

## بررسی اثربخشی آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر باورهای ارتباطی *Investigating the Effectiveness of Psychological Capital and Meta-Cognitive Beliefs Training on Communication Beliefs*

Farhad khormaei, Educational Psychology  
Department, Educational Sciences & Psychology  
Faculty, Shiraz University, Shiraz. Iran.  
khormaei@shirazu.ac.ir  
Nayereh Zolfaghari, Educational Psychology  
Department, Educational Sciences & Psychology  
Faculty, Shiraz University, Shiraz. Iran.  
nayere.zolfaghari2022@gmail.com  
Seyed Mehdi Poorseyed, Department of Psychology  
and Counselling, Farhangian University, Tehran,  
Iranpourseyed@cfu.ac.ir

### Abstract

**Aim:** The purpose of the present study was to investigating the effectiveness of psychological capital training and metacognitive beliefs on communication beliefs. **Method:** 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 communication beliefs Edelson & Epstein (1982). The validity and reliability of research tool for use in Iranian culture have been satisfactory. Data were analyzed by SPSS-23 software. **Results:** The results of one-variable analysis of variance (ANOVA) showed that both psychological capital training and metacognitive training had a significant effect on the communication beliefs. The results also showed that there was no significant difference between psychological capital training and metacognitive training in terms of psychological well-being. **Conclusion:** Thus, 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 communication beliefs.

**Keywords:** Communication Beliefs, Psychological Capital, Metacognition.

فرهاد خرمائی، دانشیار، بخش روان‌شناسی تربیتی، دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. (نویسنده مسئول)  
نیره ذوالفقاری، کارشناسی ارشد، بخش روان‌شناسی تربیتی، دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.  
سید مهدی پورسید، استادیار، گروه آموزش روان‌شناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

### چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر باورهای ارتباطی زنان متأهل بود. **روش:** روش پژوهش نیمه آزمایشی بود که از طرح پس آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل استفاده گردید. مشارکت کنندگان در پژوهش ۶۰ نفر از زنان روستایی متأهل شهرستان دهقان بودند که با روش همتاسازی، 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 باورهای ارتباطی آدیسون و اپشتاین (۱۹۸۲) پاسخ دادند. روایی و پایایی ابزار پژوهش برای استفاده در فرهنگ ایرانی رضایت‌بخش بوده است. جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار spss-23 استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل واریانس یک متغیره (ANOVA) نشان داد که آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و فراشناخت بر باورهای ارتباطی تأثیر معنی‌داری داشته است. همچنین نتایج نشان داد که بین آموزش سرمایه روان‌شناختی و آموزش فراشناخت، از نظر تأثیر بر سطح بهزیستی روان‌شناختی و سطح باورهای ارتباطی زنان تفاوت معنی‌دار وجود نداشت. **نتیجه‌گیری:** می‌توان نتیجه گرفت آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و آموزش باورهای فراشناخت بر باورهای ارتباطی زنان متأهل روستایی اثرگذار بوده است.

**کلمات کلیدی:** باورهای ارتباطی، سرمایه‌ی روان‌شناختی، فراشناخت

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۲/۰۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۵/۲۰

