

نقش درس آموخته های کرونا بر مهارتهای مثبت اندیشی و تاب‌آوری براساس سرمایه اجتماعی در بین زنان خانه دار

شهر تهران

شفیع باقری^۱

دانشجوی دکتری مدیریت دولتی، گرایش رفتار سازمانی، دانشگاه تهران، پردیس ارس، تهران،

ایران

چکیده:

زمینه: هدف این پژوهش بررسی نقش درس آموخته های کرونا بر مهارتهای مثبت اندیشی و تاب‌آوری براساس سرمایه اجتماعی می‌باشد، (مطالعه موردی: زنان خانه دار استان تهران) است. روش‌ها: این تحقیق از لحاظ هدف توصیفی، و از لحاظ ماهیت، پیمایشی و نیز از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهشی زنان خانه دار استان تهران است که، تعداد آن نامحدود می‌باشد و ۳۸۴ نفر از طریق فرمول کوکران به عنوان نمونه به شیوه ساده و راحت انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه است که شامل پرسشنامه آموخته های کرونا محقق ساخته، مهارت مثبت اندیشی اینگرام و ویسنیکی (۱۹۹۸)، تاب‌آوری کانر- دیویدسون (۲۰۰۳) ارائه شده است. به منظور اندازه‌گیری قابلیت اعتماد، از روش آلفای کرونباخ انجام شد و نتایج تأیید شد. و برای تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق از آمار استنباطی از جمله آزمون های کلموگروف-اسمیرنوف (K-S) برای نرمال بودن داده‌ها و همچنین برای تحلیل فرضیه ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون با استفاده از نرم افزار SPSS داده‌های تحقیق استفاده می‌گردد

¹ Shafiii_bagheri@yahoo.com

یافته‌ها: یافته‌ها بیانگر این بود که درس آموخته‌های کرونا رابطه مثبت و معناداری با مهارت‌های مثبت اندیشی دارد. ($r=0/263, p<0/05$). درس آموخته‌های کرونا رابطه مثبت و معناداری با تاب‌آوری دارد. ($r=0/365, p<0/05$). درس آموخته‌های کرونا رابطه مثبت و معناداری با سرمایه اجتماعی دارد. ($r=0/452, p<0/05$).

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های پژوهش درس آموخته‌های کرونا با مهارت‌های مثبت اندیشی، تاب‌آوری و سرمایه اجتماعی رابطه مثبت و معناداری دارد.

کلید واژه‌ها: تاب‌آوری، سرمایه اجتماعی، مهارت‌های مثبت اندیشی

مقدمه:

از ماه دسامبر ۲۰۱۹، شیوع یک بیماری واگیردار جدید به نام کووید-۱۹ یا کرونا ویروس جدید که ناشی از کروناویروس سندرم حاد تنفسی است؛ برای اولین بار در شهر ووهان واقع در استان هویی کشور چین گزارش شده است. شیوع این بیماری در مدت کوتاهی به یک نگرانی جهانی تبدیل شد و در ۱۱ مارس ۲۰۲۰، سازمان بهداشت جهانی شیوع بیماری را دنیاگیری اعلام کرد (سازمان بهداشت، ۲۰۲۰). شیوع سریع بیماری کووید ۱۹ جهان را در مقیاس عظیم تحت تأثیر قرار داده است. در حالی که بیمارستان‌ها در خط مقدم تلاش برای کاهش هستند عواقب تهدید کننده زندگی، عملاً تمام سطوح اجتماعی به طور مستقیم یا غیرمستقیم با وضعیت بی‌سابقه روبرو کرده است. بیشتر کشورها در مراحل مختلف بیماری به تعطیلی مدارس و دانشگاهها اقدام کرده و بیشتر کلاسهای آموزشی آنها به صورت آنلاین برگزار می‌شود. کسب و کارهای غیر ضروری تعطیل شده و اقدامات دیگری مانند فاصله گذاری اجتماعی اجرا شده است (به نقل از دلاور و شکوهی امیر آبادی، ۱۳۹۹).

به دلیل ناشناخته بودن و ابهامی که این ویروس دارد و نیز اینکه تا به حال به طور قطعی درمان مطمئنی برای آن کشف نشده است، این ویروس در افراد، اضطراب راباخودبه همراه دارد. (هانکوک و همکاران، ۲۰۲۰؛ به نقل از جانی و همکاران، ۱۳۹۹).

انسانها برای مقابله سازگاران با موقعیت های تنش زا و اضطراب آور، نیاز به آموختن برخی از مهارت ها را دارند، یکی از موثرترین برنامه‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتر و سالم

تری داشته باشند، برنامه آموزش مهارت مثبت اندیشی است. روان شناسی مثبت یکی از رشته های بدیع روانشناسی است که در اواخر سده بیستم میلادی پا به عرصه وجود نهاده و افق تازه ای را در برابر روان شناسان و پژوهشگران گشوده است. در این نوع روان شناسی به جای تأکید بر شناسایی و مطالعه کمبودهای روانی و کاستی های رفتاری و ترمیم یا درمان آن ها به شناخت و ارتقای وجوه مثبت و نقاط قوت انسان توجه و تأکید می شود. (شارلوت، ۲۰۱۸).

