

## پیش بینی تاب‌آوری روانشناختی دانش‌آموزان بر اساس سبک‌های دلبستگی و حمایت اجتماعی

### Prediction of Psychological Resilience of Students Based on Attachment Styles and Social Support

**Esa Razzaghi**

Master of Psychology, Faculty of Psychology and Education Science, University of Mohaghegh Ardabili

**Jafar Hoseinifar \***

M.A. in Psychology, Faculty of Psychology and Education Science, Allame Tabataba'i University

**Sayyad Zadyunes**

M.A. in Psychology, University of Mohaghegh Ardabili

**Mina Marefat Ajerlu**

Payam Noor University of Ardebil, Ardabil, Iran

**Saeed Babaie Hefzabad**

M.A. in Psychology, Faculty of Psychology and Education Science, Islamic Azad University, Garmsar Branch

**عیسی رزاقی**

کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی - آموزش و پرورش استان اردبیل

**جعفر حسینی‌فر** (نویسنده مسئول)

کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه علامه طباطبائی - آموزش و پرورش استان اردبیل

**سیاد زادیونس**

کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی - آموزش و پرورش استان اردبیل

**مینا معرفت اجرلو**

کارشناس علوم تربیتی دانشگاه پیام نور واحد اردبیل

**سعید بابائی حفظ آباد**

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار

#### Abstract

The purpose of this study was to predict the psychological resilience of students in Ardebil based on attachment styles and social support. The present study is a correlational study and the statistical population of this study is all male high school students in Ardebil Secondary School in the academic year of 2016-2017. From this statistical population, a sample of 318 people was selected using available sampling method. Researcher-made questionnaires, attachment styles, social support and demographic questionnaire were used to measure the variables. Data were analyzed using Pearson correlation and regression analysis. The results of stepwise regression analysis indicated that in total, 37% of variance related to resilience is explained by attachment styles and social support. Also, the safe attachment style, social support and avoidant attachment style were the most important predictors of psychological resilience of students. These results are important implications in the pathology of adolescent problems. Therefore, professionals can use these results to prevent and treat students' problems and improve their resilience.

**Keywords:** resilience, attachment styles, social support, students

#### چکیده

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی تاب‌آوری روانشناختی دانش‌آموزان شهر اردبیل بر اساس سبک‌های دلبستگی و حمایت اجتماعی می‌باشد. پژوهش حاضر از نوع همبستگی و جامعه آماری این مطالعه را تمام دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوره دوم شهر اردبیل در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ تشکیل داده است. از این جامعه آماری، نمونه‌ای به تعداد ۳۱۸ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. برای سنجش متغیرهای مورد مطالعه از پرسشنامه‌های تاب‌آوری، سبک‌های دلبستگی، حمایت اجتماعی و پرسشنامه جمعیت‌شناختی استفاده شد. داده‌های پژوهش با روش‌های همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که در مجموع، ۳۷ درصد واریانس مربوط به تاب‌آوری توسط سبک‌های دلبستگی و حمایت اجتماعی تبیین می‌شود. همچنین به ترتیب سبک دلبستگی ایمن، حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی اجتنابی مهم‌ترین پیش‌بینی کننده تاب‌آوری روانشناختی دانش‌آموزان بودند. این نتایج تلویحات مهمی در آسیب‌شناسی مشکلات نوجوانان دارد. بنابر این، متخصصان می‌توانند از این نتایج برای پیشگیری و درمان مشکلات دانش‌آموزان و بهبود تاب‌آوری آنها استفاده کنند.

**کلید واژه:** تاب‌آوری، سبک‌های دلبستگی، حمایت اجتماعی، دانش‌آموزان

### مقدمه

نوجوانی یکی از دوره‌های مهم زندگی است که با تغییرات فیزیولوژیکی، روانشناختی و اجتماعی قابل توجهی همراه می‌گردد که این تغییرات بر تاب‌آوری نوجوانان اثرات مهمی بر جای می‌گذارد. تاب‌آوری<sup>۱</sup>، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (گارمزی و ماستن<sup>۲</sup>، ۱۹۹۱) هم‌چنین از مشکلات روان‌شناختی بین نوجوانان و جوانان جلوگیری کرده، آن‌ها را در برابر تأثیرات روان‌شناختی رویدادهای مشکل‌زا مصون نگه می‌دارد (پین کووارت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). تاب‌آوری عبارت است از توانایی یا قدرت بازگشت به حالت یا موقعیت اولیه، بعد از خمیده شدن، فشرده یا کشیده شدن و اما در اصطلاح روانشناختی توانایی بهبود سریع بعد از بیماری، افسردگی و ناخوشی است. در زمینه رفتار انسانی، تاب‌آوری اغلب به عنوان یک ویژگی مرتبط با منش، شخصیت و توانایی مقابله در نظر گرفته می‌شود. در این جا تاب‌آوری بر توانمندی، انعطاف‌پذیری، توانایی تسلط یا برگشت به حالت عادی پس از مواجهه با استرس و چالش شدید دلالت دارد. افراد تاب‌آور موقعیت را به شیوه مثبت‌تری پردازش می‌کنند، یعنی در پردازش فکری به جای تمرکز بر مشکل و پیامدهای آن، به خود توجه بیشتری می‌کنند و از سطوح بالای تفکر انتزاعی و فراشناخت برخوردارند (زوست<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰). آنها به دلیل بهره‌مندی از سبک تبیینی خوش‌بینانه، احساس توانمندی در رویارویی با مشکلات، برخورد مسئله مدارانه با مشکلات، انتظارات مثبت درباره پیامدها و باور به وابستگی پیامد به عمل، می‌توانند سازگاری خود را در رویدادهای ناگوار حفظ کنند، آنها از توانایی یافتن معنا در تجارب آشفته‌ساز بهره‌مند هستند و به نقش خود به عنوان فرد ارزنده و با اهمیت باور دارند (کینگ<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰). افراد تاب‌آور منبع کنترل درونی دارند، دارای عاطفه مثبت هستند. کوتاه اینکه، تاب‌آوری فرد بازتاب توانایی‌های مقابله‌ای، طرحواره‌ها، اعتماد و کارآمدی فرد است. دانش‌آموزان تاب‌آور از خود تنظیمی هیجانی بالایی برخوردار بوده در جلسات امتحانی از مهارت و توانایی خود بهتر بهره می‌برند و شایستگی تحصیلی بهتری از خود نشان می‌دهند (جنادله، بساک‌نژاد، یونسی، سعادت‌مند، ۱۳۹۷). بسیاری از پژوهشگران تاب‌آوری را به عنوان توانایی غلبه و گذار از حوادث ناگوار تعریف و از آن به عنوان یک ایده خوب، با ارزش کاربردی بالا برای کمک به افراد هنگام مواجهه با ناملایمات و محافظت آنان در برابر خطراتی که در طول زندگی‌شان به وجود می‌آید، یاد کرده‌اند (هارت، بلینکو و توماس<sup>۶</sup>، ۲۰۰۷). عدم تاب‌آوری می‌تواند در بروز رفتارهای پرخطرانه و هنجارشکن زود هنگام مؤثر باشد (آلن، کوکس و کوپر<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶). دانش‌آموزان تاب‌آور دارای سطح سلامت ذهنی بالاتر، مهارت‌های خودتنظیمی وسیع‌تر، اعتماد به نفس و حمایت اجتماعی بیشتری و کمتر درگیر رفتارهای پرخطر می‌شوند (کومو، سارچیاپون، گانانتونیو، مانسینی و روی<sup>۸</sup>، ۲۰۰۸) تاب‌آوری، مرتبط با هیجانات مثبتی است که نقش حفاظتی برای افراد در موقعیت‌های افسردگی و بعد از یک موقعیت بحرانی دارد (بانانو و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۰۷). بر این اساس، محققان تاب‌آوری و آسیب‌پذیری را دو قطب متضاد یک پیوستار قرار می‌دهند. آسیب‌پذیری به افزایش احتمال پیامدهای منفی در برابر خطرات اطلاق می‌شود و تاب‌آوری به افزایش احتمال پیامدهای مثبت در موقعیت‌های مشکل‌زا منجر می‌شود (زیممن و فرگوس<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۵). فریبرگ، هجیمدل، روزنویگ، مارتینوس، اسلاکسن و فلاتن<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۶) بر این باورند که تاب‌آوری ظرفیت و توانمندی افراد را برای تغییر، صرف‌نظر از خطرات تهدیدکننده، افزایش می‌دهد. در حوزه آموزش و یادگیری، تاب‌آوری زمانی رخ می‌دهد که فراگیران با شرایط تهدیدکننده و شکست و ناکامی در انجام تحصیل روبه‌رو شوند (میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱). برای برخورد موفقیت‌آمیز با این نوع شرایط استرس‌زا، فراگیران علاوه بر خودکارآمدی و توانایی کنار آمدن با استرس و ناراحتی و حل مسائل به شیوه مطلوب، نیازمند تاب‌آوری هستند که به نوعی از عزت‌نفس و سلامت روانی خود در مقابل مشکلات محافظت کنند. عوامل متعددی در تاب‌آوری نقش دارند. برای مثال ماستن و رید<sup>۱۲</sup> (۲۰۰۴) بر این باورند که تاب‌آوری به عوامل درونی (مهارت‌های شناختی<sup>۱</sup>، تنظیم هیجان‌ها<sup>۲</sup>)، عوامل خانوادگی (جو خانوادگی، شیوه‌های فرزندپروری<sup>۳</sup>) و عوامل اجتماعی (امنیت اجتماعی، حمایت هم‌تایان) وابسته است.

