

## رابطه سرسختی روانشناختی و انعطاف‌پذیری خانواده با سبک‌های مقابله با استرس در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی

الهام بهادری<sup>۱</sup>، محمد خیر<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف کلی این پژوهش، بررسی رابطه سرسختی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری خانواده با شیوه‌های مقابله با استرس بود. با روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای، ۳۱۹ دانش‌آموز دختر به‌عنوان افراد تشکیل‌دهنده گروه نمونه مورد تحقیق قرار گرفتند. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش، مقیاس مقابله با شرایط پر استرس عندلر و پارکر (CISS)، پرسشنامه سرسختی اهواز (AHI) و پرسشنامه انعطاف‌پذیری مثبت شاکری بودند که همگی از روایی و پایایی قابل قبولی برای سنجش متغیرهای پژوهش برخوردار بودند. در پژوهش حاضر با توجه به فرضیه‌ها برای تجزیه و تحلیل آماری در سطح آمار استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون، ضریب رگرسیون همزمان و آزمون MANOVA استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که میان سرسختی روانشناختی با سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار، رابطه مثبت و معنی‌دار و میان انعطاف‌پذیری خانواده فقط با سبک مقابله‌ای اجتناب‌مدار، رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. در مورد رابطه سرسختی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری خانواده باید بیان شود که بین این دو متغیر رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. بنابر نتایج ضریب رگرسیون همزمان می‌توان گفت که متغیر سرسختی روان‌شناختی به ترتیب پیش‌بینی‌کننده سبک مقابله‌ای اجتناب‌مدار و هیجان‌مدار است و انعطاف‌پذیری خانواده پیش‌بینی‌کننده منفی سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار می‌باشد؛ همچنین نتایج نشان داد که به ترتیب شیوه مقابله مسأله‌مدار، سپس در مرحله دوم شیوه مقابله اجتناب‌مدار و در نهایت در مرحله آخر شیوه مقابله‌ای هیجان‌مدار در بین دانش‌آموزان متداول‌تر است.

**واژه‌های کلیدی:** استرس، انعطاف‌پذیری پذیرنده خانواده، سبک مقابله با استرس، سرسختی روان‌شناختی.

۱ دانشجوی کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی، ایران، واحد ارسنجان.

۲ استاد دانشگاه شیراز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

\* نویسنده‌ی مسئول مقاله، bahadori.elham89@gmail.com

## مقدمه

مفاهیم، عوامل و پیامدهای استرس<sup>۱</sup> به عنوان یک موضوع پیچیده علمی همواره نظر پژوهشگران علوم رفتاری را به خود جلب کرده است. لازاروس و فولکمن<sup>۲</sup> (۱۹۹۱)، استرس را این-گونه تعریف کرده اند: «استرس رابطه اختصاصی بین شخص و محیطی است که در آن تنش ارزیابی شده، از حد امکانات فرد فراتر رفته و سلامتی او را در معرض خطر قرار می دهد». در نظریه شناختی هیجانی<sup>۳</sup>، بیان می گردد که استرس از بودن رویدادها، پدیده‌ای اساساً شخصی است و کارکرد تعامل فرد با محیط و ارزیابی او از وقایع بالقوه تهدید کننده و چالش برانگیز است (لازاروس، ۱۹۷۷). بنابراین در رویکرد فوق، فرض بر این است که استرس در صورتی ایجاد می شود که شخص موقعیتی را چالش برانگیز و طاقت فرسا ارزیابی کند یا منابع کافی برای سازگاری با این موقعیت در اختیار نداشته باشد (همان منبع). بنابراین لازم است که تمامی افراد به راهبردهای مقابله<sup>۴</sup> با آن آشنا باشند. لازاروس و فولکمن (۱۹۹۱)، راهبردهای مقابله را به عنوان مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری و شناختی تعریف کرده اند که هدفشان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرس‌زاست. رویکردهای اولیه به فرآیند مقابله سه سبک اصلی را متمایز می کنند: ۱- سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار<sup>۵</sup> که وجه مشخصه آن عملکرد مستقیم برای کاهش فشارها یا افزایش مهارت‌های مدیریت استرس است. ۲- سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار<sup>۶</sup> که وجه مشخصه آن راهبردهای شناختی است که حل یا حذف عامل استرس‌زا را با دادن نام و معنی جدید به تأخیر می اندازد. ۳- سبک مقابله‌ای اجتناب‌مدار<sup>۷</sup> که ویژگی اصلی آن اجتناب از مواجهه با عامل استرس‌زا است (موس و بیلینگز<sup>۸</sup>، ۱۹۸۲). از آنجا که انتخاب سبک‌های مقابله‌ای متفاوت در محیط خانواده و اجتماع منجر به نتایج مثبت و منفی متفاوتی می شوند (ورایففر، ترجمه افروز، ۱۳۸۸)، پی بردن به اینکه چه عواملی بر استرس و انتخاب سبک مقابله‌ای کارآمد تأثیر می گذارند، مسأله‌ای است که از دیرباز مورد کنکاش محققان بوده است. مشخص است که عوامل مختلفی از جمله عوامل اجتماعی، عوامل خانوادگی و ویژگی‌های شخصیتی رفتار فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. با توجه به نقش اساسی ویژگی‌های فردی و همچنین نقش خانواده در رشد فرزندان و شکل‌گیری شخصیت آنها، در پژوهش

1 Stress

2 Lazarus.R.S: Folkman .S.

3 Cognitive – Emotional Theory

4 Coping Strategies

5 Problem-Focused Coping

6 Emotional-Focused Coping

7 Avoidant-Focused Coping

8 Moos &amp; Billings

حاضر سرسختی روان‌شناختی<sup>۱</sup> به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی و انعطاف‌پذیری خانواده<sup>۲</sup> به‌عنوان عامل خانوادگی که ممکن است در نحوه کنار آمدن نوجوانان با استرس مؤثر باشند، مورد بررسی قرار می‌گیرند.

سرسختی، مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی است که به منزله منبع مقاومت در مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی عمل می‌کند. این متغیر شخصیتی از سه مؤلفه وابسته به هم شامل تعهد، کنترل و مبارزه طلبی تشکیل شده است. افراد سرسخت نسبت به آنچه انجام می‌دهند متعهدتر و خود را وقف هدف می‌کنند(تعهد)، آنها همچنین احساس می‌کنند که بر اوضاع مسلط و خودشان تعیین‌کننده‌اند(کنترل) و تغییرات زندگی را چالش‌ها و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت و نه محدودیت و تهدید می‌دانند(مبارزه طلبی)(کوباسا ومدی<sup>۳</sup>، ۱۹۹۴). از آنجا که مشخصه اصلی افراد سرسخت مقاومت بیشتر در برابر فشارهای زندگی است؛ ارتباط بین سرسختی روان‌شناختی و شیوه‌های مقابله با استرس مورد انتظار است. سولومون و نریا<sup>۴</sup> (۲۰۰۳)، مدی و خوشابا<sup>۵</sup> (۲۰۰۲)، نشان دادند که هر چه افراد سرسخت‌تر باشند، شرایط استرس‌زا را کمتر تهدیدکننده ارزیابی می‌کنند و از مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر بهره می‌برند و افراد سرسخت در مقایسه با کسانی که سرسختی کمتری نسبت به آنها دارند، شرایط استرس‌زا را کمتر تهدیدکننده و بیشتر قابل کنترل ارزیابی می‌کنند، از مهارت‌های مقابله‌ای مؤثرتر استفاده می‌نمایند و مدیریت بهتری در شرایط فشارزا دارند و با تمرکز شناختی بالاتر عمل می‌نمایند. انزلیچت<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۰۶) نشان دادند که مؤلفه‌های سرسختی با به کارگیری راهبردهای سازگارانه‌تر مانند راهبردهای مسأله مدار و افزایش ادراک توانایی‌های خود در رویارویی با منبع استرس موجب افزایش سلامت روان افراد می‌شود. دلاهایج، گایلارد و وندام<sup>۷</sup> (۲۰۱۰) در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که سبک مقابله‌ای افراد با سرسختی بالا در موقعیت‌های تنش‌زا کارآمدتر می‌باشد.

