

اثربخشی آموزش تاب آوری بر افزایش سازگاری دانشجویان دختر

Effectiveness of resiliency training on enhancing girl students' adjustment

پریسا حیدری شرف (نویسنده مسئول)

کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه رازی

کرمانشاه

دکتر جهانگیر کرمی

دانشیار روان شناسی، دانشگاه رازی کرمانشاه

کزان اشته

کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه رازی

کرمانشاه

زهرا موسوی

کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه رازی

کرمانشاه

فاطمه طریقی مرام

کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه رازی

کرمانشاه

مصطفیه 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

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

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 a change is not observed in the control group's conclusion we can say that resiliency trainings effective in reducing student's homesickness.

Key words: resiliency, adjustment, students

این پژوهش با روش نمونه گیری در دسترس وسیع جهت جایگزینی آزمودنی ها در دو گروه آزمایش و کنترل از روش نمونه گیری تصادفی ساده استفاده شد که ازین 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 طور معناداری و در سطح $P<0/001$ موجب افزایش سازگاری دانشجویان با دانشگاه در گروه آزمایش شده است در حالی 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

مقدمه

انتقال از آموزش متوسطه به دانشگاه مرحله ای انتقالی در رشد جوانانی است که در آغاز ورود به دنیای بزرگ سالی هستند. دوره‌ی جدید با آزادی های بیشتر، چالش های تحصیلی، مسئولیت ها و انتظارات متفاوت از دوره های پیشین متمایز می شود. سال اول دانشگاه تنفس زا ترین زمان در طی تحصیل دانشگاهی به حساب می آید. طی این دوره دانشجویان چالش های اجتماعی (مانند جدا شدن از خانواده) و هوشی (مانند ضرورت انجام موقفيت آمیز تکاليف تحصیلی) متعددی را تجربه می کنند که ممکن است با آشفتگی های هیجانی، مانند احساس تنهایی، غم غربت، حالت سوگ و افزایش احتمال مصرف مواد همراه باشد (Lubker & Etzel¹, ۲۰۰۷). ضمن این که نتایج مطالعات نشان داده است بیشترین میزان مشروطی و ترک تحصیل

¹ - Lubker & Etzel

به دانشجویان سال اول مربوط است (Boulter^۱, ۲۰۰۲). در فرهنگ روان شناسی سازگاری عبارت است از "ایجاد تغییر در نگرش‌ها و رفتار به گونه‌ای که بتوان به خوبی و به نحو مؤثری زندگی کرد. برقراری ارتباط سازنده با دیگران، مقابله با موقعیت‌های مشکل آفرین یا استرس‌زا، از عهده برآمدن مسئولیت‌ها و ارادت نیازها و اهداف شخصی، نمونه‌هایی از سازگاری هستند" (کرسینی^۲، ۱۹۹۹). میزان سازگاری به ویژگی‌های شخصی مانند نگرش‌ها، مهارت‌ها و شرایط جسمانی و ماهیت موقعیت‌هایی که فرد با آن‌ها مواجه می‌شود مانند مشکلات خانوادگی، حوادث ناگهانی و طبیعی بستگی دارد. از آنجایی که انسان و محیط وی دائمًا تغییرمی‌کنند بنابراین سازگاری وی نیز دستخوش تغییر می‌شود (وی تن و لیو^۳, ۲۰۰۳). براین اساس برخی از پژوهشگران معتقدند سازگاری با دانشگاه مستلزم فرایندهای اجتماعی شدن و اجتماعی زدایی است. اجتماعی شدن شکل دهی مجدد ارزش‌ها، نگرش‌ها و شایستگی‌هایی می‌باشد که برای توفیق در محیط جدید ضروری است. در مقابل اجتماعی زدایی تغییر یا کنارگذاشت ارزش‌ها، صفات و باورهایی است که فرد با خود به دانشگاه آورده و در موقعیت فعلی کارایی چنانی ندارد. از دید پژوهشگران فرق ورود به دانشگاه نوعی شوک فرنگی به شمارمی رود که نیازمند بازآموزی اجتماعی و روان‌شناختی برای مواجهه مؤثر با محیط، قوانین و دوستان جدید است (پاسکارلا و ترنسینی^۴، ۱۹۹۵). سازگاری بسند و موفقیت آمیز با دانشگاه را می‌توان با توجه به ملاک‌هایی مانند ماندن در دانشگاه، لذت بردن از تحصیل، داشتن بهزیستی روان‌شناختی، ارتباط‌های اجتماعی و صمیمانه دوسویه و عملکرد تحصیلی مناسب تعریف کرد. دانشجویانی با دانشگاه سازگارند که وقتی تحصیلات دانشگاهی خود را به پایان می‌برند، تجربه حضور و تحصیل در دانشگاه را تجربه‌ای رشد دهنده تلقی نمایند، بتوانند از توانایی‌های خود به نحو مطلوب بهره جویند و درنهایت از نظر تحصیلی کارآمد باشند (گرددزمالینکرودت^۵، ۱۹۹۴). سازگاری با دانشگاه متغیری چندوجهی تلقی شده که مستلزم تطبیق یافتن فرد با گسترده‌ای از الزامات و نیازهاست. چهار جنبه آن یعنی سازگاری اجتماعی، سازگاری تحصیلی، سازگاری

^۱ - Boulter^۲ - Corsini^۳ - Weiten&Lloyd^۴ - Pascarella&Terenzini^۵ - Gerdes&Mallinchrodt

شخصی-هیجانی و دلبهستگی به دانشگاه بیشتر مورد توجه قرار گرفته اند (بیکر و سیریاک^۱، ۱۹۸۹، به نقل از بیرز و گوستن^۲، ۲۰۰۳). از جمله رویکردهایی که ممکن است بر سازگاری تأثیر داشته باشد، رویکرد روان شناسی مثبت گرا است. در سال های اخیر، رویکرد روان شناسی مثبت گرا هدف نهایی خود را شناسایی سازه ها و شیوه هایی می داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارند از این رو، عواملی که سبب سازگاری هرچه بیشتر آدمی بانیازها و تهدیدهای زندگی شوند، بینایی ترین سازه های مورد پژوهش این رویکرد به شمارمی روند) سامانی و همکاران، ۱۳۸۶). در این میان، از نظر لatar و چیچتی^۳ (۲۰۰۰) و مستن^۴ (۲۰۰۱) تاب آوری^۵ یکی از این مفاهیم و سازه های بهنجار موردن توجه و مطالعه‌ی روان شناسی مثبت است و غالب پژوهش های مربوط به تاب آوری در حوزه‌ی روان شناسی تحولی انجام شده است (بشارت و همکاران، ۱۳۸۷). تاب آوری توانایی افراد در سازگاری مؤثر با محیط است، علی رغم قرار داشتن در معرض عوامل خطرآفرین آن دسته شرایط و موقعیت های منفی هستند که با پیامدهای منفی و مشکلات رفتاری مرتبط می شوند (گومز و مک لارن^۶، ۲۰۰۶). طبق نظر تایت^۷ (۲۰۰۰) تاب آوری بر گروه هایی از افراد تمیز دارند که در معرض عوامل خطرآفرین قرار دارند، ولی با پیامدهای منفی کمی مواجه شده و حتی ممکن است پیامدهای مثبتی را نیز کسب نمایند. همچنین، آسیب پذیری می تواند در مرور افرادی به کار رود که علی رغم اینکه در معرض عوامل خطرآفرین قرار ندارند، دچار پیامدهای منفی شده و یا از کسب پیامدهای مثبت باز می مانند (کرد میرزا نیکو زاده، ۱۳۸۸). کوریچ - هال و پیرسون^۸ (۲۰۰۵) بیان می دارند که نیاز به این مسئله احساس می شود که افراد مهارت هایی را بیاموزند که هنگام مواجهه با مشکلات و موقعیت های استرس زا به شیوه‌ی 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^۳ - Luthar&Cicchetti^۴ - Masten^۵ - resiliency^۶ - Gomez & McLaren^۷ - Tiet^۸ - Kondich- hall & Pearson

گام مهمی در ایجاد مهارت‌ها و توانایی‌های مربوط به تاب آوری باشند (کاوه، ۱۳۸۸). در جوامع مر سوم است که به نفع‌صان‌ها و کاستی‌ها بیشتر از توانایی‌ها توجه شود، اما تاب آوری آن روى سكه است (شیخ‌الاسلامی، ۱۳۸۸). واژجمله سازه‌هایی است که جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روانی یافته است، به طوری که هر روز بر شمار پژوهش‌های مرتبط با این سازه افزوده می‌شود (سامانی و همکاران، ۱۳۸۶). تاب آوری به عنوان میزان توانایی فرد در تطابق با شرایط ناگوار تعریف شده است که شامل شایستگی فردی، اعتماد به نیروهای درونی، پذیرش تغییرات به عنوان عامل مثبت و تأثیرات معنوی می‌شود (کانر و همکاران، ۲۰۰۳؛ به نقل از بیت سیکا و همکاران، ۲۰۱۰).

کاللیل^۱ (۲۰۰۳) بیان می‌کند که تاب آوری افراد با کاهش عوامل خطرآفرین، کاهش قرارگرفتن افراد در معرض این عوامل و افزایش ظرفیت سازگاری کنار آمدن افراد با استرس، در عین حال تقویت فرآیندهای خانوادگی نظرکورهون^۲ (۲۰۰۷)، اگرچه تاب آوری تاحدودی یک ویژگی شخصی و تاحدود دیگری نیز نتیجه تجربه‌های محیطی افراد است، ولی انسان‌ها قربانی محیط یا وراثت خود نیستند، افراد می‌توانند تحت آموزش قرار گیرند تا ظرفیت تاب آوری خود را به وسیله‌ی آموختن برخی مهارت‌ها افزایش دهند. می‌توان عکس العمل افراد در مقابل استرس رویدادهای ناخوشایند و دشواری‌ها را تغییر داد، به طوری که بتوانند بر مشکلات منفی محیطی غلبه کنند (کاوه، ۱۳۸۸). از نظر رسینک (۲۰۰۰) بخشی از محبوبیت مفهوم تاب آوری و پژوهش‌های مرتبط با آن به این دلیل است که این دیدگاه بر توانمندی‌ها، ظرفیت، امید و قدرت فرد تمرکز دارند. این که عوامل محافظت کننده به عنوان سپری برعلیه رفتارهای خطر زا و پیامدهای همراه با آنها مطرح هستند، تبیین کننده‌ی این موضوع است که چرا بسیاری از جوامع در سطح محلی و ملی به شناسایی عوامل مؤثر بر تاب آوری و به دنبال آن، طراحی برنامه‌های درمانی و ارتقای توانایی‌های لازم در نوجوانان اقدام کرده‌اند و بنا به عقیده کونور (۲۰۰۳) از آن جا که تاب آوری به عنوان معیاری برای توانایی مقابله با استرس قلمداد می‌شود، می‌تواند هدف مهمی در روان‌درمانی باشد (کردمیرزا نیکوزاده، ۱۳۸۸). بنابراین

¹ - Kalil² - Korhonen

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش تاب آوری بر افزایش 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 قرار گرفتند. 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)^۱ : این ابزار خودگزارشی توسط (Baker & Siryk^۲، ۱۹۸۴؛ به نقل از بیز و گوسنر^۳، ۲۰۰۲) طراحی شده و به شکل گستردۀ ای دیآمریکا، کشورهای اروپایی، چین و ژاپن به کارگرفته شده است (لانثیر و ویندهام^۴، ۲۰۰۴). این مقیاس از محدود مقیاس هایی است که باهدف سنجش سازگاری در موقعیت دانشگاه به کار رفته و عموما برای دانشجویان سال اول به کارگرفته شده است. دارای چهارخرده مقیاس سازگاری تحصیلی، سازگاری اجتماعی، سازگاری شخصی - اجتماعی و دلیستگی دانشگاه می باشد (Bierz و گوسنر، ۲۰۰۰). این پرسشنامه در مطالعات متعدد از نظر ویژگی های روان سنجی مطالعه شده است. در بررسی (Baker & Siryk^۲، ۱۹۸۴؛ به نقل از بیز و گوسنر، ۲۰۰۲) ضریب آلفای کرونباخ همه خرده مؤلفه ها و نمره کل بالای ۰/۸۰ بود. لانثیر و ویندهام (۲۰۰۴) در مطالعه خود ضرایب ثبات درونی برای مؤلفه ها را بین ۰/۸۶ تا ۰/۹۵ به دست آوردند. میکائیلی منبع (۱۳۸۹) این

¹ - student Adaptation to collage Questionnaire(SACQ)

² - Baker & Siryk

³ - Beyers&Goossens

⁴ - Lanthier&Windhaw

آزمون را هنجاریابی و استاندارد کرده است. ضرایب پایابی به دست آمده برای سازگاری تحصیلی ۰/۸۴، اجتماعی ۰/۷۲، شخصی-هیجانی ۰/۶۹ و علاقه و تعهد فرد نسبت به دانشگاه ۰/۹۰ می باشد.

