

نقش میانجی‌گری خودگویی در رابطه تصور از خود با تاب‌آوری دانشجویان

گلشید عبدالله زاده^۱، دکتر حمیدرضا آقامحمدیان شعراف^۲، دکتر جعفر طالبیان شریف^۳

۱ کارشناس ارشد روانشناسی، موسسه حکمت رضوی مشهد، مشهد، ایران

۲ استاد گروه روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

۳ استادیار گروه روانشناسی، موسسه حکمت رضوی مشهد، مشهد، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش میانجی‌گری خودگویی در رابطه تصور از خود با تاب‌آوری می‌باشد. روش این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان ۴۰-۱۸ سال موسسه حکمت مشهد است و نمونه براساس جدول مورگان و با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ۲۷۸ نفر انتخاب شدند. گردآوری داده‌ها به روش میدانی و با استفاده از پرسشنامه خودگویی برین تاپ، پرسشنامه تصور از خود بک و پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون انجام شد. و برای تجزیه تحلیل داده‌ها (همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر) از نرم افزار اس پی اس استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان دادند که متغیر خودگویی، رابطه متغیرهای تصور از خود و تاب‌آوری را میانجی‌گری می‌کند. نتایج به دست آمده نشان داد که متغیر خودگویی رابطه متغیر تصور از خود و متغیر تاب‌آوری را به طور جزئی میانجی‌گری می‌کند.

واژه‌های کلیدی: خودگویی، تصور از خود، تاب‌آوری

مقدمه

در زمینه رفتار انسانی، تاب آوری اغلب به عنوان یک ویژگی مرتبط با منش، شخصیت و توانایی مقابله در نظر گرفته می شود و بر توانمندی، انعطاف پذیری، توانایی تسلط یا برگشت به حالت عادی پس از مواجهه با استرس و چالش شدید، دلالت دارد (حق دوست، ۱۳۹۳؛ به نقل از مومنی و همکاران، ۱۳۹۴). از آنجایی که همه ی ما در زندگی خود با مشکلات گوناگون و استرس مواجه می شویم، متغیر تاب آوری، متغیر مهمی در شخصیت و زندگی انسان محسوب می شود.

تاب آوری عبارت است از توانایی یا قدرت بازگشت به حالت یا موقعیت اولیه بعد از خمیده شدن، فشرده شدن یا کشیده شدن اما در اصطلاح روانشناختی توانایی بهبود سریع بعد از بیماری، افسردگی و ناخوشی است (پترسون^۱، ۱۹۹۶؛ به نقل از مومنی و همکاران، ۱۳۹۴).

تاب آوری شامل تعامل بین محرک تنش زا، محیط و ویژگی های شخص است. از جمله مسایلی که در حوزه تاب آوری مطرح است نقش صفات شخصیتی است. براساس مدل انتخاب-مقابله افتراقی، بلاگر و زاکرمن راهبردهای مقابله ای مورد استفاده در رویارویی با تنش، تعیین کننده ی پیامدهای مثبت یا منفی هستند و نوع راهبردهای مقابله ی انتخاب شده به صفات شخصیتی افراد بستگی دارد (بارتلی^۲، ۲۰۱۱).

تاب آوری، بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر (در شرایط تهدید کننده) است و از این رو موجب سازگاری موفق در زندگی می شود. در عین حال کامپفر به این نکته اشاره می کند که سازگاری مثبت با زندگی، هم می تواند پیامد تاب آوری به شمار آید و هم به عنوان پیش آیند، سطح بالاتری از تاب آوری را موجب می شود. وی این مساله را ناشی از پیچیدگی تعریف و نگاه فرایندی به تاب آوری می داند. هیجانان مثبت نقش بسیار مهمی در بهبود افراد از فشار روانی بازی می کند (کامپفر^۳، ۱۹۹۹؛ به نقل از محمودی، رحیمی و محمدی، ۱۳۹۰).

از نظر کرنولیو و باناگ^۴ (۲۰۰۲) تاب آوری، یک روند پویا و دینامیک است، نه یک وضعیت ثابت یعنی یک رفتار سازگاران در یک موقعیت، ممکن است در موقعیت دیگر ناسازگار باشد، این متغیر محصول تعامل ویژگی های شخصیتی ذاتی با فاکتورهای محیطی است.

اساسی ترین کلید برای شخصیت و رفتار انسان تصویری ست که فرد در ذهن خود از خویشتن دارد حتی کارهای بزرگی که انجام می دهیم بستگی به تصویری دارد که از خود داریم. هر چه تصویر بهتری از خود داشته باشیم موفق تر، موثرتر و خلاق تر خواهیم بود. بنابراین اینکه فرد چه تصویری از خود دارد بسیار مهم است و بر همه ی جنبه های زندگی فرد تاثیر می گذارد.

تصور از خود شامل ویژگی هایی است که شخص به عنوان موجود منحصر به فرد از خود ادراک می کند. خود پنداره از طریق روابط اجتماعی کسب می شود. تصویری که فرد از خویشتن دارد به طور ضمنی در همه ی واکنش های ارزشی او آشکار می شود. تصور از خود شامل درک یک فرد از ویژگی های شخصی، ارزش ها، شایستگی ها و کنار آمدن هاست (بامایستر^۵، ۱۹۹۹؛ به نقل از کریستین^۶ و همکاران، ۲۰۱۴).

