



Comparing the efficacy of myers/briggs personality typology training and schema-based training on the psychological well-being of Imam Javad university students in Yazd

Yousef Sabbagh¹, Mehrdad Sabet², Khadijeh Abolmaali Alhosseini³

1. Ph.D Candidate in Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Roudhan Branch, Islamic Azad University, Roudhan, Iran. E-mail: Yousefsabbagh3831@gmail.com

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Rudehen, Iran. E-mail: Mehrdadsabet@yahoo.com

3. Professor, Department of Psychology, Faculty of Human Sciences, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: kh.abolmaali@iau-tnb.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:
Received 01 August 2023
Received in revised form
23 August 2023
Accepted 27 September
2023
Published Online 23
October 2023

Keywords:
Myers/Briggs personality
typology training,
schema-based training,
psychological well-being

ABSTRACT

Background: little research has compared the efficacy of Myers/Briggs typology training and schema-based training on psychological well-being. This gap in the literature is particularly relevant to the context of Yazd students, who may face unique cultural and educational challenges that impact their psychological well-being.

Aims: The purpose of this research was to investigate the efficacy of Myers/Briggs personality typology training and schema-based training on students' psychological well-being.

Methods: The present research method was a semi-experimental type of pre-test and post-test with a control group and a two-month follow-up. The statistical population included all the students of Yazd city in 2023, of which 60 people were selected using the available sampling method, 20 of them placed in the control group and 20 in each experimental group. Psychological well-being questionnaire (Ryff, 1989) was used to collect information. For the training interventions of the experimental groups, the personality typology training packages of Catherine Myers and Linda Kirby translated by Arsam Hordad (2021), and the training package based on Yang et al.'s schema (1950) were used. Members of the control group did not receive any intervention. Descriptive statistics and variance analysis with repeated measures were used in SPSS version 26 software for data analysis.

Results: The findings showed that Myers/Briggs personality typology training and schema-based training increases students' psychological well-being ($p > 0.05$). Also, the results showed that there is a significant difference between the efficacy of Myers/Briggs personality typology training and schema-based training on psychological well-being.

Conclusion: Based on the findings, it is possible to help improve the mental health of students by designing educational courses and workshops and providing the necessary conditions for their implementation. Additionally, universities can organize various workshops and seminars with the focus on preparing students for university life.

Citation: Sabbagh, Y., Sabet, M., & Abolmaali Alhosseini, Kh. (2023). Comparing the efficacy of myers/briggs personality typology training and schema-based training on the psychological well-being of Imam Javad university students in Yazd. *Journal of Psychological Science*, 22(128), 95-112. [10.52547/JPS.22.128.95](https://doi.org/10.52547/JPS.22.128.95)

Journal of Psychological Science, Vol. 22, No. 128, 2023

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.22.128.95](https://doi.org/10.52547/JPS.22.128.95)



✉ **Corresponding Author:** Mehrdad Sabet, Assistant Professor, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Rudehen, Iran.
E-mail: Mehrdadsabet@yahoo.com, Tel: (+98) 9123775531

Extended Abstract

Introduction

The human personality is a complex and multidimensional construct that has been studied extensively in psychology (Woods & Hill, 2022). One popular approach to understanding personality is the Myers/Briggs typology system, which categorizes individuals into one of 16 personality types based on four dichotomies: extraversion or introversion, sensing or intuition, thinking or feeling, and judging or perceiving (Jafrani et al., 2017). The Myers/Briggs typology system has gained widespread popularity in both personal and professional contexts, with many individuals and organizations using it to gain insights into their own and others' personalities and improve communication and teamwork (Haidar et al., 2021). However, in recent years, there has been criticism of the Myers/Briggs typology system, with some researchers suggesting that it lacks empirical support and is not a valid measure of personality (Talha et al., 2021). As an alternative, schema-based training has emerged as a more evidence-based approach to improving psychological well-being. Schema-based training focuses on identifying and changing maladaptive schemas, which are negative or dysfunctional patterns of thought and behavior that can contribute to psychological distress (Zárate-Torres & Correa, 2023). Despite this debate, little research has compared the efficacy of Myers/Briggs typology training and schema-based training on psychological well-being. This gap in the literature is particularly relevant to the context of Yazd students, who may face unique cultural and educational challenges that impact their psychological well-being. Psychological well-being is one of the factors affecting the academic performance of students. Various studies have investigated numerous interventions to determine their effectiveness in improving psychological well-being, with reported varying results. In some studies, improvement in psychological well-being has been observed with personality type education based on Myers-Briggs typology, while in others, it has been observed with intervention based on schema therapy. However, no study has yet compared the effectiveness of these two

approaches on the psychological well-being of students. Therefore, the present study seeks to compare the effectiveness of Myers/Briggs typology training and schema-based training on the psychological well-being of Yazd students. Specifically, the study will examine whether one approach is more effective than the other in reducing symptoms of depression and anxiety, enhancing self-esteem, and improving overall quality of life. The results of this study have the potential to inform interventions aimed at improving the psychological well-being of students in Yazd and other similar contexts. Therefore, the purpose of this study is to compare the efficacy of two different types of training programs on the psychological well-being of Yazd students. The first program is based on the Myers/Briggs personality typology, which is a widely used framework for understanding individual differences and preferences. The second program is based on the schema-based approach, which is a cognitive-behavioral technique for identifying and modifying dysfunctional beliefs and patterns.

Method

The study employs a quasi-experimental design with pretest-posttest and follow-up measurements. The sample consists of 40 Yazd students who are randomly assigned to one of the three groups: Myers/Briggs personality typology training, schema-based training, or control group. The psychological well-being of the participants is assessed by using the Ryff's Scales of Psychological Well-Being, which measure six dimensions of well-being: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. The data analysis will use descriptive statistics, analysis of variance, and structural equation modeling to test the hypotheses and answer the research questions. The study is expected to contribute to the literature on personality and well-being by providing empirical evidence on the comparative effectiveness of two training programs that aim to enhance the psychological well-being of Yazd students.

Results

The findings of the study on the distribution of gender frequency in the research community showed that out of 20 participants in the personality typology training group, 16 (80%) were female and 4 (20%) were male. Out of 20 participants in the schema-based training group, 16 (80%) were female and 4 (20%) were male. In the control group of 20 participants, 15 (75%) were female and 5 (25%) were male.

The means and standard deviations of the psychological well-being components in the pre-test, post-test, and follow-up stages were estimated for the experimental and control groups. According to the information in this table, the mean scores of psychological well-being for the personality typology training group were 15.68 in the pre-test, 9.82 in the post-test, and 55.80 in the follow-up stage. The mean scores for the schema-based training group were 4.67 in the pre-test, 45.94 in the post-test, and 9.90 in the follow-up stage. The mean scores for the control

group were 85.64 in the pre-test, 55.64 in the post-test, and 65.63 in the follow-up stage.

Based on the results of the repeated measures ANOVA in Table 1, there is a significant difference in the psychological well-being components between the pre-test, post-test, and follow-up stages in the experimental and control groups over time. Furthermore, the results in the table indicate that there is an interaction between the group and time, which shows that there is a significant difference between the pre-test, post-test, and follow-up stages in the psychological well-being components between the two treatment groups and control group. Also, due to the F-values and significance levels, there is a significant difference in the psychological well-being variable between the personality typology training group, schema-based training group, and control group. Pairwise comparisons between these groups at each measurement stage (pre-test, post-test, and follow-up) are presented below.

Table 1. Results of analysis of variance with repeated measures related to in-group and out-group effects of psychological well-being

	Source	SS	df	MS	F	Sig
Within subject	Time	1149.350	1.067	1077.538	21.360	0.000
	Intracation	1378.550	1.067	1292.417	25.619	0.000
	Error	2044.767	40.533	50.448	-	-
Between subjects	Group	675.4953	1	675.4953	26.714	0.000
	Error	583.7046	38	436.185	-	-

Table 2. The result of the Bonferroni test

Stage	I	J	I-J	Sig
Post Test	Personality	Schema-based training	-11.550	0.001
		Control	18.350	0.001
	Schema-based training	Personality	11.550	0.001
		Control	29.90	0.001
Follow up	Personality	Schema-based training	-10.35	0.001
		Control	16.90	0.001
	Schema-based training	Personality	10.35*	0.001
		Control	27.250	0.001

Conclusion

The aim of this study was to compare the effectiveness of training in Myers/Briggs personality typology and training based on a schema approach on the psychological well-being of students. In terms of psychological well-being, there was no significant difference between the experimental group (personality typology training) and the control group in the pre-test phase. However, in the post-test and follow-up stages, a significant difference was observed between the two experimental groups and

the control group. In these stages, the mean scores of the psychological well-being components in the experimental group (personality typology training) were higher than those in the control group.

Another finding of the current study was that in terms of psychological well-being, there was no significant difference between the experimental group (training based on a schema approach) and the control group in the pre-test phase. However, in the post-test and follow-up stages, a significant difference was observed between the two experimental groups and

the control group. In these stages, the mean scores of the psychological well-being components in the experimental group (training based on a schema approach) were higher than those in the control group. Due to the intervention being conducted during the COVID-19 pandemic and the lack of physical access to students, non-random and available sampling was used, and due to the absence of students from universities, the intervention was conducted online and offline. Additionally, limited cooperation from some participants in completing and collecting the questionnaires, the non-return and loss of some questionnaires, and the uncertainty about the understanding and interpretation of the questionnaire items by respondents were other limitations of this study. Therefore, it is recommended that further research be conducted on different statistical populations using more standardized sampling methods and questionnaires to confirm these findings.

