



## بررسی اثربخشی آموزش سرمایه روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر بهزیستی روان‌شناختی

فرهاد خرمائی<sup>۱</sup>، تیره ذوالفقاری<sup>۲</sup>، سیدمهدی پورسید<sup>۳</sup>

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۱/۱۶

دریافت: ۱۴۰۱/۱۱/۲۸

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش سرمایه روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر بهزیستی روان‌شناختی زنان متأهل بوده است. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی بوده که از طرح پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل استفاده گردید. مشارکت‌کنندگان در پژوهش ۶۰ داوطلب از زنان روستایی متأهل شهرستان دهقان بودند، که با روش هم‌تاسازی، ۲۰ نفر در گروه آموزش سرمایه روان‌شناختی، ۲۰ نفر در گروه آموزش باورهای فراشناخت و ۲۰ نفر نیز در گروه کنترل قرار گرفتند. این گروه‌ها به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایشی و کنترل گمارش شدند. گروه‌های آزمایشی به مدت ۸ جلسه ۱ ساعته، یک گروه تحت آموزش سرمایه روان‌شناختی و یک گروه هم تحت آموزش باورهای فراشناخت قرار گرفتند. در پایان، هر سه گروه به پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) پاسخ دادند. نتایج تحلیل واریانس یک‌متغیره (ANOVA) نشان داد که آموزش سرمایه روان‌شناختی و فراشناخت بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر معناداری داشته است؛ همچنین نتایج نشان داد که بین آموزش سرمایه روان‌شناختی و آموزش فراشناخت، از نظر تأثیر بر سطح بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معنادار وجود نداشت. بدین ترتیب با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت آموزش سرمایه روان‌شناختی و آموزش باورهای فراشناخت بر بهزیستی روان‌شناختی اثرگذار بوده است.

**واژگان کلیدی:** بهزیستی روان‌شناختی، سرمایه روان‌شناختی، فراشناخت.

۱. دانشجویار، بخش روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. (نویسنده

مسئول) [khormaei@shirazu.ac.ir](mailto:khormaei@shirazu.ac.ir)

۲. کارشناسی ارشد، بخش روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

[Nyerere.zolfaghari@gmail.com](mailto:Nyerere.zolfaghari@gmail.com)

۳. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه فرهنگیان یزد، یزد، ایران. [Seyed\\_mehdi\\_pourseyed@yahoo.com](mailto:Seyed_mehdi_pourseyed@yahoo.com)

## مقدمه

از زمانی که تعریف سلامت علاوه بر نبود بیماری، بهزیستی<sup>۱</sup> جسمانی، روانی، معنوی و اجتماعی را نیز دربرگرفت، دیدگاه روان‌شناسی مبتنی بر درمان بیماری‌ها، جای خود را به دیدگاهی داد که بر ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها تأکید می‌کرد؛ بدین ترتیب روان‌شناسی مثبت‌گرا که علم مطالعه توانمندی‌های انسان‌ها است، متولد شد. هدف روان‌شناسی مثبت‌نگر حل مشکلات نیست؛ بلکه بر عواملی تأکید دارد که زندگی کردن را ارزشمند می‌سازند (Hefferon & Boniwell, 2011).

روان‌شناسی مثبت‌نگر با نگاهی خوش‌بینانه به طبیعت انسان در صدد رشد فضائل و توانمندی‌های او است و می‌کوشد با مطالعه رفتار انسان، پیچیدگی‌های آن را با روش علمی سازگار کند. جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر، برای کمک به مردم، جهت بهینه‌سازی کیفیت زندگی از طریق ارتقای شادمانی ذهنی تبلور یافته است. در روان‌شناسی مثبت‌نگر، عوامل مختلفی که با شادکامی انسان مرتبط است، مورد بحث قرار می‌گیرد. یکی از این عوامل بهزیستی روان‌شناختی<sup>۲</sup> است.

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 (Ryan & Deci, 2001). افرادی که احساس بهزیستی بالایی دارند، به طور عمده و چشم‌گیر هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایعی که پیرامونشان رخ می‌دهد، ارزیابی مثبت دارند؛ در مقابل، افرادی که احساس بهزیستی پایینی دارند، حوادث و موقعیت زندگی خود را نامطلوب و به صورت منفی ارزیابی می‌کنند و هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی، خشم و ترس را بیشتر تجربه می‌کنند (Myers & Diner, 1995).

مدل بهزیستی ریف<sup>۳</sup> (۱۹۹۵) از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مدل‌های بهزیستی روان‌شناختی



1. well-being  
2. Psychological well-being  
3. Ryff

به حساب می‌آید. ریف (۱۹۹۵) بهزیستی روان‌شناختی را تلاش برای کمال در راستای تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی افراد می‌داند و شامل ابعادی چون پذیرش خود<sup>۱</sup> (توانایی دیدن و قبول کردن قوت‌ها و ضعف‌های خود)، روابط مثبت با دیگران<sup>۲</sup> (به معنای داشتن رابطه نزدیک و ارزشمند با افراد مهم در زندگی)، خودتعیین‌گری<sup>۳</sup> (توانایی و قدرت پیگیری خواسته‌ها و عمل براساس اصول و اعتقاد شخصی حتی اگر مخالف آداب و رسوم و تقاضاهای اجتماعی است)، تسلط بر محیط<sup>۴</sup> (توانایی تنظیم و مدیریت امور زندگی به خصوص مسائل زندگی روزمره)، زندگی هدف‌مند<sup>۵</sup> (به مفهوم داشتن غایات و اهدافی که به زندگی فرد جهت و معنی می‌بخشد)، رشد شخصی<sup>۶</sup> (احساس این که استعدادها و توانایی‌های بالقوه فرد در طول زمان و در زندگی بالفعل می‌شود) می‌داند (Ryff & Singer, 1995, Ryff & Singer, 2008). پس بهزیستی روان‌شناختی به مفهوم قابلیت پیدا کردن تمام استعدادهای فرد است و در این نظریه بیشترین تمرکز بر روی سلامتی و بهزیستی از جنبه مثبت و توضیح و تبیین ماهیت روان‌شناختی بهزیستی است (Ryff & Singer, 2008).

