Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol. 3/ No. 1/ Spring 2016
Page: 62-74

Predicting Kashan University Students' mental stress coping strategies based on attachment styles

Fariborz Sedighi Arfaee[1] and zakiyeh Najarian[2*]
1. Assistant of Professor, Department of Psychology, University of Kashan, Kashan,Iran
fsa@kashanu.ac.ir,
2. MA in educational Psychology, Department of Psychology, University of Kashan, Kasha,.Iran
(Corresponding Author: Najaryan8261@yahoo.com)

Abstract

Introduction: Previous studies conducted on attachment theory reflect the importance of attachment in different aspects of life. Based on this theory, attachment affects the quality of life and individual differences in methods of coping with stress. Given the importance ofthis issue, the aim of this study was to investigate the relationship between attachment styles and methods of coping with stress.

Methods: The sample consisted of 400 students at the University of Kashan in 2014-2015 academic year. In the first stage, cluster sampling and then stratified sampling was used for participant selection for the study. Hazan and Shaver"s (1987) attachment styles questionnaire and coping styles scale by Endler and Parker (1990) were used for data collection. For data analysis, descriptive methods, correlation, regression analysis and analysis of variance were used.

Results: Results showed links between insecure and secure attachment styles on the one hand and problem-solving approaches to coping style on the other. In examining relationships between attachment styles, a significant difference in the results was found for insecure attachment. The use of different coping styles was found to be gender independent.

Conclusion: People with secure attachment style use problem-solving approaches to coping style. Based on the results, the formation and strengthening of attachment during growth and development affects adulthood and should be emphasized. Therefore, the creation of secure attachment for students, followed by the correct use of the stress coping styles can dramatically increase success among students in the country.

Keywords: Secure attachment, insecure attachment styles, coping with mental stress, students.

مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت
سال سوم، شماره ۱، بهار ۱۳۹۵
صفحات: ۷۴-۶۲

پیش بینی روش‌های مقابله با فشار روانی بر اساس سبک‌های دلبستگی در دانشجویان دانشگاههای کاشان

دکتر فریبرز صدیقی ارفعی[۱]، زکیه نجاریان[۲]*
۱. دانشیار روانشناسی، گروه روانشناسی دانشگاه کاشان، دانشگاه کاشان، کاشان
fsa@kashanu.ac.ir
۲ .کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی دانشگاه کاشان، دانشگاه کاشان، کاشان (نویسنده مسئول):
(Najaryan8261@yahoo.com

چکیده

مقدمه: پژوهش‌های انجام شده درباره نظریه دلبستگی، بیان‌گر اهمیت آن در ابعاد متعددی از زندگی افراد می‌باشد. بر طبق این نظریه تأثیر کیفیت دلبستگی در تمامی گستره‌ی زندگی تداوم دارد و تبیین‌کننده تفاوت‌های فردی در زمینه‌ی روش‌های مقابله با استرس می‌باشد. با توجه به اهمیت این موضوع، هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط سبک‌های دلبستگی با روش‌های مقابله با فشار روانی است.

روش: نمونه پژوهش شامل ۴۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های کاشان در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ بود. نمونه‌گیری در مرحله اول به روش خوشه‌ای و در مرحله بعد به صورت طبقه‌ای انجام گرفت. ابزارهای اندازه‌گیری عبارت بوده‌اند از پرسش‌نامه سبک‌های دلبستگی هازن و شاور(۱۹۸۷) و مقیاس سبک‌های مقابله اندلر و پارکر (۱۹۹۰). برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های توصیفی، ضریب همبستگی، تحلیل رگرسیون به روش همزمان و آزمون تحلیل واریانس استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که دو سبک دلبستگی ایمن و ناایمن دوسوگرا می‌توانند واریانس سبک مقابله مسأله‌مدار و هیجان‌مدار را به صورت معنادار پیش‌بینی کنند.. در بررسی روابط سه سبک دلبستگی در دانشجویان دختر و پسر، نتایج نشان‌دهنده تفاوت معنادار در سبک دلبستگی ناایمن دوسوگرا است. اما در استفاده از سبک‌های مقابله تفاوتی درجنسیت مشاهده نشد.

نتیجه‌گیری: افراد با سبک دلبستگی ایمن بیشتر از سبک مقابله مسأله‌مدار استفاده می‌کنند. بنابراین در تبیین نتایج بر اهمیت شکل‌گیری دلبستگی در دوران رشد و تحول و تأثیرات آن در بزرگسالی تأکید شده است. لذا می‌توان با ایجاد دلبستگی ایمن در دانشجویان و به دنبال آن استفاده درست از سبک‌های مقابله در شرایط پر استرس زندگی، قدم‌های مهمی را در جهت موفقیت جوانان به خصوص قشر دانشجوی کشور برداشت.

کلید واژه‌ها: سبک دلبستگی ایمن، سبک دلبستگی ناایمن، روشهای مقابله با فشارروانی، دانشجویان

مقدمه

هر فردی شیوه‌های متفاوتی را برای تنظیم عواطف و برقراری ارتباط با دیگران انتخاب می‌کند. نظریه دلبستگی۱ این تفاوت‌های فردی را در کودکان و بزرگسالان تبیین می‌کند و بر این موضوع تأکید دارد که پیوندهای عاطفی که در بدو تولد بین کودک و مادر (مراقب) در قالب مدل‌های ذهنی درون‌سازی می‌شوند به روابط کودک در آینده تعمیم یافته و الگوی این روابط، یعنی سبک‌های دلبستگی در طول زندگی فرد نسبتاً پایدار می‌مانند (برترتون،۱۹۹۱؛مین،کاپلن وکسیدی، ۱۹۸۵؛ وست و شلدن- کلر، ۱۹۹۴، به نقل از بشارت و شالچی، ۱۳۸۶).

