



Comparing the Effectiveness of Education Based on Positive Psychology and Compassion Focused Training on Psychological Capitals of Spouses of Navy Personnel

Asma Heidari¹, Bahman Akbari², Tayebeh Haghparast Lati³

1. Ph.D. student of General Psychology, Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran. E-mail: asmaheidari14@gmail.com
2. Professor, Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran. E-mail: bakbari44@yahoo.com
3. Assistant Professor, Department of Teachers Training, Lahijan Branch, Islamic Azad University, Lahijan, Iran. E-mail: tayebehhaghparast@yahoo.com

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 01 November 2024

Received in revised form 11 December 2025

Accepted 09 March 2026

Published Online 22 June 2026

Keywords:

positive psychology,
compassion focused
training,
psychological capital,
spouses,
navy personnel.

ABSTRACT

Background: Families with a military head are always exposed to psychological harm and a reduced quality of life due to the sensitivities, hardships, and specific dangers of a military person's job. Despite various studies on the effectiveness of positive psychology and compassion focused training on the psychological capital in different sample groups, there is a research gap in comparing the effectiveness of these two types of treatment on the psychological capital in spouses of Navy personnel.

Aims: This study aimed to compare the effectiveness of positive psychology training and compassion focused training on the psychological capital of spouses of Navy personnel.

Methods: The method of this study was a quasi-experimental pre test-post test with a control group and a two-month follow-up. The statistical population of the study included all spouses of Navy personnel working at the Baqir al-Olum Naval Specialties Training Center branch in Nedaja/ Rasht in 2023. 54 people were selected from the statistical population using convenience sampling method. Then, 54 people were randomly assigned to two groups, positive psychology training (first experimental group) and compassion focused training (second experimental group), and a control group (17 people in each group). The instrument used in this study was the Psychological Capital Questionnaire (Luthans et al., 2007). Also, analysis of variance with repeated measurements and SPSS-26 software were used to analyze the data.

Results: The results of this study showed that both positive psychology training and compassion focused training were effective in improving psychological capital and its components ($P < 0.001$). However, the effect of the positive psychology intervention was greater than that of the compassion focused training ($P < 0.001$).

Conclusion: Considering the findings of this study regarding the greater effectiveness of positive psychology training on the psychological capital of women with military spouses, This educational method can be used as a clinical intervention by specialists, especially family counselors and couple therapists, to enhance the psychological capital of this group of women.

Citation: Heidari, A., Akbari, B., & Haghparast Lati, T. (2026). Comparing the effectiveness of education based on positive psychology and Compassion Focused Training on Psychological capitals of spouses of Navy personnel. *Journal of Psychological Science*, 25(160), 1-21. [10.61186/jps.25.160.16](https://doi.org/10.61186/jps.25.160.16)

Journal of Psychological Science, Vol. 25, No. 160, 2026

© The Author(s). DOI: [10.61186/jps.25.160.16](https://doi.org/10.61186/jps.25.160.16)



✉ **Corresponding Author:** Bahman Akbari, Professor, Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.
E-mail: bakbari44@yahoo.com, Tel: (+98)9111361102

Extended Abstract

Introduction

In recent years, we have witnessed an increase in the rate of traumatic events, depression, post-traumatic stress disorder, and suicide among military families (Haji Aghanezhad et al., 2022). On the other hand, given that military personnel are exposed to a lot of chronic or intermittent job stress and that there are various and conflicting demands in military jobs, Therefore, they are more exposed to psychological harm and reduced quality of life, and their families have been reported to have high work-family conflict, This can lead to many problems in individual, family, and organizational settings, such as inefficient performance of job, parenting, and spousal duties, And members of such families may experience problems such as grief, depression, and anxiety (Demehri et al., 2021; Chilton et al., 2021).

One of the positive health-related constructs that can help military spouses and their family members adapt to complex job conditions and experience a desirable quality of family life is psychological capital (Koraei & Pirsaghi, 2023). Various studies have shown that psychological capital plays a prominent role in resolving work-family conflicts, attitudes, and behaviors of military personnel and their spouses (Soltani et al., 2021; Hernández Varas & García Silgo, 2021).

Considering what has been reviewed, effective educational and therapeutic interventions to enhance psychological capital for military personnel and their spouses are of great importance (Soltani et al., 2021; Ghasemi Kheradmand et al., 2022).

Among the interventions that can be effective on psychological capital is positive psychology training (Saketi et al., 2023). Research in this field has shown that interventions based on positive psychology have had positive effects on the psychological capital of different sample groups.

Another intervention that has been gaining popularity in recent years is compassion focused training (CFT) (Gilbert, 2020). Compassion-focused therapy is also effective on relationships between spouses, as couples learn to interact with their spouses with

empathy and compassion (Derikvandi A, Esfahaniasl, 2024).

Despite various studies on the effectiveness of positive psychology and compassion-focused therapy on the psychological capital in different sample groups, there is a research gap in comparing the effectiveness of these two types of treatment on the psychological capital in spouses of Navy personnel. Therefore, the present study seeks to answer the fundamental question: Is there a difference between the effectiveness of positive positive psychology training and compassion-focused therapy on the psychological capital (self-efficacy, resilience, hope, and optimism) of spouses of Navy personnel?

Method

The method of this study was a quasi-experimental pre test-post test with a control group and a two-month follow-up. The statistical population of the study included all spouses of Navy personnel working at the Baqir al-Olum Naval Specialties Training Center branch in Nedaja/ Rasht in 2023. 54 people were selected from the statistical population using convenience sampling method. Then, 54 people were randomly assigned to two groups, positive psychology training (first experimental group) and compassion focused training (second experimental group), and a control group (17 people in each group). The instrument used in this study was the psychological capital questionnaire (Luthans et al., 2007). Also, analysis of variance with repeated measurements and SPSS-26 software were used to analyze the data. The criteria for entering the study included being married, being between the ages of 20 and 60, giving informed consent to participate in the study, and having at least a diploma. Exclusion criteria included unwillingness to cooperate in the study, absence from more than two sessions, receiving simultaneous psychological and psychiatric interventions, and having a chronic physical or mental illness (diagnosed by a clinical psychologist and psychiatrist).

Results

In this study, 54 spouses of Navy personnel participated. The mean age of members of the positive psychology training group was 39.18 (with a

standard deviation of 6.4), members of the compassion-focused therapy group were 43.12 (with a standard deviation of 7.47), and members of the control group were 40.17 (with a standard deviation of 7.27). The results of this study showed that both positive psychology training and compassion focused training were effective in improving Psychological capital and its components ($P < 0.001$). However, the effect of the positive psychology

intervention was greater than that of the compassion focused training ($P < 0.001$). To answer the main research question, a Bonferroni post hoc test was used to compare the effectiveness of positive psychology training and compassion-focused therapy on psychological capital and its components (self-efficacy, resilience, hope and optimism). The results are presented in Table 1

Table1. Bonferroni post hoc test to compare the effectiveness of positive psychology and compassion-focused therapy groups

Variable	Time	Groups		Difference in Averages	SE	P-value
Self-efficacy	post-test	CFT	Positive Psychology	5.00	0.77	0.001
	follow-up test	CFT	Positive Psychology	4.82	0.73	0.001
Resilience	post-test	CFT	Positive Psychology	4.82	0.70	0.001
	follow-up test	CFT	Positive Psychology	4.94	0.64	0.001
Hope	post-test	CFT	Positive Psychology	5.94	0.71	0.001
	follow-up test	CFT	Positive Psychology	5.29	0.75	0.001
Optimism	post-test	CFT	Positive Psychology	3.65	0.70	0.001
	follow-up test	CFT	Positive Psychology	3.64	0.71	0.001
Psychological Capitals	post-test	CFT	Positive Psychology	19.41	1.95	0.001
	follow-up test	CFT	Positive Psychology	18.70	1.85	0.001

Conclusion

This study aimed to compare the effectiveness of positive psychology training and compassion focused training on the psychological capital of spouses of Navy personnel.

The first finding of the present study showed that positive psychology training was effective on psychological capital. This finding is consistent with the results of studies by Saketi et al. (2023); Abbasi et al. (2021); Eskandari et al. (2021); Corbu et al. (2021); Nasiri Takami et al. (2020).

In explaining the effect of education based on positive psychology on the level of psychological capital, it must first be said that psychological capital is a set of internal resources and capital, which usually represents the individual's positive assessment of the situation and the likelihood of achieving success based on these resources (Luthans et al., 2019). Given that spouses of Navy personnel are exposed to complex circumstances and common problems related to their spouse's job, In such a situation, in the process of positive psychology, an attempt is first made to increase the individual's psychological acceptance of negative thoughts and emotions and, conversely, to reduce ineffective control actions and cognitive avoidance. Through the help of metaphors,

individuals are taught that any action to avoid or control these unwanted mental experiences is ineffective or has the opposite effect and exacerbates them, And these experiences must be fully accepted without any internal or external reaction to eliminate them, and this in itself leads to greater peace of mind for the individual and an increase in the individual's flexibility (Zolfkhani & Dabiri, 2019). Another finding of this study showed that compassion focused training is effective on the psychological capital variable. This finding is consistent with the results of studies by Roohimotlagh et al. (2022); Asadi bijaeyeh et al. (2021); and Mohammadi et al. (2022).

In explaining this finding, it should be said that self-compassion techniques teach people to judge themselves less harshly and to have compassion for themselves, and to accept painful and distressing events in life more easily and view them as natural events of life (Sünbül & Güneri, 2019). Self-compassion can lead to positive emotional, cognitive, and behavioral responses in an individual, which in turn leads to increased psychological capital (Neff, 2009). On the other hand, it seems that compassion-focused therapy such as forgiveness allowed the participants in this study to behave non-judgmentally towards themselves, and it helped them identify their

desired goals in life and boosted their confidence to develop feasible paths to achieving their goals.

In explaining the greater effectiveness of positive psychology training compared to compassion-focused therapy on the psychological capital of spouses of Navy personnel, several basic points should be noted. Since positive psychology focuses on understanding and describing happiness and subjective feelings of well-being, as well as accurately predicting the factors that influence them, And from a positive psychology perspective, the absence of symptoms of mental illness is not an indicator of health, Rather, adaptability, happiness, and the flourishing of one's own capabilities are signs of health; therefore, positive psychology emphasizes the existence of positive characteristics and the development of individuals' individual abilities, and considers the positive psychological aspects of the individual (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). On the other hand, positive psychology teaches people more strategies to change or reduce unwanted thoughts and feelings, rather than teaching those better strategies. Considering the findings of this study regarding the greater effectiveness of positive psychology training on the psychological capital of women with military spouses, this educational method can be used as a clinical intervention by specialists, especially family counselors and couple therapists, to enhance the psychological capital of this group of women.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is derived from the first author's doctoral dissertation in general psychology from Islamic Azad University, Rasht Branch, with ethics code IR.IAU.RASHT.REC.1401.002. In order to maintain ethical principles in this research, an attempt was made to collect data after obtaining the participants' consent. Also, the participants were assured about confidentiality in maintaining personal information and presenting the results without specifying the names and characteristics of the individuals.

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

Authors' contribution: The first author of this article as the main researcher, the second author as a supervisor and the third author as a advisors were involved in this research.

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

Acknowledgments: We hereby express our gratitude to all participants in this study.



مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر و آموزش مبتنی بر شفقت بر سرمایه‌های روان‌شناختی همسران کارکنان نیروی دریایی ارتش

اسماء حیدری^۱، بهمن اکبری^۲، طیبه حق‌پرست لاتی^۳

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت، رشت، ایران. رایانامه: asmaheidari14@gmail.com

۲. استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت، رشت، ایران. رایانامه: bakbari44@yahoo.com

۳. استادیار، گروه آموزش معلمان، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد لاهیجان، لاهیجان، ایران. رایانامه: tayebbehaghparast@yahoo.com

چکیده

مشخصات مقاله

زمینه: خانواده‌های دارای سرپرست نظامی، به دلیل حساسیت‌ها، سختی‌ها و مخاطرات ویژه شغل فرد نظامی، همواره در معرض آسیب‌های روان‌شناختی و کاهش کیفیت زندگی قرار دارند. علی‌رغم مطالعات مختلف در مورد اثربخشی درمان‌های مثبت‌نگر و مبتنی بر شفقت بر سرمایه‌های روان‌شناختی گروه‌های نمونه مختلف، در مورد مقایسه اثربخشی این دو نوع درمان بر سرمایه‌های روان‌شناختی همسران کارکنان نظامی، خلأ پژوهشی وجود دارد.

