



## The Effect of Educational-Therapeutic Intervention with Adlerian Approach on Improving the Dimensions of Students' Psychological Capital

Allah Nazar Alisofi <sup>1\*</sup>, Ahmad Mirgol <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of psychology and educational science, Farhangian University, Zahedan, Iran

<sup>2</sup> Faculty member, Payam Noor University of Zahedan, Iran

\*Corresponding author: Allah Nazar Alisofi, Farhangian University, Zahedan, Iran. Tel: 09155402430, E-mail: alisofi230@gmail.com

### Article Info

**Keywords:** Educational-therapeutic intervention, Adler's approach, Psychological capital, Students, University

### Abstract

**Introduction:** Students' psychological capital has many positive consequences. Psychological capital is an important factor in reducing academic burnout and student procrastination as well as increasing academic motivation. This study aimed to examine the effect of an educational-therapeutic intervention with Adler's approach on improving the dimensions of psychological capital (including hope, optimism, resilience, and self-efficacy) among university students.

**Methods:** The current study was quasi-experimental followed by a pretest-posttest design and a control group with a one-month follow-up. To carry out the present study, among all university students-teachers of Farhangian University who obtained low scores on Luthans Psychological Capital Questionnaire (2007) at Resalat Campus for girls in Zahedan in the academic year 2018-2019, a purposeful sample consisting of 30 people was randomly selected and assigned to an experimental group and a control group (each including 15 people). The subjects in the experimental group took part in ten 90-minute sessions of the educational-therapeutic intervention conducted based on the Adler, Dreikurs, and Shoenaker's approach; however, the control group did not receive any training. After completing all the training sessions, the subjects in both experimental and control groups were subjected to the posttest and the one-month follow-up. To analyze the data, a multivariate analysis of covariance (MANCOVA) and a univariate analysis of covariance (ANCOVA) were applied using SPSS ver. 23.

**Results:** The results indicated that mean scores of the dimensions of psychological capital, including hope, optimism, resilience, and self-efficacy, of the experimental group obtained in the posttest and the follow-up stages significantly increased compared to those of the control group, which showed an improvement in psychological capital in the experimental group which occurred due to the educational intervention.

**Conclusion:** Accordingly, it can be concluded that this educational-therapeutic intervention with the Adler, Dreikurs, and Shoenaker's approach can be effective in improving university students' psychological capital.

Copyright © 2020, Education Strategies in Medical Sciences (ESMS). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

## تأثیر مداخله آموزشی-درمانی با رویکرد آدلری بر ارتقاء ابعاد سرمایه روانشناسی دانشجویان

اله نظر علی صوفی<sup>\*</sup>، احمد میرگل<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، زاهدان، ایران

<sup>۲</sup> دانشگاه پیام نور زاهدان، ایران

\*نویسنده مسؤول: اله نظر علی صوفی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس رسالت زاهدان، تلفن: ۰۹۱۵۵۴۰۲۴۳۰، ایمیل: alisofi230@gmail.com

### چکیده

**مقدمه:** برخورداری دانشجویان از سرمایه روانشناسی با پیامدهای مثبت زیادی همراه است. سرمایه روانشناسی، عاملی مهم در کاهش فرسودگی تحصیلی و اهمال کاری دانشجویان و نیز افزایش اشتیاق تحصیلی به شمار می‌رود. هدف پژوهش حاضر، تاثیر مداخله آموزشی-درمانی با رویکرد آدلری بر ارتقاء ابعاد سرمایه روانشناسی (شامل امیدواری، خوش بینی، تاب آوری و خودکارآمدی) در دانشجویان بود.

**روش‌ها:** پژوهش حاضر، از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل با پیگیری یک ماهه بود. به منظور انجام پژوهش، از بین کلیه دانشجو-ملumat دانشگاه فرهنگیان، پردیس دخترانه رسالت شهر زاهدان در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ که در پرسشنامه سرمایه روان شناختی لوتنز(۲۰۰۷) نمرات پایینی گرفته بودند، نمونه ای هدفمند به حجم ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۵ نفر) جامگاری شدند. آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت مداخله آموزشی-درمانی بر اساس رویکرد آدلر-درایکورس-شوناکر قرار گرفتند و گروه کنترل در این مدت هیچ آموزشی دریافت نکرد. پس از اتمام جلسات آموزش، آزمودنی‌های هر دو گروه آزمایش و کنترل در معرض پس آزمون و یک ماه بعد، تحت آزمون پیگیری قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره(مانکوا) و تک متغیره(آنکوا) با استفاده از نرم افزار SPSS\_23 استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که میانگین نمره‌های ابعاد سرمایه روانشناسی شامل امیدواری، خوش بینی، تاب آوری و خودکارآمدی در گروه آزمایش در مراحل پس آزمون و پیگیری در قیاس با گروه کنترل به طور معناداری افزایش یافته است که نشان‌دهنده بهبود سرمایه روانشناسی در گروه آزمایش تحت مداخله آموزشی بود.

**نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که مداخله آموزشی-درمانی با رویکرد آدلر-درایکورس-شوناکر می‌تواند در بهبود سرمایه روان شناختی دانشجویان موثر باشد.

**وازگان کلیدی:** مداخله آموزشی-درمانی، رویکرد آدلری، سرمایه روانشناسی، دانشجویان، دانشگاه

کارکنان داشته است و سبب تسهیل فرایند تحول سازمانی گردیده است<sup>[۱۳]</sup> با این حال، توجه کمی به نقش سرمایه روان شناختی در محیط های دانشگاهی داده شده است.<sup>[۱۴]</sup> به دلیل اهمیت سرمایه روان شناختی در محیط های آموزشی و دانشگاهی، به تازگی پژوهشگران وارد این حوزه مطالعاتی شده اند، ولی پژوهش های انجام شده داخلی و خارجی در این زمینه، اندک و ناکافی به نظر می رسد.<sup>[۱۵]</sup>

برخورداری دانشجویان از سرمایه روان شناختی با پیامدهای مثبت زیادی همراه است. سرمایه روان شناختی عاملی مهم در کاهش فرسودگی تحصیلی دانشجویان است<sup>[۱۶]</sup>. دانشجویان برخوردار از سرمایه روان شناختی بالاتر، بهتر می توانند از منابع موجود و مهارت‌های خود برای حل مشکلات و دستیابی به موفقیت استفاده کنند<sup>[۱۷]</sup>. نتایجی پژوهشها در ایران نشان داده است که بین مولفه‌های سرمایه روان شناختی و متغیرهایی مانند اشتیاق تحصیلی<sup>[۱۸]</sup> و ابعاد دینداری دانشجویان<sup>[۱۹]</sup> همبستگی مثبت و معناداری و اهمال کاری تحصیلی آنان همبستگی منفی و معنادار وجود دارد<sup>[۱۵]</sup>. دانشجویان دارای سرمایه روان شناختی بالا، به احتمال کمتری درگیر اعتماد به اینترنت می شوند<sup>[۲۰]</sup>. نتایج پژوهشی با عنوان پیش بینی سلامت روانی دانشجویان از طریق سرمایه روان شناختی در سال ۲۰۱۸، نشان داد که ارتقاء روحیه امید، کارآیی، انعطاف پذیری و خوش بینی در دانشجویان، موجب افزایش سلامت روانی آنها می گردد<sup>[۲۱]</sup>.

