

Presenting a Structural Model for Predicting Psychological Well-being based on Family Performance, Optimism and Resilience Mediated by Social Adequacy and Academic Self-efficacy in Students¹

Sima Lotfnejad Afshar¹, Reza Khakpour², Farideh Doukanei Fard³

1. PhD student, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Counseling, Roodehen University, Tehran, Iran.
2. (Responsible author), Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Counseling, Roodehen University, Tehran, Iran.
3. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Counseling, Roodehen University, Tehran, Iran.

ABSTRACT

The article is taken from a doctoral dissertation

Received: 11/10/1400 - Accepted: 01/12/1400

Aim: The aim of this study was to present a structural model for predicting psychological well-being based on family performance, optimism and resilience mediated by social adequacy and academic self-efficacy in students. **Methods:** The method of this study was descriptive-correlation with structural equation model. From the students of Allameh Tabatabaei Campus in Urmia (women's branch) and Shahid Rajaei Campus in Urmia (male's branch) using convenient sampling method, 250 individuals were selected and psychological well-being questionnaires (Reef, 1989), McMaster family performance (Epstein et al., (1990), complemented optimism (life orientation) (Shearer and Carver, 1985), resilience (Connor and Davidson, 2003), social adequacy (Flanner, 1990), and academic self-efficacy (Patrick et al., 1997) were administered. **Findings:** The results showed that the structural model has an acceptable fit with the collected data. Resilience, optimism, social adequacy and academic self-efficacy were positively and significantly and family performance was negatively and significantly ($p < 0.01$) predicting psychological well-being. Social adequacy and academic self-efficacy mediate positively and significantly ($p < 0.01$) the relationship between resilience and optimism, and negatively and significantly ($p < 0.01$) the relationship between family performance and psychological well-being. **Conclusion:** Based on the results, it can be said that the educational vitality of the educational program can be a good executive strategy to increase academic self-efficacy, psychological well-being, optimism, resilience and social adequacy of students.

Keywords: Psychological well-being, family functioning, optimism, resilience, social adequacy, academic self-efficacy



ارائه مدل ساختاری پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس عملکرد خانواده، خوش‌بینی و تاب‌آوری با میانجیگری کفایت اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان

سیما لطف‌نژاد افشار^۱، رضاخاکپور^۲، فریده دوکانه‌ای فرد^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، تهران، ایران.
۲. نویسنده مسئول، دکتری مشاوره، دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، تهران، ایران.
۳. دکتری مشاوره، دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، تهران، ایران.

(صفحات ۱۴۹-۱۷۹)

چکیده

مقاله مستخرج از رساله دکتری می‌باشد

هدف: هدف از این مطالعه ارائه مدل ساختاری پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس عملکرد خانواده، خوش‌بینی و تاب‌آوری با میانجیگری کفایت اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان بود. **روش:** روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی با مدل معادلات ساختاری بود. از جامعه دانشجویان پردیس علامه طباطبایی ارومیه (ویژه خواهران) و پردیس شهید رجایی ارومیه (ویژه برادران) با روش نمونه‌گیری در دسترس، ۲۵۰ نفر انتخاب و پرسشنامه‌های بهزیستی روان‌شناختی (ریف، ۱۹۸۹)، عملکرد خانواده مک‌مستر (اپستاین و همکاران، ۱۹۹۰)، خوش‌بینی (جهت‌گیری زندگی) (شیر و کارور، ۱۹۸۵)، تاب‌آوری (کونور و دیویدسون، ۲۰۰۳)، کفایت اجتماعی (فلنر، ۱۹۹۰) و خودکارآمدی تحصیلی (پاتریک و همکاران، ۱۹۹۷) را تکمیل کردند. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که مدل ساختاری با داده‌های گردآوری شده برازش قابل قبول دارد. تاب‌آوری و خوش‌بینی و کفایت اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی به صورت مثبت و معنادار و عملکرد خانواده به صورت منفی و معنادار ($p < 0/01$) بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کردند. کفایت اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی به صورت مثبت و معنادار ($p < 0/01$) رابطه بین تاب‌آوری و خوش‌بینی و به صورت منفی و معنادار ($p < 0/01$) رابطه بین عملکرد خانواده و بهزیستی روان‌شناختی را میانجیگری می‌کرد. **نتیجه‌گیری:** بر اساس نتایج می‌توان گفت برنامه آموزشی سرزندگی تحصیلی می‌تواند راهکار اجرایی مناسبی جهت افزایش خودکارآمدی تحصیلی، بهزیستی روان‌شناختی، خوش‌بینی، تاب‌آوری و کفایت اجتماعی دانشجویان باشد.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی روان‌شناختی، عملکرد خانواده، خوش‌بینی، تاب‌آوری، کفایت اجتماعی، خودکارآمدی تحصیلی

مقدمه

دوران دانشجویی، دوره‌ای مهیج و پرچالش برای دانشجویان است. این افراد در آینده عهده دار تأمین و ارتقاء سلامت جامعه خواهند بود (منجم و ایراهیمی، ۱۳۹۷). در این راستا لازم است که دانشجویان از سلامت جسمی و به ویژه سلامت روانی بالایی برخوردار باشند. پژوهشگران بر این باور هستند که ایجاد بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی درونی و پایدار، انسان‌ها را به سمت موفقیت بیشتر، ارتباطات اجتماعی سالم‌تر و در نهایت سلامت روانی و جسمانی بالاتری رهنمون می‌سازد (سانجوجوم و همکاران^۱، ۲۰۱۶). بهزیستی روان‌شناختی به عنوان احساس شادی و نبود فشار روانی در زندگی تعریف می‌شود و شامل شادی، هدفمندی و احساس تعلق با وجود درد و رنج است (گری، ازرو راسنثال^۲، ۲۰۱۷). بهزیستی روان‌شناختی شش مؤلفه پذیرش خود، زندگی هدف‌مند، تسلط بر محیط، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری و رشد فردی را شامل می‌شود (فربیرگ و همکاران^۳، ۲۰۲۰). لی و فنگ^۴ (۲۰۱۸) نشان دادند که بهزیستی ذهنی با اهداف درونی و ارضای نیازهای روان‌شناختی همبستگی مثبت داشت و اهداف درونی با خودکارآمدی تحصیلی همبستگی مثبت دارد (سواری، ۱۳۹۹). تابش و آقایی (۱۳۹۶) دریافتند که آموزش عملکرد خانواده بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی در مقایسه با گروه کنترل و پیش‌آزمون مؤثر بوده است. خوش‌بینی یکی دیگر از زیر مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی است. شی‌پرو و کارور^۵ (۱۹۸۵) خوش‌بینی را «اعتقاد به اینکه در آینده رویدادهای خوب بیشتر از رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد» تعریف کرده‌اند (برایانت و ونگروس^۶، ۲۰۱۴). نتایج پژوهش حجت‌خواه و همکاران (۱۴۰۰) نشان

1. Sanjuán, P., Ruiz, Á., & Pérez, A

2. Gray, J. S., Ozer, D. J., & Rosenthal, R

3. Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge., JH & Hjemdal, O

4. Li, T., & Feng, F

5. Scheier, M. F., & Carver, C. S

6. Bryant, F.B & Cvengros, J. A

دادند که آموزش گروه‌درمانی چندوجهی لازاروس برافزایش بهزیستی روان‌شناختی مؤثر بود. سلیگمن^۱ و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند که افراد با بهزیستی روان‌شناختی بالا قدرت افزایش خوشبینی را از طریق فعالیت‌های عمدی دارند. کارور، شی‌یرو سیجراستروم^۲ (۲۰۲۰) این احتمال را مطرح می‌کنند که خوش‌بینی، تاب‌آوری فرد در برابر حوادث تنش‌زای زندگی را افزایش می‌دهد. به علاوه افراد خوش‌بین رفتارهای مواجهه‌ای مؤثرتر، روابط اجتماعی بهتر و با ارزش‌تر، انعطاف‌پذیری بالاتر و بهزیستی ذهنی و جسمی بیش‌تری را نسبت به بدبین‌ها نشان می‌دهند (لائو و همکاران^۳، ۲۰۱۸).