هدف: این پژوهش باهدف مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر و آموزش مبتنی بر شفقت بر سرمایه‌های روان‌شناختی همسران کارکنان نیروی دریایی ارتش انجام شد.

روش: روش این پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی همسران کارکنان نیروی دریایی ارتش شاغل در شعبه مرکز آموزش تخصص‌های دریایی باقرالعلوم (ع) نداجا/ رشت در سال ۱۴۰۲ بود. از بین افراد جامعه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۵۴ نفر انتخاب شدند. سپس ۵۴ نفر به‌صورت تصادفی در دو گروه آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر (گروه آزمایش اول) و گروه آموزش مبتنی بر شفقت (گروه آزمایش دوم) و یک گروه گواه (هر گروه ۱۷ نفر) گمارش شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسش‌نامه سرمایه روان‌شناختی (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷) بود. هم‌چنین برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و نرم‌افزار SPSS-26 استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج این پژوهش نشان داد هر دو روش آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر و آموزش مبتنی بر شفقت در بهبود سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن تأثیرگذار بودند ($P < 0/01$). باین‌حال، میزان تأثیر مداخله مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بیشتر از مداخله مبتنی بر شفقت بود ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های این پژوهش مبنی بر اثربخشی بیشتر آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای همسر نظامی، این روش آموزشی می‌تواند به‌عنوان یکی از مداخلات بالینی توسط متخصصان و به‌ویژه مشاوران خانواده و زوج درمانگران برای ارتقای سرمایه‌های روان‌شناختی این گروه از زنان مورد استفاده قرار گیرد.

استناد: حیدری، اسماء؛ اکبری، بهمن؛ حق‌پرست لاتی، طیبه (۱۴۰۵). مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر و آموزش مبتنی بر شفقت بر سرمایه‌های روان‌شناختی همسران کارکنان نیروی دریایی ارتش. *مجله علوم روانشناختی*، دوره ۲۵، شماره ۱۶۰، ۱-۲۱.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۵، شماره ۱۶۰، ۱۴۰۵. DOI: 10.61186/jps.25.160.16



✉ نویسنده مسئول: بهمن اکبری. استاد، گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران. رایانامه: bakbari44@yahoo.com

تلفن: +۹۸۹۱۱۱۳۶۱۱۰۲

مقدمه

همهٔ معضلات اجتماعی به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم با خانواده در ارتباط بوده و تعاملات، تعارضات احتمالی و عوامل به وجود آورندهٔ آن در خانواده از مسائل مهم اجتماعی است (زایتوف و تشایف، ۲۰۲۲). خانواده‌های نظامی^۱ اغلب در مواجهه با چالش‌های زندگی نظامی، از جمله استقرار، انعطاف‌پذیر هستند؛ باین‌حال، ساعت کاری طولانی، درگیری‌های مکرر و غیرقابل‌پیش‌بینی بودن وضعیت کاری، شیفت‌های کاری، اعزام‌ها و مأموریت‌ها با کاهش ارتباطات، اختلال در روابط زناشویی، استرس قابل‌توجه، آسیب‌های ثانویه و عدم احساس امنیت در برخی خانواده‌های نظامی همراه است (چشلک و همکاران، ۲۰۲۰؛ چیتون و همکاران، ۲۰۲۱). کشمکش‌های نظامی در دههٔ گذشته موجب افزایش استرس بر نظامیان و خانواده‌های آنان شده است. هم‌چنین در سال‌های اخیر شاهد افزایش نرخ حوادث آسیب‌زا، افسردگی، اختلال استرس پس از سانحه و خودکشی در میان خانواده‌های نظامی بوده‌ایم (حاجی آقائزاد و همکاران، ۱۴۰۱). از سوی دیگر، با توجه به این که پرسنل نظامی در معرض استرس‌های مزمن و یا مقطعی شغلی زیادی هستند و در مشاغل نظامی تقاضاهای گوناگون و متقابل وجود دارد، از این‌رو بیشتر در معرض آسیب‌های روان‌شناختی و کاهش کیفیت زندگی قرار گرفته و در خانواده‌های آن‌ها تعارض کار- خانواده زیاد گزارش شده است که همین امر می‌تواند مشکلات بسیار زیادی در زمینه‌های فردی، خانوادگی و سازمانی مانند انجام ناکارآمد وظایف شغلی، والدینی و همسری در برداشته باشد و اعضای این‌گونه خانواده‌ها ممکن است مشکلاتی همچون سوگ، افسردگی و اضطراب را تجربه کنند (دمهری و همکاران، ۱۴۰۰؛ چیتون و همکاران، ۲۰۲۱).

یکی از ساختارهای مثبت مرتبط با سلامت که می‌تواند به همسران و اعضای خانواده‌های نظامی کمک کند تا آن‌ها با شرایط پیچیدهٔ شغلی سازگار شده و کیفیت زندگی خانوادگی مطلوبی را تجربه کنند، سرمایه‌های روان‌شناختی^۲ است (کرایبی و پیرساقی، ۱۴۰۲). سرمایه‌های روان‌شناختی، به‌عنوان یک حالت بالندهٔ مثبت روان‌شناختی تعریف شده است که شامل عواملی همچون تعهد و تلاش لازم برای موفقیت در کارها و وظایف

چالش‌برانگیز (خودکارآمدی)، استناد مثبت در زمینهٔ موفقیت‌های حال و آینده (خوش‌بینی)، پایداری در راه هدف برای دستیابی به موفقیت (امیدواری) و پایداری به هنگام مواجهه با سختی‌ها و مشکلات برای دستیابی به موفقیت و تاب‌آوری می‌شود (لوتانز و همکاران، ۲۰۱۹). درواقع، سرمایه روان‌شناختی مجموعه‌ای از این حالات مثبت (خودکارآمدی، خوش‌بینی، امید و تاب‌آوری) است که از طریق تمرین‌های کوتاه‌مدت در طول آموزش گروهی قابل بهبود است (لوتانز و یوسف، ۲۰۰۴). سرمایه روان‌شناختی در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی فرد در هر سه بُعد جسمانی، روانی و اجتماعی از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است و به‌جای نقاط ضعف، بر نقاط قوت فرد تمرکز دارد (حسینی قمی و همکاران، ۱۴۰۲). سرمایه‌های روان‌شناختی در حال تبدیل شدن به ساختاری مثبت است که هدف آن ارتقا و سازماندهی عملکرد شخصی و سازمانی است (لوتانز و همکاران، ۲۰۱۹). مطالعات مختلف نشان داده‌اند که سرمایه‌های روان‌شناختی نقش برجسته‌ای در حل تعارضات کار- خانواده، نگرش و رفتار نظامیان و همسران آن‌ها ایفا می‌کنند (سلطانی و همکاران، ۱۴۰۰؛ هرناوندز و آراس و گارسیا سیلگو، ۲۰۲۱). در همین راستا، نتایج مطالعهٔ چن و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد، سرمایه‌های روان‌شناختی تأثیر قابل توجهی بر نقاط قوت سلامت، بهزیستی و عملکرد کارکنان نظامی دارند.

با توجه به آنچه مرور شد انجام مداخلات آموزشی و درمانی مؤثر جهت ارتقای سرمایه روان‌شناختی برای کارکنان نظامی و همسران آنان از اهمیت زیادی برخوردار است (سلطانی و همکاران، ۱۴۰۰؛ قاسمی خردمند و همکاران، ۱۴۰۱). از جمله مداخلاتی که می‌تواند بر سرمایه روان‌شناختی مؤثر واقع شود، آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر^۳ است (ساکتی و همکاران، ۱۴۰۲). روان‌شناسی مثبت‌نگر، مطالعهٔ علمی هیجان‌های مثبت، صفات فردی مثبت و ساختارهایی است که این رشد را ایجاد می‌کنند و برخلاف سایر رویکردها که تمرکز بر ضعف‌ها و مشکلات دارند، برافزایش هیجان‌های مثبت و یافتن معنای زندگی توجه دارد (سلیگمن، ۲۰۰۴). مطالعات نشان داده‌اند که روان‌درمانی مثبت‌نگر در بهبود تمامی

3. Education based on positive psychology

1. Military Families

2. Psychological Capitals

شاخص‌های سلامت روان در افراد مؤثر بوده است (شریفی و همکاران، ۱۴۰۰).

هم‌چنین روان‌شناسی مثبت‌نگر به مطالعه امور درست در زندگی مانند صفات مثبت، سرمایه‌های روان‌شناختی و توانمندی‌های منشی افراد می‌پردازد (رشید و سلیم‌گمن، ۲۰۱۸). روان‌شناسی مثبت‌گرا نه تنها با کاهش نشانگان منفی، به‌گونه‌ای مؤثر و مستقیم با ایجاد هیجان‌ات مثبت و توانمندی‌های منشی و معنا، موجب تغییر در فرد می‌شود (مک وی و همکاران، ۲۰۱۷)؛ بلکه آموزش مهارت مثبت‌نگری به افراد کمک می‌کند تا با استفاده از تفکرات معقول، مشکلات را حل کند، در برخورد با موقعیت‌ها منعطف بوده و با آرامش و تفکر منطقی، محیطی که در آن زندگی یا کار می‌کند را بهبود بخشد (ارسلان و همکاران، ۲۰۲۲).

پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا، اثرات مثبتی بر سرمایه روان‌شناختی گروه‌های نمونه مختلف داشته‌اند. برای نمونه، یافته‌های مطالعه ساکتی و همکاران (۱۴۰۲) بر روی ۳۵ زن متأهل فاقد فرزند نشان داد، روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سرمایه روان‌شناختی زنان متأهل فاقد فرزند تأثیر معنادار دارد. عباسی و همکاران (۱۴۰۰) نیز در بررسی تأثیر روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر نشان دادند که مداخله روانی-آموزشی مثبت‌نگر برافزایش سرمایه روان‌شناختی مؤثر بود. نتایج پژوهش اسکندری و همکاران (۱۴۰۰) حاکی از آن بود که درمان مثبت‌نگر، از بین مؤلفه‌های سرمایه‌های روان‌شناختی، منجر به افزایش تاب‌آوری و امیدواری شد، اما در مؤلفه‌های خودکارآمدی و خوش‌بینی تغییری ایجاد نکرد. نتایج مطالعه کوربو (۲۰۲۱) بر روی ۶۰ نفر کارمند نیز نشان داد که مداخله روان‌شناسی مثبت‌نگر باعث شد، سرمایه روان‌شناختی در زمان‌های پس‌آزمون و پیگیری به‌طور قابل‌توجهی افزایش داده است. هم‌چنین نتایج پژوهش نصیری تاکامی و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد، روان‌درمانی مثبت‌نگر احتمالاً از طریق تقویت تعاملات اجتماعی و هیجان‌ات مثبت و آموزش امید و خوش‌بینی در افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی در نوجوانان با علائم افسردگی مؤثر بود.

