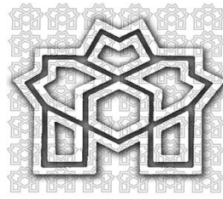


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علامه طباطبائی

دانشکده پردیس آموزشهای نیمه حضوری

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی عمومی

بررسی مقایسه ای آموزش مبتنی بر تاب آوری بر کاهش استرس و افزایش جرأت ورزی
در دانشجویان دختر خوابگاهی ترم اول

نگارش:

شیرین فلاحی سیچانی

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر اسکندری

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر کردمیرزا

(دفاعیه پایان نامه)

با تأییدات خداوند متعال پایان نامه تحصیلی خانم شیرین فلاحی سیجانی رشته روانشناسی عمومی دانشجوی

دوره نیمه حضوری کارشناسی ارشد تحت عنوان :

بررسی مقایسه ای آموزش مبتنی برتاب آوری و کاهش استرس برافزایش جرأت ورزی در دانشجویان دختر
خوابگاهی ترم اول

که به راهنمایی جناب آقای دکتر اسکندری تنظیم گردیده است . در جلسه مورخ ۹۱/۵/۸ با حضوراعضاء هیأت

داوران مطرح ویا نمره (به عدد ۱۹/ به حروف نوزده) و درجه (الف) به تصویب رسید .

اعضاء هیأت داوران :

سمت	نام و نام خانوادگی	محل امضاء	ملاحظات
استاد راهنما	جناب آقای دکتر اسکندری		
استاد مشاور	جناب آقای دکتر کردمیرزا		
استاد داور	جناب آقای دکتر سلگی		
نماینده تحصیلات تکمیلی	خانم آقای مرادی		

نه قوی ترین انواع گونه ها زنده می مانند و نه باهوش ترین آنها، تنها آنهایی زنده می مانند که تغییر می کنند.

"چارلز داروین"

تقدیم به بزرگترین حامی زندگی ام، پدرم

تقدیم به مادرم که همیشه آرزو داشت شاید موفقیت من باشد

و تقدیم به برادران خوجم که حضورشان همیشه باعث دلگرمی من بوده است

تقدیر و تشکر:

پاس فراوان از استاد گرانقدر جناب آقای دکتر حسین اسکندری به پاس زحمات بی دریغ ایشان

پاس فراوان از استاد گرانقدر و همیشه به همراه جناب آقای دکتر عزت اله کورد میسرزاده پاس مشورت های

ارزشمندشان

پاس فراوان از استاد گرانقدر جناب آقای دکتر سلگی، به دلیل داورى ودقت نظرشان

پاس از مسئولان دانشگاه و خوابگاه دانشگاه فنی- حرفه ای دخترانه شهرضا که در انجام این تحقیق همکاری کردند.

و پاس از دانشجویانی که در این تحقیق شرکت کردند.

چکیده

در طول دو دهه گذشته، تاب آوری جای خود را در بین مطالعات باز نموده است. این تحقیق نیز با هدف اثر بخشی آموزش مبتنی بر تاب آوری بر کاهش استرس و افزایش جرأت ورزی در دانشجویان دختر خوابگاهی ترم اول انجام گرفت. جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانشجویان خوابگاهی ترم اول دانشگاه فنی-حرفه ای دخترانه شهرضا در سال تحصیلی ۹۰-۹۱ را شامل می شد. نمونه گیری به صورت تصادفی در دسترس و روش این پژوهش از نوع نیمه تجربی (پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل) بود. ۳۴ نفر از دانشجویان دختر ساکن در خوابگاه دانشگاه که استرس بالا و جرأت ورزی پائین داشتند در ۲ گروه ۱۷ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. با توجه به ریزش ۵ نفری گروه آزمایش و در نتیجه حذف ۵ نفر از گروه کنترل برای همسان سازی، در نهایت داده ها برای ۱۲ نفر تحلیل شد. ابزار استفاده شده در این پژوهش، پرسشنامه های استرس ادراک شده کوهن (۱۹۸۳) و پرسشنامه جرأت ورزی گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) بود.

