

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

Fariborz Sedighi Arfaee¹ and zakiyah 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, Kashan,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 of this 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.

پیش‌بینی روش‌های مقابله با فشار روانی بر اساس سبک‌های دلستگی در دانشجویان دانشگاه‌های کاشان

دکتر فریبهرز صدیقی ارفعی^۱، زکیه نجاریان^{۲*}

۱. دانشیار روانشناسی، گروه روانشناسی دانشگاه کاشان، دانشگاه کاشان، 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 دلستگی، بیان گر اهمیت آن در ابعاد متعددی از زندگی افراد می‌باشد. بر طبق این نظریه تأثیر کیفیت دلستگی در تمامی گسترده‌ی زندگی تداوم دارد و تبیین کننده تفاوت‌های فردی در زمینه‌ی روش‌های مقابله با استرس می‌باشد. با توجه به اهمیت این موضوع، هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط سبک‌های دلستگی با روش‌های مقابله با فشار روانی است.

روش: نمونه پژوهش شامل ۴۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های کاشان در سال تحصیلی ۱۳۹۱-۹۲ بود. نمونه‌گیری در مرحله اول به روش خوش‌های و در مرحله بعد به صورت طبقه‌ای انجام گرفت. ابزارهای اندازه‌گیری عبارت بوده‌اند از پرسشنامه سبک‌های دلستگی 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 دلستگی ایمن و نایمن دوسوگرا می‌توانند واریانس سبک مقابله مسائله‌دار و هیجان‌مدار را به صورت معنادار پیش‌بینی کنند. در بررسی روابط سه سبک دلستگی در دانشجویان دختر و پسر، نتایج نشان‌دهنده تفاوت معنادار در سبک دلستگی نایمن دوسوگرا است. اما در استفاده از سبک‌های مقابله تفاوتی در جنسیت مشاهده نشد.

نتیجه‌گیری: افراد با سبک دلستگی ایمن بیشتر از سبک مقابله مسائله‌دار استفاده می‌کنند. بنابراین در تبیین نتایج بر اهمیت شکل گیری دلستگی در دوران رشد و تحول و تأثیرات آن در بزرگسالی تأکید شده است. لذا می‌توان با ایجاد دلستگی 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 بروزدشت.

کلید واژه‌ها: سبک دلستگی ایمن، سبک دلستگی نایمن، روش‌های مقابله با فشار روانی، دانشجویان

مقدمه

گویی و تماس آرامش‌بخش از جانب مظاہر دلبستگی با شکست مواجه شوند، فرایندهایی همچون اعتراض خشمگینانه، چسبندگی، افسردگی و نالمیدی در مرحله جدایی در حد اعلیٰ آشکار می‌شوند. بر اساس یافته‌های این نظریه تفاوت‌های فردی در الگوهای فعل 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 منطقی بودن آن تأکید کرده و راهبردهای مقابله‌ای را، راههای هشیار و منطقی برای مواجه شدن با اضطراب‌های زندگی می‌داند. 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 مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی مطرح می‌کنند. مقابله مسئله‌مدار مجموعه شیوه‌های ناخوشایند استرس، منظور کاهش یا حذف پیامدهای ناخوشایند استرس، سعی می‌کند بر عامل استرس تسلط یابد. افرادی که از این سبک استفاده می‌کنند، معمولاً بر مسئله 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

هر فردی شیوه‌های متفاوتی را برای تنظیم عواطف و برقراری ارتباط با دیگران انتخاب می‌کند. نظریه دلبستگی ۱ این تفاوت‌های فردی را در کودکان و بزرگسالان تبیین می‌کند و بر این موضوع تأکید دارد که پیوندھای 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؛ ایمن، کاپلن و کسیدی، 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 بین فردی و میان‌فردی در دوران بزرگسالی کمک کرده و تأثیرگذار باشد، چرا که سبک‌های دلبستگی تعیین کننده قواعد عاطفی و شناختی و راهبردهایی هستند که واکنش‌های هیجانی را در افراد و روابط بین شخصی 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 بر جسته می‌سازد. پژوهشگرانی همچون بالبی، اینشورث، بلهار، واترز و وال (۱۹۷۸) دلبستگی را تحت عنوان سه سبک دلبستگی ایمن، نایمن اجتنابی و نایمن 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-

که دارای سبک‌های دلستگی 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 دلستگی قرار دارند (بشارت و شالچی، ۱۳۸۶).