بررسی و مطالعه خانواده به‌عنوان عمده‌ترین نهاد اجتماعی و اولین نظام مؤثر بر نحوه رشد و تحول کودکان و نوجوانان(سامانی، ۱۳۸۱، به نقل از زارع، ۱۳۸۷)، از دیرباز مورد کنکاش محققان بوده است. یکی از کسانی که با دیدی سیستمی خانواده را مورد بررسی قرار داده، السون<sup>۸</sup> (۱۹۹۹)

1 Hardiness

2 Family Flexibility

3 Kobasa & Maddi

4 Solomon & Neriya

5 Khoshaba

6 Inzlicht

7 Delahajj & Gaillard & Vandam

8 Olson

است. ابعادی که در مدل السون بدان پرداخته شده است، مشتمل بر سه بعد می باشد: ۱- انسجام خانواده. ۲- انعطاف پذیری خانواده. ۳- ارتباط در خانواده. انعطاف پذیری اینگونه تعریف شده است: «مقدار تغییراتی که در نقش‌ها، قوانین، کنترل و انضباط خانواده وجود دارد» (السون، ۱۹۹۹). پژوهش‌های صورت گرفته در این زمینه نشان داد که نوجوانان در مقابله با استرس‌هایی که ناشی از محیط خانواده است به شیوه اجتنابی روی می‌آورند (گریفت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). زیمر<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۷) بیان کردند که هرچه روابط خانوادگی مثبت‌تر باشد، میزان استفاده نوجوانان از راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی کمتر است. داماس و لاگلین<sup>۳</sup> (۲۰۰۱) به این نتیجه رسیدند که فرزندان خانواده‌های دارای انسجام و انعطاف پذیری از قدرت حل مسأله و شایستگی اجتماعی بالایی برخوردارند. ویکتور<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۰۷) پی بردند که انعطاف پذیری خانواده با اضطراب و استرس رابطه منفی دارد. خانیان (۱۳۸۸) نشان داد که انسجام و انعطاف پذیری خانواده، نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای در افسردگی، اضطراب و استرس دانش‌آموزان دارند.

در زمینه ارتباط مستقیم سرسختی روان‌شناختی و انعطاف پذیری خانواده با شیوه‌های مقابله با استرس پیشینه تحقیقاتی موجود نمی باشد یا اگر وجود داشته باشد، کم و غیرقابل دسترس است. بنابراین هرچند در مورد متغیرهای انعطاف‌پذیری خانواده و سرسختی روان‌شناختی و شیوه‌های مقابله با استرس به‌طور جداگانه پژوهش‌هایی انجام شده، اما رابطه بین این سه متغیر مورد بررسی قرار نگرفته و خلاء پژوهشی در این زمینه محسوس است. از این رو پژوهش حاضر احتمالاً برای نخستین بار به تبیین رابطه سرسختی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری خانواده با شیوه‌های مقابله با استرس در دانش‌آموزان پرداخته است. هدف اصلی پژوهش مطالعه رابطه سرسختی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری خانواده با شیوه‌های مقابله با استرس در دانش‌آموزان در قالب فرضیه و سؤال‌های زیر است.

#### فرضیه‌ها

- ۱- بین سرسختی روان‌شناختی و سبک‌های مقابله با استرس (مسأله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار) همبستگی مثبت وجود دارد.
- ۲- بین انعطاف‌پذیری خانواده و سبک‌های مقابله با استرس (مسأله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار) همبستگی مثبت وجود دارد.
- ۳- بین سرسختی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری خانواده، همبستگی مثبت وجود دارد.

1 Grift

2 Zimmer

3 Damas & Laglin

4 Victor

**سؤال‌های پژوهش:**

- ۱- کدام یک از متغیرهای سرسختی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری خانواده پیش‌بینی‌کننده روش‌های مقابله با استرس می‌باشند؟
- ۲- کدام یک از سبک‌های مقابله‌ای با استرس در بین دانش‌آموزان متداول‌تر است؟

**روش**

روش تحقیق پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش متشکل از دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه مشغول به تحصیل در سال ۱۳۹۰ شهر شیراز می‌باشد. به منظور انتخاب اعضای گروه نمونه، ابتدا به سازمان آموزش و پرورش کل استان فارس مراجعه و از هریک از نواحی چهارگانه آموزش پرورش شهر شیراز یک مدرسه به‌طور تصادفی انتخاب گردید و سپس در مدرسه‌های انتخاب شده، از هر پایه تحصیلی یک کلاس به‌طور تصادفی (در مجموع ۱۲ کلاس) انتخاب شد. به این ترتیب با روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای ۳۱۹ دانش‌آموز دختر به‌عنوان افراد تشکیل‌دهنده گروه نمونه مورد تحقیق قرار گرفتند و به پرسشنامه‌های زیر پاسخ دادند.

**مقیاس مقابله با شرایط پراسترس (CISS)<sup>۱</sup>، عندلر و پارکر (۱۹۹۰)، به نقل از فیض، نشاط دوست و نائلی، (۱۳۸۰):** این مقیاس شامل ۴۸ گویه است و پاسخ هر گویه در اندازه‌های ۵ درجه‌ای از هرگز (۱) تا خیلی زیاد (۵) مشخص می‌شود، ۱۶ گویه اول مربوط به سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار، ۱۶ گویه دوم مربوط به سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و ۱۶ گویه آخر مربوط به سبک مقابله‌ای اجتناب‌مدار می‌باشد. بررسی نتایج انجام شده در ایران از جمله تحقیقات اکبرزاده (۱۳۷۶)، بهرامی (۱۳۷۶)، طباطبایی (۱۳۷۷)، وقری (۱۳۷۹) نشان می‌دهند که همسانی درونی مقیاس و همبستگی آن در رابطه با متغیرهای متفاوت نسبتاً بالا بوده که نشان‌دهنده پایایی و روایی بالای این آزمون است. ضریب پایایی محاسبه شده توسط عندلر و پارکر (۱۹۹۰)، در سبک‌های مسأله‌مدار ۰/۹۰، در سبک هیجان‌مدار ۰/۸۵ و در سبک اجتنابی ۰/۸۲ می‌باشد. طباطبایی (۱۳۷۷)، ضریب آلفای کرونباخ را برای روش‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار و هیجان‌مدار به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۸ را گزارش کرده است. مقادیر به‌دست آمده در این پژوهش که توسط پژوهشگر در جدول شماره ۲ محاسبه شده است، برای هریک از سه شیوه اجتناب‌مدار، هیجان‌مدار و مسئله‌مدار به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۱ و ۰/۶۷ است که بیانگر اعتبار قابل قبول این مقیاس به‌عنوان یک ابزار سنجشی برای مؤلفه‌های مورد بررسی در این تحقیق است.