از سوی دیگر مفهوم دلبستگی و شکل‌گیری آن در دوران کودکی می‌تواند به روابط بین‌فردی و میان‌فردی در دوران بزرگسالی کمک کرده و تأثیرگذار باشد، چرا که سبک‌های دلبستگی تعیین‌کننده قواعد عاطفی و شناختی و راهبردهایی هستند که واکنش‌های هیجانی را در افراد و روابط بین‌شخصی هدایت می‌کنند. بنابراین می‌توان گفت که نظریه دلبستگی یکی از تحولات بسیار مهم در حوزه روان‌شناسی معاصر است که اهمیت نقش تجارب هیجانی اولیه کودک با مراقب خود را در رشد هیجانی برجسته می‌سازد. پژوهشگرانی همچون بالبی، اینثورث، بلهار، واترز و وال (۱۹۷۸) دلبستگی را تحت عنوان سه سبک دلبستگی ایمن، ناایمن اجتنابی و ناایمن دوسوگرا مطرح کرده و این سه سبک را در بزرگسالی مورد تأیید قرار داده‌اند(هازن و شاور، ۱۹۸۷). بالبی معتقد است که در دسترس بودن و پاسخ‌گویی عاطفی، بلوک‌های سازنده روابط ایمن هستند و چنانچه رفتارهای دلبستگی در کسب پاسخ-گویی و تماس آرامش‌بخش از جانب مظاهر دلبستگی با شکست مواجه شوند، فرایندهایی همچون اعتراض خشمگینانه، چسبندگی، افسردگی و ناامیدی در مرحله جدایی در حد اعلی آشکار می‌شوند. بر اساس یافته-های این نظریه تفاوت‌های فردی در الگوهای فعال و به تبع آن در جهت‌گیری دلبستگی بزرگسالان با الگوهای متمایزی از سبک‌های کنارآمدن مرتبط است و نظریه دلبستگی به یکی از قدرتمندترین نظریه‌ها برای بررسی و تبیین مفاهیم مربوط به مقابله درآمده است.

سبک‌های مقابله تلاش‌های رفتاری و شناختی، برای اداره خواست‌های بیرونی یا درونی هستند که از سوی فرد تهدید کننده یا آسیب زننده تلقی می‌شوند (لازاروس، ۱۹۷۳؛ شرایدن و رادماچر، ۱۹۹۲).

به نظر اتکینسون و همکاران (۱۹۸۷) رفتار مقابله‌ای، روش مشخصی است که در آن فرد با محیط اجتماعی و فیزیکی خود مواجه شده و به ویژه منابع خود را در جهت مهار تنیدگی به حرکت در می‌آورد. ربر (۱۹۸۵) در تعریف خود از مقابله بر هشیار و منطقی‌بودن آن تأکید کرده و راهبردهای مقابله‌ای را، راه‌های هشیار و منطقی برای مواجه شدن با اضطراب‌های زندگی می-داند. اغلب پژوهشگران مقابله را تلاش فرد برای کاهش استرس می‌دانند. برخی این تلاش‌ها را هشیار و منطقی، برخی در جهت تسلط و برخی در جهت اداره و مهار استرس دانسته و آن‌ها را به صورت سبک‌های مسأله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی مطرح می‌کنند. مقابله مسأله‌مدار مجموعه شیوه‌هایی است که طی آن فرد به منظور کاهش یا حذف پیامدهای ناخوشایند استرس، سعی می‌کند بر عامل استرس تسلط یابد. افرادی که از این سبک استفاده می‌کنند، معمولاً بر مسأله متمرکز شده و تلاش می‌کنند آن را حل نمایند. این افراد معمولاً در مقابله با مشکلات به جمع‌آوری اطلاعات مربوط به حادثه فشارزا پرداخته و درباره آن فکر می-

کنند، سپس منابعی را که از آن برخوردارند، ارزیابی کرده و برای استفاده از این منابع طراحی و برنامه‌ریزی انجام می‌دهند (شرایدن و رادماچر،۱۹۹۲). در مقابل این افراد، افرادی که از مقابله هیجان‌مدار استفاده می‌کنند در برابر مسائل به صورت هیجانی برخورد کرده و عصبانی شدن یا فریاد زدن را برای مقابله با فشار روانی انتخاب می‌کنند. در سبک مقابله اجتنابی نیز افراد سعی می‌کنند از واقعیت فشارزا دور شده و با فاصله گرفتن از مشکل، اقدام به فرار و اجتناب می‌کنند (بشارت و شالچی، ۱۳۸۶).

یافته‌های پژوهشگران درباره ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و سبک‌های مقابله نشان می‌دهد که نظام دلبستگی بزرگسالان تحت شرایط تنیدگی‌زا، فعال و موجب می‌شود که افراد دارای الگوی ذهنی دلبستگی متفاوت بر اساس شیوه‌هایی که در گذشته آموخته یا تقویت شده‌اند به نظم‌دهی هیجانی و مقابله با عوامل استرس‌زا بپردازند. برای نمونه یافته‌ها نشان می‌دهند که در مواجهه با یک حادثه استرس‌زا افراد با سبک دلبستگی ایمن از راهبردهای مقابله‌ای سازش‌یافته‌تری همچون سبک مقابله مسأله‌مدار و افراد با سبک دلبستگی ناایمن از راهبردهای مقابله سازش‌نایافته‌ای همچون سبک مقابله هیجان‌مدار و اجتنابی استفاده می‌کنند (سیمپسون و رولس، ۱۹۹۴؛ سیمپسون و همکاران، ۱۹۹۲؛ فاندلینگ، ۱۹۹۸؛ فینی و کیریک پاتریک،۱۹۹۶؛ کوباک و سیری، ۱۹۹۸ و میکولینسر و فلوراین، ۲۰۰۱).