از مداخلات دیگری که استقبال از آن در سال‌های اخیر رو به گسترش است، آموزش مبتنی بر شفقت^۱ است. آموزش شفقت با توسعه اشکال

۱. Compassion Focused Training (CFT)

مختلف آموزش شفقت عمومی و پرورش شفقت برای رسیدگی به مشکلات شخصی مانند انتقاد از خود و مسائل مربوط به سلامت روان همراه شده است (گیلبرت، ۲۰۲۰). اگرچه شفقت را می‌توان به شکل‌های مختلفی تعریف کرد، مدل‌های متمرکز بر تکامل (گیلبرت، ۲۰۱۹، ۲۰۲۰) و سنت‌های بودایی باستانی (لاما و تاپتن، ۱۹۹۵) شفقت را به‌عنوان یک انگیزه اجتماعی می‌دانند که به‌عنوان «حساسیت به رنج در خود و دیگران، با تعهد به تلاش برای کاهش و پیشگیری از آن» تعریف می‌شود (ماتوس و همکاران، ۲۰۲۲). شایستگی‌های شفقت‌آمیز شامل هوش اجتماعی، آگاهی از دانستن / ذهن، آگاهی همدلانه و آگاهی از قصد است که انگیزه‌های مراقبت اولیه را به پتانسیل‌هایی برای شفقت تبدیل می‌کند (ماتوس و همکاران، ۲۰۲۲). آموزش مبتنی بر شفقت، شامل مؤلفه‌های مهربانی با خود در مقابل قضاوت نسبت به خود، احساسات مشترک انسانی در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی در مقابل بزرگ‌نمایی است (دریسویرنر و همکاران، ۲۰۲۱). درمان متمرکز بر شفقت حتی بر روابط میان همسران نیز مؤثر است، به این صورت که زوجین در آن یاد می‌گیرند تا با همدلی و شفقت با همسرشان تعامل برقرار کنند (دریکوندی و اصفهانی اصل، ۱۴۰۳).

اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت در بسیاری از مطالعات با گروه نمونه مختلف تأیید شده است. کربی و گیلبرت (۲۰۱۹) در یک مطالعه مروری به بررسی اثربخشی درمان‌های با پایه شفقت به خود پرداختند؛ نتایج حاصل از فراتحلیل آن‌ها نشان داد که درمان‌های مبتنی بر شفقت، در افزایش شفقت به خود و کاهش علائم اختلالات روانی از جمله افسردگی و اضطراب مؤثر است. هم‌چنین نتایج مطالعه روحی مطلق و همکاران (۱۴۰۱) اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت را بر سرمایه‌های روان‌شناختی در مادران دارای کودکان آهسته گام نشان داد. هم‌چنین اسدی بیجائی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی مشابه، کارآمدی آموزش مبتنی بر شفقت را بر سرمایه‌های روان‌شناختی زنان سالمند تأیید کرد. علاوه بر این، یافته پژوهش محمدی و همکاران (۱۴۰۱) نیز حاکی از آن بود که درمان شفقت محور در افزایش سرمایه روان‌شناختی در دختران نوجوان افسرده مؤثر بود.

با توجه به حساسیت موجود حول عملکرد کارکنان فعال در نیروی دریایی و این مهم که همواره رابطه مثبت با همسر و آرامش در خانه منجر به خلق رضایت و عملکرد بهتر کاری نیز می‌شود، مداخلات روان‌درمانی مؤثر و

تأمیل به همکاری و تداوم شرکت در پژوهش، غیبت بیش از دو جلسه، دریافت هم‌زمان مداخلات روان‌شناختی و روان‌پزشکی و داشتن بیماری جسمانی و روانی مزمن (با تشخیص روان‌شناس بالینی و روان‌پزشک) بود. **ب) ابزار:** پرسش‌نامه سرمایه روان‌شناختی^۱ (PCQ): این پرسش‌نامه در سال ۲۰۰۷ توسط لوتانز و همکاران ساخته شد. پرسش‌نامه سر دارای ۲۴ گویه و چهار زیر مقیاس (امید، تاب‌آوری، خودکارآمدی و خوش‌بینی) است که هر کدام از آن‌ها با ۶ گویه سنجیده می‌شوند. نمره‌گذاری پرسش‌نامه بر اساس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۶) است. حداقل نمره در این پرسش‌نامه ۲۴ و حداکثر نمره ۱۴۴ است و نمرات بالاتر به معنای سرمایه‌های روان‌شناختی بیشتر؛ یعنی امید، تاب‌آوری، خودکارآمدی و خوش‌بینی بیشتر در آزمودنی است. در هر زیر مقیاس پرسش‌نامه نیز حداقل نمره ۶ و حداکثر آن ۳۶ است. هم‌چنین تمامی سؤالات پرسش‌نامه به‌طور مستقیم نمره‌گذاری می‌شود (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷). روایی این پرسش‌نامه توسط سازندگان آن با روش تحلیل عاملی اکتشافی مورد تأیید قرار گرفته است. در پژوهش لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) ضرایب همسانی درونی زیرمقیاس‌های خودکارآمدی (۰/۸۴)، امید (۰/۸۰)، تاب‌آوری (۰/۸۸)، خوش‌بینی (۰/۸۰) و نمره کلی (۰/۹۱) به دست آمد. در پژوهش تمیزی و همکاران (۱۴۰۰) نیز در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه، ضرایب همسانی درونی زیرمقیاس‌های خودکارآمدی (۰/۸۷)، امید (۰/۸۳)، تاب‌آوری (۰/۸۶)، خوش‌بینی (۰/۷۸) و نمره کل پرسش‌نامه (۰/۹۳) به دست آمد.

پروتکل مورد استفاده در این پژوهش برای گروه آزمایش اول، مداخله مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بود که دارای چهار مؤلفه لذت، تعهد، معنا و زندگی بر اساس پروتکل درمانی سلیگمن و همکاران (۲۰۰۶) بود. این مداخله یک برنامه درمان ۸ جلسه‌ای ۱۲۰ دقیقه‌ای بود که هفته‌ای یک‌بار اجرا شد. شرح مختصر محتوای جلسات آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر در جدول ۱ آمده است. هم‌چنین اعضای گروه گواه، هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند.

برای گروه آزمایش دوم نیز از پروتکل آموزشی-درمانی مبتنی بر شفقت استفاده شد. محتوای جلسات آموزش مبتنی بر شفقت بر اساس مفاهیم و بسته آموزشی-درمانی متمرکز بر شفقت خود گیلبرت (۲۰۱۰) در ۸ جلسه

نواورانه خانواده برای کارکنان نظامی ضروری است و این شامل هر نوع درمانی برای ترویج روابط صمیمانه سالم با همسر (کریستنسن و گلین، ۲۰۱۹) و آموزش برای توانمند کردن اعضای خانواده از جمله همسران، از طریق افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی است (سایرز و همکاران، ۲۰۲۱). هر دو نوع درمان به کاررفته در این پژوهش جزء درمان‌های نسبتاً جدید بوده که در آغاز راه هستند و نیاز به بررسی اثربخشی و مقایسه اثربخشی آن‌ها در گروه‌های نمونه مختلف ضروری به نظر می‌رسد. از طرفی همان‌طور که مرور پیشینه پژوهشی نشان داد، علی‌رغم مطالعات مختلف در مورد اثربخشی درمان‌های مثبت‌نگر و مبتنی بر شفقت بر سرمایه‌های روان‌شناختی گروه‌های نمونه مختلف، هنوز مطالعه خاصی اثربخشی این دو نوع درمان را بر سرمایه‌های روان‌شناختی همسران کارکنان نظامی را بررسی نکرده است. از این رو، پژوهش حاضر در پی پاسخ‌گویی به این سؤال اساسی است که آیا بین اثربخشی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر و آموزش مبتنی بر شفقت بر سرمایه‌های روان‌شناختی (خودکارآمدی، تاب‌آوری، امید و خوش‌بینی) همسران کارکنان نیروی دریایی ارتش تفاوت وجود دارد؟

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: روش این پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی همسران کارکنان نیروی دریایی ارتش شاغل در شعبه مرکز آموزش تخصص‌های دریایی باقرالعلوم (ع) ندادجا/رشت در سال ۱۴۰۲ بود. با توجه به این که حداقل حجم نمونه مورد نیاز برای هر گروه در طرح‌های آزمایشی، ۱۵ نفر است (دلاور، ۱۴۰۱)، از بین افراد جامعه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۵۴ نفر انتخاب شدند. سپس ۵۴ نفر به صورت تصادفی در دو گروه آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر (گروه آزمایش اول) و آموزش مبتنی بر شفقت (گروه آزمایش دوم) و یک گروه گواه (هر گروه ۱۷ نفر) گمارش شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل متأهل بودن، قرار داشتن در دامنه سنی ۲۰ تا ۶۰ سال، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل عدم

^۱. Psychological Capital Questionnaire

۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد. فشرده محتوای جلسات آموزش مبتنی بر شفقت در جدول ۲ ارائه شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش و پاسخ‌گویی به سؤال اصلی این پژوهش از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS-26 استفاده شد.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۶).

جلسه	عنوان جلسه	محتوای جلسه	تکالیف
اول	آشنایی با روان‌درمانی مثبت‌نگر	اجرای پیش‌آزمون، تمرکز بر جهت دادن به اعضا در چارچوب روان‌درمانی مثبت‌نگر. در این جلسه مفروضه‌ها و نقش‌های روان‌درمانگر مثبت برای اعضا روشن شد و مسئولیت‌های اعضا نیز مورد بحث قرار گرفت. هم‌چنین از اعضا خواسته شد یک معرفی مثبت از خودشان در یک صفحه در مورد زمانی که شاد بودند، بنویسند.	نوشتن یک معرفی مثبت از خود و ذکر توانمندی‌های خود در حدود یک صفحه
دوم	ارزیابی توانمندی منشی	داستان‌های معرفی مثبت، مرور شده و توانمندی‌های درون داستان مورد شناسایی و بحث قرار می‌گیرد. به اعضا کمک می‌شود تا زمانی را که در گذشته آن‌ها از توانمندی‌های خود برای تجربه حس تعهد در زندگی استفاده کرده‌اند، شناسایی کنند.	با انجام تمرین با ماهیت گذشته به‌طور دقیق آشنا می‌شوند. در حد یک تا دو صفحه به بیان این بپردازند که دوست دارند دیگران آن‌ها را به خاطر کدام ویژگی مثبت به خاطر بسپارند.
سوم	پرورش توانمندی منشی	به‌منظور پرورش توانمندی‌ها و هیجان‌ات مثبت در افراد، رهبر گروه از اعضا می‌خواهد که طرح خاصی برای به اجرا درآوردن توانمندی‌ها، فرمول‌بندی کنند. در این جلسه، اعضای گروه شروع به استفاده از دفترچه شکرگزاری کرده و در آن باید روزانه سه چیز خوب که برای آن‌ها اتفاق می‌افتد را ثبت کنند.	استفاده از دفترچه شکرگزاری بر اساس راهنمایی رهبر گروه
چهارم	عفو و گذشت	به اعضا کمک می‌شود نقش خاطرات، هم خوب و هم بد را در حفظ نشانه‌های اختلال روانی درک کنند. اعضا در ابراز خشم و دیگر هیجان‌ات منفی یاری می‌شوند. هم‌چنین در این جلسه بر سازه بخشش تأکید شده و بر عفو و گذشت تمرکز می‌شود.	نوشتن سه خاطره بد و هیجان‌ات همراه با آن‌ها
پنجم	قدرشناسی	به دلیل این که روان‌درمانی مثبت‌نگر متمرکز بر شکرگزاری است، در این جلسه مجدد نقش خاطرات بد و خوب مورد بررسی قرار گرفته و هم‌چنین موضوع قدرشناسی مورد بحث قرار می‌گیرد.	هر یک از اعضا، نامه‌ای را برای کسی که هرگز آن‌گونه که باید و شاید از وی قدردانی نکرده‌اند، بنویسند و آن را به وی تقدیم می‌کنند.
ششم	بخشش	در این جلسه رهبر گروه پیشرفت اعضا را در نوشتن نامه‌های بخشش و شکرگزاری، دفترچه‌های شکرگزاری و به کار بردن توانمندی‌هایشان در عمل براساس برنامه‌های گروه که در جلسه دوم آغاز شد را بررسی می‌کنند.	مرور دفترچه‌های شکرگزاری اعضا
هفتم	روابط مثبت و اجتماعی	روان‌درمانی مثبت متمرکز بر موضوع‌های امید و خوش‌بینی است از این‌رو جهت تقویت امید و خوش‌بینی در اعضا، در این جلسه تمرین دری بسته می‌شود و در دیگری باز می‌شود، ارائه می‌شود.	انجام تمرین دری بسته می‌شود و دری باز می‌شود.
هشتم	التذاذ و زندگی پُر بار	آموزش چهار سبک پاسخ‌دهی و آموزش پنج ساعت جادویی برای بهبود روابط، جمع‌بندی، نتیجه‌گیری و پاسخ‌گویی به سؤالات اعضا و ارزیابی کل جلسات، تشکر و قدردانی از اعضا جهت شرکت در جلسات. اجرای پس‌آزمون.	اعضا باید برای انجام فعالیت‌های لذت‌بخش برنامه‌ریزی کرده و فعالیت‌های مربوطه را طبق برنامه‌ریزی انجام دهند

جدول ۲. خلاصه جلسات آموزش مبتنی بر شفقت (گیلبرت، ۲۰۱۰).