It is also suggested that in relation to the variable of personality typology training, other typology protocols such as Enneagram, Kettle, and NEO should also be used. Additionally, it can be specifically conducted on new students who face many problems and challenges at the beginning of their admission to universities.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is taken from the doctoral dissertation of the first author in the field of educational psychology in the Faculty of Psychology, Azad University. In order to maintain the observance of ethical principles in this study, an attempt was made to collect information after obtaining the consent of the participants. Participants were also reassured about the confidentiality of the protection of personal information and the presentation of results without mentioning the names and details of the identity of individuals

Funding: This study was conducted as a PhD thesis with no financial support.

Authors' contribution: The first author was the senior author, the second were the supervisors and the third was the advisors.

Conflict of interest: the authors declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: I would like to appreciate the supervisor, the advisors, in the study.



مقایسه اثربخشی آموزش تیپ‌شناسی شخصیت مایرز/بریگز و آموزش مبتنی بر طرحواره بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان دانشگاه امام جواد شهر یزد

یوسف صباغ^۱، مهرداد ثابت^۲، خدیجه ابوالمعالی‌الحسینی^۳

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

۳. استاد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۲/۰۵/۱۰

بازنگری: ۱۴۰۲/۰۶/۰۱

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۷/۰۵

انتشار برخط: ۱۴۰۲/۰۸/۰۱

کلیدواژه‌ها:

آموزش تیپ‌شناسی شخصیت
مایرز/بریگز،
آموزش مبتنی بر طرحواره،
بهزیستی روانشناختی دانشجویان

زمینه: بهزیستی روانشناختی از عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی دانشجویان است. در مطالعات مختلف، مداخله‌های متعددی به تعیین اثربخشی بر بهزیستی روانشناختی پرداخته‌اند و نتایج متفاوتی گزارش شده است؛ به این صورت که در برخی بهبود بهزیستی روانشناختی با آموزش تیپ‌شناسی شخصیت مایرز/بریگز و در برخی با آموزش مبتنی بر طرحواره مشاهده شده است، ولی تاکنون مطالعه‌ای به بررسی مقایسه‌ای این دو رویکرد و نتیجه آن بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان نپرداخته است.

هدف: هدف از این پژوهش مقایسه اثربخشی آموزش تیپ‌شناسی شخصیت مایرز/بریگز و آموزش مبتنی بر طرحواره بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان بود.

روش: روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه به همراه پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه امام جواد شهر یزد در سال ۱۴۰۲ بود که از میان آن‌ها ۶۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند ۲۰ نفر آن‌ها در گروه گواه و در هر گروه آزمایش ۲۰ نفر قرار گرفتند. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه بهزیستی روانشناختی (ریف، ۱۹۸۹) استفاده شد. برای مداخلات آموزشی گروه‌های آزمایش نیز از بسته‌های آموزشی تیپ‌شناسی شخصیتی کاترین مایرز و لیندا کربی ترجمه آرسام هورداد (۱۴۰۰) و بسته آموزش مبتنی بر طرحواره یانگ و همکاران (۱۹۵۰) استفاده شد. اعضای گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و همچنین تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که آموزش تیپ‌شناسی شخصیت مایرز/بریگز و آموزش مبتنی بر طرحواره باعث افزایش بهزیستی روانشناختی دانشجویان می‌شود ($p > 0/05$). همچنین نتایج نشان داد که بین اثربخشی آموزش تیپ‌شناسی شخصیت مایرز/بریگز و آموزش مبتنی بر طرحواره بر بهزیستی روانشناختی تفاوت معنادار وجود دارد و اثرگذاری گروه آموزش مبتنی بر طرحواره بیشتر از آموزش تیپ‌شناسی شخصیت مایرز/بریگز می‌باشد.

نتیجه‌گیری: مهم‌ترین کاربرد مبتنی بر یافته‌های به دست آمده از این مطالعه، توسعه و بهینه‌سازی برنامه‌های آموزشی و تربیتی مبتنی بر شخصیت‌شناسی مایرز/بریگز برای بهبود بهزیستی روانشناختی افراد است. همچنین یافته‌های این پژوهش می‌تواند راهنمایی برای مدیران آموزشی باشد که چگونه راهبردهای مناسب و اثربخش برای بهبود روانشناختی دانشجویان و فراگیران خود را طراحی کنند.

استناد: صباغ، یوسف؛ ثابت، مهرداد؛ و ابوالمعالی‌الحسینی، خدیجه (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی آموزش تیپ‌شناسی شخصیت مایرز/بریگز و آموزش مبتنی بر طرحواره بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان دانشگاه امام جواد شهر یزد. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۲، شماره ۱۲۸، ۹۵-۱۱۲.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۲، شماره ۱۲۸، ۱۴۰۲. DOI: [10.52547/JPS.22.128.95](https://doi.org/10.52547/JPS.22.128.95)



مقدمه

بهزیستی ذهنی یک شاخص روانشناختی، سلسله مراتبی و چند بعدی است که از دو وجه شناختی و عاطفی تشکیل شده است: مؤلفه رضایت از زندگی وجه شناختی و مؤلفه‌های عاطفه مثبت و عدم حضور عاطفه منفی وجه عاطفی آن می‌باشد (فرانسیس و همکاران، ۲۰۲۱). بهزیستی روانشناختی^۱ به معنای قابلیت یافتن تمام استعدادهای فرد است و از تعادل بین عاطفه مثبت و منفی، رضایت‌مندی زندگی و رضایت‌مندی شغلی ناشی می‌شود (گران‌سولیان‌دو و همکاران، ۲۰۲۳). در سال‌های اخیر گروهی از پژوهشگران حوزه سلامت‌روان با الهام از روانشناسی مثبت‌نگر، رویکرد متفاوتی را برای تبیین و مطالعه مفهوم سلامت روانشناختی برگزیدند. آنان سلامت‌روانی را معادل کارکرد مثبت روانشناختی تلقی نموده و آن را در قالب اصطلاح «بهزیستی روانشناختی» مفهوم‌سازی کرده‌اند (متود و همکاران، ۲۰۱۹). این رویکرد بر توانمندی‌ها و داشته‌های فرد تأکید می‌کند و معتقد است هدف روانشناسی باید ارتقای سطح زندگی فرد و بالفعل کردن استعدادهای نهفته وی باشد. بر این اساس یکی از ابعاد مهم سلامت در دانشجویان بهزیستی روانشناختی است که با عملکرد تحصیلی مطلوب آنان نیز رابطه دارد (کابزاسکی و همکاران، ۲۰۱۸). احساس بهزیستی به معنای ارزیابی کلی فرد از زندگی است که بر اساس اهداف شخصی و میزان دسترسی به آن‌ها شکل می‌گیرد (فرانسیس و همکاران، ۲۰۲۱). این عامل یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر در زندگی تلقی می‌شود. طی سالیان گذشته، ریف و همکاران الگوی بهزیستی روانشناختی یا بهداشت روانی مثبت را ارائه کردند. بر اساس این الگو، بهزیستی روانشناختی از ۶ عامل پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند داشتن و معنا دادن به آن، رشد شخصی و تسلط بر محیط تشکیل می‌شود (رشیدزاده و همکاران، ۱۳۹۸).

از میان ویژگی‌های مختلف، عاملی که می‌تواند به انسان‌ها کمک کند تا خود و دیگران را بهتر بشناسند شخصیت^۲ است (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۷). صفات شخصیت اولین راهنمای تشخیص وضعیت شناختی و عاطفی افراد هستند و بر نقش‌های عاطفی اجتماعی و رفتارهای بین‌فردی یا شغلی افراد تأثیر می‌گذارند. روانشناسان رویکردهای گوناگونی را برای

درک پیچیدگی شخصیت انسان ارائه داده‌اند؛ یکی از این رویکردها، الگوی معروف ریخت‌شناسی یا تیپ‌شناسی شخصیت مایرز/بریگز است. این الگوی چهار عاملی بر این اساس است که شخصیت از چهار ترجیح روانی تشکیل یافته است که عبارتند از: نحوه دریافت توجه و انرژی، نحوه دریافت اطلاعات، نحوه تصمیم‌گیری و سبک زندگی که در نهایت از تعامل آن‌ها ۱۶ تیپ شخصیت معرفی می‌شود. افراد می‌توانند با شناخت ویژگی‌ها و ترجیحات تیپ شخصیت خود و درک تفاوت خود با دیگران، تاب‌آوری خود را نسبت به تفاوت‌های افراد بالا برده و به پذیرش بهتر خود و ارتباط سازنده بهتر که از مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی می‌باشد برسند. از طرفی هنگامی که افراد از ویژگی‌ها و نقاط قوت و کور تیپ شخصیت خود آشنا شوند، ضمن پذیرش آن‌ها می‌توانند در جهت رشد شخصی که از مؤلفه‌های دیگر بهزیستی روانشناختی است، نیز برنامه‌ریزی نمایند. آموزش تیپ‌شناسی شخصیت مایرز/بریگز یک رویکرد آموزشی است که به شناخت و درک ویژگی‌های شخصیتی فرد می‌پردازد. این نظریه توسط "ایزابل مایرز" و "کاترین بریگز" توسعه داده شده و مبتنی بر چهار تقابل اصلی در شخصیت افراد است که شامل برون‌گرایی/درون‌گرایی، سنتی/بینشی، تفکر/احساس و انتخاب/تشخیص می‌شود. این چهار تقابل در اصل تفاوت‌هایی در نحوه ترجیحات فردی در مواجهه با محیط و ارتباط با دیگران را نشان می‌دهد. آموزش این تیپ‌ها به افراد بهبود درک از خود و دیگران، افزایش همکاری و ارتباطات مؤثر با محیط پیرامون، و توانایی بهتر در مدیریت تغییرات و مواجهه با موقعیت‌های مختلف را می‌آورد. این آموزش می‌تواند به افراد کمک کند تا نقاط قوت و ضعف خود را بشناسند و در مسیر بهبود شخصیت و رشد فردی بهتری پیش بگیرند. دو و همکاران (۲۰۲۰) پژوهشی را برای بررسی رابطه بین تیپ‌های شخصیتی اینیاگرام با بهزیستی روانشناختی و موقعیت‌های استرس‌زا انجام دادند. طبق یافته‌های آنان، بین تیپ‌های شخصیتی و واکنش فرد در موقعیت‌های استرس‌زا رابطه معنادار وجود دارد.