1. Resilience

2. Carmezzy & Masten

3. Pinquart

4. Zust

5. King

6. Hart, Blincow & Thomas

7. Allen, Cox & Cooper

8. Cuomo, Sarchiapone, Giannantonio, Mancini & Roy

9. Bonanno, Galea, Bucciarelli & Vlahov

10. Zemmerman & Fergus

11. Friberg, Hjemdal, Rosenving, Martinussen, Aslaksen & Flaten

12. Masten & Reed

یکی دیگر از عوامل مهم و تأثیرگذار و زیربنایی، سبک‌های دلبستگی افراد است (آیزنبرگ و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲). با توجه به پژوهش‌های متعدد به نظر می‌رسد که سبک دلبستگی به عنوان یکی از عوامل حفاظتی که موجبات سازگاری بیشتر را فراهم می‌سازد در مقدار تاب‌آوری افراد مؤثر است. نظریه دلبستگی بالبی<sup>۵</sup> (۱۹۷۳، ۱۹۸۲، ۱۹۶۹)، دلبستگی را «ویژگی نوع انسان می‌داند که باعث ایجاد پیوند هیجانی قوی با افراد خاصی می‌شود» (ص ۲۰۱، بالبی، ۱۹۷۳). در همین راستا راجا و همکاران<sup>۶</sup> (۱۹۹۲) بیان می‌کنند که مفهوم دلبستگی به معنای پیوند عاطفی ذاتی و قوی نسبت به والدین و همسالان است. اینزورث<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۱۵) معتقدند که همه کودکان بهنجار، احساس دلبستگی پیدا می‌کنند و دلبستگی شالوده رشد عاطفی و اجتماعی سالم در دوران بزرگسالی را پی‌ریزی می‌کند. بالبی (۲۰۰۸) فرایند شکل‌گیری دلبستگی نوزاد به مادر را تشریح کرد و نشان داد چگونه سیستم احساسات و رفتارهای دلبستگی، نوزاد را به مادر نزدیک و از خطر دور می‌سازد (مارتل، لافنتین، تریل، بالینوتی<sup>۸</sup>، ۲۰۱۶). براساس این نظریه، تجربیات بین فردی اولیه با تصاویر دلبستگی (مراقبان اصلی) موجب رشد الگوهای فعال درونی از خود و دیگران (سبک‌های دلبستگی) می‌شود که در روابط بعدی فرد با دیگران و به هنگام مواجهه با موقعیت‌های استرس‌آمیز، به تنظیم هیجان فرد کمک می‌کنند.

دلبستگی شامل سه سبک ایمن، نایمن اجتنابی و نایمن اضطرابی می‌باشد (اینزورث و همکاران، ۲۰۱۵). فردی با الگوی دلبستگی ایمن، مراقب خود را قابل دسترس می‌داند و خودش را به طور مثبت تجربه می‌کند. در الگوی دلبستگی اجتنابی، مراقب به طور پیوسته فرد را از خود می‌راند و خود نیز نایمن است، اما به طور اجباری به خودش اعتماد می‌کند و در نهایت در الگوی دلبستگی اضطرابی، فرد مراقب خود را به عنوان یک پاسخگوی بی‌ثبات و خود را به عنوان فردی وابسته و بی‌ارزش تجربه می‌کند (استین<sup>۹</sup>، ۲۰۰۶). پژوهشی تحت عنوان دلبستگی، تاب‌آوری و پیشگیری این گونه بحث می‌کند، که دلبستگی ایمن تاب‌آوری لازم را در فرد برای مقابله با بسیاری از رویدادهای ناگوار فراهم می‌کند تا در آینده به عنوان یک بزرگسال بدون ایجاد آسیب‌های روانشناختی با آن‌ها مقابله کند (سونبرگ<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۸). آتوول<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۶) خاطر نشان می‌سازد که سبک دلبستگی ایمن، یک عامل مهم در کمینه کردن شرایط بحرانی و بیشینه کردن مقدار تاب‌آوری در افراد نیازمند به کمک است زیرا افراد ایمن، رویدادهای استرس‌زا را کمتر تهدیدکننده ارزیابی می‌کنند. در پژوهشی دیگر، نتایج نشان می‌دهند که افراد با سبک دلبستگی ایمن حتی از طبقه اجتماعی پایین، تاب‌آوری بالاتری را گزارش کردند و افراد با سبک دلبستگی نایمن حتی از طبقه اجتماعی بالا، در سطوح پایین‌تر تاب‌آوری قرار داشتند (کارمن، وینگرهاست<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۲). سبک‌های دلبستگی می‌توانند سطوح تنش و ناتوانی را در شرایط ناگوار تعدیل کنند و اثرهای منفی تنش را کم رنگ‌تر جلوه دهند. بنا بر نتایج پژوهش‌ها، سبک‌های دلبستگی اهمیت پیش‌بینی‌کنندگی زیادی در بهداشت روان و میزان تاب‌آوری دارند (خسروی، وفایی و اکبری، ۱۳۸۹؛ لوی و لیتمن<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۱؛ لاگوردیا، رین، کوچمن و دسی<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۰). هم‌چنین، کارمن و وینگرهاست<sup>۱۵</sup> (۲۰۱۲)، نشان دادند که افراد با سبک دلبستگی ایمن بیشتر ارزیابی دوباره، تاب‌آوری و بهزیستی بالاتر و سرکوبی کمتر داشتند، اما سبک دلبستگی نایمن (اجتنابی و دوسوگرا/ اضطرابی) با سرکوبی بالاتر و بهزیستی پایین‌تر همراه است.

