

# مقایسه آموزش نظریه انتخاب و خوش‌بینی بر حس انسجام روانی دانشجویان

## The Comparison of the Choice Theory and Optimism Training on Sense of Coherence Among Students

**Reza Mahpouya** PhD Candidate in Psychology  
Islamic Azad University  
Central Tehran Branch

**Afsaneh GhanbariPanah, PhD** Islamic Azad University  
Central Tehran Branch

**افسانه قنبری پناه\*** استادیار دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد تهران مرکزی

**رضا مه پویا** دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی  
دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

**Mansoureh Shahriari Ahmadi, PhD**

Islamic Azad University  
Central Tehran Branch

**منصوره شهرياری احمدی**

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد تهران مرکزی

### چکیده

هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی آموزش نظریه انتخاب و خوش‌بینی بر حس انسجام روانی دانشجویان بود. پژوهش از نوع شبه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دو ماهه بود. ۱۲۰ دانشجوی دختر از طریق نمونه‌برداری در دسترس انتخاب شدند و به مقیاس حس انسجام (آنتونوسکی، ۱۹۸۷) پاسخ دادند و پس از آن، ۶۰ نفر با کمترین نمره به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه جایگزین شدند. سپس دانشجویان دو گروه آزمایش، در دوره‌های آموزش نظریه انتخاب و خوش‌بینی به مدت هشت جلسه شرکت کردند. بعد از پایان دوره‌ها، پس‌آزمون و بعد از گذشت دو ماه، آزمون پیگیری برای هر سه گروه اجرا شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که هر دو دوره آموزش نظریه انتخاب و خوش‌بینی به‌طور معنادار حس انسجام دانشجویان را افزایش می‌دهد، اما آموزش نظریه انتخاب اثربخشی بیشتری دارد. بر اساس یافته‌های پژوهش و اهمیت حس انسجام روانی می‌توان دریافت هر دو دوره آموزشی نظریه انتخاب و خوش‌بینی در آموزش دانشجویان سودمند است، اما آموزش نظریه انتخاب به‌عنوان روشی با اثربخشی بیشتر توصیه می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** نظریه انتخاب، خوش‌بینی، حس انسجام روانی

### Abstract

This study aimed to compare the effectiveness of the choice theory and optimism training on the sense of coherence among students. The research method was quasi-experimental with pretest-posttest design and control group and follow-up for two months. 120 female students were selected by convenience sampling method and responded to Sense of Coherence Scale (Antonovsky, 1987). Then 60 students with the lowest scores of the sense of coherence were randomly assigned to 3 groups including 2 experimental groups and one control group. The students of experimental groups participated in choice theory and optimism courses in 8 sessions. All the 3 groups were evaluated by post-test at the end of the courses and after 2 months in follow-up. The results showed that both choice theory and optimism training significantly increased sense of coherence among students, but choice theory training had more effectiveness. According to the findings of this study and the importance of the sense of coherence, both choice theory and optimism courses can be useful methods to educate students, but choice theory training is recommended as a more effective method.

**Keywords:** choice theory, optimism, sense of coherence

received: 10 December 2019

accepted: 01 June 2020

Contact information: af-ghanbary@yahoo.com

دریافت: ۹۸/۰۹/۱۹

پذیرش: ۹۹/۰۳/۱۲

این مقاله برگرفته از رساله دکتری رشته روان‌شناسی است.

## مقدمه

حس انسجام روانی<sup>۱</sup> سازه‌ای است که اخیراً مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است، به‌عنوان منبع درونی در مواجهه با مشکلات و ناپایداری‌ها به افراد کمک می‌کند (دلپینوکاسادو، مدینا، مارتینز و ارتگا، ۲۰۱۹). به اعتقاد آنتونوسکی<sup>۲</sup> (۱۹۹۶) افراد با حس انسجام بر این باورند محرک‌های درونی و بیرونی قابل پیش‌بینی، قابل توضیح و ساختاریافته‌اند، منابعی برای روبه‌رو شدن با این محرک‌ها را در اختیار دارند و آن‌ها را چالش‌هایی می‌دانند که ارزش رویارویی و سرمایه‌گذاری را دارد. به عبارت دیگر، حس انسجام واجد سه مؤلفه درک‌پذیری<sup>۳</sup> (فهم‌پذیری یا توانایی درک)، مهارت‌پذیری<sup>۴</sup> (توانایی مدیریت) و معناداری<sup>۵</sup> است (مکسنز، اسپنز و لیلیفل، ۲۰۱۲). از نظر آنتونوسکی (۱۹۹۳) فرد با حس انسجام بالا به لحاظ شناختی و عاطفی، قابلیت مدیریت و سازماندهی مشکلات و توانایی انتخاب منابع و راهبردهای مقابله‌ای<sup>۶</sup> مناسب برای مواجهه با محرک‌های بیرونی و درونی و موقعیت‌های تنیدگی‌زای زندگی را دارد (گبرین، لامپک، سارواری و زرینی، ۲۰۱۹).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد حس انسجام روانی با سلامت روانی و جسمانی (احتشام‌زاده، صبری‌نظرزاده و معمارباشی‌اول، ۲۰۱۴؛ دلپینوکاسادو و دیگران، ۲۰۱۹؛ فلنسبرگ، ونتگوت و مریک، ۲۰۰۶؛ گبرین و دیگران، ۲۰۱۹)، حس انسجام روانی با حرمت خود و عملکرد تحصیلی (کلومرپرز، کاربونل، ساریاکوبو و کابالرو، ۲۰۱۹؛ معمارباشی‌اول، صبری‌نظرزاده و عبدخدایی، ۲۰۱۲؛ مکسنز و لازارویچ، ۲۰۱۶) و حس انسجام با خودنظم‌جویی<sup>۷</sup> در یادگیری، سرسختی، پیشرفت تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانشجویان و دانش‌آموزان (سالامونسون، رامجان، نیونهورزن و متاکالف، ۲۰۱۶؛ صبری‌نظرزاده و عبدخدایی، ۲۰۱۱؛ فضلعلی و عبدخدایی، ۲۰۱۳؛ قانیدی‌فر، عبدخدایی و شعراف، ۲۰۱۳؛ کلومرپرز و دیگران، ۲۰۱۹) رابطه مثبت معنادار دارد. این یافته‌ها اهمیت حس انسجام روانی را در زندگی فردی، انتخاب راهبردهای مناسب در موقعیت‌های تنیدگی‌زا و چالش‌برانگیز، یادگیری و فرایند تحصیل دانشجویان برجسته می‌سازد.

