

نقش سبک های دلبستگی و سبک های مقابله با استرس در پیش بینی مثبت نگری

دانشجویان

The role of attachment styles and coping with stress styles in prediction positive thinking in students**Dr Moslem Abbasi**

Assistant Professor of
Psychology, University of
Salman, Persian Kazeroon, Iran

دکتر مسلم عباسی

استادیار گروه روان شناسی دانشگاه سلمان فارسی

کازرون

Samira Rouzbayani

Graduate Student of
Psychology, Islamic Azad
University, Arak, Iran.

سمیرا روزبایانی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه

آزاد اسلامی اراک

Nader Ayadi *

Master of Family Counseling,
Kharazmi University of Tehran,
Iran

Ayadinader23@gmail.com

نادراعیادی (نویسنده مسئول)

کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه خوارزمی

تهران

Abstract

According to the impact of positive thinking on various aspects of people's lives, Present research is going to examine the role of attachment styles and coping with stress styles in predicting students' positive thinking. This study was descriptive cross-correlation. The Statically Population of this research was all students of Arak Islamic Azad University that among them 160 people As sample were chosen White available sampling method, The Data were collected by Collins and Reid (RASS) Adult Attachment test and the cope with stressful situation Endler and Parker (CISS) test, and positive and negative emotional state Scale (PANAS). For data

چکیده

با توجه به تاثیر مثبت اندیشی بر جوانب مختلف زندگی افراد، هدف پژوهش حاضر بررسی نقش سبکهای دلبستگی و سبکهای مقابله با استرس در پیش‌بینی مثبت نگری دانشجویان بود. طرح پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی اراک بودند که از بین آنها ۱۶۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. اطلاعات موجود بوسیله آزمون دلبستگی بزرگسال کولینز و رید (RASS)، آزمون مقابله با موقعیت استرس زا اندلر و پارکر (CISS)، و پرسش نامه مقیاس

analysis, Pearson correlation and Multivariate regression analysis were used. Also, to present research Data analysis software SPSS-16 were used. The results of Pearson correlation showed that there is a significant positive correlation between secure attachments style and problem-focused coping style with positive thinking and there is a negative correlation between insecure attachment style (Avoidant and ambivalent attachment) and avoidant coping style with positive thinking. Also, Multivariate regression analysis results showed that secure attachment predicts 27 percent and problem-focused coping style predicts 37 of the students' positive thinking.

Conclusion: Based on the results of this study can be say that Attachment style and coping style are an important factor in predicting students' optimism and attention to the role of early childhood experiences and problem-solving skills in the training programs is necessary.

Keywords: attachment styles, coping with stress styles, optimism, students

حالت عاطفی مثبت و منفی (PANAS) مورد ارزیابی قرار گرفت. به منظور آزمون فرضیه ها، از آزمون های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیری استفاده شده است. همچنین، تجزیه و تحلیل دادهای پژوهش حاضر با نرم افزار SPSS-16 صورت گرفت. نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که بین سبک دلبستگی ایمن و سبک مقابله ای مسئله مدار با مثبت نگری همبستگی مثبت و بین سبک دلبستگی ناایمن و سبک مقابله ای اجتنابی و هیجان مدار با مثبت نگری همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که سبک دلبستگی ایمن ۲۷ درصد و سبک مقابله ای مسئله مدار ۳۷ درصد از مثبت نگری دانشجویان را پیش بینی می کند. براساس یافته های پژوهش حاضر می توان گفت که سبک دلبستگی و سبک مقابله ای عامل مهمی در پیش بینی مثبت نگری دانشجویان هستند و توجه به نقش تجارب اولیه کودکی و مهارتهای حل مسأله در برنامه های آموزشی ضروری است.

