

صلى الله عليه وسلم



**دانشگاه آزاد اسلامی**  
**واحد مرودشت**

**دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی - گروه روانشناسی**

**پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد M.A**  
**گرایش عمومی**

**عنوان**

**نقش واسطه ای تاب آوری در ارتباط با سبک های دلبستگی و**  
**خودکارآمدی دانشجویان کارشناسی ارشد ۱۳۹۰**

**استاد راهنما**

**دکتر سیروس سروق**

**استاد مشاور**

**دکتر زهرا خدادادی**

**نگارش**

**زهرا هنرپیشه**

**شهریور ۱۳۹۱**



## صورتجلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد «M.A»

نام و نام خانوادگی: زهرا هنر پیشه

در تاریخ: ۱۳۹۱/۰۶/۱۹ رشته: روانشناسی عمومی

از پایان نامه خود با عنوان: نقش واسطه ای تاب آوری در ارتباط با سبک های دلبستگی و خودکارآمدی دانشجویان کارشناسی ارشد ۱۳۹۰ با درجه عالی و نمره ۱۷,۹۵ دفاع نموده است.

نام و نام خانوادگی اعضای هیأت داوری	سمت	امضاء اعضای هیأت داوری
۱- دکتر سیروس سروقد	استاد راهنما	
۲- دکتر زهرا خدادادی	استاد مشاور	
۳- دکتر مجید برزگر	استاد داور داخلی	
۴- دکتر لادن معین	استاد داور خارجی	

مراتب فوق مورد تایید است.

مدیر / معاونت پژوهشی

مهر و امضاء

## تقدیم به

### پدر و مادرم

که اولین آموزگاران مشق آزادگی بودند و با رفتار خود پاسداشت کرامت و شرافت انسانی را به من آموختند.

### و سهیلا عزیزم

که در تمامی مراحل حامی من بود.

## سپاسگزاری

تشکر و قدردانی می کنم از استاد گرامی جناب آقای دکتر سروقد که در بدو امر مشوق و راهنمای فکری اینجانب در انتخاب موضوع و آشنایی با جوانب علمی بحث بوده اند.

همچنین از سرکار خانم دکتر خدادادی که امر راهنمایی و ارشاد در این پایان نامه را پذیرفتند و همواره با صبوری و متانت و با راهنمایی های خردمندانه خویش یاور من در این راه بوده اند.

و دوست عزیزم سرکار خانم فولادی که همواره با دلسوزی در کنارم بوده و مرا یاری نمود.

## چکیده

نقش واسطه ای تاب آوری در ارتباط با سبک های دل‌بستگی و خودکارآمدی. به منظور بررسی نقش واسطه ای تاب آوری در ارتباط سبک های دل‌بستگی و خودکارآمدی در بین دانشجویان کارشناسی ارشد دانشکده علوم تربیتی واحد مرودشت ۳۰۰ نفر از دانشجویان با روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند و از پرسشنامه های تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، مقیاس دل‌بستگی بزرگسالان کالینز و رید (۱۹۹۰) و خودکارآمدی عمومی جروسالم و شوآرتز (۱۹۹۲) استفاده گردید. جهت تجزیه و تحلیل داده ها، از روش همبستگی پیرسون و رگرسیون و تحلیل مسیر استفاده گردید. نتایج نشان داد که از بین سبک‌های دل‌بستگی تنها اضطراب با تاب‌آوری ( $r=0/16, P<0/01$ ) رابطه مستقیم معنی‌دار دارد. و بین تاب‌آوری و خودکارآمدی دانشجویان ( $r=0/72, P<0/01$ ) رابطه مستقیم معنی‌دار وجود دارد. بین سبک‌های دل‌بستگی تنها وابستگی با خودکارآمدی ( $r=0/14, P<0/05$ ) رابطه مستقیم و معنی‌دار دارد. نتایج نشان داد که در مجموع مدل پژوهش، ۵۲ درصد از واریانس خودکارآمدی توسط متغیرهای سبک‌های دل‌بستگی و تاب‌آوری تبیین می‌شود. متغیر تاب‌آوری نقش واسطه‌گری معناداری ( $p<0/01$ ) برای متغیرهای خودکارآمدی و سبک‌های دل‌بستگی ایفا می‌نماید. و اضطراب نقش معناداری ( $p<0/01$ ) برای پیش بینی تاب‌آوری ایفا می‌نماید.