رویکرد روانشناسی مثبت گرا، تبلور تغییر در علم روانشناسی از صرف پرداختن به ترمیم آسیب ها به سمت بهینه سازی کیفیات زندگی است. این جنبش در پی آن است که از نقاط قوت انسانها به عنوان سپری در مقابل بیماری روانی از جمله اضطرابی که امروزه در زندگی انسانها در اثر ویروس جدید به وجود آمده، بهره گیرد. در این میان تاب آوری، به عنوان یکی از زیر طبقات این رویکرد، نقش مهمی در مقابله با تنش ها و تهدیدهای زندگی و آثار نامطلوب دارد، به شکلی که در طی یک دهه اخیر جایگاه ویژه ای را در حوزه بهداشت روان به خود اختصاص داده است (طهرانی زاده و همکاران، ۱۳۹۹).

تاب آوری طی یک دهه اخیر، جایگاه ویژه ای را در حوزه روانشناسی، به خود اختصاص داده است (تقی پور و همکاران، ۱۳۹۸). تاب آوری به وسیله پاسخ فرد به حوادث استرس زای زندگی و یا مواجهه مستمر با استرس مشخص می شود (پرکینز و جونز، ۲۰۰۴) و عاملی است که به افراد در مواجهه و سازگاری با شرایط سخت و استرس زای زندگی کمک می کند و آنها را در برابر اختلالات روانی و مشکلات زندگی محافظت می کند (ایزدیان و همکاران ۲۰۱۰). افراد تاب آور سازگاری فردی بالایی با عوامل استرس زای محیطی در زندگی شان دارند. (توماس اندرسون ، ۲۰۱۹). با توجه به مطالب ارائه شده، هدف اصلی این پژوهش بررسی نقش درس آموخته های کرونا بر مهارت های مثبت اندیشی و تاب آوری براساس سرمایه اجتماعی است.

مبانی نظری:

ویروس کرونا (کووید ۱۹):

بیماری واگیردار و کشنده ریوی- تنفسی که در مجامع بین‌المللی با نام «کرونا ی جدید» و با نام علمی ویروس کووید ۱۹ شناخته می‌شود، با نام کرونا بیان شده است. این بحران، علاوه بر مرگ صدها هزار نفر، به قرنطینه بسیاری از شهرها و کشورهای دنیا، تعطیلی طولانی مدت بسیاری از سازمانها، اختلال و مشکل در تولید بسیاری از کالاها، تغییرات اساسی در الگوهای مصرف و تولید و تغییرات اساسی در الگوهای روابط در سطح فردی بین فردی، سازمانی، ملی و بین‌المللی منجر شده است (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۰).

کووید ۱۹ دنیا را با بحران سلامت پیش‌بینی نشده ای مواجه کرده که تأثیر عمیقی بر جوامع داشته است. بخش گردشگری از جمله بخش‌هایی است که تأثیر شدیدی از این بیماری گرفته است. به ویژه در کشور ایران، هم زمانی ویروس کرونا با تعطیلات نوروز، مسافرت رفتن و تعطیلی همه زنجیره‌های گردشگری را در پی داشته است که این امر هم از دیدگاه جامعه عرضه کنندگان و هم متقاضیان سفر، قابل تحلیل و بررسی است (همایون و بنی‌اسد، ۱۳۹۹). ویروس کرونا را نمی‌توان تنها به عنوان امری بهداشتی قلمداد کرد و آن را به مسئله‌ای پزشکی تقلیل داد، بلکه باید به این بیماری به عنوان یک واقعیت روانی اجتماعی نگریست و با شناسایی ابعاد مختلف فرهنگی، روانشناختی سیاسی و اجتماعی به تهیه راهنماها و پروتکل‌های مناسب مبادرت کرد. کوید ۱۹ انسان را وادار به قرنطینه خانگی کرد و احساس ناامنی را در خانه به او چشاند. انسان از روایت ماندن در خانه احساس خفگی می‌کند و نمیداند با این فاجعه چگونه کنار بیاید. احساس ترس، اضطراب، هیجانات منفی، طردشدگی، ناامیدی، هراس، دلزدگی، سایه‌های هولناک، دل‌تنگی، ترس از دست دادن نزدیکان، ترس پایان زندگی، احساس تنهایی، تصاویر هول‌انگیز زندگی، فرار از واقعیت، مقابله در برابر قرنطینه، احساس شرم و عذاب وجدان، حس محرومیت، دغدغه‌های شغلی و تحصیلی، دغدغه معاش، جنگ و نزاع درونی و مواجهه با خود برای بازیابی احراز هویت، از جمله حالات روانی است که جامعه جهانی درگیر با ویروس کرونا با آن مواجه است (سلگی، مطلبی و غلامی پور، ۱۳۹۹).

