

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
موسسه آموزش عالی حکمت رضوی  
شیراز - ایران

## موسسه آموزش عالی حکمت رضوی

پایان نامه / رساله جهت دریافت مدرک کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

### عنوان

بررسی رابطه بین ادراک شیوه‌های والدینی، طرحواره‌های ناکارآمد اولیه و خودشناسی انسجامی با تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر

استاد راهنما

دکتر سید کاظم رسول‌زاده طباطبائی

استاد مشاور

دکتر جعفر طالبیان شریف

پژوهشگر

فاطمه حسینی

شهریور ۴۰۰

تأییدیه هیئت داوران ( تصویب نامه )

## فرم اظهارنامه (مربوط به انتشار رساله / پایان نامه)

اینجانب فاطمه حسینی دانشجوی دوره کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده موسسه آموزش عالی حکمت رضوی نویسنده رساله/پایان نامه بررسی ارتباط بین ادراک شیوه‌های والدینی، طرحواره‌های ناکارآمد اولیه و خودشناسی انسجامی با تاب‌آوری دانش‌آموزان تحت راهنمایی آقای دکتر سید کاظم رسول‌زاده طباطبایی متعهد می‌شوم:

تحقیقات در این رساله/پایان نامه توسط اینجانب انجام شده است و از صحت و اصالت برخوردار است.

در استفاده از نتایج پژوهش‌های پژوهشگران دیگر به مرجع مورد استفاده استناد کرده‌ام.

مطالب مندرج در رساله/پایان نامه تاکنون توسط خود یا فرد دیگری برای دریافت هیچ نوع مدرک یا امتیازی در هیچ جا ارائه نگردیده است.

کلیه حقوق معنوی این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی حکمت رضوی است. مقالات مستخرج با نام «موسسه آموزش عالی حکمت رضوی» به چاپ خواهد رسید.

حقوق معنوی تمام افرادی که در به دست آمدن نتایج اصلی رساله/پایان نامه تاثیرگذار بوده اند را در مقالات مستخرج از رساله/پایان نامه رعایت کنم و در تمامی آنها نام استاد(ان) راهنما به عنوان نویسنده مسئول و نیز نام استاد(ان) مشاور و نشانی الکترونیکی دانشگاهی آنان را قید نمایم.

در کلیه مراحل انجام این رساله/پایان نامه، در مواردی که به حوزه اطلاعات شخصی افراد دسترسی داشته یا از آنها استفاده کرده‌ام، اصل رازداری، ضوابط و اصول اخلاق پژوهشی را رعایت نموده‌ام.

امضای دانشجو

تاریخ

### مالکیت نتایج و حق نشر

- کلیه حقوق معنوی این اثر و محصولات آن (مقالات مستخرج، کتاب، برنامه های رایانه ای، نرم افزارها و تجهیزات ساخته شده) متعلق به دانشگاه فردوسی مشهد می باشد. این مطلب باید به نحو مقتضی در تولیدات علمی مربوط ذکر شود.
- استفاده از اطلاعات و نتایج موجود در رساله/پایان نامه بدون ذکر مرجع مجاز نیست.

تقدیم به

ماحصل آموخته‌هایم را تقدیم می‌کنم به کسی که مهر آسمانی اش آرامش بخش آلام زمینی ام است.

به مادر مهربانم که نزدیم را دیون مهر و عطف آن می‌دانم، که هرچه آموختم در مکتب عشق او آموختم، و هرچه بگو شتم قطره‌ای از دریایی

بیکران مهربانش را پاس توانم بگویم.

ره آوردی کران سنگ تر از این ارزان نداشتم تا به خاک پایش نثار کنم. باشد که حاصل تلاشم چون نیسی غبار محبتش را بزوداید.

و تقدیم به خواهرم که وجودش شادی بخش و صفایش مایه آرامش من است.

تقدیر و شکر

از جناب آقای دکتر رسول زاده طباطبائی

که یافتن موضوع مورد علاقه و دنیای خود را در نقطه اوج بحران دیدن، بکاری ها و راهبانی های بی دریغ ایشان، هستم؛ و نمی دانم که با چه زبانی و با کد این واژه‌ها محبتشان را ارج نهم بی نهایت پاسگذارم و به راستی انجام این رساله بدون نظرهای صائب، پیکیری های دلوزانه و تشویق های امیدبخش ایشان میسر نبود. لطف و مهربانی بی شائبه شان همیشه در خاطر من خواهد ماند.

از جناب آقای دکتر طالبیان شریف

که در امر مشاوره این رساله مساعدت نمودند و در این امر نهایت مراقبت، توجه و دقت خود را مبذول فرموده اند کمال شکر و امتنان را دارم، و برای ایشان از خداوند سلامت و سعادت ابدی را خواهم.

## فهرست مطالب

۱	چکیده
۲	<b>فصل اول: مقدمه پژوهش</b>
۳	بیان مسأله
۸	سوالات پژوهش
۸	فرضیه‌های پژوهش
۸	تعاریف عملیاتی
۹	<b>فصل دوم: گستره نظری و پیشینه پژوهش</b>
۱۱	گستره نظری
۱۱	مفاهیم تاب‌آوری
۱۳	رویکردهای مفهومی تاب‌آوری
۱۴	ابعاد تاب‌آوری
۱۵	خصوصیات افراد تاب‌آور
۱۷	نظریه‌های تاب‌آوری
۱۷	نظریه هارت و همکاران
۱۸	عوامل موثر بر تاب‌آوری
۱۹	۱. مفاهیم ادراک شیوه‌های والدینی
۲۳	دسته‌بندی سبک‌های فرزندپروری
۲۵	نظریه‌های شیوه‌های فرزندپروری
۲۵	نظریه مارک
۲۷	۲. مفاهیم طرحواره‌های ناکارآمد اولیه
۲۸	تجربه‌های اولیه زندگی و ایجاد طرحواره
۲۹	خصوصیات طرحواره‌های ناکارآمد اولیه
۳۰	نظریه‌های طرحواره‌های ناکارآمد اولیه
۳۰	نظریه یانگ
۳۴	۳. مفاهیم خودشناسی انسجامی
۳۶	نظریه‌های خودشناسی انسجامی
۳۶	نظریه روان‌پویایی
۳۷	نظریه روانشناسی شناختی و یادگیری اجتماعی
۳۸	پیشینه پژوهش
۴۳	<b>فصل سوم: روش پژوهش</b>
۴۴	طرح پژوهش
۴۴	شرکت‌کنندگان
۴۴	ابزار پژوهش
۴۵	پرسشنامه ادراک شیوه‌های والدینی گرونیچ
۴۶	پرسشنامه طرحواره‌های ناکارآمد اولیه یانگ
۴۶	پرسشنامه خودشناسی انسجامی

۴۷	پرسشنامه تاب‌آوری کودکان و نوجوانان
۴۸	روش اجرای پژوهش
۴۸	روشهای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش
<b>۴۹</b>	<b>فصل چهارم: یافته‌های پژوهش</b>
۵۰	یافته‌های جمعیت‌شناختی
۵۰	تجزیه و تحلیل توصیفی اطلاعات جمعیت‌شناختی
۵۳	تجزیه و تحلیل توصیفی متغیرهای پژوهش
۶۰	یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش
<b>۶۴</b>	<b>فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری</b>
۶۵	بحث و نتیجه‌گیری فرضیه‌ها به ترتیب طرح در پژوهش
۶۹	جمع‌بندی نهایی
۶۹	محدودیت‌های پژوهش
۷۰	پیشنهاد‌های پژوهش
۷۱	منابع
<b>۷۸</b>	<b>پیوست</b>



## فهرست جداول

- جدول ۴-۱، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس پایه تحصیلی ..... ۵۰
- جدول ۴-۲، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس رتبه تولد ..... ۵۱
- جدول ۴-۳، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس سن پدر ..... ۵۱
- جدول ۴-۴، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس سن مادر ..... ۵۱
- جدول ۴-۵، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس تحصیلات پدر ..... ۵۲
- جدول ۴-۶، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس تحصیلات مادر ..... ۵۲
- جدول ۴-۷، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس افرادی که با آنها زندگی می‌کنند ..... ۵۳
- جدول ۴-۸، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس وضعیت اقتصادی خانواده ..... ۵۳
- جدول ۴-۹، شاخص‌های توصیفی پرسشنامه ادراک شیوه‌های والدینی ..... ۵۴
- جدول ۴-۱۰، شاخص‌های توصیفی پرسشنامه طرحواره‌های ناکارآمد اولیه ..... ۵۵
- جدول ۴-۱۱، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس کارآمدی و ناکارآمدی طرحواره‌ها ..... ۵۶
- جدول ۴-۱۲، شاخص‌های توصیفی پرسشنامه خودشناسی انسجامی ..... ۵۷
- جدول ۴-۱۳، تبدیل نمره استاندارد T به میزان شدت خودشناسی انسجامی ..... ۵۷
- جدول ۴-۱۴، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس میزان خودشناسی انسجامی ..... ۵۷
- جدول ۴-۱۵، شاخص‌های توصیفی پرسشنامه تاب‌آوری ..... ۵۸
- جدول ۴-۱۶، تبدیل نمره استاندارد T به میزان تاب‌آوری ..... ۵۸
- جدول ۴-۱۷، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس میزان تاب‌آوری ..... ۵۸
- جدول ۴-۱۸، توزیع ماتریس همبستگی پیرسون ..... ۵۹
- جدول ۴-۱۹، نتایج ضریب همبستگی و آزمون F ..... ۶۰
- جدول ۴-۲۰، متغیرهای خروجی ..... ۶۰
- جدول ۴-۲۱، نتایج ضریب همبستگی و آزمون F ..... ۶۱
- جدول ۴-۲۲، متغیرهای خروجی ..... ۶۱
- جدول ۴-۲۳، نتایج ضریب همبستگی و آزمون F ..... ۶۲
- جدول ۴-۲۴، متغیرهای خروجی ..... ۶۲
- جدول ۴-۲۵، نتایج ضریب همبستگی و آزمون F ..... ۶۳
- جدول ۴-۲۶، متغیرهای خروجی ..... ۶۳

## چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین ادراک شیوه‌های والدینی، طرحواره‌های ناکارآمد اولیه و خودشناسی انسجامی با تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر بود. جامعه آماری مورد بررسی در این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان شهدای بانک صادرات ناحیه ۲ با تعداد ۳۰۰ نفر (سنین ۱۳ تا ۱۵ ساله) در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ می‌باشد. حجم نمونه با توجه به ماهیت پژوهش که جزو طرح‌های ارتباطی محسوب می‌شود و روش مطالعه که همبستگی است ۳۰۰ نفر تعیین گردید. ولی با توجه به عدم همکاری ۸۹ نفر از دانش‌آموزان، لذا نمونه نهایی برابر با ۲۱۱ نفر شد و جامعه فاقد نمونه‌گیری است. نمونه‌های انتخاب شده به پرسشنامه‌های ادراک شیوه‌های والدینی گرو لنینیک و همکاران (۱۹۹۷)، طرحواره‌های ناکارآمد اولیه یانگ (۱۹۹۸)، خودشناسی انسجامی قربانی و همکاران (۲۰۰۸) و تاب‌آوری کودکان و نوجوانان انگار و لیبنبرگ (۲۰۰۹) پاسخ دادند. تمامی تحلیل‌های آماری با استفاده از *Spss* انجام گرفت. جهت تحلیل داده‌ها از  $Z-T-F$  برای معناداری ضرایب همبستگی و معادله رگرسیون چندگانه استفاده گردید. نتایج حاصل حاکی از آن است که ادراک شیوه‌های والدینی و طرحواره‌های ناکارآمد اولیه توانایی پیش‌بینی ۴۹ درصد از واریانس تاب‌آوری را برخوردار هستند. از یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که با افزایش ادراک شیوه‌های والدین، تاب‌آوری نیز افزایش می‌یابد؛ ولی با افزایش طرحواره‌های ناکارآمد، تاب‌آوری کاهش می‌یابد. خودشناسی انسجامی نقش معناداری در پیش‌بینی تاب‌آوری نداشت.

**کلمات کلیدی:** ادراک شیوه‌های والدینی، طرحواره‌های ناکارآمد اولیه، خودشناسی انسجامی، تاب‌آوری دانش‌آموزان

## فصل اول: مقدمه پژوهش

در ابتدای این فصل به بیان مسأله پرداخته می‌شود که نمایانگر داشتن رفتار مناسب افراد در موقعیت‌های مختلف است. سپس سوالات و فرضیات پژوهش ارائه و بعد از آن تعاریف عملیاتی که معرفی کننده ابزاری است که برای جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز جهت تایید یا رد فرضیات استفاده می‌شود پرداخته شده است.

## بیان مسأله

نوجوانان بزرگترین سرمایه‌های جامعه محسوب می‌شوند؛ زیرا با استفاده از علم و مهارت‌های آموخته شده توانایی برداشتن گام‌های استواری در جهت رشد و تعالی جامعه را دارا هستند (پیاجت<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). از این رو دوران تحصیل نوجوانان مقطع بسیار مهمی از زندگی افراد است که نوجوانان در آن، با تغییر گسترده شناختی و رفتاری پیش‌رو هستند (سلیمانی و همکاران، ۱۳۹۴). در این سنین است که نوجوان شروع به تغییرات روانشناختی و سرعت بخشیدن به شناخت (تفکر و استدلال) خویش می‌کند و رشد شخصیت خود را تکامل می‌بخشد. در شروع نوجوانی تفکر و استدلال، معمولاً انتزاعی، مفهومی و غایت انگار است، نوجوان به دنبال راه‌حل‌های مختلف برای حل مسائل خویش است، همچنین بین واقعیت و تخیلات تمایز قائل می‌شود، فرضیه‌ها را به بوته آزمایش می‌گذارد و به تفسیر امور می‌پردازد و در مورد افکارش فکر می‌کند (هیوز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). در این میان عوامل مثبت و منفی بسیاری هستند و توانایی این را دارند که بر نوع نگاه، هویت و شخصیت نوجوان تأثیر بگذارد. عواملی چون هوش معنوی، پایبندی به مذهب، شادکامی، خودکنترلی جزء عوامل مثبت و عواملی چون اختلالات هیجانی، افسردگی، اضطراب جزء عوامل منفی قرار می‌گیرند که گاه می‌توانند آثار سوء بر نوجوانان بگذارند (وایلانت<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳؛ به نقل از بهمنی، ۱۳۹۸).

نوجوانی یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی است که با تغییرات فیزیولوژیکی یا جسمانی، روانشناختی و اجتماعی قابل توجهی همراه است که این تغییرات بر تاب‌آوری<sup>۴</sup> نوجوانان تأثیرات مهمی بر جای می‌گذارد (گارمزی، ماستن<sup>۵</sup>، ۱۹۹۱؛ به نقل از رازقی، حسینی‌فر، ۱۳۹۸). تاب‌آوری از مشکلات روان‌شناختی نوجوانان جلوگیری می‌کند و آنها را در برابر تأثیرات روان‌شناختی حوادث ناگوار مصون نگه می‌دارد (پین کوواریت<sup>۶</sup>، ۲۰۰۹؛ به نقل از رازقی، حسینی‌فر، ۱۳۹۸). تاب‌آوری عبارت است از توانایی یا قدرت بازگشت به حالت یا موقعیت اولیه، بعد از تجربه حوادث ناگوار است. اما در اصطلاح روان‌شناختی تاب‌آوری توانایی بهبود سریع بعد از بیماری، افسردگی و ناخوشی است (زوست<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰؛ به نقل از رازقی، حسینی‌فر، ۱۳۹۸). همچنین تاب‌آوری اغلب به عنوان یک خصوصیت مرتبط با شخصیت و توانایی مقابله با مشکل در نظر گرفته می‌شود. تاب‌آوری بر

---

<sup>۱</sup>Pinget

<sup>۲</sup>Hughes

<sup>۳</sup>Vaillant

<sup>۴</sup>Resilience

<sup>۵</sup>Carrezy & Masten

<sup>۶</sup>Pinquart

<sup>۷</sup>Zust

توانمندی، انعطاف‌پذیری، توانایی تسلط بر مشکل و یا برگشتن به حالت عادی پس از مواجهه با استرس و چالش شدید است (زوست، ۲۰۱۰؛ به نقل از رازقی، حسینی فر، ۱۳۹۸). افراد تاب‌آور موقعیت‌ها را به شیوه مثبت‌تری پردازش می‌کنند، یعنی در پردازش افکار به جای تمرکز بر مشکل و پیامدهای آن، به توانایی‌های خود توجه بیشتری می‌کنند و از سطوح بالاتر تفکر انتزاعی و فراشناخت برخوردارند (زوست، ۲۰۱۰؛ به نقل از رازقی، حسینی فر، ۱۳۹۸). آنها به دلیل بهره‌وری از سبک تبیینی خوش‌بینانه، احساس توانمندی بیشتری در رویارویی با مشکلات دارند، با مشکلات به صورت مساله‌مدارانه برخورد می‌کنند، انتظارات مثبتی درباره پیامدها دارند و به وابستگی پیامد به عمل اعتقاد دارند. همچنین آنها توانایی سازگاری خود را در رویدادهای ناگوار حفظ کنند، از یافتن معنا در تجرب آشفته‌کننده بهره‌مند شوند و به خودشان به عنوان یک فرد ارزنده و با اهمیت ایمان دارند (کینگ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰؛ به نقل از رازقی، حسینی فر، ۱۳۹۸).

تاب‌آوری خصیصه‌ای است که کاملاً طبیعی رخ می‌دهد (لمی، غزل<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱؛ به نقل از میرزا محمدی و همکاران، ۱۳۹۷) و اشاره، به فرایندی پویا دارد که انسان‌ها در زمان مواجهه با شرایط ناگوار یا ضربه‌های روحی، به صورت رفتار انطباقی مثبت، از خود نشان می‌دهند (لوتر، سیجتی و بکر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰؛ به نقل از بشارت، عباسپور دوپلانی، ۱۳۹۰). تاب‌آوری به قابلیت انطباق افراد در مواجهه با مشکلات، فائق آمدن بر آنها و حتی نیرومند شدن به سبب کسب آن تجارب جدید اطلاق می‌شود (دنیر، لوکاس، شیمک و هلیول<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹؛ به نقل از میرزا محمدی و همکاران، ۱۳۹۷). این خصوصیت با توانایی درون فردی و مهارت‌های اجتماعی و تعامل با محیط تقویت و توسعه می‌یابد و به منزله یک ویژگی مثبت بروز می‌کند (میرزا محمدی و همکاران، ۱۳۹۷). به اعتقاد زاترا، هال و مورای<sup>۵</sup> (۲۰۱۰) بهترین تعریفی که برای تاب‌آوری می‌توان بیان کرد این است که آن را به عنوان توانایی سازگاری مثبت با شرایط ناگوار در نظر بگیریم (میرزا محمدی و همکاران، ۱۳۹۷).

افراد تاب‌آور منبع کنترل درونی دارند و دارای هیجانات مثبت هستند. نوجوانان تاب‌آور از خود تنظیمی هیجانی بالایی برخوردار بوده و در زمان امتحانات از توانایی و مهارت‌های خود بهترین بهره را می‌برد و بهترین شایستگی تحصیلی را از خود نشان می‌دهند (جنادله و همکاران، ۱۳۹۷). بسیاری از پژوهشگران معتقدند که تاب‌آوری توانایی غلبه بر حوادث ناگوار و گذار از آنها است و از آن به عنوان یک ویژگی ایده‌آل، با ارزش کاربردی بالا برای کمک به افراد هنگام مواجهه با ناملایمات و محافظت از آنها در برابر خطراتی که در طول زندگی‌شان وجود دارند یاد می‌کنند (هارت، بلینکو و توماس<sup>۶</sup>، ۲۰۰۷). وجود تاب‌آوری می‌تواند در جلوگیری از بروز رفتارهای پرخاشگرانه و هنجارشکن زود هنگام موثر باشد (آلن، کوکس و کوپر<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶). نوجوانان دارای تاب‌آوری از سلامت شناختی بالاتر، مهارت‌های خودتنظیمی وسیع‌تر، اعتماد به نفس و حمایت اجتماعی بیشتر برخوردار هستند و به همین دلیل کمتر درگیر رفتارهای پرخطر، می‌شوند (کومو و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۰۸).

---

<sup>۱</sup> King

<sup>۲</sup> Lami & Ghazal

<sup>۳</sup> Luther, Sichte and Becker

<sup>۴</sup> Denier, Lucas, Shimak and Heliol

<sup>۵</sup> Zatra, Hall and Murray

<sup>۶</sup> Hart, Blincow & Thomas

<sup>۷</sup> Allen, Cox & Cooper

<sup>۸</sup> Cuomo, Sarchiapone, Giannantonio, Mancini & Roy

تاب‌آوری با هیجانات مثبتی مرتبط است که نقش حفاظتی در برابر موقعیت‌های افسردگی و اضطراب بعد از یک موقعیت بحرانی دارند (بانانو و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). بر این اساس، پژوهشگران تاب‌آوری و آسیب‌پذیری را دو قطب متضاد یک پیوستار قرار می‌دهند. قطب آسیب‌پذیری به افزایش احتمال پیامدهای منفی در برابر خطرات منجر می‌شود و قطب تاب‌آوری، به افزایش احتمال پیامدهای مثبت در موقعیت‌های مشکل‌زا منجر می‌شود (زیمرمن، فرگوس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). فریبرگ، هجیمدل، روزنویگ، مارتینوس، اسلاکسن و فلاتن<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) بر این باور هستند که تاب‌آوری ظرفیت و توانمندی افراد را صرف نظر از خطرات تهدیدکننده، برای تغییر افزایش می‌دهد. در حیطه آموزش و پرورش، تاب‌آوری زمانی رخ می‌دهد که دانش‌آموزان با شرایط تهدیدکننده، شکست و ناکامی در انجام تحصیل روبه‌رو می‌شوند (میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱).

گرچه این احتمال وجود دارد که تاب‌آوری تقریباً فراگیر باشد، ولی این احتمال که همه ما به یک اندازه تاب‌آور باشیم و همچنین عوامل محیطی که موجب تقویت و تضعیف تاب‌آوری هنگام مواجهه با استرس می‌شوند به طور مساوی در میان افراد تقسیم شده باشد، بسیار ضعیف است. انسان‌ها از نظر توان درونی، انعطاف‌پذیری و تحمل در برابر مشکلات متفاوت هستند (گالو و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵؛ به نقل از میرزا محمدی و همکاران، ۱۳۹۷). به پژوهش‌های متعددی می‌توان اشاره کرد که نشان می‌دهند همه افراد به یک میزان از تاب‌آوری برخوردار نیستند (حجازی، سلیمانی، ۱۳۸۹) و بعضی از افراد از میزان تاب‌آوری بالاتری نسبت به دیگر افراد برخوردار هستند (جوکار، ۱۳۸۶؛ به نقل از میرزا محمدی و همکاران، ۱۳۹۷). همچنین این احتمال وجود دارد که در فرهنگ‌ها و جوامع گوناگون تاب‌آوری به صورت‌های مختلف نمایان شود (سوری و همکاران، ۱۳۹۳).

در سال‌های اخیر تاب‌آوری یکی از متغیرهای مهم در مسائل تحصیلی و شغلی محسوب می‌شود که شناسایی این ویژگی، بینشی دگرگون و امیدوار کننده ایجاد نموده است. تاب‌آوری توانایی این را دارد که از رفتارهای پرخطر و بزهکارانه در نوجوانان پیشگیری کند و به عنوان عامل حمایتی محسوب می‌شود، به طوری که داشتن این ویژگی شخصیتی حتی در صورتی که فرد در محیط پرخطر زندگی کند، باعث اجتناب فرد از رفتارهای بزهکارانه می‌شود. با توجه به اینکه تاب‌آوری می‌تواند عملکرد فرد در جامعه را تحت الشعاع قرار دهد و از سوی دیگر نوجوانان به عنوان آینده سازان کشور محسوب می‌شوند، لذا بررسی عوامل موثر بر کاهش یا افزایش تاب‌آوری به ویژه در نوجوانان از جمله مواردی است که باید در راس امور برنامه سازان قرار گیرد تا برای نوجوانان برنامه‌هایی را تدارک ببینند تا موجب افزایش تاب‌آوری در آنها شود. پژوهش‌ها این مطلب را تصدیق می‌کنند که نوجوانانی که از تاب‌آوری کمتری برخوردار هستند در معرض خطرات بیشتری از نظر مشکلات روانی از قبیل افسردگی، ناامیدی، اختلالات رفتاری قرار می‌گیرند و از نظر پیشرفت تحصیلی بیشتر دچار ضعف و نقصان می‌باشند (یو و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱). بر اساس یافته‌های پژوهشی نوجوانانی که از تاب‌آوری بالاتری برخوردار هستند، رفتارهای پرخطر کمتری مثل خشونت، مصرف سیگار و مواد مخدر و انجام فعالیت‌های جنسی مهارنشده را انجام می‌دهند (پرینس-امبری<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵).

<sup>۱</sup> Bonanno, Galea, Bucciarelli & Vlahov

<sup>۲</sup> Zemmerman & Fergus

<sup>۳</sup> Friberg, Hjemdal, Rosenving, Martinussen, Aslaksen & Flaten

<sup>۴</sup> Gallo, Bogart, Warren Sean and Matthews

<sup>۵</sup> Yu, Lau, Mak, Zhang, Lui and Zhang

<sup>۶</sup> Prince-Amber

یکی از عواملی که می‌تواند بر تاب‌آوری تاثیر مثبت بگذارد سبک فرزندپروری<sup>۱</sup> و ادراک<sup>۲</sup> از آن است. کیفیت فرزندپروری و شیوه تعامل والدین با فرزندان، نقشی مؤثری در اجتماعی شدن و کسب مهارت‌های روان شناختی و اجتماعی فرزندان دارد. یک الگوی ارتباطی صحیح و مؤثر با فرزندان، می‌تواند به ارتقای سطح سازگاری عمومی، عزت نفس، رضایت از زندگی و به طور کلی سلامت روان فرزندان در بلند مدت بینجامد. همچنین کیفیت فرزندپروری والدین می‌تواند تاثیرات مستقیم و غیرمستقیم قابل توجهی بر سطح رشد اخلاقی، دستاوردهای تحصیلی و عملکردهای اجتماعی فرزندان بگذارد(رومن<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۵؛ به نقل از اسماعیلی، رضایی، ۱۳۹۷).

اثرگذاری کیفیت تعاملات والدین بر سلامت روان فرزندان، بیش از اینکه به قصد و نیت والدین وابسته باشد، به کیفیت ادراک کودک از تعاملات خود با والدین، بستگی دارد( گروولنیک و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). بر این اساس، کودکانی که روابط خود را با والدین، حمایت کننده و توأم با پذیرش و اعتماد و اهمیت ادراک می‌کنند، معمولاً نگرش مثبت تری نسبت به خود و توانمندی‌های خویش دارند. به عبارت دیگر، کودکان، نوع ادراک خود از خویشان را براساس ادراکی می‌سازند که از رابطه و رفتار والدین نسبت به خود دارند( مولینا<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵؛ به نقل از اسماعیلی، رضایی، ۱۳۹۷).

برخی مواقع والدین خود را گرم و صمیمی می‌پندارند حال آنکه فرزندان، والدین خود را این گونه تصور نمی‌کنند. ادراک شیوه‌های والدینی در حقیقت به ادراک کودک از نوع و چگونگی ارتباط او با والدینش می‌پردازد که می‌تواند بر رشد و تحول کودک اثر گذاشته، آینده او را تحت تاثیر قرار دهد و در معرض بیشتر آسیب‌پذیری در دوران بلوغ قرار گیرند(قنادی، عبداللهی، ۱۳۹۴). والدینی که به کودکان خود برای فعالیت‌های مورد علاقه‌شان آزادی انتخاب می‌دهند و آنان را در تصمیم‌گیری‌ها سهیم می‌کنند، فرزندان تربیت می‌کنند که از ادراک علیت فردی در فعالیت‌ها برخوردار هستند و در موقعیت‌های چالش برانگیز، تسلط فردی و خودتنظیمی بیشتری از خود به نمایش می‌گذارند. این نوجوانان در زمان تحصیل احساس کفایت بیشتری دارند و مسائل تحصیلی را با علاقه انتخاب می‌کنند و از انجام آن‌ها لذت می‌برند، در تکالیف چالش برانگیز استقامت بیشتری از خود نشان می‌دهند و از پیشرفت تحصیلی و تحول مثبت بالاتری برخوردار هستند. در مقابل اگر والدین کنترل‌گر باشند و از فشار و تنبیه بیشتری استفاده کنند به احتمال زیاد باعث کاهش تحول مثبت فرزندانشان خواهند شد(حجازی، صالح نجفی، ۱۳۹۳).

از عوامل دیگری که می‌تواند باعث کاهش تاب‌آوری شود طرحواره‌های ناکارآمد اولیه<sup>۶</sup> است. یانگ<sup>۷</sup> (۱۹۹۰) معتقد است که طرحواره، الگوی ثابت و دراز مدتی است که از تجربیات دوران کودکی به وجود می‌آید و تا بزرگسالی ادامه می‌یابد. لذا طرحواره‌ها دانش افراد در مورد خودشان و جهان اطرافشان است و طرحواره‌ها در نحوه تفسیر افراد از رویدادهای زندگی تاثیر می‌گذارند( یانگ، کلاسکو و ویشار<sup>۸</sup>، ۲۰۰۳؛ به نقل از حمیدپور، اندوز، ۱۳۸۶). بنابراین طرحواره‌ها

<sup>۱</sup>Parenting style

<sup>۲</sup>Perception

<sup>۳</sup>Roman

<sup>۴</sup>Grolnick, Raftery-Helmer, Flamm, Marbell & Cardemil

<sup>۵</sup>Molina

<sup>۶</sup>Early dysfunctional schemas

<sup>۷</sup>Young

<sup>۸</sup>Young, Clasco and Wieshar

ضمن تسهیل کارکرد شناختی، همچنین می‌توانند موجب تداوم مشکلات روانی شوند (لوبستیل، آرنتز و سیسوردا<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵؛ به نقل از حمیدپور و اندوز، ۱۳۸۶). لذا آن دسته از طرحواره‌هایی را که، باعث ایجاد مشکلات روان شناختی می‌شوند طرحواره‌های ناکارآمد اولیه می‌نامند.

طرحواره‌های ناکارآمد اولیه به عنوان الگوهای شناختی و رفتاری فرد از خودش و جهان اطرافش می‌باشد و به عنوان یکی از مهم‌ترین زمینه‌هایی که مشکلات سلامت روان را در فرد ایجاد می‌کند، در نظر گرفته می‌شود. طرحواره‌های ناکارآمد اولیه افکار و اعتقادات منفی مقاوم در مورد خود، دیگران و جهان اطراف هستند که تفسیر فرد را از حوادث و رفتارهای او تنظیم می‌کنند. طرحواره‌ها در طول دوران کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرند و در طول زندگی فرد گسترش می‌یابند. در واقع طرحواره‌های ناکارآمد اولیه تفسیری که از تجربیات روزانه می‌شود را تحریف کرده به نحوی که به فشار روانی ناشی از تنهایی یا طرد اجتماعی شدت می‌بخشند و قابلیت تفسیر صحیح از هیجانات دیگران و جهان اطراف را تضعیف می‌کنند (دمهری و همکاران، ۱۳۹۴). طرحواره‌های ناکارآمد اولیه که موجب اختلالات هیجانی می‌شوند، از طرحواره‌های افراد عادی انعطاف ناپذیرتر، خشک‌تر و عینی‌تر هستند (جانستون و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹؛ به نقل از حمیدپور، اندوز، ۱۳۸۶).

یکی از موضوعات مهم که در کار با نوجوان از آن غفلت شده، مفهوم خودشناسی<sup>۳</sup> است. خودشناسی یک فرایند روان شناختی سازش یافته، پویایی و انسجامی است که به صورت نظامند شده عمل می‌کند و هدف آن خودنظم‌دهی است. این مقوله اثری تسریعی بر دیگر شرایط نوجوان دارد و می‌تواند سبک هویت وی را تحت تاثیر قرار دهد (روبن زاده و همکاران، ۱۳۹۸).

ظرفیت فهم فرایندها و تجربه‌های درونی به شکلی نظامند و ساختار یافته، به منظور سازمان دادن به خود، خودشناسی انسجامی نامیده می‌شود. خودشناسی کوششی انطباقی برای فهم تجارب خود در خلال زمان به منظور دستیابی به نتایج دلخواه است اطلاق می‌شود. خودشناسی نوعی آگاهی لحظه به لحظه از حالات روان شناختی و توان تمایز و تحلیل محتوای تجارب کنونی محسوب می‌شود. خودشناسی انسجامی، مسئولیت پردازش شناختی فعال در مورد خود و معطوف به رویدادهای گذشته را بر عهده دارد و تجربه‌ها و صفات خود را در ترکیبی معنادار وحدت می‌بخشد (بشارت و همکاران، ۱۳۹۴).

خودشناسی انسجامی شامل خودشناسی معطوف به حال و خودشناسی معطوف به گذشته در قالب ساختار شخصیتی است که به فرد این امکان را می‌دهد که به واسطه درک توانمندی‌های خود، افکار و احساساتش را سازمان بخشد و مناسب‌ترین فعالیت‌ها را برای رسیدن به نتایج دلخواه شناسایی و انتخاب کند و بدین ترتیب در خودتنظیمی رفتار نقش اساسی دارد (آفتاب، شمس، ۱۳۹۹).

با توجه به مباحث مطرح شده در متن بالا موضوع اصلی پژوهش حاضر بررسی رابطه بین ادراک شیوه‌های والدینی، طرحواره‌های ناکارآمد اولیه و خودشناسی انسجامی با تاب‌آوری دانش‌آموزان است.

---

<sup>۱</sup>Lobbestael, Arntz & Sieswarda

<sup>۲</sup>Johnston, Dorahy, Courtney, Bayles & O'Kane

<sup>۳</sup>Self Knowledge



## سوالات پژوهش

۱. چه رابطه‌ای بین ادراک شیوه‌های والدینی، طرحواره‌های ناکارآمد اولیه و خودشناسی انسجامی با تاب‌آوری دانش‌آموزان وجود دارد؟
۲. چه رابطه‌ای بین مولفه‌های ادراک شیوه‌های والدینی و تاب‌آوری وجود دارد؟
۳. چه رابطه‌ای بین مولفه‌های طرحواره‌های ناکارآمد اولیه و تاب‌آوری وجود دارد؟
۴. چه رابطه‌ای بین مولفه‌های خودشناسی انسجامی و تاب‌آوری وجود دارد؟

## فرضیه‌های پژوهش

در پی مباحث گفته شده در قسمت سوالات، فرضیه‌های پژوهشی زیر ارائه می‌شود.

