

پیش بینی افسردگی براساس الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان

نگین احمدی

کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان، زنجان، ایران.
ahmadiir36@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف، پیش بینی افسردگی براساس الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان بود. پژوهش حاضر از لحاظ هدف از نوع پژوهش های بنیادی و از لحاظ ماهیت و روش اجرا از نوع توصیفی - همبستگی (رگرسیون) و جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر زنجان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود (۳۰۰۰ دانش آموز). که حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۳۰۰ نفر، به روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شد. ابزار جمع آوری اطلاعات شامل پرسشنامه کوئین دام (۲۰۰۱)، خودپنداره تحصیلی یس یسن چن (۲۰۰۴) پرسشنامه استاندارد مقابله با موقعیت های استرس زا لازاروس و فولکمن (۱۹۸۸) و پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۶۱) بود و به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از روش ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون در نرم افزار spss 23 استفاده شد. نتایج نشان داد که بین افسردگی با الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان رابطه وجود دارد. ($p < 0/01$). افسردگی براساس الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان قابل پیش بینی است ($p < 0/01$). بنابراین براساس نتایج افسردگی بواسطه الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان پیش بینی شد و پیشنهاد می شود برنامه هایی جهت آموزش به منظور بهبود آن ها در دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان فراهم شود.

واژگان کلیدی: افسردگی، الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای، خودپنداره، دانش آموزان دوم متوسطه شهر

مقدمه

دانش آموزان در دوران تحصیلی خود با مسائل زیادی روبرو هستند. این مشکلات و مسائل می تواند روی تحصیل آنها تاثیر بگذارد. شناخت این مسائل تأثیرگذار و اقدام در جهت کاهش تأثیرات کافی آنها، می تواند در جهت پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مؤثر باشد. ویژگی های فردی، مشکلات ناشی از عوامل محیطی و باورهای فرهنگی - اجتماعی دانش آموزان و همچنین افسردگی از جمله عواملی است که می تواند در دانش آموزان تأثیر بگذارد (حمیدپور و اندوز، ۱۴۰۰).

افسردگی^۱ یکی از شایع ترین مشکلات بالینی است. اختلالات افسردگی حداکثر بر ۲۰ درصد افراد در مرحله ای از زندگی شان تأثیر می گذارد و انتظار می رود تا سال ۲۰۲۳ افسردگی به شایع ترین بیماری در کشورهای پردرآمد تبدیل شود

(Rooke & Hine, 2018). افسردگی می تواند موجب کاهش بهره وری تحصیلی، خلاقیت، بی تفاوتی و اختلال خواب شود (Chaves at al, 2020). برحسب تعریف، واکنیز^۲ اظهار می کند افسردگی، اختلالی خلقی است که بر ظرفیت فکر کردن شخص تأثیر می گذارد، انگیزه فرد را کم می کند، کارکردهای جسمانی نظیر خوردن و خوابیدن را تغییر می دهد و فرد از اینکه احساس می کند قادر به انجام هیچ کاری برای دردهای خود نبوده، باوجود شیوع فراوان و آثار رنج می برد (برجعی و همکاران، ۱۴۰۱). مخرب انواع اختلال افسردگی، همچنان خلا بزرگ درمانی در این حوزه وجود دارد. همچنین باوجود درمان های اثربخشی مانند. دارو درمانی و رفتاردرمانی شناختی، همچنان نیاز به بهبود کارایی روش های درمانی احساس می شود. ازجمله راهکارهای بهبود مداخلات درمانی که بارلو بر آن تأکید می کند، اهمیت تغییردادن مکانیسم های زیربنایی آسیب شناختی آسیب روانی است (بشارت و همکاران، ۱۴۰۲).

در ارتباط با مقابله با آسیب های افسردگی، الگوهای ارتباطات خانواده روش ها و شیوه های ضروری برای یک زندگی سالم و سازنده اند. این مهارتها مجموعه ای از توانایی ها هستند که سبب سازگاری ما با دیگران و شکل گیری رفتارهای مثبت و مفید می گردند. این توانایی ها ما را قادر می سازند نقش مناسب خود را در جامعه به خوبی ایفا نماییم بی آنکه به خود یا به دیگران آسیب برسانیم. بنابراین، کسی دارای مهارت ارتباطی است که بتواند با دیگران طوری ارتباط برقرار کند که حقوق، الزامات، رضایت خاطر دیگران را نادیده نگیرد و در عین حال بتواند در این موارد مبادله ای باز و آزاد با دیگران داشته باشد (منصورنژاد و همکاران، ۱۴۰۰). کارتر^۳ در مطالعه ای بر روی یک نمونه ۲۴ نفری از دامپزشکان در جنوب شرقی کوبین لند و در خصوص تأثیر آموزش الگوهای ارتباطات خانواده انجام داد، تأثیر مثبت آموزش ها را در بهبود سلامت روان دامپزشکان و رضایت مشتریان آنها ثابت نمود (Carter, 2020).

در همین راستا، داشتن استرس های خفیف روزمره و همچنین وقایع عمده استرس زا در زندگی، امری اجتناب ناپذیر است گر چه نمی توان استرس را به کلی از زندگی حذف کرد ولی راه کارهایی برای تخفیف دادن عوارض ناشی از استرس وجود دارد و یکی از این راهکارها، استفاده از سبک های مقابله با استرس است (Sarafino, 2021). همچنین استرس به دو عامل فردی و موقعیتی بستگی دارد، عوامل فردی به شخصیت، هوش و انگیزش فرد وابسته است، مثلاً فردی که اعتماد به نفس بالایی دارد در مواجهه با موقعیت استرس زا ممکن است به عوض تهدید آمیز قلمداد کردن، آن را گونه ای مبارزه طلبی ببیند، از عومل موقعیتی می توان برای مثال، از انجام سنجش فشار خون بیماری که انتظار عمل جراحی دردناکی را می کشد، این موقعیت را استرس زا تر می بیند (Cohen & Lazarus, 2020). به عبارتی مقابله ناکارآمد این افراد با عوامل استرس زا در بلندمدت پیامدهای منفی نظیر افسردگی، اضطراب و استفاده از مواد مخدر را به همراه دارد. سبک های مقابله با استرس مجموعه ای از تلاش های شناختی و رفتاری فرد است که برای تعبیر و تفسیر و اصلاح وضعیت تنش زا به کار می رود و به کاهش تنش ناشی از آن منجر می شوند. در مقابل، استفاده از راهبردهای سازگارانه مانند راهبرد مسأله مدار باعث کاهش افسردگی و افزایش سطح کلی انطباق در این بیماران می