در تحقیقات اخیر، رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، هدف نهایی خود را، شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارند. از این رو، عواملی که سبب سازگاری هرچه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی شوند، بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش این رویکرد به شمار می‌روند. تاب‌آوری یکی از این مفاهیم و سازه‌ای بهنجار مورد توجه و مطالعه روان‌شناسی مثبت‌گرا است (می‌جونز^۴، ۲۰۱۹). تاب‌آوری فرایندی است که روان‌شناسان مثبت‌گرا مورد توجه قرار داده‌اند که به جای پرداختن به نابهنجاری‌ها و اختلال‌ها، بر توجه بیشتر به توانمندی‌ها و استعدادهای افراد تأکید دارد (بکمن^۵، ۲۰۱۹). مفهوم تاب‌آوری به عنوان یک هدف و یک وسیله برای بهبود یک نظام سلامت است که قادر باشد ارائه خدمات را در زمان بحران‌های حاد یا مزمن حفظ کند (رودین و همکاران^۶، ۲۰۱۸؛ فریدل و همکاران^۷، ۲۰۲۰؛ آل‌مروهمکاران^۸، ۲۰۱۷). نقش و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهش خود دریافته‌اند که وضعیت اجتماعی اقتصادی دارای اثر مستقیم معنادار بر عملکرد تحصیلی در هر دو سطح دانش‌آموز و

-
1. Seligman, M
 2. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C
 3. Lau, S., Kubiak, T., Burchert, S., Goering, M., Oberlander, N., Vonsab, S., Selle, M & Hiemisch, A
 4. May Jones, S
 5. Backmann, J
 6. Rodin, J
 7. Fridell, M., Edwin S., Von Schreeb J., & Saulnier DD
 8. Almer, K., Arnold, M., Dekanski, A., Dillmann, M., Frentz, HM., & Fridell, M

خانواده بود و اثرتاب‌آوری بر عملکرد تحصیلی نیز معنادار بوده است. سپری کردن دوره دانشجویی موفقیت‌آمیز این دوره مستلزم داشتن کفایت اجتماعی و توانایی است؛ کفایت اجتماعی توانایی عملکرد انسان در اجرای استقلال شخصی و مسولیت‌پذیری اجتماعی است (مصائبی، ۱۳۹۷). نتایج مطالعه دشت بزرگی و همایی (۱۳۹۶) نشان داد که شفقت خود، حمایت اجتماعی و امیدواری نقش موثری در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان دارد. حاجی جعفری، نصر و اسماعیلی (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان مقایسه بهزیستی روان‌شناختی و کفایت اجتماعی دانشجویان شاغل و غیرشاغل دریافتند که بین کفایت اجتماعی، بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان شاغل و غیرشاغل تفاوت معنادار وجود دارد و دانشجویان غیرشاغل از کفایت اجتماعی پایین‌تری نسبت به دانشجویان شاغل برخوردارند هم‌چنین بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان غیرشاغل بالا تر از دانشجویان شاغل می‌باشد. بنابراین می‌توان گفت اگر دانشجویان در روابط اجتماعی خود را مکفی و توانمند بدانند احساس خود ارزشمندی و شایستگی کرده و خود را کارآمد تلقی می‌کند، و همین امر منجر به پیشرفت تحصیلی آن‌ها می‌شود.

در حوزه تحصیلی، دانشجویان اطمینان به خود را به شیوه‌های مختلفی پرورش می‌دهند و آن‌هایی که به مهارت‌هایشان اطمینان بیشتری دارند، بیشتر خود را در فعالیت‌های تحصیلی درگیر می‌کنند (مک کواچ و همکاران^۱، ۲۰۱۷). نتایج برخی از مطالعات نشان داده‌اند که در زمینه تحصیلی، بین ۱۱ تا ۱۴ درصد تغییرپذیری نمرات پیشرفت تحصیلی، از طریق باورهای خودکارآمدی تحصیلی تبیین می‌شود (کاهن و همکاران^۲، ۲۰۰۱). نتایج پژوهش نیلسن^۳ (۲۰۱۹) مشخص شد که خودکارآمدی به طور کامل رابطه بین رهبری تحول‌آفرین و بهزیستی روان‌شناختی را واسطه می‌کند. در تحقیق

1. Mccoach, DB
2. Kahn, JH., & Nauta, MM
3. Nielsen, K

صدوقی (۱۳۹۷) نشان داده شد که خودکارآمدی تحصیلی و تاب‌آوری قادرند عملکرد تحصیلی را تبیین نمایند. زاهدبابلان و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی دریافتند که برتری دانش‌آموزان تیزهوش دختر را در اشتیاق تحصیلی و مولفه‌های جذب و وقف کردن خود، و برتری دانش‌آموزان تیزهوش پسر را در خلاقیت هیجانی و مولفه‌های نوآوری، آمادگی و اثربخشی - اصالت، نشان داد. حامدی نسب و عسگری (۱۳۹۷) نشان دادند که اثر خودکارآمدی تحصیلی بر انگیزه پیشرفت مثبت و معنادار بود.

در این پژوهش با توجه به اهمیت عملکرد خانواده، خوش بینی، تاب‌آوری و کفایت اجتماعی در خودکارآمدی تحصیلی، به ویژه جامعه دانشجویی و پایه و سرنوشت ساز بودن دوران دانشجویی نسبت به تحصیلات آینده و هزینه‌هایی که دولت و والدین جهت پیشرفت تحصیلی متحمل می‌شوند و همچنین، پژوهش‌اندک در داخل کشور، در صورتی که منجر به اصلاح و بهبود در فرآیند آموزش عالی گردد، بررسی این موضوع ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین، با توجه به مطالب گفته شده پژوهشگر هدف اصلی این پژوهش را ارایه مدل ساختاری پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس عملکرد خانواده، خوش بینی و تاب‌آوری با میانجیگری کفایت اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان قرار داده است. همچنین پژوهشگر درصدد رسیدن به این سؤال است که آیا بهزیستی روان‌شناختی براساس عملکرد خانواده، خوش بینی و تاب‌آوری با میانجیگری کفایت اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان قابل پیش‌بینی می‌باشد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از نظر روش گردآوری اطلاعات توصیفی با روش همبستگی بود. جامعه آماری دانشجویان پردیس علامه طباطبایی ارومیه (ویژه خواهران) و پردیس شهید رجایی ارومیه (ویژه برادران) هستند که در سال ۱۳۹۹ در حال تحصیل بودند که تعداد کل این دانشجویان ۹۵۰ نفر بود. روش نمونه‌گیری در این تحقیق

به صورت خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. به این صورت که ابتدا از بین دانشکده‌های موجود، دو دانشکده به صورت تصادفی انتخاب شد، سپس از هر دانشکده یک گروه انتخاب گردید و در نهایت از هر گروه چند کلاس انتخاب شد. از فرمول کوکران جهت تعیین حجم نمونه استفاده شد مقدار بدست مشخص شده برای حجم نمونه ۲۷۴ نفر بود که به دلیل ریزش ۲۵۰ نفر انتخاب شدند.

معیارهای ورود به مطالعه شامل دانشجوی بودن در دانشگاه‌های علامه طباطبایی ارومیه و پردیس شهید رجایی ارومیه و تکمیل نمودن کامل پرسشنامه‌ها بود. معیارهای خروج از مطالعه نیز شامل عدم تمایل برای همکاری در این پژوهش و عدم تکمیل دقیق پرسشنامه‌ها بود. برای تحلیل داده‌های توصیفی و استنباطی این پژوهش از نرم افزار spss-26 و برای تحلیل اثرات مستقیم و غیرمستقیم از برنامه AMOS استفاده شد. داده‌ها به صورت ماتریس‌های کوواریانس یا همبستگی درآمده و یک مجموعه معادلات رگرسیون بین متغیرها تدوین شد. رعایت صداقت و محرمانه نگه داشتن اطلاعات و نام افراد یکی از ملاحظات اخلاقی این پژوهش می‌باشد.

ابزار گردآوری اطلاعات

۱- پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی

این مقیاس در سال ۱۹۸۹ توسط کارول ریف ساخته شده است. این آزمون ۸۴ سؤال و ۶ عامل را دربر می‌گیرد. شرکت‌کنندگان در مقیاسی ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) به سئوالات پاسخ می‌دهند. چهل و هفت سؤال، مستقیم و سی و هفت سؤال به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. آلفای کرونباخ به دست آمده در مطالعه‌ی ریف (۱۹۸۹) برای پذیرش خود (۰/۹۳)، ارتباط مثبت با دیگران (۰/۹۱)، خودمختاری (۰/۸۶)، تسلط بر محیط (۰/۹۰) و رشد شخصی (۰/۸۷) گزارش شده است. جوشن لو، رستمی، و نصرت‌آبادی (۱۳۸۶) روایی، پایایی و ساختار عاملی این ابزار را برای جامعه ایرانی مورد سنجش قرار دادند و مقدار آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۶۰ محاسبه شد.

خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهش خود با نام ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی سیاهه‌ی روان‌درمانی مثبت‌نگر، میزان همسانی درونی فرم کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۷۸ به دست آوردند. در ایران طی پژوهشی که با نمونه‌ای دانشجویی انجام شده است، همسانی درونی با بهره‌گیری از آلفای کرونباخ سنجدیده شد. نتایج حاصل برای تسلط بر محیط ۰/۷۷، رشد شخصی ۰/۷۸، ارتباط مثبت با دیگران ۰/۷۷، هدفمندی در زندگی ۰/۷۰، پذیرش خود ۰/۷۱، خودمختاری ۰/۷۸، و نمره کلی ۰/۸۲ بود (بیانی، محمد کوچکی و بیانی، ۱۳۸۷).

