رویش روان شناسی، سال هفتم، شماره ۱۱، شماره پیاپی ۳۲، بهمن ماه ۱۳۹۷
Rooyesh-e-Ravanshenasi, 7(11), 2019

اثربخشی آموزش تاب آوری برافزایش سازگاری دانشجویان دختر

Effectiveness of resiliency training on enhancing girl students' adjustment

پریسا حیدری شرف (نویسنده مسئول)
کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه رازی کرمانشاه
دکترجهانگیر کرمی
دانشیار روان شناسی، دانشگاه رازی کرمانشاه
کژال اشته
کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه رازی کرمانشاه
زهرا موسوی
کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه رازی کرمانشاه
فاطمه طریقتی مرام
کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه رازی کرمانشاه
معصومه یاوری
کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه ملایر

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر تاب آوری در افزایش سازگاری دانشجویان جدیدالورود خوابگاهی انجام شد. جامعه آماری پژوهش کلیه دختران جدیدالورود خوابگاهی رشته های مختلف تحصیلی دوره کارشناسی دانشگاه رازی کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۶- ۹۵ بود . برای انجام

Parisa Heidari Sharaf *
MA in Psychology, Razi University of Kermanshah

Dr Jahangir Karami
Associate Professor of Psychology, Razi University of Kermanshah

Zahra Mousvi
MA in Psychology, Razi University of Kermanshah

Fatemeh Tarighati Maram
MA in Psychology, Razi University of Kermanshah

Masoumeh Yavari
MA in Psychology, Malayer University

Abstract

The present study investigated Effectiveness of resiliency training on enhancing Residential new entrant's girl students' adjustment. Undergraduate in Razi university of Kermanshah in 2016-2017 educational years. To perform this study, available sampling was used, and then to replace the two control and experimental groups of subjects were

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.13.2]

این پژوهش با روش نمونه گیری در دسترس وسپس جهت جایگزینی آزمودنی ها دردوگروه آزمایش وکنترل از روش نمونه گیری تصادفی ساده استفاده شد که ازاین میان ۳۰ نفر از دانشجویان که نمره پایین تر از میانگین در آزمون سازگاری با دانشگاه (SACQ)کسب کرده بودند انتخاب شدند . برای گروه آزمایش برنامه آموزش مهارت های تاب آوری اجرا و بعد از مداخله برای هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد . طرح پژوهش آزمایشی و برای تحلیل داده ها از روش آماری کوواریانس استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش تاب آوری به طورمعناداری ودرسطح P<۰/۰۰۱ موجب افزایش سازگاری دانشجویان با دانشگاه درگروه آزمایش شده است درحالی که چنین تغییری در آزمودنی های گروه کنترل مشاهده نشده است . به عنوان نتیجه گیری می توان گفت آموزش تاب آوری در افزایش سازگاری دانشجویان مؤثر است.
واژگان کلیدی: تاب آوری، سازگاری، دانشجویان

used of simple randomly sampling. In this study used of Conner & Davidson resiliency and SACQ questionnaires. 30 students that earn scores less than average in SACQ were select and replaces randomly in tow control and experimental groups. 12 group sessions Resiliency skills training were conducted for experimental group and after the intervention, both groups were tested. The research was experimental design and statistical methods for data analysis of covariance were used. Findings showed that resiliency training significantly p<0/001 increases adjustment in experimental group, While such achangeisnot observed in the control group's conclusion we can say that resiliency trainings effective in reducing student's homesickness.

Key words: resiliency, adjustment, students

مقدمه

انتقال از آموزش متوسطه به دانشگاه مرحله ای انتقالی در رشد جوانانی است که در آغاز ورود به دنیای بزرگ سالی ه ستند. دوره ی جدید با آزادی های بی شتر، چالش های تح صیلی ، مسئولیت ها وانتظارات متفاوت از دوره های پیشین متمایز می شود. سال اول دانشگاه تنش زا ترین زمان در طی تحصیل دانشگاهی به حساب می آید . طی این دوره دانشجویان چالش های اجتماعی (مانند جدا شدن از خانواده) و هو شی (مانند ضرورت انجام موفقیت آمیز تکالیف تحصیلی) متعددی را تجربه می کنند که ممکن ا ست با آ شفتگی های هیجانی، مانند احساس تنهایی ، غم غربت ، حالت سوگ وافزایش احتمال مصرف مواد همراه با شد (لوبکر و اتزل[1]، ۲۰۰۷) . ضمن این که نتایج مطالعات نشان داده است بیشترین میزان مشروطی وترک تحصیل