نتایج تحقیقات انجام شده ارتباط مثبت معنی‌داری را بین سبک‌های دلبستگی با خودمراقبتی (چکین آفسکی، روسو، کاتن، وان کوف، لودمن، لین، سیمون و بوش، ۲۰۰۴)؛ کیفیت زندگی (هوانگ، شو و لی، ۲۰۰۴)؛ پیشرفت تحصیلی (ایکه، ۲۰۱۲)، تنظیم هیجانی و تاب‌آوری و بهزیستی روانشناختی و مهارت‌های اجتماعی (بیگدلی و همکاران، ۱۳۹۲؛ اکبری، وفایی و خسروی، ۱۳۸۹) و ارتباط منفی بین سبک دلبستگی ایمن و خطر ابتلا به بیماری‌های روانی (گودال، ترجنوسکا، دارلینگ، ۲۰۱۲) نشان می‌دهد. هم‌چنین سولومون و

1. cognitive skills

2. emotion-regard

3. parenting

4. Eisenbery et al

5. Bowlby

6. Raga et al

7. Ainsworth

8. Martel, Lafontaine, Thériault, Balbinotti

9. Stein

10. Svanberg

11. Atwool

12. Karreman & Vingerhoest

13. Lavy & Littman

14. La Guardia, Ryan, Couchman & Deci

15. Karreman & Vingerhoest

همکاران (۲۰۰۸) بیان می‌کنند فرایند مقابله با رویدادهای استرس‌زا در افراد با سبک دلبستگی اضطرابی و اجتنابی مختل بوده و همین امر سبب آسیب‌پذیری آن‌ها نسبت به اختلالات روانی می‌شود.

متغیر دیگری که در مباحث استرس و تاب‌آوری مورد توجه متخصصان قرار گرفته، زمینه اجتماعی مؤثر بر تاب‌آوری یعنی حمایت اجتماعی<sup>۱</sup> است. حمایت اجتماعی شامل مساعده‌های عاطفی، ابزاری و اطلاعاتی است که توسط دیگران تأمین می‌شود (جرارد، لندی-میر و گوزل-رو، ۲۰۰۶). کوب<sup>۲</sup> (۱۹۷۶) برای اولین بار حمایت اجتماعی را به عنوان آگاهی تعریف کرد که به واسطه آن فرد باور باور می‌کند که مراقبت شده و دوست داشته می‌شود، دارای ارزش، اعتبار و احترام است و متعلق به شبکه‌ای از ارتباطات و تعهدات دوسویه می‌باشد. دیگر محققان حمایت اجتماعی را تبادلات بین فردی می‌دانند که شامل عاطفه، تأیید و تصدیق، مساعده و یاری، تشویق و اعتبار دادن به احساسات است. حمایت اجتماعی به عنوان شبکه‌ی حمایتی به سیستمی با دامنه بزرگ تا کوچک از افراد اشاره دارد که زمان نیاز به کمک، قابل دسترس باشند. حمایت اجتماعی به صورت حمایت دریافتی و ادراک شده مفهوم‌سازی می‌شود. حمایت اجتماعی دریافتی، اعمالی را در بر می‌گیرد که به وسیله‌ی اعضای شبکه‌ی اجتماعی انجام می‌شود تا به فردی که نیاز دارد، کمک شود. حمایت اجتماعی ادراک شده، مفهومی است که به ارزیابی ذهنی افراد درباره‌ی روابط و رفتارهای حمایتی اشاره دارد (ساراسون، ساراسون، پیرس<sup>۳</sup>، ۱۹۹۰).

مطالعات فراوانی نشان داده‌اند حمایت اجتماعی که افراد دریافت می‌کنند تأثیر استرس را کاهش می‌دهد و شرایط را بهبود می‌بخشد. کاربونل<sup>۴</sup> (۱۹۸۸) طی پژوهشی دریافت تاب‌آوری با حمایت اجتماعی در میان جوانان در معرض خطر با مشکلات هیجانی ارتباط دارد و هم‌چنین رشد فرایندهای تاب‌آوری می‌تواند در کاهش تأثیر هیجانی و روانشناختی استرس در بزرگسالان مفید باشد (اونگ، ادواردز و برگمن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶). در پژوهش برون<sup>۶</sup> (۲۰۰۸) مشخص شد اجتماعی شدن نژادی و حمایت اجتماعی، تاب‌آوری را در دانشجویان دانشجویان آفریقایی‌تبار پیش‌بینی می‌کند. مطالعه هس و گرایدون<sup>۷</sup> (۲۰۰۹) نشان داد حمایت اجتماعی از جمله عوامل مؤثر بر تاب‌آوری تاب‌آوری افراد بزرگ شده در پرورشگاه (سراهی) است. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد رشد تاب‌آوری کودکانی که در بحران هستند، جهت به حداقل رساندن بزهکاری طولانی مدت و تبدیل آن‌ها به بزرگسالانی متعهد ضروری است (آلن و همکاران، ۲۰۰۶). با توجه به اهمیت بحث تاب‌آوری در غلبه بر شرایط نامناسب و پیشگیری از انحرافات و آسیب‌های اجتماعی در نوجوانان و دانش‌آموزان، شناسایی عوامل تأثیرگذار بر افزایش تاب‌آوری در این نوجوانان بسیار حائز اهمیت است. در مطالعه طباطبایی و کیلی و قره‌آقاجی<sup>۸</sup> (۱۳۸۶) وجود حمایت اجتماعی و سبک‌های مقابله کارآمد به عنوان شاخصه‌های ارتقاءدهنده تاب‌آوری مشخص شد.