### بیان مسئله

از دیرباز شناخت و درک علل و عوامل تعیین‌کننده یا اثرگذار بر سلامتی، به خصوص بهزیستی روان‌شناختی مورد توجه و مطالعه اندیشمندان بوده است. زندگی انسان ارزشمند است و یکی از مهم‌ترین وظایف علم، پیدا کردن شیوه‌ها و راه‌هایی برای ارتقای سطح بهزیستی روان‌شناختی انسان‌ها است (Alandete, 2015). در قرن ۲۱، روان‌شناسی مثبت-گرا به این موضوع پرداخت که انسان دارای توانمندی‌ها، فضیلت‌ها و جنبه‌های مثبت است، که باید به منظور افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی او مورد توجه قرار گیرد (Seligman & Csiszentmihalyi, 2000). تجربه شادمانی و رضایت از زندگی، هدف عالی زیستن در این جهان محسوب می‌شوند و احساس غم و ناخرسندی اغلب مانعی در راه انجام وظایف است (Kashdan, 2004).

1. self-acceptance
2. positive relations with others
3. self-determination
4. environmental mastery
5. purpose in life
6. personal growth



اما چالش مهم و مسئله مورد مطالعه در این پژوهش مؤلفه‌های تأثیرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی است. یکی از راهبردهای تأثیرگذار که امروزه در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر بسیار مطرح می‌باشد و جزء مؤلفه‌های مهم روان‌شناسی مثبت‌نگر محسوب می‌شود سرمایه روان‌شناختی<sup>۱</sup> است (Luthans & et al, 2007). فرض بر این است که آموزش مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی بر متغیر بهزیستی روان‌شناختی تأثیرگذار است. ظرفیت‌های روان‌شناختی مثل امیدواری<sup>۲</sup>، تاب‌آوری<sup>۳</sup>، خوش‌بینی<sup>۴</sup> و خودکارآمدی<sup>۵</sup> در کنار هم، عاملی را تحت عنوان سرمایه روان‌شناختی شکل می‌دهند (Avey, Patera & West, 2006). این مؤلفه‌ها در یک فرایند تعاملی و ارزشیابانه، به زندگی فرد معنی می‌بخشند و تلاش فرد برای تغییر موقعیت‌های پر فشار را تداوم می‌دهند (Erez & Judge, 2001)، فرد را برای وارد شدن به صحنه عمل آماده کرده (Judge & Bono, 2001) و مقاومت و سرسختی او را در تحقق اهداف تضمین می‌نماید (Parker & et al, 2003).

امیدواری حالتی است که افراد را قادر می‌سازد اهدافی واقعی، چالش‌برانگیز، جذاب، قابل دسترس و قابل پیش‌بینی برای خود مشخص کنند (Keraskian, 2013). تاب‌آوری نشان دهنده سرسختی است؛ به این معنی، که افراد در شرایط سخت، فعال و خوب عمل می‌کنند. افراد با تاب‌آوری بالا، می‌توانند در مواجهه با شرایط و وقایع ناخوشایند و تنش‌آمیز، به تلاش و مقابله کارآمد خود ادامه دهند، تا با سپری کردن مراحل دشوار زندگی، به موفقیت دست یابند (Southwick & et al, 2014)؛ همچنین افراد خوش‌بین، اتفاقات مثبت در زندگی را به عوامل دائمی و شخصی مرتبط می‌سازند و بالعکس، وقایع ناخوشایند را به عوامل خارجی، موقتی و شرایط خاص نسبت می‌دهند (Tugade & et al, 2004). خودکارآمدی نیز به معنی باور و اعتماد فرد به توانایی‌های خود برای دستیابی به موفقیت در انجام وظایف است. لذا مسئله پژوهش حاضر این است که آیا آموزش سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن (امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری) می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی زنان متأهل روستایی تأثیرگذار باشد؟

1. psychological capital
2. Hope
3. Resiliency
4. Optimism
5. Self-efficacy

علاوه بر آموزش مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی، بر اساس مدل بهزیستی ریف (۱۹۹۵) فرض بر این است که آموزش باورهای فراشناختی<sup>۱</sup> نیز بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیرگذار است. فراشناخت هر نوع دانش یا فرایند شناختی است که در آن ارزیابی، نظارت یا کنترل شناختی وجود دارد (Moses & Baird, 2002). نخستین روان‌شناسی که به شکلی صریح و روشن اصطلاح فراشناخت را وارد روان‌شناسی شناختی کرد، فلاول<sup>۲</sup> (۱۹۷۹) بود. می‌توان گفت فراشناخت یک مفهوم چند وجهی است که شامل دانش‌ها، فرایندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت یا کنترل می‌کنند (Flavell, 1979). فراشناخت به دانش درباره فرآیندهای شناختی و چگونگی استفاده بهینه و مطلوب از آنها برای رسیدن به بهزیستی روانی و شادکامی گفته می‌شود (Biehler & Snowman, 1993).

فراشناخت به سه حیطة دانش فراشناختی، تجربه‌های فراشناختی و راهبردهای فراشناختی تقسیم می‌شود؛ دانش فراشناختی به باورها و نظریاتی گفته می‌شود که افراد در مورد تفکراتشان دارند، تجربه فراشناختی نیز به ارزیابی‌ها و احساسات خاصی گفته می‌شود که افراد درباره حالت ذهنی خود دارند؛ همچنین تجربه 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 (Flavell, 1979). بر این اساس پژوهش حاضر تلاش می‌کند به این مسئله بپردازد که آیا آموزش باورهای فراشناخت می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی افراد اثرگذار باشد؟

با توجه به پیشینه نظری و پژوهش‌هایی که تاکنون انجام شده‌اند، این‌گونه به نظر می‌رسد که سرمایه روان‌شناختی و باورهای فراشناخت می‌توانند با بهزیستی افراد رابطه داشته باشند و به خوب زندگی کردن آنها کمک نمایند. در پژوهش‌های پیشین به بررسی تأثیر سرمایه روان‌شناختی و فراشناخت بر بهزیستی روان‌شناختی به طور مجزا پرداخته شده است و در هیچ پژوهشی تأثیر هم‌زمان این دو متغیر بر بهزیستی روان‌شناختی و مقایسه میزان تأثیرات آنها بر بهزیستی روان‌شناختی بررسی نشده است. از طرف دیگر، پژوهشی

1. metacognition  
2. Flavell



که به بررسی تأثیر سرمایه روان‌شناختی و فراشناخت بر بهزیستی روان‌شناختی در جامعه زنان متأهل روستایی پرداخته باشد، یافت نشد؛ بنابراین، مسئله اساسی در پژوهش حاضر آن است که اثربخشی آموزش سرمایه روان‌شناختی و باورهای فراشناخت را بر بهزیستی روان‌شناختی زنان متأهل روستایی در قالب یک پژوهش آزمایشی مورد بررسی قرار دهد و این مسئله را روشن سازد که آیا آموزش سرمایه روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر بهزیستی روان‌شناختی اثرگذار است؟ و این اثرگذاری چگونه است؟ همچنین مقایسه آموزش سرمایه روان‌شناختی و آموزش باورهای فراشناخت از جمله مسئله چالش‌انگیز دیگر این پژوهش است. به عبارت دیگر، یکی دیگر از مسائل پژوهش حاضر این است که کدام یک از آموزش‌های سرمایه روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیری بیشتری دارد؟

