



"Research article"

doi: 10.30495/JINEV.2023.1967930.2771

The Effect of Psycho-Social Immunization Based on the Teachings of Masnavi Manavi on the Psychological Well-Being of Secondary School Students in Mahabad City¹

Mansour Haji², seyed Davod Hosseinasab^{3*}, Sholeh Livarjani⁴

(Received: 2022.09.19 - Accepted: 2022.12.14)

1- This article is an excerpt from Mansour Haji, a Ph. D. student in Psychology, Islamic Azad University, Tabriz Branch.

2- Ph. D. Student in Educational Psychology, Tabriz Branch, Azad University, Tabriz, Iran

3- Professor of Psychology, Tabriz Branch, Azad University, Tabriz, Iran

*- Corresponding Author: d.hosseinasab@iaut.ac.ir

4- Assistant Professor of Psychology, Tabriz Branch, Azad University, Tabriz, Iran

Abstract

The main purpose of this article is to specify the effect of psycho-social immunization training on the psychological well-being of secondary school students in Mahabad city based on the Masnavi e Manavi's principles. The current research is done with a semi-experimental research method and a pre-test-post-test scheme in cooperation with a control group. The statistical population have been all students of secondary schools of Mahabad city. Among the students, 30 students were chosen by prepared sampling method. From this chosen number of students, two groups of experimental and control in equal numbers were separated by random sampling method. The topics to be instructed are (training package of 6 skills :emotional self-awareness, bravery, participation, accountability, self-respect and social relations), which were conducted by 12 live sessions through the Shad virtual education system and sending files to the experimental group's students. In this paper, the psychological well-being scale of Rief and colleagues PWB has been used to collect the demanded information. Shapiro-Wilk test and univariate covariance analysis were used to test the research hypotheses based on the obtained results from the hypothesis testing. The results have shown that the adjusted average scores of psychological well-being in the intervention group are higher than the psychological well-being in the control group after the implementation of psychosocial immunization training based on the the Masnavi e Manavi's teachings. In other words, the psychosocial immunization training based on the teachings of the Masnavi e Manavi had an effect on increasing the psychological well-being of students. By Considering the square of eta, it could be said that about 64% of these alternations are result of the effect of the intervention or psychosocial immunization training based on the teachings of Masnavi e Manavi.

Knowledge: Psycho-social immunization, Masnavi e Manavi teachings, psychological well-being



اثر ایمن‌سازی روانی - اجتماعی بر اساس آموزه‌های مثنوی معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان متوسطه دوم شهرستان مهاباد^۱

منصور حاجی^۲، سیدداود حسینی‌نسب^{۳*}، شعله لیوارجانی^۴

(دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۲۷ - پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۱۵)

چکیده

هدف اصلی این مقاله تعیین تأثیر آموزش ایمن‌سازی روانی - اجتماعی بر اساس آموزه‌های مثنوی معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان متوسطه دوم شهرستان مهاباد است. پژوهش حاضر از روش تحقیق نیمه آزمایشی و طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم شهرستان مهاباد بوده است. از بین دانش‌آموزان تعداد ۳۰ نفر دانش‌آموز با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. دانش‌آموزان انتخاب شده دو گروه آزمایش و کنترل به میزان مساوی انتخاب شدند. موضوعات مورد آموزش (بسته آموزش ۶ مهارت خودآگاهی هیجانی، جرأت‌ورزی، مشارکت، مسئولیت‌پذیری، احترام به خود و روابط اجتماعی) است که در قالب ۱۲ جلسه از طریق سامانه شاد آموزش مجازی به صورت زنده و ارسال فایل‌ها برای دانش‌آموزان گروه آزمایش صورت گرفت. در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات موردنظر از مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف و همکاران استفاده شده است. برای آزمون فرضیه‌های تحقیق براساس نتایج بدست آمده از بررسی فرضیات از آزمون شاپیرو-ویلک و تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شده است. نتایج نشان داد که نمرات میانگین تعدیل‌شده میزان بهزیستی روان‌شناختی پس از اجرای آموزش ایمن‌سازی روانی اجتماعی بر اساس آموزه‌های مثنوی معنوی در افراد گروه مداخله بالاتر از میزان بهزیستی روان‌شناختی در افراد گروه کنترل می‌باشد. به عبارتی دیگر، آموزش ایمن‌سازی روانی اجتماعی بر اساس آموزه‌های مثنوی معنوی برافزایش بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان تأثیر داشته است. با در نظر گرفتن مجذور اتا، می‌توان گفت که حدود ۶۴ درصد این تغییرات ناشی از تأثیر مداخله یا آموزش ایمن‌سازی روانی اجتماعی بر اساس آموزه‌های مثنوی معنوی بوده است.

واژگان کلیدی: ایمن‌سازی روانی - اجتماعی، آموزه‌های مثنوی معنوی، بهزیستی روان‌شناختی

۱- این مقاله مستخرج از رساله منصور حاجی دانشجوی دکتری تخصصی رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز می‌باشد.

۲- دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

۳- استاد گروه روان‌شناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

* نویسنده مسئول d.hosseinasab@iaut.ac.ir

۴- استادیار گروه روان‌شناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

مقدمه

دوران نوجوانی از مهم‌ترین مراحل زندگی است که در آن شخصیت فرد پایه‌ریزی شده و شکل می‌گیرد. اغلب ناسازگاری‌ها و اختلالات رفتاری در بزرگسالی از بی‌توجهی به مسائل و مشکلات عاطفی - رفتاری دوران نوجوانی و عدم هدایت صحیح در روند رشد و تکامل ناشی می‌شود. اختلالات رفتاری نوجوانان، اختلالات شایع و ناتوان‌کننده‌ای هستند که برای معلمان، خانواده و خود نوجوانان مشکلات بسیاری ایجاد می‌کنند و با بسیاری از معضلات اجتماعی، همراه‌اند (یوسفی به نقل از سبزی، ۱۳۹۷).

یکی از شاخه‌های بدیع روان‌شناسی که در اواخر سده بیستم میلادی پا به عرصه گذاشت و افق تازه‌ای را پیش روی روان‌شناسان و پژوهشگران گشود روان‌شناسی مثبت است. روان‌شناسی مثبت برای دستیابی به اهداف خود ابزارهایی در اختیار دارد و مسیر مشخصی را برای مطالعه طی می‌نماید. این شاخه از روان‌شناسی دارای سه ستون است: مطالعه هیجانات مثبت، مطالعه خصوصیات مثبت، مهم‌تر از همه فضیلت‌ها و قابلیت‌های منش و مطالعه نهادهای مثبت از قبیل دموکراسی، خانواده‌های نیرومند و جست‌وجوی آزادی است که از فضیلت‌ها حمایت می‌کنند و آن‌ها به‌نوبه خود حامی هیجانات مثبت هستند. (سلیگمن، ۱۳۸۸: ۸). در واقع روان‌شناسی مثبت اهداف مدنظر خود را در این سه حوزه جستجو می‌نماید و ارتقاء و بسط و گسترش مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت را درگرو رشد و مطالعه این سه ستون می‌داند؛ بنابراین سازه‌هایی نوین با تعاریف جدید در این رویکرد از اهمیت برخوردار خواهند بود. مفاهیمی مانند بهزیستی روان‌شناختی^۱، تاب‌آوری^۲ از اصلی‌ترین مفاهیم مورد مطالعه در روان‌شناسی مثبت می‌باشد.

در پی شکل‌گیری نظریه‌های مختلف و خصوصاً جنبش روان‌شناسی مثبت که برای سلامتی روانی بر وجود ویژگی‌های مثبت و رشد توانایی‌های فردی تأکید دارد؛ گروهی از روان‌شناسان را بر آن داشته است تا به جای اصطلاح سلامتی روان از مفهوم بهزیستی روان‌شناختی استفاده نمایند. زیرا آن‌ها بر این باور هستند که این واژه بیشتر ابعاد مثبت را به ذهن متبادر می‌کند (ریف و سینگر، ۲۰۰۴). بهزیستی روان‌شناختی را می‌توان واکنش‌های عاطفی و شناختی به ادراک ویژگی‌ها و توانمندی‌های شخصی، پیشرفت بسنده، تعامل کارآمد و مؤثر بر جهان، پیوند و رابطه مطلوب با جمع و اجتماع و پیشرفت مثبت در طول زمان تعریف کرد. در قرن بیست‌ویکم روان‌شناسی متوجه این امر شده است که انسان باید انرژی عقلانی خود را صرف جنبه‌های مثبت تجربه‌اش کند (هاشمی نصرت‌آباد، باباپور خیرالدین، بهادری خسروشاهی، ۱۳۹۱). بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که درک عوامل و مؤلفه‌های مشخص‌کننده و تبیین‌کننده رفتارهای سالم، به خاطر نقشی که این‌گونه رفتارها در شکل‌گیری وظایف کلی سلامت بازی می‌کند از اهمیت خاصی برخوردار است بخاطر اینکه بسیاری از بیمارهایی که انسان امروزی با آن درگیر است از طریق رفتار سالم قابل

1- Psychological Well-Being

2- Resilience

پیشگیری هستند (سازمان بهداشت جهانی به نقل از دلاور، کوشکی، جلالی فراهانی، ۱۳۹۲). بر این اساس در سال‌های گذشته رویکرد آسیب‌شناسی برای مطالعه سلامتی انسان انتقادهایی را به خود گرفته است (ریف، سینگر، داینبرگ‌لاو، ۲۰۰۴). منتقدان معتقد هستند که بسیاری از روان‌پزشکان، روان‌شناسان و همچنین محققین بهداشت روانی جنبه‌های مثبت سلامت را نادیده گرفته‌اند (ریف، سینگر، ۱۹۹۸).

زندگی پر از تلاطم و فراز و نشیب بشر همواره با مشکلات و ناراحتی‌های متعددی از جمله جنگ، بیماری، حوادث طبیعی و غیرطبیعی همراه بوده است که پشت سر گذاشتن هر مرحله مشکلات و مسائل روان‌شناختی متعددی نیز به همراه خود داشته است. حال به فراخور این مشکلات علم روان‌شناسی باید بتواند با تغییر جهت و رویکرد متناسب با شرایط جدید به کمک انسان‌ها و زندگی آن‌ها بیاید. علی‌رغم پیشرفت‌های سریع و شگفت‌انگیز در زمینه دانش و تکنولوژی و توانایی بشر برای تسلط بر نیروهای طبیعی به‌منظور ایجاد رفاه و آسایش خویش به نظر می‌رسد، نه‌فقط احساس آرامش و آسایش انسان نسبت به گذشته بشر بیشتر نشده است، بلکه تغییرات و دگرگونی‌های اخیر نگرانی‌ها و مسائل روحی و روانی جدید و پیچیده‌ای را نیز با خود به ارمغان آورده است (لطف‌آبادی به نقل از حبیب‌زاده، ۱۳۹۳).

در این شرایط بهزیستی روان‌شناختی از شاخص‌های مهم کیفیت زندگی است و وجود آن در افراد نشان‌دهنده شادکامی، تعامل سازنده با محیط و خلق مثبت است (کارمن و وینگرهاوتش، ۲۰۱۲). با این وصف بهزیستی روان‌شناختی را می‌توان به‌عنوان توانایی افراد در جهت ایجاد تعادل فکری، هیجانی و موقعیتی، برای برخورد با مسائل و پاسخگویی مناسب به استرس به شیوه‌ای سالم، تعریف کرد (پیجن و کی، ۲۰۱۴).

این سازه نیازمند درک چالش‌ها و مسائل موجود زندگی است. در این دیدگاه تغییرات مثبت مشاهده‌شده در برابر مسائل و چالش‌های زندگی مورد بررسی قرار می‌گیرد و تأکید ویژه آن بر رشد و توسعه انسانی می‌باشد؛ به‌عنوان مثال توانایی برقراری روابط کیفی فرد با دیگران از علاقه‌مندی‌های این حوزه است. بهزیستی روان‌شناختی به معنای قابلیت یافتن تمام استعداد‌های فرد است و دارای مؤلفه‌های ۱- خودمختاری (احساس شایستگی و توانایی در مدیریت محیط پیرامون فرد و ...) ۲- رشد شخصی (داشتن رشد مداوم و ...) ۳- روابط مثبت با دیگران (داشتن روابط گرم و ...) ۴- هدفمندی در زندگی (داشتن هدف در زندگی) ۵- پذیرش خود (داشتن نگرش مثبت نسبت به خود و ...) ۶- تسلط بر محیط (توانایی انتخاب و ایجاد محیطی مناسب و ...) می‌باشد (فاوا، اینی، ۲۰۱۴). افراد با احساس بهزیستی بالا به‌طور عمده‌ای هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، درحالی‌که افراد با احساس بهزیستی پایین حوادث و موقعیت زندگی را نامطلوب ارزیابی می‌کند و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و

1- Ryff, Singer, Dienberg Love

2- Karrman & Vigenots

3- Pidgen & Keye

4- Fava GA, Ruini

خشم را تجربه می‌کند (وانگ، ژانگ، زیمرمن^۱، ۲۰۱۵). از دیگر سو شواهد پژوهشی فراوانی وجود دارد که تأکید می‌نمایند حوادث ناخوشایند زندگی این امکان را دارند تا بهزیستی روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار دهند و مختل نمایند و باعث ایجاد مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب شوند و با ایجاد استرس و تنش موجبات کاهش بهزیستی روان‌شناختی را باعث شوند. بر همین اساس با توجه به اهمیت مفهوم بهزیستی روان‌شناختی در سلامت روان‌شناختی افراد، شناسایی عوامل تأثیرگذار بر آن از اهمیت بسیار بالایی برخوردار می‌باشد.

