

عنوان و مشخصات این پایان نامه

تبیین نقش واسطه ای مهارت های مقابله ای در ارتباط بین سبک های دلبستگی و تاب آوری

تعداد صفحه : ۱۴۲

نوع فایل : Word - PDF

منابع فارسی و لاتین : دارد

سال نگارش : امسال جدید

تعداد فصل : ۵ فصل استاندارد با ضمائم و پرسشنامه ها

شماره فایل: ۴۰۸۰۸

خرید مستقیم فایل word این پایان نامه و دانلود فوری

پایان نامه روانشناسی عمومی

عنوان:

تبیین نقش واسطه ای مهارت های مقابله ای در ارتباط بین سبک های دلبستگی و تاب آوری

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

چکیده ۱

فصل نخست: کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه	۳
۱-۲- بیان مسئله	۵
۱-۳- اهمیت موضوع پژوهش	۱۰
۱-۴- هدف پژوهش	۱۱
۱-۵- تعاریف نظری متغیر	۱۲

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیقاتی

۲-۱- مباحث نظری در باب سازه ی تاب آوری	۱۵
۲-۲- موج مطالعاتی تحولی تاب آوری	۱۸
۲-۳- الگوهای نظری تاب آوری	۲۴
۲-۴- مکانیسم های تاب آوری	۲۹
۲-۵- نظریه ایجاد و توسعه هیجان مثبت و تاب آوری	۳۱
۲-۶- مبانی نظری در باب سازه دل بستگی	۳۴
۲-۷- مبانی روان پویشی نظریه دل بستگی	۳۹
۲-۸- نظریه یادگیری	۴۰
۲-۹- نظریه تحول شناختی	۴۱
۲-۱۰- نظریه کردارشناسی	۴۲
۲-۱۱- نظریه دل بستگی بالبی	۴۳
۲-۱۲- نظریه دل بستگی باولبی	۴۴
۲-۱۳- سبک های دل بستگی از دیدگاه های مختلف	۴۶
۲-۱۴- انواع سبک های دل بستگی	۵۱

۵۵.....	۲-۱۵- مراحل شکل گیری دلبستگی در نوزادان
۵۸.....	۲-۱۶- تحول دلبستگی در نوجوانی
۵۸.....	۲-۱۷- تداوم دلبستگی از کودکی تا نوجوانی
۶۰.....	۲-۱۸- معیارهای تشخیص دلبستگی
۶۱.....	۲-۱۹- مباحث نظری در باب سازه ی راهکار های مقابله ای
۶۴.....	۲-۲۰- آموزش تدابیر مقابله
۶۸.....	۲-۲۱- انواع مقابله
۷۴.....	۲-۲۲- پیشینه تحقیقاتی
۸۱.....	۲-۲۳- فرضیه پژوهش

فصل سوم (روش پژوهش)

۸۳.....	۳-۱- نوع پژوهش
۸۳.....	۳-۲- جامعه آماری،
۸۳.....	۳-۳- نمونه و روش نمونه گیری
۸۸.....	۳-۴- ابزارهای اندازه گیری
۹۱.....	۳-۵- روش اجرا
۹۲.....	۳-۶- روش تجزیه و تحلیل داده ها
۹۲.....	۳-۷- ملاحظات اخلاقی در شیوه اجراء