همچنین مروری بر پژوهش‌های انجام شده در زمینه تحقیقات دلبستگی و ارزیابی شناختی سبک‌های مقابله این نتیجه را نمایان می‌سازد که افراد دارای سبک‌های دلبستگی ایمن؛ به دلیل بیان راحت هیجانات خود؛ با استرس و منابع آن به گونه‌ای ساختاری به مقابله می‌پردازند (میکولینسر و فلوراین، ۱۹۹۸). در مقابل افرادی که دارای سبک‌های دلبستگی اضطرابی هستند، هنگام برخورد با مسائل استرس‌زا به گونه‌ای اغراق‌آمیز و تهدیدکننده و غیرقابل کنترل با آن‌ها روبرو شده و پاسخ‌های هیجانی قوی در آن‌ها بسیار دیده می‌شود (لوپز و همکاران، ۲۰۰۱). لذا طبق تحقیقات انجام شده در این زمینه می‌توان گفت که راهبردهای مقابله تحت تأثیر سبک‌های دلبستگی قرار دارند (بشارت و شالچی، ۱۳۸۶).

همچنین پژوهش‌های تحقق‌یافته در مورد سبک‌های دلبستگی با توجه به جنسیت، نشان می‌دهد که بین سبک‌های دلبستگی در مردان و زنان، تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود. پژوهش‌های بشارت و شالچی (۱۳۸۶)، افخم ابراهیمی و همکاران (۱۳۸۷)، میرهاشمی و نیک‌خو (۱۳۸۶)و وانگ و همکاران (۲۰۰۹) حاکی از آن است که زنان و مردان به طور خاص دارای سبک دلبستگی مشخصی نیستند و هر سه سبک دلبستگی، هم در زنان و هم در مردان مشاهده شده است. البته در پژوهشی که توسط سالی و همکارانش (۲۰۱۱) انجام گرفته، نتایج عکس مطالب بالاست. به این ترتیب سالی معتقد است به دلیل اینکه مردان از همان دوران کودکی برای مستقل بودن مورد تشویق قرار گرفته و ضمن دلبستگی به والدین مستقل‌تر عمل می‌کنند، سبک دلبستگی ایمن در آن‌ها بیشتر دیده می‌شود. و زنان به دلیل وابستگی و حساس بودن و دریافت حمایت‌های بیشتر از سمت خانواده؛ همچنین به دلیل برخورد هیجان‌مدار با مسائل؛ دارای سبک دلبستگی ناایمن هستند. لذا می‌توان نتیجه گرفت که دلبستگی و نوع روابط والدین با فرزندانشان در دوران کودکی، در شکل‌گیری سبک دلبستگی آن‌ها در بزرگسالی تأثیرگذار و تعیین‌کننده خواهد بود.

اما در بررسی رابطه سبک‌های مقابله به تفاوت جنسیت پژوهشگرانی همچون میتود (۲۰۰۴)، شکری و

همکاران (۱۳۸۷) و گرابلنی (۲۰۱۱) معتقدند که زنان به دلیل داشتن تجارب استرس‌زای بیشتر در مقایسه با مردان، در سبک‌های مقابله هیجان‌مدار و اجتنابی نمره-های بالاتری به دست می‌آورند. این تفاوت را تحت دو دیدگاه می‌توان تبیین کرد. در دیدگاه اول اعتقاد برآن است که جامعه از مردان و زنان انتظارات جداگانه‌ای دارد. به این صورت که انتظار جامعه از زنان، برخورد هیجانی با شرایط پراسترس است. در مقابل از مردان می‌خواهد که به گونه‌ای فعال و با استفاده از روش‌های حل مسأله با مشکلات برخورد نمایند. دیدگاه دوم که دیدگاه ساختاری است، عمده‌ی تفاوت‌های بین زنان و مردان را، ناشی از موقعیت‌های استرس‌زای متفاوتی می‌داند که با آن روبرو می‌شوند. در بررسی یک نمونه آماری از بزرگسالان، لازاروس و فولکمن (۱۹۸۰) نشان دادند که زنان بیشتر نگران استرس‌های مربوط به سلامتی خود هستند، در حالی که مردان بیشتر استرس-های مربوط به کار را گزارش می‌دهند. در این مطالعه، عملاً مردان از روش‌های مقابله مسأله‌مدار مانند حل مسأله استفاده کردند. اما هیچ تفاوتی در فراوانی روش-های هیجان‌مدار دیده نشد. بنابراین تفاوت‌های جنسیتی ممکن است به جای نشان دادن تفاوت در استفاده از روش‌های مقابله، تفاوت در موقعیت را آشکار نماید. نتیجه نهایی اینکه سبک زندگی و شرایط اجتماعی، بیشتر از جنسیت، تفاوت در استفاده از روش‌های مقابله را در زنان و مردان منعکس می‌کند. واین مطلب نشان دهنده قطعی نبودن تفاوت‌های جنسیتی در رفتار مقابله-ایی است (آقا محمدیان و همکاران، ۱۳۷۸).

فرضیه‌هایی که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفته‌اند، عبارتند از:

۱. بین سبک‌های دلبستگی و سبک‌های مقابله در دانشجویان رابطه وجود دارد.

۲. بین سبک‌های دلبستگی و سبک‌های مقابله دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود دارد.

۲ - جامعه آماری، روش نمونه‌گیری و نمونه

پژوهش حاضر، پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه‌های کاشان در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ می-باشد. ۴۰۰ دانشجو از دانشگاه‌های آزاد و دولتی کاشان (۱۸۷ دختر و ۲۱۳ پسر) از رشته‌های مختلف علوم انسانی، علوم پایه، فنی و هنر در این پژوهش شرکت داشتند. روش نمونه‌گیری در مرحله اول به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای و در مرحله بعد به صورت طبقه-ای انجام گرفت. در این پژوهش از پرسش‌نامه سبک-های دلبستگی هازن و شاور (۱۹۸۷) و مقیاس سبک-های مقابله (CISS) اندلر و پارکر (۱۹۹۰) استفاده شد. میانگین سنی کل آزمودنی‌ها ۲۲/۲۵ سال با دامنه ۱۸ تا ۴۳ و انحراف استاندارد ۲/۸۶، میانگین سن دانشجویان دختر ۲۳/۱۱ سال با دامنه ۱۸ تا ۴۳ و انحراف استاندارد ۳/۵۱ و میانگین سن دانشجویان پسر ۲۱/۵ با دامنه ۱۸ تا ۳۰ سال و انحراف استاندارد ۱/۸۴ بود. به منظور تحلیل داده‌ها از شاخص‌ها و روش‌های آماری شامل میانگین، انحراف‌استاندارد، ضرایب همبستگی ، تحلیل رگرسیون و آزمون تحلیل واریانس استفاده شد. برای محاسبه نتایج نیز از SPSS19 استفاده شد.