### پیشینه پژوهش

تحقیقات اخیر نشان داد، سرمایه روان‌شناختی با طیف متنوعی از متغیرها، مانند افزایش بهزیستی و توانمندی روان‌شناختی و بهبود در کارکردهای فرد همراه است (Peng & et al, 2013). برخورداری از سرمایه 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 (Robbins, Waters-Marsh, Caccioppe & Millett, 1994). سلینگمن و چیکسنت میهای (۲۰۰۰) معتقدند که سرمایه‌های انسانی و اجتماعی به راحتی قابل مشاهده و آشکار است و می‌توان آن‌ها را به سادگی اندازه‌گیری و کنترل نمود. (Seligman & Ciskszentmihalyi, 2000) در رتبی که سرمایه روان‌شناختی بیشتر بالقوه بوده و اندازه‌گیری و توسعه آن سخت است و همچنین آن‌ها باور دارند که سرمایه روان‌شناختی جنبه‌های مثبت زندگی افراد را شامل می‌شود. سرمایه روان‌شناختی شامل خودادراکی، خودارزشمندی، هدف‌مندی و مقاومت در برابر مشکلات می‌شود (Goldsmith, Veum & Darity, 1997).

اسکندری، مکتبی و آتش‌افروز (۱۴۰۰) در پژوهشی دریافتند که بین سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان رابطه معنی‌دار مثبت وجود دارد.

نتایج پژوهش حیاوی، مرادی، مؤمنی و ارشدی (۱۴۰۰) نشان داد که سرمایه روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی کارکنان اثر مستقیم معنی‌دار دارد. براساس نتایج پژوهش داتو و والدز<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) سرمایه روان‌شناختی، بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. لطف‌نژاد افشار، خاکپور و دوکانه‌ای فرد (۱۴۰۱) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که تاب‌آوری و خوش‌بینی (به عنوان دو مؤلفه سرمایه روان‌شناختی) به صورت مثبت و معنی‌دار بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کند. کولر و هایکس (۲۰۱۶)<sup>۲</sup> در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بهزیستی روان‌شناختی کارگرانی که دارای صفات مثبت سرمایه روان‌شناختی خوش‌بینی و امید معطوف به هدف هستند به طور قابل‌توجهی بالاتر بود. مانزانو - گارسیا و آیالا<sup>۳</sup> (۲۰۱۷) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که سرمایه روان‌شناختی تأثیر قابل‌توجهی در بهزیستی روان‌شناختی دارد. همچنین براساس نتایج پژوهش‌ها (Wong & Lim, 2019, Meyer & et al, 2019) خوش‌بینی و تاب‌آوری به عنوان مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی، می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیرگذار باشد.

باورهای فراشناختی نقش مهمی در عملکرد افراد دارند. بروز عواطف و احساسات منفی می‌تواند ریشه در باورهای فراشناختی داشته باشد؛ از سوی دیگر، بهزیستی روان‌شناختی و شاخص‌های آن نیز ممکن است تحت تأثیر باورهای فرد قرار گیرد؛ براین اساس، پایین بودن سطح بهزیستی روانی فرد، نشان‌دهنده عواطف و افکار منفی و معیوب او است و در نتیجه، این پایین بودن می‌تواند موجب تشدید اختلالات روانی در افراد بیمار شود (Wahl & et al, 2002).

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 دیگران (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

1. Datu & Valdez
2. Koller & Hicks, 2016.
3. Manzano-Garcia & Ayala





آموزش فراشناخت در افزایش بهزیستی روان‌شناختی زنان باردار مؤثر است. در پژوهشی دیگر، موحدیان، قمرانی و سجادیان (۱۴۰۱) نشان دادند که تأثیر آموزش فراشناخت بر بهزیستی تحصیلی در دانش‌آموزان دارای مشکلات رفتاری معنادار و باثبات است. یافته‌های پژوهش بیانگر این بود که بین استفاده از راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و احساس پیوستگی بیشتر در دانشجویان ارتباط معنی‌دار وجود دارد (Salamonson & et al, 2016). براساس نتایج پژوهشی آموزش راهبردهای فراشناختی می‌تواند بر اعتماد به خود و مهارت دانش‌آموزان به میزان قابل توجهی مؤثر باشد (Forbes & Fisher, 2018).

### روش‌شناسی

این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی است که از طرح پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل استفاده گردیده است. در این طرح متغیرهای وابسته، عبارت بود از بهزیستی روان‌شناختی با شش مؤلفه (داشتن روابط مثبت با دیگران، رشد شخصی در زندگی، خودمختاری، هدف‌مندی در زندگی، تسلط بر محیط و پذیرش خود). همچنین متغیرهای مستقل در این پژوهش عبارت بودند از آموزش سرمایه روان‌شناختی با چهار مؤلفه (امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی) و آموزش باورهای فراشناخت.

در این مطالعه ابتدا سه گروه نمونه به صورت داوطلبانه انتخاب شد و گروه‌ها با تخصیص تصادفی، به گروه‌های آزمایش و کنترل گمارش شدند. سپس آموزش سرمایه روان‌شناختی بر روی گروه آزمایش یک و آموزش باورهای فراشناخت بر روی گروه آزمایش دو اعمال گردید و بر روی گروه کنترل نیز مداخله‌ای اعمال نشد. پس از اتمام آموزش، یک پس‌آزمون از گروه‌ها گرفته شد و نتایج آزمون‌های هر سه گروه با هم مقایسه گردید.

جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه زنان متأهل روستایی شهرستان دهاقان بودند که ۶۰ نفر از آنان به صورت داوطلبانه در کلاس‌های آموزش شرکت نمودند. تشکیل ۳ گروه ۲۰ نفره با تخصیص تصادفی به گروه‌های آزمایش (سرمایه روان‌شناختی و باورهای فراشناخت) و گروه کنترل انجام شد. هر سه گروه نیز برحسب سطح تحصیلات و وضعیت اشتغال همتاسازی شدند؛ بدین صورت که افرادی به عنوان مشارکت‌کننده در پژوهش شرکت کردند، که از لحاظ سطح تحصیلات و شاغل یا غیرشاغل بودن، همانند هم بودند.



