

Research Paper

The relationship between social skills and resilience with the mental health of female students' Elementary school in District 20 of Tehran

Kamal javanmard^{1*}, Azadeh Mosavi³ Mahmoud Qorani²

1- Assistant Professor, Department of Social Sciences, Quds City Branch, Islamic Azad University. Tehran. Iran.

2- Student of Cultural Sociology, Islamic Azad University, Dehaghan Branch, Isfahan, Iran.

3- Master of Psychology, Islamic Azad University, Department of Electronics, Tehran, Iran.

Received: 2023/01/25

Revised: 2023/07/07

Accepted: 2023/08/21

Use your device to scan and read the article online



DOI:

[10.30495/jzvj.2023.31504.3967](https://doi.org/10.30495/jzvj.2023.31504.3967)

Keywords:

Social skills, resilience, mental health, self-acceptance, general health. emotional resilience

Abstract

This research was conducted with the aim of knowing the relationship between social skills and resilience with students' mental health.

Methods: The research is applied in terms of purpose and correlational in terms of descriptive method and was conducted with a quantitative approach. The statistical population was 2462 female elementary school students in the 20th district of Tehran, and Cochran's formula was used to determine the sample size, and according to this formula, 322 students were selected to collect information from the GHQ-28 general health standard questionnaires, skills Inderbitzen and Foster's (1992) adolescents' social skills, Kalahanen's resilience (1996), Martin's academic resilience (2001) were used and distributed among the sample by cluster sampling method. In this research, spss software version 22 was used for data analysis.

Findings: indicated that social skills have a significant relationship with students' mental health. Social skills have a significant relationship with mental health components including (self-reliance, autonomy and personal growth). Resilience is related to students' mental health. Resilience components (social, academic and emotional resilience) are related to students' mental health.

Citation: javanmard K, Qorani M, Mosavi A. The relationship between social skills and resilience with the mental health of female students' Elementary school in District 20 of Tehran. Quarterly Journal of Women and Society. 2024; 15 (56): 18-30.

***Corresponding Author:** Kamal javanmard

Address: Assistant Professor, Department of Social Sciences, Quds City Branch, Islamic Azad University. Tehran. Iran.

Tell: 09902194314

Email: jananmardkamal@yahoo.com

Extended Abstract

Introduction

In many countries of the world, the mental dimension of health has received less attention in the past due to the main attention paid to health priorities such as infectious and contagious diseases. The World Health Organization, while paying attention to the authorities of the countries to ensure the physical, mental and social health of the people of the society, always emphasizes that none of these three dimensions is superior to the other (15). One of the signs of mental health is having internal empowering characteristics or internal sources of power. Having these intrapersonal resources enables a person to continue his adaptive growth and maintain his mental health despite unfortunate circumstances and negative events (9). Among these effective factors of students' mental health are social skills and resilience (Simaei, 2009). With regard to the ever-increasing changes and complexities of society and the expansion of social relations, it seems necessary to prepare students to face difficult situations. For this reason, psychologists, in order to prevent mental illnesses and social abnormalities, They have started teaching life and social skills all over the world and at the school level (10). Another variable that is related to mental health is resilience. In this regard, the perspective of positive psychology in the definition of mental health states that mental health includes a person's ability to enjoy life and establish a balance between life activities and efforts to gain resilience. It is a psychological source (21). Resilience is defined as a person's confidence in his abilities to overcome stress, having coping abilities, self-respect, emotional stability and personal characteristics that increase social support from others. This structure is one of the factors that prevents the occurrence of psychological problems

among young people and protects them from the psychological effects of problematic events (16). This skill is not done in the same way in all children, and in the same way, most of the intervention studies focus on the effect of resilience training in improving the state of mental health. Social skills are abilities that provide the way for a person to succeed in society. Social skills help a person to correctly recognize his role and place among others and adapt himself to the people of society. Social skills help a person to have a correct understanding of others' behavior and prepare to deal with them properly. Today, special attention is paid to teaching social skills in schools. This attention is due to the fact that the type of actions and reactions of people in dealing with each other and with surrounding issues and problems has completely changed. The need to teach social skills is rooted in the fact that students need self-knowledge to serve their community. Teaching social skills in schools makes students learn the principles and rules of life in society and get to know social norms. Learning social skills helps students understand social values and strive to adhere to them. According to the above material and the research conducted on the relationship between social skills and resilience with mental health, we can understand the importance of the variables of social skills and resilience in creating mental health. Also, examining the relationship between these variables in students may show significant results in the country's education. In this regard, the researcher in the present study sought to find an answer to the question of whether there is a relationship between social skills and resilience with mental health in primary school students in District 20 of Tehran?

Methods

This research was applied in terms of purpose and correlational in terms of

descriptive method. The statistical population was 2462 female elementary school students in district 20 of Tehran, and the sample size was calculated based on Cochran's formula of 322 people and tested by cluster sampling method. First, the names of the schools in the 20th district were determined, then the names of 10 clusters were randomly selected, and after that, 8 schools were randomly selected from among the clusters, and 35 classes were randomly selected in the schools, and the necessary information was collected. The data collection tool was a questionnaire, which was used as follows. A) GHQ-28 General Health Questionnaire: which was created by Goldberg (1979) to separate people with mental disorders from the population referring to general medical centers, a shortened form of 30 questions was used. In order to estimate the validity of Yaqoubi (1374), the overall validity coefficient of this test was reported as 0.88 and the validity coefficient of the sub-tests between 0.50 and 0.81. The reliability of this questionnaire by the method of internal consistency (Cronbach's alpha) for the scales of physical symptoms is 0.85, anxiety and insomnia 0.78, impairment in social functioning 0.79, and severe depression 0.91 and the whole questionnaire is 0.85. has been achieved b) Adolescent Social Skills Questionnaire (TISS) designed by Inderbitzen and Foster (1992) and containing 39 items was used. The reliability of this questionnaire was reported by Amini (1378) in Tehran for female students of the second grade of guidance for positive and negative statements as 0.71 and 0.68 respectively. For the positive part of this questionnaire, the reliability coefficient using Cronbach's alpha was 80/71 and for the negative part, the reliability coefficient was 80/51. Arjamandi (2013) using Cronbach's alpha, obtained the

reliability of this questionnaire as 0.84. C) Kalahan resilience questionnaire (1996) which has 14 questions was used and its validity is 0.68 and its reliability is declared by Cronbach's alpha as 0.81. Cronbach's alpha of resilience components (social resilience 0.82, academic resilience 0.81, Atefi 0.79) academic resilience questionnaire designed by Martin (2001) and has 6 questions was used. Its reliability is 0.87 and its content and face validity have been approved by experts. After collecting the research data, descriptive and inferential statistics were analyzed with SPSS version 22.

