

اثربخشی آموزش تاب‌آوری خانوادگی بر خودکارآمدی خانواده‌های نظامی

یاسر حاجی آقائزاد*^۱

محمد زارع نیستانک^۲

فاطمه‌السادات طباطبائی^۳

مهدی داداشی^۴

نوع مقاله: پژوهشی

چکیده

واژه تاب‌آوری خانواده به فرایندهای انطباقی و مقابله‌ای خانواده به عنوان یک واحد کارکردی اشاره دارد. در سطوح مختلف فردی، خانوادگی و اجتماعی مفهوم سازی می‌کند که؛ نه تنها خانواده‌ها را اصلاح می‌کند، بلکه آنها را آماده می‌سازد تا با چالش‌های آینده نیز روبه‌رو شوند. پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش تاب‌آوری خانوادگی بر خودکارآمدی خانواده‌های نظامی در کوی سازمانی لویزان انجام گرفت. پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با گروه کنترل و آزمایش بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۶۰ نفر به صورت داوطلبانه که دارای کمترین نمره تاب‌آوری را داشتند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارش گردیدند. سپس آموزش مؤلفه‌های تاب‌آوری خانوادگی برای گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه در گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل از هیچ‌گونه درمانی برخوردار نشد. در این پژوهش از پرسشنامه سطوح خودکارآمدی شرر (۱۹۸۲) استفاده گردید و داده‌های به دست آمده به شیوه تحلیل کوواریانس تحلیل شدند. نتایج حاکی از اثربخشی آموزش مؤلفه‌های تاب‌آوری خانوادگی بر روی میزان خودکارآمدی ($F=۶۱,۷۶$ و $P=۰,۰۰۰=Eta = ۰,۴۶$) خانواده‌های نظامی بود. بسته آموزش تاب‌آوری خانوادگی تدوین شده ارتباط مثبت معناداری با خودکارآمدی خانواده نظامی دارد. یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر آن بودند که کاربرد آموزش مؤلفه‌های تاب‌آوری در فضای کار برای خانواده‌های نظامی می‌تواند در ارتقاء مؤلفه‌های خودکارآمدی و همچنین افزایش آگاهی و بالا بردن میزان خودکارآمدی اجتماعی آن‌ها موثر باشد.

واژه‌های کلیدی:

تاب‌آوری خانوادگی، خودکارآمدی، خانواده نظامی.

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نائین، نائین، ایران.

۲. استادیار روانشناسی کودکان استثنائی، دانشگاه آزاد اسلام واحد نائین، نائین، ایران.

۳. استادیار روانشناسی عمومی، آزاد اسلامی واحد نائین، نائین، ایران.

۴. استادیار روانشناسی دانشگاه افسری امام علی (ع)، تهران، ایران.

* نویسنده مسئول: yaser.haji62@gmail.com



مقدمه

رویکرد تاب‌آوری خانواده چارچوب عملی و مثبتی فراهم می‌کند که به هدایت اقدامات برای تقویت خانواده جهت حل مشکلات موجود می‌پردازد. این رویکرد پا را فراتر از حل مشکل گذاشته و به پیشگیری از آن می‌پردازد؛ نه تنها خانواده‌ها را اصلاح می‌کند، بلکه آنها را آماده می‌سازد تا با چالش‌های آینده نیز روبه‌رو شوند. با ایجاد یک فرایند تاب‌آوری خانوادگی، خانواده‌ها در برخورد با مشکلات غیر منتظره و مقابله با آن کارآمدتر می‌شوند. ایجاد یک فرایند تاب‌آوری خانوادگی، خانواده‌ها در برخورد با مشکلات غیر منتظره و مقابله با آن کارآمدتر می‌شوند. بنابراین، در تقویت تاب‌آوری خانواده، هر مداخله یک اقدام پیشگیرانه نیز هست (Walsh, 2016).

از مشاغل دارای تنیدگی بالا و پیچیدگی خاص، مشاغل نظامی هستند که در سرتاسر دنیا توأم با تنیدگی، مخاطرات جسمانی، دوری از خانواده و زندگی در شرایط سخت است (Osofsky et al, 2018). در شرایط آسیب‌زا کارکرد خانواده و شبکه‌های حیاتی وابسته بدان ممکن است از هم گسیخته شوند. همچنان که این امر با زندگی در جنگ یا نواحی پر تعارض تجربه شده است (Oprins et al, 2018). کشمکش‌های نظامی در دهه گذشته موجب افزایش استرس بر نظامیان و خانواده‌های آنان شده است. همچنین در دهه گذشته شاهد افزایش نرخ حوادث آسیب‌زا، افسردگی، اختلال استرس پس از ضربه و خودکشی در میان نظامیان بوده‌ایم. مطالعات بر روی تاثیر اعزام بر همسران نظامی نشان داد که در هنگام اعزام نظامیان به مأموریت، نرخ بالاتری از اختلال افسردگی، اضطراب، خواب، واکنش استرس حاد و اختلال سازگاری نسبت به افرادی که همسران آنان به مأموریت نرفته‌اند، وجود دارد (De Burgh et al, 2007). در یک مطالعه روی والدین نظامی اعزامی و همسرانشان مشخص شد که حداقل ۳۲٪ آنان نشانه‌های آشفتگی‌های قابل توجه بالینی در قالب اضطراب و افسردگی را گزارش کردند (Saltzman et al, 2011). این واکنش‌های اضطراب گونه می‌تواند عملکرد والدین را در خانه تحت تاثیر قرار دهد (Bartley et al, 2018). به طور مثال والدی با نشانه‌های افسردگی ممکن است بیش از اندازه خسته، بی‌خیال، تند مزاج بوده و از نگاه همسرش غیر قابل دسترس، غیر صمیمی یا تنبل و غیر مهیج به نظر آید (Beardslee, 2000). جدایی فرد نظامی از خانواده، جزء ویژگیها و الزامات شغلی نیروهای نظامی است. این جدایی علاوه بر خانواده و روابط زناشویی برای فرد نظامی نیز استرس‌آور است. از این رو جدایی فرد نظامی از خانواده‌اش، یکی از استرس‌های نظامی‌گری محسوب می‌شود که همیشه شخص نظامی را به خود مشغول می‌کند (Pexton et al, 2018). چنین استرس‌ها و تنش‌های فزاینده‌ای می‌تواند اثرات مخربی به دنبال داشته باشد (Mceland et al, 2008).