¹ depression

² Wahtkinz

³ Carter

شود (Vileyamz, at al, 2023). برای این منظور داشتن سبک های مقابله با استرس ضروری می باشد که طبق برنامه سازمان بهداشت جهانی ^۴ سبک های مقابله با استرس شامل ۱۰ مهارت می شود که عبارتند از: مهارت های توانایی در مسایلی شامل ارتباط موثر، برقراری رابطه بین فردی موثر، تصمیم گیری، حل مساله، تفکر خلاق، تفکر نقاد، آگاهی از خود، همدلی با دیگران، مقابله با هیجانات (شکست، اضطراب، افسردگی و غیره) و سبک های مقابله با استرس می باشد. میجرسوزان^۵ نشان داد که سبک مقابله با استرس بر سطح عزت نفس و سازگاری اجتماعی افراد موثر است (Maijersusan, 2019). کریستینا^۶ نشان داد که کنار آمدن با استرس روی سطح استرس و شناخت سازگاری اجتماعی افراد عمده ترین تاثیر را دارد (Kiristina, 2018).

از جمله متغیرهایی که به نظر می رسد با سلامت روان شناختی مرتبط باشد عامل خودپنداره تحصیلی می باشد. خودپنداره، تعمیم های شناختی برگرفته از تجارب درباره خود است و یکی از هسته های اصلی آن رابطه با افراد مهم زندگی می باشد (اتکینسون و همکاران، ۲۰۱۸). خودپنداره را به عنوان یک ساختار پیچیده و اغلب شناختی از تعمیمات شخص به خود که شامل ویژگی ها، توانایی ها، دانش، ارزش ها، نگرش ها، نقش ها و دیگر موضوعاتی که افراد خود را تعریف کرده و پیوسته داده های خود را در آن یکپارچه می کنند تعریف شده است. بندورا خودپنداره را عملکرد انسان می داند که بوسیله عوامل بیرونی به گونه غیرمستقیم شکل می گیرد و از راه فرآیندهای مربوط به خود تاثیر می پذیرد (ترازی و خادمی، ۱۴۰۱). در این بین، خودپنداره تحصیلی به عنوان ادراک دانش آموز از کفایت هایش در مدرسه تعریف شده است. این ادراک می تواند به صورت ارزیابی شناختی از توانایی ها در انجام تکالیف خاص باشد. خودپنداره تحصیلی به طور قابل توجهی با پیشرفت تحصیلی مرتبط است. این مفهوم، مجموعه ای از گرایش ها، باورها و ادراکات دانش آموزان را درباره مهارت ها و عملکرد هوشی و تحصیلی پوشش می دهد. مطابق مدل سلسله مراتبی خودپنداره مارش و شاولسون، خودپنداره تحصیلی دانش آموزان یک مولفه جزئی در مدلی است که در آن خودپنداره کلی در بالای سلسله مراتب قرار دارد. خودپنداره تحصیلی به شدت بر اطلاعات اجتماعی نسبی متکی است و انعکاسی از ارزیابی های سایرین می باشد و ماهیتی هنجاری دارد. به عبارتی خودپنداره تحصیلی هر فرد در نتیجه قیاس خود با دیگران حاصل می شود (Farhadi & Saki, 2019). پژوهش های متعددی به تاثیر این سازه شخصیتی بر انواع اضطراب پرداخته اند. از جمله کاهانی و همکاران، در پژوهشی نشان دادند که ارتباط متقابل بین خودپنداره و اضطراب در ریاضی وجود دارد. بر این اساس خودپنداره بالا منجر به اضطراب پایین می شود که اضطراب پایین به نوبه خود باعث خودپنداره بالاتر می شود (کاهانی و همکاران، ۱۳۹۵).

دانش آموزان مقطع متوسطه از نظر مسائل روان شناختی نظیر افسردگی، الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره شرایط نگران کننده تری دارند (نصرافهانی، ۱۳۹۸). مسائل و مشکلاتی که این دانش آموزان با آنها دست به گریبان هستند منجر به تشدید یا حفظ افسردگی، الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره در آنها می شود. دانش آموزانی که دارای الگوهای ارتباطات خانواده بالاتری هستند در برابر رویدادهای زندگی تاب آوری بیشتری دارند. از آنجا که با این شرایط دانش آموزان در طی تحصیل خود دچار شکست بیشتری در مدرسه و حتی اجتماع می شوند، بررسی نقش مولفه های افسردگی بر تقویت الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره بعنوان عامل حفاظتی در برابر مشکلات این دانش آموزان ضرورت و اهمیت خاصی پیدا می کند. بنابراین تحقیق حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره می تواند افسردگی را در دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان پیش بینی کند؟

⁴ World Health Organization

⁵ Maijersusan

⁶ Kiristina

روش تحقیق

پژوهش حاضر از لحاظ هدف از نوع پژوهش های بنیادی و از لحاظ ماهیت و روش اجرا از نوع توصیفی - همبستگی (رگرسیون) می باشد که طی آن پژوهشگر با توزیع پرسشنامه های مدنظر بین نمونه ای انتخاب شده داده های مورد نظر را جمع آوری و سپس در قالب آزمون های آماری مربوطه، همبستگی و ارتباط بین متغیرها را مورد بررسی قرار می دهد. به دلیل اینکه پژوهش حاضر به ارتباط میان متغیرهای افسردگی براساس الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره می پردازد لذا به لحاظ ماهیت توصیفی - همبستگی می باشد.

جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر زنجان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. (۳۰۰۰ نفر دانش آموز) حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۳۸۴ نفر، به روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شد چون جامعه بسیار بزرگ است با فرمول کوکران در برآورد حجم نمونه در سطح اطمینان ۹۵ درصدی و حداکثر خطای برآورد ۵ درصد حجم نمونه ۳۸۴ بود. تعداد بیشتری پرسشنامه توزیع شد و پس از اجرا و حذف پرسشنامه های نامناسب، در نهایت ۳۰۰ پرسشنامه مبنای کار قرار گرفت.

ابزار جمع آوری اطلاعات

در این پژوهش داده های به دست آمده از اجرای پرسشنامه کوئین دام (۲۰۰۱)، خودپنداره تحصیلی یس یسن چن (۲۰۰۴) پرسشنامه استاندارد مقابله با موقعیت های استرس زا لازاروس و فولکمن (۱۹۸۸) و پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۶۱) استفاده شد.

