

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد

روانشناسی عمومی

موضوع :

رابطه سبک های مقابله ای با جرأت ورزشی و

پرخاشگری در دانشجویان دانشگاه بین المللی

امام خمینی (ره)

استاد راهنما: دکتر محمدرضا جلالی

استاد مشاور: دکتر علیرضا کاکاوند

پژوهشگر: نرگس تنکمانی



دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)  
 معاونت آموزشی - مدیریت تحصیلات تکمیلی

فرم تأییدیه هیأت داوران جلسه دفاع از پایان نامه / رساله

بدین وسیله گواهی میشود جلسه دفاعیه از پایان نامه کارشناسی ارشد / دکتری ..... کارشناسی ارشد  
 دانشجوی رشته ..... گرایش ..... تحت عنوان ..... در تاریخ ۱۳۸۹/۱۲/۹ در دانشگاه برگزار گردید و این پایان نامه با نمره ۱۹.۵ و درجه عالی ..... مورد تایید هیئت  
 داوران قرار گرفت.

| ردیف | سمت                       | نام و نام خانوادگی      | مرتبگی<br>دانشگاهی | دانشگاه یا<br>مؤسسه      | امضا |
|------|---------------------------|-------------------------|--------------------|--------------------------|------|
| ۱    | استاد راهنما              | دکتر محمد رضا جلالی     | استادیار           | بین المللی امام<br>خمینی |      |
| ۲    | استاد مشاور               | دکتر علی رضا کاماوند    | استادیار           | بین المللی امام<br>خمینی |      |
| ۳    | داور خارج                 | دکتر حسن اسدزاده        | استادیار           | علامه طباطبائی           |      |
| ۴    | داور داخل                 | دکتر سید علی محمد موسوی | استادیار           | بین المللی امام<br>خمینی |      |
| ۵    | نماینده تحصیلات<br>تکمیلی | دکتر مجید الهی          | استادیار           | بین المللی امام<br>خمینی |      |

بسمه تعالی



دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)  
معاونت آموزشی دانشگاه - مدیریت تحصیلات تکمیلی  
(فرم شماره ۲۶)

تعهد نامه اصالت پایان نامه

اینجانب نسرین ندانی دانشجوی رشته روانشناسی مقطع تحصیلی کارشناسی ارشد

بدین وسیله اصالت کلیه مطالب موجود در مباحث مطروحه در پایان نامه / تز تحصیلی خود، با عنوان اثر سبک های تعادلی با اجابت و سبک های غیر تعادلی در دانشجویان رشته روانشناسی را تأیید کرده، اعلام می نمایم که تمامی محتوی آن حاصل مطالعه، پژوهش و تدوین خودم بوده و به هیچ وجه رونویسی از پایان نامه و یا هیچ اثر یا منبع دیگری، اعم از داخلی، خارجی و یا بین المللی، نبوده و تعهد می نمایم در صورت اثبات عدم اصالت آن و یا احراز عدم صحت مفاد و یا لوازم این تعهد نامه در هر مرحله از مراحل منتهی به فارغ التحصیلی و یا پس از آن و یا تحصیل در مقاطع دیگر و یا اشتغال و ... دانشگاه حق دارد ضمن رد پایان نامه نسبت به لغو و ابطال مدرک تحصیلی مربوطه اقدام نماید. مضافاً اینکه کلیه مسئولیت ها و پیامدهای قانونی و یا خسارت وارده از هر حیث متوجه اینجانب می باشد.

نام و نام خانوادگی دانشجو  
امضاء و تاریخ  
نسرین ندانی  
۸۹، ۱۲، ۹

## سپاسگذاری

باتشکر و قدردانی از استاد راهنمایم جناب آقای دکتر  
محمد رضا جلالی که با راهنمایی های ظریف و استادانه  
خود مرا در انجام تمام مراحل این کار راهنمایی و  
مساعدت کردند؛ همچنین از استاد مشاور آقای  
دکتر علیرضا کاکاوند که در انجام این پژوهش یاریگر  
من بودند، کمال تشکر و قدردانی را دارم.

تقدیم به مادرم، که همه وجودم در تپش  
قلب مهربان اوست؛ و پدرم که عالمانه  
آزاد زیستن را به من آموخت.