۱. ادراک شیوه‌های والدینی، طرحواره‌های ناکارآمد اولیه و خودشناسی انسجامی توانایی پیش‌بینی تاب‌آوری در دانش‌آموزان را دارند.
۲. بین مولفه‌های ادراک شیوه‌های والدین (حمایت پدر و مادر از خود مختاری، مشارکت پدر) با تاب‌آوری رابطه معنادار وجود دارد.
۳. بین مولفه‌های طرحواره‌های ناکارآمد (انزوای اجتماعی-بیگانگی، خویشتن داری - خود انضباطی، شکست) با تاب‌آوری رابطه منفی و معنادار وجود دارد.
۴. بین مولفه‌های خودشناسی (خودشناسی انسجامی و تاملی) با تاب‌آوری رابطه معنادار وجود دارد.

## تعاریف عملیاتی

- ادراک شیوه‌های والدینی:** پرسشنامه ادراک شیوه‌های والدینی که توسط گروولنیک و همکاران در سال ۱۹۹۷ طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۴۲ سوال هفت گزینه‌ای بوده و هدف آن بررسی ادراک نوجوان از نوع رفتار والدین است.
- طرحواره‌های ناکارآمد اولیه:** پرسشنامه طرحواره‌های ناکارآمد اولیه توسط یانگ در سال ۱۹۹۸ طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۷۵ سوال شش گزینه‌ای است.
- خودشناسی انسجامی:** پرسشنامه خودشناسی انسجامی توسط قربانی و همکاران در سال ۲۰۰۸ ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۱۲ سوال پنج گزینه‌ای است.
- تاب‌آوری:** پرسشنامه تاب‌آوری کودکان و نوجوانان توسط انگار و لیبنبرگ<sup>۱</sup> در سال ۲۰۰۹ ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۲۸ سوال پنج گزینه‌ای می‌باشد.

## فصل دوم: گستره نظری و پیشینه پژوهش

تاب‌آوری توانایی و صلاحیت فرد است که به جای تأکید بر نقاط ضعف و آسیب‌پذیر، بر توانایی‌ها و عوامل درونی مثبت تأکید می‌ورزد. تاب‌آوری توانایی فعالانه عمل کردن و تاثیرگذار بودن به جای واکنشی عمل کردن و تاثیرپذیر بودن در پاسخ به موقعیت‌های آسیب‌زا است. تاب‌آوری ظرفیت و نیرویی است که موجب برگشتن فرد از موقعیت دشوار و بازسازی می‌گردد و توانایی مواجهه با شرایط ناگوار و در عین حال معنایابی برای آن حوادث و حفظ امیدواری را موجب می‌شود (یوسف وند و همکاران، ۱۳۹۸).

ساختار تاب‌آوری در کاهش اضطراب به این صورت است که عناصر اصلی تاب‌آوری مانند اعتماد به نفس، خوش‌بینی، شایستگی شخصی، اعتماد به غرایز شخصی، پذیرش مثبت تغییر، تحمل عواطف منفی، کنترل و تاثیرات معنوی هنگام قرار گرفتن در شرایط تنش‌زا، مانند یک مانع عمل می‌کنند و اجازه‌ی بروز اضطراب را نمی‌دهند (علیزاده گورادل و همکاران، ۱۳۹۵).

والدین برای احساس موفقیت و رسیدن به سطح مناسب رضایت از فرزندپروری خود، لازم است در مورد میزان تاثیرگذاری نقش خود فکر کنند، زیرا والدینی که به توانایی‌های خود در فرزندپروری مطمئن هستند، وظایف فرزندپروری خود را تاثیرگذارتر انجام می‌دهند و نتایج مثبت‌تری در رشد و تحول فرزندان خود کسب می‌کنند. شیوه‌های فرزندپروری یکی از خصوصیت‌های مهم والدین است و مهمتر از آن نحوه ادراک فرزندان از این شیوه می‌باشد (اقبال و همکاران، ۱۳۹۵). طرحواره‌های ناکارآمد اولیه به خاطر تأمین نشدن نیازهای هیجانی مهم دوران کودکی ایجاد می‌شوند. نیازهای اساسی مانند خودمختاری، دلبستگی ایمن به دیگران، هیجان‌های سالم، آزادی در بیان نیازها، خودانگیختگی و محدودیت‌های واقع بینانه در طرف دیگر. طرحواره‌های ناکارآمد اولیه به عنوان طرح‌های گسترده ناکارآمد و جامع یا الگوهای تشکیل شده از شناخت‌ها، خاطرات، احساسات و احساسات بدنی تعریف می‌شوند که در دوران کودکی ایجاد می‌شوند و در تمام دوره زندگی کامل می‌شود (شعبانی، ۱۳۹۶).

خودشناسی نوعی فرایند روانشناختی پویا، سازش یافته و انسجام بخش است، که در پژوهش‌های اولیه به دو وجه تجربه‌ای و تأملی تقسیم می‌شود. خودشناسی تجربه‌ای، معرف پردازش پذیرنده اطلاعات مربوط به خود است که برحسب تغییرات لحظه به لحظه و پویای آن در زمان حال صورت می‌گیرد. خودشناسی تجربه‌ای، درون‌دادی بلافصل از تجارب فردی فراهم می‌آورد که برای مقابله با چالش‌ها و دستیابی به اهداف پیش روی، الزامی می‌باشد و همچنین از پاسخ‌دهی خودکار و بی‌اختیار جلوگیری می‌کند. در مقابل، خودشناسی تأملی، یک پردازش خبر فعال درباره خود در تجربه گذشته است که به تحلیل تجربه خود از طریق کارکردهای شناختی غنی‌تر و عالی‌تر مربوط می‌شود و خلق مفاهیم، تصاویر، و روایت‌های غنی‌تر و ساختار یافته‌تر از خود را تسهیل می‌کند و دیدگاهی گسترده‌تر برای هدایت رفتار فراهم می‌سازد (یارمحمدی واصل و همکاران، ۱۳۹۹).

در این فصل مفاهیم تاب‌آوری، رویکردهای مفهومی تاب‌آوری، ابعاد تاب‌آوری، ویژگی افراد تاب‌آور و نظریه‌های تاب‌آوری، مفاهیم ادراک شیوه‌های والدینی، سه محور اصلی فرزندپروری و تربیت فرزند، دسته‌بندی شیوه‌های فرزندپروری، مفاهیم طرحواره‌های ناکارآمد اولیه، تجربه‌های اولیه زندگی و ایجاد طرحواره، خصوصیات طرحواره‌های ناکارآمد اولیه، نظریه‌های طرحواره‌های ناکارآمد اولیه، مفاهیم خودشناسی انسجامی و نظریه‌های خودشناسی انسجامی توضیح داده می‌شود.

## گستره نظری

### مفاهیم تاب‌آوری<sup>۱</sup>

امروزه به دلیل گسترش سازمان‌ها در سطح جهانی و افزایش تعارضات در زندگی اجتماعی افراد و تغییرات چشم‌گیر محیطی و اجتماعی، انعطاف‌پذیری افراد و سازمان‌ها در برابر مشکلات، تعارضات، و تغییرات اهمیت روز افزونی یافته است. این انعطاف‌پذیری افراد و سازمان‌ها در روانشناسی تاب‌آوری نامیده می‌شود. تاب‌آوری به فرآیند پویای انطباق‌پذیری مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار اطلاق می‌شود. تاب‌آوری، که "مقاومت در برابر استرس" یا "رشد پس‌ضربه‌ای" نیز نامیده می‌شود، در امتداد یک پیوستار با درجات متفاوت از مقاومت در برابر آسیب‌های روان‌شناختی قرار می‌گیرد. تاب‌آوری برحسب این تعریف، فراتر از جان سالم به در بردن از استرس‌ها و ناملایمات زندگی است و با رشد مثبت، انطباق‌پذیری و رسیدن به سطحی از تعادل پس از به وجود آمدن اختلال، و بازگشت به شرایط اولیه، مطابقت می‌کند. بنابراین، تاب‌آوری به انطباق‌پذیری موفقیت‌گرفته می‌شود که در آوردگاه رنج‌ها، سختی‌ها و استرس‌های دلخراش و ناتوان‌ساز آشکار می‌گردد. این تعریف از تاب‌آوری، بیانگر کنش‌نمایی و پویایی سازه‌ای است که مستلزم تعامل پیچیده بین عوامل خطرناک و محافظت‌کننده است (الحسینی المدرسی، فیروزکوهی، برنج‌آبادی، ۱۳۹۶).

مفهوم تاب‌آوری به وسیله هولینگ<sup>۲</sup> در سال ۱۹۷۳ شهرت یافت و سپس در علوم مهندسی و اجتماعی و در علم مدیریت به کار گرفته شد. هولینگ، معتقد بود تاب‌آوری یک فرد معیاری از توانایی جذب تغییرات و اختلالات بدون تغییر در ساختار و عملکردش است. در سال‌های اخیر مفهوم تاب‌آوری در ادبیات مدیریت نیز به کار گرفته شده است و یک بیان ساده از آن عبارت است از: مقاومت در برابر آسیب‌ها و فجایع گسترش یافته توأم با توانایی انطباق‌پذیری و بازگشت به شرایط اولیه. در بعضی مقالات مرتبط با مدیریت (به ویژه مدیریت بحران)، تاب‌آوری به چهار نوع فنی، سازمانی، اقتصادی و اجتماعی تقسیم‌بندی شده است و دارای چهار جزء نیرومندی، افزون‌گری (فراوانی)، پرتدبیری و سرعت می‌باشد. در کل و برای بیان نتایج نهایی می‌توان بیان کرد که در همه زمینه‌ها مفهوم تاب‌آوری به قابلیت و توانایی یک عنصر به منظور بازگشت به شرایط اولیه بعد از مواجهه با یک اختلال مربوط می‌شود (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۶).

در سال‌های اخیر، تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه روان‌شناسی تحولی یافته است، به طوری که هر روز بر شمار پژوهش‌های مرتبط با این موضوع افزوده می‌شود. امروزه انسان‌ها معمولاً در برابر شرایط نامساعد، خطرناک و ناملایمات، احساس بی‌پناهی می‌کنند و در بسیاری مواقع نیز سعی می‌کنند که خطرناک و موقعیت‌های ناگوار را تحمل نمایند و در نتیجه نتایج غیرمنتظره‌ای به دست می‌آورند. توانایی اجرای این جادوی رایج اغلب در حوزه علوم اجتماعی به عنوان انعطاف‌پذیری یا تاب‌آوری نام برده می‌شود. تاب‌آوری یا توانایی سازگاری مثبت با تهدید، یک موضوع روان‌شناختی مهم است که در پاسخ فرد با موقعیت‌های مشکل‌زا بررسی شده است. تاب‌آوری فقط استقامت در برابر آسیب‌ها یا موقعیت‌های تهدیدزا نیست، بلکه مشارکت فعال و سازنده در محیط پیرامون خود نیز هست. همچنین کانر و دیویدسون ابعادی را برای تاب‌آوری مطرح

---

<sup>۱</sup> Resilience

<sup>۲</sup> Holing

نموده‌اند که این ابعاد شامل: شایستگی شخصی، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت تغییر، روابط ایمن و مهار شده و تاثیرات معنویت می‌باشند (منطقی و همکاران، ۱۳۹۵).

تاب‌آوری یکی از عواملی است که توجه زیادی را در ابتدای دهه ۱۹۸۰ به خود اختصاص داده است و تا امروز نیز ادامه دارد. علاقمندی به مفهوم تاب‌آوری ناشی از پژوهش‌های بود که نشان می‌داد برخی از افراد که با فشارهای شدید روبرو بودند، با وجود ناراحتی که تجربه کرده بودند، توانسته بودند بهبود یابند، مجدداً به کارشان بازگردند. مفهوم تاب‌آوری، طبیعت پیچیده و چند بعدی دارد. پیوند بین سطوح پایین تاب‌آوری و عملکرد روانی ضعیف در مطالعات متعدد گزارش شده است. به طور کلی توافق شده است که تاب‌آوری تا حدی یک ویژگی نسبتاً پایدار است. همچنین اذعان شده است که سطوح تاب‌آوری می‌تواند تغییر یابد. به این معنا که این یک پدیده استاتیک نیست، بلکه یک روند پویا است (جنی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). تاب‌آوری را می‌توان به عنوان توانایی یک فرد در حفظ یا بازبایی عملکرد روانی و جسمی نسبتاً پایدار در هنگام مواجهه با حوادث استرس‌زای زندگی و مشکلات مشاهده کرد (سیلر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

ورنر و اسمیت<sup>۳</sup> در سال ۱۹۹۲، تاب‌آوری را مکانیسم ذاتی خودسازش‌گری بشر با موقعیت‌ها می‌دانند؛ افرادی که تاب‌آوری بالا دارند نه شکست ناپذیرند نه مصون. در واقع تاب‌آوری شرکت فعال و تاثیرگذار فرد در محیط است و می‌توان این گونه بیان کرد که تاب‌آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط خطرناک است (مالکی و همکاران، ۱۳۹۵).

هر چند برخی از ویژگی‌های تاب‌آوری قابل آموزش و یادگیری می‌باشند، ولی می‌توان با یک جمع‌بندی کلی این ویژگی‌ها را شامل موارد زیر دانست: حفظ آرامش در برابر رنج و سختی، انعطاف‌پذیری در مواجهه با موانع، اجتناب از راهبردهای فرسایشی، حفظ خوش‌بینی و احساسات مثبت به هنگام ربه‌رو شدن با دشواری‌ها و رهایی یافتن از موانع درونی. فرد تاب‌آور به طور عادی قادر به تفکر خلاقانه و منعطف درباره حل مسائل است. یعنی هر وقت که نیاز داشته باشد از افراد دیگر کمک می‌خواهد و از شایستگی حل مشکلات مربوط به خود و دیگران برخوردار است. افراد تاب‌آور درجه‌هایی از سلامت روان و استقلال را نشان می‌دهند. آنها قادر هستند که خودشان فکر کنند و آن را به انجام برسانند. آنها می‌توانند به دیگران نظرات انتقادی خود را بیان کنند. آنها احساسات مثبتی نسبت به اطرافیان دارند و به توانایی‌های خود برای تغییر دادن محیط اطرافشان اعتقاد دارند (صدیقی ارفعی و همکاران، ۱۳۹۳). تاب‌آوری مکانیزم پویایی در نظر گرفته می‌شود که با گذشت زمان تغییر می‌کند و می‌تواند تحت تأثیر شرایط زندگی، محیط و عوامل موقعیتی و همچنین زمینه‌ای قرار بگیرد (مستن<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

یکی از پژوهش‌های مهم که در زمینه تاب‌آوری توسط ماستن، بست و گارمزی<sup>۵</sup> در سال ۱۹۹۰ انجام شده است، به سه خصوصیت بارز در افراد تاب‌آور اشاره دارد؛ این ویژگی‌ها عبارتند از: توانایی رشد و پیشرفت علیرغم وجود شرایط ناگوار و پرخطر، بروز سازگاری موفقیت‌آمیز پس از تجربه کردن این تجارب ناگوار، داشتن عملکرد مناسب در شرایط تنیدگی و فشار

---

<sup>۱</sup> Jenny

<sup>۲</sup> Seiler

<sup>۳</sup> Werner and Smith

<sup>۴</sup> Masten

<sup>۵</sup> Masten, Bast and Garmzy

روانی، و همچنین توانایی بازگشت به حالت تعادل اولیه پس از تجربه کردن یک ضربه روحی ناگوار. به اعتقاد این پژوهشگران، افراد تاب‌آور توانایی این را دارند که با عامل‌های تهدیدکننده‌ی سلامت روان که مانع از روند رو به رشد و پیشرفت می‌شوند، پیروزمندانه کنار بیایند و انطباق‌پذیری نشان دهند (مشایخی دولت‌آبادی، محمدی، ۱۳۹۳).

عده‌ای از دانشمندان تاب‌آوری را یک فرایند، توانایی یا سازگاری موفقیت‌آمیز با وجود شرایط خطرناک، تعریف نموده‌اند. پژوهش‌های انجام شده در حوزه‌ی تاب‌آوری را می‌توان در دو گروه کلی طبقه‌بندی نمود:

۱. گروه اول به عوامل تعیین‌کننده‌ی تاب‌آوری و ویژگی‌های افراد تاب‌آور می‌پردازند.
۲. گروه دوم پژوهش‌هایی است که فهم فرایند تاب‌آوری و این که چگونه تاب‌آوری باعث انطباق‌پذیری مؤثر با موقعیت‌های آسیب‌زا می‌شود را در دستور کار خود قرار داده‌اند، و تاب‌آوری را به عنوان تفاوت‌های فردی در مقابله و واکنش مثبت به فشار و تغییر رویدادهای ناگوار تعریف می‌کنند.

فرد تاب‌آور، موقعیت ناگوار را به شیوه‌ی مثبت‌تری تعبیر و تفسیر می‌کند و خود را برای رویارویی با آن توانمند تصور می‌کند. سازوکار و ساختار تاب‌آوری در کاهش اضطراب به این صورت است که عوامل اصلی تاب‌آوری که در بالا بیان شد، هنگام قرار گرفتن در شرایط تنش‌زا مانند یک مانع عمل می‌کنند و اجازه‌ی بروز اضطراب را نمی‌دهند. با ارتقای تاب‌آوری، فرد می‌تواند در برابر عوامل تنش‌زا و همچنین عواملی که سبب به وجود آمدن اضطراب و عواطف منفی می‌شود، از خود مقاومت نشان داده و بر آن‌ها فائق آید. تاب‌آوری با تعدیل و کمرنگ‌تر کردن عواملی چون اضطراب، بهزیستی روانی افراد را تضمین می‌کند (علیزاده گورادل و همکاران، ۱۳۹۵).

## رویکردهای مفهومی تاب‌آوری

رویکردهای مفهومی تاب‌آوری را می‌توان در سه دسته اصلی خلاصه کرد که جنبه مشترک همه آنها توانایی ایستادگی، مقاومت و واکنش مثبت به فشار یا تغییر است.

**۱. تاب‌آوری به عنوان پایداری:** رویکرد پایداری نسبت به تاب‌آوری، از مطالعات اکولوژیکی که تاب‌آوری را به عنوان توانایی بازگشت به حالت اولیه تعریف می‌کند، گسترش یافته است. این رویکرد، تاب‌آوری را به صورت مقدار فشاری که یک جامعه قبل از اینکه به حالت دیگری منتقل شود، می‌تواند تحمل یا جذب کند، تعریف می‌شود. برخی پژوهشگران آستانه‌ای را فراتر از آنچه جامعه سانحه‌زده قادر به بازگشت به حالت عملکردی خود نیست را در نظر می‌گیرند، چون یک جامعه تاب‌آور دارای آستانه بالایی است و قادر به جذب فشار زیادی قبل از اینکه از حد آستانه‌اش بگذرد را داراست.

**۲. تاب‌آوری به عنوان بازگشت:** رویکرد بازگشت تاب‌آوری را در ارتباط با توانایی جامعه برای بازگشت به گذشته بعد از تغییر یا عامل فشار و یا برگشت به حالت اولیه آن تعریف می‌کند. تاب‌آوری در اینجا معیاری است که به عنوان زمان صرف شده یک جامعه برای بازگشت به حالت اولیه بعد از تغییر اندازه‌گیری می‌شود. جامعه تاب‌آور قادر به برگشت نسبتاً سریع به وضعیت قبلی است؛ در حالی که جامعه‌ای که تاب‌آوری کمتری دارد، ممکن است زمان بیشتری را صرف بازگشت به حالت اولیه خود کند یا اصولاً قادر به بازگشت به حالت اولیه نباشد.

**۳. تاب‌آوری به عنوان دگرگونی:** این رویکرد بیشتر در ارتباط با تاب‌آوری اجتماعی و به عنوان ظرفیت جامعه برای واکنش به تغییر و به شکل سازگارانه عمل کردن بیان می‌شود که به جای بازگشت ساده به حالت قبل می‌تواند به معنای تغییر به حالت جدید که در محیط موجود پایدارتر است، باشد. رویکرد دگرگونی، تاب‌آوری را به صورت درک چگونگی واکنش

یک جامعه که می‌تواند به شکل پاسخ مثبت به تغییر نشان دهد، مفید است و می‌پذیرد که تغییر غیر قابل اجتناب است و به جای اینکه تغییر را یک عامل فشار بداند، آن را چیزی در نظر می‌گیرد که جامعه به آن برای احیا به حالت اصلی‌اش نیاز دارد. رویکرد تاب‌آوری به عنوان دگرگونی ویژگی پویایی جوامع و تعاملات انسان را می‌پذیرد و مسیرهای پتانسیل چندگانه درون آن‌ها را قبول می‌کند (رضایی و همکاران، ۱۳۹۵).

در تعریفی از رزنیک<sup>۱</sup> (۲۰۱۰)، تاب‌آوری به ظرفیت بازگشت از چالش‌های اجتماعی، مالی و یا احساسی به تعادل اولیه اطلاق شده است و بیانگر توانایی فرد جهت سازگاری مجدد در برابر غم، ضربه و شرایط نامطلوب است. بدین وسیله تاب‌آوری مهارتی مناسب برای پشت سر گذاشتن مشکلات زندگی حتی وقتی که شرایط نامطلوب و سخت است، محسوب می‌شود، مثل اینکه شخص یک طناب قابل ارتجاع را دور مشکلات بسته که به فرد کمک می‌کند وقتی اوضاع ناگوار شد آن‌ها را به عقب بکشد و به آن‌ها به چشم انسان‌ها بنگرد. با این وجود در طول ۲۰ سال گذشته، مطالعه درباره تاب‌آوری به طور معناداری افزایش یافته است و نیاز به پژوهش درباره این موضوع احساس می‌شود و به چندین دلیل باید سرعت بیشتری به خود بگیرد:

۱. همانطور که صنعت جامعه رو به پیشرفت و پیچیدگی است، تعداد افراد در معرض آسیب و تعداد آسیب‌ها و مشکلاتی که افراد با آن روبه‌رو می‌شوند، نیز رو به افزایش است.

۲. فهم تمایز بین عوامل خطرزا و حمایتی و چگونگی عملکرد آن‌ها ممکن است به ملاحظات بالینی مطلوب منجر شود.

۳. این موضوع با سلامت روان افراد جامعه ارتباط تنگاتنگی دارد (منطقی و همکاران، ۱۳۹۵).

تاب‌آوری یک ساختار گسترده است که شامل مفاهیم سازگاری در افراد و خانواده‌ها می‌شود. تاب‌آوری فردی به عنوان ظرفیت فرد برای حفظ ثبات، تحمل و بهبود شرایط در برابر وقایع منفی زندگی تعریف شده است (مارتین<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۵).

## ابعاد تاب‌آوری

تاب‌آوری در ابعاد اجتماعی، اقتصادی و نهادی تعریف می‌شود:

۱. **تاب‌آوری اقتصادی:** تاب‌آوری در اقتصاد، به عنوان واکنش و انطباق‌پذیری ذاتی افراد و جوامع در برابر حوادث است؛ به طوری که آن‌ها را قادر به کاهش خسارات و زیان‌های بالقوه ناشی از حوادث می‌کند. به دلیل به هم پیوستگی وسیع در سطح اقتصاد کلان، تاب‌آوری اقتصادی نه تنها به ظرفیت‌های شغلی افراد بلکه به ظرفیت همه‌ی نهادها وابسته است. همچنین تاب‌آوری اقتصادی به عنوان توانایی جامعه برای سازگاری اجتماعی و اقتصادی که در معرض حوادث طبیعی قرار دارد تعریف می‌شود. این تاب‌آوری دارای دو مؤلفه است: ظرفیت جامعه برای بازگشت به شرایط اقتصادی پیش از حادثه و دوم ظرفیت جوامع برای کاهش در معرض خطر قرار گرفتن حوادث و مخاطرات آینده است چه در واکنش به وقوع حادثه‌ای که جامعه تجربه کرده است و چه در پیش‌بینی وقوع حادثه‌ای که هنوز تجربه نکرده است.

---

<sup>۱</sup>Reznick

<sup>۲</sup>Martin

**۲. تاب‌آوری نهادی:** تاب‌آوری نهادی به عنوان ظرفیت جامعه برای کاهش خطر و ایجاد پیوند بین نهادها در درون جامعه تعریف می‌شود. تاب‌آوری نهادی کارکردهای مربوط به برنامه‌ریزی برای کاهش خطر، و بهره‌وری از تجربه‌ی سوانح قبلی را در بر می‌گیرد. در این کارکردها ویژگی‌های فیزیکی نهادها از جمله تعداد نهادهای محلی، تعامل نهادهای محلی و نهادهای دولتی با مردم، نظارت بر عملکرد نهادها، پایبندی به دستورالعمل‌های مدیریت بحران، دسترسی به اطلاعات و نیروها و افراد آموزش دیده و داوطلب، توجه به قوانین و مقررات، توجه به قوانین و مقررات بازدارنده و تشویقی به ویژه در امر ساخت و ساز مسکن، مسئولیت‌پذیری نهادها و نحوه‌ی مدیریت یا پاسخگویی به حوادث نظیر ساختار سازمانی مورد توجه قرار می‌گیرد.

**۳. تاب‌آوری اجتماعی:** اگر توجه به جنبه‌های اجتماعی در تاب‌آوری بیشتر از توجه به زیرساخت‌های مدیریتی و فیزیکی در مدیریت بحران اهمیت نداشته باشد، دست کم به همان اندازه حائز اهمیت است. در جامعه‌ای که جنایت، بی‌خانمانی، بیکاری و بحث‌های مربوط به تغذیه نامناسب و آموزش ناکافی وجود دارد، دیگر نمی‌توان برای مسائل پیشگیری از حوادث اهمیت زیادی قائل شد و برنامه‌ریزی کرد. لذا مفهوم تاب‌آوری گام به گام شروع به تکامل کرد و توجه از مفهوم اولیه اکولوژیکی آن به سمت مفهوم اجتماعی - اکولوژیکی و سپس به سمت مفهوم اجتماعی جلب گردید. تاب‌آوری اجتماعی به موقعیت‌های گفته می‌شود که تحت آن افراد و گروه‌های اجتماعی با تغییرات محیطی سازگار می‌شوند. به طور کلی زمانی یک جامعه تاب‌آوری اجتماعی دارد که قابلیت برگشت به تعادل یا پاسخ مثبت بعد از تجربه حوادث را داشته باشد. با آن که هنوز در تعریف مفهوم تاب‌آوری اجتماعی ابهامات زیادی وجود دارد، با این همه تعاریف موجود در مورد تاب‌آوری اجتماعی به ظرفیت‌های افراد، نهادها و یا جوامع برای تحمل کردن، انطباق‌پذیری، سازگاری در برابر خطرات اجتماعی از هر نوع، توجه دارند. تاب‌آوری اجتماعی دارای مراحل مختلفی است و به طور قابل ملاحظه‌ای باعث دوام و استحکام اجتماع می‌گردد. سطح انعطاف‌پذیری و انطباق‌پذیری گروه‌های مختلف در یک اجتماع با هم تفاوت دارند و عکس‌العمل آن‌ها در موارد بحران نیز متفاوت است (رضایی، ۱۳۹۲).

## خصوصیات افراد تاب‌آور

افراد تاب‌آور دارای ویژگی‌های زیر می‌باشند:

**۱. آگاهانه و هشیارانه دست به عمل می‌زنند:** افراد تاب‌آور، نسبت به موقعیت‌ها حساس هستند، از احساسات و هیجانات خود آگاهی دارند و از دلیل وجود این احساسات نیز آگاهند و هیجان‌های خود را به شیوه‌ی سالم و موثر در شرایط بحرانی مدیریت می‌کنند. همچنین احساسات و رفتارهای اطرافیان خود را نیز درک می‌کنند و در نتیجه این آگاهی، بر خود، محیط و جهان اطرافشان تسلط دارند و تأثیرات مثبتی می‌گذارند.

**۲. پذیرش این که، موانع بخشی از زندگی هر انسان است:** خصوصیت دیگر افراد تاب‌آور این است که به این موضوع آگاهی دارند که زندگی پر از موانع و سختی است. آن‌ها به این موضوع آگاهی دارند که نمی‌توانند از بسیاری مشکلات اجتناب کنند، ولی می‌توانیم در برابر آن‌ها انعطاف‌پذیر باشیم و خود را با شرایط سازگار کنیم.

**۳. از منبع کنترل درونی برخوردار هستند:** افراد تاب‌آور، خود را مسئول شرایط خویش می‌دانند و برای هر مشکل، شکست و مساله، دیگران و شرایط را سرزنش نمی‌کنند. آن‌ها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسئولیت، پذیرفته‌اند و بر این باور هستند؛ هر عملی که انجام می‌دهند بر زندگی‌شان اثر می‌گذرد، البته به این مساله نیز آگاه هستند



که تمام عوامل کنترلشان نیست نظیر بلایای طبیعی. این افراد ضمن تشخیص علت مسائل، توانایی این را دارند که با پیدا کردن راه حل مناسب، بر موقعیت و آینده خود تأثیرات مثبت بگذارند.

**۴. از مهارت‌های حل مساله برخوردار هستند:** وقتی بحرانی به وجود می‌آید، افراد تاب‌آور توانایی استفاده از فنون حل مساله را دارند که و به راه‌حل‌های امن و مطمئن می‌رسند. در حالی که سایر افراد در این گونه موقعیت‌ها، استرس زیادی را تحمل می‌کنند و توانایی پیدا کردن راه‌حل مناسب و مفید را ندارند.

**۵. از ارتباطات محکم اجتماعی برخوردارند:** افراد تاب‌آور، ارتباطات حمایتی و عاطفی محکمی دارند. چنین ارتباطاتی به آن‌ها کمک می‌کند، درباره نگرانی‌ها و چالش‌های خود با کسی صحبت کنند و از مشورت، همدلی و همراهی آن‌ها بهره ببرند، و به دنبال این مشورت به کشف راه‌حل‌های جدید نائل آیند و در مجموع، از لحاظ روانی، احساس قدرت و آرامش کنند.

**۶. خود را قربانی شرایط در نظر نمی‌گیرند:** افراد تاب‌آور خود را قربانی و ناتوان در نظر نمی‌گیرند. وقتی با یک بحران روبه‌رو می‌شوند، همواره خود را فردی نجات یافته از بحران تصور می‌کنند و معتقدند که می‌توانند بر شرایط فائق آیند.

**۷. متناسب با موقعیت، توانایی درخواست کمک را دارند:** یکی از اجزای مهم در تاب‌آوری منابع حمایتی است. بنابراین، افراد تاب‌آور، هر زمان که نیاز باشد، از منابع حمایتی درخواست کمک می‌کنند. منابع حمایتی تخصصی شامل روان‌شناسان و مشاوران متخصص، کتاب‌های خودیاری، مطالعه زندگی نامه‌های افراد مهم و دیگر منابع حمایتی شامل دوستان، خانواده، همسایه‌ها و امثالهم می‌باشد (اعرابیان، ۱۳۹۵).

## نظریه‌های تاب‌آوری

### نظریه هارت و همکاران

از نظر هارت<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۷)، توصیف تاب‌آوری شامل سه روند می‌باشد: تاب‌آوری عمومی<sup>۲</sup>، تاب‌آوری حقیقی<sup>۳</sup>، تاب‌آوری تلقیحی<sup>۴</sup>.

**تاب‌آوری عمومی:** مفهوم عامیانه آن غلبه بر موقعیت‌های دشواری است که هرکسی ممکن است با آن‌ها مواجه شود. با این تعریف تقریباً همه افراد تاب‌آور هستند و به نظر می‌رسد برای همه افراد برنامه‌ریزی شده است. آن دسته از افرادی که دوران کودکی خود را با تجربیات مثبت پشت سر گذاشته‌اند با بسیاری از چالش‌ها و مشکلات پیش آمده درگیر می‌شوند، حتی اگر برخی از این مشکلات بدون هیچ‌گونه اغراقی بزرگ و غیر قابل تحمل به نظر آید. البته همیشه استثناء وجود دارد و افرادی هستند که به راهنمایی، مدیریت و حمایت صریح و روشن نیاز دارند اما بیشتر افراد از یک ذهنیت تاب‌آور برخوردار هستند.

**تاب‌آوری حقیقی:** تاب‌آوری حقیقی یک مفهوم مقایسه‌ای است و روان‌شناسان را در درک این که چه چیزی در پس تفاوت‌های افراد و زندگی شخصی‌شان وجود دارد، کمک می‌کند و این همان چیزی است که ما را برای ایجاد آینده‌ای بهتر برای افرادی که می‌شناسیم، شگفت‌زده، مصمم و امیدوار می‌کند. تاب‌آوری حقیقی در جایی آشکار می‌شود که افراد با وجود داشتن دارایی و منابع بسیار کم و یا افرادی با آسیب‌پذیری بالا، آینده‌ای بهتر از آنچه که ما با توجه به شرایطشان و در مقایسه با سایر افراد پیش‌بینی می‌کردیم، نشان می‌دهند. ای مطلب با توصیف بهتر از تاب‌آوری به عنوان مقاومت نسبی در برابر تجارب خطرناک اجتماعی، به خوبی بیان می‌شود.

**تاب‌آوری تلقیحی:** این قسمت کمی پیچیده است، تاب‌آوری تلقیحی انتظارات افراد متخصص را برآورده نمی‌کند. تاب‌آوری تلقیحی حتی آسیب‌پذیری‌ها و مکانیزم‌های حفاظتی را منبع و منشاء تاب‌آوری می‌داند و به عنوان یک مفهوم، ظرفیت تغییر مصیبت و بدبختی را به موفقیت و یا حداقل توان پیشگیری از اثرات بدتر مشکل را فراهم می‌کند. اثر تاب‌آوری تلقیحی می‌تواند با توجه به تجارب افراد ادامه یابد. البته تا زمانی که این تجربیات سخت و طاقت فرسا نباشند (میرارض-گر، ۱۳۹۴).