یکی دیگر از ویژگی‌های مهم مشاغل نظامی تحرک زیاد است. تحرک زیاد موجب از دست دادن حمایت‌های اقوام، کاهش منابع تخلیه استرس، تغییر پی در پی دوستی‌ها، تجربه تغییرات فرهنگی و ارزشی می‌شود (Allen et al, 2018). تغییرات ارزشی زمینه تعارضات یا ابهامات ارزشی را برای فرد به وجود می‌آورد، که هر کدام از موارد یاد شده بر عملکرد خانواده تاثیر می‌گذارد (Ponder, 2009). به طور مثال میزان رضایت زناشویی در بین نظامیان قبل و بعد اعزام کاهش پیدا می‌کند (Mccland et al, 2008). افراد نظامی و همسران آنها تعارض زناشویی بیشتری دارند (Allen et al, 2018) در هنگام آماده باش نظامی، رضایت زناشویی باز هم کاهش پیدا می‌کند (Ponder, 2009). البته هر چند در طول اعزام رضایت زناشویی نظامیان کاهش پیدا می‌کند ولی در طولانی مدت تغییری در آن مشاهده نمی‌شود و به ویژه در نظامیانی که قبل از اعزام مشکل نداشتند ثبات زناشویی دیده می‌شود (Schumm et al, 2000).

یکی دیگر از سازه‌های روانشناسی مثبت‌گرا، خودکارآمدی است، خودکارآمدی یعنی اینکه فرد چگونه شیوه‌های مورد نیاز برای رسیدن به موقعیت‌های مورد انتظار را سازمان می‌دهد و آنها را اجرا می‌کند (بندورا، ۱۹۸۰) اینکه ما معیارهای رفتارمان را تا چه اندازه درست برآورد کرده باشیم احساس کارآیی شخصی ما را تعیین می‌کند (سهرابی، ۱۳۹۰). بندورا در کتاب پایه‌های اندیشه و رفتار اجتماعی بیان می‌کند که انسانها دارای یک سیستم «خود» اند که در کنترل اندیشه‌ها، احساس‌ها و کنش‌هایشان موثر است این سیستم شامل مجموعه‌ای از ساختارهای شناختی است که تا حدودی باعث ثبات در رفتارهایشان می‌شود. اجزاء سیستم خود عبارتند از خود منسجمی، خودگرانی، خودکارآمدی؛ بندورا رفتار و انگیزش انسان را پیامد باورهایی می‌داند که انسانها از خود دارند که سازه‌های کلیدی در کارکرد و کنترل شخصی است. بر پایه نظریه اجتماعی- شناختی بندورا ۱۹۸۶ «خود» بخش میانجی دانش و کنش است. خوداندیشی فرد را قادر می‌سازد به چگونگی تأثیر محیط و اعمال دیگران بر روی خود بپردازد. از نظر بندورا مهمترین مکانیزم خود اندیشی، خودکارآمدی است. یعنی میزان توانایی فرد برای اعمال کنترل بر عملکرد خود و تاثیرات محیط است. به بیان دیگر بندورا بر ادراک فرد از خودکارآمدی به عنوان میانجی شناختی تاکید می‌کند. افرادی که باور دارند می‌توانند بوسیله اعمالشان به نتایج دلخواه برسند در مواجهه با مشکلات احساس صلاحیت بیشتری می‌کنند همچنین افرادی که دارای شایستگی و صلاحیت بالا در انجام یک تکلیف هستند اما باور پائین نسبت به قابلیت‌هایشان دارند به انسجام تکلیف کمتر تلاش می‌کنند (مهاجری، ۱۳۸۹).

بندورا بر این باور است که خودکارآمدی مهم‌ترین عامل تعیین کننده فعالیت‌هایی است که ما برمی‌گزینیم و نیز عامل تعیین کننده شدتی است که ما اعمالمان را انجام می‌دهیم (هرگنهان و

السون⁷، ۲۰۰۵؛ ترجمه ی سیف، ۱۳۸۶). خودکارآمدی به افراد کمک می‌کند تا با به کارگیری مهارت‌های خود، در برابر مشکلات و مسائل پیرامون به صورت مطلوبی عمل کنند و احساس موفقیت فردی در آن‌ها ایجاد شده یا افزایش یابد (اقدمی باهر، نجارپوراستادی و لیوارجانی، ۱۳۸۸). افرادی که خودکارآمدی پایینی دارند احساس می‌کنند که درمانده هستند و نمی‌توانند رویدادهای زندگی خود را کنترل کنند. آن‌ها معتقدند که هرگونه تلاشی که می‌کنند بیهوده است. وقتی آن‌ها با موانعی روبرو می‌شوند، چنانچه تلاش مقدماتی آن‌ها برای حل مشکل بیهوده باشد، سریعاً قطع امید می‌کنند. کسانی که احساس کارایی بسیار پایینی دارند حتی سعی نمی‌کنند کنار بیایند زیرا متقاعد شده‌اند که هر کاری انجام می‌دهند بی‌فایده است (شولتز و شولتز¹، ۱۳۸۸). به طور کلی هنگامی که افراد بر این باور باشند که قابلیت‌ها و توانایی‌های لازم برای انجام کار یا فعالیتی را دارند، برای انجام آن تکلیف وقت بیش‌تری صرف می‌کنند و در نهایت به نتایج بهتری دست پیدا خواهند کرد ادراک افراد از خود، بر تفکر، انگیزش، عملکرد و هیجانات فرد تأثیر می‌گذارد (علایی خرایم، نریمانی و علایی خرایم، ۱۳۹۱). بر این اساس، پژوهش حاضر به منظور تدوین بسته آموزشی تاب‌آوری خانوادگی و تاثیر آموزش آن بر خودکارآمدی در خانواده‌های نظامی شهر تهران پرداخته می‌شود.

با توجه به این نواقص محقق در صدد برآمد تا با کمک اساتید و متخصصان با بررسی برنامه‌های تاب‌آوری خانوادگی و مفاد آن‌ها، مخصوصاً برنامه‌هایی که برای خانواده‌های نظامی بکار گرفته شده را با توجه به ملاک‌های موجود بررسی کرده و یک برنامه تاب‌آوری خانوادگی نظامی اثربخش و سودمند تدوین نماید. جامعه مورد مطالعه ما نیروی زمینی ارتش است که به فرموده حضرت امام خمینی(ره) و تاکیدات مقام معظم رهبری(مد ظله عالی) به عنوان ستون فقرات ارتش و نوک پیکان مبارزه با دشمنان است. مقام معظم رهبری در دیدارهای مکرر با پرسنل و فرماندهان ارتش بر نقش بی‌بدیل خانواده‌های نظامی در حمایت از رزمندگان و بر توجه بیشتر به آنان تاکید داشتند. براساس آنچه گفته شد ضرورت پرداختن به تاب‌آوری خانوادگی جهت کشف عوامل تأثیرگذار در مقاوم نمودن خانواده‌های نظامی اهمیت زیادی دارد. با توجه به این خلاء تحقیقاتی، هدف این مطالعه تدوین برنامه تاب‌آوری خانوادگی و بررسی اثر بخشی آن بر خانواده‌های نظامی می‌باشد. مسئله اساسی پژوهش حاضر این است که مؤلفه‌ها و شاخص‌های برنامه آموزشی مؤثر برای ارتقاء تاب‌آوری خانوادگی خانواده‌های نظامی چه چیزهایی هستند. با توجه به مطالب یاد شده برنامه آموزش تاب‌آوری خانوادگی، چه آثاری بر خودکارآمدی خانواده نظامی دارند؟