یکی از روی‌آوردهایی که بر توانایی افراد در انتخاب و به‌کارگیری

راهبردهای مناسب در موقعیت‌های مختلف زندگی و مواجهه با مشکلات تأکید دارد، نظریه انتخاب<sup>۸</sup> گلسر (۱۹۹۴) است که به‌منزله پشتیبان روی‌آورد واقعیت‌درمانی<sup>۹</sup> است (گلسر، ۲۰۱۸). از آنجاکه انسان با مهارت بیرونی<sup>۱۰</sup> جامعه و تسلط شیوه‌ها و روش‌های برآمده از روان‌شناسی تنبیه و تشویق و استفاده آمرانه از قدرت در خانواده، مدرسه، اجتماع و محیط کار پرورش می‌یابد، پذیرش و عمل به این نظریه با دشواری‌ها و موانع درونی و بیرونی متعددی همراه است (صاحبی، ۲۰۱۱). بر اساس نظریه انتخاب که نظریه‌ای مبتنی بر روان‌شناسی مهارت‌درونی<sup>۱۱</sup> است، هر آنچه به ذهن انسان خطور می‌کند رفتاری معطوف به هدف است و انگیزش درونی باعث شکل‌گیری و صدور تمامی رفتارها می‌شود (ووبلدینگ، ۲۰۱۶). گلسر معتقد است انسان بر عمل و فکر خود به‌طور مستقیم و بر حساسیت و کارکرد بدن یا فیزیولوژی خود به‌صورت غیرمستقیم و اینکه چگونه فکر یا عملی را انتخاب می‌کند، مهارت دارد و این چهار مؤلفه رفتار را خود فرد انتخاب می‌کند (گلسر، ۲۰۱۸). نتایج پژوهش‌های متعدد نیز نشان می‌دهد آموزش نظریه انتخاب پیشرفت تحصیلی، حرمت خود، خودکارآمدی تحصیلی، خودنظم‌جویی، راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور<sup>۱۲</sup>، سازگاری اجتماعی، کیفیت زندگی و مسئولیت‌پذیری دانشجویان را افزایش می‌دهد (بنکس، ۲۰۱۱؛ حسینی، ازهای، غلامعلی‌لواسانی و خلیلی، ۲۰۱۷؛ خدابخشی‌کولائی، مصلی‌نژاد و ممقانی‌راد، ۲۰۱۷؛ رمزی، سپهری‌شاملو، علی‌پور و زارع، ۲۰۱۵؛ شیشه‌فر و دیگران، ۲۰۱۷؛ قریشی و بهبودی، ۲۰۱۷؛ نیروزاده و دیگران، ۲۰۱۷).

در مجموع نتایج این پژوهش‌ها اثربخشی آموزش نظریه انتخاب در متغیرهای مهم و مرتبط با حس انسجام دانشجویان و همچنین تأکید نظریه انتخاب را بر انگیزش و مهارت درونی<sup>۱۳</sup> و انتخاب راهبردهای مناسب در مواجهه با موقعیت‌های مختلف زندگی آشکار می‌سازد.

درحالی‌که تمرکز نظریه انتخاب بر واقعیت و واقع‌بینی<sup>۱۴</sup> است، حتی اگر آن واقعیت مطابق میل افراد نباشد، در روی‌آوردهایی مانند خوش‌بینی<sup>۱۵</sup> یا مثبت‌نگری تأکید بر جنبه‌های مثبت امور است و خوش‌بینی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی نسبتاً پایدار، رفتارهای فرد را تعیین می‌کند؛ افراد خوش‌بین انتظار دارند در آینده تجارب و

1. sense of coherence  
2. Antonovsky, A.  
3. comprehensibility  
4. control-ability  
5. meaningful

6. coping strategies  
7. self-regulation  
8. choice theory  
9. reality therapy  
10. external control

11. internal control psychology  
12. problem focused  
13. intrinsic motivation  
14. realism  
15. optimism

امور و انتظار وقوع اتفاقات خوب در آینده و منحرف ساختن توجه از جنبه‌های منفی به جنبه‌های مثبت تأکید می‌شود.

با توجه به تفاوت در مفروضه‌های اصلی دو روی‌آورد مبنی بر آن که در نظریه انتخاب فرض بر آن است که علت و عامل شکل‌گیری اکثر تجارب، رویدادها و احساسات چه مثبت و چه منفی عاملی در درون فرد و رفتارهای انتخابی اوست، اما در آموزش خوش‌بینی افراد به سمتی هدایت می‌شوند که علت رویدادها، شکست‌ها و تجارب و حساسات منفی خود را به عوامل بیرونی نسبت دهند و علت رویدادهای مثبت را عوامل درونی مربوط به خود بدانند، در این پژوهش اثربخشی آموزش نظریه انتخاب و خوش‌بینی بر حس انسجام روانی دانشجویان مقایسه شده است.

