

Effectiveness of Psychological Capital and Metacognitive Beliefs Training on Sense of Coherence in Women

Abstract

The purpose of the present study was to investigate the effectiveness of psychological capital training and metacognitive beliefs on sense of coherence. The research method was quasi-experimental with post-test design with two experimental groups and one control group. Participants in the study were 60 married rural women in Dehaghan who were randomly assigned to the psychological capital training group and 20 to the metacognitive beliefs training group. At the end, all three groups completed the questionnaire sense of coherence (Antonovsky, 1987). The validity and reliability of research tool for use in Iranian culture have been satisfactory. The results of one-variable analysis of variance (ANOVA) showed that both psychological capital training and metacognitive training had a significant effect on the sense of coherence. The results also showed that psychological capital training compared to metacognitive training had more effect on women's level of sense of coherence. Therefore, psychological capital training and metacognitive belief training or a combination of these two methods can be used to increase women's sense of coherence.

Keywords: Sense of Coherence, Psychological Capital, Metacognition, Women.

اثر بخشی آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر احساس پیوستگی زنان

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر احساس پیوستگی بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی بود که از طرح پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل استفاده شد. مشارکت کنندگان در پژوهش ۶۰ نفر از زنان روستایی متأهل شهرستان دهقان بودند که با گمارش تصادفی، ۲۰ نفر در گروه آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی، ۲۰ نفر در گروه آموزش باورهای فراشناخت و ۲۰ نفر نیز در گروه کنترل قرار گرفتند. این گروه‌ها به تصادف در گروه‌های آزمایشی و کنترل گمارش شدند. گروه‌های آزمایشی به مدت ۸ جلسه‌ی ۱ ساعته، یک گروه تحت آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و یک گروه هم تحت آموزش باورهای فراشناخت قرار گرفتند. در پایان هر سه گروه به پرسشنامه‌ی احساس پیوستگی آنتونوسکی (۱۹۸۷) پاسخ دادند. روایی و پایایی ابزار پژوهش برای استفاده در فرهنگ ایرانی رضایت‌بخش بوده است. نتایج تحلیل واریانس یک متغیره (ANOVA) نشان داد که آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و فراشناخت بر احساس پیوستگی تأثیر معنی‌داری داشته است. بنابراین، می‌توان از آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و آموزش باورهای فراشناخت یا تلفیقی از این دو روش جهت افزایش احساس پیوستگی زنان بهره برد.

واژگان کلیدی: احساس پیوستگی؛ سرمایه‌ی روان‌شناختی؛ فراشناخت؛ زنان.

مقدمه

با ظهور روان‌شناسی مثبت‌نگر در دهه‌ی اخیر، تحولات عظیمی در زمینه‌ی علوم رفتاری صورت گرفته است. این رویکرد بر خلاف رویکرد غالب گذشته، هدف خود را سازگاری، شادکامی، بهزیستی روان‌شناختی^۱ و ویژگی‌هایی از این قبیل قرار داد و از آنجایی که بهزیستی روان‌شناختی یکی از عوامل بسیار حیاتی در رشد و تکامل انسان‌ها به شمار می‌رود به عنوان یکی از اهداف مهم و اساسی در هر نظام خانواده قرار گرفت (معصوم‌پرست و همکاران، ۱۴۰۰). روان‌شناسی مثبت‌نگر با نگاهی خوش‌بینانه به طبیعت انسان در صدد رشد فضائل و توانمندی‌های او است و می‌کوشد با مطالعه‌ی رفتار انسان، پیچیدگی‌های آن را با روش علمی سازگار کند. روان‌شناسی مثبت‌نگر سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی می‌داند و آن را در قالب بهزیستی روان‌شناختی مطرح می‌کند، بنابراین بهزیستی روان‌شناختی به معنی بهترین کارکرد و عملکرد روان‌شناختی است (ریان و دسی، ۲۰۰۱).

مدل بهزیستی ریف^۳ (۱۹۹۵) از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مدل‌های بهزیستی روان‌شناختی به حساب می‌آید. ریف (۱۹۹۵) بهزیستی روان‌شناختی را تلاش برای کمال در راستای تحقق توانایی‌های بالقوه‌ی واقعی افراد می‌داند و شامل ابعادی چون پذیرش خود^۴ (توانایی دیدن و قبول کردن قوت‌ها و ضعف‌های خود)، روابط مثبت با دیگران^۵ (به معنای داشتن رابطه‌ی نزدیک و ارزشمند با افراد مهم در زندگی)، خودتعیین‌گری^۶ (توانایی و قدرت پیگیری خواسته‌ها و عمل بر اساس اصول و اعتقاد شخصی حتی اگر مخالف آداب و رسوم و تقاضاهای اجتماعی است)، تسلط بر محیط^۷ (توانایی تنظیم و مدیریت امور زندگی به خصوص مسائل زندگی روزمره)، زندگی هدفمند^۸ (به مفهوم داشتن غایات و اهدافی که به زندگی فرد جهت و معنی می‌بخشد)، رشد شخصی^۹

1. psychological well-being
2. Ryan, R. M., & Deci, E. L
3. Ryff, C. D
4. self-acceptance
5. positive relations with others
6. self-determination
7. environmental mastery
8. purpose in life
9. personal growth

(احساس این که استعدادها و توانایی‌های بالقوه‌ی فرد در طول زمان و در زندگی بالفعل می‌شود) می‌داند (ریف و کیز^۱، ۱۹۹۵؛ ریف و سینگر^۲، ۲۰۰۸). پس بهزیستی روان‌شناختی به مفهوم قابلیت پیدا کردن تمام استعدادهای فرد است و در این نظریه بیشترین تمرکز بر روی سلامتی و بهزیستی از جنبه‌ی مثبت و توضیح و تبیین ماهیت روان‌شناختی بهزیستی است (ریف و سینگر، ۲۰۰۸).

پژوهشگری که در زمینه‌ی بهزیستی روان‌شناختی صاحب‌نظر می‌باشد، آنتونوسکی^۳ است. آنتونوسکی (۱۹۹۳) سازه یا مؤلفه‌ی احساس انسجام یا احساس پیوستگی^۴ را مطرح نمود. احساس پیوستگی از عوامل دیگری است که با بهزیستی روان‌شناختی در ارتباط است. مفهوم احساس پیوستگی در سال‌های گذشته توجه زیادی را به عنوان یک مدل سلامتی به خود جلب نموده است. احساس پیوستگی به معنای جهت‌گیری کلی و جامع و احساس اطمینان از این که رویدادهای زندگی قابل درک است، می‌باشد. از طریق احساس پیوستگی می‌توان توصیف کرد چرا فردی قادر است حد بالایی از استرس را از سر بگذراند و سالم بماند (آنتونوسکی، ۱۹۹۳). بنابراین احساس پیوستگی، کنترل بر استرس را ارزیابی می‌کند و این کنترل از طریق سه مفهوم اساسی و مهم، قابل درک بودن^۵، قابل مدیریت بودن^۶ و معنی‌دار بودن^۷ وقایع از نظر فرد ممکن می‌شود (بنگستون و لارس^۸، ۲۰۰۸). شخص اطمینان دارد که منابعی برای روبه‌رو شدن با مقتضیات این رویداد در اختیار دارد. این رویدادها از منظر شخص معنی‌دار هستند و ارزش کار کردن و تلاش را دارد (پلانت و لانه^۹، ۲۰۰۲). احساس پیوستگی بیان‌کننده‌ی اطمینان شخص به توانایی‌های خویش برای روبه‌رو شدن با شرایط متفاوت است و حس استقلال و خود پیروی را بالا برده و باعث افزایش رفتارهای مرتبط به سلامتی و بهتر شدن عملکرد می‌شود. می‌توان چنین گفت که کاهش کنترل پذیری و تسلط فرد بر موقعیت‌های متفاوت زندگی و احساس غیرقابل پیش‌بینی بودن وقایع، توانایی‌های فرد را در رویارویی مؤثر با استرس و مشکلات تضعیف نموده و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای

-
1. Ryff, C. D., & Keyes, C. L
 2. Singer, B. H
 3. Antonovsky, A
 4. sense of coherence
 5. comprehensibility
 6. manage ability
 7. meaning fullness
 8. Bengtsson, A., & Lars, H
 9. Pallant, J. F., & Lae, L

اجتنابی را آسان می‌کند و باعث احتمال بالا رفتن درماندگی روان‌شناختی می‌شود و بر عکس، این اعتقاد که تجربه‌های زندگی قابل پیش‌بینی و کنترل‌پذیر هستند، منجر به احساس پیوستگی در افراد می‌شود. همچنین می‌توان این چنین گفت که وقتی فردی نتواند به طور مطلوب با مسائل و موانع زندگی چالش نماید، فرصت‌های پیشرفت و رشد و بالندگی را از دست خواهد داد، بنابراین نسبت به آن چه انجام می‌دهد یا خواهد داد احساس تعهد کمتری می‌کند و در نتیجه اعتقاد فرد نسبت به اهمیت، ارزش و معنادار بودن فعالیت‌های زندگی کمتر می‌شود (آنتونوسکی، ۱۹۹۳).

اما چالش مهم و مسئله‌ی مورد مطالعه در این پژوهش مؤلفه‌های تأثیرگذار بر احساس پیوستگی است. یکی از راهبردهای تأثیرگذار که امروزه در حوزه‌ی روان‌شناسی مثبت‌نگر بسیار مطرح می‌باشد و جزء مؤلفه‌های مهم روان‌شناسی مثبت‌نگر محسوب می‌شود سرمایه‌ی روان‌شناختی^۱ است (لوتانز و همکاران^۲، ۲۰۰۷). تحقیقات اخیر نشان داد سرمایه‌ی روان‌شناختی با طیف متنوعی از متغیرها، مانند افزایش بهزیستی و توانمندی روان‌شناختی و بهبود در کارکرد های فرد همراه است (پنگ و همکاران^۳، ۲۰۱۳). برخورداری از سرمایه‌ی روان‌شناختی افراد را قادر می‌سازد تا در برابر موقعیت‌های پر استرس بهتر عمل کنند، کمتر دچار تنش شوند، در مقابل مشکلات از توانایی بالایی برخوردار گردند، به نظر روشنی در مورد خود دست یابند و کمتر تحت تأثیر رویدادهای روزانه قرار گیرند؛ بنابراین می‌توان گفت که این افراد از سلامت روان‌شناختی بالاتری نیز برخوردارند (رابینز و همکاران^۴، ۱۹۹۴). سلیگمن و چیکسنت میهای^۵ (۲۰۰۰) معتقدند که سرمایه‌های انسانی و اجتماعی به راحتی قابل مشاهده و آشکار است و می‌توان آن‌ها را به سادگی اندازه‌گیری و کنترل نمود. در صورتی که سرمایه‌ی روان‌شناختی بیشتر بالقوه بوده و اندازه‌گیری و توسعه‌ی آن سخت است و همچنین آن‌ها باور دارند که سرمایه‌ی روان‌شناختی جنبه‌های مثبت زندگی افراد را شامل می‌شود. لذا سرمایه‌ی روان‌شناختی شامل خودادراکی، خودارزشمندی، هدفمندی و مقاومت در

-
1. psychological capital
 2. Luthans, F., & et al
 3. Peng, J., & et al
 4. Robbins, S., & et al
 5. Seligman, M. E., & Ciskszentmihalyi, M

برابر مشکلات می‌شود (گلداسمیت و همکاران^۱، ۱۹۹۷). سرمایه‌ی روان‌شناختی، به منابع روان-شناختی مثبتی از متغیرهای امیدواری^۲، تاب‌آوری^۳، خوش‌بینی^۴ و خودکارآمدی^۵ اطلاق می‌شود (کارمونا-هالتی و همکاران^۶، ۲۰۲۱). این مؤلفه‌ها در یک فرایند تعاملی و ارزشیابانه، به زندگی فرد معنی می‌بخشد و تلاش فرد برای تغییر موقعیت‌های پر فشار را تداوم می‌دهد (ارز و جاج^۷، ۲۰۰۱)، فرد را برای وارد شدن به صحنه‌ی عمل آماده کرده (جاج و بونو^۸، ۲۰۰۱) و مقاومت و سرسختی او را در تحقق اهداف تضمین می‌نماید (پارکر و همکاران^۹، ۲۰۰۳).

مبنتی بر روان‌شناسی مثبت، امید، انرژی و اراده‌ی محکم برای دنبال کردن خرده‌هدف‌ها و اهداف اصلی و کاربست راه‌های جایگزین در صورت نیاز، برای رسیدن به موفقیت را دربرمی‌گیرد و سپس موجب برانگیختن فرد به استفاده از راه‌های چندگانه در صورت لزوم برای پیشرفت به سوی اهدافش می‌شود (کریستنس^{۱۰}، ۲۰۱۳؛ کارمونا-هالتی و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۱). خوش‌بینی، سبک اسنادی مثبتی که فرد پیرامون توانایی‌های خود برای رسیدن به موفقیت در حال حاضر و در آینده اتخاذ می‌کند؛ خودکارآمدی به معنای داشتن اطمینان درباره‌ی تلاش‌های مورد نیاز برای موفقیت در تکلیف‌های چالش‌زا و به کاربستن آن تلاش‌ها و در نهایت تاب‌آوری نیز به معنای مقاومت کردن در برابر مسائل سخت، شرایط ناخوشایند و مشکلات و مصیبت‌ها برای سازگار شدن با آن‌ها، گذراندن آن‌ها و سپس بازیابی کردن خود و رسیدن به موفقیت است (سوژویک و همکاران^{۱۱}، ۲۰۱۴؛ کارمونا-هالتی و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۱).

نمازی و همکاران (۱۳۹۵) در بررسی نقش سرمایه‌ی روان‌شناختی در پیش‌بینی احساس انسجام دختران نوجوان نشان دادند بین سرمایه‌ی روان‌شناختی و احساس انسجام رابطه‌ی مستقیم و معنی‌دار وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد سرمایه‌ی روان‌شناختی قادر به پیش‌بینی احساس انسجام است.

