

رابطه‌ی راهبردهای مقابله با استرس و تاب‌آوری با خوش‌بینی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان دزفول

مرضیه نصیر^{*}

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی راهبردهای مقابله با استرس و تاب‌آوری با خوش‌بینی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه‌ی شهرستان دزفول بود. نمونه شامل ۳۰۰ نفر دانش‌آموز دختر بود که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از: پرسشنامه راهبردهای مقابله با استرس (COPE)، پرسشنامه‌ی تاب‌آوری کانرودوییدسون (CD-RISC) و پرسشنامه خوش‌بینی (ASQ) که همگی از اعتبار و پایایی قابل قبولی برخوردار بودند. تحقیق حاضر از نوع همبستگی بود. از روش رگرسیون چندمتغیره جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد نتایج بدست آمده در سطح $p < 0/05$ نشان داد که بین راهبرد مقابله مدار با خوش‌بینی و همچنین بین تاب‌آوری با خوش‌بینی دانش‌آموزان رابطه مثبت معنا دار و بین راهبرد مقابله هیجان مدار و راهبرد مقابله غیر مؤثر با خوش‌بینی دانش‌آموزان رابطه منفی معنا داری وجود دارد. هم چنین نتیجه تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که متغیرهای پیش‌بین راهبردهای مقابله با استرس (مسئله مدار، هیجان مدار، غیر مؤثر) و تاب‌آوری ۷ درصد واریانس متغیر ملاک (خوش‌بینی) را تبیین می‌کنند.

کلید واژگان: راهبردهای مقابله با استرس (مسئله مدار، هیجان مدار و غیر مؤثر)، تاب‌آوری، خوش‌بینی

* کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز (نویسنده مسئول)
این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد مرضیه نصیر، دانش‌آموخته روانشناسی عمومی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز می‌باشد.

مقدمه

روانشناسی جدید سعی دارد توجه خود را صرفاً به مشکلات روانی معطوف نسازد و بیشتر بر جنبه های مثبت زندگی تاکید کند. هدف روانشناسی مثبت، سرعت بخشیدن به تغییر مرکز ثقل روانشناسی است به گونه ای که علاوه بر پرداختن به ترمیم و مداوای بیماریها، به ساخت کیفیات مثبت زندگی نیز اقدام کند. خوش بینی یکی از خصوصیات مثبت انسان است که طی دو دهه ی گذشته، توجه ویژه ای را در روانشناسی و علوم اجتماعی به خود جلب کرده است. خوش بینی به جهت گزینی اشاره داد که در آن معمولاً پیامد های مثبت مورد انتظارند و این پیامد ها به عنوان نتایج عوامل ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می شوند (پیترسون^۱، ۲۰۰۰).

خوش بینی و بطور کلی، باور های مثبت بر بیماریها و سلامت جسمانی و روانی انسان تأثیر زیادی می گذارند. تایلر و همکاران^۲ (۲۰۰۰)، در این زمینه بیان می کنند که اگر ادراکات عادی انسان با یک مفهوم مثبت از خود و کنترل شخصی و یک دیدگاه خوشبینانه، حتی کاذب در مورد آینده همراه شود، نه تنها در اداره ی جزر و مد زندگی روزانه، بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس زا و تهدید زای زندگی، به افراد کمک می کند.

خوشبینی نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس زای زندگی دارد. اگر چه نقش استرس (تیدگی^۳) به عنوان یکی از مهمترین عوامل پیدایش و شکل گیری بیماریها و نیز مرگ و میر افراد مطرح بوده است. اما مسئله ی مهم در ارتباط با تیدگی نحوه ی پاسخ و یا واکنش به آن است که می تواند در سازگاری فرد نقش بسزایی ایفا نماید. این موضوع معمولاً تحت عنوان راهبرد های مقابله^۴ مورد بررسی قرار می گیرد.

فرایند های مقابله، راهبردهای اختصاصی تری هستند که افراد در برابر اوضاع تیدگی زای زندگی به کار می برند و تلاشهای شناختی و رفتاری افراد را در تفسیر و غلبه بر مشکلات در بر می گیرند. از این رو توانایی مقابله ی فرد با عوامل تیدگی زارا از سه جنبه می توان مورد بررسی قرار داد. راهبرد مقابله ی مسئله مدار، شامل اقداماتی است که فرد در رابطه با شرایط استرس زا کارهای سازنده و مفیدی انجام می دهد و دربرگیرنده ی راهبردهای رویارویی فعال، برنامه ریزی، خودداری از انجام فعالیت های رقابتی و خودداری از انجام اعمال عجولانه و جستجوی حمایت ابزاری می باشد. راهبرد مقابله ی هیجان مدار مثبت کوششهایی را شامل می شود که برای تنظیم پاسخهای هیجانی واقعه ی استرس زا بکار می رود و دربرگیرنده ی راهبرد جستجوی حمایت اجتماعی مبتنی بر هیجان، تفسیر مجدد مثبت، پذیرش و شوخی می باشد. راهبرد مقابله هیجان مدار منفی یا غیر مؤثر که در برگیرنده ی عدم درگیری ذهنی با مسئله، انکار، عدم درگیری رفتاری در جهت مسئله، تمرکز بر هیجان و استفاده از داروها و الکل می باشد. (لازاروس و فولکمن^۵، ۱۹۸۵).

1. Peterson
2. Taylor & etal
3. Stress
4. Coping Strategic
5. Lazaros & Folkman

تاب آوری از جمله عوامل تأثیر گذار بر خوشبینی است. گارمزی^۱ و ماستن^۲ (۱۹۹۱)، تاب آوری را یک فرایند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید کننده تعریف کرده اند، تاب آوری صرفاً پایداری در برابر آسیبها یا شرایط تهدید آمیز نیست (حالت انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نیست) بلکه شرکت فعال و سازنده ی فرد در محیط است و می توان گفت که تاب آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی در شرایط خطرناک می باشد (کانر و دیویدسون^۳، ۲۰۰۳). فردی که دارای تاب آوری است، چاره ساز و انعطاف پذیر بوده، مطابق تغییرات محیطی خود را وفق می دهد و بعد از بر طرف شدن عوامل فشارزا به سرعت به حالت بهبود باز می گردد. افرادی که در انتهای سطح پایین تاب آوری هستند (بر روی پیوستار تاب آوری بالا و تاب آوری پایین) به مقدار ناچیزی خودشان را با موقعیتهای جدید وفق می دهد، اینها به کندی از موقعیتهای فشارزا به حالت عادی و طبیعی بهبود می یابد (سیرت^۴، ۲۰۰۷).