## چکیده

در این پژوهش، رابطه بین سبک های مقابله ای با جرأت ورزی و پرخاشگری در دانشجویان دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره) بررسی شد. نمونه مورد بررسی، شامل ۲۰۰ نفر (۱۲۱ زن و ۷۹ مرد) از دانشجویان دانشگاه مورد نظر در دو جنس است که از طریق روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی، انتخاب و به پرسشنامه های الگوهای پاسخ دهی بین فردی توند و پرسشنامه سبک های مقابله ای اندلر و پارکر پاسخ دادند. همچنین از روش های آماری تحلیل واریانس یکراهه ( way one anova) و آزمون t استفاده شد. نتایج نشان داد: بین جرأت ورزی و پرخاشگری افراد دارای سبک های مقابله ای مختلف تفاوت وجود دارد. به بیان دیگر، افراد دارای سبک مقابله ای مسأله محور جرأت ورزترند و افراد دارای سبک مقابله ای هیجان محور، پرخاشگرترند. به علاوه، نتایج بیانگر این بود که بین جرأت ورزی زنان و مردان تفاوتی وجود ندارد؛ اما بین پرخاشگری زنان و مردان تفاوت معنادار بود. به این معنا که مردان پرخاشگرتر از زنان هستند.

کلید واژه: سبک های مقابله ای، جرأت ورزی، پرخاشگری.

## **Abstract**

In this research, was studied relation between coping styles with assertiveness and aggressiveness in students Imam Khomeini University. Using screening sample consist of 200 people (121female and 79 male) of students university occasioned in two gender, via randomly cluster sampling, selection and they was responded to Townand and Endler and Parker coping styles. Also was used statistic methods one way analysis of variance (ANOVA) and T- test. The results was showed that there was different between assertiveness and aggressiveness people who have variety coping styles. In the other hand, people who have problem focused coping style, were more assertive and people who have emotion focused coping style, were more aggressive. In addition, the result revealed no difference between females and male sassertiveness. But was significant different between females and males aggression. In the other hand, males is more than aggressive females.

Key words: coping styles, assertiveness, aggressiveness.



عنوان ..... صفحه

## فصل اول ( کلیات پژوهش )

|   |                           |
|---|---------------------------|
| ۱ | مقدمه.....                |
| ۳ | بیان مسأله.....           |
| ۶ | ضرورت و اهمیت پژوهش ..... |
| ۸ | هدف کلی .....             |
| ۸ | هدف های اختصاصی .....     |
| ۹ | سوال های پژوهشی .....     |
| ۹ | فرضیه های پژوهشی .....    |
| ۹ | متغیرهای پژوهشی .....     |

## فصل دوم ( پیشینه پژوهش )

|    |   |
|----|---|
| ۱۲ | جرأت ورزشی و ویژگی ها .....                                       |
| ۱۲ | رفتار جرأت ورز .....  |
| ۱۳ | ویژگی های جرأت ورزشی .....  |
| ۱۵ | تاریخچه کاربرد مفهوم جرأت ورزشی.....                              |
| ۱۷ | تمایز بین سبک های رفتاری (انفعالی، پرخاشگرانه و جرأت ورزانه)..... |
| ۲۱ | جرأت ورزشی از دیدگاه ولپه و لازاروس.....                          |
| ۲۱ | انواع جرأت ورزشی .....  |
| ۲۳ | اجزای آشکار و ناآشکار جرأت ورزشی .....                            |
| ۲۵ | مولفه های جرأت ورزشی.....   |
| ۲۶ | علل ناتوانی در جرأت ورزشی .....                                   |
| ۲۷ | عوامل موثر بر جرأت ورزشی .....                                    |
| ۲۷ | فرهنگ و جرأت ورزشی .....  |
| ۲۸ | موقعیت و جرأت ورزشی .....   |
| ۲۹ | استرس و جرأت ورزشی.....   |
| ۲۹ | شناخت و جرأت ورزشی .....  |
| ۳۰ | سن و جرأت ورزشی .....   |
| ۳۱ | مهارت های اجتماعی و جرأت ورزشی .....                              |
| ۳۱ | آموزش جرأت ورزشی .....  |

