

## بررسی رابطه بین سبک های مقابله ای با انعطاف پذیری و تاب آوری دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان بافت سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

محبوبه منظری توکلی<sup>۱</sup>، فاطمه زید آبادی<sup>۲</sup>، یکتا منظری توکلی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان

<sup>۳</sup> دانشجوی کارشناسی روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بافت

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف "تعیین رابطه سبک های مقابله ای با انعطاف پذیری و تاب آوری دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان بافت سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳" انجام شد. روش پژوهش؛ توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری، کلیه دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر بافت به تعداد ۶۲۸ نفر بوده که طبق فرمول کوکران تعداد ۲۳۹ نفر با روش خوشه ای چند مرحله ای انتخاب و با توجه به هدف و فرضیات مطرح شده مورد آزمون قرار گرفتند. ابزار اندازه گیری در این پژوهش سه پرسشنامه استاندارد سبک های مقابله ای اندر و پاکر (۱۹۹۰)، انعطاف پذیری دنیس و وندروال (۲۰۱۰) و تاب آوری کانور و دیویدسون (۲۰۰۳) بوده. در تجزیه و تحلیل داده ها از تکنیک های آماری چون آماره های توصیفی و مدل معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزارهای SPSS و Amos استفاده شد. یافته های پژوهش حاضر حاکی از آن است که سبک های مقابله ای با انعطاف پذیری و تاب آوری دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم رابطه معنی داری دارد. همچنین بین هریک از مولفه های سبک مقابله ای (مساله مدار، هیجان مدار، اجتناب مدار) با انعطاف پذیری و تاب آوری دانش آموزان دختر رابطه معنی داری یافت شد ( $p < 0.05$ ).

**واژه های کلیدی:** سبک های مقابله ای، مساله مدار، هیجان مدار، اجتناب مدار، انعطاف پذیری، تاب آوری

## مقدمه

تاب آوری<sup>۱</sup> ظرفیت عبور از شرایط سخت و ترمیم خویشتن است. پاترسون و بلوم (۱۹۹۶) تاب آوری را توانایی یا قدرت بازگشت به حالت اولیه، بعد از خمیده شدن، فشرده یا کشیده شدن می‌دانند که در اصطلاح روانشناختی توانایی بهبود سریع بعد از بیماری و ناخوشی تعریف می‌شود (بلند و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۱۷). تاب آوری فرایند پویای انطباق و سازگاری مثبت با تجارب تلخ و ناگوار در زندگی که موجب سازگاری یا عملکرد موفقیت آمیز در هنگام مواجهه با شرایط استرس‌زا می‌شود و در آن تعادل حیاتی به کارکرد قبلی خود باز می‌گردد تعریف می‌شود (سیریگوتیس و لوکزاک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). تاب آوری سازه‌ای است که براساس رویکرد مبتنی بر نقاط قوت بنا شده و حاکی از قابلیت افراد در کنار آمدن با مشکلات و خطرات است (نورمن و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). تاب آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است به طوری که یکی از مهمترین و اساسی‌ترین مبنای سلامت روانی افراد میزان تاب‌آوری آنهاست (مرادی و همکاران، ۱۳۹۴: ۱۰). در واقع، تاب‌آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است و افراد تاب آور انعطاف‌پذیری بیشتری در مقابل شرایط آسیب‌زا دارند و مسئولانه سهم خود را در امور زندگی پذیرفته‌اند (رستمی و همکاران، ۱۳۹۶: ۲۵؛ نعیمی و همکاران، ۱۳۹۵: ۸). البته تاب آوری، تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدید کننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نمی‌باشد، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. می‌توان گفت تاب آوری در برگرنده ویژگی‌هایی است که فرد را قادر می‌سازد تا در شرایط نامطلوب پیشرفت کند (البرزی، ۱۳۹۶: ۵).

از طرفی، در دستیابی به موفقیت و اهداف و در هنگام روبرو شدن با دشواری و مشکلات یکی از متغیرهای اثرگذار انعطاف‌پذیری شناختی<sup>۴</sup> می‌باشد (استارتمن و یوسف مورگان<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). انعطاف‌پذیری شناختی به توانایی افراد برای تمرکز بر موقعیت کنونی و استفاده از فرصت‌های آن موقعیت برای گام برداشتن در راستای اهداف و ارزش‌های درونی با وجود حضور رویدادهای روانشناختی چالش‌برانگیز یا ناخواسته اشاره دارد (کیائو و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۲۰). انعطاف‌پذیری شناختی به جای پاسخ‌های گسسته به تغییر رفتارهای پیچیده اشاره دارد. از سوی دیگر، به این امر می‌پردازد که چگونه افراد دانش خود را درباره یک امر و استراتژی‌های احتمالی که با آن درگیر می‌شوند نشان می‌دهند (کارباچ و کری<sup>۷</sup>، ۲۰۱۶). انعطاف‌پذیری فرد را قادر می‌سازد که در برابر فشارها، چالش‌ها و سایر مسائل عاطفی و اجتماعی برخورد مناسب و کارآمد داشته باشد. انعطاف‌پذیری شناختی توانایی افراد در تعدیل روند شناخت برای روبرو شدن با موقعیت‌های جدید و غیر قابل پیش‌بینی می‌باشد. افرادی که تفکر انعطاف‌پذیر

---

<sup>۱</sup> -resilience

<sup>۲</sup> - Tsirigotis, & Łuczak

<sup>۳</sup> -Norman

<sup>۴</sup> -Cognitive Flexibility

<sup>۵</sup> -Stratman, & Youssef-Morgan

<sup>۶</sup> -Qiao & et al

<sup>۷</sup> - Karbach& Kray

دارند، از توجیهات جایگزین استفاده کرده، به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می کنند و موقعیت های چالش انگیز یا رویدادهای استرس زا را می پذیرند (باتون و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۱۰).

از سازه هایی که در شرایط بحرانی محتمل تر به نظر می رسد و در میزان انعطاف پذیری و تاب آوری نقش بسزایی دارد، می توان سبک های مقابله ای را نام برد. از نظر لازاروس<sup>۹</sup> (۱۹۹۳) سبک های مقابله ای فرآیندهایی پویا شامل تلاشهای شناختی و رفتاری که افراد برای مفهوم سازی افکار، احساسات و اعمالی که در شرایط استرس زا با آنها مواجه می شوند، در سطح بین فردی یا درون فردی استفاده می کنند (گارگ و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۲). سبک های مقابله ای عبارت است از تلاشهای فکری، هیجانی و رفتاری که به هنگام روبرو شدن با فشارهای روانی به منظور غلبه، تحمل و یا به حداقل رساندن عوارض استرس به کار گرفته می شود (دافی<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۰). سه سبک مقابله ای کلی، شامل سبک های مقابله اجتناب مدار، مساله مدار و هیجان مدار وجود دارد. در سبک های مساله مدار، فرد به جستجوی بیشتر درباره مساله و تغییر ساختار آن از نظر شناختی، محاسبات و حل مساله می پردازد. سبک های اجتناب مدار، راهبردهایی است که در آن فرد بیشتر به دنبال اجتناب از موقعیت های استرس زا است و سبک های هیجان مدار راهبردهایی را در بر می گیرند که در آن فرد به جای حل مساله می کوشد تا احساسات ناخوشایند خود را از طریق عیب جویی، اشتغال ذهنی، عصبانیت، ناراحتی، گریه کردن کاهش دهد (الودوین<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۵). لی و همکاران<sup>۱۳</sup> (۲۰۱۷) در پژوهشی نشان دادند که گروه های سالم از روش متمرکز بر مسئله و گروه های متعارض از روش مقابله ای متمرکز بر هیجان استفاده می کنند. همچنین چن<sup>۱۴</sup> (۲۰۱۶) در پژوهشی ارتباط مثبت و معنی دار سبک مقابله ای مساله مدار با تاب آوری را مورد تأیید قرار داد.

انسان در طول حیات خود با چالش ها، فرصت ها و محدودیت های متعددی مواجه می شود و بخش مهمی از چالش های زندگی هر فرد به دوران نوجوانی و تحصیل مربوط است، دوران تحصیل دوره ای است که در آن تغییرات شناختی، اجتماعی و عاطفی به سرعت اتفاق می افتد، کنار آمدن با چنین تغییراتی توانایی سازگاری فرد را می طلبد از این رو درک و چگونگی سازگاری با دشواری های مختلف از جمله چالش های تحصیلی از اهمیت بالایی برخوردار است. یکی از مهارت هایی که باعث می شود فرد در برابر فشارها، چالشها و سایر مسائل عاطفی و اجتماعی برخورد مناسب و کارآمد داشته باشد؛ انعطاف پذیری- شناختی است (دسیمون<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۰؛ به نقل از رضایی و همکاران، ۱۴۰۰). در واقع انعطاف پذیری شناختی می تواند به دانش آموزان در بهبود جنبه های مختلف زندگی به خصوص در بهبود عملکرد یادگیری و تحصیلی نقش مفید داشته باشد و پیامدهای مثبت