تاب‌آوری:

تاب‌آوری از لاتین *salire* می‌آید (تاب آوردن و جستن) و این در حقیقت به این معنی است که تاب‌آوری به عنوان توانایی به حال آمدن یا بازگشت به حالت اولیه در نظر گرفته می‌شود. در واقع تاب‌آوری ظرفیت افراد برای سالم ماندن و مقاومت و تحمل در شرایط سخت و پرخطر است که فرد نه تنها بر آن شرایط دشوار فائق می‌شود بلکه طی آن و با وجود آن قوی‌تر نیز می‌گردد. تاب‌آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است، افراد تاب‌آور، نسبت به موقعیت، آگاه و هوشیار هستند. (اصلائی فر، ۱۳۹۶).

کارلسون و اسمیت (۱۹۹۷) تاب‌آوری را اینگونه تعریف کرده‌اند: تاب‌آوری یعنی توانایی بازیابی یا حفظ تعادل درونی و بیرونی تحت شرایط تهدید جدی با استفاده از فعالیت‌های انسانی شامل تفکر و عمل. ورنر (۱۹۹۵) تاب‌آوری را به عنوان پیامدهای رشدی مناسب، علی‌رغم موقعیت‌های پرخطر، حفظ مقاومت در شرایط استرس‌زا و بهبودی از رویداد‌های آسیب‌زننده تعریف می‌کند (جولادی و همکاران، ۱۳۹۹). تاب‌آوری، ظرفیت بازگشتن از دشواری پایدار و ادامه‌دار و توانایی در ترمیم خویش‌تر است. این ظرفیت انسان می‌تواند باعث شود تا او پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علی‌رغم قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقا یابد (کارلسون، ۲۰۱۲). تاب‌آوری در زمینه روانشناسی به صورت امکان عقب‌نشینی افراد در مواجهه با سختی‌ها و مصیبت‌های جریانی از توانایی‌ها به منظور افزایش سازگاری افراد در برابر بحران‌ها و بازخورد مثبت پس از شوک‌های عمیق و بلندمدت، تعریف شده است (شریفی، ۱۴۰۰).

مهارت‌های مثبت‌اندیشی

آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی روشی نوین است که تا حد زیادی می‌تواند مشکلات رفتاری و سازگاری را در افراد کاهش دهد. مثبت‌اندیشی یک عادت‌اندیشیدن در مورد اشیاء و خودمان است که واقعی، متعادل، راه‌حل‌محور و مفید است، همچنین اثبات شده که در بهبود خلیات ما، سلامت و توانایی ما برای حل مسائل موثر است، به عبارت دیگر تفکر منفی می‌تواند منجر به اضطراب شود و انگیزه عمل مثبت را کاهش دهد، اما مثبت‌اندیشی کمک می‌کند فرد بتواند

در مورد آنچه می‌تواند بدرستی انجام شود بیندیشد و خوبی‌ها و مزایای اشیاء را ببیند و در هر موقعیت یک شیوه مناسب را بیابد (عظیمی خویی و نوابی نژاد، ۱۳۹۵)

در این زمینه چهار مهارت اصلی وجود دارد که در شناخت درمانی هم کاربرد دارد. نخست آنکه، شما می‌آموزید تا افکاری را که هرگاه حال ناخوش دارید از ذهنتان عبور می‌کنند، تشخیص دهید. این افکار، در عین حال که معمولاً به ادراک آگاهانه افراد در نمی‌آیند، تأثیر شگفتی بر خلق و رفتار آن‌ها باقی می‌گذارند. به این تکنیک، شکار افکار گفته می‌شود. دومین مهارت، ارزیابی این افکار خودکار است. این کار به این معنا است که بپذیرید تمامی آنچه به خود می‌گویید، ضرورتاً صحیح نیستند (سلیگمن و همکاران، ۱۳۹۱). سومین مهارت آن است که هرگاه رویدادهایی ناخوشایند روی می‌دهند به ارائه تبیین‌های درست هر چه بیشتر بپردازید و به کمک آن‌ها، با خود آیند خویش، مقابله کنید. چهارمین مهارت، اجتناب از فاجعه‌پنداری است. مشخص ساختن افکار خود آیند خویش، جست‌وجو برای یافتن شواهد، یافتن گزینه‌هایی جایگزین، اجتناب از فاجعه‌پنداری، عمده‌ترین مهارت‌های شناختی هستند که درمانگران شناخت‌گرا، برای درمان افسردگی و جایگزین کردن افکار مثبت به جای افکار منفی بکار می‌برند. این مهارت‌ها در مورد افراد غیر افسرده نیز قابل اجرا هستند (سلیگمن و همکاران، ۱۳۹۱).

تاریخچه روان‌شناسی مثبت‌گرا

کریستوفر پترسون معتقد است که روان‌شناسی مثبت‌گرا معتقد است که روان‌شناسی مثبت‌گرا گذشته‌ای طولانی و پیشینه‌ای بسیار کوتاه دارد (پترسون، ۲۰۰۶). وی در این زمینه معتقد است هرچند این حوزه از سال ۱۹۹۸ توسط مارتین سلیگمن ابداع شد ولی مدت‌ها پیش از این در آثار روان‌شناسانی چون آبراهام مازلو و در آثار وی آنجا که از خلاقیت و خود شکوفایی سخن می‌گوید بر وجوهی از جنبه‌های مثبت در آدمی و در روان‌شناسی تأکید شده است با این حال آنچه به عنوان روان‌شناسی مثبت‌گرا شناخته می‌شود به طور مشخص از ۱۹۹۸ و توسط سلیگمن آغاز و از سال ۲۰۰۰ با اختصاص یکی از شماره‌های مجله روان‌شناسی آمریکایی به این رشته رسماً در متون روان‌شناسی وارد شد؛ اما روان‌شناسی مثبت‌گرا چیست و چه ضرورتی برای آن وجود داشته است؟ (پترسون، ۲۰۰۶).