---

<sup>۱</sup>Hart

<sup>۲</sup>General resilience

<sup>۳</sup>True resilience

<sup>۴</sup>Insemination resilience

## عوامل موثر بر تاب‌آوری

تاب‌آوری، صرفاً مقاومت منفعلانه در برابر آسیب‌ها یا شرایط خطرناک نیست، بلکه فرد تاب‌آور، مشارکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود و حل مسائل پیش رو دارد (بینایت و سیسلک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). همچنین لازم است سطح دانش و آگاهی خود را در مورد شناسایی سازوکارهای محدودکننده انگیزش و توانایی انطباق‌پذیری با شرایط و درخواست‌های موجود، در رویارویی با مسائل را بالا ببریم (گموندن و اوبری<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). هیجان‌های منفی ارتباطی نزدیک با سطوح پایین در تاب‌آوری دارند و استرس، اضطراب و افسردگی، با تقویت تاب‌آوری تسکین می‌یابند (لو و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). عوامل گوناگونی تاکنون به عنوان عوامل زمینه‌ساز و مؤثر بر شکل‌گیری تاب‌آوری مطرح شده‌اند. از جنبه‌های فردی و درونی، خودکارآمدی و عزت‌نفس و از جنبه‌های بیرونی و میان‌فردی، کیفیت تعاملات والدین در سنین کودکی، از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر شکل‌گیری تاب‌آوری مطرح شده‌اند (مستن، مون و سوپکف<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱).

عواملی چون فردی، خانوادگی و نظام‌های حمایتی بیرونی نقش مهمی در تاب‌آوری دارند. یافته‌های پژوهش فیروز بخت و لطفیان (۱۳۹۷) و هاشمی و اکبری (۱۳۹۶) نشان داد خانواده‌هایی که دارای الگوی ارتباطی مبتنی بر گفت‌و شنود هستند و از خودمختاری فرزندان حمایت می‌کنند، نقش مثبتی در میزان تاب‌آوری، تنظیم‌گری و کاهش خشونت فرزندان خود دارند. از طرفی رفتارهای عامل به عنوان عوامل ارتقا‌دهنده برای تاب‌آوری فردی شناخته شده‌اند (ماستن، ۲۰۰۹؛ به نقل از ویلیامز، مرتن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۴).

از جمله عواملی که بر میزان تاب‌آوری در والدین موثر است، طرحواره‌های ناکارآمد اولیه است (یانگ، کلوکو و ویشار، ۲۰۰۳). از دیگر عوامل متعددی که بر تاب‌آوری نقش دارند، می‌توان به عوامل درونی (مهارت‌های شناختی، تنظیم هیجان‌ها)، عوامل خانوادگی (فضایی خانوادگی، شیوه‌های فرزندپروری) و عوامل اجتماعی (امنیت اجتماعی، حمایت افراد هم‌نوع) نام برد (رید<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴).

---

<sup>۱</sup> Binait and Siselk

<sup>۲</sup> Gemunden & Aubry

<sup>۳</sup> Liu, Liu, Yu, Peng, Wen, Tang & Kong

<sup>۴</sup> Masten, Monn & Supkoff

<sup>۵</sup> Williams and Merton

<sup>۶</sup> Reed

## ۱. مفاهیم ادراک شیوه‌های والدینی<sup>۱</sup>

یکی از اساسی‌ترین نهادها برای جامعه‌پذیر کردن کودکان به ویژه در سال‌های مهم اولیه زندگی خانواده است. روش تربیتی والدین، در رشد و تحول شخصیت و همچنین اطباق‌پذیری آنان با موقعیت‌های مختلف اجتماعی مؤثر است. کودکان از طریق امر و نهی والدین، تقلید و همانندسازی که از مهمترین شیوه‌های انتقال ارزش‌ها، هنجارها و سنت‌های اجتماعی است جامعه‌پذیری می‌شوند. رابطه والدین با کودک در درجه اول، از نگرش والدین نسبت به کودک تأثیر می‌پذیرد. فرزندپروری، مجموعه‌ای از نگرش‌های تربیتی والدین نسبت به کودک است که منجر به ایجاد فضایی هیجانی می‌شود که در آن رفتارهای والدین بروز می‌کند. در واقع پایه و اساس شیوه‌های فرزندپروری، مبین تلاش‌های والدین برای کنترل و اجتماعی کردن کودکانشان است (طاهری و همکاران، ۱۳۹۶).

اولین محیطی که فرد در آن نحوه واکنش به موقعیت‌ها را تجربه می‌کند خانواده است. گرمی و صمیمیت فضای خانواده در پرورش توانایی‌های مثبت و سازنده کودکان و نوجوانان بسیار حائز اهمیت است. از طرف دیگر، بسیاری از ناراحتی‌های روانی افراد در اثر رفتارها و برخوردهای نامناسب والدین به وجود می‌آید. والدین با توجه و محبت به کودکانشان، توقع دارند رفتار خاصی را در سنین معینی از خود نشان دهند. والدین در این راستا راهبردها و رفتارهای خاصی را اعمال می‌کنند که به آن‌ها شیوه‌های فرزندپروری والدین گفته می‌شود. به عبارت دیگر، شیوه مورد استفاده والدین برای ایجاد ارتباط با فرزند و آموختن ارزش‌ها و هنجارهای جامعه، فرزندپروری نامیده می‌شود (اسماعیل‌پور، جمیل، ۱۳۹۳).

تأثیر خانواده در رشد همه جانبه کودک از لحظه تولد آغاز می‌شود و با قدرت در ادامه زندگی باقی می‌ماند. روابط صحیح و متعادل والدین و فرزندان یکی از عوامل مؤثر در سلامت روان آنها است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در میان عوامل گوناگونی که در پرورش شخصیت سالم در کودکان و نوجوانان مؤثر است، عامل تأثیر متقابل کودک و والدین و عامل طریقه برخورد و ارتباط والدین با کودک از مهمترین و بنیادی‌ترین عوامل محسوب می‌شود. هر خانواده شیوه‌ای خاص را در تربیت فردی و اجتماعی کودکان خویش به کار می‌گیرد. این شیوه‌ها که شیوه‌های فرزندپروری نامیده می‌شوند، متأثر از عوامل گوناگون مانند عوامل فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی است. بنابراین نگرش‌ها، اعتقادات و رفتارهای والدین که در قالب الگوهای خانوادگی یا شیوه‌های فرزندپروری آشکار می‌شود، عاملی بسیار مهمی در تکوین شخصیت و تثبیت خصوصیات اخلاقی فرزندان و هویت محسوب می‌شود. هر کدام از این شیوه‌های خاص تربیتی، می‌تواند در شکل‌گیری شخصیت و هویت کودک نقش اساسی داشته باشد (طباطبایی و همکاران، ۱۳۹۳).

موضوع ارتباط والدین و کودکان سال‌ها توجه صاحب نظران و متخصصان تعلیم و تربیت را به خود جلب نموده است. خانواده نخستین نهادی است که پیوند بین کودک و محیط اطراف او را به وجود می‌آورد. کودک در خانواده پنداره اولیه‌ای درباره‌ی جهان و همچنین، شیوه‌های سخن گفتن و هنجارهای اساسی رفتار را فرا گرفته و نگرش‌ها، اخلاق و روحیات خود و در کل شخصیت خود را شکل می‌دهد و به عبارتی اجتماعی می‌شود (توزنده جانی و همکاران، ۱۳۹۹).

قوی‌ترین و مهم‌ترین عامل مؤثر بر شیوه‌های فرزندپروری، نحوه‌ی ارتباط والدین با کودکان است، به خصوص در دوره‌هایی از زندگی کودکان که تحولات اساسی رشد روانی صورت می‌پذیرد. پژوهش‌های که پیرامون آسیب‌های روانی

---

<sup>۱</sup> Perception of parenting practices

کودکان انجام شده است، نشان می‌دهد که بسیاری از خانواده‌ها از شیوه‌های تربیتی نامطلوب که منشاء ترس، عدم اعتماد، احساس ناراضی، بدبینی و اضطراب در کودکان است، استفاده می‌کنند. والدینی که در ارتباطات خود متزلزل، فاقد اطمینان خاطر و بی‌ثبات‌اند، در نحوه‌ی تربیت کودکان خود با یکدیگر توافق ندارند، از شیوه‌های فرزندپروری مبتنی بر طرد حمایت افراطی با اغماض یا تسلط، انضباط دوگانه، موازین اخلاقی سست، کمال‌جویی‌های افراطی و عصبانیت و بی‌ثباتی عاطفی استفاده می‌کنند. این والدین رفتارهای نوروپیک را در کودکان خود تثبیت می‌کنند و سبب می‌شوند که کودکان از نظر هیجانی و عاطفی به دیگران نیازمندتر شوند و در چنین شرایطی از حس اعتماد و امنیت که اساس تحول هیجانی سالم محسوب می‌شود، ناکام بمانند. بافت اصلی رشد کودک خانواده است و عوامل خانوادگی خصوصیات مثل ویژگی‌های فردی کودک، هیجانات هنگام حوادث زندگی، بروز ناسازگاری‌های رشدی و آسیب‌های روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کند (کارازه و همکاران، ۱۳۹۴).

والدین برای داشتن احساس موفقیت و رسیدن به سطح مناسبی از خرسندی و خشنودی و رضایت از فرزندپروری خود، لازم است در مورد میزان تاثیرگذاری نقش خود فکر کنند، زیرا والدینی که به توانایی‌های خود در فرزندپروری مطمئن هستند، وظایف فرزندپروری خود را تاثیرگذارتر انجام می‌دهند و نتایج مثبت‌تری در رشد و تحول فرزندان خود دریافت می‌کنند. رز و استین (۲۰۱۴) شیوه‌های فرزندپروری را یکی از ویژگی‌های مهم والدین می‌دانند. آن‌ها شیوه فرزندپروری را به عنوان یک شرایط فراگیر تعریف کرده‌اند که هم در عملکردهای خانوادگی و هم در پرورش کودکان تاثیر دارد، به عبارت دیگر شیوه‌های فرزندپروری فعالیت‌هایی درزمینه پرورش کودک است که باعث رشد و پرورش حوزه‌های دیگر نیز می‌شود (اقبال و همکاران، ۱۳۹۵).

دارلینگ و استینبرگ<sup>۲</sup> (۱۹۹۳)، براساس مشاهداتی که از تعامل مادران با کودکانشان انجام دادند، شیوه‌های فرزندپروری والدین را براساس رفتار والدین به دو طبقه آزادی-کنترل (سهل‌گیری در مقابل سخت‌گیری) و سردی-گرمی (پذیرش در مقابل طرد) تقسیم‌بندی کردند. این دو شیوه رفتاری اساساً اشاره به سطوح حمایت عاطفی والدین نسبت به کودکانشان دارد و نیز اشاره به سطوح کنترلی که والدین در مورد کودکان خود اعمال می‌کنند دارد. بدین ترتیب، از ترکیب این دو شیوه، الگوهای مختلف رفتاری والدین شکل می‌گیرند. رپی<sup>۳</sup> (۱۹۹۷)، طرد والدین را به صورت احساسات خصومت و منفی که والدین نسبت به کودک دارند، تعریف می‌کند. در طرف مثبت این پیوستار پذیرش والدین جای می‌گیرد، که گرونر<sup>۴</sup> و همکاران (۱۹۹۹)، آن را به عنوان نمود و جلوه‌ای از عاطفه و گرمی تعریف می‌کنند (اسماعیل‌پور، جمیل، ۱۳۹۳).

برخی از مادران شاغل به دلیل غیرقابل دسترس بودن دلبستگی ناایمن را در کودکان خود رشد می‌دهند، نه تنها به این دلیل که آنها تمام روز دور از کودک هستند، بلکه دلیل دیگر این است که حتی در مواقعی که در کنار کودک هستند مجبور به انجام وظایفی می‌باشند که در رقابت با وظایف مربوط به کودک است. برخی دیگر از مادران شاغل ممکن است از لحاظ روان‌شناختی غیرقابل دسترس باشند. بسیاری از آنان احساس می‌کنند که بیش از حد کار می‌کنند و خسته هستند و دائم زیر فشار زمان قرار دارند. زمان یک مفهوم مهم در ارتباط بین مادر و کودک است. در نظریه‌های تحولی زمان یک منبع

<sup>۱</sup>Rose and Stein

<sup>۲</sup>Darling and Steinberg

<sup>۳</sup>Rapy

<sup>۴</sup>Gruner

یا وسیله ارزشمندی است که والدین آن را در کودکان‌شان سرمایه‌گذاری می‌کنند. بنابراین منطقی به نظر می‌رسد اگر این مادران از لحاظ روانی و عاطفی برای کودکان خود غیرقابل دسترس باشند. در واقع نه تنها کمیت زمان بلکه چگونگی و کیفیت ارتباط مادر-کودک نیز مهم است. زمانی را که مادر با کودک می‌گذراند باید همراه با توجه و مسئولیت‌پذیری برای رشد و تحول کودک باشد. چنین وضعیتی در مورد زنان خانه‌دار صادق نیست زیرا ساعات طولانی بدون آن که در معرض فشار غیرعادی زمان باشند در کنار کودک خود قرار دارند(خانجانی، محمودزاده، ۱۳۹۲).

پژوهش‌های در مورد شیوه‌های فرزندی‌پروری از مطالعات بامریند بر روی کودکان و خانواده‌های آنان انجام گرفته است. بامریند با رویکردی تیپ‌شناختی بر ترکیب عناصر فرزندی‌پروری متفاوت تأکید می‌کند. تفاوت در ترکیب عناصر اصلی فرزندی‌پروری (مانند گرم بودن، مشارکت داشتن، درخواست‌های بالغانه، نظارت و سرپرستی) تغییراتی در چگونگی پاسخ‌های کودک به والدین ایجاد می‌کند. شیفر<sup>۱</sup> براساس پژوهش‌های که در مورد تعاملات کودکان ۱ تا ۳ ساله با مادران آن‌ها بر دو شیوه رفتار والدین یعنی آزادی-کنترل (سهل‌گیری در مقابل سخت‌گیری) و سردی-گرمی (پذیرش در مقابل طرد) انجام داد، نتیجه گرفته است که مادران پذیرنده یا طردکننده می‌توانند سخت‌گیر یا آسان‌گیر نیز باشند(توزنده جانی و همکاران، ۱۳۹۰).

رشته‌های علمی مختلف توجه زیادی به شیوه‌های فرزندی‌پروری داشته‌اند. بسیاری از شاخه‌های علمی تأکید می‌کنند که فرزندی‌پروری نقش مهمی در رشد کودک دارد، که باعث شده پژوهش‌های بسیاری به بررسی تأثیر فرزندی‌پروری در رشد کودک برای بیش از ۷۵ سال بپردازند. پژوهشگران هنگام مطالعه فرزندی‌پروری می‌توانند با در نظر گرفتن شیوه‌های فرزندی‌پروری، ابعاد فرزندی‌پروری یا سبک‌های فرزندی‌پروری، راهبردهای مختلفی را اتخاذ کنند. شیوه‌های فرزندی‌پروری را می‌توان به عنوان رفتارهای ویژه‌ای که والدین برای معاشرت کودکان خود از آن‌ها استفاده می‌کنند و مستقیماً مشاهده هستند تعریف کرد. به عنوان مثال، شیوه‌های فرزندی‌پروری که برای ارتقاء پیشرفت تحصیلی در نظر گرفته شده است، حضور در جلسات والدین - معلم یا نظارت منظم بر کارهای خانه فرزندان است. سایر شیوه‌های فرزندی‌پروری مربوط به تقویت مثبت، نظم و انضباط یا حل مساله می‌باشد(کاپنز، سلمانز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹).

شیوه‌هایی که والدین در تربیت کودکان خود به کار می‌گیرند به سه دسته سهل‌گیرانه، مقتدرانه و دموکراتیک یا مستبدانه تقسیم می‌شوند. عاملی که تأثیر عمیق و پایدار بر تحول روانی افراد برجای می‌گذارد کیفیت روابط خانوادگی است. والدینی که از توان و امکانات لازم برخوردار هستند تا وظایف پدر و مادری خود را به نحو مطلوب و با موفقیت به انجام برسانند در فرزندان‌شان احساس ایمنی، وابستگی و رفاقت ایجاد می‌کند. همچنین احساس داشتن هدف، رشد و پیشرفت و ارزش فردی را در آنان به وجود می‌آورند(طاهری و همکاران، ۱۳۹۶).

اگر به تأثیر خانواده در شکل‌گیری شیوه‌های فرزندی‌پروری نظری بیندازیم درمی‌یابیم که بچه‌ها از طریق روابط تأثیرگذار و تأثیرپذیر می‌شوند. در واقع این کانون گرم خانواده است که انسان‌ها و افراد را می‌سازد و این شکل‌گیری شخصیت‌ها در کودکی بیشتر است. کودک در دوران حساس زندگی خود، زیر سلطه پدر و مادر قرار دارد. شیوه‌های فرزندی‌پروری ترکیبی از رفتارهای پدر و مادر است که در موقعیت‌های مختلف روی می‌دهند و فضای فرزندی‌پروری بادوامی را

<sup>۱</sup>Schiffer

<sup>۲</sup>Kuppens & Ceulemans

پدید می‌آورند. والدین با توجه به ویژگی‌های خود و تقاضاهای که دارند و پاسخ‌دهی فرزندان‌شان، شیوه‌های تربیتی و فرزندپروری ویژه‌ای را انتخاب می‌کند که با بروز رفتارها و ویژگی‌های خاص فرزندان‌شان، رابطه دارند (کوخابی، رودمقدس، ۱۳۹۵).

تاکنون مطالعات متعددی در مورد شیوه‌های فرزندپروری و پیامدهای روان‌شناختی و سلامت روان آن صورت گرفته است که از جمله می‌توان به نقش شیوه‌های انضباطی سخت‌گیرانه مادران در افزایش هیجانات منفی کودکان، کمبود مشارکت و صمیمیت به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های بروز مشکلات در آینده اشاره کرد. همچنین به نقش والدین سهل‌گیر در تکانشگری و پرخاشگری، عدم استقلال و مسؤلیت‌پذیری در کودکان، تأثیر حمایت مفرط والدین یا طرد آن‌ها در اختلال‌های کودکان و نوجوانان اشاره کرد. همچنین می‌توان به پژوهش‌های در مورد تأثیر فرزندپروری مستبدانه بر هویت زود هنگام و سبک‌های سهل‌گیرانه در آشفتگی هویت، اشاره کرد. افرادی که دارای هویت موفق هستند به نظر می‌رسد دارای هیجانات عاطفی باثبات، همراه با آزادی بیان برای ابراز نظریات خود هستند. این خصوصیت به شیوه فرزندپروری صمیمی و آزادی‌خواه مشابه است و به نوجوانان کمک می‌کند تا عزت نفس خود را به دست آورند (توزنده جانی و همکاران، ۱۳۹۰).

به طور کلی، با توجه به پژوهش‌های که در مورد شیوه‌های فرزندپروری والدین در ایجاد مشکلات رفتاری کودکان انجام شده است، به نظر می‌رسد تعدیل شیوه‌های فرزندپروری ناکارآمدی چون شیوه مستبدانه و سهل‌گیرانه و همچنین ارتقاء سطح فرزندپروری مقتدرانه بتواند مشکلات رفتاری کودکان را کاهش دهد. یکی از مداخلات مؤثر در کنترل مشکلات رفتاری کودکان، برنامه فرزندپروری مثبت شناخته شده است. این برنامه آموزشی یک برنامه راهبردی چندسطحی درباره فرزندپروری و با رویکرد پیشگیرانه و حمایتی نسبت به خانواده‌ها بوده است که توسط ساندرز، مارکی ددز و تورنر<sup>۱</sup> (۲۰۰۳)، در دانشگاه کوپلند در استرلیا تدوین شده است. هدف از این برنامه، پیشگیری از بروز اختلالات رفتاری، رشدی، عاطفی در کودکان از طریق بالابردن سطح دانش، مهارت‌ها و اعتماد به نفس والدین است (اکبری دهکردی و همکاران، ۱۳۹۷).

شیوه‌های فرزندپروری نیز با رفتارهای اجتماعی مرتبط است. نظریه پردازان جامعه‌پذیری بیان می‌کنند که والدین بسیار مسؤلیت‌پذیر (یعنی اقتدارگرا) باعث دلگرمی در جهت رفع نیازهای کودکان می‌شوند و با مهارت‌های خودکارآمدی، ارزش‌های اخلاقی، همدلی و استدلال اخلاقی همبستگی دارند. فرض بر این است که چنین والدینی شیوه‌هایی را فراهم می‌کنند که خودکارآمدی و اقدامات اجتماعی را فراموش کرده، حساسیت به ارزش‌های اجتماعی و اخلاقی (از جمله توجه و احترام به دیگران) را باعث می‌شوند و پاسخگویی را نسبت به سایرین تقویت می‌کنند (کارلو<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

---

<sup>۱</sup> Saunders, Markie Deeds and Turner

<sup>۲</sup> Carlo

## دسته‌بندی سبک‌های فرزندپروری

سلامت روان کودکان به شیوه تعامل والدین با آنها بستگی دارد با وجود این که هر پدر و مادری در آرزوی فراهم ساختن بهترین امکانات در خانه هستند، اما ممکن است به شیوه صحیحی آن‌ها را در اختیار فرزندانشان قرار ندهند، زیرا هنوز روش منحصر به فردی برای تربیت فرزندان اختراع نشده است. علتش این است که هیچ دو بچه‌ای شبیه هم نیستند. تفاوت بین بچه‌ها بیش از آن چیزی است که ما معمولاً تصور می‌کنیم. به علاوه، عواملی چون فرهنگ، جامعه، جنسیت در تربیت کودکان دخالت دارند. روان‌شناسان خاطر نشان می‌کنند که شیوه‌های متفاوتی برای فرزندپروری وجود دارد. آنها عقیده دارند که شیوه‌های فرزندپروری را می‌توان بر حسب دو عامل محبت و کنترل پدر و مادر، به چهار دسته تقسیم کرد:

**۱. نوع A (کنترل زیاد، محبت کم):** برخی از والدین عقیده دارند که سخت‌گیری نسبت به فرزندان، بهترین شیوه تربیتی و تضمین‌کننده موفقیت آن‌ها در آینده است. در این راستا، برخی از والدین بیش از حد سخت‌گیری می‌کنند. آن‌ها این نکته را فراموش می‌کنند که هر کودکی به طور طبیعی تمایل به آزادی و استقلال عمل دارد. سخت‌گیری بیش از حد، روح آزادی را در کودک از بین می‌برد و این باور غلط را در او به وجود می‌آورد که آزادی و استقلال داشتن نامطلوب است. در دنیای پر از رقابت امروز، کودک باید دارای اعتماد به نفس باشد و این نیز تنها از طریق پشتیبانی والدین از کودک به دست می‌آید. در شرایطی که پدر و مادر تنها سخت‌گیری و کنترل و نه عشق و محبت را به کار می‌گیرند، کودکان شخصیت فردی خود را از دست می‌دهند و در تصمیم‌گیری‌های مناسب در زندگی‌شان شکست می‌خورند زیرا همیشه این پدر و مادر بوده‌اند که تصمیمات لازم را برای آن‌ها اخذ کرده‌اند.

روان‌شناسان به این پدیده، فرزندپروری قدرت طلبانه می‌گویند. کودکانی که دارای والدین قدرت طلب باشند، استقلال لازم را کسب نمی‌کند و در شرایطی که لازم به تصمیم‌گیری باشد، دچار اضطراب می‌شوند. آنها تمایل دارند که در تمام فعالیت‌ها نقش دوم را ایفا کنند. این کودکان در بزرگسالی توانایی این را ندارند که فرد مستقلی باشند و همیشه این احتمال وجود دارد که آنها در کلیه زمینه‌ها احساس وابسته بودن نسبت به دیگران داشته باشند. در واقع، این کودکان هرگز توانایی این را ندارند که به اهداف مورد نظر خود در زندگی دست پیدا کنند.

**۲. نوع B (کنترل کم، محبت زیاد):** شیوه دیگری از فرزندپروری که در آن، والدین عشق و محبت بیش از اندازه خود را بدون اعمال کنترل‌های لازم ابراز می‌کنند، شیوه فرزندپروری نوع B است. این گونه والدین، تحت تأثیر این سوء برداشت که روان‌شناسان با تنبیه مخالف هستند، قرار دارند و از به کار بردن هر نوع تنبیه‌ای اجتناب می‌کنند. در واقع، کودکان بر حسب رفتار و اعمال‌شان تنبیه متناسب را دریافت نمی‌کنند. تشویق و تنبیه تنها شیوه‌ای است که باعث می‌شود کودک بین آنچه درست و آنچه نادرست است فرق قائل شود. از طریق تشویق و تنبیه والدین است که ارزش‌های فرهنگی فرا گرفته می‌شوند. اگر شرایط ایجاب کند کودک به تنبیه متناسب با رفتار و عمل نیاز دارد. اشتباه عمومی این است که از یک طرف بسیاری از والدین در تنبیه کردن فرزندان خود رفتارهای ناسازگار و ناهمخوان نشان می‌دهند. کودک در یک موقعیت برای کاری که کرده است توبیخ می‌شود و در موقعیت دیگر برای انجام همان کار مورد تشویق قرار می‌گیرد یا نادیده انگاشته می‌شود. این کار، کودک را گیج می‌کند و روان‌شناسان مخالف این نوع رفتار با کودک هستند. از طرف دیگر، برخی از والدین، حتی در شرایطی که کودک باید تنبیه گردد، از این کار سرباز می‌زنند و یا با این کار مخالفت می‌کنند.

در شرایط نوع B، کودک احتمالاً لوس بار می‌آید و الگوهای رفتاری ضداجتماعی و مجرمانه از خود نشان می‌دهد. روش صحیح و متعادل فرزندپروری، پذیرش فرزند و محبت به او، و در عین حال تنبیه او به خاطر برخی کارهاست. این رفتار



به کودک این حس را القاء می‌کند که والدین دوستش دارند اما برخی رفتارها و اعمال او را تأیید نمی‌کنند (ذکایی فر و موسی زاده، ۱۳۹۹).

**۳. نوع C (کنترل کم، محبت کم):** کودک نمی‌تواند در خلاء عاطفی قادر به رشد کردن نیست. اگر والدین هیچ گونه عشق و محبتی بروز ندهند، زندگی برای کودک بی‌ارزش و بی‌معنا می‌شود. کودکان به طور طبیعی بیشتر هیجانی و احساسی هستند تا عقلانی و منطقی. رشد صحیح شخصیت از ترکیب هماهنگ این دو صورت می‌گیرد. هنر ترکیب احساس و عقل، تنها در صورتی بدست می‌آید که والدین بتوانند محبت و کنترل را به نسبت صحیح به کودکشان نشان دهند. هنگامی که والدین رفتار کودک خود را کنترل می‌کنند، او درک می‌کند که کنترل کردن برای یک زندگی اجتماعی آرام، کاملاً ضروری است.

به همین ترتیب، کودکان نیاز به محبت دارند. هنگامی که کودک احساس خطر می‌کند، آغوش مادر به او اطمینان و آرامش می‌بخشد. تماس بدنی بین مادر و کودک، مطمئناً نخستین شاخص عشق و محبت برای کودک است. همچنان که کودک بزرگتر می‌شود، کلمات اطمینان بخش مادر، جای آغوش او را می‌گیرد. نیازی به ذکر این نکته نیست که بیان عشق و محبت، ضرورت قطعی برای رشد سالم کودک دارد و در غیاب آن، شخصیت کودک دچار اختلال خواهد شد. کودکانی که دچار فقر و محرومیت هیجانی و عاطفی باشند نمی‌توانند شریک خوبی در زندگی زناشویی باشند زیرا پیوند موفق در زندگی دو فرد از طریق عشق برقرار می‌گردد. بنابراین، هیجان‌ها باید به شیوه قابل قبولی تنظیم و کنترل گردند. کنترل والدین، راهنمایی لازم برای بیان احساسات و هیجان‌ها را در اختیار کودکان قرار می‌دهد. همچنین ساختار لازم که احساسات در چهارچوب آن بروز داده شوند را در اختیار کودکان می‌گذارد. فرزندپروری بدون کنترل و محبت، مطلوب نیست و به این دلیل است که روان‌شناسان این نوع فرزندپروری را غافل و بی‌مبالات می‌نامند.

**۴. نوع D (کنترل زیاد، محبت زیاد):** از آنچه تاکنون گفته شد کاملاً روشن است که بهترین شیوه فرزندپروری آن است که همراه با کنترل مناسب و محبت کافی باشد. والدین باید بین کودک به عنوان یک انسان از یک سو و رفتارهای کودکانه او از سوی دیگر، تفاوت قائل شوند. والدین نوع D این فرق را بین کودک و اعمالش قایل می‌شوند. آن‌ها کودک را به خاطر رفتارهای پسندیده‌اش تشویق و به خاطر اعمال ناپسندیده‌اش تنبیه می‌کنند. این والدین رفتار سازگار و همخوانی در ارتباط با کودکانشان دارند. آن‌ها کودکشان را با تنبیه به خاطر رفتاری در یک روز و تشویق به خاطر همان رفتار در روز دیگر، گیج نمی‌کنند. کودکان نیز همانند همه انسانها، رفتارهای سازگار را بسیار آسان‌تر از رفتارهای نامتعادل درک می‌کنند. مهم‌ترین نکته در اینجا این است که هنگامی که کودک برای رفتارش تنبیه می‌شود درک می‌کند که پدر و مادرش هنوز به او به عنوان یک فرد عشق می‌ورزند. روان‌شناسان، فرزندپروری نوع D را «موتق» می‌نامند (اکبری، ۱۳۹۶).

## نظریه‌های شیوه‌های فرزندپروری

### نظریه مارک

به نظر مارک<sup>۱</sup> (۲۰۰۲)، سه محور اصلی فرزندپروری و تربیت فرزند به شرح زیر می‌باشد:

**۱. اصل محبت در فرزندپروری:** اگر چه نیاز به محبت منحصر به سن خاصی نمی‌باشد ولی این نیاز در کودکان به نحو شگفت‌انگیزی شدیدتر بوده و شاید بتوان از مهم‌ترین نیازهای کودک برای تکامل شخصیت بر شمرد. چرا که شخصیت کودک به واسطه‌ی محبت شکل می‌گیرد و وجود محبت انگیزه‌ی کودک را نسبت به انجام عمل درست بیشتر می‌کند. اگر والدین در ابراز آن نسبت به کودک کوتاهی کنند بی‌تردید کودک برای جلب آن به سوی دیگران تمایل پیدا می‌کند و از هر راهی وارد شود تا محبت دیگران را به سمت خود معطوف دارد، چه بسا راهی را که برای نیل به این مقصود برمی‌گزیند به تباهی وی بینجامد. چرا که برای رسیدن به آن تسلیم خواسته‌های نامشروع دیگران می‌شود.

**۲. پند و اندرز در فرزندپروری:** انتقال مفاهیم بلند به کودکان از طریق پند و اندرزها امکان‌پذیر است. تا وقتی که والدین برای انتقال مفاهیم، کودک خود را در معرض سخنان نیک و آموزنده قرار ندهند کودک چگونه باید از سرانجام خیر و شر اعمال خود آگاه گردد؟ این والدین هستند که باید بطور مستمر و دائم کودکان خود را برای آماده شدن جهت پذیرش مسئولیت‌ها آموزش دهند و این آموزش‌ها باید در قالب نصایح خیرخواهانه صورت پذیرد تا کودک نسبت به انجام آنها متعهد گردد. با به وسیله پند و اندرزهای به موقع و حساب شده می‌توانیم زمینه‌ی رشد همه جانبه‌ی کودک را فراهم کرده و در او شخصیتی قابل اعتماد پدید آوریم به گونه‌ای که انجام اعمال نادرست را در شخصیت خود ندیده و آنها را انجام ندهد.

**۳. اصل عمل در فرزندپروری:** اگر در فرایند تربیت، کودک نتواند میان توصیه‌های مکرر والدین و انجام آنها تناسب برقرار نماید بی‌شک نمی‌توان انتظار داشت که در روند تربیت والدین به موفقیت دست یافته‌اند. وقتی پدری از کودک خود می‌خواهد تا همیشه به دیگران احترام بگذارد و ساعت‌ها در تحسین و تمجید این موضوع و نکوهش و سرزنش بی‌احترامی به دیگران سخنوری می‌کند اما در عمل کودک می‌بیند که پدرش به راحتی در مسائل مختلف لب به توهین و بی‌احترامی می‌گشاید دچار تعارض شده و ناخودآگاه کودک در مواردی برای رهایی از واکنش‌های منفی دیگران در برابر اعمال خود عصبانیت را راه چاره می‌پندارد (اکبری، ۱۳۹۶).

پژوهش‌های بسیاری شیوه‌های فرزندپروری را عامل اساسی در رشد و تحول کودکان دانسته و تاکید می‌کنند که این عامل با پیامدهای مهم شناختی-اجتماعی، رفتاری و هیجانی رابطه دارد. رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری و رفتارهای مساله‌دار در کودک نیز به خوبی به استناد رسیده است. به نظر می‌رسد والدینی که در هنگام بروز اختلافات خود فاقد توانایی حل مساله هستند و در ارتباطات خود متزلزل، فاقد اطمینان خاطر و بی‌ثبات هستند، در نحوه تربیت فرزندان با یکدیگر توافق ندارند و از شیوه‌های فرزندپروری مبتنی بر طرد، حمایت افراطی با اغماض یا تسلط، انضباط دوگانه، کمال‌جویی‌های افراطی و عصبانیت استفاده می‌کنند. هاستینگ و گروسی<sup>۲</sup>، معتقدند والدینی که تکنیک‌های حل مساله را مورد استفاده قرار

<sup>۱</sup>Mark

<sup>۲</sup>Hoising and Grossi

می‌دهند، توانایی کودک را برای استدلال و سازش افزایش می‌دهند. در مقابل والدینی که برای تربیت کودک خود از تنبیه استفاده می‌کنند، بواسطه منع کردن هرگونه توضیح و دلیل، مانع درک کودک در مورد پیام‌های زیربنایی رفتارش می‌شود. حل مساله کارآمد، به والدین این اجازه را می‌دهد جامعه‌پذیر کردن کودک خود را، از طریق ساختار دادن به بحث و گفتگو در حل تعارض، تسهیل نمایند(شکوهی یکتا و همکاران، ۱۳۹۵).

