www.edcbmj.ir e-ISSN: 2345-5284

Education Strategies in Medical Sciences (ESMS)

Journal homepage: www.edcbmj.ir/en e-ISSN: 2345-5284

Baqiyatallah University of Medical Sciences

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

Allah Nazar Alisofi [1]*, Ahmad Mirgol [2]

[1] *Department of psychology and educational science, Farhangian University, Zahedan, Iran*
[2] *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.

مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی
دوره ۱۴، شماره ۶، ۱۴۰۰
صفحات: ۳۶۱-۳۵۲

تاثیر مداخله آموزشی-درمانی با رویکرد آدلری بر ارتقاء ابعاد سرمایه روانشناختی دانشجویان

اله نظر علی صوفی*[۱]، احمد میرگل [۲]

[۱] گروه روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، زاهدان، ایران
[۲] دانشگاه پیام نور زاهدان، ایران

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

چکیده

مقدمه: برخورداری دانشجویان از سرمایه روانشناختی با پیامدهای مثبت زیادی همراه است. سرمایه روانشناختی، عاملی مهم در کاهش فرسودگی تحصیلی و اهمال کاری دانشجویان و نیز افزایش اشتیاق تحصیلی به شمار می رود. هدف پژوهش حاضر، تاثیر مداخله آموزشی-درمانی با رویکرد آدلری بر ارتقاء ابعاد سرمایه روانشناختی(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-معلمان دانشگاه فرهنگیان، پردیس دخترانه رسالت شهر زاهدان در سال تحصیلی۹۸- ۹۷ که در پرسشنامه سرمایه روان شناختی لوتانز(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) جاگماری شدند. آزمودنی های گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه۹۰ 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، آزمودنی های 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 روانشناختی شامل امیدواری، خوش بینی، تاب آوری و خودکارآمدی در گروه آزمایش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در قیاس با گروه کنترل به طور معناداری افزایش‌یافته است که نشان‌دهنده بهبود سرمایه روانشناختی در گروه آزمایش تحت مداخله آموزشی بود.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته ها می توان نتیجه گرفت که مداخله آموزشی-درمانی با رویکرد آدلر- درایکورس- شوناکر می تواند در بهبود سرمایه روان شناختی دانشجویان موثر باشد.

واژگان کلیدی: مداخله آموزشی- درمانی، رویکرد آدلری، سرمایه روانشناختی، دانشجویان، دانشگاه

مقدمه

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

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[۲]. هر کدام از این سازه ها یک ظرفیت روانشناختی مثبت اند که قابلیت رشد داشته و به طور چشمگیری با عملکرد مرتبط اند [۳]. 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 ناخوشایند و پرتنش زندگی، به تلاش و مقابله کارآمد خود ادامه داده تا به موفقیت برسند[۴] به عبارت دیگر، افراد با ویژگی خودتاب‌آوری نسبت به تجارب جدید پذیرا هستند و توانایی زیادی در حل مسئله دارند؛ به دلیل اینکه نگرش خوش‌بینانه و امیدوارانه نسبت به شرایط مختلف دارند و به‌صورت فعال و مؤثرتری با شرایط فشارزا مقابله می‌کنند و در مواجهه با شرایط مبهم، سطح بیشتری از انعطاف‌پذیری و خودکارآمدی را نشان می‌دهند[۵] . خودکارآمدی بر تعهد و تلاش فرد برای موفقیت در کارها و وظایف چالش برانگیز[۶]، خوش بینی بر اسنادهای مثبت دربارۀ موفقیت‌های حال و آینده و داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدها[۷] و امیدواری بر نشان دادن مقاومت در راه رسیدن به اهداف و تغییر مسیر دستیابی به اهداف اشاره دارد [۳]. در سرمایه روان شناختی، این چهار متغیر با هم ترکیب می شوند و یک کل هم افزا 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[۸] .سرمایه روان شناختی به‌عنوان یک منبع مهم برای رفتار و اثربخشی سازمانی شناخته شده است[۹]که می توان آن را توسعه داد و برای ارتقای اثربخشی فردی و سازمانی از آن بهره برداری کرد[۱۰] .سرمایه‌روانشناختی همچون سرمایه انسانی و سرمایه اجتماعی، می‌تواند مدیریت و سرمایه‌گذاری شود و برخلاف سرمایه‌های سنتی و دارایی‌های مشهود با سرمایه‌گذاری بسیار اندکی تحقق می‌یابد[۱۱] .اگر چه تاکنون پژوهش های زیادی در ارتباط با نقش سرمایه روان‌شناختی در حوزه های صنعتی و سازمانی انجام شده است[۱۲] و نتایج این تحقیقات نیز بیانگر اثرات قابل ملاحظه سرمایه روان شناختی بر روی عملکرد سازمان و کارکنان داشته است و سبب تسهیل فرایند تحول سازمانی گردیده است[۱۳] با این حال، توجه کمی به نقش سرمایه روان شناختی در محیط های دانشگاهی داده شده است.[۱۴]. به دلیل اهمیت سرمایه روان‌شناختی 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[۱۵] .