Findings

As can be seen in the findings of the table below, the obtained coefficient is $r=0.272$, so it can be said that social skills and resilience have a significant relationship with the mental health of elementary school girls. As can be seen in the findings, the obtained coefficient is $r=0.270$, so it can be said that there is a significant relationship between resilience and mental health.

Dur bin-Watson	Quantitative Error	Explanatory Coefficient	Coefficient Correlated	Multiple Correlation Coefficient
۱/۶۲۱	۱۹/۵۴	۰/۳۹	۰/۴۰	۰/۴۲

Findings and discussion

Resilience has a significant relationship with mental health. The findings obtained from this hypothesis are in line with the research of Haddadi Bahram (2014), Wu et al. (2020). The kind that can have a relationship with the mental health of people, which is the state of having this feeling in the individual that can cope with the society. Also, mental health means a sense of satisfaction, and social conformity with the standards

accepted by each society.

Conclusion

Resilience can have an effect on the mental health of students, so it is suggested that considering the significance of the relationship between social skills and the mental health of students, it is suggested that courses and workshops be held in schools related to the methods of creating communication and education. Consensus skills should be held for students.

Considering the significance of the relationship between resilience and the mental health of students, it is suggested that workshops be held periodically for teachers and parents in relation to the impact of personality traits on health and increasing the academic progress of students, so that the personality traits of knowledge Special attention should be paid to the resilience of students, and the factors that increase the academic and emotional resilience of students should be investigated.

Funding

indicated that social skills have a significant relationship with students' mental health. Social skills have a significant relationship with mental health components including (self-reliance, autonomy and personal growth). Resilience is related to students' mental health

Resilience components (social, academic and emotional resilience) are related to students' mental health.

Authors' contributions

Kamal javanmard, Writing-Original draft preparation.

Azafeh mosavi : Data curation, Validation.

Mahmoud Qorani: Reviewing and Editing.

Conflicts of interest

The authors declare no conflict of interest

مقاله پژوهشی

رابطه مهارت های اجتماعی و تاب آوری با سلامت روان دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی منطقه ۲۰ شهر تهران

کمال جوانمرد^{۱*}، آزاده موسوی^۲، محمود قرنی^۳

۱- استادیار گروه علوم اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس، تهران، ایران.

۲- دانشجوی دکتری جامعه شناسی گروه جامعه شناسی فرهنگی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهقان، اصفهان، ایران.

۳- کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد الکترونیک، تهران، ایران.

چکیده

هدف:

این پژوهش با هدف شناخت رابطه مهارت های اجتماعی و تاب آوری با سلامت روان دانش آموزان انجام شد.

روش:

پژوهش از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش توصیفی از نوع همبستگی است با رویکردی کمی انجام شد. جامعه آماری تعداد ۳۴۶۲ نفر دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی منطقه ۲۰ شهر تهران بود و برای تعیین حجم نمونه از فرمول کوکران استفاده شد و طبق این فرمول تعداد ۳۲۲ نفر از دانش آموزان انتخاب شدند جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه های استاندارد سلامت عمومی - GHQ-28، مهارت های اجتماعی نوجوانان ایندربیتزن و فوستر (۱۹۹۲)، تاب آوری کلاهنن (۱۹۹۶)، تاب آوری تحصیلی مارتین (۲۰۰۱) استفاده و با روش نمونه گیری خوشه ای بین افراد نمونه توزیع شد. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم افزار spss نسخه ۲۲ استفاده شد.

یافته ها:

یافته ها حاکی از آن بود که مهارت های اجتماعی با سلامت روان دانش آموزان رابطه معناداری دارد. مهارت های اجتماعی با مولفه های سلامت روان شامل (خود پذیری، خودمختاری و رشد شخصی) رابطه معناداری دارد. تاب آوری با سلامت روان دانش آموزان رابطه دارد مولفه های تاب آوری (تاب آوری اجتماعی، تحصیلی و عاطفی) با سلامت روان دانش آموزان رابطه دارد.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۱/۰۵

تاریخ داوری: ۱۴۰۲/۰۴/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۵/۳۰

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن

مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:

[10.30495/izvj.2023.31504.3967](https://doi.org/10.30495/izvj.2023.31504.3967)

واژه‌های کلیدی:

مهارت های اجتماعی، تاب آوری، سلامت روان، خود پذیری، سلامت عمومی، تاب آوری عاطفی .

* نویسنده مسئول: کمال جوانمرد

نشانی: بلوار حمزه - حمزه ۲۱ -

تلفن: ۰۹۹۰۲۱۹۴۳۱۴

پست الکترونیکی: jananmardkamal@yahoo.com

مقدمه

بعد روانی سلامت در بسیاری از کشورهای جهان، به دلیل توجه اصلی به اولویت های بهداشتی همچون بیماری های عفونی و واگیردار در گذشته کمتر مورد توجه قرار گرفته است. سازمان بهداشت جهانی ضمن توجه دادن مسئولان کشورها به تامین سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد جامعه، همواره بر این نکته تاکید دارد که هیچ یک از این سه بعد بر دیگری برتری ندارد (۱۵).

سلامت عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نبود بیماری و ناتوانی، که بین این سه جنبه تاثیر متقابل و پویا وجود دارد. بنابراین سلامت روان به عنوان یکی از ملاک های تعیین کننده سلامت عمومی^۱ افراد در نظر گرفته می شود که مفهوم آن عبارت است از احساس خوب بودن و اطمینان از کارآمدی خود، اتکا به خود، ظرفیت رقابت، تعلق بین نسلی و خود شکوفایی^۲ توانایی های بالقوه فکری، هیجانی و غیره (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۱).