1 - Lubker& Etzel

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.13.2]

به دانشجویان سال اول مربوط است (بولتر[1]، ۲۰۰۲). درفرهنگ روان شناسی سازگاری عبارت است از " ایجاد تغییر در نگرش ها ورفتار به گونه ای که بتوان به خوبی وبه نحومؤثری زندگی کرد. برقراری ارتباط سازنده با دیگران، مقابله با موقعیت های مشکل آفرین یا استرس زا، ازعهده برآمدن مسئولیت ها وارضای نیازها واهداف شخصی، نمونه هایی از سازگاری هستند" (کرسینی[2]،۱۹۹۹) . میزان سازگاری به ویژگی های شخصی مانند نگرش ها، مهارت ها وشرایط جسمانی و ماهیت موقعیت هایی که فرد با آن ها مواجه می شود مانند مشکلات خانوادگی، حوادث ناگهانی وطبیعی بستگی دارد . از آنجایی که انسان ومحیط وی دائما تغییرمی کنند بنابراین سازگاری وی نیز دستخوش تغییر می شود(وی تن ولیو[3]،۲۰۰۳). براین اساس برخی از پژوهشگران معتقدند سازگاری با دانشگاه مستلزم فرایندهای اجتماعی شدن واجتماعی زدایی است. اجتماعی شدن شکل دهی مجدد ارزش ها، نگرش ها وشایستگی هایی می باشد که برای توفیق درمحیط جدید ضروری است. درمقابل اجتماعی زدایی تغییر یا کنارگذاشتن ارزش ها، صفات وباورهایی است که فرد باخودبه دانشگاه آورده ودرموقعیت فعلی کارایی چندانی ندارد. ازدید پژوهشگران فوق ورود به دانشگاه نوعی شوک فرهنگی به شمارمی رودکه نیازمند بازآموزی اجتماعی وروان شناختی برای مواجهه مؤثر بامحیط، قوانین و دوستان جدید است (پاسکارلا وترنزینی[4] ، ۱۹۹۵). سازگاری بسنده وموفقیت آمیز با دانشگاه را می توان با توجه به ملاک هایی مانند ماندن در دانشگاه، لذت بردن ازتحصیل، داشتن بهزیستی روانشناختی، ارتباط های اجتماعی وصمیمانه دوسویه وعملکرد تحصیلی مناسب تعریف کرد. دانشجویانی با دانشگاه سازگارند که وقتی تحصیلات دانشگاهی خود رابه پایان می برند، تجربه حضور وتحصیل دردانشگاه راتجربه ای رشد دهنده تلقی نمایند، بتوانند از توانایی های خود به نحومطلوب بهره جویند ودرنهایت ازنظرتحصیلی کارآمد باشند (گردزومالینکروت[5]، ۱۹۹٤). سازگاری با دانشگاه متغیری چندوجهی تلقی شده که مستلزم تطابق یافتن فرد با گسترده ای از الزامات ونیازها ست. چهارجنبه آن یعنی سازگاری اجتماعی، سازگاری تحصیلی، سازگاری

1 - Boulter
2 - Corsini
3 - Weiten&Lioyd
4 - Pascarella&Terenzini
5 - Gerdes&Mallinchrodt

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.13.2]