با توجه به این‌که دانش‌آموزان آینده‌سازان این مرز و بوم هستند و نیز در فرایند تحول و هویت‌یابی و بلوغ قرار دارند. لذا ضروری است که عوامل مؤثر شناسایی شوند تا در صورت لزوم نسبت به تغییر آن‌ها و یا آموزش استراتژی‌های خاص (شناختی و انگیزشی) و تقویت مهارت‌های شناختی و نیز توانمندسازی روانی- رفتاری آن‌ها با استفاده از روش‌های مناسب اقداماتی انجام گیرد. از ضرورت‌های دیگر انجام پژوهش حاضر این است که شناخت و آگاهی افراد از عوامل مؤثر بر تاب‌آوری می‌تواند در جهت خودمدیریتی و استفاده از امکانات متناسب با وضعیت خود سودمند باشد، کاربرد این مسأله به ویژه این مورد خواهد بود که دانش‌آموزان را از نقاط ضعف بالقوه خودشان آگاهی داده و به دانش‌آموزان مکانیزم‌هایی را آموزش دهیم که خود را با محیط‌شان بهتر انطباق دهند.

در خصوص ضرورت دیگر انجام این پژوهش، می‌توان به این مورد اشاره کرد که مطالعه و تحقیق در حیطه تاب‌آوری روانشناختی دانش‌آموزان برای مجریان و مدیران و معلمان مدارس نیز سودمند می‌باشد با شناخت و آگاهی مسئولان مدارس از تاب‌آوری روانشناختی دانش‌آموزان و تأثیرگذاری آن بر فعالیت‌های روانی، اجتماعی، تحصیلی و آموزشی به ضرورت اقدامات کمکی در این زمینه واقف شده و با ایجاد جو و امکانات مناسب برای تمامی دانش‌آموزان از قبیل مشاوره تحصیلی و برنامه‌های آموزشی اقدامات دیگر تجارب تربیتی و آموزشی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهند. با عنایت به مطالب ذکر شده این پژوهش با هدف پیش‌بینی تاب‌آوری روانشناختی دانش‌آموزان بر اساس

1. social support

2. Gerard, Landry-Meyer & Guzell-Roe

3. Cobb

4. Sarason, BR., Sarason, IG., Pierce

5. Carbunel

6. Ong, Edwards & Bergeman

7. Brown

8. Hass & Graydon

سبک‌های دلبستگی و حمایت اجتماعی انجام شد. لذا این تحقیق در صدد است میزان تاب‌آوری روانشناختی دانش‌آموزان را بر اساس سبک‌های دلبستگی و حمایت اجتماعی پیش‌بینی کند و در پی این سؤال است که آیا سبک‌های دلبستگی و حمایت اجتماعی بر تاب‌آوری روانشناختی دانش‌آموزان تأثیر دارد؟ و سهم تأثیر هر کدام چقدر است؟ و بهترین پیش‌بینی کننده تاب‌آوری کدامین مؤلفه‌ها هستند؟

## روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است. در این مطالعه سبک‌های دلبستگی و حمایت اجتماعی به عنوان متغیرهای پیش-بین و تاب‌آوری روانشناختی به عنوان متغیر ملاک بررسی شدند. جامعه آماری در این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان متوسطه دوره دوم شهر اردبیل در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ است بنابراین در مطالعه حاضر تعداد ۳۱۸ نفر از دانش‌آموزان جامعه آماری مورد مطالعه، به عنوان نمونه آماری به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

پژوهشگران پس از اخذ موافقت اخلاقی و قانونی ضمن جلب رضایت آگاهانه دانش‌آموزان مورد پژوهش، داده‌ها را جمع‌آوری کردند و سپس برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از میانگین، انحراف معیار و به منظور سنجش میزان همبستگی بین متغیرهای تحقیق از آزمون همبستگی پیرسون، جهت پیش‌بینی سهم متغیرهای پیش‌بین در پیش‌بینی واریانس تاب‌آوری روانشناختی دانش‌آموزان از آزمون رگرسیون خطی چند متغیره به روش گام به گام و از طریق نرم‌افزار آماری علوم اجتماعی<sup>۱</sup> (SPSS) نسخه ۱۶ استفاده شد.

## ابزار پژوهش

**نسخه تجدیدنظر شده مقیاس دلبستگی بزرگسالان (RAAS)<sup>۲</sup>:** این پرسشنامه در سال ۱۹۹۰ توسط کولینز و رید<sup>۳</sup> تهیه گردید و در سال ۱۹۹۶ توسط آنها مورد بازنگری قرار گرفت. این آزمون که مبنای نظری آن، نظریه دلبستگی است، چگونگی ارزیابی فرد از مهارت‌های ارتباطی و سبک‌ارتباط صمیمانه وی را مورد بررسی قرار می‌دهد. این مقیاس دارای ۱۸ عبارت است که هر عبارت روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت درجه‌بندی می‌شود. سه زیر مقیاس این پرسشنامه عبارتند از: ۱. وابستگی<sup>۴</sup>، که میزان اطمینان و تکیه کردن کردن آزمودنی به دیگران را نشان می‌دهد. ۲. نزدیکی<sup>۵</sup>، که میزان صمیمیت و نزدیکی عاطفی آزمودنی با دیگران را می‌سنجد و ۳. اضطراب<sup>۶</sup>، که میزان نگرانی فرد از طرد شدن را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. هر زیر مقیاس، ۶ عبارت را شامل می‌شود (کولینز و رید، ۱۹۹۴). در پژوهش سپاه منصور و همکاران (۱۳۸۸) پایایی آزمون مذکور، با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از سبک‌های دلبستگی محاسبه شده و نتایج برای سبک ایمن ۰/۶۲، سبک اجتنابی ۰/۵۴، و سبک دوسوگرا ۰/۸۲، به دست آمده است. علاوه بر این، در پژوهش محرری و همکاران (۱۳۸۹) پایایی پرسشنامه به روش بازآزمایی در یک گروه پایلوت ۲۰ نفری با فاصله ۱۰ روز ارزیابی شد. ضریب همبستگی در این روش ۰/۷۶ بود که بیانگر اعتبار مطلوب پرسشنامه است.

**پرسشنامه تاب‌آوری (CD-RISC):** برای سنجش میزان تاب‌آوری از مقیاس تاب‌آوری روانشناختی کانر و دیویدسون<sup>۷</sup> (۲۰۰۳) استفاده شد این پرسشنامه برای افراد ۱۵ سال به بالا قابل اجرا است، این مقیاس ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) و چهار (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در این مقیاس به ترتیب صفر و صد می‌باشد. نتایج روایی تمیز این آزمون نشان داد که افراد تاب‌آور و غیرتاب‌آور به خوبی قابل تفکیک می‌باشند (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). در مطالعه‌ای بر روی نمونه‌ای از کارآفرینان اسپانیایی روایی این آزمون به روش تحلیل عاملی مورد تأیید قرار گرفت و همسانی درونی این آزمون به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ محاسبه شده است (مانزانو-گارسیا<sup>۸</sup>، ۲۰۱۳). در ایران ویژگی‌های روانسنجی این آزمون مورد تأیید قرار گرفته است و میزان همسانی درونی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹، و پایایی بازآزمایی آن (۴=۰/۷۳) محاسبه شده

۱ . Statistical Package for Social Science

۲ - Revised Adult Attachment Scale

۳ . Collins, Read

۴ . Dependence

۵ . Closeness

۶ . Anxiety

۷ . Connor, Davidson

۸ . Manzano-García

است (محمدی، ۱۳۸۴). کیهانی و همکاران (۱۳۹۳) نیز مقدار آلفای کرونباخ و دونیمه سازی اسپیرمن- براون این پرسشنامه را به ترتیب برابر با ۰/۶۶ و ۰/۶۶ ذکر نموده‌اند. در پژوهش حاضر همسانی درونی مقیاس از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمده است.