## مقدمه

در روان‌شناسی مثبت‌نگر عوامل مختلفی که با شادکامی انسان مرتبط است، مورد بحث قرار می‌گیرد. یکی از این عوامل، بهزیستی روان‌شناختی<sup>۱</sup> است (ریان و دسی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱). ریف<sup>۳</sup> (۱۹۹۵) بهزیستی روان‌شناختی را تلاش برای کمال در راستای تحقق توانایی‌های بالقوه‌ی واقعی افراد می‌داند و شامل ابعادی چون پذیرش خود<sup>۴</sup>، روابط مثبت با دیگران<sup>۵</sup>، خودتعیین‌گری<sup>۶</sup>، تسلط بر محیط<sup>۷</sup>، زندگی هدفمند<sup>۸</sup> و رشد شخصی<sup>۹</sup> می‌داند (ریف و سینگر<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۸). یکی از ابعاد و شاخص‌های بهزیستی روان‌شناختی، باورهای ارتباطی<sup>۱۱</sup> می‌باشد که باعث افزایش سلامت روان افراد می‌شود، چنان‌چه بتوان باور افراد را در ارتباطاتشان تسهیل کرد باعث رشد شخصی می‌شود (هامامسی و کوبان<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۰). باورهای ارتباطی به هر نوع فکر، هیجان یا رفتاری که موجب خراب شدن نفس و از بین رفتن خود می‌شود اطلاق می‌شود و نتایج مهم آن مشکل در خوشحالی، شادمانی و سلامتی است و بالعکس باورهای ارتباطی ناکارآمد، باورهای بسیار اغراق‌آمیز، خشک، غیرمنطقی و مطلق در رابطه با خودمان و دیگران است (الیس<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۳). باورهای ارتباطی یک موضوع عمده در تجزیه و تحلیل شناخت اجتماعی و فرایندهای ارتباطی هستند. این مؤلفه‌ی شناختی باورهایی در مورد ارتباط را شامل می‌گردد که می‌تواند کارآمد یا ناکارآمد باشد (گوندوغللو و همکاران<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۸). ارتباطات میان فردی اساس هویت و کمال انسان و مبنای اولیه‌ی پیوند فرد با افراد دیگر است (نلسون-جونز<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۴). براساس نتایج پژوهش فیلی‌پویک و همکاران<sup>۱۶</sup> (۲۰۱۶) باورهای ارتباطی غیرمنطقی، منجر به هیجان‌های ناکارآمد می‌شود که در نهایت، سازگاری زناشویی زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اما مسئله‌ی مورد مطالعه در این پژوهش مؤلفه‌های تأثیرگذار بر باورهای ارتباطی است. یکی از راهبردهای تأثیرگذار که امروزه در حوزه‌ی روان‌شناسی مثبت‌نگر بسیار مطرح می‌باشد سرمایه‌ی روان‌شناختی<sup>۱۷</sup> است (لوتانز و همکاران<sup>۱۸</sup>، ۲۰۰۷). فرض بر این است که آموزش مؤلفه‌های سرمایه‌ی روان‌شناختی بر متغیر باورهای ارتباطی تأثیرگذار است.

- 
1. Psychological well-being
  2. Diener & Ryan
  3. Ryff
  4. self-acceptance
  5. positive relations with others
  6. self-determination
  7. environmental mastery
  8. purpose in life
  9. personal growth
  10. Singer
  11. communication beliefs
  12. Hamamci & Coban
  13. Ellis
  14. Gündoğdu & et al
  15. Nelson-Jones
  16. Filipović & et al
  17. psychological capital
  18. Luthans & et al

سرمایه‌ی روان‌شناختی، به منابع روان‌شناختی مثبتی از متغیرهای امیدواری<sup>۱</sup>، تاب‌آوری<sup>۲</sup>، خوش‌بینی<sup>۳</sup> و خودکارآمدی<sup>۴</sup> اطلاق می‌شود (کارمونا-هالتی و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱). امیدواری حالتی است که افراد را قادر می‌سازد اهدافی واقعی، چالش‌برانگیز، قابل دسترس و قابل پیش‌بینی برای خود مشخص کنند (کریستنس<sup>۶</sup>، ۲۰۱۳). تاب‌آوری نشان دهنده‌ی سرسختی است به این معنی که افراد در شرایط سخت چقدر فعال و خوب عمل می‌کنند (سوژویک و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۱۴). 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 (توگاد و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۰۴). خودکارآمدی نیز به معنی باور و اعتماد فرد به توانایی‌های خود برای دستیابی به موفقیت در انجام وظایف است.