یکی از عواملی که با کیفیت زندگی روانی ارتباط دارد طرحواره‌های ناسازگار اولیه افراد است (یانگ، ۲۰۰۵). طرحواره‌های ناسازگار اولیه که از تجارب سال‌های دور و دوران کودکی افراد و در تعامل با خانواده شکل

^۱. Well-Being^۲. Personality

می‌گیرد که بر روی عمیق‌ترین سطوح شناختی عمل می‌کنند و معمولاً خارج از هشیاری هستند و افراد را از نظر روانشناختی در برابر افسردگی، اضطراب، روابط کارآمد، اعتیاد و اختلال‌های روانی آسیب‌پذیر می‌سازند (بورگا اوژان، ۲۰۲۲). پژوهش‌های متعددی رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه را با بسیاری از اختلالات و حالات روانشناختی منفی از جمله نشانه‌های اضطراب و افسردگی، نوروگرایی و سوء مصرف مواد مورد توجه و بررسی قرار دادند که نتایج حاکی از رابطه منفی و معنادار می‌باشد و به نظر می‌رسد این طرحواره‌های ناسازگار اولیه می‌توانند بهزیستی روانشناختی را که یکی از ابعاد کیفیت ذهنی و شامل مواردی چون عدم ترس و اضطراب و افسردگی می‌باشد را تحت تأثیر قرار دهند (گلی و همکاران، ۱۳۹۵). حاج‌حسینی و همکاران (۱۴۰۰) اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر طرحواره درمانی بر بهزیستی روانشناختی و تمایز یافتگی خود در دانشجویان را بررسی نمودند. این پژوهش که بر روی دانشجویان دختر کارشناسی خوابگاه دانشگاه تهران صورت گرفت نشان داد که طرحواره درمانی موجب بهبود بهزیستی روانشناختی و شش مؤلفه آن یعنی پذیرش خود، ارتباط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدف‌مندی در زندگی و رشد شخصی می‌شود.

بحث درباره کیفیت زندگی بشر و خوشبختی، سابقه‌ای طولانی دارد. برخی از افراد زندگی آرمانی را بهره‌مندی هر چه بیشتر از ثروت و مواهب مادی می‌دانند، برخی آن را داشتن روابط معنادار و با ارزش و برخی دیگر به اهمیت کمک و خدمت به هم‌نوعان به عنوان محور آرمانی تأکید دارند. همه این افراد علی‌رغم خواسته‌ها، شرایط و مقتضیات متفاوت در یک زمینه با هم اشتراک دارند و آن همان احساس بهزیستی روانشناختی است (بورگا اوژان، ۲۰۲۲). واژه بهزیستی روانشناختی به نحوه ارزیابی‌های افراد از زندگی خودشان اشاره دارد. این ارزیابی‌ها هم قضاوت‌های ناشی (رضایت از زندگی) و هم ارزیابی‌های عاطفی (احساس‌ها و هیجان‌های مثبت و منفی را در بر می‌گیرد (هومل و همکاران، ۲۰۲۱). از آنجاکه بهزیستی روانشناختی به عنوان یکی از شاخص‌های مهم کیفیت زندگی مطرح شده است و متغیرهای زیادی از قبیل متغیرهای زیستی، اجتماعی، شخصیتی و شغلی و... در میزان بهزیستی افراد نقش دارند، بنابراین لازم است برای تأمین

سلامت روانشناختی به متغیرهای مؤثر در مفهوم بهزیستی روانشناختی توجه شود (دادویتر و همکاران، ۲۰۱۳).

متغیرهای شخصیتی تاریخچه‌ای طولانی از اثرگذاری بر سبک‌های مقابله با تنیدگی و بهزیستی روانشناختی را نشان می‌دهد. در واقع افراد با خود آگاهی و شناخت شخصیت خود می‌توانند به رضایت بیشتر در زندگی و شکوفا کردن استعدادهای خود نائل شوند. تقوایی‌نیا و میرزایی (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان رابطه صفات شخصیتی و بهزیستی روانشناختی با توجه به نقش واسطه‌ای بخشایش به این نتیجه رسیدند که صفات شخصیتی به صورت‌های مستقیم و غیرمستقیم قادر به پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی هستند. کوشکستانی و همکاران (۱۴۰۱) پژوهشی را با عنوان تدوین مدل بهزیستی روانشناختی براساس ابعاد شخصیت با میانجی‌گری هوش هیجانی و تبعیت از درمان بیماران دیابتی انجام دادند. براساس یافته‌های آنان، روان رنجورخویی به صورت منفی و برونگرایی، گشودگی به تجربه، دل‌پذیری و وظیفه‌شناسی به صورت مثبت قادر به پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی بودند.

یکی از مداخلات در زمینه پرخاشگری و بهزیستی روانشناختی، رویکرد طرحواره درمانی^۱ است. طرحواره درمانی، درمانی است ابتکاری و تلفیقی که توسط یانگ پایه‌گذاری شده و هدف اصلی آن تغییر و بهبود طرحواره‌های ناسازگار اولیه و در صورت امکان ایجاد یک طرحواره سالم است. به باور یانگ طرحواره‌های غیرانطباقی اولیه، ساختارهای شناختی عمیقی شامل باورهایی درباره خود، دیگران و محیط هستند که از ارضاء نشدن نیازهای اولیه به ویژه نیازهای هیجانی در دوران کودکی سرچشمه می‌گیرند. این طرحواره‌ها اطلاعات مربوط به رابطه بین فرد و محیط را تحریف و افکار خودکار منفی را فعال می‌کنند و در نهایت نگرش‌ها و پردازش شناختی نابهنجار را در پی دارند. طرحواره‌های ناسازگار اولیه، الگوها یا درون مایه‌های عمیق و فراگیری هستند که از خاطرات، هیجان‌ها، احساس‌های بدنی و شناخت‌واره‌ها تشکیل شده‌اند و با جنبه‌های مخرب تجارب دوران کودکی افراد گره خورده‌اند و به شیوه‌ای سازمان یافته در سراسر زندگی در قالب الگوهای تکرار می‌شوند (گلی و همکاران، ۱۳۹۵). مطالعات مختلف اثربخشی طرحواره درمانی را بر بهزیستی روانشناختی و

^۱. Schema therapy

سلامت‌روان مورد بررسی قرار داده‌اند. بورگا اوژان (۲۰۲۲) پژوهشی را با هدف بررسی نقش واسطه‌ای عزت‌نفس بین طرحواره‌های مثبت و بهزیستی روانشناختی انجام داد. این تحقیق بر روی ۵۱۵ دانشجو در مناطق مختلف ترکیه صورت گرفت. یافته‌های حاصل از پژوهش بیانگر این امر بود که طرحواره‌های مثبت به شکل‌های مستقیم و غیرمستقیم بر روی بهزیستی روانشناختی اثرگذار است. با توجه به اهمیت بهزیستی روانشناختی و کاهش پرخاشگری در دانشجویان به عنوان قشر جوان و آینده ساز جامعه و رشد روزافزون تعداد دانشجویان به نظر می‌رسد طرحواره درمانی با تأکید بر تغییر سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار و طرحواره‌های ناسازگار شکل گرفته در دوران کودکی و تبیین نحوه اثرگذاری آن‌ها در پردازش و رویارویی با رویدادهای زندگی می‌تواند فرصتی را برای بهبود بهزیستی روانشناختی و کاهش پرخاشگری آنان را فراهم می‌آورد.

با وجود تمرکز گسترده‌ای بر روی تحلیل و شناخت ویژگی‌های شخصیتی افراد در فرآیندهای آموزشی، به نظر نمی‌رسد که تا به حال تأثیر آموزش مبتنی بر شخصیت‌شناسی مایرز/بریگز بر بهبود و بهزیستی روانشناختی مورد بررسی قرار گرفته باشد. این نقطه نظر اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا بهبود بهزیستی روانشناختی افراد در محیط‌های آموزشی، به عنوان یک هدف کلان در توسعه فردی و تحصیلاتی مطرح است. با افزایش آگاهی از تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر عوامل مختلف بهزیستی روانشناختی، مطالعات متعددی انجام گرفته‌اند، اما با بررسی‌های انجام شده، مطالعه‌ای جامع و اختصاصی در خصوص اثربخشی آموزش مبتنی بر تیپ‌شناسی مایرز/بریگز بر بهبود این عامل مهم روانشناختی انجام نشده است. بنابراین، انجام پژوهشی در این زمینه به منظور ارزیابی و تجزیه و تحلیل تأثیر دقیق این نوع آموزش بر بهزیستی روانشناختی، افراد را در درک بهتر از رابطه میان شناخت شخصیتی و بهبود روانشناختی تقویت خواهد کرد. این تحقیقات می‌تواند در ارتقای روش‌های آموزشی و تربیتی به منظور ارتقای بهبود روانشناختی در محیط‌های آموزشی تأثیر مثبتی داشته باشد.