فصل چهارم: یافته های پژوهش

۹۴.....	۴-۱- یافته های توصیفی
---------	-----------------------

۴-۲- ماتریس همبستگی صفر مرتبه بین متغیرها..... ۹۵

۴-۳- جدول رگرسیونی و شکل مربوطه ۹۶

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۵-۱- خلاصه پژوهش ۱۰۹

۵-۲- نتایج پژوهش ۱۱۱

۵-۳- محدودیت های پژوهش ۱۱۸

۵-۴- پیشنهاد های تحقیق ۱۱۹

منابع و مأخذ ۱۲۰

پیوست ها ۱۳۲

چکیده انگلیسی ۱۴۰

فهرست جداول

جدول ۳-۱ ترکیب جنسیتی گروه شرکت کنندگان در پژوهش..... ۸۴

جدول ۳-۲ ترکیب گروه شرکت کنندگان در پژوهش بر حسب متغیر پایه تحصیلی..... ۸۴

جدول ۳-۳ ترکیب گروه شرکت کنندگان در پژوهش بر حسب رشته تحصیلی..... ۸۵

جدول ۳-۴ ترکیب گروه شرکت کنندگان در پژوهش بر حسب میزان تحصیلات پدر..... ۸۶

- جدول ۳-۵ ترکیب گروه شرکت کنندگان در پژوهش بر حسب میزان تحصیلات مادر.....۸۷
- جدول ۳-۶ ترکیب گروه شرکت کنندگان در پژوهش بر حسب وضعیت اقتصادی خانواده۸۷
- جدول ۴-۱: شاخصهای توصیفی متغیرهای پژوهش.....۹۴
- جدول ۴-۲. ماتریس همبستگی صفر مرتبه بین متغیرها.....۹۵
- جدول ۴-۳. خلاصه مدل رگرسیون ،تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون سبک های
دل بستگی روی تاب آوری۹۸
- جدول ۴-۴. مشخصه آماری رگرسیون ، سبک های دل بستگی روی تاب آوری۹۸
- جدول ۴-۵. خلاصه مدل رگرسیون ،تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون سبک های دل بستگی بر
روی مهارت های مقابله ای۹۹
- جدول ۴-۶. مشخصه آماری رگرسیون ، سبک های دل بستگی روی مهارت های مقابله ای.....۱۰۰
- جدول ۴-۷. مشخصه آماری رگرسیون ، سبک های دل بستگی روی مهارت های مقابله ای.....۱۰۰
- جدول ۴-۸. خلاصه مدل رگرسیون ،تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون مهارتهای مقابله ای بر
روی تاب آوری۱۰۱
- جدول ۴-۹. مشخصه آماری رگرسیون مهارت های مقابله ای بر روی تاب آوری.....۱۰۲
- جدول ۴-۱۰. خلاصه مدل رگرسیون ،تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون نقش واسطه ای
مهارت های مقابله ای در پیش بینی ارتباط بین سبک های دل بستگی و تاب آوری.....۱۰۳
- جدول ۴-۱۱. مشخصه آماری رگرسیون سبک های دل بستگی و مهارت های مقابله ای بر تاب آوری.....۱۰۴
- جدول ۴-۱۲. اثرات مستقیم ، غیرمستقیم و کل متغیرهای پژوهش بر یکدیگر۱۰۶
- جدول ۴-۱۳. مقایسه دو گروه دانش آموزان دختر و پسر در متغیر تاب آوری.....۱۰۷

چکیده:

موضوع: تبیین نقش واسطه ای مهارت های مقابله ای در رابطه ای بین سبک های دلبستگی و

تاب آوری

به وسیله ی: شهلا ابراهیمی

این مطالعه نقش واسطه ای مهارت های مقابله ای را در رابطه بین سبک های دلبستگی و تاب آوری مورد بررسی قرار داد. نمونه مورد بررسی ۲۵۰ نفر از دانش آموزان دبیرستانی دختر و پسر شهر ارسنجان با روش نمونه گیری نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای بود. شرکت کنندگان پژوهش پرسشنامه مهارت های مقابله ای اندلر و پارکر، پرسشنامه سبک های دلبستگی هازان و شیور و پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون را تکمیل نمودند. با استفاده از رگرسیون به شیوه متوالی همزمان و با به کارگیری مراحل پیشنهادی بارون و کنی مدل فرضی مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج یافته ها بر اساس فرضیه پژوهش نشان داد که: همه ابعاد سبک های دلبستگی پیش بینی کننده تاب آوری می باشد. همچنین مهارت های مقابله ای قادر به پیش بینی تاب آوری است. در نهایت یافته های پژوهش مؤید نقش واسطه گری مهارت های مقابله ای در ارتباط بین سبک های دلبستگی و تاب آوری بود. این یافته ها مؤید تأیید فرضیه اصلی پژوهش در خصوص نحوه ارتباط سازه های سبک های دلبستگی، مهارت های مقابله ای و تاب آوری می باشد.

کلمات کلیدی: مهارت های مقابله ای، سبک های دلبستگی، تاب آوری.