|    |   |
|----|---|
| ۳۲ | پیامدهای مثبت و منفی جرأت ورزی                |
| ۳۴ | پرخاشگری، تعاریف و مفاهیم نظری                |
| ۳۴ | تعریف پرخاشگری                                |
| ۳۵ | نظریه های مربوط به پرخاشگری                   |
| ۳۶ | نظریه تک عاملی                                |
| ۳۶ | نظریه اسناد                                   |
| ۳۷ | نظریه پرورش                                   |
| ۳۹ | نظریه های چند عاملی                           |
| ۳۹ | الگوی تداعی گرایبی نوین شناختی پرخاشگری       |
| ۳۹ | نظریه ناکامی _ پرخاشگری                       |
| ۴۰ | نظریه یادگیری اجتماعی                         |
| ۴۱ | نظریه فردیت زدایی _ پرخاشگری زیمباردو         |
| ۴۱ | نظریه انسانیت زدایی _ پرخاشگری فشنباخ         |
| ۴۲ | نظریه فیزیولوژیکی (عصب شناختی _ زیست شناختی)  |
| ۴۳ | نظریه موقعیتی                                 |
| ۴۴ | نظریه انتقال _ برانگیختگی                     |
| ۴۴ | انواع پرخاشگری                                |
| ۴۴ | پرخاشگری هدفی                                 |
| ۴۵ | پرخاشگری ابزاری                               |
| ۴۵ | پرخاشگری نوع دوستانه                          |
| ۴۵ | پرخاشگری فردی در برابر پرخاشگری جمعی          |
| ۴۶ | پرخاشگری رابطه ای                             |
| ۴۶ | پرخاشگری واکنشی                               |
| ۴۶ | پرخاشگری فعال در برابر پرخاشگری منفعل         |
| ۴۷ | تمایز پرخاشگری از خشونت                       |
| ۴۷ | سیر پرخاشگری در دو جنس                        |
| ۴۹ | علل و عوامل پرخاشگری                          |
| ۴۹ | عوامل خانوادگی                                |
| ۵۰ | عوامل محیطی (اجتماعی_ فرهنگی)                 |
| ۵۲ | عوامل پیش بینی کننده پرخاشگری                 |
| ۵۲ | روش های کنترل و کاهش پرخاشگری                 |
| ۵۳ | سبک های مقابله ای، تعاریف، انواع و مبانی نظری |
| ۵۴ | تعریف مقابله و سبک های مقابله ای              |

|    |  |
|----|--|
| ۵۴ | نظریه های سبک های مقابله اندلر و پارکر |
| ۵۶ | سبک های مقابله ای لازاروس              |
| ۵۷ | سبک های مقابله ای راجر                 |
| ۵۹ | سبک مقابله ای جرابک                    |
| ۵۹ | سبک مقابله ای فیلیپس و جارویس          |
| ۶۰ | سبک های مقابله ای آنتونوفسکی           |
| ۶۱ | سبک های مقابله آیرز و همکاران          |
| ۶۱ | سبک های مقابله لانگ و اسکاتز           |
| ۶۱ | سبک مقابله انتظاری                     |
| ۶۲ | سبک های مقابله ای تطبیقی و غیرتطبیقی   |
| ۶۳ | عوامل موثر بر سبک های مقابله ای        |
| ۶۳ | سخت کوشی (پرظاقتی) و سبک های مقابله ای |
| ۶۴ | بیماری، استرس و سبک های مقابله ای      |
| ۶۵ | حمایت اجتماعی و سبک مقابله ای          |
| ۶۵ | فرهنگ و سبک مقابله ای هیجان محور       |
| ۶۶ | فرهنگ و سبک مقابله مسأله محور          |
| ۶۷ | موقعیت و سبک مقابله ای                 |
| ۶۷ | جنسیت و سبک مقابله ای                  |
| ۶۸ | تفاوت های فردی و سبک های مقابله ای     |
| ۶۹ | پژوهش های انجام شده در خارج            |
| ۷۲ | پژوهش های انجام شده در داخل            |

### فصل سوم (روش پژوهش)

|    |                 |
|----|-----------------|
| ۷۹ | طرح پژوهش       |
| ۷۹ | نوع پژوهش       |
| ۷۹ | جامعه پژوهش     |
| ۸۰ | نمونه پژوهش     |
| ۸۰ | شیوه نمونه گیری |
| ۸۰ | ابزار پژوهش     |
| ۸۲ | روش اجرا        |
| ۸۳ | روش های آماری   |