ضرورت وجود روان‌شناسی مثبت‌گرا

یکی از نخستین پرسش‌هایی که درباره روان‌شناسی مثبت‌گرا مطرح می‌شود آن است که اساساً چه نیازی به این گرایش در روان‌شناسی وجود دارد؟ به بیان دیگر سؤال این است که مگر روان‌شناسی صدسال اخیر چه کمبودی داشته که اینک نیاز بوده تا این نحله جدید به آن افزوده شود؟ پاسخ به این پرسش حائز اهمیت بسیار است و می‌تواند تبیین مناسبی از روان‌شناسی قرن اخیر به دست دهد. به این منظور بررسی اهداف و کارکردهای روان‌شناسی علمی از آغاز ایجاد آن تا زمان ابداع روان‌شناسی مثبت‌گرا سودبخش و کمک‌کننده است (بخت و گارینیر، ۲۰۱۷).
سرمایه اجتماعی:

سرمایه اجتماعی بر وجود نوعی دارایی غیر ملموس و غیراقتصادی دلالت می‌کند که ریشه در روابط اجتماعی افراد، گروه‌ها و سازمان‌ها دارد. در واقع، کیفیت و کمیت همین روابط اجتماعی است که دارایی و سرمایه اجتماعی افراد را تشکیل می‌دهد. بورديو نظريه پرداز و جامعه‌شناس اروپایی، سرمایه اجتماعی را این‌گونه تعریف می‌کند: مجموعه منابع مادی یا معنوی که به یک فرد یا گروه اجازه می‌دهد تا شبکه پایداری از روابط کم و بیش نهادینه شده برای آشنایی و شناخت متقابل را در اختیار داشته باشد. (تاجریان، ۱۳۹۶).

سرمایه اجتماعی از نظر جیمز کلمن نیز بر پایه روابطی شکل می‌گیرد که میان اشخاص حقیقی و حقوقی برقرار می‌شود: سرمایه اجتماعی از تغییراتی در روابط میان اشخاص حاصل می‌شود که منش را تسهیل می‌کند. اگر سرمایه فیزیکی کام ملموس است و اگر سرمایه انسانی کمتر ملموس است و در دانش‌ها و مهارت‌های اخذ شده به وسیله فرد حضور دارد، سرمایه اجتماعی به مراتب ناملموس‌تر است؛ زیرا در روابطی که در بین اشخاص برقرار است، یافت می‌شود و مولد است. (سیدحسینی، ۱۴۰۰).

اسپیلمن (۲۰۱۴)، بین سرمایه اجتماعی و تاب‌آوری روستاییان در مقابل بحران زلزله ارتباط وجود دارد به این دلیل که، تاب‌آوری تلاش روستاییان را برای تغییر موقعیت‌های استرس‌زا مانند زلزله تداوم بخشیده و آنها را برای ورود به صحنه عمل آماده نموده و مقاومت و سرسختی آنها را در نیل به اهدافشان تضمین می‌کند.

فور گرد و سلیگمن (۲۰۱۲) به بررسی پیامدهای خوش بینی و مثبت نگری پرداختند، نتایج این چنین بود که افراد خوش بین وقایع منفی را می بینند؛ ولی آنها را جبری نمی دانند و به شیوه ای سازنده با آنها برخورد می کنند. همچنین، آنها در برخورد با مشکلات به خود اطمینان دارند. یک ذهن مثبت، شادی، لذت، سلامتی و نتایج موفق هر موقعیت یا کاری را پیش بینی می کند. رئیسی، ۱۴۰۰، اثربخشی آموزش مهارت مثبت اندیشی بر تاب آوری و امید به زندگی معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان رامهرمز، نتایج نشان داد که آموزش مثبت اندیشی بر تاب آوری و امید به زندگی معلمان تاثیر دارد. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس مشخص نمود که مهارت مثبت اندیشی باعث تفاوت در گروه ها شده و نمره پس آزمون گروه آزمایش نسبت به نمره پس آزمون گروه کنترل افزایش داشته است.

هوشدار، ۱۳۹۹، تاثیر آموزش مثبت اندیشی به شیوه شناختی- رفتاری بر افزایش میزان شادکامی و تاب آوری زنان نابارور، نتایج نشان داد که آموزش مثبت اندیشی با رویکرد شناختی- رفتاری بر افزایش تاب آوری در زنان نابارور، مؤثر است. بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده در مورد اثربخشی آموزش مثبت اندیشی با رویکرد شناختی- رفتاری بر افزایش شادکامی و تاب آوری در زنان نابارور، به نظر می رسد استفاده از برنامه های مثبت اندیشی و خوش بینی با رویکرد شناختی- رفتاری، جهت پیشگیری و کاهش مشکلات و نیازهای زنان نابارور و سازگاری آنها یک ضرورت محسوب گردد.