ریف بهزیستی روان‌شناختی را تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد می‌داند. در دیدگاه ریف بهزیستی به معنای تلاش برای استعلا و ارتقاء است که در تحقق استعدادها و توانایی‌های مثبت فرد متجلی می‌شود (ریف و کیس، ۱۹۹۵). در سال‌های اخیر، بهزیستی روان‌شناختی^۲ به‌عنوان بخشی از رشد روان‌شناختی نوجوانان، در ادبیات علمی و پژوهشی مورد بررسی و توجه قرار گرفته است (توراشویلی و توراشویلی^۳، ۲۰۱۵). بر این اساس بهزیستی روان‌شناختی مفهومی اساسی در پیشگیری از مشکلات سلامتی و افزایش امید به زندگی است و با دو رویکرد فلسفی زیربنایی که شامل خوش‌گذرانی به معنای حداکثر رساندن عواطف مثبت و به حداقل رساندن عواطف منفی و خوش‌روانی به معنای زندگی با به فعلیت رساندن حداکثری خودشکوفایی، مفهوم‌سازی شده است (وازکوئر، هرواز، راحونا و گومز، ۲۰۰۹).

بهزیستی روان‌شناختی یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های امنیت روانی است که با توجه به چگونگی عملکرد و انطباق آن و با توجه به این که آیا زندگی ما رضایت‌بخش و سازنده است، حائز اهمیت می‌باشد. این سازه در یک معنا به ارزیابی‌های افراد از زندگی خود برمی‌گردد. دینر، ساندویک و پاوت^۴ (۱۹۹۱) براین باورند که این ارزیابی‌ها ممکن است به صورت تشخیص یا اینکه احساس و عاطفه خود را نشان دهند. بخش شناختی بهزیستی روان‌شناختی، ارزیابی اطلاعاتی فرد از زندگی خود است. بخش عاطفی بهزیستی روان‌شناختی مربوط به ارزیابی خوشی و لذت است، مثل میزان فراوانی احساسات خوشایند/ناخوشایند که مردم در واکنش به زندگی خود تجربه می‌کنند. کیچنر و جروم^۵ (به نقل از مرحمتی و فولادچنگ، ۱۳۹۶) به این نکته اشاره می‌نمایند که رفاه روان‌شناختی می‌تواند به‌عنوان حالت ذهنی بدون اختلال روانی، توصیف شود که دربرگیرنده توانایی فرد برای لذت بردن از زندگی و ایجاد تعادل بین فعالیت‌های زندگی و تلاش برای دستیابی به انعطاف‌پذیری روانی باشد. دیبر و فالکن‌برگ^۶ (۲۰۱۲) فرمولی در این زمینه ارائه دادند.

1- Wang, Zhang, Zimmerman

2- Psychological well-being

3- Turashvili & Turashvili

4- Diener, Sandvik & Pavot

5- Kichner & Gerom

6- Deer & Falkenberg

در نظر آنان شادی + معنی = بهزیستی روان‌شناختی. (دینر، سو^۱، لوکاس^۲ و اسمیت^۳؛ دینر، اسکالن و لوکاس به نقل از رستمی نسب، ۱۳۹۶) اصطلاح شادی و بهزیستی روان‌شناختی را به‌جای یکدیگر که منعکس‌کننده دیدگاه هدونی (مربوط به خوشی و لذت) از رفاه ذهنی است، بکار بردند. تاتلیلیوگلو^۴ (۲۰۱۴) به این نکته اشاره می‌نماید که مهارت‌های ذهن‌آگاهی و عشق به خویشتن نقش مهمی در رشد و گسترش عواطف مثبت خواهد داشت. به اعتقاد او سه جنبه شفقت ورزی (خود‌مهربانی، انسانیت مشترک و ذهن‌آگاهی) و پنج جنبه از ذهن‌آگاهی (مشاهده، توصیف، آگاهانه عمل کردن، عدم قضاوت و عدم واکنش‌پذیری) به‌طور معناداری پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی می‌باشند و به همین صورت پیش‌بینی‌کننده خوبی برای شادی نیز هستند. از طرف دیگر بهزیستی روان‌شناختی بیانگر آن است که افراد چه احساسی نسبت به خودشان دارند و همچنین پاسخ‌های هیجانی افراد، رضایت‌مندی از زندگی و قضاوت درباره کیفیت زندگی را نیز شامل می‌شود. بهزیستی روان‌شناختی ساختار مهمی است که سطح پایین آن منجر به افسردگی و انزوای اجتماعی، فقدان احساس رضایت و اعتمادبه‌نفس بوده و نهایتاً سبب کاهش سلامت روانی و جسمی می‌شود (تاتلیلیوگلو، ۲۰۱۴).

یکی از اصلی‌ترین سرمایه‌های هر کشوری نیروی انسانی و به ویژه نوجوانان و جوانان آن کشور می‌باشد. از دیگر سو این بخش از جامعه هر روز و به دلایل مختلفی از جمله ویژگی‌های روان‌شناختی و فیزیولوژیک و تغییرات وسیع و گسترده در سبک زندگی در معرض آسیب‌ها و خطرات فراوانی قرار دارند به شکلی که تحقیقات نشان دهنده آمار رو به رشد و سریع رفتارهای پرخطر در این گروه سنی می‌باشد. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که دوران مدرسه و نوجوانی، یک زمان بحرانی برای شروع مصرف سیگار، و اختلالات هیجان‌خواهی مزمن و بروز رفتارهای پرخطر است. امروزه شیوع رفتارهای پرخطر در نوجوانان به یکی از مهم‌ترین و گسترده‌ترین دل‌نگرانی‌های بشری تبدیل شده و علی‌رغم فعالیت‌های سه دهه گذشته رفتارهای مخاطره‌آمیز در سطح جهان دارای رشد تصاعدی بوده‌است. در کشور ایران، تحقیقات کمی و کیفی در زمینه رفتارهای پرخطر در نوجوانان ایرانی انجام شده است؛ از جمله در مطالعه‌ای مشخص گردید: ۳۴/۱ از نمونه‌های پژوهش، ارتباط با جنس مخالف، ۳۰/۲ درگیر افکار یا اقدام به خودکشی، ۲۳/۱ تجربه استعمال دخانیات، ۸/۵ تجربه مصرف الکل، ۲/۴ تجربه مصرف مواد مخدر را ذکر کرده بودند (به نقل از خلیلی‌صدرآباد و همکاران، ۱۳۹۵). با توجه به زندگی در جهان پراشویی که مطالبات، انتظارات، خواهش‌ها و خواسته‌ها، رابطه‌ها و نیازها، حتی جرائم و آسیب‌های اجتماعی با آهنگی سیل‌آسا تغییر کرده، رسیدن به دانایی و توانایی و کسب آداب و مهارت‌های زندگی، از پیچیدگی ویژه‌ای برخوردار است. و

1- Suh
2- Lucas
3- Smith
4- Tatliioglu

شناخت عوامل موثر در ارتقاء سبک زندگی، تاب‌آوری و پیشگیری و حفظ نوجوانان از رفتارهای پرخطر از اهمیت بسیاری برخوردار است.

احمدی و همکاران (به نقل از خلیلی صدرآباد، ۱۳۹۵) و جوهری فرد و داودی (۱۳۸۸)، بیان می‌کنند که وضعیت نگران‌کننده سلامتی افراد جامعه ریشه در ضعف مهارت‌های زندگی، بحران معنویت و سبک زندگی نادرست دارد، همچنین آنان بیان می‌دارند که علت بیش از دو سوم بیمارها و ناتوانی‌ها به واسطه سبک زندگی نادرست است و نظام مراقبتی مدرن توفیق ناچیزی در مدیریت سبک زندگی بیماران مزمن همچون فشار خون، آسم و ... داشته است (جوهری فرد، ۱۳۸۸). با توجه به اینکه سلامتی و به ویژه سبک زندگی مفهومی چند بعدی بوده و ابعاد مختلف سلامتی و یا بیماری بر یکدیگر اثر کرده و تحت تأثیر یکدیگر قرار دارند، از این رو، اقدامات انجام شده برای ارتقا سلامتی باید به تمام جوانب سلامتی فردی جسمی و روانی و معنوی و سلامت کلی جامعه توجه داشته باشد (خلیلی صدرآباد، ۱۳۹۵).

مقابله با آسیب‌های اجتماعی در سطوح پیشگیری‌های نوع دوم و سوم نه تنها هزینه‌های قابل ملاحظه‌ای را از نظر نیروی انسانی و مسائل مالی بر جوامع تحمیل می‌کند؛ حتی میزان اثربخشی آن هم کمتر است، این موضوع باعث شده تا متخصصین در حوزه بهداشت روان توجه و کوشش خود را حول محور برنامه‌های پیشگیری در سطح اول متمرکز کنند و هدف از توجه به حوزه‌های سلامت و بهداشت در بین دانش آموزان، تربیت افراد مطلع، ماهر و آگاهی است تا ضمن کاهش مشکلات روانی و رفتاری در بین آنها مسیر رشد را برای نیل به اهداف نهایی آموزش عالی هموار سازند. امروزه جلوگیری از وقوع بیماری‌ها و آسیب‌ها و اختلالات رفتاری و روانی در زندگی دانش‌آموزان، اقدام پیشگیرانه محسوب می‌شود که نیازمند توجه خاصی است و این مهم می‌تواند با ارتقای سبک زندگی، ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی و کاهش رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان محقق شود.

تحقیقات نشان می‌دهد که مداخله‌های معنوی و دینی مانند حضور مکرر در محافل دینی مانند مسجد و کلیسا و ... به بهزیستی و رضایت بیشتر از زندگی و کاهش اختلالات روانی مرتبط بوده‌اند (ورثینگتون، کیوروسو، مک کاله و سندیج، به نقل از خلیلی صدرآباد، ۱۳۹۵). یونگ (به نقل از همان) معتقد است که دین اطمینان و امید را در شخص قوت بخشیده، خصوصیات اخلاقی و معنوی را در فرد و اجتماعات استحکام می‌بخشد و برای انسان پایگاه بسیار مهمی در مقابل مشکلات، مصائب و محرومیت‌های زندگی ایجاد می‌کند. دانشوران مسلمان، با استفاده از آموزه‌های قرآن و سنت و ارائه رهنمودهای شناختی، احساسی و رفتاری فراوان سعی کرده‌اند که اسلام را یک روش زندگی هماهنگ با جهان آفرینش معرفی کنند که راه تکامل و رشد انسان را هموار می‌کند و در سختی‌ها و دشواری‌های زندگی بشری او را راهنمایی و یاری می‌کند (مطهری، ۱۳۶۸).

