



Developing a Causal Model of Psychological Well-Being Based on Resilience with the Mediation of Interpersonal Communication Skills

Behrokh Senobari ¹, Fatemeh Khoyeeni ^{2*}, Abdolhassan Farhangi ³

¹ PhD student in educational psychology, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

² Assistant Professor, Department of Psychology, Firuzkuh Branch, Islamic Azad University, Firuzkuh, Iran

³ Assistant Professor, Department of Psychology, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

* Corresponding author: fa.khoyeeni@yahoo.com

Received: 2024-06-25

Accepted: 2024-07-31

Abstract

The main goal of the current research is to determine the fit of the causal model of psychological well-being based on resilience and self-expression with the mediation of interpersonal skills and mindfulness. The statistical population of the research included the students of different levels of psychology in North Tehran and East Tehran units of Tehran Azad University in the academic year 1401-1402, and a sample of 495 students was selected by random sampling method. 18-question psychological well-being standard questionnaires of Riff (1989), 25-questions of Connor and Davidson's resilience (2005) (CD-RIS) and 15-questions of Mattson's interpersonal communication skills (1983) were used. The results of the research showed that resilience has a significant and direct effect on psychological well-being with an impact coefficient (0.497). Also, resilience has an indirect effect on psychological well-being through the mediation of interpersonal skills ($P < 0.05$). It can be concluded that the increase of individual skills and resilience leads to the promotion of psychological well-being of students, so universities should work more on the development of resilience and interpersonal skills.

Keywords: Psychological well-being, Resilience, Communication skill

© 2019 Journal of New Approach to Children's Education (JNACE)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Khoyeeni, F, et al. (2024). Developing a Causal Model of Psychological Well-Being Based on Resilience with the Mediation of Interpersonal Communication Skills. *JNACE*, 6(3): 250-263.





تدوین مدل علی بهزیستی روانشناختی مبتنی بر تاب آوری با میانجی‌گری مهارت‌های ارتباطی بین فردی

بهرخ صنوبری^۱، فاطمه خوئینی^{۲*}، عبدالحسن فرهنگی^۳

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
^۲ استادیار گروه روانشناسی، واحد فیروزکوه، دانشگاه آزاد اسلامی، فیروزکوه، ایران
^۳ استادیار گروه روانشناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
 * نویسنده مسئول: fa.khoyeeni@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۵/۱۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۴/۰۵

چکیده

هدف اصلی پژوهش حاضر، تعیین برآزش مدل علی بهزیستی روانشناختی مبتنی بر تاب آوری و ابراز وجود با میانجی‌گری مهارت‌های بین فردی و ذهن آگاهی است. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان مقاطع مختلف رشته روانشناسی واحدهای تهران شمال و تهران شرق دانشگاه آزاد شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی نمونه‌ای به تعداد ۴۹۵ نفر از دانشجویان انتخاب شدند. از پرسشنامه‌های ۱۸ سوالی استاندارد بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹)، ۲۵ سوالی تاب آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۵) (CD-RIS) و ۱۵ سوالی مهارت‌های ارتباطی بین فردی ماتسون (۱۹۸۳) استفاده شد. فرضیه‌های پژوهش با روش معادلات ساختاری و تحلیل مسیر با نرم افزار PLS تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد تاب آوری با ضریب تاثیر (۰/۴۹۷) بر بهزیستی روان شناختی تاثیر معنادار و مستقیم دارد. همچنین، تاب آوری با میانجی‌گری مهارت‌های بین فردی بر بهزیستی روان شناختی تاثیر غیرمستقیم دارد (p>۰/۰۵). می‌توان نتیجه گرفت افزایش مهارت‌های فردی و تاب آوری به ارتقای بهزیستی روانشناختی دانشجویان منجر می‌شود، لذا دانشگاه‌ها باید بر روی توسعه تاب آوری و مهارت‌های بین فردی بیشتر فعالیت کنند.

واژگان کلیدی: بهزیستی روان شناختی، تاب آوری، مهارت‌های ارتباطی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان محفوظ است.

شيوه استناد به این مقاله: صنوبری، بهرخ؛، خوئینی، فاطمه؛ فرهنگی، عبدالحسن. (۱۴۰۳). تدوین مدل علی بهزیستی روانشناختی مبتنی بر تاب آوری با میانجی‌گری مهارت‌های ارتباطی بین فردی. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۶(۳): ۲۶۳-۲۵۰.

مقدمه

عوامل تعدیل‌کننده‌ای وجود دارد که موجب می‌شود این رویدادها تأثیر متفاوتی بر افراد داشته باشند (Paschke et al, 2021). یکی از این عوامل، بهزیستی روان‌شناختی^۱ است که به زندگی سرشار از هدف، معنا، رشد و روابط با کیفیت بالا با دیگران اشاره دارد (احمدی و همکاران، ۱۳۹۵). بهزیستی موجب رشد متعال و

اعتقاد بسیاری از پژوهشگران علوم روان‌شناسی بر این است که رویدادهای تنش‌زا و فشارهای روانی با شروع بیماری ارتباط دارند و در بروز اختلالات روان‌تنی نقش مؤثری دارند. در این بین،

ارتباط موثر، برای دستیابی به یک ارتباط خوب و موثر علاوه بر داشتن باورهای مناسب لازم است روشها و مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر با خود و دیگران را بیاموزیم (Xie & Derakhshan, 2021). روابط بین فردی، توانایی برقراری ارتباطات و مرادوات آشکار و قانع کننده، فرو نشانیدن اختلافات و ایجاد پیوندهای قوی بین افراد و توانایی مشخص برای سازگاری با دیگران و مهارت اجتماعی و توانایی ایجاد روابط رضایت بخش متقابل می‌باشد (مرادی، ۱۳۸۹).

اهمیت بررسی بهزیستی روان‌شناختی از این جهت است که به کیفیت تجربه شده زندگی اشاره می‌کند و منعکس کننده عملکرد و تجربه روان‌شناختی مطلوب است (Untermaehrer et al, 2017). تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده از مداخلات برای بهزیستی روان‌شناختی، تاثیر مثبتی بر سلامت جسمی و سلامت روانی مانند توانایی ابراز وجود، تاب‌آوری، ذهن آگاهی و برقراری ارتباطات اجتماعی و غیره داشته است (Radler et al, 2018). لذا به منظور ایجاد و یا افزایش بهزیستی روان‌شناختی باید راهکارهایی ارایه گردد و شیوه‌هایی به کار گرفته شود که در نهایت باعث بهزیستی انسان و بهبود عملکرد فرد گردد.

