

## رابطه تاب‌آوری و کیفیت دوستی با رضایت از زندگی در دانش‌آموزان

علیرضا بخشایش<sup>۱\*</sup>

تاریخ دریافت: ۹۳/۶/۲۸ تاریخ پذیرش: ۹۳/۱۰/۲۲

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی رابطه بین تاب‌آوری و کیفیت دوستی با رضایت از زندگی در دانش‌آموزان انجام شد. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. ابزار گردآوری داده‌ها شامل: پرسشنامه تاب‌آوری روان‌شناختی، پرسشنامه کیفیت دوستی و پرسشنامه رضایت از زندگی، بوده است. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر یزد بود که به شیوه تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای تعداد ۳۹۰ نفر (۱۹۶ پسر و ۱۹۴ دختر) از آنها به عنوان نمونه انتخاب شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد. یافته‌ها نشان می‌دهند که بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد؛ همچنین بین کیفیت دوستی و تاب‌آوری رابطه معناداری یافت شد، اما بین کیفیت دوستی و رضایت از زندگی رابطه معناداری مشاهده نشد. نتایج حاصل از روش تحلیل رگرسیون نشان داد مدل استفاده شده معنادار است. طبق یافته‌های بالا به معلمان و والدین پیشنهاد می‌شود تا با توجه به متغیرهایی همچون تاب‌آوری و کیفیت دوستی به دانش‌آموزان در جهت افزایش رضایت از زندگی کمک کنند.

**واژه‌های کلیدی:** تاب‌آوری، کیفیت دوستی، رضایت از زندگی، دانش‌آموزان

<sup>۱</sup> - دانشیار گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه یزد.

\* - نویسنده مسوول مقاله: abakhshayesh@yazd.ac.ir

## مقدمه

یکی از شاخص‌های بهداشت روانی میزان رضایت از زندگی است. رضایت کلی از زندگی به معنای ارزیابی شناختی و آگاهانه‌ی افراد از کیفیت زندگی خود به مثابه‌ی یک کل واحد است که اساس آن بر معیارهای شخصی آنها قرار دارد (Shahaeian & Yousefi, 2007). به بیان دیگر رضایت از زندگی به عنوان ارزیابی کلی از کیفیت زندگی بر اساس ملاک‌های شخصی در نظر گرفته می‌شود. افراد هنگامی سطوح بالای رضایت از زندگی را تجربه می‌کنند که شرایط زندگی آنها با ملاک‌هایی که برای خود تعیین کرده‌اند مطابقت داشته باشد. رضایت از زندگی را می‌توان به عنوان جامع‌ترین ارزیابی افراد از شرایط زندگی خود در نظر گرفت (Diener, 2000). همچنین می‌توان گفت که مراد از رضایت از زندگی، نگرش فرد، ارزیابی عمومی نسبت به کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه‌های زندگی، همچون زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است (Diener et al., 1999). در سال‌های اخیر پژوهش‌های بسیاری در مورد کیفیت زندگی افراد از دو دیدگاه عینی و فاعلی انجام شده‌اند. دیدگاه عینی به شرایط بیرونی مانند میزان درآمد، کیفیت مسکن، شبکه‌های دوستی و دسترسی به خدمات بهداشتی توجه می‌کند. در مقابل، دیدگاه فاعلی بر قضاوت افراد در مورد رضایت از زندگی با توجه به کل زندگی یا حیطه‌های خاص آن مانند رضایت از دوستان، رضایت از خانواده و رضایت از تجربه‌های تحصیلی تأکید می‌ورزد (Zullig, Valois, Huebner & Drane, 2005). یکی از سؤال‌های اساسی که محققان با آن درگیر هستند این است که چه چیزی باعث رضایت از زندگی می‌شود؟ چرا برخی از افراد بیش از دیگران از زندگی رضایت دارند؟ بیشتر تحقیقات در این زمینه را می‌توان تحت ۲ گروه گنجانند: ۱- شواهدی موجود است که نشان می‌دهد، شخصیت، رضایت از زندگی را متأثر می‌سازد مثل ژن‌ها و ویژگی‌های ذاتی، ۲- شواهدی که محیط، رضایت از زندگی را متأثر می‌سازد (Suza & Lyubooimrsky, 2001; As quoted by Khalatbari & Bahari, 2010).