آموزش به عنوان یک اصل کلیدی در فرآیند آموزش و پرورش، نقش حیاتی در توسعه توانایی‌ها و بهزیستی افراد ایفا می‌کند. یکی از رویکردهای آموزشی که در سال‌های اخیر توجه بسیاری را به خود جلب کرده است، تیپ‌شناسی شخصیت مایرز/بریگز است. این نظریه که اصولاً بر مبنای تقابل‌های برون‌نگرایی/درون‌نگرایی، تفکر/احساس و انتخاب/تشخیص ساخته

شده است، به تحلیل و تبیین ویژگی‌های شخصیتی افراد می‌پردازد. از جمله اهداف مهم تیپ‌شناسی شخصیت مایرز/بریگز، تشویق به درک بهتر خود و دیگران، شناخت بهتر تفاوت‌های فردی و بهره‌گیری از این شناخت در توسعه فردی و ارتقای ارتباطات بین افراد است. در آموزش تیپ‌شناسی، افراد با شناخت و درک انواع شخصیتی خود و نقاط قوت و ضعفشان، می‌توانند در مسیری مؤثرتر به سوی بهبود روانشناختی خود حرکت کنند. از دیگر سو، رویکرد آموزش مبتنی بر طرحواره نیز در بهبود بهزیستی روانشناختی افراد نقش بسزایی دارد. این رویکرد به تحلیل الگوهای شناختی نامطلوب و نگرانی‌های افراد پرداخته و با ارائه تکنیک‌های مختلف، سعی در تغییر و بازسازی این الگوها دارد. در این پژوهش، تلاش بر آن است تا با مقایسه اثربخشی دو رویکرد یعنی تیپ‌شناسی شخصیت مایرز/بریگز و آموزش مبتنی بر طرحواره بر بهبود بهزیستی روانشناختی دانشجویان در شهر یزد، به نتایجی علمی و مفید دست یافته شود. یافته‌های این پژوهش نقش و تأثیر هر یک از این دو رویکرد را بر بهبود عوامل مختلف بهزیستی روانشناختی افراد مورد بررسی قرار می‌دهد و به تعیین راهبردهای مناسب و مؤثر در بهبود روانشناختی دانشجویان کمک می‌نماید. به این ترتیب، با توجه به اهمیت ویژه‌ای که آموزش و بهبود بهزیستی روانشناختی در محیط دانشگاهی دارد، انجام این پژوهش می‌تواند نقش مهمی در توسعه راهبردهای آموزشی و تربیتی برای افزایش بهبود روانشناختی دانشجویان را ایفا نماید. بنابراین با توجه به مطالب بیان شده و اهمیت این دوره تحصیلی دانشجویان و بررسی مؤلفه‌های تأثیرگذاری مانند بهزیستی روانشناختی در ایجاد مشکلات آن‌ها و ارائه آموزش‌های مرتبط و مناسب همچون تیپ‌شناسی شخصیت و طرحواره شناسی می‌توان در افزایش سازگاری و کاهش مشکلات این دوره تأثیر گذار باشد. باتوجه به موارد مطرح شده سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که کدام یک از روش‌های آموزش تیپ‌شناسی شخصیت مایرز/بریگز و آموزش مبتنی بر طرحواره بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان اثربخشی بالاتری دارد؟

روش

(الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دوماهه است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه امام جواد

شهر یزد است. حجم نمونه با استفاده از جدول کوهن (۱۹۸۶) و با اندازه اثر ۰/۵ و احتمال خطای نوع اول ۰/۰۵ و توان ۰/۸۸ برای هر گروه ۲۰ نفر برآورد شد که در ۲ گروه ۲۰ نفره مداخله و ۱ گروه ۲۰ نفره گواه قرار گرفتند. از میان کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه امام جواد شهر یزد ۶۰ دانشجو از طریق نمونه‌گیری در دسترس که واجد ملاک‌های ورود بودند انتخاب و سپس در سه گروه (دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه) جایگزین گردیدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل رضایت شرکت کنندگان برای شرکت در پژوهش، نمره شرکت کنندگان در آزمون سلامت عمومی GHQ با خط برش ۹ بود که در صورت کمتر بودن از این مقدار سلامت فرد مورد تأیید قرار می‌گرفت. ملاک دیگر عدم ابتلا به اختلال روانی و جسمی تأثیرگذار در پژوهش که توسط روانشناس بالینی بررسی می‌شد، عدم دریافت همزمان مداخلات روانشناختی دیگر و داشتن ملیت ایرانی و ساکن شهر یزد بودن بود. ملاک‌های خروج شامل انصراف از همکاری، عدم حضور شرکت کنندگان در جلسات آموزش (بیش از دو جلسه)، عدم پاسخدهی به پرسشنامه‌های پژوهش و حضور در مداخلات پژوهشی دیگر به صورت همزمان بود.

(ب) ابزار

مقیاس بهزیستی روانشناختی^۱ ریف (PWB): مقیاس بهزیستی روانشناختی در سال ۱۹۸۹ توسط ریف طراحی شده است. فرم اصلی این پرسشنامه دارای ۱۲۰ ماده است ولی در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴ ماده ای، ۵۴ ماده‌ای و ۱۸ ماده‌ای نیز پیشنهاد گردید (سفیدی و فرزاد، ۱۳۹۱). این مقیاس ۱۸ گویه دارد و نمره‌گذاری آن براساس طیف لیکرت شش درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم) می‌باشد؛ حداقل نمره قابل کسب در این مقیاس ۱۸ و حداکثر نمره ۱۰۸ می‌باشد و دارای ۶ مؤلفه و برای هر مؤلفه ۳ سؤال و یک نمره کل می‌باشد. در این مقیاس، سؤالات ۳، ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۷ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود و بقیه سؤالات به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند (سفیدی و فرزاد، ۱۳۹۱). فرم ۱۸ سؤالی مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف یک متغیر چند بعدی

است و شامل ۶ مؤلفه می‌باشد: ۱. پذیرش خود؛ ۲. یعنی نگرش مثبت نسبت به خود و پذیرش جنبه‌های مختلف خود مانند ویژگی‌های خوب و بد و احساس مثبت درباره زندگی گذشته (سؤالات ۲، ۸، ۱۰)؛ ۳. روابط مثبت با دیگران؛ ۴. احساس رضایت و صمیمیت از رابطه با دیگران و درک اهمیت این وابستگی‌ها (سؤالات ۳، ۱۱، ۱۳)؛ ۵. خودمختاری یا استقلال؛ ۶. احساس استقلال و اثرگذاری در رویدادهای زندگی و نقش فعال در رفتارها (سؤالات ۹، ۱۲، ۱۸)؛ ۷. تسلط بر محیط؛ ۸. حس تسلط بر محیط، کنترل فعالیت‌های بیرونی و بهره‌گیری مؤثر از فرصت‌های پیرامون (سؤالات ۱، ۴، ۶)؛ ۹. زندگی هدفمند؛ ۱۰. هدف در زندگی و باور به اینکه زندگی حال و گذشته‌ی او معنادار است (سؤالات ۵، ۱۴، ۱۶)؛ ۱۱. رشد فردی؛ ۱۲. احساس رشد مداوم و دستیابی به تجربه‌های نو به عنوان یک موجود دارای استعدادها بالقوه است (سؤالات ۷، ۱۵، ۱۷) (سفیدی و فرزاد، ۱۳۹۱). ریف و کیز (۱۹۹۵) ضریب همسانی درونی کل آزمون را با استفاده از روش آلفای کرونباخ حدود ۰/۵۵ گزارش داده است. زنجان‌ی طبسی (۱۳۸۳) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش همسانی درونی مورد سنجش قرار داده است. ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس‌های فرعی در دامنه‌های بین ۰/۶۲ تا ۰/۹۰ به دست آمده است. در پژوهش ضیائی‌نژاد (۱۳۹۵) جهت سنجش ضریب پایایی پرسشنامه بهزیستی روانشناختی و مؤلفه‌های آن از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده گردید که به ترتیب برای مؤلفه‌های پذیرش خود ۰/۸۰ و ۰/۷۶، روابط مثبت با دیگران ۰/۷۱ و ۰/۷۴، خودمختاری ۰/۷۴ و ۰/۷۷، تسلط بر محیط ۰/۷۵ و ۰/۶۵، زندگی هدفمند ۰/۸۰ و ۰/۷۹ و رشد فردی ۰/۷۶ و ۰/۶۵ به دست آمد. در پژوهش حاضر ضریب پایایی کل پرسشنامه از طریق دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ضرایب ۰/۹۲ و ۰/۸۸ به دست آمد که مطابق با مقدار پیشنهاد شده توسط قربانخانی و همکاران (۱۳۹۹) در سطح مطلوب است.

پروتکل آموزش

گروه آزمایش اول طی ۱۲ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای و مجموعاً ۲۴ ساعت آموزش تیپ‌شناسی شخصیت مایرز/بریگز را پشت سر گذاشتند. محتوای

۵. Environmental mastery

۶. Purpose in Life

۷. Personal growth

۱. Psychological well-being scale

۲. Self Acceptance

۳. Positive relationships with others

۴. Autonomy

جلسات آموزش تیپ‌شناسی شخصیت برگرفته از کتاب ریشه‌های ناخودآگاه شخصیت (مایرز و کربی، ۱۹۹۶) بود.

به گروه آزمایش دوم طی ۱۲ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای و مجموعاً ۲۴ ساعت آموزش شناخت طرحواره‌های یانگ ارائه شد. محتوای جلسات آموزش

مبتنی بر طرحواره برگرفته از کتاب طرحواره درمانی: راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی (یانگ و همکاران، ۱۹۵۰) بود.

