

رابطه‌ی تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان

Relation between resilience and coping strategies with psychological well-being in students

Zahra Nafar *

Master of Educational Psychology, Allameh Tabataba'i University

Elmira Karimi

Master of Educational Psychology, Allameh Tabataba'i University

زهرا نفر (نویسنده مسئول)

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی

المیرا کریمی

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی

Abstract

Conduct studies on the psychological well-being of students are critical in dealing with problems. The primary purpose of this study was to determine the relationship between resilience and coping strategies with psychological well-being and determine their predicting power psychological well-being of students the concepts of Urmia. The study was descriptive and correlational. The study population included all high school students from school Urmia in 1394-95 that A sample of 170 cluster-sampling methods chosen. Tools for data collection, the scale of Psychological well-being (RPWB), Connor-Davidson Resilience Scale (CD- RISC) and coping strategies scale Lazarus & Folkman (WOCQ), respectively. Data were analysed using descriptive and inferential statistics. The results show that there is a negative relationship between resilience and psychological well-being and psychological well-being with no relationship between coping strategies were observed ($p < 0/01$). According to the findings, resilience is one of the factors affecting the psychological well-being, and negative relationship between resilience and psychological well-being can be the result of social and cultural factors.

Key words: resilience, coping strategies, psychological well-being

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه‌ی تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی و توان پیش‌بینی این مفاهیم در بهزیستی دانش‌آموزان ارومیه انجام شد. روش پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع دبیرستان ارومیه در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بود که نمونه‌ای برابر ۱۷۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شد. ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات، مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (RPWB)، پرسشنامه تاب‌آوری کاتر و دیویدسون (CD-RISC) و مقیاس راهبردهای مقابله‌ای لازاروس و فولکمن (WOCQ) بود. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که بین تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی رابطه منفی وجود دارد و بین راهبرد مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی عدم رابطه مشاهده شد. با توجه به یافته‌های پژوهش، تاب‌آوری یکی از عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی است و وجود رابطه‌ی منفی میان تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند نتیجه عوامل فرهنگی و اجتماعی باشد.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری، راهبردهای مقابله‌ای، بهزیستی روان‌شناختی.

ویرایش نهایی: خرداد ۹۸

پذیرش: مهر ۹۷

دریافت: شهریور ۹۷

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

در سال‌های اخیر رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا با توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است. این رویکرد سعی دارد تا عواملی که به صورت فردی و جمعی می‌تواند به رشد و بالندگی انسان کمک کند را بشناسد و در جهت آن گام بردارد. بهزیستی روان‌شناختی^۱ یکی از مفاهیم مثبت بهداشت بهزیستی روانی است که به معنای فقدان عواطف منفی و رضایتمندی از زندگی است (محمدی، سلیمانی، فتحی آشتیانی و جاویدی، ۱۳۹۲). بهزیستی روانی شامل دریافت‌های فرد از میزان هماهنگی بین اهداف معین و ترسیم‌شده با پیامدهای عملکردی است که در فرایند ارزیابی‌های مستمر به دست می‌آید و رضایت درونی و نسبتاً پایدار در توالی زندگی را منجر می‌شود (مداح کرانی، الهی و فتحی آشتیانی، ۱۳۹۲).

¹ Psychological well-being

ریف و کیز^۱ (۱۹۹۵) سعی کردند ملاک‌های بهزیستی روان‌شناختی را تعیین و دسته‌بندی کنند. این پژوهشگران با ترکیب اندیشه‌های مازلو^۲، یونگ^۳، راجرز^۴، آلپورت^۵ و اریکسون^۶ سنجش بهزیستی روان‌شناختی را حول شش عامل پذیرش خود^۷ (توانایی دیدن و پذیرفتن قوت‌ها و ضعف‌های خود)، هدفمندی در زندگی^۸ (داشتن غایات و هدف‌هایی که به زندگی فرد جهت و معنا بخشد)، رشد شخصی^۹ (احساس اینکه استعدادها و توانایی‌های بالقوه فرد طی زمان و در طول عمر بالفعل خواهند شد)، داشتن ارتباط مثبت با دیگران^{۱۰} (داشتن ارتباط نزدیک و ارزشمند با افراد مهم در زندگی)، تسلط بر محیط^{۱۱} (توانایی تنظیم و مدیریت امور زندگی به‌ویژه مسائل روزمره) و استقلال عمل^{۱۲} (توانایی و قدرت پیگیری خواست‌ها و عمل بر اساس اصول شخصی حتی اگر مخالف آداب‌ورسوم و تقاضاهای اجتماعی باشد) قرار دادند (مرادی و چراغی، ۱۳۹۴). در این دیدگاه بهزیستی به معنای تلاش برای استعلا و ارتقا است که در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود (ریف، ۱۹۹۵).