همچنین پژوهش‌های تحقیق‌یافته در مورد سبک‌های دلستگی با توجه به جنسیت، نشان می‌دهد که بین سبک‌های دلستگی در مردان و زنان، تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود. پژوهش‌های بشارت و شالچی (۱۳۸۷)، افخم ابراهیمی و همکاران (۱۳۸۶)، میرهاشمی و نیکخو (۱۳۸۶) و وانگ و همکاران (۲۰۰۹) حاکی از آن است که زنان و مردان به طور خاص دارای سبک دلستگی مشخصی نیستند و هر سه سبک دلستگی، 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 دلستگی به والدین مستقل‌تر عمل می‌کنند، سبک دلستگی اینم در آن‌ها بیشتر دیده می‌شود. و زنان به دلیل وابستگی و حساس بودن و دریافت حمایت‌های بیشتر از سمت خانواده؛ همچنین به دلیل برخورد هیجان‌دار با مسائل؛ دارای سبک دلستگی نایمن هستند. لذا می‌توان نتیجه گرفت که دلستگی و نوع روابط والدین با فرزندانشان در دوران کودکی، در شکل‌گیری سبک دلستگی آن‌ها در بزرگسالی تأثیرگذار و تعیین‌کننده خواهد بود.

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

کنند، سپس منابعی را که از آن برخوردارند، ارزیابی کرده و برای استفاده از این منابع طراحی و برنامه‌ریزی انجام می‌دهند (شراییدن و رادماچر، ۱۹۹۲). در مقابل این افراد، افرادی که از مقابله هیجان‌دار 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 دلستگی و سبک‌های مقابله نشان می‌دهد که نظام دلستگی بزرگسالان تحت شرایط تیگی‌زا، فعل و موجب می‌شود که افراد دارای الگوی ذهنی دلستگی متفاوت بر اساس شیوه‌هایی که در گذشته آموخته یا تقویت شده‌اند به نظم‌دهی هیجانی و مقابله با عوامل استرس‌زا پردازند. برای نمونه یافته‌ها نشان می‌دهند که در مواجهه با یک حادثه استرس‌زا افراد با سبک دلستگی ایمن از راهبردهای مقابله‌ای سازش‌نایافته‌ای همچون سبک مقابله مسأله‌دار و افراد با سبک دلستگی نایمن از راهبردهای مقابله سازش‌نایافته‌ای همچون سبک مقابله هیجان‌دار 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 دلستگی و ارزیابی شناختی سبک‌های مقابله این نتیجه را نمایان می‌سازد که افراد دارای سبک‌های دلستگی 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

۲. بین سبک‌های دلستگی 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 ۱۳۹۱-۹۲ 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 خوشای و در مرحله بعد به صورت طبقه-ای انجام گرفت. در این پژوهش از پرسش‌نامه سبک‌های دلستگی هازن و شاور (۱۹۸۷) و مقیاس سبک‌های 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، انحراف استاندارد، ضایای همبستگی، تحلیل رگرسیون و آزمون تحلیل واریانس استفاده شد. برای محاسبه نتایج نیز از SPSS19 استفاده شد.

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

۱-۱-۲ - پرسش‌نامه سبک‌های دلستگی 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 هر گز 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 دلستگی نایمن اجتنابی، ۵

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 مسئله با مشکلات برخورد نمایند. دیدگاه دوم که دیدگاه ساختاری است، عمدۀ تفاوت‌های بین زنان و مردان را، ناشی از موقعیت‌های استرس‌زای متفاوتی می‌داند که با آن روبرو می‌شوند. در بررسی یک نمونه آماری از بزرگسالان، لازروس 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 مسئله‌دار مانند حل مسئله 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-ای است (آقا محمدیان و همکاران، ۱۳۷۸).