احمدی، ۱۳۹۸، تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر تاب آوری و روابط بین فردی در دانش آموزان پایه دوازدهم دبیرستان دخترانه، نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مثبت اندیشی بر تاب‌آوری و روابط بین فردی تاثیر مثبت و معناداری داشته است. بر اساس یافته های به دست آمده میتوان نتیجه گرفت که آموزش مثبت اندیشی باعث افزایش تاب‌آوری و بهبود روابط بین فردی در دانش آموزان میگردد.

فرضیه:

درس آموخته های کرونا رابطه مثبت و معناداری با مهارتهای مثبت اندیشی دارد.

درس آموخته های کرونا رابطه مثبت و معناداری با تاب اوری دارد.
درس آموخته های کرونا رابطه مثبت و معناداری با سرمایه اجتماعی دارد.
روش تحقیق

این تحقیق از لحاظ هدف توصیفی، و از لحاظ ماهیت، پیمایشی و نیز از نوع همبستگی است. در این تحقیق روش گردآوری داده ها برای پاسخ گویی به سؤال های تحقیق، به صورت پیمایشی و ابزار مورد استفاده در روش پیمایشی پرسش نامه بوده است. به منظور بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش از چهار نوع پرسشنامه آموخته کرونا، مهارت مثبت اندیشی، سرمایه اجتماعی و تاب اوری استفاده گردید. ابزار جمع اوری داده پرسشنامه بوده است. محقق به تهیه و تنظیم پرسش نامه با توجه به اهداف تحقیق مبادرت می ورزد. روایی صوری پرسشنامه توسط پانل متخصصان مورد تایید قرار گرفت. جامعه آماری پژوهشی زنان خانه دار استان تهران است که، تعداد آن نامحدود می باشد و ۳۸۴ نفر از طریق فرمول کوکران به عنوان نمونه به شیوه ساده و راحت انتخاب شدند. و با داده های کسب شده و استفاده از فرمول ویژه کرونباخ آلفا در نرم افزار SPSS، پایایی بخش های مختلف پرسش نامه تحقیق ۰/۷۱، ۰/۸۰، ۰/۷۳، ۰/۹۳ بدست آمد. متغیرهای مستقل این تحقیق شامل درس آموخته های کرونا و متغیر وابسته شامل مهارت های مثبت اندیشی، تاب اوری، سرمایه اجتماعی باشد

پرسشنامه آموخته های کرونا:

این پرسشنامه محقق ساخته است.

پرسشنامه مهارت مثبت اندیشی:

پرسشنامه مثبت اندیشی یک ابزار ۳۰ آیتمی است که در سال ۱۹۹۸ توسط اینگرام و ویسنیکی (wisnicki & Ingram) طراحی شده است. پرسشنامه مثبت اندیشی اینگرام و ویسنیکی، یک ابزار استاندارد جهت سنجش فراوانی افکار خودکار مثبت است. جهت سنجش متغیر مثبت اندیشی در مقالات و پایان نامه ها، از پرسشنامه مثبت اندیشی اینگرام استفاده می شود.

پرسشنامه تاب‌آوری:

این پرسشنامه توسط کانر-دیویدسون (۲۰۰۳) ارائه شده است. دارای ۲۵ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان تاب‌آوری بر اساس مولفه‌های شایستگی / استحکام شخصی (-۲۵-۱۱-۱۲-۲۴-۱۶-۱۷-۲۳-۱۰)، اعتماد به‌غرایز شخصی (۱۴-۱۹-۷-۶-۱۵-۱۸-۲۰)، تحمل عواطف منفی (-۱)، مهار (۲۱-۱۳-۲۲) و معنویت در افراد (۹-۳) مختلف است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت می‌باشد.

پرسشنامه سرمایه اجتماعی:

پرسشنامه سرمایه اجتماعی توسط شجاعی (۱۳۹۳) طراحی و اعتباریابی شده است، این پرسشنامه شامل ۶۱ سوال در ۴ بعد (اعتماد، مشارکت، تعهد سازمانی و پایبندی به اخلاقیات مورد سنجش قرار می‌دهد. سوالات پرسشنامه بر اساس طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت (خیلی زیاد خیلی کم) طراحی شده است و الفای کرونباخ به دست آمده ۰/۹۳ می‌باشد.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی:

جدول توصیفی: توزیع فراوانی و درصد

گروه سنی	فراوانی	درصد
۲۰-۳۰	۲۲۲	۴۲/۸۲
۳۱-۴۰	۱۳۱	۲۷/۱۲
۴۱-۵۰	۱۹	۱۹/۱۶
۵۱ به بالا	۱۲	۱۰/۹
جمع کل	۳۸۴	۱۰۰/۰
جنسیت		
مرد	۰	۰/۰
زن	۳۸۴	۱۰۰/۰