کلید واژه ها: سبک دلبستگی، سبک مقابله با

استرس، مثبت نگری، دانشجویان

مقدمه

برخلاف گذشته که روانشناسی بیشتر بر هیجانات منفی تمرکز می کرد (مایرز، ۲۰۰۰)، در چند دهه ی اخیر، علاقه ی بسیاری از محققین و نویسندگان به سوی لذت، مثبت نگری و توانمندی

انسان معطوف گردیده است (کاشدن^۱، ۲۰۰۴). این گرایش به مطالعه نقاط مثبت و کمالات انسانی و به طور کلی، ابعاد مثبت وجود آدمی می پردازد و به دنبال آن است که از نقاط قوت انسانها، به عنوان سپری علیه بیماریها استفاده کند (صدیقی ارفعی، تمنایی فر و عابدین آبادی، ۱۳۹۱). مثبت-نگری را می توان استفاده کردن از تمامی ظرفیت های ذهنی مثبت و نشاط انگیز و امیدوار کننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس های یأس آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان ها و رویارویی با طبیعت دانست و یا «داشتن امید همیشگی به یافتن راه حل» و به تعبیر شایع، «خوش بینی نسبت به جهان، انسان و خود» برشمرده (اسلامی، ۱۳۸۷؛ نقل از عبادی، سودانی، فقیهی و حسین پور، ۱۳۸۸). تحقیقات مختلف نشانگر این موضوع هستند که اگر ارزیابی افراد از خودشان و ذهنیتی که نسبت به خود دارند، مثبت باشد، از سلامت و سازگاری بیشتری برخوردار خواهند بود (صائمی، ۱۳۸۵). شادکامی یا برخورداری از عواطف مثبت، از مفاهیم نسبتا مهم در زندگی روزمره ی افراد است که فهم و تسهیل شادکامی و بهزیستی روانی و تعیین عوامل موثر بر این دو مقوله، موضوع اصلی روان شناسی مثبت نگر است (احدی و باقری، ۱۳۹۱). با این وجود، تعیین عوامل موثر بر شادکامی موضوع ساده ای نیست و نیازمند بررسی عوامل درون فردی و بین فردی متفاوتی است (دینر و لوکاس^۲، ۲۰۰۰). با توجه به نتیجه پژوهش های صورت گرفته، یکی از عوامل روانشناختی که در زمینه بهداشت روان و شادکامی دانشجویان و افراد مختلف نیازمند بررسی است، سبک دلبستگی است. «سبک دلبستگی آ» یکی از مهمترین عوامل موثر در تعاملات بین فردی است که در دوران کودکی شکل گرفته و با توجه به محیطی که در آن تحول یافته است، در سنین بعدی ادامه می یابد (نقل از نوابی نژاد، دوکانه ای فرد و آقاجانی، ۱۳۸۸). یک فرض زیر بنایی و اساسی نظریه دلبستگی بالبی این است که در فرد بزرگسال تنیدگیهای جسمانی یا روانشناختی به طور خود بخودی نظام دلبستگی کودکی را فعال می کنند. ادراک یک تهدید احتمالی یا واقعی در بزرگسالی، منجر به فعال شدن نظام دلبستگی کودکی می شود. وقتی نظام دلبستگی فعال می شود، با توجه به نوع سبک دلبستگی موجود در فرد، وی به دنبال راهی است که در دسترس بوده و امنیت جویی او را برآورده سازد. پس نظام دلبستگی تحت شرایط و حالت های مختلف از جمله تنیدگیها و تهدیدهایی فعال می شود و فرد را به سمت یافتن راه حل متناسب با

1. Kashdan

2. Diener & Lucas

3. Attachment style

سبک دلبستگی فرد، سوق می دهد. بنابراین احتمال مجموعه رفتارهای پرخطر از جمله مصرف مواد در دلبسته ناایمن بالاست (ارنس و همکاران، ۲۰۱۲؛ نقل از خیری، عبدالمهی و شاهقلیان، ۱۳۹۲). محققین زیادی همچون کارتر^۱ و گاپ^۲ (۲۰۰۲) نشان دادند که افراد دارای سبک های دلبستگی ناایمن (اجتنابی و دوسوگرا) در مقایسه با افراد دلبسته ایمن، استرس و نگرانی بیشتر و رضایت کمتری را تجربه می کنند (نقل از رحیمیان بوگر و همکاران، ۱۳۸۶). طبق مطالعات صورت گرفته افراد دارای سبک دلبستگی ایمن از آن دسته راهبردهای هیجانی استفاده می کنند که استرس را به حداقل می رسانند و هیجان های مثبت را فعال می کنند. درحالی که اشخاص دارای سبک های دلبستگی ناایمن از آن دسته راهبردهای تنظیم هیجانی سود می جویند که بر هیجان های منفی تأکید دارند (میکولینسر و شیور^۳، ۲۰۰۴). همچنین براساس مطالعات صورت گرفته مشخص شده است که الگوهای حمایت کردن و حمایت خواستن که همراه با سبک های دلبستگی هستند، بر سایر روابط و عملکردها مثل مثبت نگری، کار، نزدیکی و عشق بین دو شریک تأثیر می گذارند (رحیمیان بوگر و همکاران، ۱۳۸۶). نتایج پژوهش شریفزاده و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد که رابطه مثبت معنی داری بین سبک دلبستگی ایمن با باورهای منطقی، امید به زندگی و اعتماد به نفس در دانشجویان وجود دارد. همچنین بین سبک دلبستگی اجتنابی و ناامن (اضطراب، دوسوگرا) با باورهای منطقی و عزت نفس در دانشجویان رابطه منفی و معنی داری وجود دارد. تجربه ناامنی در رابطه دلبستگی با ویژگیهای بی اعتمادی، آسیب پذیری، حساسیت و مشکلات ارتباطی همبستگی دارد (زارعی، حیدری، محمودی، عسگری و محمدی، ۲۰۱۵).