فصل اول

کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه

روانشناسی در گذشته و در اوایل تکامل خود به عنوان یک علم، بر بیماری بیشتر از سلامت، بر ترس بیشتر از شهامت، بر پرخاشگری و خشم بیشتر از محبت و عشق تکیه داشت و روانشناسان تاکید چندانی بر کمک به مردم برای شاد تر شدن، تکامل یافته تر بودن، نوع دوست بودن، امید وار تر بودن، عاشق تر و خوشبین تر بودن، نداشته اند (سلیگمن، ۲۰۰۹). امروزه در مقابل این روند، رویکرد روانشناسی مثبت نگر^۱ ظاهر کرده که نقاط قوت و کمال انسانی را بررسی می کند (سلیگمن و سیکس زنتمیهای، ۲۰۰۰). روانشناسی مثبت نگر تاریخچه ای کوتاه (کمتر از یک دهه) و گذشته طولانی (به زمان آثار فلاسفه یونان و خرد ورزان شرق) دارد (پترسون، ۲۰۰۶). رویکرد روانشناسی مثبت گرا، با توجه به استعدادها و توانمندیهای انسان به جای پرداختن به ناهنجاری ها و اختلال ها، هدف نهایی خود را شناسایی سازه ها و شیوه هایی می داند که بهزیستی و شادکامی انسان ها را به دنبال دارند. یکی از مهمترین پیشرفت های نیمه دوم قرن بیستم پیدایش نظریه هایی است که بر نقش فرایندهای عالی موثرتر مهار و هدایت فرایندها شناختی تاکید می نماید. در اواخر قرن بیستم و اوایل قرن بیست و یکم می توان ورود سازه ی تاب آوری را به عرصه ی ادبیات روانشناسی تحولی، انقلاب نو در نحوه نگرش روان شناسان، روان درمانگران، روان پزشکان و مدد جویان به شمار آورد، به گونه ای که پیش از این برای کودکان و نوجوانانی که در معرض سوءاستفاده قرار می گرفتند یا شرایط ناگوار

^۱ - Positive Psychology

زندگی را تجربه کرده بودند، آینده ای تاریک نه چندان خوشایند متصور می شد. اما شناسایی تاب آوری بینشی دگرگون و امیدوارانه برای ساختن فردای این کودکان و نوجوانان و نجات بزرگسالان پدیدآورد. از جمله عواملی که سبب سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی می گردد و با سلامت روان رابطه نزدیکی دارد تاب آوری است. به دلیل تاثیری که تاب آوری بر سلامت روانی دارد طی سال های اخیر توجه بسیاری از محققین را به خود جلب کرده است (فربورگ، مارتینوسن، روز نوینگ، بارلاگ و هممدال^۱، ۲۰۰۵). از این رو، عواملی که سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی را تبیین کنند، بنیادی ترین سازه های مورد پژوهش هستند (سامانی، جوکار و صحرادر، ۱۳۸۶). در این میان تاب آوری^۲ از جمله سازه هایی است که در حوزه پژوهش های روانشناختی، به ویژه در عرصه روان شناسی سلامت، روانشناسی خانواده، روانشناسی تحول و بهداشت روانی جایگاه ویژه ای یافته است، به طوری که هر روز بر شمار پژوهش های مرتبط با این سازه افزوده می شود (کمپل - سلز، کوهن و استین، ۲۰۰۶). راتر (۱۹۸۵). بیان می کند یکی از عوامل مهمی که به افراد در برخورد و سازگاری با مشکلات و موقعیت های استرس زا کمک می کند و او را در مقابل اختلالات آسیب شناسی و مسائل زندگی کمک می کند تاب آوری می باشد (پین کیورت، ۲۰۰۹، گارمزی، ۱۹۹۳). تاب آوری از سازه های بنیادی شخصیت است که در بر گیرنده قابلیت های فردی در رویارویی، عقب نشینی واز سر گیری دوباره تلاش و مقابله با مشکلات می باشد خزایی، ۱۳۸۶). تاب آوری به زبان ساده عبارت از تطابق موفقیت آمیز علی رغم وجود تهدید و شرایط نا گوار محیطی است که فرد در آن زندگی می کند. در واقع، تاب آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط نا گوار است (گارمزی و ماستن، ۱۹۹۴). بنابراین با افزایش مقاومت و تاب آوری در نوجوانان و جوانان می توان به میزان زیادی از آسیب های زیادی که در کمین آن ها ست پیشگیری کرد. بر این اساس پژوهش حاضر به

^۱ - Friborg, Martinussen, Rosenvinge, barlaaug & Hemdal

^۲ -Resilience

دنبال کشف و شناخت بعضی از علل احتمالی تاب آوری می باشد تا بتوان به افزایش چنین رفتاری کمک کرد.