## ۲. مفاهیم طرحواره‌های ناکارآمد اولیه<sup>۱</sup>

واژه طرحواره از نخستین دهه‌های قرن بیستم به متون روانشناسی راه یافت و بسیاری از روان‌شناسان آن را با تعریف خاص خود در چهارچوب نظری ویژه‌ای به کار گرفته‌اند. این طور به نظر می‌رسد که بارتلت<sup>۲</sup> اولین کسی بود که مفهوم طرحواره را در روانشناسی در عرصه حافظه مطرح کرد. بعدها طرحواره کم‌کم در عرصه‌های مختلف دیگر روانشناسی جایگاه ویژه‌ای یافت (صلواتی ویکه، یزدان دوست، ۱۳۸۹؛ به نقل از سعادت، ۱۳۹۷). به نظر او همانطور که افراد با تصورات خیالی دچار تحریف حافظه می‌شوند، هنگام انطباق داستان‌ها با طرحواره‌ها نیز این تحریف رخ می‌دهد. پژوهش‌ها نظر بارتلت را تأیید کرده‌اند (تقوا، ۱۳۹۵). اصطلاح طرحواره را اولین بار آدلر<sup>۳</sup> در سال ۱۹۲۹ بکار برد. آدلر معتقد بود که آسیب‌شناسی روانی بازتاب طرحواره‌های ناکارآمد است که زیربنای شیوه زندگی به شمار می‌رود (یانگ، ۱۹۹۹؛ ترجمه: صاحبی، حمیدپور، ۱۳۹۱؛ به نقل از سعادت، ۱۳۹۷).

در روانشناسی کلمه طرحواره و به صورت وسیع‌تر در زمینه شناختی تاریخچه‌ای ارزشمند دارد. در زمینه رشد شناختی، طرحواره را به شکل ساختاری می‌بینند که مطابق با واقعیت یا تجربه ایجاد می‌شود تا به اشخاص کمک کند که تجربه‌های خود را شکل دهند. همچنین ادراک به وسیله طرحواره واسطه می‌شود و جواب‌های اشخاص هم به وسیله طرحواره جهت پیدا می‌کنند. طرحواره بازنمایی انتزاعی عوامل جداکننده یک اتفاق است. همچنین طرح کلی از عوامل مهم یک اتفاق را طرحواره‌ها معرفی می‌کنند. این کلمه بیشتر در روان‌شناسی با کارهای پیازه تداعی می‌شود. چون پیازه در مراحل مختلف رشد شناختی به صورت مفصل درباره طرحواره‌ها صحبت نموده است (شعبانی، ۱۳۹۶).

دوره نوجوانی یکی از مراحل مؤثر و مهم در رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می‌آید. از مهم‌ترین نیازهای دوره نوجوانی عبارتند از تعادل هیجانی و عاطفی به ویژه تعادل میان احساس و عقل، انتخاب هدف‌های واقعی در زندگی، درک ارزش وجودی خویش، استقلال عاطفی از خانواده، خودآگاهی (شناخت استعدادها، توانایی‌ها و رغبت‌ها)، حفظ تعادل روانی و عاطفی خویش در مقابل عوامل فشارزای محیطی، کسب مهارت‌های اجتماعی مناسب در دوست‌یابی، برقراری روابط سالم با دیگران، شناخت زندگی سالم و مؤثر و چگونگی برخورداری از آن، از مهم‌ترین نیازهای نوجوان به شمار می‌روند. یکی از مهم‌ترین عوامل شناختی تأثیرگذار در دوره نوجوانی وجود طرحواره‌های ذهنی است (فیروزی فر، آقایی، ۱۳۹۵).

طرحواره‌ها به علت تأمین نشدن نیازهای هیجانی در دوران کودکی ایجاد می‌شوند. برای بررسی بیشتر این مطلب، یانگ در سال ۱۹۹۰ مجموعه‌ای از طرحواره‌ها را معرفی کرد که، طرحواره‌های ناکارآمد اولیه نام گرفت و اعتقاد بر این است که بعضی از طرحواره‌ها خصوصاً آن‌ها که بیشتر از عواقب بد تجربیات دوران کودکی ایجاد می‌شوند امکان دارد هسته اصلی اختلالات شخصیت و مشکلات شناختی ضعیف‌تر در خیلی از اختلالات مزمن وجود داشته باشد. باید به این نکته توجه کرد که رفتار یک شخص، بخشی از طرحواره به حساب نمی‌آید، زیرا یانگ اعتقاد دارد که رفتارهای ناسازگار در جواب به طرحواره

<sup>۱</sup>Early dysfunctional schemas

<sup>۲</sup>Bartlett

<sup>۳</sup>Adler

ایجاد می‌شوند. بنابراین، رفتارها از طرحواره‌ها سرچشمه می‌گیرند، اما بخشی از طرحواره‌ها به حساب نمی‌آیند (برجلی و همکاران، ۱۳۹۳).

## تجربه‌های اولیه زندگی و ایجاد طرحواره

در زمینه روانشناسی و روان‌درمانی، طرحواره یک اصل مهم برای درک تجارب زندگی شخص می‌باشد. روان‌شناسان طرحواره را به عنوان موضوعی فراگیر می‌دانند که شامل هیجان، حافظه و شناخت درباره شخص یا ارتباط با سایر افراد است که در دوره کودکی یا نوجوانی رشد می‌کند و چگونگی ادراک انسان از محرک‌ها را هدایت کرده و در طول زندگی پیچیده‌تر شده و تا حد زیادی ناکارآمد می‌شوند تعریف می‌کنند (مظلوم، نیکنام، ۱۳۹۵).

تجربه‌های سخت کودکی پایه طرحواره‌های ناکارآمد اولیه می‌باشد. طرحواره‌هایی که زودتر و قوی‌تر به وجود می‌آیند معمولاً در خانواده‌ی هسته‌ای ریشه دارند. وقتی بیماران خود را در موقعیت‌های می‌بینند که طرحواره‌های ناکارآمد اولیه را فعال می‌کنند معمولاً رویدادهای آسیب‌زا از دوران کودکی‌شان با یکی از والدین‌شان را تجربه می‌کنند. سایر افراد و نهادهای که بر طرحواره‌ها تأثیر می‌گذارند مانند مدرسه، همسالان، گروه‌های موجود در جامعه و فرهنگ هستند که با بزرگتر شدن کودک موثرتر خواهند شد و باعث ایجاد طرحواره‌ها می‌شوند. با اینکه طرحواره‌هایی که بعدها به وجود می‌آیند قوی نخواهند بود (مظلوم، نیکنام، ۱۳۹۵).

رابطه‌های احساسی و شیوه برقراری ارتباط والدین با فرزندان خود دلیل مهمی برای یادگیری فرزندان و ساختارهای شناختی همچون طرحواره‌های ناکارآمد اولیه می‌باشد. طرحواره‌های ناکارآمد اولیه می‌تواند از تجربه‌های اتفاقی هم به وود آیند. طرحواره‌های ناکارآمد اولیه الگوهای خودآزاری عاطفی و شناختی می‌باشند که در مراحل اولیه رشد کودک شکل می‌گیرند و در ذهن تکامل می‌یابند و در طول زندگی تکرار می‌شوند (نادرزاده و همکاران، ۲۰۲۰).

امکان دارد این طرحواره‌ها در دوران اولیه کودکی به وسیله تجربه‌های منفی که از افراد مهم زندگی کسب می‌شوند، تشکیل شوند. به همین دلیل روان‌شناسان شناختی اعتقاد دارند که طرحواره‌ها خیلی سخت عوض می‌شوند چون آن‌ها دانش ما درباره خودمان و جهان اطراف را سازمان می‌دهند و شخصیت افراد و چگونگی درک افراد از جهان را تعیین می‌کنند. بنابراین، یانگ طرحواره‌های ناکارآمد اولیه را زیربنای بروز مشکلات و اختلالات روان‌شناختی و رفتارهای ناسازگارانه در انسان برمی‌شمرد و معتقد است که این طرحواره‌ها، ناکارآمد و خود تداوم بخش هستند و در طول زندگی با تحریف واقعیات، فرد را وادار می‌کنند تا بر مبنای الگوی ناسازگارانه آن‌ها عمل کنند (نجفی، ستارپور، ۱۳۹۳).

همچنین طرحواره‌های ناکارآمد اولیه به علت برطرف نکردن نیازهای اولیه عاطفی کودک پدیدار می‌شوند. وقتی این طرحواره‌ها فعال می‌شوند، می‌توانند بر ادراک، واقعیت و پردازش شناختی و نیازهای اساسی مثل بیان دلبستگی ایمن به دیگران؛ خودگردانی، کفایت و هویت؛ آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم؛ خود انگیختگی و تفریح؛ محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویشتن-داری تأثیرگذار باشند (صالحیان، گارسوی<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰).

طرحواره‌ها از اوایل زندگی ایجاد می‌شوند و در کل دوره زندگی، بر روی شخص تأثیر می‌گذارند. اما طرحواره‌های اولیه باورهایی می‌باشند که اشخاص درباره‌ی خود، دیگران، و جهان اطرافشان دارند و معمولاً از برآورده نشدن نیازهای اولیه

مخصوصاً نیازهای عاطفی در دوران کودکی منشاء می‌گیرند. در واقع طرحواره‌های ناکارآمد اولیه در طی زندگی باثبات می‌باشند و اصول ساخت‌های شناختی شخص را شکل می‌دهند. این طرحواره‌ها به فرد کمک می‌نمایند تا تجربه‌های خویش را درباره جهان اطراف سازمان دهد و اطلاعات گرفته شده را تجزیه و تحلیل نماید. به این دلیل است که طرحواره‌ها همانند ساختاری نظامند برای پردازش اطلاعات بکار برده می‌شوند و واکنش‌های عاطفی افراد را نسبت به موقعیت‌های زندگی و روابط میان فردی تعیین می‌کنند. (شعبانی، ۱۳۹۶). مقوله‌ای از طرحواره‌ها، باورهایی درباره خویش خویش هستند که براساس آن‌ها فرد خود را ضعیف، بی‌اثر و درمانده می‌پندارد. این باورها، اثراتی اساسی بر عزت نفس فرد در حیطه‌های گوناگون زندگی می‌گذارند (فیروزی فر، آقایی، ۱۳۹۵).

طرحواره‌ها باعث جهت‌گیری در تفسیر ما از اتفاقات می‌شوند که در آسیب‌شناسی روانی میان فردی به شکل نگرش تحریف شده، سوء تفاهم، حدس‌های اشتباه و انتظارات غیر واقع بینانه ظاهر می‌شوند. آن دسته از طرحواره‌ها که مشکلات روان شناختی ایجاد می‌کنند طرحواره‌های ناکارآمد اولیه می‌گویند و اعتقاد بر این است که طرحواره‌ها، به الگوی خود تداوم بخش شناخت‌ها، خاطرات، حواس، هیجانان و ادراکات گفته می‌شود که رفتارها را جهت می‌دهند. یانگ این اعتقاد را دارد که به علت تأمین نشدن نیازهای هیجانی مهم دوران کودکی، طرحواره‌ها ایجاد می‌شوند و براساس پنج نیاز تحولی کودک به پنج حوزه طرد و بریدگی، عملکرد و خودگردانی مختل، محدودیت‌های و مختل، دیگر- جهت‌مندی، و گوش به زنگی بیش از حد و بازداری تقسیم شده‌اند که هر کدام شامل چند طرحواره می‌باشند (اکبری و همکاران، ۱۳۹۵).

### خصوصیات طرحواره‌های ناکارآمد اولیه

خصوصیات طرحواره‌های ناکارآمد اولیه به صورت زیر ارائه و تعریف می‌شوند:

- نمونه‌ها یا درون مایه‌های فراگیر و عمیق می‌باشند.

- از هیجان‌ها، خاطرات، شناخت‌ها و احساسات بدنی به وجود می‌آید.

- درباره‌ی خویش و در رابطه با دیگران است.

- در دوران کودکی یا نوجوانی تشکیل می‌شوند.

- در چرخه زندگی تداوم دارد.

- بسیار ناکارآمد می‌باشند.

## نظریه‌های طرحواره‌های ناکارآمد اولیه

### نظریه یانگ

نظریه یانگ از نظریه‌های مطرح در زمینه طرحواره‌ها می‌باشد. یانگ در سال ۲۰۰۵ نظریه خود را که شامل پانزده طرحواره است معرفی نمود که در نتیجه تأمین نشدن پنج نیاز هیجانی مهم، شامل: ۱. دلبستگی ایمن به دیگران ۲. خودگردانی، کفایت و هویت ۳. آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم ۴. خودانگیزگی و تفریح ۵. محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویشتن-داری ایجاد می‌شوند. این طرحواره‌ها عبارتند از:

- **محرومیت هیجانی:** انتظار این که تمایلات و نیازهای فرد به حمایت عاطفی به اندازه کافی از جانب دیگران ارضاء نمی‌شوند.

سه نوع محرومیت مهم وجود دارد که عبارتند از:

۱. محرومیت از محبت: فقدان توجه، عطوفت یا همراهی

۲. محرومیت از همدلی: درک نشدن، به حرف دل گوش ندادن، عدم خودافشایی یا در میان نگذاشتن احساسات با دیگران.

۳. محرومیت از حمایت: نداشتن منبع قدرت، جهت‌دهی یا راهنمایی نشدن از سوی دیگران.

- **رهاشدگی / بی‌ثباتی:** بی‌ثباتی یا بی‌اعتمادی نسبت به دریافت محبت و برقراری ارتباط با اطرافیان، به طوری

که فرد احساس می‌کند افراد مهم زندگی‌اش نمی‌توانند حمایت عاطفی و تشویق لازم را به او بدهند، زیرا این افراد از لحاظ هیجانی، بی‌ثبات، غیرقابل پیش‌بینی، اعتمادناپذیر و نامنظم‌اند. فردی که چنین طرحواره‌ای در ذهنش شکل گرفته باشد، معتقد است هر لحظه امکان دارد افراد مهم زندگی‌اش بمیرند یا این که او را رها کنند و به فرد دیگری علاقمند شوند.

- **بی‌اعتمادی / بدرفتاری:** انتظار این که دیگران به انسان ضربه می‌زنند، بدرفتارند، انسان را سرافکننده می‌کنند،

دورغ می‌گویند و دغل‌کار و سودجو هستند. چنین انتظاری باعث می‌شود فرد وقایع پیرامون را به گونه‌ای خاص ادراک کند: آسیبی که به فرد وارد نموده‌اند، عمدی بوده و یا این که در نتیجه بی‌مبالاتی و غفلت مفرط پدید آمده است. ممکن است فرد احساس کند همیشه یک نفر موجودی او را می‌دزدد و یا حق او را می‌خورد.

- **نقص / شرم:** احساس این که فرد در مهم‌ترین جنبه‌های شخصیت‌اش انسانی ناقص، نامطلوب، بد، حقیر و بی‌ارزش

است یا این که در نظر افراد مهم زندگی‌اش، فردی منفور و نامطلوب به حساب می‌آید. همچنین این طرحواره، حساسیت بیش‌ازحد نسبت به انتقاد، طرد، سرزنش، کم‌رویی، مقایسه‌های نابجا، احساس ناامنی در حضور دیگران و حس شرمندگی در ارتباط با عیب و نقص‌های درونی را دربر می‌گیرد. این نقاط ضعف ممکن است شخصی (تکانه‌های خشم، تمایلات جنسی غیرقابل پذیرش، خودخواهی) یا عمومی باشند (ظاهر جسمی نامطلوب و مشکلات اجتماعی).

- **انزوای اجتماعی / بیگانگی:** احساس این که، فرد از جهان کناره‌گیری کرده و با دیگران متفاوت است یا این که

به جامعه و گروه خاصی تعلق خاطر ندارند.

- **وابستگی / بی‌کفایتی:** اعتقاد به این که فرد نمی‌تواند مسئولیت‌های روزمره را (مثل مراقبت از دیگران، حل

مشکلات روزانه، قضاوت خوب، از عهده تکالیف جدید برآمدن و تصمیم‌گیری صحیح) بدون کمک قابل ملاحظه‌ی دیگران، در حد قابل‌قبولی انجام دهد. این حالت اغلب به صورت درماندگی ظاهر می‌شود.

- **آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری:** ترس افراطی از یک فاجعه نزدیک است و هر لحظه احتمال وقوع آن

وجود دارد و این که فرد نمی‌تواند از آن جلوگیری کند. ترس‌ها بر یک یا چند جنبه متمرکزند: الف) حوادث پزشکی مانند

حمله‌های قلبی و ابتلا به آیدز، ب) وقایع هیجانی مانند دیوانه شدن، ج) سوانح محیطی مانند گیر افتادن در آسانسور، قربانی جنایت شدن، سقوط هواپیما و زمین‌لرزه.

- **خود تحول نیافته/گرفتار:** ارتباط عاطفی شدید و نزدیکی بیش از حد با یکی از افراد مهم زندگی (اغلب والدین)، به قیمت از دست دادن فردیت یا رشد اجتماعی طبیعی. غالباً اعتقاد بر این است که هیچ‌یک از این افراد گرفتار، بدون حمایت دیگری، قادر به ادامه زندگی نبود و یا نمی‌توانند شادی باشند. فردی که چنین طحوااره ای دارد ممکن است احساس کند وجودش در دیگران ادغام شده و هویت جداگانه‌ای ندارد. این طحوااره اغلب به صورت احساس پوچی و سردرگمی، جهت نداشتن و بی‌هدفی و یا در موارد شدید به صورت شک و تردید در موجودیت و ساختار وجودی فرد بروز می‌کند.

- **شکست:** باور به این که فرد شکست خورده است یا در آینده شکست خواهد خورد و این که شکست برای او اجتناب‌ناپذیر است. فرد در مقایسه با همسالانش در حوزه‌های پیشرفت (مثل تحصیل، شغل، ورزش و ...) غالباً احساس بی‌کفایتی می‌کند. اغلب شامل این باور است که شخص، دیوانه، بی‌استعداد، نالایق و نادان است و نسبت به دیگران، موفقیت کمتری دارد.

- **استحقاق/بزرگ‌منشی:** فردی که چنین طحوااره ای دارد معتقد است که نسبت به دیگران یک سر و گردن، بالاتر است، حقوق ویژه‌ای برای خودش قائل است و تعهدی نسبت به رعایت اصول روابط متقابل که راهنمای تعاملات اجتماعی بهنجار هستند، ندارد. اغلب بر این نکته پافشاری می‌کند که دیگران باید هرآنچه را که او می‌خواهد برایش فراهم کنند، بدون توجه به این که آیا درخواست او منطقی است، چه چیزی از نظر دیگران معقول است، یا این که چه هزینه‌ای برای دیگران دارد. چنین افرادی برای این که بتوانند کسب قدرت کنند و یا دیگران را کنترل نمایند، تمرکز افراطی بر برتری جویی (برای مثال موفق‌ترین، بااستعدادترین و ثروتمندترین شدن) دارند (هدف اولیه کسب توجه یا پذیرش از سوی دیگران نیست). گاهی اوقات در این که فرد بتواند تمایلات خود را ارضاء کند، بدون همدلی با دیگران و یا بدون توجه به نیازها و احساسات آن‌ها، به رقابت افراطی یا کنترل رفتارهای دیگران روی می‌آورد.

- **خویشتن-داری و خود-انضباطی ناکافی:** مشکلات مستمر در خویشتن‌داری مناسب و تحمل نکردن ناکامی‌ها در راه دستیابی به اهداف شخصی یا ناتوانی در جلوگیری از بیان هیجان‌ها و تکانه‌ها. در شکل‌های خفیف‌تر آن، بیماری به شدت از ناراحتی اجتناب می‌کند. فردی که چنین طحوااره دارد، درد را تحمل نمی‌کند، از مسئولیت‌پذیری گریزان است، به هر قیمتی که شده از تعارض جلوگیری می‌کند و زیاد به خودش سخت نمی‌گیرد. همین عوامل باعث می‌شود احساس رضایت شخصی، تعهد و انسجام شخصیتی چنین فردی جلوگیری شود.

- **اطاعت:** احساس اجبار نسبت به واگذاری افراطی کنترل خود به دیگران. این کار معمولاً برای اجتناب از خشم، محرومیت، یا انتقام صورت می‌گیرد. دو نوع از مهم‌ترین اطاعت‌ها عبارت‌اند از:

۱. اطاعت از نیازها: واپس‌زنی تمایلات، تصمیمات ترجیحات شخصی.

۲. اطاعت از هیجان‌ها: واپس‌زنی هیجانات شخصی به‌ویژه خشم.

معمولاً به این امر معمولاً این‌طور بنظر می‌رسد که تمایلات، عقاید و احساسات فرد، فاقد ارزشند یا برای دیگران اهمیت ندارد. این طحوااره، اغلب به شکل اطاعت افراطی همراه با حساسیت بیش از حد نسبت به احساسات دیگران تجلی می‌یابد. این طحوااره به طور کلی منجر به خشمی می‌شود که در قالب یک سری نشانه‌های ناسازگارانه از جمله رفتارهای منفعل-



پرخاشگرانه، طغیان‌های عاطفی کنترل نشده، علایم روان‌تنی، کناره‌گیری از عواطف برون‌ریزی و سوء مصرف مواد آشکار می‌شود.

-**ایثار:** تمرکز افراطی بر ارضاء نیازهای دیگران در زندگی روزمره که به قیمت عدم ارضای نیازهای خود فرد تمام می‌شود. رایج‌ترین دلایل انجام این کار عبارت‌اند از: جلوگیری از آسیب‌رساندن به دیگران، جلوگیری از احساس گناه ناشی از خودخواهی و تداوم ارتباط با افراد نیازمند. این امر اغلب از حساسیت بیش‌ازحد نسبت به درد و رنج دیگران ناشی می‌شود. چنین طحوارهای منجر به این احساس می‌شود که نیازهای فرد ایثارگر به قدر کافی ارضاء نمی‌شوند و همچنین باعث رنجش افرادی می‌شود که او از آن‌ها نگهداری می‌کند (با مفهوم وابستگی بیمارگونه هم‌پوشی دارد).

-**پذیرش جویی / جلب توجه:** تأکید افراطی در کسب تأیید، توجه و پذیرش از سوی دیگران که مانع شکل‌گیری معنایی مطمئن و واقعی از خود می‌شود. احساس ارزشمندی فرد، بیشتر به واکنش‌های دیگران وابسته است تا به تمایلات طبیعی خودش. گاهی اوقات این طحواره با تأکید افراطی بر مقام و منزلت، قیافه و ظاهر، پذیرش اجتماعی، پول یا پیشرفت مشخص می‌شود و وسیله‌ای است برای دستیابی فرد به تأیید، تحسین و توجه دیگران (هدف اولیه از دستیابی به تأیید، تحسین، توجه دیگران، کسب قدرت و یا توانایی کنترل دیگران نیست). این طحواره، اغلب منجر به اتخاذ تصمیماتی غیرقابل اطمینان و ناخوشایند در مورد وقایع مهم زندگی می‌شود یا این که منجر به حساسیت بیش‌ازحد نسبت به طرد می‌گردد.

-**منفی‌گرایی / بدبینی:** تمرکز عمیق و مداوم بر جنبه‌های منفی زندگی (درد، مرگ، دلخوری، فقدان، عدم توافق، تعارض، گناه، مشکلات حل‌نشده، اشتباهات بالقوه، خیانت، کارهایی که اشتباه انجام می‌شوند) همراه با دست‌کم گرفتن جنبه‌های مثبت و خوش‌بینانه زندگی یا غفلت از آن‌ها. این طحواره معمولاً شامل انتظارات افراطی در طیف وسیعی از موقعیت‌های کاری، مالی و بین فردی است که خود این حالت ممکن منجر به اشتباهات شدیدی می‌شود، به طوری که شخص در نهایت احساس می‌کند زندگی شخصیش از هم پاشیده است. اغلب باعث ترس غیرمعمول از اشتباه کردن می‌شود، اشتباهی که ممکن است منجر به ورشکستگی مالی، فقدان، تحقیر و سرافکندگی یا گرافتادن در یک موقعیت بد بشود. از آنجا که نتایج منفی و بالقوه چنین حالت‌هایی، اغراق‌آمیز است. مشخصه این بیماران، نگرانی مزمن، گوش به‌زنگی، غر زدن یا بلا تکلیفی است.

-**بازداری هیجانی:** بازداری افراطی اعمال، احساسات و ارتباطات خود انگیخته که معمولاً به منظور اجتناب از طرد دیگران، احساس شرمندگی و از دست دادن کنترل بر تکانه‌های شخصی صورت می‌گیرد. معمولی‌ترین حوزه‌هایی که بازداری در مورد آن‌ها اعمال می‌شود عبارت‌اند از:

۱. بازداری از بروز خشم و پرخاشگری

۲. بازداری از بیان تکانه‌های مثبت (از قبیل خوشحالی، محبت، برانگیختگی جنسی و بازی

۳. بازداری از بیان آسیب‌پذیری یا بیان راحت و صریح احساسات و نیازهای شخصی

۴. تأکید افراطی بر عقلانیت و نادیده‌گرفتن هیجان‌ها

-**معیارهای سرسختانه / عیب‌جویی افراطی:** باور اساسی مبنی بر این‌که فرد برای رسیدن به معیارهای بلند پروازانه درباره رفتار و عملکرد خود باید کوشش فراوان به خرج دهد و این کار معمولاً برای جلوگیری از انتقال صورت می‌گیرد. این طحواره به طور معمول در خانواده‌هایی به وجود می‌آید که تحت فشارند، نسبت به خودشان و دیگران بیش‌ازحد عیب‌جویی می‌کنند و توقع دارند کارها با کیفیت عالی و در کوتاه‌ترین زمان انجام شوند. این طحواره اغلب منجر به نقص‌های

جدی در احساس لذت، آرامش، سلامتی، احساس ارزشمندی، پیشرفت یا روابط رضایت‌مندانه می‌شود و معمولاً به شکل‌های زیر بروز می‌کند:

۱. بی‌نقص‌گرایی، توجه غیرمعمول به جزئیات یا ارزیابی کمتر از حد عملکرد خود در مقایسه با عملکرد دیگران.
۲. قوانین غیرقابل انعطاف و بایدها، در بسیاری از حوزه‌های زندگی از جمله معیارهای بالا و غیرواقع‌بینانه اخلاقی، فرهنگی و مذهبی.
۳. دغدغه زمان و کارآمدی به‌منظور انجام کار بیشتر

-**تنبیه:** باور اساسی مبنی بر اینکه افراد باید به‌خاطر اشتباهاتشان، شدیداً تنبیه شوند. اغلب شامل احساس خشم، نابردباری و بی‌صبری نسبت به کسانی (از جمله خود فرد) است که طبق معیارها و انتظارات او عمل نکرده‌اند. معمولاً این‌گونه افراد، به دلیل در نظر نگرفتن شرایطی ویژه، نادیده گرفتن مشکلات دیگران و عدم همدلی با احساسات آن‌ها، نمی‌توانند از اشتباهات خودشان و دیگران چشم‌پوشی کنند (یانگ، کلاسکو و ویشار<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳؛ به نقل از حمیدپور، اندوز، ۱۳۹۷).

---

<sup>۱</sup>Young, Clasco and Wieshar

### ۳. مفاهیم خودشناسی انسجامی<sup>۱</sup>

خودشناسی یک فرایند خود نظم دهنده است و باعث ارتقای بهزیستی انسان می‌شود. از این رو انتظار می‌رود با افزایش خودشناسی، میزان خود انتقادگری و دیگر آسیب‌های روان شناختی همراه با آن کاهش یابد. خودشناسی فرایندی است پویایی، انطباقی و انسجامی است که به شکل نظاممند عمل می‌کند. علاوه بر آن، خودشناسی برقراری ارتباط با خود با هدف تجربه‌ی انسجام و وحدت است. انسجام، درنوردیدن مرزهای مصنوعی ذهن انسان را گریزناپذیر می‌کند. این همان حرکتی است که به تجربه‌ی وحدت می‌انجامد و باکمال و صفا همراه است. ارتباط، گفتگو، آشنایی، شناخت، صمیمیت، انسجام، هویت، تمایز، تعارض، مصالحه و شناخت فرایند و آداب آنها، جنبشی است که اگر درون و برون آدم‌ها را فراگیرد زندگی را دلنشین‌تر می‌کند. خودشناسی فرایندی انسجام بخش و انطباق‌پذیر است، زیرا فرد تجارب و صفات خود را در جدالی معنادار وحدت می‌بخشد و به واسطه خود نظم دهی می‌تواند به بهزیستی خویش یاری رساند (مالکی و همکاران، ۱۳۹۵).

ظرفیت فهم فرایندها و تجربه‌های درونی به شکلی نظاممند و ساختاریافته، به منظور سازمان دادن به خود، خودشناسی انسجامی نامیده می‌شود. خودشناسی به کوششی انطباقی برای فهم تجارب خود در خلال زمان به منظور دستیابی به نتایج دلخواه است اطلاق می‌شود. خودشناسی نوعی آگاهی لحظه به لحظه از حالات روان شناختی و توان تمایز و تحلیل محتوای تجارب کنونی محسوب می‌شود. خودشناسی انسجامی، مسئولیت پردازش شناختی فعال در مورد خود و رویدادهای گذشته را بر عهده دارد و تجربه‌ها و صفات خود را در ترکیبی معنادار وحدت می‌بخشد. خودشناسی انسجامی با هدایت رفتار و تشکیل روان‌سازه‌های فردی، پیچیده‌تر و کاملتر می‌شود و باعث دستیابی به هویتی سالم‌تر می‌شود. خودشناسی انسجامی یکی از ظرفیت‌های بنیادین انسان است و در قالب یک ساختار شخصیتی، فرایندهای خودتنظیم‌گرانه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. خودشناسی انسجامی به فرد این امکان را می‌دهد که به واسطه درک توانایی‌های خود، افکار و احساساتش را سازمان دهد و مناسب‌ترین فعالیت‌ها را برای رسیدن به نتایج مطلوب، شناسایی و انتخاب کند (بشارت و همکاران، ۱۳۹۳).

خودشناسی انسجامی، تلفیق دو وجه خودشناسی تجربه‌ای و تأملی با یکدیگر است. این دو فرآیند از طریق خودنظم دهی، همسانی درونی را ارتقاء می‌دهند (نریمانی، رحیم‌زادگان، ۱۳۹۹).

خودشناسی تجربه‌ای، معرف پردازش پذیرنده اطلاعات مرتبط به خود است که، بر حسب تغییرات لحظه به لحظه و پویای آن در زمان حال صورت می‌پذیرد و نوعی آگاهی به حالات روان شناختی جاری است که فرد را در پردازش محتوای تجارب کنونی و تفکیک آن‌ها از یکدیگر توانمند می‌سازد. این وجه درون دادی بلافصل از تجارب فردی را فراهم می‌آورد که برای مقابله با چالش‌ها و دستیابی به اهداف پیش روی الزامی است و نیز از پاسخ‌دهی خودکار و بی اختیار جلوگیری می‌کند. از سوی دیگر، خودشناسی تأملی از پردازش شناختی اطلاعات مرتبط به خود، که مربوط به گذشته هستند، حکایت می‌کند. در فرایند خودشناسی تأملی، فرد از طریق کارکردهای شناختی عالی‌تر و پیچیده‌تر، به تحلیل تجربه‌های فردی می‌پردازد و از این رهگذر، به روان‌سازه‌های فردی پیچیده‌تر دست می‌یابد. بررسی‌های بیشتر نشان داد که در سطح نظری، خودشناسی

---

<sup>۱</sup>Cohesive self-knowledge

تجربه ای به ویژه با حس جاری خودآگاهی و خودشناسی تأملی با تجسم‌های ذهنی پایدار شبیه هستند و نیز لازمه خودشناسی تأملی روان سازه‌های ذهنی مرتبط با خود است که در گذشته شکل گرفته‌اند (بشارت و همکاران، ۱۳۹۳).  
خودشناسی انسجامی بنابر پژوهش‌های انجام شده در تبیین عملکرد هیجانی افراد نقشی به سزایی دارد. به عنوان مثال عنوان شده است که خودشناسی در پیش‌بینی سلامت روان در قیاس با پنج عامل بزرگ شخصیت دارای روایی افزایشی است و فراتر از این عامل‌های شخصیتی توان تبیین سلامت روان را دارد (ایمانی و همکاران، ۱۳۹۶).  
آنچه بر خودشناسی انسجامی دلالت می‌کند، عبارت است از:

- آگاهی و توجه
  - تأمل پردازش تجربه کنونی و گره زدن آن به تجربه گذشته
  - بیدار شدن تجارب مسدود شده از گذشته و معنا کردن آن‌ها در سایه یک دیدگاه جدید
  - خلق روایتی منسجم و تمام و کمال از آنچه زندگی شده است
  - طبقه‌بندی اهداف و انگیزه‌هایی هماهنگ با نیازها و ارزش‌ها (یارمحمدی و همکاران، ۱۳۹۹).
- تأثیر خودشناسی بر انطباق و خود نظم‌دهی اشخاص و نقش آن بر بروز رفتار (و از جمله رفتارهای سلامت) توجه روان‌شناسان را به خود جلب کرده است. آگاهی بیشتر افراد از احساسات و تجارب درونی خود می‌تواند منجر به تصمیم به موقع شود. به همین منظور خودشناسی انسجامی به تلاش‌های فعال افراد برای ساختارمند کردن تجربه خود در گذشته، حال و آینده در جهت سازش و ارتقاء خود اشاره می‌کند. به عبارت دیگر خودشناسی انسجامی شامل توجه دقیق به تجارب شخصی در زمان حال (خودشناسی تجربه‌ای) و بهره‌گیری از تجارب شخصی در زمان گذشته (خودشناسی تأملی) در جهت فهم بهتری از خویش است. در واقع انتظار می‌رود که در محیطی امن نیازهای ذاتی انسان، که در آن افراد حق تعقل و انتخاب رفتارها، باورها و اعمال ارائه شده توسط محیط را دارند و از روی انتخاب و علاقه ذاتی خود به ارزش‌گذاری و پیگیری اعمال می‌پردازند، نسبت به تجارب جاری شخصی خود توجه و پذیرش بیشتری را نشان داده و از تجارب شخصی سپری شده و گذشته خود بهتر بهره می‌گیرند و از این‌رو، در مواجهه با تکالیف زندگی واکنش با کیفیت‌تری از خود نشان می‌دهند (مالکی و همکاران، ۱۳۹۵).