برخورداری دانشجویان از سرمایه روانشناختی با پیامدهای مثبت زیادی همراه است. سرمایه روانشناختی عاملی مهم در کاهش فرسودگی تحصیلی دانشجویان است[۱۶]. دانشجویان برخوردار از سرمایه روان‌شناختی بالاتر، بهتر می توانند از منابع موجود و مهارتهای خود برای حل مشکلات و دستیابی به موفقیت استفاده کنند[۱۷] . نتایجی پژوهشها در ایران نشان داده است که بین مولفه‌های سرمایه روانشناختی و متغیرهایی مانند اشتیاق تحصیلی[۱۸] و ابعاد دینداری دانشجویان [۱۹]همبستگی مثبت و معناداری و اهمال کاری تحصیلی آنان همبستگی منفی و معنادار وجود دارد[۱۵]. دانشجویان دارای سرمایه روان شناختی بالا، به احتمال کمتری درگیر اعتیاد به اینترنت می شوند[۲۰].نتایج پژوهشی با عنوان پیش بینی سلامت روانی دانشجویان از طریق سرمایه روان شناختی در سال۲۰۱۸، نشان داد که ارتقاء روحیه امید، کارآیی، انعطاف پذیری و خوش بینی در دانشجویان، موجب افزایش سلامت روانی آنها می گردد[۲۱].

در پژوهش دیگری که باعنوان 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[۲۲].

در این پژوهش، به مطالعه اثربخشی مداخله آموزشی–درمانی مبتنی بر مفاهیم شوناکر و بر مبنای نظریه آدلر و درایکورس پرداخته شده است. روان‌شناسی آدلر، نسبت به نوع انسان دیدگاه مثبتی 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[۲۴]. درمانگران آدلری مراجع را به عنوان فردی دلسرد و نه به عنوان بیمار می بینند[۲۵]و به همین دلیل آنها به دنبال درمان چیزی

نیستند بلکه درمان را نوعی فرایند دلگرمی می دانند[۲۶] دلگرم سازی یکی از مفاهیم اساسی در روان‌شناسی آدلری است[۲۷]. فرآیند دلگرمی یکی از جنبه‌های بسیار مهم درمان آدلری است و آن را یک جنبه‌ی تعیین کننده در پرورش و رشد انسان تلقی می‌کنندکه کمک می‌کند تا یک محیط خوش‌بینانه، قدرت دهنده و رشد دهنده برای مراجعان 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 به‌عنوان 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 می داند و باعث تغییر سبک زندگی می شود.امید داشتن به سبک زندگی فرد و نوع اهدافی که او در زندگی دنبال می کند بستگی دارد[۳۱]. نتایج پژوهشی نشان داد که آموزش دلگرم‌سازی مبتنی بر نظریه آدلر، می تواند باعث ارتقاء خودکارآمدی عمومی و میزان تاب‌آوری زنان سرپرست خانوارگردد[۳۲]. باهلمن و دینتر[۳۳] درتحقیقی به این نتیجه رسیدندکه افراد پس از شرکت در برنامه آموزشی شوناکر، بسیارباجرات تر، بردبارتر، و دارای اعتمادبه نفس بیشتری نسبت به گذشته بوده و رفتار دوستانه تری با دیگران داشته اند. 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 می شود. سلیمی بجستانی و اعتمادی[۳۵] در پژوهش خود دریافتند که مداخلاتی که بر مبنای مشاوره آدلری صورت گرفته است، باعث افزایش تاب‌آوری 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 مولفه های چهر گانه 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 می تواند 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 کلیه دانشجویان دختر دوره کارشناسی دانشگاه فرهنگیان زاهدان تشکیل می دادند که در سال تحصیلی ۹۸–۹۷ مشغول به تحصیل بودند. برای گزینش گروه نمونه، از طریق نمونه گیری دردسترس ابتدا پرسشنامه های سرمایه روانشناختی دربین ۸۰ نفر از دانشجویان توزیع گردیده و سپس ازبین 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 شیوه ی 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 گروهی۲– تحصیل در دوره کارشناسی پیوسته دانشگاه فرهنگیان ۳– داشتن فرصت کافی برای مشارکت در پژوهش و سکونت در خوابگاه دانشکاه. ملاکهای خروج ازپژوهش عبارت بودند از:۱– غیبت بیش ازسه جلسه داشتن در جلسات آموزش گروهی ۲– دانشجویان ناپیوسته دانشگاه فرهنگیان۳– 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 گردآوری داده های موردنیاز پژوهش حاضر، از **پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز** استفاده شده است. پرسشنامه سرمایه روانشناختی توسط لوتانز 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 =تاحدودی مخالفم، چهار =تا حدودی موافقم، پنج =موافقم، شش=کاملاً موافقم)نمره گذاری می گردد و تنها سئوالات شماره های ۱۳ ، ۲۰ و ۲۳ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند.