شخصی–هیجانی ودلبستگی به دانشگاه بیشتر مورد توجه قرار گرفته اند (بیکر و سیریاک[۱] ، ۱۹۸۹ ، به نقل از بیرز وگوسنز[۲] ، ۲۰۰۳). ازجمله رویکردهایی که ممکن است برسازگاری تأثیر داشته باشد، رویکرد روان شناسی مثبت گرا است. درسال های اخیر، رویکرد روان شناسی مثبت گرا هدف نهایی خود را شناسایی سازه ها و شیوه هایی می داند که بهزیستی و شادکامی انسان رابه دنبال دارند ازاین رو، عواملی که سبب سازگاری هرچه بیشتر آدمی بانیازها وتهدیدهای زندگی شوند، بنیادی ترین سازه های مورد پژوهش این رویکرد به شمارمی روند(سامانی وهمکاران، ۱۳۸٦). دراین میان ، ازنظر لاتار وچیچتی[۳] (۲۰۰۰) و مستن[٤](۲۰۰۱) تاب آوری[٥] یکی از این مفاهیم وسازه های بهنجار موردتوجه ومطالعه ی روان شناسی مثبت است وغالب پژوهش های مربوط به تاب آوری درحوزه ی روان شناسی تحولی انجام شده است(بشارت وهمکاران، ۱۳۸۷). تاب آوری توانایی افراد درسازگاری مؤثر بامحیط است، علی رغم قرار داشتن درمعرض عوامل خطرآفرین آن دسته شرایط وموقعیت های منفی هستند که باپیامدهای منفی ومشکلات رفتاری مرتبط می شوند (گومز ومک لارن[٦] ، ۲۰۰٦).طبق نظر تایت[۷] (۲۰۰۰) تاب آوری بر گروه هایی از افراد تمرکز دارند که درمعرض عوامل خطرآفرین قرار دارند، ولی با پیامدهای منفی کمی مواجه شده وحتی ممکن است پیامدهای مثبتی رانیزکسب نمایند.همچنین ، آسیب پذیری می تواند درمورد افرادی به کار رود که علی رغم اینکه درمعرض عوامل خطرآفرین قرار ندارند، دچار پیامدهای منفی شده ویا ازکسب پیامدهای مثبت باز می مانند (کردمیرزا نیکو زاده،۱۳۸۸). کوریچ – هال وپیرسون[۸] (۲۰۰۵) بیان می دارند که نیاز به این مسأله احساس می شود که افراد مهارت هایی را بیاموزند که هنگام مواجهه با مشکلات وموقعیت های استرس زا به شیوه ی تاب آورانه تری تفکر و سپس عمل کنند. از این رو ، مداخله هایی که هدفشان تحت تأثیر قرار دادن فرآیند های فکری است، می توانند

---

۱ - Baker &Siryk
۲ - Beyers&Goosens
3- Luthar&Cicchetti
4 - Masten
5 - resiliency
6- Gomez &Mclaren
7 - Tiet
8 - Kondich- hall & Pearson

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.13.2]

گام مهمی در ایجاد مهارت ها وتوانایی های مربوط به تاب آوری باشـــند (کاوه ، ۱۳۸۸). درجوامع مر سوم ا ست که به نقصان ها وکا ستی ها بیش تر از توانایی ها توجه شود، اما تاب آوری آن روی سکه است (شیخ الاسلامی، ۱۳۸۸). وازجمله سازه هایی است که جایگاه ویژه ای درحوزه های روان شنا سی تحولی، روان شنا سی خانواده وبهدا شت روانی یافته ا ست، به طوری که هر روز برشمار پژوهش های مرتبط با این سازه افزوده می شود (سامانی وهمکاران، ۱۳۸٦). تاب آوری به عنوان میزان توانایی فرد درتطابق با شرایط ناگوار تعریف شده ا ست که شـــامل شـــایســـتگی فردی، اعتمادبه نیروهای درونی، پذیرش تغییرات به عنوان عامل مثبت وتأثیرات معنوی می شـــود(کانر و همکاران،۲۰۰۳ ؛ به نقل از بیت ســیکا وهمکاران، ۲۰۱۰) . کالیل[1] (۲۰۰۳)بیان می کند که تاب آوری افراد با کاهش عوا مل خطرآفرین ، کاهش قرارگرفتن افراد در معرض این عوامل وافزایش ظرفیت ســازگاری کنار آمدن افراد با اســترس، درعین حال تقویت فرآیندهای خانوادگی نظرکورهونن [2](۲۰۰۷) ، اگرچه تاب آوری تاحدودی یک ویژگی شخصی وتاحدود دیگری نیز نتیجه تجربه های محیطی افراد ا ست، ولی انسان ها قربانی محیط یا وراثت خود نیستند ، افراد می توانند تحت آموزش قرار گیرند تا ظرفیت تاب آوی خود را به وســیله ی آموختن برخی مهارت ها افزایش دهند . می توان عکس العمل افراد در مقابل اســترس رویدادهای ناخوشـــایند ودشـــواری ها را تغییر داد، به طوری که بتوانند بر مشکلات منفی محیطی غلبه کنند (کاوه ، ۱۳۸۸). از نظر ر سینک (۲۰۰۰) بخشی از محبوبیت مفهوم تاب آوری وپژوهش های مرتبط با آن به این دلیل اســت که این دیدگاه برتوانمندی ها، ظرفیت، امید وقدرت فرد تمرکز دارند. این که عوامل محافظت کننده به عنوان ســـپری برعلیه رفتارهای خطر زا وپیامدهای همراه با آنها مطرح هستند، تبیین کننده ی این مو ضوع ا ست که چرا بسیاری از جوامع درسطوح محلی وملی به شناسایی عوامل مؤثر برتاب آوری وبه دنبال آن ، طراحی برنامه های درمانی وارتقای توانایی های لازم درنوجوانان اقدام کرده اند وبنا به عقیده کونور(۲۰۰۳) از آن جا که تاب آوری به عنوان معیاری برای توانایی مقابله با اســترس قلمداد می شـــود، می تواند هدف مهمی در روان درمانی باشـــد(کردمیرزا نیکوزاده، ۱۳۸۸) .بنابراین