بهزیستی روان‌شناختی از جمله مسائلی است که در موفقیت و پیشرفت دانش‌آموزان تأثیرگذار است. امروزه توجه به ظرفیت‌های گوناگون در بهزیستی روان‌شناختی اهمیت زیادی دارد. یکی از ظرفیت‌های مهم در زمینه‌ی بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری^{۱۳} است. از جمله عواملی که به فرد در برخورد و سازگاری با موقعیت‌های دشوار و تنش‌زای زندگی کمک می‌کند و افراد را در برابر اختلال‌های آسیب‌شناختی و دشواری‌های زندگی در امان نگه می‌دارد، تاب‌آوری است (شیخ‌الاسلامی و صادقی ولنی و محمدی، ۱۳۹۵). گارمزی و ماستن (۱۹۹۱) تاب‌آوری را «یک فرآیند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده» تعریف نموده‌اند. به‌بیان‌دیگر، تاب‌آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (والر^{۱۴}، ۲۰۰۱). از منظر شخصیتی افراد تاب‌آور معمولاً با ویژگی‌هایی مانند مهارگری درونی، خودتصور مثبت، خوش‌بینی، مقابله‌ی فعال، سرسختی و خودکارآمدی مشخص می‌شوند (مرادی، باقرپور، حسونند، رضاپور و شهاب‌زاده، ۱۳۹۵). همچنین جوانانی که تاب‌آوری کمتری دارند در معرض خطرات بیشتری از نظر مشکلات روانی از قبیل اضطراب، افسردگی، ناامیدی، اختلالات رفتاری، خشونت، مصرف سیگار، فعالیت جنسی مهار نشده قرار دارند و از نظر پیشرفت تحصیلی دچار ضعف و نقصان می‌باشند (جنادله، بساک نژاد، یونسی و سعادت‌مند، ۱۳۹۷).

دیگر سازه‌ی مطرح در زمینه‌ی بهزیستی روان‌شناختی، سبک‌های مقابله‌ای^{۱۵} است. چگونگی رویارویی دانش‌آموزان با فشارها و استرس‌ها در محیط مدرسه و خانواده و راهبردهایی که آن‌ها برای برخورد با مشکلات اتخاذ می‌کنند، بخشی از نیمرخ آسیب‌پذیری آن‌ها به شمار می‌رود.

سبک‌های مقابله‌ای تلاش‌های شناختی و رفتاری است که افراد در موارد تنیدگی‌زا برای کنار آمدن با مسائل و مشکلات خود به کار می‌برند و نقش اساسی و تعیین‌کننده در سلامت جسمانی و روانی آن‌ها ایفا می‌کند (نظامی پور، عبدالمنافی و بشارت، ۱۳۹۴). دو سبک مقابله‌ای عمومی وجود دارد که فرد هنگام مواجهه با مشکلات از آن‌ها استفاده می‌کند که عبارت‌اند از: راهبردهای مقابله‌ای مسئله مدار و راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار (لازاروس^{۱۶}، ۱۹۹۱). مقابله‌ی مسئله مدار عبارت است از اقدامات هدف‌دار متمرکز بر مسئله مانند مدیریت استرس، مهارت‌های اجتماعی، سازمان‌بندی مجدد ذهنی از مسائل و کوشش برای تغییر موقعیت با تأکید بر مسئله، برنامه‌ریزی و حل مسئله. در مقابله‌ی هیجان مدار هدف اصلی تمرکز بر هیجان و کنترل ناراحتی هیجانی است که بیشتر با تمرین جسمانی، مراقبت، بیان احساسات و جستجوی حمایت اجتماعی همراه است (سپهریان، اسدی مجره، اسدنی و فرنودی، ۱۳۹۳). افراد غالباً در برخورد با مشکلات ترکیبی از هر دو روش را استفاده می‌کنند.

