

نقش واسطه‌ای تاب‌آوری روان‌شناختی در رابطه بین ارزیابی‌های شناختی و

راهبردهای مقابله شناختی با رفتارهای سلامت و بهزیستی هیجانی

The Mediating Role of Psychological Resilience on the Relationship Between Cognitive Appraisals and Cognitive Coping Strategies with Health Behavior and Emotional Well-Being

Fatemeh Sabzi
MA. in Educational Psychology

Omid Shokri, PhD
Shahid Beheshti University

امید شکری*
استادیار گروه روان‌شناسی،
دانشگاه شهید بهشتی

فاطمه سبزی
کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی
دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات

چکیده:

این پژوهش با هدف آزمون تعیین نقش واسطه‌ای تاب‌آوری روان‌شناختی در رابطه بین ارزیابی‌های شناختی و راهبردهای مقابله شناختی با رفتارهای سلامت و بهزیستی هیجانی بود. روش این پژوهش همبستگی بود و برای این منظور از طریق روش نمونه‌برداری در دسترس ۵۰۰ دانشجو (۲۵۰ مرد و ۲۵۰ زن) انتخاب شدند و به پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان (گارفنسکی، کرایج و اسپیناوان، ۲۰۰۱)، مقیاس ارزیابی تنیدگی (رویلی، رویسچ، جاریکا و واگن، ۲۰۰۵)، مقیاس تاب‌آوری نوجوان (اشیو، ناکایا، کانیکو و ناگامی، ۲۰۰۲)، نیمرخ سبک زندگی ارتقادهنده سلامت (والکر، سیچریست و پندر، ۱۹۹۵) و فهرست عواطف مثبت و منفی (واتسون، کلارک و تلگن، ۱۹۸۸) پاسخ دادند. نتایج نشان داد که مدل مفروض واسطه‌مندی کامل تاب‌آوری روان‌شناختی در رابطه بین ارزیابی‌های شناختی و راهبردهای مقابله شناختی با رفتارهای سلامت و بهزیستی هیجانی در دانشجویان با داده‌ها، برازندگی مطلوبی دارد. نتایج تخصیص جنسی روابط در مدل مفروض برحسب مقادیر کواریانس‌های ساختاری، وزن‌های ساختاری و وزن‌های اندازه‌گیری در دانشجویان زن و مرد هم‌ارز بودند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که در بین دانشجویان بخشی از پراکندگی مشترک دوایر مفهومی ارزیابی‌های شناختی و راهبردهای مقابله شناختی با رفتارهای سلامت و بهزیستی هیجانی از طریق تاب‌آوری قابل تبیین است.

واژه‌های کلیدی: ارزیابی‌های شناختی، تاب‌آوری روان‌شناختی، راهبردهای مقابله شناختی، رفتارهای سلامت

Abstract

This study aimed to investigate the mediating effect of psychological resilience on the relationship between cognitive appraisal processes with health behaviors and emotional well-being. The research method was a correlation and for this purpose, 500 university students (250 male and 250 female) were selected using the available sampling method and completed the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001), the Stress Appraisal Measure (Rowley, Roesch, Jurica & Vaughn, 2005), Adolescent Resilience Scale (Oshio, Nakaya, Kaneko & Nagamine, 2002), Health-Promoting Lifestyle Profile (Walker, Sechrist & Pender, 1995), and the Positive and Negative Affect Schedule (Watson, Clark & Tellegen, 1988) were administered. Results showed that the completely mediated model of psychological resilience on the relationship between cognitive appraisal processes and coping strategies with health behaviors and emotional well-being had a good fit to the data. Also, the results of the gender specificity of structural relations showed that structural relations were equivalent for both groups (male and female) based on structural covariances, structural weights, and measurement weights. In sum, these findings show that the part of the available variance in health behaviors and emotional well-being in the context of prediction of these behavioral and emotional models by cognitive appraisals and cognitive coping strategies accounted for male and female university students' psychological resilience.

Keywords: cognitive appraisals, psychological resilience, cognitive coping strategies, health behaviors.

received: 17/04/2021

accepted: 10/04/2022

دریافت: ۱۴۰۰/۰۱/۲۸

پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۲۱

*Contact information: oshokri@yahoo.com

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.

مقدمه

مرور شواهد تجربی نشان می‌دهد که در شرایط فعلی با فزون‌یافتگی سطح مطالبه‌گری موقعیت‌های پیشرفت تحصیلی، تلاش نظام‌دار برای درک مشخصه‌های انگیزشی-هیجانی فراگیران، متعاقب رویارویی با گستره وسیعی از تجارب تنیدگی‌زا مانند انتظارهای درسی، مدیریت زمان، محدودیت‌های مالی، تعامل با همسالان و معلم‌ها، هدف‌های فردی، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، سازش‌یافتگی با محیط تحصیلی و فقدان شبکه‌های ارتباطی حمایت‌گر از اهمیت زیادی برخوردار است (دیساتنیک، بیل‌بار و فیران، ۲۰۲۱؛ شکری و دیگران، ۲۰۱۴؛ کوآن، ۲۰۲۰؛ محبی، شکری و پورشهریار، ۲۰۱۸). نتایج پژوهش‌های مختلف در خلال دهه گذشته نشان داده است که با فرض گریزناپذیری مواجهه با تجارب چالش‌انگیز در موقعیت‌های تحصیلی، یکی از کیفیت‌های روان‌شناختی اثرگذار بر تمایز در پسایندهای رویارویی با چنین تجارب انگیزاننده‌ای، بر ظرفیت‌های تفسیری سازه تاب‌آوری روان‌شناختی مبتنی است (شائو و دیگران، ۲۰۲۱؛ شکری، گشتاسبی، شریفی، فتح‌آبادی و رحیمی‌نژاد، ۲۰۱۶؛ گاور و دیگران، ۲۰۲۰؛ نیو و دیگران، ۲۰۲۱؛ یوان، ۲۰۲۰).

به‌طور کلی، تاب‌آوری به مثابه فرایند، ظرفیت یا پیامد انطباق موفقیت‌آمیز با شرایط چالش‌انگیز و تهدیدکننده مفهوم‌سازی شده است (تانگ، یوپادایا و سالملا‌ارو، ۲۰۲۱؛ کوان، ۲۰۲۰؛ مانگی، موریتیری، مانیکی و وامبوگا، ۲۰۱۸). به بیان دیگر، تاب‌آوری به مثابه مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی به کمک خاصیت محافظتی در برابر پیامدهای منفی تنیدگی ادراک‌شده، توانایی مقابله با تغییر و عوامل تنیدگی‌زا و تعدیل نتایج تجارب تنیدگی‌زا مشخص می‌شود (پنگ و دیگران، ۲۰۱۴؛ ماسینا، مدزار، موسیل و میلوسویک، ۲۰۱۷). بر اساس نتایج پژوهش‌هایی مانند سادات اخوی،

شکری، پورشهریار و شریفی (۲۰۱۶)، صالح‌زاده، شکری و فتح‌آبادی (۲۰۱۸)، عمید، شکری و زرانی (۲۰۱۶) نظر به اهمیت بررسی مدل‌های رفتاری تسهیل‌گر/بازدارنده سلامت تحصیلی در موقعیت‌های پیشرفت نه تنها تحلیل روشمند پسایندهای چندگانه تمایز یافتگی در تاب‌آوری روان‌شناختی مانند فرسودگی تحصیلی (آیو، مائورا و کنای، ۲۰۱۸)، آشفتگی روان‌شناختی (پیدگئون و پیکت، ۲۰۱۷)، عملکرد تحصیلی (مانگی، اکاچا، کینای و ایریری، ۲۰۱۵)، بلکه، تمرکز بر توان تبیینی عناصر پیشایندی سازه تاب‌آوری مانند حمایت اجتماعی ادراک‌شده، پیوندهای اجتماعی، ارزیابی‌های شناختی، راهبردهای مقابله‌ای و مفهوم خود نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (تانگ و دیگران، ۲۰۲۱؛ چالاکارن و چایمانگال، ۲۰۲۱؛ ژانگ، هوانگ و ژو، ۲۰۲۱؛ گاور و دیگران، ۲۰۲۰؛ هادا، تیلور و شوانوئر، ۲۰۲۱).

تأکید بر آموزه‌های مفهومی برآمده از مدل فرایندی مقابله^۱ به‌مثابه یکی از مطمئن‌ترین مدل‌های نظری توضیح‌دهنده تمایز یافتگی در واکنش به تجارب تنیدگی‌زا با شمول منابع اطلاعاتی در سه قلمرو عناصر پیشایندی، واسطه‌مند و پسایندی، نشان می‌دهد که یکی از مهم‌ترین عناصر پیشایندی تمایز دهنده نیمرخ مشخصه تاب‌آوری روان‌شناختی فراگیران در مواجهه با مطالبه‌های زندگی تحصیلی ارزیابی‌های شناختی^۲ هستند (مک‌کالی، ویماس، فینگرگ و فاسکو، ۲۰۱۹). طبق دیدگاه لازاروس (۲۰۰۶)، فرض غالب در مدل فرایندی مقابله آن است که افراد به‌طور باثباتی رابطه خود با محیط را بر اساس معانی ضمنی آن رابطه برای بهزیستی خویش، ارزیابی می‌کنند. افراد این ارزیابی‌ها را از طریق فرایندهای ارزیابی شناختی انجام می‌دهند. طبق دیدگاه لازاروس، ارزیابی شناختی به آن دسته از فرایندهای ارزیابی اشاره می‌کند که بین مواجهه با رخدادها و واکنش به آن‌ها، مداخله می‌کنند.

1. coping process theory

2. cognitive appraisals

وسیع‌تر نظم‌جویی هیجانی بر روش‌های شناختی هوشیارانه مدیریت اطلاعات انگیزاننده هیجان، دلالت دارد (زانگ، لیو، لی، وانگ و شانگان، ۲۰۲۰). نتایج پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که نظم‌جویی هیجان‌ها از طریق افکار به‌طور گریزناپذیری با کیفیت زندگی افراد رابطه دارد و به افراد کمک می‌کند که هیجان‌های خود را در مواجهه با رخدادهای تنیدگی‌زا و پس از رویارویی با تجارب انگیزاننده کنترل کنند (برینکی، شورینگا و متیوس، ۲۰۲۱؛ دساتیک، بل بار و فیران، ۲۰۲۱). در مدل پیشنهادی گارنفسکی و کرایج (۲۰۰۶) و کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹) افراد متعاقب رویارویی با یک رخداد آسیب‌زا به منظور نظم‌جویی تجارب هیجانی خویشتن از نه راهبرد مقابله شناختی شامل خودسرزنی^۱، پذیرش^۲، نشخوارگری^۳، بازتمرکز مثبت^۴، بازتمرکز بر برنامه‌ریزی^۵، بازارزیابی مثبت^۶، دیدگاه‌گیری^۷، فاجعه‌نمایی^۸ و دگرسرزنی^۹ استفاده می‌کنند. همچنین، مرور پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که در قلمرو عناصر پسایندی تمیزدهنده ظرفیت تاب‌آوری روان‌شناختی افراد در رویارویی با شرایط چالش‌انگیز تحلیل تجارب هیجانی افراد و رفتارهای سبک زندگی سلامت‌محور^{۱۰} آن‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد وقتی افراد در گروه‌های سنی مختلف در انتخاب رفتارهای ارتقادهنده سبک زندگی سالم مشارکت می‌کنند، زندگی آن‌ها از کیفیت بهتری برخوردار می‌شود (بیکتاس، کادابیس، آبار و بیکتاس، ۲۰۲۱؛ فلری، جوزف و پاپاجیانوپلاس، ۲۰۱۸؛ محسن و فردوس، ۲۰۱۸؛ وانگ، روست، کیائو و مانک، ۲۰۲۰). گاگی و پاتالی (۲۰۲۱) تأکید می‌کنند که سبک زندگی افراد بر زندگی آتی و سطح بهزیستی آن‌ها اثر خواهد گذاشت. به‌طور

فرد از طریق این فرایندهای شناختی اهمیت آنچه را اتفاق افتاده است برای بهزیستی خویش ارزیابی می‌کند. به بیان دیگر، ارزیابی در تعیین اهمیت مواجهه فردی با رخدادها برای بهزیستی اثرگذار است (چی، یو، لیو و کاپلان، ۲۰۱۹؛ گشتاسبی، شکری، فتح‌آبادی و شریفی، ۲۰۱۷؛ منصوری، شکری، پورشهریار، پوراعتماد و رحیمی‌نژاد، ۲۰۱۴). علاوه بر این، با تمرکز بر بدنه محتوایی مدل فرایندی مقابله، یکی دیگر از همبسته‌های کیفیت روان‌شناختی تاب‌آوری، راهبردهای مقابله‌ای هستند (دارپرت، دانی و استاگ، ۲۰۱۹). به‌طور کلی، نظم‌جویی هیجانی^۱ بر تلاش‌های فرد برای حفظ، بازداری و بهبود تجربه و بیانگری هیجانی دلالت دارد (سانبل و گانری، ۲۰۱۹). نظم‌جویی سازش‌یافته هیجان از طریق ایفای نقش موفقیت‌آمیز فرد در محیط، مشخص می‌شود. فردی که در مواجهه با یک تجربه هیجانی منفی قادر است ضمن بازداری تجربه هیجانی، رفتارهای هدف‌مدارانه خویشتن را دنبال کند، از نظم‌جویی سازش‌یافته هیجان، به‌طور عمدی استفاده می‌کند (مو، چان و لیو، ۲۰۱۸). تحقق نظم‌جویی سازش‌یافته هیجان، مستلزم استفاده بهینه از طیف وسیعی از راهبردهای نظم‌جویی هیجانی متمایز است (دیاس و کادیمی، ۲۰۱۷؛ لیکانین، راتنا نیلکو و کیورا، ۲۰۱۹). نظم‌جویی سازش‌یافته هیجان نیازمند مهارت‌های زیربنایی مانند آگاهی هیجانی و پذیرش است (والی و احمد، ۲۰۲۰). در مقابل، عدم توانایی مکفی در بازداری یک تجربه هیجانی دشوار با هدف پیگردی رفتارهای هدف‌مدارانه، مشخصه اصلی نظم‌جویی سازش‌نایافته هیجان تلقی می‌شود (دارپرت و دیگران، ۲۰۱۹). نظم‌جویی شناختی هیجان به مثابه وجهی از قلمرو پژوهشی