در مورد پژوهش حاضر مطالعاتی انجام شده است. نعمتی (۱۳۹۸) در تحقیقی به بررسی نقش تاب‌آوری و سخت‌رویی روان‌شناختی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای کودکان نارسایی ذهنی و تحولی پرداخت. نتایج نشان داد متغیرهای تاب‌آوری و سخت‌رویی روان‌شناختی توانایی پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی در بین مادران دارای کودکان نارسایی‌های ذهنی و تحولی را دارد. یافته‌های پژوهش حاضر از پایه‌های نظری روانشناسی مثبت در ارتباط با تأکید بر توانمندی‌های آدمی در مقابله با چالش‌های زندگی حمایت می‌کند. صدری دمیچی و همکاران (۱۳۹۶) در تحقیقی به بررسی تعیین اثربخشی آموزش برنامه تاب‌آوری بر کنترل خشم و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پرداختند و نتایج نشان داد که آموزش تاب‌آوری می‌تواند موجب بهبودی بهزیستی روان‌شناختی و کنترل خشم دانش‌آموزان تکانشور شود. بنابراین، توجه به اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر متغیرهای مرتبط با بهزیستی روان‌شناختی و کنترل خشم در دانش‌آموزان تکانشور از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. زارعی و فلاحیان (۱۳۹۶) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین مهارت‌های ارتباطی و تاب‌آوری هم‌نوعی معنی‌داری وجود دارد. گیائی و همکاران (۱۳۹۵) در تحقیقی نتیجه گرفتند آموزش مثبت اندیشی بر متغیرهای اصلی تنظیم هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی و زیر مؤلفه‌های ارزیابی مجدد شناختی، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود تأثیر معنادار دارد. ولی آموزش مثبت اندیشی بر زیر مؤلفه‌های سرکوبی،

سلامت آدمی می‌شود و راه را جهت پرورش صحیح‌تر و وسیع‌تر استعداد‌های وی هموار می‌سازد. رشد فردی و توسعه اجتماعی به آن بستگی دارد که چه اندازه به این امر بها داده شود. ماهیت و ساختار بهزیستی موضوعی است که از گذشته مورد توجه فیلسوفان و دانشمندان رشته‌های مختلف علمی قرار گرفته است و اخیراً در کانون توجه روانشناسی مثبت‌گرا، که مطالعه علمی عملکردهای بهینه انسان است، قرار گرفته است. سلامت روانی در روان‌شناسی مثبت نگر معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی تلقی شده و در قالب اصطلاح «بهزیستی ذهنی یا روان‌شناختی» آمده است (Wylie et al, 2019) و به عنوان یکی از شاخص‌های کیفیت زندگی مطرح است. شاخص‌های کیفیت زندگی شامل؛ شرایط زندگی مادی، فعالیت تولیدی، تندرستی، تحصیلات، اوقات فراغت و تعاملات اجتماعی، امنیت اقتصادی و فیزیکی، حقوق سیاسی، محیط زیست طبیعی، تجربیات کلی زندگی هستند. بهزیستی شناختی یک مفهوم چندوجهی است که سلامت جسمی و روانی، وضعیت تحصیلی، موقعیت اقتصادی، امنیت مادی، دست‌یابی به استقلال و آزادی و توانایی مشارکت در زندگی شهری را دربر دارد (Sharma, 2022).

تاب‌آوری^۲ عبارت است از توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده. تاب‌آوری به فرایند پویای انطباق و سازگاری مثبت با آسیب‌های تلخ و ناگوار در زندگی گفته می‌شود (Masten & Cicchetti, 2016). Waller تاب‌آوری را سازگاری مثبت فرد در واکنش به شرایط ناگوار می‌داند. Cutter et al (2010) که تاب‌آوری را در حوزه‌های اجتماعی مورد مطالعه قرار داده‌اند معتقدند تاب‌آوری، تنها پایداری در برابر آسیب‌ها با شرایط تهدیدکننده نیست؛ بلکه شرکت فعال و سازنده فرد در محیط است. آنها تاب‌آوری را توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی در شرایط خطرناک می‌دانند. تاب‌آوری به عنوان "توانایی برخورد با چالش‌های زندگی همراه با اطمینان، هدفمندی، مسئولیت‌پذیری، همدلی و امید و متفکرانه" است (Folke, 2016). سازه تاب‌آوری به توانایی افراد برای سازگاری موفقیت‌آمیز در مواجهه با استرس‌های حاد، وقایع آسیب‌زا، شرایط ناگوار مزمن، حفظ یا به دست آوردن سریع بهزیستی روان‌شناختی و تعادل حیاتی مربوط است (Roberto et al, 2020).

برقراری ارتباط مؤثر^۳ یکی از رمزهای موفقیت انسان است و هر کس بتواند با خود و دیگران، اشیا و حتی لحظه‌های زندگی خود ارتباط بهتر و موثرتری برقرار کند، احساس موفقیت بیشتری خواهد کرد. این مهارت به معنای ابراز احساسات، نیازها و نقطه نظرهای فردی است. همه ما می‌توانیم برخوردمان، دیگران و محیط اطراف خود تاثیر بگذاریم و رازی است به نام برقراری

بین این متغیرها نیز تعیین گردد. پژوهش حاضر قصد دارد با تدوین و تبیین چنین مدلی پاسخگوی نیاز فعلی جامعه و پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی در آینده گردد. همچنین با توجه به پیشینه‌های موجود، تاکنون پژوهشی جامع با در نظرگرفتن متغیرهای عنوان پژوهش حاضر انجام نشده است. با توجه به نتایج پژوهش‌های قبلی که به آنها اشاره شد به نظر می‌رسد متغیرهای مورد نظر در پژوهش حاضر سهم تعیین کننده ای در پیش بینی بهزیستی روان‌شناختی در جامعه آماری داده شده داشته باشند. حال با توجه به آنچه گفته شد هدف این پژوهش تعیین برآزش مدل علی بهزیستی روان‌شناختی مبتنی بر تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی بین فردی می‌باشد.

روش پژوهش

این پژوهش با توجه به هدف آن از نوع پژوهش کاربردی و از نوع توصیفی-همبستگی و روش مدلیابی معادلات ساختاری می‌باشد و از نظر جمع‌آوری داده‌ها از جمله تحقیقات توصیفی-پیمایشی محسوب می‌شود که داده‌های آن به شیوه میدانی از طریق پرسشنامه جمع‌آوری شدند. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان مقاطع مختلف رشته روان‌شناسی واحدهای تهران شمال و تهران شرق در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ دانشگاه آزاد شهر تهران می‌باشد که با توجه به حجم جامعه، به روش نمونه‌گیری تصادفی ۶۰۰ نفر انتخاب شدند و پس از توزیع پرسشنامه‌ها اطلاعات آن‌ها جمع‌آوری شد و پاسخ‌های آزمودنی‌ها بررسی گردید و نمونه‌ای به تعداد ۴۹۵ نفر انتخاب شده‌اند. در این پژوهش برای گردآوری داده‌های مورد نیاز تحقیق از پرسشنامه‌های استاندارد استفاده شده است که به شرح زیر می‌باشند:

ابزار

۱- پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹):
متغیر وابسته، بهزیستی روان‌شناختی (PWBS): نسخه کوتاه) ۱۸ سوالی (مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف، توسط Reyf در سال ۱۹۸۹ طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفته است، این پرسشنامه ۱۸ سؤال داشته و هدف آن ارزیابی و بررسی بهزیستی روان‌شناختی از ابعاد مختلف (استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود) می‌باشد. همبستگی نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است.