۸ - Burton & et al

۹ - Lazarus

۱۰ - Garg & et al

۱۱ - Dafei

۱۲ - Eludoyin

۱۳ - Lee & et al

۱۴ - Chen

۱۵ - Desimon

روانشناختی را به دنبال داشته باشد و فرد را قادر می‌سازد که در برابر فشارها، چالش‌ها و سایر مسائل عاطفی و اجتماعی برخورد مناسب و کارآمد داشته باشد (دنيس و وندر وال<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۰). انعطاف‌پذیری شناختی توانایی منسجم کردن اطلاعات و مفاهیم از پیش آموخته شده برای ارائه راه حل‌های جدید در مقابله با مشکلات جدید تعریف شده است. به عبارتی توانایی انسان برای انطباق استراتژی‌های پردازش شناختی با شرایط جدید و غیرمنتظره در محیط است. اگرچه انعطاف‌پذیری می‌تواند توانایی سازگاری افراد باشد، اما این سازگاری همیشه رخ نمی‌دهد. در شرایطی که فرد باید نسبت به تغییرات محیطی انعطاف‌پذیر باشد اما این کار را انجام نمی‌دهد، صحبت از انعطاف‌پذیری شناختی پیش کشیده می‌شود (رحیم نژاد، ۱۴۰۲). انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان یک خصیصه آشکار کارکرد، منحصر به فرد، نوعی توانایی شناخت کلی است که به فرد اجازه می‌دهد ایده‌های متفاوت و متناقضی را بپذیرد و به طور انعطاف‌پذیر شناخت خود را تغییر دهد در واقع از دیدگاه مک آلیستر و مک کینن<sup>۱۷</sup> (۲۰۰۸) انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان یک توانایی در به دست آوردن نیرو، پس از رو به رو شدن با شرایط ناگوار و غلبه بر شرایط دشوار و همچنین بازگشت به تعادل سطح بالاتر از سطح اولیه است که باعث سازگاری موفقیت آمیز در زندگی می‌شود. از سوی دیگر براسل و همکاران<sup>۱۸</sup> (۲۰۱۶) نیز اعتقاد دارند که انعطاف‌پذیری، توانایی فرد را در دریافت تجارب عاطفی منفی در زمان اکنون و سازگاری با رویدادهای آشفته ساز و محدود کننده دامنه رفتاری افزایش می‌دهد. انعطاف‌پذیر بودن در دستیابی به موفقیت و اهداف در هنگام روبرو شدن با دشواری و مشکلات اثرگذار است (استراتمن و یوسف مورگان<sup>۱۹</sup>، ۲۰۱۹). طبق تحقیقات صورت گرفته افرادی که توانایی تفکر انعطاف‌پذیر دارند، می‌توانند از توجیهات جایگزین استفاده کنند، به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی کرده و موقعیت‌های چالش انگیز یا رویدادهای استرس‌زا را بپذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف‌پذیر نیستند از نظر روانشناختی تاب‌آوری بیشتری داشته باشند (کرمی، ۱۴۰۰).

انسان به عنوان موجودی پیچیده چند بعدی، علیرغم آسیب‌پذیری و محدودیت‌های خود دارای ظرفیت ویژه و منحصر به فردی است که از دوران کودکی مقابله با آسیب‌های پیرامونی خود را میسر می‌سازد. در سالهای اخیر محققان بر این ظرفیت تمرکز داشته و آن را با عنوان تاب‌آوری مورد مطالعه قرار دادند. گارمزی و ماستین<sup>۲۰</sup> (۱۹۹۱) تاب‌آوری را چنین تعریف می‌کنند: فرآیند توانایی، با پیامد سازگاری موفقیت آمیز، علیرغم شرایط چالش انگیز و تهدید کننده. به صرف داشتن توانایی و ظرفیت نمی‌توان انتظار داشت که انسان در عمل نیز رفتارهای تاب‌آورانه را از خود به نمایش گذارد. در واقع تاب‌آوری برای آن که مجال ظهور داشته باشد باید در محیطی که دارای ویژگی‌های پرورش دهنده تاب‌آوری است قرار گیرد (گارمزی و ماستین، ۱۹۹۱) اکثر افراد در مقابل کشاکش‌ها و آسیب‌ها مقاومت نشان می‌دهند، که ممکن است به ویژگی‌های مثبت شخصیتی مانند تاب‌آوری مرتبط باشد. تاب‌آوری در واقع فرایند پویای انطباق و سازگاری مثبت با تجارب تلخ و ناگوار در زندگی که موجب سازگاری یا عملکرد موفقیت آمیز در هنگام مواجهه با شرایط استرس‌زا می‌شود و در آن تعادل حیاتی به

---

۱۶ - Dennis & Vander Wal

۱۷ - McAllister & McKinnon

۱۸ - Berasel & et al

۱۹ - Stratman, & Youssef-Morgan

۲۰ - Garmezy & Masten

کارکرد قبلی خود باز می گردد (سیریگوتیس و لوکزاک<sup>۲۱</sup>، ۲۰۱۸) وجود مؤلفه های روانشناختی مختلف مانند تاب آوری، افراد را در برابر آسیب های روانشناختی، هیجانی، عاطفی و اجتماعی محافظت می کند. مؤلفه های کلیدی تاب آوری مانند اعتماد به نفس، شایستگی بین فردی، اعتماد به غرایز، پذیرش مثبت تغییر، کنترل و تأثیرات معنوی تحت شرایط استرس زا به عنوان یک مانع عمل می کنند (وود<sup>۲۲</sup>، ۲۰۱۹).

متغیرهای زیادی بر انعطاف پذیری و تاب آوری اثر دارند. یکی از این متغیرها سبک های مقابله ای است. نوجوانان در مرحله ای سرشار از عوامل استرس زای مختلف که به طوفان، سردرگمی و دشوارترین مرحله تحول تعبیر شده است قرار دارند. این تغییرات می تواند به صورت فیزیکی، هیجانی، روانشناختی، شناختی و اجتماعی دیده شود، اکثر اوقات این تغییرات به شیوه ای منفی توصیف می شوند (زیمِر-گمبک و اسکینر<sup>۲۳</sup>، ۲۰۱۶). راهبردهای مقابله ای برای مشکلات روانی حالت پرواز یا فاصله گرفتن از تنش های درونی و یا نشاندن حضور بالقوه نیازهای برآورده نشده است که نبود آن می تواند یک حس عدم صلاحیت زیربنای ناسازگاری اجتماعی و پریشانی روانی را پرورش دهد (نژوکندی و همکاران<sup>۲۴</sup>، ۲۰۱۶).

سبک های مقابله ای به تلاش های شناختی و رفتاری برای جلوگیری، مدیریت و کاهش تنیدگی اشاره می کند. اندلر و پارکر<sup>۲۵</sup> (۱۹۹۹) براساس تحقیقی جهت بررسی فرایند مقابله عمومی، افراد را برحسب سه نوع اساسی سبک مقابله ای متمایز می سازند: سبک مقابله ای مسأله مدار، سبک مقابله ای هیجان مدار و سبک مقابله ای اجتنابی (اندلر و پارکر، ۱۹۹۹). راهبردهای مقابله ای مسئله مدار شیوه هایی را توصیف می کند که براساس آن فرد اعمالی را که باید برای کاستن یا از بین بردن یک تنیدگی انجام دهد محاسبه می کند. رفتارهای مسئله مدار شامل جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مسئله، تغییر ساختار مسئله از نظر شناختی و اولویت دادن گام هایی برای مخاطب قرار دادن مسئله می شود. برعکس، راهبردهای مسئله ای هیجان مدار شیوه هایی را توصیف می کند که براساس آن فرد بر خود متمرکز شده و تمام تلاش او متوجه کاهش احساسات ناخوشایند خویش است. واکنش های مقابله ای هیجان مدار شامل گریه کردن، عصبی و ناراحت شدن، پرداختن به رفتارهای عیب جویانه، اشتغال ذهنی و خیال پردازی است و سرانجام راهبردهای مقابله ای اجتنابی مستلزم فعالیتها و تغییراتی شناختی است که هدف آنها اجتناب از موقعیت تنیدگی را است. رفتارهای مقابله ای اجتنابی ممکن است به شکل روی آوردن و درگیر شدن در یک فعالیت تازه و یا به شکل روی آوردن به اجتماع و افراد دیگر ظاهر شود (مرادیانی<sup>۲۶</sup>، ۱۴۰۲). لذا پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال اصلی است که آیا بین سبک های مقابله ای بر انعطاف پذیری و تاب آوری دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان بافت رابطه معناداری وجود دارد؟

۲۱ - Tsirigotis, & Łuczak

۲۲ - Wood

۲۳ - Zimmer-Gembeck & Skinner

۲۴ - Ndjukendi & et al

۲۵ - Endler & Parker

### مفهوم انعطاف پذیری

امروزه انعطاف پذیری روان شناختی جایگاه ویژه ای در آسیب شناسی تحولی و بهداشت روانی یافته است، اما تحقیقات ابتدایی در زمینه انعطاف پذیری روان شناختی به سالهای ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ بر می گردد. در یکی از مهمترین این تحقیقات، نورمن گارمزی در سال ۱۹۷۴ و جیمز آنتونی<sup>۲۶</sup> در سال ۱۹۷۴ و مایکل راتر<sup>۲۷</sup> در سال ۱۹۷۹ به وجود گروهی از کودکان پی برد که علی رغم قرار گرفتن در معرض خطر (یعنی مبتلا بودن والدین به اسکیزوفرنی) به طور تعجب آوری الگوهای سازگارانۀ ای نشان می دادند. کودکانی که علیرغم فشار روانی بالا (ناشی از فقر، عدم ثبات خانواده، مشکلات جدی سلامت روانی والدین مانند ابتلا آنان به اسکیزوفرنی و افسردگی دارای توانایی ها و ویژگیهای منحصر به فردی هم چون خلاقیت بالا و شایستگی بودند. به این ترتیب بود که این کودکان آسیب ناپذیر یا شکستناپذیر مورد توجه قرار گرفتند. اما بعدها اصطلاح آسیب ناپذیر به انعطاف پذیر تغییر یافت، زیرا آسیب ناپذیر بودن به اجتناب از خطر به طور قاطعانه و بدون تغییر اشاره دارد در صورتی که انعطاف پذیری روان شناختی یک فرایند تحولی و پویا است (خشوعی، ۱۳۹۰: ۶۳)

نظریه های اولیه در انعطاف پذیری روان شناختی بیشتر بر فهم ویژگی های افراد انعطاف پذیر متمرکز بود که به واسطه آن افراد می توانستند در مواجهه با شرایط ناگوار به سازگاری و پیامدهای مثبت دست یابند. اما بعدها تحقیقات در این زمینه با توجه به شناسایی عوامل بیرونی مانند شرایط نامساعد اجتماعی- اقتصادی، بیماری های روانی والدین، بدرفتاری، فقر شهری، خشونت در جامعه، بیماری های مزمن، حوادث مصیبت بار زندگی که می تواند منجر به کاهش انعطاف پذیری روان شناختی شود، گسترش پیدا کرد. نظریه های جدید به انعطاف پذیری روانشناختی به عنوان ساختاری چند بُعدی نگاه می کنند که شامل متغیرهای بنیادی مانند مزاج، شخصیت و مهارت های خاصی چون مهارت حل مسئله می باشد. این مهارتها به فرد اجازه می دهند تا با وقایع تروماتیک یا آسیب زای زندگی، سازگاری مطلوبی ایجاد کند. بنابراین، اگرچه موج اول تحقیقات در زمینه انعطاف پذیری روان شناختی بیشتر بر فهم ویژگی های افراد انعطاف پذیر متمرکز بود اما موج دوم بر فهم فرایندهایی بود که از طریق آن افراد می توانستند به طور موفقیت آمیزی با استرس و حوادث آسیب زا سازگاری مثبت نشان دهند (غیاث آبادی و جعفری، ۱۳۹۹).