1. emotion regulation
2. self-blame
3. acceptance
4. rumination
5. positive refocusing
6. refocus on planning

7. positive reappraisal
8. putting into perspective
9. catastrophizing
10. other-blame
11. health-oriented life style behaviors

پیشایندی تاب‌آوری مانند راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان (بانویلی روسی، ایوانس، ویرنر فیلین، والرند و بوفارد، ۲۰۱۷؛ ژانگ و دیگران، ۲۰۲۱) و ارزیابی‌های شناختی (دیاس و کادیمی، ۲۰۱۷؛ چی و دیگران، ۲۰۱۹)، و پسایندی تاب‌آوری مانند رفتارهای سبک زندگی سالم و بهزیستی هیجانی (کراس، زیمبریک راجرز، ایگوارا، فورد و کالدیرونی، ۲۰۲۰) در بین فراگیران، اما فقر و گسست اطلاعاتی در قلمرو مقایسه‌های ساختاری روابط مفروض در مدل‌های شامل شونده پیشایندها و پسایندهای تاب‌آوری روان‌شناختی در دانشجویان به طور پرواضحی قابل تصور است.

ضرورت رویارویی موفقیت‌آمیز با مطالبه‌های تنیدگی تحصیلی در دوره دانشجویی و گریزناپذیری تمایز در پیامدهای چندگانه متعاقب کیفیت پاسخ‌دهی به موقعیت‌های انگیزاننده فراروی دانشجویان، بررسی روشمند عناصر پیشایندی و پسایندی تاب‌آوری روان‌شناختی را بیش از پیش مورد تأکید قرار می‌دهد (شکل ۱). بر این اساس، محقق می‌کوشد به کمک یک مدل مفروض، نقش تفسیری عناصر پیشایندی تاب‌آوری روان‌شناختی را با تأکید بر قلمروهای مفهومی ارزیابی‌های شناختی و راهبردهای مقابله‌شناختی و عناصر پسایندی این قلمرو را با تأکید بر رفتارهای سبک زندگی و بهزیستی هیجانی دانشجویان، آزمون کند. علاوه بر این، فقر اطلاعاتی مشهود درباره گزاره هم‌ارزی جنسی روابط علی پیشایندها و پسایندهای تاب‌آوری روان‌شناختی، ضرورت آزمون تغییرناپذیری روابط ساختاری در مدل مفروض را بیش از پیش، تصریح می‌کند. به‌طور کلی، این پژوهش به کمک گزاره زیر هدایت می‌شود.

کلی، رفتارهای سبک زندگی سالم شامل رفتارهایی مانند مسئولیت‌پذیری برای سلامت فردی، تخصیص زمان به فعالیت جسمانی، پیروی از رژیم غذایی مناسب، فهم خودشکوفایی، برقراری روابط بین‌فردی و یادگیری چگونگی مدیریت تجارب تنیدگی‌زا است. علاوه بر این، در بافت پژوهشی سلامت، سبک زندگی به مجموعه رفتارهایی که فرد بر آن‌ها کنترل دارد و الگوی رفتار روزانه وی را شکل می‌دهند، اشاره می‌کند (فتحیان دستجردی، خوش‌گفتار، توکلی و ژاله، ۲۰۲۱؛ کوشکی، قنبری، شگری و فتح‌آبادی، ۲۰۲۳). برخی از محققان سبک زندگی سالم را به عنوان ترکیبی از اجزای مکمل ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری توصیف می‌کنند (جی، جو و لی، ۲۰۲۰). علاوه بر این، در این پژوهش بر اساس منطق پیشنهادی واتسون، کلارک و تلگن (۱۹۸۸) بهزیستی هیجانی از طریق رجوع به تجارب هیجانی مثبت (مانند علاقه‌مند، هیجان‌زده^۲، نیرومند^۳، مشتاق^۴، سربلند^۵، هوشیار^۶، خوش‌ذوق^۷، مصمم^۸، متوجه^۹، فعال^{۱۰}) و منفی (مانند پریشان^{۱۱}، ناراحت^{۱۲}، گناهکار^{۱۳}، وحشت‌زده^{۱۴}، متخاصم^{۱۵}، تحریک‌پذیر^{۱۶}، شرمسار^{۱۷}، عصبی^{۱۸}، بی‌قرار^{۱۹}، ترسان^{۲۰}) افراد مشخص می‌شود.

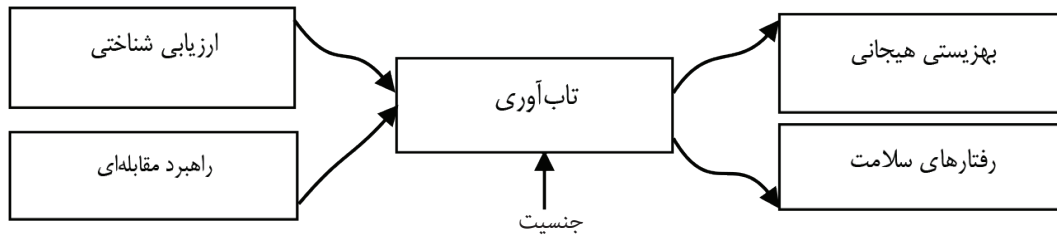
اگرچه محققان مختلف کوشیده‌اند با تأکید بر یک منطق نظری مشخص و با استفاده از مدل‌های پیشنهادی مختلف ضرورت تحلیل روشمند پیشایندها و پسایندهای تاب‌آوری روان‌شناختی را به تصویر کشند، اما مرور مشابهت یا عدم مشابهت در توان تبیینی مدل‌های پیشنهادی در دو جنس نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به بیان دیگر، با وجود کثرت منابع اطلاعاتی متمرکز بر مقایسه‌های سطح-محور درباره هر یک از عناصر

1. interested
2. excited
3. strong
4. enthusiastic
5. proud
6. alert
7. inspired
8. determined
9. attentive
10. active

11. distressed
12. upset
13. guilty
14. scared
15. hostile
16. irritable
17. ashamed
18. nervous
19. jittery
20. afraid

شناختی با رفتارهای سلامت و بهزیستی هیجانی در دانشجویان دختر و پسر برآزندگی دارد.

مدل علی میانجی‌گری تاب‌آوری روان‌شناختی در رابطه ارزیابی‌های شناختی و راهبردهای مقابله



شکل ۱. مدل پیشنهادی پژوهش

و تأیید شده است (گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶). در پژوهش حسین‌آبادی و شکری (۲۰۱۵)، با استناد به منطق پیشنهادی گارنفسکی و کرایج (۲۰۰۶) و بر اساس دستور «آلفا پس از حذف ماده» از مجموع ۳۶ ماده، ۱۸ ماده انتخاب و تحلیل بر روی نسخه کوتاه انجام شد. در پژوهش حسین‌آبادی و شکری (۲۰۱۵)، نتایج تحلیل عاملی تأییدی با تکرار ساختار نه عاملی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان، شواهد مضاعفی را در دفاع از روایی عاملی این ابزار در نمونه ایرانی فراهم آورد. در این پژوهش، مقادیر ضرایب همسانی درونی زیرمقیاس‌های خودسرزندی، پذیرش، نشخوارگری، بازتمرکز مثبت، بازتمرکز بر برنامه‌ریزی، بازارزیابی مثبت، دیدگاه‌گیری، فاجعه‌نمایی و دگرسرزندی به ترتیب برابر با ۰/۶۵، ۰/۷۱، ۰/۶۹، ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۷۸، ۰/۶۷، ۰/۶۵ و ۰/۷۶ به دست آمد.

نسخه تجدیدنظرشده مقیاس ارزیابی تنیدگی^۲ (روییلی، رویسچ، جاریکا و واگن، ۲۰۰۵). این ابزار ۱۴ ماده دارد و مشارکت‌کنندگان به هر ماده روی یک طیف ۵ درجه‌ای از صفر (هرگز) تا ۴ (همیشه) پاسخ می‌دهند. در پژوهش رویسچ و روییلی (۲۰۰۵) که با هدف سنجش و توسعه ابزارهای گرایشی و چندبعدی ارزیابی شناختی تنیدگی انجام شد، نتایج تحلیل عاملی مقیاس ارزیابی تنیدگی چهار عامل چالش^۳، تهدید^۴، مرکزیت^۵ و منابع^۶ را نشان داد. علاوه بر این، در پژوهش روییلی و دیگران (۲۰۰۵)، نتایج آزمون ساختار عاملی نسخه

روش

این پژوهش از نوع پژوهش‌های همبستگی و جامعه آماری شامل دانشجویان زن و مرد دوره کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۸-۹۹ بود. نمونه آماری ۵۰۰ دانشجوی دوره کارشناسی [۲۵۰ مرد با میانگین سنی ۲۲/۳۱ سال (انحراف استاندارد=۱/۰۳) و ۲۵۰ زن با میانگین سنی ۲۲/۲۰ سال (انحراف استاندارد=۱/۳۵)] بود که از طریق روش نمونه‌برداری در دسترس انتخاب شدند. در این پژوهش، طبق دیدگاه کلاین (۲۰۰۵) با تأکید بر منطق تناسب بین تعداد پارامترهای اندازه‌گیری‌شده مدل با حجم نمونه، از آنجا که ۵۰ پارامتر اندازه‌گیری شدند، بر اساس نسبت ۱۰ به ۱، ۵۰۰ دانشجوی انتخاب شدند.

پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان^۱

(گارنفسکی، کرایج و اسپیناون، ۲۰۰۱). گارنفسکی و دیگران (۲۰۰۱) اولین بار با هدف بررسی ابعاد شناختی نظم‌جویی هیجان نسخه اصلی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان را مشتمل بر ۳۶ ماده و ۹ مقیاس خودسرزندی، پذیرش، نشخوارگری، بازتمرکز مثبت، بازتمرکز بر برنامه‌ریزی، بازارزیابی مثبت، دیدگاه‌گیری، فاجعه‌نمایی و دگرسرزندی در گروهی از نوجوانان هلندی توسعه دادند. در این پرسشنامه، مشارکت‌کنندگان به هر ماده بر روی یک طیف پنج درجه‌ای از هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۵) پاسخ می‌دهند. در پژوهش‌های متعددی، ویژگی‌های فنی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان آزمون

1. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)
2. Stress Appraisal Measure-Revised (SAM-R)
3. challenge

4. threat
5. centrality
6. resource

نوجویی، نظم‌جویی هیجانی و جهت‌گیری مثبت نسبت به آینده به ترتیب برابر با ۰/۸۵، ۰/۸۷ و ۰/۹۰ به دست آمد.

نیمرخ سبک زندگی ارتقادهنده سلامت نسخه تجدیدنظرشده دوم^۵

(والکر، سیچریست و پندر، ۱۹۹۵). در این نسخه، رفتارهای تبیین‌کننده سلامت به مثابه اعمال و ادراک‌هایی مفهومی‌سازی شدند که بر سطح بهزیستی، خودشکوفایی و رضامندی افراد اثرگذار بودند. در این نسخه ۵۲ ماده‌ای که شامل شش زیرمقیاس احساس مسئولیت‌پذیری برای سلامت فردی، فعالیت جسمانی، تغذیه، تعالی معنوی، روابط بین‌فردی و مدیریت تنیدگی است هر یک از ماده‌ها روی یک طیف چهار درجه‌ای از هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۴) پاسخ داده می‌شوند. در این نیمرخ، نمره بالاتر نشان‌دهنده تعداد بیشتر رفتارهای ارتقادهنده سلامت است. در پژوهش والکر و دیگران (۱۹۹۵) ضرایب همسانی درونی نمره کلی نیمرخ رفتارهای سبک زندگی ارتقادهنده سلامت، مسئولیت‌پذیری برای سلامت فردی، فعالیت جسمانی، تغذیه، تعالی معنوی، روابط بین‌فردی و مدیریت تنیدگی به ترتیب برابر با ۰/۹۴، ۰/۸۶، ۰/۸۵، ۰/۸۰، ۰/۸۶ و ۰/۸۷ به دست آمد. در پژوهش شکری و دیگران (۲۰۱۵)، نتایج تحلیل عاملی تأییدی نسخه دوم تجدیدنظرشده نیمرخ سبک زندگی ارتقادهنده سلامت نشان داد که در نمونه دانشجویان ایرانی ساختار چندبعدی نسخه دوم تجدیدنظرشده نیمرخ سبک زندگی ارتقادهنده سلامت با شمول شش زیرمقیاس با داده‌ها برازندگی مطلوبی داشت. در این پژوهش، ضرایب همسانی درونی مقیاس‌های مسئولیت‌پذیری برای سلامت فردی، فعالیت جسمانی، تغذیه، تعالی معنوی، روابط بین‌فردی و مدیریت تنیدگی به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۸، ۰/۶۵، ۰/۷۹ و ۰/۷۸ به دست آمد.

