

اثربخشی آموزش انعطاف‌پذیری کنشی بر بهزیستی روان‌شناختی و خوش‌بینی دانشجویان دختر افسرده

فرح نادری: دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

چکیده: هدف از انجام این پژوهش تعیین میزان اثربخشی آموزش انعطاف‌پذیری کنشی بر بهزیستی روان-شناختی و خوش‌بینی دانشجویان دختر افسرده دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز بود. حجم نمونه ۲۰ نفر که از جامعه‌ی مذکور انتخاب و به دو گروه آزمایش (۱۰) نفر و گروه کنترل (۱۰) نفر به صورت تصادفی ساده تقسیم شدند. طرح پژوهش تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جهت جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) و مقیاس خوش‌بینی شی‌یر و کارور (۱۹۸۵) استفاده شد. گروه آزمایش مداخله‌ی آموزش انعطاف‌پذیری کنشی، ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای را دریافت کرد. داده‌ها با آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری تجزیه و تحلیل شد، نتایج نشان داد که آموزش انعطاف‌پذیری کنشی بر بهزیستی روان‌شناختی و خوش‌بینی دانشجویان دختر افسرده اثر بخش است.

واژگان کلیدی: انعطاف‌پذیری کنشی، بهزیستی روان‌شناختی، خوش‌بینی.

***نویسنده‌ی مسؤول:** دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

Email: nmafrah@yahoo.com

مقدمه

دانشجوها مهم ترین قشر و اعضای جامعه هستند که باید توجه همه جانبه‌ای به مسائل آن‌ها شود. ورود به دانشگاه مقطعی حساس به شمار می‌رود که تغییر عمده‌ای در زندگی اجتماعی و فردی به وجود می‌آورد. در این دوره فرد با تغییرهای زیادی در روابط انسانی و اجتماعی روبرو می‌شود. (اشمیدت و ولش، ۲۰۱۱). از آن جمله می‌توان به ایجاد روابط جدید، دوری از خانواده، مدیریت مسائل تحصیلی، معیشتی و عاطفی، تغییر در عادات زندگی، شرایط خوابگاه دانشجویی، کافی نبودن امکانات رفاهی اقتصادی و منابع درسی متعدد اشاره کرد (خجسته مهر، ۱۳۸۷). (تاو و همکاران، ۲۰۰۰) نیز معتقدند ورود به دانشگاه یکی از دوره‌های گذر در زندگی یک جوان است. دانشجویان با چالش‌های جدیدی در تحصیلات و ارتباط‌های اجتماعی مواجه می‌شوند، که به وسیله یک محیط کاملاً جدید به آن‌ها تحمیل می‌گردد. این تغییر و تحول‌ها منجر به افزایش تنیدگی و شیوع مشکل‌های سازش یافتگی در بین دانشجویان می‌شود. اگر چه اغلب دانشجویان با محیط جدید به سرعت خو می‌گیرند، اما برای برخی این دوره گذر، استرس‌های شخصی و ناسازگاری‌های هیجانی به دنبال دارد. دستیابی به موفقیت تحصیلی در دانشگاه نیاز به چالش و سازگاری با شرایط آموزش دارد. از جمله چالش‌هایی که دانشجویان هنگام ورود به دانشگاه پیش رو دارند، تفکر آن‌ها در ارتباط با توانایی کنار آمدن با الزاماتی است که بر سازگاری شان تأثیر گذار باشد. برخی از دانشجویان در برابر مشکل‌ها و سختی‌ها تحمل کمتری دارند که این امر ممکن است بر روح و روان آن‌ها تأثیر گذارد و نتوانند با مشکل‌های روان شناختی از جمله افسردگی مقابله نمایند. تخمین زده می‌شود که افسردگی تا سال ۲۰۲۰ به دومین بیماری رایج در دنیا تبدیل شود (کیمبرل و همکاران، ۲۰۱۴) افراد افسرده علایمی مانند عدم توانایی تفکر، تمرکز، خود تعینی پایین بین خود و دیگران و تصویر بدنی منفی دارند. هم چنین دچار تضاد ارتباط ادراک شده، به معنای ارتباط با افرادی که برای فرد اهمیت دارند و یا از او حمایت می‌کنند، می‌باشد (گوتزالز و همکاران، ۲۰۱۶). در چنین شرایطی که دانشجویان دچار افسردگی می‌شوند توجه به بهزیستی روان