جهت بررسی فرضیه ها، از روش کوواریانس و تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد آموزش مبتنی بر تاب آوری باعث کاهش استرس در دانشجویان دختر خوابگاهی شده اما در افزایش جرأت ورزی آنها تأثیر معناداری نداشته است.

واژگان کلیدی: آموزش مبتنی بر تاب آوری، استرس، جرأت ورزی، دانشجویان خوابگاهی

فهرست مطالب

چکیده.....	أ
فصل اول: کلیات	۱
۱-۱ مقدمه	۲
۲-۱ بیان مسأله	۴
۳-۱ ضرورت تحقیق	۷
۴-۱ هدف تحقیق:	۸
۵-۱ فرضیه ها:	۸
۶-۱ متغیرهای تحقیق:	۸
۷-۱ تعریف مفاهیم تحقیق:	۹
۱-۱-۷ تعریف نظری	۹
۲-۱-۷ تعریف عملیاتی:	۹
فصل دوم: پیشینه تحقیق	۱۰
۲-۱ تاب آوری	۱۱
۲-۲ مفهوم شناسی تاب آوری	۱۱
۲-۳ رشد مفهوم تاب آوری	۱۵
۲-۴ ویژگی های افراد تاب آور	۱۷
۲-۵ چگونه تاب آوری از سازه های دیگر جدا می شود؟	۲۰

- ۲-۶ استرس ۲۴
- ۲-۷ مفهوم استرس ۲۴
- ۲-۸ استرس و تأثیر آن بر دانشجویان دانشگاه ۲۷
- ۲-۹ منابع استرس و نشانه های تجربه شده در دانشجویان ۲۹
- ۲-۱۰ مهارت های کنار آمدن در دانشجویان ۳۲
- ۲-۱۱ تاب آوری و کنار آمدن با استرس ۳۳
- ۲-۱۲ جرأت ورزی ۳۵
- ۲-۱۳ مفهوم جرأت ورزی ۳۵
- ۲-۱۴ فواید جرأت ورزی: ۳۶
- ۲-۱۵ هدف جرأت ورزی: ۳۶
- ۲-۱۶ سبک های پاسخ دهی: ۳۶
- ۲-۱۶-۱ سبک منفعلانه ۳۶
- ۲-۱۶-۲ سبک سلطه جویانه ۳۷
- ۲-۱۶-۳ سبک پرخاشگرانه ۳۸
- ۲-۱۶-۴ سبک جرأت ورزانه ۳۸
- ۲-۱۷ چهار وضعیت زندگی ۳۹
- ۲-۱۷-۱ رفتار و نگرش منفعل: من خوب نیستم - تو خوبی ۴۰

۲-۱۷-۲	رفتار و نگرش و رفتار سلطه جویانه: من خوب نیستم - تو خوب نیستی	۴۰
۲-۱۷-۳	رفتار و نگرش پرخاشگرانه: من خوبم - تو خوب نیستی	۴۱
۲-۱۷-۴	رفتار و نگرش جرات مندانه: من خوبم - تو خوبی	۴۱
۲-۱۸	عوامل موثر در جرأت ورزی:	۴۲
۲-۱۹	علل عدم جرأت ورزی	۴۳
۲-۲۰	ارتباط تاب آوری، استرس و جرأت ورزی	۴۴
۲-۲۱	پژوهشهای داخلی	۴۶
۲-۲۱-۱	(پژوهش های صورت گرفته در ایران در مورد تاب آوری)	۴۶
۲-۲۱-۲	پژوهشهای داخلی مرتبط با جرأت ورزی	۴۹
۲-۲۲	پژوهشهای خارجی	۵۱
۲-۲۲-۱	پژوهشهای مرتبط با تاب آوری (و استرس)	۵۱
۲-۲۲-۲	پژوهشهای خارجی در زمینه جرأت ورزی	۶۰
۶۳	فصل سوم: روش تحقیق	
۳-۱	طرح تحقیق	۶۴
۳-۳	نمونه تحقیق:	۶۴
۳-۴	روش نمونه گیری:	۶۵
۳-۵	متغیرها:	۶۵
۳-۶	ملاک های ورود افراد به برنامه آموزشی:	۶۵