تاب‌آوری یکی از مفاهیم مورد توجه و بررسی روان‌شناسی مثبت است و به فرایند پویای سازگاری مثبت با تجربه‌های ناخوشایند و ناگوار اشاره دارد (Masten, 2001) و فراتر از رهایی یافتن از استرس و رویدادهای ناخوشایند زندگی است (Bonanno, 2004). دو مؤلفه رایج در اغلب تعاریف تاب‌آوری وجود دارد: الف) فرد/ خانواده به موقعیت ناگوار پاسخی مثبت نشان می‌دهد ب) فرد/ خانواده در این حین احساس قدرتمندی، کاردانی بیشتر، اعتماد بیشتر و رشد بالاتری دارد (Simon, 2005). فرض بر این است که تاب‌آوری فردی بر توانمندی‌ها، ظرفیت‌ها، امید و قدرت فرد به‌عنوان سپری در مقابل مشکلات و استرس‌های خانوادگی اشاره دارد (Walsh, 2006; Melvin et al., 2012). همچنین تاب‌آوری را به معنای مهارت‌ها و خصوصیات و توانمندی‌هایی تعریف می‌کنند که فرد را قادر می‌سازد با سختی‌ها، مشکلات و چالش‌ها سازگار شود. هرچند برخی

از ویژگی‌های مرتبط با تاب‌آوری به صورت زیستی و ژنتیکی تعیین می‌شوند، اما مهارت‌های مربوط به تاب‌آوری را می‌توان تقویت نمود و یاد داد (Seydi Sarouei et al., 2013). افراد تاب‌آور در مواجهه با عوامل فشارآور زندگی، قدرت انطباق فردی زیادی دارد (Masten & Reed, 2004). با یک جمع بندی کلی می‌توان تاب‌آوری را شامل موارد زیر دانست: حفظ آرامش زیر فشار، انعطاف‌پذیری در مواجهه با موانع، اجتناب از راهبردهای فرسایشی، حفظ خوش‌بینی و احساسات مثبت به هنگام دشواری‌ها و خلاص شدن از موانع درونی. فرد تاب‌آور به طور عادی قادر به تفکر خلاقانه و منعطف درباره حل مسائل است. یعنی هر وقت که نیاز داشته باشد از افراد دیگر کمک می‌خواهد و در حل مشکلات مربوط به خود و دیگران کاردانی نشان می‌دهد (Ranjbar et al., 2011).

اکثر محققان بر این اعتقادند که عوامل متعددی از جمله ویژگی‌های درونی / روانی-اجتماعی، حمایت اعضای خانواده و دوستان و حمایت دیگر سیستم‌های اجتماعی در ایجاد و ارتقا میزان تاب‌آوری نقش دارد. یکی از این عوامل که بسیار مورد توجه قرار گرفته است، گروه‌های دوستی و روابط با همسالان است. همسالان و دوستان از مهم‌ترین منابع جامعه‌پذیری کودکان و نوجوانان به شمار می‌آیند و تعامل با آنان نقش محوری و مهمی در شناخت اجتماعی ایفا می‌کند. کودکان و نوجوانان برای مقابله با چالش‌های روبرو در دنیای اجتماعی خود باید مهارت‌های اساسی شناختی و اجتماعی نظیر همکاری و حل مشکلات، به ویژه مشکلات میان‌فردی را بیاموزند. به طور کلی کیفیت حمایت‌های دوستان می‌تواند باعث انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری در موقعیت‌های استرس‌زا باشد. از طرفی توانایی ایجاد و حفظ دوستی‌های بادوام و توام با محبت نیز از عوامل مهم در ایجاد سلامت هیجانی و افزایش تاب‌آوری است (Hejazi & Solimani, 2010). دوستی می‌تواند به عنوان عامل حمایتی برای شخص مطرح باشد. حمایت اجتماعی از طریق دوستان می‌تواند فرد را در سازگاری بیشتر یاری داده و محرک بسیاری از رفتارهای انطباقی در وی گردد. اینگونه حمایت‌های اجتماعی، بویژه زمانی که به تدریج از وابستگی کودک به والدین کاسته می‌شود، دارای اهمیت زیادی است. تحقیقات نشان داده‌اند که حمایت‌های اجتماعی تأثیر مثبتی بر روی سلامت روانی-جسمی و سازگاری عمومی اشخاص دارند (Abedini, 2003). بنابراین انس و صمیمیت یکی از عوامل مهم در رضامندی و شادکامی است و از آنجایی که یکی از قلمروهای انس و صمیمیت دوستان هستند، وجود دوست انسان را از تنهایی بیرون می‌کند و به زندگی نشاط می‌بخشد و بدین ترتیب موجبات رضایت از زندگی را فراهم می‌آورد (Pasandide, 2009).

در رابطه با آنچه تاکنون ذکر شد، از جمله پژوهش‌هایی که در این زمینه انجام گرفته است، می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود: سامانی، جوکار و صحراگرد (Samani, Jokar & Sahragard, 2007) پژوهشی با عنوان "تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایت از زندگی" انجام دادند. نتایج نشان داد که تاب‌آوری پیش‌بینی کننده معنادار رضایتمندی از زندگی است اما دارای اثر غیر مستقیم بر