1. Goldsmith, A., & et al
2. hope
3. resilliency
4. optimism
5. self-efficacy
6. Carmona-Halty, M., & et al
7. Erez, A., & Judge, T
8. Judge, T., & Bono, J
9. Parker, C., & et al
10. Keraskian, A
11. Southwick, S. M., & et al

یافته‌های پژوهش فرهادپور و همکاران (۱۴۰۱) نشان داد خودکارآمدی (به عنوان یکی از مؤلفه‌های سرمایه‌ی روان‌شناختی) مقداری از تغییرات حس انسجام مادران را تبیین می‌کند. کولر و هایکس^۱ (۲۰۱۶) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بهزیستی روان‌شناختی کارگرانی که دارای صفات مثبت سرمایه‌ی روان‌شناختی خوش‌بینی و امید معطوف به هدف هستند به طور قابل توجهی بالاتر بود. مانزانو-گارسیا و آیالا^۲ (۲۰۱۷) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که سرمایه‌ی روان‌شناختی تأثیر قابل توجهی در بهزیستی روان‌شناختی دارد. همچنین ون‌دنبورگ و همکاران^۳ (۲۰۱۸) در مطالعه‌ای به این نتیجه دست یافتند که بین خودکارآمدی (به عنوان یکی از مؤلفه‌های سرمایه‌ی روان‌شناختی) و احساس پیوستگی رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد. لذا مسئله‌ی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن (امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری) می‌تواند بر احساس پیوستگی تأثیرگذار باشد؟

از سوی دیگر چالش دیگری که این پژوهش سعی بر مطالعه‌ی آن دارد به ماهیت متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی باز می‌گردد. سرمایه‌های روان‌شناختی در نظریه‌های روان‌شناسی مثبت با عنوان توانمندی‌های منش اشتهار دارد، عبارتی این توانمندی‌ها به گونه‌ای صفات منشی هستند که قابلیت آموزش دارند. طی دهه‌های اخیر چالش بین روان‌شناسان صفت و روان‌شناسان شناختی مانند والتر میشل در خصوص اهمیت صفات چه سرشتی و چه منشی منجر به تحولات منحصر بفردی در روان‌شناسی شده است. این پژوهش با نیم‌نگاهی به این چالش اثربخشی سرمایه‌های روان‌شناختی که در زمره‌ی صفات منشی هستند در مقایسه با باورهای فراشناختی^۴ که ماهیت شناختی دارد و هر دو قابل آموزش هستند را بر احساس پیوستگی مورد مطالعه قرار داده است. تا از این طریق قرائنی در خصوص این چالش ارائه نماید.

علاوه بر آموزش مؤلفه‌های سرمایه‌ی روان‌شناختی فرض بر این است که آموزش باورهای فراشناختی^۵ نیز بر احساس پیوستگی تأثیرگذار است. باورهای فراشناختی نقش مهمی در عملکرد افراد دارند. بروز عواطف و احساسات منفی می‌تواند ریشه در باورهای فراشناختی داشته باشد.

-
1. Koller, S., & Hicks, R. E
 2. Manzano-Garcia, G., & Ayala, J. C
 3. Van Denburg, A. N., & et al
 4. metacognition
 5. metacognition

فراشناخت هر نوع دانش یا فرایند شناختی است که در آن ارزیابی، نظارت یا کنترل شناختی وجود دارد (موزس و بیرد^۱، ۲۰۰۲). نخستین روان‌شناسی که به شکلی صریح و روشن اصطلاح فراشناخت را وارد روان‌شناسی شناختی کرد، فلاول^۲ (۱۹۷۹) بود. او فراشناخت را شناخت درباره‌ی شناخت می‌دانست. در تعریفی دیگر نیز فراشناخت را معادل با دانش فرد در مورد فرایندها و تولیدات شناختی خود می‌دانند. همچنین می‌توان گفت فراشناخت یک مفهوم چند وجهی که شامل دانش‌ها، فرایندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت یا کنترل می‌کنند (فلاول، ۱۹۷۹). فراشناخت به دانش درباره‌ی فرآیندهای شناختی و چگونگی استفاده‌ی بهینه و مطلوب از آن‌ها برای رسیدن به بهزیستی روانی و شادکامی گفته می‌شود (بایرلر و اسنومن^۳، ۱۹۹۳). فراشناخت به سه حیطه‌ی دانش فراشناختی، تجربه‌های فراشناختی و راهبردهای فراشناختی تقسیم می‌شود. دانش فراشناختی به باورها و نظریاتی گفته می‌شود که افراد در مورد تفکراتشان دارند، تجربه‌ی فراشناختی نیز به ارزیابی‌ها و احساسات خاصی گفته می‌شود که افراد درباره‌ی حالت ذهنی خود دارند. همچنین تجربه‌ی فراشناختی، احساسات ذهنی را هم شامل می‌شود. راهبردهای فراشناختی پاسخ‌هایی هستند که افراد برای کنترل و تغییر تفکر خود و تنظیم هیجانی و شناختی به کار می‌گیرند (فلاول، ۱۹۷۹).

رحیمیان بوگر و فیروزی (۱۳۹۰) در پژوهش خود دریافته‌اند که مؤلفه‌های باورهای فراشناختی قادرند تغییرات مربوط به بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان را پیش‌بینی کنند. نتایج پژوهش قلی‌پور (۱۳۹۷) نشان داد که باورهای فراشناختی با بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان همبستگی مثبت و معنی‌دار دارد. باباخان‌زاده و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی دریافته‌اند که درمان فراشناختی با تأکید بر کارکردهای اجرایی، حس انسجام خود دانش‌آموزان را بهبود بخشیده است. همچنین نتایج پژوهش پرتو و حیاتی (۱۳۹۸) نشان داد آموزش فراشناخت در افزایش بهزیستی روان‌شناختی زنان باردار مؤثر است. یافته‌های پژوهش سالامونسون و همکاران^۴ (۲۰۱۶) بیانگر این بود که بین استفاده از راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و احساس پیوستگی بیشتر در دانشجویان ارتباط معنی‌دار وجود

-
1. Moses, L. J., & Baird, J. A
 2. Flavell, J. H
 3. Biehler, R. F., & Snowman, J
 4. Salamonsen, Y., & et al

دارد. بر این اساس پژوهش حاضر تلاش می‌کند به این مسئله بپردازد که آیا آموزش باورهای فراشناخت می‌تواند بر احساس پیوستگی افراد بهنجار اثرگذار باشد؟

با توجه به اینکه سلامت زنان به عنوان بخش قابل توجهی از جمعیت باید مورد توجه قرار گیرد و عدم وجود سلامت و بهزیستی روان‌شناختی در زنان موجب ایجاد اثرات منفی بر تمام جنبه‌های مختلف زندگی و خانواده می‌شود، توجه به تقویت ویژگی‌های مثبت در زنان از اهمیت بسزایی برخوردار است. بنابراین نتایج پژوهش حاضر به لحاظ اهمیت، نه تنها برای مربیان، مشاوران و روان‌شناسان مفید است، بلکه به کارگیری آن در آموزش، هدایت و اصلاح و برنامه‌ریزی گسترده در سطح جامعه ضروری است و زمینه‌ساز سازگاری روانی-اجتماعی افراد خواهد گشت. در نهایت می‌توان گفت آن چه انجام این پژوهش را لازم می‌سازد، این است که پژوهش حاضر سعی دارد، شکاف عدم وجود دانش کافی در این زمینه را از طریق توجه به این مقوله‌ی اساسی پر کند. لذا انجام این پژوهش و آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت به ویژه در زنان روستایی که اغلب به علت کمبود امکانات و خدمات مشاوره‌ای بیشتر در معرض آسیب‌های روانی و اجتماعی و مشکلات زناشویی هستند، ضروری و مهم به نظر می‌رسد. انجام پژوهش کنونی علاوه بر این که منجر به افزایش دانش در ارتباط بین این متغیرها می‌گردد در سطح کاربردی نیز با اهمیت است.

