

## ارتباط بین تاب آوری و رضایت از زندگی

جواد خلعتبری<sup>۱\*</sup>، صونا بهاری<sup>۲</sup>

(۱) استادیار. عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

(۲) کارشناس ارشد روانشناسی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

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

تاریخ دریافت مقاله ۸۸/۱۰/۲۹ تاریخ آغاز بررسی مقاله ۸۸/۱۱/۵ تاریخ پذیرش مقاله ۸۹/۲/۲۵

### چکیده

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 ۱۶۰ نفر (۶۸ زن و ۹۲ 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 (۲۰۰۳) و رضایت از زندگی داینر و همکاران (۱۹۸۵) 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.

در رویکرد روان‌شناسی بیماری‌گرا که نخستین بار، مفهوم ناتوانی اکتسابی را مطرح کرد، تصمیم گرفتند به بررسی یافته‌های پژوهشی خود در پنج دهه گذشته با نام: مکتب روان‌شناسی بیماری‌گرا بپردازند. آنها به این نتیجه رسیدند که با وجود دستاوردهای چشمگیری که دریافت درمان‌های مؤثر برای بیماری‌های ذهنی و رفتارهای ناکارآمد حاصل شده بود، در روان‌شناسی، 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:

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

۲- کمک به شکوفا سازی 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>۱</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 آدمی است، باور دارند (شولتس، ۱۳۸۰). نتایج پژوهش‌های انجام شده در زمینه رفتار سازمانی مثبت‌گرا حاکی از آن است که ظرفیت‌های روان‌شناختی، از قبیل:

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>۱</sup>، ۱۳۸۰). این رویکرد جدید که آن را روان‌شناسی مثبت‌گرا<sup>۲</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>۳</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>۴</sup>، معرفی شده و برگرفته و مشتق شده از رفتار سازمانی مثبت‌گرا است، سرمایه روان‌شناختی است. امروزه بسیاری از پژوهشگران بر این باورند که سرمایه روان‌شناختی سازمان‌ها می‌تواند مزیت رقابتی پایدار برای آنها فراهم کند. با آغاز سده بیست و یک، گروهی از روان‌شناسان به رهبری سلیگمان<sup>۵</sup>، روان‌شناس و پژوهشگری مشهور

1. Shlts

2. positive psychology

3. Baker, Chauffeur

4. Lutanz

5. Siligman

6. Positive Psychologies

امیدواری، تاب آوری<sup>۱</sup>، خوش بینی و خودکارآمدی، در کنار هم، عاملی را با عنوان سرمایه روان شناختی<sup>۲</sup> تشکیل می دهند. به عبارت دیگر، برخی متغیرهای روان شناختی، از قبیل: امیدواری، تاب آوری، خوش بینی و خودکارآمدی در مجموع یک منبع یا عامل نهفته جدیدی را تشکیل می دهند که در هر یک از این متغیرها، نمایان است (اوی، ۲۰۰۶). در واقع، لوتانز و همکارانش در توسعه چارچوب رفتار سازمانی مثبت گرا در سازمانها، سرمایه روان شناختی مثبت گرا به عنوان یک عامل ترکیبی و منبع مزیت و قابلیت سازمانها مطرح کرده اند. آنها بر این باورند که سرمایه روان شناختی، با تکیه بر متغیرهای روان شناختی مثبت گرایی همچون: امید، خوش بینی، تاب آوری و... منجر به ارتقای ارزش سرمایه انسانی (دانش و مهارت های افراد) و سرمایه اجتماعی (شبکه روابط میان آنها) در سازمان می شود. بنابراین، سرمایه روان شناختی، از متغیرهای روان شناختی مثبت گرایی تشکیل شده است که قابل اندازه گیری و قابل توسعه و پرورش هستند و امکان اعمال مدیریت بر آنها وجود دارد. در این پژوهش سعی بر آن است که ارتباط بین تاب آوری به عنوان شاخه ای از روان شناسی مثبت گرا و رضایت از زندگی مورد بررسی قرار گیرد. تاب آوری در اصطلاح چنین تعریف می شود: نوعی حالت قابل توسعه در فرد بوده، که بر اساس آن قادر است در رویارویی با ناکامی ها، مصیبت ها و تعارض های زندگی و حتی رویدادهای مثبت، پیشرفت ها و مسئولیت بیشتر به تلاش افزون تر ادامه دهد و برای دستیابی به موفقیت بیشتر، از پای ننشیند.