**کلید واژگان:** تاب آوری، سبک های دل‌بستگی، خودکارآمدی .

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
<b>فصل اول: کلیات تحقیق</b>	
۲	مقدمه
۴	بیان مسئله
۷	اهمیت و ضرورت تحقیق
۹	اهداف تحقیق
۹	فرضیه های تحقیق
۱۰	تعاریف واژه ها و اصطلاحات
۱۰	تعاریف نظری
۱۲	تعاریف عملیاتی
<b>فصل دوم: پیشینه نظری و پژوهشی</b>	
۱۴	مقدمه
۱۴	مبانی نظری تاب آوری
۱۷	عوامل محافظتی تاب آوری

ویژگی های افراد تاب آور .....	۱۹
مدل های تاب آوری .....	۲۰
مدل جبرانی .....	۲۰
مدل محافظتی .....	۲۰
مدل چالش .....	۲۱
اصول تاب آوری .....	۲۱
سطوح تاب آوری .....	۲۲
مبانی نظری سبک های دلبستگی .....	۲۲
نظریه های مربوط به دلبستگی .....	۲۴
نظریه فروید .....	۲۴
نظریه جان بالبی .....	۲۵
فرض های اساسی نظریه دلبستگی بالبی .....	۲۶
نظریه زیستی .....	۲۶
نظریه دلبستگی و روابط بزرگسالان .....	۲۷
چگونگی پیدایش و رشد دلبستگی .....	۲۹
مرحله پیش دلبستگی .....	۲۹
مرحله دلبستگی در حال شکل گیری .....	۲۹
مرحله دلبستگی مشخص .....	۲۹
مرحله دو جانبه .....	۳۰
انواع سبک های دلبستگی .....	۳۰



..... ۳۰	طبقه بندی آینسورث از دل بستگی
..... ۳۰	دل بستگی ایمن
..... ۳۱	دل بستگی اجتنابی
..... ۳۲	دل بستگی دوسوگرا
..... ۳۲	دل بستگی نامتمایز
..... ۳۳	عوامل موثر بر دل بستگی
..... ۳۳	فرصت دل بستگی
..... ۳۳	کیفیت دل بستگی
..... ۳۳	ویژگی های کودک
..... ۳۳	شرایط خانوادگی
..... ۳۴	خودکارآمدی
..... ۳۶	منابع خودکارآمدی
..... ۳۷	نظریه شناختی و اجتماعی بندورا
..... ۳۹	تمایز باورهای خودکارآمدی
..... ۳۹	تحقیقات پیشین
..... ۳۹	تحقیقات انجام شده در خارج کشور
..... ۴۴	تحقیقات انجام شده در داخل کشور

## فصل سوم: روش پژوهش

طرح تحقیق .....	۴۹
جامعه آماری .....	۴۹
روش نمونه گیری و حجم نمونه .....	۵۰
ابزار گردآوری اطلاعات .....	۵۰
مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون .....	۵۰
پرسشنامه مقیاس دل‌بستگی بزرگسالان .....	۵۱
روش نمره گذاری .....	۵۱
پایایی و اعتبار پرسشنامه دل‌بستگی بزرگسالان .....	۵۲
پرسشنامه خودکارآمدی عمومی .....	۵۳
پایایی و اعتبار پرسشنامه خودکارآمدی عمومی .....	۵۴
پایایی و روایی .....	۵۴
روش اجرای پژوهش .....	۵۴
بحث اخلاقی تحقیق .....	۵۵
روش آماری .....	۵۵

## فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

یافته های توصیفی .....	۵۷
پیش فرض های پژوهش .....	۵۸

## فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۶۳	..... خلاصه پژوهش
۶۴	..... بحث و نتیجه گیری
۶۸	..... محدودیت های پژوهش
۶۹	..... پیشنهادات