شناختی آن‌ها در اولویت قرار می‌گیرد. بهزیستی روان شناختی، موضوعی است که از گذشته مورد توجه فیلسوفان و دانشمندان رشته‌های مختلف علمی قرار داشته است و به تازگی در کانون توجه روان شناسی مثبت گرا، که مطالعه علمی عملکردهای بهینه انسان است، قرار گرفته است. (لین لی و همکاران، ۲۰۰۹). یکی از مهم‌ترین مدل‌هایی که بهزیستی روان شناختی را مفهوم سازی و عملیاتی کرده مدل چند بعدی (ریف ۱۹۹۸) است. (ریف ۲۰۱۶)، با توجه به نتایج پژوهشی به دست آمده، بر نقش مهم حمایتی بهزیستی روان شناختی در سلامتی روانی و هم چنین جسمی افراد تأکید می‌کند. و این سازه را به عنوان یک فرایند در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه‌ی خود تعریف می‌کند. بهزیستی روان شناختی از شش بعد خود مختاری، تسلط محیطی، رشد شخصی، رابطه‌ی مثبت با دیگران، هدف در زندگی و پذیرش خویش‌تن تشکیل شده است (ویس و همکاران، ۲۰۱۶). در تحقیقی با عنوان رابطه بین سرسختی روان شناختی؛ انعطاف پذیری کنشی و امیدواری با بهزیستی روان شناختی در دانشجویان پرستاری دانشگاه رازی کرمان که توسط (قطب زاده کرمانی و بنازاده ماهانی، ۲۰۱۵) انجام قرار گرفت. نتایج نشان داد که بهزیستی روان شناختی از طریق ترکیب خطی سرسختی، انعطاف پذیری کنشی و امیدواری قابل توضیح است (کوله و همکاران، ۲۰۱۴). اثر انعطاف پذیری کنشی و ذهن آگاهی را بر رابطه بین استرس تحصیلی و بهزیستی روان شناختی در یک نمونه دانشجویی در کشور غنا مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که استرس تحصیلی رابطه مثبت معنی داری با اضطراب و افسردگی دارد؛ هم چنین انعطاف پذیری کنشی و ذهن آگاهی رابطه منفی معنی داری با اضطراب و افسردگی داشت. ذهن آگاهی رابطه مثبت بین استرس تحصیلی و افسردگی را تشدید کرد، در حالی که انعطاف پذیری کنشی بر رابطه مثبت بین استرس تحصیلی و اضطراب اثر تشدید کننده‌ای داشت (عباسی و خرمائی، ۲۰۱۵). نشان دادند که انعطاف پذیری کنشی به طور معنی داری بهزیستی روان شناختی را پیش بینی می‌کند. مؤلفه دیگری که در بهزیستی روان شناختی انسان مؤثر است، خوش بینی است. خوش بینی تمایل به اتخاذ امیدوارانه‌ترین

نشان می‌دهد انعطاف پذیری کنشی به فرد کمک می‌کند در موقعیت‌های غیر قابل اجتناب از عملکرد بهتری برخوردار باشد (حسن زاده و همکاران، ۱۳۹۱).

انعطاف پذیری کنشی، یکی از مهم‌ترین توانایی‌های انسان است که باعث سازگاری مؤثر با عوامل خطر می‌شود و در طب و روان‌شناسی نشان‌دهنده‌ی مقاومت جسمانی و بهبود خود‌انگیخته و توانایی برقراری مجدد تعادل هیجانی در موقعیت‌های تنش‌زا است و در واقع به ویژگی‌هایی اشاره دارد که در سرعت و میزان بهبود بعد از رو یا رویی با تنش مشارکت دارند (گلدستین و براك، ۲۰۱۲). (آلورد و گرادس، ۲۰۰۵) انعطاف‌پذیری کنشی را به معنای مهارت‌ها، خصوصیت‌ها و توانمندی‌هایی تعریف می‌کنند که فرد را قادر می‌سازد با سختی‌ها، مشکل‌ها و چالش‌ها سازگار شود. هر چند برخی از ویژگی‌های مرتبط با انعطاف‌پذیری کنشی به صورت زیستی و ژنتیکی تعیین می‌شوند، اما مهارت‌های مربوط به انعطاف‌پذیری کنشی را می‌توان یاد داد و تقویت نمود. مفهوم انعطاف‌پذیری کنشی به پیامدهای مثبت به رغم تجربه ناگواری‌ها و ناملایمات، عملکرد مثبت و مؤثر در شرایط ناگوار، بهبودی بعد از یک ضربه مهم اشاره دارد (اسچو، ۲۰۰۶). انعطاف‌پذیری کنشی به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلایا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن به وسیله آن تجارب اطلاق می‌شود. این خصیصه با توانایی درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی و تعامل با محیط حمایت می‌شود، توسعه می‌یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می‌گردد (دینر و همکاران، ۲۰۰۹). (فریدریکسون، ۲۰۰۱) گزارش می‌کند، شواهد نشان می‌دهند انعطاف‌پذیری کنشی در بهبود و ارتقای رشد روان‌شناختی در موقعیت ناگوار مؤثر است. (علیزاده و کاوه، ۱۳۹۰) تأثیر برنامه‌های مداخله‌ای که بخش‌هایی از مهارت‌های انعطاف‌پذیری کنشی را در بر می‌گیرند بر بهزیستی روان‌شناختی مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیده‌اند که برنامه‌های مداخله‌ای انعطاف‌پذیری کنشی باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. (ریف و سینگر،