از نشانه های سلامت روان برخوردار بودن از خصیصه های توانمند ساز درونی یا منابع درونی قدرت است. برخوردار بودن از این منابع درون فردی، فرد را قادر می سازد تا علی رغم شرایط ناگوار و پیشامدهای منفی، رشد سازگارانه خود را ادامه دهد و سلامت روان خود را حفظ کند (۹).

از جمله این عوامل موثر سلامت روان دانش آموزان، مهارت های اجتماعی و تاب آوری است (۱۴)

با توجه به تغییرات و پیچیدگی های روز افزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده سازی دانشجویان و دانش آموزان، جهت رویارویی با موقعیت های دشوار، امری ضروری به نظر می رسد به همین دلیل روانشناسان جهت پیشگیری از بیماری های روانی و ناهنجاری های اجتماعی، آموزش مهارت های زندگی و اجتماعی را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده اند (۱۰)

هارجی، ساندرز و دیکسون^۳ (۱۹۹۴) بیان داشتند، مهارت های اجتماعی به طور کلی به رفتارهایی گفته می شود که شالوده ارتباطات موفق و رو در رو را تشکیل می دهند (۱۳)

مهارت های اجتماعی مجموعه ای از توانایی ها هستند که روابط اجتماعی مثبت و مفید را آغاز و حفظ نماید، دوستی و صمیمیت با همسالان را گسترش دهد، سازگاری رضایت بخشی را در مدرسه ایجاد کند، به افراد اجازه دهد که خود را با شرایط وفق دهند و تقاضاهای محیط اجتماعی را بپذیرند. از مهم ترین اهداف آموزشی دوران کودکی، توسعه مهارت های اجتماعی بوده و

میزان برخوردار بودن کودکان و بالغین از این مهارت ها بر سلامت فردی و اجتماعی و نیز موفقیت تحصیلی آنان اثر گذار است (۵) بسیاری از کودکان مهارت های اجتماعی مناسب را کسب ننموده و این امر منجر به توسعه مشکلات روانشناختی نظیر برقراری ارتباطات ناموفق با همتایان، عملکرد نامناسب تحصیلی، عدم شرکت در فعالیت های جانبی و انزوا، طرد شدن توسط همتایان، اضطراب، افسردگی و عصبانیت در دوران کودکی و سنین بالاتر خواهد بود (۲۰)؛ همچنین از نظر کیز (۲۰۰۰) افرادی که سطوح مطلوبی از بهزیستی را دارا باشند دید مثبتی به ذات بشر دارند، به افراد دیگر اعتماد می کنند و معتقدند مردم قادرند خوب باشند. شناخت و پذیرش دیگران، عنصر پذیرش و ارزش فرد به عنوان یک شریک اجتماع، عنصر تشریک مساعی و سرانجام باور به تحول مثبت اجتماعی، عنصر شکوفایی بهزیستی است و این عناصر می توانند وحدت اجتماعی، پیوند اجتماعی و حسن ظرفیت برای رشد مداوم جامعه و میزان راحتی افراد در پذیرش دیگران را ارزیابی کنند و در مجموع عدم سلامت روان را مطرح کند از طرفی نیز می توان گفت نداشتن مهارت های اجتماعی لازم ممکن است باعث شود فرد تنها و گوشه گیر شود و در نتیجه این انزوایی ممکن است سلامت روان وی به خطر بیفتد. لذا دارا بودن مهارت های اجتماعی ممکن است در پذیرش فرد در جامعه و برقراری ارتباط، موثر واقع می شود که این نتیجه به سلامت روان بالا منجر می شد (۲)

متغیر دیگری که با سلامت روان در ارتباط می باشد تاب آوری است در این رابطه، دیدگاه روانشناسی مثبت نگر در تعریف سلامت روان بیان می دارد، سلامت روان شامل توانایی فرد برای لذت بردن از زندگی و برقراری تعادل بین فعالیتهای زندگی و تلاش برای کسب تاب آوری روانشناختی است (۲۱)

تاب آوری به عنوان اطمینان فرد به توانایی هایش برای غلبه بر تنش، داشتن توانایی های مقابله ای، حرمت خود، ثبات عاطفی و ویژگیهای فردی که حمایت اجتماعی از طرف دیگران را افزایش می دهد تعریف شده است. این سازه از جمله عواملی است که از بروز مشکلات روانی در میان جوانان و نوجوانان جلوگیری به عمل می آورد و آنها را از بروز اثرات روانی رویدادهای مشکل زا در امان نگاه می دارد (۱۶)

به گفته والر^۴ (۲۰۰۰)، نیز تاب آوری را سازگاری مثبت فرد در واکنش به شرایط ناگوار ذکر می کند. با این وجود، تاب آوری ماهیتی چندگانه دارد. بنابراین ممکن است فرد در یک بعد تاب آور باشد، اما در ابعاد دیگر تاب آوری نداشته باشد. در یک مطالعه

4 Waller

1 General health

2 Self-fulfillment

3 Hargie, O. Saunders, C & Dickson, D

فرضیه های تحقیق

۱. مهارت های اجتماعی با سلامت روان دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی رابطه معنی داری دارد.
۲. تاب آوری با سلامت روان دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی رابطه معنی داری دارد.

پیشینه تحقیق

عباسی (۱۴۰۰)، پژوهشی با عنوان " بررسی رابطه بین مهارت های اجتماعی و سلامت روان دانش آموزان " انجام دادند. نتایج نشان داد، میزان ضریب همبستگی پیرسون مهارت های اجتماعی و سلامت روان دانش آموزان ($r=0/672$) مقدار قوی و مثبت و دارای جهت مستقیم می باشد، یعنی با افزایش میزان مهارت های اجتماعی، سلامت روان دانش آموزان افزایش می یابد و بالعکس. همچنین در تحقیقی دیگر که توسط قبادی کهمنوئی (۱۳۹۸)، پ با عنوان " بررسی رابطه عزت نفس و تاب آوری با سلامت روانی مادران دارای فرزند معلول " انجام دادند. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه عزت نفس و تاب آوری با سلامت روانی مادران دارای فرزند معلول انجام پذیرفت. یافته های تحقیق نشان دهنده ضریب همبستگی بین نمره سلامت روان با عزت نفس آنان $0/644$ و ضریب همبستگی بین نمره سلامت روان با تاب آوری آنان $0/320$ است. بنابراین نتایج نشان داد رابطه ی مثبت و معنادار بین رابطه عزت نفس و تاب آوری با سلامت روانی در مادران دارای فرزند معلول وجود دارد. در تحقیق حدادی بهرام (۱۳۹۴)، به بررسی رابطه سلامت روان با تاب آوری در بین دانش آموزان پایه ششم شهر تهران پرداخت که نتایج نشان داد که بین سلامت روان و تاب آوری رابطه وجود دارد.