۲- پرسشنامه سنجش عملکرد خانواده مک مستر^۱ (FAD^۲)

شیوه‌ی سنجش خانوادگی مک مستر برای ارزیابی عملکرد خانواده با عنوان توصیف مدل مک مستر از عملکرد خانواده^۳ طراحی شده است، این ابزار در سال ۱۹۵۰ توسط ناتان بی. اپستاین و لاورنس ام بالدوین و دوان اس. بیشاپ (استونسون-هند و آکستر^۴، ۱۹۹۵) تدوین شد ابزار دارای ۶۰ سؤال است و شامل ۷ مقیاس می‌باشد که ۶ بعد خانوادگی و یک بعد عملکرد کلی خانوادگی را می‌سنجد. هر سؤال عملکرد خانواده به یکی از این مقیاس‌ها یا ابعاد مربوط می‌شود. که عملکرد سالم و ناسالم خانواده را توصیف می‌کند. نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۴ نقطه‌ای می‌باشد. در ایران این ابزار توسط زاده محمدی و ملک خسروی (۱۳۸۵) هنجاریابی شده است که آلفای کرونباخ کلی برای کل مقیاس‌ها ۰/۹۴ بوده است (زاده محمدی و ملک خسروی، ۱۳۸۵). یوسفی (۱۳۹۱) در پژوهش خود به بررسی روایی، پایایی و تأیید علمی آن پرداخته است. در پژوهش وی روایی کل پرسشنامه ۰/۸۹ گزارش شده است. پایایی و

1. MC Master
 2. Family Assessment Device
 3. McMaster Model of Family Functioning (MMFF)
 4. Stevenson-Hinde, J. & Akister, J

روایی ابزار سنجش عملکرد خانواده پس از تهیه توسط اپشتاین و همکارانش، در سال ۱۹۸۳ بر روی یک نمونه‌ی ۵۰۳ نفری اجرا شد. دامنه‌ی ضریب آلفای مجموعه‌ها بین ۰/۷۲ تا ۰/۹۲ نشان دهنده‌ی همسانی درونی بالای آن است.

۳- آزمون خوش بینی (جهت‌گیری زندگی)^۱ شیپرو کارور

آزمون جهت‌گیری زندگی یا پرسشنامه خوش بینی شیپرو کارور برای ارزیابی تفاوت‌های فردی در خوش بینی و بدبینی عمومی، اولین بار در سال ۱۹۸۵ توسط شیپرو کارور با هدف سنجش خوش بینی سرشتی طراحی شد. فرم اصلی و اولیه این آزمون ۱۲ سوالی بود. سپس این آزمون در سال ۱۹۹۴ توسط شیپرو کارور و بریجز^۲ مورد تجدید نظر قرار گرفت و به آزمون ۱۰ سوالی تبدیل شد و به آزمون جهت‌گیری زندگی تجدید نظر شده نامگذاری شد. در نسخه تجدید نظر شده موادی که به طور دقیق بر انتظارات تأکید نداشتند حذف یا بازنویسی شدند. خوش بینی (جهت‌گیری زندگی) از همسانی درونی مطلوبی برخوردار بوده (ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰) و در طول زمان ثبات خوبی دارد. در ایران این آزمون نخستین بار توسط گودرزی (۱۳۸۰) استفاده شد. پس از آن، حسن شاهی (۱۳۸۱) آن را به کاربرد. در سال ۱۳۸۴ موسوی نسب، نسخه‌ی تجدید نظر شده‌ی آن استفاده کرد و سرانجام، نسخه‌ی اولیه آن توسط کجباف، عریضی و خدابخشی (۱۳۸۵) در استان اصفهان هنجاریابی و اعتباریابی شد و اعتبار و روایی بالا به دست آمد. تحلیل عاملی خوش بینی (جهت‌گیری زندگی) و سازه‌های مرتبط با آن نشان داده است که خوش بینی (جهت‌گیری زندگی) یک عامل مستقل و مجزا است (شیپرو و همکاران، ۱۹۹۴)، که این مطلب نشان دهنده پایایی افتراقی این سازه است. حسن شاهی (۱۳۸۱) ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۷۴ و ضریب بازنمایی را ۰/۶۵ به دست آورد.

1. Life Orientation Test

2. Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W

۴- مقیاس تاب آوری کونور و دیویدسون

برای سنجش تاب آوری، مقیاس تاب آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳)، (CD-RIS) به کار برده می‌شود. پرسشنامه تاب آوری کونور و دیویدسون ۲۵ گویه دارد که در مقیاس بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره گذاری می‌شود. کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۷ بوده است. این مقیاس در سال ۱۳۸۴ توسط محمدی در ایران، ترجمه و اعتباریابی گردید؛ پس از انجام فرایند ترجمه و برگردان مقیاس و تأیید طراحی کنندگان مقیاس، به منظور احراز پایایی از محاسبه آلفای کرونباخ و برای تعیین روایی از روش تحلیل عاملی استفاده شد که نتایج آن، بیانگر تک عاملی بودن مقیاس بود. آلفای کرونباخ مقیاس، $\alpha=0/93$ محاسبه گردید. در پژوهش سامانی و همکاران (۱۳۸۶)، ضریب آلفای کرونباخ، $\alpha=0/87$ به دست آمده است.

۵- پرسشنامه کفایت اجتماعی توسط فلنر

پرسشنامه کفایت اجتماعی توسط فلنر (۱۹۹۰) به منظور سنجش کفایت اجتماعی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۴۷ سوال و شامل ۴ مولفه عامل مهارت‌های رفتاری، عامل آمایه‌های انگیزش و انتظارات، عامل مهارت‌های شناختی و عامل کفایت هیجانی می‌باشد و براساس طیف هفت گزینه ای لیکرت با سوالاتی مانند (وقتی از کسی یا چیزی عصبانی هستم، سعی می‌کنم سریع واکنشی نشان ندهم). به سنجش کفایت اجتماعی می‌پردازد.

مولفه‌های پرسشنامه

- ۱) عامل مهارت‌های رفتاری (۳۴ گویه) ۱ تا ۳۴
- ۲) عامل آمایه‌های انگیزش و انتظارات (۷ گویه) ۳۵ تا ۴۱

۳) عامل مهارت‌های شناختی (۳ گویه) ۴۲ تا ۴۴

۴) و عامل کفایت هیجانی (۳ گویه) ۴۵ تا ۴۷

• مقیاس پرسشنامه

این پرسشنامه براساس مقیاس لیکرت

گزینه	کاملا مخالفم	مخالفم	تأحدی مخالفم	تأحدی نظری ندارم	تأحدی موافقم	موافقم	کاملا موافقم
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

در پرسشنامه کفایت اجتماعی هر سوال دارای ۷ گزینه شامل: کاملاً موافقم، موافقم، تأحدی موافقم، نظری ندارم، تأحدی مخالفم، مخالفم و کاملاً مخالفم می‌باشد و آزمودنی باید گزینه ای را انتخاب کند که بیشترین احساسات و نظرات او باشد. روش نمره گذاری به شیوه لیکرتی می‌باشد و از سیستم ۱ تا ۷ پیروی می‌کند؛ به این ترتیب که اگر آزمودنی گزینه کاملاً مخالفم را انتخاب کند نمره ۱، مخالفم نمره ۲، تأحدی مخالفم ۳، نظری ندارم ۴، تأحدی موافقم ۵، موافقم ۶ و کاملاً موافقم نمره ۷ می‌گیرد. همچنین سوالات شماره ۳، ۶، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۵، ۱۶، ۲۱، ۲۵، ۲۶، ۲۸، ۳۲، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۴۳، ۴۴ و ۴۵ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود، به این صورت که به کاملاً موافقم نمره ۱ و به کاملاً مخالفم نمره ۷ تعلق می‌گیرد. پرسشنامه شامل ۴ مولفه عامل مهارت‌های رفتاری (۳۴ گویه، طیف نمره دهی ۳۴-۲۳۸)، عامل آمایه‌های انگیزش و انتظارات (۷ گویه، طیف نمره دهی ۷-۴۹)، عامل مهارت‌های شناختی (۳ گویه، طیف نمره دهی ۳-۲۱) و عامل کفایت هیجانی (۳ گویه، طیف نمره دهی ۳-۲۱) می‌باشد. در کل پرسشنامه ۴۷ گویه دارد. کسب نمره بالا نشان‌دهنده بالا بودن کفایت اجتماعی و برعکس می‌باشد.

تحلیل براساس میزان نمره پرسشنامه

براساس این روش از تحلیل شما نمره‌های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید.