آن است؛ یعنی افزایش توان تاب‌آوری، کاهش مشکلات هیجانی را در پی دارد و کاهش این مشکلات به افزایش میزان رضایتمندی از زندگی می‌انجامد. جوکار (Jokar, 2008) پژوهشی با عنوان "نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی" انجام داد. یافته‌ها نشان داد که تاب‌آوری نقش واسطه‌ای بین انواع هوش و رضایت از زندگی دارد، ضمن اینکه این نقش در مورد هوش هیجانی قوی‌تر بود. نتایج پژوهش کشاورز، محرابی و سلطانی-زاده (Keshavarz, Mehrabi & Soltanizade, 2009) نشان داد که رضایت از زندگی: الف) همبستگی منفی معنادار با نشانه‌های بدنی، اضطراب و بیخوابی و سبک مقابله هیجان محور دارد و ب) همبستگی مثبت معنادار با باور به اصول دین، انجام مناسک مذهبی، دوستی و بندگی خدا و سبک مقابله مسئله‌محور داشت. تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که ۴۵ درصد از واریانس رضایت از زندگی را نشانه‌های افسردگی پیش‌بینی می‌کنند. حجازی و سلیمانی (Hejazi, 2010) نشان دادند که بین کیفیت دوستی، تقابل دوستی و تاب‌آوری رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود دارد. پژوهش خلعتبری و بهاری (Khalatbari & Bahari, 2010) نشان داد که بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی رابطه مثبت وجود دارد. بین مردان و زنان از نظر رضایت از زندگی تفاوت وجود دارد. بین زنان و مردان از نظر تاب‌آوری تفاوتی وجود ندارد. نتایج پژوهش ابوالقاسمی (Abolghasemi, 2011) نشان داد که تاب‌آوری، خودکارآمدی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا در مقایسه با دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی پایین به طور معناداری بیشتر و استرس آنها کمتر است. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری نشان داد که متغیرهای تاب‌آوری و استرس مثبت در دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی پایین و تاب‌آوری در دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا به عنوان قوی‌ترین پیش‌بینی کننده رضایت از زندگی بودند. پورسردار و همکاران (Poursardar et al., 2012) پژوهشی با عنوان تأثیر تاب‌آوری بر سلامت روانی و رضایت از زندگی، یک الگوی روان‌شناختی از بهزیستی انجام دادند. نتایج نشان داد تاب‌آوری به واسطه افزایش سطح سلامت روانی، رضایت از زندگی را در پی دارد. هم‌چنین متغیر تاب‌آوری دارای اثر غیرمستقیم بر رضایت از زندگی است. به بیان دیگر تاب‌آوری با تأثیر بر نوع احساس‌ها و هیجان‌های فرد، نگرش مثبت و در نتیجه رضایت از زندگی را در پی دارد. نتایج پژوهش قلیلو و همکاران (Qholilo et al., 2012) نشان داد که تصور از بدن و رفتار دوستانه با رضایت از زندگی در زنان رابطه مثبت معنی‌داری دارند. گوردون-روز (Gordon-Rouse, 2002) نیز پژوهشی با عنوان انگیزش و اهداف دانش‌آموزان تاب‌آور انجام داد. یافته‌ها نشان داد که نتایج در مقیاس باورهای شناختی، مقیاس باورهای اجتماعی و مقیاس باورهای اعتماد شخصی معنادار شد. روسی و همکاران (Rossi et al, 2007) در پژوهشی با عنوان نقش تاب‌آوری غیرموقعیتی در به دست آوردن رضایت از زندگی بعد از، از دست دادن همسر، نشان دادند که بین تاب‌آوری غیر

موقعیتی به عنوان یک میانجی و مدیر با استرس ادراک شده و رضایت از زندگی رابطه وجود دارد. نتایج پژوهش مرادی و کلانترکوشه (Moradi & Kalantarkushe, 2013) نشان داد که بین راهبردهای مثبت تنظیم هیجان و کیفیت دوستی با کنترل تاثیر تاب‌آوری رابطه مثبت و بین راهبردهای منفی تنظیم هیجان و کیفیت دوستی با کنترل تاثیر تاب‌آوری رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد. صیدی و همکاران (Seydi et al., 2011) پژوهشی با عنوان رابطه بین معنویت خانواده با تاب‌آوری آن، با واسطه‌گری کیفیت ارتباط در خانواده انجام دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که وجود جو معنوی در خانواده‌ها، بطور مستقیم و همچنین از طریق ارتقاء کیفیت ارتباط موجب تاب‌آوری و مدیریت مناسب مشکلات در خانواده‌ها می‌شود. نتایج پژوهش دهقان منشادی، بحری و دهقان منشادی (Dehghan Manshadi, Bahri & Dehghan Manshadi, 2014) نیز نشان داد که حمایت اجتماعی و تاب‌آوری با سلامت روانی والدین کودکان نابینا و ناشنوا رابطه دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که حمایت اجتماعی و تاب‌آوری به طور معناداری قادر است تا سلامت روانی آنان را پیش‌بینی کنند.