دیدگاه است و به یک پیش‌آمدگی عاطفی و شناختی در خصوص این که چیزهای خوب در زندگی مهم‌تر از چیزهای بد است اشاره دارد. خوش‌بینی مستلزم این است که چگونه یک شخص پیامدها و نتایج وقایع زندگی را ارزیابی و پیش‌بینی می‌کند. خوش‌بینی، ادراک تنیدگی را کاهش می‌دهد و توانایی شخص را برای کار و فعالیت افزایش می‌دهد. مطالعه‌ای روی ۱۴۴ دانشجوی ژاپنی نشان داد که افراد دارای تیپ شخصیتی A که خوش‌بینی بیشتری دارند نسبت به افراد تیپ شخصیتی B که خوش‌بینی کمتری دارند، اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند (آیزمن و ریشتر، ۱۹۹۴ به نقل از سارافینو، ۲۰۰۴). افرادی که خوش‌بینی بیشتر و حمایت اجتماعی بالاتری را گزارش می‌کنند، بهزیستی روان‌شناختی بالاتری دارند (کارور و همکاران، ۲۰۱۰) خوش‌بینی را یک متغیر تفاوت فردی می‌دانند که منعکس‌کننده حوزه‌ای است که در آن افراد تجربه‌های مطلوب تعمیم یافته را برای آینده‌شان حفظ می‌کنند. خوش‌بینی سرشتی یا به عبارت دیگر گرایش به این که در زندگی تجارب خوب رخ خواهد داد، به عنوان یک صفت شخصیتی به نسبت پایدار تعریف شده است که نوع رفتارهای فرد را تعیین می‌کند (شیر و همکاران، ۲۰۰۱). این ساختار بر رفتاری که افراد در مقابله با تجربه‌های استرس‌زا دارند و موفقیت در آن‌ها در زندگی با آن مقابله کرده‌اند، تأثیر دارد. یک شخص با جهت‌گیری خوش‌بینانه به آینده موقعیت‌های استرس‌زا را با دیدی مثبت ارزیابی می‌کند و محاسبه خوبی از توانایی‌هایش برای گذراندن مشکل‌ها دارد (نیز و همکاران، ۲۰۰۵). از نظر (یهو و همکاران، ۲۰۱۰) نیز خوش‌بینی به عنوان یک نگرش مؤثر فردی نسبت به زندگی محسوب می‌شود. افراد خوش‌بین هنگام روبرو شدن با یک مشکل (حتی اگر پیشرفت آن‌ها، سخت یا کند باشد) انعطاف‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهند (سیندر و لویز، ۲۰۰۲). پژوهشی که توسط (سوری و حسنی راد، ۲۰۱۱) در رابطه بین انعطاف‌پذیری کنشی، خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویهای پزشکی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آشکار ساخت که انعطاف‌پذیری کنشی قادر است بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی نماید و هم‌چنین خوش‌بینی نقش فرعی در رابطه بین انعطاف‌پذیری کنشی و بهزیستی روان‌شناختی ایفاء می‌کند. مطالعه‌ها