کی خسروانی، حمید؛ بابامیری و دهقانی (۱۳۹۱)، نشان دادند که بین سلامت روان و تاب آوری، رابطه مثبت معنادار وجود دارد. افزون بر این، پژوهش احمدی و شریفی در آمدی (۱۳۹۳) نیز رابطه بین تاب آوری و سلامت روانی تأیید شده است.

گرالا (۲۰۲۲)، در پژوهش با عنوان " بهزیستی ذهنی و ارتباط آن با مهارت های اجتماعی و انعطاف پذیری روانی " انجام دادند (۴). یافته ها حاکی از وجود رابطه معنادار بین هر سه متغیر است. وقتی انعطاف پذیری روان شناختی در نظر گرفته شد، ارتباط بین مهارت های اجتماعی و بهزیستی ذهنی کاهش یافت، اما همچنان معنی دار بود. بنابراین، به نظر می رسد که ارتباط بین مهارت های اجتماعی و بهزیستی ذهنی تا حدی توسط انعطاف پذیری روان شناختی میانجی گری می شود. این بدان معنی است که

که به وسیله (کانمن و همکارانش ۱۹۹۴؛ به نقل از حدادی بهرام، ۱۳۹۴)،

بر روی کودکان با تاب آوری تحصیلی بالا که سابقه مواجهه با سوء رفتار را داشته اند، نشان می دهد که تنها ۲۱ درصد از آنها تاب آوری اجتماعی نشان دادند. تاب آوری از مشکلات روانشناختی در جوانان و نوجوانان پیشگیری می کند و از آنها در برابر تأثیرات روانشناختی حوادث مشکل زا محافظت می کند (۱۶).

تاکنون تحقیقات اندکی در زمینه ارتباط تاب آوری و سلامت روانی انجام شده است. با وجود اهمیت فزاینده ی مهارت های اجتماعی در رشد و تحول کودکان فراگیری این مهارت در همه ی کودکان به شکل یکسان صورت نمی گیرد و به همین ترتیب، بیشتر مطالعات مداخله ای به تأثیر آموزش تاب آوری در بهبود وضعیت سلامت روان توجه دارند. مهارت اجتماعی توانایی هایی هستند که راه را برای موفقیت فرد در اجتماع را فراهم می کنند. مهارت های اجتماعی به فرد کمک می کنند تا نقش و جایگاه خود را در بین دیگران به درستی تشخیص داده و خود را با افراد جامعه سازگار سازد. مهارت اجتماعی به فرد کمک می کند تا بتواند درک درستی از رفتار دیگران داشته باشند و آماده برخورد صحیح و درست با آنان شود. امروزه در مدارس توجه ویژه ای به آموزش مهارت های اجتماعی می شود. این توجه ناشی از این واقعیت است که نوع کنش و واکنش های افراد در برخورد با یکدیگر و با مسائل و مشکلات پیرامون کاملاً دگرگون شده است. احساس نیاز به آموزش فراگیری مهارت های اجتماعی ریشه در این واقعیت دارد که دانش آموزان نیاز به خودشناسی برای خدمت به جامعه خود را دارند. آموزش مهارت های اجتماعی در مدارس سبب می شود تا دانش آموزان اصول و قواعد زندگی در اجتماع را فرا گرفته و با هنجارهای اجتماعی آشنا شوند. فراگیری مهارت های اجتماعی به دانش آموزان کمک می کند تا ارزش ها اجتماعی را درک کرده و برای پایبندی به آن ها تلاش کند. با توجه به مطالب بالا و پژوهش های انجام شده در رابطه بین مهارت های اجتماعی و تاب آوری با سلامت روان می توان به اهمیت متغیرهای مهارت های اجتماعی و تاب آوری در ایجاد سلامت روان پی برد. همچنین بررسی رابطه این متغیرها در دانش آموزان ممکن است نتایج قابل توجهی را در امر آموزش کشور نشان دهد. در همین راستا محقق در پژوهش حاضر به دنبال یافتن پاسخی به این سوال بود که آیا میان مهارت های اجتماعی و تاب آوری با سلامت روان در دانش آموزان مقطع ابتدایی منطقه ۲۰ شهر تهران وجود دارد؟

¹ Gralla

مهارت های اجتماعی به خوبی توسعه یافته با انعطاف پذیری روانشناختی بالاتری همراه است که به نوبه خود با بهزیستی ذهنی بالاتر همراه است. بنابراین، انعطاف پذیری روان شناختی ممکن است حتی زمانی که تعاملات اجتماعی کاهش می یابد، رفاه را حفظ کند. این مطالعه بینش هایی را برای تحقیقات بیشتر ارائه می دهد، زیرا ارتباط بین انعطاف پذیری روانی و مهارت های اجتماعی تایید شده است. بر این اساس باید پیوندهای علت و معلولی این رابطه را بررسی کرد. در پایان بر اهمیت مهارت های اجتماعی و انعطاف پذیری روان شناختی در رابطه با بهزیستی ذهنی تأکید شد.

وو و همکاران^۱ (۲۰۲۰) پژوهشی با رابطه بین تاب آوری و سلامت روان در دانشجویان کالج چینی: یک تحلیل مقاطع طولی^۲ انجام دادند (۲۴). تحلیل های مدل سازی معادلات ساختاری مقاطع نشان داد که تاب آوری می تواند به طور قابل توجهی وضعیت سلامت روان را در کوتاه مدت، یعنی در عرض ۱ سال از سال های پایین تر تا ارشد، پیش بینی کند. با این حال، عملکرد پیش بینی کننده تاب آوری برای سلامت روان در بلندمدت، یعنی در عرض ۲ سال از سال اول تا سال اول، معنی دار نیست. علاوه بر این، عملکرد قابل توجه پیش بینی سلامت روان افراد برای تاب آوری به طور کامل برای کوتاه مدت و بلند مدت تأیید شده است. این نتایج نشان می دهد که آموزش و مداخلات بهداشت روان کالج می تواند بر اساس سال تحصیلی دانشجویان طراحی شود.