مبانی نظری و پیشینه‌های پژوهش

مبانی نظری

واژه تاب‌آوری خانواده به فرایندهای انطباقی و مقابله‌ای خانواده به عنوان یک واحد کارکردی اشاره دارد (باس، ۲۰۰۱). رویکرد تاب‌آوری خانواده چارچوب عملی و مثبتی فراهم می‌کند که به هدایت اقدامات برای تقویت خانواده جهت حل مشکلات موجود می‌پردازد. این رویکرد پا را فراتر از حل مشکل گذاشته و به پیشگیری از آن می‌پردازد؛ نه تنها خانواده‌ها را اصلاح می‌کند، بلکه آنها را آماده می‌سازد تا با چالش‌های آینده نیز روبه‌رو شوند. با ایجاد یک فرایند تاب‌آوری خانوادگی، خانواده‌ها در برخورد با مشکلات غیر منتظره و مقابله با آن کارآمدتر می‌شوند. بنابراین، در تقویت تاب‌آوری خانواده، هر مداخله یک اقدام پیشگیرانه نیز هست (والش، ۲۰۱۶). سازمان بین‌المللی تاب‌آوری خانواده (۱۹۹۶) تاب‌آوری را در سطوح مختلف فردی، خانوادگی و اجتماعی مفهوم سازی می‌کند که هر سطح واحد مستقلی است اما دارای وابستگی متقابل می‌باشد. مسئله فقط آسیب‌پذیری و تاب‌آوری فرد نیست، مهم‌تر از آن نظام خانواده است که در سازگاری و تاب‌آوری نهایی تاثیرگذار است. حتی افرادی که به طور مستقیم تحت تاثیر بحران قرار نمی‌گیرند، به واسطه پاسخ‌های خانواده و تبعات آن روی سایر روابط از آن متاثر می‌شوند. در میان عوامل تاثیرگذار بر سلامت روانی انسانها، خانواده نقش بسیار مهمی دارد. خانواده نظامی است که بیش از همه بر فرد احاطه دارد و رفتارهای او را شکل می‌دهد (Bowen, 1978). خانواده محبوب‌ترین نهاد بشری در نزد خداوند است که مسیر سعادت و سلامت دنیوی و اخروی انسان‌ها را تضمین می‌کند. بسیاری از نابهنجاری‌های روانی و رفتاری انسان‌ها در خانواده ریشه دارد و در عین حال بسیاری از پیشرفت‌های بشر نیز از خانواده نشأت می‌گیرد (نظری، ۱۳۸۸). اینکه یک خانواده چطور با تجربه‌های مختل‌کننده مواجه شده و آن را کنترل می‌کند، سپر استرس می‌شود، خود را دوباره سازماندهی می‌کند و به حیات خود ادامه می‌دهد، بر انطباق مستقیم و بلند مدت همه اعضاء خانواده و روی پا ماندن و سلامت واحد خانواده تاثیر می‌گذارد (Schramm et al, 2012). در قرن ۲۱، رشته‌های مربوط به درمان مشکلات خانواده توجه خود را از نقصها و کمبودهای خانواده به توانمندی‌های خانواده معطوف داشته‌اند (Nichols & Schwartz, 2005). ماهیت پویای تاب‌آوری دلالت بر آن دارد که تاب‌آوری ثابت نیست، بلکه با گذشت زمان با پدیدار شدن آسیب‌پذیری‌ها و نقاط قوت جدید ناشی از تغییر شرایط و مقتضیات زندگی، نوسان و افت و خیز دارد و به همراه تاب‌آوری فردی، تاب‌آوری خانواده هم شکل می‌گیرد (Windle, 2011). مفهوم تاب‌آوری از حوزه فردی به حوزه خانواده گسترش پیدا کرده است به طوری که سیر مطالعات و تحقیقات از مشاهده تاب‌آوری به عنوان فرایند فردی، به سمت نگاه خانوادگی کشیده شده

است (Sixbey, 2005). به دنبال تحقیقات سر مایکل راتر^۱ (۱۹۸۷) دانستیم که تاب‌آوری تعامل مستمری است بین طبیعت و تربیت که بواسطه روابط حمایتی ترغیب می‌شود. تجارب خانوادگی و اجتماعی که فرصت‌های جدیدی می‌دهند، ممکن است نقاط عطفی باشند. تنها تعداد کمی از مطالعات اولیه در مورد تاب‌آوری افراد به دنبال نقش‌های مثبت خانوادگی بودند (Hauser et al, 1985).

خودکارآمدی

در اوایل دهه ۱۹۶۰، نظریه پردازان اجتماعی، تقلید را در برابر نفوذ رفتارگرایی در روانشناسی مطرح کردند. آنان دیدگاه تک بعدی رفتارگرایان مبتنی بر تأثیرگذاری محیط بر رفتار انسان قبول نداشتند و معتقد بودند، انسان نه در جایگاهی است که به وسیله عوامل بیرونی محدود و کنترل شود و نه چندان آزاد است که خارج از تأثیرات محیط رفتار کند؛ رفتار و محیط هر دو قابل تغییر است و محیط تعیین‌کننده‌ی صرف رفتار فرد نیست (Marshman et al, 2018). در همین راستا، بندورا (۱۹۸۶، ۲۰۰۴) دیدگاه کنش‌وری انسان را مطرح کرد که نقش عمده‌ای برای فرایندهای شناختی، جانشینی، خودگردانی و خوداندیشی در سازگاری و تغییر انسان قایل شد. بنابراین، در دیدگاه اجتماعی- شناختی، افراد خودگردان و فعال هستند و توسط نیروهای محیطی یا زیست‌شناسی رانده نمی‌شوند. در این دیدگاه تعاملی، فرد، اجتماع و عوامل درونی در شکل شناختی، عاطفی، رخدادهای بیولوژیک، رویدادهای محیطی و رفتار به عنوان تعیین‌کننده- های متعامل عمل نموده، بر روی یکدیگر تأثیر می‌گذارند و از هم تأثیر می‌پذیرند (Marsh et al, 2019).