تصور از خود فرد تحت تاثیر عوامل متعددی قرار دارد نگرش دیگران به ویژه والدین، تعامل های اجتماعی، ارتباط فرد با محیط و زمینه های محیطی از جمله عواملی هستند که روی تصور از خود فرد تاثیر می گذارند. به علاوه ارتباط کودک با والدین، موفقیت و شکست در زندگی و انعکاس نگرش های دیگران و خود شخص درباره آنها و شرایط اجتماعی اقتصادی از جمله عواملی هستند که در شکل گیری و تحول تصور از خود تاثیر می گذارند.

^۱.Patterson^۲ Bartley^۳ Kumpfer^۴ Cornelio & Banag^۵.Baumeister^۶ Cristin

عبارت خودپنداره به عوامل ارزشمندی همچون خشنودی از زندگی، علاقه به خود و خودارزشمندی مرتبط است و به صورت مجموعه ای از گرایش ها به خود تعریف شده که نگرش ها و رفتارهای خود فرد را توصیف و ارزیابی می کند (دان، شیلدرز، تیلر و داد^۱، ۲۰۰۹).

افکار از طریق واژه ها ظاهر شده و بر زندگی مان تاثیر می گذارند. این کار اغلب به طور ناخودآگاه انجام می شود؛ به طوری که تعداد کمی از افراد به هنگام تفکر به افکار و گفته هایشان توجه می کنند. در این حالت هیچ آزادی وجود ندارد بلکه شرایطی پیش می آید که جهان خارج، دنیای درون را تحت تاثیر قرار می دهد (سعید و زارع، ۱۳۹۳)؛ بنابراین خودگویی ها جملاتی هستند که طی روز تکرار شده و در ذهن ناخودآگاه غوطه ور می شوند و به این ترتیب قدرت شگرفی را برای صورت خارجی دادن به هدف واژه های جهان خارج به کار می بندند (همپتن^۲، ۱۹۸۷؛ به نقل از مصطفایی و محمدی، ۱۳۹۵).

خودگویی ها معادل افکار هستند؛ یعنی آنچه که در یک موقعیت خاص افراد با خود می گویند. این خودگویی ها با توجه به سن و موقعیت ممکن است بلند، کوتاه، به صورت تکان خوردن لب ها و یا فقط در حد گذشتن از ذهن باشند. این خودگویی ها جنبه همگانی دارند و به اندازه کلام دیگران بر احساسات و رفتارها تاثیر گذاشته و آن را جهت می دهند (کوزولین، ۲۰۱۲).

برای بسیاری از مردم صحبت کردن مانند نفس کشیدن طبیعی و لازم است. بسیاری از اوقات کلمات بدون آگاهی بر زبان جاری می شوند. در واقع، بندرت درباره آنچه می گوئیم تفکر می کنیم. در هر روز هزاران کلمه بدون تامل و آزادانه گفته می شود و ما بی توجه به تاثیر مثبت یا منفی آنها بر خودمان یا دیگران به کار خویش ادامه می دهیم.

در حالی که کلمات، قدرت شگرفی دارند و دارای انرژی هستند به گونه ای که هر پیام می تواند در دیگران واکنشی به وجود آورد. در واقع هر آنچه می گوئیم قابلیت تاثیر بر جهان را دارد. بنابراین ما به طور مداوم با کلمات خود در حال به وجود آوردن چیزهایی مثبت و یا منفی هستیم. و واکنش به کلمات ما اغلب به شکل های مختلفی انجام می شود. به طور مثال: وقتی من درباره ی شخصی قضاوت می کنم او نیز درباره ی من دست به قضاوت می زند و احتمالا با شدت بیشتری هم این کار را می کند زیرا قدرت موجود در کلمات من ممکن است او را به درد آورده، عصبانی کند. در واقع قدرت کلمه می تواند تاثیر نامناسبی بر زندگی ما و اطرافیانمان داشته باشد.

افکار و اندیشه ها همیشه قبل از احساسات پدیدار می شوند و شیوه ای که ما درباره یک موقعیت فکر کرده و یا نوع ادراکمان، مشخص می کند؛ چگونه بدنمان به آن واکنش نشان خواهد داد. کوتاه سخن اینکه اگر شما موقعیتی را منفی ببینید و یا احساس کنید قادر به کنار آمدن با آن نیستید سریعاً اقدام به کشیدن ماشه پاسخهای منفی خواهید کرد.

خودگویی معمولاً غیرارادی و بی اختیار است. بنابراین پرداختن به افکار و پرسش از خود درباره آنچه به خویش می گوئیم از اهمیت زیادی برخوردار است. خودگویی اغلب به صورت مختصر و تلگرافی انجام می شود و گاهی نیز با تصویرهایی شامل مجموعه ای از افکار، خاطرات و یا تداعی ها (اغلب به صورت منفی) همراه است. اضطراب ناشی از خودگویی نیز اغلب غیرمنطقی است ولی می کوشد خود را حقیقی نشان دهد (رضازاده، ۱۳۹۱).

یکی از عوامل موثر بر نگرش و شخصیت ما چیزهایی است که در مورد خود به خودمان می گوئیم. این گفتگوهای درونی چگونگی پاسخی است که ما به طور درونی به آنچه برایمان رخ می دهد، می دهیم و آن تفکر، احساسات و عمل ما را

^۱ . Dunn, Shields, Taylor& Dodd

^۲ Hempton

تعیین می کند. با کنترل گفتگوی درونی خود می توانیم شروع به اثبات کنترل در تمام بخش های زندگی خود کنیم. خودگویی ما اهمیت زندگی احساسی ما را تعیین می کند. کلماتی که ما برای توصیف آنچه برایمان رخ می دهد به کار می بریم و اینکه چگونه در مورد رویدادهای بیرونی احساس می کنیم همگی می تواند احساسات خوب و یا بدی که در زندگی تجربه می کنیم را ایجاد نمایند (لاو^۱، ۲۰۰۷).