در پژوهش دیگری که با عنوان ارتباط بین رضایت از زندگی و سرمایه روان شناختی با میانجی گری هدف در زندگی در دانشجویان شش دانشگاه چین در سال ۲۰۱۸ انجام شد، نشان داد که رضایت دانشجویان از زندگی به طور مستقیم توسط سرمایه روان شناختی و به طور غیر مستقیم توسط هدف تعیین شده در زندگی پیش بینی شده است<sup>[۲۲]</sup>.

در این پژوهش، به مطالعه اثربخشی مداخله آموزشی- درمانی مبتنی بر مفاهیم شوناکر و بر مبنای نظریه آدلر و درایکورس پرداخته شده است. روان شناسی آدلر، نسبت به نوع انسان دیدگاه مبتنی دارد. در روانشناسی فرد نگر آدلری، بر منحصر به فرد بودن افراد و رفتار کردن آنها در جامعه به شیوه ای خاص، تاکید می شود. شیوه زندگی افراد، نحوه برخورد افراد با وظایف زندگی از جمله کار، دوستی، عشق و معنویت را توصیف می کند. [۲۳] درمان آدلری، نوعی رویکرد روانی- آموزشی و کوتاه مدت است که به افراد، کمک می شود تا با اصلاح اهداف اشتباه و باورهای نادرست، به دیدگاهی عینی از واقعیت برسند و سبک زندگی خود را تغییر دهند<sup>[۲۴]</sup>. درمانگران آدلری مراجع را به عنوان فردی دلسرد و نه به عنوان بیمار می بینند<sup>[۲۵]</sup> و به همین دلیل آنها به دنبال درمان چیزی

در روان شناسی مثبت گرا، به جای تمرکز بر جنبه های بیمارگونه، بر تجارب مثبت تاکید می شود. موضوع اصلی روان- شناسی مثبت نگر، پژوهش درباره تجربیات ذهنی مثبت مانند: بهزیستی روان شناختی، شادی، تاب آوری، امید، خوش بینی، پشتکار، خودمختاری، مهارت میان فردی، معنویت، نوع دوستی، شوخ طبعی، سرزنشگی، همدلی، انعطاف پذیری، قدردانی، احساس کارآیی، مسئولیت میان فردی، نوع دوستی، وجودان کاری و پپورش دیگران است<sup>[۱]</sup>.

یکی از مولفه های مهم روان شناسی مثبت در زمینه رفتار سازمانی مثبت گرا، سرمایه روان شناختی است که از چهار سازه امیدواری، خوش بینی، تاب آوری و خودکارآمدی تشکیل شده است<sup>[۲]</sup>. هر کدام از این سازه ها یک ظرفیت روان شناختی مثبت اند که قابلیت رشد داشته و به طور چشمگیری با عملکرد مرتبط اند<sup>[۳]</sup>. تاب آوری نشان دهنده سرسختی است. به این معنا که افراد با ویژگی تاب آوری بالا، قادر هستند که در مواجهه با شرایط و رویدادهای ناخواهایند و پرتش زندگی، به تلاش و مقابله کارآمد خود ادامه داده تا به موفقیت برسند<sup>[۴]</sup> به عبارت دیگر، افراد با ویژگی خودتاب آوری نسبت به تجارب جدید پذیرا هستند و توانایی زیادی در حل مسئله دارند؛ به دلیل اینکه نگرش خوش بینانه و امیدوارانه نسبت به شرایط مختلف دارند و به صورت فعال و مؤثرتری با شرایط فشارزا مقابله می کنند و در مواجهه با شرایط مبهم، سطح بیشتری از انعطاف پذیری و خودکارآمدی را نشان می دهند<sup>[۵]</sup>. خودکارآمدی بر تعهد و تلاش فرد برای موفقیت در کارها و وظایف چالش برانگیز<sup>[۶]</sup>، خوش بینی بر اسنادهای مثبت درباره موفقیت های حال و آینده و داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدها<sup>[۷]</sup> و امیدواری بر نشان دادن مقاومت در راه رسیدن به اهداف و تغییر مسیر دستیابی به اهداف اشاره دارد<sup>[۳]</sup>. در سرمایه روان شناختی، این چهار متغیر با هم ترکیب می شوند و یک کل هم افرا را می سازند و کمبودهای هم را جبران می کنند. بنابراین انتظار می رود که کل سازه نسبت به تک تک متغیرهای تشکیل دهنده آن تأثیر بیشتری بر عملکرد داشته باشد<sup>[۸]</sup>. سرمایه روان شناختی به عنوان یک منبع مهم برای رفتار و اثربخشی سازمانی شناخته شده است<sup>[۹]</sup> که می توان آن را توسعه داد و برای ارتقای اثربخشی فردی و سازمانی از آن بهره برداری کرد<sup>[۱۰]</sup>. سرمایه روان شناختی همچون سرمایه انسانی و سرمایه اجتماعی، می تواند مدیریت و سرمایه گذاری شود و برخلاف سرمایه های سنتی و دارایی های مشهود با سرمایه گذاری بسیار اندکی تحقق می باید<sup>[۱۱]</sup>. اگر چه تاکنون پژوهش های زیادی در ارتباط با نقش سرمایه روان شناختی در حوزه های صنعتی و سازمانی انجام شده است<sup>[۱۲]</sup> و نتایج این تحقیقات نیز بیانگر اثرات قابل ملاحظه سرمایه روان شناختی بر روی عملکرد سازمان و

کلیه دانشجویان دختر دوره کارشناسی دانشگاه فرهنگیان زاهدان تشکیل می دادند که در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ مشغول به تحصیل بودند. برای گرینش گروه نمونه، از طریق نمونه گیری در دسترس است ابتدا پرسشنامه های سرمایه روانشناختی در بین ۸۰ نفر از دانشجویان توزیع گردیده و سپس ازین آزمودنی هایی که نمرات پایینی در پرسشنامه سرمایه روان شناختی کسب کردند، و پس از اعلام رضایت دانشجویان برای شرکت در مطالعه، ۳۰ نفر انتخاب و به شیوه‌ی گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای گرفتند (هر گروه ۱۵ نفر). ملاک های ورود به پژوهش عبارت بودند از: ۱- علاقه و رضایت کامل داشتن برای شرکت در جلسات آموزش گروهی-۲- تحصیل در دوره کارشناسی پیوسته دانشگاه فرهنگیان-۳- داشتن فرصت کافی برای مشارکت در پژوهش و سکونت در خوابگاه دانشکاه. ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت بودند از: ۱- غیبیت بیش از سه جلسه داشتن در جلسات آموزش گروهی-۲- دانشجویان ناپیوسته دانشگاه فرهنگیان-۳- دانشجویان خارج از محدوده نقطه برش پرسشنامه سرمایه روان شناختی و فاقد شرایط لازم برای انجام پژوهش. ۴- عدم رضایت داشتن برای شرکت در پژوهش.