به اعتقاد ارک و همکاران^۵ (۲۰۰۸)، افرادی که دارای تاب آوری هستند، اغلب با ایجاد هیجانات مثبت پس از رویارویی های فشارزا به حالت طبیعی باز می گردند. افراد تاب آور بدون اینکه سلامت روانشان کاهش یابد و دچار بیماری روانی شوند، رویدادهای فشارزا را پشت سر می گذارد، همچنین به نظر می رسد در بعضی موارد با وجود تجارب سختشان پیشرفت نیز کرده و کامیاب شده اند. (واف و همکاران^۶، ۲۰۰۸).

در زمینه ی ارتباط بین سه متغیر مورد پژوهش (راهبردهای مقابله با استرس، تاب آوری و خوش بینی) تحقیقات چندی انجام گرفته از جمله:

در پژوهشی که میچل کریپل و دوناهندرسون کینگ^۷ (۲۰۱۰)، با عنوان ارتباط بین استرس، سبکهای مقابله و خوش بینی در دانشجویان دوره ی لیسانس انجام دادند، نتایج نشان داد که بین خوش بینی و راهبردهای مقابله رابطه وجود دارد و به علاوه خوش بینان از راهبردهای مقابله ی مثبت تر استفاده می کردند و کمتر احتمال داشت که تربیت و آموزش را به عنوان یک منبع استرس در نظر بگیرند، درحالیکه دانشجویانی که از سبکهای مقابله ی منفی و غیر متعهدانه استفاده می کردند، بیشتر احتمال داشت که تربیت و آموزش را به عنوان منبع استرس و فشار یا به عنوان یک گریز در نظر بگیرند.

هم چنین در پژوهشی که دنیل دیوید و همکاران^۸ (۲۰۱۰)، با عنوان ارتباط بین پاسخهای مقابله ای و خوشبینی - بدبینی در پیش بینی سطوح رنج و ناراحتی که بیماران سرطانی متحمل می شوند انجام دادند، نتایج این پژوهش نشان داد که خوشبینی - بدبینی و پاسخهای مقابله ای با سطوح رنج و ناراحتی که بیماران سرطانی متحمل می شوند رابطه دارد.

نتایج پژوهش دبی و همکاران^۹ (۲۰۱۰)، با عنوان ارتباط بین کیفیت زندگی، راهبردهای مقابله، خوش

1. Garmezly
2. Masten
3. Conner & Davidson
4. Siebert
5. Arce.E & etal
6. Waugh & etal
7. Michelle N .krypel and Donna Henderson-King
8. Daniel David & etal
9. Debbie j. & etal

یبینی، اضطراب و افسردگی در بیماران مبتلا به سرطان نشان داد که بین راهبردهای مقابله و خوش بینی رابطه وجود دارد و استفاده از سبک مقابله ی منفی با سطوح پایین خوش بینی و سطوح بالای اضطراب رابطه دارد. و سطوح پایین خوش بینی با سطوح بالای اضطراب و افسردگی و سطوح بالای خوش بینی با سطوح پایین اضطراب و افسردگی مرتبط است.

یافته های تحقیق بالدوین و همکاران^۱ (۲۰۱۰)، با عنوان تاب آوری و خوشبینی نشان داد که بین تاب آوری و خوشبینی رابطه ی مثبت معناداری وجود دارد. و به علاوه نتایج نشان داد که تاب آوری بطور مثبت با خوشبینی و بطور منفی با پریشانیهای روانشناختی مرتبط است.

تریزا^۲ (۲۰۱۰)، در نتایج تحقیق خود تحت عنوان خوشبینی، تاب آوری و ارتباط میان آنها گزارش داد که بین خوشبینی و تاب آوری رابطه ی مثبت معنی داری وجود دارد و ارتباط بین تاب آوری و خوشبینی به عنوان یک خصوصیت مهم مطرح است.

نتایج مطالعات کاتارینا میلووا و جاروسلاوا دوژدلووا^۳ (۲۰۱۰)، با عنوان ارتباط بین خوشبینی و راهبردهای مقابله در دانش آموزان مدرسه نشان داد که دانش آموزانی که از سبک مقابله ی شناختی و حمایت اجتماعی استفاده می کردند میزان پیشرفت آنها در مدرسه بیشتر بود و به علاوه نتایج نشان داد که بین خوشبینی و راهبردهای مقابله ای از جمله مقابله ی شناختی و حمایت اجتماعی رابطه ی مثبت معناداری وجود دارد.

گارباسکی^۴ (۲۰۱۰) در نتایج بررسی هایش با عنوان تأثیرات خوی و منش خوشبینی، امیدواری و تاب آوری در رهبران حکومت، نشان داد که بین خوشبینی، امیدواری و تاب آوری رابطه ی معناداری وجود دارد و این سه متغیر نقش مهمی را در رفتارهای رهبران حکومت ایفا می کنند.

اسچردل تراکی^۵ (۲۰۱۰) طی مطالعه ای با عنوان مقابله با دیابت و تأثیر راهبردهای مقابله و خوشبینی بر پیامدهای درمان پس خوراند زیستی به این نتیجه رسید که خوشبینی و راهبرد مقابله ی تکلیف گرا در انطباق و سازگاری با دیابت نقش مهمی دارد و راهبرد مقابله ی هیجان مدار در عدم انطباق و ناسازگاری با عملکردهای روانشناختی این بیماری نقش مهمی را ایفا می کند.

در همین رابطه سگرستروم^۶ (۲۰۱۰) تحقیقی با عنوان خوی و منش خوشبینی و راهبردهای مقابله انجام داد، و نتایج نشان داد که بین خوشبینی و راهبردهای مقابله رابطه ی مثبت معناداری وجود دارد که هدف آن، حذف، کاهش یا مدیریت هیجانهاست و خوشبینی بطور منفی با راهبرد مقابله ی اجتنابی مرتبط است.