پژوهش های انجام شده حاکی از آن است که برخی افراد تاب آور، پس از رویارویی با موقعیت های دشوار

زندگی، دوباره به سطح معمولی عملکرد باز می گردند، حال آنکه برخی دیگر افراد، پس از رویارویی با ناکامی ها، مصیبت ها و دشواری ها نسبت به گذشته ارتقا پیدا می کند. در مجموع، افراد تاب آور، دارای این ویژگی هستند:

۱- واقعیت های زندگی را به سهولت می پذیرند.

۲- ایمان دارند که زندگی پر معنا است. این باور معمولاً به وسیله ارزش های آنها حمایت می شود. دارای توانایی های چشمگیر برای وفق دادن سریع خود با تغییرات بزرگ هستند.

سخت رویی به افراد کمک می کند تا در رویارویی با تغییرات تنش زا، دشواری ها را به فرصت هایی پر منفعت تبدیل کنند. نگرش های مورد نظر در سخت رویی، عبارتند از: تعهد، کنترل و چالش طلبی.

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 توانایی های خود برای اثر گذاری بر نتایج رویدادها باور داشته باشد و مقصود از چالش طلبی، آن است که فرد در رویارویی با چالش ها به جای مقصر قلمداد کردن سرنوشت، درصدد ایجاد فرصت هایی برای رشد خود و دیگران باشد. همچنین در شکل گیری و بروز رفتارهای سخت رویانه، فرد باید مهارت های حل مسأله و تعامل با دیگران برای تعمیق حمایت های اجتماعی را نیز در خود پرورش دهد. در واقع، تاب آوری پدیده ای است که از پاسخ های انطباقی طبیعی انسان حاصل می شود و علیرغم رویارویی فرد با تهدیدهای جدی، وی را در دستیابی به موفقیت و غلبه بر تهدیدها توانمند می سازد. تاب آوری صرف مقاومت

1. Résilience

2. Psychological capital

رضایت دارند؟ بیشتر تحقیقات در این زمینه را می‌توان تحت دو گروه گنجانند: ۱- شواهدی موجود است که نشان می‌دهد شخصیت، رضایت از زندگی را متأثر می‌سازد مثل ژن‌ها و ویژگی‌های ذاتی. ۲- شواهدی که محیط، رضایت از زندگی را متأثر می‌سازد (سوزا، لیوبومیرسکی<sup>۷</sup>، ۲۰۰۱). 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 ۲۰ شکل گرفتند. برای مثال فلوگل<sup>۸</sup> (۱۹۲۵) به نقل از لویز<sup>۹</sup> خلق و خو 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. ۱- مطالعه جامعه شناسان که عمدتاً متمرکز در بررسی تأثیر عوامل جمعیت‌شناختی مانند درآمد و ازدواج بر بهزیستی فاعلی است. ۲- پژوهش‌های متخصصان بهداشت روانی با تأکید بر این اندیشه که بهداشت روانی فراتر از فقدان نشانه‌های افسردگی است شادکامی و رضایت از زندگی را نیز دربر می‌گیرد. ۳- پژوهش‌های روانشناسان شخصیت که به بررسی شخصیت افراد خوشحال و غمگین پرداخته‌اند (داینر، اویشی و لوکاس<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۳).

