

## پیش بینی تاب آوری بر اساس سازگاری هیجانی و حمایت اجتماعی در دانشجویان

حانیه فاتحی<sup>۱</sup> و عادلہ تارپور<sup>۲\*</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد علوم پزشکی تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. ایمیل:

[mis682983@gmail.com](mailto:mis682983@gmail.com)

۰۹۱۴۲۲۰۳۳۴۰

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد علوم پزشکی تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. ایمیل:

[adeletarpour1234@gmail.com](mailto:adeletarpour1234@gmail.com)

۰۹۱۴۸۱۲۲۶۰۰

### چکیده :

این مطالعه با هدف پیش بینی تاب آوری بر اساس سازگاری هیجانی و حمایت اجتماعی در دانشجویان انجام شد. این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این مطالعه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی تبریز در سال ۱۴۰۱ بودند که ۶۱ نفر به روش در دسترس در یک نظرسنجی آنلاین شرکت کردند. به منظور جمع آوری داده‌ها از مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون، مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک شده زیمت و همکاران و مقیاس سازگاری هیجانی رابینو استفاده شد. به منظور تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ و آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. نتایج نشان داد که بین تاب آوری و سازگاری هیجانی ارتباط منفی وجود دارد (۰/۳۹۵-\*\*)، در واقع با افزایش نمره در سازگاری هیجانی که نمرات بالا نشان دهنده عدم سازگاری می‌باشد با کاهش تاب آوری همراه بوده است. نتیجه دیگر نشان داد که بین حمایت اجتماعی و تاب آوری رابطه مثبت وجود دارد (۰/۵۵۵\*\*) در واقع افزایش نمره در حمایت اجتماعی با افزایش تاب آوری همراه است. نتایج رگرسیون نشان داد که متغیرهای حمایت اجتماعی و سازگاری هیجانی بر اساس ضریب  $R^2$  در مجموع ۴۵ درصد از واریانس متغیر تاب آوری را در دانشجویان تبیین می‌کنند. در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که سازگاری هیجانی و حمایت اجتماعی دو عامل موثر بر تاب آوری دانشجویان می‌باشد.

**واژگان کلیدی:** تاب آوری، سازگاری هیجانی، حمایت اجتماعی

### ۱- مقدمه

تاب آوری از جمله مولفه هایی است که اخیرا در حوزه اختلالات روانی و آسیب ها مطرح شده و می توان از آن به عنوان یک عامل موثر برای پیشگیری از آسیب‌های روانی در نظر گرفت. تاب آوری توانایی هوشمندانه عمل کردن و مؤثر بودن به جای واکنشی عمل کردن و منفعل بودن در پاسخ به موقعیت های استرس زا است (فریبرگ، ۱۹۹۴؛ به نقل از علیزاده، ۱۳۹۲). همچنین تاب آوری صلاحیت و توانایی فردی است که به جای تأکید بر نقاط ضعف بر توانمندی ها ی مثبت تأکید می کند (ورنر، ۱۹۹۳؛ به نقل از علیزاده، ۱۳۹۲: ۳). پورا فضل و همکاران (۱۳۹۲) در یافته های خود به این نتیجه رسیدن که ، بین استرس ادراک شده و تاب آوری همبستگی آماری معنادار و معکوس وجود دارد. به بیان دیگر هر چقدر تاب آوری بالا می‌رود سطح استرس درک شده پایین می آید و برعکس با پایین آمدن تاب آوری سطح استرس درک شده افزایش می یابد. افراد با تاب آوری بالا توانایی کنترل درونی بالا، همدلی، خودپنداری مثبت، خوش بینی و توانایی سازمان دهی مسئولیت های روزمره بالایی دارند. همچنین تاب آوری می تواند، باعث شود که فرد به طور موفقیت آمیز از رویدادهای ناگوار بگذرد و علی رغم قرار گرفتن در معرض فشارهای شدید، شایستگی اجتماعی و سازگاری هیجانی او افزایش یابد. تاب آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فرد دیگر متفاوت است و می تواند به مرور زمان رشد کند یا کاهش پیدا کند. پژوهشگران در مطالعه های خود دریافته اند، بسیاری از انسانها که در معرض آسیب قرار گرفته اند، می توانند به سلامت از آن

بگذرند و حتی به رشدی بیش از پیش، دست یابند. تاب آوری، را تنها پایداری و استقامت در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نیست، بلکه حضور فعال در محیط پیرامونی خود است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳).

تاب آوری بنا به تعریف دربرگیرنده مفهوم انعطاف پذیری، بهبود و بازگشت به حالت اولیه پس از رویارویی با شرایط ناگوار را شامل می شود. هدف از شرایط ناگوار صرفا بلایای طبیعی یا ساخته انسان را شامل نمی شود، بلکه شرایط ناگوار در دیگر موقعیت های زندگی نظیر مرگ، بیماری، طلاق، سوء مصرف مواد، یا تغییر در موقعیت شغلی و آموزشی نیز مورد لحاظ است. (بشارت، ۱۳۸۶) تاب آوری از جمله خصوصیت های شخصیتی است که می توان در ارتباط نزدیک با سلامت روان و ارتقای کیفیت زندگی از آن نام برد. تاب آوری را می توان فرایند غلبه بر اثرات منفی مواجهه با خطر، تطابق موفقیت آمیز با تجارب آسیب زا و دوری از اثرات منفی در ارتباط با خطرات دانست. تاب آوری را می توان در شرایط تنش زا و بحران زا موجب کاهش استرس و ناتوانی و درماندگی شود (خالق خواه و بابایی منقاری، ۱۳۹۳). در واقع می توان تاب آوری را اطمینان فرد از توانایی های خود در جهت غلبه و تسهیل بر استرس و توانایی مقابله با آن، دارا بودن عزت نفس و نیز ثبات عاطفی تعریف کرده اند. بنا به تعریف کانر و دیویدسون از تاب آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی در چگونگی برخورد فرد شرایط خطرناک می باشد. اما در واقع تعریف واحدی برای تاب آوری به طور عملی وجود ندارد اما به شکل خلاصه می توان بیان کرد که هدف از تاب آوری مجموعه ای از ویژگی هایی است ، که آسیب پذیری فرد در مقابل بحران ها را کاهش می دهد (جلیلی و چاری، ۱۳۹۰).

عواملی که منجر به تاب آوری افراد در برابر استرس می شوند به طور کامل قابل ادراک نیستند. با این حال، هنگامی که افراد در برابر استرس های زندگی قرار می گیرند سعی می کنند از روش های مختلفی برای هیجانهای خود را تنظیم کنند. پژوهش ها نشان داده اند می توان یکی از عوامل تاب آوری افراد در برابر استرس، مهارت های تنظیم هیجان است (کارلسون و همکاران ۱، ۲۰۱۲؛ تروی و ماوس ۲، ۲۰۱۱). یکی از روش های نیرومند برای تنظیم هیجان ها، استفاده از راهبردهای سازگاری هیجان است (اکسندر و گروس، ۲۰۰۵). سازگاری هیجان، به شیوه شناختی مدیریت و دست کاری ورود اطلاعات خوانده شده از هیجان اشاره دارد (اکسندر و گروس، ۲۰۰۵).

نظم جویی و سازگاری هیجانها شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیر آگاهانه می شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار برده می شود. پاسخ های هیجانی، اطلاعات مهمی درباره تجربه ی فرد در ارتباط با دیگران فراهم می کند. با این اطلاعات، فراگیران از جمله دانشجویان یاد می گیرند که در مواجهه با هیجانها چگونه رفتار کنند، چگونه تجارب هیجانی را به صورت کلامی بیان کنند، چه راهکارهایی را در پاسخ به هیجان ها به کار برند و در زمینه ی هیجان های خاص، چگونه با دیگران رفتار کنند (اسماعیلی، آقایی و عابدی، ۱۳۹۰). اهمیت نظم جویی و سازگاری هیجان جهت تعدیل هیجان ها به گونه ای است که از انواع هیجان ها نمی توان تعدادی را به عنوان هیجان های نامناسب و تعدادی را به عنوان هیجان های مناسب جدا کرد، بلکه باید گفت تمامی هیجانها در صورت کنترل و نظم جویی، مناسب و مفید و در صورت عدم کنترل و تعدیل نامناسب و مضر می باشند (گروس، ۱۹۹۸).

پیش بینی تاب آوری روانشناختی براساس حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی با میانجی گری خودکارآمدی و معنا در زندگی یکی از مدل های میانجی گری استرس که کوهن و ویلز " (گاگنی، ۲۰۱۳) به آن اشاره می کنند، بیان میکند که حمایت اجتماعی یک عامل حفاظتی در برابر مشکلات زندگی است. حمایت اجتماعی سیستم مهمی برای ادراک اعتماد به نفس، حمایت در دسترس و قابل اعتماد از جانب همسالان دیگران است؛ به ویژه طی دوران نوجوانی و جوانی چنین سیستمهای حمایتی نه تنها به عنوان یکی از منابع کاهش دهنده استرس هستند؛ بلکه به عنوان منابع منحصر به فرد تصدیق خود هستند؛ زیرا این روابط شامل برابری، صمیمیت بالغ و تقابل می شوند (دی گود و همکاران، ۲۰۰۹). گرینبرگ (جیاناکوس، ۲۰۱۳) بیان کرده است که روابط با والدین و همسالان تأثیرات مستقلی بر خودشکوفایی و تاب آوری دانشجویان دارد. افرادی که معتقدند به یک شبکه اجتماعی از ارتباط و تعهد دوجانبه تعلق دارند، حمایت اجتماعی را تجربه می کنند (بارمولا و همکاران، ۲۰۱۲). گاهی تصور می شود که حمایت اجتماعی با توجه به مشترک بودن با نیازهای اساسی بشر، مستقل از سطوح استرس، اثر مستقیمی بر سلامت جسمانی، روانی و سازگاری اجتماعی دارد. همچنین فرض می شود که حمایت اجتماعی، وقایع استرس زا و تنش زای زندگی را کاهش می دهد و عملکرد مقابله ای را افزایش می دهد (آرستد و همکاران، ۲۰۱۲). لو و همکاران (۲۰۰۲) دریافتند که میزان دریافت شده از حمایت اجتماعی رابطه مثبت و مستقیمی با شرکت و همکاری در فعالیتهای مثبت سلامتی آور که آن هم ارتباط مستقیمی با تاب آوری و سازگاری های هیجانی دارد که باعث ارتقای سلامت روانی در بین دانشجویان می شود. برعکس، دانشجویان با سطوح پایین تر حمایت اجتماعی، زمانی که با استرس مواجه می شوند، نسبت به آنهاپی که سطوح بالاتری از حمایت اجتماعی دارند، به طور قابل توجهی بیشتر سیگار می کشند و بیشتر الکل مصرف می کنند (ریو و همکاران، ۲۰۱۳). به طور خلاصه اصطلاح «حمایت اجتماعی» به معنی برخورداری از حمایت دوستان و اعضای خانواده و آشنایان در مواقع بحرانی و در صورت نیاز است.

حضور افرادی در کنار ما که در روزگار خوشی و ناخوشی بتوانیم با آنها صحبت کنیم و یا از ایشان کمک بگیریم باعث میشود از نظر روحی و جسمی سالم تر بمانیم. حمایت اجتماعی کیفیت زندگی را ارتقا می بخشد و در مقابله با حوادث ناگوار زندگی کمکی موثر است. همان طور که در مباحث پیشین مطرح شده، تاب‌آوری از عوامل موثر بر سلامت روانشناختی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان است. همچنین بررسی مطالعات نشان داد که سازگاری هیجانی و حمایت اجتماعی از عوامل موثر بر تاب‌آوری می‌باشد. اما مطالعات انجام شده در این زمینه محدود است و می‌بایست جهت فهم اصول زیربنایی تاب‌آوری، مطالعات دیگری انجام شود. با توجه به اهمیت این موضوع مطالعه حاضر با هدف پیش بینی تاب‌آوری بر اساس سازگاری هیجانی و حمایت اجتماعی در دانشجویان انجام شد.

## ۲- روش شناسی

این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این مطالعه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی تبریز در سال ۱۴۰۱ بودند که ۶۱ نفر به روش در دسترس در یک نظرسنجی آنلاین شرکت کردند. معیارهای ورود به این پژوهش شامل رضایت و علاقه دانشجویان به شرکت در این نظرسنجی و دسترسی به شبکه‌های اجتماعی مجازی جهت پاسخ دهی به سوالات بود. عدم پاسخ به سوالات نیز به عنوان معیار خروج در نظر گرفته شد. در این پژوهش همه دانشجویان با رضایت و آگاهی از اهداف پژوهش در نظرسنجی شرکت کردند. به منظور تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ و آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد.

## ابزارها

۱- **مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون**: کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، این ابزار را با ۲۵ گویه با هدف اندازه‌گیری تاب‌آوری طراحی کردند. این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً غلط (نمره صفر) تا کاملاً درست (نمره ۴) 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 و همکاران، 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.

۲- **مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک شده زیمت و همکاران**: مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک شده: زیمت و همکاران (۱۹۸۸)، این پرسشنامه را برای سنجش حمایت اجتماعی ادراک شده 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 و همکاران، ۱۳۹۵). زیمت و همکاران (۱۹۸۸)، روایی، پایایی ابزار را در حد مطلوب گزارش کرده‌اند. در پژوهش سلیمی، جو کار و نیک پور (۱۳۸۸)، پرسشنامه در ایران، هنجاریابی و روایی آن تأیید شد. ضریب پایایی آن هم خودکارآمدی عمومی و خودکارآمدی اجتماعی بود؛ اما در سال ۱۹۸۱، این ابزار به پرسشنامه ۱۰ گویهای خودکارآمدی عمومی تبدیل شد. نمره گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم از یک تا چهار است. نمره کل خود کار آمدی 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، اودر 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).

۳- **مقیاس سازگاری هیجانی رابیو**: مقیاس سازگاری هیجانی (رابیو، آگادا، هانتنگاس و هرناندز، ۲۰۰۷)، شامل ۲۸ ماده است. در مطالعه‌ی رابیو و همکاران (۲۰۰۷) ضریب همسانی درونی مقیاس سازگاری هیجانی ۸۹/۰ به دست آمد. نمرات بالاتر فقدان سازگاری هیجانی را اندازه‌گیری می‌کند. نتایج تحلیل عاملی تاییدی نشان داده که در نمونه‌ی دانشجویان ایرانی ساختار دوبعدی EAM شامل فقدان نظم بخشی انگیزختگی‌های هیجانی و فیزیولوژیک و ناامیدی و تفکر آرومندانانه، با داده‌ها برازش مطلوبی دارند. در مطالعه‌ی حاضر، همبستگی بین دو عامل فقدان نظم بخشی انگیزختگی‌های هیجانی و فیزیولوژیک و ناامیدی و تفکر آرومندانانه از لحاظ آماری معنادار بود. همچنین در مطالعه‌ی حاضر، ضرایب همسانی درونی زیر مقیاس‌های فقدان نظم بخشی انگیزختگی‌های هیجانی و فیزیولوژیک و ناامیدی و تفکر آرومندانانه به ترتیب برابر با ۸۴/۰ و ۸۵/۰ به دست آمد. مقیاس واکنش‌پذیری نسبت به تنیدگی ادراک شده (شولتز و همکاران، ۲۰۱۱)، شامل ۲۳ ماده است. نتایج روش تحلیل عاملی تاییدی در نمونه‌ی دانشجویان ایرانی از ساختار پنج عاملی PSRS حمایت کرد. در مطالعه‌ی حاضر، مقادیر ضرایب همسانی درونی نمره‌ی کلی مقیاس واکنش‌پذیری نسبت به تنیدگی ادراک شده و زیر مقیاس‌های واکنش‌پذیری طولانی، واکنش‌پذیری نسبت به اضافه بار کاری واکنش‌پذیری

نسبت به تعارض های اجتماعی، واکنش پذیری نسبت به ناکامی و واکنش پذیری نسبت به ارزشیابی به ترتیب برابر با ۰/۹۰، ۰/۷۷، ۰/۸۱، ۰/۸۰، ۰/۷۵ و ۰/۸۰ به دست آمد.

### ۳- بحث درباره یافته ها

در این پژوهش ۶۱ نفر مشارکت داشتند که در میانگین سنی ۳۰/۲۴ سال قرار داشتند و ۴۶ نفر دختر و ۱۵ نفر پسر بودند. در جدول ۱ اطلاعات توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرها ارائه شده است.

جدول ۱: یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
تاب آوری	۸۵/۶۵	۱۶/۴۶
سازگاری هیجانی	۸۸/۱۴	۲۵/۵۳
حمایت اجتماعی	۴۰/۱۴	۱۱/۰۴

در ادامه به بررسی روابط بین متغیرها پرداخته شده است؛ جهت بررسی روابط بین متغیرها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. اما قبل از اجرا، نرمال بودن توزیع داده ها با استفاده از شاخص های چولگی و کشیدگی بررسی شد و نتایج نشان داد که در محدوده ۲ و ۲- وجود دارد؛ بر این اساس داده ها دارای توزیع نرمال است. در جدول ۲ ضرایب همبستگی بین متغیرها ارائه شده است.

جدول ۲: ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	تاب آوری
سازگاری هیجانی	۰/۳۹۵**
حمایت اجتماعی	۰/۵۵۵**

نتایج نشان داد که بین تاب آوری و سازگاری هیجانی ارتباط منفی وجود دارد (۰/۳۹۵\*\*). در واقع با افزایش نمره در سازگاری هیجانی که نمرات بالا نشان دهنده عدم سازگاری می باشد با کاهش تاب آوری همراه بوده است. نتیجه دیگر نشان داد که بین حمایت اجتماعی و تاب آوری رابطه مثبت وجود دارد (۰/۵۵۵\*\*). در واقع افزایش نمره در حمایت اجتماعی با افزایش تاب آوری همراه است. در ادامه جهت بررسی نقش سازگاری هیجانی و حمایت اجتماعی در پیش بینی تاب آوری از آزمون رگرسیون خطی چندگانه به روش گام به گام استفاده شده است؛ نتایج در جدول ۳ ارائه شده است. همچنین پیش فرض های رگرسیون همچون عدم هم خطی و استقلال خطاها برقرار بود.

جدول ۳: مدل رگرسیون پیش بینی تاب آوری

پیش بین ها	R	R <sup>2</sup>	F	B	SE <sub>E</sub>	β	t-value	p-value
مقدار ثابت	-	-	-	۷۴/۶۲۰	۸/۳۲۹	-	۸/۹۵۹	۰/۰۰۱
حمایت اجتماعی	۰/۵۵۵	۰/۳۰۸	۲۶/۲۸۸	۰/۸۰۹	۰/۱۴۵	۰/۵۴۲	۵/۵۶۷	۰/۰۰۱
سازگاری هیجانی	۰/۶۷۱	۰/۴۵۰	۲۳/۷۴۷	-۰/۲۴۳	۰/۰۶۳	-۰/۰۳۷۷	-۳/۸۷۰	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۳ نشان می دهد که متغیرهای حمایت اجتماعی و سازگاری هیجانی بر اساس ضریب R<sup>2</sup> در مجموع ۴۵ درصد از واریانس متغیر تاب آوری را در دانشجویان تبیین می کنند.

### ۴- نتیجه گیری

مطالعه حاضر با هدف پیش بینی تاب آوری بر اساس سازگاری هیجانی و حمایت اجتماعی در دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد که بین تاب آوری و سازگاری هیجانی ارتباط منفی وجود دارد، در واقع با افزایش نمره در سازگاری هیجانی که نمرات بالا نشان دهنده عدم سازگاری می باشد با کاهش تاب آوری همراه بوده است. نتیجه حاضر با مطالعه OECD (۲۰۲۰) همسو است. در تبیین نتایج می توان گفت بر اساس این نتایج، پیشنهاد میشود که با تشکیل کارگاه های آموزشی، به صورت عملی مباحث سازگاری هیجانی، تنظیم شناختی هیجان و استرس و فشار عصبی را به

دانشجویان آموزش دهند تا از این روش دانشجویان با درک مناسب از تواناییهای فردی خود و شناخت ظرفیتهای قابل استفاده بتوانند اعتماد به نفس و مهارت خود را در برخورد با ابعاد استرس به طور موثری افزایش دهند. نتیجه دیگر نشان داد که بین حمایت اجتماعی و تاب آوری رابطه مثبت وجود دارد در واقع افزایش نمره در حمایت اجتماعی با افزایش تاب آوری همراه است. نتیجه حاضر با و با مطالعات اسنلر و واندسبورگر (۲۰۰۸)، میلس و دامیک (۲۰۰۵) مرور (۲۰۰۴) دال و همکاران (۱۹۹۸) هری هوی و همکاران (۲۰۰۹) کاراداماس (۲۰۰۶)، به نقل از نادری و همکاران (۱۳۸۸) اوهارا و همکاران (۲۰۰۲) کامپوس (۲۰۰۲) و کیمولی و استیلول (۲۰۰۲) همخوانی دارد. در تبیین آن می توان گفت انسان موجودی اجتماعی است که با جامعه و افراد آن همواره در ارتباط است افراد نیازمند کمک و حمایت دیگران است و در مراحل دشوار و سخت زندگی و حتی در دوران شادی نیاز به افرادی دارد که او را همراهی کنند از او حمایت کنند و در زندگی با او باشند هر چه تعداد منبع حمایتی، خانواده دوستان همکاران و... و میزان یاری و حمایتی که به فرد ارائه می شود بیشتر باشد و هر چه ذهن فرد در مورد یاری های بالفطره و بالقوه واضح تر و با اطمینان تر باشد، توانایی وی برای سازگاری با مشکلاتش بیشتر خواهد شد فرجی (۱۳۸۰) و از جمله عوامل تأثیر گذار بر سازگاری هیجانی فرد در زندگی، بهزیستی روان شناختی، افزایش تاب آوری و به تبع آنها سرزندگی و حمایت اجتماعی است (چان و همکاران ۲۰۰۱).

اکثر پژوهشگران بر این باورند که عوامل متعددی از جمله ویژگیهای درونی، روانی، اجتماعی حمایت اعضای خانواده دوستان و حمایت دیگر نهاد های اجتماعی در ایجاد و ارتقاء میزان تاب آوری نقش دارند و تاب آوری در واقع یک الگوی محکم است که حمایت ها و فرصت هایی را جهت پیشرفت در زندگی و موفقیت افراد فراهم می سازد (مجیدی پور، ۱۳۹۲). برنامه آموزشی مهارتهای هیجانی - اجتماعی با افزایش خودآگاهی، شناخت احساسات خود تقویت روابط بین فردی همدلی، انعطاف پذیری در مقابل تغییر، کنترل هیجانات و توانایی ابراز وجود به افراد کمک میکند تا با وجود رویارویی با تجارب منفی به گونه ای موفقیت آمیز با شرایط سازگار شوند. در مجموع میتوان گفت برنامه آموزش مهارت های هیجانی - اجتماعی در ارتقاء توانمندی تاب آوری و افزایش میزان سازگاری دانشجویان در جامعه مؤثر است. در تبیین یافته های فوق میتوان گفت افرادی که دانش عاطفی لازم برای مقابله دارند می توانند احساسات خود را بشناسند، روابط مثبتی برقرار نمایند، تصمیمات پیچیده بگیرند و مهارتهای مدیریت تعارض را افزایش دهند (پائولو، ۲۰۰۷؛ به نقل از ادیب سر شکی و همکاران، ۲۰۱۹). با توجه به پیوند حمایت های اجتماعی و تاب آوری میتوان تاب آوری و حمایت اجتماعی و سازگاری هیجانی را به عنوان چهارچوبی پیوسته و بهم مرتبط دانست و بنا به گفته (جاج، ۲۰۰۵) در این ارتباط توانمندیهای هیجانی - اجتماعی پیش شرط و لازمه تاب آوری هستند. وی بیان نمود، مهارت های مثبت بین فردی به عنوان عوامل حفاظتی و حمایتی تاب آوری عمل می کنند و نتایج ارزشمندی را در فرایند مقابله به وجود می آورند. حجم نمونه کم، نمونه گیری در دسترس و پژوهش در طرح همبستگی از جمله محدودیت های این مطالعه می باشد که تعمیم نتایج و دستیابی به علیت را دشوار می سازد. پیشنهاد می شود که در مطالعات آینده جهت تعمیم پذیری بیشتر نتایج نمونه بیشتر به صورت تصادفی گزینش شود و جهت دستیابی به علیت از طرح های طولی و مداخله ای استفاده گردد. در زمینه کاربرد جهت افزایش تاب آوری دانشجویان، اجرای برنامه ها و کارگاه های آموزشی بر اساس متغیرهای پیش بین پیشنهاد می گردد.

## منابع

- اخوی، ز. س، شکری، الف، پورشهریار، ح و شریفی، م. (۱۳۹۵). سازگاری هیجانی، واکنش پذیری نسبت به تندگی ادراک شده و رفتارهای سبک زندگی، اندیشه و رفتار، ۱۰(۳۹)، ۴۷-۵۶.
- اسکندری، الف، جلالی، الف، موسوی، م و اکرمی، ن. (۱۳۹۸). پیش بینی تاب آوری روانشناختی براساس حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی با میانجی گری خود کارآمدی و معنا در زندگی. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۵(۲)، ۱۷۳۰.
- اسماعیلی، لیلیا؛ آقایی، اصغر؛ عابدی، محمدرضا؛ اسماعیلی، مریم. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر سلامت روان دختران مصروع، اندیشه و رفتار، ۵(۲۰)، ۳۱-۶۲.
- بشارت، م. (۱۳۸۶) تاب آوری، آسیب پذیری و سلامت روانی مجله علوم روانشناختی، ۶(۲۴)، ۳۷۳-۳۸۳.
- جلیلی، ع. چاری، م. (۱۳۹۰). تبیین تاب آوری روانشناختی بر حسب خودکارآمدی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار رشد و با- ورزشی، ع. ۱۳۱-۱۵۳.
- خالق خواه، ع. و بابایی منقاری، م. (۱۳۹۳). رابطه سبک های دلبستگی و هوش معنوی با نگرش دینی دانش آموزان متوسطه شهرستان آمل در سال ۱۳۹۳. دین و سلامت، ۲(۲).

سلیمی، ع. جو کار، 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)، ۱۰۲-۸۱.

عرفانی آداب، الهام؛ جواهری، همت و تکلو، نفیسه. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر تاب آوری و تحمل پریشانی دانش آموزان معنادار به اینترنت، دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، قم، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی

علیپور، ا. علی اکبری دهکردی، م. امینی، ف. و هاشمی جشنی، ع. (۱۳۹۵). رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده و پیروی از درمان در بیماران با دیابت نوع ۲: نقش واسطه ای تاب آوری و امید. *پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۱۰ (۲)، ۶۷-۵۳.

عزیزاده، حمید (۱۳۹۲). تاب آوری روانشناختی (بهزیستی روانی و اختلال های رفتاری)، تهران، ارسباران محمدی

فرجی، م. (۱۳۸۰). بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی با عزت نفس اضطراب و افسردگی در دانشجویان شهر اهواز پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

مجیدی پور، س. (۱۳۹۲). رابطه بین الکسی تایمیا و سندرم ایمپاستر و هوش هیجانی با بهزیستی روان شناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

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

- Arestedt, K., Saveman, B. I., Johansson, P., & Blomqvist, K. (2013). Social support and its association with health-related quality of life among older patients with chronic heart failure. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 12(1), 69-77.
- Carlson, J. M., Dikecligil, G. N., Greenberg, T., & Mujica-Parodi, L. R. (2012). Trait reappraisal is associated with resilience to acute psychological stress. *Journal of research in personality*, 46(5), 609-613.
- 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.
- De Goede, I. H., Branje, S. J., & Meeus, W. H. (2009). Developmental changes and gender differences in adolescents' perceptions of friendships. *Journal of adolescence*, 32(5), 1105-1123.
- Gagné, M. H., & Melançon, C. (2013). Parental psychological violence and adolescent behavioral adjustment: The role of coping and social support. *Journal of Interpersonal Violence*, 28(1), 176-200.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Harry Hui, Oi-ling-siu C, Phillips.David R, Lin Lin,Naiwong -Tze and Shi.Kan (2009). A study of resiliency among Chinese health care workers: Capacity to copy with workplace stress. *Journal of Research in personality*, 770-776.
- Lo, R. (2002). A longitudinal study of perceived level of stress, coping and self-esteem of undergraduate nursing students: an Australian case study. *Journal of advanced nursing*, 39(2), 119-126.
- OECD. (2020). Academic resilience and well- being amongst disadvantaged students, in PISA 2018 Results (Volume II): Where All Students Can Succeed, OECD Publishing, Paris.
- O'Hara, L., Cadbury, H., Devaid, S. L., & Ide, L. (2002). Evaluation of the effectiveness of professionally guided self care for people with multiple sclerosis living in the community: A randomized control trail. *Clin Rehab*, 16(2), 119-128.
- Reisman, G. D. (2015). *Neuro-organizational culture: A new approach to understanding human behavior and interaction in the workplace*. Springer.

- Rubio, V. J., Aguado, D., Hontangas, P. M., & Hernández, J. (2007). Psychometric properties of an emotional adjustment measure: An application of the graded response model. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(1), 39-46
- Schlotz, W., Hammerfald, K., Ehlert, U., & Gaab, J. (2011). Individual differences in the cortisol response to stress in young healthy men: Testing the roles of perceived stress reactivity and threat appraisal using multiphase latent growth curve modeling. *Biological psychology*, 87(2), 257-264.
- Schlotz, W., Yim, I. S., Zoccola, P. M., Jansen, L., & Schulz, P. (2011). The Perceived Stress Reactivity Scale: measurement invariance, stability, and validity in three countries. *Psychological assessment*, 23(1), 80.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, 1(2), 30-44.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, 1(2), 30-44.
- 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.