برای گرداوری داده های موردنیاز پژوهش حاضر، از پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتابز استفاده شده است. پرسشنامه سرمایه روانشناختی توسط لوتابز و همکاران در سال ۲۰۰۷ طراحی شده و شامل ۲۴ سؤال و ۴ خرده مقیاس امیدواری، تاب آوری، خوش بینی و خودکارآمدی است که در آن، هر خرده مقیاس شامل ۶ گویه است و آزمودنی به هر گویه در مقیاس ۶ درجه ای لیکرت (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) پاسخ می دهد. سؤالات ۱ تا ۶ مربوط به خرده مقیاس خودکارآمدی، سؤالات ۷ تا ۱۲ مربوط به خرده مقیاس امیدواری، سؤالات ۱۳ تا ۱۸ مربوط به خرده مقیاس تاب آوری و سؤالات مربوط ۱۹ تا ۲۴ مربوط به خرده مقیاس خوش بینی می باشد. برای به دست آوردن نمره سرمایه روانشناختی، ابتدا نمره هر خرده مقیاس به صورت جداگانه به دست آمده، سپس مجموع آنها به عنوان نمره کل سرمایه روانشناختی محسوب می شود. هر خرده مقیاس در مقیاس ۶ درجه ای لیکرت (یک = کاملاً مخالفم، دو = مخالفم، سه = تا حدودی مخالفم، چهار = تا حدودی موافقم، پنج = موافقم، شش = کاملاً موافقم) نمره گذاری می گردد و تنها سؤالات شماره های ۱۳، ۲۰ و ۲۳ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند.

نسبت مجدور کای این آزمون برابر با ۲۴/۶ است و آماره های Comparative Fit Index (CFI) به معنای شاخص Root index of Mean Squared Error of Approximation (RMSEA) یعنی شاخص ریشه میانگین مجدور خطای تقریب، در این مدل به ترتیب

نیستند بلکه درمان را نوعی فرایند دلگرمی می دانند [۲۶] دلگرمی سازی یکی از مفاهیم اساسی در روان‌شناسی آدلری است [۲۷]. فرآیند دلگرمی یکی از جنبه‌های بسیار مهم درمان آدلری است و آن را یک جبهه‌ی تعیین کننده در پرورش و رشد انسان تلقی می‌کنند که کمک می‌کند تا یک محیط خوش‌بینانه، قدرت دهنده و رشد دهنده برای مراجعت ایجاد شود [۲۸]. درایکورس می‌گوید همان طور که گیاهان به آب احتیاج دارند، انسان‌ها نیازمند دلگرمی‌اند. درایکورس دلگرمی را مهم‌ترین کیفیت منفرد در همراه شدن با دیگران تلقی می‌کند، آنقدر مهم که فقدان آن می‌تواند به عنوان تأثیر عمده سوء رفتار تلقی گردد [۲۹]. درایکورس تاب آوری را در مفهوم شجاعت برای ناکامل بودن تعریف کرده است [۳۰]. امید (به عنوان مولفه سرمایه روان شناختی) همان چیزی است که آدلر آن را دلگرمی می‌داند و باعث تغییر سبک زندگی می‌شود. امید داشتن به سبک زندگی فرد و نوع اهدافی که او در زندگی دنبال می‌کند بستگی دارد [۳۱]. نتایج پژوهشی نشان داد که آموزش دلگرمی‌سازی مبتنی بر نظریه آدلر، می‌تواند باعث ارتقاء خودکارآمدی عمومی و میزان تاب آوری زنان سرپرست خانوار گردد [۳۲]. با هملمن و دیتر [۳۳] در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که افراد پس از شرکت در برنامه آموزشی شوناکر، بسیار بجرات تر، بردبارتر، و دارای اعتمادبه نفس بیشتری نسبت به گذشته بوده و رفتار دوستانه تری با دیگران داشته‌اند. شکایت‌های جسمانی و روانی مرتبط با تنش‌ها در آنان کاهش یابد، خوش‌بینانه‌تر رفتار کنند و نگرش مثبت‌تری داشته باشند، مهارت‌های اجتماعی آنان افزایش و استرس شان در موقعیت‌های اجتماعی کاهش یابد. کاسپانر و همکاران [۳۴] نشان دادند که مداخلات مبتنی بر دلگرمی سبب افزایش خوش بینی و امیدواری در آزمودنیها می‌شود. سلیمی بجستانی و اعتمادی [۳۵] در پژوهش خود دریافتند که مداخلاتی که بر مبنای مشاوره آدلری صورت گرفته است، باعث افزایش تاب آوری در دانشجویان شده است. با نگاهی به پیشینه پژوهش می‌توان دریافت که مداخلاتی که بر اساس رویکرد آدلر- درایکورس و شوناکر انجام گرفته تنها به مطالعه اثربخشی این نوع آموزشها بر مولفه‌های چهره کانه سرمایه روان شناختی انجام گرفته است و تاکنون پژوهشی بطور مستقیم اثر این نوع مداخله را بر سرمایه روان شناختی به صورت یک واحد کل مورد مطالعه قرار نداده است. بنابراین سوال اصلی این پژوهش آن است که آیا مداخله آموزشی - درمانی با رویکرد آدلر-درایکورس - شوناکر می‌تواند بر سرمایه روانشناختی دانشجویان اثر بگذارد؟

## روش ها

روش پژوهش حاضر نیمه تجربی، از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش را

هیچ گونه آموزشی دریافت نکرد در پایان دوره آموزش، هردو گروه، در معرض پس آزمون قرار گرفتند و به منظور مطالعه پایداری اثرات مداخله، یک ماه بعد، مجدداً هر دو گروه تحت آزمون پیگیری قرار گرفتند.

این برنامه بر پایه ی نظریه ی آدلر و تکنیک های همکار آدلر-درایکورس، تنظیم و محتوای آن به بهره گیری از ساختار جلسات آموزش دلگرمی شوناکر تهیه شده است و سپس به تأیید استیضاح صاحبنظر در این زمینه رسیده است. جلسات آموزشی در قالب ۱۰ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای و از ساعت ۳/۵ تا ۵ عصر در سالن کنفرانس دانشگاه برگزار می شد. شرح مختصری از پروتکل آموزشی در جدول (۱) آمده است.