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

۰/۹۷ و ۰/۰۸ برآورد شده اند[۳۶]. در پژوهش میردریکوند ، قدم پور و کاوریزاده [۳۷] پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۳ و برای مؤلفه های خودکار آمدی، امیدواری، تا ب آوری و خوش بینی به ترتیب برابر با ۰/۸۲ ، ۰/۸۶ ، ۰/۷۶ و ۰/۵۲ برآورد گردید. پایایی پرسشنامه سرمایه روانشناختی در پژوهش بهادری خسروشاهی و همکاران[۳۸] با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در جمعیت آماری دانشجویان ۰/۸۵ برآورد گردید. گنجی و توکلی[۲۰] پایایی پرسشنامه سرمایه روانشناختی را با استفاده از روش آلفای کرانباخ۰/۷۵محاسبه 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 دقیقه‌ای 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 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، مجددا 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 اساتید صاحبنظر در این زمینه رسیده است. جلسات آموزشی در قالب ۱۰ جلسه ی۹۰ دقیقه ای و از ساعت ۳/۵ تا۵ 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 داده‌های به دست آمده، از روش‌های آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) و تک متغیری (آنکوا) با کمک SPSS_23 استفاده شده است.

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

جلسه	شرح مختصر مداخله
اول	برقراری ارتباط وچالش 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 مولفه 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، کینه توزی و انتقام، و ابراز ناتوانی 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 دلگرم‌کردن افراد برترازخود و آموزش و کاربرد عملی روش دلگرم سازی و تأکید بر نکات مهم در کاربرد این روش و تفاوت آن با تشویق، 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 رفتن علاقه اجتماعی و ایجاد دلسردی، تکلیف خانگی
ششم	ترغیب افراد به خودشناسی با تاکید بر نقش امید در زندگی و تمرین خود دلگرم‌کننده بودن و ایجاد خوش بینی واقعی در زندگی
هفتم	کسب بینش و ایجاد گفتگوی درونی و بیان اظهارات هویتی دلگرم‌کننده 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 موقعیت‌های دشوار و آموزش روشهای 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 پویش‌های فرد، شناخت و مبارزه با اشتباهات اساسی زندگی ، مرور و جمع بندی و نتیجه گیری و ارزیابی جلسات پیشین

نتایج

جدول۲ 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 نمره‌های سرمایه روانشناختی و ابعاد آن در گروه آزمایش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در قیاس با گروه کنترل افزایش‌یافته است که نشان‌دهنده بهبود سرمایه روانشناختی و ابعاد آن در گروه آزمایش است.

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 ۰/۰۵ بود، بنابراین پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در دو گروه