جلسه	عنوان جلسه	محتوای جلسه	تکالیف
اول	آشنایی با اصول کلی درمان	اجرای پیش‌آزمون، آشنایی درمانگر و اعضای گروه با یکدیگر، گفتگو درباره هدف تشکیل جلسات و ساخت کلی آن، بررسی انتظارات از برنامه درمانی، مروری بر ساختار جلسات، آشنایی با اصول کلی درمان متمرکز بر شفقت؛ ارزیابی و بررسی میزان شرم، خود انتقادی و خود شفقتی اعضا، مفهوم‌سازی آموزش خود شفقتی	ثبت موارد احساس شرم و خود انتقادی در فعالیت‌ها و چالش‌های روزانه
دوم	شناخت مؤلفه‌های خود شفقتی	شناسایی و معرفی مؤلفه‌های شفقت، بررسی هر مؤلفه شفقت در اعضا و شناسایی ویژگی‌های آن، آشنایی با خصوصیات افراد دارای شفقت و مرور بر خود شفقتی اعضا	ثبت مؤلفه‌های خود شفقتی در فعالیت‌های روزانه
سوم	آموزش و پرورش خود شفقتی اعضا	مروری بر تکالیف جلسه قبل، پرورش احساس گرمی و مهربانی نسبت به خود، پرورش و درک این که دیگران نیز نقایص و مشکلاتی دارند، پرورش حس اشتراکات انسانی در مقابل احساسات خود تخریب‌گرانه و شرم، آموزش همدردی با خود، شکل‌گیری و ایجاد احساسات بیشتر و متنوع‌تر در ارتباط با مسائل افراد برای افزایش مراقبت و توجه به سلامتی خود	ثبت مؤلفه‌های خود شفقتی در فعالیت‌های روزانه
چهارم	خودشناسی و شناسایی عوامل خود انتقادی	مرور تمرین جلسه قبل، ترغیب اعضا به خودشناسی و بررسی شخصیت خود به‌عنوان فرد «دارای شفقت» یا «بدون شفقت»، شناسایی و کاربرد تمرینات پرورش ذهن شفقت‌آمیز (ارزش خود شفقتی، همدلی و همدردی نسبت به خود و دیگران، آموزش استعاره فیزیوتراپ)، پذیرش اشتباهات و بخشیدن خود به خاطر اشتباهات برای سرعت بخشیدن به ایجاد تغییرات	ثبت اشتباهات روزانه و شناسایی عوامل آن
پنجم	اصلاح و گسترش شفقت	مرور تمرین جلسه قبل، آشنایی و کاربرد تمرین‌های پرورش ذهن مشفق (بخشش، پذیرش بدون قضاوت، آموزش استعاره آنفلواتزا و آموزش بردباری)، آموزش پذیرش مسائل؛ پذیرش تغییرات پیش رو و تحمل شرایط سخت و چالش‌برانگیز با توجه به متغیر بودن روند زندگی و مواجه شدن افراد با چالش‌های مختلف	بخشش و پذیرش بدون قضاوت در فعالیت‌های چالش‌انگیز روزانه و ثبت این موارد
ششم	آموزش سبک‌ها و روش‌های ابراز شفقت	مرور تمرین جلسه قبل، تمرین عملی ایجاد تصاویر شفقت ورز، آموزش سبک‌ها و روش‌های ابراز شفقت (شفقت‌های کلامی، عملی، مقطعی و پیوسته) و به‌کارگیری این روش‌ها در زندگی روزمره، آموزش رشد احساسات ارزشمند و متعالی	به‌کارگیری شفقت در فعالیت‌های روزانه
هفتم	فنون ابراز شفقت	مرور تمرین جلسه قبل، آموزش نوشتن نامه‌های شفقت‌آمیز برای خود و دیگران، آموزش روش ثبت و یادداشت روزانه موقعیت‌های واقعی مبتنی بر شفقت و عملکرد فرد در آن موقعیت	نوشتن نامه‌های شفقت‌آمیز برای خود و اطرافیان
هشتم	ارزیابی و کاربرد	آموزش و تمرین مهارت‌ها؛ مرور و تمرین مهارت‌های ارائه شده در جلسات گذشته برای کمک به اعضا تا بتوانند به روش‌های مختلف با شرایط متفاوت زندگی خود مقابله کنند. راهکارهایی برای حفظ و به‌کارگیری این روش درمانی در زندگی روزمره، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری و پاسخ‌گویی به سؤالات اعضا و ارزیابی کل جلسات، تشکر و قدردانی از اعضا جهت شرکت در جلسات و اجرای پس‌آزمون	ثبت و یادداشت خودشفقتی در چالش‌های روزانه

یافته‌ها

در این پژوهش ۵۴ نفر از همسران کارکنان نیروی دریایی ارتش شرکت کردند. میانگین سنی اعضای گروه آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر ۳۹/۱۸ (با انحراف معیار ۶/۴)، اعضای گروه آموزش مبتنی بر شفقت ۴۳/۱۲ (با انحراف معیار ۷/۴۷) و اعضای گروه گواه ۴۰/۱۷ (با انحراف معیار ۷/۲۷) بود. نتایج بررسی وضعیت شرکت‌کنندگان نشان داد که در گروه درمان مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر تعداد ۱۰ نفر شاغل و ۷ نفر خانه‌دار و در گروه درمان مبتنی بر شفقت تعداد ۹ نفر شاغل و ۸ نفر خانه‌دار

و در گروه گواه نیز تعداد ۶ نفر شاغل و ۱۱ نفر خانه‌دار حضور داشتند. هم‌چنین از نظر سطح تحصیلات، در گروه آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر ۹ نفر (۵۲/۹ درصد) دارای تحصیلات زیر دیپلم، ۶ نفر (۳۵/۳ درصد) دارای تحصیلات دیپلم و فوق‌دیپلم، ۲ نفر (۱۱/۸ درصد) دارای تحصیلات لیسانس و فوق‌لیسانس، در گروه آموزش مبتنی بر شفقت، ۱۰ نفر (۵۸/۸ درصد) دارای تحصیلات زیر دیپلم، ۵ نفر (۲۹/۴ درصد) دارای تحصیلات دیپلم و فوق‌دیپلم، ۲ نفر (۱۱/۸ درصد) دارای تحصیلات لیسانس و فوق‌لیسانس و در گروه گواه نیز ۹ نفر (۵۲/۹ درصد) دارای تحصیلات زیر دیپلم، ۷ نفر (۴۱/۲ درصد) دارای تحصیلات دیپلم و

شاخص‌های توصیفی متغیر اصلی پژوهش و مؤلفه‌های آن در گروه‌های آزمایش و گواه در جدول ۳ ارائه شده است.

فوق‌دیپلم، ۱ نفر (۵/۹ درصد) نیز دارای تحصیلات لیسانس و فوق‌لیسانس بودند. هم‌چنین بین گروه‌ها از لحاظ سطح تحصیلات ($P > 0/05$)، $X^2 = 0/805$ تفاوت معناداری مشاهده نشد و بیانگر آن بود که گروه‌ها از نظر سطح تحصیلات هم‌تا هستند.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن در گروه‌های آزمایش و گواه

گروه	متغیر	پیش‌آزمون			پس‌آزمون		
		M (SD)	کجی	کشیدگی	M (SD)	کجی	کشیدگی
روان‌شناسی مثبت‌نگر	خودکارآمدی	۲۰/۳۵ (۳/۱۶)	-۰/۱۲	-۰/۷۶	۳۲/۷۱ (۱/۸۶)	-۰/۵۶	-۰/۶۳
	تاب‌آوری	۱۹/۱۲ (۱/۷۲)	-۰/۸۶	۱/۲۶	۲۶/۰۶ (۱/۶۳)	-۰/۴۹	۰/۰۱
	امید	۱۹/۵۳ (۱/۶۶)	-۰/۶۱	-۰/۳۹	۳۰/۲۴ (۲/۲۵)	-۰/۷۸	۰/۱۳
	خوش‌بینی	۱۹/۵۹ (۱/۰۰)	۰/۵۶	۰/۹۶	۲۵/۴۱ (۱/۸۳)	-۰/۴۲	-۰/۴۸
	سرمایه‌های روان‌شناختی	۷۸/۵۹ (۴/۸۴)	-۰/۲۸	-۰/۰۶	۱۱۴/۴۱ (۴/۸۷)	-۱/۵۵	۱/۸۲
	خودکارآمدی	۲۲/۰۶ (۱/۸۸)	-۰/۳۴	-۱/۱۲	۲۷/۷۱ (۱/۶۴)	-۰/۲۲	۰/۸۴
گواه	تاب‌آوری	۱۹/۵۳ (۱/۴۱)	۰/۶۷	۱/۰۹	۲۱/۲۴ (۲/۳۳)	۰/۶۸	۰/۷۴
	امید	۱۹/۹۴ (۲/۰۱)	-۰/۹۴	۰/۹۳	۲۴/۲۹ (۱/۷۵)	۰/۷۴	۱/۱۹
	خوش‌بینی	۱۸/۱۲ (۲/۴۷)	۰/۳۲	-۰/۵۰	۲۱/۷۶ (۲/۱۹)	-۰/۳۴	-۰/۲۰
	سرمایه‌های روان‌شناختی	۷۹/۶۵ (۴/۲۸)	-۰/۰۵	-۰/۰۶	۹۵/۰۰ (۵/۹۳)	۰/۸۶	-۰/۲۰
	خودکارآمدی	۲۲/۰۶ (۳/۰۹)	-۰/۵۲	۰/۸۰	۲۲/۲۹ (۲/۹۹)	-۰/۰۳	۰/۴۳
	تاب‌آوری	۱۷/۸۲ (۲/۱۵)	۰/۳۸	-۰/۵۶	۱۸/۰۶ (۲/۱۰)	۰/۰۹	-۰/۴۵

کولموگراف-اسمیرنوف استفاده شد که عدم معناداری نتایج این آزمون برای متغیر اصلی و مؤلفه‌های آن ($P > 0/05$)، نشان دهنده نرمال بودن توزیع داده‌های مربوط به متغیرهای پژوهش بود. برای بررسی مفروضه برابری واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد و با توجه عدم معناداری آزمون لوین، این نتیجه حاصل شد که پیش‌فرض همگنی واریانس خطا در مورد متغیر وابسته (سرمایه‌های روان‌شناختی و تمام مؤلفه‌های آن) در همه مراحل پژوهش برقرار است ($P > 0/05$). هم‌چنین نتایج نشان داد، سطح معناداری متغیر سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن در هر سه سطح پیش‌آزمون، پیش‌آزمون و پیگیری بیشتر از ۰/۰۵ بود. این نتیجه نشان دهنده این بود که پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون در حالت مقایسه پیش‌آزمون-

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین‌های پس‌آزمون و پیگیری متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن در گروه‌های آزمایش در مقایسه با میانگین‌های پیش‌آزمون افزایش پیدا کرده است؛ در حالی که تفاوت قابل‌ملاحظه‌ای در گروه گواه بین میانگین‌های پس‌آزمون و پیگیری در مقایسه با پیش‌آزمون مشاهده نمی‌شود. هم‌چنین نتایج جدول ۳ نشان داد، میزان کجی و کشیدگی متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن در دامنه ۲ و ۲- قرار دارد که بیانگر نرمال بودن توزیع نمرات بود. از آنجایی که در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد، لازم است ابتدا پیش‌فرض‌های آن بررسی شود. برای بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون

اندازه‌گیری مکرر، اثر اجرای آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر متغیر سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن در جدول ۴ ارائه شده است.