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده، از روش های آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) و تک متغیره (آنکوا) با کمک SPSS\_23 استفاده شده است.

۰/۰/۰ براورد شده اند [۳۶]. در پژوهش میردیکوند، قدم پور و کاوریزاده [۳۷] پایابی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۸۳/۰ و برای مؤلفه های خودکار آمدی، امیدواری، تاب آوری و خوش بینی به ترتیب برابر با ۰/۸۲، ۰/۸۶، ۰/۷۶ و ۰/۵۲ براورد گردید. پایابی پرسشنامه سرمایه روانشناختی در پژوهش بهادری خسروشاهی و همکاران [۳۸] با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در جمعیت آماری دانشجویان ۸۵/۰ براورد گردید. گنجی و توکلی [۲۰] پایابی پرسشنامه سرمایه روانشناختی را با استفاده از روش آلفای کرانباخ ۷۵/۰ محاسبه کرده اند. ضریب همسانی درونی کل پرسشنامه از طریق آلفای کرانباخ توسط پژوهشگران نیز برابر با ۰/۸۷ بدست آمده است.

روش اجرای پژوهش به این شکل بود که گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت مداخله مبتنی بر رویکرد آدلر-درایکورس-شوناکر قرار گرفت. جلسات هفته ای دو بار تشکیل شد و ۵ هفته طول کشید. گروه کنترل در این مدت

جدول ۱. خلاصه طرح مداخله ای جلسات برنامه آموزش مبتنی بر رویکرد آدلر-درایکورس-شوناکر

جلسه	شرح مختصر مداخله
اول	برقراری ارتباط و چالش عاطفی، بیان انتظارات گروه و اعضا از یکدیگر، شرح قوانین گروه، توضیح برنامه آموزشی، آشنایی با روان شناسی مثبت نگر و چیستی و چرایی آن
دوم	ارایه اطلاعات در زمینه سرمایه روان شناختی و بحث در مورد مؤلفه های آن، تکلیف خانگی
سوم	بحث درباره اصول رفتار از دیدگاه آدلر شامل وحدت شخصیت انسان، رفتار هدفمند، اجتماعی بودن انسان، غایت نگری ساختگی و گریز از کهتری به سمت برتری و نیز اهداف نادرست رفتار در انسان شامل توجه طلبی، قدرت طلبی، کیهنه توزی و انتقام، و ابراز نتوانی و چگونگی برخورد با این اهداف نادرست، تکلیف خانگی
چهارم	آشنایی با مفهوم خوددلگرم سازی و شجاعت پذیرش ناکامل بودن خود و جرات بخشیدن برای تغییر و دلگرم کردن افراد برتراز خود و آموزش و کاربرد عملی روش دلگرم سازی و تأکید بر نکات مهم در کاربرد این روش و تفاوت آن با تنشیق، انجام تمرین، تکلیف خانگی
پنجم	معرفی مفهوم علاقه اجتماعی در نظریه آدلر و بحث در زمینه تاثیر بدگویی (غیبت) از دیگران بر روابط افراد و از بین رفتان علاقه اجتماعی و ایجاد دلسردی، تکلیف خانگی
ششم	ترغیب افراد به خودشناسی با تاکید بر نقش امید در زندگی و تمرین خود دلگرم کننده بودن و ایجاد خوش بینی واقعی در زندگی
هفتم	کسب بینش و ایجاد گفتگوی درونی و بیان اظهارات هویتی دلگرم کننده و بسط دادن جلسه ششم، انجام تمرین، آموزش و تمرین خودگوییهای مثبت و تصور ذهنی، خاطرات خوب در برابر خاطرات بد، آموزش تکنیک توسعه تفکر مثبت و خوش بینی و تکنیک توقف نگرانیها و مطرح کردن فهرستی از اتفاقات جاری تأثیرگذار بر هدف، تکلیف خانگی
هشتم	بررسی نقش خود در موقعیت های دشوار و آموزش روش های تقویت تاب آوری، تکلیف خانگی
نهم	بررسی سبک زندگی و خاطرات اولیه و بررسی تصویر خود- آشنایی با چهار نیاز حیاتی از دید آدلر (نیاز به تعلق، احساس توانایی، نیاز به مهم بودن و دلگرمی)، انجام تمرین
دهم	کاوش کردن بیویش های فرد، شناخت و مبارزه با اشتیاهات اساسی زندگی، مروع و جمع بندی و نتیجه گیری و ارزیابی جلسات پیشین

## نتایج

برای تحلیل داده ها و کنترل اثر پیش آزمون، با توجه به طرح پژوهش، که از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود، از تحلیل کوواریانس استفاده شد. شرط استفاده از تحلیل کواریانس، برقراری مفروضه های آزمون است. برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرها، از آزمون کولموگروف- اسمیرنف، استفاده شد. از آنجا که سطح معناداری به دست آمده در این آزمون در متغیرهای پژوهش بیش از مقدار ملاک ۵/۰ بود، بنابراین پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در دو گروه

جدول ۲ یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش را در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و دوره پیگیری به تفکیک گروه آزمایش و کنترل نشان می دهد.

نتایج جدول (۲) نشان می دهد که میانگین نمره های سرمایه روانشناختی و ابعاد آن در گروه آزمایش در مراحل پس آزمون و پیگیری در قیاس با گروه کنترل افزایش یافته است که نشان دهنده بهبود سرمایه روانشناختی و ابعاد آن در گروه آزمایش است.

از متغیرهای وابسته بر میانگین گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون تأثیر داشته است ( $P<0.05$ ) که میزان این تأثیر  $89/0$  بوده است و  $89$  درصد تفاوت‌ها در نمرات متغیرهای وابسته مربوط به تأثیر عضویت گروهی (گروه آزمایش و گروه کنترل) می‌باشد.

نتایج به دست آمده در جدول (۴) نشان می‌دهد که پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر متغیرهای وابسته و با توجه به ضریب  $F$  به دست آمده در متغیر خودکارآمدی ( $F=0.50$ ،  $p=0.61$ ،  $F=24/879, P<0.05$ ، امیدواری ( $F=38/699, P<0.05$ ، تاب آوری ( $F=77/718, P<0.05$  و خوش بینی ( $F=82/0.98, P<0.05$ ، بین میانگین‌های تعديل شده نمرات شرکت‌کنندگان در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت آماری معناداری وجود دارد لذا می‌توان نتیجه گرفت که در گروه آزمایش تعییر معناداری در متغیرهای مذکور در پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل، تحت تأثیر مداخله به وجود آمده است. بر اساس ضرایب اثنا بیشترین اثربخشی روی زیر مقیاس خوش بینی بوده است که میزان تأثیر و تفاوت برابر با  $77/0$  می‌باشد یعنی  $77$  درصد تفاوت در نمرات پس‌آزمون در زیر مقیاس خوش بینی مربوط به تأثیر مداخله می‌باشد.