۱۰۰/۰	۳۸۴	جمع کل
سطح تحصیلات		
۳۲/۳۴	۱۱۲	زیر دیپلم-دیپلم
۴۱/۳۲	۲۳۱	فوق دیپلم-لیسانس
۲۶/۳۴	۴۱	فوق لیسانس-دکتر
۱۰۰/۰	۳۸۴	جمع کل

با توجه به جدول تمام افراد نمونه ۳۸۴ نفر زن هستند. گروه سنی بیشتر افراد نمونه (۴۲/۸۲ درصد) بین ۳۰ تا ۲۰ سال بوده است و گروه‌های سنی ۴۰-۳۱ سال، گروه سنی ۵۰-۴۱ سال و بیشتر از ۵۱ سال به ترتیب با ۲۷/۱۲، ۱۹/۱۶، ۱۰/۹، درصد در رتبه‌های بعدی قرار دارند. همچنین سطح تحصیلات بیشتر افراد نمونه فوق دیپلم-لیسانس (۴۱/۳۲) درصد است. و زیردیپلم-دیپلم و فوق لیسانس-دکتر به ترتیب با ۳۲/۳۴، ۲۶/۳۴ درصد در رتبه‌های بعدی قرار دارند.

جدول میانگین و انحراف معیار متغیرها

متغیر	میانگین	انحراف معیار
درس آموخته های کرونا	۶/۶۴	۲/۳۸
مهارت‌های مثبت اندیشی	۵/۱۲	۱/۹۹
تاب‌آوری	۴/۶۵	۱/۳۶
سرمایه اجتماعی	۵/۰۶	۱/۵۶

یافته‌های تحلیلی:

جدول ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرها

درس آموخته های کرونا		
۰/۲۶۳	ضریب همبستگی پیرسون	مهارت‌های مثبت اندیشی
۰/۰۰۱	سطح معناداری همبستگی	
۰/۳۶۵	ضریب همبستگی پیرسون	تاب‌آوری
۰/۰۰۰	سطح معناداری همبستگی	
۰/۴۵۲	ضریب همبستگی پیرسون	سرمایه اجتماعی
۰/۰۰۲	سطح معناداری همبستگی	

نتیجه‌گیری

درس آموخته های کرونا رابطه مثبت و معناداری با مهارت‌های مثبت اندیشی دارد. مثبت اندیشی شکلی از فکر کردن است که بر حسب عادت در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط می باشد. نحوه تفکر افراد درباره یک رویداد، شیوه برخورد با آن را مشخص می کند. تفکر مثبت، شیوه ای از فکر کردن است که فرد را قادر می سازد نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، احساس‌ها، علایق و استعدادهای خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه ترین تصمیم را بگیرد (تیموری، ۱۳۹۳).

در تبیین اثربخشی رویکرد درمانی مثبت نگر بر شرایط سخت مانند ایجاد همه گیری ویروس کرونا در جهان، باید گفت که این رویکرد بر نقش درس آموخته های کرونا همسویی بسیاری دارد؛ به عبارتی دیگر، روانشناسی مثبت نگر با توجه به مراحل مختلف که عبارت است از زندگی همراه با لذت، تعهد و معنا در طلب این است که با استفاده از بررسی هیجانات مثبت و تمرینات منطقی، فرد را برای رهایی از محتوای ذهنی نامناسب رها سازد. تمرینات رویکرد مثبت نگر به افراد از خوش بینی، امید، شناخت هیجانات مثبت و سازنده درکی می دهد که در نهایت به پذیرش مشکلات زندگی و آشنایی با رویکردهای حل مسئله به افراد منجر می شود. در این رویکرد افراد یاد گرفتند تا به وقایع و مشکلات زندگی به شیوه‌های انعطاف پذیر تر و خوشبینانه تر پاسخ گویند. در درمان مثبت نگر به اشخاص آموزش داده شد که با طرحریزی برنامه های

جدید، تعیین اهداف، ارزشها و معنا دادن به رنج‌ها، شیوه نگرش و طرز برخوردشان را با مشکلات زندگی تغییر دهند. بنابراین در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند افراد را در بعد سخت‌رویی توانمند سازد، امید سازنده داشتن، هدف داشتن، منبع کنترل درونی داشتن و توکل به باری تعالی از جمله ویژگی‌هایی است که در صورت کسب مهارت مثبت‌اندیشی می‌تواند به افراد در بعد سخت‌رویی کمک‌شایانی نماید. به عبارت دیگر، ویژگی‌های شخصیتی افراد را در هنگام رویارویی با وقایع استرس‌زای زندگی، به عنوان منبع مقاومت افزایش می‌دهد.

درس آموخته‌های کرونا رابطه مثبت و معناداری با تاب‌آوری دارد.