لازم به ذکر است که تعدادی از سوالات دارای نمره بندی معکوس می‌باشد توجه داشته باشید میزان امتیازهای زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیازهای زیر را ضربدر ۱۰ کنید
مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه * ۱ = حد پایین نمره

حد پایین نمره	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
۴۷	۱۸۸	۳۲۹

- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۴۷ تا ۱۰۹ باشد، میزان کفایت اجتماعی در این جامعه نامطلوب می‌باشد.
- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۱۱۰ تا ۲۲۰ باشد، میزان کفایت اجتماعی در نسبتا مطلوبی می‌باشد.
- در صورتی که نمرات بالای ۲۲۰ باشد، میزان کفایت اجتماعی در حد مطلوبی می‌باشد.

روایی و پایایی پرسشنامه

روایی ابزار جمع‌آوری داده‌ها

اعتبار یا روایی با این مسئله سرو کار دارد که یک ابزار اندازه‌گیری تا چه حد چیزی را اندازه می‌گیرد که ما فکر می‌کنیم (سرمد و همکاران، ۱۳۹۰). در پژوهش پیری و همکاران (۱۳۹۰) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است.

پایایی ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها

قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه‌گیری هر آنچه اندازه می‌گیرد یعنی اینکه ابزار اندازه‌گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می‌دهد (سرمد و همکاران، ۱۳۹۰). ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش پیری و همکاران (۱۳۹۰) برای این پرسشنامه بالای ۰/۷ برآورد شد.

ضرایب پایایی پرسشنامه کفایت اجتماعی

نام متغیر	میزان آلفای کرونباخ
کفایت اجتماعی	۰/۸۸

۶- مقیاس خودکارآمدی تحصیلی

این مقیاس توسط پاتریک، هیکس و رایان (۱۹۹۷) ساخته شده است، این مقیاس دارای ۵ ماده می‌باشد که منعکس‌کننده ادراک دانش‌آموزان از شایستگی‌شان در انجام تکالیف کلاس می‌باشد. این مقیاس یک ابزار خودگزارشی است که ماده‌های آن از نوع لیکرت پنج درجه‌ای بر مبنای ابزارهای مختلف موجود ساخته شده است. روایی ابزار خودکارآمدی تحصیلی پاتریک، هیکس و رایان (۱۹۹۷) با روش تحلیل عاملی تأیید و همبستگی همه گویه‌ها با کل آزمون بیشتر از ۰/۵۰ بود و اعتبار آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و با روش بازآزمایی یک ماهه ۰/۸۹ گزارش شد. در پژوهش اشرف زاده، عیسی زادگان و میکائیلی منیع (۱۳۹۷) نیز ضریب روایی این پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی ۰/۶۹ و ضریب پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمد. پایایی این مقیاس توسط میگلی^۱ و همکاران (۲۰۰۰) با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش شده است. هاشمی شیخ‌شبنانی (۱۳۸۰) پایایی این مقیاس را با دوروش آلفای کرونباخ و تنصیف اسپیرمن- براون به ترتیب ۰/۶۵ و ۰/۵۹ گزارش داده است. همچنین حاجی یخچالی، مروتی و فتحی (۱۳۹۳) در پژوهشی به منظور بررسی پایایی

خودکارآمدی تحصیلی از روش آلفای کرونباخ استفاده کردند که در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس خودکارآمدی تحصیلی ۰/۸۲ به دست آمده است.

یافته‌ها

توصیف متغیرهای پژوهش

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد، ضریب آلفای کرونباخ و کشیدگی و چولگی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	آلفای کرونباخ	چولگی	کشیدگی
عملکرد خانواده	۱۵۳/۱۶	۱۸/۳۴	۰/۹۲	-۰/۲۷	-۰/۶۷
خوش بینی	۱۲/۶۷	۵/۱۱	۰/۷۱	۰/۰۳	-۰/۲۵
تاب آوری	۶۱/۲۰	۱۵/۴۰	۰/۸۶	-۰/۹۱	۰/۳۱
کفایت اجتماعی	۱۹۱/۹۵	۴۶/۷۷	۰/۹۴	-۰/۰۷	-۱/۰۵
خودکارآمدی تحصیلی	۱۷/۲۰	۳/۹۶	۰/۵۸	-۰/۳۴	-۰/۴۵
بهبودی روان شناختی - پذیرش خود	۵۲/۰۰	۹/۷۰	۰/۸۸	-۰/۱۵	-۰/۳۲
بهبودی روان شناختی - ارتباط مثبت با دیگران	۵۲/۰۴	۱۱/۲۱	۰/۸۳	۰/۳۹	-۰/۷۱
بهبودی روان شناختی - رشد شخصی	۴۶/۱۲	۱۱/۱۷	۰/۷۹	-۰/۴۸	-۰/۶۹
بهبودی روان شناختی - تسلط محیطی	۴۹/۳۹	۱۳/۰۲	۰/۷۴	-۰/۵۶	-۰/۷۷
بهبودی روان شناختی - هدفمندی	۵۴/۶۱	۱۰/۲۴	۰/۸۶	-۰/۴۵	-۰/۱۹
بهبودی روان شناختی - خودمختاری	۴۵/۹۷	۸/۸۳	۰/۸۳	-۰/۸۶	۰/۳۱

جدول ۱ علاوه بر میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش، ضرایب آلفای کرونباخ متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد که براساس آن ضرایب آلفای خودکارآمدی تحصیلی تا حدودی پایین است. براین اساس باید در تبیین یافته‌های مرتبط با آن احتیاط نمود. همچنین ارزش‌های کشیدگی و چولگی همه متغیرها در محدوده ± 2 است. این مطلب بیانگر آن است که توزیع داده‌های مربوط به متغیرهای پژوهش از نرمال بودن تک متغیری انحراف آشکاری نشان نمی‌دهند (رک کلین، ۲۰۱۶).

مفروضه همخطی بودن به کمک مقادیر عامل تورم واریانس (VIF) و ضریب تحمل مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول زیر قابل ملاحظه است.

متغیر	ضریب تحمل	تورم واریانس (VIF)
عملکرد خانواده	۰/۸۳	۱/۲۱
خوش بینی	۰/۸۵	۱/۱۸
تاب آوری	۰/۹۱	۱/۱۰
کفایت اجتماعی	۰/۸۲	۱/۲۲
خودکارآمدی تحصیلی	۰/۸۷	۱/۱۵

جدول فوق نشان می‌دهد که مفروضه همخطی بودن در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار است. زیرا که مقادیر ضریب تحمل همه متغیرهای پیش بین بزرگتر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس برای هر یک از آنها کوچکتر از ۱ بود. منطبق بر دیدگاه میرز و همکاران (۲۰۰۶) ضریب تحمل کمتر از ۰/۱ و ارزش عامل تورم واریانس بالاتر از ۱۰ نشان دهنده برقراری مفروضه همخطی بودن در بین داده‌های پژوهش است.

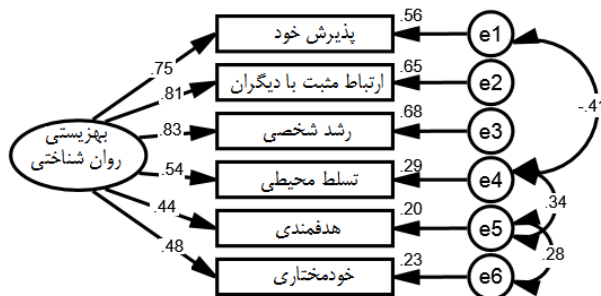
جدول ۲. پارامترهای مدل اندازه‌گیری پژوهش در تحلیل عاملی تأییدی

متغیر مکنون - نشان‌گر	b	β	SE	t
بهزیستی روان‌شناختی - پذیرش خود	۱	۰/۷۵۰		
بهزیستی روان‌شناختی - ارتباط مثبت با دیگران	۱/۲۴۳	۰/۸۰۶	۰/۱۰۶	۱۱/۷۸**
بهزیستی روان‌شناختی - رشد شخصی	۱/۲۶۸	۰/۸۲۶	۰/۱۰۶	۱۱/۹۷**

متغیر مکنون - نشان گر	b	β	SE	t
بهبودی روان شناختی - تسلط محیطی	۰/۸۸۰	۰/۵۳۶	۰/۱۳۱	۶/۷۲**
بهبودی روان شناختی - هدفمندی	۰/۶۴۶	۰/۴۴۳	۰/۱۰۰	۶/۴۵**
بهبودی روان شناختی - خودمختاری	۰/۶۷۰	۰/۴۷۸	۰/۰۹۵	۷/۰۴**

$P^{**} < 0.01$

نکته: با توجه به این که بارهای عاملی استاندارد نشده مربوط به نشانگرپذیرش خود با عدد ۱ تثبیت شده لذا خطای استاندارد و نمرات t برای آنها محاسبه نشده است. جدول ۲ نشان می دهد که بالاترین بار عاملی متعلق به نشانگر رشد شخصی ($\beta = 0/826$) و پایین ترین بار عاملی متعلق به نشانگر هدفمندی ($\beta = 0/443$) است. طبق دیدگاه تاباچینک و فیدل (۲۰۰۷) بارهای عاملی ۰/۷۱ و بالاتر از آن عالی، بارهای بین ۰/۶۳ تا ۰/۷۰ خیلی خوب، بارهای بین ۰/۵۵ تا ۰/۶۲ خوب، بارهای بین ۰/۴۵ تا ۰/۵۵ نسبتاً خوب^۱، بارهای بین ۰/۳۲ تا ۰/۴۴ پایین^۲ و بارهای پایین تر از ۰/۳۲ ضعیف محسوب می شود. بدین ترتیب با توجه به این که بارهای عاملی همه نشانگرها بالاتر از ۰/۳۲ بوده و بنابراین همه آنها از توان لازم برای اندازه گیری متغیرهای مکنون پژوهش حاضر برخوردار بودند. شکل ۱ مدل اندازه گیری پژوهش و پارامترهای آن با استفاده از داده های استاندارد را نشان می دهد.