آزمایش و کنترل تایید گردید. برای بررسی همگونی واریانس های دو گروه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری از آزمون لوین استفاده شد که مقدار F مربوط به آزمون لوین در مورد هیچ یک از متغیرهای پژوهش از لحاظ آماری معنادار نبود. مفروضه همگنی شیب خط رگرسیون نیز مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که اثر تعاملی پیش آزمون و گروه ها در ابعاد سرمایه روان شناختی معنادار نیست (p >۰/۰۵)، بنابراین داده‌ها از فرضیه برابری شیب‌خط رگرسیونی پشتیبانی می‌کردند. چون مقدار معناداری آزمون باکس از ۰/ ۰۵ بیشتر بود لذا مفروضه همسانی ماتریس های واریانس-کواریانس نیز برقرار بود. بنابراین همه پیش فرض های لازم و ضروری برای انجام آزمون تحلیل کواریانس رعایت شده بود، در نتیجه داده ها 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، ازلحاظ آماری، با اطمینان ۹۵ درصد معنادار بوده است بنابراین می توان 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 روانشناختی، در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد به‌عبارت‌دیگر مداخله گروهی حداقل دریکی از متغیرهای وابسته بر میانگین گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون تأثیر داشته است (P<۰/۰۵) که میزان این تأثیر ۰/۸۹ بوده است و ۸۹ درصد تفاوت‌ها در نمرات متغیرهای وابسته مربوط به تأثیر عضویت گروهی (گروه آزمایش و گروه کنترل) می‌باشد.

نتایج به‌دست‌آمده 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 (η²=۰/۵۰, F=۲۴/۸۷۹,P<۰/۰۵)، امیدواری (η²=۰/۶۱, F=۳۸/۶۹۹,P<۰/۰۵)، تاب آوری (η² =۰/۷۶, F=۷۷/۷۱۸,P<۰/۰۵) و خوش بینی (η² = ۰/۷۷, F=۸۲/۰۹۸,P<۰/۰۵)، بین میانگین‌های تعدیل‌شده‌ی نمرات شرکت‌کنندگان در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت آماری معناداری وجود دارد لذا می‌توان نتیجه گرفت که در گروه آزمایش تغییر معناداری در متغیرهای مذکور در پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل، تحت تأثیر مداخله به وجود آمده است. بر اساس ضرایب اتا بیشترین اثربخشی روی زیر مقیاس خوش بینی بوده است که میزان تاثیر و تفاوت برابر با ۰/۷۷ می باشد یعنی۷۷ درصد تفاوت در نمرات پس آزمون در زیر مقیاس خوش بینی مربوط به تاثیر مداخله می باشد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمرات سرمایه روانشناختی و ابعاد آن در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

گروه	تعداد	مرحله	خودکارآمدی		امیدواری		تاب آوری		خوش بینی		نمره کل سرمایه روانشناختی	
			میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	۱۵	پیش‌آزمون	۲۲/۴۶	۳/۸۸	۲۰/۸۰	۳/۸۲	۲۰/۶۶	۳/۲۴	۱۸/۷۳	۲/۵۷	۸۳/۰۰	۱۰/۵۶
		پس‌آزمون	۲۸/۸۰	۲/۸۸	۲۸/۳۳	۲/۵۵	۲۸/۴۰	۲/۶۷	۲۸/۷۳	۳/۰۳	۱۰۶/۵۳	۱۴/۰۷
		پیگیری	۲۹/۷۳	۲/۸۳	۲۹/۰۶	۲/۰۱	۲۸/۱۳	۲/۶۹	۲۸/۵۳	۳/۰۲	۱۲۰/۴۰	۹/۵۹
کنترل	۱۵	پیش‌آزمون	۲۲/۶۰	۳/۸۵	۲۰/۸۶	۳/۴۱	۲۰/۵۳	۲/۷۴	۲۰/۴۶	۲/۷۲	۸۱/۶۰	۸/۸۷
		پس‌آزمون	۲۳/۳۳	۲/۸۴	۲۱/۲۰	۳/۳۸	۱۹/۴۶	۲/۴۷	۱۹/۷۳	۲/۲۱	۷۵/۴۶	۹/۷۳
		پیگیری	۲۳/۰۰	۲/۷۷	۲۱/۲۰	۳/۱۴	۲۰/۵۰	۲/۹۹	۲۰/۸۰	۳/۲۳	۶۹/۵۳	۹/۳۹

جدول ۳. خلاصه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره در مرحله پس آزمون در ابعاد سرمایه روانشناختی

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

جدول ۴: تحلیل کوواریانس یک راهه(آنکوا)درمتن مانکوا برای بررسی اثر مداخله گروهی بر ابعاد سرمایه روانشناختی