### روش

این پژوهش شبه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دو ماهه و آزمودنی‌های پژوهش شامل سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه گواه) بود. جامعه آماری در این پژوهش دانشجویان دوره کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های استان تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۸ بود. نمونه پژوهش با روش نمونه‌برداری در دسترس انتخاب شد. در ابتدا اطلاعیه عمومی برای شرکت در سنجش رایگان و دوره‌های آموزشی رایگان با درج ویژگی‌های افراد مورد نظر در دانشگاه‌ها و گروه‌های دانشجویی شبکه‌های مجازی منتشر شد و ۱۲۰ نفر به‌عنوان نمونه اولیه از دانشجویانی که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند اعلام آمادگی کردند. نمونه شامل دانشجویان دختر مجرد مقطع کارشناسی ارشد روان‌شناسی و مشاوره دانشگاه‌های استان تهران در حال تحصیل با دامنه سنی ۲۳ تا ۳۰ سال (میانگین ۲۷/۱۱) و انحراف استاندارد (۲/۲۱) بود. ملاک‌های ورود به پژوهش، عدم اشتغال و نداشتن سابقه اختلال‌های روانی و عصبی بود که از طریق درج ویژگی‌های شرکت‌کنندگان در اطلاعیه عمومی دعوت به شرکت در پژوهش و گزارش آن‌ها در مصاحبه اولیه بررسی شد. در ابتدا از دانشجویان خواسته شد به مقیاس حس انسجام<sup>۲</sup> (آنتونوسکی، ۱۹۸۷) پاسخ دهند و سپس، با توجه به نمره‌های آن‌ها در پیش‌آزمون، ۶۰ نفر با

پیامدهای مثبت برای آن‌ها رخ دهد و همین امر باعث ایجاد حس مثبت در فرد می‌شود و اگر این افراد با رویدادهای تنیدگی<sup>۱</sup> نیز مواجه شوند، به آینده خوش‌بین هستند و باور دارند که با کوشش خود می‌توانند بر مشکلات فائق آیند و از روش‌های مثبت برای رویارویی با این موقعیت‌ها سود جویند که پیامد آن سلامت روانی و جسمانی بیشتر است (کارور، شی‌یر و سگرستروم، ۲۰۱۰). افراد خوش‌بین رویدادها یا تجربه‌های منفی را با نسبت دادن علت آن‌ها به عوامل بیرونی، گذرا و خاص تبیین می‌کنند و برعکس، افراد بدبین این رویدادها یا تجربه‌ها را با نسبت دادن علت آن‌ها به عوامل درونی، ثابت و کلی مانند شکست شخصی تبیین می‌کنند (سلیگمن، استین، پارک و پترسون، ۲۰۰۵). سبک تبیینی خوش‌بینانه از درماندگی پیشگیری می‌کند و سبک تبیینی بدبینانه درماندگی را به تمام جنبه‌های زندگی گسترش می‌دهد (سلیگمن<sup>۲</sup>، ریویچ<sup>۳</sup> و جی کاکس<sup>۴</sup> و گیلهام<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴ نقل از جعفرطباطبایی، احدی، بهرامی و خامسان، ۲۰۱۸).

نتایج پژوهش‌های مختلف نشان داده است آموزش خوش‌بینی بر سلامت روانی و جسمانی تأثیر مثبت دارد (بازدار، موسی‌زاده و نریمانی، ۲۰۱۴؛ بهراد، کلاتری و مولوی، ۲۰۱۱؛ جعفرطباطبایی و دیگران، ۲۰۱۸؛ راسموسن، شی‌یر و گرینه‌اوس، ۲۰۰۹؛ رمسونیکل، کونینگ و هاجک، ۲۰۱۸؛ کارور و دیگران، ۲۰۱۰؛ یوان و وانگ، ۲۰۱۶). افزون بر آن، پژوهش‌ها نشان داده است آموزش خوش‌بینی با حرمت خود، مسئولیت‌پذیری<sup>۶</sup>، انگیزش و هیجان پیشرفت، عملکرد تحصیلی، راهبردهای مقابله‌ای فعال، خودکارآمدی و کیفیت زندگی دانشجویان رابطه مثبت و با ناامیدی و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی دارد (پپرا و مکلوین، ۲۰۱۴؛ رشوانلو، کرامتی و سعادت‌شامیر، ۲۰۱۲؛ علی‌بیک، احمدی، فرحبخش، عابدی و علی‌بیک، ۲۰۱۲؛ قهرایی، خوروش و قجاوند، ۲۰۱۵؛ گراوند، ابوالعالی، کیامنش و گنجی، ۲۰۱۹؛ لیو، ژو و گو، ۲۰۱۸؛ همائی و دشت‌بزرگی، ۲۰۱۸). بر اساس آنچه پیشتر بیان شد می‌توان دریافت نظریه انتخاب بر پایه واقع‌نگری بنا شده و از آموزه‌های اصلی آن تأکید بر توانایی فرد در مهار تمام مؤلفه‌های رفتار خود با در نظر گرفتن واقعیت‌های زندگی است، اما در آموزش خوش‌بینی بر مثبت‌نگری در مورد پیامد

1. stressful events

2. Seligman, M. E. P.

3. Reivich, K.

4. Jaycox, L.

5. Gillham, J.

6. responsibility

7. Sense of Coherence scale (SOC)

خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی بر اساس نظریه سلیگمن (۲۰۰۶) نقل از بهراد و دیگران، ۲۰۱۱؛ به‌پژوه، جهانگیری و زهرارکار، ۲۰۱۰؛ غلامی حیدرآبادی، نوایی‌نژاد، دلاور و شفیع‌آبادی، ۲۰۱۵) استفاده شد. هر دو دوره آموزش نظریه انتخاب و خوش‌بینی در قالب ۸ جلسه ۲ ساعته و هفته‌ای یک‌بار، به مدت دو ماه اجرا شد. در جدول ۱ محتوای آموزش درج شده است.