### اصول انعطاف پذیری شناختی

کرسلی<sup>۲۸</sup> (۱۹۹۸) برای انعطاف پذیری شناختی اصولی را در نظر گرفته که شامل موارد زیر می شوند:

محیط های یادگیری که باید به نمایش محتوا در شکل های مختلف پردازند، مواد آموزشی باید از ساده انگاشتن حوزه های محتوایی اجتناب کرده و دانش وابسته به زمینه را مورد حمایت قرار دهند، آموزش باید مبتنی بر مطالعه موردی باشد و روی ساخت دانش تاکید شود نه انتقال دانش، منابع دانش باید به هم پیوسته بوده و جدا از هم نباشند (سلطانی و همکاران، ۱۳۹۳: ۸۹). چيو<sup>۲۹</sup> (۲۰۰۵) نیز معیارهایی را برای انعطاف پذیری شناختی معرفی نموده که به آنها اشاره می شود:

<sup>۲۶</sup> -James Anthony

<sup>۲۷</sup> -Michael Rutter

<sup>۲۸</sup> -kerseli

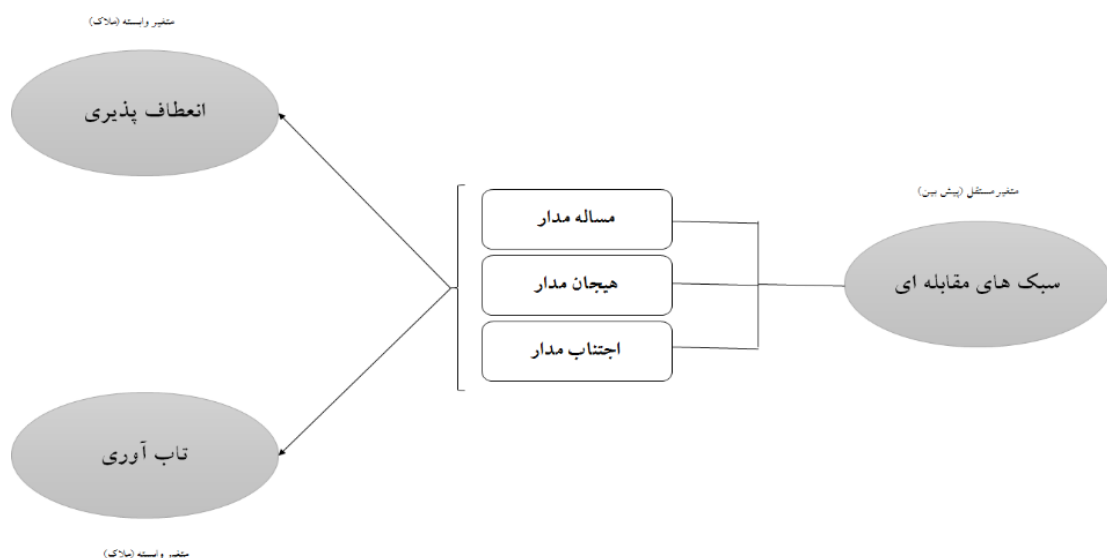
<sup>۲۹</sup> -chio

محتوا در اشکال مختلف ارائه شود، موقع مواجه شدن با یک مفهوم جدید یادگیرندگان ترغیب شوند تا ارتباط بین این مفاهیم را در موقعیت های پیچیده واقع گرایانه و مناسب کشف کنند، موقع مواجه شدن با یک مفهوم جدید یادگیرندگان ترغیب شوند تا تفسیرهای مختلفی از این مفهوم را که توسط دیگران ارائه شده کشف کنند، یادگیرندگان ترغیب شوند تا جایی که امکان دارد به نقطه نظرات در مورد موضوع بحث شده تنوع بخشند و در طراحی و اجرای برنامه درسی مبتنی بر انعطاف پذیری شناسی لازم است به اصل تنوع توجه شود (غیاث آبادی و جعفری، ۱۳۹۹: ۱۳۹).

### تعریف تاب آوری

تاب آوری اصطلاحی است که در مقابل واژه‌ی Resilience به کار گرفته شده است. که ریشه آن از علم فیزیک گرفته شده است و به معنی جهیدن به عقب است. فرهنگ رندوم هوس<sup>۳۰</sup> تاب آوری را به عنوان توانایی یا قدرت برگشت به حالت یا موقعیت اولیه بعد از خمیده شدن، فشرده یا کشیده شدن و توانایی بهبود سریع بعد از بیماری، افسردگی و ناخوشی تعریف می کند (پاترسون و بلوم<sup>۳۱</sup>، ۱۹۹۶). در اصطلاح زبان شناسی واژه ای تاب آوری به توانایی یک شیء برای بازیابی شکل و ساختار اصلی خود، پس از آنکه تحت تأثیر نیروهای خارجی تغییر شکل یافته باشد، اشاره دارد. بنابراین اصطلاح تاب آوری می تواند به پدیده های رفتاری در مهندسی، فیزیولوژی، محیط زیست و رفتار آدمی در طیف وسیعی از موقعیت ها اطلاق شود (آگایی و ویلسون<sup>۳۲</sup>، ۲۰۰۵)

### مدل مفهومی پژوهش



متغیر مستقل (پیش بین): سبک های مقابله ای: براساس مدل اندر و پارکر (۱۹۹۰)

۳۰ -Random house

۳۱ -Patterson & Blum

۳۲ -Agibi & Willson

متغیر وابسته (ملاک): انعطاف پذیری: براساس مدل دنیس و وندروال (۲۰۱۰)

متغیر وابسته (ملاک): تاب آوری: براساس مدل کانور و دیویدسون (۲۰۰۳)

### روش تحقیق

این تحقیق از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت گردآوری داده ها از نوع همبستگی<sup>۳۳</sup> می باشد. روش همبستگی به رابطه بین دو یا چند متغیر که قابل تبدیل به مقدار هستند، اطلاق می شود. بررسی های همبستگی با تعیین رابطه موجود بین متغیرها سروکار دارد (دانالد آری، ۱۳۸۰: ۱۸۹).

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر بافت که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ مشغول به تحصیل بوده اند که تعداد کل آنها ۶۲۸ نفر می باشد.

### ۴-۳- نمونه و روش نمونه گیری

به منظور تعیین حجم نمونه از فرمول کوکران استفاده شده که در آن:

$Z = 95\%$  توزیع نرمال استاندارد

$d =$  ماکزیمم خطای نسبی برآورد

$n =$  حجم نمونه

$$n = \frac{\frac{Z^2}{4d^2}}{1 + \frac{1}{N} \left( \frac{Z^2}{4d^2} - 1 \right)} = \frac{\frac{(1.96)^2}{4(0.05)^2}}{1 + \frac{1}{628} \left( \frac{1.96^2}{4(0.05)^2} - 1 \right)} = 239$$

براساس فرمول کوکران؛ حجم نمونه بدست آمده ۲۳۹ نفر می باشد لذا تعداد ۲۳۹ پرسشنامه به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای بین دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر بافت توزیع شد.

### روش گردآوری اطلاعات

برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز در این پژوهش از روشهای مختلفی استفاده شده است:

الف- اسنادی: با مراجعه به کتب و منابع موجود از جمله مطالعات اینترنتی، نمایه، مجلات تخصصی، پایان نامه ها در مورد سبک های مقابله ای، انعطاف پذیری و تاب آوری، دیدگاه های نظری مختلف مورد مطالعه قرار گرفت و بر این اساس قسمت های اولیه پژوهش تدوین گردید.

ب- میدانی: در این روش با مشخص کردن جامعه آماری و تعیین حجم نمونه، از تکنیک پرسشنامه استفاده شد و با توجه به آن سوالات مورد نظر را مطرح و پس از تکمیل آنها، فرضیه های تحقیق مورد آزمایش قرار گرفتند.