## بررسی اثربخشی آموزش سرمایه روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر ...

این کار به این دلیل انجام گرفت که تأثیرات متغیرهای سطح تحصیلات و وضعیت اشتغال مشارکت‌کنندگان در پژوهش کنترل شوند. آموزش سرمایه روان‌شناختی و آموزش باورهای فراشناخت ۸ جلسه ۱ ساعته و گروه کنترل در انتظار یکی از آموزش‌ها قرار گرفتند. قابل ذکر است که برای رعایت ملاحظات اخلاقی، رضایت مشارکت‌کنندگان در انجام پژوهش اخذ گردید؛ همچنین در پایان نیز گروه کنترل در کلاس‌های آموزش سرمایه روان‌شناختی شرکت کردند. در جدول ۱ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در پژوهش براساس سن آمده است.

جدول ۱. توصیف متغیر سن افراد گروه آزمایش و گروه کنترل

گروه	سن	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی تجمعی
گروه آزمایش (سرمایه روان‌شناختی)	۲۰ تا ۳۰ سال	۴	۲۰	۲۰
	۳۰ تا ۴۰ سال	۱۲	۶۰	۸۰
	بالای ۴۰ سال	۴	۲۰	۱۰۰
	کل	۲۰	۱۰۰	-
گروه آزمایش (فراشناخت)	۲۰ تا ۳۰ سال	۶	۳۰	۳۰
	۳۰ تا ۴۰ سال	۱۲	۶۰	۹۰
	بالای ۴۰ سال	۲	۱۰	۱۰۰
	کل	۲۰	۱۰۰	-
گروه کنترل	۲۰ تا ۳۰ سال	۹	۴۵	۴۵
	۳۰ تا ۴۰ سال	۱۰	۵۰	۹۵
	بالای ۴۰ سال	۱	۵	۱۰۰
	کل	۲۰	۱۰۰	-

براساس داده‌های جدول ۱، در گروه آزمایش اول (سرمایه روان‌شناختی)، ۴ نفر از اعضای گروه 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 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 بین ۲۰ تا ۳۰ سال، ۱۰ نفر بین ۳۰ تا ۴۰ سال و ۱ نفر نیز بالای ۴۰ سال داشته‌اند. در جدول ۲ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در پژوهش، براساس تحصیلات آمده است.



جدول ۲. توصیف متغیر تحصیلات افراد گروه آزمایش و گروه کنترل

گروه	تحصیلات	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی تجمعی
گروه آزمایش (سرمایه روان‌شناختی)	لیسانس	۲	۱۰	۱۰
	دیپلم و پایین‌تر	۱۸	۹۰	۱۰۰
	کل	۲۰	۱۰۰	-
گروه آزمایش (فراشناخت)	لیسانس	۲	۱۰	۱۰
	دیپلم و پایین‌تر	۱۸	۹۰	۱۰۰
	کل	۲۰	۱۰۰	-
گروه کنترل	لیسانس	۴	۱۰	۱۰
	دیپلم و پایین‌تر	۱۶	۹۰	۱۰۰
	کل	۲۰	۱۰۰	-



براساس داده‌های جدول ۲، در گروه آزمایش اول (سرمایه 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.

### ابزار سنجش

پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (فرم کوتاه): این پرسش‌نامه توسط ریف (۱۹۸۹) طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفته است. پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ۱۸ گویه دارد و هدف آن ارزیابی و بررسی بهزیستی روان‌شناختی از ابعاد مختلف آن (استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدف‌مندی در زندگی، پذیرش خود) بوده است. طیف نمره‌گذاری آن براساس طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای است و از کاملاً مخالفم، تا کاملاً موافقم، نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بالاتر نشان‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی بالاتر در فرد پاسخ‌دهنده است. هم‌بستگی نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷۰ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است (Ryff & Singer, 2008)؛ به‌طور کلی و با کنار هم قرار دادن نتایج پژوهش‌های مختلف، می‌توان نتیجه گرفت که فرم ۱۸ گویه‌ای بهزیستی، از روایی و همسانی درونی بالایی برخوردار است (Ryff & Singer, 2008). در پژوهش خدمتی (۱۳۹۹) ضریب پایایی پرسش‌نامه از

## بررسی اثربخشی آموزش سرمایه روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر ...

طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۰ به دست آمد. در پژوهش حاضر، جهت بررسی پایایی، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که برابر با ۰/۸۲ به دست آمد. همچنین جهت بررسی روایی پرسش‌نامه از هم‌بستگی هر خرده‌مقیاس با نمره کل استفاده شد که این ضرایب هم‌بستگی از ۰/۵۰ تا ۰/۸۰ به دست آمد.

### خلاصه جلسات آموزش

در گروه اول، آموزش سرمایه روان‌شناختی براساس مدل لوتانز و دیگران (۲۰۰۷)<sup>۱</sup> صورت گرفت، که محتوای جلسات توسط پژوهشگر طراحی شد و طی هشت جلسه و هر جلسه یک ساعت آموزش انجام گرفت و در گروه دوم آموزش باورهای فراشناخت بر اساس مدل ولز (۲۰۱۱)<sup>۲</sup> انجام پذیرفت، که محتوای جلسات توسط پژوهشگر طراحی شد و طی هشت جلسه و هر جلسه یک ساعت بود و گروه سوم نیز هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند؛ البته در هر جلسه تکالیف منزل داده شد و در جلسه بعد مورد بررسی قرار گرفت. پس از اتمام جلسات آموزشی، پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) بین سه گروه توزیع و نتایج حاصله بررسی و مقایسه شدند. خلاصه جلسات آموزش سرمایه روان‌شناختی و آموزش فراشناخت در جداول ۳ و ۴ آمده است.