طرح پژوهش تجربی میدانی از نوع پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود. گروه های آزمایش و کنترل به روش تصادفی معادل شدند و قبل از اعمال مداخله در ابتدا از هر دو گروه پیش آزمون گرفته شد، سپس مداخله ی تجربی در مورد گروه آزمایش اجرا گردید. و پس از آزمون نیز در پایان مداخله انجام گرفت. بدین صورت اثربخشی آموزش انعطاف پذیری کنشی به عنوان متغیر مستقل اعمال گردید تا تأثیر آن بر بهزیستی روان شناختی و خوش بینی دانشجویان دختر افسرده دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز به عنوان متغیر وابسته مشخص گردد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دختر افسرده مراجعه کننده به مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز در سال ۱۳۹۶ بود. حجم نمونه ۲۰ نفر بود که به صورت تصادفی ساده از بین دانشجویان دختری که توسط متخصص به عنوان افسرده از جامعه آماری مذکور تشخیص داده شده بودند، انتخاب و به دو گروه آزمایش (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. آزمودنی های گروه آزمایش ۱۰ جلسه مداخله آموزش انعطاف پذیری کنشی را که هر جلسه ۹۰ دقیقه طول می کشید، دریافت کردند. محتوای جلسات بدین صورت بود: جلسه ی اول: آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و با پژوهشگر و قوانین و چهارچوب گروه و انتظارات عمومی. جلسه دوم: ارائه تعریفی از انعطاف پذیری کنشی و خصوصیات افراد انعطاف پذیر. جلسه سوم: ارتقاء روابط اجتماعی که یکی از مهمترین مولفه های انعطاف پذیری و بین فردی است. جلسه چهارم: آموزش تکنیک های مهارت ابراز وجود از مهمترین مبحث در ادامه مهارت ارتباط اجتماعی. جلسه پنجم: ارتقاء اعتماد به نفس یکی دیگر از مولفه های افراد انعطاف پذیر و آموزش تکنیک ها. جلسه ششم: ادامه مبحث اعتماد به نفس. جلسه هفتم: مهارت حل مسئله و راه کارهای رسیدن به آن. جلسه هشتم: ارائه مهارت کنترل خشم یکی دیگر از مولفه های افراد انعطاف پذیر و راه کارهای پیشنهادی. جلسه نهم: تکنیک های راهبردی برای کنترل خشم (آرمیدگی - تخلیه احساسات منفی گذشته). جلسه دهم: آموزش خوش بینی. برای گردآوری داده ها از مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف (۱۹۹۸)، استفاده شد.

(۲۰۰۳) نیز بیان می کنند که افراد دارای انعطاف پذیری کنشی به طور کلی قادرند بهداشت روانی و فیزیکی خود را حفظ کنند و هم چنین به آسانی از وقایع تنش زای زندگی بهبود یابند. (ضمیری نژاد، ۱۳۹۱) به مقایسه اثربخشی آموزش انعطاف پذیری کنشی به صورت گروهی و شناخت درمانی گروهی بر کاهش میزان افسردگی دانشجویان دختر خوابگاهی پرداخته است، نتیجه پژوهش نشان داد که به کارگیری آموزش انعطاف پذیری کنشی و شناخت درمانی در کاهش میزان افسردگی دانشجویان دختر خوابگاهی مؤثر است. (بهادری خسرو شاهی، ۱۳۹۰) در مطالعه ای به بررسی رابطه امیدواری و انعطاف پذیری کنشی با بهزیستی روان شناختی در دانشجویان پرداخت، نتایج نشان داد که بین امیدواری و انعطاف پذیری کنشی با بهزیستی روان شناختی رابطه ای مثبت و معنادار وجود دارد و متغیرهای پیش بین، قادرند تغییرهای بهزیستی روان شناختی دانشجویان را پیش بینی کنند. بر اساس این داده ها، افرادی که امیدواری و انعطاف پذیری کنشی بالایی دارند از بهزیستی روانی بالایی نیز برخوردارند. شاید تمایل زیاد به پژوهش های انعطاف پذیری کنشی در ارتباط با افسردگی به این دلیل باشد که عوامل محافظت کننده نقش پراهمیتی را در زندگی فرد ایفا می کنند. از سوی دیگر بخشی از محبوبیت مفهوم انعطاف پذیری کنشی و پژوهش های مرتبط با آن به این دلیل است که این دیدگاه بر توانمندی ها، ظرفیت ها، امید و قدرت فرد تمرکز دارند. این که عوامل محافظت کننده به عنوان سپری بر علیه رفتارهای استرس زا و پیامدهای همراه با آنها مطرح هستند، تبیین کننده ی این موضوع است که چرا بسیاری از جوامع به شناسایی عوامل مؤثر بر انعطاف پذیری کنشی و به دنبال آن، طراحی برنامه های درمانی و ارتقای توانایی های لازم در جوان ها اقدام کرده اند (رسنیک، ۲۰۰۰). با توجه به مطالب ارائه شده هدف پژوهش حاضر بررسی تعیین میزان اثر بخشی آموزش انعطاف پذیری کنشی بر بهزیستی روان شناختی و خوش بینی در دانشجویان دختر افسرده دانشگاه آزاد اهواز می باشد.

مواد و روش ها

معتقدند که این ابزار از درجه اعتبار بالایی برخوردار است. (اسمیت و همکاران ۱۹۸۹) ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۷۹ گزارش کردند. آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۷۵، به دست آمد که بیانگر ضریب پایایی قابل قبول می باشد.

یافته ها

همان طوری که در جدول ۱ مشاهده می شود بین دانشجویان دختر افسرده گروه های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (بهبودی روان شناختی و خوش بینی) تفاوت معنی داری مشاهده می شود ($F=39/02$ و $p<0/001$).