به دلیل نقشی که خودشناسی در توانایی بازبینی و ارزیابی خود در میزان سازش یافتگی و عملکرد بهینه دارد، پژوهش‌های زیادی در این زمینه انجام گرفته است و نتایج حاصل‌گویی آن است که خودشناسی انسجامی با ارزش‌های خود افزون‌تر، سرزندگی و بهزیستی، تفکر سازنده و خود تعیین‌گری همبسته بوده و توانایی پیش‌بینی سطوح پایین افسردگی، اضطراب، استرس ادراک شده، وسواس فکری و اضطراب اجتماعی را دارد و با نشخوار ذهنی و رفتار سرکوب‌گرانه رابطه منفی دارد. خودشناسی انسجامی با ارضای کامل‌تر نیازهای اساسی روان‌شناختی رابطه دارد و تسهیل‌گر ارضای آن‌ها است و نیز متأثر از شرایط اقتصادی - اجتماعی و عوامل فرهنگی است (بشارت و همکاران، ۱۳۹۳).

## نظریه‌های خودشناسی انسجامی

### نظریه روان پویایی

هاینز کوهات<sup>۱</sup>، بنیان گذار روانشناسی خود از نظر روانکاوانه به بررسی مراحل رشد و پدیدایی خود پرداخته است. از دیدگاه او، خود عبارت است از یک کل واحد که در فضا انسجام و در زمان تداوم دارد و محور رفتار آدمی و پذیرنده تأثیرات اوست. خود اسناد تجارب و روابط شخص و عامل کارکردهای روانی و رفتاری است. بنابراین خود در وسیع‌ترین معنا به تمامیت یک شخص در تقابل با اشیای پیرامونی اشاره دارد. خود را می‌توان به عنوان نوعی تمامیت وجودی و گونه‌ای سازمان‌یابی وسیع، شامل تمامی فعالیت‌های روانی در ساختار واحدی یکپارچه در نظر گرفت (سنت کلر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰؛ ترجمه طهماسب، آقایی، ۱۳۹۴). کارل یونگ از نظریه پردازان نو روانکاوی در نظریه‌ی شخصیت خویش، خود<sup>۳</sup> را یکی از کهن الگوهای که در ذهن وجود دارند می‌داند و آن را بیان‌گر یکپارچگی، انسجام و هماهنگی که آن را شخصیت می‌نامند، می‌داند. از نظر یونگ هدف اصلی زندگی تلاش به سمت یکپارچگی یا تمامیت است. در کهن الگوی خود، فرایندهای هشیار یا ناهشیار همگون می‌شوند، و به طوری که خود که کانون شخصیت است، از خود به نقطه تعادل مابین نیروهای هشیار و ناهشیار جابجا می‌شود. در میانسالی یعنی زمانی که سیستم‌های دیگر روان رشد کرده باشند، تحقق کامل خود صورت می‌گیرد. خود به عنوان یک نیروی برانگیزنده عمل می‌کند و به جای اینکه از پشت به ما فشار وارد کند (مانند تجربیات گذشته ما)، از جلو ما را می‌کشاند. تحقق یافتن خود مستلزم داشتن هدف‌ها و برنامه‌های برای آینده و شناختن دقیق توانایی‌ها و توانمندی‌های خویش است. چون پرورش خود، بدون خودآگاهی امکان پذیر نیست، این دشوارترین فرایندی است که در زندگی با آن روبرو هستیم و به استقامت، فراست و خرد نیاز دارد (شولتز، شولتز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۸).

آدلر<sup>۵</sup> نیز مفهوم نیروی خلاق خود<sup>۶</sup> را برای حل معضل جبرگرایانه تجربیات دوران کودکی در شکل‌گیری سبک زندگی، مطرح کرد. او معتقد بود که فرد، سبک زندگی را به وجود می‌آورد. ما خود، شخصیت و منش خود را به وجود می‌آوریم؛ اصطلاحات شخصیت و منش را آدلر، مترادف با سبک زندگی به کار برد. به عقیده او تجربیات دوران کودکی نسبت به اندازه نگرش هشیار ما از اهمیت کمتری برخوردار است و طریقی که ما تجربیات دوران کودکی را تعبیر می‌کنیم، شالوده ساختار خلاق نگرش ما را نسبت به زندگی تشکیل می‌دهد.

از نظر اریکسون<sup>۷</sup>، انسان در مرحله آخر رشد روانی-اجتماعی، یعنی پختگی و پیری، با انتخاب بین انسجام خود و ناامیدی روبرو است. این نگرش‌ها به طریقی که کل زندگی خود را ارزیابی می‌کنیم تأثیر می‌گذارند. در این دوره ما زندگی خود را بررسی کرده و به آن می‌اندیشیم. اگر با احساس خشنودی، خرسندی و رضایت خاطر به گذشته بنگریم، و معتقد باشیم

---

<sup>۱</sup>Heinz Kohut

<sup>۲</sup>St. Clare

<sup>۳</sup>Self

<sup>۴</sup>Schultz and Schultz

<sup>۵</sup>Adler

<sup>۶</sup>creative power of the self

<sup>۷</sup>Erikson

که به طریق درستی با پیروزی‌ها و شکست‌ها کنار آمده‌ایم، در این صورت گفته می‌شود که از انسجام خود برخورداریم. به بیان ساده، انسجام خود، شامل پذیرش جایگاه و گذشته خویش می‌شود (اریکسون، ۱۹۵۹).

## نظریه روانشناسی شناختی و یادگیری اجتماعی

کیلستروم و کلاین<sup>۱</sup> (۱۹۹۷) مفهوم خود را از دیدگاه شناختی مورد بررسی قرار داده‌اند. به اعتقاد آنها خود عبارت است از بازنمایی شناخت در ذهن خویش یا به بیانی دیگر خود مبین شناخت ما نسبت به خویشتن است. بنابراین از دیدگاه روانشناسی شناختی برای پاسخ به پرسش ماهیت خود، باید به بررسی شیوه‌های بازنمایی شناخت در ذهن پرداخت. خود، شناختی ساختار گونه دارد که در ذهن فرد عامل بازنمایی می‌شود. تأکید بسیار این رویکرد بر نقش انواع مختلف حافظه در چگونگی شکل‌گیری این سازه روانشناختی، آن را از سایر رویکردها متمایز می‌سازد.

نظریه یادگیری اجتماعی توسط البرت بندورا مطرح شده است. در نظریه شخصیت بندورا، خود عاملی روانی نیست که علت‌های رفتار را تعیین می‌کند. بلکه، خود یک رشته فرایندها و ساختارهای شناختی است که با تفکر و ادراک ارتباط دارند. دو جنبه مهم خود، تقویت خود و احساس کارایی هستند. در تقویت خود ما معیارهای را برای رفتار و پیشرفت تعیین می‌کنیم و خود را برای تحقق بخشیدن به این انتظارات یا فراتر رفتن از آنها تقویت کرده و برای ناکام شدن در آنها تنبیه می‌کنیم. فرایند مداوم تقویت خود، بیشتر رفتارهای ما را سازمان می‌دهد. احساس کارایی ما نیز بستگی به این دارد که اندازه‌ی معیارهای رفتار خود را درست برآورد کنیم که در دیدگاه بندورا به احساس‌های کفایت، شایستگی و قابلیت در کنار آمدن با زندگی اشاره دارد. افرادی که احساس کارایی بالایی دارند معتقدند که می‌توانند به نحوه مؤثری با وقایع و موقعیت‌ها برخورد کنند، در کارها استقامت به خرج می‌دهند اغلب در سطح بالا عمل می‌کنند و در مقایسه با کسانی که احساس کارایی پایینی دارند به توانایی‌هایی خود اطمینان بیشتری داشته و خود نابآوری ناچیزی نشان می‌دهند (شولتز، شولتز، ۲۰۰۵؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۸).

۱. خروجی در سال ۱۳۹۹، پژوهشی با عنوان رابطه تاب‌آوری و طرح‌واره‌های ناکارآمد اولیه در دانشجویان دانشکده رفاه انجام داد. در این پژوهش که توصیفی از نوع همبستگی است ۳۰۰ نفر از دانشجویان دانشکده رفاه به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و نمونه‌گیری به صورت در دسترس انجام شد و پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و پرسشنامه فرم کوتاه طرح‌واره یانگ (۱۹۹۰)، به عنوان ابزار گردآوری اطلاعات در اختیار آنها قرار گرفت. تحلیل و بررسی داده‌ها با ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین تاب‌آوری و طرح‌واره‌های ناکارآمد اولیه در دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد. با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان استنباط کرد که تاب‌آوری با طرح‌واره‌های ناکارآمد اولیه همبستگی منفی و معنادار دارد و می‌توان گفت که در افرادی که طرح‌واره‌های ناکارآمد اولیه فعال‌تری دارند میزان تاب‌آوری پایین‌تر است.

۲. مهدوی مزده و همکاران در سال ۱۳۹۷، پژوهشی با عنوان رابطه ادراک سبک‌های والدینی با تاب‌آوری: نقش واسطه‌ای عاملیت انسانی انجام دادند. با هدف شناسایی نقش میانجی عاملیت انسانی بین ادراک نوجوانان از سبک‌های والدینی (پدر و مادر) و تاب‌آوری، ۵۱۶ دانش‌آموز (۲۷۳ دختر و ۲۴۳ پسر) سال دوم و سوم دبیرستان‌های شهر تهران به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. در این پژوهش از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. نتایج نشان دادند که عاملیت، میانجی ادراک نوجوانان از سبک‌های والدینی (پدر و مادر) و تاب‌آوری است و هر دو مدل (ادراک از سبک والدینی پدر و ادراک از سبک والدینی مادر) ۶۳ درصد واریانس تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کنند. ادراک از سبک والدینی پدر ۳۷ درصد واریانس عاملیت و ادراک از سبک والدینی مادر ۳۱ درصد از واریانس عاملیت را تبیین می‌کند. لذا زمانی که سبک‌های والدینی پدر و مادر همسو با یکدیگر و در راستای ارضاء نیازهای بنیادین روانشناختی (ارتباط، شایستگی و حمایت از خودمختاری) نوجوانان باشد، عاملیت و در نتیجه تاب‌آوری در آنان افزایش می‌یابد.

۳. اشتراک و نیک منش در سال ۱۳۹۶، پژوهشی با عنوان ادراک شیوه‌های تربیتی والدین و عاطفه مثبت در تاب‌آوری نوجوانان دارای والدین وابسته به مواد انجام دادند. این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است که بر روی ۶۳ نفر از دانش‌آموزان مقطع متوسطه با روش نمونه‌گیری در دسترس انجام شده است و برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های مقیاس ادراک شیوه والدین (آرجی رابینز<sup>۱</sup>)، عاطفه مثبت و مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شده است. داده‌ها با استفاده از همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه (با روش گام به گام) تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که عاطفه مثبت و ادراک شیوه مادر رابطه مثبت و معناداری با تاب‌آوری دارند و نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نیز نشان داد عاطفه مثبت بیشترین تاثیر را در پیش‌بینی تاب‌آوری دارد. افزایش عاطفه مثبت و تصحیح شیوه ادراک مادر می‌تواند سبب افزایش تاب‌آوری فرزندان والدین وابسته به مواد شود و می‌تواند به عنوان راهکار مناسبی جهت پیشگیری از اعتیاد فرزندان مورد استفاده قرار گیرد.

<sup>۱</sup> Connor and Davidson

<sup>۲</sup> RJ Robbins

۴. یاسمی نژاد در سال ۱۳۹۶، پژوهشی با عنوان پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی براساس خودشناسی انسجامی و شفقت خود انجام داد. روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد و جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه رازی کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ بود. نمونه‌ای مشتمل بر ۲۰۰ نفر از این دانشجویان از طریق نمونه گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های تاب‌آوری تحصیلی مارتین، خودشناسی منسجم و شفقت خود پاسخ دادند. نتایج حاصل با استفاده از همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه (با روش گام به گام) مورد تجزیه و تحلیل فرار گرفت و نشان داد که بین خودشناسی تجربی، خودشناسی تاملی و خودشناسی انسجامی با تاب‌آوری تحصیلی و بین شفقت خود با تاب‌آوری تحصیلی همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. در کل، یافته‌ها نقش و اهمیت مولفه‌های خودشناسی انسجامی و شفقت خود در پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی دانشجویان را متذکر می‌سازند.

۵. سعادت‌بیرونده و همکاران در سال ۱۳۹۶، پژوهشی با عنوان رابطه طرحواره‌های ناکارآمد اولیه با تاب‌آوری در دانشجویان انجام دادند، روش پژوهش حاضر به دلیل بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه پژوهش حاضر کلیه دانشجویان دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج به تعداد ۳۶۱۶ بودند، به همین منظور تعداد ۲۵۰ نفر براساس جدول مورگان به روش نمونه‌گیری دردسترس به صورت تصادفی انتخاب شدند و دو پرسشنامه طرحواره یانگ (۱۹۹۸)، تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) در بین آنها توزیع گردید، با استفاده از آزمون آماری همبستگی پیرسون نتایج نشان داد بین مولفه‌های طرحواره‌های ناکارآمد اولیه و تاب‌آوری در سطح معناداری ۹۹ درصد رابطه منفی و معنادار برقرار است.

۶. مالکی و همکاران در سال ۱۳۹۵، پژوهشی با عنوان نقش هویت، خودشناسی و تاب‌آوری در ارضای نیازهای بنیادی روانشناختی نوجوانان انجام دادند. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. بدین منظور ۴۸۰ دانش‌آموز دختر و پسر مقطع متوسطه در رشته‌های تحصیلی نظری با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه هویت، خودشناسی انسجامی، تاب‌آوری و ارضای نیازهای روانشناختی بوده است. داده‌های به دست آمده با روش‌های آماری،  $T^2$  مستقل برای مقایسه دو گروه، ماتریس همبستگی و رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین خودشناسی و هویت رابطه مثبت و بین تاب‌آوری و ارضای نیازهای بنیادی با هویت رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین بین ارضای نیازهای بنیادی با خودشناسی و تاب‌آوری رابطه مثبت و معناداری به دست آمد. بین خرده مقیاس خودمختاری، شایستگی و ارتباط با خودشناسی و تاب‌آوری رابطه معناداری وجود دارد. تحلیل داده‌ها نشان داد که هویت، خودشناسی و تاب‌آوری واریانس نسبتاً خوبی از ارضای نیازهای بنیادی را تبیین می‌کنند. همچنین بین هویت، خودشناسی، تاب‌آوری و ارضای نیازهای بنیادی در نوجوانان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد.

۷. اسدی سرشت و مکوندی در سال ۱۳۹۵، پژوهشی با عنوان مقایسه طرحواره‌های ناکارآمد، تاب‌آوری روانی و راهبردهای مقابله‌ای در بین افراد در آستانه طلاق، مطلقه و افراد عادی شهراهواز انجام دادند. جامعه آماری در این پژوهش کلیه زنان مطلقه تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی، زنان در آستانه طلاق مراجعه کننده به دادگستری و زنان عادی شهر اهواز در سال ۱۳۹۴ بودند. جامعه آماری با تعداد ۵۰ زن مطلقه، ۵۰ زن در آستانه طلاق و ۵۰ زن عادی با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند در نظر گرفته شد. روش تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش علی-مقایسه‌ای از نوع پس‌رویدادی است. یافته‌ها نشان داد که افراد در آستانه طلاق و مطلقه نسبت به افراد عادی از طرحواره‌های ناکارآمدتری در زمینه‌های طرد و بریدگی، عملکرد و خودگردانی مختل، دیگر-جهت‌مندی، محدودیت‌های مختل، گوش به زنگی بیش از حد و بازداری برخوردارند. افراد عادی نسبت به افراد در آستانه طلاق و مطلقه از تاب‌آوری بالاتری برخوردارند. افراد عادی نسبت به افراد



در آستانه طلاق و مطلقه از راهبرد مقابله‌ای مساله مدار بیشتری استفاده کرده‌اند. افراد عادی نسبت به افراد در آستانه طلاق و مطلقه از راهبرد مقابله‌ای هیجان مدار و اجتنابی کمتری استفاده کرده‌اند.

۸. بشارت و همکاران در سال ۱۳۹۳، پژوهشی با عنوان پیش بینی خودشناسی انسجامی فرزندان براساس ادراک فرزندپروری والدین انجام دادند. از آزمودنی‌ها خواسته شد پرسشنامه ادراک فرزندپروری والدین و مقیاس خودشناسی انسجامی را تکمیل کنند. نتایج پژوهش نشان داد که ویژگی‌های حمایت والدین از خودمختاری و گرمی والدین با خودشناسی انسجامی رابطه مثبت معنادار دارند. تحلیل رگرسیون نشان داد که به ترتیب ویژگی گرمی مادر و حمایت پدر از خودمختاری می‌توانند تغییرات مربوط به خودشناسی انسجامی را پیش بینی کنند. براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که شیوه‌های فرزندپروری والدین به شکل‌های گوناگون و احتمالاً بر حسب مکانیسم‌های متفاوت، خودشناسی انسجامی فرزندان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. شیوه‌های فرزندپروری همچنین تحت تأثیر متغیرهای فرهنگی هستند.

۹. اصغری در سال ۱۳۹۰، پژوهشی با عنوان رابطه سبک فرزندپروری ادراک شده با هوش هیجانی و خودشناسی انسجامی انجام داد. به همین منظور از میان دانشجویان ۱۸ تا ۲۰ ساله مقطع کارشناسی دانشگاه تهران، ۳۵۲ نفر (۱۴۲ پسر و ۲۱۰ دختر) به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و در این پژوهش شرکت داده شدند. نتایج پژوهش نشان داد که تمامی ابعاد فرزندپروری ادراک شده (شامل مشارکت، حمایت از خودمختاری و گرمی) با هوش هیجانی (شامل ارزیابی، بهره‌وری و تنظیم هیجان‌ها) رابطه مثبت و معنادار دارند و به ترتیب دو بعد ادراک گرمی والدین (به‌ویژه مادر) و ادراک حمایت والدین از خودمختاری می‌توانند تغییرات مربوط به هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن (به‌ویژه تنظیم هیجان‌ها) را پیش‌بینی کنند. ادراک مشارکت والدین صرفاً با مؤلفه تنظیم هیجان‌ها همبستگی مثبت معنادار، و با ارزیابی هیجان‌ها و بهره‌وری از هیجان‌ها رابطه منفی و غیرمعنادار دارد و نیز فاقد هرگونه توان پیش‌بینی‌کنندگی است. نتایج پژوهش همچنین نشان داد که ابعاد ادراک حمایت والدین از خودمختاری و ادراک گرمی والدین با خودشناسی انسجامی رابطه مثبت معنادار دارند و به این ترتیب دو بعد ادراک حمایت والدین از خودمختاری و ادراک گرمی والدین (به‌ویژه مادر) می‌توانند تغییرات مربوط به خودشناسی انسجامی را پیش‌بینی کنند. مشارکت ادراک شده با خودشناسی انسجامی نیز همبستگی معنادار ندارد و در یک مورد رابطه منفی غیرمعنادار دارد. همچنین براساس یافته‌های این پژوهش، در پسران صرفاً چگونگی ادراک از شیوه فرزندپروری مادر اهمیت دارد، حال آن‌که در دختران ادراک از شیوه فرزندپروری هر دو والد مطرح است. براساس یافته‌های به‌دست آمده، در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که افزایش ادراک از گرمی والدین از مهمترین عوامل مؤثر در هوش هیجانی و افزایش ادراک حمایت والدین از خودمختاری از مهمترین عوامل پرورش‌دهنده میزان خودشناسی فرزندان است.

## پیشینه خارجی

۱. ژانگ و لی<sup>۱</sup> در سال ۲۰۱۹ پژوهشی با عنوان رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری و سلامت روان دانشجویان: نقش واسطه‌ای تاب‌آوری انجام دادند. وضعیت سلامت روان دانشجویان از نظر کلیه محافل جامعه نگران کننده است. این مجموعه از رویدادها نشان دهنده سطح پایین سلامت روان و تاب‌آوری روانی دانشجویان است و خانواده پشت این رویدادها، به ویژه

تأثیر شیوه‌های فرزندپروری بر دانشجویان بدون شک ریشه‌ای و طولانی است. براساس نتایج پژوهش در داخل و خارج از کشور، این مقاله با هدف بررسی خصوصیات سبک‌های فرزندپروری، تاب‌آوری ذهنی و سلامت روان دانشجویان دانشگاه از طریق پژوهش‌های تجربی و بررسی بیشتر رابطه بین آنها و سپس اقدامات برای بهبود سبک‌های فرزندپروری، برای بهبود سطح بهداشت روان دانشجویان، به نقش انعطاف‌پذیری ذهنی دانشجویان بپردازد.

۲. گولیان‌دولو<sup>۱</sup> و همکاران در سال ۲۰۱۹، پژوهشی با عنوان سهم نسبی شیوه‌های والدین در پیش‌بینی خودشناسی در یک نمونه نوجوان ایتالیایی انجام دادند. سیصد نوجوان، بین ۱۱ تا ۱۳ ساله، در این مطالعه شرکت کردند (۱۶۳ مرد و ۱۳۷ زن). شرکت کنندگان مقیاس ادراک والدین را برای حمایت والدین، مقیاس‌های کنترل روانشناختی وابسته و دستیابی برای کنترل روانشناختی والدین تکمیل کردند. ویژگی خودشناسی با متغیرهای والدین مرتبط بود و همچنین، عملکرد والدین (هم پشتیبانی و هم کنترل روانشناختی) صفت خودشناسی را در نوجوانان پیش‌بینی می‌کرد. برخی از تفاوت‌های خاص جنسیتی پیدا شد: هر دو دستیابی و کنترل روانشناختی وابسته پیش‌بینی کننده منفی خودشناسی در مردان بودند، در حالی که فقط دستیابی به طور قابل توجهی خودشناسی را در زنان پیش‌بینی می‌کرد.

۳. پروز فوتنس<sup>۲</sup> و همکاران در سال ۲۰۱۹، پژوهشی با عنوان شیوه‌های والدین، رضایت از زندگی و نقش خودشناسی در نوجوانان انجام دادند. این نمونه در مجموع به ۷۴۲ نوجوان رسید که میانگین سنی آنها ۱۵ سال بود. ادراک توسط نوجوانان از میزان بالای تأثیر و برقراری ارتباط، خودافشایی و احساس شوخ طبعی مرتبط با والدین و همچنین سطح پایین کنترل روانشناختی، رضایت از زندگی نوجوانان را توضیح می‌دهد. خودشناسی تأثیر واسطه‌ای جزئی بر رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری و رضایت از زندگی نوجوان داشت. سرانجام، به نظر می‌رسد که خودشناسی یک متغیر تعدیل کننده است، به ویژه در تأثیر خودافشایی بر رضایت از زندگی نوجوان. نتایج پژوهش نشان داد که متغیرهای شخصی، به ویژه خودشناسی، تعامل والدین با کودک و بهبود وضعیت ذهنی نوجوان را تقویت می‌کند.

۴. مک دانیل<sup>۳</sup> و همکاران در سال ۲۰۱۸، پژوهشی با عنوان کاوش در ارتباط بین طرحواره‌های ناکارآمد اولیه، اختلال در تنظیم عاطفی، استراتژی‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری در مصرف‌کنندگان مواد مخدر وابسته به مواد افیونی انجام دادند. جامعه آماری در این پژوهش یک گروه بالینی متشکل از افراد وابسته به مواد مخدر وابسته به مواد افیونی که در یک مرکز برای درمان جایگزینی مواد افیونی حضور دارند (۵۲ نفر) و یک گروه مقایسه سالم (۷۰) بررسی کرد. برای مقایسه تفاوت‌های گروهی با استفاده از MANOVA از یک طرح مقطعی استفاده شد و تحلیل رگرسیون چندگانه ارتباط بین EMS و بی‌نظمی عاطفی، مقابله و تاب‌آوری را شناسایی کرد. یافته‌ها نشان داد که گروه‌ها از نظر تنظیم نظم عاطفی، مقابله ناسازگار، مقابله تطبیقی و تاب‌آوری تفاوت معناداری داشتند.

۵. گومز اورتیز<sup>۴</sup> و همکاران در سال ۲۰۱۸، پژوهشی با عنوان روش‌های والدین به عنوان عوامل خطرناک یا پیشگیرانه برای درگیری نوجوانان در آزار و اذیت اینترنتی: مشارکت کودکان و جنسیت والدین انجام دادند. نمونه مورد مطالعه شامل ۲۰۶۰ دانش آموز دبیرستانی اسپانیایی بود. ۴۷/۹ درصد دختران، تحلیل واریانس دو طرفه و رگرسیون چندگانه انجام شد.

<sup>۱</sup>Gugliandolo

<sup>۲</sup>Perez-Fuentes

<sup>۳</sup>McDaniel

<sup>۴</sup>Gómez-Ortiz

تأثیر تعامل بین مزاحمت‌های سایبری در محبت و ارتباطات مادرانه، نظم استقرائی و کنترل روانشناختی و همچنین ارتقا خودمختاری و کنترل روانی توسط پدر، پیدا شد. به طور کلی، می‌توان مشاهده کرد که نتایج منفی بیشتری در متجاوزان سایبری پیدا شده است، به ویژه هنگامی که این نقش را دختران بر عهده بگیرند. نتایج تجزیه و تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که شیوه‌های فرزندپروری درگیری مزاحم اینترنتی در دختران را در مقایسه با پسران بهتر تشخیص می‌دهد و تفاوت‌های مهمی را بین هر دو جنس از نظر عوامل محافظت‌کننده و خطرناک پیدا می‌کند.

۶. تلو شمس<sup>۱</sup> و همکاران در سال ۲۰۱۸، پژوهشی با عنوان نقش عملکرد خانواده در شیوه‌های فرزندپروری بر تاب‌آوری جوانان انجام دادند. نتایج پژوهش نشان داد که علائم بیشتر سلامت روان والدین به طور مستقیم با اختلال عملکرد بیشتر خانواده در ارتباط بوده و به طور غیر مستقیم با نظارت بدتر والدین از طریق عملکرد بدتر خانواده ارتباط دارد. یافته‌ها حاکی از آن است که رسیدگی مستقیم به نیازهای بهداشت روان والدین بر تاب‌آوری جوانان ممکن است در بهبود روابط والدین و فرزندان و فرایندهای خانوادگی موثر باشد که از نتایج سلامت روانی دراز مدت برای نوجوانان پشتیبانی می‌کند.

۷. مین<sup>۲</sup> و همکاران در سال ۲۰۱۷، پژوهشی با عنوان درک مادران از وضعیت تاب‌آوری کودک و ارتباط آن با شیوه‌های تربیتی، انجام دادند. به طور کلی، درک مادر و کودک از وضعیت تاب‌آوری کودک نسبتاً مطابقت داشت، ۶۳/۸ درصد مادران درک درستی داشتند. در حالی که ۶/۹ درصد مادران کودک خود را دارای تاب‌آوری کم تصور می‌کردند، ۹/۱۰ درصد کودکان چنین کاری انجام می‌دادند و ۱۳/۶ درصد کودکان واقعاً دارای تاب‌آوری کم بودند. در مقایسه با مادرائی که فرزندان خود را تاب‌آوری طبیعی می‌پنداشتند، مادرائی که فکر می‌کردند فرزندانشان دارای تاب‌آوری کم هستند بیشتر تشویق می‌کنند که فرزندان خود را برای افزایش تاب‌آوری تشویق کنند.

---

<sup>۱</sup>Tolou-Shams

<sup>۲</sup>Min

## فصل سوم: روش پژوهش

هدف تمام علوم، شناخت و درک جهان اطراف است. به منظور آگاهی از مسائل و مشکلات دنیای اجتماعی، روش‌های علمی، تغییرات قابل ملاحظه‌ای پیدا کرده‌اند. این روندها و حرکت‌ها سبب شده است که برای بررسی رشته‌های مختلف بشری، از روش علمی استفاده شود. از جمله ویژگی‌های مطالعه علمی که هدفش حقیقت‌یابی است استفاده از یک روش پژوهش مناسب می‌باشد و انتخاب روش پژوهش مناسب به هدف‌ها، ماهیت و موضوع مورد پژوهش، و امکانات اجرایی بستگی دارد و هدف از پژوهش دسترسی دقیق و آسان به پاسخ پرسش‌های پژوهش است. در این فصل فرایند و روش پژوهش، معرفی جامعه و نمونه آماری، روش و ابزار جمع‌آوری داده‌ها و روش تجزیه و تحلیل اطلاعات تشریح می‌گردد.

## طرح پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. روش همبستگی که خود زیر مجموعه پژوهش‌های توصیفی (غیر آزمایشی) است که با هدف نشان دادن رابطه میان متغیرها انجام می‌شود. هدف استفاده از روش همبستگی، بررسی همبستگی میان دو متغیر می‌باشد، بدین معنی که پژوهشگر می‌خواهد رابطه میان دو متغیر پژوهش را بررسی کند (دلور، ۱۳۹۲). از این رو هدف، بررسی رابطه متغیرهای پژوهش و ارزیابی میزان همبستگی آنهاست؛ که در آن، تاب‌آوری به منزله متغیر وابسته و متغیرهای ادراک شیوه‌های والدینی، طرحواره‌های ناکارآمد اولیه و خودشناسی انسجامی به منزله متغیرهای مستقل در نظر گرفته شده‌اند.

## شرکت‌کنندگان

جامعه آماری مورد بررسی در این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان شهدای بانک صادرات ناحیه ۲ با تعداد ۳۰۰ نفر (سنین ۱۳ تا ۱۵ ساله) در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ می‌باشد. حجم نمونه با توجه به ماهیت پژوهش که جزو طرح‌های ارتباطی محسوب می‌شود و روش مطالعه که همبستگی است ۳۰۰ نفر تعیین گردید. ولی با توجه به عدم همکاری ۸۹ نفر از دانش‌آموزان، لذا نمونه نهایی برابر با ۲۱۱ نفر شد و جامعه فاقد نمونه‌گیری است.

## ابزار پژوهش

اطلاعاتی که در این پژوهش مورد نیاز پژوهشگر است به دو روش گردآوری شده است. در روش اول اقدام به گردآوری اطلاعات مورد نیاز برای گستره نظری و پیشینه پژوهش شده است که پژوهشگر از مطالعات کتابخانه‌ای و مقالات موجود در اینترنت استفاده کرده است و در روش دوم به منظور گردآوری اطلاعات مورد نیاز برای تایید و رد فرضیات مطرح شده در این پژوهش از پرسشنامه استفاده شده است. در این پژوهش از چهار پرسشنامه زیر استفاده شده است:

## پرسشنامه ادراک شیوه‌های والدینی گرولینک

ادراک دانش‌آموزان از روابط والدینی با پرسشنامه ادراک شیوه‌های والدین که توسط گرولینک<sup>۱</sup> و همکاران در سال ۱۹۹۷ تدوین شده است، مورد سنجش قرار گرفت. این پرسشنامه دارای دو نسخه دانشجویان-کالج و کودکان-نوجوانان است. در این پژوهش از نسخه دوم که متناسب سالهای نوجوانی طراحی شده است، استفاده شده است. این پرسشنامه ۴۲ گویه‌ای دارای ۲ بخش پدر و مادر است (۲۱ ماده برای هر کدام) که کاملاً مشابه هستند. در نمونه اصلی گویه‌ها بر روی مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت پاسخ داده می‌شود. پاسخ‌ها شامل پیوستاری از گزینه‌های کاملاً موافق (۷) تا کاملاً مخالف (۱) می‌باشد. سوالاتی که معکوس نمره گذاری می‌شوند عبارتند از: ۲، ۶، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۲۰، ۲۱، ۲۳، ۲۷، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۴۱، ۴۲.

ساختار عاملی این پرسشنامه براساس نظر سازندگان، مؤلفه‌های مشارکت یا درگیری، حمایت از خودمختاری و گرمی را برای هر یک از والدین در برمی‌گیرد که در مجموع شش عامل را تشکیل می‌دهند. بررسی‌های انجام شده در ایران به منظور تعیین ساختار عاملی پرسشنامه ادراک شیوه‌های والدین نشان می‌دهند که این ابزار، هماهنگ با نتایج گزارش شده توسط سازندگان، متشکل از سه خرده مقیاس مشارکت، حمایت از خودمختاری و گرمی برای هر یک از والدین است (شیرزادی فرد، ۱۳۹۰؛ باباخانی، ۱۳۹۰). نتایج پژوهش‌های مذکور روایی سازه این پرسشنامه را برای جامعه ایرانی مورد تأیید قرار می‌دهند. اعتبار خرده مقیاس‌های این ابزار توسط سازندگان، ۷۲٪ تا ۸۶٪ گزارش شده است (گرولینک و همکاران، ۱۹۹۷). در ایران، یافته‌های شیرزادی فرد (۱۳۹۰) حاکی از روایی قابل قبول این پرسشنامه است که ضریب آلفای کرونباخ ۸۶٪ برای خرده مقیاس رابطه با پدر و ضریب آلفای کرونباخ ۸۷٪ برای خرده مقیاس رابطه با مادر به دست آمده است. ضریب آلفای کرونباخ (ثابت درونی) به دست آمده در پژوهش حاضر برای ۴۲ گویه ۸۹۴٪ است.

سوالات مولفه‌های پرسشنامه ادراک شیوه‌های والدینی گرولینک عبارتند از:

مشارکت مادر: ۱۸-۱۵-۱۲-۹-۶-۳

حمایت مادر از خودمختاری: ۲۱-۱۹-۱۷-۱۴-۱۱-۸-۵-۲-۱

گرمی مادر: ۲۰-۱۶-۱۳-۱۰-۷-۴

مشارکت پدر: ۳۹-۳۶-۳۳-۳۰-۲۷-۲۴

حمایت پدر از خودمختاری: ۴۲-۴۰-۳۸-۳۵-۳۲-۲۹-۲۶-۲۳-۲۲

گرمی پدر: ۴۱-۳۷-۳۴-۳۱-۲۸-۲۵

## پرسشنامه طرح‌های ناکارآمد اولیه یانگ<sup>۱</sup>

پرسشنامه طرح‌های ناکارآمد اولیه شامل ۷۵ گویه است که توسط یانگ در سال ۱۹۹۸ برای ارزیابی ۱۵ طرح‌های ناکارآمد ساخت. این طرح‌ها شامل شکست، بازداری هیجانی، نقص-شرم، انزوای اجتماعی-بیگانگی، محرومیت هیجانی، از خود گذشتگی، خویشتن‌داری و خودانضباطی ناکافی، رهاشدگی-بی‌ثباتی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری، اطاعت، استحقاق-بزرگ‌منشی، معیارهای سرسختانه-عیب‌جویی افراطی، خود تحول نیافته-گرفتار، وابستگی-بی‌کفایتی و بی‌اعتمادی-بدرفتاری است. هر گویه براساس لیکرت شش درجه‌ای از کاملاً غلط (۱) تا کاملاً درست (۶) نمره گذاری می‌شود و هر پنج پرسش یک طرح‌واره را ارزشیابی می‌کند. در صورتی که میانگین هر کدام از ۱۵ خرده‌مقیاس بیشتر از ۲۰ باشد آن طرح‌واره ناکارآمد محسوب می‌شود.