در واقع، نظریه‌ی اجتماعی- شناختی بر رفتار انسان تأکید دارد و معتقد است که افراد به صورت فعال در تحول خویشتن شرکت می‌کنند و می‌توانند با رفتارشان وقایع و رویدادها را کنترل نمایند. همچنین این دیدگاه به این واقعیت اشاره دارد که افراد باورهای شخصی دارند که آن‌ها را توانا می‌سازد تا تفکرات، احساس‌ها و رفتارشان را کنترل کنند. به عبارت دیگر، باورها و احساسات انسان بر رفتارشان اثر می‌گذارد. بنابراین، افراد هم به عنوان فرآورده‌ها و هم به عنوان مولدهای محیط و نظام اجتماعی خود پنداشته می‌شوند (Latikka et al, 2019).

ابعاد خودکارآمدی

۱- سطح: قضاوت‌هایی که افراد درباره‌ی توانایی‌هایشان انجام می‌دهند، در سطوح مختلف تفکر (اندیشیدن درباره‌ی توانایی یا عدم توانایی در انجام کار)، هیجان (نشاط و اشتیاق در برابر افسردگی و اضطراب) و عمل (التزام و پایبندی در برابر مخالفت) انجام می‌گیرد (Benoit et al,

^۱Mickel Rater

(2018).

۲- عمومیت: برخی از تجارب فردی در باورهای خودکارآمدی محدودیت ایجاد می‌کنند و برخی از تجارب دیگر، خودکارآمدی را تعمیم می‌دهند. بعد عمومیت از عواملی مانند شباهت فعالیت‌ها، حیطه‌ی بروز آن‌ها و کیفیت، شرایط و خصوصیات اشخاصی که فعالیت‌ها به آنان مربوط می‌شوند، تأثیر می‌پذیرند (Reychav et al, 2019).

۳- نیرومندی ۱: باورهای خودکارآمدی ضعیف در اثر تجارب ناموفق ضعیف می‌شوند، اما کسانی که باورهای خودکارآمدی نیرومندی دارند، در برابر تجارب تضمین‌کننده‌ی آن را حفظ می‌کنند. باورهای خودکارآمدی هر قدر نیرومندتر باشد، دوام بیشتری پیدا می‌کند (Eller et al, 2018).

پیشینه‌های پژوهش

جدول (۱) تحقیقات انجام شده مرتبط با متغیرهای تاب‌آوری و خودکارآمدی

عنوان تحقیق	مدل تاب‌آوری مبتنی بر مداخله برای کار با همسران نظامی
محقق	رزنبوم و همکاران (۲۰۱۵)
نتایج	آموزش تاب‌آوری به خانواده‌های نظامی به آنان کمک می‌کند تا بر فشارهای مختص زندگی نظامی غلبه کرده و سلامتی روانشناختی و فیزیکی آنان را بهبود می‌بخشد.
عنوان تحقیق	بررسی یک رویکرد سیستم‌های زیست محیطی برای درک پشتیبانی اجتماعی در تاب‌آوری خانواده
محقق	هایس پایل و همکاران (۲۰۱۷)
نتایج	یافته‌ها نشان داد که خانواده‌ها از سطح حمایت اجتماعی در سطح خرد، سطح متوسط و کلان بهره‌مند شدند. درک چگونگی حمایت خانواده‌ها از سطح اجتماعی در چندین سطح، پیامدهای عملی و سیاسی را در نظر می‌گیرد که بهترین گزینه برای حفظ و پشتیبانی از خانواده‌هایی که از کودکان آسیب‌پذیر مراقبت می‌کنند.
عنوان تحقیق	ارائه مدل، تدوین و اجرای بسته آموزشی به منظور ارتقای تاب‌آوری روان‌شناختی در نیروهای عملیاتی ناجا
محقق	افشار (۱۳۹۵)
نتایج	یافته‌های تحقیق نشان داد آموزش مهارت‌های اعتماد به نفس، خوش بینی، خود کارآمدی، مهارت حل مساله، مهارت‌های ارتباطی و هوش معنوی بر اساس بسته

آموزشی طراحی شده موجب ارتقای تاب‌آوری در نیروهای عملیاتی پلیس می‌شود.	
عنوان تحقیق	تدوین مدل تاب‌آوری خانوادگی به صورت کیفی بر اساس دیدگاه متخصصان خانواده
محقق	کریمی نژاد و همکاران (۱۳۹۶)
نتایج	به این نتیجه رسیدند که تاب‌آوری عامل مهمی در مقابله و سازگاری در طول بحران تاثیرگذار است.
عنوان تحقیق	پیش بینی تاب‌آوری براساس جو عاطفی خانوادگی و بهزیستی روانشناختی در زنان بعد از زایمان
محقق	نوذری (۱۳۹۷)
نتایج	نتایج نشان می‌دهد جو عاطفی خانوادگی به صورت مستقیم، تاب‌آوری را پیش بینی می‌نمایند. و هدف در زندگی به صورت مستقیم، تاب‌آوری را پیش بینی می‌نمایند
عنوان تحقیق	اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری و تاب‌آوری زوج‌های جوان.
محقق	پورفراهانی و همکاران (۱۳۹۸)
نتایج	یافته‌ها نشان داد در پس‌آزمون گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، افزایش معناداری در سازگاری و تاب‌آوری داشته و بر اساس مشخص شد آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش سازگاری و تاب‌آوری زوج‌ها شده بود.
عنوان تحقیق	تاب‌آوری و خودکارآمدی ادراک شده در مهارت‌های زندگی از اوایل تا اواخر نوجوانی
محقق	ساوگون و همکاران (۲۰۲۰)
نتایج	بر اساس نتایج آنالیز واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر، نمره کلی خودکارآمدی در گروه مداخله به‌طور معنی‌داری افزایش یافت. در مقایسه با گروه کنترل، گروه مداخله بلافاصله پس از مداخله ($P > 0.001$) و یک ماه پس از آن، به‌طور معنی‌داری سطح خودکارآمدی بالاتری را گزارش کردند.
عنوان تحقیق	تأثیر آموزش تاب‌آوری بر خودکارآمدی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲: کارآزمایی بالینی تصادفی‌سازی و کنترل‌شده
محقق	ترابی زاده و همکاران (۲۰۱۹)
نتایج	نتایج نشان داد که عوامل تاب‌آوری به شدت (سازگاری و مشارکت) و متوسط (حس شوخ طبعی و شایستگی) با خودکارآمدی درک شده در حوزه‌های مورد تجزیه و تحلیل مرتبط بودند. در نتیجه، نوجوانانی که خود را در همدلی و حل مسئله بسیار کارآمد می‌دانستند نسبت به نوجوانانی که خود را در همان حوزه‌ها کارآمدی پایینی