## فهرست منابع

۷۰	..... منابع فارسی
۷۵	..... منابع انگلیسی

## پیوست ها

الف) پرسشنامه تاب آوری

ب) پرسشنامه سبک دلبستگی

ج) پرسشنامه خودکارآمدی عمومی

## فهرست جداول

صفحه	عنوان
۵۷	جدول ۴-۱: میانگین، انحراف معیار متغیرهای پژوهش
۵۸	جدول ۴-۲: ماتریس همبستگی متغیرهای مورد مطالعه
۵۸	جدول ۴-۳: ماتریس همبستگی سبک های دل بستگی و تاب آوری
۵۹	جدول ۴-۴: همبستگی بین تاب آوری و خودکارآمدی
۵۹	جدول ۴-۵: همبستگی بین سبک های دل بستگی و خودکارآمدی
	جدول ۴-۶: نتایج رگرسیون چندگانه به روش سلسله مراتبی برای آزمون نقش
۶۰	واسطه گری

## فهرست اشکال

صفحه

عنوان

شکل ۱-۴: مدل مفروض نقش واسطه‌گری متغیر تاب‌آوری برای متغیرهای سبک‌های

دلبستگی و خودکارآمدی ..... ۶۱

# فصل اول

## کلیات تحقیق

## مقدمه

همه ما نظامی از باورها داریم که دنیای ما را ساختارمند کرده و به تجارب ما معنا می دهد و ما بدون آن ها سردرگم و سرگردان می مانیم (دویک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). نظام باورها در ما از یک سو سبب بهبود رفتار، افزایش سلامتی، رضایت خاطر از زندگی و خشنودی و ارتقای کیفیت زندگی می شود و از سوی دیگر به نظر می رسد بسیاری از مشکلات و مسایلی که افراد در زندگی با آن مواجه شده و تجربه می کنند منتج از این باورها است.

نظام باورهای افراد، تاثیر گسترده ای در ایجاد تعادل بین ابعاد مختلف زندگی می گذارد و به عنوان یک الگو رفتاری، آدمی را قادر می سازد تا برآیندهای دلخواه را گسترش دهد و از برآیندهای ناخواسته اجتناب کند (بندورا<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱).

باورهای خودکارآمدی<sup>۳</sup>، از جمله ی این نظام باورها است که نقشی بنیادین در کیفیت زندگی آدمی و ایجاد تعادل بین ابعاد مختلف آن بر عهده دارد. از نظر بندورا خودکارآمدی، قابلیت ادراک شده ی فرد در انجام یک عمل دلخواه یا کنار آمدن با یک موقعیت خاص محوری ترین مکانیزم از مکانیزم های روانی آدمی است. باورهای خودکارآمدی، کنش های آدمی را به وسیله فرآیندهای شناختی، انگیزشی، عاطفی و تصمیم گیری تنظیم می نماید. آن ها بر اینکه افراد چگونه فکر می کنند، در رویارویی با مشکلات بر انگیزنده می شوند و پشتکار نشان می دهند، کیفیت سلامت هیجانی و آسیب پذیریشان در مقابل افسردگی و تنیدگی

---

<sup>۱</sup>. Dweck

<sup>۲</sup>. Bandura

<sup>۳</sup>. self efficacy beliefs

چگونه است و چطور در یک موقعیت حساس، بهترین تصمیم را اتخاذ می کنند، عمل می کنند (بندورا و لاک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳).

کسانی که خودکارآمدی بالایی دارند هدف های چالش برانگیزتر و بالاتری را بر می گزینند، به خود بیشتر باور دارند، کوشش و پافشاری بیشتری نشان می دهند، یادسپاری شان بهتر است، راهبردهای یادگیری سودمندتری را به کار می برند و سر انجام کارکردشان در انجام کار بهتر است. ولی کسانی که خودکارآمدی پایینی دارند، به آسانی در برخورد با سدها یا شکست ها دلسرد می شوند. در حقیقت خودکارآمدی نقش میانجی و آسان ساز را در پیوند میان کنش های شناختی بازی می کند. همچنین خودکارآمدی زمانی که به تکلیف معینی اختصاص داشته باشد، پیش بین بهتر و دقیق تری برای پیشرفت تحصیلی خواهد بود (بندورا، ۲۰۰۱).