اویی و بارانوف<sup>۲</sup> برای هر طرح‌واره ناکارآمد اولیه آلفای کرونباخ را از ۰/۸۳ تا ۰/۹۶ به دست آوردند. ضریب بازآزمایی نیز در جامعه غیربالینی بین ۰/۵۰ تا ۰/۸۲ بود. اورنگ و همکاران در پژوهشی با استفاده از روش بازآزمایی، ضرایب همبستگی را برای خرده‌مقیاس‌ها در دامنه ۶۰ درصد تا ۸۵ درصد برای اعتبار آزمون محاسبه کرده‌اند. آنها برای اعتبار آزمون از طریق همسانی درونی در دامنه ۷۱ درصد تا ۹۰ درصد همسانی مطلوبی به دست آوردند. برای بررسی روایی پرسشنامه نیز از روایی ملاک و سازه استفاده شده است که طی آن مطابقت زیادی بین ساختار نظری خرده‌مقیاس‌ها و نتایج عاملی روایی پرسشنامه مشاهده شده است. ضریب آلفای کرونباخ ثابت درونی) به دست آمده در پژوهش حاضر برای ۷۵ گویه ۰/۹۶۰ است.

## پرسشنامه خودشناسی انسجامی<sup>۳</sup>

پرسشنامه خودشناسی انسجامی توسط قربانی و همکاران در سال ۲۰۰۸ ساخته شده است و دارای ۱۲ گویه است که هر گویه براساس لیکرت پنج درجه‌ای از عمدتاً نادرست (۱) تا عمدتاً درست (۵) نمره گذاری می‌شود. نمره کل از طریق جمع کردن نمره گویه‌ها به دست می‌آید که از ۱۲ تا ۶۰ خواهد بود. نمرات بالا بیانگر خودشناسی بیشتر است. سوالاتی که معکوس نمره گذاری می‌شود عبارتند از: ۱، ۲، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۲.

یافته‌ها، حاکی از اعتبار و روایی بالای این مقیاس است. قربانی و همکاران در مطالعه خود بر روی سه نمونه ایرانی و سه نمونه آمریکایی، آلفای کرونباخ مقیاس را به ترتیب در نمونه اول ایرانی ۰/۸۲، نمونه دوم ایرانی ۰/۸۱ و نمونه سوم ایرانی ۰/۸۱ و به ترتیب در نمونه اول آمریکایی ۰/۷۸، نمونه دوم آمریکایی ۰/۷۸ و نمونه سوم آمریکایی ۰/۷۴ گزارش دادند. در مطالعه قربانی، کانینگهام و واتسن<sup>۴</sup> (۲۰۱۰) نیز آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۷۹ گزارش شده است. روایی این مقیاس با بررسی رابطه‌ی آن با مقیاس‌های زیر سنجیده شده است: مقیاس خود آگاهی (فیکنستین<sup>۵</sup> و همکاران، ۱۹۹۵؛ به نقل از

<sup>۱</sup> Young Early Maladaptive Schema Questionnaire (YSQ)

<sup>۲</sup> Ovi and Baranov

<sup>۳</sup> Integrative Self-Knowledge Scale

<sup>۴</sup> Cunningham and Watson

<sup>۵</sup> Finkenstien

قربانی و همکاران، ۲۰۰۳)، مقیاس هوش هیجانی (سالووی<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۵؛ به نقل از قربانی و همکاران، ۲۰۰۳)، مقیاس ارزش خود (روزنبرگ<sup>۲</sup>، ۱۹۶۵؛ به نقل از قربانی و همکاران، ۲۰۰۸). در تمامی موارد، همبستگی‌های بدست آمده معنادار بوده که نشان از روایی ملاکی مقیاس خودشناسی دارد. ضریب آلفای کرونباخ (ثابت درونی) به دست آمده در پژوهش حاضر برای ۱۲ گویه ۰/۷۷۰ است.

سوالات مولفه‌های پرسشنامه خودشناسی انسجامی عبارتند از:

خودشناسی تأملی: ۳-۶-۹

خودشناسی تجربی: ۱-۵-۷-۸

خودشناسی انسجامی: ۲-۴-۱۰-۱۱-۱۲

### پرسشنامه تاب‌آوری کودکان و نوجوانان<sup>۳</sup>

مقیاس تاب‌آوری کودکان و نوجوانان در سال ۲۰۰۹ توسط انگار و لیبنبرگ به عنوان یک ابزار تفکیک برای کشف منابع فردی، ارتباطی، و بافتی تاب‌آوری طراحی شده است؛ که برای کودکان و نوجوانان قابل اجرا می‌باشد. این پرسشنامه دارای ۲۸ گویه بوده که آزمودنی‌ها میزان موافقتشان را با هر کدام از گویه‌ها در مقیاس لیکرت از دامنه اصلا (۱) تا خیلی زیاد (۵) نشان می‌دهند. حداقل نمره در این پرسشنامه ۲۸ و حداکثر نمره ۱۴۰ است. کسب نمره بالاتر نشان دهنده تاب‌آوری بیشتر است.

کازرونی زند، سپهری شاملو و میرزائیان جهت بررسی روایی همزمان مقیاس تاب‌آوری کودکان و نوجوانان در گروه دانش‌آموزان از پرسشنامه عوامل حمایت کننده فردی اسپینگر و فیلیپس<sup>۴</sup> استفاده کردند. نتایج نشان داد که ضرایب همبستگی بین نمره مقیاس تاب‌آوری کودکان و نوجوانان و نمره پرسشنامه عوامل حمایت کننده فردی و زیرمقیاس هایش، مثبت و معنادار است. همچنین این پژوهشگران اعتبار این پرسشنامه را با روش دو نیمه سازی بین ۰/۷۱ تا ۰/۸۵ گزارش کردند. ضریب آلفای کرونباخ (ثابت درونی) به دست آمده در پژوهش حاضر برای ۲۸ گویه ۰/۹۴۱ است.

سوالات مولفه‌های پرسشنامه تاب‌آوری عبارتند از:

فردی: ۲-۴-۸-۱۱-۱۴-۱۵-۱۸-۲۰-۲۱-۲۵

ارتباطی: ۳-۵-۶-۷-۱۲-۱۷-۲۴-۲۶

بافتی: ۱-۹-۱۰-۱۳-۱۶-۱۹-۲۲-۲۳-۲۷-۲۸

---

<sup>۱</sup>Salovey

<sup>۲</sup>Rosenberg

<sup>۳</sup>Children and adolescents resilience questionnaire

<sup>۴</sup>Springer and Phillips



## روش اجرای پژوهش

داده ها مربوط به دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه‌ی اول دبیرستان می‌باشد. جامعه آماری مورد بررسی در این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان با تعداد ۳۰۰ نفر (سنین ۱۳ تا ۱۵ ساله) که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ مشغول تحصیل می‌باشند است. حجم نمونه با توجه به ماهیت پژوهش که جزو طرح‌های ارتباطی محسوب می‌شود و روش مطالعه که همبستگی است ۳۰۰ نفر تعیین گردید. ولی با توجه به عدم همکاری ۸۹ نفر از دانش‌آموزان، لذا نمونه نهایی برابر با ۲۱۱ نفر شد و جامعه فاقد نمونه‌گیری است. همچنین با توجه به شیوع بیماری کرونا، پرسشنامه‌های پژوهش به صورت الکترونیکی در جامعه آماری توزیع شد.

## روش‌های تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها علاوه بر استفاده از روش‌های توصیفی شامل جداول توزیع فراوانی، نمودارها، شاخص‌های مرکزی پراکندگی و همچنین ضرایب همبستگی (برای آزمون فرضیه‌های پژوهش)؛ از روش‌های آماری آزمون  $F$ ،  $T$  و  $Z$  برای معناداری ضرایب همبستگی و همچنین معادله رگرسیون چندگانه استفاده شده است. به منظور سهولت و کاهش خطاهای محاسباتی از نرم افزار Spss استفاده شده است.

## فصل چهارم: یافته‌های پژوهش

در این فصل داده‌های گردآوری شده با دو رویکرد توصیفی و استنباطی تجزیه و تحلیل می‌شوند. در بخش اول اطلاعات جمعیت شناختی و داده‌های توصیفی متغیرهای پژوهشی ارائه و در بخش دوم با استفاده از مدل‌های استنباط آماری، نتایج مربوط به فرضیه‌های پژوهشی ارائه شده است.

### یافته‌های جمعیت شناختی

آمار توصیفی برای خلاصه کردن و توصیف خصوصیات مهم مجموعه‌ای معلوم از داده‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد، و در اینجا برای شناخت بهتر جامعه نیز از آن بهره می‌بریم. در این بخش ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه آماری مورد مطالعه و با استفاده از جداول توزیع فراوانی توصیف می‌شود. خصوصیات که در بخش اطلاعات جمعیت شناختی مورد تحلیل قرار می‌گیرند عبارتند از: پایه تحصیلی دانش آموز، رتبه تولد، افرادی که با آنها زندگی می‌کنند، سن پدر و مادر، تحصیلات پدر و مادر و وضعیت اقتصادی خانواده. همچنین در این بخش جداول توزیع فراوانی و توصیفی متغیرهای پژوهشی ..... ارائه شده است.

### تجزیه و تحلیل توصیفی اطلاعات جمعیت شناختی

#### پایه تحصیلی دانش آموز

#### جدول ۱-۴، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس پایه تحصیلی

پایه تحصیلی	فراوانی	درصد
پایه هفتم	۶۷	۳۱.۸
پایه هشتم	۷۴	۳۵.۱
پایه نهم	۷۰	۳۳.۲
مجموع	۲۱۱	۱۰۰.۰

اطلاعات مربوط به پایه تحصیلی دانش‌آموزان نشان می‌دهد که پایه هشتم، با ۳۵.۱ درصد بیشترین فراوانی را برای شرکت در این پژوهش دارا هستند.

## رتبه تولد

جدول ۲-۴، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس رتبه تولد

رتبه تولد	فراوانی	درصد
اول	۱۰۷	۵۰.۷
دوم	۵۳	۲۵.۱
سوم	۳۱	۱۴.۷
چهارم و بیشتر	۲۰	۹.۵
مجموع	۲۱۱	۱۰۰.۰

اطلاعات مربوط به رتبه تولد دانش‌آموزان نشان می‌دهد که فرزند اول، با ۵۰.۷ درصد بیشترین فراوانی را برخوردار است.

## توزیع سنی والدین

### الف- سن پدر

جدول ۳-۴، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس سن پدر

سن پدر	فراوانی	درصد
۳۰ تا ۴۰ سالگی	۶۰	۲۸.۴
۴۱ تا ۵۰ سالگی	۱۱۵	۵۴.۵
۵۱ تا ۶۰ سالگی	۲۶	۱۲.۳
۶۱ سالگی و بیشتر	۱۰	۴.۷
مجموع	۲۱۱	۱۰۰.۰

اطلاعات مربوط به سن پدر دانش‌آموزان نشان می‌دهد که محدوده سنی بین ۴۱ تا ۵۰ سالگی، با ۵۴.۵ درصد بیشترین فراوانی را برخوردار است.

### ب- سن مادر

جدول ۴-۴، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس سن مادر

سن مادر	فراوانی	درصد
۲۰ تا ۳۰ سالگی	۱۳	۶.۲
۳۱ تا ۴۰ سالگی	۱۲۴	۵۸.۸
۴۱ تا ۵۰ سالگی	۵۹	۲۸.۰

۷.۱	۱۵	۵۱ سالگی و بیشتر
۱۰۰.۰	۲۱۱	مجموع

اطلاعات مربوط به سن مادر دانش‌آموزان نشان می‌دهد که محدوده سنی بین ۳۱ تا ۴۰ سالگی، با ۵۸.۸ درصد بیشترین فراوانی را برخوردار است.

### توزیع تحصیلات والدین

#### الف- تحصیلات پدر

#### جدول ۴-۵، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس تحصیلات پدر

درصد	فراوانی	تحصیلات پدر
۴.۷	۱۰	سیکل و زیر سیکل
۴۹.۸	۱۰۵	دیپلم
۳۲.۷	۶۹	کاردانی
۵.۷	۱۲	کارشناسی
۷.۱	۱۵	کارشناسی ارشد و بالاتر
۱۰۰.۰	۲۱۱	مجموع

اطلاعات مربوط به تحصیلات پدر دانش‌آموزان نشان می‌دهد که تحصیلات با مدرک دیپلم، با ۴۹.۸ درصد از بیشترین فراوانی را برخوردار است.

#### ب- تحصیلات مادر

#### جدول ۴-۶، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس تحصیلات مادر

درصد	فراوانی	تحصیلات مادر
۳.۸	۸	سیکل و زیر سیکل
۴۷.۴	۱۰۰	دیپلم
۳۵.۵	۷۵	کاردانی
۷.۱	۱۵	کارشناسی
۶.۲	۱۳	کارشناسی ارشد و بالاتر
۱۰۰.۰	۲۱۱	مجموع

اطلاعات مربوط به تحصیلات مادر دانش‌آموزان نشان می‌دهد که تحصیلات با مدرک دیپلم، با ۴۷.۴ درصد از بیشترین فراوانی را برخوردار است.

افرادی که با آنها زندگی می‌کنند

جدول ۴-۷، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس افرادی که با آنها زندگی می‌کنند

درصد	فراوانی	افرادی که با آنها زندگی می‌کنند
۸۹.۶	۱۸۹	پدر و مادر هر دو
۲.۸	۶	فقط با پدر
۵.۷	۱۲	فقط با مادر
۰.۹	۲	ناپدری و مادر
۰.۹	۲	نامادری و پدر
۱۰۰.۰	۲۱۱	مجموع

اطلاعات مربوط به این که دانش‌آموزان با چه افرادی زندگی می‌کنند نشان می‌دهد که زندگی با پدر و مادر، با ۸۹.۶ درصد از بیشترین فراوانی را برخوردار است.

وضعیت اقتصادی خانواده

جدول ۴-۸، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس وضعیت اقتصادی خانواده

درصد	فراوانی	وضعیت اقتصادی خانواده
۴۲.۲	۸۹	مطلوب
۴۵.۰	۹۵	تاحدی مطلوب
۱۲.۸	۲۷	نامطلوب
۱۰۰.۰	۲۱۱	مجموع

اطلاعات مربوط به این که دانش‌آموزان وضعیت اقتصادی خانواده را چگونه تصور می‌کنند نشان می‌دهد که وضعیت اقتصادی تا حدی مطلوب، با ۴۵.۰ درصد از بیشترین فراوانی را برخوردار است.

### تجزیه و تحلیل توصیفی متغیرهای پژوهش

با توجه به این که در پژوهش زیر متغیرهای ادراک شیوه‌های والدینی، طرحواره‌های ناکارآمد اولیه، خودشناسی انسجامی و تاب‌آوری در آزمودنی‌ها مورد سنجش قرار گرفتند، نتایج توصیفی متغیرها به شرح زیر می‌باشد:

## ادراک شیوه‌های والدینی

شاخص‌های توصیفی ادراک شیوه‌های والدینی و مولفه‌های آن در جدول زیر آمده است.

جدول ۹-۴، شاخص‌های توصیفی پرسشنامه ادراک شیوه‌های والدینی

تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	
۲۱۱	۶	۳۹	۲۲.۸۸	۵.۵۳۴	مشارکت مادر
۲۱۱	۹	۵۷	۴۱.۰۱	۹.۰۴۷	حمایت مادر از خودمختاری
۲۱۱	۶	۳۹	۲۶.۲۷	۵.۳۳۹	گرمی مادر
۲۱۱	۶	۳۹	۲۰.۶۳	۶.۱۱۲	مشارکت پدر
۲۱۱	۹	۶۰	۳۷.۳۴	۱۰.۳۰۲	حمایت پدر از خودمختاری
۲۱۱	۶	۳۷	۲۴.۸۷	۶.۰۹۹	گرمی پدر
۲۱۱	۷۵	۲۴۹	۱۷۲.۹۹	۳۱.۸۵۶	ادراک شیوه‌های والدینی

## طرحواره‌های ناکارآمد اولیه

شاخص‌های توصیفی طرحواره‌های ناکارآمد اولیه و مولفه‌های آن در جدول زیر آمده است.

جدول ۱۰-۴، شاخص‌های توصیفی پرسشنامه طرحواره‌های ناکارآمد اولیه

انحراف معیار	میانگین	حداکثر	حداقل	تعداد	
۷.۰۸۱	۱۳.۱۹	۳۰	۵	۲۱۱	محرومیت هیجانی
۷.۳۸۹	۱۴.۹۱	۳۰	۵	۲۱۱	رهاشدگی-بی‌ثباتی
۶.۴۵۱	۱۲.۵۵	۳۰	۵	۲۱۱	بی‌اعتمادی-بد رفتاری
۶.۳۵۹	۱۱.۴۷	۳۰	۵	۲۱۱	انزوای اجتماعی-بیگانگی
۶.۰۸۱	۹.۷۷	۳۰	۵	۲۱۱	نقص-شرم
۶.۰۹۸	۱۰.۲۹	۳۰	۵	۲۱۱	شکست
۴.۹۳۵	۸.۸۹	۳۰	۵	۲۱۱	وابستگی-بی‌کفایتی
۶.۰۹۲	۱۰.۵۴	۳۰	۵	۲۱۱	آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری
۵.۲۰۰	۱۲.۱۲	۳۰	۵	۲۱۱	گرفتار-خویش‌تن تحول نیافته
۵.۶۷۴	۱۱.۹۱	۳۰	۵	۲۱۱	اطاعت
۵.۷۷۰	۱۷.۶۷	۳۰	۵	۲۱۱	ایثارگری
۶.۵۵۸	۱۳.۳۵	۳۰	۵	۲۱۱	بازداری هیجانی
۵.۸۵۳	۱۷.۸۸	۳۰	۵	۲۱۱	معیارهای سرسختانه
۶.۲۸۹	۱۶.۰۷	۳۰	۵	۲۱۱	استحقاق-بزرگ منشی
۵.۹۶۰	۱۴.۲۳	۳۰	۵	۲۱۱	خویش‌تن داری-خود انضباطی
۶۳.۳۹۰	۱۹۴.۸۳	۴۵۰	۸۴	۲۱۱	طرحواره‌های ناکارآمد اولیه

با توجه به دستورالعمل پرسشنامه طرحواره‌های ناکارآمد اولیه کسب نمره کمتر از ۲۰ برای هر طرحواره معرف کارآمد بودن طرحواره، و کسب نمره بیشتر از ۲۰ برای هر طرحواره معرف ناکارآمد بودن آن طرحواره است. لذا توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس کارآمدی و ناکارآمدی طرحواره‌ها در جدول زیر محاسبه شده است.



جدول ۱۱-۴، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس کارآمدی و ناکارآمدی طرحواره‌ها

متغیر	فراوانی	درصد
محرومیت هیجانی	کارآمد	۱۶۹
	ناکارآمد	۴۲
بی‌ثباتی - رهاشدگی	کارآمد	۱۶۶
	ناکارآمد	۴۵
بی‌اعتمادی - بد رفتاری	کارآمد	۱۸۸
	ناکارآمد	۲۳
بیگانگی - انزوای اجتماعی	کارآمد	۱۸۹
	ناکارآمد	۲۲
شرم - نقص	کارآمد	۲۱۱
	ناکارآمد	۲۰
شکست	کارآمد	۱۹۱
	ناکارآمد	۲۰
بی‌کفایتی - وابستگی	کارآمد	۲۰۵
	ناکارآمد	۶
آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری	کارآمد	۱۹۰
	ناکارآمد	۲۱
خویش‌تن تحول نیافته - گرفتار	کارآمد	۱۹۹
	ناکارآمد	۱۲
اطاعت	کارآمد	۱۸۹
	ناکارآمد	۲۲
ایثارگری	کارآمد	۱۵۰
	ناکارآمد	۶۱
بازداری هیجانی	کارآمد	۱۸۰
	ناکارآمد	۳۱
معیارهای سرسختانه	کارآمد	۱۴۱
	ناکارآمد	۷۰
بزرگ‌منشی - استحقاق	کارآمد	۱۵۹
	ناکارآمد	۵۲

۸۳.۴	۱۷۶	کارآمد	خود انضباطی-خویشتن داری
۱۶.۶	۳۵	ناکارآمد	
۱۰۰.۰	۲۱۱		کل

همان طور که در جدول ۱۱-۴ مشاهده می‌شود، شرم-نقص با ۱۰۰ درصد بالاترین نرخ فراوانی را در طرحواره‌های کارآمد، و معیارهای سرسختانه با ۳۳ درصد بالاترین فراوانی را در طرحواره‌های ناکارآمد برخوردار هست.

### خودشناسی انسجامی

شاخص‌های توصیفی خودشناسی انسجامی و مولفه‌های آن در جدول زیر آمده است.

### جدول ۱۲-۴، شاخص‌های توصیفی پرسشنامه خودشناسی انسجامی

تعداد	حداقل	حداکثر	میانگن	انحراف معیار	
۲۱۱	۳	۱۵	۱۱.۱۶۱	۲.۹۴۴	خودشناسی تأملی
۲۱۱	۴	۱۶	۸.۰۴۲	۳.۱۴۳	خودشناسی تجربی
۲۱۱	۵	۲۰	۸.۸۵۷	۳.۷۰۵	خودشناسی انسجامی
۲۱۱	۱۳	۵۶	۳۲.۰۸۵	۷.۶۰۰	کل خودشناسی انسجامی

### جدول ۱۳-۴، تبدیل نمره استاندارد T به میزان شدت خودشناسی انسجامی

نمره	شدت خودشناسی
کمتر از ۲۴,۴	(۱) ضعیف
بین ۲۴,۴ تا ۳۹,۶	(۲) متوسط
بیشتر از ۳۹,۶	(۳) قوی

با توجه به جداول ۱۲-۴ و ۱۳-۴، نمرات میانگین و انحراف معیار کسب شده آزمودنی‌ها در مقیاس خودشناسی انسجامی تبدیل به فراوانی شده است.

### جدول ۱۴-۴، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس میزان خودشناسی انسجامی

خودشناسی	فراوانی	درصد
(۱) ضعیف	۲۵	۱۱,۴
(۲) متوسط	۱۵۷	۷۴,۴
(۳) قوی	۳۰	۱۴,۲
کل	۲۱۱	۱۰۰.۰

همان طور که در جدول ۴-۱۴ ملاحظه می کنید، که تقریباً ۷۴٫۴ درصد از آزمودنی‌ها دارای خودشناسی انسجامی متوسط هستند.

### تاب آوری

شاخص‌های توصیفی تاب آوری و مولفه‌های آن در جدول زیر آمده است.

جدول ۴-۱۵، شاخص‌های توصیفی پرسشنامه تاب آوری

تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	
۲۱۱	۱۴	۵۰	۳۷٫۳۶	۷٫۶۸۳	فردی
۲۱۱	۱۲	۴۰	۳۰٫۷۱	۶٫۸۵۲	ارتباطی
۲۱۱	۱۱	۵۰	۳۵٫۴۱	۸٫۹۹۵	بافتی
۲۱۱	۳۹	۱۴۰	۱۰۳٫۴۷	۲۱٫۶۲۸	تاب آوری

جدول ۴-۱۶، تبدیل نمره استاندارد T به میزان تاب آوری

نمره	میزان تاب آوری
کمتر از ۸۱٫۸	۱) ضعیف
بین ۸۱٫۸ تا ۱۲۵	۲) متوسط
بیشتر از ۱۲۵	۳) قوی

با توجه به جداول ۴-۱۵ و ۴-۱۶، نمرات میانگین و انحراف معیار کسب شده آزمودنی‌ها در مقیاس تاب آوری تبدیل به فراوانی شده است.

جدول ۴-۱۷، توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس میزان تاب آوری

تاب آوری	فراوانی	درصد
۱) ضعیف	۳۲	۱۵٫۲
۲) متوسط	۱۴۲	۶۷٫۳
۳) قوی	۳۷	۱۷٫۵
کل	۲۱۱	۱۰۰٫۰

همان طور که در جدول ۴-۱۷ ملاحظه می کنید، که تقریباً ۶۷٫۳ درصد از آزمودنی‌ها دارای تاب آوری متوسط هستند.

جدول ۱۸-۴، توزیع ماتریس همبستگی پیرسون

ادراک شیوه‌های والدینی	طرحواره‌های ناکارآمد اولیه	خودشناسی انسجامی	تاب‌آوری
ادراک شیوه‌های والدینی	---	---	---
طرحواره‌های ناکارآمد اولیه	---	---	---
خودشناسی انسجامی	.۴۰۵**	---	---
تاب‌آوری	-.۵۷۰**	-.۱۲۹	---

## یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اول: ادراک شیوه‌های والدینی، طرحواره‌های ناکارآمد اولیه و خودشناسی انسجامی توانایی پیش‌بینی تاب‌آوری در دانش‌آموزان را دارند.

برای بررسی رابطه بین ادراک شیوه‌های والدینی، طرحواره‌های ناکارآمد و خودشناسی با تاب‌آوری؛ ادراک شیوه‌های والدینی، طرحواره‌های ناکارآمد و خودشناسی به عنوان متغیر مستقل و تاب‌آوری به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شده و معادله رگرسیون بر روی آن انجام شده است. برای آزمون فرضیه با توجه به تعداد متغیرهای پژوهش که هر کدام دارای مولفه‌های مختلف هستند و فاصله ای بودن متغیرها از آزمون تحلیل واریانس<sup>f</sup> و برای معناداری آن از معادله رگرسیون چندگانه استفاده گردیده است. برای بررسی مفروضه‌های این مدل با توجه به رابطه خطی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک و نرمال بودن متغیرهای فاصله‌ای امکان، استفاده از این مدل وجود دارد. نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون در جداول ۱۹-۴ و ۲۰-۴ گردآوری شده‌اند:

جدول ۱۹-۴، نتایج ضریب همبستگی و آزمون<sup>f</sup>

متغیر	R	R <sup>۲</sup>	R <sup>۲</sup> (Adj)	F	Sig
	۰,۶۴۴	۰,۴۱۵	۰,۴۰۷	۴۹,۰۱۳	۰,۰۰۰۱

جدول ۲۰-۴، نتایج مربوط به ضرایب B (بتا) در معادله رگرسیون

متغیر	بتای استاندارد	خطای استاندارد	$\beta$	مقدار آماره t	Sig
ثابت رگرسیون	۹۷,۷۳۵	۸,۵۹۴		۱۱,۳۷۲	۰,۰۰۰۱
ادراک شیوه‌های والدینی	.۱۹۶	.۰۳۷	.۲۸۹	۵,۲۴۲	۰,۰۰۰۱
طرحواره‌های ناکارآمد اولیه	-.۱۸۳	.۰۲۱	-.۵۳۸	-۸,۹۲۸	۰,۰۰۰۱
خودشناسی انسجامی	۳,۷۴۱	۲,۵۰۰	.۰۸۸	۱,۴۹۶	.۱۳۶

همان‌طور که در جدول ۱۹-۴ ملاحظه می‌شود ۴۹,۰۱۳ درصد از واریانس تاب‌آوری دانش‌آموزان توسط ادراک شیوه‌های والدینی و طرحواره‌های ناکارآمد قابل تبیین است.

علاوه بر این، لازم به توضیح است که از بین سه متغیر پیش‌بینی کننده ادراک شیوه‌های والدینی، طرحواره‌های ناکارآمد اولیه و خودشناسی انسجامی، خودشناسی انسجامی نقش معناداری در تبیین تاب‌آوری ندارد. بنابراین فرضیه اصلی مورد تایید قرار گرفت.

فرضیه دوم: بین مولفه‌های ادراک شیوه‌های والدین (حمایت پدر و مادر از خود مختاری، مشارکت پدر) با تاب‌آوری رابطه معنادار وجود دارد.

برای بررسی رابطه بین مولفه‌های ادراک شیوه‌های والدین و تاب‌آوری؛ ادراک شیوه‌های والدین به عنوان متغیر مستقل و تاب‌آوری به عنوان متغیر وابسته وارد معادله رگرسیون چندگانه شده‌اند. برای آزمون فرضیه با توجه به تعداد متغیرهای پژوهش که هر کدام دارای مولفه‌های مختلف هستند و فاصله ای بودن متغیرها از آزمون تحلیل واریانس<sup>f</sup> و برای معناداری آن از معادله رگرسیون چندگانه (روش گام به گام) استفاده گردیده است. نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون در جداول ۴-۲۱ و ۴-۲۲ گردآوری شده‌اند:

جدول ۴-۲۱، نتایج ضریب همبستگی و آزمون<sup>f</sup>

متغیر	R	R <sup>۲</sup>	R <sup>۲</sup> (Adj)	F	Sig
۱	.۴۶۲ <sup>a</sup>	.۲۱۴	.۲۱۰	۵۶.۷۷۴	.۰۰۰۱ <sup>a</sup>
۲	.۵۱۰ <sup>b</sup>	.۲۶۰	.۲۵۳	۳۶.۶۲۲	.۰۰۰۱ <sup>b</sup>
۳	.۵۳۹ <sup>c</sup>	.۲۹۰	.۲۸۰	۲۸.۲۳۲	.۰۰۰۱ <sup>c</sup>

<sup>a</sup> حمایت مادر از خودمختاری

<sup>b</sup> حمایت مادر از خودمختاری، حمایت پدر از خود مختاری

<sup>c</sup> حمایت مادر از خودمختاری، حمایت پدر از خود مختاری، مشارکت پدر

جدول ۴-۲۲، نتایج مربوط به ضرایب B (بتا) در معادله رگرسیون

متغیر	بتای استاندارد	خطای استاندارد	$\beta$	مقدار آماره <sup>t</sup>	Sig
ثابت رگرسیون	۵۸.۱۶۲	۶.۱۵۸		۹.۴۴۶	.۰۰۰۱
حمایت مادر از خودمختاری	۱.۱۰۵	.۱۴۷	.۴۶۲	۷.۵۳۵	.۰۰۰
ثابت رگرسیون	۵۰.۸۶۸	۶.۳۱۴		۸.۰۵۶	.۰۰۰۱
حمایت مادر از خودمختاری	.۸۰۵	.۱۶۵	.۳۳۷	۴.۸۸۱	.۰۰۰۱
حمایت پدر از خود مختاری	.۵۲۵	.۱۴۵	.۲۵۰	۳.۶۲۸	.۰۰۰۱
ثابت رگرسیون	۵۵.۴۹۹	۶.۳۹۵		۸.۶۷۸	.۰۰۰۱
حمایت مادر از خودمختاری	.۸۱۱	.۱۶۲	.۳۳۹	۵.۰۱۳	.۰۰۰۱
حمایت پدر از خود مختاری	.۸۴۸	.۱۷۹	.۴۰۴	۴.۷۳۰	.۰۰۰۱
مشارکت پدر	-.۸۲۳	.۲۷۸	-.۲۳۲	-۲.۹۵۵	.۰۰۳

همان‌طور که در جدول ۴-۲۱ ملاحظه می‌شود، از بین ۶ ادراک شیوه‌های والدینی، فقط سه مولفه حمایت پدر و مادر از خود مختاری و مشارکت پدر نقش معناداری در پیش‌بینی تاب‌آوری برخوردار هستند. که حمایت مادر از خودمختاری با ۰/۲۱ درصد ضریب تعیین تعدیل شده بالاترین سهم واریانس تاب‌آوری را تبیین می‌کند و دو مولفه دیگر سهم کمتری در پیش‌بینی تاب‌آوری دارند. بنابراین این فرضیه در سه مولفه مورد تایید قرار گرفت.

فرضیه سوم: بین مولفه‌های طرحواره‌های ناکارآمد (انزوای اجتماعی-بیگانگی، خویش‌داری -خودانضباطی، شکست) با تاب‌آوری رابطه منفی و معنادار وجود دارد.

برای بررسی رابطه بین مولفه‌های طرحواره‌های ناکارآمد و تاب‌آوری؛ طرحواره‌های ناکارآمد به عنوان متغیر مستقل و تاب‌آوری به عنوان متغیر وابسته وارد معادله رگرسیون چند گانه (با روش گام به گام) شده‌اند. نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون در جداول ۴-۲۳ و ۴-۲۴ گردآوری شده‌اند:

جدول ۴-۲۳، نتایج ضریب همبستگی و آزمون F

متغیر	R	R <sup>۲</sup>	R <sup>۲</sup> (Adj)	F	Sig
۱	.۴۵۲ <sup>a</sup>	.۲۰۵	.۲۰۱	۵۳.۷۸۳	.۰۰۰۱ <sup>a</sup>
۲	.۴۹۲ <sup>b</sup>	.۲۴۲	.۲۳۵	۳۳.۲۷۶	.۰۰۰۱ <sup>b</sup>
۳	.۵۲۶ <sup>c</sup>	.۲۷۷	.۲۶۶	۲۶.۳۷۰	.۰۰۰۱ <sup>c</sup>

<sup>a</sup> انزوای اجتماعی-بیگانگی

<sup>b</sup> انزوای اجتماعی-بیگانگی، خویش‌داری -خود انضباطی

<sup>c</sup> انزوای اجتماعی-بیگانگی، خویش‌داری -خود انضباطی، شکست

جدول ۴-۲۴، نتایج مربوط به ضرایب B (بتا) در معادله رگرسیون

متغیر	بتای استاندارد	خطای استاندارد	$\beta$	مقدار آماره t	Sig
ثابت رگرسیون	۱۳۸.۷۴۵	۴.۹۹۰		۲۷.۸۰۳	.۰۰۰۱
انزوای اجتماعی-بیگانگی	-۳۱.۹۴۱	۴.۳۵۵	-.۴۵۲	-۷.۳۳۴	.۰۰۰۱
ثابت رگرسیون	۱۴۶.۵۹۹	۵.۴۵۸		۲۶.۸۶۰	.۰۰۰۱
انزوای اجتماعی-بیگانگی	-۲۶.۱۳۵	۴.۶۲۷	-.۳۷۰	-۵.۶۴۸	.۰۰۰۱
خویش‌داری - خود انضباطی	-۱۲.۲۳۶	۳.۸۰۲	-.۲۱۱	-۳.۲۱۹	.۰۰۱
ثابت رگرسیون	۱۵۶.۰۰۶	۶.۱۳۷		۲۵.۴۲۳	.۰۰۰۱
انزوای اجتماعی-بیگانگی	-۲۰.۳۷۷	۴.۸۹۳	-.۲۸۹	-۴.۱۶۵	.۰۰۰۱
خویش‌داری - خود انضباطی	-۱۱.۶۷۴	۳.۷۲۸	-.۲۰۱	-۳.۱۳۱	.۰۰۲
شکست	-۱۴.۹۹۸	۴.۸۰۲	-.۲۰۴	-۳.۱۲۴	.۰۰۲

همان طور که در جدول ۲۳-۴ ملاحظه می‌شود، از بین ۱۵ مولفه طرحواره‌های ناکارآمد اولیه، فقط سه طرحواره انزوای اجتماعی-بیگانگی، خویشتن داری -خود انضباطی و شکست رابطه منفی و معناداری در تاب‌آوری دارد و طرحواره انزوای اجتماعی-بیگانگی با ۰/۲۰ درصد ضریب تعیین تعدیل شده بالاترین سهم را در تبیین تاب‌آوری دارد و طرحواره‌های خویشتن‌داری- خود انضباطی و شکست در مرتبه‌های بعدی قرار دارند. بنابراین این فرضیه فقط در سه طرحواره ناکارآمد مورد تایید قرار گرفت.