مینکس و مارگارت^۷ (۲۰۰۹) به بررسی خوشبینی، کیفیت زندگی و راهبردهای مقابله در جوانان مبتلا به سرطان پرداختند و آنها دریافتند که خوشبینی با سلامت روانشناختی و سلامت کارکرد های جسمانی و با کیفیت زندگی بالاتر و بهتر رابطه دارد، به علاوه خوشبینی با استفاده از سبکهای مقابله ی مثبت ارتباط دارد

1. Baldwin, D & etal
2. Theresa
3. Katarina Millova & jaroslava Dosedlova
4. Garbowski
5. Scherdell Traci
6. Suzanne C. segerstrom
7. Mannix & Margaret

و سبک مقابله‌ی اجتنابی منفی با سلامت روانشناختی ضعیفتر و پایینتر مرتبط است.

مجله‌ی ناینیان^۱ (۲۰۰۹) تحقیقی با عنوان نقش خوشبینی، مقایسه‌ی اجتماعی و راهبردهای مقابله با نابینایی انجام داد، نتایج این پژوهش نشان داد که خوی خوشبینی و مقایسه‌ی اجتماعی مثبت، نقش مهم و کلیدی در انگیزش افراد نابینا به استفاده از راهبردهای مقابله‌ی انطباقی (سازشی) و مثبت دارند و اینکه خوشبینی و مقایسه‌ی اجتماعی مثبت می‌تواند توانبخشی افراد نابینا را تسهیل کند و علاوه بر این مشخص شد که بین خوشبینی و راهبرد های مقابله‌ی (انطباقی یا سازشی) رابطه‌ی مثبت معنی داری وجود دارد.

نتایج بررسیهای فرانسیس برنات^۲ (۲۰۰۹)، با عنوان تاب آوری نوجوانان و نقش مدارس در افزایش امیدواری، خوشبینی و موفقیت در دانش آموزان مدارس نشان داد که بین تاب آوری و خوشبینی رابطه‌ی مثبت معنا داری وجود دارد و آموزش دادن معلمان بوسیله‌ی امیدواری نقش مهمی در افزایش امیدواری و خوشبینی و تاب آوری و موفقیت نوجوانان در مدرسه دارد. و به علاوه به دلیل اینکه دانش آموزان مقدار زیادی از وقت خود را در مدرسه صرف می‌کنند، مدرسه نقش مهمی را در افزایش تاب آوری نوجوانان دارد و تاب آوری به نوبه‌ی خود در موفقیت دانش آموزان نقش مهمی ایفا می‌کند.

همسوبا این پژوهشها در تحقیقاتی که کولین (۲۰۰۷)، براین و باسیک (۲۰۰۸)، وال ویجی و ست (۲۰۰۸)، ام تود (۲۰۰۷)، پاتریسیا رایان (۲۰۰۶)، کارولین و یاسف (۲۰۰۷) و ریولی^۳ (۲۰۰۶) با عنوان ارتباط بین خوش بینی و تاب آوری انجام دادند، نتایج نشان داد که بین خوش بینی و تاب آوری رابطه‌ی معناداری وجود دارد.

الین و همکاران (۲۰۰۸)، کوین فونتاين و همکاران (۲۰۰۶)، میگهن و همکاران (۲۰۰۵)، بدی و برون (۲۰۰۵)، گریگوری و همکاران (۲۰۰۴) و لینچ میچل^۴ (۲۰۰۶) پژوهشی با عنوان ارتباط بین خوش بینی و راهبردهای مقابله انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که خوش بینی با راهبرد مقابله‌ی مسئله مدار، رابطه‌ی مثبت معنادار و با راهبرد مقابله‌ی هیجان مدار رابطه‌ی منفی معناداری دارد.

فرضیه‌های پژوهش

- ۱) بین راهبرد مقابله‌ی مسئله مدار با خوشبینی دانش آموزان رابطه مثبت وجود دارد.
- ۲) بین راهبرد مقابله‌ی هیجان مدار با خوشبینی دانش آموزان رابطه منفی وجود دارد.
- ۳) بین راهبرد مقابله‌ی غیر مؤثر با خوشبینی دانش آموزان رابطه منفی وجود دارد.
- ۴) بین تاب آوری با خوشبینی دانش آموزان رابطه مثبت وجود دارد.
- ۵) بین راهبردهای مقابله با استرس و تاب آوری با خوشبینی دانش آموزان رابطه چند گانه وجود دارد.

-
1. journal OF Visual Impairment & Blindness
 2. Frances P Bernat
 3. Collins, Brian & Bossick, Wollwage & Seth, Amy Thau, Patricia Ryan, Carolyn & Youssef & Riolli
 4. Ellyn & etal, Kevin Fontaine & etal, Meighan & etal, Bedi & Brown, Gregory & etal & Lynch Michael

روش پژوهش

نمونه و روش نمونه گیری:

جامعه ی آماری در پژوهش حاضر شامل کلیه ی دانش آموزان دختر اول تا سوم دبیرستان های دولتی شاخه ی نظری آموزش و پرورش شهرستان دزفول در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ بود. که از بین آنها ۳۰۰ نفر به روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند. بدین صورت که تعداد کل کلاسهای دبیرستانها ۶۰ کلاس بود که از این تعداد ۱۰ کلاس بصورت تصادفی انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

الف) پرسشنامه راهبردهای مقابله با استرس^۱ (cope)