از طرفی دلبستگی<sup>۲</sup> عبارت است از رابطه عاطفی پایدار و عمیقی است که شخص با افراد خاصی در زندگی خود برقرار می کند طوری که باعث شود وقتی با آن ها تعامل می کند، احساس نشاط و شغف کرده و به هنگام استرس از اینکه آن ها را در کنار خود دارد احساس آرامش نماید (برک، ۲۰۰۱، به نقل از سید محمدی ۱۳۸۴).

نظریه دلبستگی اولین بار بوسیله بالبی به منظور توصیف و توضیح اینکه چرا و چطور کودکی به طور هیجانی با مراقبش پیوند می یابد، مطرح شد. سبک های دلبستگی بیان می کند کودک مجموعه ای از رفتارهای فطری را نشان می دهد که پیامد آن حفظ مجاورت فیزیکی با چهره اصلی دلبستگی است که باعث افزایش بقای کودک در برابر خطرهای احتمالی می شود (گرنکوویست<sup>۳</sup> و هیچکول<sup>۴</sup> ۱۹۹۹).

دلبستگی شامل سه سبک ایمن<sup>۵</sup>، نا ایمن اجتنابی<sup>۶</sup> و نا ایمن اضطرابی<sup>۷</sup> می باشد (آینزورث<sup>۸</sup>، ۱۹۸۹).

---

<sup>۱</sup>. Locke

<sup>۲</sup>. attachment

<sup>۳</sup>.Granquist

<sup>۴</sup>. Hagekull

<sup>۵</sup>. secure style

<sup>۶</sup>. avoidance

<sup>۷</sup>. anxiety

<sup>۸</sup>. Ains worth



فردی با الگوی دلبستگی ایمن، مراقب خود را قابل دسترس می داند و خودش را به صورت مثبت تجربه می کند. در الگوی دلبستگی اجتنابی، مراقب به طور پیوسته فرد را از خود می راند و خود نیز نا ایمن است، اما به طور اجباری به خودش اعتماد می کند و در نهایت در الگوی دلبستگی اضطرابی، فرد مراقب خود را به عنوان یک پاسخگوی بی ثبات و خود را به عنوان فردی وابسته و بی ارزش تجربه می کند (استین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). در این میان با توجه به تحقیقات به نظر می رسد که دلبستگی می تواند سازگاری بیشتر را فراهم سازد و در میزان تاب آوری افراد موثر باشد.

تاب آوری<sup>۲</sup> مفهوم جدیدی است که در سال های اخیر مورد توجه قرار گرفته است. تعیین عواملی که با توجه به ویژگی های فردی، خانوادگی و اجتماعی به عنوان عوامل تاب آور عمل کرده، از جمله علایق پژوهشگران حوزه تاب آوری به شمار می رود. تاب آوری مفهوم روان شناختی است که توضیح می دهد چگونه افراد با موقعیت هایی غیر منتظره کنار می آیند. تاب آوری به معنای سر سختی در مقابل استرس، توانایی برگشت به حالت عادی و زنده ماندن و تلاش کردن در طی شرایط ناگوار است (دوب<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴).

## بیان مساله

خودکارآمدی یکی از سازه های است که در سالهای گذشته تحقیقات زیادی را به خود اختصاص داده است. این تحقیقات بیانگر اهمیت این موضوع در بین جوامع دانش آموزی، دانشجویی، شغلی و... است. در تمام این تحقیقات نشان داده شده است که عدم توانایی انسانها در انجام امور تحصیلی، ورزشی، شغلی، و... حاصل باورهای منفی خود انسانهاست و نه رویدادها و تجارب ناخوشایند. این خودکارآمدی پایین و منفی به نوبه خود به موقعیت های خاص تعمیم می یابد و این باور در فرد ایجاد می شود که هیچ کاری از او ساخته

---

<sup>۱</sup>. Stein  
<sup>۲</sup>. resiliency  
<sup>۳</sup>. Doob

نیست. این سبک اسنادی منفی در محیط های آموزشی چشمگیر است، نه به خاطر اینکه فرد از توانایی ذهنی خوبی برخوردار نیست. بلکه به لحاظ اعتقادی و شناختی اوست که خودکارآمدی پایین می تواند عملکرد فرد را در زمینه های مختلف پایین آورد (بندورا، ۱۹۹۷).