[1] - Kalil
[2] - Korhonen

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.13.2]

هدف پژوهش حاضر،تعیین اثربخشی آموزش تاب آوری برافزایش سازگاری دانشجویان است
.

روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دختران جدیدالورود خوابگاهی رشته های مختلف تحصیلی دوره کارشناسی دانشگاه رازی کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۳- ۹۲ مشغول به تحصیل بودند. نمونه آماری شامل ۱۰۰ دانشجو که با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب، و پس از اجرای پرسشنامه سازگاری ۳۰ نفر که کم ترین میزان سازگاری را داشتند به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرارگرفتند . هر دو گروه در مرحله پیش آزمون به پرسشنامه پژوهش پاسخ دادند. سپس برنامه آموزشی مهارت های تاب آوری به گروه آزمایش آموزش داده و در مرحله پس آزمون پرسشنامه سازگاری از دو گروه گرفته شد و در نهایت داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS 19 و آزمون آماری کورایانس مورد تحلیل قرار گرفتند.

ابزار

پرسشنامه سازگاری دانشجویان با دانشگاه (SACQ)[1] : این ابزار خودگزارشی توسط (بیکر وسیریاک[2] ،۱۹۸٤ ؛ به نقل از بیرز وگوسنز[3] ، ۲۰۰۲) طراحی شده وبه شکل گسترده ای درآمریکا ، کشورهای اروپایی ، چین وژاپن به کارگرفته شده است (لانثیر و ونیدهام[4]، ۲۰۰٤).این مقیاس از معدود مقیاس هایی است که باهدف سنجش سازگاری درموقعیت دانشگاه به کار رفته وعموما برای دانشجویان سال اول به کارگرفته شده است. دارای چهارخرده مقیاس سازگاری تحصیلی، سازگاری اجتماعی، سازگاری شخصی – اجتماعی و دلبستگی دانشگاه می باشد(بیرز وگوسنز، ۲۰۰۰) . این پرسشنامه درمطالعات متعدد ازنظر ویژگی های روان سنجی مطالعه شده است. دربررسی (بیکر وسیریاک ۱۹۸٤؛ به نقل از بیرز وگوسنز ،۲۰۰۲) ضریب آلفای کرونباخ همه خرده مؤلفه ها ونمره کل بالای ۰/۸۰ بود. لانثیر و ویندهام (۲۰۰٤) در مطالعه خودضرایب ثبات درونی برای مؤلفه ها رابین ۰/۸٦ تا ۰/۹۵ به دست آوردند. میکائیلی منیع (۱۳۸۹) این

[1] - student Adaptation to collage Questionnaire(SACQ)
[2] - Baker &Siryk
[3] - Beyers&Goossens
[4] - Lanthier&Windhaw

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.13.2]

آزمون را هنجاریابی واستاندارد کرده است.ضرایب پایایی به دست آمده برای سازگاری تحصیلی ۰/۸٤ ، اجتماعی ۰/۷۲ ، شخصی–هیجانی ۰/٦۹ وعلاقه وتعهد فرد نسبت به دانشگاه ۰/۹۰ می باشد.