<sup>۳۳</sup> - Correlation



۳-۶- ابزار گردآوری اطلاعات<sup>۳۴</sup>

در پژوهش حاضر برای گردآوری اطلاعات از سه پرسشنامه استاندارد به شرح ذیل استفاده شده است:

## \* پرسشنامه سبک های مقابله ای اندر و پاکر (۱۹۹۰)

این پرسشنامه توسط اندر و پاکر در سال ۱۹۹۰ ساخته شده و مشتمل بر ۴۸ سوال است و سه سبک مقابله ای مسئله محور، هیجان محور و اجتناب محور (هر کدام از سبک ها دارای ۱۶ گویه هستند) را در مقیاس پنج درجه ای لیکرت از هرگز (نمره یک) تا بسیار یک (نمره پنج) مورد سنجش قرار می دهد. برای به دست آوردن امتیاز هر کدام از سبک های مقابله ای (هیجان محور، مسئله محور و هیجان محور) باید نمره تمام عبارات مربوط به زیر مقیاسها را با هم جمع کرد. با جمع کردن امتیازات به دست آمده از هر سبک، مشخص می شود افراد از کدام سبک بیشترین استفاده را می کنند. بدین صورت که هر فرد با توجه به امتیازی که از هر سبک کسب می کند، سبک غالب خود را مشخص می کند. افرادی که در دو سبک نمره یکسانی کسب می کنند، بدین معنی می باشد که به صورت ترکیبی از این راهکارها استفاده می کنند. در پژوهش بساک نژاد، بونسی و جنادله (۱۳۹۸) پایایی این ابزار به روش آلفای کرونباخ به ترتیب برای خرده مقیاس های مسئله مدار، هیجان مدار و اجتنابی به ترتیب برابر با ۰/۸۳، ۰/۸۶ و ۰/۷۹ به دست آمده است. برای بررسی روایی این پرسشنامه نیز از روش تحلیل عامل تأییدی استفاده شد. شاخص های برازش CFI، IFI، GFI و NFI به ترتیب برابر با ۰/۹۴، ۰/۹۵، ۰/۹۶ و ۰/۹۳ که ملاک نزدیک به یک را دارا هستند و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب، نیز ۰/۲۲ بود که ملاک مقدار نزدیک به صفر را دارا است. بر این اساس می توان دریافت که ابزار حاضر از پایایی و روایی مطلوبی برخوردارند. در این پژوهش، روایی پرسشنامه سبک مقابله ای (کلی) ۰/۸۵، سبک مقابله مساله مدار ۰/۸۴، سبک مقابله هیجان مدار ۰/۸۳، سبک مقابله اجتنابی ۰/۸۸، و پایایی پرسشنامه سبک مقابله ای (کلی) ۰/۸۸، سبک مقابله مساله مدار ۰/۸۷، سبک مقابله هیجان مدار ۰/۸۵، سبک مقابله اجتنابی ۰/۹۰ محاسبه گردید.

## \* پرسشنامه انعطاف پذیری دنیس و وندروال (۲۰۱۰)

این پرسشنامه در سال ۲۰۱۰ توسط دنیس و وندروال ساخته شده که مشتمل بر ۲۰ سوال براساس مقیاس ۵ درجه ای لیکرت می باشد. این پرسشنامه برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف پذیر در درمان شناختی - رفتاری به کار می رود. در ایران و در پژوهش شاره و همکاران (۲۰۱۴) سه زیر مقیاس برای این پرسشنامه بدست آمده است که عبارتند از جایگزین ها (۳-۵-۶-۱۲-۱۳-۱۴-۱۶-۱۸-۱۹-۲۰)، کنترل (۱-۲-۴-۷-۹-۱۱-۱۵-۱۷) و جایگزین هایی برای رفتارهای انسانی (۸-۱۰). آلفای کرونباخ داده های این پرسشنامه در پژوهش فاضلی و همکاران (۱۳۹۳) ۰/۷۵ به دست آمد. در پژوهش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های جایگزین ها، کنترل و جایگزین هایی برای رفتارهای انسانی به ترتیب برابر ۰/۷۲، ۰/۵۵ و ۰/۵۷ بدست آمد. روایی آزمون از طریق همبستگی نمره کل با نمرات خرده مقیاس ها آزمون بررسی شد که دامنه ای از ۰/۴۰ تا ۰/۶۸ با میانگین ۰/۵۶ را در بر می گرفت که همگی آنها معنادار بودند. در این پژوهش، روایی پرسشنامه انعطاف پذیری ۰/۷۳ و پایایی آن ۰/۷۶ محاسبه گردید.

<sup>۳۴</sup> - Instrument of Data collecting

## \* پرسشنامه تاب آوری کانور و دیویدسون (۲۰۰۳)

این پرسشنامه در سال ۲۰۰۳ توسط کانور و دیویدسون ساخته شده و برای افراد ۱۵ سال به بالا قابل اجرا است. این مقیاس دارای ۲۵ گویه می باشد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) و چهار (همیشه درست) نمره گذاری می شود. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید. این امتیاز دامنه ای از ۰ تا ۱۰۰ را خواهد داشت. هرچه این امتیاز بالاتر باشد، بیانگر میزان تاب آوری بیشتر فرد پاسخ دهنده خواهد و برعکس. نقطه برش این پرسشنامه امتیاز ۵۰ می باشد. به عبارتی، نمره بالاتر از ۵۰ نشانگر افراد دارای تاب آوری خواهد بود و هرچه این امتیاز بالاتر از ۵۰ باشد، به همان میزان شدت تاب آوری فرد نیز بالاتر خواهد بود و برعکس. در پژوهش بشارت و همکاران (۱۳۸۶) روایی و پایایی این پرسشنامه مورد تایید قرار گرفته است (به نقل از حق رنجبر و همکاران، ۱۳۹۰). در پژوهش حق رنجبر و همکاران (۱۳۹۰) نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ مورد آزمون قرار گرفت که آلفای ۰/۸۴ برای این پرسشنامه بدست آمد؛ بنابراین این ابزار از پایایی خوبی برخوردار است. در این پژوهش، روایی پرسشنامه تاب آوری ۰/۷۷ و پایایی آن ۰/۷۹ محاسبه گردید.

## روش تجزیه و تحلیل داده ها

در این تحقیق برای بررسی سوالات و فرضیات تحقیق در جامعه از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. از آمار توصیفی برای نمایش اطلاعات جمعیت شناختی با کمک جداول فراوانی و از آمار استنباطی برای تجزیه و تحلیل داده ها و فرضیات بهره گرفته شده. همچنین در سطح استنباطی از مدل معادلات ساختاری برای تایید یا رد فرضیات پژوهش استفاده گردیده است.

مبنای نتایج تحلیل در این تحقیق استفاده از نرم افزارهای Spss و Amos می باشد.

## آمار توصیفی

توصیف سن، پایه تحصیلی، رشته تحصیلی و نوع مدرسه پاسخگویان  
با توجه به نتایج به دست آمده بیشترین پاسخگویان، ۹۶ نفر (۴۱/۰۲٪) ۱۸ ساله، ۹۸ نفر (۴۱/۰۰٪) پایه دوازدهم، ۹۷ نفر (۴۱/۱۰٪) رشته تجربی، ۸۴ نفر (۳۵/۷۴٪) در مدرسه عادی بوده اند.

## توصیف آماری متغیرهای پژوهش

با توجه به تحلیل شاخص های مرکزی، پراکندگی و توزیع متغیرهای پژوهش؛ بیشترین میانگین مربوط به متغیر سبک مقابله ای با میانگین ۳/۱۱ (از بین ابعاد سبک های مقابله ای به ترتیب بیشترین میانگین مربوط به سبک مقابله ای مساله مدار ۳/۷۲، هیجان مدار ۳/۴۳ و در آخر اجتناب مدار ۳/۲۱)، سپس متغیر تاب آوری با میانگین ۲/۸۶ در حد متوسط و سپس متغیر انعطاف پذیری با میانگین ۲/۷۱ در حد کمتر می باشد.

**بحث و نتیجه گیری**

در این پژوهش به بررسی رابطه بین سبک های مقابله ای با انعطاف پذیری و تاب آوری دانش آموزان دختر پرداخته شد. یافته های پژوهش نشان داد که بین مولفه های سبک های مقابله ای (مساله مدار، هیجان مدار، اجتناب مدار) با انعطاف پذیری و تاب آوری دانش آموزان دختر رابطه معنی داری وجود دارد.

بین سبک مقابله ای مساله مدار با انعطاف پذیری دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد.

در تبیین این یافته می توان گفت: افزایش انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان می توانند موقعیت ها و شرایط را قابل پیش بینی و کنترل نموده و در رویارویی با رویدادهای فشارزا چندین راه حل را برای مقابله با آن در نظر بگیرند و به سایر راه حل های جایگزین برای حل مساله فکر کنند. انعطاف پذیری شناختی باعث می شود تا یک دانش آموز بتواند برای مقابله با شرایط استرس زا از سبک مقابله ای مساله مدار استفاده نماید. مولایی و ملایی (۲۰۱۵) در تحقیق خود بیان کردند که سبک مقابله مسئله مدار، از طریق حل مشکلات روزمره مانع رشد مشکل می شود. دانش آموزانی که از مقابله مسئله مدار استفاده می کنند هنگام رویارویی با مشکلات و استرس ها و بحران های مختلف، انعطاف پذیری بیشتری دارند به خاطر اینکه این سبک مقابله منجر به حس مهارت افزایش یافته و برنامه ریزی دقیق برای مقابله با مشکلات و استرس ها می شود. این راهبردهای مقابله ای، میزان یادگیری را افزایش می دهند و شانس افراد برای بهتر روبرو شدن و مقابله با مشکلات را بیشتر می کند به همین دلیل بر میزان انعطاف پذیری می افزاید. در پژوهش دنیس و وندروال (۲۰۱۰) بین انعطاف پذیری با سبک های مقابله ای سازگارانه مساله مدار و هیجان مدار رابطه معنی داری وجود داشت. این یافته دور از انتظار نیست زیرا همانطور که فولکمن و لازاروس (۱۹۸۰) نیز عنوان می کنند با توجه به وجود دو نوع سبک مقابله ای اصلی، فرد ابتدا در پی تغییر منبع عامل استرس و حل مساله است و در صورتی که نتواند منبع استرس را تغییر دهد به منظور کاهش یا مدیریت پریشانی های هیجانی از راهبردهای مقابله هیجان مدار استفاده می کند. با توجه به آنچه فولکمن و لازاروس (۱۹۸۰) بیان می کنند، می توان اینگونه استنباط کرد که افرادی که انعطاف پذیری شناختی بالاتری دارند بهتر می توانند در موقعیت های استرس زا سبک مقابله ای مناسب را انتخاب کنند و در صورتی که نتوانند منبع استرس را تغییر دهند انعطاف پذیر بوده و به همه گزینه های دیگر می اندیشند. آنها سبک های مقابله ای سازگارانه را در مواجهه با استرس انتخاب می کنند؛ زیرا موقعیت های سخت را قابل کنترل درک می کنند.