۲-۱- ابزار پژوهش: برای جمع آوری داده‌ها از مقیاس‌های زیر استفاده شد:

۲-۱-۱- پرسش‌نامه سبک‌های دلبستگی بزرگسال: این پرسش‌نامه شامل ۱۵ سوال است که توسط هازن و شاور در سال (۱۹۸۷) ارائه شده است. این آزمون در یک مقیاس لیکرتی (۵ نقطه ای) درجه‌بندی می‌شود که به هرگز نمره ۱ و به تقریباً همیشه، نمره ۵ تعلق می-گیرد. این پرسش‌نامه دارای سه خرده مقیاس است که ۵ ماده اول مربوط به سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی، ۵

ماده دوم مربوط به سبک دلبستگی ایمن و ۵ ماده سوم مربوط به سبک دلبستگی ناایمن دوسوگرا می‌باشد. تحلیل عاملی پرسش‌نامه هازن و شاور (۱۹۸۷) توسط کولینز و رید (۱۹۹۰)، به استخراج سه عامل عمده منجر شد که توسط پژوهشگران به عنوان ظرفیت پیوستن به روابط نزدیک و صمیمی تفسیر می‌شود. هازن و شیور پایایی بازآزمایی کل پرسش‌نامه را ۰/۸۱ و پایایی با آلفای کرونباخ را ۰/۷۸ به دست آوردند. کولینز و رید هم پایایی بالایی با آلفای کرونباخ ۰/۷۹ را در مورد این ابزار گزارش کرده‌اند. همچنین روایی همزمان این پرسش‌نامه با مصاحبه ساختاریافته ماین برای دلبستگی بزرگسالان به ترتیب ایمن (۰/۷۹)، ناایمن اجتنابی (۰/۸۴)، و ناایمن اضطرابی (۰/۸۷) به دست آمده است.

۲-۱-۲- مقیاس سبک‌های مقابله با فشار روانی (CISS): این آزمون که توسط اندلر و پارکر (۱۹۹۰) ساخته شده است، ۴۸ عبارت دارد که پاسخ‌های هر کدام به روش لیکرت، به ترتیب با بسیار زیاد (۵)، اکثر اوقات (۴)، گاهی اوقات (۳)، بندرت (۲)، هرگز (۱) نمره‌گذاری می‌شود. آزمون، سه زمینه‌ی اصلی رفتارهای مقابله‌ئی را در بر می‌گیرد. مقابله‌ی مسأله-مدار، مقابله هیجان‌مدار و مقابله‌ی اجتنابی. هر آزمودنی که در یکی از سبک‌های مقابله‌ای نمره‌ی بالاتری به دست آورد، آن سبک مقابله را بیش‌تر به کار می‌گیرد. ضریب پایایی توسط اندلرو پارکر (۱۹۹۰) برای سبک مسأله‌مدار ۹۰٪، برای سبک هیجان‌مدار ۸۵٪ و برای سبک اجتنابی ۸۲٪ برآورد شد. در پژوهش پیری، در بررسی هم‌سانی درونی، پایایی به روش آلفای کرونباخ برای سبک مسأله‌مدار ۸۱٪، برای سبک هیجان‌مدار ۸۵٪ و برای سبک اجتنابی ۸۰٪ برآورد شد.

۳- یافته‌ها

۱. بین سبک‌های دلبستگی و سبک‌های مقابله در دانشجویان رابطه وجود دارد.

در جدول ۱، ضرایب همبستگی سبک‌های دلبستگی و سبک‌های مقابله ارائه شده است.

در این بخش برای تعیین تأثیر هر یک از متغیرهای سبک‌های دلبستگی ناایمن اجتنابی، ایمن و ناایمن دوسوگرا بر واریانس سبک‌های مقابله، سبک‌های دلبستگی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و سبک مقابله هر کدام به صورت متغیر ملاک در معادله رگرسیون تحلیل شدند. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین میانگین نمره سبک مقابله مسأله-مدار با سبک‌های دلبستگی در جدول ۲ نشان داده شده است.

بر اساس نتایج جدول ۲، f مشاهده شده معنادار است (p<۰/۰۰۰) و ۶/۱ ٪ واریانس مربوط به سبک مقابله مسأله‌مدار به وسیله سبک‌های دلبستگی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهند که فقط دو سبک دلبستگی ایمن (t=۳/۳۰ , B=۰/۴۸) و ناایمن دوسوگرا (t= -۲/۲۹, B= -۰/۲۵) می‌توانند واریانس سبک مقابله مسأله‌مدار را به صورت معنادار پیش‌بینی کنند.

یعنی کسانی که سبک دلبستگی آنها ایمن است، بیشتر از سبک مقابله مسأله‌مدار استفاده می‌کنند و کسانی که سبک مقابله آنها ناایمن دوسوگراست کمتر از سبک مقابله مسأله‌مدار استفاده می‌کنند.

نتایج جدول ۳ نشان دهنده معنادار بودن F است (p<۰/۰۰۰) و ۹/۳ درصد از واریانس مربوط به سبک مقابله هیجان‌مدار به وسیله سبک‌های دلبستگی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهند دو سبک دلبستگی ایمن (B=۰/ ۳۰, t= -۱/۹۷) و ناایمن دوسوگرا B=۰/۶۵ و t=۵/۵۷) توانایی تبیین واریانس سبک مقابله هیجان‌مدار را به صورت معنادار دارند.

همان‌طور که در جدول۴ مشاهده می‌شود F مشاهده شده در سطح (p<۰/۰۰۷) معنادار می‌باشد. و

۳٪ واریانس مربوط به سبک مقابله اجتنابی به وسیله سبک‌های دلبستگی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نیز نشان‌دهنده آن است که فقط سبک دلبستگی ایمن (t=۲/۶۹ , B=۰/۳۰) پیش‌بینی کننده سبک مقابله اجتنابی بوده و معنادار می‌باشد.