با توجه به پیشینه‌ی نظری و پژوهش‌هایی که تاکنون انجام شده‌اند، این گونه به نظر می‌رسد که سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت می‌تواند با احساس پیوستگی افراد به عنوان یکی از زیر شاخه‌های بهزیستی رابطه داشته باشند و به خوب زندگی کردن آن‌ها کمک نمایند. به طور کلی مسئله‌ی اساسی در پژوهش حاضر آن است که اثربخشی آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر احساس پیوستگی در قالب یک پژوهش آزمایشی مورد بررسی قرار دهد و این مسئله را روشن سازد که آیا آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر احساس پیوستگی اثرگذار است؟ و این اثرگذاری چگونه است؟

روش‌شناسی

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی است که از طرح پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل استفاده گردیده است. در این طرح متغیرهای وابسته، عبارت بود از احساس پیوستگی با سه

مؤلفه (قابل درک بودن، کنترل پذیری و معنی دار بودن). همچنین متغیرهای مستقل در این پژوهش عبارت بودند از آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی با چهار مؤلفه (امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی) و آموزش باورهای فراشناخت. در این مطالعه ابتدا سه گروه نمونه انتخاب شد و گروه‌ها با تخصیص تصادفی به گروه‌های آزمایش و کنترل گمارش شدند. سپس آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی روی گروه آزمایش یک و آموزش باورهای فراشناخت روی گروه آزمایش دو اعمال گردید و بر روی گروه کنترل نیز مداخله‌ای اعمال نشد. پس از یک هفته از اتمام آموزش، یک پس‌آزمون از گروه‌ها گرفته شده و نتایج آزمون‌های هر سه گروه با هم مقایسه شد.

نمونه‌ی پژوهش شامل ۶۰ نفر بود که از بین زنان متأهل روستایی شهرستان دهاقان در سال ۱۴۰۰ به روش در دسترس با توجه به ملاک‌های ورود انتخاب و به روش تصادفی در گروه‌ها گمارش شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل رضایت آگاهانه و تمایل شرکت کنندگان برای حضور در جلسات آموزش و متأهل بودن و ملاک‌های خروج از پژوهش نیز عدم تمایل به شرکت در پژوهش و غیبت بیش از دو جلسه بود. تشکیل ۳ گروه ۲۰ نفره با تخصیص به صورت تصادفی به گروه آزمایش (سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت) و گروه کنترل انجام شد. هر سه گروه نیز بر حسب سطح تحصیلات و وضعیت اشتغال هم‌تاسازی شدند. آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و آموزش باورهای فراشناخت ۸ جلسه‌ی ۱ ساعته و گروه کنترل در انتظار یکی از آموزش‌ها قرار گرفتند. قابل ذکر است که برای رعایت ملاحظات اخلاقی رضایت مشارکت کنندگان در انجام پژوهش اخذ شد. همچنین در پایان نیز گروه کنترل در کلاس‌های آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی شرکت کردند.

تشکیل ۳ گروه ۲۰ نفره با تخصیص به صورت تصادفی به گروه‌های آزمایش (سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت) و گروه کنترل انجام شد. هر سه گروه نیز بر حسب سطح تحصیلات و وضعیت اشتغال هم‌تاسازی شدند. در گروه اول، آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی بر اساس مدل لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) صورت گرفت که محتوای جلسات توسط پژوهشگر طراحی شد و طی هشت جلسه و هر جلسه یک ساعت آموزش انجام گرفت. روایی این پروتکل از طریق روایی محتوایی صورت گرفت و با توجه به این که این پروتکل اقتباس از مدل لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) بود و دغدغه‌ی پژوهشگران اقتباس از نظریه‌ی لوتانز برای استفاده از جامعه‌ی ایرانی بود

انطباق پروتکل با محورها و مدل‌هایی که لوتانز پروتکل خود را با آن مبنا تدوین نموده است توسط سه عضو هیأت علمی مورد قضاوت قرار گرفت. در گروه دوم آموزش باورهای فراشناخت بر اساس مدل ولز^۱ (۲۰۱۱) انجام پذیرفت که محتوای جلسات توسط پژوهشگر طراحی شد و طی هشت جلسه و هر جلسه یک ساعت بود. گروه سوم نیز هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند و در انتظار یکی از آموزش‌ها قرار گرفتند. قابل ذکر است که در هر جلسه تکالیف منزل داده شد و در جلسه‌ی بعد مورد بررسی قرار گرفت. پس از اتمام جلسات آموزشی پرسشنامه‌ی احساس پیوستگی آنتونوسکی (۱۹۸۷) بین سه گروه توزیع و نتایج حاصله بررسی و مقایسه شدند. خلاصه‌ی جلسات آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و آموزش فراشناخت در جداول ۱ و ۲ آمده است.

جدول ۱. خلاصه‌ی جلسات آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی لوتانز و همکاران (۲۰۰۲)

جلسه	خرده مقیاس	سرفصل
اول	آشناسازی اعضا و بیان اهداف	خوش آمدگویی، معرفی و آشناسازی گروه، مطرح کردن قوانین و مقررات گروه، تعداد و زمان جلسات
دوم	امید خوش بینی خودکارآمدی تاب‌آوری	ارائه تعاریفی از امید و ناامیدی و ویژگی‌های افراد امیدوار ارائه‌ی تعاریفی از مفاهیمی مانند خوش‌بینی، بدبینی، خوش‌بینی واقعی و خوش‌بینی غیر واقعی و وجه تمایز بین آنها ارائه‌ی تعاریفی از خودکارآمدی و بحث در خصوص ویژگی‌های افراد خودکارآمد ارائه تعاریفی از مفاهیم استقامت و تاب‌آوری و بحث در خصوص ویژگی‌های افراد تاب-آور و مقاوم
سوم	امید خوش‌بینی خودکارآمدی تاب‌آوری	بررسی میزان امید و رضایت از زندگی شرکت کنندگان و ایجاد انگیزه آشنایی با مفهوم درماندگی آموخته شده و نقش آن در خوش‌بینی و بدبینی بحث در خصوص نقش درماندگی آموخته شده در کاهش خودکارآمدی توضیح این که تاب‌آوری آموختنی است یا ذاتی و ارائه تعاریف و مثال
چهارم	امید خوش بینی خودکارآمدی تاب‌آوری	آگاه ساختن شرکت کنندگان از نقش اهداف در ایجاد و افزایش امید آشنا ساختن شرکت کنندگان با فرایند اسناد و مفهوم مکان کنترل بررسی ارتباط بین انگیزه، اراده و اعتماد به نفس با خودکارآمدی و استفاده از تکنیک بازخورد