ملاحظات نظری

بسیاری از محققان و نظریه پردازان، مهارت های اجتماعی شایستگی های اجتماعی را به صورت مهارت پیچیده ای در نظر می گیرند، لذا مدل های مختلفی از مفهوم شایستگی های اجتماعی را پیشنهاد داده اند. واگان و هوگان^۲ (۱۹۹۰)، معتقد هستند که ساختار مهارت های اجتماعی چند وجهی است و شامل چندین صلاحیت و شایستگی فردی است. این صلاحیت ها عبارت است از مهارت های اجتماعی، مهارت های ارتباطی (توانایی برقراری روابط مناسب با دیگران) شناخت اجتماعی، توانایی حل مسئله و عدم انجام رفتارهای ضد اجتماعی مانند پرخاشگری، عدم توجه و غیره. واگان و هوگان توجه خود را به مهارت های اجتماعی به عنوان ساختار سطح بالای شایستگی اجتماعی میزول داشتند (۲۳).

راتر جولین راتر^۳، اولین کسی است که اصطلاح نظریه یادگیری اجتماعی را به کار برد. در نظریه یادگیری اجتماعی انسان ها با محیط بیرونی تعامل می کنند، یعنی واکنش افراد به محرک های بیرونی بستگی به میزان اهمیتی دارد که از نظر ذهنی به آن موقعیت می دهند. از دیدگاه وی ویژگی های شخصی مانند نیازها یا صفات نمی توانند به خودی خود موجب رفتار شوند و رفتار انسان از تعامل عوامل محیطی و شخصی ناشی می شود. از طرفی شخصیت انسان آموخته شده است و تا زمانی که افراد قادر به یادگیری هستند می توانند تغییر کنند. آلبرت بندورا^۴ (۱۹۸۶) در نظریه شناختی - اجتماعی^۵ خود با توجه به اینکه مهارت های اجتماعی آموختنی هستند، می گوید: تمامی رفتارهای انسان به جز رفلکس های اولیه (مثلا پلک زدن) آموختنی هستند. این یادگیری اجتماعی از طریق مدل سازی و تقلید رفتارهای بزرگسالانی چون والدین، معلمان و همسالان باشد. کودکان در دوران طفولیت مثل والد هم جنس خود راه می روند و صحبت و رفتار می کنند. اما بعدها گویش همسالان خود را یاد می گیرند و در صحبت از آن ها پیروی می نمایند. دومین عنصر اصلی نظریه بندورا، تقویت های است که دیگران در قبال رفتارهای فرد از خود نشان می دهند. به عنوان مثال والدین برخی از رفتارهای کودکان را تشویق می کنند و برخی دیگر را نادیده گرفته و تشویق نمی کنند. بنابراین بازخورد نقش تعیین کننده ای در عملکرد موثرتر دارد. یکی دیگر از ویژگی های نظریه شناختی - اجتماعی گویای این است که افراد بر مهارت های اجتماعی کنترل شناختی دارند. بنابراین کسی که از لحاظ اجتماعی کمبود مهارت دارد، ممکن است عنصر اصلی مهارت اجتماعی را یاد گرفته باشد، اما از فرایندهای فکری لازم برای استفاده از این عناصر در تعاملات خود بی بهره باشد (۸).

نظریه اجتماعی شناختی بندورا بر این باور است که رفتار انسان را می توان از طریق تعامل انسان و محیط تبیین نمود. فرایندی که بندورا آن را "مرجعیت دو جانبه" می نامد. بندورا معتقد است ایجاد الگوی از رفتارهای اجتماعی می تواند عامل موثری در یادگیری مهارت های اجتماعی باشد و منجر به نتایج مثبت در روابط اجتماعی گردد (۲۲).

بندورا در نظریه قابلیت اجتماعی خود تأکید می کند که کسب مهارت های اجتماعی یک فرایند مهم و ضروری برای یادگیری است. از سوی دیگر، هارت و همکاران^۶ (۲۰۰۷) به سه نوع از تاب آوری اشاره کرده اند که عبارتند از: تاب آوری عمومی، تاب آوری حقیقی، تاب آوری تلقیحی، تاب آوری عمومی: تاب آوری عمومی

⁴ Bandura

⁵ Cognitive-social theory

Hart, A., Blincow, D., & Thomas, H.^۶

¹ Wu et al

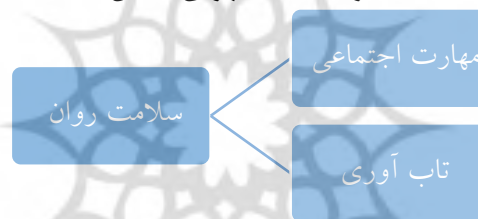
² Vaughn & Hogan

³ Rotter

نظریه ای که بر تاثیر روابط بین فردی تاکید نموده است، نظریه روان پزشکی بین فردی سالیوان^۱ است. از دیدگاه سالیوان از طریق تعامل های شخصی با دیگران است که شخصیت رشد می کند، بیان می شود و آشکار می گردد. سالیوان بر تعامل اجتماعی تاکید داشت. سالیوان معتقد بود که صحبت از استقلال شخصیتی در روابط بین فردی کار بیهوده ای استبه نظر فروید ویژگی های خاصی برای سلامت روان شناختی ضرورت دارد و نخستین ویژگی خودآگاهی است. یعنی هر چه که ممکن است در ناخودآگاه موجب مشکلی شود بایستی خودآگاه شود. بنابر نظریه آدلر فرد برخوردار از سلامت روانشناختی، توان و شهامت یا جرات عمل کردن را برای نیل به اهدافش دارد. چنین فردی جذاب و شاداب است و روابط اجتماعی سازنده و مثبتی با دیگران دارد. به عقیده راجرز(۱۹۶۱) آفرینندگی مهمترین میل ذاتی انسان سالم است همه چنین شیوهی خاصی که موجب تکامل و سلامت فرد می شود و به میزان قسمتی بستگی دارد که کودک در شیرخوارگی دریافت کرده است(۱۸).