جدول ۱. خلاصه بسته آموزش مبتنی بر تیپ‌شناسی شخصیت مایرز/بریگز (مایرز و کربی، ۱۹۹۶)

جلسه	عنوان جلسه	اهداف و تکالیف
اول	مبانی شخصیت‌شناسی	بیان مقدمه، تاریخچه، مفاهیم و نظریه‌ها
دوم	تیپ‌شناسی شخصیت	معرفی آزمون‌ها و ابزارهای مختلف تیپ‌شناسی شخصیت، نظریه تیپ‌شناسی یونگ، آشنایی با هشت الگوی متنوع از رفتار یا تیپ‌های طبیعی نظریه یونگ
سوم	مدل تیپ‌شناسی یونگ و mbti چیست؟	آشنایی با مدل تیپ‌شناسی یونگ و mbti و توسعه و جایگاه آن در دنیای امروز
چهارم	ترجیحات روانی	بیان و آشنایی کلی چهار ترجیح روانی دریافت انرژی، دریافت اطلاعات، تصمیم‌گیری و سبک زندگی
پنجم	ترجیح دریافت انرژی	بیان و آشنایی با خصوصیات افراد قطبیت برون‌گرایی و درون‌گرایی ترجیح دریافت انرژی
ششم	ترجیح دریافت اطلاعات	بیان و آشنایی با خصوصیات افراد قطبیت حسی و شهودی ترجیح دریافت اطلاعات
هفتم	ترجیح تصمیم‌گیری	بیان و آشنایی با خصوصیات افراد قطبیت فکری و احساسی ترجیح تصمیم‌گیری
هشتم	ترجیح سبک زندگی	بیان و آشنایی با خصوصیات افراد قطبیت منظم و منعطف ترجیح سبک زندگی
نهم	تعیین تیپ و کارکرد	بیان و شناخت تیپ‌ها و کارکردهای شانزده گانه، شناخت تیپ هر فرد و کارکردهای آن
دهم	تعیین تیپ و کارکرد	بیان و شناخت تیپ‌ها و کارکردهای شانزده گانه، شناخت تیپ هر فرد و کارکردهای آن
یازدهم	تعیین مشرب‌های شخصیتی	بیان و شناخت چهار مشرب ایده‌آل گراها، بینشی‌ها، تجربه‌گراها و سنتی‌ها
دوازدهم	ترکیب و تضاد ترجیحات	بیان ترکیب و تضاد ترجیحات مختلف در محیط کار، تعامل با تغییرات، علایق شغلی - تحصیلی، فرزندپروری و ازدواج

جدول ۲. خلاصه بسته آموزش مبتنی بر طرحواره (یانگ و همکاران، ۱۹۵۰)

جلسه	عنوان جلسه	اهداف و تکالیف
اول	مبانی طرحواره درمانی	بیان مقدمه، تاریخچه، مفاهیم و نظریه‌ها
دوم	طرحواره‌های ناسازگار اولیه	آشنایی با طرحواره‌های ناسازگار اولیه
سوم	ریشه‌های تحولی طرحواره‌ها	بررسی ریشه‌های تحولی طرحواره‌ها
چهارم	نشانه‌شناسی طرحواره‌ها	آشنایی با نشانه‌شناسی در ارتباط با انواع طرحواره‌ها
پنجم	حوزه‌های طرحواره‌ها	آشنایی با حوزه‌ها و موضوعات مرتبط با انواع طرحواره‌ها
ششم	سبک‌های مقابله‌ای طرحواره‌ها	بیان و آشنایی با انواع سبک‌های مقابله‌ای طرحواره‌ها
هفتم	سنجش و ارزیابی در طرحواره درمانی	بیان و آشنایی با اصول سنجش، ارزیابی و معرفی آزمون طرحواره‌های ناسازگار اولیه
هشتم	تکنیک‌های مورد استفاده در طرحواره درمانی	بیان و آشنایی کلی با انواع تکنیک‌های طرحواره درمانی
نهم	شناختی، هیجانی، رفتاری و بین فردی	بررسی و آشنایی با تکنیک‌های شناختی، هیجانی، رفتاری و بین فردی طرحواره درمانی
دهم	طرحواره‌ها و مشاوره قبل از ازدواج	بیان و اهمیت نقش طرحواره‌های مختلف در مشاوره قبل از ازدواج
یازدهم	طرحواره‌ها و مشکلات فردی، خانوادگی و روابط عاطفی	بیان نقش طرحواره‌های مختلف در مشکلات فردی، خانوادگی و روابط عاطفی
دوازدهم	طرحواره‌ها و مشکلات محیط کاری، شغلی و تحصیلی	بیان نقش طرحواره‌های مختلف در مشکلات محیط کار شغلی - تحصیلی

یافته‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد.

یافته‌های حاصل از پژوهش در زمینه توزیع فراوانی جنسیت در بین جامعه مورد پژوهش نشان داد که از ۲۰ نفر در گروه آزمایش آموزش شخصیت

درصد) زن و ۱ نفر (۵ درصد) متأهل بوده‌اند و از ۲۰ نفر در گروه آزمایش آموزش شخصیت‌شناسی بیشترین تعداد با ۹ نفر (۴۵ درصد) در رده سنی کمتر از ۲۰ سال بوده، از ۲۰ نفر در گروه آزمایش آموزش مبتنی بر طرحواره بیشترین تعداد با ۱۴ نفر (۷۰ درصد) در رده سنی ۲۰ تا ۲۵ سال بوده و از ۲۰ نفر در گروه کنترل بیشترین تعداد با ۱۱ نفر (۵۵ درصد) در رده سنی کمتر از ۲۰ سال بوده‌اند.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار بهزیستی روانشناختی در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در سه گروه

گروه					
آموزش شخصیت شناسی		آموزش مبتنی بر طرحواره		کنترل	
میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
۶۸/۱۵	۵/۷۸	۶۷/۴۰	۴/۳۷	۶۴/۸۵	۵/۹۸
۸۲/۹۰	۱۲/۶۴	۹۴/۴۵	۶/۹۹	۶۴/۵۵	۶/۰۳
۸۲/۵۵	۱۲/۵۰	۹۴/۳۰	۸/۱۹	۶۴/۶۵	۶/۱۷

داده‌هاست و برآوردهای انجام شده نشان‌دهنده تأیید نرمال بودن داده‌ها می‌باشد. با استفاده از آزمون همگنی لوین، همگنی واریانس گروه‌ها با توجه به متغیرهای وابسته بررسی شد. نتایج نشان داد که سطح معنی‌داری برای تمامی متغیرهای وابسته بیشتر از مقدار ۰/۰۵ است، که نشان می‌دهد پراکندگی متغیرهای وابسته در سطوح گروه‌ها همگن و تقریباً یکسان است. با توجه به این نتایج و سطح معنی‌داری بالاتر از ۰/۰۵، می‌توان نتیجه گرفت که پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برقرار است. داده‌ها فرض همگنی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس (ام‌باکس) را زیر سؤال برد؛ بنابراین این پیش‌فرض نیز رعایت شده است ($p > 0/05$). افزون بر این بررسی داده‌های پرت از اکسپلور SPSS استفاده شده که یافته‌ها حاکی از عدم وجود داده پرت بود. با توجه به اینکه پیش‌فرض‌های استفاده از تحلیل واریانس رعایت شده است، می‌توان از این آزمون آماری استفاده نمود.

جدول ۴. نتایج تحلیل آزمون لامبدای ویلکز در بهزیستی روانشناختی

متغیر	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی	سطح معنی داری	مجذور اتا
بهزیستی روانشناختی	۰/۱۵۰	۱۵۸/۲۴۶	۲/۰۰۰	۵۶/۰۰۰	۰/۰۰۱	۰/۱۵۰

بر اساس نتایج آزمون و باتوجه به مقدار برآورد شده برای لامبدای ویلکز، بین افراد گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ متغیر وابسته (بهزیستی روانشناختی) تفاوت معنی داری مشاهده می‌شود.

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مربوط به اثرات درون‌گروهی و برون‌گروهی بهزیستی روانشناختی در آموزش تیپ‌شناسی شخصیت

اثرات	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری
زمان	زمان	۱۱۴۹/۳۵۰	۱/۰۶۷	۱۰۷۷/۵۳۸	۲۱/۳۶۰	۰/۰۰۱
درون‌آزمودنی	اثر تعامل	۱۳۷۸/۵۵۰	۱/۰۶۷	۱۲۹۲/۴۱۷	۲۵/۶۱۹	۰/۰۰۱
	خطا	۲۰۴۴/۷۶۷	۴۰/۵۳۳	۵۰/۴۴۸	-	-
بین‌آزمودنی	گروه	۴۹۵۳/۶۷۵	۱	۴۹۵۳/۶۷۵	۲۶/۷۱۴	۰/۰۰۱
	خطا	۷۰۴۶/۵۸۳	۳۸	۱۸۵/۴۳۶	-	-

جدول ۶. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مربوط به اثرات درون‌گروهی و برون‌گروهی بهزیستی روانشناختی در آموزش مبتنی بر طرحواره

اثرات	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری
زمان	زمان	۴۱۰۸/۸۵۰	۱/۲۳۰	۳۳۳۹/۵۰۴	۲۱۶/۸۴۶	۰/۰۰۱
درون‌آزمودنی	اثر تعامل	۴۵۵۰/۴۵۰	۱/۲۳۰	۳۶۹۸/۴۱۸	۲۴۰/۱۵۲	۰/۰۰۱
	خطا	۷۲۰/۰۳۳	۴۶/۷۵۴	۱۵/۴۰۰	-	-
بین‌آزمودنی	گروه	۱۱۸۸۰/۳۰۰	۱	۱۱۸۸۰/۳۰۰	۱۱۸/۱۹۴	۰/۰۰۱
	خطا	۳۸۱۹/۵۶۷	۳۸	۱۰۰/۵۱۵	-	-

داری ($p > ۰/۰۵$) میان میانگین نمرات بهزیستی روانشناختی در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون وجود دارد درحالی‌که تفاوت معنی داری ($p > ۰/۰۵$) میان میانگین نمرات بهزیستی روانشناختی در دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری حاصل نشده است و همچنین میانگین نمرات بهزیستی روانشناختی در مرحله پس‌آزمون بیشتر از پیش‌آزمون می‌باشد که نشان از افزایش بهزیستی روانشناختی دانشجویان در دو گروه می‌باشد.