**فرضیه چهارم: بین مولفه‌های خودشناسی (خودشناسی انسجامی و تاملی) با تاب‌آوری رابطه معنادار وجود دارد.**  
 برای بررسی رابطه بین مولفه‌های خودشناسی و تاب‌آوری؛ خودشناسی به عنوان متغیر مستقل و تاب‌آوری به عنوان متغیر وابسته وارد معادله رگرسیون چند گانه (با روش گام به گام) شده‌اند. نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون در جداول ۲۵-۴ و ۲۶-۴ گردآوری شده‌اند:

**جدول ۲۵-۴، نتایج ضریب همبستگی و آزمون F**

متغیر	R	R <sup>۲</sup>	R <sup>۲</sup> (Adj)	F	Sig
۱	.۳۶۴ <sup>a</sup>	.۱۳۳	.۱۲۸	۳۱.۹۲۷	.۰۰۰۱ <sup>a</sup>
۲	.۴۵۱ <sup>b</sup>	.۲۰۳	.۱۹۶	۲۶.۵۴۴	.۰۰۰۱ <sup>b</sup>

<sup>a</sup> خودشناسی انسجامی

<sup>b</sup> خودشناسی انسجامی، خودشناسی تاملی

**جدول ۲۶-۴، نتایج مربوط به ضرایب B (بتا) در معادله رگرسیون**

متغیر	بتای استاندارد	خطای استاندارد	$\beta$	مقدار آماره t	Sig
ثابت رگرسیون	۱۲۲.۲۹۳	۳.۶۰۹		۳۳.۸۸۵	.۰۰۰۱
خودشناسی انسجامی	-۲.۱۲۵	.۳۷۶	-.۳۶۴	-۵.۶۵۰	.۰۰۰۱
ثابت رگرسیون	۱۰۰.۲۰۱	۶.۱۹۸		۱۶.۱۶۶	.۰۰۰۱
خودشناسی انسجامی	-۲.۰۹۴	.۳۶۱	-.۳۵۹	-۵.۷۹۶	.۰۰۰۱
خودشناسی تاملی	۱.۹۵۵	.۴۵۵	.۲۶۶	۴.۳۰۰	.۰۰۰۱

همان طور که در جدول ۲۵-۴ ملاحظه می‌شود، از بین ۳ مولفه خودشناسی تاملی، تجربی و انسجامی فقط دو مولفه خودشناسی انسجامی و خودشناسی تاملی نقش معناداری در پیش‌بینی تاب‌آوری برخوردار هستند. که خودشناسی انسجامی با ۰/۱۲ درصد ضریب تعیین تعدیل شده بالاترین سهم واریانس تاب‌آوری را تبیین می‌کند و مولفه دیگر سهم کمتری در پیش‌بینی تاب‌آوری دارند. بنابراین این فرضیه در دو مولفه خودشناسی مورد تایید قرار گرفت.



## فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

انجام هر پژوهشی مستلزم نتیجه‌گیری و بیان نتایج حاصل از آن است که موجب می‌شود تا پژوهشگر بتواند اثربخشی کار خود را بر جامعه مورد مطالعه خود ببیند. بر همین اساس در این پژوهش نیز پژوهشگر پس از انجام مراحل و مطالعات مورد نیاز اقدام به نتیجه‌گیری در زمینه مورد مطالعه خود در این پژوهش کرده است. که در این فصل که آخرین فصل پژوهش را تشکیل می‌دهد، عنوان نموده است. در این فصل پژوهشگر برای هر یک از فرضیات مطرح شده در پژوهش، پژوهشی ارائه می‌دهد، که به نتایجی همسو با نتایج حاصل از پژوهش خود رسیده باشد، تا به نوعی پشتوانه علمی برای نتایج کسب شده خود ارائه دهد. پس از آن پژوهشگر متناسب با هر یک از فرضیات تایید شده خود اقدام به ارائه پیشنهاداتی می‌نماید که تحت عنوان پیشنهاد کاربردی مطرح شده است؛ و این فصل را با ارائه پیشنهادی برای پژوهش‌های آینده و بیان محدودیت‌هایی که در مراحل انجام پژوهش با آن مواجه بوده است به اتمام می‌رساند.

## بحث و نتیجه‌گیری فرضیه‌ها به ترتیب طرح در پژوهش

**فرضیه اول: ادراک شیوه‌های والدینی، طرحواره‌های ناکارآمد اولیه و خودشناسی انسجامی توانایی پیش‌بینی تاب‌آوری در دانش‌آموزان را دارند.**

نتایج بدست آمده از فصل چهارم پژوهش حاکی از آن است که بین ادراک شیوه‌های والدینی، طرحواره‌های ناکارآمد اولیه و خودشناسی انسجامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر دو متغیر ادراک شیوه‌های والدینی و طرحواره‌های ناکارآمد اولیه توانایی پیش‌بینی ۴۹ درصد از واریانس تاب‌آوری را برخوردار هستند که البته خودشناسی انسجامی نقش معناداری در تبیین تاب‌آوری ندارد.

در زمینه تطبیق نتایج پژوهش حاضر با سایر پژوهش‌ها، می‌توان گفت که علی‌رغم نداشتن پژوهشی باهمین متغیرها، نتایج آن با پژوهش‌های که تاب‌آوری با همین متغیرها به صورت جداگانه بررسی شده‌اند، و یا با متغیرهای دیگری بررسی کرده‌اند، آورده شده است. از جمله با نتایج پتروسکی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۴) که نشان دادند طرحواره با تاب‌آوری رابطه منفی دارند، همسو است. همچنین با یافته‌های چان و کوو<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) از آن جهت مطابقت دارند که آنها نشان دادند که ارتباط‌های مستمر و قوی میان شیوه‌های فرزندپروری و طیف گسترده‌ای از عواقب آن در جوانان، از جمله رفاه و عزت نفس، رفتارهای سالم و مخاطره آمیز و نام نویسی در مدرسه وجود دارد. نتایج این پژوهش با نتایج تیلور<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۳) همسو است؛ چون آنها نشان دادند فرزندپروری سخت‌گیرانه ممکن است به سبب تأثیری که روی توانایی فرزندان برای

---

<sup>۱</sup>Petroski

<sup>۲</sup>Chan and Koo

<sup>۳</sup>Taylor

قاعده‌مند کردن توجه و رفتار می‌گذارد، بر خود تاب‌آوری آنها تأثیر منفی داشته باشد. این نتایج همسو با پژوهش جزایری و همکاران (۱۳۹۲)، در بررسی رابطه سبک‌های دفاعی و طرحواره‌های ناکارآمد اولیه با تاب‌آوری در دانش‌آموزان، نتایج نشان داد که طرحواره‌های ناکارآمد اولیه، تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کند.

در تبیین این فرضیه می‌توان بیان کرد که با توجه به ماهیت تاب‌آوری که نه تنها به معنای مقابله با مشکلات در موقعیت‌های ناگوار است، بلکه به معنای پاسخ‌های انعطاف‌پذیرتر به موقعیت‌ها نیز هست. تاب‌آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فرد دیگر متفاوت است، و می‌تواند به مرور زمان و تاثیر عوامل مختلف افزایش یا کاهش یابد. لذا ارتباط بین تاب‌آوری با ادراک شیوه‌های والدینی منطقی به نظر می‌رسد.

در راستای نتایج این پژوهش نشان داده می‌شود که یکی از اساسی‌ترین مؤلفه‌های مؤثر بر افزایش تاب‌آوری در نوجوانان، در نحوه ادراک، تعاملات و ارتباطات آنها با والدین خود قرار دارد. نحوه تعامل والدین با فرزندان یا به عبارتی شیوه فرزندپروری والدین، یکی از اساسی‌ترین مؤلفه‌های تأثیرگذار بر افزایش تاب‌آوری در نظر گرفته می‌شود. سازنده‌ترین حالت تعامل والدین با فرزندان برای افزایش تاب‌آوری، شیوه‌ای است که طی آن، والدین ضمن برقراری قوانین و انضباط متعادل و معقول برای فرزندان، حمایت و محبت بی‌قیدوشرط خود را نسبت به فرزندان، پیوسته نشان می‌دهند و استقلال و خودمختاری آنان را نیز ترغیب می‌کنند. از همه مهم‌تر زمانی که والدین فرزندشان را برای حل مساله تشویق و تهييج می‌کنند، و به آنان آزادی انتخاب و اجازه شرکت در تصمیم‌گیری را می‌دهند، منجر به ادراک مثبت نوجوانان از تعامل با والدین می‌شود. این ادراک مثبت از تعامل با والدین می‌تواند به افزایش تاب‌آوری آنها منجر شود، و به عکس سطوح پایین ادراک مثبت از تعامل با والدین به کاهش میزان تاب‌آوری مورد انتظار خواهد انجامید.

تاب‌آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است و طرحواره‌های ناکارآمد می‌توانند در این شرایط فعال شوند.

طرحواره‌های حوزه بریدگی و طرد (انزوای اجتماعی-بیگانگی) معمولاً در خانواده‌های به وجود می‌آید که بی‌عاطفه، سرد، مضایقه‌گر، منزوی، تندخو، غیرقابل پیش‌بینی یا بدرفتار هستند.

طرحواره‌های حوزه خودگردانی و عملکرد مختل (شکست) معمولاً در خانواده‌های به وجود می‌آید که اعتماد به نفس کودک را کاهش می‌دهند، گرفتارند، بیش از حد از کودک محافظت می‌کنند یا این که نتوانسته‌اند کودک را برای انجام کارهای بیرون از خانه تشویق کنند.

طرحواره‌های حوزه محدودیت‌های مختل (خویشتن‌داری و خود-انضباطی ناکافی) معمولاً در خانواده‌های به وجود می‌آید که به جایی انضباط، مواجهه مناسب، محدودیت‌های منطقی، مسئولیت‌پذیری، همکاری متقابل و هدف‌گزینی؛ وجه مشخصه آنها، سهل‌انگاری افراطی، سردرگمی، یا حس برتری هست. در برخی موارد ممکن است نوجوان نتواند ناراحتی عادی و معمولی را تحمل کند یا این که ممکن است هدایت، جهت‌مندی و راهنمایی کافی دریافت نکرده باشد.

با فعال شدن طرحواره‌های ناکارآمد، تاب‌آوری نیز کاهش می‌یابد، و با کاهش تاب‌آوری شرکت فعال و سازنده فرد در محیط نیز کاهش می‌یابد.

**فرضیه دوم: بین مولفه‌های ادراک شیوه‌های والدین (حمایت پدر و مادر از خود مختاری، مشارکت پدر) با تاب‌آوری رابطه معنادار وجود دارد.**

در بررسی نتایج حاصل از پژوهش می‌توان این گونه تبیین کرد که ادراک شیوه‌های والدینی توان پیش‌بینی تاب‌آوری را دارند. نتایج نشان می‌دهد که سه مولفه حمایت مادر و پدر از خودمختاری و مشارکت پدر در مجموع ۲۸ درصد از واریانس تاب‌آوری را تبیین می‌کنند، و بین ادراک شیوه‌های والدینی با تاب‌آوری رابطه معنادار وجود دارد.

در زمینه تطبیق نتایج پژوهش حاضر با سایر پژوهش‌ها، می‌توان به نتیجه حاصل از پژوهش کاظمی (۱۳۹۵) اشاره کرد. براساس پژوهش‌های انجام شده تنها فرزندان خانواده‌های صمیمی و حمایت‌کننده ارتباط بیشتری با همسالان خود دارند. به طوری که والدین صمیمی، حمایت‌کننده و پذیرا فرزندان را دارند که از ارتباط بهتر با همسالان خود برخوردارند، و این عامل می‌تواند باعث تاب‌آوری بیشتر در افراد شود. در مقابل والدین سرکوبگر، متوقع و کنترل‌کننده که در تربیت فرزندان خود از شیوه‌های انضباطی شدیدی استفاده می‌کنند، فرزندان آنها دارای پایین‌ترین موقعیت در ارتباط با همسالان خود هستند که این عامل می‌تواند موجب تاب‌آوری پایین در آنها شود (کاظمی، ۱۳۹۵).

در راستای نتایج این پژوهش نشان داده می‌شود که هنگامی که والدین به نیازهای بنیادین فرزند خود مانند حمایت از خودمختاری توجه می‌کنند و اجازه تصمیم‌گیری به او می‌دهند، از نظرات او برای انجام کارها استفاده می‌کنند و انجام کارها را به او می‌سپارند، همچنین زمانی که والدین به نوجوان اجازه می‌دهند که خودش برای زندگی برنامه‌ریزی کند و جهت خودش را در زندگی برگزیند و به موضوعات مورد علاقه فرزندشان توجه می‌کنند باعث افزایش تاب‌آوری در فرزندشان می‌شوند.

در مقابل پدرهای که زمان زیادی را به فرزندشان اختصاص می‌دهند و همیشه به او فکر می‌کند و نگران او هستند، بیش از حد در کارهای نوجوان دخالت می‌کند باعث کاهش تاب‌آوری در فرزندش می‌شوند.

**فرضیه سوم: بین مولفه‌های طرحواره‌های ناکارآمد (انزوای اجتماعی-بیگانگی، خویشتن داری-خود انضباطی، شکست) با تاب‌آوری رابطه منفی و معنادار وجود دارد.**

در بررسی نتایج حاصل از پژوهش می‌توان این گونه تبیین کرد که طرحواره‌های ناکارآمد اولیه توان پیش‌بینی تاب‌آوری را دارند. نتایج نشان می‌دهد که سه طرحواره‌ای انزوای اجتماعی-بیگانگی، خویشتن داری -خود انضباطی و شکست در مجموع ۲۶ درصد از واریانس تاب‌آوری را تبیین می‌کنند، و بین طرحواره‌های ناکارآمد با تاب‌آوری رابطه منفی و معنادار وجود دارد.

در زمینه تطبیق نتایج پژوهش حاضر با سایر پژوهش‌ها، می‌توان به نتیجه حاصل از پژوهش سعادت‌ی بیرونده و همکاران (۱۳۹۶) اشاره کرد. نتایج پژوهش‌های رنر<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۸) و صیادی و همکاران (۱۳۹۶) که از اثربخشی طرحواره‌درمانی بر بهبود توانمندی اجتماعی دانش‌آموزان با نشانه‌های افسردگی حمایت کرده‌اند، با نتایج پژوهش حاضر همسو است. در راستای نتایج این پژوهش نشان داده می‌شود که افراد با تاب‌آوری پایین از طرحواره‌های ناکارآمدتری برخوردار هستند. در طرحواره‌انزوای اجتماعی-بیگانگی احساس این که نوجوان با دیگران متفاوت است و یا این که به جامعه یا گروه خاصی تعلق ندارد از جهان کناره‌گیری کرده و باعث کاهش تاب‌آوری می‌شود.

در طرحواره خویشتن-داری و خود-انضباطی ناکافی، نوجوان مشکلات مستمر در خویشتن-داری مناسب و تحمل نکردن ناکامی‌ها در راه دستیابی به اهداف شخصی یا ناتوانی در جلوگیری از بیان هیجان‌ها و تکانه‌ها دارد. در شکل خفیف‌تر آن نوجوان به شدت از ناراحتی اجتناب می‌کند. نوجوانی که چنین طرحواره‌ای دارد درد را تحمل نمی‌کند، از مسئولیت‌پذیری گریزان است، به هر قیمتی که شده از تعارض جلوگیری می‌کند و زیاد به خودش سخت نمی‌گیرد. این عوامل باعث می‌شود از رضایت شخصی، تعهد و انسجام شخصیتی نوجوان جلوگیری شود و این باعث کاهش تاب‌آوری می‌شود. در طرحواره شکست، نوجوان باور دارد که یک فرد شکست خورده است یا در آینده شکست خواهد خورد و این که شکست برای او اجتناب‌ناپذیر است. نوجوان در مقایسه با همسالانش در حوزه‌های پیشرفت (مثل تحصیل و ورزش) غالباً احساس بی‌کفایتی می‌کند. نوجوان اغلب شامل این باور است که دیوانه، بی‌استعداد، نالایق و نادان است و نسبت به دیگران، موفقیت کمتری دارد. این عوامل باعث کاهش تاب‌آوری در نوجوان می‌شود.

#### **فرضیه چهارم: بین مولفه‌های خودشناسی ( خودشناسی انسجامی و تاملی) با تاب‌آوری رابطه معنادار وجود دارد.**

در بررسی نتایج حاصل از پژوهش می‌توان این گونه تبیین کرد که دو مولفه خودشناسی توان پیش‌بینی تاب‌آوری را دارند. نتایج نشان می‌دهد که مولفه‌های خودشناسی انسجامی و خودشناسی تاملی در مجموع ۲۶ درصد از واریانس تاب‌آوری را تبیین می‌کنند، و بین خودشناسی با تاب‌آوری رابطه معنادار وجود دارد. در زمینه تطبیق نتایج پژوهش حاضر با سایر پژوهش‌ها، می‌توان به نتیجه حاصل از پژوهش یاسمی نژاد (۱۳۹۶) و اصغری (۱۳۹۰) اشاره کرد.

نوجوانانی که زمان کمتری برای شناخت افکار و احساساتشان وقت صرف می‌کنند و از دلیل انجام بعضی از رفتارها اطلاع چندانی ندارند یا در جهت فهم کمتری از خویشتن پیش می‌روند از خودشناسی انسجامی کمتری برخوردار هستند و به تبع آن تاب‌آوری افزایش می‌یابد.

خودشناسی تاملی از طریق کارکردهای شناختی عالی‌تر و پیچیده‌تر به تحلیل تجربه‌های فردی مربوط به گذشته می‌پردازد. آگاهی بیشتر نوجوان از احساسات و تجربیات درونی گذشته می‌تواند منجر به تصمیم‌گیری‌های بهتر و به موقع در موقعیت جدید شود. زمانی که نوجوان واکنش بهتری به مسائل داشته باشد باعث افزایش تاب‌آوری می‌شود.

## جمع بندی نهایی

هدف این پژوهش بررسی ادراک شیوه‌های والدینی، طرحواره‌های ناکارآمد اولیه و خودشناسی انسجامی با تاب‌آوری در دانش‌آموزان است. افراد با تاب‌آوری بیشتر، منابع روانشناختی غنی‌تری از جمله خوشبینی، آرامش و گشودگی به تجربه بیشتری دارند و این توانایی‌ها به آنها کمک می‌کند هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، تفسیر (ادراک) مثبت‌تری از مشکلات داشته باشند این ویژگی‌های افراد تاب‌آوری به سطوح بیشتر رضایت از زندگی منجر می‌شود. همچنین رشد تاب‌آوری سازوکار ارزشمند مهمی است، زیرا نه تنها سبب کاهش استرس و تضعیف راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه، بلکه سبب تقویت سازوکارهای مقابله‌ای سازگارانه می‌شود. سطوح بالای تاب‌آوری به فرد این امکان را می‌دهد از عواطف و هیجان‌های مثبت به منظور پشت سر گذاشتن تجربه‌های نامطلوب و بازگشت به وضعیت مطلوب استفاده کند. تاب‌آوری از طریق افزایش سطوح هیجانات مثبت باعث تقویت مقابله‌های موفق با تجربه‌های منفی می‌شود. بر این اساس تاب‌آوری به عنوان یک سازوکار واسطه‌ای به انطباق‌پذیری مثبت می‌انجامد و افراد با انطباق‌پذیری زیاد توانایی سازگاری بهتری با مشکلات می‌یابند در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت تاب‌آوری نوعی باسازی خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است (تاتار، ۱۳۹۷).

تحلیل‌های آماری ثابت کردند که بین ادراک شیوه‌های والدینی با تاب‌آوری رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بر این اساس سبک والدینی پدر و مادر هر دو تأثیری مشابه بر تاب‌آوری دارند. بنابراین می‌توان گفت وقتی پدر و مادر همسو باهم بر احساس فرزندشان گرمی و محبت داشته، از فعالیت‌های موردعلاقه فرزند خود آگاهی دارند، به آن علاقه‌مندند و فعالانه در آن مشارکت می‌کنند و از همه مهمتر وقتی والدین، فرزندانشان را برای حل مساله تشویق و تهییج می‌کنند، به آنان آزادی انتخاب و اجازه شرکت در تصمیم‌گیری را می‌دهند، در این صورت نوجوان با ادراک از این همسویی در والدین، با نگاه به آینده و توجه به توانایی‌های خود و باور به آنها دست به انتخاب‌های هدفمند می‌زند و مطمئناً برای رسیدن به اهداف خود از مشکلات و موانع پیش‌رو هراسی نداشته و تاب‌آوری بالایی خواهد داشت. همچنین تحلیل‌های آماری ارتباط منفی و معناداری بین طرحواره‌های ناکارآمد و تاب‌آوری نشان داد. در بررسی رابطه تاب‌آوری و طرحواره‌های ناکارآمد اولیه می‌توان این گونه تبیین کرد که هرچه تاب‌آوری افراد پایین‌تر باشد از طرحواره‌های ناکارآمدتری برخوردارند. نتایج دیگر این پژوهش نشان داد که بین خودشناسی انسجامی و تاب‌آوری رابطه‌ی معناداری وجود ندارد.

## محدودیت‌های پژوهش

پژوهش حاضر مانند پژوهش‌های علمی دیگر در عمل با موانع و محدودیت‌های روبه‌رو بوده است؛ دسته‌ای از این محدودیت‌ها جنبه درونی و برخی جنبه بیرونی مساله را در بر می‌گیرد و از جمله این محدودیت‌ها می‌توان محدودیت‌های اداری و اجرایی را نام برد.

با توجه به این که در انجام این پژوهش فرصت‌های زیادی برای بررسی متغیرهای موجود در آن فراهم آمد، اما اجرای انجام کار با محدودیت‌های هم همراه بود که اهم موارد به شرح زیر می‌باشد:

۱. از محدودیت‌های پژوهش می‌توان به فاقد نمونه‌گیری بودن پژوهش اشاره کرد. لذا تعمیم نتایج این پژوهش به سایر گروه‌های دانش‌آموزی باید با احتیاط صورت می‌گیرد.

۲. در پژوهش حاضر پرسشنامه‌ها به صورت الکترونیکی در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفت و به دلیل محدودیت‌های ایجاد شده به خاطر شیوع ویروس کرونا امکان استفاده از سایر روش‌ها از جمله مصاحبه و سایر روش‌های بالینی فراهم نشد.  
۳. از جمله محدودیت‌های که در مسیر انجام این پژوهش بود مساله سنجش متغیرهای پژوهش با استفاده از پرسشنامه می‌باشد. زیرا پرسشنامه‌ها براساس سیستم خودگزارش‌دهی است و ممکن است با کمی سوءگیری همراه باشد.  
۴. از محدودیت‌های پژوهش حاضر این است که در بین دانش‌آموزان دختر دوره اول دبیرستان اجرا شده است، و تعمیم یافته‌های این پژوهش به کل جامعه دانش‌آموزان کشور باید با احتیاط عمل شود.

## پیشنهاد‌های پژوهش

### الف - پیشنهاد‌های پژوهش

۱. پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی پرسشنامه‌ها به صورت حضوری در بین آزمودنی‌ها ارائه گردد.
۲. پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی از روش‌های دیگر غیر از خودگزارش‌گری، مانند مشاهده، مصاحبه و ... استفاده گردد.
۳. پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی والدین دانش‌آموزان نیز در پژوهش‌ها شرکت داده شوند.
۴. در صورت عدم همکاری آزمودنی‌ها نسبت به پاسخ دهی به پرسشنامه‌ها پیشنهاد می‌شود از راهکارهای تشویق و تهییج استفاده گردد.
۵. پیشنهاد می‌شود این پژوهش در سایر نقاط کشور، و همچنین در خصوص دانش‌آموزان پسر و دیگر مقاطع نیز انجام شود.

### ب - پیشنهاد‌های کاربردی

با توجه به نتایج این پژوهش که مبنی بر توانایی پیش‌بینی تاب‌آوری دانش‌آموزان از روی ادراک شیوه‌های والدینی، طرحواره‌های ناکارآمد و خودشناسی انسجامی است، از یک طرف به نهادهای تربیتی و مشاوران مدارس توصیه می‌شود با برگزاری کلاس‌های آموزش خانواده برای والدین به نقش این متغیرها و چگونگی برقراری ارتباط کارآمد و موثر با نوجوانان در افزایش تاب‌آوری را به آنان بیان کرده و از طرف دیگر به مراکز مشاوره خانواده و کلینیک‌ها توصیه می‌شود که از یافته‌های این پژوهش در راستای پیشگیری و درمان تاب‌آوری مراجعان استفاده نمایند.

## منابع

### منابع فارسی

- آفتاب، رویا؛ شمس، امیر. (۱۳۹۹). **ارتباط** خودشناسی انسجامی و تاب‌آوری با اضطراب ابتلا به کووید-۱۹: نقش واسطه‌ای عدم تحمل ابهام، نگرانی و فعالیت بدنی. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۳۲، ۲۰۱-۲۲۶.
- ابراهیمی، سید عباس؛ فیض، داود؛ چیت‌کران، حسین. (۱۳۹۶). **تحلیل** جامع عوامل مؤثر بر تاب‌آوری سازمانی در صنایع کوچک و متوسط. پژوهش‌های مدیریت منابع سازمانی، ۷.
- اسماعیلی، مریم؛ فرهادیه، آزاده. (۱۳۹۷). **نقش** میانجیگری خودکارآمدی در رابطه میان ادراک رفتار والدین و تاب‌آوری در دانش‌آموزان پایه چهارم تا ششم دبستان شهر اصفهان. *فصلنامه خانواده و پژوهش*، ۴۴.
- اسدی سزشت، سهیلا؛ مکوندی، بهنام. (۱۳۹۵). **مقایسه** طرحواره‌های ناکارآمد، تاب‌آوری روانی و راهبردهای مقابله‌ای در بین افراد در آستانه طلاق، مطلقه و افراد عادی شهراواز. *دومین همایش ملی مطالعات و پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران*.
- اسماعیل پور، خلیل؛ جمیل، لیلی. (۱۳۹۳). **رابطه** ادراک شیوه‌های فرزندپروری و اضطراب صفت پدر و مادر با اضطراب جوانان. *فصلنامه آموزش و ارزشیابی*، ۲۵.
- اشتراک، نورعلی؛ نیک منش، زهرا. (۱۳۹۶). **ادراک** شیوه تربیتی والدین و عاطفه مثبت در تاب‌آوری نوجوانان دارای والدین وابسته به مواد. *دومین کنگره ملی روانشناسی و آسیب‌های روانی-اجتماعی، چابهار*.
- اصغری، مهسا سادات. (۱۳۹۰). **رابطه** فرزندپروری ادراک شده با هوش هیجانی و خودشناسی انسجامی. *فصلنامه آموزش، مشاوره و روان درمانی*، ۶.
- اعرابیان، اقدس. (۱۳۹۵). **تاب‌آوری**. *فصلنامه اطلاع‌رسانی-آموزشی-پژوهشی*، نو اندیش سبز، ۳۷-۳۸.
- اقبال، م؛ موسوی، س؛ حکیم، ف. (۱۳۹۵). **اثربخشی** آموزش تحلیل رفتار متقابل بر سبک‌های فرزندپروری مادران. *روانشناسی خانواده*، ۲۰.
- ایمانی، مهدی؛ کریمی، جواد؛ بهبهانی، مهدیه؛ امیدی، عبدالله. (۱۳۹۶). **بررسی** نقش ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری روانشناختی و خودشناسی انسجامی بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان. *فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۱.
- افضلی، لیلا؛ اسماعیلی، سمیه؛ نقش، زهرا. (۱۳۹۸). **تاب‌آوری** تحصیلی، سرزندگی تحصیلی و عملکرد دانش‌آموزان با اختلال یادگیری: بررسی نقش واسطه‌ای اهمال‌کاری تحصیلی. *توانمندسازی کودکان استثنایی*.
- اکبری، ابراهیم؛ عظیمی، زینب؛ طالبی، سعیده و فهیمی، صمد. (۱۳۹۵). **پیش‌بینی** طلاق عاطفی زوجین براساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه، تنظیم هیجان و مولفه‌های آن. *دوفصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۱۴ (۲).
- اکبری، نگار. (۱۳۹۶). **رابطه‌ی** شیوه‌های فرزندپروری والدین و کمرویی با خلاقیت در تیزهوشان. *فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۴.



بامری زه کلو، اسماعیل (۱۳۹۹). **بررسی** رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری و سبک‌های دلبستگی نوجوانان پسر با آگاهی‌های بلوغ و حوادث مرتبط با آن، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه حکمت رضوی.

بازمحمدی واصل، مسیب؛ جوکار، فرهاد؛ فرهادی، مهران (۱۳۹۹). **مدل** ساختاری روابط بین خودشناسی انسجامی، ادراک رنج و کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به سرطان (مراحل ۳ و ۴). فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، ۲.

برجلی، محمود؛ مدببگی، زهرا؛ کلشنی، فاطمه (۱۳۹۳). **رابطه** طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی مادران با اختلالات اضطرابی دانش‌آموزان. فصلنامه خانواده و پژوهش، ۳۵.

بشارت، محمدعلی؛ بزازیان، سعیده؛ قربانی، نیما (۱۳۹۳). **پیش‌بینی** خودشناسی انسجامی فرزندان براساس ویژگی‌های فرزندپروری والدین. فصلنامه خانواده پژوهی، ۳۷.

توزنده جانی، ح؛ توکلی زاده، ج؛ لگزیان، ز (۱۳۹۰). **اثربخشی** شیوه‌های فرزندپروری بر خودکارآمدی و سلامت روان دانشجویان علوم انسانی دانشگاه پیام نور و آزاد نیشابور. افق دانش؛ فصلنامه‌ی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد. ۵۷.

تقی‌زاده، اکرم؛ اقدستا، الهام؛ بشارت، محمدعلی (۱۳۹۴). **رابطه** سبک‌های فرزندپروری ادراک شده والدین با بهزیستی روانشناختی و درماندگی روانشناختی فرزندان، همایش ملی روانشناسی و مدیریت آسیب‌های اجتماعی.

الحسینی المدرسی، سید مهدی؛ فیروزکوهی برنج آبادی، مجید (۱۳۹۶). **تحلیل** رابطه تاب‌آوری با ابعاد عجین شدن با شغل. فصلنامه علمی-پژوهشی مطالعات مدیریت (بهبود و تحول)، ۸۳.

خانجانی، ز؛ محمودزاده، ر (۱۳۹۲). **مقایسه** شیوه‌های فرزندپروری و اختلالات رفتاری کودکان مادران شاغل و غیرشاغل. فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ، ۳۹.

خروجی، مریم (۱۳۹۹). **رابطه** تاب‌آوری و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در دانشجویان دانشکده رفاه. هشتمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران.

جزایری، سید مجید؛ وطن‌خواه، حمیدرضا (۱۳۹۲). **رابطه‌ی** سبک‌های دفاعی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه با تاب‌آوری در دانش‌آموزان. اندیشه و رفتار، ۳۰.

ذکایی‌فر، آرزو؛ موسی‌زاده، توکل (۱۳۹۹). **نقش** سبک‌های فرزندپروری والدین در پیش‌بینی رشد اجتماعی کودکان پیش‌دبستان ۵ و ۶ ساله. فصلنامه علمی و پژوهشی پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۳۷.

رضایی، محمدرضا، سرائی، محمدحسین؛ بسطامی‌نیا، امیر (۱۳۹۵). **تبیین** و تحلیل مفهوم «تاب‌آوری» و شاخص‌ها و چارچوب‌های آن در سوانح طبیعی. فصلنامه دانش‌پیشگیری و مدیریت بحران، ۱.

رضایی، محمدرضا (۱۳۹۲). **ارزیابی** تاب‌آوری اقتصادی و نهادی جوامع شهری در برابر سوانح طبیعی مطالعه‌ی موردی: زلزله‌ی محله‌های شهر تهران. دو فصلنامه علمی-پژوهشی مدیریت بحران، ۳.

رازقی، عیسی؛ حسینی‌فر، جعفر؛ زادیونس، صیاد (۱۳۹۸). **پیش‌بینی** تاب‌آوری روانشناختی دانش‌آموزان براساس سبک‌های دلبستگی و حمایت اجتماعی. مجله رویش روانشناسی، ۷.

روبن زاده، شرمین؛ رسول‌زاده طباطبایی، کاظم؛ قربانی، نیما؛ عابدین، علیرضا (۱۳۹۸). **اثربخشی** بسته روان‌پویشی شکل‌گیری هویت موفق نوجوانان ایران بر فرآیند خودشناسی انسجامی و مولفه‌های روابط موضوعی در نوجوانان ایرانی. روانشناسی بالینی و شخصیت.

زارعین، فاطمه؛ عزیزی، آرمان؛ فلاح، محمد حسین. (۱۳۹۸). بررسی اثر بخشی آموزش والدگری متکی بر پیشگیری از پدیدایی طحوااره‌های ناسازگارانه بر تاب‌آوری مادران کودکان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/ بیش‌فعالی. رویش روانشناسی، ۹.

