

طرح‌واره‌های ناسازگارانه، سبک‌های مقابله با استرس و تاب‌آوری

ربابه نوری^۱، مریم عبدالمهدی مقدم^۲، پیمان درگاهیان^۳، علی اکبر سنگری^۴

مقدمه

رویکرد روان‌شناسی مثبت گرا، با توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان (به جای پرداختن به ناپهنجاری‌ها و اختلال‌ها)، درسال‌های اخیر مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است. این رویکرد، هدف نهایی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که به‌زیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارند. در این میان، «تاب‌آوری» جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روان‌شناسی تحول و بهداشت روانی یافته است. به طوری که هر روز بر شمار پژوهش‌های مرتبط با این سازه افزوده می‌شود (سبک و همکاران، ۲۰۰۶).

تاب‌آوری شامل موضعی است که پیامدهای مثبت را فراخوانده و در مواجهه با چالش‌ها یا موقعیت‌های استرس‌زا، سازگاری موقعیت‌آمیزی به وجود می‌آورد (پینکورات، ۲۰۰۹). به عبارت دیگر توانایی اجتناب از آسیب‌های روانی علی‌رغم موقعیت‌های دشوار است، بنابراین به عنوان یک عامل میانجی در تأثیر استرس‌ورهای روزمره بر آشفستگی‌های روان‌شناختی بعدی به حساب می‌آید. فرایند اصلی در ایجاد تاب‌آوری، رشد مهارت‌های مقابله‌ای سازگارانه است و حتی می‌توان گفت که مفهوم مقابله سازگارانه به عنوان یکی از عبارات مترادف با تاب‌آوری ذکر شده است (کلین و همکاران، ۲۰۰۳).

تحقیقات نشان داده‌اند که مقابله مسئله‌مدار، سازگارانه‌ترین راهبرد مقابله‌ای است. کسانی که از این سبک مقابله استفاده می‌کنند از نحوه کنترل رویدادهای استرس‌زا رضایت بیشتری دارند و کمتر افسرده و مضطرب می‌شوند. مقابله هیجان‌مدار و اجتنابی به سازگاری نه چندان رضایت‌بخش با رویدادهای استرس‌زا منجر می‌شود و افرادی که از این راهبردها استفاده می‌کنند معمولاً افسرده و مضطرب هستند.

چندین مطالعه نشان داده‌اند که سبک مقابله مسئله‌مدار به‌صورت مثبت با تاب‌آوری مرتبط است و سبک مقابله هیجان‌مدار با تاب‌آوری پایین در ارتباط می‌باشد (سیلز و همکاران، ۲۰۰۶، پان و همکاران، ۲۰۰۸، نوریس و همکاران، ۲۰۰۹، واگ و همکاران، ۲۰۰۹، سکستون و همکاران، ۲۰۰۹).

یکی دیگر از عواملی که می‌تواند بر تاب‌آوری در مواجهه با استرس‌ها تأثیرگذار باشد مفهوم «طرح‌واره» است. واژه طرح‌واره در حوزه‌های پژوهشی مختلفی به کار برده شده است. در حوزه رشد شناختی، طرح‌واره را به صورت قالبی در نظر می‌گیرند که براساس واقعیت یا تجربه شکل می‌گیرد تا به افراد کمک کند تجارب خود را تبیین کنند. همچنین طرح‌واره، بازنمایی انتزاعی خصوصیات متمایزکننده یک واقعه است. به عبارت دیگر، طرح کلی از عناصر برجسته یک واقعه را طرح‌واره می‌گویند (یانگ، ۱۹۹۹).

در یک مطالعه، تجربیات ناگوار کودکی که همراه با استرس و سبک مقابله اجتنابی در دوره‌های بعدی زندگی بود، به عنوان یک عامل پیش‌بینی‌کننده قوی برای تاب‌آوری مورد توجه قرار گرفت. به این صورت که هرچه افراد در معرض تروما بیشتری قرار داشتند، تاب‌آوری پایین‌تری گزارش می‌کردند (سیمون و همکاران، ۲۰۰۷).