¹ Ryff & Keyes

² Maslow

³ Jung

⁴ Rodgers

⁵ Allport

⁶ Erikson

⁷ Self-acceptance

⁸ Purpose in life

⁹ Personal growth

¹⁰ Positive relations with others

¹¹ Environmental mastery

¹² autonomy

¹³ resilience

¹⁴ Waller

¹⁵ Coping strategies

¹⁶ Lazarus

یافته‌های برخی از پژوهش‌ها نشان داده است که دانش آموزان برای مقابله با استرس از شیوه‌های مختلفی استفاده می‌کنند. شواهد تحقیقاتی نشانگر آن است که سبک مقابله‌ای مسئله محور در مقایسه با سبک اجتناب از رویارویی، از قدرت پیش‌بینی کنندگی بیشتری برای پیشرفت تحصیلی برخوردار است (ضیغمی و پوربهالدینی زرندی، ۱۳۹۰). فقدان راهبردهای مقابله‌ای می‌تواند تأثیرات منفی گسترده‌ای بر بهزیستی داشته باشد و منجر به گسترش راهبردهای ناسازگارانه می‌گردد (نولن، ویسکو و لئوبومیرسکی، ۲۰۰۸).

پژوهش‌های متعددی رابطه‌ی تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی را مورد بررسی قرار داده‌اند. ریف و سینگر (۲۰۰۳) بیان می‌کنند که افراد تاب آور به‌طور کلی قادرند سلامت روانی و فیزیکی خود را حفظ کنند و همچنین به‌آسانی از وقایع تنش‌زای زندگی بهبود یابند (ریف و سینگر، ۲۰۰۳). بر طبق نتایج به‌دست‌آمده در پژوهش سوری، حجازی و سوری نژاد (۱۳۹۳) تاب‌آوری توان پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی را دارد. بنا بر یافته‌های به‌دست‌آمده در این پژوهش، بخشی از اثر تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی از طریق خوش‌بینی تبیین می‌شود. براساس چنین شواهدی است که کارور، شی یو و سیجراستروم^۱ (۲۰۱۰) این احتمال را مطرح می‌کنند که خوش‌بینی، تاب‌آوری فرد در برابر حوادث تنش‌زای زندگی را بهبود می‌دهد. خوش‌بینی ممکن است منابع شناختی، مقابله‌ای و بافتی را فراهم آورد که باعث ارتقای بهداشت روانی می‌شود (کارور، شی یو و سیجراستروم، ۲۰۱۰).

پرتو و همکاران (۲۰۱۱) نشان دادند نوع رفتار مقابله‌ای می‌تواند خودکارآمدی و سلامت روان فردی را پیش‌بینی کند. بساک نژاد، اصفهانی اصل و محمودی قلعه‌نوی (۱۳۹۱) در پژوهش خود نشان دادند که بین هوش هیجانی، سبک‌های مقابله‌ای با سلامت روان رابطه مثبت معناداری مشاهده شد. همچنین از متغیرهای پیش‌بین سبک مقابله‌ای اجتنابی و هوش هیجانی پیش‌بینی کننده مناسب‌تری برای متغیر ملاک یعنی سلامت روان بودند. در پژوهش شوارتز^۲ (۱۹۹۹) و بهروزیان و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهش‌های خود به ارتباط مهارت‌های مقابله‌ای با بهزیستی افراد دست یافتند؛ این در حالی است مک کانکی^۳ و همکاران (۲۰۰۸) و اسکس^۴ و همکاران (۱۹۹۹) در مطالعه خود به عدم رابطه سبک‌های مقابله‌ای با بهزیستی اشاره داشتند (مؤمنی، کرمی و شهبازی راد، ۱۳۹۱). عدم استفاده موفقیت‌آمیز از سبک‌های مقابله‌ای منجر به خستگی و فرسودگی عاطفی و عدم سلامت می‌گردد که یکی از پیامدهای آن افت تحصیلی خواهد بود (ریپاک، ۲۰۱۴).

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده در پژوهش مؤمنی، کرمی و شهبازی راد (۱۳۹۱) در بررسی رابطه‌ی میان معنویت، تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی، رابطه‌ی مثبتی میان متغیرهای تاب‌آوری، معنویت و راهبرد مقابله‌ای مسئله مدار با بهزیستی روان‌شناختی وجود دارد اما بین راهبرد مقابله‌ای هیجان مدار و بهزیستی رابطه معناداری مشاهده نشده است. مرور پژوهش‌های انجام‌شده پیرامون رابطه متغیرهای تاب‌آوری، راهبردهای مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی، حاکی از آن است که بیشتر مطالعات بر روی دانشجویان یا گروه بیماران بالینی صورت گرفته است و در مجموع مطالعات اندکی به بررسی این متغیرها بر روی دانش آموزان به‌عنوان قشر مهم جامعه پرداخته‌اند.