پس‌آزمون و پیگیری رعایت شده است. به دلیل این که تمام پیش‌فرض‌های پژوهش مورد تأیید قرار گرفت، در این پژوهش از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. نتایج آزمون تحلیل واریانس با

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر (اثربخشی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن)

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری
خودکارآمدی	درون آزمودنی: اثر زمان	۸۳۵/۸۴	۱/۳۶	۶۱۱/۶۶	۲۸۸/۳۹	۰/۰۰۱
	بین آزمودنی: اثر گروه	۱۰۳۵/۵۳	۱	۱۰۳۵/۵۳	۵۴/۴۴	۰/۰۰۱
تاب‌آوری	درون آزمودنی: بین آزمودنی	۸۳۲/۰۷	۱/۳۶	۶۰۸/۹۰	۲۸۷/۹۰	۰/۰۰۱
	درون آزمودنی: اثر زمان	۳۱۲/۲۳	۱/۳۷	۲۲۷/۱۴	۱۴۱/۰۷	۰/۰۰۱
امید	بین آزمودنی: اثر گروه	۸۸۲/۳۵	۱	۸۸۲/۳۵	۱۰۲/۵۶	۰/۰۰۱
	درون آزمودنی: بین آزمودنی	۲۶۸/۹۴	۱/۳۷	۱۹۵/۶۵	۱۲۱/۵۱	۰/۰۰۱
خوش‌بینی	درون آزمودنی: اثر زمان	۵۱۶/۷۲	۱/۳۶	۳۷۸/۸۳	۹۹/۱۸	۰/۰۰۱
	بین آزمودنی: اثر گروه	۱۲۰۰/۹۸	۱	۱۲۰۰/۹۸	۱۵۰/۶۷	۰/۰۰۱
نمره کل سرمایه‌های روان‌شناختی	درون آزمودنی: بین آزمودنی	۷۴۱/۹۰	۱/۳۶	۵۴۳/۹۲	۱۴۲/۴۱	۰/۰۰۱
	درون آزمودنی: اثر زمان	۱۹۴/۸۴	۱/۲۸	۱۵۲/۲۶	۱۱۸/۸۲	۰/۰۰۱
	بین آزمودنی: اثر گروه	۶۳۲/۵۱	۱	۶۳۲/۵۱	۶۷/۹۲	۰/۰۰۱
	درون آزمودنی: بین آزمودنی	۲۰۲/۰۲	۱/۲۸	۱۵۷/۸۶	۱۲۳/۲۰	۰/۰۰۱
	درون آزمودنی: اثر زمان	۶۹۰/۹۶	۱/۱۶	۵۹۲۲/۸۰	۳۰۲/۰۳	۰/۰۰۱
	بین آزمودنی: اثر گروه	۱۴۸۰۸/۲۴	۱	۱۴۸۰۸/۲۴	۲۲۵/۹۳	۰/۰۰۱
	درون آزمودنی: بین آزمودنی	۷۵۱۳/۹۰	۱/۱۶	۶۴۴۸/۸۷	۳۲۸/۸۶	۰/۰۰۱

می‌شود که بین گروه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر و گواه از نظر سرمایه‌های روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن در زمان‌های مختلف، تفاوت معنادار وجود دارد. جدول ۵ نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه زمان‌ها به تفکیک گروه‌های آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر و گواه را نشان می‌دهد.

نتایج جدول ۴ نشان داد که F مشاهده‌شده تعامل اثر زمان و گروه برای متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی (۳۲۸/۸۶) و مؤلفه‌های آن، یعنی خودکارآمدی (۵۸۷/۹۰)، تاب‌آوری (۱۲۱/۵۱)، امید (۱۴۲/۴۱)، خوش‌بینی (۱۲۳/۲۰) در سطح ۰/۰۰۱ معنادار بود؛ بنابراین این نتیجه حاصل

جدول ۵. آزمون تعقیبی بنفرونی جهت مقایسه میانگین متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی در گروه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر و گواه

متغیر	زمان		روان‌شناسی مثبت‌نگر		گواه
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	
خودکارآمدی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۱۲/۳۵	۰/۶۸	۰/۴۹
	پیش‌آزمون	پیگیری	۱۱/۸۸	۰/۶۰	۰/۹۹
تاب‌آوری	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۴۷	۰/۱۹	۰/۳۱
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۶/۹۴	۰/۵۷	۰/۱۲
امید	پیش‌آزمون	پیگیری	-۷/۳۵	۰/۵۷	۰/۱۶
	پس‌آزمون	پیگیری	-۰/۴۱	۰/۲۲	۱/۰۰
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۱۰/۷۰	۰/۷۸	۰/۱۳

متغیر	زمان		روان‌شناسی مثبت‌نگر		گواه	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	تفاوت میانگین	خطای استاندارد
خوش‌بینی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۰/۲۳	۰/۸۰	۰/۱۰	۰/۵۲
	پس‌آزمون	پس‌آزمون	۰/۴۷	۰/۱۷	۰/۰۴	۰/۴۲
سرمایه‌های روان‌شناختی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۵/۸۲	۰/۴۸	۰/۰۱	۰/۰۹
	پس‌آزمون	پس‌آزمون	-۶/۰۰	۰/۴۹	۰/۰۱	۰/۲۰
سرمایه‌های روان‌شناختی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۰/۱۷	۰/۱۷	۰/۹۹	۰/۱۳
	پس‌آزمون	پس‌آزمون	-۳۵/۸۲	۱/۹۴	۰/۰۱	۰/۲۹
سرمایه‌های روان‌شناختی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۳۵/۴۷	۱/۸۸	۰/۰۱	۰/۵۰
	پس‌آزمون	پس‌آزمون	۰/۳۵	۰/۳۳	۰/۹۰	۰/۵۵

آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر سرمایه‌های روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن (خودکارآمدی، تاب‌آوری، امید و خوش‌بینی) همسران کارکنان نیروی دریایی ارتش مؤثر بود. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، اثر اجرای آموزش مبتنی بر شفقت بر متغیر سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن در جدول ۶ ارائه شده است.

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که نمرات پس‌آزمون و پیگیری متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن، یعنی خودکارآمدی، تاب‌آوری، امید و خوش‌بینی در گروه روان‌شناسی مثبت‌نگر نسبت به نمرات پیش‌آزمون به صورت معناداری افزایش پیدا کرده است ($P < 0/001$)؛ درحالی‌که بین نمرات اعضای گروه گواه در زمان‌های مختلف، تفاوت معناداری به دست نیامد ($P > 0/05$)؛ بنابراین این نتیجه حاصل می‌شود که

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر (اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن)

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری
خودکارآمدی	درون آزمودنی: اثر زمان	۱۷۳/۹۰	۱/۳۹	۱۲۴/۹۶	۷۳/۳۳	۰/۰۰۱
	بین آزمودنی: اثر گروه	۳۴۲/۸۳	۱	۳۴۲/۸۳	۲۳/۱۶	۰/۰۰۱
تاب‌آوری	درون آزمودنی: اثر زمان	۱۷۱/۵۴	۱/۳۹	۱۲۳/۲۷	۷۲/۳۴	۰/۰۰۱
	بین آزمودنی: اثر گروه	۲۵/۹۴	۱/۲۶	۲۰/۵۰	۱۲/۴۱	۰/۰۰۱
امید	درون آزمودنی: اثر زمان	۱۹۴/۹۱	۱	۱۹۴/۹۱	۱۸/۴۶	۰/۰۰۱
	بین آزمودنی: اثر گروه	۱۴/۵۲	۱/۲۶	۱۱/۴۸	۶/۹۵	۰/۰۰۱
خوش‌بینی	درون آزمودنی: اثر زمان	۶۹/۱۹	۱/۵۷	۴۴/۰۴	۱۸/۹۸	۰/۰۰۱
	بین آزمودنی: اثر گروه	۲۷۰/۱۵	۱	۲۷۰/۱۵	۳۱/۶۱	۰/۰۰۱
سرمایه‌های روان‌شناختی	درون آزمودنی: اثر زمان	۱۶۸/۸۴	۱/۵۷	۱۰۷/۴۷	۴۶/۳۲	۰/۰۰۱
	بین آزمودنی: اثر گروه	۷۷/۳۱	۱/۱۵	۶۶/۹۷	۳۹/۶۲	۰/۰۰۱
سرمایه‌های روان‌شناختی	درون آزمودنی: اثر زمان	۱۰۸/۰۸	۱	۱۰۸/۰۸	۸/۷۰	۰/۰۰۱
	بین آزمودنی: اثر گروه	۸۱/۵۸	۱/۱۵	۷۰/۶۸	۴۱/۸۱	۰/۰۰۱
سرمایه‌های روان‌شناختی	درون آزمودنی: اثر زمان	۱۲۳۶/۲۵	۱/۳۹	۸۸۵/۵۴	۱۲۱/۵۸	۰/۰۰۱
	بین آزمودنی: اثر گروه	۳۵۱۷/۶۵	۱	۳۵۱۷/۶۵	۴۱/۵۷	۰/۰۰۱
سرمایه‌های روان‌شناختی	درون آزمودنی: اثر زمان	۱۵۱۰/۳۷	۱/۳۹	۱۰۸۱/۸۹	۱۴۸/۵۴	۰/۰۰۱
	بین آزمودنی: اثر گروه					

بر شفقت و گواه از نظر سرمایه‌های روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن در زمان-های مختلف تفاوت معنادار وجود دارد. جدول ۷، نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی را برای مقایسهٔ زمان‌ها به تفکیک گروه‌های آموزش مبتنی بر شفقت و گواه را نشان می‌دهد.

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که F مشاهده‌شده تعامل اثر زمان و گروه برای متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی (۱۴۸/۵۴) و مؤلفه‌های آن، یعنی خودکارآمدی (۷۲/۳۴)، تاب‌آوری (۶/۹۵)، امید (۴۶/۶۲) و خوش‌بینی (۴۱/۸۷) در سطح ۰/۰۰۱ معنادار بود؛ بنابراین بین گروه‌های آموزش مبتنی

جدول ۷. آزمون تعقیبی بنفرونی جهت مقایسه میانگین متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی در گروه‌های آموزش مبتنی بر شفقت و گواه

متغیر	زمان	آموزش مبتنی بر شفقت			گواه		
		تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری
خودکارآمدی	پیش آزمون	۰/۵۸	۰/۰۰۱	۰/۲۳	۰/۴۹	۰/۱۶	۰/۴۹
	پس آزمون	۰/۵۶	۰/۰۰۱	۰/۲۳	۰/۹۹	۰/۲۳	۰/۹۹
	پیگیری	۰/۲۹	۰/۱۴	۰/۴۷	۰/۳۱	۰/۲۷	۰/۳۱
تاب‌آوری	پیش آزمون	۰/۵۹	۰/۰۳۳	۰/۲۳	۰/۱۲	۰/۱۰	۰/۱۲
	پس آزمون	۰/۵۴	۰/۰۰۶	۰/۲۹	۰/۱۶	۰/۱۴	۰/۱۶
	پیگیری	۰/۲۹	۰/۱۶	۰/۰۵	۱/۰۰	۰/۱۸	۱/۰۰
امید	پیش آزمون	۰/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۶۴	۰/۱۳	۰/۲۹	۰/۱۳
	پس آزمون	۰/۵۸	۰/۰۰۱	۱/۲۹	۰/۰۷	۰/۵۲	۰/۰۷
	پیگیری	۰/۲۱	۱/۰۰	۰/۶۴	۰/۴۵	۰/۴۲	۰/۴۵
خوش‌بینی	پیش آزمون	۰/۵۴	۰/۰۰۱	۰/۱۷	۰/۰۹	۰/۰۹	۰/۰۹
	پس آزمون	۰/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۰۵	۰/۲۰	۰/۲۰	۰/۲۰
	پیگیری	۰/۱۲	۰/۵۶	۰/۲۳	۰/۱۳	۰/۱۳	۰/۱۳
سرمایه‌های روان‌شناختی	پیش آزمون	۱/۲۶	۰/۰۰۱	۰/۳۵	۰/۷۵	۰/۲۹	۰/۷۵
	پس آزمون	۱/۱۰	۰/۰۰۱	۱/۱۷	۰/۰۹	۰/۵۰	۰/۰۹
	پیگیری	۰/۳۴	۰/۹۵	۰/۸۲	۰/۴۶	۰/۵۵	۰/۴۶

آموزش مبتنی بر شفقت بر سرمایه‌های روان‌شناختی (خودکارآمدی، تاب-آوری، امید و خوش‌بینی) همسران کارکنان نیروی دریایی ارتش مؤثر بود. هم‌چنین برای پاسخ‌گویی به سؤال اصلی پژوهش، برای بررسی مقایسهٔ اثربخشی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر و آموزش مبتنی بر شفقت سرمایه‌های روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن (خودکارآمدی، تاب‌آوری، امید و خوش‌بینی) در همسران کارکنان نیروی دریایی ارتش از آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۸ ارائه شده است.