در زمینه های آموزشی، تاب آوری با پیشرفت تحصیلی بیشتر و رفتار قربانی و زورگوی کمتر همبستگی دارد (دونوهو^۲ و همکاران، ۲۰۱۲). گابریل گورگیو^۳ (۲۰۱۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که تصور از خود در نوجوانان به طور معناداری سواد علمی آن ها را پیش بینی می کند. استن ماریا مگدالنا^۴ (۲۰۱۵) تصور از خود در کودکی به طور معناداری تصور آکادمیک از خود را در بزرگسالی و طبعاً عملکرد بهتر آکادمیک در بزرگسالی را پیش بینی می کند. هانزیگوریادیس و همکاران^۵ (۲۰۰۹) تاثیرات خودگویی روی اعتماد به نفس، اضطراب و عملکرد تکلیف در تنیس بازان جوان را بررسی کردند. آنان نشان دادند که خودگویی می تواند سبب بهبود اعتماد به نفس و کاهش اضطراب شناختی شود و افزایش اعتماد به نفس را می توان به عنوان پیامد مداوم خودگویی در نظر گرفت که توجیه کننده تاثیرات بهبود دهنده ی خودگویی روی عملکرد است.

تا به حال هیچ تحقیقی تاثیر مباحثی گری خودگویی بر رابطه ی تصور از خود و تاب آوری را بررسی نکرده است. با توجه به اهمیت این موضوع، در این تحقیق به بررسی این سوال که "آیا خودگویی رابطه ی تصور از خود و تاب آوری را میانجی گری می کند؟" پرداخته خواهد شد.

روش بررسی

روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می باشد. جامعه ی این پژوهش کلیه دانشجویان موسسه حکمت رضوی هستند که با استفاده از جدول مورگان ۲۷۸ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه تصور از خود بک، پرسشنامه تاب آوری کونور و دیویدسون و پرسشنامه خودگویی برین تاب است.

پرسشنامه خودگویی توسط برین تاپت، بولینگ و ویلسون^۶ (۲۰۰۸) ساخته شد. (به نقل از خدایاری فرد، م؛ اکبری زردخانه، س؛ زینالی، ش و قهوهچی، ف، ۱۳۹۰). این سیاهه یک مقیاس مداد کاغذی است که شانزده ماده دارد که عواملی را در چارچوب دو بعد انگیزشی و تعلیمی در ورزش می سنجد. این سیاهه دارای ۴ مولفه خودمدیریتی، خودتقویتی، خود انتقادی و ارزیابی اجتماعی است. هر آزمودنی میزان خودگویی خود را بر اساس مقیاس پنج درجه ای هرگز=۱، بندرت=۲، گاهگاهی=۳، بعضی اوقات=۴، معمولاً=۵ و همیشه=۶ مطرح می کند. این مقیاس تکلم های متداول فرد با خودش را اندازه گیری می کند.

^۱.Love

^۲ Donohoe

^۳ Gabrielle Gorghio

^۴ Maria Magdalena

^۵ Hatzigeorgiadis & et al

^۶ Bowling & Wilson

خدایاری فرد، اکبری زردخانه، زینالی و قهوه‌چی (۱۳۹۰) اعتبار این مقیاس را با استفاده از روش باز آزمایی برای بعد انگیزشی ۰/۸۹ و برای بعد آموزشی ۰/۶۹ بدست آورده‌اند و روایی آن به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۶۱ بدست آمده است.

آزمون تصور از خود بک که در سال ۱۹۷۸ توسط بک و استیر و براساس نظریه شناختی بک تهیه گردیده است، دارای ۲۵ ماده است. ۲۵ ماده مقیاس تصور از خود عبارتند از: قیافه، معلومات، آزمندی، بذله‌گویی، هوش، محبوبیت، جاذبه جنسی، شخصیت، تنبلی، خودخواهی، وضع ظاهر، خوش خلقی، استقلال، مرتب و پاکیزه بودن، موفقیت، مهربانی، یادگیری، حسادت، سخت‌کوشی، توانایی خواندن، به اتمام رساندن کارها، هوشیاری از خود، ورزشکاری، بی‌رحمی.

براساس تحقیقات بک و همکاران (۱۹۹۲) این مقیاس ۵ جنبه از ویژگی‌ها را مورد بررسی و اندازه‌گیری قرار می‌دهد که عبارتند از: توانایی ذهنی، کارآمدی شغلی، جذابیت جسمانی، مهارت‌های اجتماعی، عیب‌ها و حسن‌ها.

در این پرسشنامه چندین گروه سوال وجود دارد و هر سوال، بیان‌کننده صفتی در فرد است و هر یک از مواد براساس روش درجه‌بندی شامل ۵ اظهار نظر است که این اظهار نظرها از کاملاً مثبت تا کاملاً منفی درجه‌بندی شده‌اند و آزمودنی در هر ماده یکی از آنها را انتخاب می‌کند. سوال‌های آزمون بر اساس ارتباط آن‌ها با تصور از خود از پنج تا یک نمره گذاری می‌شود بجز در سوال‌های ۳، ۱۰، ۱۱، ۱۹ و ۲۵ که به صورت یک تا پنج نمره گذاری می‌شود. بدین ترتیب حداقل نمره‌ای که آزمودنی در این مقیاس به دست می‌آورد ۲۵ و حداکثر آن ۱۲۵ خواهد بود.