## جدول ۱

محتوای جلسه‌های آموزش نظریه انتخاب (صاحبی، ۲۰۱۱) و آموزش خوش‌بینی (سلیگمن، ۲۰۰۶) نقل از بهراد و دیگران، ۲۰۱۱؛ به‌پژوه و دیگران، ۲۰۱۰؛ غلامی حیدرآبادی و دیگران، ۲۰۱۵)

جلسه	نظریه انتخاب	خوش‌بینی
جلسه اول	<ul style="list-style-type: none"> <li>آشنایی اعضای گروه با یکدیگر</li> <li>بیان هدف گروه</li> <li>مقدمه، تشریح انجام کار و هدف ها</li> <li>مقدماتی درباره تاریخچه نظریه انتخاب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>آشنایی اعضا و هدف گروه</li> </ul>
جلسه دوم	<ul style="list-style-type: none"> <li>چرایی و چگونگی صدور رفتار</li> <li>معرفی پنج نیاز اساسی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مفهوم خوش‌بینی</li> <li>تاریخچه خوش‌بینی</li> <li>نقش افکار و حس در رفتار</li> </ul>
جلسه سوم	<ul style="list-style-type: none"> <li>معرفی مهار بیرونی و درونی</li> <li>آموزش اصول ده‌گانه نظریه هیجان‌ها و باورهای منفی</li> <li>انتخاب رفتارهای مخرب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>آشنایی با افکار خودکار، احساس‌ها،</li> <li>آموزش اصول ده‌گانه نظریه هیجان‌ها و باورهای منفی</li> <li>مبارزه با افکار منفی</li> </ul>
جلسه چهارم	<ul style="list-style-type: none"> <li>جهان واقعی و جهان مطلوب</li> <li>چهار مؤلفه رفتار کلی</li> <li>معرفی ماشین رفتار</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>نظریه‌ها و انواع خوش‌بینی</li> <li>تفسیر رویدادها به‌صورت مثبت و تحت تأثیر قرار دادن مثبت پیامدها</li> </ul>
جلسه پنجم	<ul style="list-style-type: none"> <li>ساخت تصویر واقع‌گرایانه از هدف‌ها</li> <li>معرفی ویژگی‌های هدف</li> <li>طرح و برنامه‌ریزی برای هدف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تغییر سبک‌های تبیین بدبینانه به سبک‌های تبیین خوشبینانه</li> </ul>
جلسه ششم	<ul style="list-style-type: none"> <li>روش‌های هدف‌چینی</li> <li>گام‌های عملی در جهت دستیابی به هدف‌ها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>آشنایی با فنون منحرف کردن توجه</li> </ul>
جلسه هفتم	<ul style="list-style-type: none"> <li>کارت‌های توانمندی</li> <li>چگونگی طرح‌ریزی حل مشکل خودباوری و تمرکز بر توانمندی‌ها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>آشنایی با فنون پذیرش خود،</li> </ul>
جلسه هشتم	<ul style="list-style-type: none"> <li>مسئولیت‌پذیری و زندگی مسئولانه</li> <li>جمع‌بندی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ایجاد باورهای مثبت خوش‌بینی</li> <li>بازسازی خاطرات، تقویت حرمت خود و ایجاد شادکامی از طریق مهارت شوخ‌طبعی</li> </ul>

پایین‌ترین نمره در مقیاس حس انسجام روانی به‌عنوان نمونه نهایی انتخاب و به‌طور تصادفی در سه گروه ۲۰ نفری جایگزین شدند. برای دو گروه آزمایش، دوره‌های آموزش نظریه انتخاب و خوش‌بینی در هشت جلسه ۲ ساعته و یک جلسه در هفته به مدت دو ماه برگزار شد. در این مدت دانشجویان گروه گواه هیچ آموزشی را دریافت نکردند. پس از پایان دوره‌های آموزشی، پس‌آزمون برای هر سه گروه اجرا شد و پس از دو ماه به‌منظور پیگیری اثربخشی دوره‌های آموزشی، هر سه گروه به آزمون پیگیری پاسخ دادند. ذکر این نکته نیز ضروری است که در نهایت تعداد دانشجویان در گروه‌های پژوهش به دلیل اُفت آزمودنی به ۱۶ نفر و تعداد کل نمونه به ۴۸ نفر کاهش یافت. داده‌ها با روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر تحلیل شد.

**مقیاس حس انسجام (آنتونوسکی، ۱۹۸۷).** این مقیاس ۲۹ ماده دارد و از ۱ تا ۷ با مقیاس لیکرت درجه‌بندی شده است. ۱۳ ماده این مقیاس به‌صورت معکوس و سایر ماده‌ها به‌طور مستقیم نمره‌گذاری می‌شود (علی‌پور و شریف، ۲۰۱۲). آنتونوسکی (۱۹۹۳) ضریب اعتبار آن را از ۰/۸۵ تا ۰/۸۸ و فلنسبرگ<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) نقل از فلنسبرگ و دیگران، ۲۰۰۶) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را در دو پژوهش خود ۰/۸۷ و ۰/۸۶ گزارش کرده است. نتایج یک بررسی فراتحلیلی نظامدار در مورد ۴۵۸ مقاله علمی و ۱۳ پایان‌نامه دکتری که بین سال‌های ۱۹۹۲ و ۲۰۰۳ منتشر شده بود، نشان داد مقیاس‌های حس انسجام ۲۹ ماده‌ای و ۱۳ ماده‌ای داری اعتبار مناسب است، قابلیت کاربرد بین فرهنگی را دارد و ضریب اعتبار مقیاس ۲۹ ماده‌ای در ۱۲۴ پژوهش، ۰/۷۰ تا ۰/۹۵ بود (دل‌پینو کسادو، اسپینسامدینا، کنالینالوینا، تینز و اورگتا، ۲۰۱۹). در پژوهش حسینی و عبدخدایی (۲۰۱۷)، ضرایب اعتبار بازآزمایی بیانگر ثبات این مقیاس بود و همبستگی ۰/۶۹ تا ۰/۷۸ را نشان داد. علی‌پور و شریف (۲۰۱۲) با بررسی روایی و اعتبار مقیاس حس انسجام در دانشجویان برای همسانی درونی ماده‌ها ضریب آلفای ۰/۹۷ را گزارش دادند که بیانگر اعتبار مطلوب این مقیاس است. نتایج این پژوهش نشان داد مقیاس ۲۹ ماده‌ای حس انسجام در دانشجویان ایرانی از اعتبار قابل قبولی برخوردار است. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۷۶ به‌دست آمد.