به عبارت دیگر می‌توان گفت کسانی که سبک‌های دلبستگی آنها ایمن است کمتر از سبک مقابله هیجان-مدار استفاده کرده و کسانی که سبک دلبستگی آنها ناایمن دوسوگراست، بیشتر از این سبک مقابله استفاده می‌کنند. البته نتایج نشان‌دهنده معنادار نبودن رابطه سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی با سبک مقابله هیجان-مدار است.

یعنی کسانی که دارای سبک دلبستگی ایمن هستند از سبک مقابله اجتنابی استفاده می‌کنند و این نتیجه در مورد دیگر سبک‌های دلبستگی معنادار به دست نیامد.

۲. بین سبک‌های دلبستگی و سبک‌های مقابله در دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود دارد.

نتایج آزمون تحلیل واریانس در جدول ۵ نشان می-دهد که تفاوت میان دختران وپسران در سبک دلبستگی نایمن دوسوگرا معنادار است. اما در مورد سبک‌های مقابله نتایج، هیچ تفاوتی را آشکار نمی-سازد.

جدول ۱ : ضرایب همبستگی بین سبک‌های دلبستگی و سبک‌های مقابله

متغیرها	ناایمن اجتنابی		ایمن		ناایمن دوسوگرا	
	ضریب همبستگی	سطح معناداری	ضریب همبستگی	سطح معناداری	ضریب همبستگی	سطح معناداری
مقابله مسأله مدار	-۰/۱۶۳	*۰/۰۰۱	۰/۱۹۲	*۰/۰۰۰	-۰/۱۱۵	**۰/۰۱۲
مقابله هیجان مدار	۰/۱۳۳	*۰/۰۰۸	-۰/۱۰۱	**۰/۰۴۳	۰/۲۷۳	*۰/۰۰۰
مقابله اجتنابی	-۰/۱۰۱	**۰/۰۴۵	۰/۱۶۳	*۰/۰۰۱	۰/۰۳۵	۰/۴۸

جدول ۲: نتایج تحلیل رگرسیون سبک مقابله مسأله مدار بر سبک های دلبستگی به روش همزمان

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	B	t	β	سطح معناداری	R تعدیل شده	R	R^2	F
مقابله مسأله‌مدار	ناایمن اجتنابی	-0/۲۴	-1/۷۹	-۰۹/۰	۰/۰۷۳	0/۰۵۴	0/۲۴	0/۰۶۱	8/۵۹
	ایمن	0/۴۸	3/۳۰	0/۱۷	**۰/۰۰۱				
	ناایمن دوسوگرا	-0/25	-2/۲۹	-0/۱۱	*۰/۰۲۲				

جدول ۳: نتایج تحلیل رگرسیون سبک مقابله هیجان‌مدار بر سبک های دلبستگی به روش همزمان

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	B	t	β	سطح معناداری	R تعدیل شده	R^2	F
مقابله هیجان مدار	ناایمن اجتنابی	۰/۱۷	۱/۲۵	۰/۰۶۴	۰/۲۱	۰/۰۸۶	۰/۰۹۳	۱۳/۵۲
	ایمن	-۰/۳۰	-۱/۹۷	-۰/۱۰۰	*۰/۰۴۹			
	ناایمن دوسوگرا	۰/۶۵	۵/۵۷	۰/۲۷۲	**۰/۰۰			

*p < ۰/۰۵ **p <۰/۰۱

جدول ۴: نتایج تحلیل رگرسیون سبک مقابله اجتنابی بر سبک های دلبستگی به روش همزمان

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	B	t	β	سطح معناداری	R تعدیل‌شده	R^2	F
مقابله اجتنابی	ناایمن اجتنابی	-۰/۱۵	-۱/۱۴۰	۰/۰۶۰	۰/۲۵۵	۰/۰۲۳	۰/۰۳۰	۴/۱۲
	ایمن	۰/۳۹۰	۲/۶۹۶	۰/۱۴۲	**۰/۰۰۷			
	ناایمن دوسوگرا	۰/۶۵۷	۰/۶۶۴	۰/۰۳۳	۰/۵۰۷			

*p < ۰/۰۵ **p <۰/۰۱

جدول ۵: نتایج آزمون تحلیل واریانس (آنوا) بین سبک‌های دلبستگی و سبک‌های مقابله

		متغیر	SS	df	MS	F	P
بین گروهها	سبک‌های دلبستگی	ناایمن اجتنابی	۳۱/۰۴	۱	۳۱/۰۴	۲/۵۵	۰/۱۱۱
		ایمن	۲۰/۴۷	۱	۲۰/۴۷	۲/۰۳	۰/۱۵
		ناایمن دوسوگرا	۷۵/۳۷	۱	۷۵/۳۷	۴/۷۵	*۰/۰۳۰
	سبک‌های مقابله	مسأله مدار	۱۵۵/۸۱	۱	۱۵۵/۸۱	۱/۹۰	۰/۱۶۹
		هیجان مدار	۲۱۰/۸۲	۱	۲۱۰/۸۲	۲/۲۵	۰/۱۳۴
		اجتنابی	۷۲/۹۰	۱	۷۲/۹۰	۰/۹۵	۰/۳۲۹
درون گروهها	سبک‌های دلبستگی	ناایمن اجتنابی	۴۸۴۲/۳۳	۳۹۸	۳۱/۰۴	–	–
		ایمن	۴۰۰۵/۸۳	۳۹۸	۱۰/۰۶	–	–
		ناایمن دوسوگرا	۶۳۰۸/۲۲	۳۹۸	۱۵/۸۵	–	–
	سبک‌های مقابله	مسأله مدار	۳۲۶۴۶/۱۲	۳۹۸	۸۲/۰۲	–	–
		هیجان مدار	۳۷۱۷۶/۸۱	۳۹۸	۹۳/۴۰	–	–
		اجتنابی	۳۰۴۱۲/۶۰	۳۹۸	۷۶/۴۱	–	–