**پرسشنامه سرسختی اهواز (AHI):** پرسشنامه سرسختی اهواز (AHI)، (کیامرثی، نجاریان و مهرابی زاده، ۱۳۷۷، به نقل از رحیمیان بوگر، اصغر نژاد فرید، ۱۳۸۷)، این پرسشنامه دارای ۲۷ پرسش چهار گزینه‌ای «هرگز» (۰)، «به ندرت» (۱)، «گاهی اوقات» (۲) و «اغلب اوقات» (۳)، است. برای سنجش همسانی درونی این پرسشنامه ضریب آلفای کرونباخ به کار برده شد و بر پایه یافته‌های حاصل ضرایب آلفا برای کل نمونه، آزمودنی‌های پسر و آزمودنی‌های دختر به ترتیب، ۰/۷۶، ۰/۷۶ و ۰/۷۴ به دست آمد. برای سنجش پایایی این مقیاس، این آزمون دوباره پس از شش هفته به ۱۱۹ دانشجو (۵۳ پسر و ۶۶ دختر) ارائه شد. ضرایب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در دو نوبت زمانی برای کل آزمودنی‌ها ۰/۸۴، آزمودنی‌های پسر ۰/۸۴ و آزمودنی‌های دختر ۰/۸۵، به دست آمد. برای بررسی روایی پرسشنامه، این مقیاس همزمان با پرسشنامه‌های ملاک مقیاس خودشکوفایی مزلو، مقیاس اعتبار سازه‌ای سرسختی، مقیاس افسردگی اهواز و پرسشنامه اضطراب به گروه‌هایی از دانشجویان داده شد. ضرایب همبستگی بین نمره‌های کل آزمودنی‌ها در مقیاس سرسختی و اضطراب برای کل نمونه، آزمودنی‌های دختر و آزمودنی‌های پسر به ترتیب ۰/۷۰- و ۰/۴۴- به دست آمد. این ضرایب بیانگر همبستگی منفی بین سرسختی و اضطراب هستند. ضرایب همبستگی بین نمره‌های کل آزمودنی‌ها در مقیاس سرسختی و افسردگی برای کل نمونه، آزمودنی‌های دختر و آزمودنی‌های پسر به ترتیب ۰/۶۲-، ۰/۷۱- و ۰/۵۷- به دست آمد. ضرایب همبستگی بین نمره‌های کل آزمودنی‌ها در مقیاس سرسختی و خودشکوفایی برای کل نمونه، آزمودنی‌های دختر و آزمودنی‌های پسر به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۶۵ و ۰/۴۵ بود. نتایج آزمون‌های همبستگی پیرسون بین نمره‌های آزمودنی‌ها در مقیاس اعتبار سازه‌ای سرسختی و مقیاس سرسختی اهواز نشان داد که ضریب‌های همبستگی از نظر آماری معنی‌دار هستند و این ضریب‌ها به ترتیب برای کل نمونه، آزمودنی‌های دختر و آزمودنی‌های پسر ۰/۵۱، ۰/۶۱ و ۰/۴۶ بودند (کیامرثی، نجاریان و مهرابی زاده، ۱۳۷۷، به نقل از رحیمیان بوگر، اصغر نژاد فرید، ۱۳۸۷). اعتبار و روایی به دست آمده توسط پژوهشگر برای مقیاس سنجش «سرسختی روانشناختی»، با کسب ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۲ نشان‌دهنده اعتبار و روایی کافی این مقیاس برای تحقیق مورد نظر می‌باشد.

**پرسشنامه انعطاف پذیری مثبت:** این پرسشنامه با اقتباس از مدل ترکیبی السون (۱۹۹۹)، درباره خانواده به وسیله شاکری (۱۳۸۲، نقل از سامانی و زارع، ۱۳۸۷) ساخته شده است. پرسشنامه شامل ۱۶ گویه است و در مقابل هر گویه طیف لیکرتی (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم) وجود دارد. برای هر گویه نمره‌ای از ۱ (برای کاملاً موافقم) تا ۵

(برای کاملاً مخالفم) در نظر گرفته شده است. حداکثر نمره قابل اکتساب در این آزمون ۸۰ و حداقل ۱۶ بود. پایایی و روایی این مقیاس در طی مطالعه شاکری بر روی ۴۸ آزمودنی مورد تأیید قرار گرفته است که ضریب همسانی درونی مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ معادل ۰/۸۹ گزارش شده است. نتیجه تحلیل عاملی این مقیاس نیز، تنها یک عامل عمومی (g) تحت عنوان انعطاف‌پذیری به‌دست داده است. در پژوهش سامانی و زارع (۱۳۸۷)، به‌منظور تعیین پایایی از روش الفای کرونباخ استفاده گردید و مقدار آن ۰/۷۰ به‌دست آمد. همچنین جهت تعیین روایی از تحلیل ماده استفاده شد. به این صورت که ضریب همسانی درونی آزمون از طریق محاسبه ضریب همبستگی هر گویه با نمره کل به‌دست آمد و تمام ضرایب معنادار بودند. علاوه بر این در همین پژوهش پایایی به شیوه بازآزمایی و به فاصله یک هفته با نمونه ۳۰ نفری مورد سنجش قرار گرفت و ضریب ۰/۷۶ حاصل گردید. همچنین در تحقیق حاضر مقیاس سنجش «انعطاف‌پذیری خانواده» با احراز ضریب آلفای ۰/۷۶ نشان از روایی و اعتبار کافی این مقیاس به‌منظور استفاده در این تحقیق می‌باشد.

#### یافته‌ها

داده‌های حاصل از پژوهش به‌وسیله نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل گردید که به دو صورت آمار توصیفی و آمار استنباطی به تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها می‌پردازد. نتایج به‌دست آمده از محاسبات آماری برای آزمون فرضیه‌های پژوهش به‌ترتیب زیر می‌باشد.

#### آزمون فرضیه ۱: بین سرسختی روان‌شناختی و سبک‌های مقابله با استرس

(مسأله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار) همبستگی مثبت وجود دارد.

همانطور که نتایج ضریب همبستگی در جدول ۱ نشان می‌دهد، سرسختی روان‌شناختی در دو سبک از سبک‌های مقابله با استرس، یعنی هیجان‌مدار ( $r=0/14, P<0/05$ ) و اجتناب‌مدار ( $r=0/42, P<0/01$ )، رابطه همبستگی مثبت و معنی‌داری را نشان داده است؛ ولی در سبک مسأله‌مدار ( $r=0/068$ ) معنی‌دار نمی‌باشد.

#### آزمون فرضیه ۲: بین انعطاف‌پذیری خانواده و سبک‌های مقابله با استرس

(مسأله‌مدار، هیجان‌مدار، اجتناب‌مدار) همبستگی مثبت وجود دارد.