همچنین دریافته سیلز و همکاران (۲۰۰۶) تاب‌آوری، میانجی رابطه بین تجربه طرد شدن در دوره کودکی و علائم روان‌پزشکی در حال حاضر بوده است. به طوری که شرکت‌کننده‌هایی که سطوح نسبتاً بالایی از طرد هیجانی در دوره کودکی گزارش دادند که با سطوح بالای علائم روان‌پزشکی در زمان کنونی همراه بود، نمرات پایینی در تاب‌آوری کسب کردند.

به طور کلی براساس یافته‌ها، تاب‌آوری میانجی رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگارانه کودکی و سبک‌های مقابله با استرس می‌باشد. در این زمینه، هدف این پژوهش بررسی رابطه طرح‌واره‌های ناسازگارانه، راهبردهای مقابله با استرس و تاب‌آوری در بین دانشجویان و همچنین تعیین وزن هر کدام از مؤلفه‌های این دو متغیر، در پیش‌بینی میزان تاب‌آوری این دانشجویان بود تا در طراحی و برنامه‌ریزی مداخلات روان‌شناختی در حداث استرس زایی که ممکن است در آینده این قشر با آن مواجه شوند، موذمند باشد.

روش

شرکت‌کنندگان: جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تربیت معلم تهران در نیمسال اول تحصیلی ۸۹-۸۸ هستند. از بین افراد جامعه ذکر شده، ۳۷۰ دانشجو برای شرکت در این پژوهش انتخاب شدند که با توجه به نسبت زنان و مردان در جامعه آماری، ۲۴۲ نفر از افراد نمونه دختر و ۱۲۲ نفر از آنها پسر هستند. برای انتخاب گروه نمونه از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای متناسب با حجم استفاده گردید.

ابزار: پرسش‌نامه طرح‌واره‌های ناسازگارانه اولیه (EMSQ) ۷۵ آیتمی توسط «جفری یانگ» (۱۹۸۸) نقل از یانگ و کلاسکو و ویشار، ۲۰۰۳) برای ارزیابی ۱۵ طرح‌واره ناسازگار اولیه ساخته شد که عبارتند از: محرومیت هیجانی - طرد/رهاشدگی -

بی‌اعتمادی/ بد رفتاری- انزوای اجتماعی - نقص/ شرم - شکست - وابستگی/ بی‌کفایتی- آسیب پذیری نسبت به ضرر یا بیماری- گرفتاری/ در دام افتادگی- اطاعت- ایثار- بازدارندگی هیجانی - معیارهای نامتعطف- استحقاق - خوشبختی داری و خود انضباطی ناکافی. این ۱۵ طرح‌واره در درون ۵ حوزه مطابق با حوزه‌های تحولی اولیه قرار می‌گیرند. هر آیتم بر روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای از «نمره گذاری می‌شود. در این پرسش‌نامه هر ۵ سؤال یک طرح‌واره را می‌سنجد. چنانچه میانگین نمره هر خرده مقیاس بالاتر از ۳ باشد، آن طرح‌واره ناکارآمد خواهد بود. این پرسش‌نامه از اعتبار صوری و قضاوتی مطلوبی برخوردار است و پژوهش‌های متعدد، کارایی آن را در تفکیک بیماران بر مبنای طرح‌واره‌های ناسازگارانه اولیه نشان داده اند (به نقل از گرجی و همکاران، ۱۳۸۷).