پرسشنامه الگوهای ارتباطات خانواده

این آزمون را کوئین دام در سال ۲۰۰۱ برای سنجش الگوهای ارتباطات خانواده در بزرگسالان ابداع کرده است و دارای ۳۴ عبارت است که الگوهای ارتباطات خانواده را توصیف می کنند. این پرسشنامه توسط جرابک (۲۰۰۴) برای سنجش الگوهای ارتباطات خانواده زوجین به کار گرفته شد. الگوهای ارتباطات خانواده فرعی که در این مقیاس بررسی می شوند، شامل پنج مهارت گوش دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به فرایند ارتباط، کنترل عاطفی و ارتباط توأم با قاطعیت هستند (حسین چاری و فداکار، ۱۳۸۴). اعتبار این پرسشنامه در ایران در پژوهش حسین چاری و فداکار (۱۳۸۴) با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای نمره کل آزمون برابر ۰/۷۱ گزارش شده است. در پژوهش یوسفی (۱۳۸۵) نیز که بر روی ۱۳۱ دانشجو که شامل ۷۶ نفر مرد و ۳۵ نفر زن بودند، مقدار این ضریب برابر با ۰/۸۱ به دست آمد. همچنین، در پژوهش حاضر مقدار ۰/۸۶ برای نمره کل آزمون برای اعتبار این پرسشنامه به دست آمد. مقدار آلفای کرونباخ برای پنج خرده مقیاس پرسشنامه مذکور در پژوهش حاضر به این ترتیب به دست آمد: گوش دادن ۰/۵۱، توانایی دریافت و ارسال پیام ۰/۶۵، بینش نسبت به فرایند ارتباط ۰/۶۳، کنترل عاطفی ۰/۷۱ و ارتباط توأم با قاطعیت ۰/۵۸. برای تکمیل این پرسشنامه لازم است پاسخگو هر گویه را بخواند و سپس میزان انطباق وضعیت خود را با محتوای آن بر روی طیف لیکرت پنج درجه ای از ۱ (برای هرگز) تا ۵ (برای همیشه) مشخص کند؛ بدین سان، دامنه نمره محتمل برای هر فرد بین ۳۴ تا ۱۷۰ خواهد بود. اعتبار این پرسشنامه در این پژوهش با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای نمره کل آزمون برابر ۰/۷۰ بدست آمد.

مقیاس افسردگی بک (BDI)^۷

پرسشنامه افسردگی بک-ویرایش دوم (۱۹۶۱) شامل ۲۱ گویه است که شدت نشانه ها را روی یک مقیاس لیکرت از صفر تا سه مورد ارزیابی قرار می دهد. برای این پرسشنامه نقاط برش ۱۳-۰ = افسردگی جزئی؛ ۱۹-۱۴ = افسردگی خفیف؛ ۲۸-۲۰ = افسردگی متوسط و ۶۳-۲۹ = افسردگی شدید گزارش شده است (فتحی آشتیانی و داستانی ۱۴۰۰). جو و همکاران (۲۰۰۸) ضریب آلفای کرونباخ

⁷ Beck Depression Inventory-II

آن را ۰/۹۴ و همبستگی هر یک از گویه ها را با نمره کل در دامنه ای از ۰/۴۷ تا ۰/۷۰ و همبستگی این ابزار را با مقیاس تجدیدنظر شده درجه بندی همیلتون برابر با ۰/۶۶، حاکی از روایی مناسب گزارش کردند. طاهری تنجانی و همکاران (۱۳۹۳) برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و همبستگی آن را با پرسشنامه سلامت عمومی برابر با ۰/۸ به عنوان شاخصی از روایی همگرا گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای این ابزار ۰/۷۱ به دست آمد.

پرسشنامه استاندارد مقابله با موقعیت های استرس زا (CISS-SF8):

برای سنجش راهبردهای مقابله ای بر مبنای نظریه لازاروس و فولکمن، این دو روانشناس در سال ۱۹۸۸ پرسشنامه راهبردهای مقابله ای لازاروس و فولکمن^۹ را ساختند. این پرسشنامه دارای ۶۶ سوال است که به شیوه لیکرت ۴ درجه ای نمره گذاری می شود. پرسشنامه راهبردهای مقابله ای دارای ۸ زیرمقیاس است که عبارتند از: (۱) مقابله مستقیم؛ (۲) دوری گزینی یا فاصله گیری؛ (۳) خویش تندی؛ (۴) جستجوی حمایت اجتماعی؛ (۵) مسئولیت پذیری؛ (۶) گریز-اجتناب؛ (۷) مسأله گشایی برنامه ریزی شده؛ (۸) ارزیابی مجدد مثبت.

این ۸ الگوی مقابله ای به دو دسته کلی تقسیم می شوند که عبارتند از:

۱. **راهبردهای مسأله محور:** جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت پذیری، مسأله گشایی برنامه ریزی شده و ارزیابی مجدد مثبت

۲. **راهبردهای هیجان محور:** مقابله مستقیم، دوری گزینی، گریز-اجتناب، خویش تندی
لازاروس (۵۵) ثبات درونی زیرمقیاس ها را با استفاده از آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس راهبردهای مسأله محور ۰/۶۶ و برای راهبردهای هیجان محور ۰/۷۹ گزارش داد. علیپور و همکاران (۱۳۹۴) نیز پایایی این آزمون را ۰/۸۵ گزارش داد. برای نمره گذاری این پرسشنامه دو روش وجود دارد که روش اول توصیه می شود: (۱) به دست آوردن نمرات خام؛ (۲) به دست آوردن نمرات نسبی.
الف) به دست آوردن نمرات خام: برای به دست آوردن نمرات خام باید به این صورت عمل کرد که ابتدا به هر عبارت به صورت زیر نمره بدهید:

- اصلاً استفاده نکرده ام: نمره ۰
- بعضی اوقات استفاده کرده ام: نمره ۱
- معمولاً از آن استفاده می کنم: نمره ۲
- بسیار استفاده کرده ام: نمره ۳

پس از نمره گذاری هر عبارت زیرمقیاس ها را به ترتیب زیر به دست آورید.