**بین سبک مقابله ای هیجان مدار با انعطاف پذیری دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد.**

در تبیین این یافته می توان گفت: اندهر و پارکر راهبردهای هیجان مدار را به شیوه ای توصیف می کنند که بر اساس آن فرد بر خود متمرکز شده و تمام تلاش خود را متوجه کاهش احساسات ناخوشایند خود می کند. اما گاهی از روش صحیح برای مقابله با موقعیت های تنش آور دور می شود. اگر افراد نتوانند موقعیت های تنش آور را پیش بینی و برای آن راه حل های مناسب اتخاذ کنند راهبرد هیجان مدار مؤثرتر واقع می شود. سبک های مقابله مسئله محور همیشه موجب کاهش فشار روانی و استفاده از سبک های مقابله هیجان محور مانند رویارویی؛ همیشه موجب افزایش فشار روانی شود، وجود ندارد. هنگامی که موقعیت پرتنش قابل کنترل باشد، استفاده از مقابله مسئله محور موجب کاهش فشار روانی وارده بر فرد می شود، اما هنگامی که یک موقعیت قابل کنترل نباشد، مانند در انتظار عمل جراحی یا یک حمله قلبی بودن، استفاده از سبک های مقابله هیجان محور موجب کاهش فشار روانی وارده بر فرد می شود (لازاروس، ۱۹۹۳). در پژوهشهای دیگری نشان داده شده است که سطوح

بالای انعطاف پذیری به فرد کمک می کند تا از عواطف و هیجانهای مثبت، به منظور پشت سر گذاشتن پیشامدهای ناخوشایند و بازگشت به وضعیت مطلوب استفاده کنند. افرادی که انعطاف پذیری کمتری دارند سبک های مقابله ای هیجان مدار را بکار می برند. این افراد با توجه به اینکه موقعیت های سخت را قابل کنترل درک نمی کنند از سبک های مقابله ای ناسازگارانه استفاده می کنند. افرادی که از سبک های مقابله ای هیجان مدار بیشتر استفاده می کنند، هنگام خطر یا رویدادهای آسیب زا به دلیل عدم شناخت کافی و همچنین داشتن ویژگیهای هیجانی زیاد و فقدان تفکر منطقی نمی توانند به یک راه حل صحیح دست یابند و با افزایش تنیدگی ادراک شده در آنها، به کارگیری روش مقابله هیجانی نیز افزایش می یابد (رابی، ۲۰۱۵).

### بین سبک مقابله ای اجتناب مدار با انعطاف پذیری دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد.

در تبیین این یافته می توان گفت: سبک مقابله اجتناب مدار مستلزم انکار یا کوچک شمردن موقعیت های تنش آور است. افرادی که از این روش استفاده می کنند، هوشیارانه تفکرات تنش آور را واپس رانی کرده و تفکرات دیگری را جایگزین آن می کنند. در کل توانمندی ناشی از انعطاف پذیری بالا به افراد امکان مدیریت شرایط دشوار و تنشگر زندگی را می دهد و امکان تعادل مثبت را برای فرد مهیا می سازد. تمام این توانمندیها به افراد کمک می کنند تا با شرایط زندگی راحت تر برخورد کرده و در هنگام بروز مشکلات با حل مسئله و آرامش درونی بیشتر با مشکلات کنار آیند. پژوهش بهادری و خیر (۱۳۹۱) در بررسی رابطه با انعطاف پذیری خانواده با سبک های مقابله با استرس بیان شد که هرچه میان انعطاف پذیری خانواده بیشتر باشد، دانش آموزان بیشتر از شیوه اجتنابی استفاده می نمایند.

### بین سبک مقابله ای مساله مدار با تاب آوری دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد.

در تبیین این یافته می توان گفت: افراد مسئله محور به دنبال راه حل هایی برای سازگاری و برون رفت از استرس برخورد آمد و مسئولانه با شرایط سخت و فرایندهای آن روبرو می شوند که اتخاذ چنین رویکردی به افزایش تاب آوری در برابر شرایط سخت کمک خواهد کرد. لذا افرادی که پذیرای واقعیت های پیش رو و سعی در کنار آمدن با آن را دارند، تاب آوری بالاتری در مواجهه با شرایط سخت را دارند که این خصوصیت در سبک مقابله ای متمرکز بر هیجان مشهودتر خواهد بود. استفاده از راهبردهای مقابله ای مساله مدار سطوح تاب آوری را در افراد افزایش می دهد و همانطور که بویوکاسیک- کولاک و همکاران<sup>۳۵</sup> (۲۰۱۲) نیز بر آن تاکید داشته اند افرادی که در مواجهه با وقایع چالش برانگیز تمایل بیشتری به استفاده از راهبردهای مقابله ای مساله مدار دارند تاب آوری بیشتری را تجربه می کنند. همچنین نتیجه مطالعات بولیک و کوبیلارشیک<sup>۳۶</sup> (۲۰۱۵) بر نقش واسطه ای سبک های مقابله ای بین تاب آوری و رشد پس از سانحه نشان داده که تاب آوری به عنوان ویژگی شخصیتی تحت تاثیر راهبردهای مقابله ای سازگاری افراد را افزایش داده و تغییرات مثبت روانشناختی را به همراه می آورد. بر این اساس افراد تاب آور به خاطر تمایل به غلبه بر شرایط طاقت فرسا و کنترل بر آن به دنبال استفاده بیشتر از راهبردهای مساله مدار هستند؛ زیرا زمانی که این شرایط قابل کنترل باشند، استفاده از راهبردهای رویارویی فعال ارجحیت دارد و باعث کاهش فشار روانی می شود. زمانی که بار مراقبتی بالا باشد راهبردهای مقابله ای مساله مدار به عنوان یک سپر

۳۵ - Buyukasik-Colak

۳۶ - Bulik& kubiylarczyk

عمل می کند. به طور خاص، مواجهه فعالانه، برنامه ریزی و سرکوب فعالیتهای رقابتی به عنوان راهبردهای مقابله ای اثر علائم فشار را در نوجوانان را تعدیل می کند (لین، ۲۰۱۵). فایف و همکاران (۲۰۲۰) دریافتند افراد تاب آور تمایل بیشتری برای استفاده از راهبردهای مقابله ای مسئله مدار دارند و استفاده از این سبک های مقابله ای احتمال اکتساب بیماریها را کاهش و تمایل افراد را برای دریافت خدمات سلامت افزایش می دهد. طبق نتایج مطالعه لین و همکاران<sup>۳۷</sup> (۲۰۱۰) مادران تایوانی دارای کودک در خودمانده به مراتب بیشتر از مادران آمریکایی از سبک های مقابله ای مسأله محور استفاده می کردند. استفاده از سبک های مقابله مسأله محور باعث کاهش احساس اضطراب و افسردگی در مادران تایوانی شده بود.

### بین سبک مقابله ای هیجان مدار با تاب آوری دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد.

مقابله، سازه ای چندبعدی و خودتنظیم کننده است که نشانگر مکانیزم های رفتاری و شناختی برای مدیریت خواسته های درونی و بیرونی در مواقع استرس زا است (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴) سبک مقابله ای هیجان مدار در مقابل استرس ها در این موضع قرار خواهد گرفت که حال با این استرس فاجعه بار چه کنم ولی سبک های مسئله مدار به این موضوع خواهد اندیشید که حال چه کاری برای برون رفت از این مشکل می توانم انجام دهم. طبق مطالعه چاتمن<sup>۳۸</sup> (۲۰۰۶). عدم استفاده از راهبردهای مقابله ای هیجانی، میزان تاب آوری را افزایش می دهد. در واقع رویکردهای متمرکز بر هیجان به صورت تکانشی واکنش هایی بروز می دهند که از میزان رنج تحمیلی بکاهند ولی عموماً چنین واکنش هایی به شکل فرار از واقعیت، انکار و کناره گیری خواهد بود که این واکنش ها به آسیب پذیری بیشتر خواهد انجامید. تاب آوری پایین به علت اطمینان و اعتماد کمتر به خود برای غلبه بر مشکلات، افراد را به سمت استفاده از مقابله هیجان مدار سوق می دهد. این نوع سبک مقابله به خاطر ویژگی انفعالی بودن و اجتناب از حل مسائل، باعث افزایش افسردگی، اضطراب و همچنین تداوم افکار و شناخت های منفی و غیرسازنده شده و فرد را در سیکل معیوب تنیدگی گرفتار می کند و باعث افزایش درماندگی او می گردد. از سویی هدف مقابله هیجان مدار کم کردن هیجان های منفی از طریق تفسیر مجدد موقعیت یا فاصله گرفتن از رویداد استرس زا به وسیله راهبردهایی مثل اجتناب است که شامل ابراز هیجان و تنظیم هیجان های است. از سویی سبک مقابله هیجان مدار کارکردی دوگانه در ارتباط با شرایط سخت دارد؛ زیرا از یکسو توجه به هیجان و ابراز آن به گذر از مراحل سخت کمک می کند و از سویی مواجهه هیجان مدار با فاجعه سازی و اجتناب از رویارویی کارآمد می تواند به وخامت شرایط طاقت فرسا بیانجامد؛ بنابراین با توجه ماهیت دوگانه سبک های مقابله با هیجان و کارکرد منطقی و سنجیده سبک مواجهه مسئله مدار در رویارویی با تجارب استرس زا، به نظر منطقی می رسد که سبک مقابله متمرکز بر مشکل پیش بینی کننده مثبت و معنی دار تاب آوری افراد با شرایط سخت باشد، اما سبک مقابله متمرکز بر هیجان نتواند تاب آوری افراد دارای تجربه شرایط سخت را پیش بینی کند. توکلی (۲۰۱۱) در پژوهش خود نشان داد که راهبرد مقابله ای هیجان مدار با تاب آوری رابطه مثبت معنی دار، بین راهبرد مقابله ای اجتنابی و تاب آوری رابطه ای مشاهده نشد. در پژوهش لین و همکاران (۲۰۱۰) نشان داده شد که استفاده زیاد از سبک های مقابله هیجان محور باعث کاهش سازگاری و انسجام این خانواده ها و افزایش سطوح نشانگان افسردگی شده بود.