نتایج جدول ۷ نشان داد که نمرات پس آزمون و پیگیری متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن یعنی، خودکارآمدی، تاب‌آوری، امید و خوش‌بینی در گروه آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر نسبت به نمرات پیش آزمون به صورت معناداری افزایش پیدا کرده است ($P < 0/001$)؛ درحالی‌که بین نمرات اعضای گروه گواه در زمان‌های مختلف، تفاوت معناداری به دست نیامد ($P > 0/05$)؛ بنابراین این نتیجه حاصل می‌شود که

جدول ۸. آزمون تعقیبی بنفرونی جهت مقایسه اثربخشی گروه‌های آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر و آموزش مبتنی بر شفقت

متغیر	زمان	گروه‌ها	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری
خودکارآمدی	پس‌آزمون	روان‌شناسی مثبت‌نگر	۵/۰۰	۰/۷۷	۰/۰۰۱
	پیگیری	روان‌شناسی مثبت‌نگر	۴/۸۲	۰/۷۳	۰/۰۰۱
تاب‌آوری	پس‌آزمون	روان‌شناسی مثبت‌نگر	۴/۸۲	۰/۷۰	۰/۰۰۱
	پیگیری	روان‌شناسی مثبت‌نگر	۴/۹۴	۰/۶۴	۰/۰۰۱
امید	پس‌آزمون	روان‌شناسی مثبت‌نگر	۵/۹۴	۰/۷۱	۰/۰۰۱
	پیگیری	روان‌شناسی مثبت‌نگر	۵/۲۹	۰/۷۵	۰/۰۰۱
خوش‌بینی	پس‌آزمون	روان‌شناسی مثبت‌نگر	۳/۶۵	۰/۷۰	۰/۰۰۱
	پیگیری	روان‌شناسی مثبت‌نگر	۳/۶۴	۰/۷۱	۰/۰۰۱
سرمایه‌های روان‌شناختی	پس‌آزمون	روان‌شناسی مثبت‌نگر	۱۹/۴۱	۱/۹۵	۰/۰۰۱
	پیگیری	روان‌شناسی مثبت‌نگر	۱۸/۷۰	۱/۸۵	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۸ نشان داد بین گروه‌های آموزش مبتنی روان‌شناسی مثبت‌نگر و آموزش مبتنی بر شفقت از لحاظ اثربخشی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری بر سرمایه‌های روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0/001$)؛ با توجه به مثبت بودن تفاوت میانگین سرمایه‌های روان‌شناختی و مؤلفه‌های خودکارآمدی، تاب‌آوری، امید و خوش‌بینی در مرحله پس‌آزمون (به ترتیب تفاوت میانگین‌ها برابر با ۵/۰۰، ۴/۸۲، ۵/۹۴، ۳/۶۵ و ۱۹/۴۱) و مرحله پیگیری (به ترتیب تفاوت میانگین‌ها برابر ۴/۸۲، ۴/۹۴، ۵/۲۹، ۳/۶۴ و ۱۸/۷۰)، این‌طور نتیجه‌گیری می‌شود که آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر در مقایسه با آموزش مبتنی بر شفقت بر سرمایه‌های روان‌شناختی (خودکارآمدی، تاب‌آوری، امید و خوش‌بینی) اثربخشی بیشتر دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش حاضر باهدف مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر و آموزش مبتنی بر شفقت بر سرمایه‌های روان‌شناختی (خودکارآمدی، تاب‌آوری، امید و خوش‌بینی) همسران کارکنان نیروی دریایی ارتش انجام شد. اولین یافته پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر سرمایه‌های روان‌شناختی اثربخش بود؛ به‌طوری‌که تمام مؤلفه‌های سرمایه‌های روان‌شناختی (خودکارآمدی، تاب‌آوری، امید و خوش‌بینی) گروه روان‌شناسی مثبت‌نگر، افزایش بیشتری نسبت به گروه گواه نشان دادند. این یافته با نتایج مطالعات ساکتی و

همکاران (۱۴۰۲)؛ عباسی و همکاران (۱۴۰۰)؛ اسکندری و همکاران (۱۴۰۰)؛ کوربو و همکاران (۲۰۲۱)؛ نصیری تاکامی و همکاران (۱۳۹۹) همسو است. در تبیین تأثیر آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر سطح سرمایه‌های روان‌شناختی ابتدا باید گفت که سرمایه‌های روان‌شناختی مجموعه‌ای از منابع و سرمایه‌های درونی است که معمولاً ارزیابی مثبت فرد از شرایط و احتمال دستیابی به موفقیت بر اساس این منابع را بازنمایی می‌کند (لوتانز و همکاران، ۲۰۱۹). سرمایه‌های روان‌شناختی، از متغیرهای مهم و مؤثر در ارزیابی وضعیت سلامت روانی به حساب می‌آید که ریشه‌های آن را باید در روان‌شناسی مثبت‌نگر جستجو کرد. سرمایه‌های روان‌شناختی یک حالت روان‌شناختی مثبت و رویکردی واقع‌گرایانه و انعطاف‌پذیر نسبت به زندگی است که از چهار سازه امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی تشکیل می‌شود که هر کدام از آن‌ها به‌عنوان یک ظرفیت روان‌شناختی مثبت در نظر گرفته می‌شوند (رضازاده مقدم و همکاران، ۱۳۹۷)؛ بنابراین، سرمایه‌های روان‌شناختی از متغیرهای روان‌شناسی مثبت‌گرا تشکیل شده است که قابل اندازه‌گیری، توسعه و پرورش هستند و امکان اعمال مدیریت بر آن‌ها وجود دارد. با توجه به این‌که همسران کارکنان نیروی دریایی ارتش، در معرض شرایط پیچیده و مشکلات رایج همراه مرتبط با شغل همسرشان هستند، در چنین وضعیتی، در فرایند روان‌شناسی مثبت‌نگر، ابتدا سعی می‌شود پذیرش روانی فرد در مورد افکار و هیجانات منفی افزایش یابد و متقابلاً اعمال کنترلی نا مؤثر و اجتناب شناختی کاهش یابد. در عمل به افراد از طریق کمک گرفتن از

زندگی را راحت‌تر پذیرا باشند و به آن‌ها به‌عنوان وقایع طبیعی زندگی نگاه کنند (سنبل و گانری، ۲۰۱۹). این فنون به افراد می‌آموزند که چگونه درد و غم زندگی خود را با دیگران به اشتراک بگذارند تا سنگینی بار غم را کاهش دهند (اسدی بیجانیه و همکاران، ۱۴۰۰). شفقت به خود می‌تواند منجر به پاسخ‌های مثبت هیجانی، شناختی و رفتاری در فرد شود که همین امر به‌نوبه خود منجر به افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی می‌شود (نف، ۲۰۰۹). از طرفی به نظر می‌رسد آموزش‌های مبتنی بر شفقت همچون بخشش و گذشت به شرکت‌کنندگان در این پژوهش اجازه داد تا نسبت به خود رفتاری غیر قضاوتی داشته باشند و به آن‌ها کمک کرد تا اهداف موردنظر خود را در زندگی مشخص کرده و اعتماد به‌نفسشان را برای توسعه مسیرهای محتمل برای رسیدن به اهداف افزایش دهند. علاوه بر این، افراد دارای سطوح بالاتر شفقت به خود، تمایل دارند که با عدم موفقیت خود با انطباق‌پذیری بیشتری مقابله نمایند، به‌جای این که در ارزیابی منفی و هیجان دچار نشخوار فکری شوند؛ بنابراین، آن‌ها به‌احتمال زیاد در رسیدن به اهداف موردنظر تلاش بیشتری می‌کنند، پایداری بیشتری ایجاد کرده و انگیزه بالاتری را حتی در شرایط چالش‌برانگیز حفظ می‌کنند و این تفکر امیدوارکننده بالاتر و انگیزه مبتنی بر هدف ممکن است، رضایت بیشتری از زندگی ایجاد کند.

هم‌چنین یافته به دست آمده در مقایسه اثربخشی دو روش آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر و آموزش مبتنی بر شفقت در افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی در این مطالعه نشان داد، بین گروه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر و مبتنی بر شفقت از نظر میزان اثربخشی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری بر سرمایه‌های روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن، تفاوت معنادار وجود داشت و با توجه به مثبت بودن تفاوت میانگین سرمایه‌های روان‌شناختی و مؤلفه‌های خودکارآمدی، تاب‌آوری، امید و خوش‌بینی در مرحله پس‌آزمون و مرحله پیگیری این‌طور نتیجه‌گیری می‌شود که آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر در مقایسه با آموزش مبتنی بر شفقت بر سرمایه‌های روان‌شناختی (خودکارآمدی، تاب‌آوری، امید و خوش‌بینی) همسران کارکنان نیروی دریایی ارتش اثربخش‌تر است. برای مقایسه این یافته با نتایج سایر مطالعات مشابه به‌طور مستقیم، پژوهش خاصی یافت نشد.

در تبیین اثربخش‌تر بودن آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر در مقایسه با آموزش مبتنی بر شفقت بر سرمایه‌های روان‌شناختی (خودکارآمدی،

استعاره‌ها، آموخته می‌شود که هرگونه عملی جهت اجتناب یا کنترل این تجارب ذهنی ناخواسته بی‌اثر است یا اثر معکوس دارد و موجب تشدید آن‌ها می‌شود و باید این تجارب را بدون هیچ‌گونه واکنش درونی یا بیرونی جهت حذف آن‌ها، به‌طور کامل پذیرفت و این کار خود موجب آرامش بیشتر فرد و بالا رفتن میزان افزایش انعطاف‌پذیری فرد می‌شود (زلفخانی و دبیری، ۱۳۹۸)؛ و در قدم دوم بر آگاهی روانی فرد در لحظه حال افزوده می‌شود، یعنی شخص حس می‌کند که باید در زمان حال زندگی کند و نه در گذشته یا آینده، لذا ترس و اضطراب او کاسته می‌شود و با افزایش میزان سرمایه‌های روان‌شناختی، امید در دلش زنده می‌شود، عزم خود را واقع‌گرایانه جزم می‌کند و با بالا رفتن احساس خودکارآمدی، سطح تاب‌آوری و میزان خوش‌بینی او هم افزایش می‌یابد، بنابراین با انتخاب گزینه‌های جدید، یک زندگی توأم با سلامت و کیفیت و بدون محدودیت خواهد داشت (کوربو و همکاران، ۲۰۲۱). از این‌رو، روان‌شناسی مثبت‌نگر با انجام تمرینات و به‌کارگیری فنون و استفاده از استعاره‌ها، می‌تواند این عوامل چهارگانه تشکیل‌دهنده متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی را بالا ببرد (اسکندری و همکاران، ۱۴۰۰).