بهزیستی فاعلی از چند جهت اهمیت دارد. ۱- تأمین سلامت روانی، جسمانی و افزایش طول عمر ۲- اثبات ارزش شادکامی برای انسان ۳- اندازه‌گیری شاخص

منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدید کننده نیست. بلکه فرد تاب‌آور مشارکت کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است. تاب‌آوری قابلیت فرد در برابر برقراری تعادل زیستی- روانی- معنوی در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز می‌باشد (کانر<sup>۱</sup> و دایویدسون، ۲۰۰۳). از این‌رو نمی‌توان آن را معادل بهبودی دانست. چون در بهبودی فرد با پیامدهای منفی و مشکلات هیجانی و عاطفی را تجربه می‌کند (بونانو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴). کامپفر<sup>۳</sup> (۱۹۹۹) معتقد است تاب‌آوری یا بازگشت به تعادل پایه<sup>۴</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 تاب‌آوری را می‌توان در دو گروه کلی طبقه‌بندی نمود؛ گروه اول به عوامل تعیین‌کننده تاب‌آوری و ویژگی‌های افراد تاب‌آور می‌پردازد. دسته دوم پژوهش‌هایی است که فهم فرایند تاب‌آوری (اینکه چگونه تاب‌آوری موجبات سازگاری مؤثر با موفقیت‌های مخاطره‌آمیز را فراهم می‌آورد) را در دستور کار خود قرار داده‌اند (جوکار، ۱۳۸۶). از طرفی از جمله عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی نقش تاب‌آوری است. مثلاً (انگوس کمپل و همکارانش،<sup>۵</sup> ۱۹۷۴) به نقل از سوزا و سانجا<sup>۶</sup> (۲۰۰۱) 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

1. Cannor & Davidson

2. Boonano

3. Kalpfer

4. Baseline homostasis

5. Campbe

6. Suzq & Sanja

7. Suza & Lyubooimrsky

8. Flogel

9. Lupez

10. Diener; Oihi; Luckas

پژوهش حاضر بررسی ارتباط نقش تاب آوری 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 ۱۶۰ نفر (۶۸ زن و ۹۲ مرد) به عنوان نمونه به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند و در این پژوهش از مقیاس‌های زیر استفاده شد: مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون (DC-RISC) این مقیاس شامل ۲۵ سؤال است که توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) 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 تاب آوری 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) 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 ۰/۹۳ 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 ۰/۹۱ و ضریب

کیفیت زندگی در کنار شاخص‌های اقتصادی و اجتماعی مانند تولید ناخالص ملی (GNP)<sup>۱</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، ۱۹۹۳). رضایت از زندگی به یک فرایند قضاوتی و شناختی اشاره دارد (داینر، امونز، لارسن و گریفتین ۱۹۸۵). 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 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، ۱۳۷۳ به نقل از زکی، ۱۳۸۶). 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

<sup>۱</sup> Gross National Production (GNP)

همگرا و افتراقی) و پایایی (آلفا کرونباخ-۰/۸۹) مطلوبی برای مقیاس گزارش نموده‌اند. در مقابل هر سؤال طیف لیکرت ۵ نمره‌ای از کاملاً موافقم (نمره ۱) تا کاملاً مخالفم (نمره ۵) در نظر گرفته شد. این مقیاس توسط خیر و سامانی (۱۳۸۳) 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.

#### یافته‌ها

کرویت بارتلت برابر ۲۱۷۴ و در سطح ۰/۰۰۰۱ 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، ۱۳۸۶).

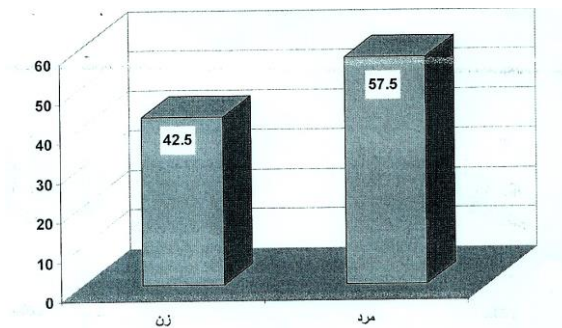
**مقیاس رضایت از زندگی.** این مقیاس پنج سؤالی توسط داینر و همکارانش (۱۹۸۵) جهت سنجش میزان رضایت کلی از زندگی تهیه شده است و به عنوان شاخص احساس شادمانی در پژوهش‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد (کارر، ۲۰۰۴). داینر و همکارانش روایی (به شیوه