طبق جدول شماره ۱ نتایج ضریب همبستگی بیانگر عدم وجود همبستگی معنی‌دار بین انعطاف‌پذیری خانواده و دو سبک مقابله‌ای با استرس، یعنی مسأله‌مدار ( $r=-0/09, P>0/05$ ) و هیجان‌مدار ( $r=0/01, P>0/05$ ) می‌باشد. اما رابطه همبستگی بین میزان استفاده از سبک اجتناب‌مدار با انعطاف‌پذیری خانواده مثبت و معنی‌دار ( $r=0/12, P<0/05$ ) است.

جدول ۱: آمار توصیفی و ضریب همبستگی بین ۳ سبک مقابله با استرس با سرسختی روانشناختی و انعطاف پذیری خانواده

تعداد	انحراف استاندارد		میانگین		ضریب همبستگی		عنوان
	سرسختی	انعطاف پذیری	سرسختی	انعطاف پذیری	سرسختی	سرسختی	
۱۹	۱۰/۵۹	۸/۲۲	۷۴/۴۷	۵۳/۵۴			انعطاف پذیری
۳۱۹	۷/۳۴	۷/۳۴	۵۰/۶۸	۵۰/۶۸	۰/۰۶۸	-۰/۰۹	مسئله مدار
۳۱۹	۷/۷۱	۷/۷۱	۴۵/۷۷	۴۵/۷۷	*۰/۱۴	۰/۰۱	هیجان مدار
۳۱۹	۸/۴۷	۸/۴۷	۴۸/۴۷	۴۸/۴۷	**۰/۴۲	*۰/۱۲	اجتناب مدار

\* در سطح ۰/۰۵ معنی دار است. \*\* در سطح ۰/۰۱ معنی دار است.

### آزمون فرضیه ۳: بین انعطاف پذیری خانواده و سرسختی روانشناختی همبستگی

مثبت وجود دارد.

جدول شماره ۲ دربرگیرنده نتایج ضریب همبستگی این محاسبه می‌باشد. در پاسخ‌های افراد نمونه این پژوهش، همبستگی بین دو مؤلفه سرسختی روانشناختی و انعطاف‌پذیری، یک رابطه مثبت و معنی‌دار است ( $r = ۰/۳۵, p < ۰/۰۱$ )، در نتیجه این فرضیه تأیید می‌شود.

### جدول ۲: آمار توصیفی و ضریب همبستگی بین سرسختی روانشناختی و انعطاف‌پذیری خانواده

عنوان	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب همبستگی
سرسختی روانشناختی	۱۹	۷۴/۴۷	۱۰/۵۹	**۰/۳۵
انعطاف‌پذیری خانواده	۱۹	۵۳/۵۴	۸/۲۲	

\* در سطح ۰/۰۵ معنی دار است. \*\* در سطح ۰/۰۱ معنی دار است.

### پاسخ به سؤال‌های تحقیق

#### سؤال ۱- کدام یک از متغیرهای سرسختی روانشناختی و انعطاف‌پذیری خانواده

پیش‌بینی‌کننده روش‌های مقابله با استرس می‌باشند؟

جدول ۳ نتایج محاسبه رگرسیون متغیرهای پیش‌بین بر روی سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار می‌باشد. چنانکه ملاحظه می‌شود، از میان این دو متغیر، سرسختی روانشناختی پیش‌بینی‌کننده این سبک نیست ( $p > ۰/۰۵$ ) و انعطاف‌پذیری خانواده پیش‌بینی‌کننده سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار

به صورت منفی می‌باشد ( $\beta = -0/13$ )، در کل دو متغیر سرسختی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری خانواده ۲ درصد واریانس سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار را پیش‌بینی می‌کنند ( $R^2 = 0/02$ ).  
جدول ۳: رگرسیون متغیرهای پیش‌بین برای سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار

متغیرهای پیش‌بین	B	$\beta$	t	P<	R	$R^2$	F	P<
سرسختی روان‌شناختی	0/08	0/11	1/91	-	0/14	0/02	3/216	0/04
انعطاف‌پذیری خانواده	-0/12	-0/13	2/23	0/02				

جدول ۴ نتایج محاسبه رگرسیون متغیرهای پیش‌بین بر روی سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار می‌باشد. همان‌طور که مشاهده می‌شود، «سرسختی روان‌شناختی» توان پیش‌بینی‌کنندگی سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار ( $t = 2/51, p = 0/01$ ) را به صورت مثبت دارد ( $\beta = 0/15$ ) و انعطاف‌پذیری خانواده پیش‌بینی‌کننده سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار نیست ( $\beta = -0/02, t = 0/43, p = 0/66$ ). در کل دو متغیر سرسختی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری خانواده ۲ درصد واریانس سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار را پیش‌بینی می‌کنند ( $R^2 = 0/02$ ).

جدول ۴: رگرسیون متغیرهای پیش‌بین برای سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار

متغیرهای پیش‌بین	B	$\beta$	t	P<	R	$R^2$	F	P<
سرسختی روان‌شناختی	0/10	0/15	2/51	0/01	0/14	0/02	3/295	0/03
انعطاف‌پذیری خانواده	-0/02	-0/02	0/43	-				

جدول ۵ نتایج محاسبه رگرسیون متغیرهای پیش‌بین بر روی سبک مقابله‌ای اجتناب‌مدار می‌باشد. نتایج نشان می‌دهد که سرسختی روان‌شناختی پیش‌بینی‌کننده مثبت سبک مقابله‌ای اجتناب‌مدار است ( $t = 7/95, p = 0/001, \beta = 0/43$ ) و انعطاف‌پذیری خانواده پیش‌بینی‌کننده سبک مقابله‌ای اجتناب‌مدار نیست ( $\beta = -0/02, t = 0/48, p = 0/62$ ). دو متغیر سرسختی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری خانواده ۱۸ درصد واریانس سبک مقابله‌ای اجتناب‌مدار را پیش‌بینی می‌کنند ( $R^2 = 0/18$ ).

جدول ۵: رگرسیون متغیرهای پیش‌بین برای سبک مقابله‌ای اجتناب‌مدار

متغیرهای پیش‌بین	B	$\beta$	t	P<	R	$R^2$	F	P<
سرسختی روان‌شناختی	0/38	0/43	7/95	0/001	0/42	0/18	34/864	0/001
انعطاف‌پذیری خانواده	-0/02	-0/02	0/48	-				

سؤال ۳- کدام یک از سبک‌های مقابله‌ای با استرس در بین دانش‌آموزان متداول‌تر است؟ طبق نتایج جدول ۶ که نتیجه تحلیل واریانس طرح‌های تکراری بر روی ابعاد مقابله با استرس را نشان می‌دهد و همچنین جدول ۷ که نتیجه آزمون  $t$  با تصحیح بنفرونی را نشان می‌دهد، با توجه به میانگین‌های ابعاد و با توجه به معنی‌داری هر سه سبک مقابله‌ای با یکدیگر، می‌توان گفت که دانش‌آموزان به ترتیب در مرحله اول از شیوه مقابله "مسأله‌مدار"، سپس در مرحله دوم از شیوه مقابله "اجتناب‌مدار" و در نهایت در مرحله آخر از شیوه مقابله‌ای "هیجان‌مدار" استفاده می‌کنند.