تاب‌آوری به عنوان یکی از اصلی‌ترین فاکتورهای توانایی مردم برای مقابله با بحران است. دنیای امروز ما پر از رویدادهای غیرقابل‌پیش‌بینی و دشوار است. مرگ عزیزان، بلایای طبیعی، بیماری‌ها، و سایر رویدادهای استرس‌آور زندگی، اجتناب‌ناپذیرند. ما نمی‌توانیم جلوی این اتفاقات را بگیریم، اما می‌توانیم افراد را به مهارتی مجهز کنیم که به آنها کمک می‌کند بتوانند به خوبی با عوامل استرس‌زا مقابله کنند و این رویدادها را پشت سر بگذارند. این مهارت، مهارت تاب‌آوری است. تاب‌آوری توانایی افراد برای مدیریت سالم هیجانات خود است و به این مسئله می‌پردازد که فرد علیرغم قرار گرفتن در معرض عوامل استرس‌زا می‌تواند توان اجتماعی خود را بهبود بخشد و بر مشکلات غلبه کند و به موفقیت برسد. پرورش تاب‌آوری در افراد نه تنها به آنها برای مقابله با دشواری‌های زندگی روزمره کمک می‌کند بلکه مهارت‌ها و عاداتی را در آنها رشد می‌دهد که باعث می‌شوند اگر بعدها در طول دوران نوجوانی و بزرگسالی نیز با سختی و چالشی مواجهه شدند، بتوانند بر آن غلبه کنند. افراد تاب‌آور بهتر می‌توانند استرس‌های زندگی را مدیریت کنند. آن‌طور که نتایج این پژوهش نشان می‌دهد افراد به واسطه تاب‌آوری خود، با شرایط بیماری کرونا و رخدادهای ناشی از آن بهتر کنار می‌آیند، و به تبع آن بیشتر قادرند عواطف منفی خود را مهار کنند و آسیب کمتری را تجربه کنند و به خانواده خود انتقال دهند.

درس آموخته‌های کرونا رابطه مثبت و معناداری با سرمایه اجتماعی دارد.

انسان جوامع پیچیده ای را ایجاد کرده که برای جلوگیری از رفتارهای استثماری (رفتارهایی که منجر به بهره‌کشی از فرد در اجتماع میشود) به ساختار و سازماندهی نیاز دارد. این ساختارها شامل نهادهای مختلف دولتی و غیردولتی و نهادهای هماهنگ‌کننده است که به تنظیم ماهیت تعامل انسانی و تعریف قواعد کمک می‌کنند. ماهیت ترکیبی این نهادهای هماهنگ‌کننده و قوانین و مقررات ناشی از آن ساختارهای قدرتمندی از طبقه بندی اجتماعی را ایجاد می‌کند. شیوع ویروس کرونا و تاثیر آن بر ساختارهای مختلف جوامع، اهمیت نقش سرمایه اجتماعی را در سطح کلان بیش از پیش نمایان می‌سازد. پیامدهای پاندمی برای جوامع نشان دهنده این واقعیت است که برای مقابله با بحران‌های همه‌گیر، کارآمدی ساختارهای مختلف جامعه از جمله ساختارهای اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و بهداشتی و درمان لازم و ضروری است که این امر بر اهمیت عوامل ساختاری سرمایه اجتماعی در سطح کلان دلالت می‌کند. لازم است جوامع از سرمایه کلان اجتماعی به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به کارآمدی ساختارهای مختلف خود بهره‌گیرند که در این میان برنامه‌های دستگاه‌های هماهنگ‌کننده قوانین و مقررات علی‌الخصوص دولت برای تحقق این هدف از اهمیت بسزایی برخوردار است. طبق یافته‌های پژوهش اعتماد به دولت از جمله مولفه‌های مهم سرمایه اجتماعی است که برای مقابله با پیامدهای ویروس کرونا در ادامه این بحران ضروری است. ناکارآمدی هر یک از ساختارهای هماهنگ‌کننده در سطح کلان سبب ایجاد اختلال در کارکرد سرمایه اجتماعی در سطوح پایین‌تر یعنی سطح متوسط و خرد می‌گردد و راه‌های مقابله با بحران کرونا ویروس را با دشواری‌های زیادی مواجه می‌سازد. شواهد نشان دهنده این امر می‌باشد که تقویت و توجه به سرمایه اجتماعی در سطح کلان یکی از راهکارهای هدایت جوامع به سمت اهداف توسعه پایدار و آمادگی بیشتر آنها برای مقابله با مسائل و بحران‌های همه‌گیر آتی میباشد.

منابع:

احمدی، زهرا، (۱۳۹۸)، تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر تاب‌آوری و روابط بین فردی در دانش‌آموزان پایه دوازدهم دبیرستان دخترانه، چهارمین کنفرانس علمی رهیافت‌های نوین در علوم انسانی ایران، ایلام

اصلانی فر، عصمت، (۱۳۹۶)، اثربخشی گروه درمانی مثبت‌نگر در ارتقای تاب‌آوری و عزت‌نفس زنان، فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده، سال ۱۲، شماره ۴۲، صص ۹۷-۱۱۱.
تاجریان، غلی رضا، (۱۳۹۶)، کارکرد رسانه در توسعه سرمایه اجتماعی و ایجاد امید در جامعه، چهارمین همایش بین‌المللی مدیریت رسانه،

تقی‌پور، ابراهیم، شهابی، موسی، (۱۳۹۸)، تاثیر آموزش مثبت‌نگری بر تاب‌آوری و افسردگی گروهی از سالمندان تهرانی، فصلنامه روانشناسی فرهنگی، سال سوم، شماره ۱، صص ۹۵-۱۰۶.