تجدیدنظرشده مقیاس ارزیابی تنیدگی، سه عامل چالش، تهدید و مرکزیت را تکرار کرد و ضرایب همسانی درونی برای مقیاس‌های چالش، تهدید و منابع به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۱ و ۰/۷۹ به دست آمد. در پژوهش شکری، تمیزی، عبدالله‌پور و خدای (۲۰۱۶) نتایج تحلیل مؤلفه‌های اصلی با استفاده از چرخش واریماکس نشان داد که نسخه تجدیدنظرشده مقیاس ارزیابی تنیدگی از سه عامل تهدید، چالش و منابع تشکیل شده است و مقادیر ضرایب همسانی درونی این مقیاس برای عوامل تهدید، چالش و منابع به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲ و ۰/۷۹ به دست آمد. در این پژوهش، ضرایب همسانی درونی مقیاس‌های ارزیابی مبتنی بر تهدید، ارزیابی چالشی و ارزیابی از منابع به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۰ و ۰/۷۹ به دست آمد.

مقیاس تاب‌آوری نوجوان^۱ (اشیو، ناکایا، کانیکو و ناگامنی، ۲۰۰۲). اشیو و دیگران (۲۰۰۲)

مقیاس تاب‌آوری نوجوان را با هدف سنجش کیفیت روان‌شناختی تاب‌آوری در نوجوانان توسعه دادند. این مقیاس شامل ۲۱ ماده است و نوجوان به هر ماده بر روی یک طیف پنج درجه‌ای از ۱ (به هیچ وجه صدق نمی‌کند) تا ۵ (کاملاً صدق می‌کند) پاسخ می‌دهد. مقیاس تاب‌آوری نوجوان از سه بُعد نوجویی^۲، نظم‌جویی هیجانی^۳ و جهت‌گیری مثبت نسبت به آینده^۴ تشکیل شده است. در پژوهش اشیو و دیگران (۲۰۰۲) ضرایب همسانی درونی زیرمقیاس‌های نوجویی، نظم‌جویی هیجانی و جهت‌گیری مثبت نسبت به آینده و نمره کلی تاب‌آوری به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۷، ۰/۸۱ و ۰/۸۵ به دست آمد. در این پژوهش، همبستگی ابعاد سه‌گانه مقیاس تاب‌آوری و کیفیت‌هایی مانند فرایندهای ارزیابی شناختی، حمایت اجتماعی ادراک‌شده، رفتارهای سلامت و بهزیستی هیجانی، از روی سازه مقیاس تاب‌آوری نوجوان حمایت کرد. در این پژوهش، ضرایب همسانی درونی مقیاس‌های

1. Adolescent Resilience Scale (ARS)
2. novelty seeking
3. emotional regulation

4. positive future orientation
5. Health-Promoting Lifestyle Profile-II (HPLP-II)

بی‌قرار و ترسان) محاسبه می‌شود. در پژوهش شکری، گودرزی و شریفی (۲۰۱۴ الف) که با هدف آزمون تغییرناپذیری عاملی نسخه فارسی فهرست عواطف مثبت و منفی در دانشجویان زن و مرد انجام شد، نتایج تحلیل‌های گروهی منفرد در دو جنس نشان داد که الگوی اندازه‌گیری دو عاملی مشتمل بر عواطف مثبت و منفی با داده‌ها برازندگی قابل قبولی را نشان دادند. در این پژوهش، ضرایب همسانی درونی مقیاس‌های عاطفه مثبت و منفی ۰/۸۷ و ۰/۷۹ به‌دست آمد. برای تحلیل داده‌ها از معادلات ساختاری استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۱ اندازه‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

فهرست عواطف مثبت و منفی^۱ (واتسون، کلارک و تلگن، ۱۹۸۸). شرکت‌کنندگان تمام ماده‌ها را بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت پاسخ می‌دهند. در این طیف عدد ۱ نشان‌دهنده عدم تجربه هیجان و عدد ۵ بیانگر تجربه بسیار زیاد هیجان است. برای هر آزمودنی نمره کلی عاطفه مثبت از طریق جمع نمره‌های شرکت‌کننده در هر یک از ده صفت توصیف‌گر هیجان‌های مثبت (علاقه‌مند، شوق‌زده، نیرومند، مشتاق، سربلند، هوشیار، خوش‌ذوق، مصمم، متوجه و فعال) و نمره کلی عاطفه منفی، از طریق جمع نمره‌های شرکت‌کننده در هر یک از ده صفت توصیف‌گر هیجان‌های منفی (پریشان، ناراحت، گناهکار، وحشت‌زده، متخاصم، تحریک‌پذیر، شرمسار، عصبی،

جدول ۱
شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در کل دانشجویان

عامل کلی	زیرمقیاس‌ها	M		SD		چولگی		کشیدگی	
		زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد
فرآیندهای ارزیابی شناختی	ارزیابی از منابع	۷/۳۶	۷/۹۹	۳/۴۴	-۰/۴۳	-۰/۴۵	-۰/۹۸	-۰/۶۵	
	ارزیابی چالشی	۹/۲۵	۹/۳۶	۴/۰۹	-۰/۲۸	-۰/۳۳	-۰/۶۲	-۰/۷۸	
راهبردهای مقابله شناختی	ارزیابی مبتنی بر تهدید	۱۵/۷۳	۱۵/۷۸	۷/۰۸	-۰/۱۲	-۰/۰۶	-۰/۹۷	-۰/۹۸	
	خودسرزنشی	۱۰/۶۶	۳/۲۲	۳/۲۶	۰/۵۱	۰/۱۳	۰/۴۷	-۰/۲۶	
تاب‌آوری روان‌شناختی	نشخوارگری	۱۱/۷۰	۱۲/۰۶	۳/۵۴	۰/۳۹	۰/۳۱	-۰/۱۶	-۰/۶۳	
	فاجعه‌نمایی	۱۰/۴۶	۱۰/۶۴	۳/۶۳	۰/۵۶	۰/۴۴	-۰/۱۴	-۰/۵۲	
نظم‌جویی هیجانی	دگرسرزنشی	۸/۹۹	۹/۱۱	۳/۳۹	۰/۸۳	۰/۶۳	-۰/۴۳	-۰/۲۴	
	پذیرش	۱۲/۱۷	۱۲/۱۷	۳/۲۸	۰/۰۳	۰/۴۱	-۰/۰۵	-۰/۱۱	
فعالیت جسمانی	بازتمرکز بر برنامه‌ریزی	۱۱/۸۹	۱۱/۷۶	۳/۵۶	۰/۱۴	۰/۰۴	۰/۳۴	-۰/۵۷	
	بازتمرکز مثبت	۱۳/۰۸	۱۲/۵۹	۳/۷۱	۰/۰۲	۰/۶۴	-۰/۷۶	-۰/۸۹	
رفتارهای سلامت	بازارزیابی مثبت	۱۲/۷۵	۱۲/۴۵	۳/۹۱	-۰/۱۶	-۰/۰۹	-۰/۶۸	-۰/۲۷	
	دیدگاه‌گیری	۱۲/۱۰	۱۱/۹۸	۳/۷۶	۰/۰۷	۰/۰۴	-۰/۴۴	-۰/۲۱	
روابط بین فردی	نوجویی	۲۵/۱۸	۲۴/۰۵	۶/۴۴	-۰/۲۶	-۰/۲۵	-۰/۶۲	-۰/۳۱	
	نظم‌جویی هیجانی	۲۹/۶۴	۲۸/۰۲	۸/۰۴	۰/۰۸	۰/۱۶	-۰/۱۲	-۰/۶۴	
مدیریت تنیدگی	جهت‌گیری مثبت نسبت به آینده	۱۸/۳۵	۱۷/۶۱	۴/۰۶	-۰/۴۷	۰/۴۶	-۰/۶۴	-۰/۳۹	
	مسئولیت‌پذیری برای سلامت فردی	۱۹/۹۱	۲۱/۱۵	۶/۰۲	۰/۴۱	۰/۳۳	-۰/۰۸	-۰/۴۳	
عاطفه مثبت	فعالیت جسمانی	۲۱/۷۱	۲۰/۰۹	۵/۷۹	۰/۷۲	-۰/۵۷	-۰/۰۳	-۰/۴۶	
	تغذیه	۲۲/۹۴	۲۲/۷۹	۴/۴۱	۰/۴۴	۰/۳۰	-۰/۰۴	-۰/۶۱	
عاطفه منفی	تعالی معنوی	۲۷/۰۸	۲۸/۱۳	۵/۰۵	-۰/۱۲	۰/۰۵	۰/۴۱	-۰/۴۹	
	روابط بین فردی	۲۵/۴۴	۲۶/۹۰	۴/۵۵	-۰/۰۳	۰/۱۷	-۰/۷۳	-۰/۲۲	
بهبودی هیجانی	مدیریت تنیدگی	۲۱/۲۱	۲۱/۶۷	۴/۴۵	۰/۶۰	-۰/۵۹	-۰/۲۳	-۰/۱۷	
	عاطفه مثبت	۳۳/۶۲	۳۷/۰۴	۷/۷۹	۰/۵۴	۰/۴۳	-۰/۰۹	-۰/۲۳	
	عاطفه منفی	۲۳/۸۲	۲۳/۳۵	۶/۸۹	۰/۴۲	۰/۷۱	-۰/۱۲	-۰/۱۲	

1. Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)

همبستگی بین راهبردهای سازش‌یافته مقابله شناختی با ابعاد چندگانه تاب‌آوری روان‌شناختی مثبت معنادار و همبستگی بین راهبردهای سازش‌نیافته مقابله شناختی با ابعاد چندگانه تاب‌آوری روان‌شناختی، منفی معنادار است.

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که در دانشجویان زن و مرد همبستگی بین ارزیابی از منابع و ارزیابی چالشی با ابعاد چندگانه تاب‌آوری روان‌شناختی، مثبت معنادار و رابطه بین ارزیابی مبتنی بر تهدید با ابعاد چندگانه تاب‌آوری روان‌شناختی، منفی معنادار و

جدول ۲
همبستگی ارزیابی‌های شناختی و راهبردهای مقابله شناختی با ابعاد تاب‌آوری روان‌شناختی

متغیرها	نوجویی		نظم‌جویی هیجانی		جهت‌گیری مثبت	
	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن
ارزیابی از منابع	۰/۲۱**	۰/۲۳**	۰/۲۵**	۰/۲۸**	۰/۳۱**	۰/۲۵**
ارزیابی چالشی	۰/۲۴**	۰/۳۰**	۰/۲۹**	۰/۳۰**	۰/۳۲**	۰/۳۰**
ارزیابی مبتنی بر تهدید	-۰/۱۸**	-۰/۲۳**	-۰/۱۹**	-۰/۲۵**	-۰/۲۴**	-۰/۲۰**
خودسرزنی	-۰/۲۶**	-۰/۳۵**	-۰/۲۲**	-۰/۳۴**	-۰/۲۶**	-۰/۲۹**
نشخوارگری	-۰/۲۲**	-۰/۳۲**	-۰/۱۹**	-۰/۲۹**	-۰/۲۵**	-۰/۲۸**
فاجعه‌نمایی	-۰/۱۹**	-۰/۲۵**	-۰/۱۸**	-۰/۲۱**	-۰/۲۳**	-۰/۲۳**
دگرسرزنی	-۰/۲۹**	-۰/۲۷**	-۰/۲۵**	-۰/۲۶**	-۰/۲۶**	-۰/۲۳**
پذیرش	۰/۲۴**	۰/۲۴**	۰/۲۴**	۰/۲۳**	۰/۲۵**	۰/۲۰**
بازتمرکز بر برنامه‌ریزی	۰/۲۴**	۰/۲۴**	۰/۲۰**	۰/۲۵**	۰/۲۲**	۰/۲۶**
بازتمرکز مثبت	۰/۱۹**	۰/۱۹**	۰/۱۴*	۰/۱۹**	۰/۱۸**	۰/۱۶*
بازارزیابی مثبت	۰/۲۱**	۰/۲۴**	۰/۱۹**	۰/۲۵**	۰/۲۱**	۰/۲۶**
دیدگاه‌گیری	۰/۲۸**	۰/۲۳**	۰/۲۵**	۰/۲۵**	۰/۲۸**	۰/۲۴**

*P < ۰/۰۵ **P < ۰/۰۱

سالم، مثبت معنادار و رابطه بین ابعاد چندگانه تاب‌آوری روان‌شناختی با عاطفه مثبت، مثبت و معنادار و با عاطفه منفی، منفی و معنادار است.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که همبستگی بین ابعاد چندگانه تاب‌آوری روان‌شناختی با مقیاس‌های چندگانه رفتارهای سبک زندگی

جدول ۳
همبستگی تاب‌آوری روان‌شناختی با رفتارهای سلامت و عاطفه مثبت و منفی در دانشجویان زن و مرد

متغیرها	نوجویی		نظم‌جویی هیجانی		جهت‌گیری مثبت	
	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن
مسئولیت‌پذیری برای سلامت فردی	۰/۲۹**	۰/۳۲**	۰/۳۲**	۰/۳۷**	۰/۲۶**	۰/۲۴**
فعالیت جسمانی	۰/۲۴**	۰/۲۲**	۰/۲۶**	۰/۲۲**	۰/۲۶**	۰/۱۹**
تغذیه	۰/۲۳**	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۳۰**	۰/۳۰**	۰/۲۴**
تعالی معنوی	۰/۲۵**	۰/۱۸**	۰/۲۷**	۰/۲۳**	۰/۳۲**	۰/۱۹**
روابط بین‌فردی	۰/۳۲**	۰/۲۰**	۰/۲۱**	۰/۲۵**	۰/۲۹**	۰/۲۳**
مدیریت تنبذگی	۰/۲۹**	۰/۱۹**	۰/۳۲**	۰/۲۴**	۰/۲۲**	۰/۱۹**
عاطفه مثبت	۰/۲۱**	۰/۲۴**	۰/۲۳**	۰/۲۷**	۰/۲۲**	۰/۲۵**
عاطفه منفی	-۰/۳۴**	-۰/۲۳**	-۰/۲۶**	-۰/۲۵**	-۰/۲۸**	-۰/۲۱**

**P < ۰/۰۱

از طریق روش فاصله ماهالانوبیس^۱ آزمون و تأیید شدند. نتایج مربوط به پراکنندگی مشترک بین متغیرهای مشاهده شده نشان داد که مفروضه‌های خطی بودن و هم‌خطی چندگانه رعایت شده است. علاوه بر این، در این پژوهش برای برآورد مدل از روش بیشینه درست‌نمایی^۲ نیز استفاده شد.