جدول ۳. خلاصه جلسات آموزش سرمایه روان‌شناختی لوتانز و دیگران (۲۰۰۷)

جلسه	خرده‌مقیاس	سرفصل
اول	آشناسازی اعضا و بیان اهداف	خوش‌آمدگویی، معرفی و آشناسازی گروه، مطرح کردن قوانین و مقررات گروه، تعداد و زمان جلسات
دوم	امید خوش‌بینی خودکارآمدی تاب‌آوری	ارائه تعاریفی از امید و ناامیدی و ویژگی‌های افراد امیدوار ارائه تعاریفی از مفاهیمی مانند خوش‌بینی، بدبینی، خوش‌بینی واقعی و خوش‌بینی غیرواقعی و وجه تمایز بین آنها ارائه تعاریفی از خودکارآمدی و بحث در خصوص ویژگی‌های افراد خودکارآمد ارائه تعاریفی از مفاهیم استقامت و تاب‌آوری و بحث در خصوص ویژگی‌های افراد تاب‌آور و مقاوم
سوم	امید خوش‌بینی خودکارآمدی تاب‌آوری	بررسی میزان امید و رضایت از زندگی شرکت‌کنندگان و ایجاد انگیزه آشنایی با مفهوم درماندگی آموخته‌شده و نقش آن در خوش‌بینی و بدبینی بحث در خصوص نقش درماندگی آموخته‌شده در کاهش خودکارآمدی توضیح اینکه تاب‌آوری آموختنی است یا ذاتی و ارائه تعاریف و مثال

1. Luthans et al, 2007.
2. Wells, 2011.





جلسه	خرده‌مقیاس	سرفصل
چهارم	امید خوش‌بینی خودکارآمدی تاب‌آوری	آگاه ساختن شرکت‌کنندگان از نقش اهداف در ایجاد و افزایش امید آشنا ساختن شرکت‌کنندگان با فرایند اسناد و مفهوم مکان کنترل بررسی ارتباط بین انگیزه، اراده و اعتمادبه‌نفس با خودکارآمدی و استفاده از تکنیک بازخورد تمرکز بر راهکارهای افزایش تاب‌آوری
پنجم	امید خوش‌بینی خودکارآمدی تاب‌آوری	آشنایی شرکت‌کنندگان با چگونگی دست یافتن به اهدافی روشن و قابل دستیابی آشنایی اعضا با اسنادهای درونی، بیرونی، کلی، خاص، پایدار و ناپایدار و نقش هر کدام در خوش‌بینی بررسی و بحث درخصوص چگونگی افزایش اعتمادبه‌نفس و خودکارآمدی و استفاده از تکنیک بازخورد مثبت تمرکز بر چگونگی افزایش ظرفیت تاب آوردن
ششم	امید خوش‌بینی خودکارآمدی تاب‌آوری	آموزش چگونگی تفسیم یک هدف بزرگ به اهدافی کوچک‌تر به منظور افزایش احتمال تحقق آنها آشنایی اعضا با نقش اسنادها در خوش‌بینی 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
هفتم	امید خوش‌بینی خودکارآمدی تاب‌آوری	آگاه ساختن شرکت‌کنندگان با چگونگی فرمول‌بندی اهدافی روشن و عینی آموزش چگونگی ایجاد و گسترش اسنادهای مثبت درونی استفاده از تکنیک تقویت جانشینی از طریق ارائه نمونه‌های جهانی و منطقه‌ای از افراد خودکارآمد آشنایی شرکت‌کنندگان با راهبردهای مسئله‌محور و هیجان‌محور و نقش آنها در افزایش تاب‌آوری
هشتم	امید خوش‌بینی خودکارآمدی تاب‌آوری	مرور آموخته‌های جلسات پیشین و تمرین عملی به منظور افزایش سطح امید مرور آموخته‌های جلسات پیشین و تمرین عملی به منظور افزایش سطح خوش‌بینی مرور آموخته‌های جلسات پیشین و تمرین عملی به منظور افزایش سطح خودکارآمدی مرور آموخته‌های جلسات پیشین و تمرین عملی به منظور افزایش سطح تاب‌آوری

## بررسی اثربخشی آموزش سرمایه روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر ...

جدول ۴. خلاصه جلسات آموزش فراشناخت (ولز، ۲۰۱۱)

جلسه	عنوان جلسه	محتوای جلسه
اول	آشناسازی اعضا و بیان اهداف	خوش‌آمدگویی، 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
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، 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 ذهن‌آگاهی انفسالی	مرور تکلیف جلسه قبل، آزمایش فرونشانی افکار و تمرین هشیاری فراگیر بی‌طرفانه (ذهن‌آگاهی انفسالی) 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 بهر 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 کمک‌کننده» که باعث می‌شود موفق‌تر باشیم و بدون آنها بیشتر اشتباه می‌کنیم. با فن تحلیل مزایا و معایب، گروه می‌آموزند که با این باورها چالش و سپس برای اثبات آن، از آنان خواسته می‌شود به کمک تکنیک‌های یاد گرفته شده، از آزمایش‌های اسناد مجدد کلامی 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 جهت‌رهایی 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 مراحل آموزشی سپری شده در رفع اختلال و تأکید بر استفاده از تکنیک‌ها در موقعیت‌های واقعی



دانشگاه گیلان

۱۹

دوره ۲، شماره ۱  
بهار ۱۴۰۲

برای توصیف داده‌ها از شاخص‌های آماری توصیفی مانند میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات استفاده شد و برای پاسخ‌گویی به سؤالات پژوهش از تحلیل

واریانس یک متغیره (ANOVA) استفاده گردید. داده‌ها در نرم‌افزار SPSS-23 تحلیل شدند.

### یافته‌ها

جدول شماره ۵ شاخص‌های آماری، مانند میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمرات متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۵. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	گروه‌ها	میانگین	انحراف معیار	تعداد	کمترین	بیشترین
بهبودی روان‌شناختی	سرمایه روان‌شناختی	۵۰/۴۰	۷/۴۰	۲۰	۳۹	۶۵
	فراشناخت	۵۱/۴۰	۷/۸۶	۲۰	۴۱	۶۱
	کنترل	۳۹/۴۰	۵/۹۳	۲۰	۳۰	۵۶
	کل	۴۷/۰۶	۸/۸۷	۶۰	-	-



نتایج بررسی مفروضه‌های تحلیل واریانس تک‌متغیری (ANOVA) در زیر آمده است. جدول شماره ۶ نتایج آزمون ام باکس را نشان می‌دهد.

جدول ۶. نتایج آزمون ام باکس

۱۶/۸۴۶	Box's M
۱/۲۹۶	F
۱۲	درجه آزادی ۱
۱۵۷۴۵/۱۵۴	درجه آزادی ۲
۰/۲۱۳	سطح معنی‌داری

با توجه به این که سطح معنی‌داری بالاتر از ۰/۰۵ می‌باشد، نتیجه گرفته می‌شود که همگنی واریانس‌ها برقرار می‌باشد. جدول شماره ۷ نتایج آزمون لوین را نشان می‌دهد.