راهبرد	زیرمقیاس	سوالات
راهبردهای مسأله محور: جمع نمرات چهار زیرمقیاس مقابل	جستجوی حمایت اجتماعی	۸- ۱۸- ۲۲- ۴۵- ۴۲- ۳۱
	مسئولیت پذیری	۹- ۲۵- ۲۹- ۵۱
	مسأله گشایی برنامه ریزی شده	۲۶- ۳۹- ۴۸- ۴۹- ۵۲
	ارزیابی مجدد مثبت	۲۰- ۲۳- ۳۰- ۳۶- ۳۸- ۵۶- ۶۰
راهبردهای هیجان محور: جمع نمرات چهار زیرمقیاس مقابل	مقابله مستقیم	۶- ۷- ۱۷- ۲۸- ۳۴- ۴۶
	دوری گزینی	۱۲- ۱۳- ۱۵- ۲۱- ۴۱- ۴۴
	گریز-اجتناب	۱۱- ۱۶- ۳۳- ۴۰- ۴۷- ۵۰- ۵۸- ۵۹
	خویش تندی	۱۰- ۱۴- ۳۵- ۴۳- ۵۴- ۶۲- ۶۳

^۸ Coping with Stressful Situations

^۹ coping style questionnaire

پرسشنامه خودپنداره تحصیلی:

این مقیاس توسط یس یسن چن (۲۰۰۴) پس از اجرا روی ۱۶۱۲ دانش آموز تایوانی دوره دبستان معرفی شد. این پرسشنامه ۱۵ سوال داشته و هدف آن ارزیابی ابعاد مختلف خودپنداره تحصیلی (عمومی، آموزشگاهی، غیرآموزشگاهی) می باشد. تمرکز این پرسشنامه بر سنجش خودپنداره دانش آموزان دوره ابتدایی و راهنمایی است. سوالات ۲، ۴، ۸، ۹ بعد آموزشگاهی، سوالات ۶ و ۴، بعد غیرآموزشگاهی و سوالات ۱، ۳، ۵، ۱۲، ۱۳ بعد عمومی خودپنداره تحصیلی را می سنجد. طیف نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت چهار گزینه ای می باشد و هر آزمودنی براساس یک مقیاس چهارگزینه ای (کاملاً مخالفم، مخالفم، موافقم، کاملاً موافقم) به هر ماده پاسخ می دهد. شیوه ی نمره گذاری به این صورت می باشد که نمره ی یک برای گزینه ی کاملاً مخالفم، نمره ی دو برای گزینه ی مخالفم، نمره ی سه برای گزینه ی موافقم و نمره ی چهار برای گزینه ی کاملاً موافقم در نظر گرفته شده است. نمره خودپنداره تحصیلی فرد از مجموع نمره سه بعد به دست می آید، که براساس آن نمره بین ۱۵ تا ۳۰، خودپنداره مثبت پایین، نمره بین ۳۰ تا ۳۸، خودپنداره مثبت متوسط و نمره ی ۳۸ به بالا خودپنداره مثبت تر را نشان می دهد. در پژوهش افشاری زاده و همکاران (۱۳۹۲) روایی محتوایی، روایی سازه و روایی همگرایی این پرسشنامه با پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ مورد سنجش قرار گرفت و تایید این پرسشنامه به وسیله مرعشیان و همکاران (۲۰۱۲) در نمونه ۳۶ نفره استفاده شده که ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۹۲ بوده است.

نتایج تجزیه و تحلیل آماری در دو بخش یافته های توصیفی و یافته های استنباطی ارائه شد. در بخش یافته های توصیفی به توصیف متغیرهای جمعیت شناختی و متغیرهای اصلی با استفاده از شاخص های آماری فراوانی و درصد فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد پرداخته شد. نرمال بودن متغیرها با استفاده از شاخص های کجی و کشیدگی و آزمون کولموگروف-اسمیرنوف بررسی شد و در سطح آمار استنباطی از جهت بررسی رابطه متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. حداکثر سطح خطای آلفا جهت آزمون فرضیه ها، مقدار ۰/۰۵ تعیین شد ($p < 0.05$). تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزارهای آماری SPSS 23 انجام شد.

یافته ها

در این بخش میانگین و انحراف استاندارد هر یک از متغیرهای پژوهش شامل افسردگی، الگوهای ارتباطی، سبک های مقابله ای و خودپنداره ارائه شده اند.

جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهشی

متغیر	خرده مقیاس	میانگین	انحراف معیار
افسردگی		۱۴/۳۰	۱۲/۶۲
الگوهای ارتباطی	گوش دادن	۲۵/۹۸	۲/۷۵
	تنظیم عواطف	۲۸/۹۴	۳/۴۹
	درک پیام	۳۳/۷۲	۳/۱۵
	بینش	۱۷/۵۸	۲/۴۷
	قاطعیت	۱۸/۷	۱/۹۶
سبک های مقابله ای	مهارت های ارتباطی کل	۱۲۴/۹۴	۸/۵۹
	مسئله مدار	۱۶/۲	۰/۳۲
	هیجان مدار	۱۷/۲	۰/۴۰
	خودپنداره عمومی	۱۷/۶۵	۳/۱۷
خودپنداره	خودپنداره آموزشگاهی	۱۶/۱۲	۳/۱۴

خودپنداره غیر آموزشیگاهی	۲۱/۴۴	۴/۴۷
نمره کل خودپنداره	۵۵/۴۷	۸/۵۲

نتایج درج شده در جدول ۱ همان طور که مشاهده می شود، بررسی نمره کلی حاکی از متوسط بودن نمره افسردگی، الگوهای ارتباطی، سبک های مقابله ای و خودپنداره در بین افراد مورد مطالعه است.

آزمون فرضیه ها

فرضیه اول: بین افسردگی با الگوهای ارتباطات خانواده دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان رابطه وجود دارد. پاسخگویی به این فرضیه محاسبه ضریب همبستگی پیرسون صورت گرفت. نتایج این تحلیل در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. خلاصه نتایج ضرایب همبستگی افسردگی با الگوهای ارتباطات خانواده

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱ گوش دادن	۱					
۲ تنظیم عواطف	-۰/۰۱	۱				
۳ درک پیام	-۰/۵۳**	۰/۸	۱			
۴ بینش	-۰/۲۲**	-۰/۳۵**	۰/۱	۱		
۵ قاطعیت	-۰/۴۸**	-۰/۷	-۰/۳۸**	-۰/۳۹**	۱	
۶ افسردگی	-۰/۴۵**	-۰/۴۴**	-۰/۵۳**	-۰/۴۰**	-۰/۵۶**	۱

* همبستگی در سطح ۰.۰۵ معنی دار است.