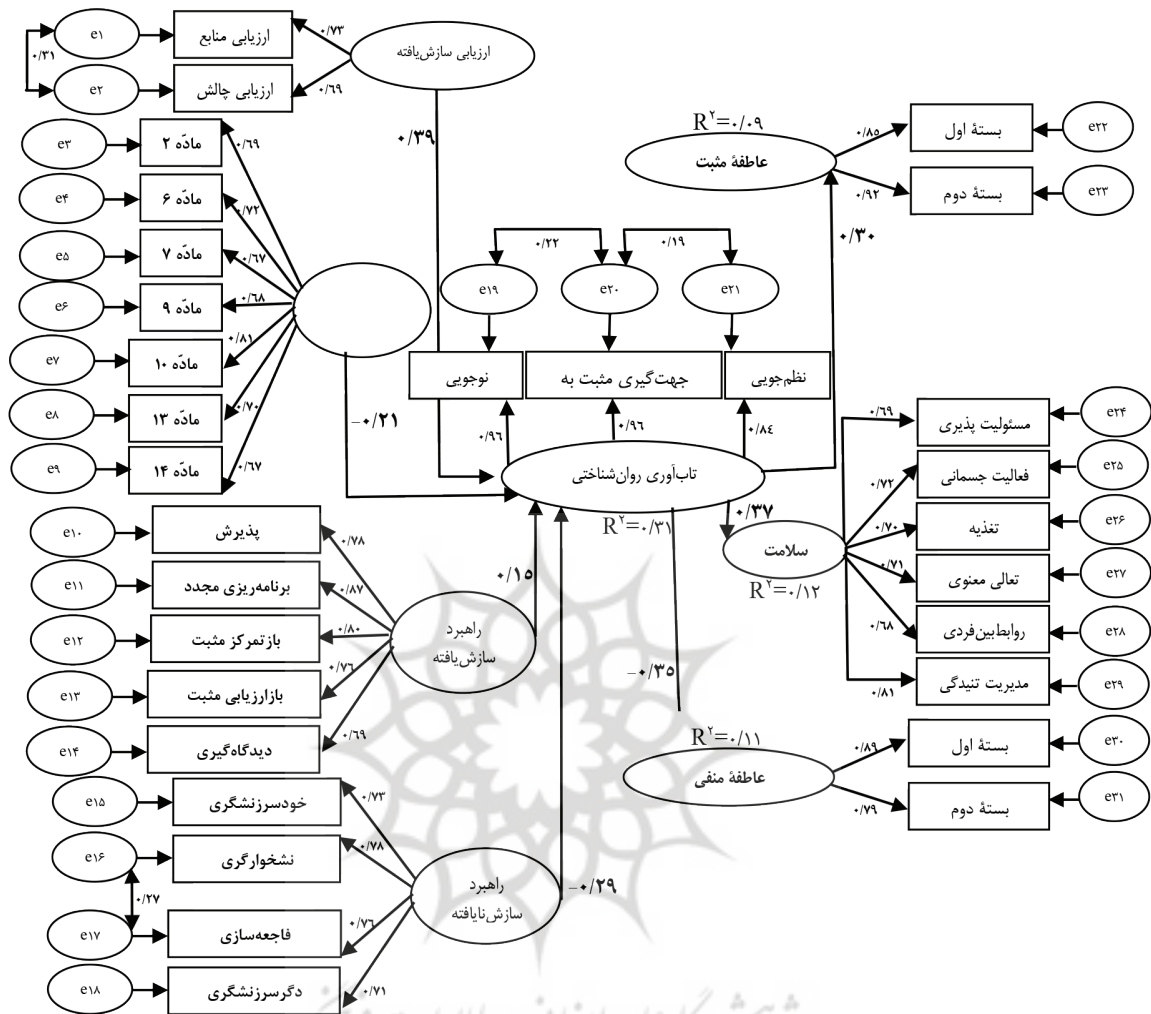
در این پژوهش قبل از تحلیل داده‌ها به کمک روش آماری مدل‌یابی معادله ساختاری، همسو با پیشنهاد کلایین (۲۰۰۵) و میرز، گامست و گارینو (۲۰۱۶) مفروضه‌های بهنجاری تک‌متغیری به کمک برآورد مقادیر چولگی و کشیدگی، بهنجاری چندمتغیری به کمک ضریب مردیا، و مقادیر پرت

1. Mahalanobis distance

2. maximum likelihood

رفتارهای سبک زندگی سالم و تجارب هیجانی مثبت و منفی با واسطه‌مندی تاب‌آوری در کل دانشجویان زن و مرد آزمون شد (شکل ۲).

در این بخش، ابتدا الگوی مفروض روابط ساختاری بین فرایندهای ارزیابی سازش‌یافته و سازش‌نیافته و راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته مقابله و



شکل ۲. مدل واسطه‌مندی تاب‌آوری روان‌شناختی در کل نمونه دانشجویان پس از اصلاح

نکته ۱: برای متغیر مکنون عاطفه مثبت، بر اساس نتایج حاصل از تحلیل مؤلفه‌های اصلی و مقادیر بارهای عاملی گزارش شده برای هر یک از متغیرهای ده‌گانه، نشانگر بسته اول از تجمیع پنج متغیر ۱۲، ۱۷، ۹، ۱۶ و ۵ و بسته دوم نیز از تجمیع پنج متغیر ۱۰، ۳، ۱۴، ۱ و ۱۹ به‌دست آمده است.

نکته ۲: برای متغیر مکنون عاطفه منفی، بر اساس نتایج حاصل از تحلیل مؤلفه‌های اصلی و مقادیر بارهای عاملی گزارش شده برای هر یک از متغیرهای ده‌گانه، نشانگر بسته اول از تجمیع پنج متغیر ۸، ۲۰، ۱۳، ۱۸ و ۱۱ و بسته دوم نیز از تجمیع

پنج متغیر ۴، ۱۵، ۶، ۲ و ۷ به‌دست آمده است. نتایج مربوط به شاخص‌های برازندگی مدل مفروض برای هر یک از شاخص‌های پیشنهادی میرز و دیگران (۲۰۰۶) شامل شاخص مجذور خی^۲، شاخص مجذور خی بر درجه آزادی^۲، شاخص برازندگی تطبیقی^۳، شاخص برازندگی^۴، شاخص برازندگی تعدیل‌یافته^۵ و ریشه دوم واریانس خطای تقریباً به‌ترتیب برابر با ۰.۹۳/۲، ۰.۹۷۷/۹۶، ۰.۸۸، ۰.۸۶ و ۰.۵۱ به‌دست آمد (جدول ۴). بر اساس منطق پیشنهادی میرز و دیگران (۲۰۱۶) واحد مقداری اندازه‌های نیکویی برازندگی و

برای متغیر مکنون عاطفه مثبت، بر اساس نتایج حاصل از تحلیل مؤلفه‌های اصلی و مقادیر بارهای عاملی گزارش شده برای هر یک از متغیرهای ده‌گانه، نشانگر بسته اول از تجمیع پنج متغیر ۱۲، ۱۷، ۹، ۱۶ و ۵ و بسته دوم نیز از تجمیع پنج متغیر ۱۰، ۳، ۱۴، ۱ و ۱۹ به‌دست آمده است.

برای متغیر مکنون عاطفه منفی، بر اساس نتایج حاصل از تحلیل مؤلفه‌های اصلی و مقادیر بارهای عاملی گزارش شده برای هر یک از متغیرهای ده‌گانه، نشانگر بسته اول از تجمیع پنج متغیر ۸، ۲۰، ۱۳، ۱۸ و ۱۱ و بسته دوم نیز از تجمیع

1. Chi-square test (χ^2)
2. Chi-square divided by degrees of freedom test (χ^2/df)
3. Comparative Fit Index (CFI)
4. Goodness of Fit Index (GFI)
5. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)
6. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

شاخص برازندگی تعدیل یافته، به‌طور پرواضحی ضرورت اصلاح مدل پیشنهادی را با هدف بهبود برازندگی مدل مفروض با داده‌های جمع‌آوری شده نشان می‌دهد. طبق دیدگاه وستون و گاری (۲۰۰۶) از آنجا که کمتر مدل مفروضی، برازندگی کامل با داده‌ها نشان می‌دهد، بنابراین، در این پژوهش نیز با انتخاب گام اصلاح مدل و از طریق ایجاد چند مسیر کواریانس بین باقیمانده‌های خطا برای زوج نشانگرهای مختلف متغیرهای مکنون، بر بهبود برازندگی مدل پیشنهادی با داده‌ها کمک می‌شود. البته، هم‌سو با دیدگاه میرز و دیگران (۲۰۱۶) از آنجا که استفاده از گام اصلاح مدل نیازمند توجیه نظری است، در این پژوهش نیز پژوهشگران با رعایت ملاحظه‌های نظری توجیه‌کننده انتخاب گام اصلاح مدل، از طریق ایجاد کواریانس بین

باقی‌مانده‌های خطا برای مدل پیشنهادی، آن مدل را اصلاح کردند. نتایج نشان می‌دهد که برای متغیر مکنون ارزیابی‌های شناختی سازش یافته، از طریق ایجاد کواریانس بین باقی‌مانده‌های خطا برای نشانگرهای «ارزیابی منابع و ارزیابی چالشی»، برای متغیر مکنون راهبردهای سازش‌نیافته مقابله، از طریق ایجاد کواریانس خطا برای نشانگرهای «نشخوارگری و فاجعه‌سازی» و در نهایت، در متغیر مکنون تاب‌آوری روان‌شناختی از طریق ایجاد کواریانس بین باقیمانده‌های خطا برای نشانگرهای «نظم‌جویی هیجانی و جهت‌گیری مثبت نسبت به آینده» و «نوجویی و جهت‌گیری مثبت نسبت به آینده» و در مجموع، ۴ واحد کاهش در درجه آزادی، مقدار ۲۷۵/۴۹ واحد از مجذورخی مدل اصلاح‌شده کاهش یافت (جدول ۴).