جدول ۶: نتیجه تحلیل واریانس طرح‌های تکراری بر روی ابعاد مقابله با استرس ( $n=319$ )

ابعاد مقابله با استرس	میانگین	اثر پیلای	F	P<
مسأله‌مدار	۵۰/۵			
هیجان‌مدار	۴۵/۸۱	۰/۲۹۴	۶۵/۹۴	۰/۰۰۱
اجتناب‌مدار	۴۸/۴۷			

جدول ۷: نتیجه آزمون  $t$  با تصحیح بنفرونی

هیجان‌مدار	اجتناب‌مدار
*	*
$t=11/181$	$t=4/06$
$df=318$	$df=318$
$P<0/001$	$P<0/001$
	*
	$t=6/098$
	$df=318$
	$P<0/001$

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های حاصل از تحقیق در مورد فرضیه اول نشان داد که هر چه میزان سرسختی روان‌شناختی بالاتر باشد، دانش‌آموزان به ترتیب بیشتر از شیوه اجتناب‌مدار و هیجان‌مدار در مقابله با تنیدگی استفاده می‌کنند. نتایج این پژوهش با اکثر پژوهش‌ها از جمله سولومون و نریا (۲۰۰۳)، مدی و خوشابا (۲۰۰۲)، سلطانی و همکارانش (۱۳۸۷)، فیض و همکاران (۱۳۸۰) و انزلیچت و

همکاران (۲۰۰۶) ناهمسو بوده است. البته پژوهش آقامحمدیان و پاژخ زاده (۱۳۸۱)، هپ و بوچی (۲۰۰۵) و فورد و پرسیدانو (۱۹۹۰) نشان داد که مقابله مسأله‌مدار نقش مؤثری در کاهش استرس ندارد. شاید نتیجه فرضیه را بتوان طبق گفته آیزنک<sup>۱</sup> تبیین نمود. از نظر آیزنک (۲۰۰۰)، هنگامی که افراد بتوانند به‌طور منطقی موقعیت‌های تنش‌زا را طبقه‌بندی کنند، راهبرد تکلیف‌مدار بیشترین تأثیر را دارد. ولی در صورتی که افراد نتوانند موقعیت‌های تنش‌زا را پیش‌بینی کنند و برای آن راه‌حلی به‌کار گیرند، راهبرد هیجان‌مدار موثرتر واقع می‌شود. روشی را که فرد برای مقابله با استرس برمی‌گزیند، بستگی به این دارد که شخص چقدر جامعه و محیط را واجد ساختار و قابل پیش‌بینی تفسیر کند. زمانی که دانش‌آموزان در یک جامعه غیرقابل پیش‌بینی زندگی می‌کنند، ممکن است سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار را بیاموزند. پژوهشگران علوم اجتماعی به این نتیجه رسیده‌اند که اساساً مشکلات نوجوانان و جوانان از شرایط فرهنگی اجتماعی متأثر است (خدایاری‌فرد و پرند، ۱۳۸۵). بر این اساس، روش‌هایی که جوانان برای مقابله با نگرانی‌هایشان استفاده می‌کنند، در سطح وسیعی متأثر از جامعه است و از نظر شناختی چگونگی تفکر و تفسیر فرد از رویدادهای محیطی در انتخاب سبک‌های مقابله‌ای نقش دارد (همان منبع). اگر در جامعه‌ای افراد با ویژگی‌هایی نظیر رضایت‌طلبی، عدم اظهار وجود، تسلیم‌پذیری، دفاعی بودن، سرکوبی هیجانات و افرادی با خشم و خصومت و پرخاشگری و خصومت هیجانی زیاد تربیت شوند به نظر می‌رسد هرچند هم که افراد سرسختی باشند، شیوه‌های اجتنابی و هیجانی بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. کسانی که از رویداد تنش‌زا اجتناب می‌کنند و توجهی به اطلاعات ندارند، سعی می‌کنند حواس خویش را از رویداد تنش‌زا منحرف کرده و آرامش خود را حفظ نمایند (همان منبع). ممکن است با اینکه افراد سرسخت موقعیت را همانگونه که وجود دارد بپذیرند، اما آن را تغییرناپذیر فرض کنند، شاید چون این افراد میل به کنترل دارند پاسخ‌هایی را ارائه کنند که هدف آن انکار یا به حداقل رساندن آسیب‌های یک بحران یا پیامدهای آن باشد، به این صورت افراد سرسختی که در شرایط غیر قابل پیش‌بینی قرار دارند، میل به کنترل خویش را ارضا می‌نمایند. تبیین دیگری که می‌توان برای نتیجه این فرضیه به‌کار برد این است که چون دانش‌آموزان این پژوهش در یک جامعه غیرقابل پیش‌بینی و همچنین مذهبی زندگی می‌کنند و ممکن است به این باور رسیده باشند که راهبردهای مسأله‌مدار همیشه نتیجه مثبت به بار نمی‌آورد، از شیوه‌های مقابله مذهبی مانند توکل، صبر و نماز استفاده کنند که نوعی مقابله هیجان‌مدار مثبت و اجتناب‌مدار می‌باشد.