۲-۱- بیان مسئله

«چرا و چگونه برخی از افراد می توانند در برخورد با شرایط ناگوار^۱ و استرس زا کارآمدی موثر خود را حفظ کنند در حالی که برخی دیگر امید خود را از دست می دهند؟ چگونه برخی بر این باورند که آنها می توانند شرایط را عوض کنند؟ چه عواملی آنها را قادر می سازد که در شرایط بحران به سازگاری مثبت دست پیدا کنند؟» این قبیل سوالات ذهن خیلی از افراد را به خود مشغول کرده است. بدون شک موفقیت آینده هر کشوری با افزایش سرمایه گذاری برای پرورش کودکان بهتر و کارآمدتر بستگی دارد. به همین دلیل افزایش پژوهش در حوزه تاب آوری و تحول کودک و توجه به لزوم مداخلات پیشگیرانه، ضروری به نظر می رسد. برخی ویژگی ها بصورت بالقوه در افراد به ودیعه گذاشته شده است اما ظهور و اعتلای آن ها مستلزم شناخت دقیق تر، پرورش و به کار گیری آن ها است. از جمله این ویژگی ها می توان به تاب آوری اشاره کرد. از طرفی با توجه به این که تاب آوری جایگاه ویژه ای در حوزه های روانشناسی تحولی، روانشناسی خانواده و بهداشت روانی دارد به همین دلیل چگونگی ایجاد این ویژگی و به بیانی تاب آور شدن افراد یکی از دغدغه های اصلی روانشناسان فعال در این حوزه است. چرا که افزایش تاب آوری منجر به جامعه سالم تر می شود. که در راستای این موضوع افرادی از قبیل انزالیچیت، آرونسون، گود و مکای^۲ (۲۰۰۶)، تاب آوری را باعث کاهش اضطراب و افسردگی دانسته اند. به باور آنان، افراد تاب آور می توانند بر انواع اثرات ناگوار چیره شوند و سلامت روان خود را حفظ نمایند. در نتیجه بالا بودن سطح تاب آوری موجب کاهش مشکلات هیجانی و ایجاد سلامت روان در فرد می شود (سامانی و همکاران، ۱۳۸۶). تاب آوری، توانایی غلبه بر رویدادهای دارای

^۱ -Adversity

^۲ -Inzlicht, Aronson, Good & Mckay

بار و فشار روانی زیاد (شامل آسیب های شدید، مرگ، فاجعه، ضایعه ی اقتصادی، آشوب های سیاسی و تغییرات فرهنگی) و حفظ سلامت روانی و سرزندگی روانشناختی به رغم مواجهه با رویدادهای ناخوشایند است (اگایی^۱، ۲۰۰۵). در واقع تاب آوری عموماً به عنوان یک ویژگی مرتبط با منش، شخصیت و توانایی مقابله در نظر گرفته می شود که بر توانمندی، انعطاف پذیری، توانایی تسلط یا برگشت به حالت عادی پس از مواجهه شدن با استرس و چالش شدید دلالت دارد (لازاروس^۲ و فالکمن^۳، ۱۹۸۴). برخی از پژوهش ها نیز، بین تاب آوری و سرسختی با اضطراب و افسردگی رابطه منفی معنی داری نشان داده اند و گویای آن هستند که افراد تاب آور، می توانند بر انواع اثرات ناگوار چیره شوند (انزلیخت^۴، ارنسون^۵، گود^۶ و مک کی^۷، ۲۰۰۶). همچنین سامانی، جوکار و صحراگرد (۱۳۸۶) بین خود تاب آوری و رضایتمندی از زندگی ارتباط مستقیم و معنی دار گزارش نمودند. اختلالات روانشناختی طیف وسیعی از مشکلات دوران کودکی را تشکیل می دهد که شیوع آن می تواند به نوع خانواده بستگی داشته باشد. باولبی معتقد است آنچه برای سلامت روانی کودک ضروری است تجربه یک ارتباط صمیمی، گرم و مداوم با مادر یا جانشین دایم اوست. به عقیده وی بسیاری از اشکال روان آزرده ها و اختلال های شخصیت حاصل محرومیت کودک از مراقبت مادرانه و یا عدم ثبات رابطه کودک با چهره دلبستگی است (باولبی، ۱۹۶۹). پژوهش ها آشکار ساختن افرادی که در مواجهه با مشکلات و مخاطرات نشانه های کمتری از اضطراب و نگرانی روانشناختی را بروز می دهند، جزء افراد تاب آور محسوب می شوند (دامونت، ۱۹۹۹). تاب آوری با قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلایا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن

^۱ - Agaibi

^۲ - Lazarus

^۳ - Folkman

^۴ - Inzlicht

^۵ - Aronson

^۶ - Good

^۷ - McKay

بوسیله آن تجارب اطلاق می شود. از طرفی این خصیصه با توانایی درونی شخص و تعامل با محیط و خانواده حمایت میشود، توسعه می یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می گردد (دینر، لوکاس، شیمک وهلیلول، ۲۰۰۹). والدین خون گرم و علاقمند که حدود و مرز ثابتی را ایجاد می کنند، موجب ارتقاء تاب آوری در فرزندان می شوند (ماستن وهمکاران، ۱۹۹۸ به نقل از آلورد وگرادوس، ۲۰۰۵). کوون^۱ و همکاران (۱۹۹۶) ویژگی کودکان تاب آور را خوی نرم، هوش بالا، پیوند قوی بین والدین و کودک، احساس کفایت والدین، والدین دارای سلامت روان، احساس شایستگی از طرف کودک، کنترل واقعی، همدلی وتوانایی مشکل گشایی اجتماعی بر می شمرد. تاب آوری یک فرایند پویاست که بسیار تحت تاثیر عوامل حفاظتی است. عوامل حفاظتی قابلیت های ویژه ای هستند که برای روی دادن تاب آوری لازمند. این قابلیت ها، مهارت ها وتوانایی هایی هستند که افراد می تواند به آنها دست یابد و در خود فرد، محیط خانوادگی و یا در محیط اجتماعی وجود داشته باشد (دایر و فک گویس، ۱۹۹۶).

عوامل بسیاری در تاب آوری فرد در برابر مشکلات دخیل هستند که از آن جمله می توان به سبک دلبستگی اشاره نمود (هازان و شیور^۲، ۱۹۹۳؛ بلسکی^۳، ۲۰۰۲). لو و سیم^۴ (۲۰۰۳)، بر این باورند که داشتن دلبستگی ایمن به افزایش ویژگی های روانشناختی و عواطف مثبت مانند امید و خوشبینی به ویژه در موقعیت های دشوار منجر می شود، چون احساس می کند تکیه گاه ایمن و قدرتمندی دارد که از او حمایت می کند (به نقل از نصیری و لطیفیان، ۱۳۸۶). مطالعات انجام شده رابطه بین تاب آوری و دلبستگی را مورد حمایت قرار می دهند (کامپفر^۵، ۱۹۹۹؛ کیم، ۲۰۰۵؛ اکانر^۶، ۲۰۰۳؛ لنت^۷، ۲۰۰۴ و پائول، ۲۰۰۹). نتایج بابلان و

^۱ - Cowen

^۲ - Hazen, C and Shaver, P

^۳ - Belsky

^۴ - Low Seim

^۵ - Kumpfer

^۶ - O'Connor

^۷ - Lent

همکاران(۱۹۷۳) نشان داد، بین سبک دلبستگی، تاب آوری و دینداری رابطه معنادار وجود دارد. باولبی(۱۹۷۳)،

معتقد است که نیاز دلبستگی، یک نیاز نخستین است که از هیچ نیاز دیگری مشتق نشده است و نیازی اساسی برای تحول شخصیت است. باولبی(۱۹۸۰)، امنیتی را که به وسیله دلبستگی ایجاد می شود، مهمترین ویژگی روابط در سراسر زندگی و رابطه ی اولیه را به عنوان الگویی برای روابط اجتماعی آینده می دانست. به نظر باولبی، مراقبت های حساس و پاسخ گو با فراهم ساختن آسایش، حمایت و حفاظت و همچنین کمک به آنها برای ایجاد الگوهای مثبت از خود و دیگران به عنوان یک پایگاه ایمن عمل می کنند.