دیگر یافته این پژوهش نشان داد آموزش مبتنی بر شفقت بر متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی و مؤلفه‌های چهارگانه آن، یعنی خودکارآمدی، تاب‌آوری، امید و خوش‌بینی اثربخش است. این یافته با نتایج پژوهش‌های روحی مطلق و همکاران (۱۴۰۱)؛ اسدی بیجانیه و همکاران (۱۴۰۰)؛ محمدی و همکاران (۱۴۰۱) همسو است. در تبیین این یافته ابتدا باید گفت که با اجرای پروتکل آموزشی مبتنی بر شفقت، میزان امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و احساس خودکارآمدی که همگی در قالب سرمایه‌های روان‌شناختی مطرح می‌شوند، در همسران کارکنان نیروی دریایی ارتش به‌شدت کاهش می‌یابد. از سویی احساس عدم توانایی، فقدان کنترل بر شرایط زندگی، مشکلات مالی، ناتوانی عدم توانایی لازم در سازگاری با موقعیت، کیفیت زندگی همسران کارکنان نیروی دریایی ارتش را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ در نتیجه کنترل مشکلات مربوط به شرایط، این افراد نیازمند آموزش‌های ویژه در زمینه تاب‌آوری، امید و خوش‌بینی در سازگاری با شرایط خود می‌نماید، لذا با فنون شفقت به خود، به افراد آموزش می‌دهند که تا با سخت‌گیری کمتر خودشان را مورد قضاوت قرار داده و نسبت به خودشان شفقت داشته باشند و وقایع دردناک و رنج‌آور

شده و در مقابله با وضعیت‌های دشوار زندگی به افراد کمک می‌کند (کوربو و همکاران، ۲۰۲۱).

در پژوهش حاضر محدودیت‌های خاصی وجود داشت که از جمله مهم‌ترین آن‌ها استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، استفاده از ابزارهای خودگزارشی و محدود بودن جامعه پژوهش به زنان (همسران کارکنان نیروی دریایی ارتش) بود؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی از روش‌های نمونه‌گیری با خطای کمتر، مثل روش تصادفی استفاده شود. هم‌چنین پیشنهاد می‌شود در کنار پرسش‌نامه، از مصاحبه برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شود و این مطالعه روی زنان و مردان نظامی به صورت مقایسه جنسیتی در سایر مناطق جغرافیایی انجام شود و نتایج آن با یافته‌های پژوهش حاضر، مورد مقایسه قرار گیرد. علاوه بر این، با توجه به یافته‌های این پژوهش مبنی بر اثربخشی بیشتر آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای همسر نظامی (خودکارآمدی، تاب‌آوری، امید و خوش‌بینی)، این روش آموزشی می‌تواند به عنوان یکی از مداخلات بالینی توسط متخصصان و به ویژه مشاوران خانواده و زوج درمانگران برای ارتقای سرمایه‌های روان‌شناختی این گروه از زنان مورد استفاده قرار گیرد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت با کد اخلاق IR.IAU.RASHT.REC.1401.002 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 افراد، اطمینان داده شد.

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

نقش هر یک از نویسندگان: نویسنده اول این مقاله به عنوان پژوهشگر اصلی، نویسنده دوم به عنوان استاد راهنما و نویسنده سوم نیز به عنوان استاد مشاور در این پژوهش نقش داشتند.

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

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از تمام شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر، قدردانی می‌شود.

تاب‌آوری، امید و خوش‌بینی) همسران کارکنان نیروی دریایی ارتش باید به چند نکته اساسی اشاره کرد. با توجه به این مسئله که می‌دانیم در زندگی همسران دارای شغل نیروهای نظامی و خانواده‌های آنان، به میزان قابل توجهی تعارض کار-خانواده گزارش شده است (دمهری و همکاران، ۱۴۰۰؛ چیلتون و همکاران، ۲۰۲۱) و این مسئله می‌تواند مشکلات بسیار زیادی در زمینه‌های روابط زوجین، والدینی و همسری ایجاد کند، در نتیجه چنین شرایط زندگی در اکثر موارد در افراد نوعی نگرش منفی، خشم، رفتارهای بی‌هدف و مضر و کاهش روابط اجتماعی به وجود می‌آورد (ولیکن، ۲۰۲۳)؛ بنابراین سطح امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و احساس خودکارآمدی این افراد در صورت مجهز نبودن به سرمایه‌های روان‌شناختی به شدت افت می‌کند، یعنی مجموعه نقاط قوت و توانایی که در درون هر فردی به طور درونی و ذاتی موجود بوده و قابل شدن است تا حد زیادی کاهش می‌یابد. از آنجایی که روان‌شناسی مثبت‌نگر بر فهم و تشریح شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی و هم‌چنین پیش‌بینی دقیق عواملی که بر آن‌ها مؤثرند، تمرکز دارد و از منظر روان‌شناسی مثبت، عدم وجود نشانه‌های بیماری روانی، شاخص سلامتی نیست، بلکه سازگاری، شادکامی و شکوفایی قابلیت‌های خود، نشانه سلامت است؛ بنابراین روان‌شناسی مثبت‌نگر، بر وجود ویژگی‌های مثبت و رشد توانایی‌های فردی اشخاص تأکید دارد و جنبه‌های مثبت روانی فرد را در نظر می‌گیرد (سلیگمن و چیکسنت میهالی، ۲۰۱۴). از سوی دیگر، روان‌شناسی مثبت‌نگر به جای آموزش راهبردهای بیشتر یا بهتر برای تغییر یا کاهش افکار و احساسات ناخواسته، به افراد یاد می‌دهد تا با آگاهی و مشاهده افکار و احساسات منفی خود، آن‌ها را همان‌گونه که هستند، بپذیرند. در این آموزش مبتنی بر مثبت‌نگری، افراد نه تنها به عنوان افرادی شکست‌خورده، آسیب‌دیده و ناامید دیده نمی‌شوند، بلکه به عنوان انسان‌هایی نگرین‌گشته می‌شوند که قدرت مواجهه مؤثر با احساسات و رفتارهای منفی خود را دارند (ترخان، ۱۳۹۶) و پیوسته باید تلاش کنند تا به ارزش‌های شخصی برسند. در واقع رویارویی فعال و مؤثر با احساسات، پرهیز از اجتناب، تغییر نگاه نسبت به خود و چالش‌ها، بازنگری در ارزش‌ها و اهداف زندگی و نگاه مثبت و خوش‌بینانه را می‌توان جزء عوامل اصلی این روش دانست که در نهایت، منجر به افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی (خودکارآمدی، تاب‌آوری، امید و خوش‌بینی)

منابع

- دارای کودک کم‌توان ذهنی. *روان پرستاری*، ۶(۳)، ۳۱-۳۷. <http://ijpn.ir/article-1-1112-fa.html>
- روحی مطلق، شراره؛ افتخار سعادی، زهرا؛ مکوندی، بهنام و حافظی، فریبا. (۱۴۰۱). بررسی کارآمدی آموزش مبتنی بر شفقت خود بر سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی اجتماعی در مادران دارای کودک آهسته گام. *پژوهش‌نامه زنان*، ۱۳(۳۹)، ۹۳-۱۰۷. <https://doi.org/10.30465/ws.2021.34390.3191>
- زلفخانی، نسترن و دبیری، سولماز (۱۳۹۸). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سرمایه روان‌شناختی زنان بهبودیافته از وابستگی به مواد. *سلامت اجتماعی و اعتیاد*، ۶ (۲۱)، ۱۱۳-۱۳۱. <https://ensani.ir/file/download/article/1567322104-9980-21-7.pdf>
- ساکتی، زینب؛ فرهادی، هادی و آتش‌پور، سیدحمید (۱۴۰۲). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سرمایه روان‌شناختی و شایستگی اجتماعی زنان متأهل فاقد فرزند. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۱۸(۷۱)، ۱۱۹-۱۲۷. <https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.16929>
- سلطانی، زیبا؛ ابراهیمی، هادی؛ شهیدنیک، محمد و هاشمی، جواد (۱۴۰۰). ارائه مدل ارتباطی هوش اخلاقی با معنویت کاری با میانجی‌گری سرمایه‌های روان‌شناختی در کارکنان نیروهای مسلح. *فصلنامه روانشناسی نظامی*. ۱۲(۴۶)، ۷-۲۰. https://jmp.ihu.ac.ir/article_206613.html
- شریفی، غنچه؛ نظریور، داود؛ داورنیا، محمد و داورنیا، رضا (۱۴۰۰). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر بهزیستی ذهنی زنان چاق مبتلابه دیابت نوع ۲. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۰ (۹۷)، ۸۹-۱۰۲. <http://psychologicalscience.ir/article-1-829-fa.html>
- عباسی، غلامرضا؛ فتح‌آبادی، جلیل؛ شکری، امید و ضرغام حاجبی، مجید (۱۴۰۰). اثربخشی برنامه روان‌درمانگری مثبت‌نگر بر ارتقای سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی دانش‌آموزان. *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۱۷ (۶۸)، ۳۶۵-۳۸۲. https://journals.iau.ir/article_686329.html
- قاسمی خردمند، اکبر؛ یغمایی، راهبه و عارفی، مژگان (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر سرمایه‌های روان‌شناختی جوانان سرباز دارای والدین طلاق گرفته ارشد نظامی ارتش در شهر اصفهان. *پرستار و پزشک در رزم*، ۱۰ (۳۵)، ۵۲-۶۱. <http://npwj.majaums.ac.ir/article-1-904-fa.html>
- کرای، امین و پیرساقی، پریسا (۱۴۰۲). تعارضات زناشویی، تاب‌آوری و ساختار توزیع قدرت در خانواده به‌عنوان پیش‌بین‌های کیفیت زناشویی زنان دارای
- اسدی بیجانیه، جهان سادات؛ امیری مجد، مجتبی؛ قمری، محمد و فتحی اقدم، قربان (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش شفقت به خود بر رضایت از زندگی و تاب‌آوری زنان سالمند. *روانشناسی پیری*، ۷ (۱)، ۵۵-۶۷. <https://doi.org/10.22126/jap.2021.6210.1509>
- اسکندری، مهدی؛ رضاخانی، سیمین‌دخت و بهبودی، معصومه (۱۴۰۰). اثربخشی درمان مثبت‌نگر بر سرمایه‌های روان‌شناختی و سبک‌های ابراز هیجان زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس: یک مطالعه راهنما. *سلامت اجتماعی*، ۸(۲)، ۲۹۱-۳۰۴. <https://doi.org/10.22037/ch.v8i2.31252>
- ترخان، مرتضی (۱۳۹۶). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تنظیم هیجان و معناداری زندگی زنان افسرده. *مطالعات روانشناختی*، ۱۳(۳)، ۱۴۷-۱۶۴. <https://doi.org/10.22051/psy.2017.13345.1312>
- تمیزی، نوشین؛ ضرغام حاجبی، مجید و میرزا حسینی، حسن (۱۴۰۰). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی در نوجوانان تیزهوش دختر و پسر. *خانواده درمانی کاربردی*، ۲ (۳)، ۵۱-۷۲. <https://doi.org/10.22034/afj.2021.283292.1072>
- حاجی آقازاد، یاسر؛ زارع نیستانک، محمد؛ طباطبائی، فاطمه سادات و داداشی، مهدی (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش تاب‌آوری خانوادگی بر خودکارآمدی خانواده‌های نظامی. *علوم و فنون نظامی*، ۱۸(۵۹)، ۲۲۷-۲۴۴. <https://doi.org/10.22034/qjmst.2022.535331.1569>
- حسینی قمی، طاهره؛ شریفی درآمدی، پرویز؛ رضایی، سعید و دستجردی کاظمی، مهدی (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی بر راهبردهای مقابله‌ای و تعامل والد-کودک در مادران دارای فرزند با ناتوانی هوشی. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۲ (۱۲۴)، ۶۵۰-۶۳. <https://doi.org/10.52547/JPS.22.124.635>
- دریکوندی، علی و اصفهانی اصل، مریم (۱۴۰۳). اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر شفقت بر دل‌بستگی زناشویی و صمیمیت عاطفی زوج‌های ناسازگار. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۳ (۱۳۳)، ۲۵۰-۲۳۳. <https://doi.org/10.52547/JPS.23.133.233>
- دمهری، فرنگیس؛ رستمی، معصومه و سعیدمنش، محسن (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی شفقت درمانی بر احساس گناه، کمال‌گرایی و طرح‌واره شرم در فرزندان نیروهای انتظامی. *فصلنامه روانشناسی نظامی*، ۱۲(۴۸)، ۷۴-۵۹. https://jmp.ihu.ac.ir/article_206870.html?lang=en
- رضازاده مقدم، سونیه؛ خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ حمیدی پور، رحیم و ثناگو، اکرم (۱۳۹۷). اثربخشی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر امید و تاب‌آوری مادران