ایمن‌سازی و توانمند ساختن نوجوانان و جوانان برای روبرو شدن با مشکلات پیش‌رو از طرفی و عملکرد مناسب و مطلوب در حوزه وظایف رشدی که بر عهده‌دارند از دیگر سو از اهمیت زیادی برخوردار است. مطابق دیدگاه مثبت، هیجان‌ات و توانمندی‌ها از بهترین عوامل جلوگیری از آسیب‌های روانی هستند. پژوهشگران حوزه پیشگیری اعتقاد دارند، پیشگیری تأکید بر ساختن توانمندی‌ها و نه اصلاح ضعف‌هاست، بنابراین توانمندی‌های انسان، محافظی در برابر بیماری‌های روانی است. شهامت، خوش‌بینی، مهارت‌های ارتباط بین فردی، رعایت کردن اخلاق کار، امید، صداقت نمونه‌ای از این توانمندی‌ها محسوب می‌شود (سلیگمن، ۲۰۱۰). نتایج تحقیقات مختلف در مورد اثربخشی پیشگیرانه مداخلات مثبت نشان می‌دهد که شناسایی و ارتقای هیجان‌ات مثبت و افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند به‌عنوان یک سد محافظت‌کننده، از ابتلای افراد به افسردگی، اضطراب، آسیب‌های مزمن و تنش‌های زندگی عمل نماید (خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۹۳). علاوه بر این تحقیقات زیادی در رابطه با تأثیر آموزش مهارت‌های روانی اجتماعی بر بهزیستی و سلامت روان صورت گرفته است. بعنوان مثال نتایج پژوهش رحیمی و همکاران این نکته را نشان داد که آموزش تاب‌آوری و مدیریت استرس تأثیر معنی‌داری در کاهش استرس ادراک شده و تقویت نگرش منفی به مصرف مواد داشت. تحقیقات شیپی و هوران؛ قدم‌پور، سبزیان و بیرانوند؛ و نریمانی، حسن زاده و ابوالقاسمی و سهرابی و همکاران نشان داد که کاربرد ایمنی‌سازی در مقابل استرس باعث کاهش سطح استرس و اضطراب گردیده است. (به نقل از خلیلی‌صدرآباد و همکاران، ۱۳۹۵). بخش قابل‌توجهی از این آموزش‌ها در راستای ایمن‌سازی و توانمندسازی از طریق آموزش‌های رسمی امکان‌پذیر نیست. تنوع در استفاده از منابع و روش‌ها از مواردی است که در تعلیم و تربیت امروزی باید مدنظر قرار گیرد. بهره‌گیری از ادبیات به‌عنوان بستری برای آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی می‌تواند جایگاه ویژه‌ای داشته باشد. چرا که بین روان‌شناسی و ادبیات از دیرباز پیوندی عمیق برقرار بوده است و تا به امروز نیز ادامه داشته است. پیوند روان‌شناسی و ادبیات چنان پرنرنگ شده که در درمان بسیاری از روان‌نژندی‌ها، از هنردرمانی استفاده می‌شود، کمبل، استاد شعر دانشگاه آکسفورد، معتقد است: شعر احساس ذهنی هنرمند را تسکین می‌دهد، هنر مفردی است که مانع از جنون واقعی می‌شود (پاینده، ۱۳۹۲). نگاهی به پژوهش‌های معاصر تبیین‌کننده این موضوع است که ساختار بسیاری از آثار ادبی با محتوای روان‌شناختی بسته می‌شود حتی متخصصان حوزه روانی دست به آفرینش آثار هنری می‌زنند؛ فروید برای اثبات بسیاری از یافته‌های خود به ادبیات روی آورد. به‌عنوان نمونه، عقده ادیب، الکتر، اقتدارگری و دگرآزاری، همه مفاهیمی‌اند که از بطن اساطیر و ادبیات وام گرفته شده است.

استفاده از شعر و ادبیات در درمان اختلالات روانی و بهره‌گیری از آن در انتقال مفاهیم ریشه در گذشته‌های دور داشته است و علاقه‌مندان زیادی را نیز در دنیای معاصر گرد خود جمع کرده است. ارسطو در کتاب فن خطابه آنگاه که از خطابه‌های نمایشی سخن می‌گوید، تأثیر لغات آهنگین و توأم با احساس در روحیه

مخاطبان را عیان می‌سازد (عناصری به نقل از غنی‌زاده حاجی‌لو، ۱۳۹۳). شعردرمانی، شیوه‌ای ویژه و نوین در افق روان‌کاوی بوده و هم‌اکنون از سرودن شعر به‌طور دسته‌جمعی، قرائت و اجرای شعر، استفاده از شعر در گروه و استفاده از مداوای بیماران روان‌نژند، مشکلات نوجوانان و جوانان، معتادین و بیماران دچار روان‌پریشی در راه درمان استفاده می‌شود (فروردین، بی‌تا به نقل از همان).

البته نباید از نظر دور داشت که انتخاب اثر مناسب و قابل تأمل خود بخش ویژه‌ای از این فرایند می‌باشد. تغییرات گسترده‌ای که به‌واسطه حضور تکنولوژی‌های جدید در سبک زندگی انسان معاصر ایجاد شده است و حضور در دنیای مجازی و تسلط گفتمانی خاص در این فضا، موجبات دوری و بیگانگی با آثار گران‌بها و ارزشمند ایرانی-اسلامی را خصوصاً در بین نسل نوجوان و جوان فراهم نموده است. با توجه به مشکلات رو به افزایش در حوزه‌های مختلف رفتاری و اجتماعی که نظام تعلیم و تربیت با آن روبرو می‌باشد، تأکید بر ایمن‌سازی روانی اجتماعی در پیشگیری از بحران‌های روانی-اجتماعی می‌تواند مفید واقع شود. در این راستا استفاده از منابع ایرانی-اسلامی برای استفاده در حوزه توانمندسازی مورد توجه قرار نگرفته است. یکی از برنامه‌های راهبردی جوامع هوشمند و قوی در مقابله با این فرهنگ‌های تحمیلی، این است که برای حفظ، استقامت و استحکام فرهنگ خود، به سراغ احیای آثار ارزشمند گذشتگان خود بروند، آثاری که هویت چندین هزار ساله آن‌ها را در خود دارد (غنی‌زاده حاجی‌خواجه لو، ۱۳۹۳). یکی از آثار ارزشمندی که می‌تواند در زمینه تعلیم و تربیت و آموزش مفاهیم مرتبط با مهارت‌های زندگی و مهارت‌های روانی-اجتماعی بسیار مفید باشد، کتاب ارزشمند مولانا جلال‌الدین محمد بلخی، مثنوی معنوی می‌باشد.

در مجموعه شش دفتر مثنوی، مولوی دستورالعمل‌هایی را برای زندگی انسان ارائه می‌نماید که کاربردی، جامع و کلیدی هستند. مولوی با اشراف به مجموعه ابعاد و زوایای وجودی انسان از یکسو و رنج‌ها و دردهای او از سوی دیگر و معرفتی جامع از انسان، هدف و نتیجه زندگی را عرضه می‌کند که دستورالعمل لازم و کافی برای رسیدن به معنای اصیل زندگی و تحذیر انسان از بحران‌هایی است که مانع وصول او به معنای حیات است (قبادی و گرجی، ۱۳۸۷).

مولوی شاعری است ژرف‌نگر با بینش انسانی و اجتماعی و دیدی روانکاوانه که افکار و آثارش از مرزهای جغرافیایی گذشته و اقبال جهانی یافته است و شایسته است که اندیشه‌هایش از جوانب و زوایای مختلف مورد بررسی قرار گیرد. با وجود تحقیقات و مطالعات بی‌شماری که در مورد مثنوی انجام شده، تأثیر ملموس آموزه‌های مثنوی و بررسی جایگاه آن‌ها در ترمیم آسیب‌های اجتماعی دنیای کنونی کمتر مورد توجه واقع شده است، لذا انجام تحقیقی مناسب در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد (کاکاوند قلعه‌نویی، ۱۳۹۳). توجه به مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در فعالیت‌های رسمی و غیررسمی تعلیم و تربیت و ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه می‌تواند کمک شایانی در رشد مهارت‌های فردی و اجتماعی آن‌ها و ایمن‌سازی روانی-اجتماعی باشد. مثنوی مولوی، به‌عنوان یک اثر جامع و گران‌سنگ در زمینه‌های

مختلف اخلاقی، اجتماعی، تعلیمی، عرفانی، فلسفی و به‌ویژه روان‌شناسی معارفی را بیان کرده است که به‌جرات می‌توان گفت که دانش‌های مختلف بشری سال‌هاست که در پی کشف آن بوده‌اند. با بررسی داستان‌های مثنوی در هر شش دفتر این موضوع بیشتر نمایان می‌شود. در پژوهش حاضر شش مهارت خودآگاهی هیجانی، جرات ورزی، مشارکت، مسئولیت‌پذیری، احترام به خود و روابط اجتماعی در ابیات و داستان‌های مثنوی معنوی مورد بررسی قرار گرفته و ابیات و مفاهیم مورد نظر در قالب یک بسته آموزشی طراحی و تدوین شده است. در ادامه به شواهدی برای هر یک از مهارت‌ها اشاره خواهد شد.

خودآگاهی هیجانی

خندمین تر از تو هیچ افسانه نیست ای فرو رفته به قعر جهل و شک	بر لبِ گور خراب خود پایست چند جوئی لاغ و دستانِ فلک (۱۷۱۱/۶ - ۱۷۱۰)
پر مساز از کاغذ و از که مپر	کاندر این سودا بسی رفتست سر (۱۳۵۴/۶)

جرات ورزی

کرم در بیخِ درخت تن فتاد هین و هین ای راهرو، بیگاه شد این دو روزک را که زورت هست زود این قدر تخمی که مانده ستت به باز تا نمرده ست این چراغِ باگهر هین مگو فردا که فرداها گذشت پند من بشنو که تن، بند قوی است	بایدش برکند و، در آتش نهاد آفتابِ عمر، سوی چاه شد پرافشانی بکن از راه جود تا بروید زین دو دم، عمرِ دراز هین فتیش ساز و زوغن زودتر تا به‌کلی نگذرد ایام کشت کهنه بیرون کن، گرت میل نوی است (۱۱۶۴ - ۱۱۷۰/۲)
دایه را بگذار بر خشک و بران گر ترا دایه بترساند ز آب تو بطی، بر خشک و بر تر زنده ای	اندرآ در بحر معنی، چون بطان تو مترس و سوی دریا ران شتاب نی چو مرغ خانه، خانه کنده ای (۳۷۷۲ - ۳۷۷۱/۲)

مشارکت

دست دادستت خدا، کاری بکن هر که او در مکسی پا مینهد زانکه جمله کسب ناید از یکی این به هنبازی ست عالم برقرار طبل خواری در میانه شرط نیست	مکسی کن، یاری یاری بکن یاری یاران دیگر می‌کند هم دروگر، هم سقا، هم حایکی هر کسی کاری گزیند ز افتقار راه سنت، کار و مکسب کردنیست (۲۴۲۴ - ۲۴۲۰/۵)
--	--

مسئولیت پذیری

قصید گنجی کن که این سود و زیان	در تبیع آید تو آن را فرع دان
هر که کارزد، قصد گندم باشدش	گاه اندر تبیع می آیدش
که بکاری برنیاید گندمی	مردمی جو، مردمی جو، مردمی
قصد کعبه کن چو وقت حج بود	چون که رفتی، مکه هم دیده شود
قصد در معراج، دید دوست بود	در تبیع عرش و ملائک هم نمود

(۲۲۲۲-۲۲۲۶)

احترام به خود

آلت ززرگر به دست کفشگر	همچو دانه کشت کرده ریگ در
آلت اسکاف پیش برزگر	پیش سگ که، استخوان در پیش خر

(۳۰۴-۳۰۳)

روابط اجتماعی

آن درختی کو شود با یار جفت	از هوای خوش ز سر تا پا شکفت
در خزان چون دید او یارِ خلاف	درکشید او رو و سر زبر لحاف
گفت: یار بد بلا آشتن است	چونکه او آمد، طریقم خفتن است

(۳۴-۳۴/۲)

مولوی در مثنوی با روشی که مخصوص خود او می باشد (روبرو کردن انسان با ساختار و عملکرد نفس) برای دردها و مجهولات بشری پاسخ هایی را بیان می دارد که دانشمندان علوم بشری امروزه بر آن صحنه می گذارند. یکی از مهم ترین موضوعات مثنوی و درعین حال اساسی ترین موضوع علم روان شناسی، شناخت انسان، شخصیت و هویت او می باشد که مولوی در مثنوی با دقت تمام آن پرداخته و می گوید:

بشنوید ای دوستان این داستان	در حقیقت نقد حال ماست آن
نقد حال خویش را گر پی بریم	هم ز دنیا هم ز عقبی برخورداریم دفتر

اول/۳۶-۳۵

بر این اساس آنچه این پژوهش بدنبال آن است پاسخ به این پرسش است که آیا استفاده از آموزه ها و مفاهیم مطرح شده در داستان های مثنوی معنوی از طریق ایمن سازی دانش آموزان می تواند بر بهزیستی روان شناختی آنها تأثیر داشته باشد؟

روش پژوهش

در پژوهش حاضر از روش تحقیق نیمه آزمایشی و طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان متوسطه دوم شهر مهاباد می باشد. با توجه به نوع طرح و با در نظر

گرفتن این نکته که حجم نمونه در طرح‌های نیمه‌آموزشی حداقل ۳۰ نفر در دو گروه آزمایش و گروه گواه توصیه شده است (دلاور، ۱۳۸۶)، حجم نمونه ۳۰ نفر برای دو گروه به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل به میزان مساوی و به شیوه تصادفی قرار گرفتند.

بررسی روایی محتوایی بسته آموزشی

پس از جمع‌آوری نظرات متخصصین، تغییرات لازم در بسته آموزشی مورد توجه قرار گرفت، سپس برای ارزیابی کمی روایی محتوا و جهت اطمینان از این که مهمترین و صحیح‌ترین محتوا (ضرورت اهداف جلسات آموزشی) انتخاب شده است، نسبت روایی محتوا (Content validity ratio) و برای اطمینان از اینکه بسته آموزشی به بهترین نحو جهت اندازه‌گیری محتوا طراحی شده، از شاخص روایی محتوا (Content validity index) استفاده شد. جهت تعیین روایی محتوایی بسته آموزشی، به ۱۰ نفر از متخصصین در رشته های ادبیات (۴ نفر) و فلسفه (۲ نفر) و روان‌شناسی (۴ نفر) ارسال و از آنان درخواست شد که درخصوص هر یک از محتوا و اهداف جلسات آموزشی به صورت « ضروری است»، « ضروری نیست ولی مفید است» و « ضرورتی ندارد»، پاسخ دهند. پاسخ‌ها براساس فرمول CVR (Content Validity) محاسبه و با جدول لاوشه ۱ انطباق داده شد. مطابق جدول لاوشه، میزان قابل قبول برابر با ۰/۶۲ است که در این پژوهشی مطابق جدول شماره ذیل میزان نسبت روایی محتوا (CVR) برای تمامی هدف‌ها در بسته آموزشی بین ۰/۶ تا ۱ به دست آمد.

پس از تعیین و محاسبه CVR، بررسی CVI (Content Validity Index) بر اساس شاخص روایی محتوای Waltz and Basel صورت گرفت. بدین منظور مجدداً بسته آموزشی جهت محاسبه CVI به ۱۰ نفر از متخصصین ذکر شده داده شد و از آنان خواسته شد که در مورد هر یک از ۶ موضوع آموزشی، سه معیار زیر را بر اساس طیف لیکرتی چهار قسمتی اظهار نظر نمایند: مربوط بودن، ساده بودن و واضح بودن. (مثلاً ۱: غیرمرتبط، ۲: تا حدودی مرتبط، ۳: مرتبط و ۴: کاملاً مرتبط). بدین منظور امتیاز CVI به وسیله مجموع امتیازات موافق برای هر هدف که رتبه ۳ و ۴ (بالاترین نمره) کسب کرده‌اند بر تعداد کل رای دهندگان محاسبه شد. در این مطالعه با استفاده از فرمول CVI (شاخص روایی محتوا) محاسبه شد. مقدار قابل قبول CVI با توجه به تعداد متخصصین، برابر با ۰/۷۹ است که در این مطالعه میزان CVI برای تمامی هدف‌ها در بسته آموزشی طراحی شده بین ۰/۷ تا ۱ قرار داشت.

جدول: CVI و CVR بسته آموزشی

ردیف	اهداف goals	CVR	CVI	
			مربوط بودن Relate	ساده بودن To be
۱	اهداف و محتوای جلسه اولیه (Objectives and content of the initial meeting)	.8	.9	1
۲	اهداف و محتوای جلسه دوم (Objectives and content of the second session)	.6	.7	.8
۳	اهداف و محتوای جلسه سوم (Objectives and content of the third session)	.8	.8	.9
۴	اهداف و محتوای جلسه چهارم (Objectives and content of the fourth session)	.6	.7	.8
۵	اهداف و محتوای جلسه پنجم (Objectives and content of the fifth session)	.8	.9	1
۶	اهداف و محتوای جلسه ششم (Objectives and content of the sixth session)	1	1	1

موضوعات مورد آموزش (بسته آموزشی ۶ مهارت خودآگاهی هیجانی، جرأت‌ورزی، مشارکت، مسئولیت‌پذیری، احترام به خود و روابط اجتماعی) است که در قالب ۱۲ جلسه به شرح ذیل از طریق سامانه شاد آموزش مجازی به صورت زنده و ارسال فایل‌ها برای دانش‌آموزان گروه آزمایش صورت گرفت. با توجه به برگزاری جلسات بصورت مجازی تعامل با دانش‌آموزان از طریق امکانات سامانه شاد صورت گرفت. بدین صورت که بعد از برگزاری هر جلسه پرسش‌ها و نظرات دانش‌آموزان جمع‌آوری شد و در شروع جلسه بعد ابهامات یا پرسش‌های مربوطه مورد بررسی قرار گرفت. ضمن اینکه نظر دانش‌آموزان درباره مفاهیم هر جلسه بصورت فایل‌های مکتوب و اظهارنظرهای صوتی در گروه شاد بارگذاری شد. در مرحله اول پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف برای کلیه دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل از طریق سامانه شاد ارسال شد. بعد از برگزاری جلسات مجدداً پرسشنامه‌ها ارسال و جمع‌آوری گردید. با توجه به محدودیت‌های کرونایی کلاس‌ها به صورت مجازی و در بستر برنامه شاد برگزار شد.

جلسه‌ها	محتوای اختصاصی: جلسات برنامه
اول و دوم First and second	معارفه و اجرای پیش‌آزمون و تعریف خودآگاهی هیجانی، استفاده از ابیات مثنوی معنوی در مورد خودآگاهی و آوردن نمونه‌های شعری در این ارتباط. Introduction and implementation of the pre-test and definition of emotional self-awareness, using the verses of Masnavi e Manavi about self-awareness and bringing poetic examples in this connection.
سوم و چهارم Third and fourth	تعریف جرأت‌ورزی. استفاده از ابیات مثنوی معنوی در مورد جرأت‌ورزی و آوردن نمونه‌های شعری در این ارتباط. Definition of daring. Using the verses of Masnavi e Manavi about daring and giving poetic examples in this connection.
Fifth and sixth	تعریف شاخص احترام به خود. استفاده از ابیات مثنوی معنوی در مورد احترام به خود و آوردن نمونه‌های شعری در این ارتباط.

Definition of self-respect index. Using the verses of Masnavi e Manavi about self-respect and giving poetic examples in this connection.	هفتم و هشتم Seventh and eighth
تعریف مشارکت. استفاده از ابیات مثنوی معنوی در مورد مشارکت و آوردن نمونه‌های شعری در این ارتباط. نقد و تفسیر ابیات و ارتباط آن با مباحث.	
Definition of participation. Using the verses of Masnavi e Manavi about participation and giving poetic example in this connection. Criticism and interpretation of verses and its connection with topics.	نهم و دهم Ninth and tenth
تعریف مسئولیت‌پذیری اجتماعی و شاخصه‌های مربوط به آن. استفاده از ابیات مثنوی معنوی در مورد مسئولیت‌پذیری اجتماعی و آوردن نمونه‌های شعری در این ارتباط. نقد و تفسیر ابیات و ارتباط آن با مباحث.	
Definition of social responsibility and its related indicators. Using the verses of Masnavi e Manavi about social responsibility and bringing poetic examples in this connection. Criticism and interpretation of verses and its connection with topics.	یازدهم و دوازدهم Eleventh and twelfth
تعریف روابط اجتماعی و شاخصه‌های مربوط به آن. استفاده از ابیات مثنوی معنوی در مورد روابط اجتماعی و آوردن نمونه‌های شعری در این ارتباط. نقد و تفسیر ابیات و ارتباط آن با مباحث.	
Definition of social relations and related indicators. Using the verses of Masnavi e Manavi about social relations and bringing poetic examples in this connection. Criticism and interpretation of verses and its connection with topics.	

در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات موردنظر از مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف و همکاران PWB استفاده شده است. فرم اصلی این مقیاس دارای ۱۲۰ ماده است اما در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴ ماده‌ای، ۵۴ ماده ۱۸ ماده‌ای نیز پیشنهاد شد. پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی دارای شش زیر مقیاس پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، استقلال عمل، زندگی هدفمند، رشد فردی و تسلط بر محیط است (شکری، کدیور، فرزاد، دانش‌پور، دستجردی و همکاران ۱۳۸۷). نسخه کوتاه (۱۸ سؤالی) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی، توسط ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفته است. بنا بر پیشنهاد ریف و کبیز (۱۹۹۵) مقیاس ۱۸ سؤالی آن برای دانش‌آموزان به کار برده شد که قابل استفاده برای تمامی فرهنگ‌ها است. ریف و کبیز (۱۹۹۵) در پژوهشی پایایی این مقیاس را بین ۰/۷۰ و ۰/۸۹ برای عوامل آن گزارش کردند. در پژوهش کریمی و همکاران (۱۳۹۵) ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۸۱، ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۷۲، ۰/۸۴، و ۰/۷۴ به دست آمد. خانجانی و همکاران (به نقل از علیجان‌زاده تنکابنی، ۱۳۹۸) همسانی درونی مقیاس حاضر را با استفاده از آلفای کرونباخ برای عامل‌های پذیرش خود، تسلط بر محیط، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب برابر با ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۲، ۰/۷۳، ۰/۷۲ و برای کل مقیاس ۰/۷۱ به دست آورد. علیجان‌زاده تنکابنی (۱۳۹۸) نیز ضریب پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آورد. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۶۲۱ بدست آمد.

یافته‌ها

مطابق یافته‌های جدول ۱ شاخص‌های آمار توصیفی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان مهاباد در سال تحصیلی ۹۹-۹۸ گزارش شده است. بر اساس داده‌های جدول ۱ می‌توان گفت که میانگین نمره بهزیستی روان‌شناختی پیش‌آزمون در گروه آزمایش برابر با ۶۴/۴۷ می‌باشد، در حالی که در مرحله پس‌آزمون به ۷۹/۲۶ افزایش پیدا کرده است. ولی در گروه کنترل بین نمره بهزیستی روان‌شناختی پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت محرز نمی‌شود.

جدول ۱: شاخص‌های آمار توصیفی بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان مهاباد

Table 1

Descriptive statistical indicators of psychological well-being in second year high school students of Mahabad city								
بیشینه	کمینه	کشیدگی	چولگی	انحراف	میانگین	گروه	آزمون	مؤلفه‌ها
Max	Min	Kurtosis	Skewness	استاندارد	Average	Group	Test	components
SD								
80	64	-.551	-.432	4.46	73.53	کنترل	پیش	بهزیستی روان‌شناختی Psychological well-being
77	46	.668	-.771	7.93	64.47	آزمایش	آزمون	
82	66	-1.53	0	5.36	73.10	کنترل	پس	
90	59	-.278	-.678	9.60	79.26	آزمایش	آزمون	
						Experimental	Post-test	

در این مطالعه با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک نرمال بودن داده‌ها بررسی شده است که ما در اینجا این آزمون را برای تک‌تک متغیرها انجام داده‌ایم که نتایج آن به صورت جدول زیر نشان داده شده است. این آزمون در سطح اطمینان ۹۵٪ انجام می‌گیرد به عبارتی سطح معناداری ما $\alpha = 0.05$ می‌باشد. اگر p -مقدار به دست آمده (همان sig جدول) بزرگ‌تر از $\alpha = 0.05$ باشد نرمال بودن داده‌ها نتیجه گرفته می‌شود و در غیر این صورت نرمال بودن داده‌ها مورد تردید می‌باشد.

جدول شماره ۲: بررسی و مقایسه نتایج آزمون نرمال بودن مربوط به متغیرهای تحقیق پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر حسب گروه (کنترل و مداخله)

Table 2

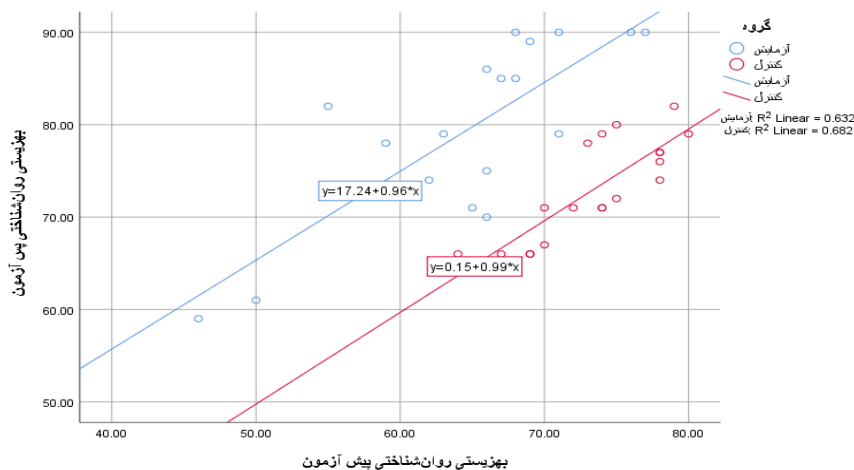
Examining and comparing the results of the normality test related to pre-test and post-test research variables by group (control and intervention)						
پس‌آزمون		پیش‌آزمون		تعداد	متغیرها	گروه
Post-test	آماره	Pre-test	آماره			
Significance level	Statistics	Significance level	Statistics	Number	Variables	Group
.085	.913	.395	.950	19	بهزیستی روان‌شناختی Psychological well-being	کنترل Control
.082	.912	.315	.944	19	بهزیستی روان‌شناختی Psychological well-being	آزمایش Experiment

با توجه به نتایج به دست آمده در جدول ۲ و نیز از آنجائی که p - مقدار به دست آمده برای متغیرهای مورد بررسی در هر دو حالت پیش آزمون و پس آزمون بزرگتر از سطح معناداری یعنی $\alpha=0/05$ می باشد، فرض نرمال بودن داده ها را پذیرفته و می توان برای بررسی فرضیه ها از روش های پارامتری استفاده کرد که در اینجا از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شده است.

با توجه به اینکه طرح تحقیق حاضر شبه تجربی بوده و نظر به اینکه در این طرح بهزیستی روان شناختی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون اندازه گیری شده است، مناسب ترین تحلیل آماری جهت آزمون این فرضیه، تحلیل کواریانس می باشد، چرا که گوناگونی نمرات با استفاده از محاسبه تفاوت نمرات (پیش آزمون با پس آزمون) از بین نخواهد رفت.

با استفاده از تحلیل کواریانس، نه تنها اثر متغیر مستقل بر متغیر وابسته بررسی می شود، بلکه اثر متغیر دیگر (پیش آزمون) که یک متغیر تصادفی کمکی است نیز بررسی می شود. قبل از اجرای آزمون آماری بایستی، وجود همگنی شیب های رگرسیون، فرض همگنی واریانس ها و وجود رابطه خطی بین متغیر تصادفی کمکی (پیش آزمون) با متغیر وابسته یعنی بهزیستی روان شناختی پس از آموزش ایمن سازی روانی اجتماعی بر اساس آموزه های مثنوی معنوی را بررسی نماییم.

الف) خطی بودن (بررسی وجود رابطه خطی بین متغیر تصادفی کمکی و متغیر وابسته):



نمودار شماره ۱: پراکنش میزان بهزیستی روان شناختی پیش آزمون و پس آزمون برحسب گروه مداخله و کنترل

Chart1

Distribution of pre-test and post-test psychological well-being according to Intervention and control group

با توجه به نمودار فوق می توان ادعا نمود که شیب خطها غیر صفر است و این نشانگر وجود ارتباط خطی بین نمرات پیش آزمون با متغیر وابسته (بهزیستی روان شناختی پس از آموزش ایمن سازی روانی

اجتماعی بر اساس آموزه‌های مثنوی معنوی) است. همچنین به نظر خطوط رگرسیون موازی هستند (همگن و برابر هستند) و این نشانه عدم وجود اثر متقابل بین متغیر تصادفی کمکی (پیش‌آزمون) با متغیر گروه است که این یکی از مفروضه‌های استفاده از تحلیل کواریانس است که در ادامه آزمون آن نیز گزارش شده است. ضمناً مقدار مجذور R نشانگر درجه و شدت رابطه بین متغیر تصادفی کمکی و متغیر وابسته می‌باشد. بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون:

جدول شماره ۳: اثرات آزمون بین گروهی جهت بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون

Table 3
The effects of the intergroup test to check the homogeneity of the regression slopes

منبع تغییرات Source of changes	مجموع مجذورات Type III sum of Squares	درجه آزادی df	میانگین مجذورات Mean Square	F	سطح معنی داری P
گروه	15.503	1	15.503	.679	.416
بهزیستی روان‌شناختی پیش‌آزمون Pre-test psychological well-being	1040.433	1	1040.433	45.578	.001
گروه پیش * بهزیستی روان‌شناختی آزمون Psychological well-being * pre-test group	.250	1	.250	.011	.917
میزان خطا Error rate	776.127	34	22.827		
مجموع Total	223091	38			

با توجه به اینکه اثر تقابلی (گروه * بهزیستی روان‌شناختی پیش‌آزمون) معنی دار نیست ($p > .05$) ANCOVA (sig. = $.917$) لذا مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون نیز برقرار است و اجرای آزمون ANCOVA صحیح می‌باشد.

جدول شماره ۴: نتایج آزمون لوین برای بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها

Table 4
The results of Levines test to check the assumption of homogeneity of variances

متغیر وابسته Dependent variable	F	df1	df2	سطح معنی داری P
بهزیستی روان‌شناختی * پس‌آزمون Psychological well-being* Post-test	1.121	1	36	.343

یافته‌های جدول ۴ نشان می‌دهد که فرض تساوی واریانس‌ها بین دو گروه مداخله و کنترل برقرار است ($\text{sig.} \geq 0.05$). حال که کلیه پیش فرض‌ها برقرار هستند جهت آزمون فرضیه فوق تحلیل کواریانس را اجرا خواهیم نمود.

جدول شماره ۵: نتایج آزمون کواریانس تفاوت دو گروه کنترل و مداخله در متغیر بهزیستی روان‌شناختی

Table 5

The results of the covariance test of the difference between the two control and intervention group in the psychological well-being variable

منبع تغییرات Source of changes	مجموع مجذورات Type III sum of Squares	درجه آزادی df	میانگین مجذورات Mean Square	F	سطح معنی‌داری P	مجذور ایتا Squared ita
بهزیستی روان‌شناختی پیش‌آزمون Psychological well-being pre-test	1401.096	1	1401.096	63.163	.0001	.643
گروه Group	1391.075	1	1391.075	62.740	.0001	.642
میزان خطا Error rate	776.377	35	22.182			
مجموع Total	223091	38				

بر اساس یافته‌های جدول ۵، بین میزان بهزیستی روان‌شناختی در دو گروه مداخله و کنترل بعد از آموزش ایمن‌سازی روانی اجتماعی بر اساس آموزه‌های مثنوی معنوی در دانش‌آموزان متوسطه دوم شهرستان مهاباد تفاوت معنی‌داری مشاهده شده است ($\eta^2 = 0.642$ و $P = 0.0001$ و $F(1,35) = 62.74$).

جدول شماره ۶: میانگین تعدیل‌شده بهزیستی روان‌شناختی پس‌آزمون برحسب گروه (مداخله و کنترل)

Table 6

Adjusted mean of post-test psychological well-being by group (intervention and control)

گروه Group	تعداد Number	میانگین Average	خطای معیار Standard error	فاصله اطمینان ۹۵ درصد Confidence interval 95%
				حد پایینی Lower limit
				حد بالایی Upper limit
آزمایش Experiment	19	83.650	1.213	81.187
کنترل Control	19	68.718	1.213	66.255

بر اساس جدول ۶ نمرات میانگین تعدیل شده میزان بهزیستی روان شناختی پس از اجرای آموزش ایمن سازی روانی اجتماعی براساس آموزه های مثنوی معنوی در افراد گروه مداخله (۸۳/۶۵) بالاتر از میزان بهزیستی روان شناختی در افراد گروه کنترل (۶۸/۷۲) می باشد.

به عبارتی دیگر، آموزش ایمن سازی روانی اجتماعی براساس آموزه های مثنوی معنوی بر افزایش بهزیستی روان شناختی دانش آموزان تأثیر داشته است. با در نظر گرفتن مجذور اِتا، می توان گفت که حدود ۶۴ درصد این تغییرات ناشی از تأثیر مداخله یا آموزش ایمن سازی روانی اجتماعی براساس آموزه های مثنوی معنوی بوده است.

بحث و نتیجه گیری

بر اساس یافته ها، بین میزان بهزیستی روان شناختی در دو گروه مداخله و کنترل بعد از آموزش ایمن سازی روانی اجتماعی بر اساس آموزه های مثنوی معنوی در دانش آموزان متوسطه دوم شهر مهاباد تفاوت معنی داری مشاهده شده است، همچنین بر اساس نمرات میانگین تعدیل شده میزان بهزیستی روان شناختی پس از اجرای آموزش ایمن سازی روانی اجتماعی بر اساس آموزه های مثنوی معنوی در افراد گروه مداخله (۸۳/۶۵) بالاتر از میزان بهزیستی روان شناختی در افراد گروه کنترل (۶۸/۷۲) می باشد.

با مروری بر ادبیات مربوط به روان شناسی مثبت و به تبع آن بهزیستی روان شناختی به عنوان یکی از اصلی ترین مفاهیم این دیدگاه آنچه آشکار می شود این است که کسب بیشترین میزان رضایت مندی از زندگی هدف پایه ایی این دیدگاه است. روان شناسی مثبت بدنبال آموزش زندگی در اینجا و اکنون است و یکی از راه های رسیدن به بهزیستی را در همین امر می داند. برای مولانا شاد زیستن و در بهشت بودن بسیار ساده است.

من که صلحم دائماً با این پدر این جهان چون جنت استم در نظر
هر زمان، نو صورتی و نو جمال تا ز نو دیدن فرو میرد ملال
من همی بینم جهان را گر نعیم آب ها از چشمه هاجوشان مقیم

بانک آبش می رسد در گوش من مست می گردد ضمیر و هوش من (۳۲۶۶-۳۲۵۹)

مرور ابیات مثنوی نشان می دهد که منبعی قابل اعتماد و اتکا در زمینه آموزش مهارت های زندگی و ایمن سازی می باشد. در همین راستا نتیجه به دست آمده با نتایج پژوهش های متعددی که در زمینه تأثیر و رابطه برنامه های ایمن سازی با بهزیستی روان شناختی صورت گرفته است، همسو است. در این رابطه آنچه در زمینه برنامه ایمن سازی روانی اجتماعی و مؤلفه های روانی-اجتماعی در پژوهش های متعدد صورت گرفته است و ارتباط آن با بهزیستی روان شناختی قابل پیگیری می باشد. به عنوان مثال رحمتی، محمدخانی و محسن پور (۱۳۹۴) در مطالعه خود اثربخشی آموزش توانمندسازی روانی-اجتماعی را بر نگرش شناختی

و عاطفی نوجوانان مورد بررسی قرار داده‌اند. آن‌ها گزارش کرده‌اند که آموزش توانمندسازی روانی-اجتماعی بر کاهش نگرش منفی نوجوانان مؤثر بوده‌است و بر همین اساس تأثیر آن بر بهزیستی روان‌شناختی قابل مشاهده می‌باشد. از دیگر پیامدهای اجرای برنامه‌های ایمن‌سازی روانی-اجتماعی ایجاد روابط مثبت با دیگران است که در نهایت می‌تواند منجر به بهزیستی روان‌شناختی گردد. نعیمی و همکاران (۱۳۹۵) همین موضوع را مورد مطالعه قرار داده‌اند. آن‌ها در پژوهش خود اشاره می‌نمایند که برنامه توانمندسازی روانی-اجتماعی توانایی برقراری روابط مثبت را به‌عنوان یکی از شاخص‌های بهزیستی روان‌شناختی افزایش می‌دهد.

در پژوهش حاضر استفاده از آموزه‌های مثنوی معنوی برای آموزش مفاهیمی مانند خودآگاهی، جرات‌ورزی، احترام به خود، مشارکت، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و روابط اجتماعی استفاده شده است و همان‌طور که اشاره شد نتیجه به‌دست‌آمده مؤید این بود که آموزش مفاهیم مورد اشاره بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیرگذار بوده‌است. مرتبط با این موضوع ایمانی، کریمی، بهبهانی و امید (۱۳۹۶) به این نتیجه رسیده‌اند که بین ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد.

مؤلفه‌های روانی اجتماعی از طریق ارتقاء مهارت‌های اجتماعی در دانش‌آموزان نقش ویژه‌ای در ارتقاء سطح بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها داشته است. نادری‌پور (۱۳۹۶) به این نکته اشاره می‌نماید که سرمایه‌های روان‌شناختی از طریق تقویت مهارت‌های اجتماعی، توانایی‌های بالایی در افراد برای ارتباطات گروهی و اجتماعی به وجود می‌آورند و با کاهش ضعف‌های شخصی و همچنین از میان بردن موانعی که در مسیر موفقیت وجود دارند، توانایی افراد را در زمینه‌های مختلف افزایش می‌دهند. در توجیه نتیجه به‌دست‌آمده در رابطه با مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی و تأثیرگذاری آن بر بهزیستی روان‌شناختی تحقیقات گسترده‌ای را می‌توان برشمرد. به‌عنوان مثال سبزی (۱۳۹۷) اشاره می‌نماید که از آنجاکه بخش قابل توجهی از زندگی انسان در ارتباط با دیگران سپری می‌شود، لذا وجود مهارت‌هایی که آن‌ها را در درک نظرات دیگران و تفهیم نظر خویش یاری کند، رضایت از زندگی، شادکامی و بهزیستی روانی آن‌ها را در پی خواهد داشت. به عبارتی، کیفیت روابط بین فردی، تفاوت‌های فردی در میزان شادکامی و رضایت از زندگی را می‌تواند توجیه نماید (نیکرسون و ناگل، ۲۰۰۵). مفاهیم ذکرشده در داستان‌های مثنوی به شکل جذاب توانسته است ارتباط مناسبی را با مخاطب ایجاد نماید و نهایت به بهسازی و ارتقاء روابط بین فردی کمک نماید. نوع بیان داستان‌ها به‌گونه‌ای است که به‌دور از فضای تهدید و ارباب نوعی همدلی را در مخاطب ایجاد نماید. شیوه بیان مفاهیم در داستان‌های مثنوی به بیانی ساده هم‌ذات‌پنداری را در مخاطب ایجاد می‌نماید. بر همین اساس مهارت‌های ارتباطی که به‌واسطه آموزش مفاهیم مندرج در داستان‌های مثنوی ایجاد شده است توانسته است که بهزیستی روان‌شناختی را ارتقاء دهد. در همین راستا اشرفی و سنجری

(به نقل از سربی و همکاران، ۱۳۹۶) به نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی در کاهش پرخاشگری اشاره کرده‌اند. همچنین نتایج تحقیقات زیادی نشان‌دهنده اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی به‌عنوان بخشی از مهارت‌های زندگی بر بهزیستی روان‌شناختی، شادکامی و رضایت از زندگی است (مصطفی‌نژاد و درتاج، مهدوی‌حاجی، محمدخانی و حاتمی، فوکوی، اکاوا و یاماگاشی به نقل از سبزی، ۱۳۹۷).

از دیگر مفاهیمی که در آموزش مفاهیم موردتوجه بوده است موضوع روابط اجتماعی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و مشارکت بوده است که نتایج نشان‌دهنده این موضوع است آموزش این مفاهیم بر اساس آموزه‌های مثنوی معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیرگذار بوده است. مرادی (۱۳۹۴) گزارش کرده است که حمایت اجتماعی می‌تواند احساس بهزیستی روان‌شناختی را به‌صورت مثبت و معنادار و افسردگی را به شکل منفی و معناداری پیش‌بینی کند. همچنین ریو (به نقل از عشورنژاد و همکاران، ۱۳۹۶) نیز به همین موضوع اشاره می‌نماید و معتقد است که بین حمایت‌های اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی در بین نوجوانان رابطه‌ای قوی وجود دارد.

بنابراین می‌توان گفت که آموزش مفاهیم روانی اجتماعی می‌تواند کلیه مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار دهد و در این بین استفاده از ادبیات می‌تواند تأثیر معناداری در بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان داشته باشد و این نتیجه با توجه به شرایط کنونی که دانش‌آموزان به لحاظ سلامت روان با آن درگیر هستند می‌تواند موضوع مفید و کاربردی باشد.

در نهایت با توجه به نتایج بدست آمده می‌توان نتیجه گرفت که مفاهیم مطرح در شش دفتر مثنوی معنوی می‌تواند منبع قابل اتکایی برای آموزش مفاهیم مرتبط با ایمن‌سازی روانی اجتماعی باشند و در نهایت از این طریق بهزیستی روان‌شناختی را در دانش‌آموزان متوسطه دوم ارتقاء داد.

یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر انتخاب نمونه مورد پژوهش بدلیل وضعیت کرونایی مدارس بود. با توجه به عدم دسترسی به همه دانش‌آموزان نمونه در دسترس یکی از محدودیت‌های پیش رو بود. عدم امکان آموزش رودرو و حضوری از دیگر محدودیت‌های پیش رو بود که دریافت بازخورد قابل اطمینان را با مشکل مواجه کرد. مطالعه آزمایشی بسته طراحی شده براساس آموزه‌های مثنوی با توجه به گستردگی موضوعات و تعداد اشعار منتخب از دیگر مشکلات پژوهش حاضر بود.

با توجه به غنای داستان‌های مثنوی معنوی پیشنهاد می‌شود که تدوین بسته آموزشی مبتنی بر داستان‌های مثنوی برای آموزش مفاهیم مرتبط با روان‌شناسی مثبت مدنظر قرار گیرد. از دیگر سو با توجه به نیاز به بسته‌های آموزشی در زمینه آموزش مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های زندگی، مثنوی معنوی یکی از منابع در دسترس و غنی برای تهیه بسته‌های آموزشی می‌باشد.

References

منابع

- اسدزاده، نیما. مکوندی، بهنام. عسکری، پرویز. پاشا، رضا و نادری، فرح. (۱۳۹۸). اثربخشی واقعیت درمانی بر سازگاری اجتماعی، بهزیستی روان‌شناختی و خود انتقادی افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. *مجله دستاوردهای روان‌شناختی (علوم تربیتی و روان‌شناسی)*، دانشگاه شهید چمران اهواز، ۴(۲۶)، ۱۷۸-۱۵۹
- ایمانی، مهدی. کریمی، جواد. بهبهانی، مهدیه و امید، عبدالله. (۱۳۹۶). بررسی نقش ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان. *دوماهنامه علمی-پژوهشی فیض*، ۲۱(۲)، ۱۷۱-۱۷۸
- بیانی، علی اصغر. گودرزی، حسنیه و کوچکی، عاشورمحمد. (۱۳۸۷). رابطه ابعاد بهزیستی روان‌شناختی و سلامت عمومی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر. *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی*. ۱۰(۳۶-۳۵)، ۱۵۳-۱۶۴.
- بهزادپور، سمانه. مطهری، زهرا سادات. وکیلی، مریم و سهرابی، فرامرز. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش تاب‌آوری بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی زنان نابارور. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*. ۲۳(۵). پاینده، حسین (۱۳۸۲). *گفتمان نقد، مقالاتی در نقد ادبی*، تهران: روز نگار
- جوهری فرد، رضا و داووی، رها. (۱۳۸۸). اصلاح سبک زندگی: رویکردی نوین به سلامت. *ماهنامه اطلاعات علمی*. ۲۳(۸).
- چمنی قلندری، رسول. دکانه‌ای فرد، فریده و رضایی، روناک. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش معنا درمانی بر تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی زنان دارای تجربه سوگ. *مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت*. ۴(۴)، ۳۶-۲۶
- حسین، نادری پور. (۱۳۹۶). *تبیین بهزیستی روان‌شناختی بر اساس ذهن آگاهی، نیاز به شناخت و سرمایه‌های روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان*. پایان‌نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته روان‌شناسی تربیتی. دانشگاه بوعلی سینا همدان.
- حسینی نیا، نرگس و حاتمی، حمیدرضا. (۱۳۹۸). پیش‌بینی کیفیت زندگی بر مبنای بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری در بازنشستگان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*. ۲۰(۱)، ۸۱-۹۱
- حیدری، اعظم (۱۳۹۳). *رابطه هوش معنوی با شادکامی به واسطه‌گری بهزیستی روان‌شناختی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی
- حبیب زاده، عباس. (۱۳۹۳). بررسی وضعیت سلامت روانی دانش‌آموزان دختر دبیرستان شهرستان قم. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۵(۳)، ۱۰۸-۱۱۷

- خانجانی، مهدی. شهیدی، شهریار. فتح‌آبادی، جلیل. مظاهری، محمدعلی و شکری، امید. (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه (۱۸ سؤال) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. *فصلنامه اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۸(۳۲)، ۳۶-۲۷
- خدایاری فرد، محمد. غباری بناب، باقر، اکبری زردخانه، سعید. (۱۳۹۳). مقیاس مثبت‌نگری ایرانیان. ساخت و استانداردسازی، *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*. ۵(۴)، ۷۲-۹۹
- خلیلی صدرآباد، افسر. دلاور، علی و خوشنویسان، زهرا. (۱۳۹۵). *تدوین برنامه آموزشی ایمن‌سازی تربیتی-اجتماعی با رویکرد آموزه‌های اسلامی و ارزشیابی آن در مقایسه با ایمن‌سازی روانی بر سبک زندگی، تاب‌آوری و رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان*. رساله دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه بین‌المللی امام رضا علیه السلام.
- دلاور، علی. (۱۳۸۶). *روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی*. انتشارات ویرایش
- دلاور، علی. کوشکی، شیرین. جلالی فراهانی، مرجان. (۱۳۹۲). رابطه مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی با سلامت عمومی در بین دانش‌آموزان دبیرستانی. *تحقیقات روان‌شناختی*، ۵(۱۹)، ۱۲۶-۱۱۵.
- درخشان، محسن (۱۳۹۱). *اثربخشی آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی زوجین در آستانه طلاق دانشگاه علوم پزشکی شیراز*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- دوستی، مرضیه. پورمحمدرضای تجریشی، معصومه و غباری بناب، باقر. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی دختران خیابانی دارای اختلال‌های برونی‌سازی شده. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*. ۱۱(۴۱)، ۵۴-۴۳ و
- دهقان، علی و صدیقی ليقوان، جواد. (۱۳۹۱). شادی‌گرایی و جنبه‌های تعلیمی آن در غزلیات شمس. *نشریه علمی-پژوهشی ادبیات تعلیمی*. ۴(۱۴)، ۲۱۲-۱۸۳.
- رحمتی، رباب. محمدخانی، شهرام و محسن پور، محمدرضا. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش توانمندسازی روانی اجتماعی بر نگرش شناختی و عاطفی نوجوانان به مصرف مواد مخدر. *فصلنامه روان‌شناسی نظامی*. ۶(۲۳)، ۱۷-۲۶.
- رستمی نسب، عباسعلی. علوی، سید حمیدرضا و کریمی، منیره (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش شادی با رویکرد اسلامی بر بهزیستی روان‌شناختی و جهت‌گیری مذهبی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوره دوم شهر کرمان. *فصلنامه مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*. ۲(۴)، ۶۶-۴۷.
- سبزی، ندا و فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر ادراک شایستگی و شادکامی دانش‌آموزان پسر مقطع ششم ابتدایی شهر شیراز. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۹(۴)، ۱۲۳-۱۱۴.

- سدیدی، محسن و یمنی، محمد. (۱۳۹۷). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس راهبردهای مقابله‌ای و ناگویی هیجانی. *فصلنامه علمی مطالعات روان‌شناختی*، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء، ۱۴ (۲) ۱۴۱-۱۲۵.
- سربی، محمدحسین؛ بقائی پور، لیلا؛ نصیری زاده، محمد جمال و کهدوئی، سمیه. (۱۳۹۶). تدوین مدل خوش‌بینی دانش‌آموزان بر اساس باورهای فراشناخت و ادراک شایستگی. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۱۴ (۲۷): ۱۶۰-۱۳۷.
- سرمدی، مجید، کویا، فاطمه، محمدزاده، علی و غنی‌زاده‌حاجی‌خواجه، ابوالفضل (۱۳۹۳). *واکاوی همخوانی‌های دفتر اول مثنوی معنوی با نظریه‌های روان‌شناسی مکاتب غرب (انسان‌گرایی، رفتارگرایی، روان‌کاوی و شناخت‌گرایی)*، رساله دکتری دانشگاه پیام نور.
- سعیدی، هیوا و درتاج، فریبرز. (۱۳۹۵). مقایسه تاب‌آوری، احساس تنهایی و خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان مدارس شبانه‌روزی و عادی مقطع دوم متوسطه شهرستان بانه. *فصلنامه خانواده و پژوهش*، ۱۳ (۱)، ۵۸-۳۹.
- سفیدی، فاطمه و فرزاد، والی‌اله. (۱۳۹۱). رواسازی آزمون بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین. *مجله علوم پزشکی قزوین*، ۱۶ (۱)، ۷۱-۶۵.
- سلمانی، ستاره. (۱۳۹۱). *بررسی و تحلیل محتوای مثنوی مولوی بر اساس مقوله‌های مطرح در روان‌شناسی اجتماعی و دلالت‌های تربیتی آن*. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد در رشته تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش. دانشگاه شیراز.
- سلیمان نژاد، اکبر. همدی، پریسا و سودی، حورا. (۱۳۹۰). بررسی رابطه سبک‌های مقابله‌ای و فرسودگی شغلی با سلامت روانی در پزشکان ارومیه. *دوماهنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*، ۱۰ (۲)، ۲۳۶-۲۲۶.
- سلیگمن، مارتین. *شادمانی درونی (اصیل)*. (ترجمه مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری، ۱۳۸۸)، تهران: نشر دانژه
- سوری، حسین. حجازی، الهه و سوری‌نژاد، محسن. (۱۳۹۳). رابطه تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی: نقش واسطه‌ای خوش‌بینی. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۵ (۱)، ۵-۱۵.
- شجاعی، احمد؛ اسکندر پور، بهروز. (۱۳۹۵). اثربخشی معنا‌درمانی گروهی فرانکل بر بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی دانش‌آموزان بی‌سرپرست و بدسرپرست. *مجله روان‌شناسی مدرسه*، ۵ (۲)، ۹۱-۷۱.
- شکری، امید. کدیور، پروین. فرزاد، ولی‌الله. دانشور پور، زهره. دستجردی، زهره و پاییزی، مریم. (۱۳۸۷). بررسی ساختار عاملی نسخه‌های فارسی سه، نه و چهارده سؤالی مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی ایران*، ۱۴ (۲)، ۱۵۲-۱۶۱.