تحقیقات فراوانی مؤید این نکته است که عدم ایمنی پیوند دلبستگی، فرد را در مخاطره مشکلات روانی، رفتاری و ارتباطی فراوانی قرار می دهد. به علاوه میان دو متغیر امنیت دلبستگی و سبک شفقت و دلسوزی مادر که شامل لحن ملایم در سخن گفتن، دستور دهنده گی کمتر، اظهارات لذت بخش، شکیبا بودن، تسکین دادن فوری و پاسخ دهنده گی کلی به انواع رفتار کودک، همچنین تعاملات اجتماعی که به طور دو جانبه پاداش دهنده هستند، نیز ارتباط معنی داری وجود دارد(ایزابلا^۱، ۱۹۹۳؛ ایزابلا و بلسکی^۲، ۱۹۹۱). علایم اضطراب، افسردگی و یا خشم می توانند نشان دهنده تجربیات عاطفی منفی از روابط دلبستگی در گذشته و یا حال باشند(سبل^۳، ۲۰۰۳). فهم عوامل زیربنایی ایجادکننده مشکلات دلبستگی، به درمان اختلالات خلقی و رفتاری ناشی از مشکلات دلبستگی نیز کمک می نماید(ماروین و وهلن^۴، ۲۰۰۳). پیوسته گر و همکاران(۱۳۹۱) نشان دادند، سبک های دلبستگی به ویژه سبک های دوسوگرا و ایمن می توانند آسیب پذیری روانی را در ابعاد و به درجات مختلف تبیین نمایند. نتایج پژوهش بشارت، گلی نژاد و احمدی(۱۳۸۲) نیز نشان داد که آزمودنی های دارای سبک دلبستگی ایمن نسبت به آزمودنی های دارای سبک دلبستگی

^۱ - Isabella

^۲ - Belsky

^۳ - Sable

^۴ - Marvin RS, Whelan

نالایمن، مشکلات بین فردی کمتری داشتند. موس و بیلینگز^۱، پاسخهای مقابله ای را به پاسخهای مقابله شناختی و پاسخ های مقابله رفتاری تقسیم کرده اند.

اگر چه تحقیقات پیشین موید وجود رابطه بین ابعاد سبک های دلبستگی و تاب آوری است با این حال یافته های تحقیقاتی بیان می کنند که ممکن است مهارت های مقابله ای نقش واسطه ای در ارتباط بین سبک دلبستگی و تاب آوری داشته باشد.

ویسی، عاطف وحید و رضایی (۱۳۷۹)، نشان دادند که در شرایط پراسترس کسانی که از سرسختی بالاتری برخوردارند، سلامت روان بیشتری دارند تا کسانی که از سرسختی پایین تری برخوردارند. کیم^۲ و همکاران (۲۰۰۵)، معتقدند بین تاب آوری و معناداری زندگی رابطه وجود دارد و افزایش معناداری زندگی نه فقط به فرد در غلبه بر ناسازگاری ها کمک می کند، بلکه به بهبود رضایت شخص از زندگی نیز منجر می شود. در نتیجه به نظر می رسد این ویژگی از نقش مهمی در کمک به افراد در غلبه بر موقعیت های ناسازگار بازی می کند. یکی از عواملی که می تواند تبیین کننده توان تاب آوری فرد در هنگام مواجهه با شرایط استرس زا باشد نوع مهارت مقابله ای مورد استفاده وی می باشد. روانشناسان منابع مقابله را از پاسخهای مقابله متمایز می دانند. منابع یا امکانات مقابله ابزارهایی هستند که در دسترس افراد قرار می گیرند تا در مقابله با مشکل از آنها استفاده کنند. سبک دلبستگی و حمایت اجتماعی یکی از منابع مقابله است که خواص روانشناختی معینی دارد، مثلاً استقامت فرد را زیاد می کند و به وی حس سامان یافتگی می بخشد. اما پاسخهای مقابله رفتارهایی هستند که افراد در برابر استرس از خود نشان می دهند (راس و آلتایمر^۳، ۱۹۹۸).

مطالعات گسترده ای رابطه شیوه های مقابله ای مثبت، تاب آوری و سازگاری را مشخص کرده اند (کریگ^۴، ۲۰۰۱ ؛ چاتمن^۵، ۲۰۰۶). مقابله بنا به تعریف لازاروس و فولکمن^۱ (۱۹۸۴) به عنوان فرآیندی پیچیده، تابع

^۱ - Moos and Bilings

^۲ - Kim, T.H, Lee, S.M, Yu, K., Le S.k, and Puig A

^۳ - Roos Walltamer

^۴ - Kerig

^۵ - Chatman

ارزیابی های فرد و فشارهای موقعیتی و عبارت از تلاشهای رفتاری و شناختی است که دائماً در حال تغییر است، و به منظور کنترل موقعیت ها و شرایطی که به طور بالقوه فشارزا و یا زیانبار ارزیابی می شود، به کار می رود. طبق مطالعه ی چاتمن (۲۰۰۶) عدم استفاده از راهبردهای مقابله ای منفی، میزان تاب آوری را در نوجوانان ساکن در حاشیه شهر ها افزایش می دهد.

همچنین بنابر مطالعات انجام شده و اهمیت تاب آوری، سبک دلبستگی و مهارت های مقابله در سازماندهی ذهنی موقعیت های تنش زا و تاثیر این عوامل بر شادمانی و سلامت روانی، مساله اساسی در مطالعه ی حاضر بررسی نقش واسطه ای مهارت های مقابله ای در ارتباط بین سبک های دلبستگی و تاب آوری در دانش آموزان دبیرستانی می باشد. در مجموع، تحقیقاتی که در زمینه ارتباط مهارتهای مقابله ای و تاب آوری صورت گرفته است، رابطه این دو سازه را آشکار می سازد.

۱-۳- اهمیت موضوع پژوهش

به راستی چرا برای ساختن کارهای بهتر و تکنولوژی عملی این همه سرمایه گذاری می شود ولی اطلاعات ناچیزی برای ساختن کودکان بهتر وجود ندارد؟ آدمی در مسیر زندگی خود با مسائل مختلفی روبه رو می گردد. به ویژه در دوره ینوجوانی و جوانی، انسان به دلیل شروع جدی ترین روابط اجتماعی اش خطرات بالقوه ی زیادی را در پیش رو دارد. سوء مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی، روابط نامتعارف دختر و پسر و آسیب های موجود در فضا های مجازی همچون اینترنت و... از بارزترین و آسیب زا ترین این خطرات است که گریبانگیر بسیاری از جوامع شده است. اهمیت توجه به موارد مطرح شده در جامعه ی ما که یک جامعه ی رو به رشد است و به دلیل داشتن آرمان های خاص خود که همواره در معرض تهدید می باشد، این دغدغه ها را بیشتر می کند. به ویژه این که درصد بالایی از جمعیت کشور را نوجوانان تشکیل می دهند. از آنجا که بر

¹ - Folkman

خورد ریشه ای و عملی، و نه شتاب زده و آنی، در بیشتر موارد کار ساز تر است؛ بنابر این لزوم آماده ساختن افراد جامعه به منظور برخورد مناسب با این گونه مسائل و معضلات از دغدغه های اصلی نظام اجتماعی و تعلیم و تربیتی کشور باید قرار گیرد. با افزایش مقاومت و تاب آوری در نوجوانان و جوانان می توان به میزان زیادی از آسیب های نا خواسته ای که در کمین آنها است، پیشگیری کرد. همچنین یکی از بحث های عمده دست اندر کاران تعلیم و تربیت توجه همزمان به پرورش ابعاد کمی (تحصل و آموزش) و کیفی (عاطفی و اخلاقی) فراگیران است. از جمله بعد کیفی فرا گیران می توان به تاب آوری توجه کرد، و نتیجه این تحقیق کوششی در جهت روشن تر کردن به فهم و شناخت بیشتر رابطه متغیرهای دلبستگی و راهبردهای مقابله ای با تاب آوری که به فهم بیشتر تاب آوری کمک می کند.

از جمله مضامین کاربردی این طرح می توان به: اعلام نظر و گزارش نتایج نهایی طرح به متخصصین و مسئولین، جهت مطالعه ی موثر پیرآمون مهارت های خود تاب آوری، سبک های دلبستگی و مهارت های مقابله ای دانش آموزان و پیش بینی آسیب پذیری آنان و همچنین کاربست یافته های چنین پژوهشی در برنامه ریزی درمان های روانشناختی در راستای کمک به افراد آسیب دیده و ارتقاء سلامت روانشناختی این افراد در زمان ایجاد شرایط فشارزای روانی اشاره نمود.

۱-۴-هدف پژوهش:

تبیین نقش واسطه ای مهارت های مقابله ای در ارتباط بین سبک های دلبستگی و تاب آوری .

اهداف فرعی:

۱. بررسی قدرت پیش بینی کنندگی سبک های دلبستگی بر اساس تاب آوری .
۲. بررسی قدرت پیش بینی کنندگی سبک های دلبستگی بر مهارت های مقابله ای .
۳. بررسی قدرت پیش بینی کنندگی مهارت های مقابله ای بر تاب آوری .

۴. بررسی تفاوت های جنسیتی در متغیرهای پژوهش.

۱-۵- تعاریف نظری متغیر:

۱-۵-۱ **تعریف نظری تاب آوری:** تاب آوری به عنوان یکی از سازه های اصلی شخصیت برای فهم انگیزش، هیجان و رفتار مفهوم سازی شده است (بلاک، ۲۰۰۲). گارمزی و ماسن (۱۹۹۱)، تاب آوری را "یک فرآیند، توانایی، یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید کننده"، تعریف نموده اند. به بیان دیگر تاب آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (والر، ۲۰۰۱). البته تاب آوری، تنها پایداری در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نمی باشد، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. می توان گفت تاب آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی، در شرایط خطرناک است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳).

۱-۵-۲ **تعریف نظری سبک دلبستگی:** در روانشناسی تحولی^۱ پیوند عاطفی را که بین نوزاد و مادر پدید می آید، دلبستگی می گویند. این دلبستگی در زمان نوزادی شروع شده و در طول زمان دارای ثبات است (بالبی، ۱۹۹۶). بالبی فرایند شکل گیری دلبستگی (پیوند عاطفی) نوزاد به مادر را تشریح کرد و نشان داد که تشکیل چنین پیوندی و تجربه امنیت در چهارچوب این پیوند سنگ بنای تحول و کنش وری در افراد غیرمبتلاست. از سوی دیگر تجربه نایمنی در رابطه دلبستگی با مشخصه های بی اعتمادی، آسیب پذیری، حساسیت و مشکلات ارتباطی همبستگی دارد. پیرو تحقیقات بالبی در مورد دلبستگی، اینزورث^۲ و همکاران سه سبک دلبستگی ایمن^۳، اجتنابی^۴ و دوسوگرا^۱ را تشخیص دادند؛ سبکهای دلبستگی، روشهای مواجهه فرد با موقعیتهای استرس زا را متاثر می سازد. افراد ایمن ضمن تصدیق موقعیت به سادگی از دیگران کمک می

^۱ -Developmental

^۲ - Ainsworth

^۳ - secure

^۴ - Avoidant

گیرند، نشان برجسته دوسوگراها حساسیت بیش از حد نسبت به عواطف منفی و نگاره های دلبستگی است به گونه ای که سد راه خودپیروی آنها می شود.

۱-۵-۳- تعریف نظری مهارت های مقابله ای : مقابله یا سازگاری عبارت از تلاش هایی است که به منظور کنترل موقعیت ها و شرایطی که بطور بالقوه فشار زا یا زیانبار ارزیابی می شوند ، صورت می گیرد(فولکمن و لازاروس، ۱۹۸۴). لازاروس و فولکمن، ۱۹۹۵، هنگامی که فرد با موقعیتهای استرس زای زندگی روبرو می شود این پرسش را مطرح می کند که " آیا من در موقعیت خطر قرار دارم " چنین حالتی را ارزیابی اولیه گویند . ارزیابی ثانویه هنگامی است که فرد متوجه خطر یا استرس شده است و این پرسش را عنوان می دارد که " چه کار می توانم انجام دهم ".

۱-۶-۶- تعریف عملیاتی متغیرها

۱-۶-۱- تعریف عملیاتی تاب آوری: نمره ای است که آزمودنی در مقیاس سنجش تاب آوری کانر و دیویدسون^۲(۲۰۰۳) بدست آورد.

۱-۶-۲- تعریف عملیاتی سبک دلبستگی: نمره ای است که آزمودنی در پرسشنامه سبک دلبستگی هازن و شیور^۳(۱۹۸۷) به دست آورد.

۱-۶-۳- تعریف عملیاتی سبک مقابله ای: نمره ای است که آزمودنی در مقیاس راهبرد مقابله ای با استرس پاکزو و اندلز^۴(۱۹۹۰) بدست آورد.

¹ - Ambivalent

² - Kunver and Davidson

³ - Hasan and Shivr

⁴ - Paksso and Andels