جدول شماره ۱. فراوانی زنان و مردان شرکت‌کننده در آزمون

تعداد	درصد	درصد	درصد	تجمع
	معتبر	معتبر	معتبر	معتبر
زن	۶۸	۴۲/۵	۴۲/۵	۴۲/۵
مرد	۹۲	۵۷/۵	۵۷/۵	۱۰۰/۰
کل	۱۶۰	۱۰۰/۰	۱۰۰/۰	

۴۲/۵ درصد از افراد مورد آزمون را زنان و ۵۷/۵ درصد

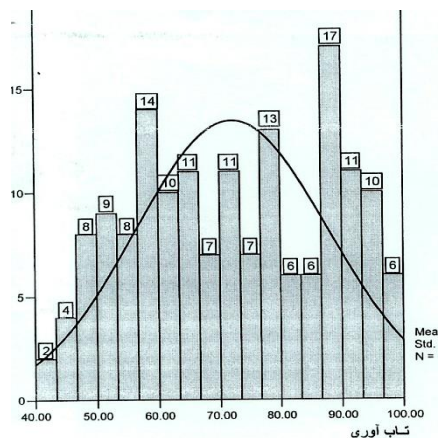
را مردان تشکیل می‌دهند.



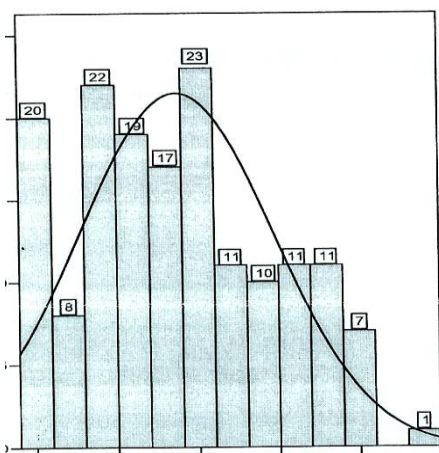
نمودار شماره ۱. فراوانی زنان و مردان شرکت‌کننده در آزمون

جدول شماره ۲. میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین مقادیر تاب‌آوری و رضایت از زندگی

تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار	
۱۶۰	۴۲/۰۰	۶۸/۰۰	۷۲/۱۰۰۰	۱۵/۸۱۲۲۶	تاب‌آوری
۱۶۰	۱۰/۰۰	۲۲/۰۰	۱۴/۳۵۶۳	۲/۹۷۰۱۸	رضایت از زندگی



نمودار شماره ۲. توزیع فراوانی نمرات تاب آوری



نمودار شماره ۳. توزیع فراوانی نمرات رضایت از زندگی

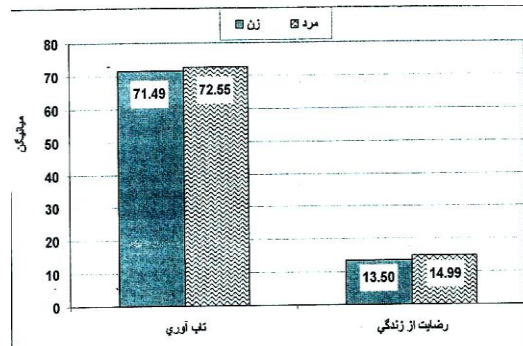
جدول شماره ۳. میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین مقادیر تاب آوری و رضایت از زندگی برحسب جنسیت