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

۱. بین سبک‌های دلستگی 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 نایمن اجتنابی، ایمن و نایمن 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 معنadar است ($p < 0.000$) و ۶۱٪ واریانس مربوط به سبک مقابله مسأله‌مدار به وسیله سبک‌های دلبستگی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهند که فقط دو سبک دلبستگی ایمن ($B = 0.48$ ، $t = 2.30$) و نایمن دوسوگرا ($B = -0.25$ ، $t = -2.29$) می‌توانند واریانس سبک مقابله مسأله‌مدار را به صورت معنadar پیش‌بینی کنند.

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

نتایج جدول ۳ نشان دهنده معنadar بودن F است ($p < 0.000$) 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 ($B = 0.30$ ، $t = -1.97$) و نایمن دوسوگرا ($B = 0.65$ و $t = 5.57$) توانایی تبیین واریانس سبک مقابله هیجان‌مدار را به صورت معنadar دارند.

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود F مشاهده شده در سطح ($p < 0.007$) معنadar می‌باشد. و

ماده دوم مربوط به سبک دلبستگی ایمن و ۵ ماده سوم مربوط به سبک دلبستگی نایمن 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 ۸۱٪ و پایایی با آلفای کرونباخ را ۷۸٪ به دست آوردند. کولینز و رید هم پایایی بالایی با آلفای کرونباخ ۷۹٪ را در مورد این ابزار گزارش کردند. همچنین روایی همزمان این پرسشنامه با مصاحبه ساختاریافته ماین برای دلبستگی بزرگسالان به ترتیب ایمن (۰/۷۹)، نایمن اجتنابی (۰/۸۴)، و نایمن اضطرابی (۰/۸۷) به دست آمدند.

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 سیار 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.

یعنی کسانی که دارای سبک دلبستگی اینم 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 می‌دهد که تفاوت میان دختران و پسران در سبک دلبستگی نایمن دوسوگرا معنادار است. اما در مورد سبک‌های مقابله نتایج، هیچ تفاوتی را آشکار نمی‌سازد.

۳٪ واریانس مربوط به سبک مقابله اجتنابی به وسیله سبک‌های دلبستگی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نیز نشان‌دهنده آن است که فقط سبک دلبستگی اینم ($t=2/69$, $B=0/30$) پیش‌بینی کننده سبک مقابله اجتنابی بوده و معنادار می‌باشد.

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

جدول ۱: ضرایب همبستگی بین سبک‌های دلبستگی و سبک‌های مقابله

نایمن دوسوگرا		ایمن		نایمن اجتنابی		متغیرها
ضریب سطح معناداری همبستگی	مقابله مسئله مدار	مقابله هیجان مدار				
**0/۰۱۲	-0/۱۱۵	*0/۰۰۰	0/۹۹۲	*0/۰۰۱	-0/۱۶۳	مقابله مسئله مدار
*0/۰۰۰	0/۲۷۳	**0/۰۴۳	-0/۱۰۱	*0/۰۰۸	0/۱۳۳	مقابله هیجان مدار
0/۴۸	0/۰۳۵	*0/۰۰۱	0/۱۶۳	**0/۰۴۵	-0/۱۰۱	مقابله اجتنابی

جدول ۲: نتایج تحلیل رگرسیون سبک مقابله مسئله مدار بر سبک‌های دلبستگی به روش همزمان

F	R^2	R	تعدیل شده	سطح معناداری		β	t	B	متغیر پیش‌بین	متغیر مدل‌کننده
				R	نایمن اجتنابی					
8/۵۹	0/۰۶۱	0/۰۲۴	0/۰۵۴	0/۰۷۳	-0/۹۰	-1/۷۹	-0/۲۴			
				***0/۰۰۱	0/۱۷	3/۳۰	0/۴۸			
				*0/۰۰۲	-0/۱۱	-2/۲۹	-0/۲۵			
									نایمن دوسوگرا	مقابله مسئله مدار