مقیاس تاب آوری: مقیاس تاب آوری (CD-RISC): کاتر-دیویدسون، ۲۰۰۳ (یک ابزار ۲۵ سوالی است که سازه‌ی تاب آوری را در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت از صفر تا چهارمی سنجد. نتایج مطالعه‌ی مقدماتی مربوط به ویژگی روان سنجی این مقیاس، پایابی و روایی آن را تایید کرده است (کاتر و دیویدسون، ۲۰۰۳) همسانی درونی، پایابی بازآزمایی و روایی همگرا و واگرا به مقیاس کافی گزارش شده‌اند. این مقیاس در فرم فارسی در مطالعات قبلی از روایی و پایابی خوبی بخوردار بوده است (بشارت، ۱۳۸۶) و در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۴ بود.

روند اجرا

جلسات	فعالیت‌های انجام شده
جلسه اول کارگاه	برقراری ارتباط با مخاطبان و آشنا کردن آن‌ها با تاب آوری و قوانین شرکت در
جلسه دوم	آگاهی نسبت به توانمندی‌های خود
جلسه سوم	تقویت عزت نفس
جلسه چهارم	ارتقاء توانایی افراد در برقراری ارتباط
جلسه پنجم	برقراری روابط اجتماعی و دوستیابی
جلسه ششم	تعیین هدف و چگونگی دست‌یابی به آن‌ها
جلسه هفتم	تصمیم‌گیری
جلسه هشتم	حل مسئله
جلسه نهم	مسئولیت‌پذیری
جلسه دهم	مدیریت خشم، مدیریت اضطراب و استرس
جلسه یازدهم	پرورش حس معنویت و ایمان
جلسه دوازدهم	اطلاع رسانی راجع به بیماری‌های دوران نوجوانی

مداخلات آزمایشی به منظور آموزش مهارت‌های تاب آوری به گروه آزمایش به صورت گروهی و در قالب ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای سه بار در هفته برای اعضا برگزار شد. فرایند هر

جلسه متشکل از : وارسی تکالیف جلسه قبل؛ آموزش مستقیم به روش سخنرانی؛ بحث گروهی؛ چالش فکری؛ جمع بندی جلسه بود و روش هایی همچون : بازسازی شناختی^۱ ، بازی نقش^۲ ، بارش فکری^۳ ، بررسی سود و زیان^۴ ، الگوسازی^۵ ، قاب گیری مجدد^۶ ، داستان گویی^۷ ، بازی و ... در طول جلسات مورد استفاده قرار گرفت.

یافته ها

جدول ۱ 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.

جدول ۱. شاخص های آمار توصیفی پیش آزمون و پس آزمون نمره‌ی سازگاری دانشجویان در دو گروه آزمایش و کنترل

گروه	متغیر	میانگین	انحراف معیار	میانگین	پیش آزمون	پس آزمون
آزمایش	سازگاری	۱۸۳/۲۰	۲۴/۸۴	۲۱۰/۹۳	۳۰/۴۲	
کنترل	سازگاری	۲۲۵	۴۲/۹۵	۲۱۶/۶۰	۳۴/۰۳	

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 لوبن پیش فرض لازم برای استفاده از تحلیل کواریانس یک راهه فراهم و در جدول ۲ ارائه شد.

جدول ۲ نتایج تحلیل کواریانس مقایسه ای 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

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه‌ی نمرات پس آزمون گروه آزمایش با گروه کنترل در

مقیاس سازگاری

ایتا	سطح معناداری	MS	df	F
.۰۵۷	.۰۰۱	۱۶۸۸۳/۸۷	۱	۳۷/۰۶
.۰۱۸	.۰۰۲	۲۷۸۳/۳۴۸	۱	۶/۱۱

به دلیل تفاوت گروه‌ها در پیش آزمون جهت تحلیل داده‌ها از کواریانس استفاده شد، آماره F محاسبه شده (۶/۱۱) برای مقایسه پس آزمون گروه کنترل و آزمایش بعد از حذف اثر پیش آزمون از نظر آماری در سطح ($p \leq 0.01$) معنادار است و طبق ضریب ایتا ۱۸ درصد تغییر نمرات سازگاری ناشی از تاثیر آموزش مهارت‌های تاب آوری بوده است. بنابراین تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که مداخله بر نتایج پس آزمون تاثیرگذار بوده است.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش تاب آوری برافزايش سازگاری دانشجویان دختر جدیدالورود خوابگاهی انجام گرفت. نتایج تحلیل آنکوا مبنی بر اینکه آموزش تاب آوری برافزايش سازگاری مؤثرمی باشد؛ به نحوی که میانگین نمره‌ی سازگاری با توجه به آنچه که پرسشنامه سازگاری با دانشگاه سنجید، پس از انجام مداخله‌های درمانی، افزایش یافته است. بنابراین در این پژوهش م شخص شد که با کنترل اثر پیش آزمون، بین گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد و فرض پژوهش تأیید می‌شود. بنابراین با توجه به نتایج کسب شده و مراجعته به جدول میانگین‌ها می‌توان 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 آموزش‌های متناسب با سن و ویژگی‌های افراد می‌توان سازگاری را در افراد افزایش داد. این یافته‌ها هم چنین با تحقیق ولفسون، فیلدس و روسی (۱۹۸۷)، گومز و مک‌لارن (۲۰۰۶)، سلیگمن و همکاران به نقل از انجمن روان‌شناسی آمریکا (۲۰۰۹)، پرینس (۲۰۰۹)، بیت‌سیکا و همکاران (۲۰۱۰)، سامانی و همکاران (۱۳۸۶)، بشارت و همکاران (۱۳۸۷)، رحیمیان بوگر و صغریزاد فرید (۱۳۸۷)، کردمیرزا نیکوزاده (۱۳۸۸)، کاووه (۱۳۸۸)، شیخ‌الاسلامی (۱۳۸۸)،

سلیمانی بجستانی (۱۳۸۸)، خوشخرا (۱۳۸۸)، پویا (۱۳۸۹)، زرین کلک (۱۳۸۹)، جعفری (۱۳۸۹)، و سیریری (۱۳۸۹) همخوان است. از آنجاکه با افزایش سازگاری، بخش وسیعی از سلامت روانی فرد، خانواده و جامعه تأمین خواهد شد، رشد تاب آوری ممکن است یک راهبرد مهم در تأکید بیشتر بر عواملی که بهزیستی را افزایش می‌دهند، باشد. بنابر نظر کورهون (۲۰۰۷) افراد می‌توانند تحت آموزش قرار گیرند تا ظرفیت تاب آوری خود را به وسیله‌ی آموختن برخی مهارت‌ها افزایش دهند. می‌توان عکس العمل افراد در مقابل استرس، رویدادهای ناخو شایند و دشواری‌ها را تغییر داد، به طوری که بتوانند بر مشمکلات منفی محیطی غلبه کنند (کاوه، ۱۳۸۸). طبق نظر میرسکو و همکاران (۲۰۰۶) یکی از قوی ترین پیش‌بینی کننده‌های اضطراب و افسردگی فشار روانی است و از نظر راتر (۱۹۸۵) یکی از پرقدرت ترین عواملی که نقش حفاظتی برای فرد دارد، میزان باور فرد برکترل شخصی شرایطی است که او سعی دارد خود را با آن‌ها تطبیق دهد (بیت سیکا و همکاران، ۲۰۱۰). مشاهده نتایج این گونه پژوهش‌ها بیانگر اثرات مطلوب آموزش‌های اجرا شده در زمینه تاب آوری و اثر آن درجهت افزایش سازگاری می‌باشد، که نشان دادند تاب آوری با سلامت روان رابطه دارد و افزایش آن در کاهش افسردگی، اضطراب، اعتیاد و پرخاشگری اثر مستقیم دارد. لذا، این نتایج همگی تأیید کننده‌ی این اظهارات سلیگمن بود مبنی بر آن که آموزش تاب آوری به افراد دریک آموزش کلاسی منظم می‌تواند دیدگاه آنان را نسبت به زندگی رشد داده و بهبود بخشد، افسردگی را محدود و کنترل کند و سازگاری را افزایش دهد. در رابطه با سازگاری نیز تحقیقاتی صورت گرفته است از جمله هارتبا^۱ (۱۹۹۹) در مطالعاتی که انجام داده است به این نتیجه رسید که تجارب همسالان در دوران کودکی و نوجوانی با سازگاری بعدی آنان ارتباط دارد. همین طور گزارش می‌دهد کوکانی که روابطی نامطلوب با همسالان دارند، بیشتر از آن‌هایی که با همسالان خود به خوبی کنار می‌آیند، احتمال دارد در بزرگسالی به روان پریشی، روان نژنی، ناسازگاری رفتار، بزهکاری و مشکلاتی در رفتار جنسی دچار می‌شوند (به نقل از فرید، ۱۳۸۱). لذا براساس یافته‌های این پژوهش و با استناد و استفاده از مبانی نظری و سوابق پژوهشی موضوع، می‌توان پیشنهاد کرد تا آموزش تاب آوری به صورت کارگاه آموزشی برای دانشجویان و دانش آموزان ارایه گردد. هم چنین به مشاوران و روان‌شناسان توصیه می‌شود از

^۱ - Harrtab

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

منابع

- بشارت، محمدعلی؛ صالحی، مریم و شاه محمدی ، خدیجه (۱۳۸۷). رابطه تاب آوری و سخت کوشی با موقفیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران ، روان شناسی معاصر، دوره سوم، شماره ۲، ۳۸-۴۹.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶). تاب آوری، آسیب پذیری و سلامت روانی .مجله علوم روان شناختی، ۲۴، ۸۳ - ۷۳.
- جعفری، عیسی (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مقابله ای و سیک زندگی مبتنی بر " مدل مارلات " در افزایش تاب آوری و پیش گیری از عود درگزاد وابسته به مواد ، پایان نامه دکتری، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی ، دانشگاه علامه طباطبائی .
- خوشخرام، نجمه (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش تاب آوری فردی (امید و عاطفه) بر تغییر آثارسیک دلیستگی نا اینمن دانشجویان متأهل دانشگاه علامه طباطبائی ، پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی ، دانشگاه علامه طباطبائی .
- رحمیان بوگر، اسحق و اصغر نژاد فرید، علی اصغر (۱۳۸۷). رابطه سرسختی روان شناختی و خودتاب آوری با سلامت روان جوانان و پیرزگسانان بازمانده مناطق زلزله زده شهرستان بهم ، روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران، سال چهارم ، شماره ۱، ۶۲-۷۰.
- زرین کلک، حمیدرضا (۱۳۸۹). تأثیر آموزش " مؤلفه های تاب آوری " بر کاهش اعتیاد پذیری و تغییر نگرش دانش آموزان مقطع متوسطه ساکن در حومه تهران نسبت به مصرف مواد ، پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی ، دانشگاه علامه طباطبائی .
- سامانی، سیامک؛ جوکار بهرام و صحراء گرد، نرگس (۱۳۸۶). تاب آوری، سلامت روانی و رضایت از زندگی، روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران، سال سیزدهم ، شماره ۳، ۲۹۵-۲۹۰.
- سلیمی بجستانی، حسین (۱۳۸۸). مقایسه اثربخشی به شیوه آدلری و بازسازی شناختی مبتنی بر تمثیل،برسلامت روانی، تاب آوری و امیدواری دانشجویان، پایان نامه دکتری، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی .
- شیخ الاسلامی ، علی (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین تاب آوری و عزت نفس با پیشرفت تعلیمی دانش آموزان دختر و پسر سال اول دبیرستان های شهر شهریار ، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی ، دانشگاه علامه طباطبائی .
- فرید، ابوالفضل (۱۳۸۱) . بررسی مقایسه ای میزان سازگاری اجتماعی یک زبانه و دوزبانه ها در مدارس ابتدایی شهرستان های تبریز و تهران. پایان نامه ای کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی .

اثربخشی آموزش تاب آوری بر افزایش سازگاری دانشجویان دختر
Effectiveness of resiliency training on enhancing girl students' adjustment

کاووه، منیژه (۱۳۸۸). تدوین برنامه افزایش تاب آوری دربرابر استرس و تأثیر آموزش آن بر مؤلفه های کیفیت زندگی والدین دارای کودک کم توان ذهنی خفیف، پایان نامه دکتری، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.

کرد میرزا نیکوزاده، عزت الله (۱۳۸۸). الگویابی زیستی - روانی - معنوی در افراد وابسته به مواد و تدوین برنامه مداخله ای برای ارتقاء تاب آوری مبتنی بر روایت شناختی و روان شناسی مشتبه نگر، پایان نامه دکتری، دانشکده روان شناختی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.

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

American Psychological Association. (A.P.A.) (2009). Teaching Resilience, sense of purpose in schools can prevent Depression, Anxiety and 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.

Bevers, 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 homesickness . Personality and individual differences; 8(38): 1813-1822.

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

Corsini R.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, S.O. (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 Psychopathology*, 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.

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