بک و همکاران (۱۹۸۵) ضریب اعتبار ۸۸ درصد و ۶۵ درصد را با استفاده از روش آزمون-آزمون مجدد به ترتیب پس از یک هفته و سه ماه فاصله زمانی گزارش نمودند. همچنین ضریب همسانی درونی برای این مقیاس ۸۰ درصد گزارش شده است. (به نقل از فتحی آشتیانی، ع، ۱۳۸۸).

ابزار سنجش تاب‌آوری پژوهش حاضر، مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) می‌باشد. این پرسشنامه را کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. بررسی ویژگی‌های روانسنجی این مقیاس در شش گروه جمعیت عمومی، مراجعه‌کنندگان به بخش مراقبت‌های اولیه، بیماران سرپایی روانپزشکی، بیماران با مشکل اختلال اضطراب فراگیر و دو گروه از بیماران مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه، انجام شده است. تهیه‌کنندگان این مقیاس بر این عقیده‌اند که این پرسشنامه به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از غیر تاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیربالینی بوده و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گرفت.

پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) و پنج (همیشه درست) نمره گذاری می‌شود. نتایج تحلیل عاملی حاکی از آنند که این آزمون دارای ۵ عامل: تصور شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی، تحمل عاطفه‌ی منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تاثیرات معنوی است.

پایایی: کونور و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹٪ گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۷٪ بوده است.

پس از پر کردن پرسشنامه ها توسط دانشجویان تجزیه تحلیل داده ها با کمک نرم افزار SPSS انجام شد و از شاخص های توصیفی (میانگین، میانه، انحراف استاندارد، چاولگی و کشیدگی) استفاده شد. همچنین به منظور آزمون سوال پژوهش از آزمون های آماری مناسب چون رگرسیون سلسله مراتبی و Z سوبل استفاده شد.

نتایج

توصیفی

جدول ۴-۱ آمار توصیفی متغیرهای تصور از خود، تاب آوری و خودگویی							
آماره	میانگین	میانه	انحراف استاندارد	چاولگی	خطای استاندارد چاولگی	خطای استاندارد کشیدگی	خطای استاندارد کشیدگی
تصور از خود	۸۰/۰۳	۸۰/۰۴	۱	-۰/۲	۰/۱۴۶	۰/۱۷۲	۰/۲۹۱
تاب آوری	۸۸/۹۵	۸۸/۹۴	۱	-۰/۰۳۳	۰/۱۴۶	-۰/۰۴۶۷	۰/۲۹۱
خودگویی	۶۸/۹۶	۶۸/۹۳	۱	۰/۰۸۹	۰/۱۴۶	-۰/۰۸	۰/۲۹۱

با توجه به جدول ۴-۱ میانگین متغیر تصور از خود، تاب آوری و خود گویی به ترتیب ۸۸/۹۵/۸۰/۰۳ و ۶۸/۹۶ می باشد. همچنین انحراف استاندارد تمام متغیرهای مورد پژوهش برابر یک و قدر مطلق معیارهای پراکندگی چاولگی و کشیدگی شان کمتر از یک محاسبه شده است. بنابراین با اطلاعات به دست آمده از جدول ۴-۱ می توان گفت همه متغیرها دارای توزیع نرمال هستند.

استنباطی

تحلیل متغیر میانجی با استفاده از رگرسیون سلسله مراتبی

مدل میانجی چگونگی یا چرایی رابطه دو متغیر را توصیف می کند. در این مدل فرض بر این است که متغیر میانجی به عنوان رابط بین متغیر مستقل و متغیر وابسته قرار می گیرد و رابطه متغیرهای مستقل و وابسته را تحت تأثیر قرار می دهد. با ورود متغیر میانجی به مدل، اثر غیرمستقیم مطرح می شود. بنابراین بایستی اثرات مستقیم، غیر مستقیم و اثر کل مورد بررسی قرار گیرند.

به سه شرط مهم زیر برای آزمون کردن متغیر میانجی نیاز است که در ادامه به بررسی آن پرداخته خواهد شد:

- متغیر مستقل، متغیر وابسته را پیش بینی کند، یعنی رگرسیون خطی آن ها معنادار باشد.
- متغیر مستقل، متغیر میانجی را پیش بینی کند، یعنی رگرسیون خطی آن ها معنادار باشد.
- متغیر میانجی، متغیر وابسته را پیش بینی کند، یعنی رگرسیون خطی آن ها معنادار باشد.

معادلات رگرسیون برای مدل میانجی

در مطالعات اولیه بارون و کنی^۱ (۱۹۸۶) روش‌های علی را برای آزمون میانجی پیشنهاد کردند. اما در بیشتر تحقیقات اخیر از آزمون‌هایی استفاده شده است که براساس ضرایب حاصل از معادلات رگرسیون زیر به دست می‌آیند:

$$Y = \alpha_1 + cX + e_1 \quad (1)$$

$$Y = \alpha_2 + dX + bM + e_2 \quad (2)$$

$$M = \alpha_3 + aX + e_3 \quad (3)$$

که در آن c اثر کل متغیر X بر متغیر Y ، d اثر X بر متغیر Y با کنترل متغیر M ، b اثر متغیر میانجی بر Y ، a اثر متغیر X بر متغیر میانجی، α_i عرض از مبدأ و e_i باقیمانده مربوط به هر معادله رگرسیون خطی می‌باشد. به کمک اطلاعات حاصل از این معادلات رگرسیونی، نقش میانجی‌گری متغیر خودگویی را برای متغیر تصور از خود و تاب آوری مورد بررسی قرار خواهند گرفت.