نتایج درج شده در جدول فوق نشان می دهد که بین افسردگی با الگوهای ارتباطات خانواده دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($p < 0.005$) بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید می شود. بدین معنی که بین مولفه افسردگی با الگوهای ارتباطات خانواده رابطه معناداری وجود دارد. لذا با افزایش افسردگی میزان الگوهای ارتباطات خانواده دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان نیز کاهش می یابد.

****فرضیه دوم:** بین افسردگی با سبک مقابله ای دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان رابطه وجود دارد.

جهت پاسخ به این فرضیه با محاسبه ضریب همبستگی پیرسون صورت گرفت. نتایج این تحلیل در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. خلاصه نتایج ضرایب همبستگی افسردگی با سبک مقابله ای

افسردگی	ضریب همبستگی	سطح معناداری (دو دامنه)
سبک مقابله ای	-۰/۴۰۶**	۰/۰۰۰
هیجان مدار	-۰/۴۱۶**	۰/۰۰۲

* همبستگی در سطح ۰.۰۵ معنی دار است. ** همبستگی در سطح ۰.۰۵ معنی دار است.

نتایج درج شده در جدول فوق نشان می دهد که بین افسردگی با سبک های مقابله ای رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($p < 0.005$) بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید می شود. بدین معنی که بین مولفه های افسردگی با سبک های مقابله ای رابطه معناداری وجود دارد. لذا با افزایش افسردگی میزان سبک های مقابله ای دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان نیز کاهش می یابد.

فرضیه سوم: بین افسردگی با خودپنداره دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان رابطه وجود دارد.

جهت پاسخ به این فرضیه با محاسبه ضریب همبستگی پیرسون صورت گرفت. نتایج این تحلیل در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. خلاصه نتایج ضرایب همبستگی افسردگی با خودپنداره

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱ خودپنداره عمومی	۱			
۲ خودپنداره آموزشی	-۰/۳۴**	۱		
۳ خودپنداره غیر آموزشی	-۰/۳۲**	-۰/۳۸**	۱	
۴ افسردگی	-۰/۶۰**	-۰/۵۰**	-۰/۶۴**	۱

* همبستگی در سطح ۰.۰۵ معنی دار است.

نتایج درج شده در جدول فوق نشان می دهد که بین افسردگی با خودپنداره رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($p < 0.005$) بنابراین فرضیه سوم پژوهش تأیید می شود. بدین معنی که بین مولفه های خودپنداره و افسردگی رابطه معناداری وجود دارد. لذا با افزایش افسردگی میزان خودپنداره دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان نیز کاهش می یابد.

فرضیه چهارم: افسردگی بر اساس الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان قابل پیش بینی است.

با توجه به اینکه نرمال بودن داده ها از پیش فرض های اصلی تحلیل است، قبل از ارایه نتایج این تحلیل ها، از آزمون آنوا^{۱۰} برای بررسی نرمال بودن مدل رگرسیونی چند متغیره استفاده شد که نتایج آنها در جداول ۵ مشاهده می شود.

جدول ۵. نتایج تجزیه و تحلیل مدل رگرسیونی چند متغیره (ANOVA)

مدل	منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	sig
۱	رگرسیون	۱۰۳۸۷/۷۲۸	۲	۵۱۹۳/۸۶۴	۳۶/۶۰۶	۰.۰۰۲
	خطا	۳۰۷۸۹/۱۸۱	۲۱۷	۱۴۱/۸۸۶		
	کل	۴۱۱۷۶/۹۰۹	۲۱۹			

بر اساس اطلاعات جدول ۵ آزمون آنوا فرض نرمال بودن مدل رگرسیونی را نشان می دهد، چرا که نسبت F مشاهده شده معنی دار نشده است. بنابراین فرض نرمال بودن برقرار بوده و استفاده از رگرسیون گام به گام بلامانع است. در راستای پاسخدهی به این فرضیه از رگرسیون گام به گام استفاده شد. بدین ترتیب الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره به عنوان متغیر پیش بینی کننده افسردگی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون شدند. نتایج این تحلیل ۶ و ۷ آمده است.

جدول ۶. خلاصه مدل رگرسیون افسردگی بر حسب الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره

مدل متغیرهای پیش بین	R	R ²	Adjusted R ²	F	سطح معنی داری
۱ الگوهای ارتباطات خانواده	۰/۲۲۰	۰/۴۰۰	۰/۱۰	۵/۶۵۹	۰/۰۰۳
۲ سبک مقابله ای	۰/۴۰۹	۰/۱۶۷	۰/۳۰۲	۵/۳۴۹	۰/۰۰۲
۳ خودپنداره	۰/۵۰۲	۰/۲۵۲	۰/۲۴۵	۳۰۶/۶۰۶	۰/۰۰۲

نتایج بدست آمده از جدول ۶ نشان می دهد شاخص های تحلیل واریانس معنی دار بودن رگرسیون و رابطه خطی بین متغیرها را نشان داده که سطح معناداری $p = 0.002$ آن را تأیید می کند. آزمون نشان می دهد که مدل رگرسیون با متغیرهای پیش بین و متغیر

¹⁰. ANOVA

ملاک از برازش خوبی برخوردارند و تغییرات تبیین شده توسط مدل واقعی بوده و ناشی از شانس و تصادف نیست. و در بهترین پیش بینی مقدار ضریب همبستگی چندگانه متغیرهای پیش بین با افسردگی برابر با ۰.۵۰۲ است که نشان دهنده رابطه خوب بین متغیرهای پیش بین و افسردگی است. مقدار ضریب تعیین برابر با ۰.۲۵۲ بوده و بیانگر این مطلب است که تنها ۲۵ درصد از تغییرات افسردگی به متغیرهای پیش بین مربوط است. همچنین نشان می دهد که متغیرهای پیش بین توانسته اند تغییرات افسردگی را پیش بینی کنند و با احتمال بیش از ۹۹ درصد این متغیرها در پیش بینی و تغییرات متغیر ملاک سهمیم است. ضرایب رگرسیون در جدول ۷ ارائه شده است.