## فصل چهارم (یافته های پژوهش)

|         |  |
|---------|--|
| ۸۴..... | تحلیل داده ها (آمار توصیفی و استنباطی) |
| ۸۵..... | فرضیه اول                              |
| ۸۸..... | فرضیه دوم                              |
| ۹۱..... | فرضیه سوم                              |

## فصل پنجم (بحث و نتیجه گیری)

|          |                   |
|----------|-------------------|
| ۹۳.....  | بحث و نتیجه گیری  |
| ۱۰۳..... | محدودیت های پژوهش |
| ۱۰۳..... | پیشنهاد های پژوهش |

## منابع و ضمائم

|          |               |
|----------|---------------|
| ۱۰۵..... | منابع فارسی   |
| ۱۱۶..... | منابع لاتین   |
| ۱۲۲..... | ضمائم         |
| ۱۲۶..... | چکیده انگلیسی |

## فهرست جداول

|         |   |
|---------|---|
| ۸۵..... | جدول شماره ۱: آمار توصیفی مربوط به جرأت ورزشی افراد دارای سبک های مقابله ای مختلف   |
| ۸۶..... | جدول شماره ۲: تحلیل واریانس یکراهه (ANOVA) مربوط به تفاوت الگوی پاسخ دهی جرأت ورزشی بر حسب سبک های مقابله ای                          |
| ۸۷..... | جدول شماره ۳: نتایج آزمون تعقیبی توکی مربوط به تفاوت الگوی پاسخ دهی جرأت ورزشی بر حسب سبک های مقابله ای                               |
| ۸۸..... | جدول شماره ۴: آمار توصیفی مربوط به پرخاشگری افراد دارای سبک های مقابله ای مختلف   |
| ۸۹..... | جدول شماره ۵: تحلیل واریانس یکراهه (ANOVA) مربوط به تفاوت الگوی پاسخ دهی پرخاشگری بر حسب سبک های مقابله ای                            |
| ۹۰..... | جدول شماره ۶: نتایج آزمون تعقیبی توکی مربوط به تفاوت الگوی پاسخ دهی پرخاشگری بر حسب سبک های مقابله ای                                 |
| ۹۱..... | جدول شماره ۷: شاخص های توصیفی آزمون t برای گروه های مستقل مربوط به مقایسه دو گروه دانشجویان زن و مرد از نظر الگوهای پاسخ دهی بین فردی |
| ۹۲..... | جدول شماره ۸: نتایج آزمون t برای گروه های مستقل مربوط به دو گروه دانشجویان زن و مرد از نظر الگوهای پاسخ دهی بین فردی                  |
| ۹۲..... | جدول شماره ۹: نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف مربوط به طبیعی بودن توزیع داده ها   |



# فصل اول

## کلیات پژوهش

# فصل دوم

## پیشینه پژوهش

فصل سوم

روش پژوهش



# فصل چهارم

## یافته های پژوهش

## فصل پنجم

### بحث و نتیجه گیری

## مقدمه

امروزه پدیده استرس<sup>۱</sup> (فشارروانی) جزء اجتناب ناپذیر زندگی آدمی است. نظر به این که در دورانی زندگی می کنیم که آهنگ زندگی سرعت گرفته است؛ نباید امروزه باعث تعجب گردد که زندگی نیاز به سازش افراد و کاربرد سبک های مقابله ای متناسب با موقعیت ها دارد. با گسترده شدن دامنه ابتلای افراد به استرس و مشکلات ناشی از آن و نا آگاهی های موجود در این زمینه، تعادل و موازنه بین استرس و سازوکارهای تطبیقی به تلاش زیادی نیاز دارد. واکنش های غیرتطبیقی انسان نسبت به استرس از قبیل: داشتن احساس غیرواقعی و بی حسی کوتاه مدت، اشکال در خواب رفتن، اختلال در عمل گوارش و اشتها، کشیدگی عضلات، سردرد و... است: در حالی که واکنش های تطبیقی افراد به استرس از لحاظ شدت بسیار متغیر است، به طوری که واکنش برخی از افراد به استرس نسبتاً خفیف و کم دوام است ولی پاسخ بعضی دیگر به استرس آن قدر شدید است که برای ماه ها و حتی سال ها ادامه می یابد (مولوی و میر حکاک، ۱۳۸۲). منظور از سبک مقابله ای عبارت است از شیوه های تکرار شده ای که در آن افراد به عوامل استرس زا، پاسخ می دهند (موربرگ و فورز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). رفتار جرأت ورزانه نقش مهمی در کاهش و مدیریت استرس دارد (پاول و انریت، ۱۹۹۰). افرادی که فاقد رفتار جرأت ورزانه هستند؛ اغلب خود را تحت فشار بسیار زیاد استرس می یابند. اگر فردی با قاطعیت نتواند با موقعیت ها برخورد کند، موقعیت ها و مسائل جزئی، بحران های اساسی برایش ایجاد خواهد کرد (هارتلند، ۱۹۹۹).