مقیاس تاب آوری: مقیاس تاب آوری(CD-RISC؛کانر-دیویدسون، ۲۰۰۳)یک ابزار ۲۵ سوالی است که سازه ی تاب آوری را در اندازه های پنج درجه ای لیکرت از صفر تا چهارمی سنجد . نتایج مطالعه ی مقدماتی مربوط به ویژگی روان سنجی این مقیاس، پایایی و روایی آن را تایید کرده است(کانر ودیویدسون، ۲۰۰۳) همسانی درونی، پایایی بازآزمایی و روایی همگرا و واگرا به مقیاس کافی گزارش شده اند.این مقیاس در فرم فارسی درمطالعات قبلی از روایی و پایایی خوبی برخوردارربوده است(بشارت، ۱۳۸٦) و در پژوهش حاضرآلفای کرونباخ ۰/۸٤ بود.

روند اجرا

جلسات	فعالیت‌های انجام شده
جلسه اول	برقراری ارتباط با مخاطبان وآشناکردن آن ها با تاب آوری وقوانین شرکت در کارگاه
جلسه دوم	آگاهی نسبت به توانمندی های خود
جلسه سوم	تقویت عزت نفس
جلسه چهارم	ارتقاء توانایی افراد دربرقراری ارتباط
جلسه پنجم	برقراری روابط اجتماعی ودوست یابی
جلسه ششم	تعیین هدف وچگونگی دست یابی به آن ها
جلسه هفتم	تصمیم گیری
جلسه هشتم	حل مسأله
جلسه نهم	مسئولیت پذیری
جلسه دهم	مدیریت خشم، مدیریت اضطراب و استرس
جلسه یازدهم	پرورش حس معنویت و ایمان
جلسه دوازدهم	اطلاع رسانی راجع به بیماری های دوران نوجوانی

مداخلات آزمایشی به منظور آموزش مهارت های تاب آوری به گروه آزمایش به صورت گروهی و در قالب ۱۲ جلسه ٤۵ دقیقه ایی سه بار در هفته برای اعضا برگزار شد. فرایند هر

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.13.2]

جلسه متشکل از : وارسی تکالیف جلسه قبل؛ آموزش مستقیم به روش سخنرانی؛ بحث گروهی؛ چالش فکر ی؛ جمع بندی جلسه بود و روش هایی همچون : بازسازی شناختی[1] ، بازی نقش[2] ، بارش فکری[3] ، بررسی سود و زیان[4]، الگوسازی[5]، قا ب گیری مجدد[6]، داستان گویی[7]، بازی و... در طول جلسات مورد استفاده قرار گرفت.

یافته ها

جدول۱ شاخص های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار برای دو گروه آزمایش و کنترل در دو موقعیت پیش آزمون و پس آزمون را نشان می دهد.

جدول۱. شاخص های آمار توصیفی پیش آزمون و پس آزمون نمره ی سازگاری دانشجویان در دو گروه آزمایش و کنترل

		پیش آزمون		پس آزمون	
گروه	متغیر	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	سازگاری	۱۸۳/۲۰	۲٤/۸٤	۲۱۰/۹۳	۳۰/٤۲
کنترل	سازگاری	۲۲۵	٤۲/۹۵	۲۱٦/٦۰	۳٤/۰۳

نتایج تجزیه و تحلیل داده ها نشان می دهد که نمرات سازگاری پس آزمون گروه آزمایش نسبت به نمرات پیش آزمون افزایش یافته است؛ یعنی می توان گفت که مداخله(آموزش مهارت های تاب آوری) بر افزایش سازگاری دانشجویان گروه آزمایش موثر بوده است. با توجه به عدم معناداری آزمون لوین پیش فرض لازم برای استفاده از تحلیل کواریانس یک راهه فراهم و در جدول ۲ ارائه شد.

جدول۲ نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه ی نمرات پس آزمون گروه آزمایش با گروه کنترل در مقیاس سازگاری را نشان می دهد.

1 - cognitive restructuring
2 - role playing
3 - brain storming
4 - Weighing profit and loss
5 - modeling
6 - reframing
7 - story telling

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.13.2]

جدول۲. نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه ی نمرات پس آزمون گروه آزمایش با گروه کنترل در مقیاس سازگاری

	F	df	MS	سطح معناداری	ایتا
پیش آزمون	۳۷/۰۶	۱	۱۶۸۸۳/۸۷	۰/۰۰۱	/۵۷
گروه	٦/۱۱	۱	۲۷۸۳/۳٤۸	/۰۲	/۱۸

به دلیل تفاوت گروه ها در پیش آزمون جهت تحلیل داده ها از کواریانس استفاده شد، آماره F محاسبه شده(٦/۱۱) برای مقایسه پس آزمون گروه کنترل و آزمایش بعد از حذف اثر پیش آزمون از نظر آماری در سطح(p≤۰/۰۰۱) معنادار است و طبق ضریب ایتا ۱۸ درصد تغییر نمرات سازگاری ناشی از تاثیر آموزش مهارت های تاب آوری بوده است. بنابراین تحلیل داده ها نشان می دهد که مداخله بر نتایج پس آزمون تاثیرگذار بوده است.