جدول ۴-۶ خلاصه مدل‌ها				
مدل	R	R^2	R^2 تعدیل یافته	خطای استاندارد برآورد
۱	۰/۸۱۸	۰/۶۶۹	۰/۶۶۸	۰/۵۸
۲	۰/۹۲۸	۰/۸۶۲	۰/۸۶۱	۰/۳۸
۳	۰/۷۲۴	۰/۵۲۵	۰/۵۲۳	۰/۷

ضریب تعیین R^2 نشان می‌دهد که چند درصد تغییرات متغیر وابسته به وسیله متغیر مستقل تبیین می‌شود" یا به عبارت دیگر ضریب تعیین نشان دهنده این است که "چه مقدار از تغییرات متغیر وابسته تحت تاثیر متغیر مستقل مربوطه بوده و مابقی تغییرات متغیر وابسته مربوط به سایر عوامل می‌باشد معیار مناسبی برای تبیین میزان تاثیر متغیر مستقل بر متغیر وابسته نیست زیرا با افزایش مشاهدات و هم چنین با افزایش متغیرهای مستقل میزان R^2 افزایش می‌یابد این افزایش ممکن است کاذب باشد. برای رفع این مشکل به R^2 تعدیل شده نیاز است، R^2 تعدیل یافته میزان R^2 را با توجه به متغیرهای مستقل اضافه شده به خط رگرسیون و با توجه به عرض از مبداهای جدید، تعدیل و اصلاح می‌کند. هر چه تفاوت میان R^2 و R^2 تعدیل یافته کمتر باشد می‌توان نتیجه گرفت که متغیرهای مستقل که به مدل اضافه شده اند به درستی انتخاب شده اند. با توجه به جدول ۴-۶ تفاوت میان R^2 و R^2 تعدیل یافته در سه مدل رگرسیونی ناچیز است. همچنین مدل ۱، ۶۶٪ و مدل ۲ و ۳ به ترتیب ۸۶٪ و ۵۲٪ تغییرات متغیر وابسته‌شان را به وسیله متغیر مستقل بیان می‌کنند. هر چه قدر R^2 به یک نزدیک‌تر، مدل رگرسیونی آن بهتر خواهد بود. با توجه به نتایج فوق می‌توان گفت که مدل‌ها به درستی برازش داده شده اند. همچنین قدرت توضیحی کلی رگرسیون را می‌توان با تجزیه و تحلیل واریانس سنجید. مجموع مربعات رگرسیون اطلاعات مربوط به میزان تغییرات متغیر وابسته را که در نتیجه مدل تعیین شده است، نشان می‌دهد در حالی که مجموع مربعات باقیمانده

^۱ Baron & Kenny

اطلاعات مربوط به میزان تغییرات متغیر وابسته را که خارج از مدل قرار بگیرد، نشان می‌دهد هر چقدر مجموع مربعات باقیمانده کوچکتر از مجموع مربعات رگرسیون باشد، نشان‌دهنده قدرت تبیین‌گری بالای مدل در توضیح تغییرات متغیر وابسته است. برای آزمون آماره F یا آنالیز واریانس باید مقدار F محاسباتی را با مقدار بحرانی F که از جدول توزیع F بدست می‌آید، مقایسه می‌شود. در ادامه در جدول ۴-۷، آنالیز واریانس به بررسی این موضوع پرداخته خواهد شد.

جدول ۴-۷ آنالیز واریانس						
مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری	تأیید یا رد مدل
۱	رگرسیون	۱۸۸/۰۰۸	۱	۱۸۸/۰۰۸	۵۵۷/۳۴۴	<۰/۰۱
	باقیمانده	۹۳/۱۰۳	۲۷۶	۰/۳۳۷		تأیید
	کل	۲۸۱/۱۱۱	۲۷۷			
۲	رگرسیون	۲۴۲/۱۸۷	۲	۱۲۱/۰۹۴	۸۵۵/۵۲۸	<۰/۰۱
	باقیمانده	۳۸/۹۲۴	۲۷۵	۰/۱۴۲		تأیید
	کل	۲۸۱/۱۱۱	۲۷۷			
۳	رگرسیون	۱۴۸/۱۳۷	۱	۱۴۸/۱۳۷	۳۰۴/۷۴۲	<۰/۰۱
	باقیمانده	۱۳۴/۱۶۵	۲۷۶	۰/۴۸۶		تأیید
	کل	۲۸۲/۳۰۲	۲۷۷			

مقدار سطح معناداری آزمون F در هر سه مدل جدول کمتر از ۰/۰۱ است لذا می‌توان نتیجه گرفت که متغیر مستقل به خوبی تغییر در متغیر وابسته را در مدل‌های مذکور بیان می‌کنند. مراحل بعدی، بعد از تأیید مدل، برآورد و آزمون فرض ضرایب رگرسیونی است.