سیلوا، کویلنر و جانستون (Silva, Keulenaer & Johnstone, 2012) نیز پژوهشی با عنوان کیفیت محیطی و رضایت از زندگی انجام دادند. بر اساس یافته‌های این پژوهش، این احتمال وجود دارد که شرایط محیطی هم به‌طور مستقیم هم به‌طور غیرمستقیم بر حس رضایت از زندگی افراد تأثیر بگذارند. در این مقاله تأثیرات عوامل موقعیتی و فردی و رضایت با کیفیت محیطی و رضایت از زندگی ارزیابی شده است. یافته‌ها نشان دادند که کیفیت محیطی واقعی و درک شده اثری معنادار بر رضایت از زندگی دارد.

باتوجه به آنچه تاکنون ذکر گردید مشاهده می‌شود که از جمله عوامل اثرگذار بر رضایت از زندگی، تاب‌آوری است؛ همچنین به نقش دوستی‌ها در این زمینه اشاره شد، اما هیچ‌یک از این پژوهش‌ها به طور مستقیم کیفیت دوستی را در رابطه با رضایت از زندگی و تاب‌آوری مورد بررسی قرار نداده‌اند. با توجه به اهمیتی که کیفیت دوستی در میزان رضایت از زندگی افراد دارد، به نظر می‌رسد انجام پژوهشی در این زمینه خالی از فایده نخواهد بود.

هدف از این پژوهش بررسی رابطه تاب‌آوری و کیفیت دوستی با رضایت از زندگی بود. بدین منظور برای رسیدن به هدف مذکور فرضیه‌های زیر تدوین شد:

۱- بین تاب‌آوری با رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد.

۲- بین کیفیت دوستی با رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد.

۳- بین تاب‌آوری و کیفیت دوستی رابطه معناداری وجود دارد.

۴- تاب‌آوری و کیفیت دوستی می‌توانند رضایت از زندگی را پیش‌بینی کنند.

### روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. در این پژوهش تاب‌آوری و کیفیت دوستی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و رضایت از زندگی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان پسر و دختر (۱۹۸۳۵ نفر) دبیرستان‌های شهر یزد بودند. با توجه به نوع پژوهش و تعداد متغیرهای مورد مطالعه، از این جامعه منطبق با جدول برآورد نمونه مورگان، تعداد ۳۹۰ نفر (۱۹۶ پسر و ۱۹۴ دختر) به شیوه تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. بدین صورت که از نواحی دوگانه آموزش و پرورش شهر یزد، ۴ مدرسه پسرانه و دخترانه از ناحیه یک و ۴ مدرسه پسرانه و دخترانه از ناحیه دو به صورت تصادفی انتخاب و در هر مدرسه دو کلاس و در هر کلاس ۶ دانش‌آموز انتخاب شد. در نهایت با توضیحات لازم و اعلام رضایت افراد، پرسش‌نامه‌های پژوهش بین دانش‌آموزان توزیع گردید. پرسشنامه‌های تحقیق توسط خود دانش‌آموزان پاسخ داده شده است. سپس داده‌های جمع‌آوری شده توسط SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای تعیین رابطه‌ی تاب‌آوری و کیفیت دوستی با رضایت از زندگی از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد.

### ابزار گردآوری داده‌ها:

برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه رضایت از زندگی، پرسشنامه تاب‌آوری روان‌شناختی و پرسشنامه کیفیت دوستی استفاده شد.

### پرسشنامه رضایت از زندگی:

مقیاس رضایت از زندگی قضاوت کلی فرد از رضایت زندگی را که به طور نظری، بر اساس مقایسه شرایط زندگی با استانداردهای از پیش تعیین شده پیش‌بینی می‌شود اندازه می‌گیرد. این مقیاس توسط داینر (Diener) و همکاران در سال ۱۹۸۵ برای همه گروه‌های سنی طراحی شده است. این مقیاس در ابتدا ۴۸ گویه بود که بعد از تحلیل عاملی به ۱۰ گویه کاهش یافت. به علت شباهت معنایی بین گویه‌ها، نسخه نهایی آن به ۵ گویه کاهش یافت. در این پرسشنامه در برابر هر گویه طیف لیکرت پنج نمره ای از کاملاً موافقم (۴) تا کاملاً مخالفم (۰) قرار دارد. عسکری و شباکی (Askari & Shabaki, 2010) پایایی این مقیاس را با روش آلفای کرونباخ و تصنیف ۰/۸۶ و ۰/۸۲ به دست آورده‌اند. در این پژوهش پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۲ به دست آمد.

### پرسشنامه تاب‌آوری روان‌شناختی:

مقیاس تاب‌آوری روان‌شناختی را کانر و دیویدسون (Connor & Davidson) در سال ۲۰۰۳ ساخته‌اند. این مقیاس ۲۵ گویه دارد. با وجود اینکه نتایج تحلیل عاملی اکتشافی پنج عامل