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

F	R ²	R تعدیل شده	سطح معناداری	β	t	B	متغیر پیش‌بین	متغیر مولک
							نایمن	
			٠/٢١	٠/٠٦٤	١/٢٥	٠/١٧		
							اجنبای	
١٣/٥٢	٠/٠٩٣	٠/٠٨٦	*٠/٠٤٩	-٠/١٠٠	-١/٩٧	-٠/٣٠	ایمن	مقابله هیجان‌مدار
							نایمن	
			**٠/٠٠	٠/٢٧٢	٥/٥٧	٠/٦٥		
							دوسوگرا	

**p < 0/01 *p < 0/05

جدول ۴: نتایج تحلیل رگرسیون سبک مقابله اجنبای بر سبک‌های دلبستگی به روش همزمان

F	R ²	R تعدیل شده	سطح معناداری	β	t	B	متغیر پیش‌بین	متغیر مولک
			٠/٢٥٥	٠/٠٦٠	-١/١٤٠	-٠/١٥	نایمن اجنبای	
٤/١٢	٠/٠٣٠	٠/٠٢٣						
			٠/٠٠٧**	٠/١٤٢	٢/٦٩٦	٠/٣٩٠	ایمن	مقابله اجنبای
							نایمن دوسوگرا	
			٠/٥٠٧	٠/٠٣٣	٠/٦٦٤	٠/٦٥٧		

**p < 0/01 *p < 0/05

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

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

*P<۰/۰۱

می‌کنند. البته رابطه بین سبک دلبستگی نایمن اجتنابی با دو سبک مقابله مسئله مدار و اجتنابی رابطه منفی معنادار و بین این سبک با سبک مقابله هیجان مدار رابطه مشت معنادار وجود دارد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های قبلی (سیمپسون و رولس، ۱۹۹۶؛ سیمپسون و همکاران، ۱۹۹۲؛ فاندلينگ، ۱۹۹۸؛ فینی و کرییک پاتریک، ۱۹۹۶؛ کوباک و سیری، ۱۹۹۸، میکولینسر و فلوراین، ۲۰۰۱) همخوان هستند.

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 نایمن اجتنابی بیشتر از سبک‌های مقابله هیجان مدار استفاده کرده و از مقابله مسئله مدار و اجتنابی، کمتر استفاده

که دارای سبک دلستگی اینم هستند، در موقع رویارویی با فشار روانی بیشتر از سبک مقابله مسأله‌مدار استفاده می‌کنند. به عبارت دیگر می‌توان گفت افراد دلسته اینم در مقایسه با افراد دلسته نایمن هنگام روپرورد شدن با شرایط استرس‌زا بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌مدار استفاده کرده و از سبک‌های هیجان‌مدار و اجتنابی کمتر استفاده می‌کنند.

این یافته‌ها با پژوهش‌های میکولینسر و فلوراین (۱۹۹۸)؛ سیمپسون و همکاران (۱۹۹۴)، فاندلينگ (۱۹۹۸)، فینی و کریک پاتریک (۱۹۹۶) مبنی بر اینکه افرادی که دارای سبک‌های دلسته اینم 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 بر عکس افراد دارای سبک‌های دلسته 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 دلستگی اینم و راهبردهای مقابله با تندیگی نشان دادند.

به گفته میکولینسر و ناچشون (۱۹۹۱)، حوادث استرس‌زا را می‌توان توسط سبک‌های دلستگی مدیریت کرد. زیرا سبک دلستگی اینم به عنوان یک پایگاه امن درون روانی، با مدیریت شرایط استرس‌زا، به فرد اینم 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.