این پرسشنامه در سال ۱۳۷۱ توسط ذوالفقاری و همکاران برای جمعیت ایرانی ترجمه شده است. از مقیاس جهت گیری مقابله ای مشکلات تجربه شده (cope) (کارور و همکاران، ۱۹۸۹) برای بررسی مدل (لازاروس از استرس و مدل خود نظم بخشی رفتاری تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۶۰ سؤال و ۱۵ مقیاس مقابله ای است که ۵ مقیاس آن، فعالیتهای مقابله ای مسئله مدار، ۵ مقیاس آن فعالیتهای مقابله ای هیجان مدار و ۵ مقیاس آن روشهای مقابله ای غیر مؤثر را مورد بررسی قرار می دهد (مرادی منش و گودرزی، ۱۳۸۴). این پرسشنامه دارا ۶۰ ماده ی چهارگزینه ای است که گزینه های آن به ترتیب از ۱ تا ۴ نمره گذاری شده است. بدین صورت که به گزینه اصلاً نمره ۱، گزینه کمی، نمره ۲، گزینه بطور متوسط، نمره ۳ و گزینه زیاد نمره ۴ تعلق می گیرد. جمع نمرات در هر یک از مقیاسها به عنوان میزان استفاده از آن راهبرد مقابله ای در نظر گرفته می شود. و بالاترین نمره در هر مورد نشانگر بیشترین استفاده از آن راهبرد می باشد. روایی افتراقی این آزمون با سازهایی مثل سرسختی، خوشبینی، کنترل و اعتماد به نفس قوی گزارش شده است (مرادی منش و گودرزی، ۱۳۸۴). ضریب پایایی کل آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ در نمونه ی ایرانی (پهلوانی و همکاران، ۱۳۸۱)، ۰/۹۳ گزارش شده است. همچنین ضریب پایایی کل آزمون در بررسی که توسط پهلوانی و همکاران (۱۳۸۱) به روش تصنیف و تصحیح اسپیرمن - براون انجام شد ۰/۸۴ گزارش شده است.

ب) پرسشنامه ی تاب آوری کانر و دیویدسون^۲ (CD-RISC)

پرسشنامه ی تاب آوری توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، جهت اندازه گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید، تهیه شده است که محمدی (۱۳۸۴) آن را برای استفاده در ایران انطباق داده است. این پرسشنامه دارای ۲۵ ماده پنج گزینه ای است که گزینه های آن به ترتیب از ۰ تا ۴، نمره گذاری شده است. بدین صورت که به گزینه کاملاً نادرست، نمره ۰، گزینه بندرت درست، نمره ۱، گزینه گاهی درست، نمره ۲، گزینه اغلب درست، نمره ۳ و گزینه همیشه درست، نمره ۴ تعلق می گیرد. و جمع نمرات مواد ۲۶ گانه، نمره کل مقیاس را تشکیل می دهد. در پژوهشی که توسط سامانی، جوکار و صحراگرد (۱۳۸۶)، انجام شد، پایایی این مقیاس به کمک ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۷ بدست آمد. محمدی (۱۳۸۴) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ضریب پایایی مقیاس را ۰/۸۹ و روایی مقیاس را به روش همبستگی هر گویه با نمره ی کل مقوله ی ضریبها بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ بدست آورد.

1. coping styles with stress Inventory
2. Resilience conner & Davidson Inventory

ج) پرسشنامه ی خوشبینی^۱ (ASQ)

این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی است که توسط پیترسون و همکاران (۱۹۸۲)، به نقل از موحد، (۱۳۸۲) در سال ۱۳۸۲ تهیه و تدوین گردیده و توسط شهنی ییلاق و همکاران (۱۳۸۲) برای اولین بار در ایران به فارسی ترجمه و ویراستاری و تعیین اعتبار شده است. این پرسشنامه متشکل از دوازده موقعیت فرضی، شامل شش موقعیت خوب و شش موقعیت بد است که آزمودنیها باید خود را در تک تک این موقعیتها فرض کرده و سپس به سؤالات مربوط به هر موقعیت پاسخ بدهند. این پرسشنامه دارای ۳۵ سؤال است که آزمودنی باید برای هر پاسخ در یک پیوستار از ۱-۷، یک پاسخ را علامت بزند. برای محاسبه نمره کلی این آزمون، ابتدا مجموع کلیه نمره های حوادث بد و همچنین مجموع نمره های حوادث خوب را بر شش تقسیم می کنیم که از تفاضل بین این دو نمره، نمره ی کلی آزمون بدست می آید.

برای تعیین روایی این پرسشنامه، پیترسون و همکاران (۱۹۸۲)، به نقل از موحد، (۱۳۸۲)، پاسخهای آن را با پیش بینی های افراد از حادثی که در طی یک سال قبل برای آنها اتفاق افتاده بود، همبسته کردند. ضریب همبستگی بین این دو گروه نمرات در مطالعات مختلف از $P < 0/1$ تا $P < 0/001$ متغیر بود. ضریب پایایی این پرسشنامه در تحقیق پیترسون و همکاران (۱۹۸۲)، به نقل از موحد، (۱۳۸۲)، بین $0/44$ تا $0/69$ متغیر بوده است. شهنی ییلاق و همکاران (۱۳۸۲) ضرایب پایایی این پرسشنامه را به روشهای آلفای کرونباخ، اسپیرمن براون و گاتمن محاسبه کردند. این ضرایب به ترتیب برابر $0/75$ ، $0/67$ و $0/67$ بودند که نمایانگر پایایی خوب آزمون می باشد.

یافته های پژوهش

یافته های توصیفی:

همانطوریکه در جدول شماره ۱ مشاهده می شود میانگین و انحراف معیار در متغیر راهبرد مقابله ی مسئله مدار برابر $57/38$ و $9/2$ ، در متغیر راهبرد مقابله ی هیجان مدار برابر با $53/50$ و $7/1$ ، در متغیر راهبرد مقابله ی غیر مؤثر $42/10$ و $6/9$ ، در متغیر تاب آوری برابر با $61/14$ و $14/16$ و در متغیر خوشبینی به ترتیب برابر با $3/15$ و $3/2$ می باشد.