References

- Abbasi, G., Fathabadi, J., Omid, S., & Zargham Hajabi, M. (2021). The Effectiveness of a Positive Psychotherapy Program on Increasing Students' Psychological Capital and Well-being. *Journal of Developmental Psychology Iranian Psychologists*, 66(17), 365-382. [Persian] https://journals.iau.ir/article_686329.html
- Arslan, G., Yıldırım, M., Zangeneh, M., & Ak, İ. (2022). Benefits of Positive Psychology-Based Story Reading on Adolescent Mental Health and Well-Being. *Child Indicators Research*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09891-4>
- Asadi bijaeyeh, J. S., Amiri Majd, M., Ghamari, M., & Fathi aghdam, G. (2021). The Effectiveness of the Self-Compassion Training on Life Satisfaction and Resilience of the Elderly Women. *Aging Psychology*, 7(1), 67-55. [Persian] <https://doi.org/10.22126/jap.2021.6210.1509>
- Chen, Y. S., Lien, C. M., Lo, W. Y., & Tsay, F. S. (2021). Sustainability of positive psychological status in the workplace: the influence of organizational psychological ownership and psychological capital on police officers' behavior. *Sustainability*, 13(5), 2689. <https://doi.org/10.3390/su13052689>
- Chilton, G., Vaudreuil, R., Freeman, E. K., McLaughlan, N., Herman, J., & Cozza, S. J. (2021). Creative Forces programming with military families: Art therapy, dance/movement therapy, and music therapy brief vignettes. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 7(3), 104-113. <https://doi.org/10.3138/jmvfh-2021-0031>
- Christensen, A., & Glynn, S. (2019). Integrative behavioral couple therapy. In B. H. Fiese, M. Celano, K. Deater-Deckard, E. N. Jouriles, & M. A. Whisman (Eds.), *APA handbook of contemporary family psychology: Family therapy and training* (pp. 275-290). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000101-017>
- Cieślak, I., Kielan, A., Olejniczak, D., Panczyk, M., Jaworski, M., Gałązkowski, R., & Mikos, M. (2020). Stress at work: The case of municipal police officers. *Work*, 65(1), 145-152. <https://doi.org/10.3233/WOR-193067>
- Corbu, A., Peláez Zuberbühler, M. J., & Salanova, M. (2021). Positive psychology micro-coaching intervention: Effects on psychological capital and goal-related self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 12, 566293. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.566293>
- همسر نظامی: یک تحلیل تشخیص. فصلنامه روانشناسی نظامی، ۱۴(۱)، ۱۵۱-۱۷۲. https://jmp.ihu.ac.ir/article_207960.html?lang=en
- محمدی، زهرا؛ آتش‌پور، سیدحمید و گل‌پرور، محسن (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی درمان پذیرش و تعهد وجودنگر و درمان شفقت‌محور بر سرمایه روان‌شناختی و شفقت به خود. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۸(۳)، ۹۹-۱۲۰. <https://doi.org/10.22108/ppls.2022.132212.2255>
- نصیری تاکامی، غلامرضا؛ نجفی، محمود و طالع‌پسند، سیاوش. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر و درمان شناختی رفتاری گروهی بر سرمایه‌های روان‌شناختی نوجوانان با علائم افسردگی. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۶(۲)، ۷۹-۹۸. <https://doi.org/10.22108/ppls.2021.117838.1768>

- Demehri, F., Rostami, M., & Saeidmanesh, M. S. (2021). The effectiveness of compassion therapy on guilt, perfectionism and imperfection schema in the children of law enforcement unit. *Military Psychology*, 12(48), 59-74. https://jmp.ihu.ac.ir/article_206870.html?lang=en
- Derikvandi A, Esfahaniasl M. (2024). The effectiveness of compassion-focused couple therapy on marital attachment and emotional intimacy of incompatible couples. *Journal of Psychological Science*, 23(133), 233-250. [Persian] <https://doi.org/10.52547/JPS.23.133.233>
- Dreisöerner, A., Junker, N.M., van Dick, R.(2021). The relationship among the components of selfcompassion: A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, (19),1-27. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>
- Eskandari, M., Rezakhani, S., & Behboodi, M (2021). The Effectiveness of Positive Therapy on Psychological Capital and Emotion Expression Styles among Women with Multiple Sclerosis: A Pilot Study: A Pilot Study. *SALĀMAT-I IJTIMĀĪ (Community Health)*, 8(2), 288-304. [Persian]. <https://doi.org/10.22037/ch.v8i2.31252>
- Ghasemi Kheradmand A, Yaghmaie R, Arefi M. Yaghmaie, R., & Arefi, M. (2022). The Effectiveness of Resilience Training on the Psychological Capital of the Young Soldiers with Divorced parents of army Senior military in Isfahan. *Nurse and Physician Within War*, 10(35), 52-61. [Persian]. <http://npwj.ajaums.ac.ir/article-1-904-fa.html>
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International journal of cognitive therapy*, 3(2), 97-112. <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.97>
- Gilbert, P. (2019). Explorations into the nature and function of compassion. *Current opinion in psychology*, 28, 108-114. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.002>
- Gilbert, P. (2020). Compassion: From its evolution to a psychotherapy. *Frontiers in psychology*, 11, 586161. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586161>
- Haji Aghanezhad, Y., Zareneystanak, M., Tabatabaei, F., & Dadashi, M. (2022). The effectiveness of family resilience training on the self-efficacy of military families. *Military Science and Tactics*, 18(59), 227-244. [Persian] <https://doi.org/10.22034/qjmst.2022.535331.1569>
- Hernández Varas, E., & García Silgo, M. (2021). Benefits of PsyCap training on the wellbeing in military personnel. *Psicothema*, 33(4), 536-543. <https://doi.org/10.3390/su13052689>
- Hosseini Ghomi T, Sharifi Daramadi P, Rezayi S, Dastjerdi Kazemi M. (2023). The efficacy of education of psychological capital components on coping strategies and parent-child interaction in mothers of children with intellectual disability. *Journal of Psychological Science*, 22(124), 635-650. [Persian] <https://doi.org/10.52547/JPS.22.124.635>
- Kirby, J. N., & Gilbert, P. (2019). Commentary regarding Wilson et al. (2018)“Effectiveness of ‘self-compassion’related therapies: A systematic review and meta-analysis.” All is not as it seems. *Mindfulness*, 10, 1006-1016. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1088-8>
- Koraei, A., & Pirsaghi, P. (2023). Marital Conflict, Resilience and Structure of Power Distribution in the Family as Predictors of the Marital Quality of Women with Military Spouses: A Discriminant Study. *Military Psychology*, 14(1), 151-172. [Persian] https://jmp.ihu.ac.ir/article_207960.html?lang=en
- Lama, D., & Thupten, J. (1995). *The power of compassion*. Delhi, India: Harper Collins.
- Luthans, K. W., Luthans, B. C., & Chaffin, T. D. (2019). Refining grit in academic performance: The mediational role of psychological capital. *Journal of Management Education*, 43(1), 35-61. <https://doi.org/10.1177/1052562918804282>
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541-572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Management Department Faculty Publications*, 33(2),143-160. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2004.01.003>
- Matos, M., McEwan, K., Kanovský, M., Halamová, J., Steindl, S. R., Ferreira, N.,... & Gilbert, P. (2022). Compassion protects mental health and social safeness during the COVID-19 pandemic across 21 countries. *Mindfulness*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01822-2>
- McVeigh, J., MacLachlan, M., Stolz, R., Cox, H., Doyle, N., Fraser, A., & Dyer, M. (2017). Positive psychology and well-being at sea. *Maritime psychology: Research in organizational & health*

- behavior at sea*, 19-47. https://doi.org/10.1007/978-3-319-45430-6_2
- Mohammadi, Z., Atashpour, S. H., & Golparvar, M. (2022). Differential Effects of Existentialism Acceptance and Commitment Therapy and Compassion-Focused Therapy on Psychological Capital and Self-Compassion. *Positive Psychology Research*, 8(3), 99-120. [Persian] <https://doi.org/10.22108/ppls.2022.132212.2255>
- Nasiri Takami, G., Najafi, M., & Talepasand, S. (2020). Comparison Group Therapy of Positive Psychotherapy and Cognitive-Behavioral Efficacy on Adolescents' Psychological Capital with Depression Symptoms. *Positive Psychology Research*, 6(2), 79-98. [Persian] <https://doi.org/10.22108/ppls.2021.117838.1768>
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4), 211-214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Rashid, T., & Seligman, MP (2018). *Positive Psychotherapy: Clinician Manual*. Oxford University Press.
- Reza Zadeh, S., Khodabakhshi-Koolae, A., Hamidy Pour, R., & Sanagoo, A. (2018). Effectiveness of positive psychology on Hope and Resilience in Mothers with mentally retarded children. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 6(3), 32-38. [Persian] <http://ijpn.ir/article-1-1112-fa.html>
- Roohimotlagh, S., Eftekharsoadi, Z., makvandi, B., & Hafezi, F. (2022). The efficacy of Self- Compassion Focused Training (CFT) on psychological capital and Social well-being of mothers with Slow-paced child. *Women Studies*, 13(39), 93-107. [Persian] <https://doi.org/10.30465/ws.2021.34390.3191>
- Saketi, Z., Farhadi, H., & Atashpour, H. (2023). Efficacy of Positivist Psychotherapy on the Psychological Capital and Social Competence in Married Childless Women. *Journal of Modern Psychological Researches*, 18(71), 119-127. [Persian] <https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.16929>
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive Psychology: An Introduction*. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 279-298). Dordrecht: Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Sharifi G, Nazarpour D, Davarnia M, Davarniya R. (2021). The effectiveness of positive psychotherapy on subjective wellbeing of obese women with type 2 diabetes. *Journal of Psychological Science*, 20(97), 89-102. [Persian] <http://psychologicalscience.ir/article-1-829-fa.html>
- Soltani, Z., Ebrahimi, H., Shahidnik, M., & Hashemi, J. (2021). Predicting Social, Emotional and Academic Adjustment of Shahed School Students Based on Emotional Maturity and Distress Tolerance. *Military Psychology*, 12(46), 7-20. [Persian] https://jmp.ihu.ac.ir/article_206613.html?lang=en
- Sünbül, Z. A., & Güneri, O. Y. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 139, 337-342. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.009>
- Tamizi, N., Zargham Hajabi, M., & MirzaHoseini, H. (2021). Psychometric Properties of the Psychological Capital Questionnaire for Male and Female Gifted Adolescents. *Journal of Applied Family Therapy*, 2(3), 51-72. [Persian] <https://doi.org/10.22034/aftj.2021.283292.1072>
- Tarkhan, M. (2017). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Emotion Regulation and Life Meaning of Depressed Women. *Journal of Psychological Studies*, 13(3), 147-164. [Persian] <https://doi.org/10.22051/psy.2017.13345.1312>
- Weliangan, H. (2023). The Influence Of Resilience, Self Compassion On Psychological Well-Being In Women And Mothers. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 7(3), 276-287. <http://184.168.115.16/index.php/jppw/article/view/17574>
- Zaitov, E. K., & Teshayev, D. M. (2022). Family Conflict and Divorce as A Social Problem. *Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences*, 5, 1-5. <https://geniusjournals.org/index.php/ejhs/article/view/517>
- Zolfkhani, N., & Dabiri, S (2019). The effectiveness of positive psychotherapy on the psychological capital of women recovering from substance dependence. *Social Health & Addictio*, 6 (21), 113-131. [Persian] <https://ensani.ir/file/download/article/1567322104-9980-21-7.pdf>