بر اساس نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در جداول فوق، در اثر زمان با توجه به اینکه مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی معنادار شده است، بنابراین بین سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در این مؤلفه‌ها در گروه‌های آزمایشی و گواه تفاوت وجود دارد. همچنین با توجه به نتایج جدول که نشان می‌دهد بین گروه و زمان، تعامل وجود دارد، مشخص می‌گردد بین مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بین دو گروه درمانی و گروه گواه در مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی تفاوت وجود دارد. همچنین در اثر گروه نیز با توجه به مقادیر F و سطوح معناداری مشاهده می‌گردد در متغیر بهزیستی روانشناختی بین گروه‌های (آموزش شخصیت‌شناسی) و گروه آزمایش (آموزش مبتنی بر طرحواره) و گروه گواه تفاوت معنادار وجود دارد. مقایسه دویه‌دوی این گروه‌ها به تفکیک هر مرحله سنجش (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در ادامه ارائه شده است.

با توجه به نتایج جداول فوق ملاحظه می‌گردد، در آموزش شخصیت‌شناسی و آموزش مبتنی بر طرحواره، در گروه‌های آزمایش تفاوت معنی

جدول ۷. مقایسه زوجی گروه آزمایشی (آموزش شخصیت‌شناسی) در مراحل سنجش در متغیر بهزیستی روانشناختی

گروه	تفاوت های زوجی					سطح معنی داری		
	میانگین	انحراف معیار	میانگین خطای استاندارد	فاصله اطمینان ۹۵٪ برای اختلاف				
				حد پائین	حد بالا			
آموزش شخصیت شناسی	۱۴/۷۵۰۰	۱۲/۲۵۵۵	۲۷۴۰۴۱/	۹/۰۱۴۲۵	۲۰/۴۸۵۷۵	۵/۳۸۲	۱۹	۰/۰۰۱
	بهزیستی روانشناختی / پس آزمون - بهزیستی روانشناختی / پیش آزمون							
	-۰/۳۵۰۰	۰/۸۷۵۰۹	۰/۱۹۵۶۸	-۰/۷۵۹۵۶	۰/۰۵۹۵۶	-۱/۷۸۹	۱۹	۰/۰۹۰
	بهزیستی روانشناختی / پس آزمون							

جدول ۸. مقایسه زوجی گروه آزمایشی (آموزش طرحواره) در مراحل سنجش در متغیر بهزیستی روانشناختی

گروه	تفاوت های زوجی					سطح معنی داری		
	میانگین	انحراف معیار	میانگین خطای استاندارد	فاصله اطمینان ۹۵٪ برای اختلاف				
				حد پائین	حد بالا			
آموزش مبتنی بر طرحواره	۲۷/۰۵۰۰	۶/۷۲۳۸	۱/۵۰۳۴۶	۲۳/۹۰۳۲۲	۳۰/۱۹۶۷۸	۱۷/۹۹۲	۱۹	۰/۰۰۱
	بهزیستی روانشناختی / پس آزمون - بهزیستی روانشناختی / پیش آزمون							
	۰/۱۵۰۰	۰/۳۶۶۳۵	۰/۰۸۱۹۲	-۰/۳۲۱۴۶	۰/۰۲۱۴۶	-۱/۸۳۱	۱۹	۰/۰۸۳
	بهزیستی روانشناختی / پس آزمون - بهزیستی روانشناختی / پیگیری							

جدول ۹. نتایج تحلیل واریانس مربوط به تأثیر‌گذاری نوع شیوه آموزش بر بهزیستی روانشناختی

مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معنی داری آزمون
۷۵۰۵/۴۳۳	۲	۳۷۵۲/۷۱۷	۵۷/۴۲۶	۰/۰۰۱
۳۷۲۴/۹۰۰	۵۷	۳۴۹/۶۵	-	-
۱۱۲۳۰/۳۳۳	۵۹	-	-	-
بین گروهی				
درون گروهی				
کل				

جدول گروه‌بندی فوق و آزمون دانکن انجام گرفته، ضمن تأیید مطلب فوق نشان می‌دهد که تأثیر‌گذاری شیوه آموزش مبتنی بر طرحواره نسبت به دو گروه دیگر بیشتر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش مقایسه اثربخشی آموزش تیپ‌شناسی شخصیت مایرز/بریگز و آموزش مبتنی بر طرحواره بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان بود. با توجه به نتایج جدول فوق ملاحظه می‌گردد، در آموزش شخصیت‌شناسی، در گروه آزمایش تفاوت معنی‌داری ($P < ۰/۰۵$) میان میانگین نمرات بهزیستی روانشناختی در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون وجود دارد درحالی‌که تفاوت معنی‌داری ($p > ۰/۰۵$) میان میانگین نمرات بهزیستی روانشناختی در دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری حاصل نشده است و میانگین نمرات بهزیستی روانشناختی در مرحله پس‌آزمون

با توجه به جدول فوق و آزمون تحلیل واریانس انجام گرفته از آنجائی‌که مقدار سطح معنی‌داری حاصل شده کوچکتر از $۰/۰۵$ ($P < ۰/۰۵$) می‌باشد در سطح اطمینان ۹۵ درصد آزمون معنی‌دار نبوده و فرض صفر (عدم تفاوت) رد و فرض یک (وجود تفاوت) پذیرفته می‌گردد. به عبارتی دیگر میان سه گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۱۰. آزمون دانکن جهت گروه‌بندی نتایج تحلیل واریانس مربوط به تأثیر گذاری نوع شیوه آموزش بر بهزیستی روانشناختی

گروه	تعداد	زیر گروه‌ها		
		۱	۲	۳
کنترل	۲۰	-۰/۳۰۰۰	-	-
آموزش شخصیت‌شناسی	۲۰	-	۱۴/۷۵۰۰	-
آموزش مبتنی بر طرحواره	۲۰	-	-	۲۷/۰۵۰۰
سطح معنی‌داری	-	۱/۰۰۰	۱/۰۰۰	۱/۰۰۰

بیشتر از پیش‌آزمون می‌باشد که نشان از افزایش بهزیستی روانشناختی دانشجویان می‌باشد.

نتایج بدست آمده با بخشی از نتایج ارائه شده در مطالعات کوشکستانی و همکاران (۱۴۰۱)؛ کلین کولز و همکاران (۲۰۲۳) همخوانی دارد. بنابراین می‌توان گفت که آموزش تیپ‌شناسی شخصیت مایرز/بریگز بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان مؤثر است. در تبیین یافته‌های فوق ابتدا بار دیگر به مفهوم بهزیستی روانشناختی می‌پردازیم. مفهوم بهزیستی روانشناختی بر توانمندی‌ها و داشته‌های فرد تأکید می‌کند و معتقد است هدف روانشناسی باید ارتقای سطح زندگی فرد و بالفعل کردن استعدادهای نهفته وی باشد. بر این اساس یکی از ابعاد مهم سلامت در دانشجویان بهزیستی روانشناختی است که با عملکرد تحصیلی مطلوب آنان نیز رابطه دارد. احساس بهزیستی به معنای ارزیابی کلی فرد از زندگی است که بر اساس اهداف شخصی و میزان دسترسی به آن‌ها شکل می‌گیرد. همچنین مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی عبارتند از: پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند داشتن، رشد شخصی و تسلط بر محیط. از طرفی طبق پروتکل آموزشی تیپ‌شناسی شخصیت یونگ و ابزار mbti افراد در ارتباط با ابعادی چون نحوه دریافت توجه و انرژی، نحوه دریافت اطلاعات، نحوه تصمیم‌گیری و سبک زندگی به خود آگاهی و شناخت می‌رسند. از این رو می‌توان گفت افراد پس از آگاهی از صفات و ویژگی‌های خود از تفاوت خود با دیگران در ارتباط با صفات مطلع می‌شوند و این باعث خودآگاهی و پذیرش خود و ایجاد احساس مثبت در آن‌ها می‌گردد و افراد متوجه می‌گردند که تفاوت افراد از آن‌ها نیز بر اساس تفاوت در تیپ‌های آن‌ها می‌باشد و این می‌تواند به تاب‌آوری و ادراک بیشتر افراد در ارتباط‌های بین فردی شود. همین امر موجب ایجاد روابط مثبت و تعامل هر چه بیشتر و بهتر با دیگران می‌گردد. از طرفی افراد با شناخت از ویژگی‌ها و صفات تیپ شخصیت خود می‌توانند موقعیت‌های شغلی، تحصیلی و ارتباطی مناسبی را برگزینند و به رشد شخصی بیشتر و بالفعل شدن استعدادهای آن‌ها، خودمختاری و تسلط بر محیط منجر شود. همان‌طور که ماینه‌هان و پترسون نیز بیان کردند که صفات شخصیت اولین راهنمای تشخیص وضعیت شناختی و عاطفی افراد هستند و بر نقش‌های عاطفی اجتماعی و رفتارهای بین‌فردی یا شغلی افراد تأثیر می‌گذارند.