بر اساس نظریه و پژوهش (بندورا، ۱۹۹۵) خودکارآمدی منجر به ایجاد تفاوت در احساس، تفکر و رفتار انسانها می شود. بندورا (۱۹۹۷) چهار منبع برای اطلاعات خودکارآمدی مطرح می کند: ۱- عملکرد قبلی ۲- الگو سازی جانشینی ۳- متقاعد سازی کلامی ۴- برانگیختگی هیجانی- فیزیولوژیکی برای اینکه این چهار منبع خودکارآمدی فرد بر رفتار وی اثر کنند باید این اطلاعات انتخاب، تفسیر و سرانجام در باورهای خودکارآمدی ادغام شوند.

دانش آموزانی که دارای باورهای خودکارآمدی قوی هستند تکالیف را چالش هایی می بینند که باید بر آن ها تسلط یابند نه به عنوان تهدیداتی که از آن ها دوری نمایند. این افراد عمیق تر در فعالیت ها مشغول می شوند و تلاش بیشتری در موقع شکست به کار می برند. دانش آموزانی که دارای باورهای خودکارآمدی ضعیفی هستند تکالیف را دشوار تر از آنچه هستند می بینند که این امر باعث تنیدگی، افسردگی و دید محدود نسبت به حل مساله می شود (پا جاریز<sup>۱</sup> ۲۰۰۲، به نقل از اعرابیان و همکاران، ۱۳۸۲).

از طرفی سبک های دلبستگی، الگوهای عملیاتی هستند که از مراقبین به فرزندان منتقل شده و نوع روابط مادر- کودک تحت تأثیر این الگوها قرار دارد. دلبستگی شیوه ای است که برای مفهوم سازی و سنجش کیفیت روابط دوگانه به کار می رود. به طوری که کاترل<sup>۲</sup> (۱۹۹۲) در این زمینه معتقد است ویژگی بارز دلبستگی پیوند عاطفی بین دو فرد است که یک حس ایمنی روانشناختی را رشد می دهد.

دلبستگی از طریق حفظ نزدیکی نوزاد به مادر، سلامتی و امنیت ویژگی های شخصیتی را تضمین می (۱۹۶۹)، پیوند دلبستگی را در کودک انسان یک نیاز اولیه و اساسی<sup>۳</sup> کند. به همین دلیل است که بالبی می داند. به عبارت دیگر همه انسان ها تحت تأثیر پیوند های دلبستگی خود قرار دارند اما اینکه این

<sup>۱</sup>. Pajares

<sup>۲</sup>. Cottrell

<sup>۳</sup>. Bowlby

تأثیرات مثبت یا منفی، سالم یا بیماری زا باشند، به کیفیت پیوند دلبستگی در یک رابطه خاص وابسته است. بالبی تصریح می کند که یک پیوند دلبستگی اختصاصی و قطع نشده با یک شخص خاص لازمه تحول سالم و غیر مرضی فرد است، و تجربه ایمنی در کودک پایه و زیر بنای کنش وری سالم روانی و ذهنی است. از سوی دیگر یک رابطه دلبستگی نا ایمن نهایتاً منجر به شخصیتی می شود که مشخصه در زمینه های مربوط به همدردی با دیگران، حساسیت آن بی اعتمادی، شکنندگی و مشکلاتی خشنودی و ارضاء هیجانی در روابط عاطفی نزدیک می باشد (مظاهری، ۱۳۷۸).