همان غلبه بر موقعیت های دشواری است که هر کس با آن موقعیت ها مواجه می شود(۷). در واقع تاب آوری همان چیزی است که تقریباً همه ما از آن برخورداریم و به نظر می رسد که برای نژاد بشر برنامه ریزی شده است حتی آن دسته از افرادی که دوران کودکی خوبی را پشت سر گذاشته اند با بسیاری از چالش ها و مشکلاتی که پیش آمده درگیر می شوند اگر چه برخی از این مشکلات بدون هیچ گونه اعتراض بزرگ و شگفت آور بنظر آینده تاب آوری حقیقی: این تاب آوری همان چیزی است که ما برای ایجاد آینده ای امیدوار می سازد. تاب آوری تلقیحی ما را به عنوان متخصص گیج و دستپاچه می کند و انتظارات ما را آشفته مغشوش ترمی کنند تاب آوری تلقیحی حتی آسیب پذیری ها و مکانیزمهای حفاظتی را منبع و منشاء تاب آوری می داند و به عنوان یک مفهوم، ظرفیت تعبیر مصیبت و بدبختی را موفقیت و یا حداقل توان پیشگیری از اثرات بدتر مصیبت و بلا را فراهم و در اینجا به طور ناخودآگاه بلا و مصیبت به نتایج و پیامدهای بهینه در تاب آوری تبدیل می شود(۱۲).

جدول ۱- مدل مفهومی تحقیق



استفاده شد از پرسشنامه فرم کوتاه شده ۳۰ سؤالی، استفاده شد. به منظور برآورد اعتبار یعقوبی (۱۳۷۴) ضریب اعتبار کلی این آزمون را ۰/۸۸ و ضریب اعتبار خرده آزمون ها را بین ۰/۵۰ تا ۰/۸۱ گزارش کرده است. میزان اعتبار این پرسشنامه به شیوه همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برای مقیاس های علائم جسمی ۰/۸۵، اضطراب و بی خوابی ۰/۷۸، اختلال در عملکرد اجتماعی ۰/۷۹، و افسردگی وخیم ۰/۹۱ و کل پرسشنامه ۰/۸۵ به دست آمده است.

ب) پرسشنامه مهارت های اجتماعی نوجوانان (TISS) که توسط ایندربیتزن وفوستر (۱۹۹۲) طراحی شده است و حاوی ۳۹ گویه است استفاده شد. پایایی این پرسشنامه را امینی (۱۳۷۸) در شهر تهران برای دانش آموزان دختر پایه دوم راهنمایی برای گزاره های مثبت و منفی به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۶۸ گزارش کرده است. برای بخش مثبت این پرسشنامه ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۱ و ۸۰/۵۱ برای بخش منفی ضریب پایایی ۸۰/۵۱

روش تحقیق

این پژوهش از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری تعداد ۲۴۶۲ نفر دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی منطقه ۲۰ شهر تهران بود که حجم نمونه براساس فرمول کوکران ۳۲۲ نفر محاسبه و به روش نمونه گیری خوشه ای مورد آزمون قرار گرفتند.

ابتدا اسامی مدارس منطقه ۲۰ مشخص شد سپس اسامی به صورت تصادفی تعداد ۱۰ خوشه انتخاب شد و بعد از آن از میان خوشه ۸ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب و در مدارس نیز ۳۵ کلاس به صورت تصادفی انتخاب و اطلاعات لازم جمع آوری گردید. ابزار جمع آوری اطلاعات پرسشنامه بود که از سه به شرح زیر استفاده شد .

الف) پرسشنامه سلامت عمومی GHQ- 28: که توسط گلدبرگ (۱۹۷۹) برای تفکیک افراد مبتلا به اختلالات روانی از جمعیت مراجعه کننده به مراکز پزشکی عمومی ساخته شده است

¹ Slivan

۶ سوال است استفاده شد پایانی آن ۰/۸۷ و روایی محتوایی و صوری آن مورد تایید صاحب نظران قرار گرفته است. داده‌های تحقیق پس از جمع آوری با دو روش آمار توصیفی و استنباطی با ابزار SPSS ورژن ۲۲ تحلیل شد.

یافته های پژوهش آمار توصیفی

جدول شماره ۲- توصیف داده های مولفه مهارت های اجتماعی

مهارت های اجتماعی	تعداد	جمع	میانگین	انحراف معیار	واریانس	چولگی	کشیدگی
اجتماعی	۳۳۲	۹۷۵/۷۶	۳/۰۳	۰/۶۹۵	۰/۴۸۴	۰/۳۹۸	-۰/۰۷۴
سلامت روان	۳۳۲	۹۳۴/۹۱	۲/۹۰	۰/۷۵۴	۰/۵۶۹	-۰/۲۷۸	-۰/۳۵۷
تاب آوری	۳۳۲	۵۶۱/۰۰	۳/۸۰	۰/۷۶۵	۰/۵۸۵	-۰/۲۴۸	-۰/۱۸۸

به دست آمده است. ارجمندی (۱۳۸۳) با استفاده از آلفای کرونباخ پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۴ به دست آورده است. (ج) پرسشنامه تاب آوری کلاهن (۱۹۹۶) که دارای ۱۴ سوال است استفاده شد و روایی ۰/۶۸ و پایایی آن توسط الفا کرونباخ ۰/۸۱ اعلام شده است آلفا کرونباخ مولفه های تاب آوری (تاب آوری اجتماعی ۰/۸۲، تحصیلی ۰/۸۱، عاطفی ۰/۷۹) پرسشنامه تاب آوری تحصیلی که توسط مارتین (۲۰۰۱) طراحی شده و دارای

از حد متوسط قرار دارد. سومین متغیر تاب آوری می باشد که توسط پرسشنامه سنجیده شده است و جمع نمره مولفه تاب آوری ۵۶۱/۰۰ به دست آمده است. همچنین میانگین نمره تاب آوری ۳/۸۰ است که بالاتر از حد متوسط قرار دارد.
آمار استنباطی:

همان طور که در جدول بالا مشاهده می کنید اولین متغیر پژوهش حاضر مهارت های اجتماعی می باشد که توسط پرسشنامه سنجیده شده است و جمع نمره مولفه مهارت های اجتماعی ۹۷۵/۷۶ به دست آمده است. همچنین میانگین نمره مهارت های اجتماعی ۳/۰۳ است که بالاتر از حد متوسط قرار دارد. دومین متغیر سلامت روان می باشد که توسط پرسشنامه سنجیده شده است و جمع نمره مولفه سلامت روان ۹۳۴/۹۱ به دست آمده است. همچنین میانگین نمره سلامت روان ۲/۹۰ است که بالاتر

جدول ۵- آزمون کولموگروف-اسمیرنوف

نتیجه	معنی داری (Sig)	آماره Z	میانگین	تعداد نمونه	متغیر های مورد مطالعه
نرمال	۰/۱۲	۱/۶۰۰	۳/۰۳	۳۳۲	مهارت های اجتماعی
نرمال	۰/۴۱	۱/۳۹۳	۲/۹۰	۳۳۲	سلامت روان
نرمال	۰/۷۹	۰/۶۹۱	۳/۰۱	۳۳۲	تاب آوری

$p > 0/05$

از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شده است.

آزمون فرضیات

همانطور که نتایج جدول ۵- نشان می دهد، مقادیر به دست آمده برای آماره های Z محاسبه شده در سطح آلفای $0/05 - a$ معنی دار نیستند ($sig > 0/05$)، بر این اساس و با توجه به فاصله ای بودن مقیاس متغیرها برای آزمون فرضیه های تحقیق

جدول ۶- ضرایب همبستگی متغیر ها

X متغیر	Y متغیر	تعداد	r ضریب همبستگی	sig(سطح معناداری)
اجتماعی مهارت های	روان سلامت	۳۳۲	۰/۲۷۲	۰/۰۰۰
تاب آوری	روان سلامت	۳۳۲	۰/۲۷۰	۰/۰۰۰

مهارت های اجتماعی و تاب آوری با سلامت روان دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی رابطه معنی داری دارد.

اجتماعی و تاب آوری با سلامت روان دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی رابطه معنی داری دارد. چنانچه در یافته های مشاهده می شود ضریب به دست آمده $F=0/270$ بنابراین می توان گفت میان تاب آوری و سلامت روان رابطه معنی داری وجود دارد.

چنانچه در یافته های جدول شماره ۶- مشاهده می شود ضریب به دست آمده $F=0/272$ بنابراین می توان گفت مهارت های

جدول شماره ۷- خلاصه آماره رگرسیون

ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تبیین	ضریب تبیین اصلاح شده	اشتباه معیار	کمیت دوربین واتسون
۰/۴۲	۰/۴۰	۰/۳۹	۱۹/۵۴	۱/۶۲۱

جدول شماره ۶- تحلیل واریانس آزمون معنی داری

مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	f کمیت	سطح معنی داری
۹۱۶۲۴/۷۳	۸	۳۰۵۴۱/۵		
۴۳۱۱۵/۱۹	۳۲۳	۳۷۱/۶	۵۸/۱۴۰	۰/۰۰۰
۱۳۴۷۳۹/۹	۳۳۱	-		

جدول شماره ۸- متغیرهای وارد شده به رگرسیون

سطح معنی داری	t	ضریب استاندارد	ضریب ناخالص یا استاندارد نشده	متغیرهای وارد شده
		Beta	اشتباه معیار	B
۰/۰۰۰	۲/۶۶۰	۱۳/۹۶۲	۲۱/۱۷۲	ضریب ثابت
۰/۰۰۰	۲/۲۰۰	۰/۶۳۲	۲/۵۴۷	مهارت اجتماعی
۰/۰۰۰	۱/۴۱۳	۰/۴۴۸	۱/۱۲۴	تاب آوری

بحث و نتیجه گیری

براساس یافته های به دست آمده از تجزیه و تحلیل آماری می توان گفت مهارت های اجتماعی با سلامت روان دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی منطقه ۲۰ شهر تهران رابطه معنی داری دارد در تبیین این نتایج می توان بیان داشت نظریه پردازان مهارت اجتماعی، مهارت اجتماعی را به عنوان وسیله ارتباط میان فرد و محیط تعریف می کنند و معتقدند که این وسیله به عنوان بخش مهمی از سلامت روانی برای شروع و ادامه ارتباط سازنده و سالم، مورد استفاده واقع می شود سلامت روانی از جمله مهمترین نیازهای انسان امروزی است که برای تامین آن لازم است فرد خود را بشناسد، دیگران را درک و روابط موثری با آنها ایجاد کند، همچنین هیجان های منفی و تئیدی روزمره خود را شناسایی کند و آنها را تحت کنترل در آورد و با حل مشکلات خود به شیوه موثر تصمیم های مناسبی اتخاذ کند یافته ها با تحقیقات، گرالا (۲۰۲۲)، پینکوارت (۲۰۰۹)، وو و همکاران (۲۰۲۰) همسو و هم راستا است وجود روابط اجتماعی قوی در میان افراد و منابع حمایت اجتماعی موجب ایجاد دلگرمی است و این اطمینان را می دهد که افراد در صورت بروز مشکلات، می توانند به سایرین

مراجعه کنند. در نتیجه تعارض میان افراد کمتر شده و کاهش تنش های مختلف تأثیر مثبت بر روی سلامت روانی دارد. تاب آوری با سلامت روان رابطه معنی داری دارد. یافته ها به دست آمده از این فرضیه با تحقیقات حدادی بهرام (۱۳۹۴)، وو و همکاران (۲۰۲۰) همسو و هم راستا است. جهت تبیین می توان گفت تاب آوری با سلامت روانی رابطه دارد به گونه ای که میتواند بر سلامت روانی افراد که حالتی وجود این احساس در فرد است که می تواند با جامعه کنار بیاید رابطه داشته باشد همچنین سلامت روانی به معنای احساس رضایت، و تطابق اجتماعی با موازین مورد قبول هر جامعه است پیشنهادها: با توجه به معناداری رابطه بین مهارت های اجتماعی با سلامت روان دانش آموزان، پیشنهاد می گردد در مدارس دوره ها و کارگاه هایی در ارتباط با روش های ایجاد ارتباط و آموزش مهارت های اجماعی برای دانش آموزان برگزار گردد. با توجه به معناداری رابطه بین تاب آوری با سلامت روان دانش آموزان، پیشنهاد می گردد به صورت دوره ای برای معلمان و والدین در ارتباط با تاثیر ویژگی های شخصیتی در سلامت و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان کارگاه هایی برگزار گردد