پرسش‌نامه مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا (CISS-21) که توسط اندلر و پارکر (۱۹۹۰)، با هدف ارزیابی انواع سبک‌های مقابله‌ای افراد در موقعیت‌های استرس‌زا به سه صورت سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی طراحی کردند. این آزمون شامل ۴۸ سؤال است که هر ۱۶ سؤال به یکی از ابعاد مقابله مربوط است و پاسخ به هر سؤال براساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از هرگز (۱) تا خیلی زیاد (۵) مشخص می‌شود. سبک مقابله اجتنابی قابل تفکیک به زیرمقیاس‌های حواس‌پرتی و مشغولیت اجتماعی است که هر یک به ترتیب از طریق هشت سؤال و پنج سؤال ارزیابی می‌شوند. گفتمانی است که سبک غالب هر فرد با توجه به نمره وی در هر یک از ابعاد سه گانه سبک‌های مقابله تبیین می‌شود. نتایج یافته‌های اندلر و پارکر (۱۹۹۰، ۱۹۹۴، ۱۹۹۹، به نقل از شکری و همکاران، ۱۳۸۷) و تحقیقات متعدد داخل کشور نشان می‌دهند که CISS برای اندازه‌گیری مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا از توان بالایی برخوردار است و اعتبار مناسب دارد.

پرسش‌نامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون (CD - RIS) (Davidson-Connor) برای سنجش تاب‌آوری، مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳)، به نقل از رحیمیان و اصغر نژاد، (۱۳۸۷) به کار برده شد. کونور و دیویدسون این پرسش‌نامه را با بازبینی منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ در زمینه تاب‌آوری تهیه نمودند. 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. سازندگان این مقیاس بر این باورند که این پرسش‌نامه به خوبی می‌تواند افراد تاب‌آور را از غیر تاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیر بالینی جدا کند و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی به کار برده شود. پرسش‌نامه کونور و دیویدسون، ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. برای تعیین اعتبار این مقیاس نخست همبستگی هر گویه با نمره کل مقوله محاسبه و سپس از روش تحلیل عامل بهره گرفته شد. محاسبه همبستگی هر نمره با نمره کل به جز گویه ۳ ضریب‌های بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ را نشان داد. سپس گویه‌های مقیاس به روش مؤلفه‌های اصلی مورد تحلیل عاملی قرار گرفتند. پیش از استخراج عوامل بر پایه ماتریس همبستگی گویه‌ها، دو شاخص KMO و آزمون کرویت بارنلت محاسبه شدند. مقدار KMO برابر ۰/۸۷ و مقدار خی‌دو در آزمون بارنلت برابر ۵۵۵۶/۲۸ بود که هر دو شاخص کفایت شواهد برای انجام تحلیل عاملی را نشان دادند. برای تعیین اعتبار مقیاس مورد نظر از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد (محمدی، ۱۳۸۴؛ به نقل از رحیمیان و اصغر نژاد، ۱۳۸۷).

شیوه گردآوری داده‌ها: در مرحله اول دانشجویان براساس نسبت جنسیت و جمعیت دانشکده‌ها در جامعه ی آماری برگزیده شدند که از نظر تحصیلی در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد قرار داشتند و در مرحله ی بعد پرسشنامه‌ها طبق محاسبات نسبت‌بندی شده به افراد داوطلب به پاسخ‌گویی در هر دانشکده ارائه شد. در پژوهش حاضر از سه مقیاس استفاده شده است.

یافته‌ها

ابطله بین متغیرها پژوهش از طریق آزمون ضریب همبستگی پیرسون مورد بررسی قرار گرفت، نتایج نشان داد که مقابله هیجانی، اجتنابی و مسئله‌مدار با ابعاد طرح‌واره‌های ناسازگارانه رابطه معناداری دارد. این ارتباط به ترتیب برای طرح‌واره‌های محرومیت هیجانی (۰/۱۴)، (۰/۱۶)، (۰/۱۸)، انزوای اجتماعی (۰/۳۴)، (۰/۳۰)، (۰/۲۲)، رهاشدگی (۰/۳۸)، (۰/۰۲)، (۰/۲۲)، بی‌اعتمادی (۰/۳۴)، (۰/۰۷)، (۰/۱۹)، (۰/۳۷)، (۰/۱۰)، (۰/۲۳)، شکست (۰/۳۶)، (۰/۰۶)، (۰/۳۶)، (۰/۲۲)، (۰/۲۰)، (۰/۰۵)، (۰/۳۵)، آسیب‌پذیری به ضرر (۰/۴۲)، (۰/۰۳)، (۰/۲۳)، گرفتاری (۰/۲۱)، (۰/۰۸)، (۰/۱۱)، از خودگذشتگی (۰/۰۸)، (۰/۰۱)، (۰/۰۴)، (۰/۱۳)، سرسختانه (۰/۰۸)، (۰/۰۵)، (۰/۲۰)، بازدارندگی هیجانی (۰/۲۷)، (۰/۱۵)، (۰/۱۳)، بزرگی منشی (۰/۱۶)، (۰/۰۱)، (۰/۰۳)، (۰/۰۳)، محدودیت ناکافی (۰/۲۶)، (۰/۰۸)، (۰/۲۶)، و اطاعت (۰/۳۰)، (۰/۰۸)، (۰/۲۵)، به دست آمد.