جدول شماره ۱. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پس آزمون بهبودی روان شناختی و خوش بینی دانشجویان افسرده گروه های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری (p)	مجذور اتا
آزمون اثر بیلابی	۰/۹۰۰	۲	۱۳	۳۹/۰۲	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۱۰۰	۲	۱۳	۳۹/۰۲	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰
آزمون اثر هتلینگ	۰/۹۰۰	۲	۱۳	۳۹/۰۲	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۹۰۰	۲	۱۳	۳۹/۰۲	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰

چنین از لحاظ خوش بینی تفاوت معنی داری مشاهده می شود ($p<0/001$ و $F=57/90$). به عبارت دیگر، آموزش انعطاف پذیری کنشسی با توجه به میانگین خوش بینی دانشجویان دختر افسرده، موجب افزایش خوش بینی گروه آزمایش شده است.

(شکری و همکاران ۱۳۸۷)، این مقیاس را به فارسی ترجمه و اعتبار آن را از طریق تحلیل عامل تأییدی مورد تأیید قرار دادند. ون دیرندانک (۲۰۰۵) ضریب همسانی درونی آن را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش کرده است. آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۷۲، به دست آمد که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول مقیاس یاد شده می باشد. هم چنین از مقیاس خوش بینی (شی بر و کارور ۱۹۹۸) استفاده شد. این مقیاس که توسط آنان ساخته شده، مقیاسی است که افراد با توجه به پیامدهای زندگی به آن پاسخ می دهند. سازندگان این مقیاس

همان طوری که در جدول ۲ ارائه شده است از لحاظ بهبودی روان شناختی تفاوت معنی داری مشاهده می شود ($p<0/005$ و $F=11/06$). به عبارت دیگر، آموزش انعطاف پذیری کنشسی با توجه به میانگین بهبودی روان شناختی دانشجویان دختر افسرده گروه آزمایش موجب افزایش بهبودی روان شناختی شده است. هم

جدول ۲: نتایج تحلیل کواریانس یک راه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون بهبودی روان شناختی، و خوش بینی دانشجویان دختر افسرده گروه های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری p	مجذور اتا
بهبودی روان شناختی	پیش آزمون	۲۲۴/۶۱	۱	۲۲۴/۶۱	۳۲/۱۱	۰/۰۰۰۱	۰/۶۸
	گروه	۷۷/۳۶	۱	۷۷/۳۶	۱۱/۰۶	۰/۰۰۵	۰/۴۲
	خطا	۱۰۴/۹۱	۱۵	۶/۹۹			
خوش بینی	پیش آزمون	۲۶۹/۴۰	۱	۲۶۹/۴۰	۲۷۲/۳۲	۰/۰۰۰۱	۰/۹۴
	گروه	۵۷/۲۸	۱	۵۷/۲۸	۵۷/۹۰	۰/۰۰۰۱	۰/۷۹
	خطا	۱۴/۸۳	۱۵	۰/۹۸۹			

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به هدف این پژوهش که تعیین میزان اثربخشی آموزش انعطاف‌پذیری کنشی بر بهزیستی روان‌شناختی و خوش‌بینی دانشجویان دختر افسرده بود به نتایج و تبیین آنها پرداخته می‌شود. نتایج نشان داد که آموزش انعطاف‌پذیری کنشی بر بهزیستی روان‌شناختی و خوش‌بینی دانشجویان دختر افسرده اثر بخش است و با توجه به میانگین گروه آزمایش مداخله‌ی آموزش انعطاف‌پذیری کنشی باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی و خوش‌بینی دانشجویان دختر افسرده شده است. این نتایج با تحقیقات (قطب‌زاده کرمانی و بنازاده ماهانی ۲۰۱۵)، (عباسی و خرمائی ۲۰۱۵)، (ریف و سینگر، ۲۰۰۳)، (سوری و حسنی راد، ۲۰۱۱) و (حسن زاده و همکاران ۱۳۹۱) همخوانی دارد.