*P<۰/۰۱

۴- بررسی و تفسیر نتایج

در این پژوهش به بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی و سبک‌های مقابله با یکدیگر و تفاوت ایندو متغیر در دانشجویان دختر و پسر پرداخته شده است. بررسی رابطه ساده سبک‌های دلبستگی با سبک‌های مقابله نشان دهنده آن است که افراد با سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی بیشتر از سبک‌های مقابله هیجان‌مدار استفاده کرده و از مقابله مسأله‌مدار و اجتنابی، کمتر استفاده می‌کنند. البته رابطه بین سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی با دو سبک مقابله مسأله‌مدار و اجتنابی رابطه منفی معنادار و بین این سبک با سبک مقابله هیجان‌مدار رابطه مثبت معنادار وجود دارد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های قبلی (سیمپسون و رولس، ۱۹۹۴؛ سیمپسون و همکاران، ۱۹۹۲؛ فاندلینگ، ۱۹۹۸؛ فینی و کیریک پاتریک،۱۹۹۶؛ کوباک و سیری، ۱۹۹۸، میکولینسر و فلوراین، ۲۰۰۱) همخوان هستند.

تبیین این رابطه را می‌توان این گونه توضیح داد که منفی‌نگری تام مدل‌های درونکاری افراد دارای سبک دلبستگی اجتنابی نسبت به اطرافیانشان باعث می‌شود که این افراد با محرومیت از روابط و حمایت‌های عاطفی- اجتماعی هنگام روبرو شدن با برخی از حوادث فشارزا در زندگی از راهبردهای هیجان‌مدار به خصوص هیجان‌مدار منفی مانند پاسخ‌های پرخاشگرانه و خصمانه، تخلیه هیجان‌های منفی و سرکوبی تجربه-های هیجانی استفاده کنند (کامین، ۱۹۹۶؛ لازاورس و فولکمن، ۱۹۸۴؛ به نقل از بشارت، ۱۳۸۶).

اما نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نشان‌دهنده هیچ‌گونه رابطه معناداری بین سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی با سبک‌های مقابله مسأله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی نیست. به عبارت دیگر هیچ کدام از سبک‌های مقابله توسط سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی تبیین نمی-شوند. این نتیجه در پژوهش بشارت (۱۳۸۶) در مورد سبک مقابله هیجان‌مدار با نتایج ما همسو، اما در مورد سبک مقابله مسأله‌مدار و اجتنابی این گونه نیست. اما این یافته بشارت در مورد اینکه افراد دارای سبک دلبستگی اجتنابی از سبک‌های مقابله مسأله‌مدار نیز استفاده می‌کنند، در تحقیق او به عنوان یک نتیجه اکتشافی مطرح شده و در نتایج تحقیقات پیشین دیده نشده است.

همچنین بررسی رابطه سبک دلبستگی ایمن با سبک‌های مقابله نشان داد که بین سبک دلبستگی ایمن با مقابله مسأله‌مدار و مقابله اجتنابی رابطه مثبت معنادار و با مقابله هیجان‌مدار رابطه منفی معنادار وجود دارد. نتایج حاصل از رگرسیون چندمتغیره نیز نشان‌دهنده آن است که هر سه سبک مقابله توسط سبک دلبستگی ایمن پیش‌بینی می‌شوند. در مورد رابطه سبک دلبستگی ایمن با مقابله مسأله‌مدار و هیجان‌مدار تحقیقات انجام شده توسط دیگر پژوهشگران نشان می‌دهند که افرادی که دارای سبک دلبستگی ایمن هستند، در مواقع رویارویی با فشار روانی بیشتر از سبک مقابله مسأله‌مدار استفاده می‌کنند. به عبارت دیگر می‌توان گفت افراد دلبسته ایمن در مقایسه با افراد دلبسته ناایمن هنگام روبرو شدن با شرایط استرس‌زا بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌مداراستفاده کرده و از سبک‌های هیجان‌مدار و اجتنابی کمتر استفاده می‌کنند.

این یافته‌ها با پژوهش‌های میکولینسر و فلوراین (۱۹۹۸)؛ سیمپسون و همکاران(۱۹۹۴)، فاندلینگ (۱۹۹۸)، فینی و کریک پاتریک (۱۹۹۶) مبنی بر اینکه افرادی که دارای سبک‌های دلبسته ایمن هستند، به دلیل اینکه در برخورد با مسائل استرس‌زا هیجانات خود را به راحتی بیان کرده و به گونه‌ای ساختاری با آن برخورد می‌کنند، از سبک‌های مقابله مسأله‌مدار استفاده کرده و برعکس افراد دارای سبک‌های دلبسته اضطرابی به دلیل اینکه نگرش منفی نسبت به مقابله با استرس‌ها دارند، از سبک‌های مقابله هیجان‌مدار و اجتنابی استفاده می‌کنند، همسو است. همچنین بشارت و شالچی (۱۳۸۶) نیز رابطه‌ای معنادار بین سبک دلبستگی ایمن و راهبردهای مقابله با تنیدگی نشان دادند.

به گفته میکولینسر و ناچشون (۱۹۹۱)، حوادث استرس‌زا را می‌توان توسط سبک‌های دلبستگی مدیریت کرد. زیرا سبک دلبستگی ایمن به عنوان یک پایگاه امن درون روانی، با مدیریت شرایط استرس‌زا، به فرد ایمن کمک می‌کند تا خود را از غرق شدن در توجه افراطی حوادث استرس‌زا رهایی بخشیده و دچار درماندگی نشود. این مکانیزم مدیریت به شخص این فرصت را می‌دهد تا علاوه بر احساس خودکارآمدی و با ارزش بودن، امکانات لازم را برای استفاده از راهبردهای مقابله مسأله‌مدار در خود افزایش دهد .

همان‌گونه که نتایج این پژوهش نشان می‌دهد سبک دلبستگی ایمن با سبک مقابله اجتنابی دارای رابطه مثبت و معنادار بوده و این یافته با نتایج پژوهش-های پیشین مانند پژوهش بشارت (۱۳۸۶) همخوانی ندارد.

بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی ناایمن دوسوگرا با سبک‌های مقابله نیز بیان‌کننده آن است که افراد دارای سبک دلبستگی ناایمن دوسوگرا معمولاً از سبک‌های مقابله هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. چرا که نتایج نشان‌دهنده ارتباط مثبت معنادار سبک ناایمن دوسوگرا با مقابله هیجان‌مدار و رابطه منفی معنادار با مقابله مسأله‌مدار است. همچنین این سبک با مقابله اجتنابی هیچ ارتباط معناداری را نشان نمی‌دهد. ارتباط مثبت سبک دلبستگی دوسوگرا با سبک مقابله هیجان-مدار مثبت و ارتباط منفی آن با سبک مقابله مسأله‌مدار در پژوهش بشارت و شالچی (۱۳۸۶) نیز به دست آمده است. برای تبیین این رابطه می‌توان گفت که به دلیل اینکه دوسوگراها نسبت به خود دارای نگرش منفی و نسبت به دیگران دارای نگرش مثبت هستند، برای صمیمیت و داشتن روابطی نزدیک با دیگران ارزش فراوانی قائل بوده و به پذیرش دیگران برای حس بهزیستی شخصی وابسته‌اند (بارتولومیو و هوویتز، ۱۹۹۱؛ هازن و شاور، ۱۹۸۷). به همین دلیل می‌توان احتمال داد که دوسوگراها با تکیه بر برقراری روابط صمیمی و عاطفی با دیگران بتوانند از راهبردهای مقابله هیجان‌مدار مثبت مانند یاری‌طلبی و حمایت‌های عاطفی و اجتماعی به منظور کاهش حوادث فشارزا و تنیدگی-های زندگی استفاده کنند.

همچنین پژوهشگرانی که مقابله هیجان‌مدار را ارزیابی کردند، دریافتند که این سبک از مقابله با اضطراب دلبستگی در ارتباط است. به استثنای ۳ مطالعه (برانت و همکاران، ۲۰۰۱ ؛ کوتلر، بوزول، رومئو و بولند، ۱۹۹۴؛ اس شارف، مایسلز و کیونسون-بارون، ۲۰۰۴؛ به نقل از میکولینسر و شاور، ۲۰۰۷) در مطالعات بسیاری از پژوهشگران نشان داده شد که بزرگسالانی که دلبستگی اضطرابی دارند، احتمالاً بیشتر از بزرگسالان ایمن از مقابله هیجان‌مدار استفاده می‌کنند.

بر حسب یافته‌های مذکور فرض پژوهش در مورد معنادار بودن رابطه بین سبک‌های دلبستگی با سبک-های مقابله به صورت جزئی تأیید می‌شود، چرا که در بعضی از سطوح ارتباط معنادار وجود نداشت. همچنین در مورد نوع رابطه سبک‌های دلبستگی ایمن و سبک-های مقابله در دو سطح مقابله مسأله‌مدار و هیجان‌مدار و نوع رابطه سبک‌های دلبستگی ناایمن (اجتنابی و دوسوگرا)، نیز نتایج پژوهش به صورت جزئی با نتایج پیشین مطابقت دارند.

هدف مهم دیگر در این پژوهش بررسی تفاوت هر کدام از سبک‌های دلبستگی و سبک‌های مقابله در دختران و پسران بود. نتایج درباره سبک‌های دلبستگی، نشان‌دهنده تفاوت معنادار در سبک دلبستگی ناایمن دوسوگرا است. این یافته با نتایج پژوهش بشارت و همکاران (۱۳۸۶) ، گرینبرگر و مگ لافلین (۱۹۹۸)، افخم‌ابراهیمی و همکاران (۱۳۸۷) و میرهاشمی و نیک-خو (۱۳۸۶) همسو بود. اما پژوهشی که توسط سالی و همکاران (۲۰۱۱) انجام شده، نشان‌دهنده معناداربودن این تفاوت است،. به این صورت که زنان در دلبستگی اضطرابی و مردان در دلبستگی ایمن، نمرات بهتری به دست آورده‌اند. سالی این نتیجه را این‌گونه توجیه می-کند که مردان به دلیل خودمختاری و استقلال بیشتر در کنترل احساسات، و سازش‌پذیری بیشتر در این زمینه دارای سبک‌های دلبستگی ایمن‌تری نسبت به زنان هستند.

در سبک‌های مقابله نیز هیچ تفاوت معناداری در سه سبک مقابله مشاهده نشد. این نتیجه توسط بشارت و

شالچی(۱۳۸۶) نیز به دست آمده و با یافته‌های ما همسو است. اما شکری و همکاران (۱۳۸۷) و گرابلنی (۲۰۱۱) در پژوهشی به تفاوت معنادار در سبک‌های مقابله بین زنان و مردان پی بردند. نکته مهمی که در این قسمت می‌توان مطرح کرد این است که مروری بر ادبیات پژوهش نشان‌دهنده قطعی نبودن تفاوت‌های جنسیتی در رفتار مقابله‌ایی است. برای مثال میلر و کریچ (۲۰۰۴) نشان دادند که مردان در مواجهه با استرس بیشتر از سبک مقابله مسأله‌مدار و زنان بیشتر به استفاده از سبک هیجان‌مدار تمایل دارند. اما محققانی همچون فلستن (۱۹۹۸) خاطر نشان کرده‌اند که تفاوت‌های جنسیتی در راهبردهای مقابله‌ای در دو دهه گذشته در حال کاهش و دارای ثبات کمتری است. و این بی‌ثباتی را می‌توان به تغییرات اجتماعی در نقش‌ها مربوط دانست، به طوری‌که اکثر مطالعاتی که در این زمینه بر روی دانشجویان صورت گرفته، تفاوت‌های جنسیتی در رفتار مقابله‌ای، کاهش یافته و یا اصلاً وجود ندارد.