می‌دانستند انعطاف‌پذیرتر بودند.	
بررسی ارتباط منابع اجتماعی، تاب‌آوری خانواده، حمایت اجتماعی مادر بزرگ‌های سرپرست نوه‌ها و خودکارآمدی	عنوان تحقیق
پاندی و همکاران (۲۰۱۹)	محقق
آنالیز واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر برای هر خرده مقیاس، تفاوت‌های آماری معنی‌داری درون‌گروهی و بین‌گروهی را برای عملکرد خانواده، حمایت‌های اجتماعی، حمایت‌های مشخص، رشد کودک، و پرورش و دلبستگی نشان داد.	نتایج

روش پژوهش

روش پژوهش، نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، از میان خانواده‌هایی که نمره آزمون تاب‌آوری والش را پایین دریافت کردند از خانواده‌های نظامی واقع در کوی سازمانی لویزان ۶۰ خانواده (والدین) انتخاب شدند، برای تعیین اثربخشی مداخلات آموزشی، روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد و سپس این تعداد نمونه به صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و گروه کنترل (۳۰ نفر) جایگزین گردیدند. روند اجرای پژوهش به این گونه بود که ابتدا پیش‌آزمون بر روی تمام جامعه نمونه اجرا گردید، سپس ۱۰ جلسه آموزش مؤلفه‌های سازگاری اجتماعی به مدت هر جلسه ۶۰ دقیقه برای گروه آزمایش اجرا شد. بعد از این مراحل پس‌آزمون اجرا شد و تمامی آزمودنی‌ها به ابزارهای پژوهش پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره به کمک نرم‌افزار Spss نسخه ۱۹ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

معیارهای ورود به پژوهش

- ۱- داشتن حداقل دو سال سنوات خدمتی
- ۲- حضور در جلسات آموزش
- ۳- عدم ابتلا به اختلالات روان‌شناختی
- ۴- رضایت آگاهانه برای شرکت در جلسات

معیارهای خروج از پژوهش

- ۱- غیبت در ۲ جلسه متناوب
 - ۲- تمایل نداشتن به ادامه جلسات درمان
- پرسشنامه خودکارآمدی عمومی

این پرسشنامه در سال ۱۹۷۹ توسط شوارتز و جرو سلم (۱۹۹۵) ساخته شد. این پرسشنامه

دارای ۲۰ گویه با دو خرده مقیاس جداگانه خودکارآمدی عمومی و خودکارآمدی اجتماعی بود که در سال ۱۹۸۱ به یک مقیاس ۱۰ گویه‌ای کاهش یافت (-GSE ۱۰) و تاکنون به ۲۸ زبان دیگر برگردانده شده است (شوارتز و جرو سلم، ۱۹۹۵). ضرایب به دست آمده آلفای کرونباخ مقیاس (-GSE ۱۰) در کشورهای گوناگون چنین گزارش شده است. در کانادا ۰/۸۸، در کاستاریکا ۰/۸۱، در آلمان ۰/۸۱، در بریتانیای کبیر ۰/۸۸ و در فرانسه ۰/۸۲، در ایران ۰/۸۴، در اسپانیه ۰/۸۴، در ژاپن ۰/۹۱، در اندونزی ۰/۷۹ و در هند ۰/۷۵. ضرایب بدست آمده نشان دهنده پایایی درونی گزینه‌های این مقیاس در میان مردم گوناگون جهان است. (نریمان و احدی، ۱۳۸۹). شوارتز و همکاران (۱۹۹۷) ضرایب همسانی درونی ویرایش‌های مقیاس‌های خودکارآمدی عمومی را برای دانشجویان در آلمان ۰/۸۴، در کاستاریکا و اسپانیا ۰/۸۱ و در چین ۰/۹۱ به دست آوردند. رجی (۱۳۸۵) ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۲ برای دانشجویان دانشگاه‌های شهید چمران اهواز و آزاد مرودشت به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۰ به دست آورد. همچنین ضریب روایی همزمانی برای مقیاس باورهای خودکارآمدی عمومی و مقیاس عزت نفس روزن برگ بر روی ۳۱۸ نفر از پاسخگویان ۰/۳۰ در دانشجویان دانشگاه‌های شهید چمران اهواز و آزاد مرودشت به ترتیب ۰/۲۰ و ۰/۲۳ برآورد شد. شوارتز و اشمیتز و تاگ (۲۰۰۰) ضریب روایی مقیاس باورهای خودکارآمدی عمومی را با سبک اسنادی خوش‌بینانه در گروهی از دانشجویان ۰/۴۹ و با ادراک چالش در موقعیت‌های فشارزا ۰/۴۵ و برای آموزگاران با خودتنظیمی ۰/۵۸ به دست آوردند که همگی ضرایب معنادار بود. شوارتز و همکاران (۱۹۹۷) همبستگی این مقیاس را با نمره‌های افسردگی، اضطراب و سبک اسنادی خوش‌بینانه به ترتیب ۰/۵۲- و ۰/۶۰ و ۰/۵۵ و در نمونه اسپانیایی ۰/۴۲- و ۰/۴۳- و ۰/۵۷ گزارش کردند و نشان دادند که با نگرش خودکارآمدی بندورا (۱۹۹۷) هماهنگ است، این مقیاس دارای ۱۰ گویه چهارگزینه‌ای با دامنه ۱ تا ۴ است که حداقل و حداکثر آن ۱۰ و ۴۰ خواهد بود. این مقیاس برای پیش‌بینی سازگاری پس از دگرگونی‌های زندگی یا همچون نمایه‌ای از چگونگی زندگی در هر مرحله رشدی برای کارهای بالینی و تغییر رفتار به کار می‌رود (نریمانی و احدی، ۱۳۸۹).

جدول (۲) پروتکل آموزش مؤلفه‌های مبتنی بر تاب‌آوری خانوادگی.

جلسه	عنوان	هدف
اول	آشنایی با بسته و معارفه اعضای گروه	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و با پژوهشگر