جدول ۴
شاخص‌های برازندگی مدل مفروض پژوهش در کل نمونه دانشجویان

RMSEA	CFI	AGFI	GFI	χ^2/df	df	χ^2	
۰/۰۵۱	۰/۹۳	۰/۸۶	۰/۸۸	۲/۳۰	۴۲۶	۹۷۷/۹۶	مدل قبل از اصلاح
۰/۰۳۶	۰/۹۶	۰/۹۰	۰/۹۲	۱/۶۷	۴۲۲	۷۰۲/۴۷	مدل بعد از اصلاح

شکل ۲ نشان می‌دهد که در مدل مفروض، ۳۱ درصد از پراکندگی نمره‌های تاب‌آوری از طریق فرایندهای ارزیابی سازش یافته و سازش‌نیافته و راهبردهای سازش یافته و سازش‌نیافته مقابله تبیین شد. همچنین، در این الگو، ۱۲ درصد از پراکندگی نمره‌های رفتارهای سبک زندگی سالم، ۹ درصد از پراکندگی نمره‌های عاطفه مثبت و ۱۱ درصد از پراکندگی نمره‌های عاطفه منفی از طریق تاب‌آوری روان‌شناختی، ارزیابی‌های شناختی سازش یافته و سازش‌نیافته، راهبردهای سازش یافته و سازش‌نیافته مقابله پیش‌بینی شد. در مدل مفروض در کل نمونه دانشجویان زن و مرد، تمامی ضرایب مسیر بین متغیرهای مکنون چندگانه از لحاظ آماری معنادار بودند (شکل ۲). در این پژوهش برای تعیین معناداری آماری اثر غیرمستقیم فرایندهای ارزیابی سازش یافته و سازش‌نیافته و

راهبردهای سازش یافته و سازش‌نیافته مقابله شناختی بر رفتارهای سلامت و عاطفه مثبت و منفی از طریق تاب‌آوری در کل نمونه دانشجویان از روش بوت‌استرپ استفاده شد. در این مدل، اثر غیرمستقیم ارزیابی‌های سازش یافته بر رفتارهای سلامت، عاطفه مثبت و عاطفه منفی به ترتیب ۰/۱۴، ۰/۱۲ و ۰/۱۳- به دست آمد ($P < ۰/۰۵$). همچنین، در این مدل، اثر غیرمستقیم ارزیابی شناختی سازش‌نیافته بر رفتارهای سلامت، عاطفه مثبت و عاطفه منفی به ترتیب ۰/۰۸، ۰/۰۶- و ۰/۰۷- ($P < ۰/۰۵$) و اثر غیرمستقیم راهبردهای سازش یافته مقابله شناختی بر رفتارهای سلامت، عاطفه مثبت و عاطفه منفی به ترتیب ۰/۰۸، ۰/۰۶ و ۰/۰۷- به دست آمد ($P < ۰/۰۵$). در نهایت، اثر غیرمستقیم راهبردهای سازش‌نیافته مقابله شناختی بر رفتارهای سلامت، عاطفه مثبت و عاطفه منفی به ترتیب ۰/۰۹، ۰/۰۹- و ۰/۱۱-

شاخص برازندگی تطبیقی، شاخص برازندگی، شاخص برازندگی تعدیل یافته و ریشه دوم واریانس خطای تقریب به ترتیب برابر با ۰/۶۹، ۰/۹۲، ۰/۸۴، ۰/۸۲ و ۰/۵۳ به دست آمد (جدول ۲). بر اساس دیدگاه میرز و دیگران (۲۰۱۶) ارزش عددی کمتر از ۰/۹۰ شاخص برازندگی و شاخص برازندگی تعدیل یافته ضرورت اصلاح مدل مفروض را با هدف افزایش برازندگی آن با داده‌های جمع‌آوری شده، مورد تأکید قرار می‌دهد. در این بخش، با توجه به تشابه اصلاحیه‌های پیشنهادی نرم‌افزار برای گروه نمونه دانشجویان زن با کل نمونه دانشجویان زن و مرد از تکرار آن خودداری می‌شود. در گروه دانشجویان زن، پس از کاهش ۴ واحد در درجه آزادی مدل اصلاح شده، مقدار ۱۱۲/۰۱ واحد از ارزش عددی مقدار خی دو در این مدل کم شد (جدول ۵).

و ۰/۱۰ به دست آمد ($P < 0/05$). در این بخش، قبل از تحلیل تغییرناپذیری جنسی روابط ساختاری در مدل پیشنهادی، برازندگی مدل مفروض با داده‌ها به تفکیک برای دو گروه جنسی آزمون می‌شود. بنابراین، برای تبیین الگوی پراکندگی نمره‌های رفتارهای سبک زندگی سالم و عاطفه مثبت و منفی از طریق فرایندهای ارزیابی شناختی سازش یافته و سازش‌نا یافته و راهبردهای سازش یافته و سازش‌نا یافته مقابله شناختی با واسطه‌گری تاب-آوری روان شناختی در نمونه دانشجویان زن از روش آماری مدل‌یابی معادله ساختاری استفاده شد (شکل ۳).

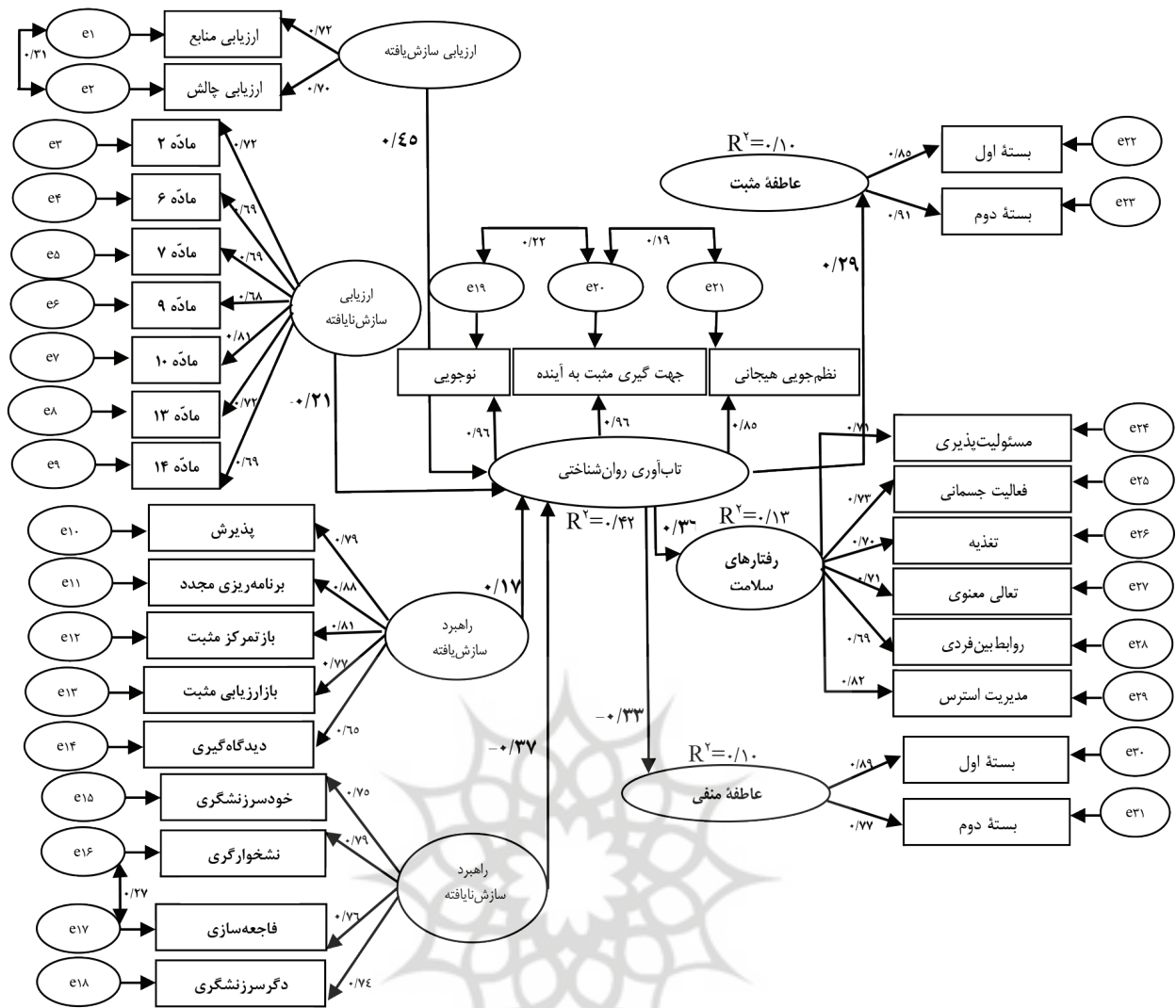
نتایج مربوط به شاخص‌های برازندگی مدل مفروض در نمونه دانشجویان زن شامل شاخص مجذور خی، شاخص مجذور خی بر درجه آزادی،

جدول ۵
شاخص‌های برازندگی مدل مفروض پژوهش در دانشجویان زن

RMSEA	CFI	AGFI	GFI	χ^2/df	df	χ^2	
۰/۰۵۳	۰/۹۲	۰/۸۵	۰/۸۷	۱/۶۹	۴۲۶	۷۲۱/۳۱	مدل قبل از اصلاح
۰/۰۴۱	۰/۹۷	۰/۹۱	۰/۹۲	۱/۴۴	۴۲۲	۶۰۹/۳۰	مدل بعد از اصلاح

در مدل واسطه‌مندی کامل تاب‌آوری روان‌شناختی در رابطه بین فرایندهای ارزیابی سازش یافته و سازش‌نا یافته و راهبردهای سازش یافته و عاطفه مثبت و منفی در نمونه دانشجویان زن، تمامی ضرایب مسیر بین متغیرهای مکنون چندگانه از لحاظ آماری معنادار بودند. در این مدل، رابطه بین ارزیابی‌های شناختی سازش یافته و راهبرد سازش یافته مقابله شناختی با تاب‌آوری روان‌شناختی، مثبت معنادار و رابطه بین ارزیابی مبتنی بر تهدید و راهبردهای سازش‌نا یافته مقابله با تاب‌آوری روان‌شناختی، منفی معنادار بود. همچنین، رابطه بین تاب‌آوری روان‌شناختی، روان‌شناختی با سلامت و عاطفه مثبت، مثبت معنادار و با عاطفه منفی، منفی معنادار بود (شکل ۳).

شکل ۳ نشان می‌دهد که در مدل واسطه‌مندی کامل تاب‌آوری روان‌شناختی در رابطه بین فرایندهای ارزیابی شناختی سازش یافته و سازش‌نا یافته و راهبردهای سازش یافته و سازش‌نا یافته مقابله شناختی با رفتارهای سبک زندگی و تجارب هیجانی مثبت و منفی در نمونه دانشجویان زن، ۴۳ درصد از پراکندگی نمره‌های تاب‌آوری از طریق فرایندهای ارزیابی شناختی سازش یافته و سازش‌نا یافته و راهبردهای سازش یافته و سازش‌نا یافته مقابله شناختی تبیین شد. همچنین، در این الگو، ۱۳ درصد از پراکندگی نمره‌های رفتارهای سبک زندگی سالم، ۱۰ درصد از پراکندگی نمره‌های عاطفه مثبت و ۱۰ درصد از پراکندگی نمره‌های عاطفه منفی از طریق تاب‌آوری روان‌شناختی، ارزیابی‌های شناختی سازش یافته و سازش‌نا یافته، راهبردهای سازش یافته و سازش‌نا یافته پیش‌بینی شد.



شکل ۳. مدل واسطه‌مندی کامل در نمونه دانشجویان زن پس از اصلاح

مدل مفروض در نمونه دانشجویان مرد شامل شاخص مجذور خی، شاخص مجذور خی بر درجه آزادی، شاخص برازندگی تطبیقی، شاخص برازندگی، شاخص برازندگی تعدیل یافته و ریشه دوم واریانس خطای تقریب به ترتیب برابر با ۷۱۶/۵۳، ۱/۶۸، ۰/۹۲، ۰/۸۴، ۰/۸۲ و ۰/۵۲ به دست آمد (جدول ۶). بر اساس دیدگاه میرز و دیگران (۲۰۱۶) ارزش عددی کمتر از ۰/۹۰ شاخص برازندگی و شاخص برازندگی تعدیل یافته ضرورت اصلاح مدل مفروض را با هدف افزایش برازندگی آن با داده‌های جمع‌آوری شده، مورد تأکید قرار می‌دهد. در گروه نمونه دانشجویان مرد، پس از کاهش ۴ واحد در درجه آزادی مدل اصلاح شده، مقدار ۱۲۱/۴۱ واحد از ارزش عددی آزمون خی دو در این مدل کم شد (جدول ۶).

در مدل مربوط به نمونه دانشجویان زن، اثر غیرمستقیم ارزیابی‌های شناختی سازش‌یافته بر رفتارهای سلامت، عاطفه مثبت و عاطفه منفی به ترتیب ۰/۱۴، ۰/۱۶ و -۰/۱۵ به دست آمد ($P < 0.05$). همچنین، اثر غیرمستقیم ارزیابی شناختی سازش‌نیافته بر رفتارهای سلامت، عاطفه مثبت و عاطفه منفی به ترتیب -۰/۰۶، -۰/۰۷ و ۰/۰۷ و اثر غیرمستقیم راهبردهای سازش‌یافته مقابل بر رفتارهای سلامت، عاطفه مثبت و عاطفه منفی به ترتیب ۰/۰۸، ۰/۰۶ و -۰/۰۷ به دست آمد ($P < 0.05$). در نهایت، اثر غیرمستقیم راهبردهای سازش‌نیافته مقابل بر رفتارهای سلامت، عاطفه مثبت و عاطفه منفی به ترتیب -۰/۰۹، -۰/۱۴ و ۰/۱۲ به دست آمد ($P < 0.05$).