۶۵ ۳-۷ معیارهای خروج عبارت اند از:
۶۶ ۳-۸ ابزارهای پژوهش
۶۶ ۳-۸-۱ مقیاس استرس ادراک شده کوهن
۶۷ ۳-۸-۲ پرسشنامه جرات ورزی:
۶۸ ۳-۹ روش تحلیل داده ها:
۶۸ ۳-۱۰ خلاصه جلسات درمانی مثبت نگر:
۶۹ فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها
۷۰ ۴-۱ مقدمه
۷۲ فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری
۷۸ ۵-۱ خلاصه طرح پژوهش
۷۹ ۵-۲ بحث در یافته های پژوهش
۸۳ ۵-۳ محدودیت ها:
۸۴ ۵-۴ پیشنهادهای پژوهشی
۸۴ ۵-۵ پیشنهادهای کاربردی
۸۵ پیوست ها
۹۵ منابع

فصل اول

کلیات

۱- مقدمه

تغییراتی که در زندگی ما رخ می دهد و موجب بروز استرس می شوند لزوماً منفی و ناخوشایند نیستند، حتی بسیاری از آنها ممکن است مثبت و خوشایند باشند (نوری و پیروی، ۱۳۸۵). رامزی^۱، گرینبرگ^۲ و هال^۳ (۱۹۸۹)، به نقل از آنستد^۴، (۲۰۰۹) عنوان کرده اند تجربه دانشگاه ممکن است سالهای استرس زایی در زندگی فرد باشد (آنستد، ۲۰۰۹). ترک زادگاه و رفتن به دانشگاه در شهری دیگر، معمولاً رویدادی مثبت تلقی می شود اگرچه همراه با تغییر در سبک زندگی برای تمام دانشجویانی است که با این نقل مکان مواجه اند (بری^۵، ۱۹۹۰، به نقل از دهقانی و همکاران، ۱۳۸۷). به طور کلی در طول سالهای دانشگاه، دانشجویان ممکن است استرس زاهای متعددی از منابع مختلف را تجربه کنند (آنستد، ۲۰۰۹). مک ایوان^۶ و لسلی^۷ (۲۰۰۲) عنوان کرده اند لازمه استرس فشاری است که در زندگی فرد اعمال می شود و طریقی است که این فشار در فرد درک می شود. (به نقل از آنستد، ۲۰۰۹). برخی از دانشجویان به سرعت خود را با شرایط جدید انطباق داده و با انعطاف پذیری مناسب تغییرات به وجود آمده را پذیرفته و با حفظ سلامت روان خود موفقیت‌های لازم تحصیلی را کسب می کنند. لیکن برخی دیگر قادر به سازگاری مناسب نبوده و این عدم تطابق روی عملکرد و بازدهی آنها تأثیر منفی می گذارد (به نقل از پورقانع و همکاران، ۱۳۸۸).

استرس پیامد جانبی کنار آمدن ضعیف یا نامناسب است. تمام موقعیتها، مثبت و منفی، که نیازمند سازگاری هستند، می توانند استرس زا باشند هنگامی که عوامل استرس زا شدید هستند یا ادامه می یابند، امکان دارد که فرد نتواند سازگار شود و شاید توانایی او در پرداختن به رویدادهای آینده تضعیف شود. استرس شدید می تواند کارایی را پایین بیاورد، امکانات انطباقی را کاهش دهد، سیستم زیستی را فرسوده کند، و در موارد خیلی شدید، موجب تباهی شخصیت، بیماری های جسمانی و حتی مرگ شود (باچر^۸، ۲۰۰۷، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۷).

^۱ - Ramsey
^۲ - Greenberg
^۳ - Hale
^۴ - Anstead
^۵ - Berry
^۶ - McEwan
^۷ - Lasley
^۸ - Bucher

اما با وجود تمام موارد برشمرده، استرس نباید تنها به عنوان پاسخی زیان آور تصور شود، با توجه به شواهد به دست آمده استرس دارای تأثیرات حمایت کنندگی و حتی در شرایط خاص ارزش درمانی نیز می باشد (سلیه، ۱۹۸۶، به نقل از تامسون دیسکو^۱، ۲۰۰۴).