سلامت دانش آموزان به‌عنوان بخش اساسی جامعه باید مورد توجه قرار گیرد و عدم سلامت و بهزیستی روانی می‌تواند در برنامه‌های آموزشی و عملکرد تحصیلی آنان اثر منفی بر جای گذارد. لذا تلاش به‌منظور آگاهی از متغیرهای مرتبط با بهزیستی روان‌شناختی، پژوهشگران را در پیشبرد هدف خود مبنی بر به حداقل رساندن آسیب‌های ناشی از تنش‌ها کمک خواهد نمود. از سویی شناسایی سازه‌های دخیل در بهزیستی به‌عنوان هدف غایی در چهارچوب روان‌شناسی مثبت نگر، توجه به عوامل تأثیرگذار بر بهزیستی و سلامت روانی ضرورت دارد. بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه‌ی تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی دانش آموزان دبیرستانی ارومیه انجام شد.

روش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش، کلیه دانش آموزان مقطع سوم دبیرستان ارومیه بود که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ مشغول به تحصیل هستند. از این جامعه با توجه به جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) نمونه‌ای با حجم ۲۰۰

¹ Carver, Scheier & Segerstrom

² Schwartz

³ McConkey

⁴ Essex

⁵ Repak

نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای به کمک ۳ واحد نمونه‌برداری ابتدا به‌طور تصادفی یکی از نواحی ارومیه انتخاب شد. پس‌از آن ۳ مدرسه از مدارس این ناحیه به‌طور تصادفی انتخاب شد و از میان سه رشته‌ی تحصیلی علوم انسانی و ریاضی و علوم تجربی به‌طور تصادفی کلاس‌ها انتخاب و سپس پرسشنامه‌ها در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفت. در نهایت پس از حذف ۳۰ فرم مخدوش، نمونه‌ای به حجم ۱۷۰ نفر به دست آمد. در این پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شد.

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی^۱ (ریف، ۱۹۸۹). برای اندازه‌گیری این متغیر، از مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) استفاده شد. این پرسشنامه، ۱۸ گویه دارد که بر اساس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از کاملاً نادرست (۱) تا کاملاً درست (۶) تنظیم شده‌اند. روایی این مقیاس در پژوهش ریف (۱۹۸۹) ۰/۹۳ به دست آمد. در ایران و در مطالعات مختلف، مقیاس مذکور از مطلوبیت قابل قبول برخوردار بوده است. مثلاً در مطالعه‌ی بیانی، عاشور و بیانی (۱۳۸۷) ضریب همبستگی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی با مقیاس رضایت از زندگی، پرسشنامه‌ی شادکامی و پرسشنامه‌ی عزت‌نفس روزنبرگ به ترتیب ۰/۴۷، ۰/۵۸ و ۰/۴۶ ذکر گردیده است (مرادی، حسین چاهی، سلیمانی خشاب و دهقانی زاده، ۱۳۹۳). دایرنودک (۲۰۰۵) همسانی درونی خرده مقیاس‌ها را مناسب و آلفای کرونباخ آن‌ها را بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۰ یافته است. چمت و ریف (۱۹۹۷) همسانی درونی مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی را بین ۰/۸۲ تا ۰/۹۰ گزارش داده‌اند. روایی نسخه‌ی فارسی پرسشنامه در مطالعه بیانی، کوچکی و بیانی (۱۳۸۷) ۰/۸۷ گزارش شده است (احمدی، ستوده و حبیبی، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۲ به دست آمد.

پرسشنامه تاب‌آوری^۲ (CD-RISC). این مقیاس خودگزارشی و دارای ۲۵ ماده است و میزان قدرت مقابله فرد با فشار و تهدید را بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از هرگز (صفر) تا همیشه (چهار) می‌سنجد. حداقل نمره در این مقیاس صفر و حداکثر ۱۰۰ است. کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) معتقدند این مقیاس به‌خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از غیر تاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیر بالینی بوده و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد. نتایج مطالعه مقدماتی مربوط به ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس، اعتبار و روایی آن را تأیید کرده است. در مطالعه بشارت و عباس پوردیوانی (۱۳۸۹) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ تأییدکننده اعتبار مقیاس بود. همچنین نادری، حیدری و مشعل پور (۱۳۸) نیز اعتبار سازه مقیاس را از طریق همبسته کردن آن با پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی اهواز تأیید کردند ($r=0/64, P<0/0001$). در پژوهشی دیگر، جوکار (۱۳۸۶) در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس در نمونه ایرانی، مقدار ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۹۳ گزارش کرده و روایی مقیاس را به شیوه تحلیل عاملی مطلوب ارزیابی کرده است ($KMO=0/91$ ، آزمون کرویت باتلت = $2174, P<0/0001$) (مرادی، باقرپور، حسونند، رضاپور و شهاب زاده، ۱۳۹۵). در پژوهش حاضر، اعتبار مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد.

پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای^۳ لازاروس و فولکمن. این یک پرسشنامه ۶۶ ماده‌ای است که توسط لازاروس و فولکمن و بر اساس یک نظریه شناختی-پدیدارشناختی درباره تنیدگی، برآورد و مقابله ساخته شده است و به سنجش افکار و اعمالی که افراد برای مقابله با برخوردهای تنیدگی زایی زندگی روزمره به کار می‌روند، می‌پردازد و در یک مقیاس چهاردرجه‌ای (اصلاً، گاهی اوقات، معمولاً و زیاد) نمره‌گذاری می‌شود. قدمگاهی و دژکام و فیض، ضریب همسانی درونی را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۱ تا ۰/۷۹ و اعتبار باز آزمایی آن را به فاصله چهار هفته ۰/۵۹ تا ۰/۸۳ گزارش کردند. الگوهای هشت‌گانه که توسط این پرسشنامه بررسی می‌شود، به دودسته روش‌های مسئله مدار (جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، حل مدبرانه مسئله و ارزیابی مجدد مثبت) و هیجان مدار (مقابله رویاروگر، دوری جویی، گریز - اجتناب و خویش‌داری) تقسیم شده است (مؤمنی و شهبازی راد، ۱۳۹۱).

یافته ها

از ۱۷۰ شرکت‌کننده در پژوهش، ۸۶ نفر (۵۰/۵۸) پسر و ۸۴ نفر (۴۹/۴۲) دختر بودند. میانگین کلی متغیرهای بهزیستی ۶۸/۸۷، تاب‌آوری ۴۸/۷۷ و راهبردهای مقابله‌ای ۴۳/۳۸ بود (جدول ۱).

¹ Ryff scale psychotherapy wellbeing

² Connor- Davidson, Resilience Scale (CD-RISC)

³ Ways of Coping Questionnaire

جدول ۱. آماره‌های توصیفی در متغیرهای بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای

شاخص				متغیرها
میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر	
۶۸/۸۷	۱۵/۱۳	۳۰/۰۰	۷۳/۰۰	بهزیستی روان‌شناختی
۴۸/۷۷	۲۲/۰۷	۶/۰۰	۱۱۰/۰۰	تاب‌آوری
۴۳/۳۸	۱۰/۴۹	۱۰/۰۰	۶۰/۰۰	راهبردهای مقابله‌ای

میانگین و انحراف معیار بهزیستی روان‌شناختی در پسران، ۶۴/۵۱ و ۱۳/۶۳ و در دختران، ۷۳/۳۳ و ۱۵/۳۵ بود. میانگین و انحراف معیار تاب‌آوری در پسران، ۶۶/۴۰ و ۱۲/۱۵ و در دختران، ۳۰/۷۱ و ۱۳/۷۴ و میانگین و انحراف معیار راهبردهای مقابله‌ای در پسران، ۴۳/۷۴ و ۱۰/۱۱ و در دختران، ۴۳/۰۲ و ۱۰/۹۲ بود.

مطابق با جدول شماره ۲، نتایج نشان داد که در سطح اطمینان ۰/۹۹، ضریب همبستگی تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی، ۰/۳۵- می باشد و این به معنای این است که میان این دو متغیر همبستگی منفی معنادار وجود دارد؛ یعنی با افزایش میزان تاب‌آوری، میزان بهزیستی در دانش آموزان کاهش می‌یابد؛ اما در سطح معناداری ۰/۹۹، ضریب همبستگی میان راهبردهای مقابله‌ای و بهزیستی روان‌شناختی، ۰/۱۰- است و به معنای آن است که میان این دو متغیر همبستگی معنادار مشاهده نشد.

