱۹	۰/۴۰	۲۱			پیگیری	۵/۱۹	۰/۴۰	۲۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۶/۴	۱/۰۵	۲۰		پیش‌آزمون	۶/۴	۱/۰۵	۲۰	
		پس‌آزمون	۶	۰/۸۶	۲۰		پس‌آزمون	۶	۰/۸۶	۲۰	
		پیگیری	۵/۹۵	۰/۸۹	۲۰		پیگیری	۵/۹۵	۰/۸۹	۲۰	
بروز فیزیکی خشم	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۷/۱	۱/۱۸	۲۱	کنترل خشم بیرونی	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۷/۱	۱/۱۸	۲۱
		پس‌آزمون	۵/۰۵	۰/۲۲	۲۱			پس‌آزمون	۵/۰۵	۰/۲۲	۲۱
		پیگیری	۵/۲۴	۰/۷	۲۱			پیگیری	۵/۲۴	۰/۷	۲۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۶/۶	۰/۹۴	۲۰		پیش‌آزمون	۶/۶	۰/۹۴	۲۰	
		پس‌آزمون	۶/۲	۰/۸۹	۲۰		پس‌آزمون	۶/۲	۰/۸۹	۲۰	
		پیگیری	۶/۳۵	۰/۸۱	۲۰		پیگیری	۶/۳۵	۰/۸۱	۲۰	
خلق و خوی خشمناک	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۷/۵۷	۱/۵۷	۲۱	کنترل خشم درونی	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۷/۵۷	۱/۵۷	۲۱
		پس‌آزمون	۴/۴۸	۰/۶	۲۱			پس‌آزمون	۴/۴۸	۰/۶	۲۱
		پیگیری	۴/۸۶	۰/۸۵	۲۱			پیگیری	۴/۸۶	۰/۸۵	۲۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۷/۴۵	۱/۳۲	۲۰		پیش‌آزمون	۷/۴۵	۱/۳۲	۲۰	
		پس‌آزمون	۶/۹	۱/۳۳	۲۰		پس‌آزمون	۶/۹	۱/۳۳	۲۰	
		پیگیری	۷/۱	۱/۱۶	۲۰		پیگیری	۷/۱	۱/۱۶	۲۰	
واکنش خشم	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۱۰/۵۲	۱/۵۴	۲۱	کنترل خشم درونی	تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۱۰/۵۲	۱/۵۴	۲۱
		پس‌آزمون	۷	۱/۱۴	۲۱			پس‌آزمون	۷	۱/۱۴	۲۱
		پیگیری	۷/۲۴	۱	۲۱			پیگیری	۷/۲۴	۱	۲۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۰/۳۵	۲/۴۳	۲۰		پیش‌آزمون	۱۰/۳۵	۲/۴۳	۲۰	
		پس‌آزمون	۹/۶۵	۲/۳۲	۲۰		پس‌آزمون	۹/۶۵	۲/۳۲	۲۰	
		پیگیری	۹/۵۵	۲/۴۴	۲۰		پیگیری	۹/۵۵	۲/۴۴	۲۰	

۱۰۲

شماره ۲۵

بهار ۱۴۰۲

فصلنامه علمی و پژوهشی



انریبخشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر نهم‌زبستی روان‌شناختی، سازگاری و کنترل خشم دانشجویان دانشگاه امام علی (ع) / سجاد فرهنگ‌آ، وحید قنبری ساطقه

جدول ۶- نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای بررسی الگوی تفاوت

در نمرات پس‌آزمون مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی

متغیرها	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	۰/۰۰۴	۰/۱۶۶
رشد فردی	۱۰۷/۳۶۷	۳۵/۷۸۹	۷/۸۳۴	۰/۰۰۰۵	۰/۲۴۴

جدول ۷- نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت

مؤلفه‌های پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی در گروه‌های دوگانه

متغیر	گروه i	گروه j	میانگین‌ها تفاوت	خطای استاندارد	معناداری	متغیر	گروه i	گروه j	میانگین‌ها تفاوت	خطای استاندارد	معناداری
پذیرش خود	تاب‌آوری	کنترل	۴/۱۶ *	۰/۵۶۹	۰/۰۰۰۵	تسلط بر محیط	تاب‌آوری	کنترل	۷/۷۳۷ *	۱/۱۱	۰/۰۰۰۵
روابط مثبت	تاب‌آوری	کنترل	۱/۷۴۴ *	۰/۵۳۷	۰/۰۱۱	هدفمندی	تاب‌آوری	کنترل	۸/۳۴۸ *	۰/۷۲۸	۰/۰۰۰۵
خودمختاری	تاب‌آوری	کنترل	۲/۹۵۸ *	۰/۶۹۵	۰/۰۰۰۵	رشد فردی	تاب‌آوری	کنترل	۸/۹۷۲ *	۱/۱۹۳	۰/۰۰۰۵

(۷) استفاده شد.

همان‌گونه که مشاهده می‌شود در تمامی شش مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی (پذیرش خود، روابط مثبت، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی و رشد فردی)، گروه آزمایشی تاب‌آوری روان‌شناختی در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنادار دارد؛ به این معنا که آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی در ارتقاء تمامی شش مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی تأثیر معنادار داشته است. برای بررسی ثبات اثر مداخله تاب‌آوری روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی، پیگیری سه‌ماهه به عمل آمد؛ که مجدداً از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. نتایج آزمون لون و M باکس برای بررسی مفروضه‌های این تحلیل در نمرات پیگیری بهزیستی روان‌شناختی نیز به‌صورت ذیل بود:

در مؤلفه پذیرش خود ($P > 0/05$) و

حکایت از تفاوت معنادار ترکیب خطی متغیرها در گروه‌ها دارد ($F=0/478$ ، اندازه اثر، $P < 0/01$ ، $F=10/639$ و $F=0/142$ = لامبدای ویلکز). برای بررسی تفاوت مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در نمرات پس‌آزمون از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری به شرح جدول (۶) استفاده شد.