- شیوندی، کامران. نعیمی، ابراهیم و فرشاد، محمدرضا. (۱۳۹۵). ارائه مدل ساختاری خود-دلسوزی و بهزیستی روان شناختی با میانجی عزت نفس و تصویر بدنی در دانشجویان دختر دانشگاه شیراز. *فصلنامه مطالعات روان شناسی بالینی*، ۶(۲۴)، ۱۱۵-۱۳۳.
- صدقی، پروین و چراغی، اباذر. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر بهزیستی روان شناختی و تاب آوری زنان سرپرست خانوار. *خانواده پژوهی*، ۱۴(۴)، ۵۶۲-۵۴۹.
- عشورنژاد، فاطمه. کدیور، پروین و حجازی، الهه. (۱۳۹۶). رابطه عاملیت، برنامه ریزی و فرهنگ مدرسه با بهزیستی روان شناختی. *پیشرفت تحصیلی دانش آموزان عادی و تیزهوش: تحلیل چند سطحی، فصلنامه پژوهش های نوین روان شناختی*، ۱۲(۴۷)، ۷۹-۱۰۶.
- عسکری، پرویز. احتشام زاده، پروین و پیرزمان، سهیلا. (۱۳۸۹). رابطه سازگاری معنوی و آندوژنی با بهزیستی روان شناختی دانشجویان. *مجله یافته های نو در روان شناسی (روان شناسی اجتماعی)*، ۴(۱۱)، ۳۳-۲۳.
- علیجان زاده تنکابنی، مهدی و باقری، مسعود. (۱۳۹۸). افزایش بهزیستی روان شناختی دانش آموزان پسر پایه نهم دبیرستان های شهر کرمان. *مجله روان شناسی و روان پزشکی شناخت*، ۶(۱)، صص ۸۶-۷۵.
- عماد پور، لیلا و لواسانی، غلامعلی. (۱۳۹۵). رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی روان شناختی در دانش آموزان. *مجله روان شناسی*، ۱۷، ۲۰(۱)، ۷۵-۸۵.
- غلامرضایی، زهره. پورشافعی، هادی و دستجردی، رضا. (۱۳۸۸). مقایسه بهزیستی روان شناختی دانش آموزان تیزهوش و عادی. *فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، ۶(۴-۱)، ۴۲-۴۷.
- فرخی، آمنه (۱۳۸۵). نگاهی به تاریخچه شعر درمانی (شعر درمانی هنر معناگرا). *مجله درمان گر*، ۳(۱۱).
- قبادی، حسینعلی و گرجی، مصطفی (۱۳۸۷). پیام های جهانی مولوی برای انسان امروز. *نشریه مطالعات عرفانی*، ۱(۷)، ۱۰۱-۱۲۴.
- قدم پور، عزت اله. منصور، لیلا. خلیلی گشنیگانی. امرایی، فروزان. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش خود دلگرم سازی شوناکر بر احساس تنهایی و بهزیستی روان شناختی. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی دانشگاه علامه طباطبایی*، ۹(۳)، ۱۴۷-۱۳۰.
- کاکاوند قلعه نویی، فاطمه. (۱۳۹۳). جایگاه آموزه های مثنوی معنوی در کاهش و ترمیم آسیب های اجتماعی دنیای معاصر. رساله دکتری تخصصی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز. دانشکده ادبیات و علوم انسانی

کریمی، کامبیز. کاوسیان، جواد. کرامتی، هادی. عرب زاده، مهدی و رضانی، ولی‌الله. (۱۳۹۵). الگوی ساختاری کمال‌گرایی، انگیزش تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان دبیرستان. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۰(۴): ۳۱۱-۳۲۷.

گارلند، جوزف. (۱۳۴۱). تاریخ پزشکی. ترجمه علی‌اکبر مجتهدی، چاپ اول، تبریز چاپخانه شفق مرادی، مرتضی و اعظم چراغی. (۱۳۹۴). رابطه حمایت‌های اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی و افسردگی؛ نقش واسطه‌ای حرمت خود و نیازهای اساسی روان‌شناختی. روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۱۱(۴۲)، ۳۱۲-۲۷۹.

ملک‌زاده، لیدا. حیدری، محمود. پاکدامن، شهلا. طهماسیان، کارینه. (۱۳۹۳). رابطه تعاملی ابعاد فرزند پروری ادراک‌شده و خودکارآمدی با بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان. خانواده پژوهی. ۱۰(۱)، ۱۱۳-۱۲۶.

مرحمتی، زهرا و فولاد چنگ، محبوبه. (۱۳۹۶). اثربخشی مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر بهزیستی روان‌شناختی یادگیرندگان. فصلنامه مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۲(۲)، ۹۱-۱۱۲ مطهری، مرتضی (۱۳۶۷). انسان کامل. تهران: انتشارات صدرا

میکائیلی منبع، فرزانه. (۱۳۸۹). بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در بین دانشجویان دانشگاه ارومیه. فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز. ۵(۱۸)، ۱۶۵-۱۴۳. نادری‌پور، حسین (۱۳۹۶). تبیین بهزیستی روان‌شناختی بر اساس ذهن آگاهی، نیاز به شناخت و سرمایه‌های روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی. دانشگاه بوعلی سینا همدان.

نعیمی، ابراهیم. شفیق‌آبادی، عبدالله و داوود آبادی، فاطمه. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۷(۲۸)، ۳۱-۱.

هاشمی نصرت‌آبادی، تورج. باباپور خیرالدین، جلیل و بهادری خسروشاهی، جعفر. (۱۳۹۰). نقش سرمایه روان‌شناختی در بهزیستی روانی با توجه به اثرات تعدیلی سرمایه اجتماعی، فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۱(۴)، ۱۴۴-۱۲۳.

Akwei, M. (2015). Dysfunctional family, social support and psychological well-being of adolescents in Greater Accra. A thesis Submitted to the Faculty of Methodist University Colledge Ghana.

Alijanzadeh, T., Mehdi., & Bagheri, M. (2018). Increasing the psychological well-being of 9th grade male high school students in Kerman. Journal of Psychology and Cognitive Psychiatry. Sixth year, number 1. pp. 86-75 [In Persian].

Asadzadeh, N., Makundi, B., Askari, P., Pasha, R., & Naderi, F. (2018). The effectiveness of reality therapy on social adjustment, psychological well-being

- and self criticism of people with generalized anxiety disorder. *Journal of Psychological Achievements (educational Sciences and Psychology)*, Shahid Chamran University of Ahvaz, 4(26): 59-178 [In Persian]
- Ashornjad, F., Kadivar, P., & Hijazi, E. (2016). The relationship between agency, planning and school culture with psychological well-being. *Academic progress of normal and gifted students: a multilevel analysis*, *Modern Psychological Research Quarterly*, 12(47): 106-79 [In Persian].
- Askari, P., Ehtshamzadeh, P., & Pirzaman, S. (2010). The relationship between spiritual adaptation and endogeneity with students' psychological well-being. *Journal of New Findings in Psychology (Social Psychology)*, 4(11): 23-33 [In Persian].
- Ates, B. (2016). Perceived Social Support and Assertiveness as a Predictor of Candidates Psychological Counselors Psychological Well-Being. *International education Studies*; Vol. 9, 28-39.
- Bayani, A., Guderzi, H., & Kochki, A. M. (2008). Relationship between dimensions of psychological well-being and general health of students of Islamic Azad University, Azadshahr branch. *Journal of knowledge and research in psychology*. 10(35-36): 153-164 [In Persian].
- Behzadpur, S., Motahari, Z., Vakili, M., & Sohrabi, F. (2014). The effect of resilience training on increasing the psychological well-being of infertile women. *Scientific Journal of Elam University of Medical Sciences*. 23(5). [In Persian]
- Chamani Qalandari, R., Ferd's shops, F., & Rezaei, R. (2018). The effectiveness of meaning therapy training on resilience and psychological well-being of women with bereavement experience. *Journal of Psychology and Cognitive Psychiatry*. Sixth year, number 4, pp: 26-36 [In Persian].
- Coward, D. D., & Reed, P. G. (1996). Self- transcendence: a resource for healing at the end of life. *Issue in Mental Health Nursing*, 17(3): 275-288.
- Chow, H. P. H. (2007). *Psychological well-being and scholastic achievement among university students in a Canadian Prairie City*. *Social Psychological Education*, 10(4), 483-493 and *well-being among young people*. Health behavior in school aged children (HBSC) study. World Health Organization: Regional Office for Europe.
- Currie, C., Zanotti, C., & Morgan, A. (2012). *Social determinants of health and well-being among young people: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*
- Deer, F., & Falkenberg, T. (Eds). (2017). *Indigenous perspective on education for wellbeing in Canada*. Winnipeg: Education for sustainable Well-Being press.
- Delavar, A. (2016). *Research method in psychology and educational sciences*. Edition edition. [In Persian].
- Delaware, Kushki, S., & Jalali Farahani, M. (2012). The relationship between psychological well-being components and general health among high school students. *Psychological Research*, 5(19): 115-126 [In Persian].

- Dehghan, A. Sediqi Liqvan, J. (2011). Happiness and its didactic aspects in Shams's poetry. *Scientific-research journal of educational literature*. 4(14): 183-212 [In Persian].
- Derakhshan, M. (2012). *The effectiveness of teaching the components of spiritual intelligence on increasing the psychological well-being and life satisfaction of couples on the verge of divorce*. Shiraz University of Medical Sciences, Master's thesis in the field of counseling, Islamic Azad University, Maroodasht branch [In Persian].
- Diener, E. (2000). The science of happiness and a personal for a national index. *American psychologist Association*, 55(1): -34-43.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). *Happiness in the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect*. In F. Stract, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective Well-being: An interdiscilinary perspective*. Oxford: Pergamon
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Journal of clinical psychology*. 61(820): 27-56.
- Direndonck, D. (2005). The construct validity of Ryff scales of psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and individual Differences*, 36(3): 629- 643.
- Dousti, M. Pourmohammadrezai Tajrishi, M., & Gobari Bonab, B. (2013). The effectiveness of resilience training on the psychological well-being of street girls with externalizing disorders. *Evolutionary Psychology: Iranian Psychologists* 11(41): 43-54 [In Persian].
- Eid, M. Larsen, R. (2006). *The science of subjective well-being*. The Guilford press, New York London
- Emadpour, L., & Lavasani, G. (2015). The relationship between perceived social support and psychological well-being in students. *Journal of Psychology* 77, 20(1): 75-85 [In Persian].
- Farrokhi, A. (2006). A look at the history of poetry therapy (meaningful art poetry therapy). *therapeutic journal*. Consecutive numbers. 3(11) [In Persian].
- Fava, GA., & Ruini, C. (2014). *Increasing psychological well-bing in clinical and educational setting*. Interventions and Cultural Contexts. *Corss-Cultural Advancements in Positive Psychology*.8
- FergusonT S, J., & Goodwin, A. D. (2010). Optimism and well-being in older adults: the mediating role of social support and perceived control. *The international Journal of Ading and Human Development*, 71(1): 43-68.
- Johari Fard, R. Davoy, R. (2008). Lifestyle modification: a new approach to health. *Scientific information monthly*. 23(8) [In Persian].
- Habibzadeh, A. (2013). Investigating the mental health status of female high school students in Qom city. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 15(3): 117-108 [In Persian].