استقلال، تسلط بر محیط و هدفمندی در زندگی اثربخش نیست. نتایج اثر آموزش مثبت اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان و نقش مثبت اندیشی در ارتقای روابط بین فردی، سلامت روان‌شناختی و توانایی‌های ابراز وجود را تأیید می‌کند. بهزادپور و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی به تأثیر آموزش تاب‌آوری بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی زنان نابارور پرداختند و دریافتند که آموزش تاب‌آوری به طور معناداری بر بهزیستی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی در زنان نابارور موثر بوده است. دوستی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی به تعیین اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی دختران خیابانی واجد اختلال‌های برونی سازی شده پرداختند. نشان دادند در تمامی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی به استثنای استقلال عمل، نمره‌های دختران گروه آزمایش بالاتر از گروه گواه بود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت برنامه آموزش تاب‌آوری موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی دختران خیابانی دارای اختلال‌های برونی سازی شده می‌شود. مرادیان (۱۳۹۳) در پژوهش خود تحت عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش سازگاری اجتماعی و تاب‌آوری به این نتیجه رسیده است که بین این دو ارتباط معناداری وجود دارد.

Cristina (2023) در تحقیقی نتیجه گرفت که اختلافات معناداری در افسردگی کلی و افسردگی جسمی و نیز اختلافاتی در ابعاد تحریف شناختی و نیز افزایش قابل توجهی در ابعاد تاب‌آوری برای گروه آزمایشی مشاهده گردید. اختلافات معناداری در تمام متغیرها برای گروه کنترل مشاهده گردید اما این گروه نمرات پایینتری در دوره‌های ارزیابی نشان دادند. مدل تاب‌آوری میتواند بازدهی رویکرد شناختی-رفتاری در کاهش علائم اضطراب و افسردگی را در بیماران ESRD تقویت کرده و توسعه دهد. Brown & Ryan (2003) در مطالعه‌ای به بررسی نقش ذهن آگاهی در بهزیستی روان‌شناختی پرداختند. نتایج مطالعه آنها نشان داد که افزایش ذهن آگاهی با افزایش بهزیستی روان‌شناختی همراه است. همچنین، Connor & Davidson (2003) مفهوم تاب‌آوری را توانمندی فرد در برقراری تعادل روانی، در شرایط خطرناک تعریف کرده‌اند. افزون بر این، پژوهشگران بر این باورند که تاب‌آوری نوعی ترمیم خود یا پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است. با توجه به مطالب بالا وجود مدلی جامع و کامل لازم و ضروری بوده که در بهزیستی روان‌شناختی تأثیر گذار باشد و همچنین از مهارت‌هایی مانند تاب‌آوری، ابراز وجود، برقراری ارتباط و ذهن آگاهی جهت افزایش تأثیر آن استفاده شود و همچنین ارتباط

روش مدل‌یابی ساختاری و تحلیل مسیر با نرم‌افزار PLS استفاده گردید. با در نظر گرفتن پیش فرض‌های لازمه برای برازش مدل پیشنهادی از شاخص‌های برازندگی مانند برازش هنجار شده، برازش هنجارنشده، برازش مقایسه‌ای، برازندگی افزایشی، نیکویی برازش، نیکویی برازش تعدیل شده یا انطباقی و خطای ریشه‌ای مجذور میانگین تقریب استفاده شد.

یافته‌ها

ابتدا نمونه‌های مورد مطالعه از نظر جمعیت‌شناسی مورد ارزیابی قرار گرفت. ۵۷/۱۷ درصد از پاسخ‌دهندگان زن و ۴۲/۸۳ درصد از آن‌ها مرد می‌باشند. بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی ۲۱ تا ۲۵ سال و با فراوانی ۱۷۵ نفر، ۳۵/۳۵ درصد افراد نمونه را تشکیل داده است و گروه سنی ۳۰ سال به بالا با تعداد ۷۸ نفر و ۱۵/۷۶ درصد نمونه آماری، کمترین فراوانی را به خود اختصاص داده است. از نظر تحصیلات نیز بیشترین فراوانی با تعداد ۲۷۵ نفر که ۵۵/۵۶ درصد نمونه را تشکیل می‌دهد، گروه تحصیلی کارشناسی می‌باشد. در ادامه به بررسی متغیرهای پژوهش پرداخته شده است.

۲- پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۵)(CD-RIS): ابزار سنجش تاب‌آوری پژوهش حاضر، مقیاس تاب‌آوری Connor and Davidson (2005) (CD-RIS) می‌باشد. این پرسشنامه را Connor and Davidson (2005) تهیه‌کنندگان این مقیاس بر این عقیده‌اند که این پرسشنامه به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از غیر تاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیر بالینی بوده و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد (محمدی، ۱۳۸۲). پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) و پنج (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود.

۳- پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی بین فردی ماتسون (۱۹۸۳): متغیر میانجی، مهارت‌های ارتباطی بین فردی: این پرسشنامه دارای ۱۹ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان مهارت ارتباطی بین فردی در افراد مختلف است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو روش آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در آمار توصیفی از شاخص‌های دموگرافیک جمعیت‌شناسی مانند سن، جنس و تحصیلات استفاده شد. برای بررسی و تجزیه تحلیل فرضیه‌های پژوهش از

جدول ۱: آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

شاخص‌های توزیع			شاخص‌های پراکندگی			شاخص‌های گرایش مرکزی			
ضریب کشیدگی	ضریب کجی	خطای معیار	انحراف معیار	واریانس	دامنه تغییرات	میانگین	میانه	نما	متغیر
-۰/۰۹۳	-۰/۴۹۱	۰/۰۳۱	۰/۶۹۹	۰/۴۸۹	۳/۶۴	۳/۵۳۱	۳/۵۶	۴/۰۰	تاب‌آوری
-۰/۱۳۲	-۰/۳۸۷	۰/۰۲۹	۰/۶۶۰	۰/۴۳۶	۳/۴۲	۳/۷۲۶	۳/۶۸	۳/۵۸	مهارت‌های بین فردی
۰/۵۶۲	-۰/۱۹۲	۰/۰۲۱	۰/۴۶۱	۰/۲۱۳	۲/۸۳	۳/۹۶۷	۴/۰۰	۳/۸۳	بهبودی روان‌شناختی

پیش از بررسی و پاسخ‌گویی به فرضیات پژوهش به بررسی نرمال بودن داده‌های پژوهش پرداخته شد. در این راستا جهت آزمون طبیعی بودن داده‌ها از چولگی و کشیدگی استفاده شده است.

نتایج بررسی میانگین‌ها نشان از آن دارد که در بین متغیرهای پژوهش بالاترین میانگین مربوط به متغیر بهبودی روان‌شناختی می‌باشد و کمترین میانگین مربوط به متغیر تاب‌آوری بوده است.