(شایستگی/استحکام شخصی<sup>۱</sup> (سؤالات ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۱۷، ۲۳، ۲۴، ۲۵)، اعتماد به غرایز شخصی/تحمل عاطفه منفی<sup>۲</sup> (سؤالات ۲۰، ۱۹، ۱۵، ۱۴، ۷، ۸، ۶)، پذیرش مثبت تغییر/روابط ایمن<sup>۳</sup> (سؤالات ۱۸، ۵، ۴، ۲، ۱)، کنترل<sup>۴</sup> (سؤالات ۲۲، ۲۱، ۱۳)، معنویت<sup>۵</sup> (سؤالات ۹، ۳)) را برای این مقیاس مورد تأیید قرار داده است، ولی به دلیل عدم قطعیت در تأیید پایایی و روایی زیرمقیاس‌ها، در حال حاضر فقط نمره کلی تاب‌آوری برای هدف‌های پژوهشی معتبر محسوب می‌شود. (Connor & Davidson, 2003; As quoted by Abbaspour Doplani & Besharat, 2010). Samani, Jokar & Sahragard, 2007) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را در دانشجویان ۰/۸۷ به دست آورده‌اند. ضریب پایایی در پژوهش عباسپور دوظلانی و بشارت (Abbaspour Doplani & Besharat, 2010) از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش شده است. در این پژوهش پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۰ به دست آمد.

#### پرسشنامه کیفیت دوستی:

پرسشنامه کیفیت دوستی توسط ظهره‌وند و حجازی (Zohrevand & Hejazi) برای بررسی کیفیت دوستی آزمودنی‌ها تهیه شده است. این پرسشنامه ۱۴ گویه دارد که گویه‌های ۱۱، ۱۲ و ۱۳ آن به صورت معکوس نمره‌گذاری شده است. در این پرسش‌نامه در برابر هر گویه طیف لیکرت پنج نمره ای از همیشه (۴) تا هرگز (۰) قرار دارد. حجازی و ظهره‌وند (Hejazi & Zohrevand, 2001) برای بررسی پایایی پرسشنامه کیفیت دوستی، از روش تحلیل عامل اکتشافی با چرخش اوبلیمین با مؤلفه اصلی استفاده کردند و چهار عامل مجاورت، خودفاش‌سازی، رضایت‌مندی و اعتماد را از آن بدست آوردند. ضریب پایایی با استفاده از روش همسانی درونی به دست آمد؛ آلفای کرونباخ را برای عامل اول (صمیمیت و افشای خود) ۰/۷۵ و برای عامل دوم (مجاورت) ۰/۸۰ و برای عامل سوم (وفاداری و اعتماد) ۰/۷۱ ذکر نمودند (Hejazi & Fartash, 2006). در این پژوهش ضریب پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۵ به دست آمد.

1. Personal competence/tenacity

2. Trust in one's instinct/tolerance of negative affects

3. Positive acceptance of change/secure relationships

4. Control

5. Spirituality

## یافته‌های پژوهش

از ۳۹۰ آزمودنی شرکت‌کننده در پژوهش، ۱۹۶ نفر (۵۰/۳٪) پسر و ۱۹۴ نفر (۴۹/۷٪) دختر بودند. دامنه سنی دانش‌آموزان پسر ۱۵ تا ۱۹ سال و میانگین سن آنها ۱۶/۶۷ بود و دامنه سنی دانش‌آموزان دختر ۱۴ تا ۱۸ سال و میانگین سنی آنها ۱۶/۳۲ بود. تعداد دانشجویان پایه اول ۵۲ نفر (۱۳/۳٪)، دوم ۱۶۹ نفر (۴۳/۳٪)، سوم ۱۶۲ نفر (۴۱/۵٪) و پیش‌دانشگاهی ۷ نفر (۱/۸٪) بود. تعداد دانش‌آموزان بدون رشته (پایه اول دبیرستان) ۵۲ نفر (۱۳/۳٪)، انسانی ۱۲۱ نفر (۳۱/۰٪)، تجربی ۱۱۳ نفر (۲۹/۰٪) و ریاضی ۱۰۴ نفر (۲۶/۷٪) بود.

به منظور بررسی رابطه بین تاب‌آوری و کیفیت دوستی و رضایت از زندگی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید (جدول ۱). همانطور که مشاهده می‌شود بین متغیرهای تاب‌آوری و رضایت از زندگی با توجه به سطح معناداری ( $p < 0/01$ ) رابطه معناداری وجود دارد. با توجه به مقدار ضریب همبستگی به دست آمده ( $r = 0/39$ ) جهت این رابطه مستقیم و شدت آن نسبتاً ضعیف است، به طوری که با افزایش میزان متغیر تاب‌آوری، متغیر رضایت از زندگی افزایش می‌یابد. بین متغیرهای کیفیت دوستی و رضایت از زندگی با توجه به سطح معناداری و ضریب همبستگی ( $r = 0/06, p > 0/05$ ) رابطه معناداری مشاهده نمی‌شود. بین متغیرهای تاب‌آوری و کیفیت دوستی با توجه به سطح معناداری ( $p < 0/01$ ) رابطه معناداری وجود دارد. با توجه به مقدار ضریب همبستگی به دست آمده ( $r = 0/13$ ) جهت این رابطه مستقیم و شدت آن ضعیف است.