جدول ۴-۸ برآورد ضرایب رگرسیونی*				
ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده		مدل
ضریب	خطای استاندارد	ضریب	آماره t	سطح معناداری
۲۳/۱۰۴	۲/۷۹		۸/۲۸۲	<۰/۰۱
۰/۸۲۳	۰/۰۳۵	۰/۸۱۸	۲۳/۶۰۸	<۰/۰۱

*برای مدل $Y = \alpha_1 + cX + e_1$

جدول ۴-۸ برآورد ضرایب رگرسیون مدل ۱ یا اثر کامل (Total Effect) را که به آن اثر مستقیم نیز گفته می‌شود، نشان می‌دهد. ضریب رگرسیونی متغیر تصور از خود (X) با مقدار آماره آزمون ۲۳/۶۰۸ و سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۱

معنادار است. در حقیقت اثر کل یا C با مقدار برآورد شده ۰/۸۲۳ معنادار شده است. برای بررسی وجود متغیر میانجی در مدل ابتدا باید اثر کل معنادار باشد، پس با توجه به نتایج حاصله به بررسی میانجی‌گری متغیر خودگویی پرداخته خواهد شد.

جدول ۴-۹ برآورد ضرایب رگرسیونی*				
مدل	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده	
	ضریب	خطای استاندارد	ضریب	آماره t
عرض از مبدأ	۱۶/۴۲۵	۱/۸۳۹		۸/۹۳۲
تصور از خود	۰/۳۵۹	۰/۰۳۳	۰/۳۵۷	۱۰/۹۵۳
خودگویی	۰/۶۳۵	۰/۰۳۲	۰/۶۳۷	۱۹/۵۶۵

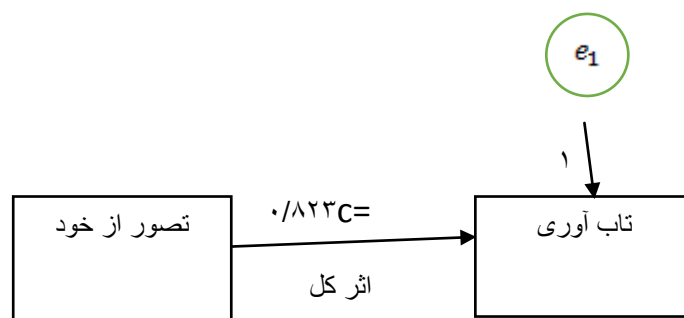
* برای مدل $Y = \alpha_2 + dX + bM + e_2$

جدول ۴-۹ و ۴-۱۰ برآورد ضرایب رگرسیون مدل ۲ و ۳ را نشان می‌دهد که در واقع همان مدل با اثر میانجی‌گری (Mediation Effect) متغیر خودگویی (M) می‌باشد. همان‌طور که در جدول ۴-۹ مشاهده می‌شود ضرایب رگرسیونی تصور از خود و خودگویی به ترتیب $b=0/359$ و $d=0/635$ برآورد شده است. همچنین مقدار آماره t در آن‌ها به ترتیب ۱۰/۹۵۳ و ۱۹/۵۶۵ است که هر دو متغیر با توجه به سطح معناداری‌شان معنادار هستند.

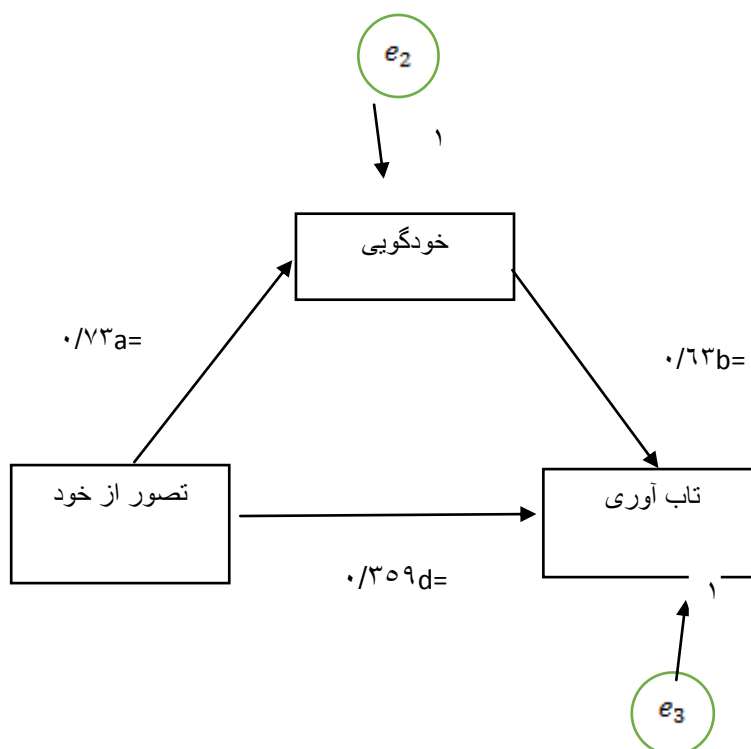
جدول ۴-۱۰ برآورد ضرایب رگرسیونی*				
مدل	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده	
	ضریب	خطای استاندارد	ضریب	آماره t
عرض از مبدأ	۱۰/۵۱	۳/۳۴۹		۳/۱۳۸
تصور از خود	۰/۷۳	۰/۰۴۲	۰/۷۲۴	۱۷/۴۵۷