		تعداد		میانگین		انحراف		کمترین		بیشترین	
		معیار		معیار		معیار		معیار		معیار	
تاب آوری	زن	۶۸	۷۱/۴۸۵۳	۱۴/۵۵۲۵۲	۴۵/۰۰	۹۸/۰۰					
	مرد	۹۲	۷۲/۵۵۴۳	۱۶/۷۴۶۵۷	۴۲/۰۰	۹۸/۰۰					
	کل	۱۶۰	۷۲/۱۰۰۰	۱۵/۸۱۲۲۶	۴۲/۰۰	۹۸/۰۰					
رضایت از زندگی	زن	۶۸	۱۳/۵۰۰۰	۲/۵۵۳۹۰	۱۰/۰۰	۲۰/۰۰					
	مرد	۹۲	۱۴/۹۸۹۱	۰/۱۰۷۹۳	۱۰/۰۰	۲۲/۰۰					
	کل	۱۶۰	۱۴/۳۵۶۳	۲/۹۷۰۱۸	۱۰/۰۰	۲۲/۰۰					

جدول شماره ۴. مقایسه میانگین تاب آوری و رضایت از زندگی در زنان و مردان

		مقدار t		درجه		سطح	
		آزادی		معنی داری		معنی داری	
تاب آوری		-۰.۴۲۲	۱۵۸	۰.۰۲	۰.۰۲	۰.۰۲	۰.۰۲
رضایت از زندگی		-۳/۲۲۶	۱۵۸	۰.۰۲	۰.۰۲	۰.۰۲	۰.۰۲

میانگین تاب‌آوری در مردان ۷۲/۵۵ و در زنان ۷۱/۴۸ می‌باشد. با آزمون t اختلاف معنی‌داری بین میزان تاب‌آوری زنان و مردان وجود ندارد. یعنی تاب‌آوری زنان و مردان مشابه و یکسان می‌باشد. میانگین رضایت از زندگی در مردان ۱۴/۹۸ و در زنان ۱۳/۵ است که مطابق با آزمون t اختلاف معنی‌داری از میزان رضایت از زندگی زنان و مردان وجود دارد و رضایت از زندگی مردان بطور معنی‌داری بیشتر از زنان می‌باشد.



نمودار شماره ۴. مقایسه میانگین تاب‌آوری و رضایت از زندگی در زنان و مردان

جدول شماره ۵. بررسی رابطه بین میزان رضایت از زندگی و میزان تاب‌آوری

تاب‌آوری	ضریب پیرسون	تاب‌آوری	رضایت از زندگی
تاب‌آوری	۱	۰.۵۶۱(**)	رضایت از زندگی
	سطح معنی‌داری	۰	۰.۰۰۰
	تعداد	۱۶۰	۱۶۰
رضایت از زندگی	ضریب پیرسون	۰.۵۶۱(**)	۱
	سطح معنی‌داری	۰.۰۰۰	۰
	تعداد	۱۶۰	۱۶۰

\*\* معنی‌داری در سطح ۰/۰۱



ماتریس همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که رابطه مثبت معنی‌داری ( $p=0/000$ ،  $r=0/561$ ) بین رضایت از زندگی و میزان تاب‌آوری وجود دارد. یعنی هر چقدر میزان تاب‌آوری بیشتر می‌شود، میزان رضایت از زندگی نیز افزایش می‌یابد.

### بحث و نتیجه‌گیری

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>۱</sup> و استین، ۲۰۰۶). 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، ۱۳۸۸ به نقل از

علیزاده، ۱۳۸۸). 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. 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 دریافتند 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، ۱۳۸۶؛ به نقل از علیزاده، ۱۳۸۸). 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 فراخ‌اندیش 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 ۵۰ 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 (۱۳۸۷)، آستین، ساکلوفسکی، ایگان (۲۰۰۶)، مک‌کال، و، هایز، ۲۰۰۴؛ هیز، ۲۰۰۳ به نقل از

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

نمود. از جمله محدودیت های این پژوهش عدم کنترل ویژگی های شخصیتی بود. پیشنهاد می شود در تحقیقات آتی این ویژگی ها به عنوان متغیرهای متعامل در نظر گرفته شده و تأثیر همزمان آن بر روی تاب آوری و رضایت از زندگی بررسی شود.