جدول ۷. نتایج آزمون لوین

متغیر	مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
بهبودی روان‌شناختی	۱/۳۶۰	۲	۵۷	۰/۲۶۵

نتایج جدول شماره ۷ نیز آزمون لوین نشان می‌دهد که سطح معنی‌داری برای بهبودی روان‌شناختی بالای ۰/۰۵ است؛ بنابراین واریانس‌های خطاهای آن‌ها با هم برابر هستند؛

### بررسی اثربخشی آموزش سرمایه روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر ...

بنابراین، می‌توان گفت، که واریانس گروه‌ها همگن هستند. جدول شماره ۸ نتایج تحلیل واریانس تک‌متغیره تفاوت بین گروه‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۸. تحلیل واریانس تک‌متغیره

تأثیر	ارزش	F	درجه آزادی	مقدار خطا	سطح معنی‌داری	ضریب اتا
گروه‌ها	اثر پیلایی	۰/۹۷۴	۱۷/۷۱	۶	۱۱۲	۰/۴۸
	لامبدای ویکلز	۰/۱۵۱	۲۸/۸۹	۶	۱۱۰	۰/۶۱
	اثر هتلینگ	۴/۸۱	۴۳/۳۰	۶	۱۰۸	۰/۷۰



دانشگاه گیلان

۲۱

دوره ۲، شماره ۱  
بهار ۱۴۰۲

نتایج تحلیل واریانس تک‌متغیره نشان داد، که بین گروه‌های آموزش سرمایه روان‌شناختی، فراشناخت و گروه کنترل در بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معنی‌دار وجود دارد. جدول شماره ۹ تفاوت بین گروه‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۹. نتایج آزمایش اثرات بین گروهی

منبع	متغیر وابسته	مجموع مجذور مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری	ضریب اتا
گروه	بهزیستی روان‌شناختی	۱۷۷۳/۳۳	۲	۸۸۶/۶۶	۱۷/۵۷	۰/۰۰۰۱	۰/۳۸
خطا	بهزیستی روان‌شناختی	۲۸۷۶/۴۰	۵۷	۵۰/۴۶			
مجموع	بهزیستی روان‌شناختی	۱۳۷۵۶۶	۶۰				

نتایج تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل نشان داد که تفاوت میانگین بهزیستی روان‌شناختی 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 شماره ۱۰ آمده است.

جدول ۱۰. مقایسه چندگانه

متغیر وابسته	گروه (I)	گروه (J)	اختلاف میانگین‌ها (I-J)	انحراف استاندارد	سطح معنی‌داری
بهزیستی روان‌شناختی	سرمایه روان‌شناختی	فراشناخت	-۱	۲/۲۴	۰/۸۹۷
		کنترل	۱۱	۲/۲۴	۰/۰۰۰۱
	فراشناخت	سرمایه روان‌شناختی	۱	۲/۲۴	۰/۸۹۷
		کنترل	۱۲	۲/۲۴	۰/۰۰۰۱
	کنترل	سرمایه روان‌شناختی	-۱۱	۲/۲۴	۰/۰۰۰۱
		فراشناخت	-۱۲	۲/۲۴	۰/۰۰۰۱



نتایج جدول شماره ۱۰ نشان می‌دهد که آموزش سرمایه روان‌شناختی و آموزش باورهای فراشناخت بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیرگذار است؛ در صورتی که، بین آموزش سرمایه روان‌شناختی و آموزش فراشناخت، از نظر تأثیر بر سطح بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معنی‌دار وجود ندارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش سرمایه روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر بهزیستی روان‌شناختی زنان روستایی متأهل بود. نتایج تحلیل واریانس یک‌متغیره (ANOVA) نشان داد، که آموزش سرمایه روان‌شناختی و فراشناخت بر بهزیستی روان‌شناختی زنان روستایی متأهل تأثیر معناداری داشته است؛ همچنین نتایج نشان داد که بین آموزش سرمایه روان‌شناختی و آموزش فراشناخت، از نظر تأثیر بر سطح بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معنادار وجود ندارد.

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش سرمایه روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی اثر مثبت داشته است. نتایج حاصل از این فرضیه با نتایج پژوهش‌های اسکندری و دیگران (۱۴۰۰)، حیای و دیگران (۱۴۰۰)، لطف‌نژاد افشار و دیگران (۱۴۰۱)، رابینز و دیگران (۱۹۹۴)<sup>۱</sup>، گلداسمیت و دیگران (۱۹۹۷)<sup>۲</sup>، پنگ و دیگران (۲۰۱۳)<sup>۳</sup>، داتو و والدز (۲۰۱۶)،

1. Robbins et al, 1994.
2. Goldsmith, et al, 1997.
3. Peng et al, 2013.



کولر و هایکس (۲۰۱۶)، مانزانو - گارسیا و آیلا (۲۰۱۷)، مایر و دیگران (۲۰۱۹)<sup>۱</sup> و وانگ و لیم (۲۰۱۹)<sup>۲</sup> همسو است.

در روان‌شناسی مثبت‌نگر فرض بر این است که توانایی‌هایی در انسان وجود دارد؛ مانند امیدواری، خوش‌بینی، شجاعت، آینده‌نگری و پشتکار که از انسان‌ها در مقابل عوامل مختلف محافظت می‌کند. اما این توانایی‌ها در وجود بسیاری از انسان‌ها نهفته است که حتی بعضی از افراد از وجود آن‌ها آگاهی ندارند و باید این توانایی‌ها در آن‌ها تقویت شود، تا قبل از آنکه به مشکلات روان‌شناختی دچار شوند، بتوانند در مقابل مشکلات و موانع زندگی مقاومت کنند و تدبیرهای لازم را برای حل آن‌ها به کار گیرند (Hefferon & Boniwell, 2011).

سرمایه روان‌شناختی دارای چهار مؤلفه امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی است که این چهار مؤلفه از نقاط قوت افراد محسوب می‌شود (Luthans & et al, 2007). فردی که مؤلفه امید در او تقویت شده باشد غایت و اهدافی را دنبال خواهد کرد که به زندگی او معنا می‌بخشند و چنین فردی بهزیستی روانی بالاتری خواهد داشت. تقویت مؤلفه تاب‌آوری در فرد باعث می‌شود که او توانایی تنظیم و مدیریت امور زندگی و مسائل روزمره و همچنین توانایی روبه‌رو شدن با مشکلات و موانع زندگی را داشته باشد و بتواند به‌خوبی از پس این مشکلات برآید. در واقع تحمل افراد را در برابر مسائل و تنش‌های روانی بالا می‌برد؛ همچنین یک فرد خوش‌بین می‌تواند نسبت به مسائل زندگی، دید خوش‌بینانه‌تری داشته باشد و اجازه ورود بدبینی به زندگی خود را ندهد و فردی که از خودکارآمدی لازم برخوردار است، ایمان دارد که استعدادها و توانایی‌های بالقوه در طی زمان و در طول زندگی بالفعل خواهند شد و او می‌تواند به رشد شخصی در زندگی برسد (Meyer & et al, 2019).

آموزش سرمایه روان‌شناختی، نگاه افراد به زندگی، مسائل و مشکلات را در جهت مثبت تغییر می‌دهد؛ در واقع آموزش امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی باعث می‌شود که افراد توانایی دیدن و پذیرفتن قوت‌ها و ضعف‌های خود را داشته باشند؛ یعنی به نوعی



به پذیرش خود دست یابند. آن‌ها می‌توانند روابط مثبت با دیگران برقرار کنند و اهداف مشخصی را برای زندگی خود تعیین کنند و به عبارتی به زندگی خود معنا بخشند (Manzano-Garcia, G., & Ayala, 2017)؛ بنابراین، می‌توان تأیید کرد که افرادی که از سرمایه روان‌شناختی بیشتری برخوردارند، بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان بالاتری دارند.

همچنین، نتایج پژوهش حاضر نشان داد، که آموزش باورهای فراشناختی بر بهزیستی روان‌شناختی زنان اثر مثبت داشته است. نتایج حاصل از این فرضیه با نتایج پژوهش‌های رحیمیان بوگر و فیروزی (۱۳۹۰)، قلی‌پور (۱۳۹۷)، باباخانزاده و دیگران (۱۳۹۸)، پرتو و حیاتی (۱۳۹۸)، موحیدیان و دیگران (۱۴۰۱)، واهل و دیگران (۲۰۰۲)، سالامونسون و دیگران (۲۰۱۶)<sup>۱</sup> و فوربس و فیشر (۲۰۱۸)<sup>۲</sup> همسو است.

یکی از ویژگی‌های مهمی که افراد، شایسته است از آن برخوردار باشند احساس بهزیستی است. عوامل مختلفی بهزیستی روان‌شناختی را دستخوش تغییر می‌کنند که یکی از این عوامل، آموزش باورهای فراشناختی به افراد است. آموزش باورهای فراشناخت نقش اساسی در احساس مثبت افراد و احساس رضایت‌مندی عمومی از زندگی که شامل خود و دیگران در حوزه‌های مختلف خانواده، شغل و ... است، دارد؛ در واقع آموزش باورهای فراشناخت که شامل تکنیک‌ها و راهبردهای فراشناختی و چگونگی تفکر مثبت است بهزیستی روان‌شناختی افراد را بالا می‌برد و عموماً باعث می‌شود تا این افراد برون‌گرا، خوش‌بین، کمتر نگران، با عزت نفس بالا، با روحیه و شاد و فروتن باشند (Salamonson & et al, 2016).

این پژوهش توانست با آموزش مفاهیمی نظیر شناسایی افکار منفی به افراد، توضیح اصل توقف افکار منفی و چگونگی به چالش کشیدن این افکار و ایجاد نگرش و احساسات مثبت نسبت به زندگی، وقایع و رویدادها، چرخه افکار منفی را اصلاح و با تزریق افکار مثبت بهزیستی روان‌شناختی را ارتقا بخشد.

باورهای فراشناخت، شیوه تفکر مثبت را به افراد آموزش می‌دهد؛ در واقع افراد یاد

می‌گیرند که هنگام مواجهه با یک مشکل به جای منفی‌بافی‌های پیوسته و تحلیل مسئله از جهت منفی و غیرعقلانه، از شیوه تفکر مثبت و تحلیل مشکل در جهت منطقی آن استفاده کنند، که این امر سطح بهزیستی روان‌شناختی افراد را ارتقا می‌بخشد و نگاهی مثبت و منطقی را نسبت به زندگی در آنها به وجود می‌آورد؛ بنابراین، می‌توان اذعان نمود افرادی که این ویژگی‌های درونی را دارا باشند، از بهزیستی روان‌شناختی بالاتر برخوردارند؛ یعنی روابط مثبت با دیگران برقرار می‌کنند، به پذیرش خود و رشد شخصی دست یافته‌اند و زندگی هدفمندی دارند و امور هدفمندی را دنبال می‌کنند.

در نهایت نتایج پژوهش حاضر نتایج نشان داد، که آموزش سرمایه روان‌شناختی و آموزش فراشناخت به یک اندازه بر میزان بهزیستی روان‌شناختی تأثیر دارند. به نظر می‌رسد که هم باورهای فراشناختی و تکنیک‌های مورد بحث در آن و هم مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی، به یک اندازه و تقریباً با اثر مساوی، بر سطح بهزیستی روان‌شناختی افراد اثرگذار است؛ بنابراین، می‌توان برای افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی افراد، از هر دو به یک اندازه بهره گرفت و با آموزش سرمایه روان‌شناختی و باورهای فراشناخت و آموزش تکنیک‌های آن‌ها به طرز صحیح به افراد، سطح پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمند بودن زندگی و رشد شخصی را در افراد افزایش داد. افرادی که از امید، تاب‌آوری، خودکارآمدی و خوش‌بینی بالاتری برخوردارند و در کنار آن نیز می‌توانند افکار مثبت را در ذهن خود پرورش دهند و روی افکار منفی کنترل دارند و از سرکوبی افکار دوری می‌کنند، قطعاً از بهزیستی روان‌شناختی بالاتری برخوردارند (Salamonson & et al, 2016, Meyer & et al, 2019).

به‌طور کلی نتایج پژوهش حاضر، بیان‌کننده تأثیر آموزش سرمایه روان‌شناختی و باورهای فراشناختی بر بهزیستی روان‌شناختی است؛ اما باید توجه داشت این پژوهش در جامعه زنان روستائی متأهل شهرستان دهقان صورت گرفته است؛ به همین دلیل در تعمیم نتایج پژوهش به جوامع دیگر باید احتیاط کرد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که این پژوهش در میان زنان و مردان جوامع، شهرها و فرهنگ‌های دیگر نیز انجام شود. یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش حاضر، عدم وجود دوره پیگیری نتایج پژوهش است؛ از این رو، پیشنهاد می‌شود در جهت بررسی ثبات و تداوم نتایج پژوهش، از دوره پیگیری نیز استفاده



شود. با توجه به اثر مثبت آموزش‌ها می‌توان در مراکز مشاوره خانواده، مراکز بهزیستی، کلینیک‌های روان‌شناختی و سازمان‌های مرتبط با مشاوره و تعلیم و تربیت آن را مورد استفاده قرار داد.