برای آموزش نظریه انتخاب در این پژوهش از بسته آموزشی نظریه انتخاب صاحبی (۲۰۱۱) و برای آموزش خوش‌بینی از بسته آموزشی

## یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های حس انسجام روانی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه‌های مورد پژوهش در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲

میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های حس انسجام روانی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه‌های پژوهش

گروه	متغیر	M	SD
آموزش نظریه انتخاب	پیش‌آزمون	۱۲۴/۲۵	۱۹/۴۳
	پس‌آزمون	۱۵۵/۱۲	۵/۹۰
	پیگیری	۱۵۷/۲۵	۴/۲۳
آموزش خوش‌بینی	پیش‌آزمون	۱۲۵/۳۱	۱۵/۱۴
	پس‌آزمون	۱۳۹/۸۱	۸/۱۳
	پیگیری	۱۳۸/۶۲	۸/۵۲
گواه	پیش‌آزمون	۱۲۱/۷۵	۱۶/۹۵
	پس‌آزمون	۱۲۰/۹۳	۱۶/۴۳
	پیگیری	۱۲۲/۰۶	۱۵/۷۳

نتایج جدول ۲ حاکی از آن است میانگین نمره‌های حس انسجام در دو گروه آموزش نظریه انتخاب و خوش‌بینی در پس‌آزمون و آزمون پیگیری بالاتر از پیش‌آزمون است و انحراف استاندارد در دو گروه آزمایش، پراکندگی نمره‌های پس‌آزمون و پیگیری کمتر از پیش‌آزمون است. در نمره‌های گروه گواه، تفاوت قابل توجهی در میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های حس انسجام مشاهده نمی‌شود.

پیش از اجرای آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف<sup>۱</sup> برای بررسی نرمال بودن توزیع نمره‌های سه گروه پژوهش به‌عنوان یکی از پیش‌فرض‌های این آزمون استفاده شد که داده‌ها توزیع نرمال نمره‌ها در سه گروه را نشان داد. همچنین از آزمون لوین<sup>۲</sup> جهت بررسی همگنی واریانس‌ها و از آزمون باکس<sup>۳</sup> و کرویت موخلی<sup>۴</sup> برای بررسی همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس و پیش‌فرض کرویت ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته استفاده شد. داده‌های به‌دست‌آمده ( $P > 0.05$ ) مبین آن است این مفروضه‌ها رعایت شده

است و با توجه به رعایت پیش‌فرض‌ها می‌توان از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده کرد. برای تعیین معناداری اثر درون‌گروهی زمان (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) و تعامل درون‌گروهی زمان با گروه‌ها از آزمون ویلکز لامبادا<sup>۵</sup> به‌عنوان رایج‌ترین شاخص آماری چندمتغیری استفاده شد و نشان داد اثر درون‌گروهی زمان ( $P < 0.001$ ) و همچنین اثر گروه در متغیرهای وابسته ( $P < 0.001$ ) معنادار است و شرط لازم برای انجام تحلیل واریانس اندازه‌گیری‌های مکرر وجود دارد (جدول ۳).

جدول ۳

نتایج آزمون ویلکز لامبادا برای بررسی اثر چندمتغیری

آزمون	اثر	ارزش F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	$\eta^2$
ویلکز لامبادا	زمان	۷۴/۰۹*	۲/۰۰	۴۴/۰۰	۰/۷۷
ویلکز لامبادا	زمان*گروه	۲۷/۸۳*	۴/۰۰	۸۸/۰۰	۰/۵۶

در جدول ۴ نتایج آزمون اثر بین‌گروهی مشاهده می‌شود. نتایج این جدول حاکی از آن است که اثر بین‌گروهی ( $P < 0.01$ ) معنادار است و حس انسجام روانی در میان گروه‌ها با اندازه اثر ۰/۴۱ قابل مقایسه است.

جدول ۴

نتایج آزمون اثرهای بین‌گروهی حس انسجام روانی

منبع	MS	df	MS	F	$\eta^2$
عرض از مبدأ	۲۵۸۱۹۱۳/۳۶	۱	۲۵۸۱۹۱۳/۳۶	۵۸۱۴/۷۵*	۰/۹۹
گروه	۶۰۳۸/۵۱	۲	۳۰۱۹/۲۶	۵/۶۴*	۰/۴۱
خطا	۱۹۹۸۱/۲۵	۴۵	۴۴۴/۰۲		

\* $P < 0.01$

با توجه به اینکه اثر بین‌گروهی معنادار است، در ادامه آزمون‌های تعقیبی مقایسه گروه‌ها (نظریه انتخاب، خوش‌بینی و گواه) به صورت تک‌به‌تک انجام شد. بدین منظور از آزمون تعقیبی بنفرونی<sup>۶</sup> استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ نشان می‌دهد بین هر دو گروه نظریه انتخاب و خوش‌بینی با گروه گواه تفاوت معنادار وجود دارد و آموزش

1. Kolmogorov-Smirnov test  
2. Levene test

3. box's test  
4. Mauchly's test of sphericity

5. Wilks' Lambda  
6. bonferroni

( $P < .001$ ) و حس انسجام روانی دانشجویان در پس‌آزمون و پیگیری به‌طور معنادار بیش از پیش‌آزمون است، اما بین پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار مشاهده نمی‌شود؛ بنابراین نتایج هر دو دوره آموزشی نظریه انتخاب و خوش‌بینی مثبت داشته است.

### بحث

این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی آموزش نظریه انتخاب و خوش‌بینی بر حس انسجام روانی دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد هر دو دوره آموزشی نظریه انتخاب و خوش‌بینی به‌طور معنادار باعث افزایش حس انسجام روانی دانشجویان می‌شود، اما اثربخشی آموزش نظریه انتخاب به‌طور معنادار بیش از آموزش خوش‌بینی است. همچنین در آزمون پیگیری تغییر معناداری در نمره‌های حس انسجام دانشجویان دو دوره آموزشی مشاهده نشد.