جدول ۷. ضرایب رگرسیون گام به گام افسردگی بر حسب الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره

مدل	متغیرهای پیش بین	ضرایب غیر استاندارد	ضرایب استاندارد شده			
	B	خطای استاندارد	Beta	t	p	
۱	۰/۲۴۱	۰/۰۴۲	۰/۳۷۱	۵/۷۸۱	۰/۰۰۱	سبک مقابله ای
۲	۰/۴۳۱	۰/۰۳۴	۰/۲۳	۵/۱۲	۰/۰۰۱	الگوی ارتباطات خانواده
۳	۰/۱۵۷	۰/۰۴۶	۰/۲۲۰	۰/۴۳۵	۰/۰۰۱	خودپنداره

مقایسه ضرایب رگرسیون نشان می دهد که سبک مقابله ای پیش بینی کننده ی قوی تری برای افسردگی است. بر این اساس فرضیه چهارم در پژوهش حاضر تأیید می شود. بدین معنی که افسردگی با الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره رابطه چندگانه وجود داشته و این متغیرها می توانند افسردگی را پیش بینی کنند. ضرایب رگرسیون درج شده در جدول ۷ نشان می دهد که در بهترین مدل پیش بینی الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره قادر به پیش بینی ضریب افسردگی هستند. مقدار آزمون t و سطح معناداری آن تأیید کننده تأثیر متغیرهای الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره در پیش بینی افسردگی دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان است.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه اول : بین افسردگی با الگوهای ارتباطات خانواده دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان رابطه وجود دارد.

نتایج نشان داد بین افسردگی و الگوهای ارتباطات خانواده رابطه منفی و معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید می شود. بدین معنی که بین مولفه های افسردگی و الگوهای ارتباطات خانواده رابطه معناداری وجود دارد. لذا با افزایش افسردگی میزان الگوهای ارتباطات خانواده در دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان نیز کاهش می یابد. نتایج این فرضیه با نتایج مطالعات طاهری، زندی و هنرپروران (۱۴۰۱) سلطانی بناوند (۱۳۹۷) کورش نیا ولطیفیان (۱۳۹۶) همسو می باشد و در یک راستا نتایج بدست آمده از این فرضیه را تأیید می نماید.

در تبیین احتمالی این یافته ها می توان گفت توانایی فرد برای ارتباط برقرار کردن با دیگران در جهت برآورده نمودن نیازها، خواسته ها، حق و حقوق با تعهدات به شیوه ای قابل قبول بدون اینکه به نیازها، خواسته ها، حق و حقوق یا تعهدات دیگران صدمه ای وارد آورد. هدف شما ممکن است دفع یک سوء تفاهم، تشریح یک ایده، دلاری دادن به دوستان، پافشاری روی نظرتان، توجیه کردن استادان در مورد ضرورت موضوعی که به عنوان تحقیق در نظر گرفته اید و یا قانع کردن دیگران جهت تجدیدنظر در رفتارهایشان باشد؛ هر چه ما در برقراری ارتباط کارآمدتر باشیم، احتمال دستیابی به هدف بیشتر میسر خواهد بود (۴۷). از شایع ترین اختلالات رفتاری و عاطفی که دامن گیر بسیاری از جوانان است اختلال افسردگی می باشد، این واژه برای افرادی به کار می رود که دارای حزن

و اندوه شدید هستند و معمولاً احساس تنهایی و نوسیدی شدید دارند و احترام و ارزش به خود را از دست داده و مرتب خود را سرزنش و تحقیر می کنند و هر روز صبح با حالت بی قراری و خستگی از خواب برخاسته و کارهای روزانه خود را با کمبود انرژی انجام می دهند. کلمه افسردگی هنگامی که به یک حالت روحی نسبت داده شود تمامی معانی عامیانه ای را که گفته شده در خود دارد و نشانگر احساس کسالت روان، کمبود انرژی، از دست رفتگی، ناامیدی و بی فایده بودن است ولی بی علاقه و بدبینی نیز به همراه آن می آید. اصطلاحات عامیانه نظیر پکر بودن، دماغ بودن، سرخورده بودن برای بیان افسردگی به کار می رود (۳۵). همگام با آنچه کاهش افسردگی احتمال کاهش الگوهای ارتباطات خانواده را افزایش می دهد چیزی که نتایج این پژوهش نیز آن را نشان دادند.

فرضیه دوم: بین افسردگی با سبک مقابله ای دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان رابطه وجود دارد.

نتایج نشان می دهد که بین افسردگی و سبک مقابله ای رابطه منفی و معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید می شود. بدین معنی که بین مولفه های سبک مقابله ای و افسردگی رابطه معناداری وجود دارد. لذا با افزایش افسردگی میزان سبک مقابله ای در دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان نیز کاهش می یابد. نتایج بدست آمده از این فرضیه با نتایج پژوهشهای نادایی، نظری و شفیع زاده (۱۴۰۱) طاهری، زندی و هنرپروران (۱۴۰۱) سلطانی بناوند (۱۳۹۷) کاینرس (۲۰۲۱) کریستینا^{۱۱} و همکاران (۲۰۱۸) همراستا و همسو می باشد و نتایج بدست آمده از این فرضیه را تأیید می نماید.

در تبیین احتمالی این یافته ها می توان گفت که پژوهشگران مختلف به شناسایی و معرفی منابع متعدد استرس اقدام کرده اند. عوامل تنش زا می توانند بیرونی یا درونی باشند. ویژگیهای مشاغل موجود در جوامع پیچیده، گسترش نقش های متعدد و چند گانه اجتماعی از ویژگی های اختصاصی زندگی صنعتی است که همه ما را به نوعی تحت سیطره خود قرار داده و بالقوه سلامت و حتی بقای نوع بشر را زیر سؤال برده است. اما آنچه در این بین می تواند مایه خوش بینی و امیدواری باشد، شیوه های مقابله با استرس است که به عنوان متغیری میانجی، می تواند پیامدهای استرس را تحت تأثیر قرار دهد. با توجه به مفهوم مقابله در فرهنگ لغات علم روانشناسی، دیگر تغییرات و رویدادهای زندگی به خودی خود پیش بینی کننده احتمال بیماری ها نخواهد بود و در این زمینه فقط به عنوان شرط لازم عمل خواهند کرد، زیرا در کنار تمام منابع و عوامل تنش زا، سطحی از استرس که هر شخص تجربه می کند، به میزان زیادی به توانایی مقابله، نحوه ادراک و قضاوت وی در مورد این عوامل بستگی دارد. راهبردهای مقابله به روش های آگاهانه و منطقی مدارا با استرس های موجود در زندگی اشاره دارد. این اصطلاح برای روش های مبارزه با منبع استرس مورد استفاده قرار می گیرد. برای مثال دانش آموزی که نگران امتحانات است، با مطالعه بیشتر با آن مدارا می کند (۶۸). افسردگی به طور کلی عبارت است از حالات ناشادی که تحمل آن برای فرد دشوار بوده و این افسردگی توأم با اضطراب می باشد. این دسته از دانش آموزان در کلاس حالت بی حالی، بی تفاوتی نسبت به عملکردها و جریان های کلاس از خود نشان می دهند. در کودکان افسرده حالت تحریک پذیری در مقابل عوامل خارجی دیده می شود و معمولاً تعداد زنها بیشتر از مردان است و دو نوع افسردگی وجود دارد: درون خیز و واکنشی که اولی خودبخودی و دومی در اثر عوامل و رویدادهای خارجی به وقوع می پیوندد (پورافکاری، ۱۳۸۴). بر این اساس می توان گفت که افسردگی موجب می شود که دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان سبک مقابله ای پایین تری را کسب کنند.