جدول ۱. شاخصهای مرکزی و پراکندگی راهبردهای مقابله با استرس، تاب آوری و خوشبینی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان دزفول

شاخصهای توصیفی متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	ضریب تغییرات
تاب آوری	۳۰۰	۶۱/۱۴	۱۴/۶	۰/۸۴
خوشبینی	۳۰۰	۳/۱۵	۳/۲	۰/۱۸
راهبرد مقابله ی غیر مؤثر	۳۰۰	۴۲/۱۰	۶/۹	۰/۳۹
راهبرد مقابله ی مسئله مدار	۳۰۰	۵۷/۳۸	۹/۲	۰/۵۳
راهبرد مقابله ی هیجان مدار	۳۰۰	۵۳/۵۰	۷/۱	۰/۴۱

1. A. Satisfaction Questionnaire

جدول ۲. نتایج همبستگی بین راهبرد مقابله ی مسئله مدار، راهبرد مقابله ی هیجان مدار، راهبرد مقابله غیر موثر و تاب آوری با خوشبینی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان دزفول

خوشبینی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان دزفول				متغیر وابسته
تعداد	سطح خطا	سطح معناداری	ضریب همبستگی پیرسون	متغیر مستقل
۳۰۰	۰/۰۵	۰/۰۱۱°	۰/۱۴۷	راهبرد مقابله ی مسئله مدار
۳۰۰	۰/۰۵	۰/۰۴۶°	-۰/۱۱۵	راهبرد مقابله ی هیجان مدار
۳۰۰	۰/۰۵	۰/۰۰۸°	-۰/۱۵۴	راهبرد مقابله ی غیر موثر
۳۰۰	۰/۰۵	۰/۰۱۸°	۰/۱۳۶	تاب آوری

جدول ۳. ضرایب همبستگی چند گانه راهبردهای مقابله با استرس و تاب آوری با خوشبینی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان دزفول با روش الف) ورد (Enter) ب) مرحله ای (stepwise)

ضریب رگرسیون (B)	نسبت F احتمال P	ضریب تعیین RS	همبستگی چند گانه MR	شاخصهای آماری	ر ^۲
				متغیرهای پیش بین	ر ^۲ تعدیل شده
b = ۰/۱۶۴ t = ۲/۳۵ P < ۰/۰۲	F = ۵/۷۴ P < ۰/۰۰۱	۰/۰۷۲	۰/۲۶۹	راهبرد مقابله مسئله مدار	۰/۱۱۵
b = -۰/۱۸۵ t = -۲/۸۶ p < ۰/۰۴				راهبرد مقابله هیجان مدار	
b = -۰/۰۹۲ t = -۱/۵۵ p < ۰/۱				راهبرد مقابله غیر موثر	
b = ۰/۰۹۳ t = ۱/۳۶ p < ۰/۱				تاب آوری	
ضریب رگرسیون (B)		ضریب تعیین RS	همبستگی چند گانه MR	شاخصهای آماری	ر ^۲
۲	۱			متغیرهای پیش بین	ر ^۲ تعدیل شده
	b = ۰/۱۴۱ t = ۲/۴۸ p < ۰/۰۱	۰/۰۲۴	۰/۱۵۴	راهبرد مقابله مسئله مدار	۰/۱۱۵
b = -۰/۱۴۹ t = -۲/۶۱ p < ۰/۰۰۹	b = -۰/۱۷۱ t = -۲/۶۸ p < ۰/۰۰۸	۰/۰۴۴	۰/۲۰۹	راهبرد مقابله هیجان مدار	

یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش:

همانطوری که در جدول شماره ۲ نشان داده شده است بین راهبرد مقابله‌ی مسئله مدار با خوشبینی ($P < 0/011$, $r = 0/147$) دانش آموزان رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه‌ی اول پژوهش مورد تأیید واقع شد. یعنی با افزایش راهبرد مقابله‌ی مسئله مدار دانش آموزان، خوشبینی آنان نیز افزایش می‌یابد. به علاوه بین راهبرد مقابله‌ی هیجان مدار با خوشبینی ($P < 0/046$, $r = -0/115$) و بین راهبرد مقابله‌ی غیر موثر با خوشبینی ($P < 0/008$, $r = -0/154$) دانش آموزان رابطه‌ی منفی معنادار وجود دارد. بنابراین فرضیه‌ی دوم و سوم پژوهش نیز مورد تأیید واقع شد. یعنی با کاهش راهبرد مقابله‌ی هیجان مدار و راهبرد مقابله‌ی غیر موثر دانش آموزان، خوشبینی آنان نیز افزایش می‌یابد. و از طرف دیگر بین تاب آوری با خوشبینی ($P < 0/018$, $r = 0/136$) دانش آموزان رابطه‌ی مثبت معنادار وجود دارد. بنابراین فرضیه‌ی چهارم پژوهش مورد تأیید واقع شد. یعنی با افزایش تاب آوری دانش آموزان، خوشبینی آنان نیز افزایش می‌یابد. همانطوریکه در قسمت الف جدول شماره ۳ نشان داده شده است، طبق نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون باروش ورود، ضریب همبستگی چند متغیری برای ترکیب خطی متغیرهای راهبردهای مقابله با استرس و تاب آوری با خوشبینی برابر با $MR = 0/269$ و $RS = 0/072$ می‌باشد که در سطح $P < 0/001$ معنی دار می‌باشد. بنابراین فرضیه‌ی پنجم پژوهش تأیید شد. به عبارت دیگر، بین راهبردهای مقابله با استرس و تاب آوری با خوشبینی دانش آموزان رابطه‌ی چند گانه وجود دارد. با توجه به مقدار ضریب تعیین (RS)، مشخص شد که ۷ درصد واریانس خوشبینی توسط متغیرهای پیش بین قابل تبیین می‌باشد. همچنین با توجه به قسمت ب جدول مذکور مشاهده می‌شود که از میان متغیرهای راهبردهای مقابله با استرس (مسئله مدار، هیجان مدار، غیر موثر) و تاب آوری به عنوان متغیرهای پیش بین، متغیر راهبرد مقابله‌ی مسئله مدار و راهبرد مقابله‌ی هیجان مدار در پیش بینی کنندگی برای خوشبینی در دانش آموزان نقش خوبی ایفا کرده و متغیر راهبرد مقابله‌ی غیر موثر و تاب آوری در پیش بینی کنندگی برای خوشبینی در دانش آموزان نقش خوبی ایفا نمی‌کنند.