جدول ۲- ضرایب همبستگی تاب‌آوری، راهبردهای مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی

ضریب همبستگی	سطح معناداری	بهزیستی روان‌شناختی
-۰/۳۵	۰/۰۱	تاب‌آوری
-۰/۱۰	۰/۰۱	راهبردهای مقابله‌ای

با استفاده از رگرسیون چندگانه مدل معنی‌داری میان تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی به‌دست آمده است. با توجه به جدول، مقدار ضریب تعیین ۰/۱۲ است که نشان می‌دهد این مدل ۱۲ درصد از واریانس را توجیه می‌کند. جدول شماره ۳، اطلاعات متغیر پیش‌بینی را ارائه می‌دهد.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی توسط متغیرهای تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای

متغیرهای پیش‌بین	خطای استاندارد	ضرایب غیراستاندارد (B)	ضرایب استاندارد (β)	P	T	F
تاب‌آوری	۰/۵۰	-۰/۲۴	-۰/۳۵	۰/۰۰۰	-۴/۸۵	۱۱/۹۶۸
راهبردهای مقابله‌ای	۰/۱۰	-۰/۰۱	-۰/۰۱	۰/۸۷	-۰/۱۶	R ² =۰/۱۲ P<0/001

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه میان تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی در دانش آموزان مقطع دبیرستان در ارومیه بود. نتایج نشان داد که تاب‌آوری، از واریانس بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کند. در خصوص رابطه بین متغیرها باید اشاره کرد که بین تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنادار وجود دارد.

جهت همبستگی متغیرها بیانگر آن بود که با افزایش میزان تاب‌آوری، سطح بهزیستی روان‌شناختی افراد کاهش می‌یابد. نتایج پژوهش با مطالعات سوری و همکاران (۱۳۹۳) و مؤمنی و همکاران (۱۳۹۱) و کارور، شی‌یر و سیجراستروم (۲۰۱۰) همسو است. این یافته‌ها نشان می‌دهند که تاب‌آوری نوعی سازگاری مثبت در مواجهه با استرس یا تغییرات شدید است. افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند از عزت‌نفس بالایی برخوردار هستند. به‌ویژه دانش‌آموزانی که قدرت تاب‌آوری بالایی دارند می‌توانند از مهارت‌ها و توانایی خود بهتر بهره ببرند و این سبب افزایش شایستگی تحصیلی در آن‌ها می‌شود. در تبیین این رابطه به نظر می‌رسد توانایی کنار آمدن با استرس‌ها و تغییرات شدید، آن‌طور که به نظر می‌رسد موجب تعدیل شرایط روانی فرد نمی‌گردد؛ چه بسا عدم سازگاری با شرایط نامطلوب بیشتر در

فرد رضایت درونی ایجاد کند. البته باید به این مسئله اشاره کرد که تاب‌آوری تنها می‌تواند بخشی از بهزیستی روان‌شناختی را شامل شود. عوامل واسطه‌ای تأثیرگذار دیگری نیز در این رابطه دخیل هستند که بر جهت رابطه این دو اثر می‌گذارند. بهزیستی روان‌شناختی به عوامل گوناگون و به سطوح مختلف فرهنگی و اجتماعی بستگی دارد. می‌توان عوامل گوناگونی در این زمینه از جمله فرهنگ دانش‌آموزان و موقعیت اجتماعی-اقتصادی و ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها و ... را نام برد که هر یک می‌توانند بر رابطه تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی فرد مؤثر باشند و آن را تحت تأثیر خود قرار دهند.

همچنین، یافته‌ها حاکی از عدم رابطه بین بهزیستی روان‌شناختی و راهبردهای مقابله‌ای بود. نتایج این بخش از مطالعه با پژوهش‌های مک کانکی و همکاران (۲۰۰۸) و اسکس و همکاران (۱۹۹۹) مبنی بر عدم رابطه‌ی میان راهبردهای مقابله‌ای و بهزیستی روان‌شناختی همسو است اما با مؤمنی و همکاران (۱۳۹۱) و پژوهش‌های بهروزیان و همکاران (۱۳۸۳) و شوارتز (۱۹۹۹) ناهمسو است. در تبیین این تفاوت می‌توان گفت که راهبردهای مقابله‌ای تنها به‌عنوان وسیله‌ای جهت تعدیل کردن شرایط استرس‌زا است. این در حالی است که بهزیستی روان‌شناختی به مسئله‌ای فراتر از لایه‌های فردی از جمله زندگی روزمره و شخصی او می‌پردازد. در واقع لایه‌های گسترده‌تری از جمله شرایط فرهنگی و اجتماعی و تجربیات گسترده‌ی زندگی هر شخص می‌تواند بر رابطه‌ی بهزیستی روان‌شناختی با راهبردهای مقابله‌ای اثر گذارد.