جلسه	عنوان	هدف
دوم	آشنایی با مفهوم استرس و استرس‌های ناشی از شغل نظامی و آموزش درباره مفهوم تاب‌آوری خانواده	آشنایی با مفهوم استرس، بویژه استرس‌های ناشی از شغل نظامی
سوم	آموزش راهبردهای کنار آمدن با استرس	معرفی راهبردهای مختلف کنار آمدن و مقابله با استرس والدینی و کمک در بکار گرفتن راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و مناسب و ارزیابی باورهای خود کارآمدی و مقیاس آنها و راهبردهای کاهش استرس
چهارم	آموزش شیوه‌های بازسازی شناختی و ایجاد الگوی تفکر سازنده و تاب‌آورانه	توضیح ارتباط بین افکار، رفتار و هیجان‌ها و آشنایی با مولفه‌های خودکارآمدی
پنجم	آشنایی با انواع سبک‌های تفکر خوش‌بینانه و بدبینانه سلیگمن	آشنا کردن اعضاء با امید و خوش‌بینی، جایگزین کردن سبک تفکر خوش‌بینانه به جای سبک تفکر بدبینانه
ششم	آموزش دلگرم‌سازی و خود دلگرم‌سازی و دلگرم ساختن دیگران	معرفی دلگرم‌سازی، خود دلگرم‌سازی، آموزش دلگرم ساختن دیگران، تاکید بر این مفهوم که هیچکس کامل نیست و تقویت خودکارآمدی
هفتم	جستجو معنی، معنی‌خواهی و آموزش معنوی و آسیب‌شناسی مقیاس‌های خودکارآمدی و رابطه آن با انگیزش انفرادی و اجتماعی	معرفی رویکرد معنی‌درمانی و تاکید بر اهمیت نقش آزادی و داشتن حق انتخاب شیوه زندگی انسان
هشتم	مهارت‌های ارتباطی خانواده و شغلی و تاثیر آن بر خودکارآمدی	فعال کردن ذهن خانواده‌ها در رابطه با اهمیت مهارت‌های ارتباطی
نهم	آمادگی و سلامت جسمانی و تاثیر آن بر خودکارآمدی	احساس خوب داشتن و شور و شوق و علاقه برای زندگی؛ برخورداری از سلامت جسمانی
دهم	جمع‌بندی، مرور و نتیجه‌گیری	جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمونها

تجزیه و تحلیل داده‌ها

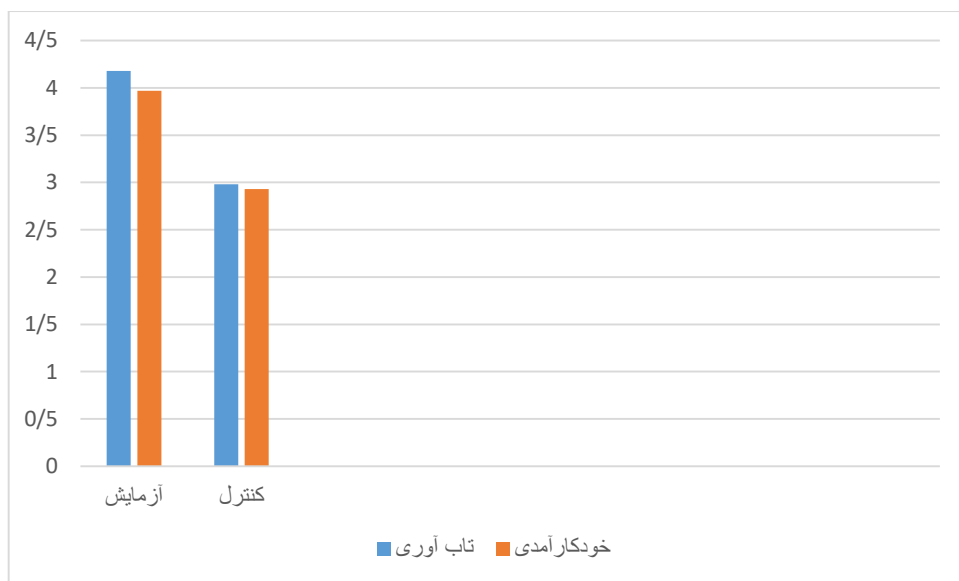
میانگین سنی گروه آزمایش ۲۶/۸۶ و گروه کنترل ۲۸/۱۴ بود و به لحاظ سنوات خدمتی ۷ نفر از گروه آزمایش و ۶ نفر از گروه کنترل در ده سال اول خدمت، ۱۸ نفر از هر دو گروه بین سال

یازدهم تا بیستم خدمت، ۵ نفر از گروه آزمایش و ۶ نفر از گروه کنترل در سال بیست و یکم تا سیام خدمت بودند. همچنین تحصیلات آزمودنیها در گروه آزمایش عبارت بود از ۱۱ نفر کاردانی و ۱۴ نفر کارشناسی و ۴ نفر کارشناس ارشد و دکتری ۱ نفر و در گروه کنترل عبارت بود ۱۰ نفر کاردانی و ۱۳ نفر کارشناسی ۶ نفر کارشناسی ارشد و دکتری ۱ نفر بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و آزمون آماری فرضیه، آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره به کار رفته است. معیار تصمیم‌گیری یا قاعده رد برای آزمون در سطح $\alpha = 0/05$ و $\alpha = 0/01$ در نظر گرفته شده است. میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های زوجین گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای پژوهش در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه گردیده است.

برای بررسی شاخص مرکزی از میانگین و شاخص پراکندگی، انحراف معیار استفاده شد. جدول (۳) شاخص‌های مرکزی و پراکندگی گروه آزمایش و کنترل متغیرهای خودکارآمدی قبل و بعد

مداخله

آزمایش				متغیرهای پژوهش	
پس‌آزمون		پیش‌آزمون			
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۰/۷۱	۴/۱۸	۰/۷۰	۲/۹۷	تاب‌آوری	آزمایش
۰/۷۶	۳/۹۷	۰/۶۶	۲/۹۶	خودکارآمدی	
۰/۷۳	۲/۹۶	۰/۶۹	۲/۹۸	تاب‌آوری	کنترل
۰/۵۸	۲/۷۳	۰/۶۹	۲/۹۳	خودکارآمدی	



نمودار (۱) مقایسه میانگین‌ها گروه آزمایش و کنترل قبل و بعد مداخله آموزش تاب‌آوری بر خودکارآمدی

جدول ۳، میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های کارکنان گروه آزمایش و کنترل را در متغیر خودکارآمدی و تاب‌آوری آن در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد. در ادامه به منظور بررسی معناداری تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل از نظر مؤلفه خودکارآمدی از تحلیل کوواریانس استفاده شد است. برای تعیین همسانی و برابری واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شده است. نتایج این آزمون لوین نشان داد که پیش‌فرض برابری واریانس‌ها در دو گروه برای نمره مؤلفه‌های تاب‌آوری برقرار است.

جدول (۴) نتایج آزمون لوین برای آزمودن همگنی واریانس بین گروهی

آزمون همگونی واریانس داده‌ها		
آزمون لوین		متغیرهای پژوهش
سطح معنی داری	مقدار	
۰,۹۴	۰,۰۴	تاب‌آوری
۰,۵۸	۰,۳۱	خودکارآمدی

برای اثبات همگونی شیب رگرسیون باید مقدار F تعامل بین متغیر همپراش (خودکارآمدی) و مستقل (آموزش تاب‌آوری) را محاسبه کنیم، اگر این شاخص معنادار نباشد ($P < 0.05$). بنابراین با توجه جدول ۵ می‌توان نتیجه گرفت که فرضیه صفر مورد قبول و فرضیه مقابل رد شده و پیش‌فرض همگونی شیب رگرسیون رعایت شده است.