فرضیه سوم: بین افسردگی با خودپنداره دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان رابطه وجود دارد.

نتایج نشان می دهد که بین افسردگی و خودپنداره رابطه منفی و معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه سوم پژوهش تأیید می شود. بدین معنی که بین مولفه های افسردگی و خودپنداره رابطه معناداری وجود دارد. لذا با افزایش افسردگی میزان خودپنداره

¹¹ Kiristina

دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان نیز کاهش می یابد. نتایج فرضیه سوم این پژوهش با طاهری، زندی و هنرپروران (۱۴۰۱) فرحمند و فولاد چنگ (۱۳۹۶) همسو می باشد و نتایج بدست آمده را تایید می نماید.

در تبیین این فرضیه می توان گفت که خودپنداره تحصیلی، به این که چگونه در مدرسه عمل می کنیم و چگونه یاد میگیریم مرتبط می شود. اگر خود پنداره ما فقط شامل صفات منفی باشد، در این حالت عزت نفس پایینی را تجربه خواهیم کرد. از این رو، خود پنداره ای کارآمد خواهد بود که ترکیبی از صفات خوب و بد باشد. اگر این دو ویژگی همزمان حضور داشته باشند، خود پنداره ما از کارایی لازم برخوردار خواهد بود. به خاطر داشته باشیم که خود پنداره، نه خوب است نه بد. تصویری که ما از خود داریم، به خودی خود ارزشی ندارد. این ما هستیم که آن را ارزش گذاری می کنیم و به واسطه ارزشی که به آن می دهیم، احساس ارزشمندی یا بی ارزشی می کنیم. (۷۹). بررسی های اجتماعی نشان می دهد که ۶ تا ۱۹ درصد کسانی که برای حل مشکلاتشان کمک نمی خواهند افسرده اند (۳۹). همگام با آنچه کاهش افسردگی احتمال افزایش خودپنداره را افزایش می دهد چیزی که نتایج این پژوهش نیز آن را نشان دادند.

فرضیه چهارم: افسردگی براساس الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان قابل پیش بینی است.

نتایج نشان می دهد که که سبک مقابله ای، پیش بینی کننده ی قوی تری برای افسردگی است. بر این اساس فرضیه چهارم در پژوهش حاضر تأیید می شود. بدین معنی که افسردگی با الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره رابطه چندگانه وجود داشته و این متغیرها می توانند افسردگی را پیش بینی کنند. ضرایب رگرسیون نشان می دهد که در بهترین مدل پیش بینی الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره قادر به پیش بینی ضریب افسردگی هستند. و تأیید کننده تأثیر متغیرهای الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره در پیش بینی افسردگی دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان است. نتایج فرضیه چهارم این پژوهش با مطالعات نادایی، نظری و شفیعی زاده (۱۴۰۱) طاهری، زندی و هنرپروران (۱۴۰۱) سلطانی بناوند (۱۳۹۷) کورش نیاولطیفیان (۱۳۹۶) موسی زاده و حاج علی زاده (۱۳۹۶) فرحمند و فولاد چنگ (۱۳۹۶) مراد طلب و جعفری (۱۳۹۴) کاینرس (۲۰۲۱) چیوکوتا و استیل و پترسونو همکاران (۲۰۲۰) کریستینا و همکاران (۲۰۱۸) همسو می باشد و نتایج بدست آمده را تایید می نماید. در تبیین این فرضیه می توان گفت تعداد زنانی که افسرده تشخیص داده می شوند دو برابر تعداد مردان است. این اختلاف نه تنها در ایالات متحده و کانادا و یا در اروپای غربی، بلکه در تمام دنیا یافت شده است. این یافته ها از بیماران تحت درمان یا برداشت متخصصین بالینی، بررسی های اجتماعی افراد خارج از جریان درمان، مطالعات خودکشی و تمایلات خودکشی، یا واکنش سوگ به دست آمده اند (۳۸).

در واقع الگوهای ارتباطات خانواده به رفتارهایی اطلاق می شود که به فرد کمک می کند عواطف و نیازهای خود را به درستی بیان کند و به اهداف بین فردی دست یابد. الگوهای ارتباطات خانواده به رفتارهایی اطلاق می شود که شخص می تواند از آن طریق با دیگران به نحوی ارتباط برقرار کند که به بروز پاسخ های مثبت و پرهیز از پاسخ های منفی منتهی شود (۴۸). خود پنداره در طول تاریخ بشر از دیدگاه فلاسفه، دانشمندان و نیز افراد عادی، مورد توجه قرار گرفته است (۸۰). خودپنداره، برای متخصصان بهداشت روانی از اهمیت خاصی برخوردار است. زیرا پندار فرد از شخصیت خود تا اندازه زیادی تصور او را راجع به محیطش تعیین می کند، و این عامل نوع رفتارهای او را طرح ریزی می نماید. اگر تصور از خود، مثبت و نسبتاً متعادل باشد، شخص دارای سلامت روانی است و اگر پنداره فرد منفی و نامتعادل باشد، او از لحاظ روانی ناسالم شناخته می شود (۸۱). به باور اندیشمندان، قسمت عمده ویژگی های شخصیتی، منش و خصوصیات رفتاری هر فرد به تصویری که از خود در ذهن دارد، یعنی انگاره وی، بستگی دارد (۸۲). شاید مهم ترین فرض از نظریه های جدید «خود» این باشد که انگیزه تمام رفتارها حفاظت و ارتقای خود ادراک شده است. تجارب برحسب ارتباطشان با خود درک می شوند و رفتارها نیز از این درک ها سرچشمه می گیرد. در این صورت، می توان نتیجه گرفت که تنها یک نوع انگیزش

وجود دارد و آن هم انگیزه شخصی درون است که هر انسان در تمام زمان ها و مکان ها هنگام دست زدن به هر عمل دارد. (۸۳). بنابراین در توجیه این یافته ها می توان گفت که افسردگی به طور تقریبی در همه حال می تواند موجب ایجاد رویدادهای فشار آوری باشند که دانش آموزان تجربه می کنند و تشدید آن موجب می شود و مشکلاتی در میزان الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره را افزایش می دهد.

با توجه به فرضیه اول؛ حسب نتایج پژوهش پیشنهاد می شود دانش آموزان برای بهره گیری از آموزش مناسب و بهبود افسردگی و الگوهای ارتباطات خانواده از آموزش مستمر بهره مند شوند.

با توجه به فرضیه دوم؛ تاکید بیشتر به سبک مقابله ای در دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان و گنجاندن مطالب آموزشی در کتاب های درسی پیشنهاد می شود.

با توجه به فرضیه سوم؛ یافته های این تحقیق می تواند فراهم کننده اطلاعات پایه برای تحقیقات گسترده تر در حوزه خودپنداره باشد. لذا پیشنهاد می شود جهت پژوهش در زمین خودپنداره از نتایج این مطالعه بهره گیرند.

با توجه به فرضیه چهارم؛ ارائه ی آموزش و برگزاری کلاسهای توجیهی در زمینه ی الگوهای ارتباطات خانواده، سبک مقابله ای و خودپنداره، اجرای جلسات بحث گروهی با حضور دانش آموزان دوم متوسطه شهر زنجان ، با استفاده از مشاوران و افراد متخصص می تواند توسط مسئولین به اجرا درآید.

منابع

- اتکینسون، ل و همکاران، ۲۰۱۸، زمینه روانشناسی هیلگارد. ترجمه محمد نقی براهنی و همکاران. تهران: انتشارات رشد.
- برجعی، محمود؛ زاهدی تجربی، کمیل و نوربالا، احمدعلی. مقایسه ناگویی هیجانی و راهبردهای تنظیم هیجان در بیماران جسمانی سازی، بیماران اضطرابی و افراد عادی. روانشناسی معاصر، ۱۳۹۲؛ ۳(۸)، ۳-۱۶.
- بشارت، محمدعلی؛ باقری، سمیه؛ رستمی، رضا و تولاییان، فهیمه. نقش واسطه ای نشخوار و نگرانی در رابطه بین منبع کنترل با افسردگی و اضطراب در افراد مبتلا به اختلال های افسردگی مهاد و اضطرابی. پژوهشهای روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱۳۹۴؛ ۵(۲)، ۳۱۰-۱۶.
- ترازی، زهرا و خادمی، ملوک. اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه در ارتقای خودپنداره ی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان. مجله ی روان شناسی مدرسه، ۱۴۰۱؛ ۲(۱)، ۸۰-۹۸.
- حاجلو، ناهید، جعفری، علی. نقش استرس ادراک شد، هیجان خواهی و حمایت اجتماعی در اعتیاد. فصلنامه روان شناسی سلامت، ۱۳۹۴؛ شمار ۱۶، ص. ۱۱-۱۱.
- حمیدپور، حمید و اندوز، زهرا. طرحواره درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی). تهران: انتشارات ارجمند، چاپ ششم، ۱۳۹۴.
- غفاری، ابوالفضل؛ ارفع بلوچی، فاطمه. رابطه انگیزش پیشرفت و خودپنداره تحصیلی با اضطراب امتحان در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه فردوسی مشهد. پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱۳۹۰؛ ۱(۲)، ۱۳۶-۱۲۱.
- کاهانی، راضیه و محمدی آریا، علیرضا. بررسی رابطه خودپنداره کودکان با تایید جویی و رشد اجتماعی در دانش آموزان مقطع ابتدایی آموزش و پرورش منطقه ۴ شهر تهران، کنفرانس بین المللی روان شناسی، علوم تربیتی و رفتاری، ۱۳۹۵؛ دوره ۱، شماره ۱۲، ۱۲۵-۱۳۶.
- منصور نژاد، زهرا؛ پور سید، سید رضا؛ کیانی، فریبا و خدابخش، محمدرضا. اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر تحول بلوغ عاطفی دانشجویان دختر در آستانه ی ازدواج. مجله اصول بهداشت روانی، ۱۴۰۱؛ ۱۵(۵۹)، ۱۵۸-۱۷۰.
- نصراصفهانی، نرگس. بررسی تاثیر آموزش مفاهیم نظریه انتخاب به شیوه گروهی بر افزایش صمیمیت زناشویی زنان. زن و مطالعات خانواده، ۱۳۹۸، ۲(۸)، ۱۰۵-۱۱۴.
- نوری قاسم آبادی و نسرين و محمدخانی، مریم. مقایسه مشکلات هیجانی رفتاری کودکان مصروع و کودکان عادی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، ۱۳۹۷.

- Carter S.(2020). Enhancing the social Well-being of family caregivers. *Semin Onco Nurs*; 28(4):256-5.
- Chaves, C., Lopez-Gomez, I., Hervás, G., & Vazquez, CA(2020). comparative study on the efficacy of a positive psychology intervention and a cognitive behavioral therapy for clinical depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 417-433.
- Cohen, S., & Lazarus, S. (2020). Development and validation of a Citizenship Attributional Style Questionnaire. *The Social Science Journal*, 403-410.
- Farhadi A, Saki K, Ghadampour EA, KhaliliGashnigani Z, Chehri P.(2019) Predict the dimensions of academic engagement based on students' psychological capital components. *Educational Strategies in Medical Sciences*; 9 (2): 127- 132.
- Kiristina , A.(2018) Positive alcohol use expectancies moderate the association between anxiety sensitivity and alcohol use across adolescence. *Journal Drug Alcohol Depend*.10, 179-184.
- Maijersusan, A.(2019). Effect self-esteem group education on Student's social adjustment. *Journal manner scholar*, 49-56.
- Rooke SE, Hine DW, Thorsteinsson EB.(2018). Implicit cognition and substance use: a meta-analysis. *Addictive behaviors*; 33(10):1314-28.
- Sarafino, A., (2021). qualitative study examining psychosocial distress and coping mechanisms among orphan and vulnerable children living in institutional care in New Delhi. *Journal of Health and Social Sciences*, 195-208.