* برای مدل $M = \alpha_3 + aX + e_3$

با توجه به نتایج جدول ۴-۱۰ ضرایب رگرسیونی متغیر تصور از خود با مقدار $a=0/73$ و آماره t، ۱۷/۴۵۷ در مدل ۳ معنادار است. در حقیقت اثر متغیر تصور از خود بر خودگویی برابر است با ۰/۷۳ که این میزان قابل توجیهی برای بررسی اثر غیرمستقیم متغیر تصور از خود بر تاب‌آوری می‌باشد. اثر ab را اثر غیرمستقیم و d را اثر مستقیم با حضور متغیر میانجی می‌نامند. همچنین نمودار ۱ و ۲ برای درک بهتر روش رگرسیون سلسله‌مراتبی برای بررسی تأثیر متغیر میانجی در مدل رسم گردید. همان‌طور که در نمودارها نیز هم مشاهده می‌شود اثر مستقیم تصور از خود بر تاب‌آوری با حضور متغیر میانجی خودگویی کاهش می‌یابد.



نمودار ۱-۴ الگوی پژوهش بدون حضور متغیر میانجی



نمودار ۲-۴ نمودار مسیر با حضور متغیر میانجی

آزمون Z سوبل^۱ برای محاسبه میانجی

میانجی هنگامی رخ می‌دهد که با اضافه شدن متغیر میانجی، شدت رابطه اصلی بین متغیرهای وابسته (X) و مستقل (Y) کاهش پیدا کند. سوبل در سال ۱۹۸۲ مقاله‌ای منتشر کرد که در آن یک آزمون آماری به منظور بررسی معناداری اندازه کاهش ارائه نمود. آزمون پیشنهادی سوبل در واقع آزمون معناداری اثر غیرمستقیم ab نیز نامیده شده است. زیرا نقش میانجی از طریق اثر غیرمستقیم ab تعیین می‌شود. این آزمون شناخته شده‌ترین و پر کاربردترین روش است. بر اساس این آزمون

^۱ Sobel

می‌توانیم نتیجه‌گیری کنیم که آیا کاهش در اندازه اثر مستقیم متغیر X بر روی متغیر Y به آن اندازه بوده که بتوان آن را به لحاظ آماری معنادار در نظر گرفت!

جدول ۴-۱۱ نتایج آزمون سوبل

آماره آزمون Z	خطای استاندارد	سطح معناداری
۱۳/۰۷۵	۰/۰۳۵	<۰/۰۱

اگر آماره آزمون سوبل بزرگتر از ۱/۹۶ بود به این معنی است که مسیر $a.b$ با ۹۵٪ اطمینان معنی‌دار است. با توجه به نتایج جدول ۱۱ آزمون سوبل میانجی‌گیری متغیر خودگویی را در رابطه متغیرهای تصور از خود و تاب‌آوری تأیید می‌کند. حال سوالی مطرح می‌شود که آیا میانجی‌گری متغیر خودگویی کامل است یا جزئی؟ قبل از پاسخ به این سؤال باید بدانیم که $c=ab+d$ است. اگر اثر مستقیم d با وجود متغیر میانجی معنادار باشد، یعنی X به طور همزمان از دو طریق مستقیم $(X \rightarrow Y)$ و غیر مستقیم $(X \rightarrow M \rightarrow Y)$ بر Y تأثیر می‌گذارد، گویند متغیر M رابطه‌ی متغیر X روی متغیر Y را به طور جزئی میانجی‌گری می‌کند اما اگر با حضور متغیر M در مدل تأثیر مستقیم رابطه‌ی متغیر X روی متغیر Y دیگر معنادار نباشد این بدان معنا است که مسیر غیر مستقیم $(X \rightarrow M \rightarrow Y)$ تمام تأثیر X روی Y را جذب کرده و اصطلاحاً M رابطه X بر Y را به طور کامل میانجی‌گری می‌کند. همانطور که از نتیجه جدول ۴-۱۱ مشاهده می‌کنید اثر مستقیم d معنادار شده است پس متغیر خودگویی رابطه متغیر تصور از خود و متغیر تاب‌آوری را به طور جزئی میانجی‌گری می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش انجام شده این سوال را تأیید می‌کند، به عبارت دیگر، می‌توان گفت افزایش تصور از خود با میانجی‌گری خودگویی افزایش تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کند. خودگویی به عنوان گفتگویی درونی تعبیر می‌شود که ممکن است با صدای بلند و یا آهسته و بی‌صدا صورت گیرد و از طریق آن فرد افکار و احساسات خود را تفسیر می‌کند، ارزیابی‌ها و اعتقادات خود را تغییر می‌دهد، به خود آموزش می‌دهد یا خود را تقویت می‌کند. وقتی خودگویی رفتارهای ما را معتبر ارزیابی می‌کند، نتیجه افزایش کارایی ما خواهد بود؛ اما وقتی این صدا جنبه انتقادی و تحقیرآمیز به خود می‌گیرد، نتیجه آشفته‌گی عاطفی است.

تاب‌آوری در مورد کسانی به کار می‌رود که در معرض خطر قرار می‌گیرند ولی دچار اختلال نمی‌شوند. از این رو شاید بتوان نتیجه‌گیری کرد که مواجه شدن با خطر شرط لازم برای آسیب‌پذیری است اما شرط کافی نیست. افراد و جوامع می‌توانند حتی پس از مصیبت‌های ویرانگر به بازسازی زندگی خود بپردازند.