## جدول ۱. ضریب همبستگی پیرسون بین تاب‌آوری و کیفیت دوستی و رضایت از زندگی

رضایت از زندگی	کیفیت دوستی	تاب‌آوری
		-
		تاب‌آوری
	-	۰/۱۳**
	کیفیت دوستی	
-	۰/۰۰۶	۰/۳۹**
رضایت از زندگی		

در گام بعد به منظور بررسی این فرضیه پژوهش که تاب‌آوری و کیفیت دوستی می‌توانند رضایت از زندگی را پیش‌بینی کنند، از روش تحلیل رگرسیون استفاده گردید. در این تحلیل تاب‌آوری و کیفیت دوستی به عنوان متغیر پیش‌بین و رضایت از زندگی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیونی شدند. خلاصه نتایج این تحلیل در جدول ۲ ارائه شده است.



## جدول ۲. نتیجه تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی رضایت از زندگی توسط متغیرهای تاب‌آوری و

## کیفیت دوستی

p	F	R <sup>2</sup>	R	ضرایب	خطای	ضریب غیر	متغیر
				استاندارد	استاندارد	استاندارد	پیش بین
				B	B		
۰/۰۰۱	۳۶/۴۲	۰/۱۶	۰/۴۰				رگرسیون
۰/۰۰۱				۰/۴۰	۰/۰۱۳	۰/۱۱	تاب‌آوری
۰/۱۸				-۰/۰۶	۰/۰۲	-۰/۰۳	کیفیت دوستی
۰/۰۰۱					۱/۳۸	۷/۹۳	عدد ثابت

همانطور که مشاهده می‌شود سطح معناداری برای ضریب  $\beta$  به دست آمده بین متغیرهای تاب‌آوری و رضایت از زندگی (کمتر از ۰/۰۱) به دست آمده است، بنابراین می‌توان گفت که بین دو متغیر ذکر شده رابطه معناداری وجود دارد. سطح معناداری برای ضریب  $\beta$  به دست آمده بین متغیرهای کیفیت دوستی و رضایت از زندگی (۰/۱۸) است، در نتیجه کیفیت دوستی با میزان رضایت از زندگی ارتباط معناداری ندارد. نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی رضایت از زندگی توسط تاب‌آوری در جدول ۳ ارائه شده است.

## جدول ۳. نتیجه تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی رضایت از زندگی توسط متغیر تاب‌آوری

P	F	R <sup>2</sup>	R	ضریب	خطای	ضریب غیر	متغیر پیش
				استاندارد $\beta$	استاندارد	استاندارد B	بین
۰/۰۰۱	۷۱/۱۹	۰/۱۵	۰/۳۹				رگرسیون
۰/۰۰۱				۰/۳۹	۰/۰۱۳	۰/۱۱	تاب‌آوری
۰/۰۰۱					۱/۰۵	۶/۷۹	عدد ثابت

حال می‌توان بر طبق این جدول بیان کرد که در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۱ بین متغیرهای تاب‌آوری و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد. مدل رگرسیونی به دست آمده، به صورت زیر است.

$$(( ۶/۷۹ + (\text{تاب‌آوری}) \times ۰/۱۱ = \text{رضایت از زندگی} ))$$

همانطور که مشاهده می‌شود پس از خارج کردن متغیر کیفیت دوستی از معادله رگرسیونی، می‌توان گفت که متغیر تاب‌آوری تأثیر معناداری بر میزان رضایت از زندگی دارد.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی این پژوهش بررسی رابطه تاب‌آوری و کیفیت دوستی با رضایت از زندگی در دانش‌آموزان بود. یافته‌ها در مورد فرضیه اول نشان داد که بین تاب‌آوری با رضایت از زندگی رابطه‌ی معناداری وجود دارد، یعنی با افزایش میزان تاب‌آوری، میزان رضایت از زندگی هم در دانش‌آموزان افزایش یافته بود. نتیجه این پژوهش در رابطه با این فرضیه با یافته‌های پژوهش‌های سامانی، جوکار و صحراگرد (Samani, Jokar & Sahragard, 2007)، جوکار (Jokar, 2008)، خلعتبری و بهاری (Khalatbari & Bahari, 2010)، پورسردار و همکاران (Poursardar et al., 2012) و روسی و همکاران (Rossi et al, 2007) همسو می‌باشد.

اما در رابطه با فرضیه دوم مبنی بر این‌که بین کیفیت دوستی و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد، کیفیت دوستی با رضایت از زندگی همبستگی معناداری نشان نداد و در نتیجه این فرضیه رد شد. در رابطه با این فرضیه پژوهشی یافت نشد که بتوان از نتایج آن برای مقایسه در این پژوهش استفاده کرد.