یافته دیگر پژوهش حاضر این بود که در آموزش مبتنی بر طرحواره، در گروه آزمایش تفاوت معنی‌داری ($P < ۰/۰۵$) میان میانگین نمرات بهزیستی روانشناختی در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون وجود دارد در حالی که تفاوت معنی‌داری ($P > ۰/۰۵$) میان میانگین نمرات بهزیستی روانشناختی در دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری حاصل نشده است و میانگین نمرات بهزیستی روانشناختی در مرحله پس‌آزمون بیشتر از پیش‌آزمون می‌باشد که نشان از افزایش بهزیستی روانشناختی دانشجویان می‌باشد. این نتایج با بخشی از مطالعات بورگا اوژان (۲۰۲۲)؛ حاج حسینی و همکاران (۱۴۰۰)؛ کوهن و همکاران (۲۰۱۶) همخوانی دارد. بنابراین می‌توان گفت که آموزش مبتنی بر طرحواره بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان مؤثر است. در واقع از آنجائی که بنیان آموزش‌های شناختی مبتنی بر تعدیل طرحواره بر شناسایی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه است و آن موجب تغییر در باورهای منفی فرد گردیده و همچنین به فرد کمک می‌کند علاوه بر شناخت واقع‌بینانه‌تر از خود نگرش مثبت‌تری نسبت به خود و توانایی‌های ذاتی خویش بیابد. بر این اساس است که می‌توان تغییر معنادار را در شاخصه پذیرش خود مشاهده نمود. افزایش معنادار شاخصه خودمختاری نیز تأییدکننده تأثیر آگاهی و تمرکز افراد در شناسایی خطاهای شناختی خود در این برنامه است که به طور مشخص منجر به افزایش احساس خود تعینی بیشتر در آن‌ها شده است. چراکه تکنیک‌های تجربی بر شناسایی طرحواره‌ها و هیجان‌های ناشی از آن‌ها تأکید داشته و به واسطه این تمرین‌های شناختی افراد می‌فهمند که این خود آن‌ها هستند که می‌توانند با تمرکز و تعدیل طرحواره‌هایشان احساسات خود را مدیریت و تنظیم کنند آن‌ها می‌آموزند با طرحواره‌های نادرست خود مواجه شوند و آن‌ها را شخصاً ارزیابی کرده و در صورت لزوم آن را تغییر داده و یا به عنوان طرحواره معیوب کنار بگذارند. در این تمرین‌ها و به واسطه تکنیک‌های مختلف می‌توانند احساسات و افکار خود را به طور مستقیم و به‌طور مستقل عمل کنند و بدون فشارهای محیطی بر باورها و طرحواره‌های شناختی خود مسلط شوند. آن‌ها از این طریق می‌آموزند در مواجهه با مشکل، در دسر و گرفتاری به جای انتقاد و یا استناد به عوامل غیرقابل کنترل، به طرحواره‌ها و سبک‌پرداشی خود توجه کنند و با اصلاح راهبرد مقابله‌ای خود به طور مناسب عمل کنند. در این صورت است که می‌توان تغییر معنادار رشد شخصی را در آن‌ها مشاهده نمود. افراد با این قابلیت در مقابل مسائل با رشد

یافتگی بیشتر عمل کنند و در کوچک‌ترین مسئله یا انتخاب دچار پریشانی، آشفتگی و ناراحتی نشوند و بتوانند هدفمند عمل کنند. افزون بر آن، دانشجویان به واسطه این تجربه آموزشی در گروه با دیدگاه‌ها و نظرات سایرین آشنا می‌شوند آن‌ها در گروه از سایر اعضا می‌آموزند و یاد می‌گیرند که دیدگاه خود را به چالش بکشند و راه بهتر را جستجو کنند. در این راه از سایر اعضا و رهبر گروه کمک می‌گیرند و در فضای امن گروه بدون قضاوت شدن و بر چسب خوردن خود را ابراز می‌کنند و تجربیات جدیدی می‌آموزند. البته از دیگر سوی آن‌ها در آموزش گروهی مبتنی بر طرحواره می‌آموزند که در عین حال که ممکن است اعضای گروه تجربه‌های مشترکی داشته باشند، هرکس در نوع خودش منحصر به فرد بوده و شیوه تفکر عمل بیان احساسات افراد با هم متفاوت است. بنابراین باید گفت این آموزش‌ها علاوه بر کنشوری شناختی یک تجربه اجتماعی است که افق دید افراد را گسترش می‌دهد و لذا در آن‌ها بینش اجتماعی بیشتری ایجاد می‌کند و این به طور مشخص در بهبود شاخصه ارتباط مثبت با دیگران نمود می‌یابد. این یافته همسو با نتایج پژوهش کلین کولز و همکاران (۲۰۲۳) بود و در تبیین آن باید به ویژگی‌های آموزش شناختی طرحواره محور توجه نمود.

در مقایسه اثربخشی بالاتر دو گروه آزمایش نیز نتایج نشان داد که بین اثربخشی آموزش تیپ‌شناسی شخصیت مایرز/بریگز و آموزش مبتنی بر طرحواره بر بهزیستی روانشناختی تفاوت معنادار وجود دارد و اثرگذاری گروه آموزش مبتنی بر طرحواره بیشتر از آموزش تیپ‌شناسی شخصیت مایرز/بریگز می‌باشد.

این نتایج با بخشی از مطالعات کلین کولز و همکاران (۲۰۲۳)؛ چو و همکاران (۲۰۲۰)؛ خامس و همکاران (۲۰۲۰) همخوانی دارد. در پژوهش‌های اخیر مشخص گردیده است که ویژگی‌های شخصیت و طرحواره‌های ناسازگار اولیه، در پیش‌بینی سلامت عمومی نقش دارند. همچنین در برخی پژوهش‌ها رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه در کاهش برخی از مشکلات روانشناختی و فیزیولوژیکی مرتبط با آن مثبت گزارش شده است. در صد سال اخیر معنای سلامتی از جهات گوناگون تغییر کرده است. در گذشته سلامتی را صرف نبود بیماری یا اختلال تصور می‌کردند، اما امروزه سلامتی و تندرستی را در حوزه وسیع‌تری در نظر می‌گیرند. امروزه تمرکز روانشناسی بر مطالعه پیش‌بینی‌های شادکامی و سلامتی به جای

پیش‌بینی‌های افسردگی و ضعف سلامتی است. رشته نوین یاد روانشناسی مثبت چگونگی کمک به افراد را برای رسیدن به بهزیستی جسمی و روانی بررسی می‌کند، مثلاً به پیش‌بینی‌های رضایت از زندگی، نوع دوستی، بخشش و امیدواری می‌پردازد. امروزه سازمان بهداشت جهانی سلامتی را حالتی از سلامتی کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نبود بیماری و اختلال تعریف می‌کند. بهزیستی مستلزم درک چالش‌های موجود زندگی است. رویکرد بهزیستی روانشناختی، رشد و تحول مشاهده شده در برابر چالش‌های موجود زندگی را بررسی می‌کند. بنابراین شاید بتوان این گونه استنباط کرد که مداخلات آموزشی تیپ‌شناسی شخصیت با شناخت بیشتر فرد از خودش و آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود در برابر چالش‌ها و موقعیت‌ها و با به کارگیری اصول توسعه فردی، تأثیر خود را در ارتباط با حوزه روانشناسی سلامت و مثبت‌نگر می‌گذارد. از طرفی دیگر بهزیستی توسط قضاوت درونی فرد در ارتباط با تجارب درونی و شخصی‌اش تعیین می‌شود. قضاوت‌ها و تجاربی که با تأثیر بر باورهای بنیادین و شناخت‌واره‌های اساسی زمینه‌ساز بروز اختلالات روانی در آینده فرد خواهند شد. لذا مداخلات آموزشی مبتنی بر طرحواره می‌تواند در حوزه آسیب‌شناسی و اصلاح باورهای فرد تأثیر خود را در کاهش نشانگان اختلالات روانی که از دیگر تعاریف کلاسیک سلامت عمومی و بهزیستی می‌باشد بگذارد و همین می‌تواند دلیلی بر تفاوت اثربخشی این دو مداخله آموزشی باشد.

با توجه به انجام مداخله پژوهش در طول مدت بیماری کووید ۱۹ و عدم دسترسی فیزیکی به دانشجویان، نمونه‌گیری به روش غیرتصادفی و در دسترس اتفاق افتاد و همچنین به دلیل عدم حضور دانشجویان در دانشگاه‌ها، مداخله به صورت آنلاین و آفلاین صورت گرفت که از اصلی‌ترین محدودیت‌های پژوهش حاضر بود که بر کیفیت ارائه آموزش‌ها می‌توانست اثرگذار باشد. عدم اطمینان از درک و برداشت درست و مشترک پاسخ‌دهندگان از سؤالات پرسشنامه از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. از این رو پیشنهاد می‌گردد این پژوهش بر روی جوامع آماری مختلف صورت گیرد. همچنین پیشنهاد می‌گردد در ارتباط با متغیر آموزش تیپ‌شناسی شخصیت از دیگر پروتکل‌های تیپ‌شناسی همچون اینیاگرام، کتل، تئو نیز استفاده شود. با توجه به اینکه هر پروتکل شخصیت‌شناسی دارای نگرش‌ها و دیدگاه‌های خاصی نسبت به ویژگی‌های شخصیتی است، ترکیب چندین پروتکل می‌تواند به تحلیل دقیق‌تر و جامع‌تری از

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی تربیتی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت‌کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این پژوهش و مشارکت کنندگانی که در این پژوهش همکاری کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

ویژگی‌های شخصیتی افراد کمک نماید. این اقدام می‌تواند به توسعه دقیق‌تر نقش آموزش تیپ‌شناسی شخصیت در بهبود بهزیستی روانشناختی افراد کمک کند.

همچنین، در راستای توسعه بهبود بهزیستی روانشناختی، می‌توان به صورت خاص بر روی دانشجویان جدیدالورود تمرکز نمود. این دسته از دانشجویان در زمان ورود به دانشگاه با چالش‌ها، نگرانی‌ها و مشکلات مختلف روبرو می‌شوند که ممکن است تأثیرات منفی بر روی بهزیستی روانشناختی آن‌ها داشته باشد. انجام آموزش‌های مبتنی بر تیپ‌شناسی و مدیریت شخصیتی خصوصاً برای این دسته از دانشجویان می‌تواند به ارتقاء توانایی‌های مقابله با استرس، افزایش اعتماد به نفس و تطابق مؤثر با محیط دانشگاهی کمک کند. این اقدامات می‌تواند تأثیر مثبتی بر بهبود بهزیستی روانشناختی و عملکرد تحصیلی این دسته از دانشجویان داشته باشد. همچنین، برای ارتقاء بهبود بهزیستی روانشناختی می‌توان پیشنهاد داد تا تأثیرات طولانی‌مدت آموزش‌های مبتنی بر تیپ‌شناسی شخصیت بر روی افراد مورد بررسی قرار گیرد. این به معنای انجام پیگیری‌ها و ارزیابی‌های مکرر برای سنجش تغییرات در بهزیستی روانشناختی افراد در مدت زمان‌های مختلف است. این اقدام می‌تواند به تحلیل عمیق‌تر و دقیق‌تر از تأثیر طولانی‌مدت آموزش‌ها و راهبردهای مبتنی بر تیپ‌شناسی شخصیت بر روی تغییرات رفتاری و روانشناختی افراد کمک کند. همچنین می‌توان به صورت خاص بر روی دانشجویان جدیدالورود که در بدو ورود به دانشگاه‌ها با مشکلات و چالش‌های فراوان روبرو هستند انجام گردد.