کمال جوانمرد: مفهومی سازی، روش شناسی، نرم افزار، تهیه پیش نویس اصلی.
آزاده موسوی: تنظیم داده ها، اعتبارسنجی.
محمود قرنی: بررسی و ویرایش نهایی.
تعارض منافع
بنابراین اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

تا به ویژگی های شخصیتی دانش آموزان همچون تاب آوری توجه خاصی شود. همچنین عواملی که تاب آوری تحصیلی و عاطفی دانش آموزان را بالا می برد مورد بررسی قرار گیرد.
حامی مالی
تمامی منابع مالی و هزینه پژوهش و انتشار مقاله تماماً بر عهده ی نویسندگان بوده و هیچگونه حمایت مالی دریافت نشده است.
مشارکت نویسندگان

References

- 1- Abbasi R. Examining the relationship between social skills and mental health of students. National conference of professional research in psychology and counseling with the approach from the teacher's point of view. Applied Psychology Quarterly, 1400, 4(20)123-180
- 2- Ahmadi R; Sharifi Dar Amadi P. Investigating the effectiveness of resilience training on the mental health of people suffering from drug addiction in Toskai Center in Tehran, Journal of Psychological Studies, 2013, 4(16).1-17
- 3- Garmarodi Gh, Vahdani Sadatni M. Social health, examination of students' social skills, Paish Quarterly. 2006, 5(2), 147-153.
- 4- Gralla KF. (2022). Subjective well-being and its association with social skills and psychological flexibility (Bachelor's thesis, University of Twente).
- 5- Gresham FM, Elliot SN. Social skills rating system (Manual) American Guidance Service, USA. Journal Psychology, 1990, 3(8), p41-61.
- 6- Haddadi Bahram A. The relationship between mental health and resilience among sixth grade students in Tehran, the first comprehensive international congress of psychology in Iran, 2014.
- 7- Hart A, Blincow D, Thomas H. Resilient therapy: working with Children and families. Hove, East Sussex: Rutledge, Published Routledge. 2007, p224.
- 8- Hijrani Diarjan H. The effectiveness of using cognitive-behavioral game method on anger, anxiety and cognitive regulation of emotions in aggressive students, International Conference on Management, Humanities and Behavioral Sciences in Iran and the Islamic World, 2019.
- 9- Jacelon CS. An integrative review of dignity in end-of-life care. Palliative Medicine: 1997, 28(7):931-40.
- 10- Karimizadeh H. The effect of life skills training on the mental health and self-esteem of fifth grade female students, master's thesis. Faculty of Literature and Humanities. Islamic Azad University Tehran Branch. 2008.
- 11- Kay Khosravani H born. Babamiri M. Dehghani M. examining the relationship between mental health and spiritual intelligence with resilience in students of Kermanshah University of Medical Sciences, Jantashaper Journal, 2019, 3(7), 331-348.
- 12- Khabaz M. Behjati Z. Nasri M. The relationship between social support and coping styles with resilience in adolescent boys. 2019.
- 13- Khalatbari J, Gurban Shiroudi Sh, Rahbar Taramsari, Kh, Kikhai F, Mojtabi M. Comparison of the effectiveness of social skills training on the self-expression and mental health of students with mental disabilities. Educational Psychology Quarterly of Tankabon Islamic Azad University, 2009, 1(4), 71-86.
- 14- Madani Z, Gholamali Lavasani M, Ajei J. Investigating the relationship of resilience and social support with psychological well-being in mothers with slow and normal students. Journal: Psychological Studies and Educational Sciences (Nagareh Institute of Higher Education) » 2015, 3 و 27 – 42.
- 15- Mortazavi N, Sadat Yarollahi N. meta-analysis of the relationship between resilience and mental health, Journal of

- Principles of Mental Health, 2014, 17(3) 8-103.
- 16- Pinquart M. Behavior Problems, Self-Esteem, and Prosocial Behavior in Siblings of Children with Chronic Physical Health Conditions: An Updated Meta-Analysis, *Journal of Pediatric Psychology*, 2022, 48(1). P65-66. DOI:10.1093/jpepsy/jsac066
- 17- Haddadi Bahram A. The relationship between mental health and resilience among sixth grade students in Tehran, the first international comprehensive psychology congress of Iran. 2014.
- 18- Pourbasat V, Alfati F, Biranvandzadeh M, Yousefzadeh Z, Sobhani N. Investigating the psychological health performance of citizens in urban spaces (case study: Borujerd city). *Environmental Science and Technology*, 2019, 22(2), pp. 1-16.
- 19- Qobadi Kohmanui N. Investigating the relationship between self-esteem and resilience with mental health of mothers with disabled children. The first international conference on new researches in psychology, counseling and behavioral sciences, 2018, 52-71
- 20- Segrin C, Powell HL, Givertz M, Brackin A. Symptoms of depression, relational quality, and loneliness in dating relationships. *Personal Relationships*, 2003, 10, p25-36.
- 21- Shokohi Yekta M, Akbari A, Zardkhaneh A, Parand F, Poursan F. Improving the interaction of parents and children using the training of new methods of parenting, *Journal of Psychological Methods and Models*, 2013, 3(10), 1-14
- 22- Takin A, Sakoglou. Effectiveness of the social skills training program based on cognitive processing for the mentally retarded, translator: Mahdovian, Mahdieh, "Education and Education Quarterly", 2008, 92, 56-70
- 23- Wan R. Sharon, B, Candace S, Shum J Sh. Psychology and education of students with special needs, translated by Mehdi Abdullahzadeh Rafi and Sara Azimzadeh, Amol, Arjamand Kitab Publications. 2015.
- 24- Wu Y, Sang ZQ, Zhang XC, Margraf J. The relationship between resilience and mental health in Chinese college students: a longitudinal cross-lagged analysis. *Frontiers in Psychology*, 2020, 11, 108.