تحقیقات اخیر نشان داد سرمایه‌ی روان‌شناختی با طیف متنوعی از متغیرها، مانند افزایش بهزیستی و توانمندی روان‌شناختی و بهبود در کارکردهای فرد همراه است (پنگ و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۱۳). سلیگمن و چیکسنت میهای<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۰) باور دارند که سرمایه‌ی روان‌شناختی جنبه‌های مثبت زندگی افراد را شامل می‌شود. لذا سرمایه‌ی روان‌شناختی شامل خودادراکی، خودارزشمندی، هدفمندی و مقاومت در برابر مشکلات می‌شود (گلداسمیت، وئوم و دایتی<sup>۱۱</sup>، ۱۹۹۷).

علاوه بر آموزش مؤلفه‌های سرمایه‌ی روان‌شناختی فرض بر این است که آموزش باورهای فراشناختی<sup>۱۲</sup> نیز بر باورهای ارتباطی تأثیرگذار است. نخستین روان‌شناسی که اصطلاح فراشناخت را مطرح کرد، فلاول<sup>۱۳</sup> (۱۹۷۹) بود. باورهای فراشناختی نحوه‌ی تفکر شخص در مورد خودش و افکار خودش را شامل می‌شود و در کل به آگاهی فرد از فرایندهای تفکر و نیز توانایی اداره نمودن فرایندهای شناختی مربوط می‌شود (لنزو و همکاران<sup>۱۴</sup>، ۲۰۲۰). به کمک تقویت راهبردهای فراشناختی، افراد سیستم جایگزینی خود را بسط داده، بنابراین می‌توانند تجارب را به روش جدیدی ارزیابی و پردازش کنند (بانیر و همکاران<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۸). باورهای فراشناختی نقش مهمی در عملکرد افراد دارند. بروز عواطف و احساسات منفی می‌تواند ریشه در باورهای فراشناختی داشته باشد. افراد آگاه از فراشناخت‌های خود با افکار، احساسات و باورهای خود سازگارتر می‌شوند و متوجه اثرات نامطلوب فرایندهای شناختی خودکار و سفت و سخت می‌شوند. این آگاهی، رشد تفکر سازگار را تسهیل می‌کند و افراد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثر با چالش‌ها و فرصت‌های مختلف در زندگی کنار بیایند و در نتیجه به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مداوم کمک می‌کنند (کایالار و هیکدورماز<sup>۱۶</sup>، ۲۰۲۴).

- 
1. hope
  2. resiliency
  3. optimism
  4. self-efficacy
  5. Carmona-Halty & et al
  6. Keraskian
  7. Southwick & et al
  8. Tugade & et al
  9. Peng & et al
  10. Seligman & Ciskszentmihalyi
  11. Goldsmith, Veum & Darity
  12. metacognition
  13. Flavell
  14. Lenzo & et al
  15. Banneyer & et al
  16. Kayalar & Hiçdurmaz

بر اساس نتایج پژوهش‌ها مؤلفه‌های باورهای فراشناختی قادرند تغییرات مربوط به بهزیستی روان‌شناختی فراگیران را پیش‌بینی کنند (رحیمیان بوگر و فیروزی، ۱۳۹۰؛ قلی‌پور، ۱۳۹۷). همچنین نتایج پژوهش پرتو و حیاتی (۱۳۹۸) نشان داد آموزش فراشناخت در افزایش بهزیستی روان‌شناختی زنان باردار مؤثر است.

با توجه به پیشینه‌ی نظری و پژوهش‌هایی که تاکنون انجام شده‌اند، این گونه به نظر می‌رسد که سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت می‌توانند با باورهای ارتباطی افراد رابطه داشته باشند. بنابراین مسئله‌ی اساسی در پژوهش حاضر آن است که آیا آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر باورهای ارتباطی اثرگذار است؟

### روش

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی است که از طرح پس آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل استفاده گردیده است. در این طرح متغیر وابسته، عبارت بود از باورهای ارتباطی با پنج مؤلفه (باور به مخرب بودن مخالفت، توقع ذهن‌خوانی، باور به عدم تغییرپذیری همسر، کمال‌گرایی جنسی و باور در مورد تفاوت‌های جنسیتی). همچنین متغیرهای مستقل در این پژوهش عبارت بودند از آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی با چهار مؤلفه (امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی) و آموزش باورهای فراشناخت. نمونه‌ی پژوهش شامل ۶۰ نفر بود که از بین زنان متأهل روستایی شهرستان دهقان 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.