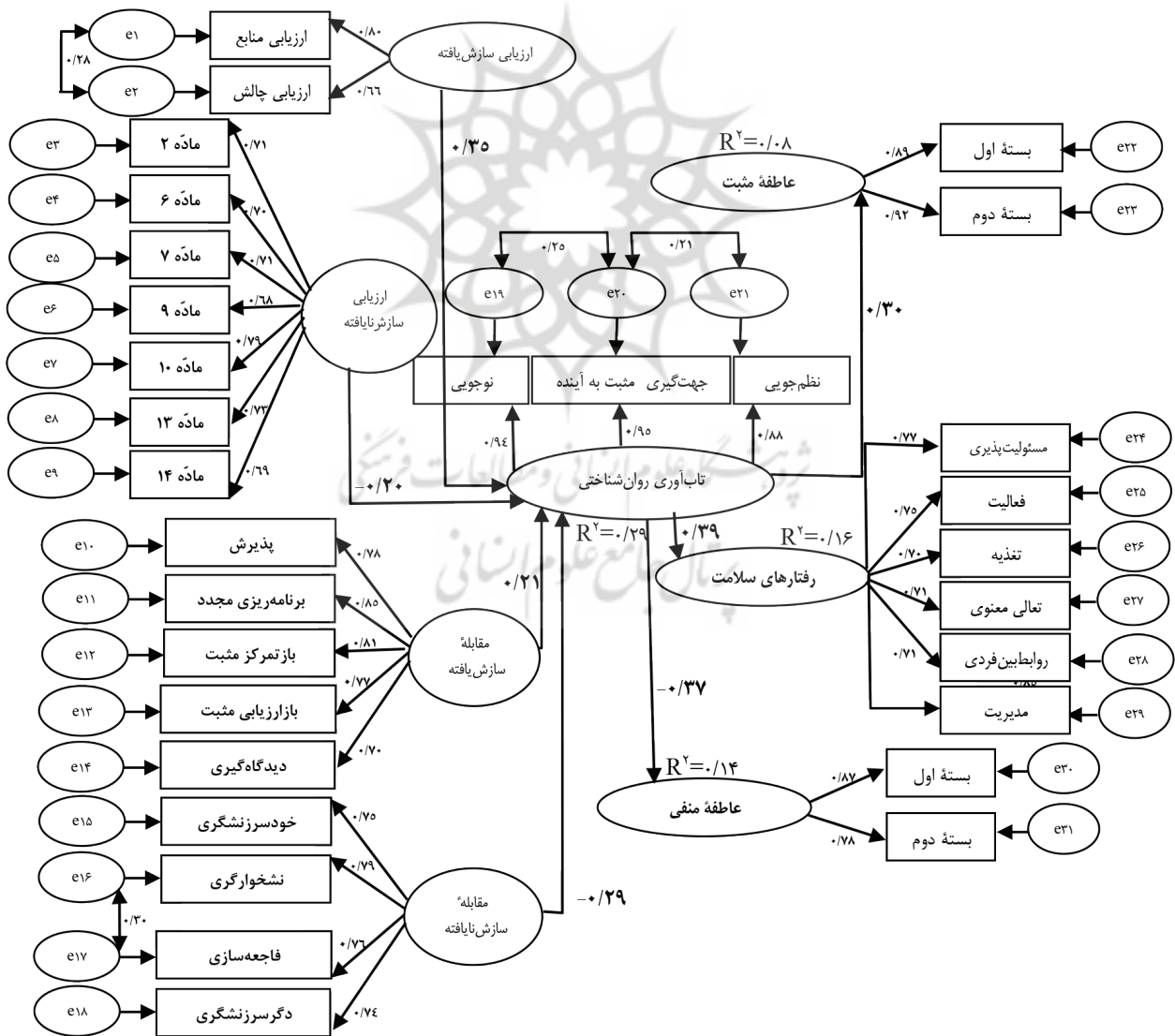
نتایج مربوط به شاخص‌های برازندگی

جدول ۶
شاخص‌های برازندگی مدل مفروض پژوهش در دانشجویان مرد

RMSEA	CFI	AGFI	GFI	χ^2 / df	df	χ^2	
۰/۰۵۲	۰/۹۲	۰/۸۵	۰/۸۷	۱/۶۸	۴۲۶	۷۱۶/۵۳	مدل قبل از اصلاح
۰/۰۴۱	۰/۹۵	۰/۹۱	۰/۹۳	۱/۴۴	۴۲۲	۵۹۵/۱۲	مدل بعد از اصلاح

راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته مقابله شناختی تبیین شد. همچنین، در این الگو، ۱۶ درصد از پراکندگی نمره‌های رفتارهای سبک زندگی سالم، ۸ درصد از پراکندگی نمره‌های عاطفه مثبت و ۱۴ درصد از پراکندگی نمره‌های عاطفه منفی از طریق تاب‌آوری روان‌شناختی، ارزیابی‌های شناختی سازش‌یافته و سازش‌نیافته، راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته پیش‌بینی شد.

شکل ۴ نشان می‌دهد که در مدل واسطه‌مندی کامل تاب‌آوری روان‌شناختی در رابطه بین فرایندهای ارزیابی شناختی سازش‌یافته و سازش‌نیافته با راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته مقابله با رفتارهای سبک زندگی و عاطفه مثبت و منفی در گروه نمونه دانشجویان مرد، ۲۹ درصد از پراکندگی نمره‌های تاب‌آوری روان‌شناختی از طریق فرایندهای ارزیابی شناختی سازش‌یافته و سازش‌نیافته و



شکل ۴. مدل واسطه‌مندی کامل در نمونه دانشجویان مرد پس از اصلاح

در مدل واسطه‌مندی کامل تاب‌آوری روان‌شناختی در رابطه بین فرایندهای ارزیابی شناختی سازش‌یافته و سازش‌نیافته و راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته شناختی با رفتارهای سبک زندگی و عاطفه مثبت و منفی در نمونه دانشجویان مرد، تمامی ضرایب مسیر بین متغیرهای مکنون چندگانه از لحاظ آماری معنادار بودند. در این مدل، رابطه بین ارزیابی‌های شناختی سازش‌یافته و راهبرد سازش‌یافته مقابله با تاب‌آوری روان‌شناختی، مثبت معنادار و رابطه بین ارزیابی شناختی مبتنی بر تهدید و راهبردهای سازش‌نیافته مقابله با تاب‌آوری روان‌شناختی، منفی معنادار بود. همچنین، رابطه بین تاب‌آوری روان‌شناختی با رفتارهای سبک زندگی سالم و عاطفه مثبت، مثبت معنادار و با عاطفه منفی، منفی معنادار بود (شکل ۴).

در مدل مربوط به نمونه دانشجویان مرد، اثر غیرمستقیم ارزیابی‌های شناختی سازش‌یافته بر رفتارهای سبک زندگی سالم، عاطفه مثبت و عاطفه منفی به ترتیب $0/12$ ، $0/10$ و $-0/11$ و اثر غیرمستقیم ارزیابی شناختی سازش‌نیافته بر رفتارهای سبک زندگی سالم، عاطفه مثبت و عاطفه منفی به ترتیب $0/06$ ، $-0/08$ و $0/08$ به دست آمد ($P < 0/05$). علاوه بر این، اثر غیرمستقیم راهبردهای سازش‌یافته مقابله مثبت و عاطفه منفی به ترتیب $0/06$ ، $0/08$ و $-0/08$ و اثر غیرمستقیم راهبردهای غیرسازش‌یافته مقابله شناختی بر رفتارهای سبک زندگی سالم، عاطفه مثبت و عاطفه منفی به ترتیب $-0/12$ ، $-0/09$ و $0/11$ به دست آمد ($P < 0/05$).

با توجه به این که در این پژوهش، آزمون هم‌ارزی جنسی روابط ساختاری در مدل مفروض در کانون توجه محقق بوده است، در این بخش، روابط ساختاری در مدل مفروض، به تفکیک برای هر یک از دو گروه دانشجویان زن و مرد آزمون شد. بر این اساس، در مدل پیشنهادی مدل

مفروض واسطه‌مندی کامل تاب‌آوری روان‌شناختی در رابطه ارزیابی‌های شناختی و راهبردهای مقابله شناختی با رفتارهای سبک زندگی سالم، عاطفه مثبت و عاطفه منفی، ابتدا، یک الگوی پایه و بدون محدودیت تساوی در دو گروه دانشجویان زن و مرد ایجاد و آزمون شد.

نتایج مربوط به شاخص‌های برازندگی مدل ساختاری بدون محدودیت شامل شاخص مجذور خی، شاخص مجذور خی بر درجه آزادی، شاخص برازندگی تطبیقی، شاخص برازندگی، شاخص برازندگی تعدیل‌یافته و ریشه دوم واریانس خطای تقریب به ترتیب برابر با $1155/82$ ، $1/37$ ، $0/959$ ، $0/932$ ، $0/905$ و $0/027$ به دست آمد. طبق دیدگاه میرز و دیگران (۲۰۱۶) ارزش عددی مقادیر شاخص‌های برازندگی در مدل بدون محدودیت نشان می‌دهد که مدل پیشنهادی با داده‌ها برازندگی قابل قبولی دارد. سپس، هم‌ارزی جنسی مدل مفروض به ترتیب از طریق تساوی کواریانس‌های ساختاری، وزن‌های ساختاری و وزن‌های اندازه‌گیری در دو گروه دانشجویان زن و مرد آزمون شد. نخست، دو گروه از طریق ایجاد تساوی در کواریانس‌های ساختاری محدود شدند. در جدول ۷، مقدار $\chi^2 \Delta$ نشان می‌دهد که در مدل بامحدودیت و مدل بدون محدودیت کواریانس‌های ساختاری برای دانشجویان زن و مرد مساوی بودند [$\chi^2 \Delta (35) = 36/55, P = 0/40$]. در ادامه، دو گروه از طریق ایجاد تساوی در وزن‌های ساختاری محدود شدند. در جدول ۷، مقدار $\chi^2 \Delta$ نشان می‌دهد که در مدل بامحدودیت و مدل بدون محدودیت وزن‌های ساختاری برای دانشجویان زن و مرد مساوی بودند [$\chi^2 \Delta (30) = 32/67, P = 0/34$]. در نهایت، دو گروه از طریق ایجاد تساوی در وزن‌های اندازه‌گیری محدود شدند. در جدول ۷، مقدار $\chi^2 \Delta$ نشان می‌دهد که در مدل بامحدودیت و مدل بدون محدودیت وزن‌های اندازه‌گیری برای دانشجویان زن و مرد مساوی بودند [$\chi^2 \Delta (23) = 24/71, P = 0/37$].

P	Δdf	Δχ ²	RMSEA	AGFI	GFI	CFI	χ ² /df	χ ²	بامحدودیت/بدون محدودیت	مدل
-	-	-	۰/۰۲۷	۰/۹۰۵	۰/۹۳۲	۰/۹۵۹	۱/۳۷	۱۱۵۵/۸۲	مدل بدون محدودیت	بدون محدودیت
۰/۴۰	۳۵	۳۶/۵۵	۰/۰۲۷	۰/۹۰۷	۰/۹۳۰	۰/۹۵۸	۱/۳۵۷	۱۱۹۲/۳۸	کوارینانس‌های ساختاری	
۰/۳۴	۳۰	۳۲/۶۷	۰/۰۲۷	۰/۹۰۶	۰/۹۲۹	۰/۹۵۸	۱/۳۶۰	۱۱۸۸/۵۰	وزن‌های ساختاری	بامحدودیت
۰/۳۷	۲۳	۲۴/۷۱	۰/۰۲۷	۰/۹۰۹	۰/۹۳۰	۰/۹۶۳	۱/۳۶۲	۱۱۸۰/۵۴	وزن‌های اندازه‌گیری	

بحث

این پژوهش با دو هدف انجام شد. اول، نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین ارزیابی‌های شناختی و راهبردهای مقابله با رفتارهای سلامت و عاطفه مثبت و منفی آزمون شد. دوم، از طریق یک مدل واسطه‌مندی تعدیل‌شده، هم‌ارزی جنسی روابط ساختاری در مدل مفروض واسطه‌مندی کامل تاب‌آوری روان‌شناختی در رابطه ارزیابی‌های شناختی و راهبردهای مقابله شناختی با رفتارهای سلامت و عاطفه مثبت و منفی در دانشجویان زن و مرد آزمون شد. در بخش نخست، نتایج مربوط به واسطه‌مندی کامل تاب‌آوری روان‌شناختی در رابطه بین ارزیابی‌های شناختی و راهبردهای مقابله شناختی با رفتارهای سبک زندگی سالم و بهزیستی هیجانی نشان داد که در کل نمونه دانشجویان و هر یک از دو گروه دانشجویان زن و مرد به تفکیک، مدل پیشنهادی با داده‌ها برازندگی مطلوبی داشت. در بخش دوم، نتایج مربوط به روش آماری مدل‌یابی معادله ساختاری چندگروهی بر اساس مقادیر کوارینانس‌های ساختاری، وزن‌های ساختاری و وزن‌های اندازه‌گیری، شواهدی در دفاع از هم‌ارزی جنسی روابط علی در مدل مفروض فراهم کرد.