همان‌گونه که در جدول شماره ۵ مشاهده می‌شود در مؤلفه پذیرش خود ($F=0/466$ ، اندازه اثر، $P < 0/0005$)، روابط مثبت ($F=0/7$ ، $P < 0/0005$)، خودمختاری ($F=56/707$ ، $P < 0/0001$)، خودمختاری ($F=19/437$ ، $P < 0/0001$)، تسلط بر محیط ($F=0/487$ ، اندازه اثر، $P < 0/0001$)، هدفمندی ($F=23/119$ ، $P < 0/0001$) و رشد فردی ($F=4/851$ ، $P < 0/0001$) تفاوت معنادار بین گروه‌ها وجود داشت. برای بررسی الگوهای تفاوت در گروه‌ها از آزمون تعقیبی به شرح جدول

۱۰۳

شماره ۲۵

بهار ۱۴۰۳

فصلنامه علمی و پژوهشی



فهرنگ، وحید قنبری سالطه
سازگاری و کنترل خشم دانشجویان دانشگاه امام علی (ع) / سجاد
انریضی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی،

$F=0/476$ ، روابط مثبت ($P>0/05$ و $F=1/135$)، خودمختاری ($F=1/924$ و $P>0/05$)، تسلط بر محیط ($F=1/605$ و $P>0/05$)، هدفمندی ($F=1/003$ و $P>0/05$) و رشد فردی ($F=2/656$) 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 که این مفروضه نیز برقرار بود ($F=1/025$ و $P>0/05$ و $M = 74/988$) از این رو تحلیل کوواریانس چندمتغیری باکس) 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 نمرات پیگیری نیز از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری به شرح جدول (۸) استفاده شد.

همان‌طور که مشاهده می‌شود در آزمون پیگیری نیز همانند پس‌آزمون تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و کنترل وجود داشت؛ که به معنای ثبات‌دار بودن اثر آموزش بود. برای بررسی الگوی تفاوت در گروه‌ها از آزمون تعقیبی به شرح جدول (۹) استفاده شد. همان‌طور که مشاهده می‌شود در بررسی ثبات اثربخشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی، گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنادار داشت؛ یعنی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی در ارتقاء تمام شش مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی تأثیر معنادار داشته است. برای بررسی اثربخشی تاب‌آوری روان‌شناختی بر سازگاری دانشجویان نیز از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد.

نتایج آزمون لون و M باکس برای بررسی مفروضه‌های این تحلیل در نمرات پس‌آزمون سازگاری به شرح ذیل بود:
در مؤلفه سازگاری در منزل ($P<0/05$) و

جدول ۸- نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای بررسی الگوی تفاوت

در نمرات پیگیری مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی

متغیرها	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

جدول ۹- نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت

مؤلفه‌های پیگیری بهزیستی روان‌شناختی در گروه‌های دوگانه

متغیر	گروه	گروه	ز گروه	میانگین‌ها	تفاوت	استاندارد	خطای	معناداری
پذیرش خود	تاب‌آوری	کنترل	۷/۳۲	۱/۱۷۹	۰/۰۰۰۵	۱/۱۷۹	۰/۰۰۰۵	
روابط مثبت	تاب‌آوری	کنترل	۷/۸۵۵	۰/۷۴۰	۰/۰۰۰۵	۰/۷۴۰	۰/۰۰۰۵	
خودمختاری	تاب‌آوری	کنترل	۸/۲۰۲	۱/۰۳۵	۰/۰۰۰۵	۱/۰۳۵	۰/۰۰۰۵	

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

جدول ۱۱- نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت

مؤلفه‌های پس‌آزمون سازگاری در گروه‌های دوگانه

مؤلفه	گروه i	گروه j	میانگین‌ها تفاوت	خطای استاندارد	معناداری	مؤلفه	گروه i	گروه j	میانگین‌ها تفاوت	خطای استاندارد	معناداری
منزل	تاب‌آوری	کنترل	* -۲/۲۶۶	۰/۴۶۷	۰/۰۰۰۵	عاطفی	تاب‌آوری	کنترل	* -۲/۹۱۴	۰/۳۶۶	۰/۰۰۰۵
سلامت	تاب‌آوری	کنترل	* -۲/۲۷۸	۰/۳۰۲	۰/۰۰۰۵	شغلی	تاب‌آوری	کنترل	* -۲/۹۱۱	۰/۶۴۹	۰/۰۰۰۵
اجتماعی	تاب‌آوری	کنترل	* -۵/۵۲۴	۰/۶۱۱	۰/۰۰۰۵						

سازگاری سلامت ($F=۰/۴۴۲$) اندازه اثر، $P<۰/۰۰۱$ ،
 سازگاری اجتماعی ($F=۱۹/۵۱۵$)،
 اثر، $P<۰/۰۰۱$ ، $F=۲۹/۳۰۱$ ، سازگاری عاطفی
 ($F=۲۹/۸۷۷$)، $P<۰/۰۰۱$ ، اندازه اثر،
 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:
 همان‌گونه که مشاهده می‌شود در تمامی پنج
 مؤلفه سازگاری (منزل، سلامت، اجتماعی، عاطفی
 و شغلی)، گروه آزمایش تاب‌آوری در مقایسه با
 گروه کنترل تفاوت معنادار دارند. به این معنا که
 آموزش تاب‌آوری در بهبود تمام پنج مؤلفه
 سازگاری مؤثر بوده است.

نتایج آزمون لون و M باکس برای بررسی
 مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری در
 نمرات پیگیری سازگاری به شرح ذیل بود:
 در مؤلفه سازگاری در منزل ($P>۰/۰۵$) و

سازگاری سلامت ($F=۰/۴۸۸$)، $P<۰/۰۵$ و
 سازگاری اجتماعی ($F=۱/۹۷$)، $P<۰/۰۵$ و
 سازگاری عاطفی ($F=۲/۱۴۷$)، $P<۰/۰۵$ و
 سازگاری شغلی ($F=۰/۲۹۲$)، $P<۰/۰۵$ و
 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
 ($P<۰/۰۵$) و $F=۱/۲۳۳$ و $M=۶۲/۷۱$ باکس).
 از این‌رو تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد
 و نتایج آن حکایت از تفاوت معنادار ترکیب خطی
 متغیرها در گروه‌ها داشت ($F=۰/۴۹$) اندازه اثر،
 ($F=۱۳/۹۳۵$)، $P<۰/۰۱$ ، $F=۰/۱۳۳$ ، لامبدای ویلکز).
 برای بررسی تفاوت مؤلفه‌های سازگاری در نمرات
 پس‌آزمون نیز از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری به
 شرح جدول (۱۰) استفاده شد. همان‌گونه که
 مشاهده می‌شود در مؤلفه سازگاری در منزل
 ($F=۹/۲۰۸$)، $P<۰/۰۰۱$ ، اندازه اثر،

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

جدول ۱۳- نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت

مؤلفه‌های پیگیری سازگاری در گروه‌های دوگانه

مؤلفه	گروه i	گروه j	میانگین‌ها	تفاوت	استاندارد خطای	معناداری
منزل	تاب‌آوری	کنترل	۲/۰۶۲*	۳/۱۱۸-	۰/۴۷۲	۰/۰۰۰۵
سلامت	تاب‌آوری	کنترل	۲/۳۲۷*	۲/۶۷۳-	۰/۶۳۳	۰/۰۰۰۵
اجتماعی	تاب‌آوری	کنترل	۴/۸۰۵*		۰/۶۰۴	۰/۰۰۰۵

مؤلفه سازگاری تفاوت معنادار بین گروه‌ها وجود داشت. برای بررسی الگوهای تفاوت در گروه‌ها نیز از آزمون تعقیبی به شرح جدول (۱۳) استفاده شد:

همان‌طور که مشاهده می‌شود در بررسی ثبات اثربخشی آموزش تاب‌آوری، گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنادار دارند؛ یعنی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی در ارتقاء تمام پنج مؤلفه سازگاری روان‌شناختی تأثیر معنادار داشته است.

برای بررسی اثربخشی تاب‌آوری روان‌شناختی بر کنترل خشم دانشجویان نیز از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. نتایج آزمون لون و M باکس برای بررسی مفروضه‌های این تحلیل در پس‌آزمون کنترل خشم به شرح ذیل بود:

در مؤلفه احساس خشمگینانه $P > ۰/۰۵$ و $F = ۰/۶۰۴$ ، بروز کلامی خشم $P > ۰/۰۵$ و $F = ۲/۴۴۲$ ، بروز فیزیکی خشم $P > ۰/۰۵$ و

سازگاری سلامت $F = ۱/۱۶۹$ ، $P > ۰/۰۵$ و سازگاری اجتماعی $F = ۰/۶۳۵$ ، $P > ۰/۰۵$ و سازگاری عاطفی $F = ۰/۶۲۲$ ، $P > ۰/۰۵$ و سازگاری شغلی $F = ۱/۵۲۹$ ، $P > ۰/۰۵$ 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 داد این مفروضه نیز برقرار بود $F = ۱/۱۵۱$ و $M = ۵۸/۵۳۶$ ، $P > ۰/۰۵$.) از این‌رو تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد و نتایج آن حکایت از تفاوت معنادار ترکیب خطی متغیرها در گروه‌ها داشت $(F = ۰/۴۰۶ = \text{اندازه اثر، } F = ۹/۸۳۱, P < ۰/۰۱, = ۰/۲۱ \text{ لامبدای ویلکز})$.

برای بررسی تفاوت مؤلفه‌های سازگاری در نمرات پیگیری نیز از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری استفاده شد؛ نتایج مطابق جدول (۱۲) بود: همان‌طور که مشاهده می‌شود در نمرات پیگیری نیز همانند پس‌آزمون در تمام پنج

جدول ۱۵- نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت

مؤلفه‌های پس‌آزمون کنترل خشم در گروه‌های دوگانه

متغیر	گروه i	گروه j	میانگین‌ها	تفاوت	استاندارد خطای	معناداری	متغیر	گروه i	گروه j	میانگین‌ها	تفاوت	استاندارد خطای	معناداری
احساس خشم	تاب‌آوری	کنترل	۲/۲۳۸*	۰/۸۸۱	۰/۰۰۳	بروز خشم بیرونی	تاب‌آوری	کنترل	۲/۲۳۸*	۰/۸۸۱	۰/۰۰۳	۰/۳۴۵	۰/۰۰۵
کلامی بروز خشم	تاب‌آوری	کنترل	۲/۴۵۶*	۰/۷	۰/۰۰۵	بروز خشم درونی	تاب‌آوری	کنترل	۲/۴۵۶*	۰/۷	۰/۰۰۵	۰/۲۱۸	۰/۰۰۱
بروز فیزیکی خشم	تاب‌آوری	کنترل	۲/۵۴۷*	۰/۷۲۳	۰/۰۰۵	کنترل خشم بیرونی	تاب‌آوری	کنترل	۲/۵۴۷*	۰/۷۲۳	۰/۰۰۵	۰/۲۲	۰/۰۰۵
خلق‌وخوی خشمناک	تاب‌آوری	کنترل	۲/۶۸۱*	۰/۶۳۷	۰/۰۰۰۵	کنترل خشم درونی	تاب‌آوری	کنترل	۲/۶۸۱*	۰/۶۳۷	۰/۰۰۰۵	۰/۳۴۹	۰/۰۰۰۵
واکنش خشمناک	تاب‌آوری	کنترل	۲/۶۴۱*	۰/۴۶۲	۰/۰۰۰۵								

بود ($P > 0/05$) و $F = 1/25$ و $M = 213/277$ باکس). از این رو تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد و نتایج آن حکایت از تفاوت معنادار ترکیب خطی متغیرها در گروه‌ها دارد ($0/321 =$ اندازه اثر، $P < 0/01$ ، $F = 3/366$ ، $0/964 =$ اثر پیلایی). برای بررسی تفاوت مؤلفه‌های کنترل خشم در نمرات پیگیری از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری به شرح جدول (۱۶) استفاده شد.

همان‌طور که مشاهده می‌شود در آزمون پیگیری نیز همانند پس‌آزمون تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و کنترل وجود داشت؛ که به معنای ثبات دار بودن اثر آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بود.

برای بررسی الگوی تفاوت در گروه‌ها از آزمون تعقیبی استفاده شد. همان‌طور که در جدول (۱۷) مشاهده می‌شود، در بررسی ثبات اثربخشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی، گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنادار داشت یعنی مداخله تاب‌آوری روان‌شناختی در ارتقاء تمام

عمل آمد که در آن نیز از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد.

نتایج آزمون لون و M باکس برای بررسی مفروضه‌های این تحلیل در نمرات پیگیری کنترل خشم به شرح ذیل بود:

در مؤلفه احساس خشم ($P < 0/05$) و ($F = 0/706$)، بروز کلامی خشم ($P < 0/05$) و ($F = 1/92$)، بروز فیزیکی خشم ($P < 0/05$) و ($F = 0/451$)، خلق‌وخوی خشمگینانه ($P < 0/05$) و ($F = 0/945$)، واکنش خشمگینانه ($P < 0/05$) و ($F = 1/141$)، بروز خشم بیرونی ($P < 0/05$) و ($F = 0/449$)، بروز خشم درونی ($P < 0/05$) و ($F = 0/239$)، کنترل خشم بیرونی ($P < 0/05$) و ($F = 2/401$) و کنترل خشم درونی ($P < 0/05$) و ($F = 0/496$) است که حکایت از برقراری مفروضه برابری واریانس‌های خطا دارد. 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

جدول ۱۶- نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای بررسی الگوی تفاوت در نمرات پیگیری کنترل خشم

متغیرها	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	معناداری	اندازه اثر
احساس خشمگینانه	۲۶/۷۱۲	۸/۹۰۴	۱۰/۲۸۹	۰/۰۰۰۵	۰/۳۰۶
بروز کلامی خشم	۵/۲۴۵	۱/۷۴۸	۵/۲۱۱	۰/۰۰۰۳	۰/۱۸۳
بروز فیزیکی خشم	۱۴/۵۷۵	۴/۸۵۸	۱۰/۵۶۵	۰/۰۰۰۵	۰/۳۱۳
خلق و خوی خشمگینانه	۲۸/۶۳۷	۹/۵۴۶	۱۱/۰۷۴	۰/۰۰۰۵	۰/۳۲۲
واکنش خشمگینانه	۳۸/۶۱۵	۱۲/۸۷۲	۸/۵۸	۰/۰۰۰۵	۰/۲۶۹
بروز خشم بیرونی	۶۶/۰۰۸	۲۲/۰۰۳	۴/۵۸۲	۰/۰۰۰۵	۰/۱۶۴
بروز خشم درونی	۴۸/۳۰۸	۱۶/۱۰۳	۴/۱۷۱	۰/۰۰۰۹	۰/۱۵۲
کنترل خشم بیرونی	۳۹/۲۸۸	۱۳/۰۹۶	۴/۱۰۳	۰/۰۱	۰/۱۵
کنترل خشم درونی	۵۵/۰۱۱	۱۸/۳۳۷	۷/۲۶۹	۰/۰۰۰۵	۰/۲۳۸

جدول ۱۷- نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت

مؤلفه‌های پیگیری کنترل خشم در گروه‌های دوگانه

متغیر	گروه i	گروه j	میانگین تفاوت	استاندارد خطای	معناداری	متغیر	گروه i	گروه j	میانگین تفاوت	استاندارد خطای	معناداری
احساس خشم	تاب‌آوری	کنترل	۳/۰۱۹ *	۰/۸۵	۰/۰۰۴	بروز خشم بیرونی	تاب‌آوری	کنترل	۱/۹۰۸ *	۰/۳۶۱	۰/۰۰۰۵
کلامی بروز خشم	تاب‌آوری	کنترل	۲/۲۴۵ *	۰/۷۶۲	۰/۰۲۶	بروز خشم درونی	تاب‌آوری	کنترل	۰/۱۸۱ *	۰/۲۲۵	۰/۰۰۳
بروز فیزیکی خشم	تاب‌آوری	کنترل	۲/۱۸۵ *	۰/۶۹۳	۰/۰۱۴	کنترل خشم بیرونی	تاب‌آوری	کنترل	۱/۳۳۹ *	۰/۲۶۳	۰/۰۰۰۵
خلق و خوی خشمناک	تاب‌آوری	کنترل	۲/۷۲۳ *	۰/۶۱۶	۰/۰۰۰۵	کنترل خشم درونی	تاب‌آوری	کنترل	۲/۰۲۶ *	۰/۳۶	۰/۰۰۰۵
واکنش خشمناک	تاب‌آوری	کنترل	۲/۴۰۳ *	۰/۴۷۵	۰/۰۰۰۵						

۱۰۹
شماره ۲۵
بهار ۱۴۰۳
فصلنامه علمی
و پژوهشی



فهرست ۱. وحید قنبری سالطه
سازگاری و کنترل خشم دانشجویان دانشگاه امام علی (ع) / سجاد
اتریشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی،

مؤلفه‌های کنترل خشم تأثیر معنادار داشته است.

۴- بحث و نتیجه‌گیری

یکی از اهداف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بود. نتایج نشان داد که آموزش تاب‌آوری باعث افزایش معنادار در تمام شش مؤلفه بهزیستی

روان‌شناختی در دانشجویان گروه آزمایشی شده بود. یافته‌های پژوهش حاضر در این زمینه با یافته‌های بهزادپور و همکاران (۱۳۹۴)، جمشیدی عینی و سادات رضوی (۱۳۹۶)، مرادی‌کیا و همکاران (۲۰۱۷)، صدری دمیرچی و همکاران (۱۳۹۵)، شای^۱ و همکاران (۲۰۲۲)، چاو^۲ و

^۱ Qi

^۲ Chow

همکاران (۲۰۱۸)، بردلی^۳ و همکاران (۲۰۱۸)، لی و هسون^۴ (۲۰۲۰) همسو است.

در تبیین این یافته با توجه به نظریه کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، باید بر ماهیت تاب‌آوری اشاره داشت. در واقع تاب‌آوری با افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف و احساسات منفی، خود ارزشمندی را افزایش می‌دهد و مقابله با شرایط دشوار زندگی را راحت‌تر می‌سازد و در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی را حفظ می‌کند. مطابق با مدل تاب‌آوری کامپفر (۱۹۹۹)، تاب‌آوری باعث افزایش خودمختاری، عزت‌نفس، آگاهی میان فردی 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 افراد کمک می‌کند تا عزت‌نفس و احترام به خود را یاد بگیرند (دیز^۵ و همکاران، ۲۰۱۵).

افرادی که عزت‌نفس بالایی دارند، به جای تمرکز روی نقاط ضعف بیشتر روی نقاط قوت خود متمرکز می‌شوند. 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).

از جمله مؤلفه‌های برنامه تاب‌آوری خودآگاهی و آشنایی با حل مسئله و مراحل آن و تفکر در مورد مشکلات خود و ارائه راه‌حل برای آن‌ها است. در نتیجه این برنامه می‌تواند به افراد کمک کند تا خودمختاری خود را در برخورد با مشکلات ارتقاء دهد؛ زیرا توانایی خودآگاهی و دانستن نقاط قوت و ضعف شخصیت خود و دانستن چگونگی حل مسئله زندگی می‌تواند خودمختاری در فرد را که احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتماعی تعریف شده است، ارتقاء بدهد (روتمن^۶ و همکاران، ۲۰۰۳).

آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی به دلیل برخورداری از فنونی 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 فرد 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. از جمله مهارت‌های دیگری که در برنامه تاب‌آوری بر آن تأکید می‌شود، آشنایی با مفهوم هدف و توانایی ایجاد اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت و برنامه‌ریزی برای رسیدن به آن‌ها است، در نتیجه این برنامه می‌تواند به افراد کمک کند تا زندگی هدفمندی را در پیش بگیرند و به اهداف خود در زندگی معنا دهند. در طی این آموزش شخص می‌تواند اهداف واقع‌بینانه‌ای برای زندگی خود تعیین کند و به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بیش‌ازحد ایدئال، تخیلی و کمال‌گرایانه دوری گزیند و در نتیجه قادر باشد تا زندگی هدفمندی را در پیش بگیرند (بهزادپور و

³ Bradley

⁴ Li & Hasson

⁵ Dyess

⁶ Roothman

همکاران، ۱۳۹۴).

هدف دوم این پژوهش اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری روان‌شناختی بر سازگاری دانشجویان بود. یافته‌های این پژوهش نشان داد 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)، حاجی آقائزاد و همکاران (۱۴۰۰)، محمدی شمیرانی و همکاران (۱۳۹۹)، موسوی و همکاران (۱۳۹۹)، حیدری شرف و همکاران (۱۳۹۸)، محمدی و سجادیان (۱۳۹۸)، یو^۷ و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود. در تبیین این یافته 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 محتواهایی همچون ارتباط مؤثر، حل مسئله، مسئولیت‌پذیری، خود کارآمدی و تقویت عزت‌نفس بسیار مهم و حائز اهمیت است. تاب‌آوری به دنبال آن است که با تقویت نقاط قوت افراد، 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 افراد 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، ص ۱۰۹). افرادی که قواعد اجتماعی گروه همسالان را به خوبی یاد می‌گیرند و نیز روابط قوی و مستحکمی با اعضای دیگر و اجتماع برقرار می‌کنند، به احتمال زیاد، سطح بالایی از روابط بین فردی بهتری دارند و در نتیجه سازگاری اجتماعی بهتری از خود بروز می‌دهند (حبیبی کلیبر و همکاران، ۱۳۹۸).

آموزش حل مسئله در ارتقای سازگاری تأثیر مثبت دارد چراکه مواجهه‌شدن با مسائل و استرس‌های گوناگون در زندگی، برای هر فرد بخصوص فرد نظامی اتفاق می‌افتد. بر اساس نظریه هانس سلیه^۸ (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 بربیاید، میزان انرژی صرف شده کمتر بوده و احتمال رسیدن به مرحله سوم (فرسودگی، خستگی و ناسازگاری) کمتر می‌شود و در نتیجه سلامت روان‌شناختی و جسمی بیش‌تر تضمین شده و افراد، به سرعت می‌توانند از پس حل مسائل برآیند و سازگاری بهتری از خود نشان دهند.