جدول ۲: نتایج بررسی داده‌های آماری

نتیجه	کشیدگی	چولگی	انحراف استاندارد	میانگین	متغیر
نرمال	-۰/۰۹۳	-۰/۴۹۱	۰/۶۹۹	۳/۵۳۱	تاب‌آوری
نرمال	-۰/۱۳۲	-۰/۳۸۷	۰/۶۶۰	۳/۷۲۶	مهارت‌های بین فردی
نرمال	۰/۵۶۲	-۰/۱۹۲	۰/۴۶۱	۳/۹۶۷	بهبودی روان‌شناختی

می‌توان مطرح نمود که توزیع فوق، مفروضه نرمال بودن را دار بوده و می‌توان از میانگین به‌عنوان معرف شاخص گرایش

با توجه به جدول (۲) و از آنجائی که میزان ضریب کجی و ضریب کشیدگی در تمامی مولفه‌ها در بازه ± 2 قرار دارد، در نتیجه

مرکزی استفاده نمود و از آزمون‌های آمار پارامتریک استفاده به عمل آورد.

برای بررسی برازش مدل‌های اندازه‌گیری سه معیار پایایی، روایی همگرا و روایی واگرا استفاده می‌شود. در ادامه توضیحی مختصر در مورد هر کدام از این سه معیار بیان می‌شود و سپس برای هر پنج متغیر تحقیق معیار پایایی و روایی همگرا جداگانه مورد بررسی قرار می‌گیرد و سپس روایی واگرا را برای هر پنج متغیر و زیر متغیرهای آن‌ها بیان خواهد شد.

پایایی^۴

پایایی یا قابلیت اعتماد مشخص می‌سازد که ابزار اندازه‌گیری در صورت اجرا در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی دارد. بدین معنی که اگر محقق پرسشنامه خود را دوباره و یا به صورت موازی اجرا کند و نتایج هر دو یکسان باشد، پرسشنامه از پایایی کامل برخوردار است. پایایی از سه طریق بررسی ضرایب بارهای عاملی، ضرایب آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی صورت می‌پذیرد.

ضرایب بارهای عاملی^۵

بارهای عاملی از طریق محاسبه مقدار همبستگی سوالات یک متغیر با آن سازه محاسبه می‌شوند که اگر این مقدار برابر یا بیشتر از ۰/۴ شود، موید این مطلب است که واریانس بین متغیر و سوالات آن از واریانس خطای اندازه‌گیری آن سازه بیشتر بوده و پایایی در مورد آن مدل اندازه‌گیری قابل قبول است. نکته مهم در اینجا این است که اگر محقق پس از محاسبه بارهای عاملی بین سازه‌ها و سوالات آن با مقادیر کمتر از ۰/۴ مواجه شد، باید آن سوال را اصلاح نموده و یا از مدل پژوهش حذف نماید.

آلفای کرونباخ^۶

این معیار، معیاری کلاسیک برای سنجش پایایی و سنجه‌ای مناسب برای ارزیابی پایداری درونی محسوب می‌گردد. در مورد پایایی درونی باید گفت که یکی از مواردی که برای سنجش پایایی در معادلات ساختاری به کار می‌رود، پایداری درونی مدل‌های اندازه‌گیری است. پایداری درونی نشانگر میزان همبستگی متغیر و سوالات مربوط به آن است. مقدار بالای واریانس تبیین شده بین متغیر و سوالات آن در مقابل خطای اندازه‌گیری مربوط به هر سوال، پایداری درونی بالا را نتیجه می‌دهد. مقدار آلفای کرونباخ

بالاتر از ۰/۷ نشان گر پایایی قابل قبول است. البته در برخی از موارد مقدار ۰/۶ را ملاک قرار می‌دهند.

پایایی ترکیبی^۷

از آنجایی که معیار آلفای کرونباخ یک معیار سنتی برای تعیین پایایی متغیرها می‌باشد، روش حداقل مربعات جزئی (PLS) معیار مدرنتری نسبت به آلفای کرونباخ به نام پایایی ترکیبی به کار می‌برد. این معیار توسط ورتس و همکاران در سال ۱۹۷۴ معرفی شد و برتری آن نسبت به آلفای کرونباخ در این است که پایایی متغیرها نه به صورت مطلق، بلکه با توجه به همبستگی متغیرها با یکدیگر محاسبه می‌گردد. در نتیجه برای سنجش بهتر پایایی، هر دوی این معیارها به کار برده می‌شوند. در صورتی که مقدار پایایی ترکیبی برای هر متغیر بالاتر از ۰/۷ شود، نشان از پایداری درونی مناسب برای مدل‌های اندازه‌گیری دارد و مقدار کمتر از ۰/۶ عدم وجود پایایی را نشان می‌دهد.

روایی همگرا

معیار دوم از بررسی مدل‌های اندازه‌گیری، روایی همگرا است که به بررسی همبستگی هر متغیر (سازه) با سوالات (شاخص‌ها) خود می‌پردازد. معیار AVE نشان دهنده میانگین واریانس به اشتراک گذاشته شده بین هر متغیر با سوالات خود می‌باشد. به بیان ساده تر AVE میزان همبستگی یک متغیر با سوالات خود را نشان می‌دهد که هرچه این همبستگی بیشتر باشد، برازش نیز بیشتر است. روش فورنل و لارکر که مقدار مناسب برای پذیرش روایی همگرا ۰/۵ به بالا معرفی کرده‌اند.

روایی واگرا

روایی واگرا سومین معیار بررسی برازش مدل‌های اندازه‌گیری است که یک موضوع را پوشش می‌دهد: معیار مهمی که با روایی واگرا مشخص می‌گردد، میزان رابطه یک متغیر با سوالاتش در مقایسه رابطه آن متغیر با سایر متغیرهاست، به طوری که روایی واگرایی قابل قبول یک مدل حاکی از آن است که یک متغیر در مدل تعامل بیشتری با سوالات خود دارد تا با متغیرهای دیگر. روایی واگرا وقتی در سطح قابل قبول است که میزان AVE برای هر متغیر بیشتر از واریانس اشتراکی بین آن متغیر و متغیرهای دیگر در مدل باشد.

جدول ۳: نتایج مربوط به تحلیل‌های روایی و پایایی و تحلیل عاملی تأییدی مولفه‌های تاب‌آوری

مؤلفه فرعی	گویه	بار عاملی	نتیجه اعتبار	میانگین واریانس	پایایی مرکب	Rho	آلفای کرونباخ
اعتماد به غرایز	سوال ۶	۰/۷۲۲	مناسب	۰/۶۹۲	۰/۹۰۰	۰/۸۵۶	۰/۸۵۲
	سوال ۷	۰/۷۸۹	مناسب				
	سوال ۱۴	۰/۷۱۵	مناسب				
	سوال ۱۵	۰/۷۷۲	مناسب				