وجود رابطه‌ی منفی هرچند اندک راهبردهای مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی، نشانگر این مطلب است که استفاده از راهبردهای مقابله‌ای می‌تواند به‌عنوان بخشی از بهزیستی روان‌شناختی فرد در جهت تعدیل شرایط استرس‌زا و کاهش تنیدگی‌ها در سلامت فرد مؤثر باشد و نبود آن می‌تواند به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر منفی داشته باشد. باین‌حال، این شرایط بستگی به عوامل واسطه‌ای گوناگون مانند فرهنگ و تجربیات اجتماعی فرد دارد که می‌تواند بر این رابطه مؤثر باشد. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده و توجه به مفاهیم تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان، جهت ارتقا بهداشت روانی آن‌ها می‌توان سازوکارهایی جهت تدارک این ظرفیت‌ها بهره گرفت.

از آنجایی که داده‌های به‌دست‌آمده مربوط به شهر ارومیه است، ممکن است به علت وجود مسائل فرهنگی و اجتماعی متفاوت، در نتایج سوگیری شده باشد. همچنین متغیرهای واسطه‌ای که می‌تواند بر رابطه‌ی تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی مؤثر باشد (مانند ویژگی‌های شخصیتی، پایگاه اقتصادی-اجتماعی، حمایت اجتماعی و ...) مورد بررسی قرار نگرفته است. لذا ممکن است این عوامل بر نتایج تأثیر گذاشته باشد. باوجود ابهام پژوهشی و نتایج ضدونقیض در این زمینه، چیزی از اهمیت بهزیستی روان‌شناختی در دوره‌ی نوجوانی کاهش نمی‌یابد و پژوهش‌های بیشتر، ضروری به نظر می‌رسد. به درمانگران، مشاوران و پژوهشگرانی که علاقه‌مند به کار بر روی دانش‌آموزان و بهزیستی روان‌شناختی در آن‌ها هستند؛ پیشنهاد می‌شود که به متغیرهای واسطه‌ای مانند پایگاه اقتصادی-اجتماعی، ویژگی‌های شخصیتی، فرهنگ و آداب‌ورسوم و تجربیات اجتماعی متفاوت در هر شهر در پژوهش‌های آتی خود توجه کافی مبذول شود.

منابع

- آذر سپهریان، فیروزه، اسدی مجره، سامره، اسدنیبا، سعید، فرنودی، لیدا (۱۳۹۳). رابطه سبک‌های دلبستگی و راهبردهای مقابله‌ای با دشواری‌های تنظیم هیجان در دوران نوجوانی. *مجله پزشکی ارومیه*، ۲۰ (۱۰): ۹۳۰-۹۲۲.
- احدی، بتول، ستوده، محمدباقر، حبیبی، یعقوب (۱۳۹۱). مقایسه بهزیستی روان‌شناختی و مکانیزم‌های دفاعی در دانش‌آموزان با و بدون لکت زبان. *مجله روان‌شناسی مدرسه*، ۱ (۴): ۲۲-۶.
- بساک نژاد، سودابه، اصفهانی اصل، مریم، محمودی قلعه‌نوی، نسرین (۱۳۹۱). رابطه هوش هیجانی، سبک‌های مقابله‌ای با سلامت روان در دانشجویان دختر. *فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ*، ۵ (۱۱): ۷۵-۸۸.
- بشارت، محمدعلی، عباس پور، طاهره (۱۳۸۹). رابطه راهبردهای فراشناختی و خلاقیت با تاب‌آوری در دانشجویان. *یافته‌های نو در روان‌شناسی*، ۵: ۱۱۱-۱۲۴.
- جزایری، مجید، وطن‌خواه، حمیدرضا، بدیعی، محمد مهدی (۱۳۹۲). رابطه‌ی سبک‌های دفاعی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه با تاب‌آوری در دانش‌آموزان. *اندیشه و رفتار*، ۸ (۳۰): ۳۰.
- جنادله، خالد، بساک نژاد، سودابه، یونسی، عیدان، سعادت‌مند، خدیجه (۱۳۹۷). رابطه‌ی حساسیت اضطرابی، اجتناب تجربی و تاب‌آوری با اضطراب امتحان در دانش‌آموزان. *مجله روانشناسی بالینی*، ۱۰ (۱): ۷۷-۷۱.
- جوکار، بهرام (۱۳۸۶). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی. *روانشناسی معاصر*، ۳: ۲-۱۲.