هدف سوم این پژوهش تعیین اثربخشی

⁸ Hans Selye

⁷ Yu

آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر کنترل خشم دانشجویان بود. یافته‌ها نشان داد آموزش تاب‌آوری باعث کاهش قابل‌ملاحظه‌ای در میزان خشم دانشجویان گروه‌های آزمایشی شده بود. یافته‌های پژوهش حاضر در این زمینه با یافته‌های درستکار و همکاران (۲۰۲۱)، صدوری دمیچی و همکاران (۱۳۹۶)، اکبری (۲۰۱۷)، بردلی^۹ و همکاران (۲۰۱۸) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت یکی از زمینه‌های بروز خشم عدم شناخت از خود و توانایی‌های خود است مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد که ضعف در خودآگاهی با بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌های روانی-اجتماعی همراه است. از جمله مشکلات روانی اجتماعی مرتبط با خودآگاهی ضعیف می‌توان به افسردگی، اضطراب، احساس حقارت، اعتمادبه‌نفس پایین، مشکلات ارتباطی، احساس تنهایی، سوءمصرف مواد اشاره کرد (اکبری، ۲۰۱۷).

با آموزش خودآگاهی به اشخاص آموزش داده می‌شود که احساسات خود را شناسایی کند، از آن‌ها آگاه باشد و آن‌ها را کنترل نماید و در نتیجه از بسیاری از اعمال پرخاشگرانه پیشگیری کنند. مهارت‌های ارتباطی یکی از موضوعات آموزشی بسیار کارآمد در آموزش تاب‌آوری است. فراگیری مهارت‌های ارتباطی اهمیت بسزایی در خودشکوفایی افراد دارد. افرادی که از مهارت‌های ارتباطی ضعیف‌تری برخوردارند کمتر از سوی اطرافیان خود پذیرفته می‌شوند و با مشکلات کوتاه‌مدت و بلندمدت زیادی روبه‌رو هستند. با آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌توان میزان خشم را در افراد کاهش داد. به خصوص اگر شخص در سایه خانواده آموزش‌های لازم برای کنترل خشم را ندیده باشد و به علت محدودیت‌های مرتبط با نوع کار، دوری از خانواده و محیط شبانه‌روزی و ... فشارهای روانی و خشم شدیدتری را نیز تجربه

نماید (برجعی و برهانی، ۱۴۰۰).

آموزش روش‌های کنترل هیجانات، مدیریت خشم و راهبردهای حل مسئله از دیگر مباحث آموزشی در بسته آموزشی مهارت تاب‌آوری روان‌شناختی بود که افراد را نسبت به کنترل و پیشگیری از موقعیت‌های خشمگینانه آگاه نموده و در صورت قرار گرفتن در چنین موقعیت‌هایی آن‌ها را مصون نگه می‌دارد. اغلب اشخاص در زمینه نحوه کنترل خشم و همچنین موقعیت‌هایی که پرخاشگری در آن‌ها ایجاد و تشدید می‌شود، اطلاعات اندکی دارند که آگاه‌سازی در زمینه الگوهای خشم، موقعیت‌های خشمگینانه و علل به وجود آمدن آن، بسیار مفید است که در طی آموزش مهارت تاب‌آوری (جلسه دهم) افراد به این آگاهی رسیدند.

از دیدگاه شناختی افراد خشمگین و پرخاشگر در مراحل پردازش اطلاعات مشکل دارند. این افراد معمولاً دارای اسناد کینه‌توزانه بوده و از مهارت‌های مناسب و سازگارانه حل مسئله برخوردار نیستند و هنگامی که از نظر فیزیولوژیکی تحریک می‌شوند، به صورت تکانشی و پرخاشگرانه عمل می‌کنند. این دسته از افراد، از طریق شرکت در برنامه‌های آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی، ضمن بازسازی شناختی، مهارت‌های موردنیاز را فراگرفته و با گسترش دامنه رفتارهای خود (مانند شیوه‌های برخورد متفاوت با مسئله، حل کردن مشکل بدون توسل به خشم) در موقعیت‌های گوناگون این توانایی را به دست آوردند که در شرایط مختلف و متفاوت، واکنش‌های سازگارانه و به‌دوراز خشونت نشان دهند. مبحث کاربردی دیگر در بسته آموزشی تاب‌آوری روان‌شناختی پرورش حس معنویت و ایمان بود. آموزش مطالب مذهبی و دینی به جوانان باعث کاهش رفتارهای پرخطر و ضداجتماعی می‌شود و باعث ارتباط‌های مثبت‌تری با والدین و همسالان ایجاد می‌کند

⁹ Bradley

(بارتکوفسکی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۰۸).

دین برای کنترل خشم، مهارت‌های مختلفی را معرفی نموده است که بعضاً روان‌شناسی نوین نیز بر اهمیت آن‌ها تأکید دارد. مهارت‌هایی همچون صبر و پذیرش دیگران، بررسی مفاسد خشم و فواید بردباری، اعتقاد به قدرت الهی، انتظار گشایش، ارزش بخشش، مهار محرک‌ها از قبیل وسوسه نفس و شیطان، تأمل قبل از ابراز خشم، توجه به علائم جسمانی و حالات چهره افراد خشمگین را همگی می‌توان برای آموزش به افراد به کار نموده و از آن‌ها بهره برد. در جلسه پرورش حس معنویت و ایمان نیز سعی شد تا با تکیه بر این آموزه‌ها (البته به‌طور خلاصه)، افراد به سمتی سوق داده شوند که از این راهبردها و مهارت‌ها استفاده کرده و خود را در برابر ناکامی‌ها و ناملازمات زندگی ایمن کرده و بهتر بتوانند بر حالات جسمانی و روانی خود از قبیل خشم کنترل یابند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش این بود که فقط دانشجویان آقا 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 وجود نداشت و فقط از نوع مداد و کاغذی استفاده شد؛ و نیز بعضی از جلسات آموزشی به زمان بیشتری نیاز داشت که با توجه به دانشگاهی بودن محل پژوهش و فشرده بودن برنامه‌های آن دانشگاه فقط دو جلسه جبرانی اضافه شد که البته کافی نبود و باز هم به زمان بیشتری نیاز بود.