جدول (۵) بررسی همگونی شیب رگرسیون داده ها برای تحلیل کواریانس

آزمون همگونی شیب رگرسیون داده ها	
متغیرهای پژوهش	
مقدار F	سطح معنی داری
۲,۷۲	۰,۱
خودکارآمدی	

استفاده از آزمون تحلیل کواریانس مستلزم برقراری چندین مفروضه آماری است. قبل از تحلیل داده‌ها مفروضه‌های نرمال بودن متغیرهای تحقیق (جدول ۳)، همسانی واریانس‌های خطا (آزمون لوین) (جدول ۴)، و همگنی خطوط رگرسیون (جدول ۵) مورد بررسی قرار گرفتند که همه این مفروضه‌ها برقرار بودند.

جدول (۶) آزمون باکس برای بررسی همسانی ماتریس کواریانس

آزمون باکس	۳,۰۱
F آماره	۱
سطح معناداری.	۰,۳۸

با توجه به جدول ۶ مشخص است که اندازه همه آزمون‌های چندمتغیره برای نشان دادن تفاوت دو گروه در ترکیب خطی بعد خودکارآمدی معنادار است. به عبارت دیگر، بین گروه آزمایش و کنترل در ترکیب خطی نمرات تفاضلی متغیر خودکارآمدی تفاوت معنیداری وجود دارد. برای مثال اندازه اثر پیلایی برابر با ۰/۴۶ می‌باشد که معادل با $F=24.23 : P < /001$ می‌باشد (جدول ۷).

جدول (۷) آزمون چندمتغیره برای بررسی بعد خودکارآمدی (نمرات تفاضلی)

اندازه اثر	سطح معناداری	درجه آزادی خطا	درجه آزادی فرضیه	F	ارزش	
۰,۴۶	۰,۰۰۰	۵۷	۲	۲۴,۲۳	۰,۴۶	اثر پیلایی
۰,۴۶	۰,۰۰۰	۵۷	۲	۲۴,۲۳	۰,۵۴	لامبدای ویلکز
۰,۴۶	۰,۰۰۰	۵۷	۲	۲۴,۲۳	۰,۸۵	اثر هوتلینگ
۰,۴۶	۰,۰۰۰	۵۷	۲	۲۴,۲۳	۰,۸۵	بزرگترین ریشه روی

چون آزمون‌های چندمتغیره برای نشان دادن تفاوت دو گروه در نمرات تفاضلی بعد خودکارآمدی

معنیدار بوده اند برای بررسی دقیق تفاوت گروهی در هریک از ابعاد، از آزمونهای تک متغیره با تصحیح بون فرنی مورد بررسی قرار گرفت. (جدول ۸).

جدول (۸) آزمون تک متغیره برای بررسی بعد خودکارآمدی (نمرات تفاضلی)

متغیر وابسته	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
نمرات	۲۲,۸۱	۱	۲۲,۸۱	۴۹,۳۱	۰,۰۰۰	۰,۴۶
تفاضلی خودکارآمدی	۲۳,۸۳	۵۸	۰,۴۶			
خطا						

اندازه آزمون F برای بعد خودکارآمدی نشان دهنده تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل بود. نگاهی به اندازه اثر مربوط به نمرات بیانگر این نکته بود که بعد خودکارآمدی از آموزش تاب‌آوری خانوادگی (با اندازه اثر ۰,۴۶) تاثیر پذیرفته است. به عبارت دیگر، اندازه اثر تأثیر متغیر مستقل بر بعد خودکارآمدی در محدوده متوسط تا نسبتاً قوی قرار داشت.

نتیجه‌گیری و پیشنهادها

هدف از این پژوهش اثربخشی آموزش تاب‌آوری خانوادگی بر خودکارآمدی خانواده‌های نظامی می‌باشد و یافته‌های توصیفی نشان داد که بیشترین سطح تحصیلات حجم نمونه در مقطع کارشناسی (۴۳,۳)، محل خدمت در صف (۶۶,۶) و تعداد فرزندان (۲) (۷۰) و سن ۳۵-۵۰ سال (۵۰) درصد می‌باشد.

مانسینی و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که خودکارآمدی به عنوان مکانیزمی بر اضطراب و عملکرد تحصیل تاثیر مثبتی دارد، که در این مطالعه تاثیر خودکارآمدی بر خانواده‌های نظامی بررسی شده است که از این جهت با این تحقیق همسو می‌باشد.

دلاهیج^۱ و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی نشان دادند که خودکارآمدی قوی در شرایط تهدیدآمیز منجر به کارایی بالا و کاهش فرسودگی شغلی می‌شود.

که در این مطالعه تاثیر خودکارآمدی بر خانواده‌های نظامی در شرایط تهدیدآمیز بررسی شده است که از این جهت با این تحقیق همسو می‌باشد.

فاینلی و همکاران (۲۰۱۶) حمایت خانواده جانبازان عراق و افغانستان بر مقیاس تاب‌آوری خانواده تاثیر بسزایی دارد. که در این مطالعه تاثیر تاب‌آوری خانواده‌های نظامی در شرایط حمایت خانواده

^۱.Delahaij

بررسی شده است که از این جهت با این تحقیق همسو می باشد. شریفی و همکاران (۱۳۹۶) اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر خودکارآمدی کارکنان آتشفشان را بررسی کردند یافته‌ها نشان داد آموزش تاب‌آوری بر خودکارآمدی کارکنان آتشنشانی تاثیر داشته و تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ خودکارآمدی در پس آزمون معنادار است. بنابراین میتوان نتیجه گرفت آموزش تاب‌آوری را برای کارکنان آتشنشانی جهت ارتقاء خودکارآمدی و بهبود عملکرد شغلی موثر است. که در این مطالعه تاثیر تاب‌آوری خانواده‌های نظامی بر خودکارآمدی بررسی شده است که از این جهت با این تحقیق همسو می باشد.

قدردانی

از کلیه خانواده‌های نظامی که در این پژوهش با نویسندگان همکاری داشتند، قدردانی به عمل می‌آید.