۳۷ - Lin & et al

۳۸ - chatman

**بین سبک مقابله ای اجتناب مدار با تاب آوری دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد.**

در تبیین این یافته می توان گفت: افراد دارای تاب آوری پایین در زندگی هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته اند، با هر سختی و مشکلی از هم می پاشند و انگیزه شان را از دست می دهند. نسبت به تغییرات زندگی منعطف نیستند، همواره در بیم و ترس باقی می مانند و توانایی مواجه شدن با آن را ندارند. همچنین، این افراد در برابر مشکلات بسیار آسیب پذیر عمل می کنند و به سرعت در هم می شکنند و نمی توانند احساسات و هیجانهایی خود را کنترل و به شیوه سالم مدیریت کنند. آنها در مواقع بحرانی دچار استرس می شوند و خود را قربانی و ناتوان تصور می کنند و قادر نیستند با استفاده از فنون حل مسئله به راه حل های امن و مطمئن دست یابند. مطالعه دکر و هسه (۲۰۱۴) نشان داد که افراد با سبک مقابله اجتنابی تاب آوری کمتری دارند. نتایج تحقیق دی جونگ<sup>۳۹</sup> (۲۰۰۹) نشان داد که بین مهارت مقابله ای اجتناب مدار با تاب آوری افراد متمایل به مصرف سیگار رابطه وجود دارد.

**محدودیت های پژوهش**

پر واضح است هر کار تحقیقاتی با مسائل و دشواری هایی روبروست که خواه ناخواه بر فرآیند تحقیق سایه می اندازد، این پژوهش نیز مانند هر کار تحقیقی دیگر با مسائل و موانعی مواجه گشت که به برخی از آنها اشاره می شود:

- ✓ اولین محدودیت؛ استفاده از مقیاس های خودگزارش دهی است که امکان سوگیری در پاسخ ها را مطرح می کند.
- ✓ عدم استفاده از روش های دیگر مثل مصاحبه و مشاهده برای جمع آوری اطلاعات در خصوص موضوع مورد پژوهش.
- ✓ جامعه آماری این پژوهش، فقط دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم بودند؛ لذا امکان تعمیم نتایج به دانش آموزان پسر وجود ندارد.

**پیشنهادهای**

- آموختن مهارت های مقابله مسأله محور و چگونگی تجزیه و تحلیل مسائل و نحوه کنار آمدن با آنها می تواند منجر به افزایش تاب آوری در دانش آموزان شود.
- آموزش انعطاف پذیری شناختی می تواند باعث تاب آوری بیشتر و سبک های مقابله سازگارانه تر در دانش آموزان شود.
- مطالعات مداخله ای در مورد اثربخشی برنامه های آموزشی مشاوره ای بر افزایش آگاهی دانش آموزان در مورد عوامل مؤثر بر انعطاف پذیری و تاب آوری و استفاده هرچه بهتر و بیشتر از سبک های مقابله مؤثر فراهم آید.
- با توجه به نتایج پژوهش زمانی می توان انعطاف پذیری و تاب آوری بالایی را از دانش آموزان انتظار داشت که دانش - آموزان بتوانند مسأله آفرین باشند و بتوانند راه های مقابله با موقعیت های پیچیده را تمرین نمایند؛ سیستم آموزش عالی باید بتواند شایستگی های قرن ۲۱ را در دانش آموزان پرورش دهد؛ لازمه این شایستگی ها آموزش پیچیدگی و قابلیت تغییر در لحظه است و این امر می تواند در گرو سبک مقابله ای مسأله مدار باشد.
- پیشنهاد می گردد برای دانش آموزان دارای تجربه آسیب، برنامه های مداخله ای با هدف آشنایی آنها با شیوه ها و سبک های مقابله موثر با استرس ها آموزش داده شود و بطور خاص استفاده بجا از مهارت های هیجانی و به ویژه مهارت های مسأله مدار مورد تاکید قرار گیرد.

<sup>۳۹</sup> -De Joung

### پیشنهادهای پژوهشی

- ❖ پیشنهاد می‌گردد در مورد رابطه بین سبک‌های مقابله‌ای با انعطاف پذیری و تاب‌آوری تحقیقات دیگری در شهرهای مختلف ایران انجام گردد تا با تطبیق و مقایسه نتایج حاصل از آن تحقیقات، اعتماد و اطمینان بیشتری در بکارگیری نتایج گردد.
- ❖ انجام مطالعات طولی درباره سبک های مقابله ای توسط محققان در پژوهش های آتی.
- ❖ با توجه به اینکه این بررسی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم صورت گرفته می‌توان آن را بر روی نمونه ای با دانش آموزان پسر و سایر مقاطع تحصیلی نیز مورد سنجش قرار داد.

### منابع و ماخذ

- افتخارالدین، آمنه. (۱۳۹۴). اثربخشی ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری نابینایان شهر گرگان، کنفرانس بین‌المللی مدیریت، اقتصاد و علوم انسانی
- اکبری، مریم؛ افتخارزاده، طیبیه؛ و خداکریم، سهیلا. (۱۳۹۶). رابطه تاب‌آوری با موفقیت تحصیلی در دانشجویان دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، فصلنامه بهداشت در عرصه، سال پنجم، شماره ۳، صص ۴۸-۴۱
- البرزی، امیرحسین. (۱۳۹۶). رابطه سبک‌های مقابله‌ای و هوش هیجانی با گرایش به بزهکاری در نوجوانان با میانجیگری تاب‌آوری و خودکارآمدی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه تبریز.
- بلند، حسن؛ انتظاری، مرجان؛ سعادت، سجاد. (۱۳۹۶). رابطه حمایت‌های اجتماعی ادراک شده از سوی خانواده و تاب‌آوری روانشناختی با خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان، دوماهنامه علمی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، شماره ۲، صص ۱۲۲-۱۱۵
- بهادری، الهام؛ خیر، محمد. (۱۳۹۱). رابطه سرسختی روانشناختی و انعطاف‌پذیری خانواده با سبک‌های مقابله با استرس در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی، روشها و مدل‌های روانشناختی، سال دوم، شماره ۷، صص ۱۸-۱
- جوکار بهرام. (۱۳۸۶). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی، روانشناسی معاصر، شماره ۴، صص ۱۲-۳
- حبیبی، مجتبی، عاشوری، احمد. (۱۳۹۳). رابطه راهبردهای مقابله با تنش و سلامت روان با نگرش به اعتیاد نوجوانان، مجله تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۱۲، شماره ۲، صص ۱۸۳-۱۷۴
- حسینی‌نسب، داوود؛ احمدیان، فاطمه؛ روانبخش، محمدحسین. (۱۳۹۵). بررسی رابطه شیوه‌های فرزندپروری با خودکارآمدی و سلامت روانی دانش‌آموزان، مطالعات تربیتی و روانشناسی، دوره ۹، شماره ۱، صص ۳۷-۲۱
- حق‌شناس، مریم، سوداگر، شهین، بهرامی‌هیدجی، مهدی. (۱۳۹۶). نقش میانجیگری حمایت ادراک شده در پیش‌بینی درماندگی روانشناختی بر اساس کنترل هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای در مادران کودکان مبتلا به تالاسمی، فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی سلامت، سال ششم، شماره ۲۳، صص ۱۱۷-۹۲
- خشوعی، مهدیه‌السادات. (۱۳۹۰). انعطاف‌پذیری از دیدگاه روانشناسی تحولی، نشریه پژوهشنامه تربیتی، شماره ۱۹، سال پنجم، صص ۹۳-۶۱
- داعی‌پور، پروین. (۱۳۹۱). بررسی مقدماتی مقیاس مقابله‌ای نوجوانان در دانش‌آموزان شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، انستیتو روان پزشکی تهران.
- دلسوز لشکریانی، صاحبه. (۱۳۸۶). مقایسه استرس سبک‌های مقابله با استرس و وضعیت زناشویی زنان سالم و زنان مبتلا به سرطان سینه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه گیلان.
- رستمی، سهیلا؛ موسوی، سید اصغر؛ گلستانه، سید موسی. (۱۳۹۶). پیش‌بینی درد زایمان براساس سخت‌رویی روانشناختی، حمایت اجتماعی و تاب‌آوری در زنان نخست‌زای شهر بوشهر، مجله بالینی پرستاری و مامایی، سال ششم، شماره ۲، صص ۳۶-۲۳