در رابطه با فرضیه سوم پژوهش، مبنی بر این‌که بین تاب‌آوری و کیفیت دوستی رابطه معناداری وجود دارد، با توجه به سطح همبستگی ( $r=0/13$ ) یافته‌ها نیز مؤید این فرضیه بودند. برای مقایسه نتیجه این پژوهش در رابطه با این فرضیه با یافته‌های پژوهش‌های دیگر می‌توان به پژوهش‌های رنجبر و همکاران (Ranjbar et al., 2011)، حجازی و سلیمانی (Hejazi & Solimani, 2010)، مرادی و مرادی و کلانترکوشه (Moradi & Kalantarkushe, 2013) اشاره نمود و آنها را با یکدیگر همسو دانست.

نتایج حاصل از روش تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد مدل استفاده شده معنادار است و با ضریب تعیین  $0/16$  قادر است که تأثیر متغیرها را تبیین کند و در نتیجه فرضیه چهارم این پژوهش مبنی بر این‌که تاب‌آوری و کیفیت دوستی در پیش‌بینی رضایت از زندگی نقش دارند، مورد تأیید قرار گرفت. نتیجه این پژوهش در رابطه با این فرضیه با یافته‌های پژوهش‌های دهقان منشادی، بحری و دهقان منشادی (Dehghan Manshadi, Bahri & Dehghan Manshadi, 2014)، ابوالقاسمی (Abolghasemi, 2011) و قلیلو و همکاران (Qholiloo et al., 2012) همسو است.

در سال‌های اخیر، رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر، با مطرح کردن مفاهیمی همانند توجه به استعدادها و توانمندیهای انسان، توجه پژوهشگران روان‌شناسی را به خود جلب کرده است. این رویکرد در پی شناسایی روش‌هایی است که بتواند انسان را در جهت رسیدن به شادکامی و رضایتمندی هرچه بیشتر یاری کند. در این راستا تاب‌آوری به‌عنوان یکی از سازه‌های زیربنایی مطرح می‌شود که می‌تواند موجبات سازگاری و انطباق هر چه بیشتر انسان با فشارها و تهدیدهای روزافزون زندگی را فراهم کند (Jokar, 2008). به‌طور کلی تاب‌آوری، مقابله مطلوب و مؤثر را در

فرد افزایش داده، جهت گیری فرد را به زندگی مثبت کرده و در نتیجه عملکرد رضایت از زندگی را افزایش می دهد (Abolghasemi, 2011). با توجه به اینکه توانمندی به فرد تاب آور کمک می کند تا شرایط استرس زا را مدیریت کند و در مقابله با مصائب و ناملایمات زندگی نه تنها جان سالم به در برد (Bonanno, 2004) بلکه بتواند به سطح جدیدی از تعادل و رشد مثبت دست یابد و چون تاب-آوری فرایندی پویا است که به متن زندگی وابسته است، وقتی به طور موفقیت آمیز کسب شود، قابلیت های فردی را تقویت می کند و به طور کلی به معنای پیامدهای مثبت، به رغم تجربه های ناگوار، ناملایمات، عملکرد مثبت و مؤثر در شرایط ناگوار و بهبودی بعد از یک ضربه مهم می باشد (Masten, 2001). از این رو تاب آوری به استعداد سازگاری انسان در مواجهه با مصائب و مشکلات غیرقابل تحمل، تلاش برای غالب شدن بر آنها و تقویت بیشتر وی به وسیله رویارویی با فشارها و مشکلات اطلاق می شود (Abbaspour Dopiani & Besharat, 2010). بنابراین می توان گفت یکی از متغیرهای مهم و تأثیرگذار در احساس رضایت فرد در زندگی محسوب می شود و از جهتی نیز می تواند یک کنش دوسویه با کیفیت روابط بین فردی داشته باشد.

در مجموع، یافته های این پژوهش دارای مضامین نظری و کاربردی خاصی می باشد. به لحاظ نظری می توان این مدل پیشنهادی را بسط داده و در سایر زمینه ها تأثیر آنها را از نقطه نظر عاطفی، شناختی و هیجانی مورد بررسی قرار داد. هم چنین از آن جا که تاب آوری نوعی مقابله با ناملایمات زندگی و شرایط استرس زا می باشد، پیشنهاد می گردد در پژوهش های آینده گروه هایی که در معرض شرایط عاطفی دشوار می باشند به عنوان گروه های مقایسه انتخاب و بررسی شوند. از نظر کاربردی می توان توجه دست اندرکاران تعلیم و تربیت و والدین را نسبت به آموزش تاب آوری در جهت افزایش رشد عاطفی و شناختی و هیجانی دانش آموزان جلب نمود.