منابع

رشیدزاده، عبدالله؛ بیرامی، منصور؛ هاشمی نصرت‌آباد، تورج و میرنسب، میرمحمود (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با تکیه بر آموزه‌های دینی در سلامت روانشناختی و تاب‌آوری مادران دارای فرزند اتیسم. زن و مطالعات خانواده، ۱۲(۴۳)، ۵۹-۸۳.

<https://doi.org/10.30495/jwsf.2019.668799>

قربانخانی، مهدی؛ صالحی، کیوان و مقدم‌زاده، علی (۱۳۹۹). ساخت پرسشنامه میزان شده برای تشخیص ارزشیابی کاذب در مدارس ابتدایی. علوم تربیتی، ۲۷(۲)، ۹۱-۱۱۶.

<https://doi.org/10.22055/edus.2020.35053.3114>

گلی، رحیم؛ هدایت، سعیده؛ دهقان، فاطمه و حسینی شورابه، مریم (۱۳۹۵). اثربخشی طرحواره درمانی گروهی بر بهزیستی روانشناختی و پرخاشگری دانشجویان. سلامت و مراقبت، ۳(۱۸)، ۲۵۸-۲۷۵.

<http://hcjournal.arums.ac.ir/article-1-596-fa.html>

حاج حسینی، منصوره؛ مهدوی، عابد و محمدی، مریم (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر طرحواره درمانی بر بهزیستی روانشناختی و تمایز یافتگی خود در دانشجویان. شناخت اجتماعی، ۱۰(۱)، ۱۴۹-۱۶۴.

<https://doi.org/10.30473/sc.2021.52484.2533>

کوشکستانی، عاطفه؛ شیبانی، حسین و طاهر، محبوبه (۱۴۰۱). تدوین مدل بهزیستی روانشناختی بر اساس ابعاد شخصیت با میانجی‌گری هوش هیجانی و تبعیت از درمان بیماران دیابتی. آموزش پرستاری، ۱۱(۱)، ۶۶-۷۸.

<http://jne.ir/article-1-1348-fa.html>

References

- Dudovitz, R. N., Li, N., & Chung, P. J. (2013). Behavioral self-concept as predictor of teen drinking behaviors. *Academic pediatrics*, 13(4), 316-321. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2013.03.005>
- Francis, A., Pai, M. S., & Badagabettu, S. (2021). Psychological Well-being and Perceived Parenting Style among Adolescents. *Comprehensive child and adolescent nursing*, 44(2), 134-143. <https://doi.org/10.1080/24694193.2020.1743796>
- Goli, R., Hedayat, S., Dehghan, F., & Hosseini-Shorabe, M. (2016). The Effect of Group Schema Therapy on Psychological Well-being and Aggression in University Students. *Journal of Health and Care*, 18(3), 258-275. URL: <http://hcjournal.arums.ac.ir/article-1-596-fa.html>

- Granados Villalpando, J. M., Baeza Flores, G. D. C., Ble Castillo, J. L., Celorio Méndez, K. D. S., Juárez Rojop, I. E., Morales Contreras, J. A., Olvera Hernández, V., Quiroz Gómez, S., Romero Tapia, S. J., Ruíz Quiñones, J. A., & Guzmán Priego, C. G. (2023). Mental Health Disorders and Coping Strategies in Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic: An Analytical Cross-Sectional Study in Southeastern Mexico. *International journal of environmental research and public health*, 20(5), 4230. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054230>
- Haidar, M., Ridha, F., Ling, J., Akhter, M., Kueny, L., Sabbagh, O., Kim, C., & Chin Loy, K. (2021). Myers-Briggs Type Indicator Personality Types of Ophthalmology Residents. *Journal of academic ophthalmology* (2017), 13(2), e158-e162. <https://doi.org/10.1055/s-0041-1732346>
- Hajhosseini, M., Mahdavi, A., & Mohammadi, M. (2021). The Effectiveness of Schema-Based Group Training on Psychological Well-Being of Female Students. *Social Cognition*, 10(1), 149-164. [Persian] <https://doi.org/10.30473/sc.2021.52484.2533>
- Hummel, S., Oetjen, N., Du, J., Posenato, E., Resende de Almeida, R. M., Losada, R., Ribeiro, O., Frisardi, V., Hopper, L., Rashid, A., Nasser, H., König, A., Rudofsky, G., Weidt, S., Zafar, A., Gronewold, N., Mayer, G., & Schultz, J. H. (2021). Mental Health among Medical Professionals during the COVID-19 Pandemic in Eight European Countries: Cross-sectional Survey Study. *Journal of medical Internet research*, 23(1), e24983. <https://doi.org/10.2196/24983>
- Ghorbankhani, M., Salehi, K., & Moghaddamzadeh, A. (2020). Construction of a Standardized Questionnaire to Detect the Pseudo Evaluation in Elementary Schools. *Journal of Educational Sciences*, 27(2), 91-116. <https://doi.org/10.22055/edus.2020.35053.3114>
- Jafrani, S., Zehra, N., Zehra, M., Abuzar Ali, S. M., Abubakar Mohsin, S. A., & Azhar, R. (2017). Assessment of personality type and medical specialty choice among medical students from Karachi; using Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) tool. *JPM. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 67(4), 520-526. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28420908/>
- Koushkestani, A., Sheybani, H., & Taher, M. (2022). Development of Psychological Well-Being Structural Model Based on Personality Dimensions by Mediation of Emotional Intelligence and

- Adherence to Treatment in Diabetic Patients. *Journal of Nursing Education*, 11(1), 66-78. [Persian] URL: <http://jne.ir/article-1-1348-fa.html>
- Kubzansky, L. D., Huffman, J. C., Boehm, J. K., Hernandez, R., Kim, E. S., Koga, H. K., Feig, E. H., Lloyd-Jones, D. M., Seligman, M. E. P., & Labarthe, D. R. (2018). Positive Psychological Well-Being and Cardiovascular Disease: JACC Health Promotion Series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(12), 1382-1396. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.07.042>
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and Psychological Well-Being. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 3531. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- Rashidzadea, A., Beyrami, M., Touraghashemi, T., & Mirnasab, M. (2019). The effect of teaching positive thinking skills based on spiritual resources and religious beliefs on resilience and psychological well-being of mothers with autistic children. *Women and Family Studies*, 12(43), 59-83. <https://doi:10.30495/jwsf.2019.668799>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Schmitt, D. P., Long, A. E., McPhearson, A., O'Brien, K., Remmert, B., & Shah, S. H. (2017). Personality and gender differences in global perspective. *International journal of psychology: Journal international de psychologie*, 52 Suppl 1, 45-56. <https://doi.org/10.1002/ijop.12265>
- Taghvaininia, A., & Mirzaei, A. (2017). Relationship between Personality Traits and Psychological Well-Being with Respect to the Mediating Role of Forgiveness. *Armaghan Danesh*, 22(4), 529-541. [Persian] URL: <http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-1790-fa.html>
- Talha, K. A., Hasan, M. F., Selina, F., Ahmad, H., Kaiser, F. R., & Erica, K. T. (2022). Myers-Briggs Type Indicator Personality Types of Female Intern Doctors and Their Specialty Preference. *Mymensingh medical journal: MMJ*, 31(3), 806-811. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35780367/>
- Woods, R. A., & Hill, P. B. (2022). Myers Brigg. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.
- Young J, E. (2005). *Young Schema Questionnaire Short Form*. Schema Therapy Institute.
- Zárate-Torres, R., & Correa, J. C. (2023). How good is the Myers-Briggs Type Indicator for predicting leadership-related behaviors?. *Frontiers in psychology*, 14, 940961. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.940961>
- Klinkosz, W., Styk, W., Iskra, J., & Trzepińska, G. (2023). Fear, Loneliness, Happiness and Mental Health in the Post-COVID-19 Period: A Cross-Cultural Study in a Sample of Japanese and Polish University Students. *Psychology research and behavior management*, 16, 2695-2707. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S414702>
- Chew, N. W. S., Lee, G. K. H., Tan, B. Y. Q., Jing, M., Goh, Y., Ngiam, N. J. H., Yeo, L. L. L., Ahmad, A., Ahmed Khan, F., Napoleon Shanmugam, G., Sharma, A. K., Komalkumar, R. N., Meenakshi, P. V., Shah, K., Patel, B., Chan, B. P. L., Sunny, S., Chandra, B., Ong, J. J. Y., Paliwal, P. R., ... Sharma, V. K. (2020). A multinational, multicentre study on the psychological outcomes and associated physical symptoms amongst healthcare workers during COVID-19 outbreak. *Brain, behavior, and immunity*, 88, 559-565. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.049>
- Alkhamees, A. A., Alrashed, S. A., Alzunaydi, A. A., Almohimeed, A. S., & Aljohani, M. S. (2020). The psychological impact of COVID-19 pandemic on the general population of Saudi Arabia. *Comprehensive psychiatry*, 102, 152192. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152192>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>