- رشیدی، علی؛ امیری، محمد؛ مهرآور، شهرام؛ نودهی، حسن. (۱۳۹۴). بررسی رابطه ادراک از محیط یادگیری کلاس با تاب آوری تحصیلی، دوفصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه شاهد، سال بیست و دوم، شماره ۷، صص ۱۹۸-۱۸۹
- ریاحی، موسی؛ میرزاوند، عبدالرضا؛ نوروزی، رضا؛ ملکی تبار، محمود. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین تاب آوری و خودکارآمدی تحصیلی در بین دانش آموزان دبیرستانی، نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روانشناسی، مردودشت.
- سپاه منصور، مژگان؛ معمار، المیرا و آزموده، معصومه. (۱۳۹۱). بررسی رابطه عزت نفس و خودکارآمدی با متقاعد سازی در مدیران آموزشی، دوفصلنامه علمی پژوهشی شناخت اجتماعی، سال اول، شماره ۲، صص ۱۰۰-۹۲
- سلطانی، اسماعیل؛ شاره، حسین؛ بحرینیان، سید عبدالمجید؛ فرمانی، اعظم. (۱۳۹۳). نقش واسطه ای انطاف پذیری شناختی در ارتباط بین سبک های مقابله ای و تاب آوری با افسردگی، ماهنامه پژوهنده، جلد ۱۸، شماره ۲، صص ۹۶-۸۸
- سندی، فاطمه، احتشام زاده، پروین، عسگری، پرویز، کافی، موسی. (۱۳۹۶). رابطه سندرم شناختی-توجهی با اضطراب و افسردگی در بیماران سوختگی: نقش میانجی سبک های مقابله با استرس، فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی سلامت، سال ششم، شماره ۲۳، صص ۹۱-۷۴
- شریعتمدار، آسیه، نعیمی، مریم. (۱۳۹۴). پیش بینی انگیزه پیشرفت تحصیلی از طریق سبک های مقابله ای با مشکلات نوجوانان. نشریه پژوهش در نظام های آموزشی، سال نهم، شماره ۳۱، صص ۲۱۰-۱۹۱
- طاهری نسب، الهام. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین سرسختی تحصیلی و تاب آوری تحصیلی با عملکرد و انگیزش تحصیلی دانش آموان دختر دوره متوسطه شهر اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی
- طاهری، فهیمه. (۱۳۹۰). بررسی رابطه حمایت اجتماعی و سبک های مقابله ای با تاب آوری در نوجوانان پسر کانون اصلاح و تربیت و نوجوانان عادی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- علیزاده، ماندانا. (۱۳۹۷). رابطه طرحواره های ناسازگار اولیه و سبک های مقابله ای با هوش هیجانی و اعتیادپذیری در دانش آموزان دختر دبیرستانی، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره توانبخشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت.
- غیاث آبادی، الهام؛ جعفری، رضا. (۱۳۹۹). پیش بینی انعطاف پذیری شناختی براساس سازگاری اجتماعی و مسئولیت پذیری دانشجویان دختر، پژوهش های روانشناسی اجتماعی، دوره دهم، شماره ۴۰، صص ۱۵۰-۱۳۵
- کتابی، الهه؛ مرادی، علی. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بهزیستی روانشناختی با تاب آوری در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، سومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم تربیتی، شادگان.
- کجویی، محسن، فتحی آشتیانی، علی، اله یاری، عباسعلی. (۱۳۹۴). نقش سبک های مقابله ای و ویژگیهای شخصیتی در رفتارهای خوردن آشفته، فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی سلامت، سال چهارم، شماره ۱۳، صص ۷۲-۶۳
- کهندانی، مهدیه؛ ابوالمعالی الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۶). ساختار عاملی و ویژگی های روان شنجی نسخه فارسی پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دنیس، وندروال و جیلون، فصلنامه روشها و مدل های روانشناختی، سال هشتم، شماره ۳، صص ۷۰-۵۳
- کیانی، احمدرضا؛ فتحی، داوود؛ هنرمند، پژمان؛ عبدی، سیمیا؛ استاجی، رضا. (۱۳۹۹). رابطه سبک های دلبستگی، حمایت اجتماعی و سبک های مقابله ای با تاب آوری روانشناختی در افراد دارای تجربه سوگ، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، سال یازدهم، شماره ۴۱، صص ۱۸۰-۱۵۷
- گودرزی، محسن. (۱۳۹۵). رابطه غلبه طرفی، انعطاف پذیری شناختی و توجه شنیداری با مشکل ریاضی در دانش آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- محمدی، مهناز. (۱۳۹۵). بررسی عوامل موثر بر انعطاف پذیری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد، پایان نامه دکتری روانشناسی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران.
- مرادی، مرتضی؛ دهقانی زاده، مسعود؛ سلیمانی خشاب، عباس. (۱۳۹۴). حمایت اجتماعی ادراک شده و سرزندگی تحصیلی؛ نقش واسطه ای باورهای خودکارآمدی تحصیلی، مجله آموزش و یادگیری، سال هفتم، شماره ۱، صص ۲۴-۱
- مولایی یساولی، مهدی و مولایی یساولی، هادی. (۱۳۹۴). پیش بینی تاب آوری براساس راهبردهای مقابله ای و سبک های فرزندپروری در دانش آموزان، همایش بین المللی روانشناسی و فرهنگ زندگی، استانبول، موسسه سفیران فرهنگی مبین.



- نعیمی، ابراهیم؛ شفیع آبادی، عبدالله؛ داوودآبادی، فاطمه (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه های دینی بر تاب آوری و رغبت های شغلی دانش آموزان، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، سال هفتم، شماره ۲۸، صص ۱-۲۶
  - نقش، زهرا؛ قاضی طباطبایی، محمود؛ طرخان، علی رضا (۱۳۸۹). الگوی ساختاری رابطه خودکارآمدی، سودمندی ادراک شده و پیشرفت تحصیلی: بررسی نقش واسطه ای یادگیری خودنظم بخش، تازه های علوم شناختی، سال ۱۲، شماره ۱، صص ۱-۱۶
  - ننین، مایکل (۱۳۹۴). رشد تاب آوری (رویکرد شناختی رفتاری)، حسن صادقی، مریم شهری، سارا عابدی، محدثه مؤذنی و آزاده حق شناس، تهران: انتشارات نگرش روز.
  - نوربالا، فاطمه؛ بهرامی احسان، هادی؛ علی پور، احمد. (۱۳۹۳). اثر پیش بین سبک های مقابله ای اجتناب و جبران افراطی بر سلامت عمومی، فصلنامه روانشناسی سلامت دانشگاه پیام نور تهران، شماره ۷، صص ۶۵-۷۷
  - نیک آمال، میترا؛ شادمان فر، نسرين (۱۳۹۳). ارتباط هوش معنوی با تاب آوری روانشناختی در دانشجویان، مجله تحقیقات روانشناسی، شماره ۲۲، صص ۱۰۳-۱۶
  - یدالهی، محمدجواد؛ میرزایی، داوود (۱۳۹۹). رابطه بین تاب آوری، راهبردهای مقابله ای با سبک های یادگیری و عملکرد تحصیلی، دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، سال هشتم، شماره ۱۴، صص ۲۰۵-۲۲۴
- 
- Agaibi, C. E, & Wilson, J. P. (۲۰۰۵). "Trauma, PTSD, and resilience: A review Of The Literature". Trauma, Violence, & Abuse, ۶(۳), PP: ۱۹۵-۲۱۶.
  - Artuch-Garde, R., González-Torres, M. D. C., de la Fuente, J., Vera, M. M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (۲۰۱۷). "Relationship between resilience and self regulation: a study of Spanish youth at risk of social exclusion". Frontiers in psychology, ۸, ۶-۱۲
  - Bain, K.A. (۲۰۰۷). Chased by the dragon: The experience of relapse in cocaine and heroin users. Ph.D. Dissertation, University of Pertoria.
  - Barrick, M .R Mount, M.K ., & Judge, T.A. (۲۰۰۱). Personality and performance at the beginning of the new millennium: What do we know and where do we go next? Personality and performance, ۹, ۹-۳۰
  - Benard K.. (۲۰۱۱). Mindfulness theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychol Inq. ۱۸(۴): ۲۱۱-۳۷.
  - Branon ,L. & Feist ,J. (۲۰۰۰). Health psychology .An Introduction to Behavior and Health .Brooks /Cole Company Carhson ,N. R.
  - Brusseta, X., & Christoph, T. (۲۰۱۷). Supply chain capabilities, risks, and resilience. International Journal of Production Economics. ۱۸۴, ۵۹-۶۸.
  - Bulik, N., & kubiylarczyk, M. (۲۰۱۵). Relation between resilience and posttraumatic growth the mediating of coping strategies, International J of occupational medical, ۲۸(۴), ۷۰۷-۱۹.
  - Burton, N. W, Pakenham, K. I, Brown, W. J. (۲۰۱۰). Flexibility and effectiveness of psychosocial resilience training: A pilot study of the READY program. Psychology, Health & Medicine, ۱۵(۳), ۲۶۶-۲۷۷.
  - Buyukasik-Colak, C., Gundogdu-Akturk, E. , & Bozo, O. (۲۰۱۲). Mediating role of coping in the dispositional, optimism, posttraumatic growth relation in breast cancer patient, Journal of psychology, ۱۴۶ (۵), ۴۷۱-۴۸۳.
  - Cameron F, Brownie S. (۲۰۲۲). Enhancing resilience in registered aged care nurses. Australasian Journal on Ageing; ۲۹(۲): ۶۶-۷۱.
  - Chan D.W. (۲۰۱۳). Emotional intelligence, social coping, and psychological distress among Chinese gifted students in Hong Kong. Journal high ability studies ۱۶ (۲): ۱۶۳-۷۸.
  - Chen, C. (۲۰۱۶). The role of resilience and coping styles in subjective well-being among Chinese university students. The Asia-Pacific Education Researcher, ۲۵(۳), ۳۷۷-۳۸۷.
  - Collins, N. L., & Feeney, B. C. (۲۰۰۸). Working models of attachment shape perception of social support: Evidence from experimental and observational studies. Journal of Personality and Social Psychology, ۸۷, ۳۶۳- ۳۸۳.