مؤلفه فرعی	گویه	بار عاملی	نتیجه اعتبار	میانگین واریانس	پایایی مرکب	Rho	آلفای کرونباخ
	سوال ۱۸	۰/۸۰۰	مناسب				
	سوال ۱۹	۰/۸۵۸	مناسب				
	سوال ۲۰	۰/۷۰۶	مناسب				
شایستگی	سوال ۱۰	۰/۷۳۹	مناسب	۰/۷۰۲	۰/۹۲۲	۰/۸۹۵	۰/۸۹۴
	سوال ۱۱	۰/۸۳۸	مناسب				
	سوال ۱۲	۰/۷۷۰	مناسب				
	سوال ۱۶	۰/۷۶۴	مناسب				
	سوال ۱۷	۰/۷۲۸	مناسب				
	سوال ۲۳	۰/۷۰۲	مناسب				
	سوال ۲۴	۰/۷۴۸	مناسب				
	سوال ۲۵	۰/۷۵۸	مناسب				
تحمل عواطف منفی	سوال ۱	۰/۷۹۶	مناسب	۰/۷۰۲	۰/۹۲۲	۰/۸۹۵	۰/۸۹۴
	سوال ۲	۰/۷۹۵	مناسب				
	سوال ۴	۰/۷۲۳	مناسب				
	سوال ۵	۰/۸۸۱	مناسب				
	سوال ۸	۰/۷۱۹	مناسب				
مهاری	سوال ۱۳	۰/۷۵۷	مناسب	۰/۷۰۲	۰/۹۲۲	۰/۸۹۵	۰/۸۹۴
	سوال ۲۱	۰/۸۶۲	مناسب				
	سوال ۲۲	۰/۸۳۸	مناسب				
معنویت در افراد	سوال ۳	۰/۸۴۷	مناسب	۰/۷۰۲	۰/۹۲۲	۰/۸۹۵	۰/۸۹۴
	سوال ۹	۰/۹۰۲	مناسب				

۰/۵ می‌باشد همچنین میزان آلفای کرونباخ و دیلون و گلدستین متغیرها نیز بیشتر از ۰/۷ می‌باشد که این مقادیر، اعتبار همگرایی نسبتاً بالایی را نشان می‌دهند. با توجه به مناسب بودن اعتبار تمامی گویه‌های پرسشنامه، تمامی آن‌ها در تحلیل مدل نهایی تحقیق وارد شده‌اند.

در این تحقیق برای تفسیر مقادیر بارهای عاملی، نگرش Fornell & Larcker (1981) مورد استفاده قرار گرفت. نتایج جدول فوق نشان داد بارهای عاملی تمامی گویه‌ها بیشتر از ۰/۷ می‌باشند و بنابراین اعتبار مناسبی دارند. از سوی دیگر، داده‌های جدول مذکور نشان می‌دهد که پایایی مرکب برای همه متغیرها بزرگتر از ۰/۸ و میانگین واریانس برای تمام متغیرها بزرگتر از

جدول ۴: نتایج مربوط به تحلیل‌های روایی و پایایی و تحلیل عاملی تأییدی متغیر مهارت‌های بین فردی

مؤلفه فرعی	گویه	بار عاملی	نتیجه اعتبار	میانگین واریانس	پایایی مرکب	Rho	آلفای کرونباخ
مهارت‌های بین فردی	سوال ۱	۰/۷۴۸	مناسب	۰/۵۶۶	۰/۹۵۹	۰/۹۶۱	۰/۹۵۵
	سوال ۲	۰/۷۰۴	مناسب				
	سوال ۳	۰/۸۰۴	مناسب				
	سوال ۴	۰/۷۹۲	مناسب				
	سوال ۵	۰/۷۸۱	مناسب				
	سوال ۶	۰/۸۵۱	مناسب				
	سوال ۷	۰/۷۹۰	مناسب				
	سوال ۸	۰/۷۰۴	مناسب				
	سوال ۹	۰/۷۵۲	مناسب				
	سوال ۱۰	۰/۸۲۸	مناسب				

مؤلفه فرعی	گویه	بار عاملی	نتیجه اعتبار	میانگین واریانس	پایایی مرکب	Rho	آلفای کرونباخ
	سوال ۱۱	۰/۷۳۹	مناسب				
	سوال ۱۲	۰/۷۳۲	مناسب				
	سوال ۱۳	۰/۷۵۲	مناسب				
	سوال ۱۴	۰/۷۰۲	مناسب				
	سوال ۱۵	۰/۷۰۱	مناسب				
	سوال ۱۶	۰/۷۱۰	مناسب				
	سوال ۱۷	۰/۷۰۵	مناسب				
	سوال ۱۸	۰/۷۲۰	مناسب				
	سوال ۱۹	۰/۶۴۰	نامناسب				

نتایج جدول (۴) نشان داد بار عاملی سوال نوزدهم متغیر مهارت- های بین فردی کمتر از ۰/۷ است، بنابراین گویه مذکور از اعتبار مناسبی برخوردار نیست. اما بارهای عاملی سایر گویه‌ها بیشتر از ۰/۷ می‌باشند و بنابراین اعتبار مناسبی دارند. از سوی دیگر، داده‌های جدول مذکور نشان می‌دهد که پایایی مرکب برای همه متغیرها بزرگتر از ۰/۸ و میانگین واریانس برای تمام متغیرها

بزرگتر از ۰/۵ می‌باشد همچنین میزان آلفای کرونباخ و دیلون و گلدستین متغیرها نیز بیشتر از ۰/۷ می‌باشد که این مقادیر، اعتبار همگرایی نسبتاً بالایی را نشان می‌دهند. با توجه به نامناسب بودن اعتبار یک مورد از گویه‌های پرسشنامه، گویه مذکور در تحلیل مدل نهایی تحقیق حذف شد، ضمناً این گویه را با رنگ قرمز در جدول فوق می‌توان مشاهده نمود.

جدول ۵: نتایج مربوط به تحلیل‌های روایی و پایایی و تحلیل عاملی تأییدی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی

مؤلفه فرعی	گویه	بار عاملی	نتیجه اعتبار	میانگین واریانس	پایایی مرکب	Rho	آلفای کرونباخ
استقلال	سوال ۱	۰/۸۹۵	مناسب	۰/۶۶۶	۰/۸۵۶	۰/۷۴۹	۰/۷۴۵
	سوال ۲	۰/۷۴۷	مناسب				
	سوال ۳	۰/۷۹۹	مناسب				
تسلط بر محیط	سوال ۱	۰/۸۹۱	مناسب	۰/۶۹۲	۰/۹۱۱	۰/۸۳۵	۰/۸۳۰
	سوال ۲	۰/۷۰۸	مناسب				
	سوال ۳	۰/۸۸۳	مناسب				
رشد شخصی	سوال ۱	۰/۹۲۹	مناسب	۰/۷۶۵	۰/۹۰۳	۰/۸۵۰	۰/۸۴۷
	سوال ۲	۰/۷۸۳	مناسب				
	سوال ۳	۰/۹۰۵	مناسب				
ارتباط مثبت با دیگران	سوال ۱	۰/۷۱۴	مناسب	۰/۶۱۵	۰/۸۲۶	۰/۷۲۰	۰/۷۱۴
	سوال ۲	۰/۸۸۵	مناسب				
	سوال ۳	۰/۷۴۴	مناسب				
پذیرش خود	سوال ۴	۰/۷۰۹	مناسب	۰/۵۷۹	۰/۸۲۴	۰/۷۵۴	۰/۷۵۳
	سوال ۵	۰/۷۴۵	مناسب				
	سوال ۶	۰/۸۲۵	مناسب				
هدفمندی در زندگی	سوال ۱	۰/۹۳۱	مناسب	۰/۶۹۱	۰/۸۶۹	۰/۸۰۷	۰/۷۷۲
	سوال ۲	۰/۷۵۳	مناسب				
	سوال ۳	۰/۸۰۰	مناسب				

نتایج جدول (۵) نشان داد بارهای عاملی تمامی گویه‌ها بیشتر از ۰/۷ می‌باشند و بنابراین اعتبار مناسبی دارند. از سوی دیگر،

داده‌های جدول مذکور نشان می‌دهد که پایایی مرکب برای همه متغیرها بزرگتر از ۰/۸ و میانگین واریانس برای تمام متغیرها

اعتبار تمامی گویه‌های پرسشنامه، تمامی آن‌ها در تحلیل مدل نهایی تحقیق وارد شده‌اند.