ارتباط بین ابعاد طرح‌واره‌های ناسازگارانه با تاب‌آوری در این مطالعه منفی بود، مقدار عددی این ارتباط برای طرح‌واره‌های محرومیت هیجانی (۰/۳۶)، انزوای اجتماعی (۰/۳۹)، رهاشدگی (۰/۳۶)، بی‌اعتمادی (۰/۳۱)، نقص (۰/۴۳)، شکست (۰/۵۱)، وابستگی (۰/۴۱)، آسیب‌پذیری به ضرر (۰/۴۰)، گرفتاری (۰/۱۶)، از خودگذشتگی (۰/۰۰۱)، معیارهای سرسختانه (۰/۰۷)، بازدارندگی هیجانی (۰/۳۴)، بزرگی منشی (۰/۰۲)، محدودیت ناکافی (۰/۳۷) و اطاعت (۰/۲۸)، بود. ارتباط بین سبک‌های مقابله با استرس و تاب‌آوری فرض دیگر پژوهش بود که به ترتیب برای مقابله هیجانی، مقابله اجتنابی و مقابله حل مسئله، (۰/۷۳)، (۰/۰۷) و (۰/۵۴)، مشاهده شد. پس از بررسی و مشخص‌شدن روابط بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک فرض دیگری مطرح شد که آیا طرح‌واره‌های ناسازگارانه و سبک‌های مقابله با استرس قادر به پیش‌بینی واریانس تاب‌آوری هستند؟ به منظور پاسخ به این فرض از

^۱ عضو هیئت علم دانشگاه تربیت معلم تهران rynoury@yahoo.com

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه تربیت معلم

^۳ دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه تربیت معلم

^۴ دانشجوی دکتر، دانشگاه تربیت معلم

رحیمیان بوگرا، اصغرناز فرید، ع. ا. (۱۳۸۷). رابطه سرسختی روان‌شناختی و خود تاب‌آوری با سلامت روان در جوانان و بزرگسالان بازمانده زلزله شهرستان بم. *مجله روان پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، سال چهاردهم، ۱، ۷۰-۶۲.

Norris, F., Tracy, M. & Galea, S. (2009). Looking for Resilience: Understanding the Longitudinal Trajectories of Responses to Stress. *Social Science & Medicine*, 68, 2190-2198.

Pan, J., Wongb. D., Chan, C., & Joubert, L. (2008). Meaning of life as a Protective factor of Positive affect in acculturation: Resilience framework and a Cross - Cultural Comparison. *International Journal of Intercultural Relations*, 32, P.505-514.

Pinquart, M. (2009). Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and psychological distress. *Journal of Applied Developmental Psychology* 30, P.53-60.

Sexton, M., BYRD, M., & Kluge, S. (2009). Measuring resilience in women experiencing infertility using the CD- RISC. *Journal of Psychiatric Research*. In Press.

Sills, L. C., Cohan, S. L., Stein, M. B. (2006). Relationship of Resilience to personality, Coping, and Psychiatric Symptoms in Young Adults. *Behaviour Research and Therapy* 44, P.585-599.

Waugh, E., Fredrickson, B. L., & Taylor, S.F. (2008). Adaptive to life's slings and arrows: Individual differences in resilience. *Journal of Research in Personality* Vol.42, 1031-10.