سوزان کوباسا^۲ (۱۹۷۹) ضمن قبول همبستگی بین عوامل استرس و بیماری، اعلام کرد که این رابطه در عین معنادار بودن چندان قوی نیست. نتیجه ای که از پژوهشهای کوباسا و همکاران وی بدست آمد تأثیر تاب آوری را نمایان می سازد (سیپا^۳، ۱۹۹۴، به نقل از فیضی، ۱۳۸۰).

واژه تاب آوری به عوامل و فرایندهایی اطلاق می شود که رشد جسمی و شناختی را از خطر گرفتاری به رفتارهای مشکل زا و آسیب روانشناختی محافظت کرده و علی رغم وجود شرایط ناگوار به پیامدهای سازگارانه منتهی می شوند. تاب آوری به زبان ساده عبارتست از تطابق مثبت در واکنش به شرایط ناگوار (والر^۴ و همکاران، ۲۰۰۳، به نقل از شیو^۵، ۲۰۱۰).

در واقع تاب آوری، ظرفیت افراد برای سالم ماندن و مقاومت و تحمل در شرایط سخت و پرخطر است که فرد نه تنها بر آن شرایط دشوار فائق می شود بلکه طی آن و با وجود آن قوی تر نیز می گردد. (قمرانی، ۱۳۸۹).

با توصیفاتى که در بالا از تاب آوری ارائه شد، و با توجه به تأثیرات مثبت و سودمند آن، آموزش تاب آوری یک برنامه لازم و ضروری برای همه افراد و به خصوص دانشجویان که با شرایط استرس زای فراوانی روبرو هستند به نظر می رسد.

^۱ - Thomson DiCecco

^۲ -Kobasa

^۳ -Sipa

^۴ -Waller

^۵ -Shew

۲-۱ بیان مسأله

در فرآیند رشد و توسعه اجتماعی، فرهنگی و اجتماعی جوامع، نیروی انسانی کارآمد نقش تعیین کننده ای ایفاء میکند. بدون شک توجه به جنبه های مختلف زندگی نیروهای تحصیل کرده از عوامل مهم این توسعه میباشد. از جمله مشکلات پیش روی نیروهای جوان در حال تحصیل، اضطراب، استرس، جرأت ورزی پایین، افسردگی، خصومت و پرخاشگری مطرح شده است (محمودی عالمی و همکاران، ۱۳۸۳).

ورود به دانشگاه رویداد بسیار حساسی در زندگی نیروهای فعال و کارآمد هر کشور به شمار می آید که غالباً با تغییرات زیادی در روابط فردی و اجتماعی آنها همراه می باشد. این تغییرات برای تمام دانشجویانی است که با این نقل مکان مواجه اند و در سطوح مختلف رخ می دهند که از آن میان می توان به تغییرات فیزیکی (مثل تغییر مکان جغرافیایی)، زیستی (مثل شرایط غذایی جدید)، فرهنگی و ارتباطی، روانشناختی و نیز تغییر در ارزشها، قابلیتها، انگیزه ها و بازخوردها، اشاره کرد (بری، ۱۹۹۰، به نقل از دهقانی و همکاران، ۱۳۸۷).

طبق نظر میرسکو^۱ و همکاران (۲۰۰۶) یکی از قوی ترین پیش بینی کننده های اضطراب و افسردگی فشار روانی است (به نقل از بیتسیکا^۲ و همکاران، ۲۰۱۰).

عوامل گوناگونی در دانشگاه ها و محیط های آموزشی موجب ایجاد فشار روانی در دانشجویان می گردد. عواملی از قبیل: جو آموزش، دوستان، مقررات انضباطی، شکست تحصیلی، امتحانات، نمرات، والدین (حیدرئی و همکاران، ۱۳۸۸)، کمبود امکانات رفاهی و مشکلات خوابگاهی (بهروزیان و نعمت پور، ۱۳۸۴، به نقل از توکلی و همکاران، ۱۳۸۸)، ترک خانواده و کاهش ارتباط با خانواده و دوستان، مشکلات اقتصادی و درآمد پائین خانواده دانشجویان (اونر^۳، ۲۰۰۸).