### ابزار

پرسشنامه‌ی باورهای ارتباطی<sup>۱</sup>: این پرسشنامه ۴۰ سؤال دارد که به وسیله‌ی ایدلسون و اپستاین<sup>۲</sup> (۱۹۸۲) طراحی شده است و هدف آن ارزیابی میزان باورهای ارتباطی غیر منطقی در رابطه‌ی زناشویی در پنج بعد (باور به مخرب بودن مخالفت، باور به عدم تغییرپذیری همسر، توقع ذهن‌خوانی، کمال‌گرایی جنسی، باور در مورد تفاوت‌های جنسیتی) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت پنج گزینه‌ای از کاملاً درست (نمره ۵) تا کاملاً نادرست (نمره ۱). نمره‌ی بیشتر نشانگر افزایش باورهای منطقی افراد است. ایدلسون و اپستاین (۱۹۸۲) دریافتند که نمره‌های این پرسشنامه با نمره‌های پرسشنامه‌ی باورهای غیر منطقی (جونز<sup>۳</sup>، ۱۹۶۸) همبستگی مثبت داشت. ایدلسون و اپستاین (۱۹۸۲) نشان دادند که پایایی این پرسشنامه با آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها از دامنه‌ی ۰/۷۲ تا ۰/۸۱ است. در پژوهش حاضر، جهت بررسی پایایی، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که برابر با ۰/۸۱ به دست آمد.

### روش اجرا

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.

1 Questionnaire Communication Beliefs  
2. Eidelson & Epstein  
3. Jones

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<sup>۱</sup> (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 باورهای ارتباطی ادیلسون و اپستاین (۱۹۸۲) 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 (۲۰۰۷)

| 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<br>خوش بینی<br>خودکارآمدی<br>تاب‌آوری | ارائه تعاریفی از امید و ناامیدی و ویژگی‌های افراد امیدوار<br>ارائه‌ی تعاریفی از مفاهیمی مانند خوش‌بینی، بدبینی، خوش‌بینی واقعی و خوش‌بینی غیر واقعی و وجه تمایز بین آن‌ها<br>ارائه‌ی تعاریفی از خودکارآمدی و بحث در خصوص ویژگی‌های افراد خودکارآمد<br>ارائه تعاریفی از مفاهیم استقامت و تاب‌آوری و بحث درخصوص ویژگی‌های افراد تاب‌آور و مقاوم |
| سوم   | امید<br>خوش بینی<br>خودکارآمدی<br>تاب‌آوری | بررسی میزان امید و رضایت از زندگی شرکت کنندگان و ایجاد انگیزه<br>آشنایی با مفهوم درماندگی آموخته شده و نقش آن در خوش‌بینی و بدبینی<br>بحث در خصوص نقش درماندگی آموخته شده در کاهش خودکارآمدی<br>توضیح این که تاب‌آوری آموختنی است یا ذاتی و ارائه تعاریف و مثال                                                                               |
| چهارم | امید<br>خوش بینی<br>خودکارآمدی<br>تاب‌آوری | آگاه ساختن شرکت کنندگان از نقش اهداف در ایجاد و افزایش امید<br>آشنا ساختن شرکت کنندگان با فرایند اسناد و مفهوم مکان کنترل<br>بررسی ارتباط بین انگیزه، اراده و اعتماد به نفس با خودکارآمدی و استفاده از تکنیک بازخورد<br>تمرکز بر راهکارهای افزایش تاب‌آوری                                                                                    |
| پنجم  | امید<br>خوش بینی<br>خودکارآمدی<br>تاب‌آوری | آشنایی شرکت کنندگان با چگونگی دست یافتن به اهدافی روشن و قابل دستیابی<br>آشنایی اعضا با اسنادهای درونی، بیرونی، کلی، خاص، پایدار و ناپایدار و نقش هر کدام در خوش‌بینی<br>بررسی و بحث درخصوص چگونگی افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی و استفاده از تکنیک بازخورد مثبت<br>تمرکز بر چگونگی افزایش ظرفیت تاب آوردن                                |
| ششم   | امید<br>خوش بینی<br>خودکارآمدی<br>تاب‌آوری | آموزش چگونگی تقسیم یک هدف بزرگ به اهدافی کوچکتر به منظور افزایش احتمال تحقق آن‌ها<br>آشنایی اعضا با نقش اسنادها در خوش‌بینی<br>استفاده از تکنیک تصویرسازی ذهنی به منظور ایجاد تجارب مثبت و تقویت آن به منظور افزایش خودکارآمدی<br>آموزش روش‌هایی که به ارتقای مهارت تاب آوردن کمک می‌کند.                                                     |
| هفتم  | امید<br>خوش بینی<br>خودکارآمدی<br>تاب‌آوری | آگاه ساختن شرکت کنندگان با چگونگی فرمول‌بندی اهدافی روشن و عینی<br>آموزش چگونگی ایجاد و گسترش اسنادهای مثبت درونی<br>استفاده از تکنیک تقویت جانشینی از طریق ارائه نمونه‌های جهانی و منطقه‌ای از افراد خودکارآمد<br>آشنایی شرکت کنندگان با راهبردهای مسئله‌محور و هیجان‌محور و نقش آن‌ها در افزایش تاب‌آوری                                    |
| هشتم  | امید<br>خوش بینی                           | مرور یادگرفته‌های جلسات پیشین و تمرین عملی به منظور افزایش سطح امید<br>مرور یادگرفته‌های جلسات قبل و تمرین عملی به منظور افزایش سطح خوش‌بینی                                                                                                                                                                                                  |

| جلسه       | خرده مقیاس                                                              | سرفصل |
|------------|-------------------------------------------------------------------------|-------|
| خودکارآمدی | مرور یادگرفته‌های جلسات قبل و تمرین عملی به منظور افزایش سطح خودکارآمدی |       |
| تاب‌آوری   | 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 تشخیص 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 فکرتان را بدون تعبیر، تفسیر، کنترل و واکنش به آن راه تنها مشاهده می‌کنند. به عنوان تکلیف خانگی از آنان خواسته می‌شود، هر بار که فکر مزاحم و ناکارآمد به ذهنتان هجوم آورد، از این تکنیک‌ها استفاده کنند. |
| چهارم | آموزش ذهن آگاهی انفصالی                                                     | مرور تکلیف جلسه قبل، آزمایش فرونشانی افکار و تمرین هشپاری 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 درمورد باورهای فراشناختی مثبت و منفی ناکارآمد و چالش‌های کلامی با آن‌ها | شناسایی باورهای مثبت مانند «توجه به نگرانی و تشخیص 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 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 جهت رهایی 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                                                                                                                                                                                                                   |

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

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 |
|-----------------|----------------------|---------|--------------|-------|--------|---------|
| باورهای ارتباطی | سرمایه‌ی روان‌شناختی | ۸۳/۸۵   | ۸/۶۵         | ۲۰    | ۶۷     | ۹۲      |
|                 | فراشناخت             | ۸۴/۵۰   | ۸/۵۱         | ۲۰    | ۶۷     | ۹۵      |
|                 | کنترل                | ۶۳/۳۰   | ۶/۹۶         | ۲۰    | ۵۰     | ۷۳      |
|                 | کل                   | ۷۷/۲۱   | ۱۲/۶۹        | ۶۰    | -      | -       |

پیش از استفاده از تحلیل واریانس تک متغیری (ANOVA)، پیش‌فرض‌های این آزمون مورد بررسی قرار گرفتند. 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 این‌رو پیش‌فرض 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 | مقدارخطا | سطح معنی‌داری | ضریب اتا |
|---------------|-------|-------|--------------|----------|---------------|----------|
| اثر پیلاهی    | ۰/۹۷۴ | ۱۷/۷۱ | ۶            | ۱۱۲      | ۰/۰۰۰۱        | ۰/۴۸     |
| لامبدای ویکلز | ۰/۱۵۱ | ۲۸/۸۹ | ۶            | ۱۱۰      | ۰/۰۰۰۱        | ۰/۶۱     |
| اثر هتلینگ    | ۴/۸۱  | ۴۳/۳۰ | ۶            | ۱۰۸      | ۰/۰۰۰۱        | ۰/۷۰     |

نتایج تحلیل واریانس تک متغیره نشان داد که بین گروه‌های آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی، فراشناخت و گروه کنترل در باورهای ارتباطی 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 اتا |
|------|-----------------|--------------------|------------|----------------|-------|---------------|----------|
| گروه | باورهای ارتباطی | ۵۸۱۴/۴۳            | ۲          | ۲۹۰۷/۲۱        | ۴۴/۸۳ | ۰/۰۰۰۱        | ۰/۶۱     |
| خطا  | باورهای ارتباطی | ۳۶۹۵/۷۵            | ۵۷         | ۶۴/۸۳          |       |               |          |

|       |                 |        |    |
|-------|-----------------|--------|----|
| مجموع | باورهای ارتباطی | ۳۶۷۲۵۵ | ۶۰ |
|-------|-----------------|--------|----|

نتایج تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل نشان داد که تفاوت میانگین باورهای ارتباطی از نظر آماری معنی‌دار 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 |
|-----------------|----------------------|----------------------|-------------------------|------------------|---------------|
| باورهای ارتباطی | سرمایه‌ی روان‌شناختی | فراشناخت             | -۰/۶۵                   | ۲/۵۴             | ۰/۹۶۵         |
|                 |                      | کنترل                | ۲۰/۵۵                   | ۲/۵۴             | ۰/۰۰۰۱        |
|                 | فراشناخت             | سرمایه‌ی روان‌شناختی | ۰/۶۵                    | ۲/۵۴             | ۰/۹۶۵         |
|                 |                      | کنترل                | ۲۱/۲۰                   | ۲/۵۴             | ۰/۰۰۰۱        |
| کنترل           | فراشناخت             | سرمایه‌ی روان‌شناختی | -۲۰/۵۵                  | ۲/۵۴             | ۰/۰۰۰۱        |
|                 |                      | فراشناخت             | -۲۱/۲۰                  | ۲/۵۴             | ۰/۰۰۰۱        |

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و آموزش باورهای فراشناخت بر باورهای ارتباطی تأثیرگذار است. لیکن بین آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و آموزش فراشناخت، از نظر تأثیر بر سطح باورهای ارتباطی تفاوت معنی‌دار وجود ندارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر باورهای ارتباطی زنان متأهل بود. نتایج نشان داد که آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی بر باورهای ارتباطی زنان اثر مثبت داشته است. نتایج حاصل از این فرضیه با نتایج پژوهش‌های گلداسمیت و همکاران (۱۹۹۷) و پنگ و همکاران (۲۰۱۳) همسو است. طبق نتایج این پژوهش می‌توان اذعان نمود فردی که سطح بالایی از تاب‌آوری را دارا باشد باورهای ارتباطی قوی‌تری نیز در خود پرورش می‌دهد و در نتیجه مسائل و مشکلات در یک محیط ارتباطی را هیجان‌انگیز و سراسر چالش می‌بیند و برای رفع این مشکلات سعی می‌کند تکنیک‌های حل مسئله‌ی کارآمدتری به کار گیرد (سوژویک و همکاران، ۲۰۱۴). افزایش و تقویت مؤلفه‌ی خوش‌بینی از طریق تکنیک‌های ذکر شده می‌تواند به عنوان یک متغیر بسیار کارآمد و مؤثر در باورهای ارتباطی زوجین مطرح شود. هر یک از زوجین هنگامی که نسبت به امور و اتفاقاتی که در زندگی زناشویی رخ می‌دهد، خوش‌بین و مثبت‌نگر باشند، به تبع باورهای ارتباطی مؤثرتری را از خود بروز می‌دهند و خوش‌بین بودن به زوج‌ها این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و در حل مشکلات خود با هم‌اندیشی و تفکر و اگر تمام راه‌حل‌های مختلف را بررسی کرده و سپس با انتخاب مناسب‌ترین راه‌حل‌ها که مطابق با مشکلات پیش آمده است مشکلاتشان را حل کنند (توگاد و همکاران، ۲۰۰۴). همچنین وجود مؤلفه‌ی امید در افراد و به خصوص زوج‌ها