بحث و نتیجه گیری

نتایج بدست آمده در ارتباط با فرضیه‌های تحقیق همگی تأیید شدند. در این قسمت با عنایت به موضوع تحقیق تلاش نموده ایم تا نتایج بدست آمده را مورد بحث و بررسی قرار دهیم و به تبیین یافته‌های پژوهش بپردازیم.

- طبق یافته‌های حاصل از این تحقیق بین راهبردهای مقابله با استرس با خوشبینی دانش آموزان رابطه وجود دارد.

- بین راهبرد مقابله‌ی مسئله مدار با خوشبینی دانش آموزان رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد که براساس جدول ۲، $r = 0/147$ و $P < 0/011$ این فرضیه مورد تأیید قرار گرفت. یعنی با افزایش راهبرد مقابله‌ی مسئله مدار در دانش آموزان، خوشبینی آنان افزایش می‌یابد. که این نتایج با یافته‌های پژوهش میچل کریپل و دوناهندرسون کینگ (۲۰۱۰)، کوین فونتاین و همکاران (۲۰۰۶)، آنگر لایگی دو گال و همکاران (۲۰۰۶)، برون (۲۰۰۵)، والتر کریستین (۲۰۰۴)، لئونارد جاسون و همکاران (۲۰۰۳)، استروتن و

همکاران (۲۰۰۰) هماهنگ می باشد.

- به علاوه بین راهبرد مقابله ی هیجان مدار با خوشبینی دانش آموزان رابطه ی منفی معناداری وجود دارد که براساس جدول ۲، $r = -0/115, P < 0/046$ ، این فرضیه مورد تأیید قرار گرفت. یعنی با کاهش راهبرد مقابله ی هیجان مدار در دانش آموزان، خوشبینی آنان افزایش می یابد. که این نتایج با یافته های پژوهش کوین فونتاین و همکاران (۲۰۰۶)، اسپرادل تراکی (۲۰۱۰)، گریگوری (۲۰۰۴)، استروتن و همکاران (۲۰۰۰) همخوانی دارد.

- هم چنین بین راهبرد مقابله ی غیر موثر با خوشبینی دانش آموزان رابطه ی منفی معناداری وجود دارد که براساس جدول ۲، $r = 0/154, P < 0/008$ ، این فرضیه مورد تأیید قرار گرفت. یعنی با کاهش راهبرد مقابله ی غیر موثر در دانش آموزان، خوشبینی آنان افزایش می یابد. که این نتایج با یافته های پژوهش سگرستروم (۲۰۱۰)، مارگارت (۲۰۰۹)، میگهن و همکاران (۲۰۰۵) و ریم (۲۰۰۲)، همخوانی دارد.

در تبیین این یافته ها اسنادرو لویز، (۲۰۰۲) معتقد هستند که هنگام رو به رو شدن با یک چالش، افراد خوشبین حالت اطمینان و پایدار دارند و بر این باورند که ناملایمات می توانند به شیوه ی موفقیت آمیزی اداره شوند و این تفاوت در نگرش نسبت به ناملایمات در شیوه های مقابله با استرس افراد تأثیر می گذارد. بطور کلی خوشبین ها گرایش بیشتری به کاربرد راهبردهای مسئله مدار دارند. خوشبین ها از راهبردهای تغییر جنبه های قابل کنترل عوامل فشارزا، جستجوی اطلاعات، برنامه ریزی و بازسازی مثبت بهره می گیرند، در حالیکه بدبین ها، راهبردهایی چون امروز و فردا کردن، کنار کشیدن، انکار و فرار یا سوء مصرف مواد را که از راهبردهای هیجانی و غیر مؤثر هستند بر می گزینند. افراد خوشبین مشکل گشایند و نقشه هایی برای فعالیت طراحی کرده و سپس طبق آن عمل می کنند. می توان گفت که اینگونه افراد در مقابله با مشکلات و حوادث استرس زا و تهدید کننده ی زندگی بیشتر به حل مسئله و ارزیابی مشکل به شکل سالم تر می پردازند. افراد خوشبین در واقع مقابله کنندگان فعال و پرتلاشی هستند که دست به برنامه ریزی می زنند و فعالانه عمل می کنند و تلاش می کنند به بهترین شکل ممکن موقعیت استرس زا را تغییر دهند و از عهده ی استرس بر آیند. براین اساس افراد خوشبین از روشهای مقابله ی هیجان مدار که مستلزم دوری از مشکل و انفعال است و فرد بیشتر دچار استرس و فشار روانی ناشی از آن شده و در نهایت تسلیم استرس می شوند کمتر استفاده می کنند و در برابر مشکلات و استرسهای گوناگون، در راستای تغییر یا حذف عامل استرس زا کوشش می کنند و با پذیرش نقش خود در ایجاد مشکل و تلاش برای اصلاح موقعیت در برابر مسئله ایستادگی می کنند.

- از سوی دیگر در تحقیق حاضر مشاهده شد، بین تاب آوری با خوشبینی دانش آموزان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. که براساس جدول ۲، $r = 0/136, P < 0/018$ ، این فرضیه مورد تأیید قرار گرفت. یعنی با افزایش تاب آوری دانش آموزان، خوشبینی آنان افزایش می یابد. که این نتایج با یافته های پژوهش ترینزا (۲۰۱۰)، گارباسکی (۲۰۱۰)، بالدوین (۲۰۱۰)، ریولی (۲۰۰۶)، فرانسيس برنات (۲۰۰۹)، وال ویجی و ست (۲۰۰۸)، استوارت کولین (۲۰۰۷) و راجر پاتریسیا رایان (۲۰۰۶) همخوانی دارد.