چنانکه از نتایج این پژوهش مشاهده می‌کنیم، در بررسی رابطه انعطاف‌پذیری خانواده با سبک‌های متفاوت مقابله با استرس، هرچه میزان انعطاف‌پذیری خانواده بیشتر باشد، دانش‌آموزان بیشتر از شیوه اجتنابی استفاده می‌نمایند. نتیجه فرضیه پژوهش‌های میکائیل‌گریفت (۲۰۰۰)، زیمر و همکاران (۲۰۰۷)، هیبیتی (۱۳۸۲) و داماس و لاگلین (۲۰۰۱)، هستینگ و همکاران (۲۰۰۵)، ویکتور و همکاران (۲۰۰۷)، ناهمسو می‌باشد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری خانواده در مقایسه با انسجام خانواده (که همواره به پیامدهای مثبت می‌انجامد) به‌ویژه در فرهنگ‌های سنتی جمع‌گرا، یافته‌های ثابتی به‌همراه ندارد. برای نمونه رزمی (۱۳۸۳)، دریافت که انعطاف‌پذیری پایین خانواده در دختران برخلاف انتظار، اکتشاف هویتی بیشتری را در پی دارد. جمشیدی (۱۳۸۴)، نیز دریافت که کنترل بالای والدین (که با انعطاف‌پذیری پایین تشابه معنایی دارد) در جامعه عشایری برخلاف انتظار به سبک شناختی ناپسته به زمینه می‌انجامد. یافته‌های دیگر نیز گویای آن هستند که کنترل بالا یا انعطاف‌پذیری پایین، در فرهنگ‌های جمع‌گرا، مانند چین و ژاپن برخلاف جوامع غربی فردگرا، پیامدهای مثبت به‌همراه داشته‌اند (گروسک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). از نظر السون (۱۹۹۹) انعطاف‌پذیری خانواده به میزان تغییرپذیری از نقش‌ها، قوانین، کنترل و انضباط خانواده اشاره دارد. در این بعد تأکید روی ثبات مقابل تغییرات است و در صورت انعطاف‌پذیری در خانواده، مدیریت خانواده به‌صورت دموکراتیک می‌باشد و کمتر حالت استبدادی دارد. همچنین السون (۱۹۹۹) معتقد است خانواده‌هایی متعادل هستند که انعطاف‌پذیری آنان در سطح متوسط باشد، یعنی خانواده‌های منعطف و نظام‌دار و خانواده‌های بی‌نظم و خشک به‌دلیل انعطاف‌پذیری خیلی زیاد و یا خیلی کم نامتعادل هستند. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که کارکرد دوگانه انعطاف‌پذیری، دیدگاه اریک فروم را در مورد وجوه مثبت و منفی آزادی به ذهن متبادر می‌کند. به نظر اریک فروم (۱۳۶۹)، افزایش آزادی می‌تواند زمینه‌ساز پیشرفت افراد گردد. اما این امکان نیز وجود دارد که احساس امنیت و تعلق خاطر آدمی را کاهش دهد. با الهام از دیدگاه‌های اریک فروم و تعریف السون (۱۹۹۹)، از انعطاف‌پذیری خانواده و اینکه معتقد است خانواده‌هایی که انعطاف‌پذیری متوسط دارند، متعادل‌اند؛ می‌توان چنین استدلال کرد که انعطاف‌پذیری والدین با افزایش آزادی‌های فردی فرزندان موجب افزایش این احساس در دانش‌آموزان می‌شود که آنها مورد پذیرش والدین‌اند، قوانین، انضباط و سلسله مراتب خشک و غیر قابل تغییر در فضای خانه حکم فرما نیست و در رویارویی با مسائل مختلف، نظر آنها به‌عنوان یکی از ارکان تصمیم‌گیری‌ها در خانواده محسوب می‌شود، اشتیاق می‌یابند تا در حل مسأله مشارکت ورزند و جرأت و قدرت ابراز عقیده را در خود

1 Grosek

2 From

می‌یابند، در نتیجه فن حل مسأله را یاد می‌گیرند و از رویایی با مسائل چالش‌انگیز نمی‌هراسند. با این حال انعطاف‌پذیری پایین نیز مزایای خاص خود را دارد (جمشیدی، رزمی، حقیقت، سامانی، ۱۳۸۷). هرچند در این خانواده‌ها فرزندان حاکمیت چندانی در سرنوشت خود ندارند و ناچارند پیوسته با هدف‌ها، چشم‌داشت‌ها و نقش‌هایی که والدین برای آنها تعیین می‌کنند، هماهنگ شوند، اما تأکید والدین بر خواسته‌ها و چشم‌داشت‌های خود و به عهده داشتن تصمیم‌گیری‌ها در خانواده‌های با انعطاف‌پذیری پایین باعث می‌شود که فرزندان از خواسته‌ها و حدود انتظارات والدین آگاه شوند. به نظر می‌رسد در خانواده‌هایی که انعطاف‌پذیری کمتری دارند، والدین خواسته‌های خود را روشن‌تر بیان می‌کنند و فرزندان در می‌یابند در صورت تن دادن به این خواسته‌ها از حمایت و تأیید والدین برخوردار می‌شوند، بنابراین از امنیت روانی بیشتری برخوردار بوده و همچنین معمولاً زمانی که فرد با مسأله یا مشکلی مواجه می‌شود، خانواده برای او تصمیم می‌گیرد و یا راه‌حلی را معرفی می‌کند (همان منبع). فرد نیز چون مطمئن است که دستورات و حل مسأله از مقامات بالاتر و بزرگ‌ترها صادر شده ممکن است احساس امنیت بیشتری کند. اما در خانواده‌های با انعطاف‌پذیری بیش از حد بالا و در جامعه‌ای که در آن فرزند سالاری رواج دارد والدین با وجود این که آزادی مورد نیاز برای رشد فردی فرزندان را فراهم می‌کنند، با پافشاری نکردن بر انتظارات و خواسته‌های خود و همچنین تصمیم‌نگرفتن برای فرزندان در شرایط فشارزا و دادن مسئولیت کنار آمدن با بحران به فرزندان‌شان، آنها را در محیطی از تردید و ناامنی قرار می‌دهند (همان منبع) و کودک نیز نمی‌تواند مطمئن باشد که راه‌حل درستی را انتخاب کرده یا خیر، بنابراین شاید ترجیح دهد که از مشکل و شرایط استرس‌زا فرار کند به جای اینکه به طور مستقیم با آن روبرو شود تا با دردهای بعد از آن مواجه نشود؛ چون می‌داند که مسئول نتایج انتخاب رفتار خود می‌باشد. یکی از دلایل رواج فرزندسالاری می‌تواند تجربه نسل گذشته (والدین) از جامعه پدرسالار باشد. شاید چون والدین تجربه خوشایندی از پدرسالاری ندارند و احساس می‌کنند که بسیاری از خواسته‌هایشان نادیده گرفته شده، لذا برای جبران آمال و آرزوهای خود فرزندان‌شان را در آزادی کامل قرار می‌دهند.

یافته‌های حاصل از تحقیق در مورد فرضیه ۳ نشان داد که هرچه میزان سرسختی روان‌شناختی افزایش یابد، فرد انعطاف‌پذیری بیشتری از خانواده گزارش می‌کند؛ همچنین هرچه انعطاف‌پذیری خانواده بیشتر باشد، فرزندان با سرسختی بیشتری که یک ویژگی شخصیتی مثبت است تربیت می‌شوند. این یافته با پژوهش‌های خوشابا و ممدی (۱۹۹۹) و کوباسا (۱۹۸۲) که معتقدند ویژگی‌های خانواده از جمله انعطاف‌پذیری خانواده در شکل‌گیری سرسختی در افراد موثر هستند و تعامل مثبت با والدین و با ساختار بودن خانواده در مقاوم ساختن افراد برای مقابله با فشارهای

روانی و ایجاد یک شخصیت سرسخت دارای نقش اساسی است، همسو می‌باشد. همچنین پژوهش شریفی و همکاران (۱۳۸۴)، نشان داد که بین عملکرد خانواده و سرسختی رابطه مثبت وجود دارد یافته‌های یوسفی (۱۳۸۶)، گانلن و بلانی (۲۰۰۷) و بشارتی پور (۱۳۸۹) مؤید این نکته است که عملکرد خانواده در میزان سرسختی روان‌شناختی افراد و سایر ویژگی‌های شخصیتی فرد مؤثر است. خانواده‌های منعطف مستعد پرورش فرزندان هستند که با زندگی در آمیخته از آن لذت می‌برند، بر زندگی خویش احساس کنترل دارند، از تغییر نمی‌هراسند و در مقابل فشارهای زندگی مقاوم‌تر هستند (نقل از کرمی، شریفی، بشلیده، ۱۳۸۸).