باعث می‌شود که بتوانند باورهای ارتباطی مثبت را در خود پرورش دهند که این امر می‌تواند به زوجها کمک کند رابطه‌ی شادتر و زندگی معنی‌دار و هدفمندی داشته باشند (کریستنس، ۲۰۱۳). در کنار تمام این موارد می‌توان به نقش مهم و پررنگ خودکارآمدی نیز در پرورش باورهای ارتباطی مثبت در اذهان افراد اشاره نمود. فردی که به توانایی های خود جهت برقراری یک ارتباط سالم باور داشته باشد و از اعتماد بنفس کافی جهت ادامه‌ی رابطه‌ی بین فردی و بیان نظرات خود برخوردار باشد به این معنی است که به خوبی توانسته مؤلفه‌ی خودکارآمدی را در خود تقویت کند و در نتیجه باورهای ارتباطی سالم‌تری بین او و دیگران شکل می‌گیرد (پنگ و همکاران، ۲۰۱۳). بنابراین می‌توان ادعا نمود که آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی بر باورهای ارتباطی اثر مثبت دارد.

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش باورهای فراشناختی بر باورهای ارتباطی زنان اثر مثبت داشته است. نتایج حاصل از این فرضیه با نتایج پژوهش‌های رحیمیان بوگر و فیروزی (۱۳۹۰)، قلی‌پور (۱۳۹۷)، پرتو و حیاتی (۱۳۹۸) و کایالار و هیکدورماز (۲۰۲۴) همسو است. قبلاً ادعا شد که باورهای فراشناختی در زندگی افراد به ویژه زوجین می‌تواند اثر قابل توجهی را بر جای گذارد. مجهز بودن به راهبردهای فراشناختی منجر به روابط بین فردی سالم می‌شود که این خود نقش تعیین کننده‌ای در افزایش باورهای ارتباطی کارآمد دارد. آموزش باورهای فراشناختی از طریق آموزش فنونی مانند شناسایی افکار و احساسات منفی، بازگویی احساسات و هیجانات، قضاوت مثبت و مدیریت رفتار به افراد کمک کرده است تا بتوانند باورهای غیرمنطقی و ناکارآمد خود را اصلاح کرده و باورهای ارتباطی کارآمد را تقویت کنند و افزایش دهند (کایالار و هیکدورماز، ۲۰۲۴). افراد با آموزش باورهای فراشناختی یاد گرفتند که افکار و احساساتشان را به طرز صحیحی بیان کنند و بتوانند به بیانات دیگران به نحو مؤثری گوش دهند. افکار غیر منطقی و تحریف‌های شناختی خود را به چالش بکشند و در نتیجه باورهای ارتباطی کارآمد خود را افزایش دهند (گیلپاتریک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). با آموزش راهبردهای فراشناختی افراد یاد می‌گیرند از افکار به ویژه افکار منفی خود فاصله گرفته و بهتر بتوانند افکار خود را ارزیابی کنند. کاربرد این نحوه‌ی تفکر در حیطه‌های ارتباطی از جمله ارتباط صمیمی مؤثر بوده و باعث می‌شود که باورهای ارتباطی کارآمد در افراد شکل بگیرد و افزایش یابد (مان و بدر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰).