بزرگتر از ۰/۵ می‌باشد همچنین میزان آلفای کرونباخ و دیلون و گلدستین متغیرها نیز بیشتر از ۰/۷ می‌باشد که این مقادیر، اعتبار همگرایی نسبتاً بالایی را نشان می‌دهند. با توجه به مناسب بودن

جدول ۶: نتایج مربوط به تحلیل‌های روانی و پایایی مدل نهایی تحقیق

مؤلفه	تعداد سؤالات	میانگین واریانس	پایایی مرکب	Rho	آلفای کرونباخ
تاب‌آوری	۲۵	۰/۵۱۴	۰/۹۴۴	۰/۹۴۳	۰/۹۳۸
مهارت‌های بین فردی	۱۸	۰/۵۶۶	۰/۹۵۹	۰/۹۶۱	۰/۹۵۵
بهبودی روان‌شناختی	۱۸	۰/۵۰۳	۰/۷۶۸	۰/۸۶۰	۰/۷۲۵

گزارش نتایج تحلیل مسیر (مدل ساختاری) در قالب مدل تحقیق می‌پردازیم.

بررسی شاخص‌های مدل نهایی پژوهش نیز نشان از اعتبار بالای مدل دارد. در نتیجه با توجه به تایید مدل اندازه‌گیری به

جدول ۷: مقادیر ضریب مسیر و آماره t فرضیه‌های مرتبط با مسیرهای مدل تحقیق

نتیجه	معناداری	آماره t	ضریب مسیر	رابطه
تایید	۰/۰۰۱	۹/۹۵۶	۰/۴۹۷	بهبودی روان‌شناختی ← تاب‌آوری
تایید	۰/۰۰۱	۹/۳۲۹	۰/۴۴۲	مهارت‌های بین فردی ← تاب‌آوری
تایید	۰/۰۰۱	۴/۵۸۸	۰/۲۲۶	بهبودی روان‌شناختی ← مهارت‌های بین فردی

همچنین برای ارزیابی مدل کلی، پس از منسوخ شدن معیار نیکویی برازش (GOF)، از شاخص ریشه میانگین مربعات باقی مانده استاندارد شده^۸ (SRMR) استفاده می‌شود که مقدار این شاخص کمتر از ۰/۱ یا ۰/۰۸ مناسب است.

جدول ۸: مقادیر شاخص‌های برازش برای متغیرهای مدل تحقیق

متغیر	Q ²	R ²	SRMR
مهارت‌های بین فردی	۰/۴۶۱	۰/۷۱۷	۰/۰۹۳
بهبودی روان‌شناختی	۰/۳۶۷	۰/۷۳۳	

با توجه به اطلاعات جدول ۸، مقادیر به دست آمده برای شاخص Q² و R² در محدوده قوی قرار دارد و مقدار SRMR نیز کمتر از ۰/۱ می‌باشد که نشان‌دهنده کیفیت مناسب مدل آزمون شده است.

در ادامه تصویر مدل آزمون شده تحقیق به همراه ضریب مسیر بدست آمده برای تمامی مسیرهای مدل در قالب شکل ۱ و ۲، مشخص گردیده است.

برای بررسی برازش مدل ساختاری پژوهش از چندین معیار استفاده می‌شود که اولین و اساسی‌ترین معیار، آماره t می‌باشد. ابتدایی‌ترین معیار برای سنجش رابطه بین متغیر در مدل (بخش ساختاری)، اعداد معنی داری t است. در صورتی که مقدار این اعداد از ۱/۹۶ بیشتر شود، نشان از صحت رابطه ی بین متغیرها و در نتیجه تایید فرضیه‌ها پژوهش در سطح اطمینان ۰/۹۵ است همچنین مقدار معناداری نیز به همان موضوع اشاره می‌کند و اگر کمتر از ۰/۰۵ باشد رابطه بین متغیرها را در سطح اطمینان ۰/۹۵ می‌پذیرد. البته باید توجه داشت که اعداد فقط صحت رابطه را نشان می‌دهند و شدت رابطه بین متغیرها را نمی‌توان با آن سنجید. برای فهمیدن شدت رابطه و مقایسه آن با دیگر رابطه‌ها (رابطه‌های موجود در مدل) از ضریب استاندارد شده می‌توان استفاده کرد. با توجه به الگوی تفسیری در مدل‌سازی معادلات ساختاری و از آنجایی که مقدار آماره t مربوط به دو مسیر که کمتر از ۱/۹۶ است در نتیجه می‌توان گفت که مسیر مربوطه در سطح ۹۵ درصد معنی‌دار نمی‌باشد و مورد تایید قرار نمی‌گیرد اما سایر مسیرها مورد بررسی در تحقیق حاضر تأیید می‌گردند.

جدول ۱۰. مقادیر ضریب مسیر و آماره t مربوط به نقش میانجی متغیر مهارت‌های بین فردی

نتیجه	معناداری	آماره t	ضریب مسیر	میانجی	
				مهارت‌های بین فردی	بهبودی روان‌شناختی
تایید	۰/۰۰۱	۴/۶۵۴	۰/۴۴۳		

دارای خلاقیت بیشتر، تاب‌آوری بیشتر و روحیه جمع‌گرایی بیشتر شود که این باعث می‌شود فرد دارای روحیه و نشاط بیشتری شود. از طرفی وقتی فرد دارای روحیه فردگرایی و منزوی باشد ممکن است در انجام کارها توانایی لازم از خود نشان ندهد اما در گروه و ارتباطات میان فردی بیشتر دیده شود و نسبت به مشکلات زندگی از خود استقامت و تاب‌آوری بیشتری نشان دهد. بهبودی روان‌شناختی ب زندگی را سرشار از هدف، معنا، رشد و روابط با کیفیت بالا می‌کند که نقش تاب‌آوری در آن از طریق مهارت‌های بین فردی بیشتر می‌شود. بهبودی موجب رشد متعال و سلامت آدمی می‌شود و راه را جهت پرورش صحیح‌تر و وسیع‌تر استعدادهای وی هموار می‌سازد. رشد فردی و توسعه اجتماعی به آن بستگی دارد که چه اندازه به این امر بها داده شود.