۵- پیشنهادها

۵-۱- پیشنهادهای پژوهشی

۱- یکی از مواردی که در این پژوهش به آن پرداخته نشده است موضوع جنسیت است.

از این رو پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی مطالعاتی طرح‌ریزی شود که در آن نقش تعدیل‌کننده جنسیت در برنامه آموزشی مداخلات مذکور در نظر گرفته شود.

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

۳- 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.

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.

۵-۲- پیشنهادهای کاربردی

۱- با توجه به نتایج معنادار مداخله تاب‌آوری روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری و کنترل خشم دانشجویان و بررسی تأثیر محتوای این مداخله به‌خصوص آموزش حل مسئله، مهارت‌های ارتباطی و کنترل هیجان، پیشنهاد می‌شود این آموزش‌ها برای مربیان و آموزش‌دهندگان دانشگاه نیز انجام گیرد.

۲- 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 نیز اجرا کرد.

۳- با توجه به اینکه این دانشجویان در آینده نزدیک به عنوان فرمانده و رئیس در رأس هر مدیریتی انجام وظیفه خواهند نمود و با نیروی انسانی زیادی (بخصوص سربازان) ارتباط خواهند داشت، لازم است تا کلیه این دانشجویان مهارت‌های روان‌شناختی لازم را آموزش ببینند. اهتمام به این امر می‌تواند خدمت ارزنده‌ای به حل مشکلات سربازان داشته باشد. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود با توجه به تعدد متغیرهای روان‌شناختی تأثیرگذار در سلامت روان، به منظور پیشگیری از خستگی دانشجویان و جلوگیری از تداخل و یکنواختی آموزش‌ها، پیشنهاد می‌شود معاونت تربیت و آموزش دانشگاه با برنامه‌ریزی دقیق و مدون، این آموزش را در طول دوره کارشناسی برای کلیه دانشجویان و با اختصاص زمان بیشتر اجرا نماید.

۶- قدردانی

از فرمانده محترم دانشگاه امام علی (ع) و معاونت آموزشی آن دانشگاه که صمیمانه در انجام این پژوهش همکاری نمودند کمال تشکر و قدردانی می‌شود.

۷- منابع

برجعی، محمود؛ برهانی، عرفان (۱۴۰۰). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی و خشم نوجوانان بد سرپرست و بی‌سرپرست شهرستان تهران. پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۱۱ (۴۴)، ۱۶۵-۱۸۲.
https://www.socialpsychology.ir/article_145807.html
 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>
 توکلی، عبدالله؛ مؤمنی، حسین (۱۴۰۱). تبیین الگوی سرمایه انسانی کمال‌یافته از منظر قرآن کریم. فصلنامه پژوهش‌های مدیریت انتظامی، ۱۷ (۱)، ۲۰۱-۲۳۲.
<http://ensani.ir/fa/article/518745>
 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 نه‌ا، ۱۹ (۴)، ۳۸-۴۴.
<https://ebnesina.ajajums.ac.ir/article-1-472-fa.html>

حاجی آقازاد، یاسر؛ زارع نیستانک، محمد؛ طباطبائی، فاطمه سادات؛ داداشی حاجی، مهدی (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تاب‌آوری خانوادگی بر سازگاری اجتماعی خانواده‌های نظامی. مجله علوم مراقبتی نظامی، ۸ (۳)، ۲۵۴-۲۶۳.
<https://mcs.ajajums.ac.ir/article-1-477-fa.html>

حبیبی کلیر، رامین؛ فرید، ابوالفضل؛ مصرآبادی، جواد و بهادری خسروشاهی، جعفر (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی بر بهبود روابط بین فردی دانش‌آموزان. راهبردهای آموزش (راهبردهای آموزش در علوم پزشکی)، ۱۲ (۱)، ۸-۱۵.
<http://ensani.ir/fa/article/403941>

حیدری شرف، پریرسا، کرمی، جهانگیر، اشته، کژال، موسوی، زهرا، طریقتی مرام، فاطمه، یآوری، معصومه (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تاب‌آوری برافزایش سازگاری دانشجویان دختر. رویش روان‌شناسی، ۸ (۳)، ۱۸۷-۱۹۴.
<http://frooyesh.ir/article-1-490-fa.html>

صدری دمیرچی، اسماعیل؛ رضانی، شکوفه؛ بشرپور، سجاد و کریمیان‌پور، غفار (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش برنامه تاب‌آوری بر خشم و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان تکانشور. مجله روان‌شناسی مدرسه، ۶ (۴)، ۱۲۰-۱۳۹.
https://jss.uma.ac.ir/article_607.html

عزیمی، 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>

محمدی شمیرانی، سمانه؛ سعدی‌پور، اسماعیل؛ درتاج، فریبرز؛ ابراهیمی قوام، صغری و فلسفی‌نژاد، محمدرضا (۱۳۹۹). اثربخشی بسته آموزشی تاب‌آوری مبتنی بر بازی بر سازگاری اجتماعی کودکان. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۸ (۲)، ۲۱۳-۲۲۶.
<https://rbs.mui.ac.ir/article-1-744-fa.html>

محمدی، ایمان؛ سجادیان، ایلناز (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر سازگاری اجتماعی و هدفمندی در زندگی در سالمندان مرد ساکن سرای سالمندان. مجله روانشناسی پیشگیری، ۵ (۲)، ۸۹-۱۰۰.
https://jap.razi.ac.ir/article_1121.html

موسوی، سید علیرضا؛ الوانی، جمال‌الدین و قاسمی پناه، میترا (۱۳۹۹). تعیین رابطه بین سازگاری هیجانی و تنظیم شناختی هیجان با تاب‌آوری در پرستاران نظامی. مجله طب دریا، ۱ (۳)، ۳۹-۴۵.
<https://jmarmed.ir/article-1-136-fa.html>

Ahmadi shurke tucanlou, A., and Asghari Ebrahimabad, M.J. (2019). The Role of Hope in Predicting Psychological Well-Being of Soldiers with Self-Control Mediation. Military Caring Sciences Journal 5, (3), 201-210. doi:

Live with and Without It. Citadel Press, New York.