استرس یا فشار روانی فراگیرترین عارضه در میان مردم جهان و ریشه اکثر بیماری های روانی است. به عبارت دیگر استرس عبارتست از عدم تناسب بین تقاضاهای ما و منابعی که برای برآوردن آنها داریم (خداویسی و امیدی، ۱۳۸۴، به نقل از پورقانع و همکاران، ۱۳۸۸).

شواهد نشان می دهند نزدیک ۸۰ درصد مشکلات امروزه، ریشه در استرس دارند (تروجی و اندایت^۴، ۱۹۹۰، به نقل از شکوهی امیرآبادی و همکاران، ۱۳۸۹).

^۱ - Miresco

^۲ - Bitsika

^۳ - Uner

^۴ - Troji & Endite

یکی از صفاتی که فرد را مستعد و آماده فشار روانی می کند سطح پایین جرأت ورزشی است. یعنی فرد در اظهار باورهای شخصی، نگرش ها و احساسات دچار مشکل است و نمی تواند در برابر چشم داشت های بیش از حد دیگران واکنش نشان دهد (ارجمند ۱۳۸۶) و این در حالی است که نتایج نشان می دهد درصد بالایی از دانشجویان آموزش عالی، در زمینه جرأت ورزشی مشکل دارند (بیرامی، ۱۳۹۰).

جرأت ورزشی رفتاری است که شخص را قادر می سازد به نفع خود عمل کند؛ روی پای خود بایستد؛ احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران، حق خود را بگیرد. (آلبرتی و ایمونز^۱، ۱۹۸۲، به نقل از پیری، ۱۳۸۳).

بالا بودن میزان شیوع بیماری های روانی از جمله استرس در جنس زن نسبت به مرد در جمعیت عمومی بیشتر مورد تأکید قرار گرفته است (مایر^۲ و همکاران، ۲۰۰۰، به نقل از توکلی و همکاران، ۱۳۸۸).

دختران در فرهنگ ایرانی با محدودیتهای بیشتری در جامعه نسبت به پسران روبرو هستند و در نتیجه ممکن است زمان بیشتری را در محیط خوابگاه بگذرانند، کمتر به فعالیتهای جانبی سرگرم کننده به جز مطالعه مطالب درسی بپردازند و به علت صرف زمان بیشتر در محیط خوابگاه احساس غربت بیشتری را تجربه کنند. در واقع تسهیلات و فضاهای فراغتی موجود برای دختران بسیار محدود می باشد. (دهقانی و همکاران، ۱۳۸۷). این عوامل به نوبه خود می توانند بر عملکرد تحصیلی دانشجویان تأثیر بگذارند زیرا نیازمند سازگاری با فضای زندگی دانشجویی است (آلدوین^۳، ۱۹۹۴، به نقل از ثمری و همکاران، ۱۳۸۵).

یکی از عواملی که باعث کنار آمدن موفقیت آمیز فرد با موقعیت های دشوار و استرس زا می شود تاب آوری است (مک کوبین و مک کوبین^۴، ۱۹۹۶). تاب آوری را می توان به صورت توانایی بیرون آمدن از شرایط سخت یا تعدیل آن تعریف نمود. در واقع تاب آوری ظرفیت افراد برای سالم ماندن و مقاومت و تحمل در شرایط سخت و پرخطر است که فرد نه تنها بر آن شرایط دشوار فائق می شود بلکه طی آن و با وجود آن قوی تر نیز می گردد (به نقل از هووارد^۵، ۲۰۰۹).

مطالعات قبلی نشان داده اند که در هنگام بروز استرس دانشجویان زن خیلی سریعتر از دانشجویان مرد دچار فشار روانی می شوند. در این مطالعات زنان سطح بالاتری از استرس و سطح پائین تری از تاب

^۱ - Alberti & Emonze

^۲ - Mayer

^۳ - Aldwin

^۴ - McCobin & McCobin

^۵ - Howard

آوری را نشان دادند (گاپچاب^۱، کاندوری^۲ و بورگو^۳، ۲۰۰۴، به نقل از لی^۴، ۲۰۰۸). این یافته ها دلالت بر این دارند که برنامه های آموزش تاب آوری ممکن است بیشتر برای زنان سودمند باشد (لی، ۲۰۰۸).

