

Research Article

Predicting Psychological Resilience based on Social Support and Attachment Style mediated by Self-efficacy and Meaning in Life

Elham Eskandari¹, Ayyub Jalali², Marziyeh Moosavi³, Nahid Akrami^{*4}

1. Department of Psychology, Faculty of Educational Science and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran.
2. Department of Psychology, Faculty of Educational Science and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran.
3. Department of Psychology, Faculty of Educational Science and Psychology, khorasgan Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.
4. Department of Psychology, Faculty of Educational Science and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

Abstract

The purpose of this study was to predict psychological resilience based on social support and attachment style mediated by self-efficacy and meaning in life. The methodology of research was structural equation modeling. Among undergraduate female students of Isfahan University, 300 subjects were selected using a multi-stage cluster random sampling method. Then they were asked to complete the Connor and Davidson's Resilience Scale, Zimet et al. Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Hazan and Shaver's Attachment Style Questionnaire, Schwarzer and Jerusalem's Self-Efficacy Questionnaire, and Steger et al. Meaning in Life Questionnaire. The results indicated that psychological resilience is predictable directly by social support, secure attachment style, self-efficacy, and meaning in life. It is also predicted by social support indirectly through self-efficacy and meaning in life. Moreover, the results showed psychological resilience is indirectly predicted by secure attachment style through self-efficacy, but it is not predictable through meaning in life.

Keywords: psychological resilience, social support, attachment style, self-efficacy, meaning in life, female university students.

*.n.akrami@edu.ui.ac.ir

مقاله پژوهشی

پیش‌بینی تاب‌آوری روانشناختی براساس حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی با میانجی‌گری خودکارآمدی و معنا در زندگی

الهام اسکندری^۱، ایوب جلالی^۲، مرضیه موسوی^۳، ناهید اکرمی^{۴*}

۱. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

elh.eskandari@yahoo.com

۲. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

ayyubjalali@gmail.com

۳. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، واحد خوراسگان، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

moosavi757@gmail.com

۴. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

n.akrami@edu.ui.ac.ir

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی تاب‌آوری روانشناختی براساس حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی با میانجی‌گری خودکارآمدی و معنا در زندگی انجام شد. روش پژوهش از نوع همبستگی بود که به منظور بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. از بین دانشجویان دختر مقطع کارشناسی دانشگاه اصفهان، تعداد ۳۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون، مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک‌شده زیمت و همکاران، پرسشنامه سبک دلبستگی هازن و شیور، پرسشنامه خودکارآمدی شوارزر و جروسام و پرسشنامه معنا در زندگی استگر و همکاران استفاده شد. نتایج نشان دادند تاب‌آوری روانشناختی به صورت مستقیم با حمایت اجتماعی، سبک دلبستگی ایمن، خودکارآمدی و معنا در زندگی پیش‌بینی‌پذیر است. همچنین تاب‌آوری روانشناختی با حمایت اجتماعی به صورت غیرمستقیم و از طریق خودکارآمدی و معنا در زندگی پیش‌بینی می‌شود. به علاوه، نتایج نشان دادند تاب‌آوری روانشناختی با سبک دلبستگی ایمن به صورت غیرمستقیم از طریق خودکارآمدی پیش‌بینی می‌شود؛ ولی از طریق معنا در زندگی پیش‌بینی‌پذیر نیست.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری روانشناختی، حمایت اجتماعی، سبک دلبستگی، خودکارآمدی، معنا در زندگی

مقدمه

تاب‌آوری^۱ یکی از برجسته‌ترین متغیرها در روانشناسی مثبت است که در سال‌های اخیر بیش از پیش شایان توجه قرار گرفته است و روانشناسان بر آن تأکید داشته‌اند و به تعبیر والر (۲۰۰۱)، به ظرفیت افراد در سازگاری پیدا کردن با شرایط دشوار زندگی گفته می‌شود.

عوامل متعددی پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری هستند؛ یکی از این عوامل، حمایت اجتماعی است. پژوهش‌های متعددی همچون پژوهش چانگ و یارنال (۲۰۱۸)، کانگ و همکاران (۲۰۱۸) و وو و همکاران (۲۰۱۸) به رابطه مثبت تاب‌آوری با حمایت اجتماعی اشاره کرده‌اند.

اهمیت ارتباطات اجتماعی برای سلامت انسان همواره شایان توجه بوده است (جرسون، ۲۰۱۸). در زمینه ارتباطات اجتماعی، مفهوم حمایت اجتماعی نقش مهمی در زندگی انسان دارد و از نظر کوهن^۲، به معنی تدارک منابع مادی و روانشناختی از سمت افراد مهم زندگی مثل خانواده، دوستان و دیگر افراد مهم به منظور کمک‌رسانی به افراد در مقابله با فشارهای زندگی است (پارتر و چمبلس، ۲۰۱۷). مطابق با تعریف حمایت اجتماعی، افرادی که احساس می‌کنند از طرف خانواده، دوستان و دیگر افراد مهم زندگیشان حمایت می‌شوند، در مواجهه با بحران‌ها و چالش‌های متعدد زندگی بهتر عمل می‌کنند و در غلبه بر موانع موفق‌ترند. نتایج در مطالعه کیهکی و همکاران (۱۳۹۵)، نشان دادند حمایت اجتماعی قادر به پیش‌بینی تاب‌آوری در افراد سالم است؛ بنابراین با ارتقای سطح حمایت اجتماعی، تاب‌آوری افراد نیز بهبود می‌یابد.

به سبب اینکه پژوهش‌ها حکایت از ارتباط مثبت حمایت اجتماعی با خودکارآمدی^۴ (فاطمیما و جبین، ۲۰۱۹) و معنا در زندگی^۵ (کراس، ۲۰۰۷) دارند، حمایت اجتماعی می‌تواند با ارتقای سطح خودکارآمدی و معنا در زندگی به شکل غیرمستقیم نیز بر بهبود میزان تاب‌آوری تأثیرگذار باشد.

یکی دیگر از عوامل پیش‌بین تاب‌آوری، خودکارآمدی است و پژوهش‌ها به رابطه مثبت تاب‌آوری با خودکارآمدی اشاره کرده‌اند (بندر و اینگرام، ۲۰۱۸؛ وانگ، تائو، باورز، بران و ژانگ، ۲۰۱۸). به تعبیر شوارزر^۶ خودکارآمدی به باور انسان، درباره توانایی انجام موفق یک وظیفه خاص گفته می‌شود (بیتسون، برگ و اسمیت، ۲۰۱۸). از نظر بندورا^۷، خودکارآمدی به احساس توانایی در سازگارشدن با مسائل مختلف زندگی اشاره دارد (شولتز و شولتز، ۲۰۱۳/۱۳۹۲، ترجمه سیدمحمدی). افراد دارای خودکارآمدی پایین معتقدند نمی‌توانند امور زندگیشان را مدیریت کنند و به همین دلیل، احساس استیصال می‌کنند. آنها باور دارند سعی و تلاششان بی‌ثمر است و موقع مواجهه با مشکلات، اگر تلاش اولیه آنها برای حل مسئله بی‌نتیجه باشد، به سرعت مأیوس می‌شوند و دست از تلاش می‌کشند. در مقابل، افراد دارای خودکارآمدی بالا ایمان دارند می‌توانند به شیوه مؤثری با رویدادهای منفی زندگی دست‌وپنجه نرم کنند. خوش‌بینی و انتظار مثبت این افراد در غلبه بر مشکلات متعدد زندگی، معمولاً باعث پایداری آنها در مقابل موانع و درنهایت، موفقیت آنها می‌شود. این افراد، دست‌وپنجه نرم کردن با مشکلات را فرصتی برای رشد می‌نگرند و جسورانه به جستجوی راه حل می‌اندیشند.

4. self-efficacy

5. meaning in life

6. Schwarzer

7. Bandura

1. resilience

2. social support

3. Cohen

خودکارآمدی بالا ترس از شکست را کم و قدرت مقابله با مشکلات را دوچندان می‌کند. از دید بندورا، خودکارآمدی در تعیین موفقیت یا شکست فرد در طول زندگی بسیار اهمیت دارد (شولتز و شولتز، ۱۳۹۲/۲۰۱۳، ترجمه سیدمحمدی). در پژوهش جلیلی و حسینچاری (۱۳۸۹)، نتایج نشان دادند خودکارآمدی، پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار تاب‌آوری است؛ بنابراین با ارتقای سطح خودکارآمدی، تاب‌آوری افراد در مواجهه با چالش‌ها افزایش می‌یابد.

مطابق با نتایج پژوهش‌ها، یکی دیگر از متغیرهای پیش‌بین تاب‌آوری، سبک دلبستگی است (ویب و جانسون، ۲۰۱۷). دلبستگی، نیازی اساسی برای رشد انسان است و به پیوند عاطفی عمیقی گفته می‌شود که هر فرد با اشخاص مهم زندگی خود برقرار می‌کند تا از تعامل با آنها لذت ببرد و در مواقع استرس‌زای زندگی از آنها طلب آرامش کند (برک، ۱۳۹۰/۲۰۰۷، ترجمه سیدمحمدی). احساس امنیتی که از یک سبک دلبستگی ایمن به دست می‌آید، به تمام جنبه‌های رشد روانشناختی کمک می‌کند و توانایی فرد را در مقابله با مشکلات زندگی ارتقا می‌دهد؛ اما سبک دلبستگی ناایمن، فرد را در مواجهه با بحران‌ها آسیب‌پذیر می‌کند و مانع رشد سالم فرد می‌شود (برک، ۱۳۹۰/۲۰۰۷، ترجمه سیدمحمدی). در پژوهش محمودی، حسن‌زاده، فصیحی و اقبال (۱۳۹۲)، نتایج نشان دادند سبک دلبستگی ایمن با تاب‌آوری رابطه مثبت دارد. مطابق با نتایج پژوهش‌ها، سبک دلبستگی ایمن می‌تواند بر خودکارآمدی (بندر و اینگرام، ۲۰۱۸) و معنایی در زندگی (بادنر، برگمن و کوهن - فریدل، ۲۰۱۴) تأثیر بگذارد و میزان تاب‌آوری را افزایش دهد.

از دیگر متغیرهای مرتبط با تاب‌آوری، داشتن معنا در زندگی است که پژوهش‌ها بر این ارتباط صحه

گذاشته‌اند (دو، لی، چی، ژائو و ژائو، ۲۰۱۷؛ کانگ و کیم، ۲۰۱۱). معنا در زندگی به حوزه‌ای اشاره دارد که افراد در آن حسی از هدفمندی، انسجام و معنی را تجربه می‌کنند و نقش برجسته‌ای در بهزیستی و سلامت روان افراد دارد (استگر، ۲۰۰۹؛ به نقل از هادن و نی، ۲۰۱۸). نتایج مطالعه نصیری، کارسازی، اسماعیل‌پور و بیرامی (۱۳۹۴) نشان دادند داشتن معنا در زندگی تأثیر مثبتی بر سطح تاب‌آوری دارد و به صورت غیرمستقیم موجبات شکوفایی دانشجویان را فراهم می‌سازد.

به سبب اینکه تاب‌آوری عامل محافظ قوی در برابر موقعیت‌های تنش‌زا در نظر گرفته می‌شود (پینکارت، ۲۰۰۹؛ به نقل از امامی، عسگری‌زاده و فضیلت‌پور، ۱۳۹۶) و با توجه به تأثیرات مثبت آن بر ابعاد متعدد زندگی افراد مثل کیفیت زندگی (وو و همکاران، ۲۰۱۸)، بهزیستی روانشناختی (ویناپاک و جاگ، ۲۰۱۸) و دیگر جنبه‌های مهم زندگی، شناسایی عوامل پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری و تقویت این عوامل، اهمیت و ضرورت پیدا می‌کند. همچنین باید اضافه کرد دوران دانشجویی، یکی از دوره‌های مهم زندگی انسان است که افراد در کنار دغدغه‌های تحصیلی، با ورود به دنیای کار و ازدواج به تدریج مشکلات شغلی و مسائل مرتبط با مسئولیت‌پذیری جنبه‌های مختلف زندگی را تجربه می‌کنند که همزمانی این مسئولیت‌های مهم، چالش‌ها و فشارهایی به فرد تحمیل می‌کند؛ بنابراین شناسایی پیش‌بینی‌کننده‌های تاب‌آوری برای این قشر خاص اهمیت زیادی پیدا می‌کند تا افراد بتوانند با آگاهی از این عوامل و پرورش آنها در خود، بر ضروریات این مقطع زندگی فائق آیند. همچنین با شناسایی متغیرهای پیش‌بین تاب‌آوری، امکان طراحی پروتکل‌های درمانی ارتقای تاب‌آوری متناسب با بافت فرهنگی و سنی افراد

². Steger

³. Pinquart

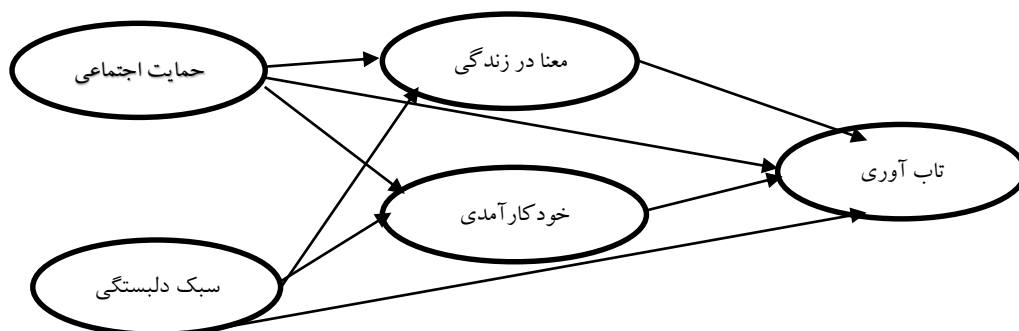
¹. attachment style

۶- سبک دلبستگی از طریق خودکارآمدی و معنا در زندگی، تأثیر غیرمستقیمی بر افزایش تاب‌آوری روانشناختی دارد.

درخور ذکر است در راستای طراحی مدل در معادلات ساختاری می‌توان به پیشینه‌های پژوهشی یا شهود محقق استناد کرد (مولوی، ۱۳۸۶). بر این اساس، مدل پیشنهادی پژوهش حاضر بر مبنای پیشینه‌های پژوهشی موجود - که پیش از این ذکر شدند - و شهود محقق، طراحی شد. باید اشاره کرد در پژوهش‌های پیشین رابطه متغیرهای مذکور به صورت انفرادی بررسی شده است؛ اما در پژوهش حاضر، همگی متغیرها به صورت یکجا در قالب یک مدل ساختاری بررسی شده‌اند و از این نظر، پژوهش دارای نوآوری مناسبی است. در نهایت، مدل پیشنهادی پژوهش درباره روابط بین عوامل مختلف پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری مطابق پیشینه‌های پژوهشی مذکور، شهود محقق و فرضیات تدوین شده، مطابق شکل (۱) ارائه شد.

فراهم خواهد شد که بسیار حائز اهمیت است. با بررسی و مرور پیشینه‌های پژوهش داخلی و خارجی، پژوهشی یافت نشد که هدف پیش‌بینی تاب‌آوری بر مبنای متغیرهای مذکور را دنبال کند؛ در نتیجه، در راستای انجام این بررسی در بافت فرهنگی شهر اصفهان، این پژوهش با هدف پیش‌بینی تاب‌آوری روانشناختی براساس حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی با میانجی‌گری خودکارآمدی و معنا در زندگی، فرضیه‌های زیر بررسی شده‌اند:

- ۱- بین حمایت اجتماعی با تاب‌آوری روانشناختی رابطه مستقیم معنادار وجود دارد.
- ۲- بین سبک دلبستگی با تاب‌آوری روانشناختی رابطه مستقیم معنادار وجود دارد.
- ۳- بین خودکارآمدی با تاب‌آوری روانشناختی رابطه مستقیم معنادار وجود دارد.
- ۴- بین معنا در زندگی با تاب‌آوری روانشناختی رابطه مستقیم معنادار وجود دارد.
- ۵- حمایت اجتماعی از طریق خودکارآمدی و معنا در زندگی، تأثیر غیرمستقیمی بر افزایش تاب‌آوری روانشناختی دارد.



شکل ۱. مدل پیشنهادی اولیه در مورد روابط بین عوامل مختلف پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری

سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ بودند. در این پژوهش، ۳۰۰ دانشجوی دختر مقطع کارشناسی دانشگاه اصفهان به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. ملاک انتخاب حجم نمونه، میزان مطلوب معرفی شده برای

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: روش پژوهش علی - همبستگی از نوع الگوسازی معادلات ساختاری بود. جامعه پژوهش، تمام دانشجویان دختر مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل دانشگاه اصفهان در

پژوهش‌های معادلات ساختاری بود (لوهلین، ۲۰۰۴، هر و همکاران، ۲۰۰۹؛ به نقل از قاسمی، ۱۳۹۰).

ابزارهای سنجش: مقیاس تاب‌آوری؛ کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، این پرسشنامه را برای سنجش تاب‌آوری افراد طراحی کردند که دارای ۲۵ گویه است و به صورت طیف لیکرت از صفر تا چهار، از هرگز تا همیشه نمره گذاری می‌شود. حداقل نمره در این مقیاس صفر و حداکثر نمره صد است و تنها یک نمره کل ارائه می‌دهد. نتیجه بررسی ویژگی‌های روانسنجی ابزار، تأیید روایی و پایایی خارجی آن بوده است. محمدی در سال ۱۳۸۴، این پرسشنامه را برای استفاده در ایران هنجار کرده است (سامانی، جوکار و صحراگرد، ۱۳۸۶). روایی، پایایی فرم فارسی ابزار در نمونه‌های بهنجار و بیمار بررسی و تأیید شده‌اند (بشارت، ۱۳۸۶). در پژوهش سامانی و همکاران (۱۳۸۶) روی یک نمونه دانشجویی، پایایی مقیاس ۰/۸۷ محاسبه شد. پایایی ابزار در این پژوهش به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک‌شده؛^۱ زیمت، داهلم، زیمت و فارلی (۱۹۸۸)، این پرسشنامه را برای سنجش حمایت اجتماعی ادراک‌شده طراحی کرده‌اند و ۱۲ گویه دارد که به صورت طیف لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم از یک تا هفت نمره گذاری می‌شود. برای محاسبه نمره کل پرسشنامه، کل نمرات، جمع و بر ۱۲ تقسیم می‌شوند (علیپور، علی‌اکبری دهکردی، امینی و هاشمی جشنی، ۱۳۹۵). زیمت و همکاران (۱۹۸۸)، روایی، پایایی ابزار را در حد مطلوب گزارش کرده‌اند. در پژوهش سلیمی، جوکار و نیک‌پور (۱۳۸۸)، پرسشنامه در ایران، هنجاریابی و روایی آن تأیید شد. ضریب پایایی آن هم

در پژوهشی ۰/۸۹ به دست آمد (شکری، فراهانی، کرمی نوری و مرادی، ۱۳۹۱). پایایی ابزار در این پژوهش به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

پرسشنامه سبک دلبستگی؛^۲ هازن و شیوردر سال ۱۹۸۷ این پرسشنامه را برای سنجش سبک دلبستگی طراحی کردند که ۱۵ گویه دارد و به صورت طیف لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم از یک تا پنج نمره گذاری می‌شود. این پرسشنامه سه زیرمقیاس سبک دلبستگی ایمن، سبک دلبستگی اجتنابی و سبک دلبستگی دوسوگرا را شامل می‌شود که هر زیرمقیاس، ۵ سؤال را به خود اختصاص می‌دهد. حداقل نمره در هر زیرمقیاس، ۵ و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس، ۲۵ است (خالق‌خواه و بابایی منقاری، ۱۳۹۳). روایی، پایایی خارجی ابزار در پژوهش‌های زیادی تأیید شده است (پاکدامن، ۱۳۸۳؛ به نقل از ذراتی، امین‌یزدی و آزاد فلاح، ۱۳۸۵). پاکدامن در سال ۱۳۸۳، پرسشنامه را هنجار و روایی، پایایی فرم فارسی را در پژوهشی محاسبه و تأیید کرد (ذراتی و همکاران، ۱۳۸۵). در پژوهشی دیگر با نمونه دانشجویی برای زیرمقیاس‌های ایمن، اجتنابی و دوسوگرا، روایی ابزار به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۶۱ و ۰/۵۷ به دست آمد و پایایی ابزار برای زیرمقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۴ و ۰/۸۵ محاسبه شد (بشارت، ۱۳۸۴؛ به نقل از یزازیان و بشارت، ۱۳۸۹). پایایی ابزار در این پژوهش به روش آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های ایمن، اجتنابی و دوسوگرا به ترتیب ۰/۵۲، ۰/۶۸ و ۰/۶۵ به دست آمد.

پرسشنامه خودکارآمدی؛^۳ شوارزر و جروسام‌در سال ۱۹۷۹، این پرسشنامه را به زبان آلمانی طراحی کردند که دارای ۲۰ گویه با دو خرده‌مقیاس

^۱. Attachment Style Questionnaire

^۲. Hazan & Shaver

^۳. Self-efficacy Questionnaire

^۴. Schwarzer & Jerusalem

^۱. Resilience Scale

^۲. Multidimensional Scale of Perceived Social Support

روایی فرم فارسی ابزار را بررسی و تأیید کردند. در پژوهشی، ضریب پایایی فرم فارسی پرسشنامه به روش بازآزمایی برای زیرمقیاس وجود معنا در زندگی ۰/۷۹ و برای زیرمقیاس جستجو برای یافتن معنا در زندگی ۰/۷۱ به دست آمد (احمدی، حیدری، باقریان و کشفی، ۱۳۹۵). پایایی کل ابزار در این پژوهش به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ به دست آمد.

روش اجرا و تحلیل: این پژوهش به روش میدانی، اجرا و با مراجعه حضوری پژوهشگران در دانشکده‌های مختلف دانشگاه اصفهان و با تشریح هدف پژوهش و محرمانه‌ماندن پاسخ‌های دانشجویان انجام شد. تحلیل داده‌ها نیز با آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و روش معادلات ساختاری با بسته آماری علوم اجتماعی و نرم‌افزار تحلیل ساختاری انجام شد.

یافته‌ها

در این قسمت ابتدا یافته‌های توصیفی حاصل از پرسشنامه‌ها، ضرایب همبستگی و مفروضه نرمال بودن متغیرها تشریح می‌شود، سپس برازش الگو، شامل رویکرد برازش تحلیل معادلات ساختاری ارائه می‌شود و در پایان، فرضیه‌ها تجزیه و تحلیل می‌شوند. گروه نمونه این پژوهش شامل ۳۰۰ دانشجوی مؤنث ۱۸ تا ۲۷ ساله بود. ۸۱ درصد نمونه (۲۴۳ نفر) مجرد و ۱۴ درصد (۴۲ نفر) متأهل بودند و ۵ درصد (۱۵ نفر) نیز وضعیت تأهل/تجرد خود را گزارش نکرده بودند. جدول (۱)، یافته‌های توصیفی پژوهش شامل میانگین و انحراف معیار نمرات حمایت اجتماعی، سبک دلبستگی، معنا در زندگی، خودکارآمدی و تاب‌آوری نمونه تحت مطالعه را نشان می‌دهد. همچنین ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش با یکدیگر در جدول (۱) گزارش شده‌اند.

خودکارآمدی عمومی و خودکارآمدی اجتماعی بود؛ اما در سال ۱۹۸۱، این ابزار به پرسشنامه ۱۰ گویه‌ای خودکارآمدی عمومی تبدیل شد. نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم از یک تا چهار است. نمره کل خودکارآمدی از جمع نمرات تمام گویه‌ها به دست می‌آید. روایی، پایایی خارجی ابزار در پژوهش‌های متعددی بررسی و تأیید شده است؛ برای مثال، ضریب آلفای کرونباخ ابزار در آلمان ۰/۸۱، در کانادا ۰/۸۸ و در انگلستان ۰/۸۸ گزارش شده است. رجبی در سال ۱۳۸۵، روایی و پایایی فرم فارسی پرسشنامه را در یک جمعیت دانشجویی در دانشگاه شهید چمران و دانشگاه آزاد مرودشت بررسی و تأیید کرد که در پژوهش مذکور، ضریب پایایی پرسشنامه ۰/۸۲ به دست آمد (مرادی و طاهری، ۱۳۹۱). پایایی ابزار در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

پرسشنامه معنا در زندگی^۱ استگر، فریزر، اویشی و کالر (۲۰۰۶)، پرسشنامه معنا را در زندگی طراحی کردند که ۱۰ گویه دارد و در طیف لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم از یک تا هفت نمره‌گذاری می‌شود. فقط سؤال ۹ پرسشنامه به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه دو زیرمقیاس دارد؛ زیرمقیاس اول، وجود معنا در زندگی است که سؤالات ۱، ۴، ۵، ۶ و ۹ را شامل می‌شود و زیرمقیاس دوم، جستجو برای یافتن معنا در زندگی است که سؤالات ۲، ۳، ۷، ۸ و ۱۰ را شامل می‌شود. نمره کل ابزار از جمع نمرات دو زیرمقیاس به دست می‌آید. استگر و همکاران، روایی ابزار را بررسی و تأیید کردند و پایایی آن در زیرمقیاس وجود معنا در زندگی ۰/۸۶ و در زیرمقیاس جستجو برای یافتن معنا در زندگی ۰/۸۷ برآورد شد. مصرآبادی، جعفریان و استوار (۱۳۹۲)،

^۱. Meaning in Life Questionnaire

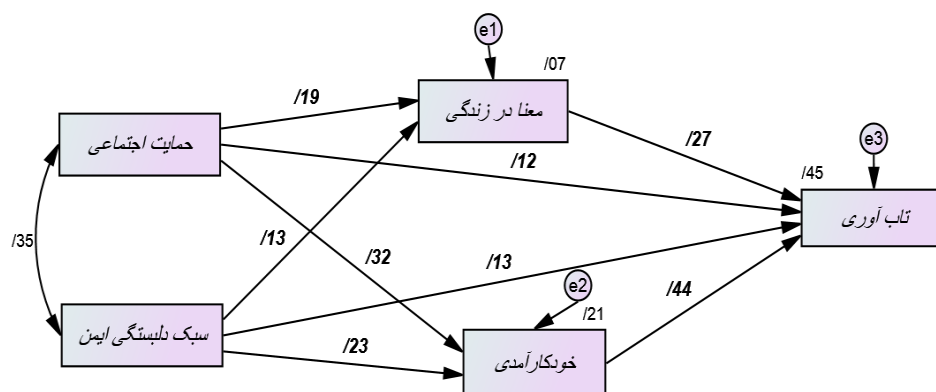
جدول ۱. شاخص‌های توصیفی میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱- حمایت اجتماعی	۱/۰۰						
۲- سبک دلبستگی اجتنابی	۰/۶۲۱**	۱/۰۰					
۳- سبک دلبستگی ایمن	۰/۳۴۸**	۰/۱۳۱*	۱/۰۰				
۴- سبک دلبستگی دو سوگرا	۰/۱۴۴*	۰/۲۵۳**	۰/۱۲۶*	۱/۰۰			
۵- معنا در زندگی	۰/۲۳۸**	۰/۰۲۹	۰/۲۰۱**	۰/۰۵۷	۱/۰۰		
۶- خودکارآمدی	۰/۴۰۴**	۰/۰۷۷	۰/۳۴۴**	۰/۱۲۷*	۰/۲۹۲**	۱/۰۰	
۷- تاب‌آوری	۰/۳۹۶**	۰/۰۹۹	۰/۳۷۰**	۰/۰۷۳	۰/۴۴۰**	۰/۵۹۹**	۱/۰۰
میانگین	۴۹/۶۸	۱۳/۵۷	۱۵/۷۸	۱۳/۷۹	۵۴/۱۰	۲۹/۵۲	۶۴/۹۱
انحراف معیار	۸/۰۰	۳/۶۶	۳/۰۲	۳/۹۲	۷/۴۳	۴/۳۴	۱۲/۰۷

** معناداری در سطح ۰/۰۱ * معناداری در سطح ۰/۰۵

قبل از بررسی روابط علی بین متغیرها، همبستگی آنها از طریق ضریب همبستگی پیرسون بررسی شد. بنابر نتایج حاصل از جدول (۱)، r مشاهده شده در سطح $P \leq 0/01$ همبستگی مثبت و معناداری را بین متغیرهای حمایت اجتماعی، سبک دلبستگی ایمن، خودکارآمدی و معنا در زندگی با تاب‌آوری نشان می‌دهد. همچنین یافته‌ها نشان می‌دهند بین دو سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با معنا در زندگی، خودکارآمدی و تاب‌آوری رابطه معناداری مشاهده نشده است ($p > 0/05$)؛ بنابراین با توجه به اینکه بین دو سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با متغیرهای میانجی (معنا

در زندگی و خودکارآمدی) و متغیر وابسته (تاب‌آوری) همبستگی معناداری مشاهده نشده است، در ادامه به منظور بررسی روابط علی بین متغیرها، این دو مؤلفه از تحلیل‌ها حذف خواهند شد. برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون شاپیرو ویلک، نتایج نشان دادند پیش فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها تأیید می‌شود ($p > 0/05$). به منظور بررسی فرضیه‌ها و آزمون مدل مفهومی پژوهش، داده‌های جمع‌آوری شده از طریق معادلات ساختاری تحلیل شدند. نتایج به دست آمده در شکل (۲)، مشاهده می‌شوند.



$X^2=49/796$ $DF=22$ $X^2/DF=2/263$ $RMSEA=0/065$
 $IFI=0/934$ $CFI=0/932$ $NFI=0/888$ $TLI=0/889$

شکل ۲. مدل‌یابی معادلات ساختاری متغیرهای پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری به روش حداکثر درست‌نمایی

در پژوهش حاضر، برای بررسی برازندگی الگوی معادلات ساختاری مرتبه اول از شاخص‌های مجذور خی (Chi-Square)، معناداری مجذور خی (P-value)، شاخص جذر برآورد خطای تقریبی (RMSEA)، خی دو بهنجار (X2/DF)، شاخص برازش هنجار شده (NFI)، شاخص برازندگی فزاینده (IFI)، شاخص

برازش تطبیقی (CFI) و شاخص تاکر - لویر (TLI) استفاده شد. به سبب تأثیر گرفتن مجذور خی از حجم نمونه، معناداری مجذور خی (P-value)، به تنهایی ملاک معتبری برای ارزیابی برازش مدل نیست؛ بنابراین به منظور بررسی برازش مدل، از سایر شاخص‌ها استفاده شد که نتایج آن در جدول (۲) ارائه شده‌اند.

جدول ۲. شاخص‌های برازش کلی مدل

شاخص برازش	دامنه مورد قبول	مقدار	نتیجه
مجذور خی	-	۴۹/۷۹۶	-
درجه آزادی	-	۲۲	-
خی دو بهنجار برابر	کمتر از ۳	۲/۲۶۳	برازش مناسب
جذر برآورد خطای تقریبی	کمتر از ۰/۰۸	۰/۰۶۵	برازش مناسب
شاخص برازش هنجار شده	بیشتر از ۰/۹۰	۰/۸۸۸	قابل قبول
شاخص برازندگی فزاینده	بیشتر از ۰/۹۰	۰/۹۳۴	برازش مناسب
شاخص تاکر - لویر	بیشتر از ۰/۹۰	۰/۸۸۹	قابل قبول
شاخص برازش تطبیقی	بیشتر از ۰/۹۰	۰/۹۳۲	برازش مناسب

با توجه به جدول (۲)، نتایج نکویی برازش مدل نشان دادند TLI ، CFI ، IFI ، NFI ، $RMSEA$ ، $X2/DF$ به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۹۳، ۰/۹۳، ۰/۸۹، ۰/۰۶۵، ۲/۲۶۳ هستند. شاخص‌های TLI و GFI ، CFI ، NFI ، IFI و TLI دامنه صفر تا یک دارند. هرچه اندازه آنها به یک نزدیک‌تر شود، بر برازندگی مطلوب‌تر الگو دلالت دارند. همچنین زمانی که خطای تقریبی ($RMSEA$) کوچک‌تر از ۰/۰۸ و خی دو بهنجار ($X2/DF$) کوچک‌تر از ۳ باشد، دلالت بر برازش مطلوب مدل دارد. بر اساس این نتایج می‌توان نتیجه گرفت مدل از

برازش مطلوب برخوردار است و ساختار کلی روابط آزموده شده از طریق داده‌های به دست آمده تأیید می‌شود.

شاخص‌های تأیید الگوی معادلات ساختاری فقط محدود به شاخص‌های برازش کلی الگو نیست، بلکه باید پارامترهای استاندارد بتا و گاما (ضرایب مسیر) و مقادیر تی متناظر با آن برای هر یک از مسیرهای علی نیز بررسی شوند. در ادامه معناداری هر یک از ضرایب مسیر آزموده شده است.

جدول ۳. برآورد ضرایب اثرات مستقیم

مسیر	ضریب مسیر	نسبت بحرانی (آماره t)	معناداری	نتیجه
حمایت اجتماعی بر معنا در زندگی	۰/۱۹۱	۳/۲۲۱	۰/۰۰۱	تأیید
حمایت اجتماعی بر خودکارآمدی	۰/۳۲۴	۵/۹۰۹	۰/۰۰۰	تأیید
حمایت اجتماعی بر تاب‌آوری	۰/۱۱۶	۲/۳۴۶	۰/۰۱۹	تأیید
سبک دلبستگی ایمن بر معنا در زندگی	۰/۱۳۵	۲/۲۶۹	۰/۰۲۳	تأیید
سبک دلبستگی ایمن بر خودکارآمدی	۰/۲۳۱	۴/۲۱۰	۰/۰۰۰	تأیید
سبک دلبستگی ایمن بر تاب‌آوری	۰/۱۳۲	۲/۷۷۱	۰/۰۰۶	تأیید
معنا در زندگی بر تاب‌آوری	۰/۲۶۶	۵/۹۳۹	۰/۰۰۰	تأیید
خودکارآمدی بر تاب‌آوری	۰/۴۴۱	۹/۱۰۶	۰/۰۰۰	تأیید

با توجه به یافته‌های جدول (۳)، تمام ضرایب تأثیر (ضرایب مسیر) مستقیم متغیرها بر یکدیگر معنادارند؛ بنابراین، تمامی رابطه‌های مستقیم بررسی شده در مدل مفهومی تأیید می‌شوند ($P \leq 0.05$; $t \geq \pm 1.96$). یافته‌های یادشده حاکی از تأثیر مثبت و مستقیم حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی ایمن بر معنا در زندگی، خودکارآمدی و تاب‌آوری، و تأثیر مستقیم و مثبت معنا در زندگی و خودکارآمدی بر تاب‌آوری‌اند.

جدول ۴. برآورد ضرایب اثرات غیرمستقیم (خروجی بوت استرپینگ)

مسیر	ضریب مسیر	فاصله اطمینان ۹۵٪ حد بالا	فاصله اطمینان ۹۵٪ حد پایین	معناداری	نتیجه
تأثیر حمایت اجتماعی بر تاب‌آوری با نقش میانجی معنا در زندگی	۰/۰۳۶	۰/۰۱۲	۰/۰۶۸	۰/۰۰۳	تأیید
تأثیر حمایت اجتماعی بر تاب‌آوری با نقش میانجی خودکارآمدی	۰/۱۰۲	۰/۰۶۱	۰/۱۴۸	۰/۰۰۱	تأیید
تأثیر سبک دلبستگی ایمن بر تاب‌آوری با نقش میانجی معنا در زندگی	۰/۰۲۸	-۰/۰۰۱	۰/۰۶۰	۰/۰۵۳	رد
تأثیر سبک دلبستگی ایمن بر تاب‌آوری با نقش میانجی خودکارآمدی	۰/۰۸۰	۰/۰۴۱	۰/۱۳۲	۰/۰۰۱	تأیید

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی تاب‌آوری روانشناختی براساس حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی با میانجی‌گری خودکارآمدی و معنا در زندگی انجام شد. نتایج نشان دادند تاب‌آوری روانشناختی به صورت مستقیم با حمایت اجتماعی، سبک دلبستگی ایمن، خودکارآمدی و معنا در زندگی پیش‌بینی‌پذیر است. همچنین تاب‌آوری روانشناختی با حمایت اجتماعی به صورت غیرمستقیم و از طریق خودکارآمدی و معنا در زندگی پیش‌بینی می‌شود. به علاوه، تاب‌آوری روانشناختی، با سبک دلبستگی ایمن به صورت غیرمستقیم از طریق خودکارآمدی پیش‌بینی می‌شود؛ ولی از طریق معنا در زندگی پیش‌بینی‌پذیر نیست. به طور خلاصه می‌توان گفت تحلیل آماری مدل تدوین شده نشان داد فرضیه‌های اول تا پنجم و بخش اول فرضیه ششم پژوهش تأیید شدند، ولی بخش دوم فرضیه ششم تأیید نشد.

با توجه به یافته‌های جدول (۴)، ضرایب تأثیر (ضرایب مسیر) غیرمستقیم حمایت اجتماعی بر تاب‌آوری با نقش میانجی معنا در زندگی و خودکارآمدی معنادارند. این در حالی است که در رابطه بین سبک دلبستگی ایمن و تاب‌آوری، تنها نقش میانجی خودکارآمدی تأیید شده و نقش میانجی معنا در زندگی تأیید نشده است؛ بنابراین تمامی رابطه‌های غیرمستقیم بررسی شده در مدل مفهومی به غیر از تأثیر سبک دلبستگی ایمن بر تاب‌آوری با نقش میانجی معنا در زندگی تأیید می‌شود ($P \leq 0.05$; $t_{LB} \geq 1.96$ & $t_{UB} \leq -1.96$). یافته‌های یادشده حاکی از آن است که حمایت اجتماعی به واسطه معنا در زندگی و خودکارآمدی و سبک دلبستگی ایمن به واسطه خودکارآمدی تأثیر مثبتی بر تاب‌آوری نمونه آماری مطالعه شده داشته‌اند.

مطابق پیشینه‌های پژوهش داخلی و خارجی مبنی بر اینکه حمایت اجتماعی با تاب‌آوری ارتباط مستقیم دارد (کهکی و همکاران، ۱۳۹۵؛ چانگ و یارنال، ۲۰۱۸؛ کانگ و همکاران، ۲۰۱۸؛ وو و همکاران، ۲۰۱۸)، نتایج پژوهش حاضر نشان دادند حمایت اجتماعی ضمن ارتباط مستقیم با تاب‌آوری، همچنین از طریق متغیرهای خودکارآمدی و معنا در زندگی با تاب‌آوری به صورت غیرمستقیم در ارتباط است و پیشینه پژوهش نیز بر ارتباط حمایت اجتماعی با متغیرهای خودکارآمدی (فاطمی و جبین، ۲۰۱۹) و معنا در زندگی (کراس، ۲۰۰۷) صحنه گذاشته است. در این حیطه برداشت‌های ذیل مدنظر قرار می‌گیرند؛ حمایت اجتماعی می‌تواند روی متغیرهای میانجی اثر بگذارد و طبق مدل ارائه شده، خودکارآمدی شخصی افراد را بالا ببرد تا در مواقع حساس زندگی، افراد با تکیه بر توانمندی‌های خویش بتوانند خودشان از پس مشکلاتشان بر بیایند. همچنین حمایت اجتماعی با معنادار کردن رنج‌های شخصی قادر به ارتقای تاب‌آوری خواهد بود.

افرادی که سطوح بالاتری از حمایت اجتماعی را دریافت می‌کنند، بیشتر از دلگرمی‌ها و ترغیب‌های کلامی اطرافیان در مواجهه با بحران‌های زندگی سود می‌برند و اینگونه احساس کفایت و کارآمدی بیشتری را در غلبه بر مشکلات تجربه می‌کنند؛ زیرا به تعبیر بندورا، یکی از روش‌های مؤثر در پرورش خودکارآمدی، دریافت ترغیب کلامی از جانب اطرافیان است (شولتز و شولتز، ۱۳۹۲/۲۰۱۳، ترجمه سیدمحمدی). این افراد همچنین با تخلیه سالم هیجان در کنار منابع حمایتی خود در مواقع پرتنش زندگی، بهتر می‌توانند از عهده حل هنرمندانه مسائل برآیند. به علاوه، دریافت حمایت اجتماعی، باعث ارتقای سطح عزت نفس و احساس ارزشمندی فرد می‌شود و اینگونه سطح تاب‌آوری را بهبود می‌بخشد. درواقع کسانی که

از جانب اطرافیان حمایت و پشتیبانی می‌شوند، وجود خود را ارزشمند، با اهمیت، لایق و شایسته می‌پندارند و این طرز تلقی باعث می‌شود افراد در برابر مشکلات تسلیم نشوند و با استقامت بیشتری برای غلبه بر مشکلات تلاش کنند. این افراد همچنین با داشتن منابع حمایتی قوی، زندگی را پوچ و بی‌هدف در نظر نمی‌گیرند؛ بلکه سعی می‌کنند با پرورش معنا در زندگی‌شان، برای دشواری‌های زندگی مفهوم‌های خاصی در نظر بگیرند و آنها را در یک چارچوب ویژه معنی کنند؛ بنابراین هیجانات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و از هیجانات منفی همچون اضطراب و جودی فاصله می‌گیرند و بهتر می‌توانند در مقابل سختی‌ها از خود تاب‌آوری بروز دهند؛ بنابراین حمایت اجتماعی با ارتقای سطح خودکارآمدی و پرورش معنا در زندگی بر تاب‌آوری اثر می‌گذارد.

نتیجه پژوهش حاضر در ارتباط با رابطه مستقیم سبک دلبستگی ایمن با تاب‌آوری مطابق با پژوهش‌های داخلی و خارجی مرتبط (محمودی و همکاران، ۱۳۹۲؛ ویب و جانسون، ۲۰۱۷) است. همچنین در پژوهش حاضر، نتایج نشان از تأثیر سبک دلبستگی ایمن بر تاب‌آوری با اثرگذاری بر خودکارآمدی داشت که مطابق با پیشینه پژوهش است (بندر و اینگرام، ۲۰۱۸). بخشی از نتیجه این پژوهش مبنی بر اینکه سبک دلبستگی ایمن از طریق معنا در زندگی، به پیش‌بینی تاب‌آوری قادر نیست، با پیشینه پژوهش ناهمسو است؛ زیرا پیشینه پژوهش بر ارتباط سبک دلبستگی ایمن با معنا در زندگی (بادنر و همکاران، ۲۰۱۴) صحنه گذاشته است. در ارتباط با نتایج حاصل شده، برداشت‌های ذیل درخور تأمل است. دلبستگی، یکی از نیازهای اساسی انسان است که به فرد احساس امنیت و کفایت می‌دهد و کمک می‌کند فرد در مواقع پرتنش و التهاب زندگی با اعتماد به توانایی خود در مقابله با مسائل زندگی، بهتر از

می‌تواند سکوی پرش آنها شود و آنها را به پیشرفت برساند (شولتز و شولتز، ۱۳۹۲/۲۰۱۳، ترجمه سیدمحمدی).

نتیجه این پژوهش در ارتباط با پیش‌بینی مستقیم تاب‌آوری توسط معنا در زندگی با نتایج پژوهش‌های داخلی (نصیری و همکاران، ۱۳۹۴) و خارجی (دو و همکاران، ۲۰۱۷؛ کانگ و کیم، ۲۰۱۱) مرتبط همسو است و در این زمینه، اینگونه استنباط می‌شود که افراد با داشتن یک معنا در زندگی، نسبت به انجام وظایف خود و استقامت به خرج دادن در مقابل مشکلات، متعهد می‌شوند و این تعهدی که در پرتو داشتن معنا در زندگی حاصل می‌شود، رمز دوام آوردن در برابر مشکلات و تاب‌آوری افراد است. افرادی که در زندگی خود به یک معنا دست یافته‌اند، مفهوم زندگی را به صورت شفاف‌تر در نظر می‌گیرند و سختی‌های زندگی را در قالب چارچوبی خاص تفسیر می‌کنند و اینگونه بهتر می‌توانند در مقابل سختی‌ها تاب بیاورند.

برای نتیجه‌گیری می‌توان گفت دوران دانشجویی دورانی است که فرد به تدریج وارد دنیای شغل و ازدواج می‌شود. این نقاط عطف زندگی، چالش‌ها و دشواری‌هایی به دنبال دارند و با توجه به نتایج پژوهش حاضر، افراد می‌توانند با ارتقای سطح خودکارآمدی و تدارک معنا برای زندگیشان به شکل مستقیم و بهره‌گیری از منابع حمایتی خود و ایمن‌سازی سبک دلبستگی در مقابل مسائل پیش رو از خود تاب‌آوری نشان دهند و اوضاع را بهتر مدیریت کنند.

این پژوهش همانند دیگر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی مواجه بود؛ از جمله محدودیت‌های این پژوهش همکاری نکردن دانشگاه در ارائه آمار دقیق تعداد دانشجویان مقطع کارشناسی در راستای تعیین دقیق‌تر حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان، همگن نبودن نمونه به دلیل تفاوت‌های اجتماعی -

عهده مسائل برآید و موفق‌تر عمل کند. در ارتباط با پیش‌بینی نشدن تاب‌آوری از طریق سبک دلبستگی ایمن از طریق معنا در زندگی، می‌توان گفت شاید حضور عوامل مزاحم متعدد مثل فشارهای زندگی دانشجویی در این رابطه مداخله کرده باشند و مانع تأثیر سبک دلبستگی ایمن بر تاب‌آوری از طریق معنا در زندگی شده باشند.

نتیجه پژوهش حاضر در ارتباط با پیش‌بینی مستقیم تاب‌آوری توسط خودکارآمدی با نتایج پژوهش‌های داخلی (جلیلی و حسینچاری، ۱۳۸۹) و خارجی مرتبط (بندر و اینگرام، ۲۰۱۸؛ وانگ و همکاران، ۲۰۱۸) همسو است و در این زمینه، تبیین‌های ذیل درخور تأمل است. وقتی که فرد احساس کفایت می‌کند، خود را در غلبه بر مسائل و چالش‌های زندگی، توانمند در نظر می‌گیرد و بهتر از پس غلبه بر موانع بر می‌آید. درحقیقت چنین افرادی توانایی و کفایت خود را بیش از آن می‌دانند که مغلوب بحران‌ها شوند. افراد دارای خودکارآمدی بالا، در جستجوی راه‌حل برای مسائل پیش‌آمده در زندگی، قوی‌تر عمل می‌کنند و به دلیل اعتماد بر توانایی‌هایشان، تلاش بیشتری برای مقابله درست با موقعیت‌های غیرمترقبه زندگی از خود نشان می‌دهند. این افراد در موقعیت‌های سخت زندگی با توسل به راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار سالم در مقابل مشکلات، تاب‌آورانه و سرسختانه قرار می‌گیرند و تسلیم موانع نمی‌شوند.

افراد دارای خودکارآمدی بالا، نسبت به آینده خوش‌بین هستند و این انتظار مثبت آنها نسبت به آینده به استقامت آنها در برابر موانع کمک می‌کند. بیشتر این افراد با هدفمندی در زندگی و تعهد برای نائل شدن به اهداف، بهتر در مقابل مشکلات تاب می‌آورند و به جای بزرگنمایی مسائل، آنها را طبیعی جلوه می‌دهند و حتی گاهی مشکلات را چالشی تصور می‌کنند که

فرهنگی دانشجویان و محدود بودن حجم نمونه به جنسیت مونث بودند؛ بنابراین با در نظر گرفتن این محدودیت‌ها تعمیم نتایج باید با احتیاط کافی صورت گیرد. مطابق با یافته‌های پژوهش حاضر مبنی بر پیش‌بینی مستقیم تاب‌آوری با حمایت اجتماعی، سبک دلبستگی ایمن، خودکارآمدی و معنا در زندگی و پیش‌بینی غیرمستقیم تاب‌آوری با حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی ایمن از طریق متغیرهای میانجی می‌توان پیشنهادات پژوهشی ذیل را در اختیار پژوهشگران آینده قرار داد؛ برای مثال، پیشنهاد می‌شود پژوهشگران آینده مدل مطرح شده را در جنسیت مذکر، بررسی و نتایج آن را با نتایج مطالعه حاضر مقایسه کنند. همچنین پژوهشگران آینده می‌توانند تأثیر مداخلات مبتنی بر ارتقای خودکارآمدی، تدارک معنا در زندگی، ارتقای سطح حمایت اجتماعی و ایمن‌سازی سبک دلبستگی را بر افزایش سطح تاب‌آوری در گروه‌های مختلف جامعه بررسی و مقایسه کنند. به علاوه تأثیر ارتقای تاب‌آوری را بر دیگر متغیرها مانند سلامت روان و کیفیت زندگی ارزیابی کنند.

منابع

احمدی، س. حیدری، م. باقریان، ف. و کشفی، ع. (۱۳۹۵). نوجوانی و تحول معنا: مقایسه منابع و ابعاد معنای زندگی در دختران و پسران نوجوان. *مطالعات روانشناسی بالینی*، ۶ (۲۳)، ۱۴۹-۱۷۷.

امامی، م. عسگری‌زاده، ق. فضیلت‌پور، م. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان گروهی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر تاب‌آوری و امیدواری زنان مبتلا به سرطان پستان. *پژوهشنامه روانشناسی مثبت*، ۳ (۴)، ۱-۱۴.

برک، ل. (۱۳۹۰). *روانشناسی رشد، از لقای تا کودکی*. (جلد اول). ترجمه سیدمحمدی. تهران: ارسباران (سال انتشار به زبان اصلی: ۲۰۰۷).

بزازیان، س. و بشارت، م. ع. (۱۳۸۹). نقش سبک‌های دلبستگی در سازگاری با بیماری دیابت نوع I. *علوم رفتاری*، ۲ (۵)، ۲۱-۳۳.

بشارت، م. ع. (۱۳۸۶). تاب‌آوری، آسیب‌پذیری و سلامت روانی. *مجله علوم روانشناختی*، ۶ (۲۴)، ۳۷۳-۳۸۳.

جلیلی، ع. و حسین چاری، م. (۱۳۸۹). تبیین تاب‌آوری روانشناختی بر حسب خودکارآمدی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار. *رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی*، ۶ (۱۵۳-۱۳۱).

خالقی‌خواه، ع. و بابایی منقاری، م. م. (۱۳۹۳). رابطه سبک‌های دلبستگی و هوش معنوی با نگرش دینی دانش‌آموزان متوسطه شهرستان آمل در سال ۱۳۹۳. *دین و سلامت*، ۲ (۲)، ۱-۹.

ذراتی، ا. امین‌یزدی، س. ا. و آزادفلاح، پ. (۱۳۸۵). رابطه هوش هیجانی و سبک‌های دلبستگی. *تازه‌های علوم شناختی*، ۸ (۱)، ۳۱-۳۷.

سامانی، س. جوکار، ب. و صحراگرد، ن. (۱۳۸۶). تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۳ (۳)، ۲۹۰-۲۹۵.

سلیمی، ع. جوکار، ب. و نیک‌پور، ر. (۱۳۸۸). ارتباطات اینترنتی در زندگی: بررسی نقش ادراک حمایت اجتماعی و احساس تنهایی در استفاده از اینترنت. *مطالعات روانشناختی*، ۵ (۳)، ۸۱-۱۰۲.

شکری، ا. فراهانی، م. ن. کرمی‌نوری، ر. و مرادی، ع. ر. (۱۳۹۱). حمایت اجتماعی ادراک شده و تنیدگی تحصیلی: نقش تفاوت‌های جنسی و فرهنگی. *روانشناسی تحولی*، ۹ (۳۴)، ۱۴۳-۱۵۶.

تاب‌آوری در شکوفایی دانشجویان. *پژوهشنامه روانشناسی مثبت*، ۱ (۳)، ۲۱-۳۲.

- Beatson, N. J., Berg, D. A., & Smith, J. K. (2018). The impact of mastery feedback on undergraduate students' self-efficacy beliefs. *Studies in Educational Evaluation*, 59, 58-66.
- Bender, A., & Ingram, R. (2018). Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 130, 18-20.
- Bodner, E., Bergman, Y. S., & Cohen-Fridel, S. (2014). Do attachment styles affect the presence and search for meaning in life?. *Journal of Happiness Studies*, 15(5), 1041-1059.
- Chang, P. J., & Yarnal, C. (2018). The effect of social support on resilience growth among women in the Red Hat Society. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 92-99.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Du, H., Li, X., Chi, P., Zhao, J., & Zhao, G. (2017). Meaning in life, resilience, and psychological well-being among children affected by parental HIV. *AIDS Care*, 29(11), 1410-1416.
- Fatima, S., & Jibeen, T. (2019). Interplay of self-efficacy and social support in predicting quality of life in cardiovascular patients in Pakistan. *Community Mental Health Journal*, 1-10.
- Gerson, M. W. (2018). Spirituality, social support, pride, and contentment as differential predictors of resilience and life satisfaction in emerging adulthood. *Psychology*, 9(03), 485-517.
- Hadden, B. W., & Knee, C. R. (2018). Finding meaning in us: The role of meaning in life in romantic relationships. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 226-239.
- Kang, X., Fang, Y., Li, S., Liu, Y., Zhao, D., Feng, X., Wang, Y., & Li, P. (2018). The benefits of indirect exposure to trauma: The relationships among vicarious posttraumatic growth, social support, and resilience in ambulance personnel in China. *Psychiatry Investigation*, 15(5), 452-459.

شولتز، د. پ، و شولتز، س. ا. (۱۳۹۲). *نظریه‌های شخصیت*. ترجمه سیدمحمدی. تهران: ویرایش (سال انتشار به زبان اصلی: ۲۰۱۳)

علیپور، ا. علی‌اکبری دهکردی، م. امینی، ف. و هاشمی جشنی، ع. (۱۳۹۵). رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک‌شده و پیروی از درمان در بیماران با دیابت نوع ۲: نقش واسطه‌ای تاب‌آوری و امید. *پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۱۰ (۲)، ۵۳-۶۷.

قاسمی، و. (۱۳۹۰). برآورد حجم بهینه نمونه در مدل‌های معادله ساختاری و ارزیابی کفایت آن برای پژوهشگران اجتماعی. *جامعه‌شناسی ایران*، ۱۲ (۴)، ۱۴۷-۱۲۶.

کهرکی، ف. محسنی، س. نوری پورلیاوی، ر. مباشری، ف. حسینی سرحدی، س. ف. میرشکاری، ل. و ثناگو، ا. (۱۳۹۵). حمایت اجتماعی ادراک‌شده و خوش‌بینی در پیش‌بینی تاب‌آوری بیماران قلبی و افراد سالم شهر زاهدان. *نسیم تندرستی*، ۵ (۳)، ۲۴-۱۴.

محمودی، ق. حسن‌زاده، ر. فصیحی، ر. و اقبال، م. ر. (۱۳۹۲). رابطه سبک دلبستگی و نارسایی هیجانی بر تاب‌آوری دانشجویان. *نسیم تندرستی*، ۲ (۱)، ۶۹-۶۴.

مرادی، ا. و طاهری، ص. (۱۳۹۱). *سنجش روانشناسی مثبت در دانشجویان (پرسشنامه‌ها)*. تهران: دانژه.

مصرآبادی، ج. جعفریان، س. و استوار، ن. (۱۳۹۲). بررسی روایی سازه و تشخیصی پرسشنامه معنا در زندگی در دانشجویان. *علوم رفتاری*، ۷ (۱)، ۹۰-۸۳.

مولوی، ح. (۱۳۸۶). *راهنمای عملی spss در علوم رفتاری*. اصفهان: پویش اندیشه.

نصیری، م. کارسازی، ح. اسماعیل‌پور، ف. و بیرامی، م. (۱۳۹۴). تأثیر معنی در زندگی، ذهن‌آگاهی و

- concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71(3), 290-297.
- Wang, L., Tao, H., Bowers, B. J., Brown, R., & Zhang, Y. (2018). Influence of social support and self-efficacy on resilience of early career registered nurses. *Western Journal of Nursing Research*, 40(5), 648-664.
- Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2017). Creating relationships that foster resilience in emotionally focused therapy. *Current Opinion in Psychology*, 13, 65-69.
- Wu, M., Yang, Y., Zhang, D., Zhao, X., Sun, Y., Xie, H., Jia, J., Su, Y., & Li, Y. (2018). Association between social support and health-related quality of life among Chinese rural elders in nursing homes: The mediating role of resilience. *Journal of Quality of Life Research*, 27(3):783-792.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.
- Kang, S. K., & Kim, W. (2011). A study of battered women's purpose of life and resilience in South Korea. *Asian Social Work and Policy Review*, 5(3), 145-159.
- Krause, N. (2007). Longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology and Aging*, 22(3), 456-469.
- Porter, E., & Chambless, D. L. (2017). Social anxiety and social support in romantic relationships. *Behavior Therapy*, 48(3), 335-348.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80- 93.
- Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences & Research*, 8(4): 192-200.
- Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the