طبق نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان متغیرهای سرسختی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری خانواده بر روی سبک مقابله‌ای مسأله‌دار، از میان این دو متغیر سرسختی روان‌شناختی پیش‌بینی‌کننده این سبک نیست و انعطاف‌پذیری خانواده پیش‌بینی‌کننده منفی سبک مقابله‌ای مسأله‌دار می‌باشد. به این معنی که هرچه انعطاف‌پذیری خانواده بیشتر باشد، کمتر می‌تواند سبک مقابله‌ای مسأله‌دار را پیش‌بینی کند. این نتیجه را می‌توان با توجیهاتی که در فرضیه ۲ بیان شد تبیین نمود. در زمینه قدرت پیش‌بینی‌کنندگی متغیرهای سرسختی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری خانواده بر روی سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار نتایج نشان دادند که انعطاف‌پذیری خانواده پیش‌بینی‌کننده، سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار نیست و سرسختی روان‌شناختی توان پیش‌بینی‌کنندگی سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار را به صورت مثبت دارد. یعنی هرچه سرسختی روان‌شناختی بیشتر باشد، افراد بیشتر از سبک هیجان‌مدار استفاده می‌نمایند که این مسأله را نیز می‌توان از نظر شناختی و فرهنگی همان‌گونه که در فرضیه ۱ بیان شد تبیین نمود. همچنین نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان متغیرهای سرسختی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری خانواده بر روی سبک مقابله‌ای اجتناب‌مدار نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری خانواده پیش‌بینی‌کننده سبک مقابله‌ای اجتناب‌مدار نیست و سرسختی روان‌شناختی پیش‌بینی‌کننده قوی سبک مقابله‌ای اجتناب‌مدار است و آن را به صورت مثبت پیش‌بینی نماید. این نتیجه نشان‌دهنده این است که هرچه سرسختی روان‌شناختی بیشتر باشد، افراد بیشتر از سبک مقابله‌ای اجتناب‌مدار استفاده می‌کنند. در کل در مورد این سوال باید توجه نمود که نمونه انتخابی در این پژوهش را دانش‌آموزان دبیرستانی تشکیل می‌دهند. هامبورگ<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) معتقد است، تغییرات اجتماعی و محیطی از قبیل صنعتی شدن سبب طولانی‌تر شدن دوره نوجوانی می‌شود و اساساً مشکلاتی را ایجاد می‌کند. این تغییرات موجب ناهماهنگی بین بلوغ فیزیولوژیک و بلوغ اجتماعی شده است، در حالی که فرد در آغاز نوجوانی به بلوغ فیزیولوژیک می‌رسد، هنوز از تجربیات اجتماعی و

1 Hamburg

فعالیت‌های شناختی به بلوغ لازم نرسیده است؛ در نتیجه کودک دچار سردرگمی می‌شود و چون همسالانش نیز در همان وضعیت قرار دارند به سمت یکدیگر گرایش پیدا می‌کند. در نتیجه کمتر از شیوه‌های کاربردی خانواده متأثر می‌شوند. شاید چون نوجوانان به علت ناهماهنگی بین بلوغ فیزیولوژیک و بلوغ اجتماعی دچار سردرگمی می‌شوند، نتوانند شیوه مناسب را در برخورد با مسائل برگزینند.

طبق نتایجی که از تحلیل واریانس طرح‌های تکراری بر روی ابعاد مقابله با استرس به دست آمد، می‌توان گفت که دانش‌آموزان به ترتیب در مرحله اول از شیوه مقابله مسأله‌مدار، سپس در مرحله دوم از شیوه مقابله اجتناب‌مدار و در نهایت در مرحله آخر از شیوه مقابله‌ای هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. برای تعیین شیوه مطلوب مقابله با استرس، نمی‌توان راهبرد یگانه‌ای ارائه داد، بلکه باید انعطاف کافی وجود داشته باشد و به تناسب ارزیابی از موقعیت و ویژگی‌های فردی به انتخاب موثرترین شیوه مقابله مبادرت ورزید. در موقعیت‌های مهار شدنی و چالش‌پذیر فرآیندهای مسأله‌مدار و هیجانی بیش از همه موثر واقع می‌شوند، اما در شرایطی که نمی‌توان موقعیت را تغییر داد، فرآیندهای اجتنابی کارآمدترند.

### پیشنهادهای پژوهشی

۱- از آنجا که در این پژوهش انعطاف‌پذیری خانواده از منظر فرزندان مورد بررسی قرار گرفت پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آتی ادراک والدین از میزان انعطاف‌پذیری خانواده مورد بررسی و مقایسه قرار گیرد.

۲- با توجه به اینکه نمونه مورد بررسی حاضر دانش‌آموزان دختر دبیرستانی بوده و دامنه سنی آنها محدود می‌باشد به منظور تعمیم داده، نیاز به پژوهش‌های مشابهی بر روی نمونه‌های دیگر با سنین متفاوت و همچنین پسرها می‌باشد.

۳- از آنجا که سنجش انعطاف‌پذیری در این پژوهش به صورت کلی بود، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از ابزارهای چند بعدی انعطاف‌پذیری بهره گیرند. زیرا انتظار می‌رود برخی از مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری خانواده، پیامدهای مثبت و برخی دیگر پیامدهای منفی به دنبال داشته باشد.

### محدودیت‌های تحقیق

۱- عدم استفاده از روش‌های دیگر نظیر مصاحبه و مشاهده برای جمع‌آوری اطلاعات در خصوص موضوع مورد پژوهش.

۲- عدم تمایل و مشارکت تعدادی از دانش‌آموزان در تکمیل نمودن پرسشنامه‌های پژوهش به دلیل طولانی بودن نسبی مقیاس‌ها و محدودیت زمانی در اجرای آنها، تعدادی از دانش‌آموزان از

پاسخگویی مقیاس‌ها خودداری ورزیدند و پرسشنامه‌ها سفید یا ناقص بازگشت داده شد که خارج از کنترل محقق بود.

### سپاسگزاری

این مقاله از پایان‌نامه کارشناسی ارشد با عنوان رابطه سرسختی روانشناختی و انعطاف‌پذیری خانواده با سبک‌های مقابله با استرس در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی توسط الهام بهادری با حمایت دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان استخراج شده است.