در بخش نخست، همسو با نتایج پژوهش‌های کوآن (۲۰۲۰) با هدف کمک به تصریح بیش از پیش منطق برازندگی مطلوب مدل مفروض واسطه‌مندی کامل تاب‌آوری روان‌شناختی در رابطه فرایندهای ارزیابی شناختی و راهبردهای مقابله شناختی با رفتارهای سلامت و عاطفه مثبت و منفی در دانشجویان زن و مرد بر نقش

عوامل تفسیری مشوق تاب‌آوری در دانشجویان در مواجهه با مطالبه‌های زندگی تحصیلی تأکید می‌شود. نتایج پژوهش تانگ و دیگران (۲۰۲۱) نشان می‌دهد که یادگیرندگان مختلف در مواجهه با مطالبه‌گری‌های چندگانه تحصیلی، اجتماعی و مالی، سطوح متمایزی از تاب‌آوری را نشان می‌دهند. با توجه به منطق منتخب برای اجتماع‌یافتگی مفهومی منابع اطلاعاتی مختلف در مدل پیشنهادی این پژوهش و هم‌چنین بر اساس شواهد تجربی مرتبط، برخی از عوامل انگیزاننده پاسخ‌های تاب‌آورانه دانشجویان نسبت به تجارب چالش‌انگیز در محیط‌های پیشرفت تحصیلی شامل حمایت اجتماعی و برخورداری از پیوندهای اجتماعی نزدیک، رفتارهای خودمراقبت‌گری جسمانی و روانی، برخورداری از مهارت‌های ویژه خودنظم‌جویی و انعطاف شناختی و مدل یا سبک تفکر و اندیشیدن فرد درباره رخدادهای گذشته و آتی یا خوش‌بینی و بدبینی، است. با وجود این، به دلیل کارکرد جمعی این عوامل، به تبع افزایش در سطح برخورداری از آن‌ها، بر احتمال سازش‌یافتگی دانشجویان با تجارب پرفشار نیز افزوده می‌شود (دراپرت و دیگران، ۲۰۱۹). علاوه بر این، نتایج پژوهش‌های دیاس و کادیمی (۲۰۱۷) و وانگ و دیگران (۲۰۲۰) نشان می‌دهد متعاقب افزایش در توان فراگیران برای رویارویی سازش‌یافته با مطالبه‌های انگیزاننده زندگی تحصیلی نه تنها سازش‌یافتگی اجتماعی/هیجانی آن‌ها تقویت می‌شود بلکه، موفقیت تحصیلی و پشتکار یادگیرندگان نیز افزایش می‌یابد. در بین دانشجویان تلاش برای توسعه پیوندهای

اجتماعی و اجتناب از انزوای اجتماعی به‌مثابه یک تکلیف اساسی در پیش‌بینی کنش‌وری تحصیلی، تلاش‌باوری و بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها از نقشی کلیدی برخوردار است. نه تنها برخوردار از احساس‌های مبتنی بر تعلق خاطر به‌مثابه یک نیاز اساسی و بنیادین آدمی مطرح است، بلکه عدم روابط مثبت با دیگران با تجارب شکست تحصیلی، فقدان سلامت جسمانی و نشانه‌شناسی افسردگی و سطوح بالای تنیدگی و اضطراب رابطه نشان می‌دهد (ژانگ و دیگران، ۲۰۲۱؛ هو، ژانگ و وانگ، ۲۰۱۵). علاوه بر این، کیفیت تعامل با همسالان و حمایت اجتماعی، یکی از مهم‌ترین پیش‌بین‌های سلامت و بهزیستی روان‌شناختی یادگیرندگان تلقی می‌شود (دیسانتیک و دیگران، ۲۰۲۱؛ گاگی و پاتالای، ۲۰۲۱؛ مو و دیگران، ۲۰۱۸). بیکتاس و دیگران (۲۰۲۱)، کوان (۲۰۲۰) و یوان (۲۰۲۱) نیز کارکرد مراقبتی/محافظةتی تجارب حمایتی را در مواجهه با تنیدگی ناشی از تجربه تغییرات اساسی زندگی تحصیلی را مورد تأکید قرار می‌دهند. بر این اساس، افرادی که تعامل و روابط با دیگران را به‌مثابه شاخصی از مراقبت‌شوندگی و ارزش‌گذاری از طرف دیگران ارزیابی می‌کنند، در مواجهه با تجارب تنیدگی‌زا کمتر در معرض پسایندهای روان‌شناختی منفی و بیشتر در معرض پسایندهای روان‌شناختی مثبت قرار می‌گیرند. بر این اساس، حمایت اجتماعی با تشویق افراد به استفاده از مدل‌های ارزیابی شناختی سازش‌یافته، کارکرد مراقبتی/محافظةتی خود را در مواجهه با تجارب تنیدگی‌زا نشان می‌دهد. علاوه بر این، فرصت دسترسی به افرادی برای گفت‌وگو کردن درباره موقعیت‌های تنیدگی‌زا از طریق تسهیل دستیابی به راه‌حل برای رویارویی با شرایط دشوار، کاهش شدت و وخامت ادراک‌شده تنیدگی و همچنین، فاصله‌گذاری با عامل تنیدگی‌زا، در کاهش یا تعدیل پاسخ‌های رفتاری و عاطفی به وقایع تنیدگی‌زا مؤثر واقع

می‌شود. با ورود به دانشگاه و تجربه محیط جدید و همچنین مواجهه با مطالبه‌ها و مسئولیت‌های جدید، حمایت اجتماعی منبع ارزشمند و اثرگذاری است که دانشجویان می‌توانند از آن برای مبارزه با تجارب انگیزاننده و بهبود سازگاری و بهزیستی خویشتن بهره‌جویند (حمدان منصور و حمدان منصور، ۲۰۱۵؛ ژانگ و دیگران، ۲۰۲۰؛ فلری و دیگران، ۲۰۱۸؛ والی و احمد، ۲۰۲۰).

همچنین، توانش‌های فردی، اجتماعی و فردی بر شیوه ارجح افراد برای مدیریت تجارب تنیدگی‌زا مؤثرند (دیاس و کادمی، ۲۰۱۷؛ شکری و پورشهریار، ۲۰۱۹). برای مثال، شواهد نشان می‌دهد سطوح پایین تنیدگی با مهارت‌ها و توانش‌هایی مانند خودنظم‌جویی که بیانگر کنترل هیجان‌ها، افکار و رفتارها هستند، در مواجهه سازش‌یافته‌تر با تجارب تنیدگی‌زا رابطه نشان می‌دهد (کراس و دیگران، ۲۰۲۰؛ مک‌کالی و دیگران، ۲۰۱۹). همچنین، نظم‌جویی هیجان‌های مثبت از طریق رابطه با تاب‌آوری روان‌شناختی افراد از یک سو، در پیش‌بینی تجارب هیجانی منفی افراد متعاقب رویارویی آن‌ها با موقعیت‌های تنیدگی‌زا و از دیگر سوی، در وسعت بخشیدن به گستره عمل و تفکر در آن‌ها منشأ اثر واقع می‌شود (شکری و دیگران، ۲۰۱۴؛ لیکانین و دیگران، ۲۰۱۹). به‌طور کلی، دانشجویانی که از توانش‌های خودمهارگری بیشتری برخوردارند از آنجا که بر هیجان‌ها، افکار و رفتارهای خود در مواجهه با موقعیت‌های تنیدگی‌زا کنترل بیشتری دارند، در مقایسه با دانشجویان فاقد چنین توانش‌هایی، نتایج مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند. علاوه بر این، توانایی استفاده منعطف از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر در پاسخ به وقایع منفی با سطوح پایین‌تر تنیدگی و اضطراب رابطه نشان می‌دهد (گشتاسی و دیگران، ۲۰۱۷). نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد دانشجویانی که قادر هستند به‌طور گزینشی با هدف مدیریت تجارب تنیدگی‌زا از راهبردهای

هم‌ارزی جنسی روابط ساختاری در مدل مفروض نشان می‌دهد که توان تفسیری منطق نظری زیربنایی مدل پیشنهادی فرابافتاری است. به بیان دیگر، تشابه در توان تفسیری منابع اطلاعاتی منتخب در مدل مفروض واسطه‌مندی کامل تاب‌آوری روان‌شناختی در رابطه بین ارزیابی‌های شناختی و راهبردهای مقابله با رفتارهای سلامت و عاطفه مثبت و منفی در گروه دانشجویان ایرانی زن و مرد، ضمن تأکید بر قابلیت کاربردپذیری منطق نظری زیربنایی مدل پیشنهادی در گروه‌های نمونه دانشجویان زن و مرد، نشان می‌دهد که ساختار زیربنایی اصلی و سازوکارهای علی نظری تبیین‌کننده پیشایندهای و پسایندهای تاب‌آوری روان‌شناختی در مواجهه با موقعیت‌های تحصیلی تنیدگی‌زا، از اصول کلی مشابه‌ای پیروی می‌کند. به بیان دیگر، نتایج این پژوهش همسو با یافته‌های پژوهش‌های بانویلی روسی و دیگران (۲۰۱۷)، چی و دیگران (۲۰۱۹)، دیاس و کادیمی (۲۰۱۷) و ژانگ و دیگران (۲۰۲۱) تأکید می‌کند که از لحاظ ساختاری، الگوی پیشنهادی در بین زیرگروه‌های مختلف از توان لازم برای توصیف و تبیین نقش غیرقابل انکار راهبردهای مقابله‌شناختی و ارزیابی‌های شناختی در پیش‌بینی رفتارهای سلامت و عاطفه مثبت و منفی دانشجویان در محیط‌های تحصیلی به صورت غیرمستقیم از طریق تاب‌آوری روان‌شناختی برخوردار است.

در مجموع، نتایج این پژوهش با تأکید بر نقش تاب‌آوری روان‌شناختی در رابطه بین ارزیابی‌های شناختی و راهبردهای مقابله‌شناختی با رفتارهای سلامت و عاطفه مثبت و منفی دانشجویان زن و مرد نشان می‌دهد که بخشی از پراکندگی مشترک بین دوایر مفهومی چندگانه ارزیابی‌های شناختی و راهبردهای مقابله‌شناختی با رفتارهای سلامت و تجارب هیجانی از طریق تاب‌آوری روان‌شناختی تبیین می‌شود.

مقابله‌ای استفاده کنند، نتایج مثبت بیشتر و تجارب شکست کم‌تری را گزارش می‌کنند (کوشکی و دیگران، ۲۰۲۳). توانایی تغییر در مدل ارجح رویارویی با تجارب تنیدگی‌زا و استفاده معطف از منابع مقابله‌ای و ضرورت تطبیق این منابع با تقاضاهای بافتاری در مقایسه با استفاده مصرانه از یک شیوه مقابله غیرسازنده، نتایج مثبت بیشتری را برای افراد موجب می‌شود.

به‌طور کلی، تفاسیر شناختی به‌مثابه یکی دیگر از عوامل مشوق تاب‌آوری و پسایندهای چندگانه آن، به شیوه ارجح فراگیران برای تبیین وقوع یافتگی تجارب موفقیت‌آمیز و شکست و همچنین، سطح اعتماد آن‌ها به توانایی خویشتن و در نهایت، چشم‌انداز آن‌ها از آینده اشاره می‌کند. طبق دیدگاه بک^۱ (۱۹۸۷) نقل از کوشکی و دیگران، (۲۰۱۹) روش‌های منفی تفکر که معطوف به فرد، جهان و آینده است، شاخص اصلی تفاسیر شناختی تسهیل‌گر هیجانات منفی را تشکیل می‌دهد اسمیت و یانگ (۲۰۱۷) تأکید می‌کنند که سبک‌های شناختی افسرده‌ساز در طول زمان ثابت هستند. افرادی که به خویشتن، توانایی‌ها و اعمال‌شان به‌طور منفی نگاه می‌کنند، تمایل دارند برای تطبیق و غلبه بر شرایط تنیدگی‌زا، با آن شرایط مبارزه کنند. در عوض، افرادی که در مواجهه با موقعیت‌های منفی از تفاسیر شناختی مثبت استفاده می‌کنند، بر محیط اطراف خود کنترل بیشتری دارند، به توانایی خویشتن برای غلبه بر موانع اعتماد بیشتری دارند و چشم‌انداز مثبتی از آینده دارند (پنگ و دیگران، ۲۰۱۴؛ فتحیان دستجردی و دیگران، ۲۰۲۱). در بین دانشجویان، توانایی حفظ روی آورد مثبت نسبت به آینده فردی از طریق کمک به ارتقای تاب‌آوری و مصونیت آن‌ها در مواجهه با لحظه‌های دشوار و پیامدهای منفی متعاقب چنین تجاربی، حفظ انگیزش آن‌ها برای دستیابی به هدف‌های فردی‌شان را نیز سبب می‌شود (منصوری و دیگران، ۲۰۱۴).

طرح تحقیق طولی پیشنهاد می‌شود. دوم، نتایج این پژوهش هم‌چون بسیاری از پژوهش‌های دیگر به دلیل استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی به جای بررسی رفتار واقعی ممکن است مشارکت‌کنندگان را به استفاده از شیوه‌های مبتنی بر کسب تأیید اجتماعی و اجتناب از بدنامی مربوط به عدم کفایت فردی ترغیب کند. به بیان دیگر، به منظور تأیید مقیاس‌های خودگزارش‌دهی از مشاهده رفتاری و دیگر شاخص‌های بالینی استفاده نشد. سوم، با توجه به آن که نمونه این پژوهش فقط از بین دانشجویان زن و مرد دوره کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی انتخاب شدند، بنابراین تعمیم‌دهی ویژگی‌های کارکردی مفاهیم منتخب در مدل مفروض، نیازمند انتخاب گروه‌های نمونه دیگر نیز است.