آزمایش و کنترل تایید گردید. برای بررسی همگوئی واریانس های دو گروه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری از آزمون لوین لوبن استفاده شد که مقدار  $F$  مربوط به آزمون لوین در مورد هیچ یک از متغیرهای پژوهش از لحاظ آماری معنادار نبود. مفروضه همگنی شبیه خط رگرسیون نیز مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که اثر تعاملی پیش‌آزمون و گروه‌ها در ابعاد سرمایه روان شناختی معنادار نیست ( $p>0.05$ ، بنابراین داده‌ها از فرضیه برابری شبیه خط رگرسیونی پشتیبانی می‌کردن. چون مقدار معناداری آزمون باکس از  $0.5$  بیشتر بود لذا مفروضه همسانی ماتریس‌های واریانس-کواریانس نیز برقرار بود. بنابراین همه پیش‌فرضهای لازم و ضروری برای انجام آزمون تحلیل کواریانس رعایت شده بود، در نتیجه داده‌ها قابلیت اجرای این آزمون را به منظور بررسی فرضیه پژوهش دارا بودند.

همان‌گونه که از جدول (۳) ملاحظه می‌شود آزمون‌های چهارگانه تحلیل کوواریانس چند متغیری مربوط به تفاضل متغیرهای پژوهش، از لحاظ آماری، با اطمینان  $95$  درصد معنادار بوده است بنابراین می‌توان گفت که مداخله گروهی بر روی متغیرهای وابسته اثربخش بوده است. همچنین نتایج بیانگر این می‌باشد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ حداقل یکی از ابعاد سرمایه روانشناسی، در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد به عبارت دیگر مداخله گروهی حداقل دریکی

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمرات سرمایه روانشناسی و ابعاد آن در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

گروه	تعداد	مرحله	خودکارآمدی	امیدواری	تاب آوری	خوش بینی	انحراف استاندارد	میانگین استاندارد
			میانگین استاندارد	انحراف استاندارد	میانگین استاندارد	انحراف استاندارد	میانگین استاندارد	انحراف استاندارد
آزمایش	15	پیش‌آزمون	۲۲/۴۶	۲/۸۸	۲۰/۸۰	۳/۸۲	۲/۵۷	۸۲/۰۰
		پس‌آزمون	۲۸/۸۰	۲/۸۸	۲۸/۳۳	۲/۵۵	۲۰/۰۳	۱۶/۵۳
		پیگیری	۲۹/۷۳	۲/۸۳	۲۹/۰۶	۲/۰۱	۲۸/۵۳	۱۲/۰۴۰
		پیش‌آزمون	۲۲/۶۰	۳/۸۵	۲۰/۸۶	۳/۴۱	۲۰/۴۶	۸۱/۶۰
کنترل	15	پس‌آزمون	۲۳/۳۳	۲/۸۴	۲۱/۲۰	۳/۳۸	۲/۲۱	۷۵/۴۶
		پیگیری	۲۳/۰۰	۲/۷۷	۲۱/۲۰	۳/۱۴	۲/۲۳	۵۹/۵۳

جدول ۳. خلاصه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره در مرحله پس‌آزمون در ابعاد سرمایه روانشناسی

نوع اثر	نام آزمون	ارزش	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	متغیر	معناداری	F	اندازه اثر
گروه	اثر پیلایی	۰/۸۸۹	۴/۰۰	۲۱/۰۰	۴۱/۸۵۸	۰/۰۰۱	۰/۸۹	۰/۰۱
	لامبای ویلکز	۰/۱۱۱	۴/۰۰	۲۱/۰۰	۴۱/۸۵۸	۰/۰۰۱	۰/۸۹	۰/۰۱
	اثر هتلینگ	۷/۹۷۳	۴/۰۰	۲۱/۰۰	۴۱/۸۵۸	۰/۰۰۱	۰/۸۹	۰/۰۱
	بزرگترین ریشه‌ی روی	۷/۹۷۳	۴/۰۰	۲۱/۰۰	۴۱/۸۵۸	۰/۰۰۱	۰/۸۹	۰/۰۱

جدول ۴: تحلیل کوواریانس یک راهه(آنکوا) در متن مانکوا برای ابعاد سرمایه روانشناسی

منبع تغییرات	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	سطح معناداری	اندازه اثر	F	نام آزمون	نوع اثر
گروه	خودکارآمدی	۲۰۳/۷۷۸	۱	۲۰۳/۷۷۸	۲۴/۸۷۹	۰/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۸۹	اندازه اثر
	امیدواری	۳۳۵/۹۶۴	۱	۳۳۵/۹۶۴	۲۸/۶۹۹	۰/۶۲	۰/۰۰۱	۰/۸۹	
	تاب آوری	۵۳۴/۵۸۷	۱	۵۳۴/۵۸۷	۷۷/۷۱۸	۰/۷۶	۰/۰۰۱	۰/۸۹	
	خوش بینی	۵۶۴/۴۳۰	۱	۵۶۴/۴۳۰	۸۲/۰۹۸	۰/۷۷	۰/۰۰۱	۰/۸۹	

-	-	-	۸/۱۹۱	۲۴	۱۶۶/۵۸۰	خودکارآمدی	
-	-	-	۸/۶۸۲	۲۴	۲۰۸/۳۵۸	امیدواری	خطا
-	-	-	۶/۸۷۹	۲۴	۱۶۵/۰۸۶	تاب آوری	
-	-	-	۶/۸۷۵	۲۴	۱۶۵/۰۸۶	خوش بینی	

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره (آنکوا) در متن مانکوا برای بررسی اثربخشی مداخله گروهی بر ابعاد سرمایه روانشناختی در مرحله پیگیری

منبع تغییرات	متغیر	مجموع معناداری	میانگین معناداری	سطح معناداری	F	اندازه اثر	خودکارآمدی	گروه
.۰/۶۵	.۰/۰۰۱	۴۴/۱۱	۳۵۴/۱۵۱	۱	۳۵۴/۱۵۱			
.۰/۷۵	.۰/۰۰۱	۷۲/۶۱۱	۴۳۶/۷۰۴	۱	۴۳۶/۷۰۴		امیدواری	
.۰/۶۴	.۰/۰۰۱	۴۲/۸۷۲	۳۸۰/۲۲۲	۱	۳۸۰/۲۲۲		تاب آوری	
.۰/۶۲	.۰/۰۰۱	۳۹/۴۵۱	۳۹۹/۳۰۲	۱	۳۹۹/۳۰۲		خوش بینی	
-	-	-	۸/۰۳	۲۴	۱۹۲/۷۰		خودکارآمدی	
-	-	-	۵/۹۹	۲۴	۱۴۳/۶۸		امیدواری	
-	-	-	۸/۸۷	۲۴	۲۱۲/۸۵		تاب آوری	
-	-	-	۱۰/۱۲	۲۴	۲۴۲/۹۱		خوش بینی	

