

Chen, J. C., & Silverthorne, C. (2008). The impact of locus of control on job stress, job performance and job satisfaction in Taiwan. *Leadership & Organization Development Journal*, 29(7), 572-582.

Jacobs K. Flow and the occupational therapy practitioner. *Am J Occup Ther* 1994; 48(11): 989-96.

Madill HM, Macnab D, Brintnell ES, Stewin LL, Fitzsimmons GW. High and low job satisfaction: some characteristics of two groups of occupational therapists. *Can J Occup Ther* 1987; 54(2): 71-8.

چهارمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت نگر

اسفند ماه ۱۳۹۶



اثربخشی مهارت تاب آوری بر امید به زندگی، سلامت روان و تاب آوری زنان و دختران استان خوزستان

بهروز امیری^۱، کوروش محمدی^۲، مهرناز گودرزیان^۳، سیده فرانک موسوی^۴، احسان بهرام پور^۵

۱. نماینده‌ی موسسه تلاشگران امید ایرانیان، مجری طرح

۲. استادیار دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران

۳. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد بندرعباس و مدرس دانشگاه پیام نور

۴. سرپرست اداره کل بانوان و خانواده استانداری خوزستان

۵. کارشناس ارشد آمار و مدرس دانشکده علوم پزشکی دزفول-دزفول

• پست الکترونیک نویسنده مسئول: Goodarzian.m192@gmail.com

چکیده:

تاب آوری با فراهم ساختن یکسری پاسخهای شناختی-رفتاری و هیجانی مناسب در موقعیتهای بحرانی موجب افزایش سلامت روان و امید به زندگی و عملکرد بهتر میگردد، لذا هدف از پژوهش حاضر اثربخشی مهارت تاب آوری بر امید به زندگی، سلامت روان و تاب آوری زنان و دختران استان خوزستان می باشد. از نوع نیمه تجربی پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه می باشد، ابزار بکارگرفته شده عبارتند از: پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون، پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ28) و امید به زندگی حلاجیان، حجم نمونه ۶۰۰ نفر زن و دختر بودند که (توسط ۲۰ موسسه در استان خوزستان و هرموسسه، آموزش ۱۵ نفر را بعهده داشت) که به روش تصادفی ساده انتخاب شدند (۳۰۰ نفر گروه گواه و ۳۰۰ نفر گروه آزمایش) بودند که در آغاز برای هر دو گروه پیش آزمون اجرا شد و سپس مداخله آزمایشی طی ۱۰ جلسه هر جلسه (۹۰ دقیقه) و هرهفته دوبار بر روی گروه آزمایشی اجرا شد، پس از پایان برنامه از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد، برای تحلیل داده ها بعد از بررسی نرمال بودن داده ها و برابری واریانس ها از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره مانکوا و یک متغیره آنکوا جهت اثربخشی تاب آوری استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت تاب آوری توانسته است میزان سلامت روان، تاب آوری و امید به زندگی زنان و دختران را افزایش دهد. مهارت تاب آوری به عنوان یک فرایند پویای روان شناختی پاسخهای افراد را در موقعیتهای مختلف زندگی بخصوص مواقع بحرانی تحت تاثیر قرار داده و باعث انعطاف پذیری افراد در موقعیتهای حساس زندگی میشود، لذا با توجه به نتایج پژوهش ضروری است در جهت توانمندسازی زنان و دختران و افزایش امید به زندگی و سلامت روان آنها، آموزش تاب آوری به عنوان عامل محافظتی در مقابل عوامل خطر ساز آینده مورد توجه قرار گیرد.

واژه ها کلیدی: تاب آوری، امید به زندگی، سلامت روان

مقدمه:

تاب آوری توانایی سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید کننده و عوامل استرس زای زندگی است و نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت عاطفی و شناختی است [۱ و ۲] تاب آوری تنها پایداری در برابر آسیبها با شرایط تهدید کننده نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده فرد در محیط است، به عقیده بلوک [۳] افراد تاب آور دارای رفتارهای خود شکنانه نیستند، از نظر عاطفی آرام هستند و تحمل شرایط استرس زا را دارند. به عبارتی هسته مرکزی سازه تاب آوری را این پیش فرض تشکیل می دهد که "فطرتی زیست شناختی" برای رشد و کمال در هر انسان وجود دارد که به طور طبیعی و در شرایط معین محیطی می تواند آشکار شود [۴] از طرف دیگر ذکر این نکته لازم است که تاب آوری افراد باعث سازگاری موثر با عوامل خطر می شود، همچنین نتایج پژوهشهای انجام شده نشان داد که برخی از افراد تاب آور، پس از رویارویی با موقعیتهای دشوار زندگی دوباره به سطح معمولی عملکرد خود باز می گردند و حتی عملکرد برخی از افراد پس از رویارویی با ناکامی ها و مصیبت ها نسبت به گذشته ارتقا می یابد [۵] به نظر ورنر [۴] تاب آوری افراد را عامل توانمندی آنان در راستای تغییر پیامدهای ناگوار در جهت مثبت و کمک به حفظ سلامتی و امید به زندگی می داند. امید به زندگی یکی از ویژگیهای

1) Blook
2) Werner