### منابع

- آقامحمدیان، ح؛ پاژخ، ش (۱۳۸۱). مقایسه عوامل تنیدگی زا، شیوه‌های مقابله با آن در دانش‌آموزان. *مجله روان‌شناسی*، ۲۲، سال ششم، شماره ۲: ۱۳۵-۱۴۸.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶)، سخت‌کوشی و سبک‌های مقابله با استرس. *مطالعات روان‌شناختی*، دوره ۳، شماره ۲، ص ۱۲۷-۱۰۹.
- بشارتی پور، معصومه (۱۳۸۹). *رابطه انسجام و انعطاف پذیری خانواده با ابراز وجود در دانش‌آموزان سال اول دبیرستان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- پی‌فرو، ورا (۱۳۸۸) *استرس و روش‌های مقابله*. ترجمه: افروز، آزاده، نقیبی راد، منا. تهران: نشر فرهنگ اسلامی.
- جمشیدی، بهنام (۱۳۸۴). *مقایسه سبک شناختی دانش‌آموزان راهنمایی عشایری و شهری در تعامل با ابعاد فرزندپروری والدین*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه شیراز.
- جمشیدی، بهنام؛ رزمی، محمدرضا؛ حقیقت، شهربانو؛ سامانی، سیامک (۱۳۸۷). *رابطه انسجام و انعطاف‌پذیری خانواده با ابعاد کمال‌گرایی*. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، سال چهاردهم، شماره ۲، ۲۰۵-۱۹۹.
- خانیان، مریم (۱۳۸۸). *بررسی نقش انعطاف‌پذیری و انسجام خانواده در هدف‌گرایی فرزندان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.
- خدایاری فرد، محمد؛ پرند، اکرم (۱۳۸۵). *استرس و روش‌های مقابله با آن*. سایت [www.google.com](http://www.google.com) صفحه <http://psyedu.ut.ac.ir/acstaff/khodayarifard/Book/esteres.pdf>
- رحیمیان بوگر، اسحق؛ اصغر نژاد فرید، علی اصغر (۱۳۸۷). *رابطه سرسختی روان‌شناختی و خودتاب‌آوری با سلامت روان در جوانان و بزرگسالان بازمانده زلزله شهرستان بزم، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، سال چهاردهم، شماره ۱، ۷۰-۶۲.
- رزمی، محمد رضا (۱۳۸۳). *بررسی تأثیر انسجام و انعطاف‌پذیری خانواده در شکل‌گیری هویت*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.
- زارع، مریم؛ سامانی، سیامک (۱۳۸۷). *بررسی نقش انعطاف‌پذیری و انسجام خانواده در هدف‌گرایی فرزندان*. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، سال چهارم، شماره ۱۳.
- سلطانی، مرضیه؛ رامین‌الرعایا، مهین؛ عطاری، عباس (۱۳۸۷). *اثر آموزش مدیریت استرس بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر تیران و کرون اصفهان*. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، سال ۱۳۸۷؛ شماره ۶؛ صفحات ۹-۱۶.
- شاکری، شراره (۱۳۸۲). *بررسی تأثیر میزان انعطاف‌پذیری خانواده بر بهداشت روان دانش‌آموزان متوسط شیراز*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز.

- شریفی، خ؛ عریضی، ح؛ نامداری، کورش (۱۳۸۴). بررسی رابطه بین عملکرد خانواده و سرسختی روان‌شناختی در دانش‌آموزان. دانشور رفتار، سال دوازدهم، شماره ۱۰، ص ۶۶-۵۴.
- کرمی، جهانگیر؛ شریفی،خلیل؛ بشلیده، کیومرث (۱۳۸۸). بررسی رابطه عملکرد خانواده با سرسختی روان‌شناختی در دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر کرمانشاه. مجله دست آوردهای روان‌شناختی(علوم تربیتی و روان‌شناسی)، دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره چهارم، سال شانزدهم، شماره ۲، صص ۱۸۸-۱۶۷
- فیض، عبدالله؛ نشاط دوست، حمید؛ نائلی، حسین (۱۳۸۰). بررسی رابطه سرسختی روان‌شناختی و روش‌های مقابله با تنیدگی. مجله روانشناسی، ۲۰، صص ۳۱۵-۳۰۳
- هیبتی، خ. (۱۳۸۲). بررسی شیوه‌های فرزند پروری والدین و رابطه آن با شیوه‌های مقابله با استرس دانش‌آموزان دختر و پسر سال سوم دبیرستان شهر زرقان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز.
- یوسفی، فریده (۱۳۸۶). ارتباط سبک فرزندپروری والدین با مهارت‌های اجتماعی و جنبه‌هایی از خودپنداره دانش‌آموزان دبیرستانی. دو ماهنامه علمی - پژوهشی دانشور رفتار، دانشگاه شاهد سال چهاردهم، شماره ۲۲، صص ۴۶-۳۷.
- Cronkite, R.C., Moos, R.H., (1984). The role of Predisposing and moderating factors in the stress illness relationship. *Journal of Health and social Behavior*. 27:327- 339.
- Damas, E. J. Laughlin, J. (2001). Latent model of Family process in African American families; Relation ships to child competence, achievement, and problem behavior *Journal of Marriage and Family*, 63, 967-980.
- Delahaij, R., Gaillard, A.W.K., Vandam, k., (2010). Hardiness and the Response to Stressful Situations: investigating mediating processes. *Personality And Individual Differences*, In press,corrected proof, available on line 14 may 2010.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A (1990), State - trait coping, Trait anxiety and academic erformance, *Personality and individual difference* , vol (16). No. 5. pp. 663 - PP. 663 - 676
- Eysench, M. W. (2000). *Psychology*, uk: psychology, press ltd.
- Ford, G.G. (1990). Procidano ME. The relationship of self- actualization to social support, life stress and adjustment. *Social Behavior and personality*. 18: 41- 51.
- Fontana, D., Abouseri, R. (1993). Stress levels, gender and Personality factors in teachers. *British Journal of Educational Psychology*. 63: 261- 270.
- Grusec, J.R. (2001). Correlates of authoritarian parenting in individualist and collectivist cultures and implications for understanding the transmission of values. *Journal of cross- cultural Psychology*, 32, 202-212.
- Hamburg, D.A. (1990). *Preparing for life: The critical Transition of Adolesence*. In Adolsecent Behavior and Society Edited by R.C. Muass Singapore: Mc Graw- Hill, Inc.
- Hasting, R. P., Kovosh, O. F., Brown, A. (2005). *Coping strargiesin, school of psychology university of wales Banger:UK.*, Oct 19.
- Hepp.U., Buchi. S. (2005). Active Problem- focused coping might be inadequate in acute stress. *Pychology and sychosomatic*, 6; 379-386.
- Inzlicht, M., Aronson, J. Good, C. Mckay, L., (2006). A particular Resilincy to threatening Enviromments. *Journal of Experimental social psychology*,42, 323-336.
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R., (1994).Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 262-274

- Lazarus, R.S. (1977). *Psychological stress and coping in adaptation and illness*, In S. J. Lipowshi, D.R. Likpsi, and P.C. Whybrow (Eds) , *Psychosomatic Medicine: current trends*. New York: Oxford university Press. pp.14-26.
- Lazarus, R.S. Folkman.S. (1991). Cognition and , motivation in emotion. *American Pychologist*, 46: 352-367.
- Maddi, S. R. , Khoshaba, D. M. (2002). The Personality Construct of Hardiness: Relationship with Comprehensive Tests of Personality and psychopathology. *Journal of Research in Personality*, 30, 72-85
- Moos, R.H., Billings , A.G. (1982). *Conceptulizing measuring coping resources and process*. In L.Goldbreger , and S.Breznitz(Eds), *Handbook of stress*. New York: free Press.pp. 212-230.
- Olson, D. H. (1999). Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Theray*, 22, 144-167.
- Solomon, S. Neria, Y. (2003). Hardiness, Attachment Style and long Term Psychological Distress among Israelil: Pows and Combat Veterans. *Personality and Individual Differences*, 34, 829-891.
- Victor, M. bernat, H. Bernstien, layne, (2007). Effect of Parent and Family Charctevistics On Treatment Outcome of Anxious Children. *Journal of Anxiety Disorder*, 21, 835-898.
- Zimmer, Gembeck, M. J., lockes, E. M., (2007). The socialization of Adolescent coping Behaviours: Relationship with families and Teachers. *Journal of Adolscence*, Vol. 30, 8-16.