امیدواری [۳۴]؛ افزایش تاب آوری [۳۵]؛ ارتقاء توانمندی های روان شناختی شامل خودکارآمدی و جرات ورزی [۳۶]، ارتقاء خودکارآمدی عمومی و تاب آوری [۳۲] آزمودنی ها گردد. در تبیین احتمالی این یافته می توان گفت که مداخلات آموزشی مبتنی بر نظریه آدلر-درایکورس با تاکید بر دلگرمی شوناکر باعث می شود تا افراد توانایی‌شان را برای پیشرفت عملشان افزایش دهند، همکاری‌شان را بالا ببرند و به جای واکنش دفاعی درباره تجارت زندگی، از آن‌ها استفاده کنند. جرأت ناکامل بودن افراد را از ترس اشتباه کردن رها می‌سازد و به آن‌ها کمک می‌کند تا از این تجارت یاد بگیرند. ناکامل بودن بخشی از انسان بودن است و بنابراین شرم اور نیست، پذیرفتن این واقعیت موجب می‌شود که ناکامل بودن را به عنوان راهی به سوی رشد و تغییر در زندگی پذیریم و در راه پیشرفت و ترقی دلسرد نشویم. نکته مهم این است که ما نه برای کمال بلکه برای بهتر شدن تلاش کنیم، این امر تا حد زیادی دلگرمی فرد را افزایش می‌دهد [۴۰]. در دیدگاه آدلری، دلگرمی اظهار نظری است که پذیرش را نشان می‌دهد، بر همکاری‌ها ارج می‌نهد، فرد را به ارزیابی عملکرد خود و ایمان و اعتقاد را به افراد دلسرد القا می‌کند که درنهایت با تقویت این مهارت‌ها، ابعد سرمایه روان شناختی فرد، ارتقاء می‌یابد.

با همین و دیگر، در پژوهش خود دریافتند که مداخلات گروهی مبتنی بر دلگرم‌سازی باعث افزایش اطمینان به خود(خودکارآمدی) و ایجاد احساس مثبت در فرد نسبت به خود (خوش بینی) می‌شود و موجب می‌گردد که افراد در مواجهه با مشکلات به طرز مؤثرتر و فعال تری عمل کنند و تاب آوری آنان افزایش یابد [۳۳]. آموزش‌های مبتنی بر دلگرمی باعث می‌شود افراد احساس خوشایندی داشته، در زندگی به نحو موثری عمل کرده و برای حل مشکلات اشان هوشمندانه تر برنامه ریزی کنند، همچنین توانایی‌های خود را بشناسند و بدانند قادرند چه فعلیت‌هایی را به طور مستقل انجام دهند که این خود مستلزم به

نتایج به دست آمده در جدول ۵ نشان می‌دهد که پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر متغیرهای وابسته و با توجه به ضریب F به دست آمده در متغیر خودکارآمدی  $F=۰/۶۵$ ,  $\eta^2=۰/۷۵$ , امیدواری ( $F=۴۴/۱۱, P<0/01$ ), تاب آوری ( $F=۷۲/۶۱۱, P<0/01$ ,  $\eta^2=۰/۶۴$ ) و خوش بینی ( $F=۴۲/۸۷۲, P<0/01$ ,  $\eta^2=۰/۶۲$ ,  $F=۳۹/۴۵۱, P<0/01$ ), بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات شرکت‌کنندگان در دو مرحله پیش‌آزمون و پیگیری تفاوت آماری معناداری وجود دارد لذا می‌توان نتیجه گرفت که در گروه آزمایش تغییر معناداری در متغیرهای مذکور در مرحله پیگیری نسبت به گروه کنترل تحت تأثیر مداخله به وجود آمده است. بر اساس ضرایب اتا بیشترین اثربخشی روی زیر مقیاس امیدواری بوده است که میزان تاثیر و تفاوت برابر با  $۰/۷۵$  می باشد یعنی  $۰/۷۵$  درصد تفاوت در نمرات پیگیری در زیر مقیاس امیدواری مربوط به تأثیر مداخله می باشد.

## بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی مداخله آموزشی- درمانی با رویکرد آدلر- درایکورس-شوناکر بر ابعاد سرمایه روانشناختی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان انجام گرفت. نتایج نشان داد که میانگین نمره‌های سرمایه روانشناختی و ابعاد چهارگانه آن در گروه آزمایش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در مقایسه با گروه کنترل بطور معنی داری افزایش یافته است. بررسی پیشینه نشان داد که تحقیقی با عنوان مشابه که تأثیر این نوع مداخله را بر سرمایه روان شناختی نشان دهد وجود ندارد؛ با این حال، این یافته با یافشی از یافته های پژوهشگران قبلی که به مطالعه اثربخشی این مداخله بر تک تک مولفه های سرمایه روان شناختی پرداخته اند، هماهنگ و همسو است. بر اساس پیشینه تحقیق، مداخلات انجام شده بر اساس رویکرد آدلر تاکنون توانسته است باعث افزایش خوش بینی و

تشکیل دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی، نسبت به بهبود و ارتقاء سرمایه روان‌شناختی دانشجویان اقدام نمایند و به جای سرمایه گذاری جداگانه بر تک تک مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی، به صورت نظام مند بر تمام مؤلفه‌ها تمکز کنند.

### نتیجه گیری

پژوهش حاضر نشان داد که مداخله آموزشی-درمانی با رویکرد آدلر- درایکورس- شوناکر می‌تواند در بهبود سرمایه روان‌شناختی دانشجویان موثر باشد. بنابراین فراهم نمودن بستر و محیط‌های آموزشی دلگرم کننده و حمایتی که روحیه مثبت- نگری دانشجویان را ارتقاء دهد، می‌تواند پیامدهای مثبتی از جمله افزایش سرمایه روان‌شناختی و ابعاد آن را برای دانشجویان به همراه داشته باشد.

### سپاسگزاری

پژوهشگران از همکاری صمیمانه کلیه دانشجو-معلمان دانشگاه فرهنگیان-پردیس رسالت زاهدان و همچنین از مدیریت و کادر آموزشی پردیس، کمال قدردانی و تشکر را دارند.