**پرسشنامه حمایت اجتماعی (PSS-FA)**<sup>۱</sup>: یک پرسشنامه ۲۰ سؤالی برای سنجش میزان ارضاء انسان از حمایت خانواده است که توسط پروسیدانو و هلر<sup>۲</sup> (۱۹۸۳) منتشر شد. این پرسشنامه شامل سؤالاتی در مورد تجارب، ادراک‌ها و احساساتی است که اکثر مردم گه‌گاه در رابطه با خانواده خود پیدا می‌کنند. برای هر عبارت سه پاسخ بله، خیر و نمی‌دانم می‌تواند وجود داشته باشد. پاسخ نمی‌دانم نمره صفر و در سایر سؤالات پاسخ خیر، نمره صفر و بلی نمره ۱ در نظر گرفته می‌شود. دامنه نمره کل سؤالات بین صفر تا ۲۰ می‌باشد و نمره بالا به منزله حمایت اجتماعی بیشتر است. نسخه فارسی این پرسشنامه تهیه و در مطالعات متعدد به کار گرفته شده و روایی آن تأیید و پایایی این پرسشنامه ۰/۹۰ گزارش شده است (حمیدی، ۱۳۸۹).

### یافته‌ها

در مجموع ۳۱۸ دانش‌آموز پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. از ۳۱۸ پرسشنامه توزیع شده، ۱۲ پرسشنامه به دلیل تکمیل ناقص از مطالعه خارج شدند و ۳۰۶ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. برای اطمینان از نرمال بودن توزیع داده‌ها، از آزمون کالموگراف-اسمیرنوف استفاده شد. پیش فرض‌های مدل رگرسیون نیز به وسیله آزمون دوربین- واتسون برای بررسی استقلال خطاها، آزمون هم‌خطی و بررسی نرمال بودن خطاها مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که مفروضه‌های رگرسیون رعایت شده است. نمونه این پژوهش در محدوده سنی ۱۸-۱۶ سال قرار داشتند میانگین (و انحراف معیار) سنی دانش‌آموزان  $X=17/43$  ( $SD=0/77$ ) بود. در ادامه در جدول ۱ حداقل و حداکثر نمره، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش گزارش شده است. جدول ۱ خلاصه‌ای از یافته‌های توصیفی (همبستگی) مربوط به متغیر پیش‌بین سبک‌های دلبستگی و حمایت اجتماعی و نیز متغیر ملاک، تاب‌آوری روانشناختی در دانش‌آموزان ارائه شده است.

جدول ۱. حداقل، حداکثر، میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق در بین شرکت‌کنندگان در پژوهش

شاخص‌های آماری متغیرها	جنسیت	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
سبک دلبستگی ایمن	پسر	۳۰۶	۱۰	۲۸	۱۸/۴۶	۳/۴۱
سبک دلبستگی اجتنابی	پسر	۳۰۶	۷	۲۸	۱۷/۵۳	۴/۰۷
سبک دلبستگی دوسوگرا	پسر	۳۰۶	۵	۳۰	۱۷/۸۰	۱/۸۶
حمایت اجتماعی	پسر	۳۰۶	۱	۱۹	۱۱/۸۳	۳/۶۷
تاب‌آوری	پسر	۳۰۶	۲۴	۹۶	۷۲/۳۶	۱۱/۷۴

به منظور بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است و نتایج آن در جدول ۲ گزارش شده است. همان‌طور که جدول ۲ نشان می‌دهد سبک دلبستگی ایمن و حمایت اجتماعی با تاب‌آوری روانشناختی همبستگی مثبت و معنادار داشته و بین سبک دلبستگی اجتنابی با تاب‌آوری همبستگی منفی و معنادار دیده می‌شود و میزان همبستگی سبک دلبستگی دوسوگرا معنادار نیست.

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین مؤلفه‌های سبک‌های دلبستگی و حمایت اجتماعی با تاب‌آوری روانشناختی دانش‌آموزان

متغیرهای پیش‌بین	تاب‌آوری روانشناختی
سبک دلبستگی ایمن	میزان همبستگی (۲) $0/48^{**}$
سبک دلبستگی اجتنابی	$-0/36^{**}$
سبک دلبستگی دوسوگرا	$0/05$
حمایت اجتماعی	$0/43^{**}$
تاب‌آوری	۱

۱. Perceived Social Support- Family Scale

۲. Procidano & Heller

به منظور بررسی این که کدام یک از متغیرهای سبک‌های دلبستگی و حمایت اجتماعی در پیش‌بینی متغیر تاب‌آوری روانشناختی نقش مهم‌تری دارند از رگرسیون گام به گام استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. جدول ضرایب رگرسیون گام به گام تاب‌آوری بر اساس سبک‌های دلبستگی و حمایت اجتماعی

مدل	متغیر	F	B	$\beta$	T	P	R	$R^2$
گام اول	سبک دلبستگی ایمن	۹۵/۱۷	۱/۶۹	.۴۸	۹/۷۵	.۰۰۱	.۴۸	.۲۳
گام دوم	سبک دلبستگی ایمن حمایت اجتماعی	۷۰/۲۶	۰/۹۷	.۲۹	۵/۸۹	.۰۰۱	.۵۶	.۳۱
گام سوم	سبک دلبستگی ایمن حمایت اجتماعی سبک دلبستگی اجتنابی	۵۹/۱۵	-/۶۹	-.۲۳	-۵/۰۵	.۰۰۱	.۶۰	.۳۷

بر اساس جدول ۳، سبک دلبستگی ایمن، حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی اجتنابی قادر به پیش‌بینی تاب‌آوری روانشناختی دانش‌آموزان هستند و در مجموع ۳۷٪ از تغییرات تاب‌آوری روانشناختی را تبیین می‌نمایند. ضرایب بتای به دست آمده در جدول ۳ با توجه به سطح معناداری آنها نشان می‌دهد که سبک دلبستگی ایمن و حمایت اجتماعی با تاب‌آوری روانشناختی رابطه مثبت دارند اما سبک دلبستگی اجتنابی با تاب‌آوری روانشناختی رابطه منفی دارند.

### بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی تاب‌آوری روانشناختی دانش‌آموزان با توجه به انواع سبک‌های دلبستگی و حمایت اجتماعی بود. یافته‌ها نشان داد که بین سبک دلبستگی ایمن با تاب‌آوری روانشناختی رابطه معناداری وجود دارد و افرادی که دارای سبک دلبستگی ایمن می‌باشند از میزان تاب‌آوری روانشناختی بیشتری برخوردارند و این فرضیه در سطح  $P < .001$  معنی‌دار می‌باشد. نتایج یافته‌ی به دست آمده از آزمون این فرضیه با پژوهش کارمن و وینگرهاست (۲۰۱۲)؛ لاوی و لیتمن (۲۰۱۱)؛ آتوول (۲۰۰۶)؛ لاگوردیا، رین، کوچمن و دسی (۲۰۰۰)؛ میکولینسر و همکاران (۱۹۹۹)؛ سونبرگ (۱۹۹۸)؛ خسروی و همکاران (۱۳۸۹) همسویی دارد. نتایج پژوهش آتوول (۲۰۰۶) نشان داد که دلبستگی ایمن یک عامل مهم در به حداقل رساندن شرایط بحرانی و به حداکثر رساندن میزان تاب‌آوری روانشناختی در افراد نیازمند به کمک است، زیرا افراد ایمن رویدادهای استرس‌زا را کمتر تهدیدکننده ارزیابی می‌کنند و با احتمال بیشتری به جستجوی کمک از سوی دیگران به حل مسایل خویش می‌پردازند. در پژوهش بارتلی، هد و استنفلد<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) و نیز پژوهش کارمن و وینگرهاست (۲۰۱۲) هم که با هدف بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی، طبقه اجتماعی و میزان تاب‌آوری در مقابل نابرابری‌های شغلی انجام گرفته، نتایج نشان می‌دهد که افراد با سبک دلبستگی ایمن حتی از طبقه اجتماعی پایین تاب‌آوری بالاتری را گزارش کردند و افراد ناایمن حتی از طبقه اجتماعی بالا در سطوح پایین‌تر تاب‌آوری قرار داشتند. تجربه یک رابطه ایمن و حمایت‌کننده با مادر در کودکی، فرد ایمن را قادر می‌سازد تا در روابط خود علاوه بر اینکه به دیگران اعتماد و اطمینان دارد، خود نیز منبع اعتماد و اطمینان دیگران باشد و در واقع مسئولیت فردی و اجتماعی بالایی بر عهده بگیرد و در سختی‌ها و مشکلات انعطاف‌پذیر و مقاوم باشد و راه‌حل‌های مناسبی ارائه دهد. بازبودن ایمن‌ها در گرفتن اطلاعات جدید و تمایل آنها به اصلاح طرح‌واره‌های خود در صورت ورود اطلاعات جدید (میکولینسر و همکاران، ۱۹۹۹) نیز باعث می‌شود که با تغییرات سازگار شوند و طرح‌های مقابله‌ای واقع بینانه‌تری را ایجاد کنند. فیرون و همکاران (۲۰۱۰) بر این باورند که نظریه دلبستگی به چند دلیل یکی از قدرتمندترین نظریه‌ها برای بررسی و تبیین مفاهیم مربوط به مقابله با چالش‌ها و دشواری‌های زندگی است. نخست: نظریه دلبستگی می‌تواند مقدار آسیب‌پذیری و سازش‌یافتگی فرد نسبت به چالش‌ها و دشواری‌های زندگی را تبیین کند. به عبارت دیگر، نظریه دلبستگی پیش‌بینی می‌کند که چرا برخی از افراد می‌توانند به شیوه‌ای ابتکاری از یک راهبرد به راهبرد دیگر متوسل شوند در حالی که افراد دیگر از شیوه‌های بسیار انعطاف‌ناپذیر مقابله

<sup>1</sup> . Bartley M, Head J, Stansfeld

سود می‌جویند. دوّم: بالبی (۱۹۸۰) بر این باور است که نظام رفتاری دلبستگی به هنگام چالش‌ها و دشواری‌های زندگی روزمره فعال می‌شود و می‌تواند به عنوان یک نظام انگیزشی در فرایندهای پویا، مشارکت فعال داشته باشد. بر اساس نظر بالبی و همکاران (۱۹۸۲) دلبستگی ایمن، مهارت‌های مقابله با چالش‌ها، احساس ارزش و شایستگی شخصی را تقویت می‌کند؛ اضطراب را کاهش و ظرفیت سازش با دشواری‌ها را افزایش می‌دهد. به نظر وی سبک‌های دلبستگی مشاهده شده در دوران نوزادی، در قوانین و راهکارهای مقابله با تنش، چالش‌ها و لحظات سخت زندگی در بزرگسالی منعکس می‌شود و افراد با سبک دلبستگی نایمن نسبت به افراد با سبک دلبستگی ایمن از آسیب‌پذیری بیشتر و هم‌چنین در معرض مشکلات روانی مانند افسردگی و استرس می‌باشند.

بین سبک دلبستگی نایمن اضطرابی با تاب‌آوری رابطه معنادار نبود اما بین سبک دلبستگی نایمن اجتنابی با میزان تاب‌آوری روانشناختی رابطه منفی معنادار وجود دارد. تا کنون چنین پژوهشی بر روی دانش‌آموزان صورت نگرفته است. اما نتایج حاصل از این پژوهش می‌تواند با یافته‌های زیر همخوان باشد. نتایج پژوهش آلن و باکام (۲۰۰۴) نشان داد که افراد با سبک دلبستگی اجتنابی تمایل دارند فعالیت‌هایی را گزارش کنند که گویای صمیمیت روانشناختی پایین است، از آنجا که افراد با سبک دلبستگی اجتنابی قادر به برقراری روابط عمیق و صمیمی با دیگران نیستند، لذا میزان رضایت ارتباطی و رضایت از زندگی در آنها پایین است، بنابراین تعارض‌های بین فردی بالایی را تجربه می‌کنند که خود می‌تواند یک عامل قوی در تضعیف تاب‌آوری فرد محسوب شود. طی پژوهشی کارمن و وینگرهاست (۲۰۱۲) نشان دادند افرادی که سبک دلبستگی نایمن (اجتنابی / اضطرابی) دارند، رفتارهای سردرگم و متضاد نشان می‌دهند و این ویژگی با تاب‌آوری در تضاد است زیرا در افراد تاب‌آور انتظار سازگاری و مدیریت رفتار در همه شرایط از جمله در بحران وجود دارد. بنابراین، نتیجه بدست آمده کاملاً قابل توجه است که افراد با سبک دلبستگی اجتنابی و اضطرابی قادر به مدیریت رفتار خود نبوده و در نتیجه تنش بیشتری را تجربه و تحمل می‌کنند. این یافته با مطالعات افرادی چون آکسفورد (۲۰۰۷)، اینزالیچ و همکاران (۲۰۰۶) و هاوکینز و همکاران (۲۰۰۷) مبنی بر اینکه در سبک‌های دلبستگی نایمن (اجتنابی)، فرد قدرت کنار آمدن فعالانه در وضعیت عمومی را از دست می‌دهد، هم سو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان اضافه کرد که سبک‌های دلبستگی افراد، تعیین‌کننده ویژگی‌های عاطفی، شناختی و راهبردهایی است که واکنش هیجانی را در افراد و روابط بین فردی آنها هدایت می‌کند (کولین، ۱۹۹۶).