نتایج این پژوهش در حمایت از یافته‌های پژوهش‌های رشوانلو و دیگران (۲۰۱۲)، صاحبی (۲۰۱۱)، قریشی و بهبودی (۲۰۱۷)، لیو و دیگران (۲۰۱۸)، معمارباشی‌اول و دیگران (۲۰۱۲) و مکسنز و لازارویچ (۲۰۱۶) که نشان دادند آموزش نظریه انتخاب و خوش‌بینی با حرمت خود و خودکارآمدی رابطه مثبت و حس انسجام روانی با حرمت خود رابطه مثبت دارد، همسو است. بر اساس این می‌توان دریافت آموزش نظریه انتخاب و خوش‌بینی از طریق افزایش حرمت خود و خودکارآمدی، حس انسجام روانی دانشجویان را افزایش داده‌اند.

نتایج این پژوهش با پژوهش‌های بنکس (۲۰۱۱)، سالامونسون و دیگران (۲۰۱۶)، قهرایی و دیگران (۲۰۱۵)، کلمرپرز و دیگران (۲۰۱۹) و نیروزاده و دیگران (۲۰۱۷) که نشان دادند آموزش نظریه انتخاب و خوش‌بینی بر افزایش پیشرفت تحصیلی و عملکرد تحصیلی مؤثرند و حس انسجام روانی با پیشرفت تحصیلی، عملکرد تحصیلی و سرسختی رابطه مثبت دارد، همسو است. به نظر می‌رسد آموزش نظریه انتخاب و خوش‌بینی با افزایش حس انسجام نقش مهمی در سرسختی و پیشرفت تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانشجویان دارد. همچنین می‌توان استنباط کرد دوره‌های آموزش نظریه انتخاب و خوش‌بینی می‌توانند از طریق ارتقای پیشرفت تحصیلی و عملکرد تحصیلی بر افزایش حس انسجام روانی دانشجویان مؤثر باشد.

نظریه انتخاب ( $P < .001$ ) و خوش‌بینی ( $P < .05$ ) به‌طور معنادار باعث افزایش حس انسجام روانی شده‌اند. بین اثربخشی آموزش نظریه انتخاب و خوش‌بینی در نمره‌های حس انسجام روانی تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < .05$ ). به عبارت دیگر اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر افزایش حس انسجام روانی به‌طور معنادار بیش از آموزش خوش‌بینی است.

جدول ۵

نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی به‌منظور بررسی میانگین‌های متغیرهای بین‌گروهی حس انسجام روانی

SE	MD	گروه (j)	گروه (i)
۳/۳۲	۱۰/۹۶*	خوش‌بینی	نظریه انتخاب
۴/۶۵	۲۳/۹۶**	گواه	
۳/۳۲	-۱۰/۹۶*	نظریه انتخاب	خوش‌بینی
۴/۷۸	۱۳/۰۰**	گواه	
۴/۶۵	-۲۳/۹۶*	نظریه انتخاب	گواه
۴/۷۸	۱۳/۰۰**	خوش‌بینی	

\* $P < .05$  \*\* $P < .01$

در ادامه به علت آنکه اثر اصلی درون‌گروهی زمان معنادار است، بررسی میانگین‌های آن‌ها به صورت تک‌به‌تک با آزمون تعقیبی بنفرونی انجام و نتایج در جدول ۶ منعکس شد.

جدول ۶

نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی جهت بررسی میانگین‌های متغیرهای درون‌گروهی حس انسجام روانی

SE	MD	گروه (j)	گروه (i)
۲/۵۷	-۱۴/۸۵*	پس‌آزمون	پیش‌آزمون
۲/۵۷	-۱۵/۵۴*	پیگیری	
۲/۵۷	۱۴/۸۵*	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
۲/۵۷	-۰/۶۹	پیگیری	
۲/۵۷	۱۵/۵۴*	پیش‌آزمون	پیگیری
۲/۵۷	۰/۶۹	پس‌آزمون	

\* $P < .001$

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که نمره‌های پیش‌آزمون حس انسجام با نمره‌های پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار دارد

موفقیت در غلبه بر موقعیت‌های چالش‌برانگیز و تنیدگی‌زا خوش‌بین‌تر و مثبت‌نگرتر شده است، افزایش یافته است. در ارتباط با این یافته که افزایش حس انسجام روانی دانشجویان دوره آموزشی نظریه انتخاب به‌طور معنادار بیش از دانشجویان دوره خوش‌بینی بود، می‌توان به این نکته اشاره کرد که ایجاد و تقویت باور افراد به مهار مؤثر تمام مؤلفه‌های رفتار و قدرت انتخاب رفتارها و راهبردهای مناسب همراه با واقع‌نگری در دوره نظریه انتخاب، بیش از مثبت‌نگری نسبت به رخ دادن تجارب موفقیت‌آمیز در دوره خوش‌بینی در افزایش حس انسجام روانی دانشجویان مؤثر است (بازدار و دیگران، ۲۰۱۴؛ صاحبی، ۲۰۱۱؛ صبری‌نظرزاده و عبدخدایی، ۲۰۱۱؛ کارور و دیگران، ۲۰۱۰).

این پژوهش روی گروه دانشجویان دختر اجرا شده است و تعمیم نتایج آن به دانشجویان پسر با محدودیت همراه است. پیشنهاد می‌شود با ساماندهی پژوهش‌های دیگر در مورد پسران و سایر گروه‌های اجتماعی امکان مقایسه نتایج با گروه‌های دانشجویی و دختران میسر شود. همچنین توصیه می‌شود آموزش نظریه انتخاب و خوش‌بینی با هدف افزایش حس انسجام روانی به‌عنوان متغیری مهم در زندگی فردی و تحصیلی دانشجویان، در برنامه‌های مراکز آموزشی و دانشگاهی قرار گیرد. با توجه به اهمیت حس انسجام روانی در شرایط تنیدگی‌زا، اثربخشی کاربرد این دوره‌های آموزشی در محیط‌های کاری نیز بررسی شود و بر اساس نتایج این پژوهش‌ها، سنجش حس انسجام روانی افراد به هنگام استخدام یا در حین اشتغال در دستور کار قرار گیرد و با توجه به نتایج آن‌ها، دوره‌های آموزشی نظریه انتخاب و خوش‌بینی برای افراد با سطح پایین حس انسجام روانی برگزار شود.