هوگی^۵، آستین^۶ و پولاک^۷ (۲۰۰۷) دریافتند که تاب آوری صرفاً فقدان اختلال روانی نیست بلکه اکتساب ویژگی هایی است که به حفظ بهداشت روانی فرد در هنگام مواجهه با عوامل خطر کمک می کند.

فشارهای زندگی به تنهایی نمی توانند وضعیت سلامت روانی افراد را تبیین کنند و لازم است متغیرهایی مانند تاب آوری، مهارت های مقابله ای، شبکه حمایت اجتماعی و جنبه های شناختی مانند سبک های تفکر را نیز در نظر گرفت (کاترین و پاتریس، ۲۰۰۰، به نقل از امیدوار و حسین چاری، ۱۳۸۷).

از آنجایی که تاب آوری با بهداشت روانی، پیشگیری از عود مزمن شدن نشانه های اختلال استرس پس از سانحه، کیفیت زندگی و بهزیستی مرتبط است (کانر و دیویدسون^۸، ۲۰۰۳، به نقل از قمرانی، ۱۳۸۹) و از آنجایی که دانشجویان سازندگان اصلی جامعه هستند، هدف این پژوهش، پاسخ به این دو سوال است:

۱- آیا آموزش مبتنی بر تاب آوری می تواند استرس دانشجویان دختر خوابگاهی ترم اول را کاهش دهد؟

۲- آیا آموزش مبتنی بر تاب آوری می تواند جرأت ورزی دانشجویان دختر خوابگاهی ترم اول را افزایش دهد؟

^۱ - Gupchap
^۲ - Cunduri
^۳ - Borgo
^۴ - Li
^۵ - Hoge
^۶ - Austin
^۷ - Pollak
^۸ - Connor & Davidson

۱-۳ ضرورت تحقیق

چنین به نظر می‌رسد دانشجویان در شروع تحصیل در انطباق با موقعیت جدید به ویژه از نظر اجتماعی و روابط بین فردی مشکلات بیشتری داشته‌اند که این موضوع لزوم اقدامات مرکز مشاوره را از نظر سازگاری با شرایط جدید در دانشگاه و محیط خوابگاه و همچنین ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی مخصوصاً برقراری ارتباط موثر و مهارت‌های روابط بین فردی، آموزش‌های جرأت‌ورزی و مدیریت استرس (توکلی زاده و خدادادی، ۱۳۸۹) و به خصوص تاب‌آوری را مطرح می‌سازد.

جرأت‌ورزی موجب ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی می‌گردد. این توانایی‌ها فرد را برای برخورد موثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشد و به او کمک می‌کند تا با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روان خود را تأمین کند. با پدید آمدن رفتارهای سالم و مثبت بسیاری از مشکلات قابل پیشگیری خواهد بود. چرا که ارتباطات ضعیف می‌تواند به روابط ناسالم منجر شود و فشار روانی را افزایش دهد. افراد با جرأت‌ورزی ضعیف هم برای خود و هم برای دیگران مشکلات متعددی به وجود می‌آورند. از این نظر جرأت‌ورزی در سطح بهینه برای سازگاری با دنیای جدید ضروری به نظر می‌رسد. و می‌توان از آن در جهت حذف موانعی که در نیل به اهداف فرد دخالت می‌کنند بهره‌گرفت. (مظاهری، ۱۳۹۰).

مطالعات نشان داده‌اند که موقعیت‌های استرس‌زای دانشجویان دانشگاه آنها را با مشکلات تحصیلی، ارتباطی یا کاری روبرو می‌کند (چامبلیس^۱، بالدوین^۲ و تاولر^۳، ۲۰۰۳، به نقل از لی، ۲۰۰۸). استرس می‌تواند باعث روی آوردن به ناسازگاری‌هایی مانند الکلیسم و فعالیتهای تحصیلی ضعیف شود (گادزلا^۴، ۱۹۹۴، به نقل از لی، ۲۰۰۸).

به طور قطع هیچ‌کس در اثرات ناگوار بدنی و روانشناختی استرس تردیدی ندارد و این موضوع هم مد نظر پزشکان و هم روانشناسان بوده است. از سوی دیگر آشکار شده است همه‌ی افرادی که حوادث استرس‌زا را تجربه می‌کنند لزوماً به آسیب و تروما گرفتار نمی‌شوند (هووارد، ۲۰۰۹).