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که افزایش حمایت اجتماعی، به ویژه برقراری ارتباط و پیوند عاطفی و حمایتی مؤثر از سوی خانواده‌هایشان می‌تواند نقش مهمی در افزایش تاب‌آوری روانشناختی آنها داشته باشد. حمایت اجتماعی یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های تاب‌آوری می‌باشد، به صورتی که هر چه شبکه حمایت اجتماعی فرد بهتر و گسترده‌تر باشد، میزان تاب‌آوری روانشناختی نیز بیشتر می‌باشد. نتایج یافته‌ی به دست آمده از آزمون این فرضیه با پژوهش هس و گرایدون (۲۰۰۹)؛ برون (۲۰۰۸)؛ کاربونل (۱۹۸۸)؛ طباطبایی و کیلی و همکاران (۱۳۸۶) همسویی دارد. در واقع روابط حمایت‌کننده و انسانی، انتظارات بالا و ایجاد فرصت‌هایی جهت مشارکت افراد می‌تواند به عنوان عوامل محافظت‌کننده و ارتقاءدهنده تاب‌آوری در نظر گرفته شود.

تبیین احتمالی در این رابطه، این است که حمایت اجتماعی ممکن است به دو طریق اثرات زیان‌بخش فشارها را کاهش دهد اولاً حمایت اجتماعی با واکنش کردن فرد علیه تجربه کردن فشارها قبل از این که رخ دهند، فشار روانی را کاهش می‌دهد. اگر کسی یک شبکه اجتماعی غنی از نظر مشاوره، منابع و امکانات و کمک مالی داشته باشد، فشارهای بالقوه علّتی برای نگرانی و تشویش خاطر او نخواهد بود. ثانیاً، شبکه‌های حمایت اجتماعی، به عنوان سپری در مقابل فشار روانی عمل می‌کند. دانش و اطمینان از این که شخص می‌تواند هنگام فشار روانی به شبکه اجتماعی پناه ببرد، این امکان را به او می‌دهد تا وقایع زندگی را کمتر تهدیدکننده ارزیابی کند. در نهایت حمایت اجتماعی می‌تواند مقاومت افراد در مقابل اثرات منفی عوامل فشارزا را افزایش دهد و به این وسیله تاب‌آوری روانشناختی فرد بیش از پیش حفاظت شده و بهبود می‌یابد.

در این پژوهش، سبک دلبستگی ایمن، حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی اجتنابی توانستند تاب‌آوری روانشناختی را در دانش‌آموزان پیش‌بینی کنند. پیامدهای نتایج پژوهش حاضر را می‌توان در دو سطح نظری و عملی به این شرح مطرح کرد: در سطح نظری، نتایج این پژوهش می‌تواند به شناخت بهتر عوامل ایجادکننده و همبسته‌های تاب‌آوری روانشناختی کمک کنند. یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند نتایج پژوهش‌های پیشین و نظریه‌های مربوط به رابطه سبک‌های دلبستگی و حمایت اجتماعی با تاب‌آوری روانشناختی را تأیید کند و پرسش‌ها و فرضیه‌های جدیدی را مطرح سازد. در سطح پیامدهای عملی، یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند مبنای تجربی مناسب برای تدوین برنامه‌های آموزشی و بهداشتی در چهارچوب روابط مادر- کودک، برنامه‌های مداخله و مدیریت



هیجان‌ها و برنامه‌های درمانی مبتنی بر تقویت و استحکام روابط اعضاء خانواده قرار گیرد. همچنین این موضوع برای سیاست‌گذاران حوزه تعلیم و تربیت و نظام سلامت و متخصصان و روانشناسان و مشاوران مدارس نیز می‌تواند سودمند باشد. یافته‌های این پژوهش می‌تواند با هدف تأثیرگذاری بر فرایند تاب‌آوری روانشناختی، شکل‌گیری، تغییر و تحول سبک‌های دلبستگی و حمایت اجتماعی، در خدمت والدین، متصدیان امور تربیتی، متخصصان بالینی و پژوهشگران علاقمند به این زمینه‌ها قرار گیرد و به این ترتیب به تعیین و تغییر راهبردهای پرورشی منتهی گردد.

## منابع

- بیگدلی، ایمان‌اله؛ نجفی، محمود؛ رستمی، مریم. (۱۳۹۲). رابطه سبک‌های دلبستگی، تنظیم هیجانی و تاب‌آوری با بهزیستی روانی در دانشجویان علوم پزشکی. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*. ۱۳ (۹)، ۷۲۹-۷۲۱.
- پاکدامن، شهلا. (۱۳۸۰). بررسی ارتباط بین دلبستگی و جامعه‌طلبی در نوجوانان. رساله دکتری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- طباطبایی وکیلی، سیدمهدی؛ قره‌آقاجی، سعید. (۱۳۸۶). راهنمای عملی پیشگیری مشارکتی مدرسه‌محور(با تأکید بر سوء مصرف مواد). تهران: انتشارات هنر اول.
- جنادله، خالد؛ بساک‌نژاد، سودابه؛ یونسی، عیدان؛ سعادت‌مند، خدیجه. (۱۳۹۷). رابطه‌ی حساسیت اضطرابی، اجتناب تجربی و تاب‌آوری با اضطراب امتحان در دانش‌آموزان. *مجله روانشناسی بالینی*، سال دهم، شماره ۱ (پیاپی ۳۷)، ۷۱-۷۷.
- حمیدی، فریده. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی با سلامت روان در زنان شاغل سرپرست خانوار. *فصلنامه روانشناسی نظامی*؛ ۱(۲): ۶۰-۵۱.
- خسروی، صدراله؛ وفائی، طیبیه؛ اکبری، زهرا. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و میزان تاب‌آوری همسران جانبازان. *فصلنامه طب جانباز*، شماره ۳، صص ۱۷-۱۲.
- سپاه منصور، مژگان؛ امامی‌پور، سوزان؛ حسن‌زاده فرشید، ساناز. (۱۳۸۸). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی و راهبردهای حل تعارض فرزند-والد بر نگرش فرزندان نسبت به والدین، فصلنامه اندیشه و رفتار، دوره ۱، شماره ۴، ۷۲-۶۳.
- کیهانی، مهناز؛ تقوایی، داود؛ رجبی، ابوالفضل؛ امیرپور، برزو. (۱۳۹۳). همسانی درونی و تحلیل عاملی تأییدی مقیاس تاب‌آوری کاتر-دیویدسون در دانشجویان دختر پرستاری. *فصلنامه آموزش در علوم پزشکی*، دوره ۱۴، شماره ۱۰، صص ۸۶۵-۸۵۷.
- محرری، فاطمه؛ سلطانی‌فر، عاطفه؛ رضایی اردانی، امیر؛ مدرس غروی، مرتضی؛ آتشین پنجه، صلاح‌الدین. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین ادراک دلبستگی کودکی و دلبستگی نوجوانی با پایگاه‌های هویت در نوجوانان ۱۷-۱۵ ساله. *فصلنامه اصول بهداشت روانی*، سال ۱۲ (۴)، صص ۷۰۱-۶۹۲.
- محمدی، مسعود. (۱۳۸۴). عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد. پایان‌نامه دکتری دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- میکائیلی، نیلوفر؛ مسعود گنجی و مسعود طالبی جویباری. (۱۳۹۱). «مقایسه تاب‌آوری، رضایت زناشویی و سلامت روان در والدین کودکان دارای ناتوانی یادگیری و عادی». *ناتوانی‌های یادگیری*، ش ۱۲(۱): ۱۳۷-۱۲۰.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Allen E. S., & Baucom D. H. (2004). Adult attachment and pattern of extra dyadic involvement. *Family Process*. Vol. 43, No. 4, 467-488.
- Allen, R., Cox, J., & Cooper, N. (2006). The impact of a summer day camp on the resilience of disadvantaged youths. *Journal of physical Education, Recreation & Dance*, 77(1): 17-23.
- Atwool, N. (2006). Attachment and Resilience: Implication for children in care. *Child Care in Practice*. 12: 315-330.
- Bartley, M., Head, J., & Stansfeld, S. (2007). Against is attachment style a source of resilience health inequalities at work? *Social Science & Medicine*. 64(4): 765-775.
- Axford, K. (2007). Attachment, affect regulation and resilience in undergraduate students. Walden University Publication number 3252351.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiareli, A., & Vlahov, D. (2007). "What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682.
- Bowlby, J. (2008). *Attachment and Loss: Vol 1. Attachment*. Basic Books: New York, USA. In Sage Publications, Inc.
- Brown, D. L. (2008). African American Resiliency: Examining Racial Socialization and Social Support as Protective Factors. *Journal of Black psychology*, 34(1): 32-48.
- Ciechanowski, P., Russo, J., Katon, W., Von Korff, M., Ludman, E., Lin, E., Simon, G., & Bush, T. (2004). Influence of patient attachment style on self-care and outcomes in diabetes. *Psychosomatic Medicine*. 66(5):720-8.

- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38(5): 300-314.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). *Cognitive representations of attachment: the structure and function of working Models*. London: Jessica Kingsley.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18 (2): 76-82.
- Cuomo, C., Sarchiapone, M., Giannantonio, M. D., Mancini, M., & Roy, A. (2008). "Aggression, impulsivity, personality traits, and childhood trauma of prisoners with substance abuse and addiction". *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 34(3), 339-345.
- Ekeh, P. U. (2012). Children's Attachment Styles, Academic Achievement and Social Competence at Early Childhood. *African Research Review*, 6(4):335-348.
- Fearon, R., Pasco, B. K., Marian, J., Van, I., Marinus, H., Lapsley, A., Marie, R., & Glenn, I. (2010). This significance of insecure attachment and disorganized in the development of children externalizing behavior. *Child development*, 8(2): p435-456.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., Martinussen, M., Aslajsen, M., & Flatten, M. A. (2006). "Resilience as a moderator of pain and stress". *Journal of Psycho-somatic Research*, 61(2): 213-219.
- Gerard, J. M., Landry-Meyer, L., & Guzell-Roe, J. R. (2006). Grandparents raising grandchildren: The role of social support in coping with caregiver challenges. *International Journal of Aging and Human Development*, 62(4): 359-383.
- Garnezy, N., & Masten, A. S. (1991). The protective role of competence indicators in children at risk. In E. M. Cummings, A. L. Greene, & K. H. Karraker (Eds.), *Life-span developmental psychology: Perspectives on stress and coping* (pp. 151-174). Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Goodall, K., Trejnowska, A., & Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 52(5): 622-626.
- Hart, A., Blincow, D., & Thomas, H. (2007). *Resilient therapy: working with children and families*. London: Hove, East Sussex: Rutledge.
- Hass, M., & Graydon, K. (2009). Source of resiliency among successful foster youth. *Children and youth services review*, 31: 457-463.
- Hawkins-Rodgers, Y. (2007). Adolescents adjusting to a group home environment: A residential care model of re-organizing attachment behavior and building resiliency. *Children and Youth Services Review*, 29 (9): 29-36.
- Huang, Y. L., Shu, B. C., & Lee, F. Y. (2004). Parental rearing style, premorbid personality, mental health, and quality of life in chronic regional pain: A causal analysis. *Comprehensive psychiatry*, 45(3): 206-212.
- Karreman, A., & Vingerhoest, A. J. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Journal of Personality and Individual differences*, 53(7): 821-826.
- King, Z. (2010). Career self- management: its nature, causes and consequences. *Journal of vocational behavior*, 65(1), 112-133.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3): 367-384.
- Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, (7): 1050-1055.
- Inzlicht, M., Aronson, J., Good, C., & McKay, L. (2006). A particular resilience to threatening environment. *Journal of experimental social psychology*, 42. 323-336.
- Karreman, A., & Vingerhoest, A. J. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual differences*, 53(7): 821-826.
- Manzano-García, G., & Ayala Calvo, J. C. (2013). Psychometric properties of Connor-Davidson Resilience Scale in a Spanish sample of entrepreneurs. *Psicothema*, 25(2): 245-251.
- Martel, M. E., Lafontaine, M. F., Thériault, A., & Balbinotti, M. (2016). Chronic pain self-efficacy as a mediator of the link between romantic attachment insecurity, individual functioning and couple satisfaction: a preliminary study. *Revista Práxis*, 2:119-36.
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2004). Resilience in development, In Snyder, C. R. & Lopez, Sh. J. (Eds.), *Handbook of positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Mikulincer, M., Horeh, N., Eilati, I., & Kotler, M. (1999). The association between adult attachment style & mental health in extreme life-endangering conditions. *Personality & individual Differences*, 27, 831-842.

- Ong, A. D., Edwards, L. M., & Bergeman, C. S. (2006). Hope as a source of resilience in later adulthood. *Personality and Individual Differences*, 41(7):1263-1273.
- Pinquart, M. (2009). "Moderating effect of dispositional Resilience on association between hassles and psychological distress". *Journal of applied Developmental Psychology*, 30 (1), 1-8.
- Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Pierce, G. R. (1990). *Social support: An interactional view*. John Wiley & Sons.
- Solomon, Z., Dekel, R., & Mikulincer, M. (2008). Complex trauma of war captivity: A prospective study of attachment and post-traumatic stress disorder. *Psychological Medicine*, (10)38 :1427-1434.
- Stein, M. (2006). The relationship between post-natal depression and mother- child interaction. *British Journal of Psychiatry*. 15(8): 46 -52.
- Svanberg O. G. (1998). Attachment, Resilience and Prevention. *Journal of Mental Health*. 7: 543-578.
- Zemmerman, M. A., & Fergus. S. (2005). "Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk". *Annual Review of Public Health*, 26(5), 399-419.
- Zust, J. H. (2010). *A cognitive path through resiliency*. New York: Hyperion.