- Hashemi Nusratabadi, T., Babapour Khairuddin, J., & Bahadri Khosrowshahi, J. (2011). The role of psychological capital in psychological well-being according to the moderating effects of social capital. *Social Psychology Research Quarterly*, 4(1): 123-144 [In Persian].
- Heydari, A. (2014). *The relationship between spiritual intelligence and happiness through the mediation of psychological well-being*. Master thesis of Islamic Azad University [In Persian].
- Hosseini, N. (2016). *Explanation of psychological well-being based on mindfulness, need for cognition and psychological capital in students of Bo Ali Sina University, Hamadan*. Dissertation to receive a master's degree in educational psychology. Boali Sina University, Hamedan [In Persian].
- Hosini, N., & Hatami, H. (2018). Prediction of quality of life based on psychological well-being and resilience in retirees. *Knowledge and research in applied psychology*, 20(1): 91-81 [In Persian].
- Imani, M., Karimi, J., Behbahani, M., & Omidi, A. (2016). Examining the role of mindfulness, psychological flexibility and internet self-knowledge on students psychological well-being. *Faiz Scientific-Research Bimonthly*, 21(2), 171-178
- Garland, J. (1962). *Medical history*. Translated by Ali Akbar Mojtahedi, first edition, Shafaq Printing House, Tabriz [In Persian].
- Ghadampour, E., Mansouri, L., & Khalili Goshnigani Emrai, F. (2017). The effect of Shunaker's self-encouragement training on feelings of loneliness and psychological well-being. *Allameh Tabatabai University Counseling and Psychotherapy Culture Quarterly*, 9(35): 147-130 [In Persian].
- Ghanizadeh Haji Khajeh, A. (2013). *Analyzing the correspondences of the first book of the Masnavi e Manavi with the psychological theories of the Western schools*
- Gholamrezaei, Z., Pourshafi, H., Dastjerdi, R. (2009). Comparison of psychological well-being of gifted and normal students. *Birjand University of Medical Sciences, Faculty of Nursing and Midwifery Quarterly*, 6(4-1): 47-42 [In Persian].
- Goosen, T., & Clark, D. (2009). The mediating effect of coping strategies in the relationship between automatic negative thoughts and randomized trial of the efficacy of augmentation with cognitive control training. *Journal of Affective Disorder*, 210, 265-8
- Kakavand Ghalenoi, F. (2013). *The position of the teachings of Masnavi Manavi in reducing and repairing the social damages of the contemporary world*. Specialized doctoral thesis. Islamic Azad University Tehran Branch. Faculty of Literature and Humanities [In Persian].
- Karimi, C., Kausian, J., Karamati, H., Arabzadeh, M., & Ramadani, W. (2015). Structural model of perfectionism, academic motivation and psychological well-being in high school students. *Applied Psychology Quarterly*, 10(4): 311-327 [In Persian].

- Khalili Sadrabad, A., Delavar, A., & Calligraphers, Z. (2015). *Development of educational-social immunization training program with the approach of Islamic teachings and its evaluation in comparison with psychological immunization on students' lifestyle, resilience and high-risk behaviors*. Doctoral thesis in educational psychology of Imam Reza International University [In Persian].
- Khanjani, M., Shahidi, S., Fathabadi, J., Mazaheri, M. A., & Shokri, O. (2013). Factorial structure and psychometric properties of the short form (18 questions) of RIFF psychological well-being scale in male and female students. *Thought and Behavior Quarterly in Clinical Psychology*, 8(32): 27-36 [In Persian].
- Karrman, A., & Vigernotes, A. G. (2012). *Attachment and well-being: the mediating role emotion regulation and resilience*. Personality and individual differences. 53.
- Karademas, E. (2007). *Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors*. Personality and individual Differences, 43, 277-287
- Kapikiran, N. A. (2011). Focus on positive and negative information as the mediator of the relationship between empathy tendency guilty and psychological well-being in university students. *Educational Sciences: Theory & Practice*- 11(3): 1141-1147.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and Social psychology*, American Psychological Association. 82(6): 1007- 1022
- Khodiar Fard, M., Ghobari Bonab, B., & Akbari Zardkhane, S. (2013). Iranian positivity scale. Construction and standardization, *Quarterly Journal of Applied Psychological Research*. 5(4): 72-99 [In Persian].
- Lamba, N., Jadv V., Kadam, K., & Golombok, S. (2018). The psychological well-being and pernatal bonding of gestational surrogates. *Human Reproduction* 23;33(4): 646-53
- Lefcourt, H. (2002). Humor. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology*: (pp. 619-631). New York: Oxford University press.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in practice*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., & Peterson, S. J. (2010). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human Resource Development Quarterly*, 21(1): 41-67
- Malekzadeh, L., Heydari, M., Pakdaman, S., & Tahmasian, K. (2013). Interactive relationship between perceived parenting dimensions and self-efficacy with psychological well-being in adolescents. *Family research*, 10(1): 113-126 [In Persian].
- Malkoc, A., & Yalcin, I. (2015). Relationships among Resilience< social support, Coping< and Psychological Well-being among university Students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*. 5(43).

- Marhamati, Z., & Foulad Cheng, b. (2016). The effectiveness of life skills with an Islamic approach on the psychological well-being of learners. *Quarterly Journal of Applied Issues of Islamic Education*, 2(2): 91-112 [In Persian].
- Mikaili Muni, F. (2010). Examining the factor structure of RIF psychological well-being scale among Urmia University students. *Scientific-Research Quarterly Journal of Tabriz University Psychology*. 5(18): 143-165 [In Persian].
- Motahari, M. (1988). *Perfect human*. Tehran: Sadra Publications [In Persian].
- Moradi, M., & Cheraghi, A. (2014). The relationship between social support and psychological well-being and depression; The mediating role of self-esteem and basic psychological needs. *Evolutionary psychology: Iranian psychologists*, 11(42): 279-312 [In Persian].
- Naderipour, H. (2016). *Explanation of psychological well-being based on mindfulness, need for cognition and psychological capital in students of Bo Ali Sina University*, Hamadan. Dissertation to receive a master's degree in educational psychology. Boali Sina University, Hamedan [In Persian].
- Naimi, I., Shafiabadi, A., & Davoud Abadi, F. (2015). The effectiveness of teaching positive thinking skills with emphasis on religious teachings on resilience and career aspirations of students. *Cultural Counseling and Psychotherapy Quarterly*, 7(28): 1-31 [In Persian].
- Nickerson, A., & Nagle, R, J. (2005). Parent and peer attachment in later childhood and early adolescence. *Journal of early Adolescence*, 25, 228-249
- Payandeh, H. (2003). *Discourse of criticism, articles in literary criticism*. BI Tehran: Rozenegar. [In Persian]
- Pidgeon, A., & Keye, M. (2014). Relationship between Resilience, Mindfulness, and psychological well-being in university Student. *International Journal of Liberal Arts and social Science* 2(5).
- Perez-Ggarin D, Molero F, Bos AE. (2015). Internalized mental illness stigma and subjective well-being: The mediating role of psychological well-being. *Psychiatry Res*. 225(3): 325-31
- Polar, M., & Brett, B. (2008). The school environment and adolescent well-being: beyond academics. *National Adolescent Health Information Center (NAHIC)*, 3(2): 1-11
- Qobadi, H. A. & Gerji, M. (2007). Molavi's global messages for today's people. *Journal of mystical studies*, 1(7): 101-124 [In Persian].
- Rahmati, R., Mohammadkhani, S., & Mohsenpour, M. (2014). The effectiveness of psychosocial empowerment training on the cognitive and emotional attitude of adolescents towards drug use. *Military Psychology Quarterly*. 6(23): 17-26 [In Persian].
- Rostami Nesab, A. A., Alavi, H., & Karimi, M. (2016). Investigating the effectiveness of teaching happiness with an Islamic approach on the psychological well-being and religious orientation of second year high school

- students in Kerman. *Quarterly Journal of Applied Issues in Islamic Education*, 2(4): 47-66 [In Persian].
- Robinson, M. D., Solberg, E. C., Vargas, P., & etal. (2013). Trait as Default: Extraversion, subjective well-being, and the distinction between neutral and positive events. *Journal of personality and social psychology*, 85(3): 517-527.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (2002). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and Social psychology*, 69, 714-727
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. P Eniola, M.S., Ajobiwe, A. I. (2013). Effects of emotional intelligence and locus of control training on the psychological well-being of adolescents with visual impairments in nigeria. *The Journal of the International Association of Special Education*. 14(1):87-94
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4): 719
- Ryff, C. D., & Singer B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implication for psychotherapy research. *Psychother Psychosom*. 65: 14-23
- Ryff, C. D. (1995). *Psychological Well-Being in adult Life*. Psychological Science, Vol.4.
- Ryff, C. D., & Singer, B., (2004). The Contours of Positive Human Health, *Psychological Inquiry*, 9:1-28
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6): 1069-1081
- Ryff, C.D., Singer, B. H., & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical of the Royal Society of London*, 359(1449): 1383-1394
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science Research*, 35(4): 1103-1119.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). *The integrative Science of Human Resilience. Interdisciplinary Research: Case Studies from Health and Social Science*, 198
- Sabzi, N., & Foulad Cheng, M. (2017). The effectiveness of teaching communication skills on the perception of competence and happiness of male students of the sixth grade of elementary school in Shiraz. *Knowledge and research in applied psychology*, 19(4): 14-123 [In Persian].
- Saidi, H., & Dartaj, F. (2015). Comparison of resilience, feeling of loneliness and academic self-efficacy in students of boarding and regular schools of the second level of high school in Baneh city. *Family and Research Quarterly*, 13(1): 39-58 [In Persian].
- Salmani, S. (2011). *Reviewing and analyzing the content of Molavi's Masnavi based on the categories discussed in social psychology and its educational implications*. Master's thesis in the field of history and philosophy of education. Shiraz university [In Persian].

- Sedghi, P., & Cheraghi, A. (2017). Investigating the effectiveness of mindfulness training on the psychological well-being and resilience of women heads of households. *Family Research*, 14(4): 549-562 [In Persian].
- Sefidi, F., & Farzad, V. (2011). Validation of RIF psychological well-being test in students of Qazvin University of Medical Sciences. *Qazvin Journal of Medical Sciences*, 16(1): 65-71 [In Persian].
- Seligman, M. (2008) *Inner happiness (genuine)*. (Translated by Mustafa Tabrizi, Ramin Karimi and Ali Niloufri, Tehran: Danje Publishing House [In Persian].
- Seligman, M. (2010). Flourish Positive Psychology and Positive Interventions. Tanner Lectures human values. Delivered University of Michigan.
- Sadidi, M. Yamini, M. (2017). Prediction of psychological well-being based on coping strategies and emotional dyslexia. *Psychological Studies, Faculty of Educational Sciences and Psychology*, Al-Zahra University, 14(2): 125-141 [In Persian].
- Shivandi, K., Naimi, I., & Farshad, M. (2015). Presenting a structural model of self-compassion and psychological well-being with the mediation of self-esteem and body image in female students of Shiraz University. *Clinical Psychology Quarterly*, 6(24): 115-133 [In Persian].
- Shokri, O., Kadivar, P., Farzad, W., Daneshvarpour, Z., Dastjerdi, V., & Paiezi, M. (2008). Examining the factorial structure of Persian versions of three, nine and fourteen questions of RIF psychological well-being scales in students. *Iranian Journal of Psychiatry and Psychology*, 2(14): 152-161 [In Persian].
- Shujaei, A., & Iskanderpour, B. (2015). The effectiveness of Frankel's group meaning therapy on the psychological well-being and happiness of unsupervised and poorly supervised students. *Journal of School Psychology*, 5(2): 71-91 [In Persian].
- Soleiman Nejad, A., Hamdami, P., & Sudi, H. (2011). Investigating the relationship between coping styles and job burnout with mental health in Urmia doctors. *Urmia Nursing and Midwifery Bimonthly Journal*, 10(2): 226-236 [In Persian].
- Sorbi, M. H., Baghaipour, L., Nasirizadeh, M. J., & Kahdoi, S. (2016). Development of students' optimism model based on metacognitive beliefs and competence perception. *Educational Psychology Quarterly*, 14(27): 137-160 [In Persian].
- Suri, H., Hijazi, G., & Sourinejad, M. (2013). *The relationship between resilience and psychological well-being: the mediating role of optimism* [In Persian]
- Tatlilioglu, K. (2014). A research of relation between undergraduates recognising parent attitudes with psychological well-being. *Procedia-social and Behavioral science*, 143, 463-470
- Turashvili, T., Turashvili, M. (2015). Structural equation model of psychological well-being, a Georgian exploration. *Social and Behavioral Sciences*, 21(8): 4-9.
- Vazquez, C., Hervas, G., Rahona, J. J., & Gomez, D. (2009). Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15- 27

-
- Wang, J. L., Zhang, D. J., & Zimmerman, M. A. (2015). Resilience theory and its implications for Chinese adolescents. *Psychological Reports*, 117(2): 354-75.
- Wilkinson, R. B. (2004). The role of parental and peer attachment in the psychological health and self-esteem of adolescent. *Journal of Youth and adolescence*, 33, 479-493.