منبع تغییرات	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	خودکارآمدی	۲۰۳/۷۷۸	۱	۲۰۳/۷۷۸	۲۴/۸۷۹	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱
	امیدواری	۳۳۵/۹۶۴	۱	۳۳۵/۹۶۴	۳۸/۶۹۹	۰/۰۰۰۱	۰/۶۲
	تاب آوری	۵۳۴/۵۸۷	۱	۵۳۴/۵۸۷	۷۷/۷۱۸	۰/۰۰۰۱	۰/۷۶
	خوش بینی	۵۶۴/۴۳۰	۱	۵۶۴/۴۳۰	۸۲/۰۹۸	۰/۰۰۰۱	۰/۷۷

	خودکارآمدی	۱۹۶/۵۸۰	۲۴	۸/۱۹۱	–	–	–
خطا	امیدواری	۲۰۸/۳۵۸	۲۴	۸/۶۸۲	–	–	–
	تاب آوری	۱۶۵/۰۸۶	۲۴	۶/۸۷۹	–	–	–
	خوش بینی	۱۶۵/۰۸۶	۲۴	۶/۸۷۵	–	–	–

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 مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
	خودکارآمدی	۳۵۴/۱۵۱	۱	۳۵۴/۱۵۱	۴۴/۱۱	۰/۰۰۰۱	۰/۶۵
گروه	امیدواری	۴۳۴/۷۰۴	۱	۴۳۴/۷۰۴	۷۲/۶۱۱	۰/۰۰۰۱	۰/۷۵
	تاب آوری	۳۸۰/۲۲۲	۱	۳۸۰/۲۲۲	۴۲/۸۷۲	۰/۰۰۰۱	۰/۶۴
	خوش بینی	۳۹۹/۳۰۲	۱	۳۹۹/۳۰۲	۳۹/۴۵۱	۰/۰۰۰۱	۰/۶۲
	خودکارآمدی	۱۹۲/۷۰	۲۴	۸/۰۳	–	–	–
خطا	امیدواری	۱۴۳/۶۸	۲۴	۵/۹۹	–	–	–
	تاب آوری	۲۱۲/۸۵	۲۴	۸/۸۷	–	–	–
	خوش بینی	۲۴۲/۹۱	۲۴	۱۰/۱۲	–	–	–

نتایج به‌دست‌آمده 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 (η^2=۰/۶۵, F=۴۴/۱۱,P<۰/۰۱)، امیدواری (η^2=۰/۷۵, F=۷۲/۶۱۱,P<۰/۰۱)، تاب آوری (η^2 =۰/۶۴, F=۴۲/۸۷۲,P<۰/۰۱) و خوش بینی (η^2=۰/۶۲, F=۳۹/۴۵۱,P<۰/۰۱)، بین میانگین‌های تعدیل‌شده‌ی 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 یعنی۷۵درصد تفاوت در نمرات پیگیری در زیر مقیاس امیدواری مربوط به تاثیر 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 افزایش‌یافته است. بررسی پیشینه نشان داد که تحقیقی با عنوان مشابه که تاثیر این نوع مداخله را بر سرمایه روان شناختی نشان دهد وجود ندارد؛ با این حال، این یافته با بخشی 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 امیدواری[۳۴] ؛ افزایش تاب آوری[۳۵]؛ ارتقاء توانمندی های روان شناختی شامل خودکارآمدی و جرات ورزی[۳۹]، ارتقاء خودکارآمدی عمومی وتاب 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 درباره‌ی تجارب زندگی، از آن‌ها استفاده کنند. جرأت ناکامل بودن افراد را از ترس اشتباه کردن رها می‌سازد و به آن‌ها کمک می‌کند تا از این تجارب یاد بگیرند. ناکامل بودن بخشی از انسان بودن است و بنابراین شرم آور نیست، پذیرفتن این واقعیت موجب می‌شود که ناکامل بودن را به عنوان راهی به سوی رشد و تغییر در زندگی بپذیریم 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 می دهد، بر همکاری ها ارج می نهد، فرد را به ارزیابی عملکرد خود وا می دارد و ایمان و اعتقاد را به افراد دلسرد القا می کند که درنهایت با تقویت این مهارتها ، ابعاد سرمایه روان شناختی فرد، ارتقاء می یابد.