### منابع

- Alibake, F., Ahmady, A., Farahbakhsh, K., Abedi, A., & Alibake, M. (2012). The effect of optimism training on quality of life among dormitory female students at Isfahan Medical University. *Iranian Journal of Medical Education*, 12(9), 709-720. [In Persian].
- Alipour, A., & Sharif, N. (2012). Validity and reliability of the Sense of Coherence Questionnaire in university students. *Pajoohande*, 17(1), 50-56. [In Persian].
- Banks, S. G. (2011). Choice theory: Using choice

یافته این پژوهش در مورد اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر افزایش حس انسجام روانی با نتایج پژوهش‌های حسینی و دیگران (۲۰۱۷)، صاحبی (۲۰۱۱)، قانندی‌فر و دیگران (۲۰۱۳) و گلسر (۱۹۹۴) نیز همخوانی دارد. نتایج این پژوهش‌ها حاکی از آن است آموزش نظریه انتخاب باعث افزایش خودمهارگری، خودنظم‌جویی و مسند مهارگری درونی می‌شود و خودنظم‌جویی نیز با حس انسجام روانی رابطه مثبت نیرومندی دارد. به نظر می‌رسد آموزش نظریه انتخاب در این پژوهش با افزایش خودنظم‌جویی و خودمهارگری یا مهارگری درونی، به افزایش حس انسجام روانی در دانشجویان منجر شده است.

این یافته پژوهش که آموزش نظریه انتخاب و خوش‌بینی بر افزایش حس انسجام روانی مؤثر است با یافته‌های پژوهش‌های احتشام‌زاده و دیگران (۲۰۱۴)، پررا و مکلین (۲۰۱۴)، راسموسن و دیگران (۲۰۰۹)، رمزی و دیگران (۲۰۱۲) و کارور و دیگران (۲۰۱۰) همسو است. نتایج این پژوهش‌ها نشان داده است آموزش نظریه انتخاب و خوش‌بینی اثر مثبتی در افزایش راهبردهای مقابله‌ای فعال و مسئله‌محور دارند. با توجه به رابطه مثبت حس انسجام روانی با راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار رابطه می‌توان دریافت آموزش نظریه انتخاب و خوش‌بینی از طریق افزایش راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور موجب افزایش حس انسجام روانی دانشجویان شده‌اند.

با توجه به نتایج پژوهش‌های پیشین و این پژوهش می‌توان گفت آموزش نظریه انتخاب به‌عنوان روی‌آوردی مبتنی بر روان‌شناسی مهار درونی از طریق شکل‌گیری یا افزایش باور به اینکه انسان می‌تواند تمام مؤلفه‌های رفتار خود، حتی حس و فیزیولوژی خود را مهار کند و در زمان مواجهه با چالش‌ها، قدرت انتخاب راهبردهای مقابله‌ای مناسب را برای مواجهه با محرک‌های بیرونی و درونی دارد، موجب افزایش استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و در نتیجه باعث افزایش حس انسجام روانی در دانشجویان شده است و آموزش خوش‌بینی نیز با تقویت مثبت‌نگری و ایجاد یا افزایش این باور که تجارب خوشایندی برای افراد رخ خواهد داد، موجب استفاده از راهبردهای مثبت شده است. از این رو می‌توان دریافت حس انسجام روانی دانشجویان پس از شرکت در دوره آموزشی خوش‌بینی به دلیل آنکه به اموری مانند

- parenting dimensions with students' procrastination and academic motivation*. Master thesis in psychology, Mashhad Ferdowsi University, faculty of educational and psychology science. [In Persian].
- Flensburg, T., Ventegodt, S., & Merrick, J. (2006). Sense of coherence and physical health: A cross-sectional using scale (SOCII). *TSW Holistic Health & Medicine*, 1, 236-247.
- Gebriné, K. E., Lampek, K., Sárváry, A., & Zrínyi, M. (2019). Impact of sense of coherence and work values perception on stress and self-reported health of midwives. *Midwifery*, 77, 9-15.
- Geravand, F., Abolmaali, Kh., Kiamanesh, A., & Ganji, H. (2019). The mediating role of achievement emotions in the relationship between causal attribution and academic burnout. *Journal of Developmental psychology: Iranian Psychologists*, 15(59), 273-286. [In Persian].
- Ghaedifar, H., Abdkhodai, M., & Aghamohammadian Sherbaf, H. (2013). The Role of mediating sense of coherence in relationship styles of attachment with self-regulation. *Journal of Research in Psychological Health*, 7(1), 11-19. [In Persian].
- Ghahraei, N., Khorvash, M., & Ghojavand, K. (2015). *Evaluation of the effectiveness of group optimism training on reducing disappointment and academic performance in seventh grade female students in Isfahan*. Master thesis in counseling and guidance, Islamic Azad University Khomeini Shahr Branch, faculty of humanities. [In Persian].
- Gholami Heidarabadi, Z., Navabinejad, Sh., Delavar, A., & Shafiabadi, A. (2015). The effectiveness of positivity education on increasing happiness and hardship of mothers with blind children. *Quarterly of Psychology of Exceptional Individuals*, 4(16), 95-113. [In Persian].
- Ghoreishi, M., & Behboodi, M. (2017). Effectiveness of group reality therapy on emotion regulation and academic self-efficacy of female students. *Journal of Community Health*, 4(3), 233-243. [In Persian].
- Glasser, V. (2018). Choice theory. Sahebi, A. Tehran: Sayeh Sokhan Publication. [In Persian, 1994].
- Homaei, R., & Dasht Bozorgi, Z. (2018). Correlation of theory and reality therapy to enhance student achievement and responsibility. *Amer School Counseling Assn (US)*, Alexandria.
- Bazdar, F., Musazadeh, T., & Narimani, M. (2014). Comparison of thinking styles, attributional styles, optimism and pessimism in patients with obsessive-compulsive disorder and normal individuals. *New Psychological Researches*, 8(2), 21-39. [In Persian].
- Behpajuh, A., Jahangiri, M., & Zahrakar, K. (2010). Humor skills training and reducing depression in patients with spinal cord injury. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 6(23), 227-236. [In Persian].
- Behrad, M., Kalantari, M., & Molavi, H. (2011). The effectiveness of optimism training on students' mental health. *Biannual Journal of Contemporary Psychology*, 5, 174-176. [In Persian].
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 3, 879-889.
- Colomer-Pérez, N., Paredes-Carbonell, J., Sarabia-Cobo, C., & Gea-Caballero, V. (2019). Sense of coherence, academic performance and professional vocation in Certified Nursing Assistant students. *Nurse Education Today*, 79, 8-13.
- Del-Pino-Casado, R., Espinosa-Medina, A., Catalina López-Martínez., & Orgeta, V. (2019). Sense of coherence, burden and mental health in caregiving: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 242, 14-21.
- Ehteshamzadeh, P., Sabri Nazarzadeh, R., & Memarbashi Avval, M. (2014). Relationship between sense of coherence and job performance with mediating role of mental health and coping strategies. *Psychological Methods and Models*, 3(13), 85-97. [In Persian].
- Fang, W., Mei, J., Chai, X., & Fan, X. (2018). Relationship between optimism, educational environment, career adaptability and career motivation in undergraduates: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 68, 33-39.
- Fazlali, N., & Abdkhdaei, M. (2013). *The mediating role of sense of coherence in relation to perceived*