بحث ونتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش تاب آوری برافزایش سازگاری دانشجویان دختر جدیدالورود خوابگاهی انجام گرفت. نتایج تحلیل آنکوا مبنی بر اینکه آموزش تاب آوری بر افزایش سازگاری مؤثرمی باشد؛ به نحوی که میانگین نمره ی سازگاری با توجه به آنچه که پرسشنامه سازگاری با دانشگاه سنجید، پس از انجام مداخله های درمانی، افزایش یافته است. بنابراین در این پژوهش مشخص شد که با کنترل اثر پیش آزمون، بین گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد و فرض پژوهش تأیید می شود. بنابراین با توجه به نتایج کسب شده و مراجعه به جدول میانگین‌ها می توان گفت آموزش تاب آوری بر سازگاری دانشجویان دختر اثر بخش است. در خصوص مداخله‌ی آموزش تاب آوری بر سازگاری دانشجویان دختر، نتایج حاصل از پژوهش با نتایج مداخلات سایر پژوهشگران و درمانگران در رابطه با آموزش تاب آوری همخوان است. بنابراین، با وجود آموزش های متناسب با سن و ویژگی های افراد می توان سازگاری را در افراد افزایش داد. این یافته ها هم چنین باتحقیق ولف سون، فیلدس و روسی (۱۹۸۷) ،گومز ومک لارن (۲۰۰٦) ، سلیگمن وهمکاران به نقل از انجمن روان شناسی آمریکا (۲۰۰۹) ، پرینس (۲۰۰۹) ، بیت سیکا وهمکاران (۲۰۱۰) ، سامانی وهمکاران (۱۳۸٦) ، بشارت وهمکاران (۱۳۸۷) ، رحیمیان بوگر وا صغرنژاد فرید (۱۳۸۷) ،کردمیرزا نیکوزاده (۱۳۸۸) ، کاوه (۱۳۸۸)، شیخ الا سلامی (۱۳۸۸)،

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.13.2]

سلیمی بجستانی (۱۳۸۸)، خوشخرام (۱۳۸۸) ،پویا (۱۳۸۹) ،زرین کلک (۱۳۸۹)، جعفری (۱۳۸۹)، وسیبری (۱۳۸۹) همخوان است. ازآنجاکه با افزایش سازگاری ،بخش وسیعی از سلامت روانی فرد، خانواده وجامعه تأمین خواهد شد، رشدتاب آوری ممکن است یک راهبرد مهم درتأکید بیشتربر عواملی که بهزیستی را افزایش می دهند، باشد. بنابر نظرکورهونن (۲۰۰۷) افراد می توانند تحت آموزش قرار گیرند تاظرفیت تاب آوری خود را به وسیله ی آموختن برخی مهارت ها افزایش دهند. می توان عکس العمل افراد درمقابل استرس ، رویدادهای ناخو شایند ود شواری ها را تغییر داد، به طوری که بتوانند برم شکلات منفی محیطی غلبه کنند (کاوه،۱۳۸۸) . طبق نظر میرسکو وهمکاران (۲۰۰۶) یکی از قوی ترین پیش بینی کننده های اضطراب وافسردگی فشار روانی است واز نظر راتر (۱۹۸۵) یکی از پرقدرت ترین عواملی که نقش حفاظتی برای فرد دارد ، میزان باور فرد برکنترل شخصی شرایطی است که او سعی دارد خود را با آن ها تطبیق دهد (بیت سیکا وهمکاران،۲۰۱۰) . مشاهده نتایج این گونه پژوهش ها بیانگراثرات مطلوب آموزش های اجرا شده درزمینه تاب آوری واثر آن درجهت افزایش سازگاری می باشد، که نشان دادند تاب آوری با سلامت روان رابطه دارد وافزایش آن در کاهش افسردگی ، اضطراب، اعتیاد وپرخا شگری اثر مستقیم دارد. لذا، این نتایج همگی تأیید کننده ی این اظهارات سلیگمن بود مبنی بر آن که آموزش تاب آوری به افراد دریک آموزش کلاسی منظم می تواند دیدگاه آنان را نسبت به زندگی رشد داده وبهبود بخشد، افسردگی را محدود و کنترل کند وسازگاری را افزایش دهد. در رابطه با سازگاری نیز تحقیقاتی صورت گرفته است ازجمله هارتاب[1] (۱۹۹۹) در مطالعاتی که انجام داده است به این نتیجه رسید که تجارب همسالان در دوران کودکی ونوجوانی با سازگاری بعدی آنان ارتباط دارد. همین طور گزارش می دهد کودکانی که روابطی نامطلوب با همسالان دارند، بیشتر از آن هایی که با همسالان خودبه خوبی کنارمی آیند، احتمال دارد در بزرگسالی به روان پریشی ، روان نژندی، ناسازگاری رفتار، بزهکاری ومشکلاتی در رفتار جنسی دچار می شوند (به نقل از فربد، ۱۳۸۱). لذا براساس یافته های این پژوهش وبا استناد واستفاده از مبانی نظری وسوابق پژوهشی موضوع، می توان پیشنهاد کرد تا آموزش تاب آوری به صورت کارگاه آموزشی برای دانشجویان ودانش آموزان ارایه گردد. هم چنین به مشاوران وروان شناسان توصیه می شود از