### ملاحظات اخلاقی

مقاله حاضر برگرفته از طرح پژوهشی مصوب شورای تحقیقات دانشگاه فرهنگیان استان سیستان و بلوچستان با مصوبه شماره ۱۰۰/۱۳۷/۵۱۶۰۰ می‌باشد. به منظور رعایت اصول اخلاقی، ن رضایت دانشجویان برای شرکت در پژوهش در ابتدای فرایند تحقیق اخذ گردید. همچنین به شرکت کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آنها کاملاً محترمانه خواهد ماند.

### تضاد منافع

هیچ گونه تعارض منافعی بین نتایج این پژوهش با منافع سازمان‌ها یا افراد وجود ندارد.

### منابع مالی / حمایت‌ها

بخشی از هزینه‌های پژوهش توسط دانشگاه فرهنگیان استان سیستان و بلوچستان تامین گردیده است.

### منابع

- Dawkins S, Martin A, Scott J, Sanderson K. Building on the positives: A psychometric review and critical analysis of the construct of Psychological Capital. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2013 Sep;86(3):348-70.
- Jung HS, Yoon HH. The impact of employees' positive psychological capital on job satisfaction and organizational citizenship behaviors in the hotel. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*. 2015 Aug 10;27(6):1135-56.
- Luthans F, Youssef CM, Avolio BJ. Psychological capital: Developing the human competitive edge. Oxford: Oxford University Press; 2007.
- Southwick SM, Bonanno GA, Masten AS, Panter-Brick C, Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*. 2014 Dec 1;5(1):25338.
- Jun WH, Lee G. The role of ego-resiliency in the relationship between social anxiety and problem solving ability among South

کارگیری تلاش و تواناییهای افراد، علیرغم وجود موانع و خطراتی است که در زندگی وجود دارد [۴۱-۴۲]. نتایج مطالعه دمورتی، ون ایووجک، ستلدر و ویلد [۴۲] نشان داد که مداخلات روان‌شناختی باعث افزایش خوش‌بینی، امید، اعتماد به نفس، خلق مثبت و تاب‌آوری در آزمودنیها می‌شود. مؤلفه‌های امید و خوش‌بینی بر این نکته تأکید می‌کنند که افراد امیدوار و دارای خوش‌بینی بالا، اطمینان کامل دارند که به اهداف آینده شان خواهند رسید. همین اطمینان کامل منجر به افکار مثبت بیشتر می‌شود و این افکار مثبت نیز انگیزه بیشتر و هیجانات مثبت را به وجود می‌آورند که منجر به دستیابی فرد به اهدافش می‌شوند [۴۳]. لی و همکاران [۴۴] در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که حمایت اجتماعی، باعث افزایش سرمایه روان‌شناختی در افراد می‌شود. در جلسه چهارم روش مداخله ای آدلر، بر حمایت و دلگرمی اجتماعی تأکید می‌شود. مطالعه دیگری در ایران نشان داد که هر چه فرد از روابط اجتماعی بالاتری برخوردار باشد، به همان نسبت از تاب‌آوری بالاتر) به عنوان یکی از مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی) برخوردار خواهد بود [۴۵]. گریوز و فاربس [۴۶] در مطالعه ای به این نتیجه رسیدند که آموزش درمان مبتنی بر رویکرد آدلری سبب افزایش فعالیت اجتماعی، خوش‌بینی، و تغییرات مثبت در سلامت و رفتار دانش آموزان منزوی می‌شود.

از محدودیت‌های پژوهش می‌توان به انجام پژوهش در بین دانشجو-معلمان دانشگاه فرهنگیان زاهدان اشاره کرد که این امر در تعیین نتایج به دانشجویان سایر دانشگاه‌ها مستلزم رعایت احتیاط است. همچنین در پژوهش حاضر دانشجویان مورد مطالعه از بین دانشجویان دختر انتخاب گردیده که ممکن است با نتایج حاصل از مطالعه نمونه‌های پسر متفاوت باشد. به منظور موضع گیری قاطعه تر در زمینه نتایج پژوهش و بررسی اثر جنسیت، به محققان آنی پیشنهاد می‌گردد مطالعاتی مشابه در سایر دانشگاه‌ها و با دانشجویان دختر و پسر انجام داده و نتایج را مقایسه نمایند. همچنین جهت حصول اطمینان از ماندگاری اثرات دراز مدت این شیوه مداخله ای، طول دوره پیگیری افزایش یابد.

براساس یافته‌های تحقیق حاضر پیشنهاد می‌شود مسئلان، برنامه‌ریزان، مشاوران و دستاندرکاران مراکز دانشگاهی با بهره گیری از نتایج پژوهش حاضر از طریق

Korean nursing students. *Nurse education today*. 2017 Feb 1;49:17-21.

6. Bandura A. An agentic perspective on positive psychology. *Positive psychology*. 2008;1:167-96.
7. akbarzadeh D, akbarzadeh H, javanmard G.[ On the Comparison of Psychological Capital and Metacognitive Beliefs between Drug-Dependent Students and Normal StudentsQuarterly Journal of Research on Addiction .2015 ; 8 (31) :9-24 ( Persian)
8. Idris AM, Manganaro M. Relationships between psychological capital, job satisfaction, and organizational commitment in the Saudi oil and petrochemical industries. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 2017 May 19;27(4):251-69.
9. You JW. The relationship among college students' psychological capital, learning empowerment, and engagement. *Learning and Individual Differences*. 2016 Jul 1;49:17-24.
10. Newman A, Schwarz S, Borgia D. How does microfinance enhance entrepreneurial outcomes in emerging economies? The mediating mechanisms of psychological and social capital. *International Small Business Journal*. 2014 Mar;32(2):158-79.
11. Luthans F, Youssef CM, Avolio BJ. Psychological capital and beyond. Oxford University Press, USA; 2015.
12. Roche M, Haar JM, Luthans F. The role of mindfulness and psychological capital on the well-being of leaders. *Journal of occupational health psychology*. 2014 Oct;19(4):476.
13. Avey JB, Wernsing TS, Luthans F. Can positive employees help positive organizational change? Impact of psychological capital and emotions on relevant attitudes and behaviors. *The journal of applied behavioral science*. 2008 Mar;44(1):48-70.
14. Datu JA, King RB, Valdez JP. Psychological capital bolsters motivation, engagement, and achievement: Cross-sectional and longitudinal studies. *The Journal of Positive Psychology*. 2018 May 4;13(3):260-70.
15. moshtaghi, S., moayedfar, H. [The role of psychological capital components (Hope, Optimism, Resiliency and Self-Efficacy) and Achievement goals Orientation in predicting Academic Procrastination in Students]. *j.psychogy*. , 2017; 5(8): 61-78. doi: 10.22084/j.psychogy.2017.9753.1299 ( Persian)
16. Soltani Z, Sadegh mahboob S, Ghsemi jobaneh R, Yoosefi N. Role of psychological capital in academic burnout of Students. *Educ Strategy Med Sci*. 2016; 9 (2) :156-162 ( Persian)
17. Liao RX, Liu YH. The impact of structural empowerment and psychological capital on competence among Chinese baccalaureate nursing. *Nurse Educ Today*. 2016; 36:31-6
18. Amouei N, Ajam A A, badnava S. The Role of Psychological Capital in Predicting Students' Academic Enthusiasm School of Nutrition and Food Shahid Beheshti University of Medical Sciences. rme. 2017; 9 (2) :75-66.URL: <http://rme.gums.ac.ir/article-1-503-fa.html> ( Persian)
19. mirzaie, H., mirzaee, M., fathi, L. Investigating the Relationship between Dimensions of religiosity and Psychological Capital (Case Study: Students of Tabriz University). , 2018; 7(12): 1-21. doi: 10.22084/csr.2018.12076.1207 ( Persian)
20. Ganji B, Tavakoli S. Surveying the Relationship between Psychological Capital and Academic Resiliency with Internet Addiction of Students. *Educ Strategy Med Sci*. 2018; 11 (1) :102-107. URL: <http://edcbmj.ir/article-1-1207-fa.html> ( Persian)
21. Selvaraj PR, Bhat CS. Predicting the mental health of college students with psychological capital. *Journal of Mental Health*. 2018 May 4;27(3):279-87. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1469738>
22. Zhang R, Ewalds-Kvist BM, Li D, Jiang J. Chinese Students' Satisfaction with Life Relative to Psychological Capital and Mediated by Purpose in Life. *Current Psychology*. 2018;1-2. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9849-z>

23. Carlson JM, Carlson JD. The application of Adlerian psychotherapy with Asian-American clients. *Individual Psychology*. 2000 Jul 1;56(2):214.
24. Mollanorouzi, H., Issazadegan, A., soleymany, E. The Comparison of Adlerian Treatment and Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) on Clinical Symptoms in Generalized Anxiety Disorder (GAD). *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 2019; 25(6): 865-873 (persian)
25. Kanz JE. The applicability of individual psychology for work with conservative Christian clients. *Journal of Individual Psychology*. 2001;57(4):342-53.
26. Watts RE, Garza Y. A constructivist approach to child-centered play therapy. *Studies in meaning*. 2008;3:145-64.
27. Carns MR, Carns AW. A review of the professional literature concerning the consistency of the definition and application of Adlerian encouragement. *Individual Psychology*. 1998 Apr 1;54(1):72.
- 28 Duba JD, Watts RE. Therapy with religious couples. *Journal of clinical psychology*. 2009 Feb;65(2):210-23.
29. Dinkmeyer D. Skills of Encouragement: Bringing Out the Best in Yourself and Others. Routledge; 2017 Sep 18.
30. Milliren A, Barrett-Kruse C. Four phases of Adlerian counseling: Family resilience in action. *Journal of Individual Psychology*. 2002;58(3):225-34.
31. Rezapour, Y., NASOUIHI, M. investigate the effectiveness of the combined intervention based on hope and Adler's lifestyle therapy on self-efficacy, sense of coherence and self-compassion in individuals with physical handicapped. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 2018; 9(33): 163-185. doi: 10.22054/qccpc.2018.27226.1669 ( Persian)
32. Zare, H., Mehmammadnavazan, A. The Effectiveness of Encouragement Training on Promotion of General Self-Efficacy and Resiliency of Female-Headed Households. *Woman and Family Studies*, 2015; 3(1): 37-57. doi: 10.22051/jwfs.2015.2195 ( Persian)
33. Bahlmann R, Dinter LD. Encouraging Self-Encouragement: An Effect Study of the Encouraging-Training Schoenaker-Concept®. *Journal of Individual Psychology*. 2001;57(3):273-88.
34. Caspaner LL, Fijaco De Milla ADA, Prins LH. Work relations that enhance the weil-being of organizations and individuals. *J Indiv Psychol*. 2010;62(1):81-4
35. salimi bajestani, H., e'temadi, A. Comparing the effectiveness of Adrelrian's method counseling and cognitive reconstruction based on allegory in enhancing students' resiliency. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 2010; 1(1): 49-74. doi: 10.22054/qccpc.2010.5866 ( Persian)
36. Luthans F, Avolio B, Avey J, Norman S. Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Person Psychol*. 2007;60(3):138-46.
37. Mirdrikvand F, Ghadampour E, Kavarizadeh M. The Effect of Life Skills Training on Psychological Capital and Adaptability of Adolescent Girls with Irresponsible Parents. *Socialworkmag*. 2016; 5 (3) :23-38 .URL: <http://socialworkmag.ir/article-1-172-fa.html> ( Persian)
36. Bahadori Khosroshahi J, Hashemi Nosratabad T, Babapour Kheirodin J. [The relationship of psychological capital with social capital among students of Tabriz university]. *J Res Health*. 2012;2(1):63-71. ( Persian)
39. s, M., m, A. The Effectiveness of Self-Encouragement on Promotion of Assertiveness Skills and General Self-Efficacy of Household- Headed Females. , 2015; 5(20): 107-130.
40. Jung IC. *The mediating effects of self-encouragement, self-discouragement and social connectedness on the relationships between evaluative concerns perfectionism and depression* (Doctoral dissertation, master's thesis) Chonnam National University.2012. Korea).

41. Eckstein D, Belongia M, Elliott-Applegate G. The four directions of encouragement within families. *The Family Journal*. 2000 Oct;8(4):406-15.
42. Demerouti E, van Eeuwijk E, Snelder M, Wild U. Assessing the effects of a “personal effectiveness” training on psychological capital, assertiveness and self-awareness using self-other agreement. *Career Development International*. 2011 Feb 22;16(1):60-81.
43. Zare, H. The Effect of Cognitive Training of Hope Enhancing on Optimism and Achievement Motivation of Students in Payame Noor University. *Research in School and Virtual Learning*, 2016; 4(13): 85-93. ( Persian)
44. Li B, Ma H, Guo Y, Xu F, Yu F, Zhou Z. Positive psychological capital: A new approach to social support and subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2014 Feb 15;42(1):135-44.
45. Ghane Sangatash, A., Mirzazadeh, Z., Azimzadeh, S., Abdolmaleki, H. The role of psychological capital on social capital of Physical Education Students of Mashhad Universities. *Applied Research in Sport Management*, 2016; 4(3): 91-106. ( Persian)
46. Greaves CJ, Farbus L. Effects of creative and social activity on the health and well-being of socially isolated older people: outcomes from a multi-method observational study. *The journal of the Royal Society for the Promotion of Health*. 2006 May;126(3):134-42.