- حسینی قدمگاهی جواد، دژکام محمود، بیان زاده سید اکبر، فیض ابوالحسن (۱۳۷۷). کیفیت روابط اجتماعی، میزان استرس و راهبردهای مقابله با آندری بیماریان عروقی قلب. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*. ۴ (۱): ۲۵-۱۴.
- سوری، حسین، حجازی، الهه، سوری نژاد، محسن (۱۳۹۳). رابطه تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی: نقش واسطه‌ای خوش‌بینی. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*. ۱۵ (۱): ۵-۱۵.
- شیخ الاسلامی، علی، صادقی ولنی، زلیخا، محمدی، نسیم (۱۳۹۵). رابطه تاب‌آوری و حمایت اجتماعی ادراک شده با سازگاری مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی. *فصلنامه روانشناسی افراد استثنایی*. ۲۰: ۱۲۵-۱۳۹.
- ضیغمی، مریم، پوربهالدینی زرنندی، نرجس (۱۳۹۰). بررسی رابطه پیشرفت تحصیلی با سلامت عمومی و سبک‌های مقابله‌ای در دانشجویان پرستاری، مامایی و بهداشت دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان. *گام‌های توسعه در آموزش پزشکی*. ۱۸ (۱): ۴۸-۴۱.
- محمدی، زهرا، سلیمانی، علی‌اکبر، فتحی آشتیانی، علی، جاویدی، نصیرالدین (۱۳۹۲). بررسی رابطه بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری در مادران اختلال کمبود توجه و فزون‌کنشی و مقایسه آن با مادران کودکان بهنجار. *فصلنامه نسیم تندرستی*. ۲ (۳): ۲۸-۳۲.
- مداح کرانی، زهرا، الهی، طاهره، فتحی آشتیانی، علی (۱۳۹۲). تبیین بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سازه‌های معنویت و تاب‌آوری در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*. ۷ (۴): ۳۵۵-۳۶۱.
- مرادی، مرتضی، چراغی، اعظم (۱۳۹۴). رابطه حمایت‌های اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی و افسردگی: نقش واسطه‌ای حرمت خود و نیازهای اساسی روان‌شناختی. *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*. ۱۱ (۴۳): ۱۱-۴۳.
- مرادی، مرتضی، باقرپور، مهدی، حسونند، محمدحسن، رضاپور، مصطفی، شهاب‌زاده، صدیقه (۱۳۹۵). نقش واسطه‌ای حرمت خود و عواطف مثبت و منفی در رابطه بین تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی. *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*. ۱۲ (۴۷): ۱۲-۴۷.
- مرادی، مرتضی، حسین چاهی، مسعود، سلیمانی خشاب، عباسعلی، دهقانی زاده، محمدحسین (۱۳۹۳). پیش‌بینی ابعاد بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس ابعاد سبک دلبستگی و عزت‌نفس. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*. ۱۱ (۲۰): ۱۷۴-۱۳۵.
- مؤمنی، خدامراد، شهبازی راد، افسانه (۱۳۹۱). رابطه معنویت، تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای با کیفیت زندگی دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*. ۶ (۲): ۱۰۳-۹۷.
- مؤمنی، خدامراد، کرمی، جهانگیر، شهبازی راد، افسانه (۱۳۹۱). رابطه معنویت، تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه*. ۱۶: ۶۲۶-۶۳۴.
- نظامی پور، الهام، عبدالمنافی، عاطفه، بشارت، محمدعلی (۱۳۹۴). مقایسه راهبردهای مقابله‌ای و سبک‌های حل مسئله در دانشجویان افسرده و عادی. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*. ۲۰ (۲): ۵۹-۶۹.

- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, (30), 879-889.
- Lazarus RS (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S (2008). Rethinking rumination. *Perspec on Psychol Sci*; (3): 400-24.
- Parto, M. Besharat, MA (2011). The direct and indirect effects of self- efficacy and problem solving on mental health in adolescents: Assessing the role of coping strategies as mediating mechanism. *Social and Behavioral Sciences*. 639-643.
- Repak N (2014). Emotional fatigue: Coping with academic pressure. Available from: URL: http://www.Gradre sources.org/articles/emotional_fatigue.shtml.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, (4), 99-104.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C.L.M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15-36). Washington, DC: APA.
- Sheikholslami A, Sadeghi Z, Mohammadi N. (2015) The relationship of resiliency and perceived social support with adjustment of mothers with intellectually disable child. *Psychology of Exceptional Individuals*; (5): 125-39. [Persian]
- Waller, M. A. (۲۰۰۱). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the child. *American Journal of Orthopsychiatry*, (71), 290-297.



شپوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی