

## ارتباط بین تاب آوری و رضایت از زندگی

جواد خلعتبری<sup>1\*</sup>، صونا بهاری<sup>2</sup>

1) استادیار. عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

2) کارشناس ارشد روانشناسی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

\* نویسنده مسئول: sabajavad.psy2@yahoo.com

تاریخ دریافت مقاله 88/10/29 تاریخ آغاز بررسی مقاله 88/11/5 تاریخ پذیرش مقاله 89/2/25

### چکیده

(2003) و رضایت از زندگی داینر و همکاران (1985) اجرا شد. از داده‌های حاصله نتایج ذیل به دست آمده است: بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی رابطه مثبت وجود دارد. بین مردان و زنان از نظر رضایت از زندگی تفاوت وجود دارد. بین زنان و مردان از نظر تاب‌آوری تفاوتی وجود ندارد. کلید واژه گان: تاب‌آوری، رضایت از زندگی، روان‌شناسی مثبت‌گرا.

هدف اصلی در پژوهش حاضر بررسی رابطه بین تاب‌آوری به عنوان شاخه‌ای از روان‌شناسی مثبت‌گرا و رضایت از زندگی بود که به روش همبستگی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه کارکنان بهداری شهرستان سراب تشکیل می‌دادند. نمونه آماری پژوهش شامل 160 نفر (68 زن و 92 مرد) بودند. نمونه‌های مورد نظر به روش تصادفی ساده از هر دو جنس انتخاب شدند و در این پژوهش مقیاس تاب‌آوری کانر و دیوید سون

## مقدمه

و یک، گروهی از روان شناسان به رهبری سلیگمان<sup>5</sup>، روان شناس و پژوهشگری مشهور در رویکرد روان شناسی بیماری گرا که نخستین بار، مفهوم ناتوانی اکتسابی را مطرح کرد، تصمیم گرفتند به بررسی یافته‌های پژوهشی خود در پنج دهه گذشته با نام: مکتب روان شناسی بیماری گرا پردازند. آنها به این نتیجه رسیدند که با وجود دستاوردهای چشمگیری که دریافت درمان‌های مؤثر برای بیماری‌های ذهنی و رفتارهای ناکارآمد حاصل شده بود، در روان شناسی، در کل، توجه به نسبت اندکی به رشد، توسعه و خود شکوفایی افراد سالم شده بود. در نتیجه، سلیگمان و همکارانش درصدد برآمدند، در جهت‌دهی دوباره به پژوهش‌های روان‌شناختی، دو مأموریت کاملاً جدید را مورد نظر قرار دهند:

1- کمک به افراد با شخصیت سالم، برای برخورداری از شادی و بهره‌وری بیشتر در زندگی

2- کمک به شکوفایی قابلیت‌های انسانی

و بدین ترتیب بود که مکتب روان‌شناسی مثبت‌گرا ایجاد شد علم روان‌شناسی که در آغاز به جای مطالعه سلامت روان به بررسی بیماری می‌پرداخت تا مدت‌ها استعداد بالقوه آدمی برای رشد و کمال را نادیده می‌گرفت. اما در سال‌های اخیر، شمار روزافزونی از روان‌شناسان، به قابلیت کمال و دگرگونی در شخصیت آدمی ایمان آورده‌اند. تصویری که روان‌شناسان مثبت‌گرا<sup>6</sup> از طبیعت انسان به دست می‌دهند خوش‌بینانه و امید بخش است، زیرا آنها به قابلیت گسترش، پرورش، شکوفایی و کمال انسان و تبدیل شدن به آنچه در توان

در شیوه نگرش برخی روان‌شناسان، تغییری بنیادی در حال تکوین است. کانون و جهت تازه این نگرش، روان‌شناسی کمال یا روان‌شناسی سلامت خوانده می‌شود که به جنبه سالم طبیعت آدمی می‌پردازد؛ نه به جنبه نا سالم آن (شولتس<sup>1</sup>، 1380). این رویکرد جدید که آن را روان‌شناسی مثبت‌گرا<sup>2</sup> نیز نامیده‌اند به تازگی در حوزه سازمان و مدیریت، توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده و بدین ترتیب، جنبش جدیدی با عنوان رفتار سازمانی مثبت‌گرا ایجاد شده است. همانند روان‌شناسی مثبت‌گرا، رفتار سازمانی مثبت‌گرا، ادعا نمی‌کند که به دستاورد جدیدی در ارتباط با مثبت‌گرایی رسیده است، بلکه بر نیاز به تمرکز بیشتر بر نظریه‌پردازی، پژوهش و کاربرد مؤثر حالات، صفات و رفتارهای مثبت کارکنان در محیط اشاره دارد.<sup>3</sup> بیش از این، در قلمروی سازمان‌ها با سرمایه فیزیکی، شامل پول، نیروی کار، ماشین‌آلات و... آشنا شده‌ایم. پس از سرمایه فیزیکی، سرمایه انسانی متشکل از دانش، مهارت‌ها و تجربه‌های کارکنان و در نهایت سرمایه اجتماعی به عنوان مجموعه شبکه روابط فرد با دیگر افراد مطرح شد. مفهوم جدیدی که به تازگی توسط لوتانز<sup>4</sup> معرفی شده و برگرفته و مشتق مشتق شده از رفتار سازمانی مثبت‌گرا است، سرمایه روان‌شناختی است. امروزه بسیاری از پژوهشگران بر این باورند که سرمایه روان‌شناختی سازمان‌ها می‌تواند مزیت رقابتی پایداری برای آنها فراهم کند. با آغاز سده بیست

<sup>1</sup>. Shlts

<sup>2</sup>. positive psychology

<sup>3</sup>. Baker, Chauffeur

<sup>4</sup>. Lutzan

<sup>5</sup>. Siligman

<sup>6</sup>. Positive Psychologies

مثبت، پیشرفت‌ها و مسئولیت بیشتر به تلاش افزون تر ادامه دهد و برای دستیابی به موفقیت بیشتر، از پای نماند.

پژوهش‌های انجام شده حاکی از آن است که برخی افراد تاب‌آور، پس از رویارویی با موقعیت‌های دشوار زندگی، دوباره به سطح معمولی عملکرد باز می‌گردند، حال آنکه برخی دیگر افراد، پس از رویارویی با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و دشواری‌ها نسبت به گذشته ارتقا پیدا می‌کند.

در مجموع، افراد تاب‌آور، دارای این ویژگی هستند:

- 1- واقعیت‌های زندگی را به سهولت می‌پذیرند.
- 2- ایمان دارند که زندگی پرمعنا است. این باور معمولاً به وسیله ارزش‌های آنها حمایت می‌شود. دارای توانایی‌های چشمگیر برای وفق دادن سریع خود با تغییرات بزرگ هستند.

سخت‌رویی به افراد کمک می‌کند تا در رویارویی با تغییرات تنش‌زا، دشواری‌ها را به فرصت‌هایی پر منفعت تبدیل کنند. نگرش‌های مورد نظر در سخت‌رویی، عبارتند از: تعهد، کنترل و چالش‌طلبی.

مقصود از تعهد آن است که فرد در رویارویی با شرایط دشوار، به جای ترک صحنه، ترجیح دهد حضور خود را در صحنه حفظ کرده، به افراد درگیر در آن موقعیت، در برطرف کردن دشواری کمک کند. مقصود از کنترل، آن است که فرد به توانایی‌های خود برای اثر گذاری بر نتایج رویدادها باور داشته باشد و مقصود از چالش‌طلبی، آن است که فرد در رویارویی با چالش‌ها به جای مقصر قلمداد کردن سرنوشت، درصدد ایجاد فرصت‌هایی برای رشد خود و دیگران باشد. همچنین در شکل‌گیری و بروز رفتارهای سخت‌روییانه، فرد باید مهارت‌های حل مسأله و تعامل با دیگران برای تعمیق حمایت‌های اجتماعی را نیز در خود پرورش دهد. در

آدمی است، باور دارند (شولتس، 1380). نتایج پژوهش‌های انجام شده در زمینه رفتار سازمانی مثبت‌گرا حاکی از آن است که ظرفیت‌های روان‌شناختی، از قبیل: امیدواری، تاب‌آوری<sup>1</sup>، خوش‌بینی و خودکارآمدی، در کنار هم، عاملی را با عنوان سرمایه روان‌شناختی<sup>2</sup> تشکیل می‌دهند. به عبارت دیگر، برخی متغیرهای روان‌شناختی، از قبیل: امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی در مجموع یک منبع یا عامل نهفته جدیدی را تشکیل می‌دهند که در هر یک از این متغیرها، نمایان است (اوی، 2006). در واقع، لوتانز و همکارانش در توسعه چارچوب رفتار سازمانی مثبت‌گرا در سازمان‌ها، سرمایه روان‌شناختی مثبت‌گرا به عنوان یک عامل ترکیبی و منبع مزیت و قابلیت سازمان‌ها مطرح کرده‌اند. آنها بر این باورند که سرمایه روان‌شناختی، با تکیه بر متغیرهای روان‌شناختی مثبت‌گرایی همچون: امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و... منجر به ارتقای ارزش سرمایه انسانی (دانش و مهارت‌های افراد) و سرمایه اجتماعی (شبکه روابط میان آنها) در سازمان می‌شود. بنابراین، سرمایه روان‌شناختی، از متغیرهای روان‌شناختی مثبت‌گرایی تشکیل شده است که قابل اندازه‌گیری و قابل توسعه و پرورش هستند و امکان اعمال مدیریت بر آنها وجود دارد. در این پژوهش سعی بر آن است که ارتباط بین تاب‌آوری به عنوان شاخه‌ای از روان‌شناسی مثبت‌گرا و رضایت از زندگی مورد بررسی قرار گیرد. تاب‌آوری در اصطلاح چنین تعریف می‌شود: نوعی حالت قابل توسعه در فرد بوده، که بر اساس آن قادر است در رویارویی با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و تعارض‌های زندگی و حتی رویدادهای

<sup>1</sup> . Résilience

<sup>2</sup>. Psychological capital

واقع، تاب آوری پدیده‌ای است که از پاسخ‌های انطباقی طبیعی انسان حاصل می‌شود و علیرغم رویارویی فرد با تهدیدهای جدی، وی را در دستیابی به موفقیت و غلبه بر تهدیدها توانمند می‌سازد. تاب آوری صرف مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدید کننده نیست. بلکه فرد تاب‌آور مشارکت کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است. تاب آوری قابلیت فرد در برابر برقراری تعادل زیستی- روانی- معنوی در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز می‌باشد (کانر<sup>1</sup> و دایویدسون، 2003). از این رو نمی‌توان آن را معادل بهبودی دانست. چون در بهبودی فرد با پیامدهای منفی و مشکلات هیجانی و عاطفی را تجربه می‌کند (بونانو<sup>2</sup>، 2004). کامپفر<sup>3</sup> (1999) معتقد است تاب آوری یا بازگشت به تعادل پایه<sup>4</sup> است یا رسیدن به تعادلی سطح بالاتر (در شرایط تهدیدکننده) و قاعدتاً باید موجبات سازگاری موفق در زندگی را فراهم آورد. تحقیقات انجام شده در حوزه تاب آوری را می‌توان در دو گروه کلی طبقه‌بندی نمود؛ گروه اول به عوامل تعیین‌کننده تاب آوری و ویژگی‌های افراد تاب‌آور می‌پردازد. دسته دوم پژوهش‌هایی است که فهم فرایند تاب آوری (اینکه چگونه تاب آوری موجبات سازگاری مؤثر با موفقیت‌های مخاطره‌آمیز را فراهم می‌آورد) را در دستور کار خود قرار داده‌اند (جوکار، 1386). از طرفی از جمله عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی نقش تاب آوری است. مثلاً (انگوس کمپل و همکارانش،<sup>5</sup> 1974 به نقل از سوزاوسانجا<sup>6</sup>، 2001) رضایت از زندگی را به عنوان تفاوت بین آنچه

شخص می‌خواهد و آنچه که هست تصور کرده‌اند. در حقیقت یک تفاوت بین واقعیت و ایده‌آل را طرح کرده‌اند. یکی از سؤال‌های اساسی که محققان با آن درگیر هستند این است که چه چیزی باعث رضایت از زندگی می‌شود؟ چرا برخی افراد بیش از دیگران از زندگی رضایت دارند؟ بیشتر تحقیقات در این زمینه را می‌توان تحت دو گروه گنجانند: 1- شواهدی موجود است که نشان می‌دهد شخصیت، رضایت از زندگی را متأثر می‌سازد مثل ژن‌ها و ویژگی‌های ذاتی. 2- شواهدی که محیط، رضایت از زندگی را متأثر می‌سازد (سوزا، لیوبومیرسکی<sup>7</sup>، 2001). فیلسوفان و اندیشمندان در طول تاریخ همواره بر این باور بوده‌اند که ویژگی‌هایی مانند دوست داشتن، عقل و عدم وابستگی از جمله مؤلفه‌های اساسی رضایت از زندگی است. بررسی‌های تجربی در مورد رضایت زندگی و به دنبال آن در چارچوبی گسترده‌تر بهزیستی فاعلی از اوایل قرن 20 شکل گرفتند. برای مثال فلوگل<sup>8</sup> (1925) به نقل از لویز<sup>9</sup> خلق و خور را از طریق ثبت رویدادهای عاطفی مطالعه کرد. پژوهشگران بعد از جنگ جهانی دوم نیز رضایت از زندگی و شادکامی را با استفاده از فهرست‌های ساده بررسی کردند. در قلمرو بهزیستی فاعلی چند فرایند تاریخی را می‌توان مشخص کرد. 1- مطالعه جامعه‌شناسان که عمدتاً متمرکز در بررسی تأثیر عوامل جمعیت‌شناختی مانند درآمد و ازدواج بر بهزیستی فاعلی است.

2- پژوهش‌های متخصصان بهداشت روانی با تأکید بر این اندیشه که بهداشت روانی فراتر از فقدان نشانه‌های

1. Cannor & Davidson
2. Boonano
3. Kalpfer
4. Baseline homostasis
5. Campbe
6. Suzq & Sanja

7. Suza & Lyubooimrsky
8. Flogel
9. Lupez

توازن میان آرزوهای شخصی و وضعیت فعلی او می‌باشد به بیان دیگر هر چه شکاف میان سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی وی بیشتر گردد رضایت‌مندی او کاهش می‌یابد (اینگهارت، 1373 به نقل از زکی، 1386). بنابراین رضایت از زندگی می‌تواند به صورت معناداری اندازه‌گیری شود و به صورت قابل توجهی نیز افزایش یا کاهش یابد. به عبارتی می‌توان با شناسایی عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی درصدد افزایش آن برآمد. بنابراین با الهام از مبانی نظری و تحقیقات مشهود، هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی ارتباط نقش تاب‌آوری در رضایت از زندگی است.

#### روش تحقیق

این پژوهش به روش همبستگی انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه کارکنان بهداری شهرستان سراب تشکیل می‌دادند که 160 نفر (68 زن و 92 مرد) به عنوان نمونه به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند و در این پژوهش از مقیاس‌های زیر استفاده شد: مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (DC-RISC) این مقیاس شامل 25 سؤال است که توسط کانر و دیویدسون (2003) جهت اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید تهیه شده است. برای هر سؤال طیف درجه‌بندی پنج گزینه‌ای (کاملاً نادرست تا همیشه درست) در نظر گرفته شده که از صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس اگر چه تعداد مختلف تاب‌آوری را می‌سنجد ولی دارای یک نمره کل می‌باشد. روایی (به روش تحلیل عوامل و روایی همگرا و واگرا) و پایایی (به روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ) مقیاس توسط سازندگان آزمون در گروه‌های مختلف (عادی و خطر)

افسردگی است شادکامی و رضایت از زندگی را نیز دربر می‌گیرد.

3- پژوهش‌های روانشناسان شخصیت که به بررسی شخصیت افراد خوشحال و غمگین پرداخته‌اند (داینر، اویشی و لوکاس<sup>1</sup>، 2003).

بهبودی فاعلی از چند جهت اهمیت دارد. 1- تأمین سلامت روانی، جسمانی و افزایش طول عمر 2- اثبات ارزش شادکامی برای انسان 3- اندازه‌گیری شاخص کیفیت زندگی در کنار شاخص‌های اقتصادی و اجتماعی مانند تولید ناخالص ملی (GNP)<sup>2</sup> و میزان سلامت یا جرم. مؤلفه‌های عمده بهزیستی فاعلی عبارتند از: مؤلفه‌های عاطفی که معمولاً به عاطفه مثبت و منفی تقسیم می‌شوند و مؤلفه‌های شناختی که رضایت از زندگی را در بر می‌گیرد (پاوت و داینر، 1993). رضایت از زندگی به یک فرایند قضائتی و شناختی اشاره دارد (داینر، امونز، لارسن و گریفیتین 1985). که در آن افراد کیفیت زندگی خود را براساس مجموعه‌ای از ملاک‌ها ارزشیابی می‌کنند. اگر چه اشخاص مختلف در زمینه مؤلفه‌های مهم یک زندگی خوب از قبیل سلامت و روابط موفق با یکدیگر توافق دارند، اما به این مؤلفه‌ها وزن‌های متفاوتی می‌دهند. یکی از شاخص‌های بهداشت روانی میزان رضایت از زندگی است. مراد از رضایت از زندگی، نگرش فرد، ارزیابی عمومی نسبت به کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه‌های زندگی همچون زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است. تجربه شادکامی و رضایت از زندگی هدف برتر زندگی به‌شمار می‌رود و احساس غم و ناخوشایندی اغلب مانعی در راه انجام وظایف فرد شمرده می‌شود. رضایت از زندگی بازتاب

<sup>1</sup>. Diener; Oishi; Luckas

<sup>2</sup>. Gross National Production (GNP)

مقیاس رضایت از زندگی. این مقیاس پنج سؤالی توسط داینر و همکارانش (1985) جهت سنجش میزان رضایت کلی از زندگی تهیه شده است و به عنوان شاخص احساس شادمانی در پژوهش‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد (کارر، 2004). داینر و همکارانش روایی (به شیوه همگرا و افتراقی) و پایایی (آلفا کرونباخ-0/89) مطلوبی برای مقیاس گزارش نموده‌اند. در مقابل هر سؤال طیف لیکرت 5 نمره‌ای از کاملاً موافقم (نمره 1) تا کاملاً مخالفم (نمره 5) در نظر گرفته شد. این مقیاس توسط خیر و سامانی (1383) برای استفاده در ایران مورد انطباق قرار گرفته است و شواهد روایی و پایایی آن را مطلوب گزارش نموده‌اند. سؤال‌های این مقیاس به گونه‌ای است که متناسب با زندگی نوجوانی و بزرگسالی است.

احراز گردیده است. برای استفاده در ایران، ابتدا فرایند ترجمه و برگرداندن به انگلیسی انجام پذیرفت و پس از تأیید سازندگان مقیاس مجوز استفاده از آن اخذ گردید. پس برای احراز پایایی از روش آلفای کرونباخ و برای تعیین روایی از روش تحلیل عاملی استفاده شد. پایایی مقیاس برابر 0/93 حاصل شد که کاملاً منطبق با پایایی گزارش شده توسط سازندگان مقیاس بود. نتایج تحلیل عاملی به روش مؤلفه‌های اصلی بیانگر وجود یک عامل کلی در مقیاس بود. ملاک استخراج عوامل شیب منحنی اسکری و ارزش ویژه بالاتر از یک بود. شاخص KMO برابر 0/91 و ضریب کرویت بارتلت برابر 2174 و در سطح 0/0001 معنادار بود؛ که نشان‌دهنده کفایت نمونه‌گیری سؤال‌ها و دارای همبستگی بودند. نتایج حاضر با یافته‌های دیگر تحقیقاتی که روایی و پایایی این مقیاس را بررسی نموده‌اند همخوانی دارد (جوکار، 1386).

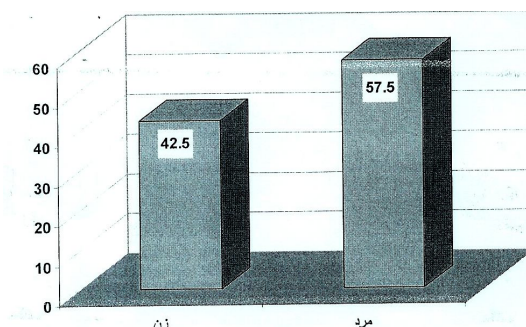
#### یافته‌ها

جدول شماره 1. فراوانی زنان و مردان شرکت‌کننده در آزمون

تعداد	درصد	درصد	درصد
	معتبر	تجمعی	
زن	42/5	42/5	68
مرد	57/5	57/5	92
کل	100/0	100/0	160

42/5 درصد از افراد مورد آزمون را زنان و 57/5 درصد را مردان تشکیل می‌دهند.

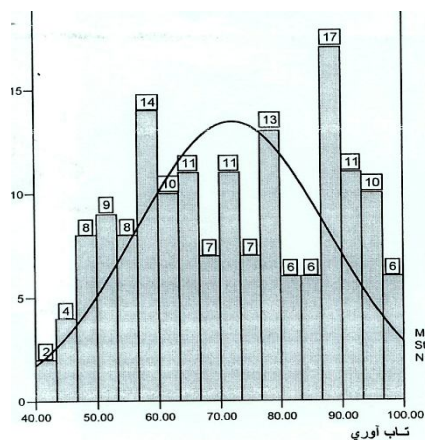
نمودار شماره 1. فراوانی زنان و مردان شرکت‌کننده در آزمون



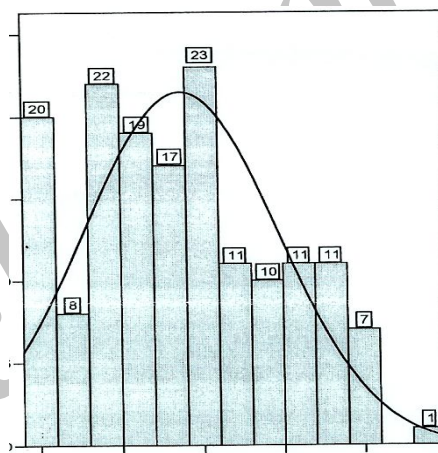
جدول شماره 2. میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین مقادیر تاب‌آوری و رضایت از زندگی

تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار	
160	42/00	68/00	72/1000	15/81226	تاب‌آوری
160	10/00	22/00	14/3563	2/97018	رضایت از زندگی

نمودار شماره 2. توزیع فراوانی نمرات تاب‌آوری



نمودار شماره 3. توزیع فراوانی نمرات رضایت از زندگی



جدول شماره 3. میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین مقادیر تاب‌آوری و رضایت از زندگی بر حسب جنسیت

تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار		
68	45/00	98/00	71/4853	14/55252	زن	تاب‌آوری
92	42/00	98/00	72/5543	16/74657	مرد	
160	42/00	98/00	72/1000	15/81226	کل	
68	10/00	20/00	13/5000	2/55390	زن	رضایت از زندگی
92	10/00	22/00	14/9891	0/10793	مرد	
160	10/00	22/00	14/3563	2/97018	کل	

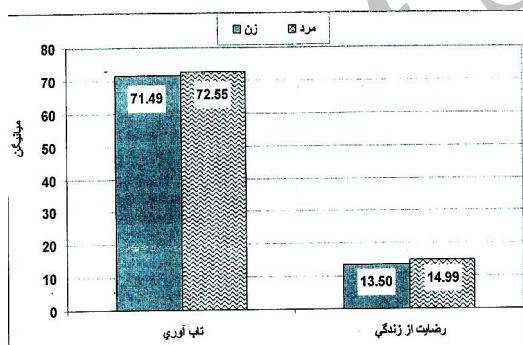
جدول شماره 4. مقایسه میانگین تاب آوری و رضایت از زندگی در زنان و مردان

مقدار t	درجه آزادی	سطح معنی داری
422. -	158	64
3/226 -	158	002

میانگین تاب آوری در مردان 72/55 و در زنان 71/48 می باشد. با آزمون t اختلاف معنی داری بین میزان تاب آوری زنان و مردان وجود ندارد. یعنی تاب آوری زنان و مردان مشابه و یکسان می باشد. میانگین رضایت از زندگی در مردان 14/98 و در زنان 13/5 است که مطابق با آزمون t اختلاف معنی داری از میزان رضایت از زندگی زنان و مردان وجود دارد و رضایت از زندگی مردان بطور معنی داری بیشتر از زنان می باشد.

میانگین رضایت از زندگی در مردان 14/99 و در زنان 13/50 می باشد. با آزمون t اختلاف معنی داری بین میزان رضایت از زندگی زنان و مردان وجود ندارد. یعنی رضایت از زندگی زنان و مردان مشابه و یکسان می باشد. میانگین رضایت از زندگی در مردان 14/99 و در زنان 13/50 است که مطابق با آزمون t اختلاف معنی داری از میزان رضایت از زندگی زنان و مردان وجود ندارد.

نمودار شماره 4. مقایسه میانگین تاب آوری و رضایت از زندگی در زنان و مردان



جدول شماره 5. بررسی رابطه بین میزان رضایت از زندگی و میزان تاب آوری

تاب آوری	ضریب پیرسون	تاب آوری	رضایت از زندگی
1	ضریب پیرسون	1	رضایت از زندگی
0	سطح معنی داری	0	0.000
160	تعداد	160	تعداد
1	ضریب پیرسون	1	رضایت از زندگی
0	سطح معنی داری	0	0.000
160	تعداد	160	تعداد

\*\* معنی داری در سطح 0/01

میزان تاب آوری بیشتر می شود. میزان رضایت از زندگی نیز افزایش می یابد.

ماتریس همبستگی پیرسون نشان می دهد که رابطه مثبت معنی داری ( $p=0/000$ ،  $r=0/561$ ) بین رضایت از زندگی و میزان تاب آوری وجود دارد. یعنی هر چقدر



## بحث و نتیجه گیری

تاب‌آوری نه تنها به معنای مقابله با مشکلات در رویدادهای ناگوار، بلکه پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. تاب‌آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فرد دیگر متفاوت است و می‌تواند به مرور زمان رشد کند یا کاستی یابد. پژوهشگران در مطالعات خود دریافته‌اند که بسیاری از انسان‌ها که در معرض آسیب قرار گرفته‌اند می‌توانند به سلامت از آن بگذرند و حتی به رشدی بیش از پیش دست یابند (خزانی، پارسا، 1386؛ به نقل از علیزاده، 1388). مدارکی وجود دارند که نشان می‌دهد رضایت از زندگی یک راه مهم برای اهداف معتبر است. وقتی مردم شاد هستند به نظر می‌رسد که تفکرشان بیشتر فراغ اندیش و خلاق است. در مقابل افرادی که شاد نیستند مضطرب می‌باشند. به نظر می‌رسد دید تونلی و تفکر خشک را به نمایش بگذارند. از طرفی مهمترین تفاوت احساسی بین زن و مرد این است که زنان تغییر پذیری بیشتری دارند. زنان 50 درصد بیشتر از مردان از اضطراب و روان رنجوری رنج می‌برند و هیجان منفی بیشتری در زندگی روزمره دارند و دو برابر مردان دچار افسردگی می‌شوند. شاید این مهمترین دلیل کم بودن رضایت از زندگی زنان نسبت به مردان باشد. تحقیقات انجام شده توسط عظیمی (1387)، آستین، ساکلوفسکی، ایگان (2006)، مک‌کال، و، 2004؛ هایز، 2003 به نقل از بهاری، 1388، هانیتون (2005)، لوری جای (2003) در همین راستا بوده است. اخیراً روانشناسی با تحت تأثیر قرار گرفتن جریان‌های مثبت‌گرا مثل مفاهیم تاب‌آوری، شادکامی، خوش‌بینی، امید سعی می‌نماید راه‌های رسیدن به زندگی شادتر را به انسان‌ها بیاموزد. برخی از این حوزه‌های روان‌شناسی به ویژه حوزه‌های آسیب‌شناسی

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی بود و یافته‌ها نشان داد که بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی رابطه مثبت وجود دارد. در سال‌های اخیر روان‌شناسی مثبت‌گرا با شعار توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان مورد توجه حوزه‌های مختلف روان‌شناسی قرار گرفته است. این رویکرد هدف نهایی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را فراهم می‌کند. از این روی عواملی که موجبات تطابق هرچه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی را سبب گردند. بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش این رویکرد می‌باشند. در این میان تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای مخصوصاً در حوزه‌های روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسی خانواده و بهداشت و سلامت روانی به خود اختصاص داده است (کمپل، سلیس، کوهان<sup>1</sup> و استین، 2006). تاب‌آوری فرایند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز علی‌رغم شرایط چالش برانگیز و تهدیدکننده تعریف شده است. تاب‌آوری با در نظر داشتن توأم شرایط استرس‌زا و توانایی ذاتی افراد برای پاسخگویی، دوام آوردن و رشد نرمال در حضور شرایط استرس‌زا مطرح می‌شود. مفهوم تاب‌آوری یک راه حل امید بخش و خوشایند است (کاظمی، 1388 به نقل از علیزاده، 1388). هیچ انسانی در گذر زندگی از آسیب‌پذیری روانی مصونیت ندارد. عوامل استرس‌زای شدید که معمولاً غیر قابل پیش‌بینی‌اند تهدیدکننده سلامت روانی می‌باشند و انسان‌ها در شرایط استرس‌زای یکسان واکنش نشان نمی‌دهند. تحقیقات نشان داده است که یکی از دلایل این واکنش‌های متفاوت مفهوم تاب‌آوری است.

<sup>1</sup>. Campbe; Sillis; Cohan; Stein

منابع

- روانی، با تأثیر پذیرفتن از روان‌شناسی مثبت‌گرا بر مفهوم تاب‌آوری و ایمنی تأکید بیشتری کرده‌اند (سیلگمن، اسیکنزیت، مهالی<sup>1</sup>، 2000، به نقل از علیزاده، 1388). به اعتقاد آلبرت الیس<sup>2</sup> هدف از زندگی کسب لذت است و منظور از زندگی داشتن لحظه‌های خوش است. او معتقد است این خود مشکلات نیستند که انسان‌ها را ناراحت می‌کنند بلکه نگرش مردم به مشکلات است که آنها را بیمار می‌کند. بر همین اساس می‌توان به انسان‌های هوشمند آموخت که گرفتار غم و ناامیدی نشوند. باورها و عقاید و فرضیه‌های اشتباه خود را بشناسند و آنها را تغییر دهند زیرا انسان‌ها می‌توانند با تربیت کردن و نظم بخشیدن افکارشان زندگی را مملو از کامروایی، خلاقیت و از لحاظ هیجانی رضایت‌بخش نمایند (شارف، بی‌تا، فیروزبخت، 1381، به نقل از علیزاده، 1388). در مجموع یافته‌های پژوهش حاضر دارای مضامین نظری و کاربردی خاصی می‌باشد. به لحاظ نظری می‌توان این مدل پیشنهادی را بسط داده و در سایر زمینه‌ها تأثیر آن را از نقطه نظر عاطفی، شناختی و هیجانی مورد بررسی قرار داده و از نظر کاربردی می‌توان توجه دست اندرکاران تعلیم و تربیت و والدین را نسبت به آموزش تاب‌آوری و در جهت افزایش رشد عاطفی و شناختی و هیجانی جلب نمود. از جمله محدودیت‌های این پژوهش عدم کنترل ویژگی‌های شخصیتی بود. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی این ویژگی‌ها به عنوان متغیرهای متعامل در نظر گرفته شده و تأثیر همزمان آن بر روی تاب‌آوری و رضایت از زندگی بررسی شود.
- بهاری، صونا. (1388). *ارتباط بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی و تبعیت اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر آنها*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن.
- جوکار، بهرام. (1386). *نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی*. فصلنامه روان‌شناسی معاصر، دوره دوم، شماره دوم، پاییز 86.
- زکی، محمد علی. (1386). *اعتباریابی مقیاس چندبعدی رضایت از زندگی دانش‌آموزان*. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران. سال سیزدهم، شماره 1، بهار 57، 1386-49.
- شولتس، ؟ (1380). *روان‌شناسی کمال، الگو شخصیت سالم*. ترجمه گیتی خوشدل. چاپ نهم، تهران: پیکان.
- عظیمی، هاشم. (1386). *رابطه رضایت از زندگی و دینداری در بین دانش‌آموزان مشهد*. مشهد: اداره تحقیقات آموزش و پرورش.
- علیزاده، سپیده. (1388). *تدوین برنامه عقلانی-هیجانی، رفتاری و بررسی تأثیر آن بر تاب‌آوری و سلامت روان افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن.

<sup>1</sup>. Seligman Scikszenti, Mihali

<sup>2</sup>. Ellis

- Diener. E.D, Scollon, C. & Lucas. R.E. (2003). *The evolving concept of happiness*. Advances in call aging and Gerontology, 15,187, 219.
- Diener. E.E.sun, M.Lucas, R.E., & smith, H.L. (1999). *Subjective well being: Three decades of progress*. Psychological Bulletin, 125-276-302.
- Garmezy. N. (1991). *Resilience and vulnerability to adverse development outcomes associate with poverty*. American Behavioral Scientist. 34, 416-430.
- Haninton; M.D. (2005). *A pilot study of association between satisfaction with life and aggression among adult urban African Americans Attrived* in www.prequest.com.
- Kumpfer. K. L. (1999). *Factor and processes contributing to resilience: The resilience Frame work*. In: M.D. Glantz & J. L. Johnson (Eds). Resilience and develop. (pp. 179- 224). NEW YORK: kluwer academic publisher.
- Austin; E.J.; Saklofske; D. H. Egan; V. (2006). *"Personality well being and health correlates of trait emotional"*, Intelligence personality and individual Differences; 38; 547- 558.
- Avey, B. et al. (2006). *The implications of positive psychological capital on employee absenteeism* , Journal of Leadership and Organizational Studies, 13,2.
- Bakker, A., Schaufeli W.B. (2008). *Positive Organizational behavior: Engaged employee in flourishing organizations*. Journal of Organizational behavior, 29.
- Bonanno; A.G. (2004). *Loss; treatment; and human resilience*. American psychologist: 59; 20-28.
- Campbell; Sills; L.; Cohan; S.; & Stein; M.B. (2006). *Relationship of resilience to personality; coping; and psychiatric symptoms in young adults*. Behavior research and therapy; 44; 585-599.
- Conner. K. M & Davidson, j.r.t.(2003). *Development of a new resilience scale: The Conner- Davidson resilience scale (CD- RISC)*.Depression and Anxiety 18, 76-82.
- Danovan, N.R Halpern. D .(2002) *Life satisfaction: The state of knowledge and hmplication of government*. Attrived at Nicholas. Donovan @ cabinet of hedonic psychology.
- Diener. E. D, Emmons, R., Larsen, R., &Lucas, R.E. (2003). *The evolving concept of happiness*. Advances in call aging and Gerontology, 15,187, 219.
- Diener. E.D, Oishi, S.H & Lucas, R.E. (2003). *Personality, culture and subjective well being :Emotional and cognitive evaluation of Life*. Annual Review of psychology, 45, 403-425.

## Relationship between Resilience and Satisfaction of Life

Khalatbari. Javad<sup>\*1</sup>, Bahari. Sona<sup>2</sup>

1) Assistant professor. Islamic Azad University. Tonekabon Branch

2) M.A Degree Psychology Field. IAU Tonekabon Branch.

\* Corresponding author: sabajavad.psy2@yahoo.com

### Abstract

The present research investigated the relationship between resilience as a branch of positive psychology and satisfaction of life. The statistical population of the study includes all employees of Sarab's Imam Khomeini hospital. 160 people (68 female and 92 male) were randomly selected as the sample population. For measuring the variable of this research; the reliance scale of Cano and Davidson (2003) and

satisfaction of Dainer (1985) have been used. The finding of the study revealed that: There is a positive relation between resilience and satisfaction of life. There is a difference between satisfaction of life in females and males. There is no difference between satisfaction of life in females and males.

**Keywords:** Resilience; Satisfaction of life; Positive psychologies.