در تبیین یافته‌های فوق می‌توان گفت با توجه به طبیعت پیچیده انعطاف‌پذیری کنشی و علی‌رغم بحث‌های نظری فراوان، شواهد اندکی درباره تاثیر انعطاف‌پذیری کنشی و این که چگونه می‌توان آن را در افراد پرورش داد به دست آمده است. با توجه به هدف روان‌شناسی که ارتقای سطح زندگی فرد و بالفعل کردن استعدادهای نهفته‌ی وی می‌باشد، آموزش انعطاف‌پذیری کنشی امری ضروری به نظر می‌رسد. چون افراد انعطاف‌پذیر توانایی برگشتن و بهبود پیدا کردن، خوش‌بینی و مهارت‌های فکری انعطاف‌پذیر، جست‌وجو کردن مشکلات به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد، توانایی پشتکار و استقامت داشتن، عزت نفس سالم، توانایی تعیین اهداف قابل دسترس؛ آشکار و واقعی داشتن شبکه حمایتی سالم، توانایی رشد قابلیت‌های عاطفی و فرا طبیعی، توانایی استقلال رأی، شوخ طبعی، توانایی درگیری و ارتباط معنادار با افراد، توانایی رفتار کردن با احترام با خودشان و دیگران، توانایی حل کردن مشکلات و مهارت‌های حل تعارض را دارند. (حسینی قمی و سلیمی، ۱۳۹۱). افراد انعطاف‌پذیر از احساس اعتماد به نفس و کارآمدی برخوردارند که به آن‌ها اجازه می‌دهد با موفقیت، چالش‌های زندگی را پشت سر بگذرانند. این افراد احساس ناامیدی و تنهایی کمتری داشته و از این مهارت برخوردارند که به یک مشکل به عنوان مسئله‌ای که می‌تواند آن را کند و کاو کنند، تغییر دهند، تحمل کنند و یا به طرق دیگر حل کنند، نگاه می‌کنند. همین موضوع توان و تحمل آن‌ها در برابر مشکلات را افزایش داده و سبب چشم‌انداز مثبت و خوش‌بینی آن‌ها به

زندگی می‌شود. خوش‌بینی یکی از ویژگی‌های افراد با انعطاف‌پذیری کنشی، است. این گونه افراد با وجود قرار گرفتن در محیط‌های پرخطر و آسیب‌زا، آسیب روانی کمتری می‌بینند و با مسائل و مشکلات زندگی با دید مثبت و همراه با خوش‌بینی نگاه می‌کنند؛ و همین نگرش مثبت سبب افزایش میزان تحمل آنان در برابر مشکلات می‌شود. این گونه افراد برای آینده‌شان هدف و برنامه داشته و زندگی برای‌شان معنادار است و به دلیل میزان بالای خوش‌بینی و باورهای مثبت در آنان پس از شکست، ناامید و دلسرد نشده و بر میزان تلاش‌های خود می‌افزایند. جهت‌گیری جدید در بررسی‌های سلامت روان، پیشگیری و شناسایی عوامل محافظت است. پژوهش‌ها نشان داده که افراد انعطاف‌پذیر نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس کمتری را تجربه می‌کنند. بنابراین بالا بردن سطح این عامل محافظت‌کننده در دانشجویان می‌تواند در کاهش مشکلات هیجانی مؤثر باشد. دانشجویان معمولاً با انواع متفاوتی از استرس‌ها از جمله دوری از خانواده، زندگی با سایر دانشجویان، کاهش نظارت والدین، فشارهای محیط‌های آموزشی ملزم به موفقیت و آینده نامشخص روبرو هستند. دانشجویان هم چنین با برخی از مشکلات اجتماعی، عاطفی و جسمی خانواده نیز درگیرند که ممکن است توانایی یادگیری و کارایی آموزشی را متأثر سازد (ستیرامردی و همکاران ۲۰۰۷). این تغییرات می‌توانند احتمال افسردگی را افزایش داده و سلامت عمومی را تحت تاثیر قرار دهند (رید و همکاران ۲۰۰۲). شاید تمایل زیاد به پژوهش‌های انعطاف‌پذیری کنشی در ارتباط با افسردگی به این دلیل باشد که عوامل محافظت‌کننده نقش پراهمیتی را در زندگی فرد ایفا می‌کنند، از سوی دیگر بخشی از محبوبیت مفهوم انعطاف‌پذیری کنشی و پژوهش‌های مرتبط با آن به این دلیل است که این دیدگاه بر توانمندی‌ها، ظرفیت‌ها، امید و قدرت فرد تمرکز دارند. این که عوامل محافظت‌کننده به عنوان سپری بر علیه رفتارهای استرس‌زا و پیامدهای همراه با آنها مطرح هستند، تبیین‌کننده‌ی این موضوع است که چرا بسیاری از جوامع به شناسایی عوامل مؤثر بر انعطاف‌پذیری کنشی و به دنبال آن، طراحی برنامه‌های درمانی و ارتقای توانایی‌های لازم در جوانان اقدام کرده‌اند (رسنیک، ۲۰۰۰). بنابراین آگاهی‌های به دست آمده از چنین پژوهش‌هایی، درمانگران را برای مداخلات آموزشی و درمانی برای گروه‌های هدف، آماده می‌نماید. چنین

Exceptional Children Research Center; National Exceptional Education Organization

Alvord, M. K.; Grados, J. J. 2005; enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36, 238-245.