بر اساس نظرات لازاروس<sup>۳</sup> و فولکمن<sup>۴</sup>، عده ای از سبک های مقابله هیجان محور<sup>۵</sup> و گروهی از سبک های مقابله مسأله محور<sup>۶</sup> در مواجهه با موقعیت ها استفاده می کنند. سبک مقابله هیجان مدار شامل

---

<sup>۱</sup>-stress

<sup>۲</sup>-Murberg,A.T & Furze,G

<sup>۳</sup> - Lazarus ,R.S

<sup>۴</sup> - Folk man , S

<sup>۵</sup> - emotion focused

<sup>۶</sup> - problem focused

آزادسازی هیجانها (گریه کردن) و استفاده از حمایت اجتماعی برای کاهش هیجانها است. مقابله پذیرش شامل دور شدن روان شناختی فرد از موقعیت می باشد؛ یعنی از نظر شناختی موقعیت یا رویداد دوباره تعریف می شود و رویداد همان طور که هست پذیرفته می شود (مرادی، ۱۳۸۶). سبک مقابله مسأله محور عبارت است از تغییر یا مدیریت مشکلی که موجب استرس شده و متمرکز بر فعالیت گسترده است (برکل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). این سبک شامل جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مسأله، تغییر مسأله از نظر شناختی و اولویت دادن به گام هایی برای مخاطب قرار دادن مسأله می شود (شکری و فراهانی، ۱۳۸۷). همچنین سبک مقابله اجتنابی<sup>۲</sup> به عنوان سبکی دیگر که در این پژوهش بررسی می شود، شامل شیوه هایی است که موجب فرار و یا خلاصی خود از موقعیت های استرس زا فرض میشود (ولبورن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). این سبک مقابله ای مستلزم فعالیت ها و تغییراتی شناختی است که هدف آنها اجتناب از موقعیت های تنیدگی زا است (شکری و فراهانی، ۱۳۸۷).

به نظر می رسد انواع سبک های مقابله ای افراد که بعضاً با میزان زیاد و کم هیجان توأم هستند، ارتباط معینی با سنخ های رفتاری و شخصیتی آنها به ویژه دو سنخ رفتاری و شخصیتی پرخاشگرانه و جرأت ورزانه داشته باشد. پرخاشگری عملی است آگاهانه که با هدف وارد آوردن صدمه و رنج انجام می گیرد؛ این عمل ممکن است بدنی یا کلامی است، خواه در نیل به هدف موفق شود یا نشود، در هر صورت پرخاشگری است (ارونسون<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹، ترجمه شکرکن، ۱۳۸۶). رفتار پرخاشگری<sup>۵</sup> می تواند عملکردهای اجتماعی، شغلی، خانوادگی و فردی را تحت تاثیر قرار دهد و چگونگی واکنش افراد را نسبت به عوامل استرس زا و فشارهای محیطی تعیین کند (اسدپور، ۱۳۸۸). تعیین ماهیت و علل پرخاشگری موضوعی است که از دیرباز توجه دانشمندان علوم مختلف فیزیولوژی، رفتارشناسی، جانوری، جامعه شناسی و روان شناسی را به خود جلب کرده است (مجدآبادی و فراهانی، ۱۳۷۵).

<sup>1</sup>- Berkel,H,V

<sup>2</sup>- avoidance coping

<sup>3</sup>- Welbourn.J,L

<sup>4</sup>- Aronson ,E

<sup>5</sup>- aggression