Young, J.E. (1999). *Cognitive therapy for Personality Disorders: A schema-focused approach*. Florida: Professional Resources press.

Young, J.E., Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (2003). *Schema therapy: A practitioners guide*. New York. Guilford Publications, Inc.

رگرسیون چندگانه با روش گام به گام (با هدف تفکیک سهم هر یک از متغیرهای پیش‌بین)، استفاده شد. نتایج به دست آمده در جدول یک گزارش شده است. نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد که از بین متغیرهای پیش‌بین تنها متغیرهای مقابله مسئله‌مدار، طرح‌واره شکست، طرح‌واره محرومیت هیجانی، مقابله هیجان‌مدار، طرح‌واره محدودیت‌های ناکافی، طرح‌واره وابستگی، طرح‌واره بزرگ منشی، طرح‌واره بازداری هیجانی، وارد مدل رگرسیون شده و ۴۹۱٪ از واریانس تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کنند، سهم هر یک از متغیرهای پیش‌بین در بخش $R^2 \Delta$ جدول یک به تفکیک مشخص شده است. از بین متغیرهای پیش‌بین سهم طرح‌واره محرومیت هیجانی، مقابله مسئله‌مدار و طرح‌واره شکست قابل توجه می‌باشد.

جدول ۱

پیش‌بینی تاب‌آوری از طریق طرح‌واره‌های ناسازگارانه و سبک‌های مقابله‌ای

گام‌های ورود متغیر	R	R^2 تعدیل شده	ΔR^2	F	سطح معناداری
مقابله مسئله‌مدار	۰/۵۴۱	۰/۲۹۰	۰/۲۹	۱۴۷/۹۵	۰/۰۵
طرح‌واره شکست	۰/۶۲۹	۰/۴۰۵	۰/۱۱۵	۱۲۳/۰۴	۰/۰۵
طرح‌واره محرومیت هیجانی	۰/۶۶۵	۰/۴۳۷	۰/۳۲	۹۳/۸۷	۰/۰۵
مقابله هیجان‌مدار	۰/۶۸۴	۰/۴۶۲	۰/۰۲۵	۷۸/۰۸	۰/۰۵
طرح‌واره محدودیت‌های ناکافی	۰/۶۹۲	۰/۴۷۲	۰/۰۱	۶۵/۲۰	۰/۰۵
طرح‌واره وابستگی	۰/۶۹۹	۰/۴۷۹	۰/۰۰۷	۵۶/۰۵	۰/۰۵
طرح‌واره بزرگ منشی	۰/۷۰۴	۰/۴۸۵	۰/۰۰۶	۴۹/۲۷	۰/۰۵
طرح‌واره بازداری هیجانی	۰/۷۰۹	۰/۴۹۱	۰/۰۰۶	۴۴/۲۵	۰/۰۵

$p < ۰/۰۵$

بحث و نتیجه گیری

یافته‌های پژوهش حاضر، از یک سو نشان داد بین مقابله مسئله‌مدار و اکثریت طرح‌واره‌ها ناسازگارانه به غیر از خودگذشتگی، معیارهای سرسختانه و اطاعت همبستگی منفی وجود دارد که در اکثر اوقات معنادار است. این یافته همسو با نظریه بانک (بانگ و همکاران، ۲۰۰۳) مبنی بر این که طرح‌واره‌ها الگوهای خودآسیب‌رسانی هستند که منجر به شکل‌گیری مشکلات روان‌شناختی می‌شوند. به نظر می‌رسد، یکی از مکانیزم‌هایی که طرح‌واره‌ها بر ایجاد و تداوم آسیب‌های روانی می‌توانند مؤثر باشند از طریق مقابله‌های فرد است. این در حالی است که بین کلیه طرح‌واره‌های ناسازگارانه و مقابله هیجان‌مدار همبستگی مستقیم به دست آمد که در اکثر اوقات معنادار نیز هست. به عبارت دیگر، مقابله‌های ناسالم و طرح‌واره‌ها از طریق ارتباط درونی با یک دیگر، بر شکل‌گیری و تداوم آسیب کمک می‌کنند. از طرف دیگر، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که طرح‌واره‌های ناسازگارانه با تاب‌آوری در همه موارد همبستگی منفی دارند. این در حالی است که تاب‌آوری، متغیر مهمی در پیشگیری از اختلالات و آسیب‌هاست. یافته حاضر، با نتایج پژوهش سلیز و همکاران (۲۰۰۶) همسو است مبنی بر این که افرادی که سابقه طرد در کودکی دارند، علایم روان‌پزشکی بیشتر و نمرات تاب‌آوری کمتری گزارش می‌دهند.