تبیین این رابطه را می‌توان این گونه توضیح داد که منفی‌نگری تمام مدل‌های درونکاری افراد دارای سبک دلستگی اجتنابی نسبت به اطرافیانشان باعث می‌شود که این افراد با محرومیت از روابط و حمایت‌های عاطفی- اجتماعی هنگام روپرورد شدن با برخی از حوادث فشارزا در زندگی از راهبردهای هیجان‌مدار به خصوص هیجان‌مدار منفی مانند پاسخ‌های پرخاشگرانه و خصم‌مانه، 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 هیچ گونه رابطه معناداری بین سبک دلستگی نایمن اجتنابی با سبک‌های مقابله مسأله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی نیست. به عبارت دیگر هیچ کدام از سبک‌های مقابله توسط سبک دلستگی نایمن اجتنابی تبیین نمی‌شوند. 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 دلستگی 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 دلستگی اینم با سبک‌های مقابله نشان داد که بین سبک دلستگی اینم 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 دلستگی اینم پیش‌بینی می‌شوند. در مورد رابطه سبک دلستگی اینم با مقابله مسأله‌مدار و هیجان‌مدار تحقیقات انجام شده توسط دیگر پژوهشگران نشان می‌دهند که افرادی

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 سبک‌های 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 سبک‌های مقابله در دو سطح مقابله مسئله‌مدار و هیجان‌مدار و نوع رابطه سبک‌های دلبستگی نایمن (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 نایمن دوسوگرا است. این یافته با نتایج پژوهش بشارت و همکاران (۱۳۸۶)، گرینبرگر و مگ لافلین (۱۹۹۸)، افخم‌ابراهیمی و همکاران (۱۳۸۷) و میرهاشمی و نیک‌خو (۱۳۸۶) همسو بود. اما پژوهشی که توسط سالی و همکاران (۲۰۱۱) انجام شده، نشان‌دهنده معنادار بودن 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 می‌کند که مردان به دلیل خودنمختاری 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

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 پژوهش‌های پیشین مانند پژوهش بشارت (۱۳۸۶) همخوانی ندارد.

بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی نایمن دوسوگرا با سبک‌های مقابله نیز بیان کننده آن است که افراد دارای سبک دلبستگی نایمن دوسوگرا معمولاً از سبک‌های مقابله هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. چرا که نتایج نشان‌دهنده ارتباط مثبت معنادار سبک نایمن دوسوگرا با مقابله هیجان‌مدار و رابطه منفی معنادار با مقابله مسئله‌مدار است. همچنین این سبک با مقابله اجتنابی هیچ ارتباط معناداری را نشان نمی‌دهد. ارتباط مثبت سبک دلبستگی دوسوگرا با سبک مقابله هیجان‌مدار مثبت و ارتباط منفی آن با سبک مقابله مسئله‌مدار 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 تندگی-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، بوزوول، رومئو و

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 و مادران، 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 اقسام جامعه باید احتیاط نمود. لذا انجام این پژوهش در گروه‌های سنی مختلف و در بین دیگر اقسام جامعه و همچنین استفاده از روش‌های آماری پیشرفته‌تر می‌تواند نتایج گسترده‌تری را فراهم آورد.

تشکر و قدردانی

از دانشجویانی که به عنوان آزمودنی در این پژوهش شرکت کردند؛ از اساتید و مسئولان ذیرربط 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

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 بردن. نکته مهمی که در این قسمت می‌توان مطرح کرد این است که مروری بر ادبیات پژوهش نشان‌دهنده قطعی نبودن تفاوت‌های جنسیتی در رفتار مقابله‌ای 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 فلستان (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 طوری که اکثر مطالعاتی که در این زمینه بر روی دانشجویان صورت گرفته، تفاوت‌های جنسیتی در رفتار مقابله‌ای، کاهش یافته و یا اصلأً 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

personality and social psychology, 56, 267-283.

Fuendling, J.M. (1998). *Affect regulation as a stylistic process within adult attachment*. Journal of social 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). *JAdult 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). *attachment 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). *oAttachment 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 Science Vol. 6, No.1, 60-74.

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

AHealth 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.