والد و همکاران (۲۰۰۶) دریافتند که از بین ۴۰ تا ۶۰ درصد افرادی که استرس را تجربه می‌کنند فقط ۱۰ درصد آنها دچار اختلال استرس پس از سانحه می‌شوند.

^۱ - Chambliss

^۲ - Baldwin

^۳ - Towler

^۴ - Gadzela

محققان عاملی را که به افراد کمک می کند تا خودشان را به خوبی با موقعیت های استرس زا وفق دهند فرایند تاب آوری عنوان کرده اند (گارمزی^۱، ماسترن^۲ و تله جن^۳، ۱۹۸۴، به نقل از لی، ۲۰۰۸).

تاب آوری مزایای بی شماری را برای افراد به دنبال دارد، افراد تاب آور از افسردگی، اضطراب، شکایات بدنی، مشکلات تفکر و سوء مصرف مواد کمتری برخوردارند (بونانو^۴، ۲۰۱۰). تاب آوری نه تنها با کاهش علایم منفی همراه است بلکه بهبودی را نیز سرعت می بخشد. (اونگ^۵ و همکاران، ۲۰۰۶).

کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) به مرور تحقیقاتی پرداختند که به تأثیرات و پیامدهای تاب آوری اشاره کرده اند. نتایج پژوهش آنها نشان داد که تاب آوری با بهداشت روانی، پیشگیری از عود مزمین شدن نشانه های اختلال استرس پس از سانحه، کیفیت زندگی و بهزیستی مرتبط است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳، به نقل از قمرانی، ۱۳۸۹).

۴-۱ هدف تحقیق:

تعیین اثر بخشی تاب آوری بر کاهش استرس

تعیین اثر بخشی تاب آوری بر افزایش جرأت ورزی

۵-۱ فرضیه ها:

آموزش مبتنی بر تاب آوری موجب کاهش استرس در دانشجویان دختر خوابگاهی ترم اول می شود.

آموزش مبتنی بر تاب آوری موجب افزایش جرأت ورزی در دانشجویان دختر خوابگاهی ترم اول می شود.

۶-۱ متغیرهای تحقیق:

متغیر مستقل: تاب آوری

متغیر وابسته: استرس و جرأت ورزی

^۱- Garmzey
^۲- Mastern
^۳-Telegen
^۴-Bonnano
^۵-Ong

۷-۱ تعریف مفاهیم تحقیق:

۷-۱-۱ تعریف نظری

تاب آوری: ماستن و گارمزی (۱۹۹۱) تاب آوری را ظرفیت سازگاری با محیط علیرغم وجود بحران ها و چالش های زندگی می دانند (به نقل از قمرانی، ۱۳۸۹).

استرس: استرس پیامد جانبی کنار آمدن ضعیف یا نامناسب است (باچر و همکاران، ۲۰۰۷، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۷).

استرس رابطه اختصاصی بین شخص و محیط است که در آن تنش ارزیابی شده از حد امکانات فرد فراتر رفته و سلامتی او را در معرض خطر قرار می دهد (لازاروس و فولکمن^۱، ۱۹۸۴، به نقل از فرانسیس لیس^۲، ۲۰۰۹).

جرات ورزشی: لانگ و جاکوبوسکی^۳ در سال (۱۹۷۶) جرات ورزشی را شامل گرفتن حق خود و ابراز صحیح، صادقانه و به تناسب عقاید و نقطه نظرها، نیازها یا احساسات تعریف کردند. به گونه ای که حقوق دیگران پایمال نشود (رحیمی و همکاران، ۱۳۸۵).

۷-۱-۲ تعریف عملیاتی:

استرس: نمره ای است که فرد در مقیاس استرس ادراک شده کوهن^۴ (۱۹۸۳) می گیرد.

جرات ورزشی: نمره ای است که فرد در پرسشنامه جرات ورزشی گمبریل و ریچی^۵ (۱۹۷۵) بدست می آورد.

^۱ - Lazarus & Folkman

^۲ - Frances Lees

^۳ - Lange & jakuboski

^۴ - Cohen

^۵ - Gambrill & Richey