## References

- Abbaspour Doplani, T., Besharat, MA. (2010). The relationship between metacognitive strategies and creativity with resilience among university students. *New Findings on Psychology*, 5(14), 109-122.
- Abedini, Y. (2003). The relationship between quality of friendship and the ways for confrontation with tension among female adolescents: Investigating the mediating role of socio-economic status. *Journal of Psychology and Education of University of Tehran*, 33(2), 155-175. (In Persian)
- Abolghasemi, A. (2011). The relationship of resilience, self-efficacy and stress with life satisfaction in the students with high and low educational achievement. *Quarterly Journal of Psychological Studies*, 7(3), 131-151. (In Persian)
- Bonanno, GA. (2004). Loss, trauma and human resilience. *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Dehghan Manshadi M., Bahri SL., & Dehghan Manshadi, Z. (2014). To Investigate The Effect Of predicting Resiliency and Social support In General Mental Health In Parents Of deaf And Blind Children. *Journal of Exceptional Education*, 14(1), 5-12. (In Persian)
- Diener, ED. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, ED., Sun, M., Lucas, RE., & Smith, HL. (1999). Subjective well being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Gordon-Rouse, KA. (2002). Resilient students' goals and motivation. *Journal of Adolescence*, 24, 461-472.
- Hejazi, E., & Fartash, S. (2006). Gender differences in: Identity styles, commitment, and quality of friendship. *Women in Development & Politics*, 4(3), 61-76.
- Hejazi, E., & Solimani, H. (2010). The quality of friendship, friendship reciprocity and resilience. *Journal of Behavioral Sciences*, 319-325. (In Persian)
- Jokar, B. (2008). The mediating role of resilience in the relationship between general and emotional intelligence and life satisfaction. *Contemporary Psychology*, 2(2), 3-12. (In Persian)
- Keshavarz, A., Mehrabi, HA., & Soltanizadeh, M. (2009). Psychological Predictors of Life Satisfaction. *Developmental Psychology*, 6(4), 159-168. (In Persian)

Khalatbari, J., & Bahari, S. (2010). Relationship between Resilience and Satisfaction of Life. *Quarterly Journal of Educational Psychology (Islamic Azad University Tonekabon Branch)*, 1(2), 83-94. (In Persian)

Masten, A. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-228.

Masten, AS., & Reed, MGJ. (2004). *Resilience in Development*. In CREL. Snyder & J. Shane (Ed.), *Handbook of positive psychology*, (pp. 74-88), London: Oxford.

Melvin, KC., Gross, D., Hayat, MJ., Jennings, BM., Campbell, JC. (2012). Couple functioning and post-traumatic stress symptoms in US Army couples: The role of resilience. *Research in Nursing & Health*, 35 (2): 164-177.

Moradi, A., & Kalantarkushe, SM. (2013). Function of Resilience, Cognitive Emotion Regulation and Quality of Friendship among Two Groups of Smoker and None smoker Persian University Students. *Journal of New Researches on Psychology*, 8(4), 226-250. (In Persian)

Pasandide, A. (2009). *The art of life satisfaction*. Qom: Nashr-e-Maaref. (In Persian)

Poursardar, F., Abbaspour, Z., Abdi Zarin, S., & Sangaripour, AA. (2012). The effect of resiliency on mental health and life satisfaction, a psychological model of well-being. *Yafteh*, 14(1), 81-89. (In Persian)

Qholilo, KA., Abolghasemi, A., Dehghan, H., & Imani, H. (2012). The Relationship between Friendly Behavior and Body Image with Life Satisfaction in Women. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 22(97), 139-146. (In Persian)

Ranjbar, FH., Kakavand, AR., Borjali, A., & Barmas, H. (2011). Resilience and life satisfaction of mothers of mental retarded children. *Journal of Health Psychology*, 1(1), 177-187. (In Persian)

Rossi, NE., Bisconti, TL, & Bargemen, CS. (2007). The role of dispositional resilience in regaining Life satisfaction after the loss of a spouse. *Death Studies*, 31, 863-883.

Samani, S., Jokar, B., & Sahragard, N. (2007). Effects of Resilience on Mental Health and Life Satisfaction. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*, 13(3), 290-295. (In Persian)

Seydi Sarouei, M., Farahmand, S., Amini, M., & Hoseyni, SM. (2013). Relationship between Family Communication Pattern and Personality Traits with Psychological Well Bing in Multiple Sclerosis

Patients. *Journal of Psychological Models and Methods*, 3(1), 17-38. (In Persian)

Seydi, MS., Pourebrahim, T., Bagherian, F., & Mansour, L. (2011). The relationship between spirituality of family with its resilience, mediating the quality of relationship in family. *Journal of Psychological Models and Methods*, 2(3), 67-79. (In Persian)

Shahaeian, A., & Yousefi, F. (2007). Relationships between Self-actualization, Life satisfaction, and Need for Cognition among Students of Special Middle Schools for Talented Students. *Research on Exceptional Children*, 7(3), 317-336. (In Persian)

Silva, JF., de Keulenaer, F., & Johnstone, N. (2012). *Environmental Quality and Life Satisfaction: Evidence Based on Micro-Data*, OECD Environment Working Papers, 44, OECD Publishing.

Simon, JB., Murphy, JJ., & Smith, SM. (2005). Understanding and fostering family resilience. *The Family Journal: Counseling & Therapy for Couples and Families*, 13, 427-436.

Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd Ed.). New York: The Guilford Press.

Zullig, KJ., Valois, RF., Huebner, ES., & Drane, JW. (2005). Adolescent health-related quality of life and perceived satisfaction with life. *Quality of Life Research*, 14(6), 1573-1584.