تیموری، اکرم، (۱۳۹۳)، بررسی اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش رضایت زناشویی و منبع کنترل درونی زنان متأهل، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد.
جانی، ستاره، میکاییلی، نبی‌لوفر رحیمی، پریسا، (۱۳۹۹)، تاثیر درمان شناختی-رفتاری به واسطه اینترنت بر کاهش اضطراب کرونا، مجله فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، سال ۱۰، دوره ۴۰، شماره ۴، صص ۱۴۵-۱۲۹.

جولادی، مرجان، بشرپور، سجاد، (۱۳۹۹)، نقش تاب‌آوری در پیش‌بینی کیفیت زندگی افراد داغ‌دیده، سومین همایش ملی روانشناسی تعلیم و تربیت و سبک زندگی.
دلاور، علی، شکوهی، امیرآبادی، لیلا، (۱۳۹۹)، وضعیت شادکامی و رضایت از زندگی دانشجویان در زمان بحران بیماری کرونا و ویروس جدید، فصلنامه روانشناسی تربیتی، دوره ۱۶، شماره ۵۵، صص ۲۵-۱.

رئیزی، حسین، (۱۴۰۰)، اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری و امید به زندگی معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان رامهرمز، نهمین همایش ملی علمی پژوهشی روانشناسی و علوم تربیتی، شیروان

سلگی، محمد، مطلبی، داریوش، (۱۳۹۹)، کرونا و جامعه ایرانی، تهران: پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات.

سیدحسینی، سیدمحمد، (۱۴۰۰)، بررسی تاثیر سرمایه اجتماعی بر عملکرد سازمانی با در نظر گرفتن ظرفیت جذب و تاب آوری زنجیره تامین با تعدیلگری نقش سازگاری مدیریت زنجیره تامین بازاریابی (مورد مطالعه: شرکت فولاد مبارکه اصفهان)، چهارمین کنفرانس بین‌المللی سالانه تحولات نوین در مدیریت، اقتصاد و حسابداری، تهران

شریفی، مسعود، (۱۴۰۰)، نقش فعالیت بدنی بر تاب آوری در برابر استرس و افزایش رضایت از زندگی در نوجوانان و جوانان، چهارمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی.

طهرانی زاده، مریم و خلیل زاده، پروانه و نصیری، مریم، (۱۳۹۹)، تاثیر روانشناسی مثبت‌نگر بر تاب آوری و خلق و منش در کودکان دختر دبستانی، دومین کنگره تازه یافته‌ها در حوزه خانواده، بهداشت روان، اختلالات، پیشگیری و آموزش، تهران
عظیمی خویی، ارزو، نوابی نژاد، شکوه، (۱۳۹۵)، اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان دختر دوره دوم آموزش متوسطه مدارس غیرانتفاعی، خانواده و پژوهش، شماره ۱۴، دوره ۴، صص ۴۳-۶۰.

همایون، محمد هادی، (۱۳۹۹)، آزمون کرونا، دیدگاه‌ها و راهبردها جلد اول و دوم، تهران: انتشارات دانشگاه امام صادق.

هوشدار، لیلا و هوشدار، مهین، (۱۳۹۹)، تاثیر آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه شناختی-رفتاری بر افزایش میزان شادکامی و تاب آوری زنان نابارور، هفتمین کنفرانس بین‌المللی دستاوردهای نوین پژوهشی علوم تربیتی، روانشناسی و علوم اجتماعی، اصفهان

Bekhet, A. K., & Garnier-Villarreal, M. (2017). The positive thinking skills scale: a screening measure for early identification of depressive thoughts. *Applied Nursing Research*, 38: 5-8

Carlson JM, Dikecligil GN, Greenberg T, MujicaParodi LR. Trait reappraisal is associated with resilience to acute psychological stress.

- Journal of research in personality. 2012;46(5):609-13.
doi:10.1016/j.jrp.2012.05.003 2
- Charlotte R. Stonera, , Martin Orrellb , Aimee Spectorc, (2018), The Positive Psychology Outcome Measure (PPOM) for people with dementia: Psychometric properties and factor structure, Archives of Gerontology and Geriatrics journal homepage: www.elsevier.com/locate/archger
- Forgeard, M. J. C., & Seligman. M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Critiques psychologies*, 18(2), 107-120
- Thomas Anderssona,□ , Mikael Cäkerb,c , Stefan Tengblada , Mikael Wickelgren, (2019). Building traits for organizational resilience through balancing organizational structures, journal homepage: www.elsevier.com/locate/scajman
- Khobbaz M, Behjati Z, Naseri M. Relationship between social support and resiliency coping styles in adolescent boys. *J Appl Psychol* 2011; 5(4): 108-23.
- Perkins, D.F., & Jones, K.R. (2004). Risk behaviors and resiliency within physically abused adolescents, *Child Abuse & Neglect*, 28(5), 547-563
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*: Oxford University Press
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*: Simon and Schuster