- Conner, K. M., & Davidson, J. R. T. (۲۰۰۳). "Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson resilience scale (CD-RISC)". *Depression and Anxiety*, ۱۸, PP:۷۶-۸۲
- Dafei, M. (۲۰۱۰). The investigation of relation between coping strategies with individual characteristics and mental health of unfertilized couples of Yazd [MSc Thesis]. Tehran, Iran: School of Medicine, Tarbiat Modares University, ۴۰-۸.
- Dalard, W. H., (۲۰۰۴). Augmenting antidepressant medication treatment of depressed women with emotionally focused therapy for couples: A randomized pilot study. *Journal of Marital and Family Therapy*, ۳۸(۳), ۲۳-۳۸
- Dennis JP, Vander Wal JS.(۲۰۱۰). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cog Therap Res.*; ۳۴(۳): ۲۴۱-۵۳
- Dosseville F, Guillén F, Chávez E.(۲۰۱۴) Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise.*; ۱۵(۵): ۴۸۱-۹۰.
- Eludoyin, O.M. (۲۰۱۵). Assessment of daytime physiologic comfort , its perception and coping strategies among people in tertiary institutions nine Nigeria. *weater Climate*, ۱۰(۲): ۷۰-۸۴.
- Eysenck, H. J. (۱۹۹۵). Personality , Stress and disease: An interactionist perspective: Reply to vander plog, vetter and kleign. *Psychological Inquiry*, (۴۱), ۷۰ - ۷۳.
- Fife, B. L., Scott, L. L., Fineberg, N. S., Zwickl, B. F. (۲۰۲۰). Promoting adaptive coping by persons with HIV disease: evaluation of patient/partner intervention, odel. *The Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, ۱۹(۱): ۷۵-۸۴
- FolkmanS, Lazarus RS.(۱۹۸۰). An analysis of coping in a middle aged community sample. *J Health Soc Behav*; ۲۱(۳): ۲۱۹-۳۹
- Cameron F, Brownie S.(۲۰۲۱). Enhancing resilience in registered aged care nurses. *Australasian Journal on Ageing*; ۲۹(۲): ۶۶-۷۱.
- Galla, B.M., Wood, J.J., Tsukayama, E., Har, K., Chiu, A.W., & Langer, D.A. (۲۰۱۴). A longitudinal multilevel model analysis of the within-person and between-person effect of effortful engagement and academic self-efficacy on academic performance. *Journal of School Psychology*, ۵۲(۳), ۲۹۵-۳۰۸
- Garnezy, N., Masten, A.S., (۱۹۹۱). "The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology". *Child Development*, ۵۵, PP:۹۷-۱۱۱.
- Gonzalez, N. A. (۲۰۱۲). addiction disorder and its relation to impulse control. Unpublished MA dissertation. USA: Texas University, College of Psychology
- Gonzalez, S. P., Newton, M., Hannon, J., Smith, T. W., & Detling, N. (۲۰۱۸). Examining the process of psychological resilience in sport: performance, Cortisol, and emotional responses to stress and adversity in a field experimental setting. *International Journal of Sport Psychology*, ۴۹ (۲), ۱۱۲- ۱۳۳.
- Goretti B, Portaccio E, Zipoli V, Hakiki B, Siracusa G, Sorbi S, et al. (۲۰۲۰). Impact of cognitive impairment on coping strategies in multiple sclerosis. *Clin Neurol Neurosurg*; ۱۱۲(۲): ۱۲۷-۳۰.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (۲۰۱۳). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Journal of Behavior Therapy*, ۴۴ (۲), ۱۸۰-۱۹۸.
- Kandely, W. (۲۰۰۶). Who is this "we"? Levels of collective Identity and self representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۷۱, ۸۳ – ۹۳.
- Kong, L., Liu, N., Liu, S., & Yu, N. (۲۰۱۸). Correlations among psychological resilience, self-efficacy, and negative emotion in acute myocardial infarction patients after percutaneous coronary intervention. *Frontiers in psychiatry*, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00001>.
- Halaman, S.E., Moss ,M.E.(۱۹۹۹). Psychological resources , positive illusions, and health. *American psychologist*, ۹۵(۱).

- Kandely, W. (۲۰۰۶). Who is this “we”? Levels of collective Identity and self representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۷۱, ۸۳ – ۹۳.
- Karbach, J & Kray, J. (۲۰۱۶). “Executive functions,” in *Cognitive Training – An Overview of Features and Applications*, eds T. Strobach and J. Karbach (Cham: Springer International), ۹۳-۱۰۳.
- Kitano, M & Lewis, R. B. (۲۰۰۹). Resilience and coping: implication for gifted children and youth at risk. *Reaper review*, ۲۷(۴), ۲۰۰-۲۰۵
- Kumpfer, K.L. (۲۰۰۳). Factor and processes contributing to resilience: in Glantz, M.D. and Johnson, L.S. (Eds). *Resilience and Development: Positive life adaptation*. Kluwer Academic Publishers. New York.
- Lazarus, R. S. (۱۹۹۳). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlook. *Annual Review of Psychology*, ۴۴, ۱-۲۱.
- Lazarus, A. (۲۰۰۴). Relationships among indicators of child and family resilience and adjustment following the September ۱۱, ۲۰۰۱ tragedy. *The Emory center for myth and ritual in American life*.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (۱۹۸۴). *Coping and adaptation*, Gilford Press.
- Lee, J. H., Seo, M., Lee, M., Park, S. Y., Lee, J. H., & Lee, S. M. (۲۰۱۷). Profiles of coping strategies in resilient adolescents. *Psychological reports*, ۱۲۰(۱), ۴۹-۶۹.
- Lim Jw. (۲۰۱۵). Communication, coping, and quality of life of breast cancer survivors and family/friend dyads: a pilot study of Chinese-Americans and Korean-Americans. *Psycho-Oncology*. ۲۰۱۴; ۲۳(۱۱): ۱۲۴۳-۱۲۵۱.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (۲۰۰۰). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, ۷۱(۱۷): ۵۴۳-۵۶۲.
- Macía P, Barranco M, Gorbeña S, Iraurgi I. (۲۰۲۰). Expression of resilience, coping and quality of life in people with cancer. *Plos one*; ۱۵ (۷): e۰۲۳۶۵۷۲. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236572>
- Masten, A. S. (۲۰۰۱). Ordinary magic: Resilience processes in development. *Journal of American Psychologist*, ۵۶(۳), ۲۲۷-۲۳۸.
- Molaei, M., & Molaei, H. (۲۰۱۵). Predicting resilience based on coping strategies and parenting styles in students. *International Conference on Psychology and Culture of Life*. [Persian]
- Ndjukendi, A., Okitundu, D., N'situ, A., Mpaka, D., Lukeba, T., Ngoma, V.,... & Falissard, B. (۲۰۱۷). Adolescent's en situation difficile à Kinshasa: quelles stratégies d'adaptation? *L'Évolution Psychiatrique*, ۸۲(۱), ۷۵-۸۷
- Norman, S., Avey, J., Nimnicht, J. & Pigeon, N. (۲۰۱۰). Citizenship and deviance behaviors: the interactive effects of psychological capital and organizational identity on employee organizational. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, ۱۷ (۴), ۳۸۰-۳۹۱.
- Patterson, J., & Blum, W. (۱۹۹۶). "Risk and resilience among children and young with disabilities". *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, ۱۵۰, PP: ۶۹۲-۶۹۸.
- Putwain, D., Symes, W., Connors, L., Douglas-Osborn, E. (۲۰۱۲). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping? *Anxiety, Stress and Coping*, ۲۵ (۳), ۳۴۹-۳۵۸.
- Qiao, L., Xu, M., Luo, X., Zhang, L., Li, H., & Chen, A. (۲۰۲۰). Flexible adjustment of the effective connectivity between the frontoparietal and visual regions supports cognitive flexibility. *NeuroImage*, ۲۲۰, ۱۱۷۱۵۸.
- Richardson, G.E. (۲۰۰۲). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, ۵۸, ۳۰۷-۳۲۱.
- Riso, L., Toit, P., Stein, D. & Young, J.E. (۲۰۰۷). *Cognitive Schemas and core beliefs in psychological problems. A Scientist Practitioner Guide*. American Psychological Association. Washington.
- Rodas, A., Rozell, T. (۲۰۱۷). Cognitive flexibility and undergraduate physiology students: increasing advanced knowledge acquisition within an ill-structured domain. *Adv Physiol Educ*, (۴۱): ۳۷۵- ۳۸۲.

- Rutter, M. (۲۰۰۹). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, ۱۰۹۴(۱), ۱-۱۲.
- Taylor, S.E., Kemeny, M.E., Reed, G.M., Bower, J.E., and Gruene Wald, T.L. (۲۰۰۸). Psychological resources, positive illusions, and health. *American psychologist*, ۶۵(۱).
- Tom CL, Chong A, Kadirvelu A, Khoo YT. (۲۰۱۲). Parenting styles and self-efficacy of adolescents: Malaysian scenario. *Human Soc Sci.*; ۱۴(۲): ۱۸-۲۵.
- Tsirigotis, K., & Łuczak, J. (۲۰۱۸). Resilience in women who experience domestic violence. *Psychiatric quarterly*, ۸۹ (۱), ۲۰۱-۲۱۱. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9529-4>
- Stratman, J. L. , & Youssef-Morgan, C. M. (۲۰۱۹). Can positivity promote safety? Psychological capital development combats cynicism and unsafe behavior. *Journal of Safety Science*, ۱۶۶, ۱۳-۲۵. Doi: ۱۰. ۱۰۱۶/j. ssci. ۲۰۱۹. ۰۲. ۰۳۱
- Tamannaefar, M., & Shahmirzaei, S. (۲۰۱۹). "Prediction of Academic Resilience Based on Coping Styles and Personality Traits". *Practice in Clinical Psychology*, ۷(۱), ۱-۱۰.
- Tavakoli, A. (۲۰۱۱). The role of personality factors and coping strategies in predicting resilience in patients with type ۲ diabetes. Master Thesis, Mohaghegh Ardabili University. [Persian]
- Tom CL, Chong A, Kadirvelu A, Khoo YT. (۲۰۱۲). Parenting styles and self-efficacy of adolescents: Malaysian scenario. *Human Soc Sci.*; ۱۴(۲): ۱۸-۲۵.
- Wang H, Xia Q, Xiong Z, Li Z, Xiang W, Yuan Y, et al. (۲۰۲۰) The psychological distress and coping styles in the early stages of the ۲۰۱۹ coronavirus disease (COVID-۱۹) epidemic in the general mainland Chinese population: A web-based survey. *PLoS ONE* ۱۵(۵): e۰۲۳۳۴۱۰
- Waxman HC, Gray JP, Padron YN. (۲۰۰۹). Review of Research on Educational Resilience. Research Report. Santa Cruz, CA: Center for Research on Education, Diversity and Excellence.
- Wood, B (۲۰۱۹). Role of resilience in buffering the effect of work –school conflict on negative emotional responses and sleep health of college students. University of Nebraska at Omaha, Presentation to UNO Research and reativity Fair, March ۱, ۲۰۱۹; [https:// digitalcommons.unomaha.edu/srcf/۲۰۱۹/Schedule/۱۳۴/](https://digitalcommons.unomaha.edu/srcf/۲۰۱۹/Schedule/۱۳۴/)
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (۲۰۱۶). The development of coping: Implications for psychopathology and resilience. *Developmental psychopathology*
- Zong JG, Cao XY, Cao Y, Shi YF, Wang YN, Yan C, et al. (۲۰۱۳). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health Qual Life Outcomes*; ۸: ۶۶