



# 5 پنجمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت نگر



## ارتباط سبک دلبستگی و با تاب آوری در سازگاری بهتر افراد

سیروس شادکام<sup>1</sup>، سمیه خاکپور<sup>2</sup>، اعظم حسینی<sup>3</sup>، امین بهنام<sup>4</sup>

<sup>1</sup>پیام نور خرامه/ اداره آموزش و پرورش، Alave12@chmail.com

<sup>2</sup>دانشگاه آزاد شیراز / اداره آموزش و پرورش

<sup>3</sup>دانشگاه آزاد لامرد / اداره آموزش و پرورش

<sup>4</sup>دانشگاه فرهنگیان اقلید / اداره آموزش و پرورش

### چکیده

این پژوهش باهدف بررسی ارتباط سبک دلبستگی و با تاب آوری در سازگاری بهتر افراد انجام شد. پژوهش حاضر با رویکرد توصیفی-اسنادی است که با روش کتابخانه‌ای و مروری بر منابع نظری مرتبط صورت گرفت؛ پس از تبیین مفاهیم و پیشینه‌ی تحقیق، دلبستگی و سبک های آن، تاب آوری و ویژگی آن افراد پرداخته شد. نتایج این بررسی نشان داد که نظریه دلبستگی یکی از برجسته ترین و مهم ترین دستاوردهای روان‌شناسی معاصر است. یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در تعاملات بین فردی است که در دوران کودکی فرد شکل گرفته و با توجه به محیطی که در آن تحول یافته است، در سنین بعدی تکمیل تر می شود. دلبستگی به سه سبک عمده تقسیم می شود و هر کدام دارای ویژگی های خاص خود است. در پایان باید گفت به نظر میرسد دلبستگی، به عنوان یکی از عوامل حفاظتی که موجبات سازگاری بیشتر را فراهم می سازد در میزان تاب آوری موثر میباشد.

واژگان کلیدی: دلبستگی، تاب آوری، دانش آموز