#### منابع

- بهاری، صونا. (۱۳۸۸). *ارتباط بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی و تبعیت اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر آنها*. پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن.
- جوکار، بهرام. (۱۳۸۶). *نقش واسطه ای تاب آوری در رابطی بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی*. فصلنامه روان شناسی معاصر، دوره دوم، شماره دوم، پاییز ۸۶.
- زکی، محمد علی. (۱۳۸۶). *اعتباریابی مقیاس چندبعدی رضایت از زندگی دانش آموزان*. مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران. سال سیزدهم، شماره ۱، بهار ۵۷، ۱۳۸۶-۴۹.
- شولتس، ؟ (۱۳۸۰). *روان شناسی کمال، الگو شخصیت سالم*. ترجمه گیتی خوشدل. چاپ نهم، تهران: پیکان.
- عظیمی، هاشم. (۱۳۸۶). *رابطه رضایت از زندگی و دینداری در بین دانش آموزان مشهد*. مشهد: اداره تحقیقات آموزش و پرورش.
- علیزاده، سپیده. (۱۳۸۸). *تدوین برنامه عقلانی-هیجانی، رفتاری و بررسی تأثیر آن بر تاب*

بهاری، (۱۳۸۸)، هانیتون (۲۰۰۵)، لوری جای (۲۰۰۳) در همین راستا بوده است. اخیراً روانشناسی با تحت تأثیر قرار گرفتن جریان های مثبت گرا مثل مفاهیم تاب آوری، شادکامی، خوش بینی، امید سعی می نماید راه های رسیدن به زندگی شادتر را به انسان ها بیاموزد. برخی از این حوزه های روان شناسی به ویژه حوزه های آسیب شناسی روانی، با تأثیر پذیرفتن از روان شناسی مثبت گرا بر مفهوم تاب آوری و ایمنی تأکید بیشتری کرده اند (سیلگمن، اسیکنیزیت، مهالی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰، به نقل از علیزاده، ۱۳۸۸). به اعتقاد آلبرت الیس<sup>۲</sup> هدف از زندگی کسب لذت است و منظور از زندگی داشتن لحظه های خوش است. او معتقد است این خود مشکلات نیستند که انسان ها را ناراحت می کنند بلکه نگرش مردم به مشکلات است که آنها را بیمار می کند. بر همین اساس می توان به انسان های هوشمند آموخت که گرفتار غم و ناامیدی نشوند. باورها و عقاید و فرضیه های اشتباه خود را بشناسند و آنها را تغییر دهند زیرا انسان ها می توانند با تربیت کردن و نظم بخشیدن افکارشان زندگی را مملو از کامروایی، خلاقیت و از لحاظ هیجانی رضایت بخش نمایند (شارف، بی تا، فیروزبخت، ۱۳۸۱، به نقل از علیزاده، ۱۳۸۸). در مجموع یافته های پژوهش حاضر دارای مضامین نظری و کاربردی خاصی می باشد. به لحاظ نظری می توان این مدل پیشنهادی را بسط داده و در سایر زمینه ها تأثیر آن را از نقطه نظر عاطفی، شناختی و هیجانی مورد بررسی قرار داده و از نظر کاربردی می توان توجه دست اندرکاران تعلیم و تربیت و والدین را نسبت به آموزش تاب آوری و در جهت افزایش رشد عاطفی و شناختی و هیجانی جلب

<sup>۱</sup>. Seligman Scikszenti, Mihali

<sup>۲</sup>. Ellis

- 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.
- 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.
- آوری و سلامت روان افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی.  
پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن.
- 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.

Quarterly Journal of Educational Psychology  
Islamic Azad University Tonekabon Branch  
Vol. 1, No. 2, spring 2010, No 2

## 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.