**تشکر و قدردانی:** بدین‌وسیله از کلیه زنان روستایی شهرستان دهقان که در این پژوهش مشارکت نمودند، قدردانی می‌شود.

BBB

### منابع و مأخذ

- اسکندری، نسیم؛ مکتبی، غلامحسین و آتش‌افروز، عسکر (۱۴۰۰). «بررسی رابطه علی سرمایه‌های تحولی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری سرمایه روان‌شناختی در دانش‌آموزان دختر». *مشاوره کاربردی*، ۱۱(۱): ۷۹-۱۰۰.
- باباخان‌زاده، سهیلا؛ احتشام‌زاده، پروین؛ افتخار صعادی، 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». *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۰(۳۸): ۱۹۵-۲۲۰.
- پرتو، افسانه و حیاتی، مژگان (۱۳۹۸). «اثربخشی آموزش فراشناخت بر بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی زنان باردار: پژوهشی نیمه‌تجربی». *مراقبت پرستاری و مامایی ابن‌سینا*، ۲۷(۲): ۱۲۵-۱۳۲.
- حیاوی، غزاله؛ مرادی، آسیه؛ مؤمنی، خدامراد و ارشدی، نسرين (۱۴۰۰). «اثر سرمایه روان‌شناختی بر عملکرد شغلی و بهزیستی روان‌شناختی: نقش میانجی رشد روان‌شناختی در کار». *مطالعات روان‌شناسی صنعتی و سازمانی*، ۱(۸): ۲۷-۴۸.
- خدمتی، نسرين (۱۳۹۹). «رابطه احساس پیوستگی و توانمندی ایگو با اضطراب مرگ سالمندان». *رویش روان‌شناسی*، ۹(۳): ۵۱-۵۸.
- رحیمیان بوگر، اسحاق و فیروزی، منیژه (۱۳۹۰). «پیش‌بینی بهزیستی و درماندگی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس مؤلفه‌های باورهای فراشناختی». *پژوهش در سلامت روان-شناختی*، ۵(۲): ۳۲-۴۴.
- قلی‌پور، نسیم (۱۳۹۷). «بررسی رابطه باورهای فراشناختی با خودکارآمدی، شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان مدارس آموزش از راه دور». *پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۳(۲۰): ۵۱-۶۴.
- موحدیان، زهرا؛ قمرانی، امیر و سجادیان، ایلناز (۱۴۰۱). «اثربخشی آموزش فراشناخت و تحول



مثبت نوجوانی بر تاب‌آوری و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دختر با مشکلات رفتاری».

روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، (۷۲): ۲۷۱-۲۸۴.

- لطف‌نژاد افشار، سیما؛ خاکپور، رضا و دوکانه‌ای‌فرد، فریده (۱۴۰۱). «ارائه مدل ساختاری پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس عملکرد خانواده، خوش‌بینی و تاب‌آوری با میانجی‌گری کفایت اجتماعی». *خانواده درمانی کاربردی*، ۱ (۳): ۸۹-۱۰۹.

- Alandete, J. (2015). "Dose meaning in life predict psychological well-being?" *Counselling Psychology*, 3(2), 89-98.
- Avey, B. A., Patera, J. L., & West, B. J. (2006). "The implications of positive psychological capital on employee absenteeism". *Leadership and Organizational Studies*, 2(13), 1-10.
- Biehler, R. F., & Snowman, J. (1993). *Psychology applied to teaching* (7<sup>th</sup> ed.). USA: Houghton Mifflin.
- Datu, J. A., & Valdez, J. M. (2016). "Psychological capital predicts academic engagement and well-being in Filipino high school students". *The Asia Pacific Education Researcher*, 25(3), 399-405.
- Erez, A., & Judge, T. (2001). "Relationship of core selfevaluation to goal setting, Motivation and performance". *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.
- Forbes, K., & Fisher, L. (2018). "The impact of expanding A Level students' awareness and use of metacognitive learning strategies on confidence and proficiency in foreign language speaking skills". *The Language Learning Journal*, 46(2), 173-185.
- Goldsmith, A., Veum, J., & Darity, W. (1997). "Unemployment, joblessness, psychological wellbeing and self-esteem: Theory and evidence". *Socio-Economics*, 26, 133-158.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. The McGraw-Hill companies.
- Judge, T., & Bono, J. (2001). "Relationship of core selfevaluation-selfesteem generalized self efficacy, locus of control, and emotional stability-with job satisfaction and job performance: meta-analysis". *Applied Psychology*, 86(1), 80-92.
- Kashdan, T. B. (2004). "The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire)". *Personality and individual differences*, 36(5), 1225-1232.



- 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". *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.
- Meyer, E. C, Kotte, A, Kimbrel, N. A, DeBeer, B. B, Elliott, T. R, Gulliver, S. B, & Morissette, S. B. (2019). "Predictors of lower-than-expected posttraumatic symptom severity in war veterans: The influence of personality, self-reported trait resilience, and psychological flexibility". *Behaviour Research and Therapy*, 113, 1-8.
- Moses, L.J., & Baird, J.A. (2002). "Metacognition. In R.A. Wilson & F.C. Keil (Eds.)", *The MIT encyclopedia of the cognitive sciences*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Myers, D. G., & Diner, E. (1995). "Who is happy?" *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- 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". *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*. Pretince 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. *Jornal 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". *happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Salamonson, 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., & Ciskszentmihalyi, 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". *Psychotraumatol*, 5(10), 1-10.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). "Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health". *Journal Personalized*, 72(6), 1161-1190.
- 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.
- Wong, S. S., & Lim, T. (2019). "Hope versus optimism in Singaporean adolescents: contributions to depression and life satisfaction". *Personality and Individual Differences*, 46, 648-652.





دانشگاه قزوین

۳۰



دوره ۲، شماره ۱  
بهار ۱۴۰۲



ژورنال مطالعات فرابخشی  
پرتال جامع علوم انسانی





## The effectiveness of psychological capital and meta-cognitive beliefs training on psychological well-being

Farhad Khormaei, Nayereh Zolfaghari, Seyed Mehdi Poorseyed

### Abstract

The purpose of the present study was to investigate the effectiveness of psychological capital training and metacognitive beliefs on psychological well-being among married women. The research method was quasi-experimental with post-test design with two experimental groups and one control group. The participants in the study were 60 married rural women in Dehaghan who voluntarily participated in the study. They 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 psychological well-being (Ryf, 1989). The results of one-variable analysis of variance (ANOVA) showed that both psychological capital training and metacognitive training had a significant effect on the psychological well-being. The results also showed that there was no significant difference between psychological capital training and metacognitive training in terms of psychological well-being. According to the research findings, it can be concluded that the training of psychological capital and the metacognitive beliefs have had an effect on the psychological well-being.

**Keywords:** Psychological well-being, psychological capital, metacognition