- based on choice theory and rational emotive behavior therapy on the academic achievement motivation and difficulty adjusting emotionally. *Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology*, 18(2), 37-50. [In Persian].
- Perera, H.N., & McIlveen, P. (2014). The role of optimism and engagement coping in college adaptation: A career construction model, *Journal of Vocational Behavior*, 84(3), 395-404.
- Ramzi, L., Sepehri Shamloo, Z., Ali Pour A., & Zare, H. (2015). The effectiveness of group reality therapy on coping strategies. *Journal of Family Psychology*, 1(2), 19-30. [In Persian].
- Rashvanloo, F., Karamati, R., & Saadati Shamir, A. (2012). Optimism and self-esteem in female adolescents: the role of identity styles. *Applied Psychology*, 6(2), 73-90. [In Persian].
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J.B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine*, 37, 239-256.
- Romswinkel, E. V., König, H., & Hajek, A. (2018). The role of optimism in the relationship between job stress and depressive symptoms. *Longitudinal findings from the German Ageing Survey*. 241, 249-255.
- Sabri Nazarzadeh, R., & Abdkhodaei, M. (2011). The relationship between sense of coherence and psychological hardwork with coping strategies. *Biannual Journal of Contemporary Psychology*, 5, 490-492. [In Persian].
- Sahebi, A. (2011). The effectiveness of choice theory and reality therapy training on increasing self-esteem and internal control center of high school students in Mashhad. *Journal of Principles of Mental Health*, 3(2), 82-94. [In Persian].
- Salamonson, Y., Ramjan, L.M., Nieuwenhuizen, S., Metacalfe, L., & Everet, 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. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, self-differentiation and optimism with responsibility and marital satisfaction in nursing students. *Journal of Health Promotion Management*, 7(2), 58-65. [In Persian].
- Hoseini, M., & Abdkhodaei, M. (2017). Effects of cognitive-behavioral fordyce happiness training on sense of coherence in patients with type 2 diabetes. *Journal of Neyshabur University of Medical Sciences*, 4(4), 1-10. [In Persian].
- Hosseini, R., Ejei, J., Gholamali Lavasani., & Khalili, Sh. (2017). The effect of group counseling based on choice theory and reality therapy on enhancement of social adjustment and self-regulation in adolescents. *Journal of Psychology*, 21(2), 118-132. [In Persian].
- Jafartabatabaei, T., Ahadi, H., Bahrami, H., & Khamesan, A. (2018). The effects of teaching positive thinking on the optimism and anxiety among students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 15(29), 97-124. [In Persian].
- Khodabakhshi Koolae, A., Mosalanejad, L., & Mamaghanirad, B. (2017). The effectiveness of group training of choice theory on quality of life and hope. *Iranian Rehabilitation Journal*, 15(3), 199-206.
- Lu, X., Xie, B., & Gue, Y. (2018). The trickle-down of work-engagement from leader to follower: The roles of optimism and self-efficacy. *Journal of Business Research*, 84, 186-195.
- Memarbashi Avval, M., Sabri Nazarzadeh, R., & Abdkhodaei, M. (2012). Relationship between sense of coherence and self-esteem with job performance. *Journal of Career and Organizational Counseling*, 4(12), 66-78. [In Persian].
- Moksnes, U.K., & Lazarewicz, M. (2016). The association between self-esteem and sense of coherence in adolescents aged 13-18 years. *Personality and Individual Differences*, 90, 150-154.
- Moksnes, U.K., Espnes, G.A., & Lillefjell, M. (2012). Sense of coherence and emotional health in adolescents. *Journal of Adolescence*, 3, 433-441.
- Niruzadeh, Sh., Yousefi, F., Fouladchang, M., & Hosseinchari, M. (2017). Effectiveness of training

- Wubbolding, R. E. (2016). Reality therapy for the 21st century. Sahebi, A. & Zirak, H. Tehran: Sayeh Sokhan Publicatin. [In Persian, 2000].
- Yuan, W., & Wang, L. (2016). Optimism and attributional style impact on the relationship between general insecurity and mental health. *Personality and Individual Differences, 101*, 312-317.
- C. (2005). Positive psychology progress, empirical validation of interventions. *The American Psychological Association, 60*(5), 410-421.
- Shishehfar, S., Kazemi, F., & Pezeshk, Sh. (2017). The effectiveness of reality therapy on mothers' happiness and responsibility. *Quarterly of Psychology of Exceptional Individuals, 7*(27), 53-77. [In Persian].