[1] - Harrtab

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.13.2]

آموزش تاب آوری به شیوه گروهی وفردی به عنوان رو شی کارآمد جهت افزایش سازگاری استفاده نمایند .

منابع

بشارت، محمدعلی؛صالحی، مریم و شاه محمدی ، خدیجه (۱۳۸۷). رابطه تاب آوری وسخت کوشی با موفقیت ورزشی وسلامت روانی در ورزشکاران ، روان شناسی معاصر، دوره سوم، شماره۲، ٤۹-۳۸.

بشارت، محمدعلی (۱۳۸٦). تاب آوری، آسیب پذیری و سلامت روانی .مجله علوم روان شناختی، ۲٤، ۸۳ – ۷۳ .

جعفری، عیسی (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مقابله ای وسبک زندگی مبتنی بر " مدل مارلات" درافزایش تاب آوری وپیش گیری از عود درافراد وابسته به مواد ، پایان نامه دکتری، دانشکده روان شناسی وعلوم تربیتی ، دانشگاه علامه طباطبایی .

خوشخرام ،نجمه (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش تاب آوری فردی (امید وعاطفه) بر تغییر آثارسبک دلبستگی نا ایمن دانشجویان متأهل دانشگاه علامه طباطبایی ، پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشکده روان شناسی وعلوم تربیتی ،دانشگاه علامه طباطبایی .

رحیمیان بوگر، اسحق و اصغر نژاد فرید، علی اصغر (۱۳۸۷). رابطه سرسختی روان شناختی وخودتاب آوری با سلامت روان جوانان وبزرگسالان بازمانده مناطق زلزله زده شهرستان بم ، روان پزشکی وروان شناسی بالینی ایران، سال چهارم ، شماره ۱، ٦۲-۷۰.

زرین کلک ،حمیدرضا (۱۳۸۹). تأثیر آموزش "مؤلفه های تاب آوری " بر کاهش اعتیاد پذیری وتغییر نگرش دانش آموزان مقطع متوسطه ساکن در حومه تهران نسبت به مصرف مواد ، پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشکده روان شناسی وعلوم تربیتی ، دانشگاه علامه طباطبایی.

سامانی، سیامک؛ جوکار،بهرام و صحراگرد، نرگس (۱۳۸٦). تاب آوری، سلامت روانی ورضایت از زندگی، روان پزشکی وروان شناسی بالینی ایران، سال سیزدهم ، شماره ۳، ۲۹۵-۲۹۰.

سلیمی بجستانی، حسین (۱۳۸۸). مقایسه اثربخشی به شیوه آدلری وبازسازی شناختی مبتنی بر تمثیل،برسلامت روانی، تاب آوری وامیدواری دانشجویان، پایان نامه دکتری، دانشکده روان شناسی وعلوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی .

شیخ الاسلامی ، علی (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین تاب آوری وعزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر وپسر سال اول دبیرستان های شهر شهریار ، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی وعلوم تربیتی ، دانشگاه علامه طباطبایی.

فربد، ابوالفضل (۱۳۸۱) . بررسی ومقایسه ی میزان سازگاری اجتماعی یک زبانه و دوزبانه ها در مدارس ابتدایی شهرستان های تبریز وتهران. پایان نامه ی کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی .

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.13.2]

کاوه، منیژه (۱۳۸۸) . تدوین برنامه افزایش تاب آوری دربرابر استرس وتأثیر آموزش آن برمؤلفه های کیفیت زندگی والدین دارای کودک کم توان ذهنی خفیف، پایان نامه دکتری، دانشکده روان شناسی وعلوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.

کردمیرزا نیکوزاده، عزت الله (۱۳۸۸) .الگویابی زیستی– روانی – معنوی درافراد وابسته به مواد وتدوین برنامه مداخله ای برای ارتقاء تاب آوری مبتنی بر روایت شناختی وروان شناسی مثبت نگر ، پایان نامه دکتری ، دانشکده روان شناختی وعلوم تربیتی ، دانشگاه علامه طباطبایی.

میکائیلی منیع، فرزانه (۱۳۸۹). رابطه سبک های هویت، تعهد هویت و جنسیت با سازگاری دانشجویان با دانشگاه– فصلنامه مطالعات روانشناختی– سال ششم، شماره ۲ (پیاپی ۲۲)، تابستان ۱۳۸۹.

American Psychological Assosiation. (A.P.A.) (2009). TeachingResilience, sense of purpose in schools can prevent Depression, Anxietyand Improve Grades, According to Research. University of Pennsylvania. A.P.A.

Boulter, L. T, (2002). Self-concept as a predictor of college freshman academic adjustment, *College Student Journal*, 36, 234-246.

Beyers, W&Goossens. (2003). Psychological separation and adjustment to university : Moderating effects of gender , age , and perceived parenting style. Journal of adolescent research. 18, 363- 382.

Benn L , Harvey J.E, Gilbert P , Irons C .(2005), Social rank , interpersonal trust and recall of parental rearing in relation to hemesickness . Personality and individual differences; 8(38): 1813-1822.

Bitsika, V. Sharply, C. F. Peters K. (2010). How is resilience associated with anxiety anddepression? Analysis of factor score interactions within a homogeneous sample. The GermanJournal of Psychiatry, 13, 9-16.

CorsiniR.J (1999).the dictionary of psychology.hiladelphia: Brunner-mazel.

Gerdes , H&Mallinckrodt , B. (1994) .Emotional ,Social, and academic adjustment of college students : A longitudinal study of retention[Electronic version] . Journal of counseling development, 72(3), 281-288.

Gomes, R. McLaren, S0. (2006). The association of avoidance coping Style , and perceived Mather and farther support with anxiety / Depression among late adolescents . Applicability of resiliency Models personality and Individual Differences, 40, 1165-1176.

Korhonen, M. (2007). Resilience: overcoming challenges and moving on positively. (N. Keeninak, Trans). Ottawa: National Aboriginal Health Organization.

Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: implications for interventions and social policies. Development and Psychopatho logy, 12, 857-885.

Lanthier, R. P & Windham, R. C, (2004). Internet use and college adjustment: The moderating role of gender, *Computers in Human Behavior*, 20(5), p 591-606.

Lubker, J. R & Etzel, E. F. (2007). College Adjustment Experiences of First-Year Students: Disengaged Athletes, Nonathletes, and Current Varsity Athletes, NASPA Journal, 44(3), Art. 5. p457-480.

Masten, A. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. American Psychologist, 56, 227-238.

Pascarella, E .T &Terensini, P. T. (1995). The impact of college on students: myths. Rational myths ,and some other things that may not be true. Nacada journal, 15- 26-33.

Resnick B, Nahm ES (2000). Reliability and validity testing of the revised 12-item Short-Form Health Survey in older adults. J Nurs Meas; 9: 151-61.

Van Tilbury, M., Vingerhoets, Ad., & Van Heck, G. (1999). Detecminants of homesickness chronicity: Coping and personality and Individual Differences; 27: 531-539.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.13.2]

Weiten, W &Lioyd, MA (2003). Psychology applied to modern life. Blemont : Wadsworth – Thomson learning Inc

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.13.2]