هر پژوهشی هر قدر هم که خوب انجام شده باشد دارای محدودیت‌هایی است. پژوهش حاضر نیز علی‌رغم جدید بودن موضوع که از امتیازات آن می‌باشد، از این قاعده مستثنی نیست. حال به ذکر چند مورد پرداخته می‌شود: در این پژوهش برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه استفاده گردید، در نتیجه ممکن است برخی از افراد از ارائه پاسخ واقعی خودداری کرده و پاسخ غیر واقعی داده باشند. این پژوهش به صورت مقطعی انجام شده است. به این دلیل، نتیجه‌گیری درباره علیت را دشوار می‌سازد. نتایج پژوهش حاضر قابل تعمیم به دانشجویان است. در صورت نیاز به تعمیم به سایر، توسط پژوهشگران با احتیاط و دانش کافی این کار صورت بگیرد. با توجه به ارتباط بین متغیرهای پژوهش، پیشنهاد می‌گردد با برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌های اختصاصی تلاش در ارتقا آن‌ها شود.

موازین اخلاقی

در این پژوهش اصول اخلاقی از جمله اصل آزادی تکمیا پرسشنامه و محرمانه ماندن به مشارکت کنندگان اطمینان داده شد.

تشکر و قدردانی

از تمام دانشجویان محترمی که برای تکمیل پرسشنامه‌ها زمان صرف کردند کمال تشکر و تقدیر می‌شود. اساتید محترمی که نیز در تمام مراحل این پژوهش همکاری نمودند صمیمانه تشکر به عمل می‌آید.

نتایج بررسی نقش میانجی متغیر مهارت‌های بین فردی نشان داد که این متغیر با توجه معناداری مسیر مستقیم تاب‌آوری بر بهبودی روان‌شناختی، دارای نقش میانجی جزئی و همچنین دارای الگوی ساده (یک متغیر میانجی) بوده است. بررسی معناداری آن نیز نشان می‌دهد این متغیر در سطح ۹۵ درصد از نظر آماری معناداری و میزان ضریب تاثیر آن نیز ۰/۴۴ می‌باشد. بنابراین نقش میانجی متغیر مهارت‌های بین فردی و تاثیر غیر مستقیم آن مورد تایید قرار می‌گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، تدوین مدل علی بهبودی روان‌شناختی مبتنی بر تاب‌آوری با میانجی‌گری مهارت‌های ارتباطی بین فردی بود. نتایج نشان داد که ضریب تاثیر تاب‌آوری بر بهبودی روان‌شناختی (۰/۴۹۷) و معنادار بوده است. در نتیجه فرضیه فوق تایید گشته و می‌توان عنوان نمود که تاب‌آوری بر بهبودی روان‌شناختی تاثیر معنادار و مستقیمی دارد. نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر همسو با یافته‌های پژوهش سپهوند (۱۳۹۸) است که با هدف بررسی نقش معنویت محیط کاری و تاب‌آوری در پیش‌بینی بهبودی روان‌شناختی در بین کارمندان انجام شد و بررسی یافته‌ها نشان می‌دهد که معنویت و تاب‌آوری نقش مهمی در بهبودی روان‌شناختی دارند. همچنین این پژوهش همسو با پژوهش حسن زاده نمین و همکاران (۱۳۹۸) در تحقیق مدل پیش‌بینی بهبودی روان‌شناختی بر اساس تاب‌آوری با در نظر گرفتن نقش میانجی استرس ادراک شده می‌باشد که نتیجه این پژوهش حاکی از این می‌باشد که متغیر تاب‌آوری بر بهبودی روان‌شناختی هم اثر مستقیم و هم اثر غیر مستقیم (به واسطه ی استرس ادراک شده) دارد. در پژوهشی دیگر توسط هزاوه و همکاران (۱۳۹۹) تحت عنوان تاثیر تاب‌آوری بر توانمندی روان‌شناختی پرستاران نتیجه گرفته شد که آموزش تاب‌آوری موجب بهبود توانمندی روان‌شناختی آنها گردیده است که با پژوهش حاضر همسو می‌باشد.

یافته دیگر این بود که متغیر مهارت‌های بین فردی به عنوان متغیر میانجی در بین تاب‌آوری و بهبودی روان‌شناختی معنادار بود. این یافته با نتایج پژوهش‌های نعمتی (۱۳۹۸)، صدیقی دمیرچی و همکاران (۱۳۹۶)، زارعی و فلاحیان (۱۳۹۶)، دوستی و همکاران (۱۳۹۳) و Cristina (2023) همسو است. در تبیین این یافته باید گفت مهارت‌های بین فردی موجب می‌شود فرد

تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ گونه تعارض منافی وجود ندارد.

واژه نامه

1. Psychological well-being ۱. بهزیستی روان‌شناختی
2. resilience ۲. تاب‌آوری
3. interpersonal communication skills ۳. برقراری ارتباط مؤثر
4. Reliability ۴. پایایی
5. Factor Loadings ۵. ضرایب بارهای عاملی
6. Cronbach Alpha ۶. آلفای کرونباخ
7. Composite Reliability ۷. پایایی ترکیبی
8. Standardized Root Mean Square Residual ۸. شاخص ریشه میانگین مربعات باقی مانده استاندارد شده

منابع فارسی

- احمدی، سعید. (۱۳۹۵). تاب‌آوری، نظریه‌های آن و ویژگی‌های افراد تاب‌آور، سومین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران، تهران، <https://civilica.com/doc/594619>
- بهرادپور، سمانه؛ مطهری، زهراسادات؛ وکیلی، مریم؛ سهرابی، فرامرز. (۱۳۹۴). تاثیر آموزش تاب‌آوری بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی زنان ناباور. مجله دانشگاه علوم پزشکی ایلام. ۲۳ (۵)، ۱۳۱-۱۴۲.
- حسن زاده نمین، فرزانه؛ پیمانی، جاوید؛ رنجبری پور، طاهره؛ ابوالعالی‌الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۸). مدل پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس تاب‌آوری با در نظر گرفتن نقش میانجی استرس ادراک شده مجله علوم روانشناختی. ۱۸ (۷۷): ۵۷۸-۵۶۹.
- دوستی، مرضیه؛ پورمحمدرضای‌تجریشی، معصومه؛ غباری‌بناب، باقر. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی دختران خیابانی دارای اختلال‌های برونی‌سازی‌شده، روان‌شناسی تحولی، ۱۱ (۴۱)، ۴۳-۵۴.
- زارعی، اقبال؛ و، فلاحیان‌اناهیتا. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده با تاب‌آوری و کیفیت زندگی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه، سومین همایش تازه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر، بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس.
- سپهوند، تورج؛ مجیدی‌کرهرودی، سید مهدی؛ موسوی‌پور، سعید؛ سپهوند، فرحناز. (۱۳۹۷). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی کارکنان بر مبنای حمایت سازمانی ادراک شده، معنویت محیط‌کاری و خودکارآمدی. نشریه پژوهشنامه روانشناسی مثبت. ۱۳ (۱۳) ۱-۱۳.
- صدری‌دمیرچی، اسماعیل؛ محمدی، نسیم؛ فیاضی، مینا؛ و افسر، ابراهیم. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بهزیستی روان‌شناختی با جهت‌گیری مذهبی و بخشش در دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی. مجله پژوهش در دین و سلامت، ۳ (۲)، ۳۰-۲۰.