در تبیین این یافته ها خزائلی پارسا (۱۳۸۶) معتقد است که افراد تاب آور از احساس اعتماد به نفس و کار آمدی برخوردارند که به آنها اجازه می دهد با موفقیت چالشهای زندگی را پشت سر بگذارند. این

افراد احساس ناامیدی و تنهایی کمتری داشته و از این مهارت برخوردارند که به یک مشکل به عنوان مسئله‌ای که می‌تواند آن را کند و کاو کند، تغییر دهند، تحمل کنند و یا به طرق دیگر حل کنند، نگاه کنند و همین موضوع و توان تحمل آنها در برابر مشکلات سبب چشم انداز مثبت و خوشبینی آنها به زندگی می‌شود. خوشبینی یکی از ویژگی‌های افراد تاب آور است، این گونه افراد با وجود قرار گرفتن در محیط‌های پرخطر و آسیب‌زا، روانشان آسیبی نمی‌بیند و با مسائل و مشکلات زندگی به دید مثبت و همراه با خوشبینی نگاه می‌کنند و همین نگرش مثبت سبب افزایش میزان تحمل آنان در برابر مشکلات می‌شود، اینگونه افراد برای آینده شان هدف و برنامه داشته و زندگی برایشان معنادار است. و به دلیل میزان بالای خوشبینی و باورهای مثبت در آنان پس از شکست، ناامید و دلسرد نشده و بر میزان تلاشهای خود می‌افزایند.

از سوی دیگر در تحقیق حاضر مشاهده شد که بین راهبردهای مقابله با استرس و تاب آوری، با خوشبینی دانش آموزان رابطه‌ی چندگانه وجود دارد. یعنی با افزایش راهبرد مقابله‌ی مسئله مدار و تاب آوری و کاهش راهبرد مقابله‌ی هیجان مدار و غیرمؤثر دانش آموزان، خوشبینی آنان افزایش می‌یابد. نتایج حاصل از این فرضیه با یافته‌های تحقیقات پژوهشگرانی همچون میچل کریپل و دونا هندرسون کینگ (۲۰۱۰)، تریزا (۲۰۱۰)، مارگارت (۲۰۰۹)، دبی و همکاران (۲۰۱۰)، دنیل دیوید و همکاران (۲۰۱۰)، کاتارینا میلووا و جاروسلاوا دوزدلووا (۲۰۰۶)، گارباسکی (۲۰۱۰)، براین و باسیک (۲۰۰۸)، وال ویجی و ست (۲۰۰۸)، فریدمن امی تود (۲۰۰۷) همخوانی دارد.

در تبیین این یافته‌ها باید گفت که افراد خوشبین از روشهای مقابله‌ی هیجان مدار که مستلزم دوری از مشکل و انفعال است و فرد بیشتر دچار استرس و فشار روانی ناشی از آن شده و در نهایت تسلیم استرس می‌شود کمتر استفاده می‌کنند. افراد خوشبین در مقابله با مشکلات و حوادث استرس‌زا و تهدیدکننده زندگی بیشتر به حل مسئله و ارزیابی مشکل به شکل سالمتر می‌پردازند. خوشبین‌ها با پذیرش نقش خود در ایجاد مشکل و تلاش برای اصلاح موقعیت در برابر مسئله ایستادگی می‌کنند و بطور کلی گرایش بیشتری به کاربرد راهبردهای مسئله مدار دارند. خوشبینی، یکی از ویژگی‌های افراد تاب آور است. اینگونه افراد نسبت به مسائل و مشکلات زندگی نگرشی مثبت و خوشبینانه دارند و همین نگرش مثبت سبب افزایش میزان تحمل آنها در برابر مشکلات می‌شود. افراد تاب آور به دلیل میزان بالای خوشبینی و باورهای مثبت در آنان پس از شکست، ناامید و دلسرد نشده و بر میزان تلاشهای خود ادامه می‌دهند.

منابع

خزائلی پارسا، فاطمه. (۱۳۸۶). تاب آوری، ظرفیت غلبه بر دشواری ها، پایداری سر سختانه و بهسازی خویشتن مرکز مشاوره ی دانشجویی. معاونت دانشجویی و فرهنگی.

سامانی، سیامک، جوکار؛ بهرام؛ صحراگرد، نرگس. (۱۳۸۶). تاب آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی، مجله روانپزشکی و روان شناسی بالینی ایران، سال ۱۳، شماره ۳، صفحه ۲۹۰.

شریفی، طیبه. (۱۳۸۱). بررسی رابطه نگرش دینی با سلامت عمومی، افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و شکیبایی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، رساله کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی.

شهنی بیلاق و همکاران. (۱۳۸۲). رابطه علی بین نگرشهای مذهبی، خوشبینی، سلامت روانی و سلامت جسمانی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله ی علوم تربیتی و روانشناسی، دوره ی سوم، سال یازدهم، شماره ی ۱ و ۲.

محمدی، مسعود؛، علیرضا، جزایری؛ میرحسین، رفیعی؛ بهرام، جوکار؛ عباس، پورشهناز، (۱۳۸۴). بررسی عوامل مؤثر بر تاب آوری در افراد در معرض سوء مصرف مواد مخدر. فصلنامه ی علمی- پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز، سال اول، شماره ۳ و ۲، تابستان و پاییز ۱۳۸۴.

موحد، احمد. (۱۳۸۲). رابطه ی علی بین نگرشهای مذهبی، خوشبینی، سلامت روان و سلامت جسمانی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، پایان نامه ی کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز.

- Arce. E, Simmons. A.W., Winkelman. P., stein. M.B. , Hitckock. C. paulus. M. P. (۲۰۰۸). Association between individual differences in self- reported emotional resilience and the affective- perception of neutral faces. *Journal of Affective Disorders*. ۲۲۲-۲۱۰, ۲۵.
- ABF journal OF Visual Impairment & Blindness . (2009). Optimism ,social comparisons ,and coping with vision loss in Israel . American Foundation for the Blind . Expanding Possibilities for people with vision loss
- Baldwin, D.and etal .(2010).Resiliency and optimism: An African American senior Citizen,s perspective. University of Tennessee, Knoxville, TN, USA, The journal of Black psychology.
- Bedi G, AND Brown SL.(2005). Optimism ,coping style and emotional well-being in cardiac patients.Department of psychology ,Monash University , Australia,journal Br j Health psycho (pt 1):57-70.
- Brian E. and Bossick. (2008). An empirical examination of the relationship between posttraumatic growth and the personality traits of hardiness, sense of coherence, locus of control, self- efficacy, Resilience, and optimism. The Graduate Faculty of the university of Akron, In partial Fulfillment. Of the Requirements of the Degree Doctor of philosophy. 173pages: AAT3338472, united state ohio.
- Carver,C.S., Scheier,M.F.,& Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies:A theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology* ,56, 267-283.
- Carolyn. M. and yousef . (2007). Positive organizational Behavior in the workplace: The Im-