در نهایت با توجه نتایج تحقیقات روان‌شناسان تحولی که احساس گرمی، اعتماد و امنیتی که حاصل دلبستگی ایمن با چهره اولیه دلبستگی است؛ را زمینه کنش روان‌شناختی سازگارانه همچون شیوه‌های مقابله با استرس و روش‌های سازماندهی ارتباطات میان‌فردی می‌دانند؛ لزوم توجه به این نظریه و پرداختن به آثار آن در دوران بزرگسالی می‌تواند به پدران ومادران، مشاوران و درمانگران در جهت ایجاد رفتارهای سازگارانه و ارتباطات اجتماعی سالم کمک نماید.

از آنجا که این پژوهش در بین دانشجویان انجام شده، در تعمیم آن به دیگر اقشار جامعه باید احتیاط نمود. لذا انجام این پژوهش در گروه های سنی مختلف و در بین دیگراقشار جامعه و همچنین استفاده از روش های آماری پیشرفته‌تر می تواند نتایج گسترده‌تری را فراهم آورد.

تشکر و قدردانی

از دانشجویانی که به عنوان آزمودنی در این پژوهش شرکت کردند؛ از اساتید و مسئولان ذیربط دانشگاه کاشان و دانشگاه آزاد اسلامی واحد کاشان که در اجرای این پژوهش با ما همکاری صمیمانه داشتند، تشکر و قدردانی می‌شود.

References

Afkham Ebrahimi, A. Birashk, B. Maknon, N.(2009) *Attachment styles and their relationship with themselves and others models and personality traits*. Journal of New cognitive science. VOL3.3(39).34-44. .(in persian).

Aghamohamadian H.R.,oladi,F.,normohamadi,l. .(2002). *Comparison type of stressors and coping style Between high school students With high and low tension*Journal of psychology summer;vol6.no:22,134-148.(in persian).

Atkinson et.al.(1987). *Dictionary of psychology. Goy saab*. India.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M(1991). *Attachment styles among young adults. A test of a four-category model*.Journal of Personality and Social Psychology 61, 226−244.

Besharat, M.A.(2007); *Personality and Coping style*.,NO. 7,PP.25-49.(in persian).

Besharat, M.A; Shalchi,B. (2007*). Attachment styles and Coping with Stress.* Journal of Iraninan psychologists., NO.11,pp.225-325.(in persian).

Endler, N. D., & Parker, J.D.A. .(1990). Multi dimensional assessment of coping: A critical evaluation.journal of personality and social psychology, 54, 466-475

Feeney,B.C., & Kirkpatrick, L.A. , (1996). *Effects of adult attachment and presence of romantic partners on physiological responses.* Journal of

personality and social psychology,56,267-283.

Fuendling,J.M.(1998)..*Affect regulation as a stylistic process within adult attachment*. Journal ofsocial and personal Relationships,15,291-322

Grobelny, A .(2011). *Effects Of Gender Role On Personal Resources and coping with stress. International* Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, 24(1),18-28.

Hazan,c.,&Shaver,p.R.(1987).*Romantic Love Conceptualized as an attachment process.* Journal of personality and social psychology, 52,511-524.

Hwang,k.,Johnston, M., & Smith .(2009). J*Adult Attachment Styles and Life Satisfactionin Individuals with Physical Disabilities.* Applied Research Quality Life, 4:295–310.

Kobak,R.R., & Sceery, A. (1988). *Attachment in late adolescence: Working models, after regulation and representations of self and others*. Child Development,59,135-146.

Lazarus, A. A. (1973). *On assertive behavior: A brief note.* Behavior Therapy, 4, 697-699.

Lopez,F.G.,Mauricio,A.M.,Gormley,B., Simko, T.,& Berger, E. (2001). *Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping style.* Journal of counseling & Development, 79,459-464.

Matud, M. P.(2004). *Gender differences in stress and coping styles.* Personality and Individual Differences, 37, 1401-1415.

MirHashemi,Mnikkho,H,m.(2007).*atta chment styles and deprivation of communication*. Jouranal of Applied Psychology. Vol. 2. No. 5, 88-75.

mikulincer,M.,& Florian, V.(1998).*The relationship between adult attachment style and emotional and cognitive reactions to stressful events*. In J. A. Simpson & W.S.Rholes (Eds),Attachment theory and close relationships(pp.46-76).New york:Guilford press.

Mikulincer, M., Florian, V., & Tolmacz, R.(1990).*Attachment styles and fear of personal death: A case study of affect regulation.* Journal of personality and social psychology,58,273-280

Mikulincer,M., & Nachshon.(1991).o*Attachment styles and patterns of self-disclosure.* Journal of personality and social psychology, 61,321-331.

Mikulincer,M., shaver, p.(2007). *attachment in adulthood structure , dynamics, and change*; the guilford press,newyork london.

Reber, A(1985*). Dictionary of psychology Roshd*.

Sally I, Maximo., Hylene S,Tayaban., Grace B, Cacdac.,Myki Jen A, Cacanindin., Robert John S, Pugat., Melvin F, River., Melowin C,Lingbawan." .(2011). *Parents' Communication Styles and Their Influence on the Adolescents' Attachment, Intimacy and Achievement Motivation"* . International Journal of Behavioral ScienceVol. 6, No.1, 60-74.

Sheridan, C. L., & Radmacher, S. .(1992).

A*Health Psychology: Challenging the Biomedical Model*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Shokri, Omid., Moradi, Ali Reza., DaneshvarPour, Zohreh., Ali Tarkhan, Reza.(2008). The role of gender differences in copying styles and mental health". Contemporary Psychology,vol 3,NO 1,51-62 (in persian).

Simpson,J.A.,& Rholes, w.s. (1994).Stress and secure base relationships in adulthood. In K Bartholomew & D. Perlman (Eds.), Attachment processes in adulthood: Advances in personal relationships (vol.5,pp.27-52). London: lessica kingsley.

Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Nelligan, J. S.(1992*). Support-seeking and support-giving within couples in an anxiety provoking situation: the role of attachment styles.* Journal of Personality and Social psychology, 62,434-446.