با توجه به نتیجه تحلیل رگرسیون که مقابله‌های مسئله‌مدار و هیجان‌مدار و همچنین طرح‌واره‌های خاصی از جمله شکست، محرومیت هیجانی، محدودیت‌های ناکافی، وابستگی، بزرگ منشی و بازداری هیجانی، ۴۹۱٪ واریانس تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کنند یعنی تقریباً نیمی از واریانس تاب‌آوری را تبیین می‌کنند، به نظر می‌رسد ترکیبی از متغیرهای اساسی زیربنایی مانند طرح‌واره‌های ناسازگارانه اولیه و مقابله، به خوبی بتوانند نحوه شکل‌گیری اختلالات و آسیب‌های روانی-اجتماعی را تبیین کنند. زیرا، هر دو دسته متغیر با تاب‌آوری همبستگی‌های معناداری دارند. احتمالاً، اکثریت طرح‌واره‌های ناسازگارانه و به‌خصوص در آن میان، شکست، محرومیت هیجانی، محدودیت‌های ناکافی، وابستگی، بزرگ منشی و بازداری هیجانی که همبستگی منفی با مقابله‌های مسئله‌مدار و همبستگی مثبت با مقابله‌های هیجان‌مدار دارند، زمینه را برای پیدایش آسیب‌های روانی آماده می‌کنند. این در حالی است که یافته‌های مطالعات متعددی نشان داده‌اند، مقابله مسئله‌مدار با تاب‌آوری همبستگی مستقیم و مقابله‌های هیجان‌مدار با تاب‌آوری رابطه عکس دارند (سلیز و همکاران، ۲۰۰۶؛ پان و همکاران، ۲۰۰۸).

با توجه به یافته‌های پژوهش، به نظر ضروری می‌رسد که به متغیرهای بنیادین و زیربنایی مانند طرح‌واره‌ها توجه جدی شود. از آن جایی که طرح‌واره‌ها نسبت به سایر متغیرها مانند مقابله و تاب‌آوری ابتدایی‌تر می‌باشند و در سال‌های ابتدایی کودکی و بنا به تجارب افراد در آن دوره شکل می‌گیرند و افراد با طرح‌واره‌های خود وارد دانشگاه می‌شوند، به نظر ضروری می‌رسد که از طرح‌واره‌های اولیه به عنوان یک عامل آسیب‌پذیری فرد به اختلالات روانی استفاده شود و افرادی که طرح‌واره‌های ناسازگارانه اولیه بیشتری دارند، قبل از شکل‌گیری آسیب مورد مداخلات پیشگیرانه قرار بگیرند. همچنین، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی با استفاده از مدل‌یابی‌های علی بر روی متغیرهایی مانند طرح‌واره‌ها، تاب‌آوری و مقابله انجام شود. چنین مطالعاتی اطلاعات ما را از تعاملات درونی و روابط متغیرهای مذکور مطلع کرده و زمینه مناسبی برای مداخلات پیشگیرانه در اختیار خواهند گذاشت.

منابع

شکری، ا.، تقی‌لو، ص.، مولایی، م.، اکبری، ه. (۱۳۸۷). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسش‌نامه مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا. *ن تازه‌های علوم شناختی*، شماره ۳، ۱۰، ص ۳۳-۲۲.