Bahadari Khosroshahi, J; Hashemi Nosrat-abadi, T. 2011; The Relationship of Hopefulness and Resiliency with Psychological Well-being among Students, *Journal of Thoughts and Behavior*; Vol. 6, issue No: 22, 41-50 [in Persian]

Carver, C, S., Scheier, M.F., & Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30, 879-889

Cole, N N.; Nonterah, C W.; Utsey, S O. ; Hook, Joshua N. ; Hubbard , R R. ; Opare-Henaku, A ; Fischer , N L. (2014); Predictor and Moderator Effects of Ego Resilience and Mindfulness on the Relationship Between Academic Stress and Psychological Well-Being in a Sample of Ghanaian College Students; *Journal of Black Psychology (JBP)*; Volume: 41 issue: 4, page(s): 340-357 Article first published online: May 21, 2014; Issue published: August 1, 2015 <https://doi.org/10.1177/0095798414537939>.

Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., & Helliwell, J. 2009, *Wellbeing for Public Policy*. New York: Oxford University Press

Fredrickson, B. L. 2001. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 56, 218-226.

Ghotbzadeh Kermani, N; Banna Zadeh Mahani, N 2015; Relationship between psychological hardiness, their resiliency and hope to psychological well-being of nursing students of Kerman Razi University in the academic Year 2014-2015; *Journal UMP Social Sciences and*

مداخلاتی می توانند گستره ای به شکل فردی تا گروهی داشته باشد. در ضمن از آن روی که انعطاف پذیری کنشی، بنابر عقیده کانر، (۲۰۰۳) به عنوان معیاری برای توانایی مقابله با استرس قلمداد می شود، می تواند هدف مهمی در روان درمانی باشد.

دانشجویانی که انعطاف پذیری کنشی خود را به حداکثر می رسانند قابلیت های بی شماری را به دست می آورند. احساس خوب داشتن، خود تقویت کننده است و یکی از اثرات آموزش انعطاف پذیری کنشی ایجاد احساس خوب در افراد از طریق پایین آوردن انتظارات و توقعات است؛ و همین احساس خوب باعث می شود افراد سطح تحمل شان بالاتر رفته و بتوانند با مشکلات روان شناختی به صورت موثرتر و مثبت تری برخورد کنند. افراد با انعطاف پذیری کنشی در شرایط ناگوار و هنگام تجربه هیجانی منفی می توانند سازگاری و سلامت روانی خود را حفظ کنند. بررسی های (آلورد و گرادس، ۲۰۰۵) در باره انعطاف پذیری کنشی تجارب فوق را مورد تایید قرار داده است. با وجودی که بعضی از ویژگی های انعطاف پذیری کنشی به صورت زیستی و ژنتیکی تعیین می شوند، اما قابلیت های مرتبط با انعطاف پذیری کنشی را می توان آموزش داد. طبق یافته های این پژوهش و تحقیقات انجام شده مشخص شد که آموزش انعطاف پذیری کنشی می تواند برنامه درمانی مناسبی باشد که بر اساس رویکرد روان شناختی مثبت نگراست و باعث ارتقای انعطاف پذیری کنشی افراد افسرده شود و درمانگر را در برنامه ریزی برای ارائه خدمات پیشگیری، تشخیص و ارزیابی، آموزش، نظارت، مشاوره و درمان آماده سازد. در آخر می توان گزارش نمود که آموزش انعطاف پذیری کنشی بر ارتقاء بهزیستی و خوش بینی دانشجویان دختر افسرده موثر بود.

References

Akbari, A, Khormaiee, F, 2015, The Prediction of Mediating Role of Resilience Between Psychological Wellbeing and Emotional Intelligence in Students; *Int J School Health*. 2015 July; 2(3): e26238. DOI: 10.17795/intjsh-26238 [in Persian]

Alizadeh, H; Kaveh, M; 2011 ; Resiliency Promotion Program Development and The Study of its Efficacy on Psychological Well-being among Youth Suffering from Behavioral Disorders;

Individual Differences; 47(2009) 878-884

Nes, L. S., Segerstrom, S. C., & Sephton, S. E. 2005. Engagement and arousal: Optimism's effects during a brief stressor. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 111-120

Resnick, M. D. 2000. Resilience and protective factors in the lives of adolescents, *journal of adolescent health*, vol. 27, 1-2.

Ryff, C. D. 2016. Articolo Target. Psychological well-being and health: Past, present and future. *Psicologia Della Salute*.

Ryff, C. D., & Singer, B. 1998. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.

Ryff, C. D. & Singer, B. 2003 .Flourishing Under Fire: Resilience as a Prototype of Challenged Thriving in Flourishing Positive Psychology and the Life Well-lived. Keyes, C.L.M. & Haidt, J. (eds), *American Psychological Association*, Washington, DC.

Saraphino 2004; *Health Psychology*; Translated by: Elahe Mirzaee(2005); Second Volume; Tehran- Roshd Publication[in Persian]

Schoon, I; 2006; *Risk and Resilience: adaptation in changing time*; Cambridge University Press; N. Y. BF698.35.R47S36 2006

Schmidt C K, Welsh A C. 2011. College Adjustment and Subjective Well-Being When Coping With a Family Member's Illness. *Journal of Counseling & Development*. Volume 88, Issue 4, pp 397-406.