Farina, K. E., Thompson, A. L., Joseph J. Knapika, J., Pasiakosa, M. S., McClunga, J. P., Harris R. Liebermana, 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. Epub 2019 Aug 8.

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. <https://doi.org/10.1177/1088868314544222>

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. <https://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: 10.1016/j.nedt.2020.104440.

Lyubomirsky, S., and Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22 (1), 57-62.

<https://doi.org/10.1177/0963721412469809>.

MacManus, D., Rona, R., Dickson, H., Somaini, G., Fear, N., and Wessely, S. (2015) Aggressive and Violent Behavior Among Military Personnel Deployed to Iraq and Afghanistan: Prevalence and Link With Deployment and Combat Exposure. *Epidemiol Rev*, 37,196-212. doi: 10.1093/epirev/mxu006.

doi: 10.1093/epirev/mxu006. Epub 2015 Jan 22.

Mobbs, M. C., Bonanno, G. A. (2017). Beyond war and PTSD: The crucial role of transition stress in the lives of military veterans. *Clin. Psychol. Rev.* 59 (2), 137-144. doi:10.1016/j.cpr.2017.11.007.

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

Nasery Fadafan, M., Noohi, S., & Aghaei, H. (2018). Effectiveness of Anger Management Training with Cognitive Behavioral Approach on quality of marital relationship and moral anxiety substance abuse men, *Journal of Applied Psychology*, 12 (1), 63-82.

One, S.J. Hastings. R.P. (2009). Building psychological resilience in support staff caring

10.29252/mcs.5.3.201

Akbari, B. (2017). Effectiveness of Training Psychological Resilience on Aggression and Happiness among Students. *Holist Nursing Midwifery*, 27 (1) 1-7.

doi:10.18869/acadpub.hnmj.27.1.1

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. doi:10.1007/s10519-015-9713-y

Bartowski, J. P., Xu, X., & Levin, M. L. (2008). Religion and child development: evidence from the early childhood longitudinal study. *Social Science Research*, 37(1), 18-36. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2007.02.001>

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

Bozdag, F. (2020). Psychological resilience during pandemic. *Electronic Turkish Studies*, 15(6), 247-257. <https://doi.org/10.1177/0033294120965477>

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](https://doi.org/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: 10.1111/ecin.12529

Chow, K. M., Tang, 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., and Saklofske, D. H. (2018). The contributions of personality and emotional intelligence to resiliency. *Personality and Individual Differences*, 123, 140-144. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.012>.

Dorostkar, J., Manshaee, Gh., & Yousefi, Z. (2021). The Effectiveness of Emotional Resilience Training in Aggression and Psychological Capital of Assault and Battery Offenders. *International Journal of Behavioral Sciences*, 15(3), 181-187.

doi: 10.30491/IJBS.2021.274080.1480.

Dyess, S.M., Prestia, A.S., Smith, M.C. (2015). Support for caring and resiliency among successful nurse leaders. *Nurs Adm Q*,39 (2), 104-116.

doi: 10.1097/NAQ.0000000000000101.

Ellis, A., and Lange, A. (2017). Anger: How to

Spielberger, C. D. (1999). Manual for the State Trait Anger Expression Inventory-2. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources. doi.org/10.1177/0013164491512018.

doi.org/10.1177/0013164491512018.

Yu, S.y., Nho, J. H., Jung, M. H., Kim, H. Y., & An, H, J. (2022). Symptoms, resilience, coping, and psychosocial adjustment in women with gynaecological cancer in South Korea: A cross sectional study. *Eropean Journal of Oncology Nursing*, 56, Article 102097. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2022.102097>.

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.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

for people with intellectual disabilities pilot avaluation of an acceptance based intervention. *Journal Intellect Disabil*, 1 (13), 43-51. DOI: 10.1177/1744629509103519

Oconnor, M., Batcheller, J. (2015). The resilient nurse leader reinvention after experiencing job loss. *Nurs Adm*, 39 (2), 123-31. doi: 10.1097/NAQ.000000000000089.

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: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. doi:10.1016/j.orgdyn.2018.01.005

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. *Clin Child Psychol Psychiatry*, 23(1), 110-24. doi: 10.1177/1359104517724494.

Qi, X., Zhang, W., Wang, K., Pei, Y., & Wu. B. (2022). Social isolation and psychological well-being among older Chinese Americans: Does resilience mediate the association?. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 37(8). <https://doi.org/10.1002/gps.5791>.

Roothman, B., Kirsten, DK., & Wissing, MP. (2003). Gender differences in aspects of psychological wellbeing. *South African Journal of Psychology*, 33(1), 212-218.

doi:10.1177/008124630303300403

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.

doi: 10.1159/000353263.

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:10.15373/2249555X/MAY2014/187.

Sorella,S., Vellani,V., Siugzdaite,R., Feraco, P., and Alessandro Grecucci. (2021). Structural and functional brain networks of individual differences in trait anger and anger control: An unsupervised machine learning study. *Journal of Federation of European Neuroscience Societies*,55 (2), 510-527.

doi: 10.1111/ejn.15537. Epub 2021 Dec 27.