با وجود آن‌که، نتایج این پژوهش، دستاوردهای ارزشمندی را درباره ویژگی کارکردی عناصر پیش‌بینی و پس‌بینی تاب‌آوری روان‌شناختی فراهم کرده است، اما برخی از محدودیت‌های این پژوهش، تعمیم‌پذیری نتایج آن را محدود می‌کند. اول، این پژوهش دارای ماهیتی مقطعی است. بنابراین، طرح استنتاج‌های علی بر اساس یافته‌های آن باید با احتیاط انجام شود. بر این اساس، به محققان علاقه‌مند به این قلمرو پژوهشی پیشنهاد می‌شود با استفاده از یک طرح پژوهشی آینده‌نگر روابط علی بین سازه‌های روان‌شناختی چندگانه را در الگوی ساختاری مفروض بیازمایند. بنابراین، با هدف کسب اطلاع از تغییرپذیری یا عدم تغییرپذیری ویژگی‌های کارکردی مفاهیم منتخب در مدل مفروض، جمع‌آوری داده‌ها به کمک یک

منابع

- Amid, M., Shokri, O., & Zarani, F. (2016). Casual relations model of antecedents and consequences of health behaviors in university students. *Journal of Research in Psychological Health, 10* (3), 70-88. [In Persian].
- Bektas, I., Kudubeş, A. A., Ayar, D., & Bektas, M. (2021). Predicting the healthy lifestyle behaviors of Turkish adolescents based on their health literacy and self-efficacy levels. *Journal of Pediatric Nursing, 12*, 110594.
- Bonneville-Roussy, Evans, P., Verner-Filion, J., Valierand, R. J., & Bouffard, T. (2017). Motivation and coping with the stress of assessment: Gender differences in outcomes for university students. *Contemporary Educational Psychology, 48*, 28-42.
- Brinke, L. W., Schuiringa, H. D., & Matthys, W. (2021). *Emotion regulation and angry mood among adolescents with externalizing problems and intellectual disabilities. Research in Developmental Disabilities, 109*, 103833.
- Cheah, C. S. L., Yu, J., Liu, J., & Coplan, R. J. (2019). Children's cognitive appraisal moderates associations between psychologically controlling parenting and children's depressive symptoms. *Journal of Adolescence, 76*, 109-119.
- Chulakarn, N., & Chaimongkol, N. (2021). Factors affecting resilience among early adolescents living in homes for children: A model testing. *Children and Youth Services Review, 120*, 105737.
- Desatnik, A., Bel-Bahar, T., & Fearon, P. (2021). *Emotion regulation in adolescents: Influences of internal representations of relationships – An ERP study. International Journal of Psychophysiology, 160*, 1-9.
- Dias P. C., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicologia Educativa, 23*, 37-43.
- Droppert, K., Downey, L., & Stough, C. (2019). Differentiating the contributions of emotional intelligence and resilience on adolescent male scholastic performance. *Personality and Individual Differences, 145*, 75-81.
- Fathian-Dastgerdi, Z., khoshgoftar, M., Tavakoli, B., & Jaleh, M. (2021). Factors associated with preventive behaviors of COVID-19 among adolescents: Applying the health belief model. *Research in Social and Administrative Pharmacy, 3*, 106434.
- Fleary, S. A., Joseph, P., & Pappagianopoulos, J. E. (2018). Adolescent health literacy and health behaviors: A systematic review. *Journal of Adolescence, 62*, 116-127.

- Gage, S. H., & Patalay, P. (2021). Associations between adolescent mental health and health-related behaviors in 2005 and 2015: A population cross-cohort study. *Journal of Adolescent Health, 15*, 110114.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences, 40*, 1659-1669.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327.
- Gashtasbi, Z., Shokri, O., Fathabadi, J., & Sharifi, M. (2017). The effect of attributional retraining program on achievement emotions and academic engagement among university students. *Journal of Research in School and Virtual Learning, 4* (16), 23-38. [In Persian].
- Gower, T., Rancher, C., Campbell, J., Mahoney, A., Jackson, M., McDonald, R., & Jouriles, E. N. (2020). Caregiver and divine support: Associations with resilience among adolescents following disclosure of sexual abuse. *Child Abuse & Neglect, 109*, 104681.
- Je, M., Ju, H. O., & Lee, J. (2020). Factors affecting reproductive health promotion behavior among late-adolescent girls in South Korea: A cross-sectional descriptive study. *Children and Youth Services Review, 118*, 105347.
- Haddow, S., Taylor, E. P., & Schwannauer, M. (2021). Positive peer relationships, coping and resilience in young people in alternative care: A systematic review. *Children and Youth Services Review, 122*, 105861.
- Hamdan-Mansour, A., & Hamdan-Mansour, A. H. M. (2015). Correlates of resilience among university students. *European Psychiatry, 30*, 28-31.
- Hosinabadi, M., & Shokri, O. (2015). Examining the gender-based equivalence of factorial structure of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire- Short Form. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists, 12* (46), 199-211. [In Persian].
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences, 76*, 18-27.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practices of structural equation modeling* (2nd Eds.). New York: Guilford.
- Kooshki, E., Ghanbari, S., Shokri, O., & Fathabadi, J. (2023). Development of psychological empowerment comprehensive package and its effectiveness on university students' health-oriented academic lifestyle behaviors. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists, 19* (75), 237-256. [In Persian].
- Kooshki, E., Shokri, O., Ghanbari, S., & Fathabadi, J. (2019). A meta-analysis of the effectiveness of the Penn Resilience Program (PRP) in reducing psychological distress and improving explanatory style in students. *Journal of Research in School and Virtual Learning, 3* (27), 9-22. [In Persian].
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences, 137*, 56-61.
- Krass, P., Zimbrick-Rogers, C., Iheagwara, C., Ford, C. A., & Calderoni, M. (2020). COVID-19 outbreak among adolescents at an inpatient behavioral health hospital. *Journal of Adolescent Health, 67* (4), 612-614.
- Kwon, T. (2020). Social stigma, ego-resilience, and depressive symptoms in adolescent school dropouts. *Journal of Adolescence, 85*, 153-163.
- Lazarus, R. S. (2006) *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lehikoinen, A., Ranta-Nilkku, E., & Kiuru, N. (2019). The role of adolescents' temperament in their positive and negative emotions as well as in psychophysiological reactions during achievement situations. *Learning and Individual Differences, 69*, 116-128.
- Mansoori, E., Shokri, O., Pourshahriar, H., Pouretemad, H. R., & Rahiminejad, P. (2014). Effectiveness of Pennsylvania Resilience Program on university students' attributional styles and psychological adjustment. *Journal of Applied Psychology, 2*(30), 85-105.
- Masina, T., Madžar, T., Musil, V., & Milošević, V. (2017). Differences in health-promoting lifestyle profile among Croatian medical students according to gender and year of study. *Acta Clinica Croatica,*

56, 84-91.

- McCauley, D. M., Weymouth, B. B., Feinberg, M. E., & Fosco, G. M. (2019). Evaluating school and peer protective factors in the effects of interparental conflict on *adolescent threat appraisals* and self-efficacy. *Journal of Adolescence*, 71, 28-37.
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Goarin, A. J. (2016). *Applied multivariate research, design and interpretation*. Thousand oaks, London, New Deih: Sage publication.
- Mo, P. K. H., Chan, V. W. Y., & Lau, J. T. F. (2018). The role of social support on *emotion dysregulation* and Internet addiction among Chinese *adolescents*: A structural equation model. *Addictive Behaviors*, 82, 86-93.
- Mohebi, S., Shokri, O., & Pourshahriar, H. (2018). Effect of resilience education on cognitive appraisals, coping and emotions. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 15 (57), 83-99. [In Persian].
- Mohsin, A., & Firdous, N. (2018). Lifestyle behavioral patterns among male and female university students of Pakistan. *Journal of Asian Development*, 4 (1), 15-43.
- Mwangi, C. N., MuriithiIrer, A., Mwaniki, E. W., & Wambugu, S. K. (2018). Relationship among type of school, academic resilience and academic achievement among secondary school students in Kiambu County, Kenya. *International Journal of Social Sciences*, 3(3), 1092-1107.
- Mwangi, C. N., Okatcha, F. M., Kinai, T. K., & Ireri, A. M (2015). Relationship between academic resilience and academic achievement among secondary school students in Kiambu County, Kenya. *International Journal of School and Cognitive Psychology*, 2, 1-5.
- Niu, Y., Jiang, X., Ashong, Z., Hou, J., Bai, Y., Bai, G., Xu, J., Ren, W., & Geng, G. (2021). Developing a resilience intervention approach for adolescents living with natural hazards risks: A pilot randomized controlled trial. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 58, 102190.
- Oshio, A., Nakaya, M., Kaneko, H., & Nagamine, S. (2002) [Development and validation of an Adolescent Resilience Scale]. [*Japanese Journal of Counseling Science*], 35, 57-65. [In Japanese with English abstract].
- Oyoo, S. A., Mwaura, P. M. & Kinai, T. (2018). Academic resilience as a predictor of academic burnout among form four students in Homa-Bay County, Kenya. *International Journal of Education and Research*, 6 (3), 187-200.
- Peng, L., Li, M., Zuo, X., Miao, Y., Chen, L., Yu, Y., Liu, B., & Wang, T. (2014). Application of the Pennsylvania Resilience Training Program on medical Students. *Personality and Individual Differences*, 61, 47-51.
- Pidgeon, A. M., & Pickett, L. (2017). Examining the differences between university students' levels of resilience on mindfulness, psychological distress and coping strategies. Retrieved 20 July 2022, from http://epublications.bond.edu.au/fsd_papers/506.
- Roesch, S. C., & Rowley, A. A. (2005). Evaluating and developing a multidimensional, dispositional measure of appraisal. *Journal of Personality Assessment*, 85(2), 188-196.
- Rowley, A. A., Roesch, S. C., Jurica, B. J., & Vaughn, A. A. (2005). Developing and validating a stress appraisal measure for minority adolescents. *Journal of Adolescence*, 28, 47-557.
- Sadat Akhavi, Z., Shokri, O., Pourshahriar, H., & Sharifi, M. (2016). Emotional adjustment, reactivity to perceived stress and lifestyle behaviors. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 9 (39), 47-56. [In Persian].
- Salehzadeh, P., Shokri, O., & Fathabadi, J. (2018). Health-oriented academic lifestyle: The newly emerging idea in the field of academic health psychology. *Educational Psychology*, 13 (46), 1-30. [In Persian].
- Shao, N., Gong, Y., Wang, X., Wei, J., Shi, J., Ding, H., Zhang, M., Kang, C., Wang, S., Chen, L., Yu, Y., & Han, J. (2021). Effects of polygenic risk score, childhood trauma and resilience on depressive symptoms in Chinese adolescents in a three-year cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 282, 627-636.
- Shokri, O., Gashtasbi, Z., Sharifi, M., Fathabadi, J., & Rahiminejad, P. (2016). Effectiveness of the attributional retraining program on cognitive emotion regulation strategies and academic resilience among university students. *Positive Psychology Research*, 2 (6), 51-66. [In Persian].

- Shokri, O., Goodarzi, A., & Sharifi, M. (2014a). Testing for factorial invariance of the Farsi version of the Positive and Negative Affect Schedule across sexes. *Journal of Contemporary Psychology*, 9(1), 83-94. [In Persian].
- Shokri, O., & Pourshahriar, H. (2019). The effectiveness of the enrichment of interpersonal relationship skills program on causal attributions, interpersonal conflict solution strategies, cognitive coping skills and perceived positive relations with others. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 15 (59), 287-308. [In Persian].
- Shokri, O., Shahidi, S., Mazaheri, M. A., Fathabadi, J., Rahiminejad, P., & Khanjani, M. (2014b). Evaluating the effectiveness of an immunization intervention program for undergraduate against negative emotional experiences based on the Pennsylvania preventive model. *Journal of Educational Measurement & Evaluation Studies*, 4 (7), 165-190. [In Persian].
- Shokri, O., Tamizi, N., Abdollahpour, M. A., & Khodami, M. M. (2016). Psychometric Analysis of the Stress Appraisal Measure-Revised Among University Students. *Advances in Cognitive Science*, 18 (2), 1-11. [In Persian].
- Shokri, O., Tamizi, N., Pourshahriar, H., Abdollahpour, M. A., Sadat Akhavi, Z., & Lavaf, H. (2015). Psychometric properties of health-promoting life profile-II among university Students. *Educational Measurement*, 6 (21), 41-60. [In Persian].
- Sunbul, Z. A., & Guneri, O. Y. (2019). The relationship between mindfulness and *resilience*: The mediating role of self-compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 139, 337-342.
- Tang, X., Upadyaya, K., & Salmela-Aro, K. (2021). School burnout and psychosocial problems among adolescents: Grit as a resilience factor. *Journal of Adolescence*, 86, 77-89.
- Vally, Z., & Ahmed, K. (2020). *Emotion regulation strategies and psychological wellbeing: Examining cognitive reappraisal and expressive suppression in an Emirati college sample. Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 38, 27-32.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1995). *The health-promoting lifestyle profile II*. Omaha: University of Nebraska Medical Center, College of Nursing.
- Wang, J. L., Rost, D. H., Qiao, R. J., & Monk, R. (2020). Academic stress and smartphone dependence among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Children and Youth Services Review*, 118, 105029.
- Watson, D.; Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Weston, R., & Gore, Jr. P. A. (2006). A brief guide to structural equation modeling. *Journal of Counseling Psychology*, 5, 719-751.
- Yuan, Y. (2021). Mindfulness training on the resilience of adolescents under the COVID-19 epidemic: A latent growth curve analysis. *Personality and Individual Differences*, 172, 110560.
- Zhang, X., Huang, P., & Zhou, B. (2021). The influence of interpersonal relationships on school adaptation among Chinese university students during COVID-19 control period: Multiple mediating roles of social support and *resilience*. *Journal of Affective Disorders*, 285, 97-104.
- Zhang, L., Lu, J., Li, B., Wang, X., & Shangguan, C. (2020). Gender differences in the mediating effects of *emotion-regulation strategies*: Forgiveness and depression among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 163, 110094.