شکل ۱. مدل اندازه گیری پژوهش و پارامترهای آن با استفاده از داده های استاندارد

1. Fair
2. Low

پس از اطمینان از برازش مطلوب مدل اندازه‌گیری، در مرحله بعد شاخص‌های برازندگی مدل ساختاری (شکل ۲) برآورد و مورد ارزیابی قرار گرفت. در مدل ساختاری این پژوهش چنین فرض شده بود که عملکرد خانواده، تاب‌آوری و خوش‌بینی هم به صورت مستقیم و هم با میانجی‌گری کفایت اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند. چگونگی برازش مدل ساختاری با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری مورد آزمون قرار گرفت.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل ساختاری

شاخص‌های برازندگی	مدل ساختاری
مجذور کای	۷۵/۹۸
درجه آزادی مدل	۲۹
χ^2/df	۲/۳۸
GFI	۰/۹۴۸
AGFI	۰/۸۹۲
CFI	۰/۹۴۳
RMSEA	۰/۰۷۵

جدول ۳ نشان می‌دهد که مدل ساختاری با داده‌های گردآوری شده برازش قابل قبول دارد ($\chi^2/df=2/38$ ، $GFI=0/948$ ، $AGFI=0/892$ و $RMSEA=0/075$). بدین ترتیب چنین نتیجه‌گیری شد که مدل ساختاری پژوهش با داده‌های گردآوری شده برازش دارد. جدول ۷ ضرایب مسیر کل، مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری را نشان می‌دهد.

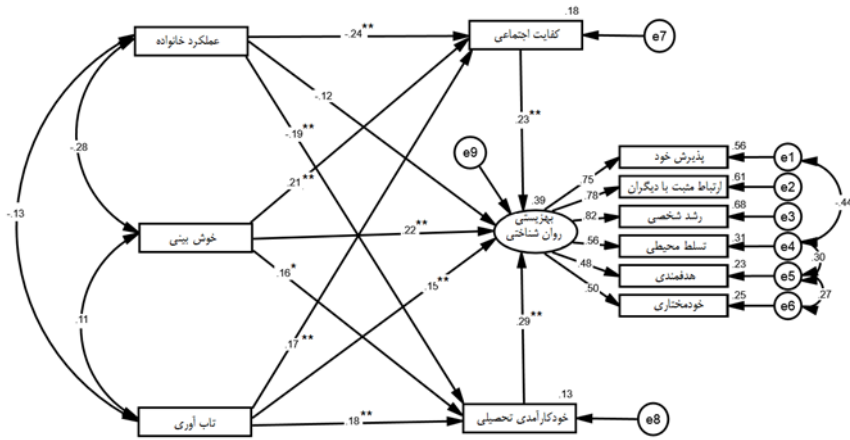
جدول ۴. ضرایب استاندارد شده مستقیم، غیر مستقیم و کل

متغیرهای علی	ضرایب مسیر	کفایت اجتماعی	خودکارآمدی تحصیلی	بهزیستی روان شناختی
تاب آوری	مستقیم	۰/۱۷۳**	۰/۱۷۷**	۰/۱۵۱**
	غیر مستقیم	-	-	۰/۰۸۹**
	کل	-	-	۰/۲۴۰**
خوش بینی	مستقیم	۰/۲۱۲**	۰/۱۶۰*	۰/۲۲۳**
	غیر مستقیم	-	-	۰/۰۹۴**
	کل	-	-	۰/۳۱۷**
عملکرد خانواده	مستقیم	-۰/۲۴۳**	-۰/۱۹۴**	-۰/۱۱۵
	غیر مستقیم	-	-	-۰/۱۱۰**
	کل	-	-	-۰/۲۲۵**
کفایت اجتماعی	مستقیم	-	-	۰/۲۲۵**
	غیر مستقیم	-	-	-
	کل	-	-	-
خودکارآمدی تحصیلی	مستقیم	-	-	۰/۲۸۶**
	غیر مستقیم	-	-	-
	کل	-	-	-

*P < ۰/۰۵, **P < ۰/۰۱

جدول ۴ نشان داد که ضریب مسیر غیر مستقیم بین تاب آوری و بهزیستی روان شناختی از طریق خودکارآمدی تحصیلی ($\beta=۰/۰۵۱, p<۰/۰۱$) مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار است. همچنین ضریب مسیر غیر مستقیم بین خوش بینی و بهزیستی روان شناختی از طریق خودکارآمدی تحصیلی ($\beta=۰/۰۴۷, p<۰/۰۱$) مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار است. به علاوه نتایج جدول نشان داد که ضریب مسیر غیر مستقیم بین عملکرد خانواده و بهزیستی روان شناختی از طریق خودکارآمدی تحصیلی ($\beta=-۰/۰۵۶, p<۰/۰۱$) منفی و در سطح ۰/۰۱ معنادار است. پژوهش چنین نتیجه گیری شد که خودکارآمدی

تحصیلی به صورت مثبت و معنادار رابطه بین بهزیستی روان‌شناختی، خوش بینی و تاب آوری را میانجی‌گری می‌کند. همچنین نتایج نشان داد که خودکارآمدی تحصیلی به صورت منفی و معنادار رابطه بین عملکرد خانواده و بهزیستی روان‌شناختی را میانجی‌گری می‌کند.



شکل ۲. مدل ساختاری پژوهش

شکل ۲ نشان می‌دهد که مجموع مجذور همبستگی‌های چندگانه برای متغیر بهزیستی روان‌شناختی برابر با 0.39 به دست آمده است. این یافته بیانگر آن است که متغیرهای عملکرد خانواده، خوش بینی، تاب آوری، خودکارآمدی تحصیلی و کفایت اجتماعی در مجموع 39 درصد از واریانس بهزیستی روان‌شناختی را تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که تاب آوری با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت دارد. این یافته، همسوبا یافته‌های لازاروس^۱ (۲۰۱۸) و حاجی جعفری، نصر و اسماعیلی

(۱۳۹۸) است. حاجی جعفری، نصر و اسماعیلی (۱۳۹۸) پژوهش با عنوان مقایسه بهزیستی روان‌شناختی و کفایت اجتماعی دانشجویان شاغل و غیرشاغل را مورد بررسی قرار دادند که روش پژوهش از نوع علی مقایسه‌ای بود تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان غیرشاغل بالا تر از دانشجویان شاغل می‌باشد. در تبیین می‌توان گفت که تاب‌آوری باعث می‌شود که افراد هیجانانگیز خود را شناخته و آن‌ها را کنترل کنند. همچنین باعث می‌شود افراد راهبردهای کنار آمدن و ساز کارهای دفاعی بهتر و مناسب‌تری برای مقابله با استرس‌های زندگی داشته باشند. بنابراین افراد قادر می‌شوند که موقعیت‌ها و مشکلات را ارزیابی کنند و این می‌تواند تأثیر بسیار بسزایی در افزایش بهزیستی روان‌شناختی داشته باشد.

خوش‌بینی به صورت معنادار بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کند. نتایج حاصل از این فرضیه نیز با یافته‌های سلیگمن (۲۰۱۷)، فرهادیان و مرادی (۱۳۹۹) هم‌خوانی دارد. فرهادیان و مرادی (۱۳۹۹) در پژوهشی که روش تحقیق همبستگی از نوع پیش‌بین بود به این نتیجه رسیدند بهزیستی روان‌شناختی با سلامت معنوی، خوش‌بینی و بخشش دانشجویان رابطه دارد. خوش‌بینی به فرد کمک می‌کند تا در برابر افسردگی که منجر به شکست و وقایع ناگوار زندگی می‌شود، ایستادگی کند. این موهبت به فرد کمک می‌کند تا در مقایسه با آنچه که دیگران از او انتظار دارند، موفقیت بیشتری در زندگی، محیط کاری و غیره به دست آورد. خوش‌بینی در فرد باعث فعال شدن دستگاه ایمنی می‌گردد. از سویی با توجه به تبیین افراد خوش‌بین از حوادث منفی در مقابل شیوه تبیین افراد غیرخوش‌بین از این حوادث، این احتمال وجود دارد که افراد غیرخوش‌بین با خوش‌بینی پایین در مواجهه با مشکلات زندگی، فشارهای روانی و بیماری‌ها، آن‌ها به عوامل کلی و با ثبات نسبت دهند و زودتر منفعل شوند و در جهت حل مشکلاتشان و در نتیجه سلامتی خودشان کم‌تر تلاش کنند.

عملکرد خانواده به صورت معنادار بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کند.

نتایج حاصل از این فرضیه نیز با یافته‌های تابش و آقایی (۱۳۹۶) همسومی باشد. تابش و آقایی (۱۳۹۶) پژوهشی با هدف اثربخشی آموزش الگوهای ارتباطی خانواده بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی را مورد بررسی قرار دادند. طرح این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل نابرابر است. نتایج نشان داد که آموزش عملکرد خانواده بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی در مقایسه با گروه کنترل و پیش‌آزمون مؤثر بوده است. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان چنین تبیین کرد که خانواده نقش مهمی در ایجاد بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان ایفا می‌کند و با توجه به نقش بسیار مهم این پایگاه اجتماعی، شاهد تأثیر مستقیم آن بر بهزیستی روان‌شناختی هستیم. دانشجویانی که از سرمایه تحولی خانواده برخوردارند، دانشجویانی هستند که زندگی خانوادگی، سطح بالایی از عشق، حمایت و امنیت را برایشان تأمین می‌کند، این افراد با والدینشان ارتباط مثبتی دارند و علاقه مند به پذیرش راهنمایی‌ها و نصیحت‌های والدین هستند، در تصمیم‌گیری‌ها و وظایف خانواده مشارکت دارند و برای کمک به سایرین ترغیب و تشویق می‌شوند. همچنین در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی خود و رسیدن به کمال گام برمیدارند، در زندگی خود دارای انسجام، پیوستگی و رضایت کلی هستند و به عبارت دقیق‌تر از بهزیستی روان‌شناختی بیشتری برخوردارند.

همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد کفایت اجتماعی به صورت معنادار بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کند. این یافته‌ها با یافته پژوهش‌های آیدین، کهرمان و هیدورماز^۱ (۲۰۱۷)، و دشت بزرگی و همایی (۱۳۹۶) همسومی باشد. روش پژوهش مطالعه دشت بزرگی و همایی (۱۳۹۶) توصیفی - تحلیلی از نوع همبستگی بود. نتایج نشان داد که شفقت خود، حمایت اجتماعی و امیدواری نقش موثری در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که دارای کفایت اجتماعی هستند، میزان استرس موقعیت‌ها را کمتر از افراد دارای کفایت پایین

ارزیابی می‌کنند و توانایی‌های خود را در مقابله با چالش‌ها کارآمدتر و مثبت‌تر برآورده می‌کنند که این عوامل از طریق افزایش نگاه مثبت به زندگی شخصی و تحصیلی باعث ارتقای بهزیستی روان‌شناختی می‌شود.

به علاوه یافته‌ها نشان داد که خودکارآمدی تحصیلی به صورت معنادار بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج نیلسن (۲۰۱۹) همسواست. سطوح بالاتر سلامت روانی و جسمانی از طریق نمرات بالاتر خودکارآمدی تحصیلی و حمایت اجتماعی پیش‌بینی می‌شود. در تبیین نتایج می‌توان به دیدگاه بندورا اشاره نمود، وی سلامت روان‌شناختی و حالت بهزیستی را یکی از منابع مهم در ایجاد باورهای خودکارآمدی تحصیلی و کارایی معرفی می‌کند و معتقد بود هرچه فرد در حالت بهزیستی، سلامت و فقدان کسالت باشد خود را کارآمدتر در برابر مسائل تحصیلی می‌داند و در نتیجه انگیزه بالایی پیدا می‌کند و نهایتاً موفقیت تحصیلی را به ارمغان دارد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که کفایت اجتماعی به صورت معنادار رابطه بین تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی را میانجی‌گری می‌کند. در تبیین نتایج می‌توان گفت حمایت اجتماعی با واکسینه کردن فرد علیه تجربه کردن فشارها قبل از اینکه رخ دهند، فشار روانی را که می‌دهد. تاب‌آوری نیز به واسطه کاهش هیجان‌های منفی و افزایش سلامت روان، رضایت بیشتر از زندگی را در پی دارد و به عنوان منبعی برای تسهیل غلبه بر مصائب، مشکلات، مقاومت در برابر استرس و از بین بردن اثرات روانی آنها تعریف شده است. یافته‌های این پژوهش همگام با دیگر پژوهش‌ها گویای این است که افراد دارای تاب‌آوری بالا، در شرایط استرس‌زا و موقعیت‌های ناگوار، سلامت روان‌شناختی خود را حفظ می‌نمایند و دارای سازگاری روان‌شناختی هستند. همچنین نتایج نشان داد که کفایت اجتماعی به صورت مثبت و معنادار، بهزیستی روان‌شناختی را میانجی‌گری می‌کند. وجود رابطه‌ی مثبت بین کفایت اجتماعی و خوش‌بینی را

می‌توان اینگونه تبیین کرد که هرچه سطح کفایت اجتماعی بیشتر باشد، علائم اختلالات روانی در دانشجویان کمتر مشاهده می‌شود، به طور کلی می‌توان چنین استنباط کرد وقتی که یک دانشجوی این انگیزه برخوردار باشد حتی کارهای سخت را نیز می‌توان با تلاش و کوشش پیگیری و به بهترین نحوه انجام رساند در این صورت میزان ناراحتی‌ها و شکایت‌ها جسمی و روانی در دانشجو مذکور کمتر مشاهده خواهد شد.

نتایج نشان داد که بین کفایت اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنادار مثبت و معنادار وجود دارد. در تبیین نتیجه می‌توان اظهار داشت که برخورداری از انواع مورد نیاز کفایت اجتماعی و درک آن توسط فرد، می‌تواند به سلامت روان‌شناختی او کمک نماید. طبق مدل ریف، بهزیستی روان‌شناختی یک فرایند رشد همه‌جانبه است که در طول عمر گسترده شده است، بنابراین دانشجویان نیز با کفایت اجتماعی و حمایت اجتماعی که از جانب دیگران بخصوص خانواده درک می‌کنند، زمینه رشدی فراگیر را برای خود فراهم می‌نمایند و بر احساس شادکامی و بهزیستی خود می‌افزایند و از ملاک‌های یک زندگی خوب بهره‌مند خواهند گردید.

یافته‌ها نشان داد که کفایت اجتماعی به صورت معنادار رابطه بین عملکرد خانواده و بهزیستی روان‌شناختی را میانجی‌گری می‌کند. در تبیین می‌توان گفت کفایت اجتماعی از سوی خانواده دارای دو اهمیت اساسی است، یکی نقش خود کفایت اجتماعی و دیگری حضور فعال خانواده در کنار فرد است. با توجه به اینکه تشویق دیگران در جهت اقبال‌سازی یکی از منابع شکل‌گیری خودکارآمدی می‌باشد، خانواده با حضور فعال در کنار فرد می‌تواند با ارائه حمایت‌های اجتماعی این بستری را برای فرد فراهم سازد.

همچنین یافته‌ها نشان داد که کفایت اجتماعی رابطه منفی و معنادار با بهزیستی روان‌شناختی دارد. در تبیین این یافته باید بیان کرد بهزیستی روان‌شناختی باعث افزایش حالت‌های روان‌شناختی مثبت می‌شود. بهزیستی روان‌شناختی بر افزایش روابط

مثبت با دیگران به کمک ویژگی‌هایی از قبیل برقراری روابط گرم و قابل اعتماد، قابلیت همدلی زیاد و صمیمیت بین فردی دانشجویان تأثیر دارد و همچنین موجب خودکارآمدی، احساس کنترل، هدفمندی، امیدواری، رضایت از زندگی، زندگی معنادار، خلق مثبت و شادمانی، اجتماعی بودن، عزت نفس و احساس ارزشمندی و نهایتاً موجب افزایش کفایت اجتماعی در افراد می‌شود.

به علاوه یافته‌های پژوهش نشان داد که خودکارآمدی تحصیلی به صورت معنادار رابطه بین تاب آوری و بهزیستی روان شناختی را میانجی‌گری می‌کند. در تبیین نتیجه بدست آمده می‌توان گفت که تاب آوری، از طریق افزایش سطوح عواطف مثبت، باعث تقویت عزت نفس و مقابله‌ی موفق با تجربه‌های منفی می‌شود. براین اساس، تاب آوری از طریق تقویت عزت نفس به عنوان ساز و کاری واسطه‌ای به انطباق‌پذیری مثبت و روان شناختی منتهی می‌شود و افرادی که از بهزیستی روان شناختی بالاتری برخوردارند، توانایی خودکارآمدی تحصیلی آن‌ها، بیشتر از کسانی است که این مزیت را ندارند. در واقع می‌توان نتیجه گرفت که بهزیستی روان شناختی و تاب آوری پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان است.

یافته‌ی دیگر پژوهش مبنی بر رابطه خودکارآمدی تحصیلی با تاب آوری، با نتایج پژوهش صدوقی (۱۳۹۷) همسو و هماهنگ بود. در تحقیق صدوقی (۱۳۹۷) که با روش توصیفی با طرح همبستگی انجام گردید نشان داده شد که خودکارآمدی تحصیلی و تاب آوری قادرند عملکرد تحصیلی را تبیین نمایند. تبیین این یافته را می‌توان با توجه به تعریف تاب آوری چنین گفت که تاب آوری ظرفیت بازگشتن از دشواری پایدار و ادامه دار و توانایی در ترمیم خویشتن است. این ظرفیت انسان می‌تواند باعث شود تا او پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علیرغم قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقا یابد. به نظر مارتین فراگیران تاب آور، خود را باور دارند، برای تحصیل ارزش قائلند، بر مطالعه متمرکزند و از شکست، موقعیت

مناسبی را برای خود به وجود می‌آورند. در واقع آنان چالش‌ها را به چالش می‌کشند و از آن‌ها موقعیت می‌سازند. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، با افزایش تاب‌آوری دانشجویان، خودکارآمدی تحصیلی آنان نیز افزایش می‌یابد و تاب‌آوری توان پیش‌بینی خودکارآمدی تحصیلی را دارد.

یافته دیگر پژوهش، رابطه بین مثبت و معنادار خودکارآمدی تحصیلی با بهزیستی روان‌شناختی بود که با یافته لی و فنگ^۱ (۲۰۱۸) است. در تبیین این رابطه و یافته باید سراغ باورهای خودکارآمدی تحصیلی رفت. خودکارآمدی تحصیلی عنوان برداشت افراد از دامنه خاصی از توانایی‌ها برای انجام اقدامات لازم برای رسیدن به اهداف ارزشمند تعریف شده است. هرچه سطح برانگیختگی فیزیولوژیکی و هیجانی ما بالاتر باشد، احساس کارایی و خودکارآمدی ما پایین‌تر است و هرچه سطح بهزیستی روانی و جسمانی ما بالاتر است احساس خودکارآمدی بیشتری خواهیم داشت.

یافته‌ها نشان داد که خودکارآمدی تحصیلی به صورت معنادار رابطه بین خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی را میانجی‌گری می‌کند. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های حامدی نسب و عسگری (۱۳۹۷) همسواست. حامدی نسب و عسگری (۱۳۹۷) تحقیقی با عنوان بررسی رابطه خوش‌بینی علمی و انگیزه پیشرفت با توجه به نقش واسطه‌گری خودکارآمدی تحصیلی را انجام دادند. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. نتایج نشان دادند که اثر خودکارآمدی تحصیلی بر انگیزه پیشرفت مثبت و معنادار بود. خودکارآمدی و خودباروری با پیامدهایی مثل خودتنظیمی، تلاش، اصرار، پیشرفت و شاخص‌های سلامت و بهزیستی روانی ارتباط دارد که می‌تواند شادابی و سرزندگی دانشجویان در موقعیت‌های آموزشی در مواجهه با تکالیف علمی و تحصیلی افزایش دهد. خوشبینی مفهومی است که حاصل تعامل بین کارآمدی، تأکید تحصیلی و اعتماد است که به ایجاد محیط مثبت در کلاس درس کمک می‌کند و باعث ایجاد

کارآمدی در معلم و دانش‌جویان می‌شود. در واقع، خوشبینی با انتظارات و استاندارد بالایی برای دانش ایجاد می‌کند و عملکرد آنها را بالا می‌برد که تصور آنها را از توانایی تحصیلی خود را بالا می‌برد و خودکارآمدی می‌کند، زیرا بندورا معتقد است که درجه‌ی بالای موفقیت و عملکرد در یک حوزه‌ی خاص، خودکارآمدی در فرد ایجاد می‌کند. بنابراین، افراد خوشبین نسبت به توانایی خود اعتماد بیشتری داشته و عملکرد بالاتری را خواهند داشت که این عملکرد بالا خودکارآمدی آن‌ها را تثبیت می‌کند.

در نهایت یافته‌ها نشان داد که خودکارآمدی تحصیلی به صورت معنادار رابطه بین عملکرد خانواده و بهزیستی روان شناختی را میانجی‌گری می‌کند. نتیجه حاضر دلالت بر اهمیت نقش خانواده در ارتباط با باورهای خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌جویان دارد که با تحقیقات هال^۱ که در سال (۲۰۱۸) بر روی دانش‌جویان به منظور بررسی گسترش خودکارآمدی تحصیلی و حرفه‌ای بر اساس یک مدل سیستمی در خانواده انجام شد همسواست. این تحقیقات نشان داده است که هماهنگی والدین با یکدیگر، سیستم کارآمد خانواده و عملکرد مطلوب خانواده از عوامل مؤثر در شکل‌گیری باورهای خودکارآمدی در فرزندان است. نتایج حاضر را می‌توان در چارچوب نظریه بندورا^۲ (۱۹۷۷)، تبیین نمود، بندورا وجود یک خانواده فعال، مشوق و منسجم را یکی از منابع مهم در رشد باورهای خودکارآمدی چه در سطح عمومی و چه در سطح تحصیلی در افراد معرفی می‌کند. وی معتقد است که خانواده به عنوان اولین الگو برای فرزندان شالوده‌های اولیه باورهای خودکارآمدی را پایه‌ریزی می‌کند. بنابراین می‌توان بیان کرد که پدر و مادر با عشقی که به فرزند می‌دهند، می‌توانند باعث شوند تا فرزند فردی توانا و خلاق به بار آید و یاد بگیرد برای زندگی خود تلاش‌های سازنده داشته باشد، هم چنین خانواده‌ای که از فرزند خود حمایت می‌کند، توانایی ابتکار و اعتماد به نفس را در او ایجاد می‌کند که مجموع این عوامل می‌تواند باعث افزایش بهزیستی روان شناختی و خودکارآمدی

1. Hall
2. Bandura

تحصیلی در فرزند شود.

عمدتاً هرکار پژوهشی در مراحل اجرا با محدودیت‌ها و کمبودهایی گریبان گیر است. این پژوهش نیز از این قاعده مستثنی نبوده و در مراحل اجرا با مسایل و مشکلاتی همراه بوده است که یکی از محدودیت‌های این پژوهش این است که به دلیل شرایط بیماری کرونا، دشواری دسترسی به پاسخگویان و جلب رضایت آنان جهت تکمیل پرسشنامه‌ها به حساب آمد. همچنین این پژوهش فقط در بین دانشجویان پردیس علامه طباطبایی ارومیه و پردیس شهید رجایی ارومیه انجام گرفته است که پیشنهاد می‌شود پژوهش مشابهی در سایر گروه‌های سنی اجرا و یافته‌های آن با نتایج پژوهش حاضر مقایسه شود. با توجه به یافته‌های به دست آمده در این پژوهش پیشنهاد می‌شود، برنامه آموزشی سرزندگی تحصیلی می‌تواند راهکار اجرایی مناسبی جهت افزایش خودکارآمدی تحصیلی، بهزیستی روان‌شناختی، خوش بینی، تاب آوری و کفایت اجتماعی دانشجویان باشد. لذا این برنامه آموزشی می‌تواند به عنوان بخشی از برنامه‌ها و کار مشاوران دانشگاه‌ها و روان‌شناسان فعال در این زمینه برای افزایش کفایت اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی مثبت دانشجویان به کار گرفته شود.

ملاحظات اخلاقی پژوهش: تمامی شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش رضایت شفاهی خود را اعلام نمودند و اطمینان لازم در مورد محرمانگی اطلاعات به آنها داده شده است.

سهم نویسندگان: نویسنده مسئول تمامی مراحل فرایند پژوهشی را به تنهایی مدیریت نموده و مسئول نگارش مقاله است.

حمایت مالی: این مقاله با پژوهشی تحت عنوان «ارائه مدل ساختاری پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس عملکرد خانواده، خوش بینی و تاب آوری با میانجیگری کفایت اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان» مورد حمایت مالی هیچ سازمان یا ارگانی قرار نگرفته است.

تعارض منافع: یافته‌های این مطالعه هیچ‌گونه تضاد با منافع شخصی یا سازمانی ندارد.

قدردانی: از کلیه‌ی دانشجویان پردیس علامه طباطبایی ارومیه و پردیس شهید رجایی ارومیه که با شرکت خود در پژوهش، به روند اجرای طرح کمک کردند، سپاسگزاری می‌شود.

منابع

- بیانی، ع؛ کوچکی، ع؛ و بیانی، ع. (۱۳۸۷). اعتبار و روایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف. *مجله روان‌شناسی بالینی ایران*. ۱۴ (۲)، ۱۵۱-۱۴۶.
- تابش، ع؛ آقایی، ح. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش الگوهای ارتباطی خانواده بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان پسر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود.
- حاجی جعفری، ی؛ نصر، ع؛ اسماعیلی، ل. (۱۳۹۸). مقایسه بهزیستی روان‌شناختی و کفایت اجتماعی دانشجویان شاغل و غیر شاغل. *دومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی. علوم تربیتی و علوم انسانی*.
- حاجی یخچالی، عل؛ مروتی، ذ.ا؛ فتحی، فتانه. (۱۳۹۳). رابطه ویژگی‌های شخصیت، باورهای هوشی و هدف‌های پیشرفت با خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی. *فصلنامه شخصیت و تفاوت‌های فردی*. ۳ (۴)، ۹۳-۷۵.
- حامدی نسب، ص؛ عسگری، ع. (۱۳۹۷). بررسی رابطه خوشبینی علمی و انگیزه پیشرفت با توجه به نقش واسطه‌گری خودکارآمدی تحصیلی. *پژوهش‌های آموزش و یادگیری (دانشور رفتار)*. دوره ۱۵ (۲)، ۴۹-۶۱.
- حجت خواه، س.م؛ مصباح، ا؛ پروانه، آ (۱۴۰۰). اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد چندوجهی لازاروس بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر. *فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهش‌های مشاوره*. ۲۰ (۷۸)، ۱۲۸-۱۰۸.
- حسن‌شاهی، م.م. (۱۳۸۱). بررسی ارتباط میان خوش‌بینی و راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه. *اصول بهداشت روانی*. ۱۵ و ۱۶، ۹۸-۸۶.
- دشت بزرگی، ز؛ همایی، ر. (۱۳۹۶). رابطه شفقت خود، حمایت اجتماعی و امیدواری با بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری. *مجله پژوهش پرستاری ایران*. ۱۲ (۶)، ۴۴-۳۷.
- زاده محمدی، ع. و ملک خسروی، غ. (۱۳۸۵). بررسی مقدماتی و ویژگی‌های روان‌سنجی و اعتباریابی مقیاس سنجش‌کارکرد خانواده (FAD). *فصلنامه خانواده‌پژوهی*. ۵ (۲)، ۸۹-۶۹.
- زاهد بابلان، ع؛ کرییمان پور، غ. (۱۳۹۹). رابطه خوش‌بینی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی با نقش میانجی

- خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان. فصلنامه مطالعات آموزشی و آموزشگاهی. پیاپی ۲۲.
- زاهدابلان، ع؛ رضایی شریف، ع؛ شکری، م. (۱۳۹۸). مقایسه اشتیاق تحصیلی، خلاقیت هیجانی و خودکارآمدی تحصیلی در بین دانش‌آموزان تیزهوش دختر و پسر. فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره. ۸ (۷۱)، ۱۰-۱۲۰.
- سامانی، س. جوکار، ب. و صحراگرد، ن. (۱۳۸۶). تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی. مجله‌ی روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران. ۱۳ (۳)، ۲۹۵-۲۹۰.
- سواری، ک. (۱۳۹۹). نقش واسطه خودکارآمدی تحصیلی، اجتماعی و هیجانی در رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی با بهزیستی روان‌شناختی. رویش روان‌شناسی. ۵ (۵۰)، ۱۰۵-۱۲۰.
- فهادیان، ف؛ مرادی، ا. (۱۳۹۹). سهم سلامت معنوی، خوش‌بینی و بخشش در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. ۲۱ (۲)، ۹۳-۱۰۴.
- محمدی، م. (۱۳۸۴). بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد. رساله‌ی دکتری. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی. تهران.
- نقش، ز؛ رضایی خمسی، ز؛ افضل‌ی، ل؛ افکاری شهرستانی، ز (۱۳۹۸). وضعیت اجتماعی-اقتصادی، تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی: کاربرد مدل یابی معادلات ساختاری چند سطحی. فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره. ۱۸ (۶۹): ۲۰۷-۱۸۶.
- هاشمی شیخ‌شمانی، ا. (۱۳۸۰). بررسی رابطه برخی پیش‌بیننده‌های مهم و مربوط با خود‌ناتوان‌سازی تحصیلی و رابطه آن با پیامدهای برگزیده در دانش‌آموزان سال اول دبیرستان‌های اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید چمران اهواز.

- Almer K, Arnold M, Dekanski A, Dillmann M, Frenz HM, Fridell M, et al. Resilient Health Systems in the European Union. *UM Campus Brussels: Student Forum Maastricht*; 2017.
- Aydin, A., Kahraman, N., & Hicdurmaz, D. (2017). Determining the perceived social support and psychological well-being levels of nursing students. *Journal of Psychiatric Nursing*, 8 (1), 40-47.
- Backmann, J. (2019). Personality factors, student resiliency, and the moderating role of achievement values in study progress. *Learning and Individual Differences*, 72, 39-48.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman & Company.
- Bryant, F.B & Cvigros, J. A (2014). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 273-302.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
- Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18 (2), 76-82.

- Friborg O, Barlaug D, Martinussen M, Rosenvinge JH, Hjemdal O. Resilience in relation to personality and intelligence. *Int J Methods Psychiatri Res*, 14 (1),29-42.
- Gray, J. S., Ozer, D. J., & Rosenthal, R. (2017). Goal conflict and psychological well-being: A meta-analysis. *Journal of Research Personality*, 66, 27-37.
- Hall, AS. (2018). Expanding Academic and Career Self-Efficacy: A Family Systems Framework. *Journal of Counseling & Development*, 81 (1), 33-39.
- Kahn, JH., Nauta, MM. (2001). social-cognitive predictors of first year college persistence: The importance of proximal assessment. *Research in higher education*,42,633-52.
- Lau, S., Kubiak, T., Burchert, S., Goering, M., Oberlnder, N., Vonsab, S., Selle, M & Hiemisch, A. (2018). Disentangling the effects of optimism and attributions on feelings of success. *Personality and Individual Differences*, 56, 78–82.
- Lazarus, R. S. (2018). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Li, T., & Feng, F. (2018). Goal content, well-being, and psychological needs satisfaction in Chinese adolescents. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 46, 541-550.
- May Jones, S. (2019). Social support and high resilient coping in carers of people with dementia, *Geriatric Nursing*, 40 (6), 584-589.
- Mccoach DB. (2017). A Validation study of the school attitude assessment survey. *Measurement and Evaluation in counseling and Development*,35,66-77.
- Midgley, C., Maehr, M. L., Hruda, L., Anderman, E. M., Anderman, L., Freeman, K. E., Gheen, M., Kaplan, A., Kumar, R., Middleton, M. J., Nelson, J., Roeser, R., Urdan, T. (2000). Manual for the patterns of adaptive learning scales (PALS). Ann arbor, MI: *University of Michigan*.
- Monajem, A., Sadat Ebrahimi, M. (2017).]The Relationship between Meta-cognitive Beliefs and Mindfulness and Acceptance and Practice with General Health of Students[. *J Police Med*, 6 (1),24-31.
- Nielsen, K., Yarker, J., Randall, R., & Munir, F. (2019). The mediating effects of team and selfefficacy on the relationship between transformational leadership, and job satisfaction and psychological well-being in healthcare professionals: A cross-sectional questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 46 (9), 1236-1244.
- Patrick, H., Hicks, L., Ryan, A. M. (1997). “Relations of perceived social efficacy and social goal pursuit to self-efficacy for academic work”. *Journal of Early Adolescence*, 17, 109-128.
- Reinke, M., Dattilio, F., Freeman, A. (2015). *Cognitive therapy with children and adolescents: a casebook for clinical practice*, Tehran: Arjmand.
- Rodin,J. (2018)Reesilience dividend: being strong in a world where things go wrong. *Nigeria: Public Affairs*,
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sadoughi, M. (2018). The Relationship between Academic Self-Efficacy, Academic Resilience, Academic Adjustment, and Academic Performance among Medical

Students. *Educ Strategy Med Sci*, 11 (2), 7-14.

Sanjuán, P., Ruiz, Á., & Pérez, A. (2016). Life satisfaction and positive adjustment as predictors of emotional distress in men with coronary heart disease. *Journal of Happiness Studies*, 12 (6), 1035-1047.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4 (3), 219- 247.

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (6), 1063–1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>

Seligman M. (2017). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

Stevenson-Hinde, J. & Akister, J. (1995). The McMaster Model of Family Functioning: observer and parental rating in a nonclinical sample. *Family process*, 34, 334-341.