باید توجه داشت این پژوهش در جامعه‌ی 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 جوامع زنان و مردان شهرها و فرهنگ‌های دیگر نیز انجام شود. یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش حاضر، استفاده‌ی صرف از پرسشنامه برای جمع‌آوری داده‌ها است. بنابراین پیشنهاد می‌شود همزمان با اجرای پرسشنامه از ابزارهایی همچون مصاحبه، مشاهده و دیگر ابزارهای کیفی نیز استفاده شود. با توجه به اثر مثبت آموزش‌ها می‌توان بر اساس نتایج این پژوهش بسته‌های آموزشی را به منظور افزایش باورهای ارتباطی مدون نمود و در مراکز مشاوره‌ی خانواده، مراکز بهزیستی، کلینیک‌های روان‌شناختی و سازمان‌های مرتبط با مشاوره و تعلیم و تربیت مورد استفاده قرار داد. همچنین می‌توان این آموزش‌ها را

برای زوجین جوانی که در ابتدای زندگی مشترک خود می‌باشند و یا در کلاس‌های پیش از ازدواج اجرا نمود تا قبل از ایجاد هر گونه اختلاف و یا سوء تفاهمی بتوانند به بحث و تبادل نظر بپردازند و مشکلات خود را حل کنند.

## منابع

- پرتو، افسانه و حیاتی، مژگان. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش فراشناخت بر بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی زنان باردار: پژوهشی نیمه تجربی. *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 بوگر، 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.
- 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.
- Banneyer, K. N., Bonin, L., Price, K., Goodman, W. & Storch, E. A. (2018). Cognitive-Behavioral Therapy for Childhood Anxiety Disorders: A Review of Recent Advances. *Current Psychiatry Reports*, 20(8), 65.
- 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.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715-720.
- Ellis, A. (2003). *Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy In Degraded Approach*. New York: Springer
- Filipović, S., Vukosavljević-Gvozden, T., & Opačić, G. (2016). Irrational Beliefs, Dysfunctional Emotions, and Marital Adjustment: A Structural Model. *Journal of Family Issues*, 37(16), 2333-2350.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognitive and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist*, 34, 906-911.
- Gillpatrick, S. (2008). *7 Ways couples add conflict to conflict*. Center stone: Wellness program.
- Goldsmith, A., Veum, J., & Darity, W. (1997). Unemployment, joblessness, psychological wellbeing and self-esteem: Theory and evidence. *Journal of Socio-Economics*, 26, 133-158.
- Gündoğdu, R., Yavuzer, Y., & Karataş, Z. (2018). Irrational beliefs in romantic relationships as the predictor of aggression in emerging adulthood. *Journal of Education and Training Studies*, 6(3), 108-115.
- Hamamci, Z., & Coban, A. E. (2010). Dysfunctional relationship beliefs of late adolescence in adjustment to university. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 300-304.
- Jones, R. A. (1968). A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality and maladjustment correlates. *Dissertation Abstracts International*, 29(11-B), 4379- 4380.
- Kayalar, A., & Hiçdurmaz, D. (2024). Effects of metacognitions, self-compassion, and difficulties in emotion regulation on psychological resilience in oncology nurses. *European Journal of Oncology Nursing*, 70, 10-25.
- Keraskian, A. (2013). Psychological Tools/ scale hope of teens. *Journal of Grow School Counselor*, 9(33), 34-35.
- Lenzo, V., Sardella, A., Martino, G., & Quattropiani, M. C. (2020). A systematic review of metacognitive beliefs in chronic medical conditions. *Frontiers in psychology*, 10, 1-13.

- 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.
- Manne, S., & Badr, H. (2010). Intimacy processes and psychological distress among couples coping with head and neck or lung cancers. *Journal of Psychosocial Oncology*, 19(9), 941-954.
- Nelson-Jones, R. (2014). *Nelson-Jones' Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*. New York: *Holt, Rinehart and Winst*.
- 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.
- 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., & 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.
- 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.
- Wells, A. (2011). *Metacognitive Therapy for anxiety and depression*. The