غیائی، سیده الهه؛ طباطبایی، تکتب سادات، نصری، مریم. (۱۳۹۵). اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجند در سال ۹۳-۹۴، مجله علمی پژوهان، ۱۴ (۴)، ۲۷-۳۷.

مردادی، گل‌نما. (۱۳۸۹). مقایسه و اثربخشی گروهی حل مسئله و مهارت‌های ارتباطی بر میزان شادکامی و بهبود کیفیت زندگی زنان معلم شاعل (مقطع ابتدایی) شهرستان جاورود، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

مردادیان، نجمه. (۱۳۹۳). اثربخشی مهارت‌های ارتباطی بر افزایش سازگاری اجتماعی و تاب‌آوری زوج‌های جوان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دانشگاه فردوسی مشهد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

نعمتی، شهروز. (۱۳۹۸). نقش تاب‌آوری و سخت‌رویی روان‌شناختی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای کودکان با نارسایی‌های شناختی و سازگاران. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۵ (۳)، ۱-۱۲. doi: 10.22108/ppls.2019.118220.1784

هزاوه، زینب؛ مردانی‌حموله، مرجان؛ سیدفاطمی، نعمه. (۱۳۹۹). تاثیر آموزش تاب‌آوری بر توانمندی روان‌شناختی پرستاران بخش‌های مراقبت ویژه. نشریه پرستاری ایران. ۶۶ (۱۳۳).

فهرست منابع

- Ahmadi, S. (2015). Resilience, its theories and the characteristics of resilient people, the third national conference on strategies for the development and promotion of educational sciences, psychology, counseling and education in Iran, Tehran, <https://civilica.com/doc/594619>. [Persian]
- Behzadpoor, S., Motahhari, Z. S., Vakili, M., Sohrabi, F. (2015). The Effect of Resilience Training on Increasing Psychological Well-Being of Infertile Women. J. Ilam Uni. Med. Sci. 23(5), 131-142. [Persian]
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being journal of personality and social psychology. 84(4), 822.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). Depression and anxiety, 18(2), 76-82.
- Cristina, D. (2023). Woman and pregnancy: focus on depression and

- of life of working women teachers (primary level) in Javanrood city, Master's thesis, Allameh Tababaei University, Faculty of Psychology and Educational Sciences. [Persian]
- Moradian, N. (2013). Effectiveness of communication skills on increasing social adaptation and resilience of young couples. Master thesis of the Ministry of Science, Research and Technology, Ferdowsi University of Mashhad, Faculty of Educational Sciences and Psychology. [Persian]
- Nemati, S. (2019). The Role of Resiliency and Psychological Hardiness in Predicting Psychological Well-being. *Positive Psychology Research*, 5(3), 1-12. doi: 10.22108/ppls.2019.118220.1784 [Persian]
- Paschke, K., Arnaud, N., Austermann, M. I., & Thomasius, R. (2021). Risk factors for prospective increase in psychological stress during COVID-19 lockdown in a representative sample of adolescents and their parents. *BJPsych open*, 7(3), e94.
- Radler, B. T., Rigotti, A., & Ryff, C. D. (2018). Persistently high psychological well-being predicts better HDL cholesterol and triglyceride levels: findings from the midlife in the US (MIDUS) longitudinal study. *Lipids in Health and Disease*, 17, 1-9.
- Roberto, A., Sellon, A., Cherry, S. T., Hunter-Jones, J., & Winslow, H. (2020). Impact of spirituality on resilience and coping during the COVID-19 crisis: A mixed-method approach investigating the impact on women. *Health care for women international*, 41(11-12), 1313-1334.
- Sadri Damirchi, E., Bashorpoor, S., Ramezani, S., & Karimanpour, G. (2018). Effectiveness of resilience training on anger control and psychological well-being in impulsive students. *Journal of School Psychology*, 6(4), 120-139. doi: 10.22098/jsp.2018.607 [Persian]
- Sepahund, T., Majidi Kohrorudi, S.M., Mousavipour, S., Sephovah, F. (2017). Predicting the psychological well-being of employees based on perceived psychopharmacological therapy. *International Journal of Basic & Clinical Pharmacology*, 12(2), 284-290.
- Cutter, S. L., Burton, C. G., & Emrich, C. T. (2010). Disaster resilience indicators for benchmarking baseline conditions. *Journal of homeland security and emergency management*, 7(1), 23-40.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Dosti, M., Pourmohammedrezai Tajrishi, M., Ghobari Bonab, B. (2013). The effectiveness of resilience training on the psychological well-being of street girls with externalizing disorders, *Evolutionary Psychology*, 11(41), 43-54. [Persian]
- Folke, C. (2016). Resilience (republished). *Ecology and society*, 21(4), 101-112.
- Ghiyashi, S. E., Tabatabaei Tektem Sadat, J., Nasri, M. (2015). The effect of positive thinking training on emotional regulation and psychological well-being of undergraduate students of Birjand University in 1993-1994, *Pejohan Scientific Journal*, 14(4), 27-37. [Persian]
- Hasanzadeh Namin, F., Peymani, J., Ranjbaripoor, T., Abolmaali Alhoseini, K. (2019). Predictive model of psychological well-being based on resilience considering the mediating role of perceived stress. *Journal of Psychological Science*. 18(77), 569-578. [Persian]
- Hazaveh, Z., Mardani Hamuleh, M., Seyed Fatemi, N. (2019). The effect of resilience training on the psychological ability of special care nurses. *Iranian Nursing Journal*. 66(133). [Persian]
- Masten, A. S., & Cicchetti, D. (2016). Resilience in development: Progress and transformation. *Developmental psychopathology*, 4(3), 271-333.
- Moradi, G. (2015). Comparison and effectiveness of group problem solving and communication skills on the level of happiness and improvement of the quality

- recommendations from Diabetes UK's 2019 Diabetes and Mental Well-Being Workshop. *Diabetic Medicine*, 36(12), 1532-1538.
- Xie, F., & Derakhshan, A. (2021). A conceptual review of positive teacher interpersonal communication behaviors in the instructional context. *Frontiers in psychology*, 12, 708490.
- Zarei, I., Anahita F. (2016). Investigating the relationship between family communication patterns and resilience and quality of life in high school female students, the 3rd Positive Psychology New Conference, Bandar Abbas Islamic Azad University, Bandar Abbas branch. [Persian]
- organizational support, workplace spirituality and self-efficacy. *Positive psychology research journal*. (13) 1
- Sharma, S. (2022). Physical activity, cognitive function, psychological well-being, and quality of life in adolescents and young adults treated for cancer (Doctoral dissertation, Université d'Ottawa/University of Ottawa).
- Unternaehrer, E., Greenlaw, K., Dass, S.H., Chen, L.M., Bouvette-Turcot, A.A., Cost, K., ...& Meaney, M.J. (2017). Intergenerational transmission of well-being—genetic and epigenetic mechanisms. *European Psychiatry*, 41(S1), S29-S30.
- Wylie, T. A. F., Shah, C., Connor, R., Farmer, A. J., Ismail, K., Millar, B., ... & Holt, R. I. G. (2019). Transforming mental well-being for people with diabetes: research