1. Wells, A

جلسه	خرده مقیاس	سرفصل
		تمرکز بر راهکارهای افزایش تاب‌آوری
پنجم	امید	آشنایی شرکت کنندگان با چگونگی دست یافتن به اهدافی روشن و قابل دستیابی
	خوش بینی خودکارآمدی تاب‌آوری	آشنایی اعضا با اسنادهای درونی، بیرونی، کلی، خاص، پایدار و ناپایدار و نقش هر کدام در خوش بینی بررسی و بحث درخصوص چگونگی افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی و استفاده از تکنیک بازخورد مثبت
		تمرکز بر چگونگی افزایش ظرفیت تاب آوردن
ششم	امید	آموزش چگونگی تفسیم یک هدف بزرگ به اهدافی کوچکتر به منظور افزایش احتمال تحقق آن‌ها
	خوش بینی خودکارآمدی تاب‌آوری	آشنایی اعضا با نقش اسنادها در خوش بینی استفاده از تکنیک تصویرسازی ذهنی به منظور ایجاد تجارب مثبت و تقویت آن به منظور افزایش خودکارآمدی آموزش روش‌هایی که به ارتقای مهارت تاب آوردن کمک می‌کند.
		آگاه ساختن شرکت کنندگان با چگونگی فرمول‌بندی اهدافی روشن و عینی
هفتم	امید	آموزش چگونگی ایجاد و گسترش اسنادهای مثبت درونی
	خوش بینی خودکارآمدی تاب‌آوری	استفاده از تکنیک تقویت جانشینی از طریق ارائه نمونه‌های جهانی و منطقه‌ای از افراد خودکارآمد آشنایی شرکت کنندگان با راهبردهای مسئله‌محور و هیجان‌محور و نقش آن‌ها در افزایش تاب‌آوری
		مرور یادگرفته‌های جلسات پیشین و تمرین عملی به منظور افزایش سطح امید
هشتم	خوش بینی خودکارآمدی تاب‌آوری	مرور یادگرفته‌های جلسات قبل و تمرین عملی به منظور افزایش سطح خوش‌بینی مرور یادگرفته‌های جلسات قبل و تمرین عملی به منظور افزایش سطح خودکارآمدی مرور یادگرفته‌های جلسات قبل و تمرین عملی به منظور افزایش سطح تاب‌آوری

جدول ۲. خلاصه‌ی جلسات آموزش فراشناخت (ولز، ۲۰۱۱)

جلسه	عنوان جلسه	محتوای جلسه
اول	آشناسازی اعضا و بیان اهداف	خوش آمدگویی، معرفی و آشناسازی گروه، مطرح کردن قوانین و مقررات گروه، تعداد و زمان جلسات
دوم	آشنایی با منطق آموزش فراشناختی	آشنایی با آموزش فراشناخت، آموزش استفاده از کلاه سفید جهت شناسایی نگرانی و نشخوار فکری بدون تفسیر آن‌ها

جلسه	عنوان جلسه	محتوای جلسه
سوم	تحلیل فرآیند سرکوب افکار	آموزش راهبردهای به تعویق انداختن نگرانی و تغییر توجه برای فهم موضوع برای گروه از مثال‌های سرکوب افکار (خرگوشی که به رنگ گورخر است و شاخ‌هایی مثل گوزن دارد) استفاده می‌شود. در این تکنیک، افراد گروه جریان فکشان را بدون تعبیر، تفسیر، کنترل و واکنش به آن را، تنها مشاهده می‌کنند. به عنوان تکلیف خانگی از آنان خواسته می‌شود، هر بار که فکر مزاحم و ناکارآمد به ذهنشان هجوم آورد، از این تکنیک‌ها استفاده کنند.
چهارم	آموزش ذهن آگاهی انفصالی	مرور تکلیف جلسه قبل، آزمایش فرونشانی افکار و تمرین هشیاری فراگیر بی‌طرفانه (ذهن آگاهی انفصالی) هنگام مواجهه با افکار مزاحم و مشاهده جریان فکر بدون تفسیر، تعبیر و کنترل آن‌ها. برای مفهوم‌سازی این تکنیک به گروه تکنیک تصویرسازی ابرها و تکلیف سرکوب ببر آموزش داده می‌شود.
پنجم	آموزش فن مواجهه و به تعویق انداختن	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش فن مواجهه و پاسخ دادن و به تعویق انداختن نگرانی و هر گونه عملی به منظور فاصله گرفتن از فکر و پردازش فراشناختی افکار مزاحم و به تعویق انداختن نگرانی و انجام هر گونه رفتاری. ارائه تکلیف فکر کردن فعالانه به افکار مزاحم منفی.
ششم	بحث در مورد باورهای فراشناختی مثبت و منفی ناکارآمد و چالش‌های کلامی با آن‌ها	شناسایی باورهای مثبت مانند «توجه به نگرانی و نشخوار ذهنی کمک کننده که باعث می‌شود موفق‌تر باشم و بدون آن‌ها بیشتر اشتباه می‌کنم» با فن تحلیل مزایا و معایب، گروه می‌آموزند که با این باورها چالش و سپس برای اثبات آن، از آنان خواسته می‌شود که به کمک تکنیک‌های یاد گرفته شده، از آزمایش‌های کنترل شده مواجهه همراه با جلوگیری از پاسخ استفاده کنند.
هفتم	آموزش تکنیک آموزش توجه به عنوان یک راهبرد فراشناختی کارآمد	تکنیک آموزش توجه تکلیفی است که شامل سه مرحله است. منطق این تکنیک جهت‌رایی از گرفتار شدن در الگوهای تفکر ناسالم و کنترل افکار توضیح داده می‌شود.
هشتم	جمع‌بندی	بحث در مورد خلاصه‌ای از تمام کارهای انجام شده، مرور نقش راهبردهای ناکارآمد در حفظ مشکلات و نقش تکنیک‌ها و

جلسه	عنوان جلسه	محتوای جلسه
		مراحل آموزشی سپری شده در رفع اختلال و تأکید بر استفاده از تکنیک‌ها در موقعیت‌های واقعی

ابزار سنجش

پرسشنامه‌ی احساس پیوستگی^۱ (QSC): این پرسشنامه که توسط آنتونوسکی (۱۹۸۷) تهیه شده است، حاوی ۲۹ گویه‌ی ۵ گزینه‌ای است که از ۱ تا ۵ درجه‌بندی شده است. روش نمره‌گذاری به صورت لیکرت و در ۱۳ گویه به صورت معکوس است. در این پرسشنامه، حداقل و حداکثر نمره‌ی قابل اخذ برای شرکت‌کننده بین ۲۹ و ۱۴۵ است. پرسشنامه‌ی احساس پیوستگی شامل سه بعد قابل درک بودن، کنترل‌پذیری و معنی‌دار بودن می‌باشد. آنتونوسکی (۱۹۹۳) در یک بررسی در مورد قابلیت اعتبار و پایایی پرسشنامه نشان داد که اندازه‌ی آلفای کرونباخ بدست آمده برای ثبات درونی، از ۰/۸۲ تا ۰/۹۵ را شامل می‌شود. در پژوهش خدمتی (۱۳۹۹) ضریب پایایی پرسشنامه از طریق محاسبه‌ی ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۱ به دست آمد. در پژوهش حاضر، جهت بررسی پایایی، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که برابر با ۰/۹۱ به دست آمد. برای توصیف داده‌ها از شاخص‌های آماری توصیفی مانند میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات استفاده شد و برای پاسخگویی به کلیه‌ی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل واریانس یک متغیره (ANOVA) استفاده گردید. داده‌ها در نرم‌افزار SPSS-23 تحلیل شدند.

یافته‌ها

در جدول ۳ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در پژوهش بر اساس سن و تحصیلات آمده است.

1. Questionnaire Sense of Coherence (QSC)

جدول ۳. توصیف متغیرهای سن و تحصیلات افراد گروه آزمایش و گروه کنترل

متغیر	رده	فراوانی گروه آزمایش (سرمایه‌ی روان‌شناختی)	فراوانی گروه آزمایش (فراشناخت)	فراوانی گروه کنترل
سن	۲۰ تا ۳۰ سال	۴	۶	۹
	۳۰ تا ۴۰ سال	۱۲	۱۲	۱۰
	بالای ۴۰ سال	۴	۲	۱
تحصیلات	کل	۲۰	۲۰	۲۰
	دیپلم و پایین‌تر	۱۸	۱۸	۱۶
	لیسانس	۲	۲	۴
	کل	۲۰	۲۰	۲۰

بر اساس داده‌های جدول ۳، در گروه آزمایش اول (سرمایه‌ی روان‌شناختی)، ۴ نفر از اعضای گروه سن بین ۲۰ تا ۳۰ سال، ۱۲ نفر بین ۳۰ تا ۴۰ سال و ۴ نفر نیز بالای ۴۰ سال داشته‌اند. در گروه آزمایش دوم (فراشناخت)، ۶ نفر از اعضای گروه سن بین ۲۰ تا ۳۰ سال، ۱۲ نفر بین ۳۰ تا ۴۰ سال و ۲ نفر نیز بالای ۴۰ سال داشته‌اند. در گروه کنترل، ۹ نفر از اعضای گروه سن بین ۲۰ تا ۳۰ سال، ۱۰ نفر بین ۳۰ تا ۴۰ سال و ۱ نفر نیز بالای ۴۰ سال داشته‌اند. همچنین بر اساس داده‌های جدول ۳، در گروه آزمایش اول (سرمایه‌ی روان‌شناختی)، ۲ نفر از اعضا مدرک لیسانس، ۱۸ نفر هم مدرک دیپلم و پایین‌تر داشته‌اند. در گروه آزمایش دوم (فراشناخت)، ۲ نفر از اعضا مدرک لیسانس، ۱۸ نفر هم مدرک دیپلم و پایین‌تر داشته‌اند. در گروه کنترل، ۴ نفر از اعضا مدرک لیسانس و ۱۶ نفر هم مدرک دیپلم و پایین‌تر داشته‌اند.

جدول ۴ شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمرات متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۴. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه‌ها	میانگین	انحراف معیار	تعداد	کمترین	بیشترین
احساس پیوستگی	سرمایه‌ی روان‌شناختی	۱۰۳/۸۰	۸/۱۵	۲۰	۹۱	۱۱۲
	فراشناخت	۹۳/۱۵	۱۰/۰۲	۲۰	۷۹	۱۰۹
	کنترل	۶۳/۵۰	۶/۹۶	۲۰	۵۲	۷۴
	کل	۸۶/۸۱	۱۹/۱۱	۶۰	-	-

پیش از استفاده از تحلیل واریانس تک متغیری (ANOVA)، پیش فرض‌های این آزمون مورد بررسی قرار گرفتند. از آنجایی که نوع پرسشنامه‌ی به کار رفته در این پژوهش از نوع طیف لیکرت است، بنابراین متغیر وابسته حداقل در سطح مقیاس فاصله‌ای است و از این رو پیش فرض قرار گرفتن متغیر وابسته حداقل در سطح فاصله‌ای تأیید می‌شود. به منظور بررسی مفروضه‌ی همگنی واریانس متغیر در گروه‌ها از آزمون لوین استفاده شد که نتایج این آزمون نشان داد سطح معنی‌داری بالاتر از ۰/۰۵ است، از این رو پیش فرض برابری واریانس‌ها در متغیر احساس پیوستگی تأیید می‌شود. به منظور بررسی مفروضه‌ی همگنی ماتریس کوواریانس متغیر از آزمون ام‌باکس استفاده شد، نتایج نشان داد که فرض یکسانی ماتریس کوواریانس رد نمی‌شود (ضریب باکس = ۱۶/۸۴۶ و سطح معنی‌داری = ۰/۲۱۳). جدول ۵ نتایج تحلیل واریانس تک متغیره تفاوت بین گروه‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۵. تحلیل واریانس تک متغیره

تأثیر	ارزش F	درجه‌ی آزادی	مقدار خطا	سطح معنی‌داری	ضریب تا
اثر پیلایی	۰/۹۷۴	۶	۱۱۲	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸
لامبدای ویکلز	۰/۱۵۱	۶	۱۱۰	۰/۰۰۰۱	۰/۶۱
اثر هتلینگ	۴/۸۱	۶	۱۰۸	۰/۰۰۰۱	۰/۷۰

نتایج تحلیل واریانس تک متغیره نشان داد که بین گروه‌های آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی، فراشناخت و گروه کنترل در احساس پیوستگی تفاوت معنی‌دار وجود دارد. جدول ۶ تفاوت بین گروه‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۶. نتایج آزمایش اثرات بین گروهی

منبع	متغیر وابسته	مجموع مجذور مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری	ضریب تا
گروه	احساس پیوستگی	۱۷۴۴۴/۲۳	۲	۸۷۲۲/۱۱	۱۲۱/۱۱	۰/۰۰۰۱	۰/۸۱
خطا	احساس پیوستگی	۴۱۰۴/۷۵	۵۷	۷۲/۰۱			
مجموع	احساس پیوستگی	۴۷۳۷۷۷	۶۰				

نتایج تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل نشان داد که تفاوت میانگین احساس پیوستگی از نظر آماری معنی‌دار است، زیرا مقدار معنی‌داری کمتر از ۰/۰۱ است. برای تعیین تفاوت‌های گروهی از آزمون تعقیبی توکی استفاده شده است. نتایج در جدول ۷ آمده است.

جدول ۷. مقایسه‌ی چندگانه

متغیر وابسته	گروه (I)	گروه (J)	اختلاف میانگین‌ها (I-J)	انحراف استاندارد	سطح معنی‌داری
سرمایه‌ی روان‌شناختی	فراشناخت	فراشناخت	۱۰/۶۵	۲/۶۸	۰/۰۰۱
		کنترل	۴۳/۳۰	۲/۶۸	۰/۰۰۰۱
احساس پیوستگی	فراشناخت	سرمایه‌ی روان‌شناختی	-۱۰/۶۵	۲/۶۸	۰/۰۰۱
		کنترل	۲۹/۶۵	۲/۶۸	۰/۰۰۰۱
کنترل	کنترل	سرمایه‌ی روان‌شناختی	-۴۳/۳۰	۲/۶۸	۰/۰۰۰۱
		فراشناخت	-۲۹/۶۵	۲/۶۸	۰/۰۰۰۱

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و آموزش باورهای فراشناخت بر احساس پیوستگی تأثیرگذار است. نتایج اثربخشی هر دو روش با گروه کنترل نشان داد که آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی نسبت به فراشناخت منجر به تفاوت معنی‌دار بیشتری شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر احساس پیوستگی بود. نتایج نشان داد که آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی بر احساس پیوستگی زنان اثر مثبت داشته است. نتایج حاصل از این فرضیه با نتایج پژوهش‌های نمازی و همکاران (۱۳۹۵)، فرهادپور و همکاران (۱۴۰۱)، پنگ و همکاران (۲۰۱۳)، کولر و هایکس (۲۰۱۶)، مانزانو-گارسیا و آیلا (۲۰۱۷) و ون‌دنبورگ و همکاران (۲۰۱۸) همسو است. احساس پیوستگی عبارت است از یک جهت‌گیری شخصی به زندگی که توانایی اداره کردن تنش را ارزیابی می‌کند (آنتونوسکی، ۱۹۸۷). احساس پیوستگی یک جهت‌گیری درونی به نحوه‌ی ارزیابی خود، دنیا و الزامات آن است. در واقع این حس را می‌توان عامل تعیین‌کننده‌ی سلامت روان در نظر گرفت (آنتونوسکی، ۱۹۸۷). نکته‌ی مهم دیگر این است که شدت احساس پیوستگی به صورت مستمر تحت تأثیر رویدادهای بیرونی و واکنش‌های درونی فرد به این رویدادها قرار می‌گیرد. تجربه‌های شخصی می‌توانند به تغییرات اساسی در احساس پیوستگی منجر شوند. باور فرد به این که تجربه‌های زندگی قابل پیش‌بینی و کنترل هستند، و مهارت‌های اساسی برای درگیری و مواجهه با چالش‌های زندگی را دارند و این چالش‌ها ارزش سرمایه‌گذاری و درگیری را نیز دارند منجر به افزایش احساس پیوستگی می‌شود و این امر با تقویت مؤلفه‌های مهم و اساسی در افراد که می‌توان آن‌ها را همان واکنش‌های درونی تأثیرگذار بر احساس پیوستگی دانست امکان‌پذیر است (مانزانو-گارسیا و آیلا، ۲۰۱۷).

آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی باعث می‌شود افراد ادراک ساختاریافته‌تر و آشکارتری نسبت به موقعیت‌ها و حوادث پیدا کنند. از مهارت‌های اساسی و کاربردی‌تر برای حل مشکلات برخوردار گردند. در واقع فردی که مؤلفه‌های امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی در او تقویت شده باشد با حل کردن چالش‌ها و سرمایه‌گذاری بر روی آن‌ها به زندگی خود جهت و معنا می‌بخشد و در نتیجه از احساس پیوستگی بالاتر و قوی‌تری برخوردار است خودکارآمدی می‌تواند بر

کنترل‌پذیری، خوش‌بینی و به تبع آن امیدواری بر معنی‌دار بودن زندگی افراد اثرگذار باشد و تاب-آوری هم به نوعی می‌تواند با قابل درک بودن همراه شود (کولر و هایکس، ۲۰۱۶). لذا می‌توان اذعان نمود آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن به افراد احساس پیوستگی آن‌ها را افزایش می‌دهد.

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش باورهای فراشناختی بر احساس پیوستگی زنان اثر مثبت داشته است. نتایج حاصل از این فرضیه با نتایج پژوهش‌های رحیمیان بوگر و فیروزی (۱۳۹۰)، قلی‌پور (۱۳۹۷)، باباخان‌زاده و همکاران (۱۳۹۸)، پرتو و حیاتی (۱۳۹۸) و سالامونسون و همکاران (۲۰۱۶) همسو است. باورهای فراشناختی از عوامل مؤثر در وضعیت سلامت روانی هستند. لذا می‌توان به نقش کنترل‌کنندگی باورهای فراشناختی بر احساس پیوستگی و مؤلفه‌های آن از جمله معنی‌داری زندگی پی برد و اذعان نمود که می‌توان با آموزش باورهای فراشناخت شیوه‌های ناسازگارانه و تفکرات منفی را از بین برد و به افزایش و تقویت احساس پیوستگی افراد و عوامل مرتبط با آن کمک کرد (سالامونسون و همکاران، ۲۰۱۶). هنگامی که رویدادهای منفی در زندگی بیشتر از رویدادهای مثبت رخ دهد فرد احساس می‌کند توانایی نگهداری افکارخوب درباره‌ی زندگی خود و دیگران و همچنین افراد مهم زندگی خود را ندارد و چنین تصور می‌کند که هدف ارزشمندی در زندگی وجود ندارد. به این ترتیب زندگی هنگامی معنادار است که فرد امکان کنترل زندگی را داشته باشد و برای رسیدن به اهدافش تلاش کند. آموزش باورهای فراشناخت باعث می‌شود که اطلاعات مربوط به مؤلفه‌های شناختی در افراد مرتب، جامع، ساختارمند و روشن باشد و اطلاعات مغشوش، تصادفی و انعطاف‌ناپذیر کنار گذاشته شود که این امر باعث می‌شود فرد احساس کند توانایی مدیریت و کنترل موقعیت‌های مختلف زندگی را دارد و زندگی وی دارای جهت و اهداف مشخص می‌شود و مسائل از نگاه او قابل درک و حل است. همچنین باعث ایجاد نگرش مثبت به زندگی می‌شود و این احساس در افراد به وجود می‌آید که زندگی با معنا و با ارزشی دارند (باباخان‌زاده و همکاران، ۱۳۹۸).

آموزش باورهای فراشناختی به معنای آگاهی افراد از تفکرات و شناخت‌های خودشان است. لذا در این پژوهش استفاده از مواردی نظیر آشناسازی افراد در چگونگی کنترل افکار، به تعویق انداختن نگرانی و افکار منفی و آموزش ذهن‌آگاهی که حوزه‌ی تمرکز آن بر زمان حال است و

همچنین آشنایی و استفاده از تکنیک توقف افکار باعث شد افراد شرکت کننده این احساس را درک کنند که توانایی عمل به شیوه‌های مؤثرتر در برابر مشکلات را دارند و هنگام رویارویی با مشکلات می‌توانند از افکار منفی فاصله گرفته و با در نظر گرفتن جنبه‌های مثبت مسئله و مثبت‌اندیشی به حل مشکلات بپردازند و همچنین از احساس پیوستگی بالاتری در موقعیت‌های مختلف زندگی برخوردار گردند.

به طور کلی نتایج پژوهش حاضر بیان‌کننده‌ی تأثیر هم آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و هم باورهای فراشناختی بر احساس پیوستگی زنان است که در این میان آموزش سرمایه‌های روان‌شناختی اثر بخشی بیشتری داشته است. این تفاوت را شاید بتوان به ماهیت سرمایه‌های روان‌شناختی نسبت داد. از آنجا که سرمایه‌های روان‌شناختی فضیلت‌گونه هستند و جامعه‌ی ایرانی بطور سنتی با فضائل شخصیتی مأنوس هستند و سنخیت بیشتری با این مؤلفه‌ها دارند به نظر می‌رسد که می‌تواند پیوند بیشتری با روش‌های آموزشی که این فضائل را ترویج می‌کند برقرار نمایند. اما باید توجه داشت که این پژوهش در جامعه‌ی زنان روستائی متأهل شهرستان دهاقان صورت گرفته است، به همین دلیل در تعمیم نتایج پژوهش به جوامع دیگر باید احتیاط کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود که این پژوهش در جوامع زنان و مردان شهرها و فرهنگ‌های دیگر نیز انجام شود. یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش حاضر، عدم وجود دوره‌ی پیگیری نتایج پژوهش است، بنابراین پیشنهاد می‌شود در جهت بررسی ثبات و تداوم نتایج پژوهش از دوره‌ی پیگیری نیز استفاده شود. نتایج حاکی از اثربخشی آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناختی بر احساس پیوستگی زنان بود؛ در نتیجه این دو بسته‌ی آموزشی قابلیت کاربرد در مراکز و کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی را دارند، لذا مشاوران خانواده و درمانگران می‌توانند از این دو بسته‌ی آموزشی برای بهبود احساس پیوستگی زنان استفاده کنند. همچنین به دلیل اهمیت سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناختی و تأثیر آن بر احساس پیوستگی، در حوزه‌های پیشگیری مانند مراکز مشاوره‌ی پیش از ازدواج به گروه‌های مختلف آموزش داده شود.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از کلیه‌ی کسانی که در این پژوهش مشارکت نمودند،

قدردانی می‌شود.

منابع

- باباخان‌زاده، سهیلا؛ احتشام‌زاده، پروین؛ افتخار‌صعادی، زهرا؛ بختیارپور، سعید و علی‌پور، احمد. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان فراشناختی با تأکید بر کارکردهای اجرایی مغز بر سندرم شناختی-توجهی و حس انسجام خود در مبتلایان به اضطراب. *فصلنامه‌ی فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۰(۳۸)، ۱۹۵-۲۲۰.
- پرتو، افسانه و حیاتی، مزگان. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش فراشناخت بر بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی زنان باردار: پژوهشی نیمه‌تجربی. *مجله‌ی مراقبت پرستاری و مامایی ابن‌سینا*، ۲۷(۲)، ۱۳۲-۱۲۵.
- خدمتی، نسرين. (۱۳۹۹). رابطه‌ی احساس پیوستگی و توانمندی ایگو با اضطراب مرگ سالمندان. *نشریه‌ی رویش روان‌شناسی*، ۹(۳)، ۵۸-۵۱.
- رحیمیان یوگر، اسحاق و فیروزی، منیژه. (۱۳۹۰). پیش‌بینی بهزیستی و درماندگی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس مؤلفه‌های باورهای فراشناختی. *فصلنامه‌ی پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۵(۲)، ۴۴-۳۲.
- فراه‌پور، ریحانه؛ آزموده، معصومه؛ طباطبائی، سید محمود و حسینی‌نسب، سید داود (۱۴۰۱). پیش‌بینی حس انسجام زنان دارای کودک مبتلا به ناتوانی یادگیری بر اساس خودکارآمدی و حمایت اجتماعی. *فصلنامه‌ی زن و مطالعات خانواده*، ۱۶(۵۸)، ۳۹-۲۷.
- قلی‌پور، نسیم. (۱۳۹۷). بررسی رابطه باورهای فراشناختی با خودکارآمدی، شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان مدارس آموزش از راه دور. *مجله‌ی پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۳(۲۰)، ۶۴-۵۱.
- معصوم‌پرست، شیوا؛ زارع بهرام‌آبادی، مهدی؛ خوئینی، فاطمه و مرادی، حجت‌الله. (۱۴۰۰). تدوین مدل بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سرمایه‌ی روان‌شناختی. *فصلنامه‌ی رویکردی نو در علوم تربیتی*، ۳(۳)، ۶۷-۵۹.
- نمازی، آرزو؛ اصغری ابراهیم‌آباد، محمد جواد و کیمیایی، سید علی. (۱۳۹۵). نقش سرمایه‌های روان‌شناختی در پیش‌بینی احساس انسجام روانی دختران نوجوان بی‌سرپرست و بد سرپرست. اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین در روان‌شناسی، مشاوره و علوم تربیتی.
- Antonovsky A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well* (1th ed.). San Francisco: Jossey-Bass Press.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725-733.
- Bengtsson, A., & Lars, H. (2008). The Validity of Antonovsky sense of coherence measure in a sample of schizophrenic patients living in the community. *Journal Advanced Nursing*, 33(4), 432-438.
- Biehler, R. F., & Snowman, J. (1993). *Psychology applied to teaching* (7th ed.). USA: Houghton Mifflin.
- Carmona-Halty, M., Salanova, M., Llorens, S., & Schaufeli, W. B. (2021). Linking positive emotions and academic performance: The mediated role of academic psychological capital and academic engagement. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40(6), 2938-2947.
- Erez, A., & Judge, T. (2001). Relationship of core self-evaluation to goal setting, Motivation and performance. *Journal Applied Psychology*, 86(6), 1270-1279.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognitive and cognitive monitoring: A new area of cognitive

- developmental inquiry. *American Psychologist*, 34, 906-911.
- Goldsmith, A., Veum, J., & Darity, W. (1997). Unemployment, joblessness, psychological wellbeing and self-esteem: Theory and evidence. *Journal of Socio-Economics*, 26, 133-158.
- Judge, T., & Bono, J. (2001). Relationship of core self-evaluation-self-esteem generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability-with job satisfaction and job performance: meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80-92.
- Keraskian, A. (2013). Psychological Tools/ scale hope of teens. *Journal of Grow School Counselor*, 9(33), 34-35.
- Koller, S., & Hicks, R. E. (2016). Psychological capital qualities and psychological well-being in Australian mental health professionals. *International Journal of Psychological Studies*, 8(2), 41-53.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.
- Manzano-Garcia, G., & Ayala, J. C. (2017). Relationship between psychological capital and psychological well-being of direct support staff of specialist autism services: The mediator role of burnout. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-12.
- Moses, L. J., & Baird, J. A. (2002). *The MIT Encyclopedia of the Cognitive Sciences (MITECS)*. In R. A. Wilson & F. C. Keil (Eds.), *The MIT encyclopedia of the cognitive sciences* (pp. 357-372). Cambridge: MIT Press.
- Pallant, J. F., & Lae, L. (2002). Sense of coherence, well-being, coping and personality factors: further evaluation of the sense of coherence scale. *Personality and Individual Differences*, 33(1), 39-48.
- Parker, C., Baltes, B., Young, S., Huff, J., Altmann, R., Lacost, H., & Roberts, J. (2003). Relationships between psychological climate perceptions and work outcomes: a meta-analytic review. *Journal of Organizational Behavior*, 24, 389-416.
- Peng, J., Jiang, X., Zhang, J., Xiao, R., Song, Y., Feng, X., Zhang, Y., & Miao, D. (2013). The impact of psychological capital on job burnout of Chinese Nurses: The mediator role of organizational commitment. *PLoS One*, 8(12), 1-8.
- Robbins, S., Waters-Marsh, T., Caccioppe, R., & Millet, B. (1994). *Organisational Behaviour*. Prentice Hall Australia.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions of Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Keys, C. L. (1995). The structure of psychological Well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Salamomson, Y., Ramjan, L. M., Nieuwenhuizen, S., Metcalfe, L., Chang, S., Everett, B. (2016). Sense of coherence, self-regulated learning and academic performance in first year nursing students: A cluster analysis approach. *Nurse Education in Practice*, 17, 208-213.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychological Association*, 55, 5-14.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal Psychotraumatol*, 5(10), 1-10.

- Van Denburg, A. N., Shelby, R. A., Caldwell, D. S., O'Sullivan, M. L., & Keefe, F. J. (2018). Self-Efficacy for pain communication moderates the relation between ambivalence over emotional expression and pain catastrophizing among patients with osteoarthritis. *Journal of Pain*, 19(9), 1006-1014.
- Wahl, A. K., Gjengedal, E., & Hanestad, B. R. (2002). The bodily suffering of living with severe psoriasis: in-depth interviews with 22 hospitalized patients with psoriasis. *Qualitative Health Research*, 12(2), 250-261.
- Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. The Guilford Press.

آملانه به انتشار
مجموعه انتشار