ارتقاء تاب‌آوری منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت‌های خودمدیریتی بهتر و دانش بیشتر می‌شود. همچنین تاب‌آوری با روابط حمایتی والدین، همسالان و دیگران و همچنین با باورهای فرهنگی و سنتی به افراد برای مقابله با ضربه‌های غیرقابل اجتناب زندگی کمک می‌کند. تاب‌آوری در انواع رفتارها، افکار و اعمال می‌تواند آموخته شود و آن را می‌توان در سراسر دوره زندگی توسعه داد.

با توجه به اینکه خودگویی رابطه‌ی تصور از خود و تاب‌آوری را میانجی‌گری می‌کند، نتیجه می‌گیریم که می‌توان با آموزش تصور از خود آن را افزایش داد که این امر موجب افزایش خودگویی و در نتیجه بالا رفتن تاب‌آوری می‌شود. از آنجا که تصور از خود برابر با شخصیت هر انسانی است، بالا بودن آن مساوی سالم بودن و پیشرفت جامعه است و با توجه به اینکه چالش و مشکل در زندگی هر انسانی وجود دارد، داشتن تاب‌آوری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

منابع

۱. خدایاری فرد، م. اکبری زرد خانه، س. زینالی، ش و قهوه چی، ف. (۱۳۹۰). مقیاس خودگویی (STS) کتابچه راهنمای تخصصی اجرا و نمره گذاری. تهران: موسسه روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
۲. رضازاده، ح. (۱۳۹۱). خود گویی: آموزش روش های موثر گفتگو با خود. تهران: نشر وانی.
۳. سعید، ن؛ زارع، ح. (۱۳۹۳). روش تدریس پیشرفته. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
۴. سیدمحمودی، ج؛ رحیمی، چ و محمدی، ن. (۱۳۹۰). عوامل موثر بر تاب آوری در افراد مواجه شده با ضربه روانی. پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره، سال ۱، شماره ۱، ص ۵-۱۴.
۵. فتحی آشتیانی، علی (۱۳۸۸). آزمون های روان شناختی. تهران: نشر بعثت.
۶. مصطفایی، ع و محمدی، ع (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی خودگویی مثبت بر میزان خودکارآمدی دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی. فصلنامه علمی - پژوهشی در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، سال سوم، شماره دوازدهم، صفحه ۷۱-۷۷.
۷. مومنی، خ؛ جلیلی، ز؛ محسنی؛ ر؛ کرمی، ج؛ سعیدی، م و احمدی، م. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تاب آوری بر کاهش علائم اضطراب نوجوانان مبتلا به بیماری قلبی. مجله ی تحقیقات بالینی در علوم پیراپزشکی، سال چهارم، شماره ی دوم، ص ۱۱۲-۱۱۹.
۱. Baron, R.M., & Kenny, D. A. (۱۹۸۶). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۵۱, ۱۱۷۳-۱۱۸۲.
۲. Bartley CE, Roesch SC. Coping with Daily Stress: The Role of Conscientiousness. *Personality and individual differences*. ۲۰۱۱; ۵۰(۱): ۷۹-۸۳.
۳. Connor, K.M.; Davidson, J.R.T (۲۰۰۳). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Journal of Depression and Anxiety* ۱۸: ۷۶-۸۲ (۲۰۰۳).
۴. Cornelio, G. Banaage. MD (۲۰۰۲). "Resiliency, street children and substance abuse prevention" PREVENTION PERSPECTIVE. Nov. ۲۰۰۲. Vol ۳.
۵. Cristin D. Runfolaa, Laura M. Thorntona, Emily M. Pisetskyb, Cynthia M. Bulika, c, Birgegård A. (۲۰۱۴). Self-image and suicide in a Swedish national eating disorders clinical register. *Comprehensive Psychiatry*. ۵۵: ۴۳۹-۴۴۹.
۶. Donohoe, C., Topping, K., & Hannah, E. (۲۰۱۲). The impact of an online intervention on the mindset and resiliency of secondary school pupils: A preliminary mixed methods study. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, ۳۲(۵), ۶۴۱-۶۵۵.
۷. Dunn, N, Shields, N., Taylor, N. F, & Dodd, K.J. (۲۰۰۹). Comparing the self concept of children With cerebral palsy to the perception of their parents. *Disability and Rehabilitation*. ۳۱: ۳۸۵-۳ Kozulin, A. (۲۰۱۲). *Thought and language*. London: MIT Press Cambridge.
۸. Gorghiu, G. Voicu, C.D. Gorghiu, L.M. (۲۰۱۵). Analyzing the Relationships between the Teenagers' self-image and Their Preferences for Science Disciplines Contents. *procedia- Social and Behavioral Sciences*. ۲۰۵: ۳۱۵-۳۲۰.

۹. Hatzigeorgiadis, A. Zourbanos, N. Mpoupaki, S. Theodorakis, Y. (۲۰۰۹). “ Mechanisms underlying the self talk performance relationship”. Psychology of sport and exercise ۱۰, pp: ۱۸۶-۱۹۲.
۱۰. Kozulin, A. (۲۰۱۲). Thought and language. London: MIT Press Cambridge.
۱۱. Love, J., (۲۰۰۷). Positive self-talk. Psychology today. PP. ۱۹-۲۱.
۱۲. Magdalena, S, M (۲۰۱۵). Study on the structuring of self-image in early childhood ,Procedia-Social and Behavioral Sciences. ۱۸۷: ۶۱۹-۶۲۴.