همچنین در زمینه رابطه بین دلبستگی بزرگسالی و هیجان، مطالعات نشان دهنده رابطه دلبستگی نا ایمن با آشفتگی روانی است. همچنین دلبستگی نا ایمن نیز با رفتارهای خودکشی (آدام<sup>۱</sup>، شلدون<sup>۲</sup> - کلر<sup>۳</sup>؛ ۱۹۹۶) رابطه دارد. و دلبستگی نا ایمن با عدم سلامت جسمانی و روانی همراه می باشد (فولام<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲).

بالبی معتقد است حالت های اضطراب و افسردگی که در طی دوران بزرگسالی و نیز شرایط آسیب روانی رخ می دهد، به گونه ای معنی دار و سیستماتیک با حالت های اضطراب، نا امیدي و گسلس (عدم دلبستگی) توصیف شده در دوران کودکی ارتباط دارد (بالبی، ۱۹۷۳).

والر<sup>۵</sup> (۲۰۰۱) تاب آوری را سازگاری مثبت فرد در واکنش به شرایط ناگوار (آسیب ها و تهدیدها) می داند. در طول دو دهه گذشته تاب آوری در در حوزه روانشناسی تحولی توجه ای روز افزون کسب کرده است کانر و دیویدسون<sup>۶</sup> (۲۰۰۳)، معتقدند که تاب آوری تنها پایداری در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده فرد در محیط است؛ آنها تاب آوری را توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی در شرایط خطرناک می دانند. همچنین عدم تاب آوری باعث ویژگی هایی چون عدم احساس ارزشمندی، عدم مهارت در حل مساله، عدم خوش بینی و همدلی و عدم کفایت اجتماعی می شود. افزون بر

---

<sup>1</sup>. Adam  
<sup>2</sup>. Sheldon  
<sup>3</sup>. Keller  
<sup>4</sup>. Fullam  
<sup>5</sup>. Waller  
<sup>6</sup>. Canner & Davidson

این، پژوهشگران بر این باورند که ( تاب آوری ) نوعی ترمیم خود با پیامد های مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است ( لوتار<sup>۱</sup>، سیچتی<sup>۲</sup> و بکر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰). در زمینه پی آمدهای تاب آوری، شماری از پژوهش ها به افزایش سطح سلامت روان و رضایت مندی از زندگی اشاره داشته اند.

پژوهش حاضر به بررسی نقش واسطه ای تاب آوری در ارتباط با سبک های دلبستگی و خودکارآمدی دانشجویان می پردازد.

## اهمیت و ضرورت

خودکارآمدی از نظریه شناختی، اجتماعی آلبرت بندورا روان شناس مشهور مشتق شده است که به باورها یا قضاوت های فرد به توانایی های خود در انجام وظایف و مسئولیت ها اشاره دارد. یکی از عوامل موفقیت هر فرد ارزشیابی او از خود است. قضاوت های فرد در مورد خویش در همه واکنش های ارزشی او نمود پیدا می کند و این ارزشیابی از خویشتن اثرات مهمی در جریانات فکری، احساسات، تمایلات، ارزش ها و هدف های او داشته وکلید فهم رفتار ما باشد (شولتز<sup>۴</sup>، ۱۹۹۰).

بندورا و فیلدمن<sup>۵</sup> (۱۹۹۳) تاکید بر نقش خودکارآمدی دارند که به عنوان یک تعیین کننده در رفتار آشکار می شود و موجب انتظار پیشرفت و کامیابی ما می شوند. ادراک خودکارآمدی به باورهای شخص در ارتباط به توانایی اش در انجام امور دلالت می کند و از منابع مختلف از جمله توفیق ها و شکست های خود فرد، مشاهده موفقیت ها یا شکست دیگرانی که شبیه او هستند و ترغیب کلامی سرچشمه می گیرد.

احساس خودکارآمدی می تواند تمام جنبه زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. افرادی که از نظر خودکارآمدی قوی هستند معتقدند که قادرند به طور مؤثری از عهده کنترل رویدادهای زندگی خود برآیند. بنابراین

---

1. Luthar  
2. Cicchetti  
3. Becker  
4. Shultz  
5. Fildman