باهلمن و دینتر، 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 می گردد که افراد در مواجهه با مشکلات به طرز مؤثرتر و فعال‌تری عمل کنند و تاب آوری آنان افزایش یابد[۳۳]. آموزش های مبتنی بر دلگرمی باعث می شود افراد احساس خوشایندی داشته، در زندگی به نحو موثری عمل کرده و برای حل مشکلاتشان هوشمندانه تر برنامه ریزی کنند، همچنین تواناییهای خود را بشناسند و بدانند قادرند چه فعالیتهایی را به طور مستقل انجام دهند که این خود مستلزم به

کارگیری تلاش و تواناییهای افراد، علیرغم وجود موانع و خطراتی است که در زندگی وجود دارد[۴۱].نتایج مطالعه دمورتی، ون ایووجک، سنلدر و ویلد[۴۲] نشان داد که مداخلات روانشناسی باعث افزایش خوش‌بینی، امید، اعتماد به نفس، خلق مثبت و تاب‌آوری در آزمودنیها می‌شود. مولفه های امید و خوش بینی بر این نکته تأکید می کنند که افراد امیدوار و دارای خوش بینی بالا، اطمینان کامل دارند که به اهداف آینده شان خواهند رسید. همین اطمینان کامل منجر به افکار مثبت بیشتر می شود و این افکار مثبت نیز انگیزۀ بیشتر و هیجانات مثبت را به وجود می آورند که منجر به دستیابی فرد به اهدافش می شوند[۴۳]. لی و همکاران[۴۴]در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که حمایت اجتماعی ، باعث افزایش سرمایه روان شناختی در افراد می شود. درجلسه چهارم روش مداخله ای آدلر، بر حمایت و دلگرمی اجتماعی تاکید می شود. مطالعه دیگری در ایران نشان داد که هر چه فرد از روابط اجتماعی بالاتری برخوردار باشد، به همان نسبت از تاب آوری بالاتر(به عنوان یکی از مولفه های سرمایه روان شناختی) 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، خوش بینی، و تغییرات مثبت در سلامت و رفتار دانش آموزان منزوی می شود.

از محدودیت های پژوهش می توان به انجام پژوهش در بین دانشجو–معلمان دانشگاه فرهنگیان زاهدان اشاره کرد که این امر در تعمیم نتایج به دانشجویان سایر دانشگاهها مستلزم رعایت احتیاط است . همچنین در پژوهش حاضر آزمودنی های مورد مطالعه از بین دانشجویان دختر انتخاب گردیده که ممکن است با نتایج حاصل از مطالعه نمونه های پسر متفاوت باشد.

به منظور موضع گیری قاطع تر در زمینه نتایج پژوهش و بررسی اثر جنسیت، به محققان آتی پیشنهاد می گردد 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 یافته های تحقیق حاضر پیشنهاد می شود مسئولان، برنامه‌ریزان، مشاوران و دست‌اندرکاران مراکز دانشگاهی با بهره گیری از نتایج پژوهش حاضر از طریق تشکیل دوره ها و کارگاه‌های آموزشی، نسبت به بهبود و ارتقاء سرمایه روانشناختی دانشجویان اقدام نمایند و به جای سرمایه گذاری جداگانه بر تک تک مؤلفه های سرمایۀ روان شناختی، به صورت نظام مند بر تمام مؤلفه ها تمرکز کنند.

نتیجه گیری

پژوهش حاضر نشان داد که مداخله آموزشی–درمانی با رویکرد آدلر– درایکورس– شوناکر می تواند در بهبود سرمایه روان شناختی دانشجویان موثر باشد. بنابراین فراهم نمودن بستر و محیط های آموزشی دلگرم کننده و حمایتی که روحیه مثبت-نگری دانشجویان را ارتقاء دهد، می تواند پیامدهای مثبتی از جمله افزایش سرمایه روان شناختی 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 ۵۱۶۰۰/۱۳۷/۱۰۰ می باشد. 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 کاملا محرمانه خواهد ماند.

تضاد منافع

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

منابع مالی/ حمایت ها

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

منابع

1. Dawkins S, Martin A, Scott J, Sanderson K. Building on the positives: A psychometric review and critical analysis of the construct of P sychological C apital. Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2013 Sep;86(3):348-70.

2. 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.

3. Luthans F, Youssef CM, Avolio BJ. Psychological capital: Developing the human competitive edge. Oxford: Oxford University Press; 2007.

4. 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.

5. Jun WH, Lee G. The role of ego-resiliency in the relationship between social anxiety and problem solving ability among South

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 (persion)
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., NASOUHI, 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 Psycotherapy*, 2018; 9(33): 163-185. doi: 10.22054/qccpc.2018.27226.1669 (Persian)
32. Zare, H., Mehmannavazan, 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 Psycotherapy*, 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.