Scheier, M.F. and Carver, C.S. and Bridges, M.W. 2001 Optimism, pessimism, and psychological well-being. In: Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice. American Psychological Association, Washington, D.C., pp. 189-216.

Technology Management; Vol. 3, Issue.3, Supp.1, 2015

Goldstein, S. & Brooks, R. B., 2005; Why Study Resilience? In Goldstein, Sam; Brooks, Robert B.; *Handbook of Resilience in Children* (pp49-64) New York, Contemporary Books.

González-Cutre, D; Sicilia, Á; Sierra, A; Ferriz, R; Hager, M S.; 2016: Understanding the need for novelty from the perspective of self-determination theory; *Personality and Individual Differences*; Volume 102, November 2016, Pages 159- 169 <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.036>

Guang Z; Hanchao H and Kaiping P 2016 ; Effect of Growth Mindset on School Engagement and Psychological Well-Being of Chicness Primary and Middle School Students: The Mediating Role of Resilience; *Front. Psychol.*, 29 November 2016 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01873>

Hassan Zadeh, S; Zaraa; H and Alipour, 2012; The Efficacy of Anxiety Coping Skills Training on Resiliency, Anxiety and Stress in Patients Suffering of C....; *Jahrom Medical Sciences Quarterly*; 10(3) 15-25 [in Persian]

Khojasteh Mehar, R 2008; Study of Social Skills Relationships with Academic Adaptation Among Female University Students of Shhid Chamran University; *the Fourth National Conference of Mental Health in Students Proceeding*; 14-16[in Persian]

Kimbrel, N. A et al 2014. A 12Month prospective study of the effects of PTSD depression comorbidity on suicidal behavior in Iraq/Afghanistan-era veterans. *Psychiatry Research*, 19 (7): 97-99.

Linley, A.P et al 2009. Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures; *Personality and*

- Tao, S., Dong, Q., Pratt, M. W., Hunsberger, B., & Pancer, S. M. 2000. Social support: Relations to coping and adjustment during the transition to university in the Peoples' Republic of China. *Journal of Adolescent Research*, 15, 123-144.
- Van Dierendonck, D. 2005. The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36, 629-643.
- Weiss, L., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. 2016. Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Misanalysis of Randomized Controlled Trials. *Plos One*, 11(6), e0158092.
- Yee Ho, M., Cheung, F.M., & Cheung, S.F. 2010. The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48, 658-663.
- Zamiri Nejad, S; et al 2012; Comparison of The Efficacy of Group Resiliency Training and Group Cognitive Therapy on Depression Reduction among Dormitory Residents Female Students; *Journal of Medical Sciences (North Khorasan)*; VOL. 4, No. Pages 631-638[in Persian]
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. 1985. Optimism, coping, and health assessment and Implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Shokri, O et al 2007; The Impact of Personality Traits, Academic Stress on Students Academic Achievement; *Journal of Psychological Studies*; 3(3), 36-46[in Persian]
- Smith, T.W., Pope, M.K., Rhode Walt, F., & Poulton, J.L. 1989. Optimism, neuroticism, coping, and symptom reports: An alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 640-648.
- Souri, H; Hasanirad, T 2011; Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-Being in Students of Medicine; *Procardia - Social and Behavioral Sciences* 30 (2011) 1541 – 1544[in Persian]
- Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (Eds.). 2002. *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Teaching Correct Scientific Citation Models: “Citation Deviation” in The Efficacy of Resiliency Training On Psychological Well-Being and Optimism among Depressed Female Students

Farah Naderi

Associate Professor, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

Abstract: The purpose of this research was to evaluate effectiveness of resiliency training on psychological well-being and optimism among depressed female students of Mahshahr Islamic Azad University. The sample included 20 subjects whom were selected randomly via simple random sampling. The research design was an experimental pre-test post-test with control group. Beck Depression Inventory (BDI-II) Ryff Well-being Questionnaire (1989) Scheier and Carver Optimism Questionnaire (1985) were implemented to collect data. The participants were allocated randomly in experimental and control group, 10 individuals each. At first step the pre-test was conducted for both groups. Then resiliency training was performed for the experimental group during 10 sessions of 90 minutes. After wards the post-test was conducted. The data was analyzed via multi-variant covarianee analysis. The results indicated the effectiveness of resiliency training on psychological well-being and optimism among depressed female students.

Keywords: resiliency, psychological well-being, optimism, female depressed

***Corresponding author:** Faculty Member, Department of Education Development Center, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran.

Email: nmafrah@yahoo.com