منابع

- افشار، علی. (۱۳۹۵). ارائه مدل، تدوین و اجرای بسته آموزشی به منظور ارتقای تاب‌آوری روانشناختی در نیروهای عملیاتی ناجا. پایان نامه جهت دریافت دکتری روانشناسی نظامی. دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج). دانشکده پزشکی. شماره ثبت ۱۱۴۵.
- اقدمی باهر، علیرضا، نجارپور استادی، سعید. و لیوارجانی، شعله. (۱۳۸۸). رابطه احساس خودکارآمدی و هوش هیجانی با فرسودگی شغلی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، علوم تربیتی، ۲(۷): ۹۹-۱۱۹.
- پورفراهانی، منیره، مرادیان، نجمه، زمانی نیا، فاطمه، کیمیایی، سیدعلی. و آقامحمدیان شعرباف، حمیدرضا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری و تاب‌آوری زوج‌های جوان. نشریه علمی زن و فرهنگ، ۱۱(۴۰): ۹۵-۱۰۸.
- شریفی، نیلوفر، بشرپور، سجاد. و نریمانی، محمد. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر خودکارآمدی کارکنان آتش‌نشانی شهر اردبیل. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه محقق اردبیلی، ایران.
- شولتز، دوآن، شولتز. و سیدنی آلن. (۱۳۸۸). نظریه‌های شخصیت. ترجمه‌ی یحیی سیدمحمدی، تهران، نشر ویرایش.
- علایی خرایم، رقیه، نریمانی، محمد. و علایی خرایم، سارا. (۱۳۹۱). مقایسه باورهای خودکارآمدی و انگیزه پیش رفت در میان دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۱(۳).

- نظری، علی محمد. (۱۳۸۸). مبانی زوج درمانی و خانواده درمانی. تهران: علم.
- نوذری، گل بر. (۱۳۹۷). پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس جو عاطفی خانوادگی و بهزیستی روانشناختی در زنان بعد از زایمان، پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، شیراز، ایران.
- Ahmadi, Kh., Fathi Ashtiani, A. & Habibi, M. (2008). Mental health assessment in the families of military pilots. *Journal of Behavioral Sciences*, 2 (4): 308-305. (in Persian).
- Allen, E., Knopp, K., Rhoades, G., Stanley, S. & Markman, H. (2018). Between- and within-subject associations of PTSD symptom clusters and marital functioning in military couples. *Journal of Family Psychology*, 32(1): 134.
- Bartley, S. R. & Ingram, N. (2018). Parental modelling of mathematical affect: self-efficacy and emotional arousal. *Mathematics Education Research Journal*, 30(3): 277-297.
- Beardslee, W. R. (2002). *Out of the darkened room: Protecting the children and strengthening the family when a parent is depressed* (1st ed). Boston: Little, Brown and Company.
- Benoit, C., Smith, M., Jansson, M., Magnus, S., Flagg, J. & Maurice, R. (2018). Sex work and three dimensions of self-esteem: self-worth, authenticity and self-efficacy. *Culture, health & sexuality*, 20(1): 69-83.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- De Burgh, H. T., C. J. White, N. T. Fear, and A. C. (2007). Iversen, "The impact of deployment to Iraq or Afghanistan on partners and wives of military personnel," *International Review of Psychiatry*, 23(2): 2011, 192–200.
- Delahajj, R., Kamphuis, W. & van den Berg, C. E. (2016). Keeping engaged during deployment: The interplay between self-efficacy, family support, and threat exposure. *Military Psychology*, 28(2): 78-88.
- Eller, L. S., Lev, E. L., Yuan, C. & Watkins, A. V. (2018). Describing self-care self-efficacy: Definition, measurement, outcomes, and implications. *International journal of nursing knowledge*, 29(1): 38-48.
- Hauser, S., Vierya, M., Jacobson, A. & Wertlieb, D. (1985). Vulnerability and resilience in adolescence: Views from the family. *Journal of Adolescence*, 5: 81–100.
- Kumar, U. & Archana, M. (2011). Military Excellence: Strengthening the Workforce through Resilience. *Emerging Contours of Excellence*, 228.
- Mancini, J. A., Bowen, G. L., O'Neal, C. W. & Arnold, A. L. (2015). Relationship provisions, self-efficacy and youth well-being in military families. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 40: 17-25.
- Mceland K. C, Sutton G. W, Schmm W. R. (2008). *Marital satisfaction before and after deployments association with the global war on terror*. Psychol Rep.
- McNulty, P. A. F. (2010). Adaptability and resiliency of military families during

- reunification: Initial results of a longitudinal study. *Federal Practitioner*, 18–27.
- Meyer, E. G., & Wynn, G. H. (2018). The importance of US military cultural competence. *Military and veteran mental health*, 15-33.
 - Nichols, M. & Schwartz, R. (2005). *Family therapy: Concepts and methods* (7th ed.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
 - O'Neal, C. W., Mallette, J. K. & Mancini, J. A. (2018). The importance of parents community connections for adolescent well-being: An examination of military families. *American journal of community psychology*, 61(1-2): 204-217.
 - Oprins, E. A., Bosch, K. V. D., & Venrooij, W. (2018). Measuring adaptability demands of jobs and the adaptability of military and civilians. *Military Psychology*, 30(6): 576-589.
 - Osofsky, J. D. & Osofsky, H. J. (2018). Challenges in building child and family resilience after disasters. *Journal of Family Social Work*, 21(2): 115-128.
 - Pexton, S., Farrants, J. & Yule, W. (2018). The impact of fathers' military deployment on child adjustment. The support needs of primary school children and their families separated during active military service: A pilot study; *Clinical child psychology and psychiatry*, 23(1): 110-124.
 - Ponder W. (2009). *Marital Satisfaction: Veterans from operation Iraqi freedom(OIF) and operation enduring freedom(OEF)[Dissertation]*. Texas University.
 - Reychav, I., Beeri, R., Balapour, A., Raban, D. R., Sabherwal, R. & Azuri, J. (2019). How reliable are self-assessments using mobile technology in healthcare? The effects of technology identity and self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 91: 52-61.
 - Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57: 316–331
 - Saltzman, W. R., Lester, P., Beardslee, W. R., Layne, C. M., Woodward, K. & Nash, W. P. (2011). Mechanisms of risk and resilience in military families: Theoretical and empirical basis of a family-focused resilience enhancement program. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14: 213-230.
 - Schramm, D. G., Marshall, J. P., Harris, V. W. & Lee, T. R. (2012). Religiosity, Homogamy, and marital adjustment: An examination of newlyweds in first marriages and remarriages. *Journal of Family Issues*, 33: 8567-1571.
 - Schumm W. R., Bell D. B. & Gade P. A. (2000). Effect of a military overseas peacekeeping deployment on marital quality, satisfaction- And stability. *Psychol rep*, 87(1):815-21.
 - Sixbey, D. M. (2005). *Development of family resiliency assessment scale to identify family resiliency constructs*. Doctoral dissertation, school of counselor education, univesity of florida.
 - Walsh, F. (2016). *Strengthening Family Resilience*, Third Edition. The Guilford Press. 370 Seventh Avenue, Suite 1200, New York, NY 10001.
 - Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Clinical Gerontology*, 21: 152–169.