سیار دوست تبریزی، آرزو؛ شکری، امید. (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری روانشناختی در رابطه ارزیابی‌های روانشناختی و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی هیجانی و رفتارهای سلامت در نوجوانان. فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی سلامت، ۲.

شریعت، ارغوان؛ غضنفری، احمد؛ یارمحمدیان، احمد. (۱۳۹۹). اثربخشی گشتالت درمانی بر افسردگی، تمایز یافتگی، خودشناسی انسجامی و ویژگی‌های روانشناختی مثبت سالمندان. روانشناسی پیری، ۳.

شعبانی، جعفر. (۱۳۹۶). پیش‌بینی اضطراب امتحان براساس طحوااره‌های ناسازگار اولیه در دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر گرگان. مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت، ۲.

شکوهی یکتا، م؛ اکبری زردخانه، س؛ پرند، ا؛ محمودی، م. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش حل مساله به مادران بر فرایندهای خانوادگی و شیوه‌های فرزندپروری آن‌ها. فصلنامه سلامت روانی کودک، ۳۱.

صدیقی ارفعی، فریبرز؛ یزدخواستی، علی؛ نادری راوندی، مریم. (۱۳۹۳). پیش‌بینی پذیرش میزان تاب‌آوری براساس هوش معنوی در دانشجویان و دین پژوهان. فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ۱۲، ۳.

صدری دمیرچی، اسماعیل؛ منصور، بهمن؛ خدائی خیابوی، سیامک. (۱۳۹۶). مقایسه خودشناسی انسجامی و ناگویی خلقی در بین دانش‌آموزان پسر عادی و طلاق. مطالعات روانشناختی.

طاهری، ن؛ شیرزادگان، ر؛ الهامی، س؛ محمود، ن. (۱۳۹۶). سبک‌های فرزندپروری والدین با کمال‌گرایی در دانشجویان خانواده‌های تک‌فرزند و چند فرزند. فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی، ۵۹.

طباطبایی، س؛ فضلی، ر؛ یارعلی، ج. (۱۳۹۳). بررسی رابطه سبک‌های فرزندپروری والدین با پیشرفت تحصیلی و اختلال رفتاری دانش‌آموزان دوره ابتدایی. فصلنامه خانواده و پژوهش، ۱۰.

علی اکبری دهکردی، م؛ برقی ایرانی، ز؛ علی پور، ف. (۱۳۹۷). اثربخشی برنامه آموزش مهارت فرزندپروری ایمن بر شیوه‌های فرزندپروری مادران کودکان با علائم مشکلات رفتاری درونی‌سازی و برونی‌سازی شهرستان لاهیجان. فصلنامه کودکان استثنایی، ۱۲۵.

عنایتیان، امید؛ امیری، مهدی؛ ضرابی مقدم، زینب. (۱۳۹۹). بررسی نقش واسطه‌ای نگرش‌های ناکارآمد در رابطه بین طحوااره‌های ناسازگار اولیه و نشانگان بالینی در بیماران مبتلا به میگرن. روانشناسی و روانپزشکی شناخت.

علیزاده گورادل، جابر؛ مولایی، مه‌ری؛ پور اسمعیلی، اصغر. (۱۳۹۵). نقش هوش هیجانی و عاطفه‌ی مثبت و منفی در تاب‌آوری زنان باردار نخست‌زا. مجله‌ی اصول بهداشت روانی، ۱۸.

علیزاده بهمنی، ماندانا؛ حسین‌خانزاده، عباسعلی. (۱۳۹۸). نقش طحوااره‌های ناسازگارانه در پیش‌بینی هوش هیجانی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم. مجله رویش روانشناسی، ۸.

غلامعلی لواسانی، مسعود؛ میر حسینی، فاطمه السادات. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای خودشناسی انسجامی در رابطه بین نیازهای بنیادین روانشناختی و راهبردهای تنظیم شناختی نوجوانان. مجله رویش روانشناسی، ۸.

فیروزی فر، نیره؛ آقایی، حکیمه. (۱۳۹۵). **رابطه** طرحواره‌های ناکارآمد اولیه با عزت نفس در میان دانش‌آموزان دوره دبیرستان شهر دامغان. فصلنامه خانواده و پژوهش، ۲۴.

قادری، فرزانه؛ کلانتری، مهرداد؛ مهرابی، حسینعلی. (۱۳۹۵). **اثربخشی** طرحواره درمانی گروهی بر تعدیل طرحواره‌های ناسازگار اولیه و کاهش علائم اختلال اضطراب اجتماعی. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، ۲۴.

قنادی، فاطمه؛ عبداللهی، محمد حسین. (۱۳۹۴). **ارتباط** ادراک رفتار والدین با طرحواره‌های ناکارآمد اولیه. مطالعات روانشناسی بالینی.

کارازه، ش؛ عبدی، م؛ حیدری، ح. (۱۳۹۴). **بررسی** کارکرد خانواده و نقش سبک‌های فرزندپروری مادران در پیش‌بینی مشکلات رفتاری. اندیشه و رفتار، ۱۸.

کوخایی، آ؛ رودمقدس، ر. (۱۳۹۵). **بررسی** سبک‌های فرزندپروری در منابع اسلامی. بصیرت و تربیت اسلامی، ۱۳۵.

گرچی، معصومه؛ صالحی، سمیه. (۱۳۹۸). **تعیین** نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در پیش‌بینی تاب‌آوری. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۸، ۶۰-۵۲.

مالکی، فاطمه؛ سعادت، نادره؛ دربانی، سیدعلی. (۱۳۹۵). **نقش** هویت، خودشناسی و تاب‌آوری در ارضای نیازهای بنیادی روانشناختی نوجوانان. فصلنامه آموزش، مشاوره و روان‌درمانی، ۲۰.

مشایخی دولت‌آبادی، محمدرضا؛ محمدی، مسعود. (۱۳۹۳). **تاب‌آوری** و هوش معنوی به منزله‌ی متغیرهای پیش‌بین خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان شهری و روستایی. مجله‌ی روانشناسی مدرسه، ۲.

مبینی، شیوا؛ قنبری پناه، افسانه؛ مدنی پور، نادیا. (۱۳۹۶). **ویژگی‌های** روانسنجی مقیاس ادراک شیوه والدینی و رابطه آن با اقتدار والدین. کنفرانس بین‌المللی علوم اجتماعی، تربیتی، روانشناسی.

میرزامحمدی، زهرا؛ محسن‌زاده، فرشاد. (۱۳۹۵). **رابطه** سبک‌های فرزندپروری و سرسختی روانشناختی با تاب‌آوری در دانش‌آموزان. فصلنامه خانواده و پژوهش، ۳۳.

مرادی کلارده، سارا؛ اله آقاجانی، آسیه؛ قاسمی جوبنه، رضا؛ بهاروند، ایمان. (۱۳۹۸). **نقش** خودشناسی انسجامی، اجتناب تجربی و شفقت خود در اضطراب امتحان دانشجویان دختر. راهبردهای آموزش در علوم پزشکی.

موسوی نسب، سید محمد حسین؛ ارغوانی پیر سلامی، مینا. (۱۳۹۵). **بررسی** رابطه بین تاب‌آوری تحصیلی و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمان. سومین کنفرانس بین‌المللی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری.

مظلوم، الهام؛ نیکنام، مژگان. (۱۳۹۵). **بررسی** طرحواره‌های ناسازگار اولیه در طول تحول: مطالعه مروری. کنفرانس ملی دستاوردهای نوین جهان در تعلیم و تربیت، روانشناسی، حقوق و مطالعات فرهنگی-اجتماعی.

منطقی، منوچهر؛ توکلی، غلامرضا؛ نظری، یونس. (۱۳۹۵). **نقش** میانجیگری تاب‌آوری و توانمندسازی کارکنان در رابطه بین رهبری تحول‌آفرین و عملکرد نوآورانه. فصلنامه مطالعات رفتار سازمانی، ۱.

مهدوی مزده، مامک؛ حجازی، الهه؛ نقش، زهرا. (۱۳۹۷). **رابطه** ادراک از سبک‌های والدینی با تاب‌آوری: نقش واسطه‌ای عاملیت انسانی. روانشناسی، ۳، ۳۴۳-۳۲۶.

میرارض‌گر، مؤینه سادات.(۱۳۹۴). نقش تاب‌آوری در ارتباط با مقاومت نسبی برابر تجارب خطرناک اجتماعی. ماهنامه مهندسی مدیریت، ۶۳.

نجفی، سکینه؛ ستارپور، فریبا.(۱۳۹۳). مقایسه‌ی طرحواره‌های ناسازگار اولیه در زندانیان چک برگشتی و افراد عادی. مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت، ۲.

نیازی، بی‌بی حمیده.(۱۳۹۹). بررسی ارتباط بهزیستی روانشناختی، تاب‌آوری و نگرش مذهبی با رضایتمندی زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه حکمت رضوی.

نریمانی، محمد؛ رحیم‌زادگان، شیوا.(۱۳۹۹). بررسی رابطه هویت(بزرگسالی در حال ظهور) با خودشناسی انسجامی و رفتار کمک طلبی تحصیلی دانش‌آموزان دختر. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۳۸.

یاسمی نژاد، پریسا.(۱۳۹۶). پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی براساس خودشناسی انسجامی و شفقت خود. ششمین کنگره انجمن روانشناسی ایران.

یوسف‌نژاد شیروانی، مائده؛ پیوسته‌گر، مهرانگیز.(۱۳۹۰). رابطه رضایت از زندگی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در دانشجویان. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۲.

یوسف‌وند، مهدی؛ قدم‌پور، عزت‌الله؛ صادقی، مسعود؛ غلامرضایی، سیمین.(۱۳۹۸). ارائه مدل علی تاب‌آوری تحصیلی براساس منبع کنترل(با واسطه‌گری درگیری تحصیلی): کاربرد تحلیل مسیر. آموزش و ارزشیابی آموزشی و ارزشیابی سال، ۴۷.

یانگ، جفری؛ کلوککو، ژانت.(۱۳۹۷). طرحواره درمانی، ترجمه ح. حسن‌پور، ز. اندوز. جلد اول. چاپ ششم. تهران: انتشارات ارجمند.

- Bastami, H., & Panahi, M. (۲۰۲۵). Predicting Job Performance Based on Basic Psychological Needs Satisfaction and Integrative Self-Knowledge Variables in Imam's Physical Education Teachers. *International Journal of Advanced Studies in Humanities and Social Science*, ۹(۲), ۹۷-۱۱۰.
- Carlo, G., White, R. M., Streit, C., Knight, G. P., & Zeiders, K. H. (۲۰۱۸). Longitudinal relations among parenting styles, prosocial behaviors, and academic outcomes in US Mexican adolescents. *Child development*, ۸۹(۲), ۵۷۷-۵۹۲.
- Davoodi, R., & Ghahari, S. (۲۰۱۹). Early maladaptive schema, emotion regulation, and general health in prisoner and non-prisoner men: A comparative study. *Chronic Diseases Journal*, ۷(۲), ۲۵۸-۲۷۵.
- Gómez-Ortiz, O., Romera, E. M., Ortega-Ruiz, R., & Del Rey, R. (۲۰۱۸). Parenting practices as risk or preventive factors for adolescent involvement in cyberbullying: Contribution of children and parent gender. *International journal of environmental research and public health*, ۱۵(۱۲), ۲۷۷۳.
- Gugliandolo, M. C., Mavroveli, S., Costa, S., Cuzzocrea, F., & Larcen, R. (۲۰۱۹). The relative contribution of parenting practices in predicting trait emotional intelligence in an Italian adolescent sample. *British Journal of Developmental Psychology*, ۲۷(۲), ۵۸۵-۵۹۹.
- Hegney, D. G., Rees, C. S., Eley, R., Osseiran-Moisson, R., & Francis, K. (۲۰۱۵). The contribution of individual psychological resilience in determining the professional quality of life of Australian nurses. *Frontiers in psychology*, ۶, ۱۳۱۲.
- Kuppens, S., & Ceulemans, E. (۲۰۱۹). Parenting Styles: A Closer Look at a Well-Known Concept. *Journal of child and family studies*, ۲۸(۵), ۱۳۸-۱۴۱.
- Martin, A. V. S., Distelberg, B., Palmer, B. W., & Jeste, D. V. (۲۰۱۵). Development of a new multidimensional individual and interpersonal resilience measure for older adults. *Aging & mental health*, ۱۹(۵), ۳۳-۳۵.
- Masten, A. S., & Barnes, A. J. (۲۰۱۸). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children*, ۵(۷), ۹۸.
- Mc Donnell, E., Hevey, D., McCauley, M., & Ducray, K. N. (۲۰۱۸). Exploration of associations between early maladaptive schemas, impaired emotional regulation, coping strategies and resilience in opioid dependent poly-drug users. *Substance Use & Misuse*, ۵۳(۱۳), ۲۳۲۱-۲۳۲۹.

- Min, J., Wang, V. H., Xue, H., Mi, J., & Wang, Y. (2017). Maternal perception of child overweight status and its association with weight-related parenting practices, their children's health behaviours and weight change in China. *Public health nutrition*, 20(12), 2197-2202.
- Naderzadeh, H., Salehi, M., Roshan, M. J. F., & Entezar, R. K. (2020). Explaining the structural model of social anxiety based on early maladaptive schemas and family performance. *Novelty in Biomedicine*, 1(1), 1-7.
- Perez-Fuentes, M. D. C., Molero Jurado, M. D. M., Gázquez Linares, J. J., Oropesa Ruiz, N. F., Simón Míguez, M. D. M., & Saracostti, M. (2019). Parenting practices, life satisfaction, and the role of self-esteem in adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 230.
- Raftar, S. M., Pasandideh, M. M., & Kazemi, P. (2019). Comparing early maladaptive schemas, sexual knowledge and attitude in applicant for divorce and ordinary couples. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 24(1).
- Salehian, M. H., & Gursoy, R. (2020). The Effect of Winning on Early Maladaptive Schema of Individual Female Athletes. *African Educational Research Journal*, 1(2), 227-232.
- Seiler, A., & Jenewein, J. (2019). Resilience in cancer patients. *Frontiers in psychiatry*, 10, 21.
- Tolou-Shams, M., Brogan, L., Esposito-Smythers, C., Healy, M. G., Lowery, A., Craker, L., & Brown, L. K. (2018). The role of family functioning in parenting practices of court-involved youth. *Journal of adolescence*, 72, 170-173.
- Zhang, Y., & Li, H. (2019). The Relationship between Parenting Styles and Mental Health of College Students: the Mediating Role of Resilience. *International Journal of Frontiers in Medicine*, 1(1).

## پیوست

### بسمه تعالی

#### مشخصات

- ۱- دانش آموز چه پایه ای هستید؟  
پایه هفتم      پایه هشتم      پایه نهم
- ۲- چندمین فرزند خانواده هستید؟  
اول      دوم      سوم      چهارم      پنجم و بیشتر
- ۳- با کدام یک از افراد زیر زندگی می کنید؟  
پدر و مادر هر دو      فقط با پدر      فقط با مادر      ناپدری و مادر      نامادری و پدر
- زندگی با اقوام  
۴- سن پدر:  
۳۰ تا ۴۰ سالگی      ۴۱ تا ۵۰ سالگی      ۵۱ تا ۶۰ سالگی      ۶۱ سالگی و بیشتر
- ۵- سن مادر:  
۲۰ تا ۳۰ سالگی      ۳۱ تا ۴۰ سالگی      ۴۱ تا ۵۰ سالگی      ۵۱ سالگی و بیشتر
- ۶- میزان تحصیلات پدر:  
سیکل و زیر سیکل      دیپلم      کاردانی      کارشناسی      کارشناسی ارشد و بالاتر
- ۷- میزان تحصیلات مادر:  
سیکل و زیر سیکل      دیپلم      کاردانی      کارشناسی      کارشناسی ارشد و بالاتر
- ۸- وضعیت اقتصادی خانواده ی خود را چگونه می دانید؟  
مطلوب      تاحدی مطلوب      نامطلوب

## مقیاس ادراک شیوه‌های والدین

### سوالات در مورد مادر شما

کاملاً درست	درست	تقریباً درست	تا حدودی درست	تقریباً مخالف	مخالف	کاملاً مخالف	سوالات
							۱. به نظر می‌رسد مادرم بدانند که احساسم در مورد هر چیزی چگونه است.
							۲. مادرم سعی می‌کند به من بگوید که چگونه زندگی کنم.
							۳. مادرم وقت تلفنی برای من دارد.
							۴. مادرم مرا قبول دارد و من را همان گونه که هستم، دوست دارد.
							۵. مادرم هر وقت که بخواهد، به من اجازه می‌دهد که کاری را انجام دهم.
							۶. مادرم به نظر نمی‌رسد که اغلب به من فکر کند.
							۷. مادرم به وضوح عشقش را به من بیان می‌کند.
							۸. مادرم وقتی به مشکلات نگاه می‌کند به نظر یا دیدگاه من گوش می‌دهد.
							۹. مادرم زمان زیادی را با من می‌گذراند.
							۱۰. مادرم باعث می‌شود احساس خاصی بکنم.
							۱۱. مادرم به من اجازه می‌دهد در بعضی از امور، برای خودم تصمیم بگیرم.
							۱۲. مادرم به نظر من اغلب بیش از حد در کارهای من، خود را مشغول می‌کند(دخالت می‌کند).
							۱۳. مادرم اغلب از من ناراضی است و کارهایم غیرقابل قبول است.
							۱۴. مادرم اصرار می‌ورزد که بعضی کارها را او انجام دهد.
							۱۵. مادرم درگیر نگرانی‌های من نیست.
							۱۶. مادرم معمولاً خوشحال می‌شود که مرا ببیند.
							۱۷. مادرم معمولاً مایل است موضوعات را براساس نظر من در نظر بگیرد.
							۱۸. مادرم با وقت و انرژی به من کمک می‌کند.
							۱۹. مادرم به من کمک می‌کند تا جهت خودم را انتخاب کنم.
							۲۰. مادرم به نظر می‌رسد که از من بسیار ناامید شده است.
							۲۱. مادرم به خیلی از نیازهایم حساس نیست.



### سوالات در مورد پدر شما

سوالات	كاملا مخالف	تقریبا مخالف	تا حدودی درست	تقریبا درست	درست	كاملا درست
۲۲. به نظر می رسد پدرم بداند که احساسم در مورد هر چیزی چگونه است.						
۲۳. پدرم سعی می کند به من بگوید که چگونه برای زندگی ام برنامه ریزی کنم.						
۲۴. پدرم زمان می خواهد تا با من صحبت کند.						
۲۵. پدرم مرا قبول می کند و من را هم دوست دارد.						
۲۶. پدرم هر وقت که بخواهد، به من اجازه می دهد که کاری را انجام دهم.						
۲۷. پدرم به نظر نمی رسد که اغلب به من فکر کند.						
۲۸. پدرم به وضوح عشق خود را برای من بیان می کند.						
۲۹. پدرم وقتی مشکل پیدا می کند، به نظر من به نظر یا دیدگاه من می رسد.						
۳۰. پدرم زمان زیادی را با من می گذراند.						
۳۱. پدرم باعث می شود من احساس خاصی داشته باشم.						
۳۲. پدرم به من اجازه می دهد در بعضی کارها برای خودم تصمیم بگیرم.						
۳۳. پدرم به نظر من اغلب بیش از حد در کارهای من، خود را مشغول می کند(دخالت می کند).						
۳۴. پدرم اغلب از من ناراضی است و کارهایم غیرقابل قبول است.						
۳۵. پدرم اصرار می ورزد که کارها را او انجام دهد.						
۳۶. پدرم برای من نگران نیست.						
۳۷. پدرم معمولا خوشحال می شود که مرا ببیند.						
۳۸. پدرم معمولا مایل است موضوعات را براساس نظر من در نظر بگیرد.						
۳۹. پدرم با وقت و انرژی به من کمک می کند.						
۴۰. پدرم به من کمک می کند تا جهت خودم را انتخاب کنم.						

						۴۱. پدرم به نظرم از من خیلی زیاد ناامید شده است.
						۴۲. پدرم به بسیاری از نیازهایم حساس نیست.

### پرسشنامه طر حواره یانگ

کاملاً درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط	سوالات
						۱. اغلب، کسی را نداشته ام که از من حمایت کند، حرف‌هایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برایم می‌افتد.
						۲. به طور کلی، کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان دهد.
						۳. در بیشتر اوقات زندگی، این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری، شخص ویژه و ممتازی به شمار می‌روم.
						۴. در اغلب اوقات کسی را نداشتم که واقعاً در دل به من گوش دهد، مرا بفهمد یا اینکه احساس‌ها و نیازهای واقعی مرا درک کند.
						۵. وقتی که نمی‌دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به ندرت شخصی پیدا می‌شد که مرا نصیحت و راهنمایی کند.
						۶. من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته‌ام چون می‌ترسم مرا ترک کنند.
						۷. آن قدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آنها هستم.
						۸. نگرانم مبادا نزدیکانم مرا ترک کنند یا مرا به حال خود رها کنند.
						۹. وقتی احساس می‌کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می‌کند، مأیوس می‌شوم.
						۱۰. برخی اوقات آن قدر نگران آن هستم که مردم مرا ترک کنند که آنها را از خود می‌رانم.
						۱۱. احساس می‌کنم مردم از من سودجویی می‌کنند.
						۱۲. احساس می‌کنم باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون در غیر این صورت عمداً به من آسیب می‌زنند.
						۱۳. دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند.
						۱۴. نسبت به انگیزه‌های دیگران، سوءظن شدید دارم.
						۱۵. معمولاً به طور جدی به انگیزه‌های نهانی مردم فکر می‌کنم.
						۱۶. وصله ناجور اجتماع هستم.

					۱۷. اساساً با دیگران خیلی فرق دارم.
					۱۸. نمی‌توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه گیری هستم.
					۱۹. احساس می‌کنم با مردم بیگانه‌ام.
					۲۰. همیشه احساس می‌کنم در جمع، جایی ندارم.
					۲۱. مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی عیب‌های مرا ببینند، نمی‌توانند دوستم داشته باشند.
					۲۲. اگر کسی واقعاً مرا بشناسد، مایل نیست با من رابطه‌ای صمیمی برقرار کند.
					۲۳. لیاقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.
					۲۴. احساس می‌کنم هیچ‌کس مرا دوست ندارد.
					۲۵. در بسیاری از جنبه‌ها، چنان شخصیت پر از عیب و ایرادی دارم که نمی‌توانم در کنار دیگران راحت باشم.
					۲۶. تقریباً هیچ‌کس را نمی‌توانم به خوبی دیگران انجام دهم.
					۲۷. هر زمان پیشرفتی در کارم به وجود می‌آید، احساس بی‌کفایتی می‌کنم.
					۲۸. بیشتر مردم در حوزه‌های شغلی و تحصیلی از من تواناترند.
					۲۹. نمی‌توانم مانند اغلب مردم در کارهایم با استعداد باشم.
					۳۰. در کار یا تحصیل، مثل بقیه باهوش نیستم.
					۳۱. احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی از پس کارهای روزمره ام بربیایم.
					۳۲. فکر می‌کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته‌ای هستم.
					۳۳. عقل درست و حسابی ندارم.
					۳۴. اصلاً به قضاوت‌های خودم در موقعیت‌های روزمره، اعتماد ندارم.
					۳۵. احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم.
					۳۶. نمی‌توانم از شر این احساس‌ها رها شوم که مبدا اتفاق بدی بیفتد.
					۳۷. احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برایم اتفاق بیفتد.
					۳۸. آدم ترسوئی هستم.
					۳۹. می‌ترسم تمام سرمایه خود را از دست بدهم و بیچاره شوم.
					۴۰. اغلب نگرانم از اینکه دچار سکنه قلبی یا بیماری سرطان بشوم، حتی وقتی دلایل پزشکی کمی برای این نگرانی وجود دارد.
					۴۱. قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که هم سن و سال‌هایم انجام می‌دهند.
					۴۲. من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسایل یکدیگر درگیر کنیم.

					۴۳. اگر من و والدینم، مسایل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه یا خیانت می کنیم.
					۴۴. اغلب احساس می کنم که انگار سایه سنگین والدینم دائم بر سر من است و می توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.
					۴۵. هویت من چنان با هویت والدینم و همسرم گره خورده است که واقعاً نمی دانم کی هستم و چی می خواهم.
					۴۶. در کار دیگران دخالت نمی کنم، چون از عواقب دخالت در کار آنها می ترسم.
					۴۷. احساس می کنم چاره ای ندارم جز اینکه به خواسته های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت ، یا مرا ترک می کنند یا درصدد تلافی برمی آیند.
					۴۸. در روابطم، به دیگران اجازه می دهم که بر من مسلط شوند .
					۴۹. همیشه به دیگران اجازه داده ام به جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه من واقعاً نمیدانم چه می خواهم.
					۵۰. خیلی برایم مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند.
					۵۱. در نهایت، کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است.
					۵۲. آدم خوبی هستم ، چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم، به فکر دیگرانم.
					۵۳. مهم نیست که چقدر سرم شلوغ است، من همیشه می توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم.
					۵۴. همیشه به درددل دیگران گوش داده ام.
					۵۵. اطرافیانم معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران خیلی تلاش میکنم، ولی برای خودم کاری انجام نمی دهم.
					۵۶. خجالت می کشم که احساسات مثبتم (مثل محبت و توجه) را به دیگران بروز بدهم.
					۵۷. ازاینکه احساساتم را به دیگران ابراز کنم خیلی شرمسار می شوم.
					۵۸. برای من خیلی سخت است که صمیمی و بی تکلف رفتار کنم.
					۵۹. آن قدر خودم را کنترل می کنم که مردم فکر می کنند آدم بی احساسی هستم.
					۶۰. از نظر دیگران من عصبی و ناراحتم.
					۶۱. باید در هر کاری که انجام می دهم بهترین باشم، نمی توانم بپذیرم که نفر دوم باشم.
					۶۲. سعی می کنم نهایت تلاش خود را بکنم؛ خوب بودن نسبی کار، هیچ گاه مرا راضی نمیکند.
					۶۳. باید به تمام مسئولیت هایم عمل کنم.

					۶۴. احساس میکنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته هایم، همواره تحت فشار هستم.
					۶۵. وقتی که کاری را اشتباه انجام می دهم، نمی توانم خودم را ببخشم یا دست به بهانه تراشی بزنم.
					۶۶. وقتی از کسی چیزی می خواهم ، خیلی برایم سخت است "نه" بشنوم.
					۶۷. آدم خاصی هستم و نمی توانم محدودیت هایی را که بر سر راه دیگران وجود دارد، بپذیرم.
					۶۸. از اینکه مرا محدود کنند یا جلوی کارم را بگیرند، به شدت متنفرم.
					۶۹. احساس میکنم نباید از قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آنها هستند، اطاعت کنم.
					۷۰. احساس می کنم کارها و خواسته های من، ارزشمندتر از کارها یا خواسته های دیگران است.
					۷۱. حوصله انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال آور را ندارم.
					۷۲. اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مأیوس می شوم و دست از تلاش برمی دارم.
					۷۳. خیلی برای من سخت است که به خاطر دستیابی به هدف بلند مدت، از سر خیر رضایتمندی فوری بگذرم.
					۷۴. نمی توانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام بدهم ،حتی اگر بدانم که این کارها ، نتایج خوبی به دنبال دارد.
					۷۵. به ندرت توانسته ام به تصمیم ها و راه حل هایم خودم پایبند باشم.

### مقیاس خودشناسی انسجامی

عمدتاً درست	تا حدودی درست	نه درست نه نادرست	تا حدودی نادرست	عمدتاً نادرست	سوالات
					۱. هنگامی که وسط یک مشکل شخصی هستم، چنان درگیر آن می شوم که قادر به دیدن مسأله از بالا و بررسی واضح افکار و احساساتم در همان حال نیستم.
					۲. هرگاه سعی می کنم نقش خودم را در یک مشکل تحلیل کنم، گیج می شوم.
					۳. با تفکر عمیق درباره خودم، کشف کرده ام واقعاً در زندگی چه می خواهم و چطور ممکن است به آن برسم.
					۴. اغلب، احساساتم درباره یک تجربه چنان پیچیده و متضاد است که سعی نمی کنم آنها را در همان لحظه که در درونم جاری می شوند درک نمایم.
					۵. زمانی که افکار و احساسات در درونم جاری می شوند، اغلب به آنها آگاهی ندارم و صرفاً بعداً متوجه می شوم احتمالاً در حال تجربه چه حالتی بوده ام.
					۶. آنچه درباره خودم از گذشته یادگرفته ام به من کمک کرده است تا در موقعیتهای سخت واکنش بهتری نشان دهم.
					۷. وقتی ناراحت می شوم بلافاصله واکنشی نشان می دهم که معمولاً آگاهی روشنی نسبت به آن ندارم.
					۸. اغلب اوقات با آنچه در حال رخ دادن است چنان درگیر می شوم که واقعاً نمی توانم ببینم چطور دارم در آن موقعیت رفتار می کنم.
					۹. اگر لازم باشد، می توانم با تأمل و تفکر درباره خودم بوضوح احساسات و عقایدی را که زیربنای رفتارهای گذشته ام بوده اند درک نمایم.
					۱۰. در برخی موقعیتهای تقریباً هرگز نمی توانم بفهمم چرا به شکل خاصی رفتار کرده ام و به همین دلیل معمولاً برای این کار تلاشی هم نمی کنم.
					۱۱. وقت گذاشتن برای شناخت و درک افکار و احساساتم تقریباً هیچوقت کمکم نکرده است که خودم را بهتر بشناسم.

					۱۲. هنگام یک تجربه دشوار هیچوقت سعی نمی کنم افکار و احساساتی را که درونم جاری می شوند واقعاً درک کنم، چون این کار برایم خیلی گیج کننده است.
--	--	--	--	--	---

### مقیاس تاب آوری کودک و نوجوان

اصلا	کمی	تا حدودی	زیاد	بسیار زیاد	سوالات
					۱. آیا افرادی در زندگی شما وجود دارند که برای آنها احترام قائل باشید؟
					۲. آیا به اطرافیان خود کمک می کنید؟
					۳. آیا ادامه تحصیل برای شما دارای اهمیت است؟
					۴. آیا می دانید در موقعیت های مختلف اجتماعی چگونه باید رفتار کنید؟
					۵. آیا احساس می کنید که والدین شما با دقت مراقب شما هستند؟
					۶. آیا احساس می کنید که والدین شما چیزهای زیادی در موردتان می دانند؟
					۷. آیا بیشتر روزها به اندازه کافی غذا می خورید؟
					۸. آیا همواره تلاش می کنید تا کاری را که آغاز کرده اید به پایان برسانید؟
					۹. آیا باورهای معنوی (دینی) موجب تقویت شما می شود؟
					۱۰. آیا به قومیت خود افتخار می کنید؟
					۱۱. آیا مردم از مصاحبت با شما لذت می برند؟
					۱۲. آیا در مورد احساسات خود با خانواده تان صحبت می کنید؟
					۱۳. آیا می دانید بدون پناه بردن به داروهای غیر معمول، مشکلات خود را حل کنید؟
					۱۴. آیا این احساس را دارید که دوستانتان از شما حمایت می کنند؟
					۱۵. آیا می دانید در مورد احساس نیاز به کمک باید به کدام نهادهای اجتماعی مراجعه کنید؟
					۱۶. آیا به مدرسه احساس تعلق می کنید؟
					۱۷. آیا احساس می کنید که خانواده تان در شرایط سخت همواره از شما حمایت می کنند؟
					۱۸. آیا احساس می کنید که دوستانتان در شرایط سخت همواره از شما حمایت می کنند؟
					۱۹. آیا جامعه با عدالت با شما رفتار می کند؟
					۲۰. آیا فرصت های در اختیار شما قرار می گیرد تا به دیگران نشان دهید یک فرد بزرگسال هستید؟
					۲۱. آیا خود به توانایی خود واقف هستید؟

					۲۲. آیا در فعالیت های مذهبی سازمان دهی شده شرکت می کنید؟
					۲۳. آیا از نظر شما خدمت به جامعه دارای اهمیت است؟
					۲۴. آیا هنگامی که در کنار خانواده خود به سر می برید احساس امنیت می کنید؟
					۲۵. آیا این فرصت در اختیار شما قرار می گیرد تا مهارت های شغلی خود را ارتقاء دهید تا در آینده به کارتان بیاید؟
					۲۶. آیا از آداب و رسوم خانواده خود لذت می برید؟
					۲۷. آیا از آداب و رسوم جامعه خود لذت می برید؟
					۲۸. به ملیت خود افتخار می کنید؟

### Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between perception of parenting styles, early dysfunctional schemas and cohesive self-knowledge with resilience of female students. The statistical population studied in this study includes all students of the first year of Shohada Bank Saderat High School in District ۷ with a number of ۲۰۰ people (ages ۱۳ to ۱۵) in the academic year ۱۳۹۹-۱۴۰۰. The sample size was ۲۱۱ people were selected by random sampling method according to the nature of the research which is one of the communication projects and the study method which is correlation. The selected samples answered the questionnaires of perception of parenting practices of Grolenick et al. (۱۹۹۷), Young's early dysfunctional schemas (۱۹۹۸), cohesive self-knowledge of the victim et al. (۲۰۰۸) and resilience of children and adolescents Angar and Liebenberg (۲۰۰۹). All statistical analyzes were performed using Spss. Z-T-F was used to analyze the data for the significance of correlation coefficients and multiple regression equations. The results show that the perception of parenting practices and early dysfunctional schemas have the ability to predict ۳۹% of the variance of resilience. From the research findings, it can be concluded that with increasing perception of parenting practices, resilience also increases; But with increasing inefficient schemas, resilience decreases. Cohesive self-knowledge did not play a significant role in predicting resilience.

**Keywords:** Perception of parenting practices, Early dysfunctional schemas, Cohesive self-knowledge, Student resilience





Hejmatarazavi of higher education institute  
Thesis to receive a master's degree in family counseling

Investigating The Relationship Between Perceptions of Parenting Practices, Early Dysfunctional  
Schemas, and Cohesive Self-knowledge With The Resilience of Remale Students

Supervisor

Seyed Kazem Rasoolzade Tabatabaee (ph.d.)

Advisor

Jafar Talebian Sharif (ph.d.)

Researcher

Fatemeh Hosseini

September ۲۰۲۱