- pact of Hope, optimism, and Resilience. College of Business, Bellevue university, Department of management, Gallup Leadership Institute, university of Nebraska- lincoln, NE68588-0491, journal of Management 33:5, pp. 774-800.
- Conner, K.,M. and Davidson, j.R.T.(2003).Development of a new resilience scale : The conner-Davidson Resilience scale (CD-RISC) Depression and Anxiety 18:76-82.
- Daniel David and etal.(2010).Relations between coping responses and optimism – pessimism in predicting anticipatory psychological distress in surgical breast cancer patients. Department of psychology ,Babes – Bolyai University ,No. 37Gh.Bilascu street, 3400 cluj –Napoca ,Romania ,pages 203 -213, pubmed central.
- Debbie j and etal.(2010).Association between quality of life ,coping styles,optimism,and anxiety and depression in pretreatment patients with head and cancer . journal of social and clinical psychology, pages 110 -125.
- ELlyn E. and etal. (2008). Relationship among optimism, well – being ,coping , and social support in women during treatment for breast cancer. Psycho –oncology, college of Nursing, University of Colorado, denver, CO, USA .
- Friedman, Amy Thau. (2007). Resiliency in women with early traumatic experiences: An examination of level of secure attachment, optimism, spiritual well- being, locus of control , psychological equilibrium, and social support as potential predictors of successful outcomes. Proquest, New york university, 134 pages: AAT 3259711.
- Frances p Bernat. (2009). Youth Resilience: can schools Enhance youth Factors for Hope, optimism, and success? publisher title: Women & criminal justice. Binghamton: vol. 19, Iss.3; pg 251.
- Garnezy, N, & Masten,A.S.(1991).The protective role of competence indicators in children at risk.In E.M. cummings,A.L.Greene, & K.H karraker (Eds.),life-span developmental psychology:perspectives on stress and coping
- Garbowski. (2010). Transformational leadership and the dispositional effects of hope, optimism, and resilience on governmental leaders. Regent university united states- Virginia, proquest, 123 pages: AAT 34257370.
- Gregory T. and Etal. (2004).Relationships among optimism , coping styles, psychopathology , and counseling outcome. carey counseling center ,Union city ,TN38261,USA,University of Tennessee at , Martin,TN38238 , USA. Journal personality and Individual Differences, Issue 8,pages 1755-1769.
- Kevin Fontaine and etal.(2006). Optimism ,perceived control over stress ,and coping . European journal of personality ,University of central Lancashire, preston ,UK, Volume 7 ,Issue.4, Pages 267-281.
- Katarin millova and jaroslava Dosedlora.(2010). Optimism and coping strategies In high school student.journal psychology of Education: Vol.13,ISS,3; pg 100-110.
- Lazaros RS & Folkman S.(1985). Coping and adaptation centry (ED).The handbook of behavioral medicine ,New York. Guilford press: 262-325.
- Lynch Michael A.(2006). Optimism, coping, and quality of life in individuals with chronic mental illness. Wisconsin school of professional psychology ,Inc.75 pages;AAT3239578,ProQuest
- laura Riolli and etal. (2006). Resilience in the Face of catastrophe: optimism, personality, and coping, in the Kosovo crisis. Journal of Applied social psychology, volume 32, Issue 8, pages 1604-1627. Department of organizational Behavior and Environment California state university- sacramento western Oregon un Economic university of Tirana.
- Michelle N Krypel and Donna Henderson –King.(2010). Stress ,coping style ,and optimism : are

- they related to meaning of education in students lives? .Social psychology of Education : An International journal ,vol.13,Iss 3;pg.409,proquest.
- Mannix and Margaret. (2009). Optimism , quality of life ,and coping style in adolescents with cancer .journal of social and clinical psychology , pages 120-130.
- Meighan E and etal.(2005). Optimism and coping with Loss in Bereaved HIV-Infected Men and Women. Journal of social and clinical psychology , Yale University school of Medicine,page(s): 341-360.
- Peterson.C.(2000).the future of optimism . American psychologist, 55(1).
- Roger patricia Ryan. (2006). Parents hope, optimism, and positive illusions and the resilience of their children adopted from Russia. Proquest, fordham university, 121 pages; AAT 3208582.
- Siebert. Al. (2007). How to Develop Resiliency Stregths. Available: www.resiliencycenter.com
- Scherdell Traci. (2010). Coping with diabetic peripheral neuropathy : A Pilot study examining the impact of coping styles, acceptance, and optimism on the outcome of thermal biofeedback therapy . The Chicago school of professional psychology ,142 pages ; AAT 3411582, Proquest. journal clinical psychology.
- Suzanne C. Segerstrom. (2010). Dispositional optimism and coping : A Meta –Analytic Review . Department of psychology , University of Kentucky, SAGE journal online ,page1.
- Snyder,C.R. ,& Lopez,j.(2002).handbook of positive psychology.NEW YORK:oxford university press.
- Stewart Collins. (2007). Social workers, resilience, positive emotion and optimism. Published in: journal Routledge Taylor & Francis Group, practice, volume 19, Issue 4, pages 255-269.
- Taylor, S.E.,kemeny ,M.E., Reed,G.M.,Bower,J.E.,and Gruene Wald, T.L.(2000). Psychological resources , positive illusions, and health. American psychologist,955(1).
- Theresa (2010). Optimism, Resilience and leadership-3 qualities to help move you Toward Greatness. <http://enzinearticles.Com/expert/> = Theresa, Ezine@rticles.
- Waugh. C.E. Fredrickson . B.L. Taylor, S.F.(2008). Adapting to lifsslings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat: journal of Research in personality.
- Wollwage and seth D. (2008). Resilience: An examination of well- being and optimism of youth: Ph.D., Loyola university Chicago, proquest, 116 pages; AAT 3313171.

تاریخ وصول: ۸۹/۱۱/۱۱

تاریخ پذیرش: ۹۰/۳/۱۷