به دنبال بررسی های صورت گرفته در حوزه بهداشت روان و عوامل مرتبط با آن مشخص شده است که شیوه های مقابله در برابر استرس، نقش مهمی در سلامت روانی افراد ایفا می کند که می تواند بر مثبت نگری آنان نیز تاثیر گذار باشد (زیندر^۴، ۲۰۰۸). راهبردهای مقابله، تلاش های شناختی - رفتاری است که به منظور تسلط بر تعارض های فشارزا، کاهش یا تحمل آنها مورد استفاده قرار می گیرد (خبیر و صیف، ۲۰۰۵). بر اساس نظریه لازاروس دو نوع مقابله اصلی (مسئله مدار و هیجان مدار) در برابر فشار روانی وجود دارد. در سبک مقابله مسئله مدار فرد بر عامل فشار

1. Carter

2. Gapp

3. Mikulincer & shaver

4. Zeinder

آور متمرکز می‌شود و سعی می‌کند اقدامات سازنده‌ای در راستای تغییر شرایط فشارآور یا حذف آن انجام دهد. در مقابل، در سبک مقابله‌ای هیجان مدار فرد سعی می‌کند پیامدهای هیجانی واقعه فشار آور را مهار کند. کارکرد اولیه مقابله هیجان‌نما، تنظیم و مهار هیجانی عامل فشار آور است تا تعادل هیجانی فرد حفظ شود (خلعتبری و عزیززاده حقیقی، ۱۳۹۰). از آنجاکه افراد دارای سبک مقابله‌ای مسئله مدار خودآگاهی هیجانی بیشتری دارند، توانایی بیشتری در تحمل استرس و کنترل تکانه‌ها دارند. این افراد انعطاف‌پذیری بیشتری نیز دارند و در نتیجه هر وقت احساس کنند مشکلی وجود دارد به‌خاطر داشتن کفایت و انگیزه کافی برای مقابله مؤثر با مشکل از طریق سازگاری فعال و مثبت در برابر استرس (یعنی چاره‌اندیشی و مؤثر بودن و یافتن روش‌های مناسب برای حل مشکل) شرایط استرس‌زا را بهتر تحمل می‌کنند. افزون بر این، آنها از طریق تجزیه و تحلیل موقعیت بهترین راه‌حل را در برخورد با مسائل پیدا کرده، بحرانها و مشکلات را بهتر پشت سر گذاشته و کمتر دچار یأس و ناامیدی می‌شوند. این افراد با به‌کارگیری روش‌های مقابله‌ای مناسب بر بسیاری از تعارضات فردی، مشکلات جسمانی و روانی خود غلبه کرده و از عملکرد تحصیلی، شناختی و روانی بهتری برخوردار هستند (کمالی و حسینی، ۱۳۹۲). تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که استفاده از سبک کنار آمدن مسئله‌مدار، تبعات سلامت بیشتر و مؤثرتری خواهد داشت. برای مثال در این سبک، افراد افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند (داوری، ۱۳۸۶).

همانطور که تحقیقات مختلف نشان دادند، در بزرگسالی، افکار و احساسات و نگرش نسبت به رابطه‌ی دلبستگی، بدون شک می‌تواند بر نحوه‌ی رفتار تأثیر بگذارد (هانسینگر و لوکن، ۲۰۰۴). الگوی دلبستگی می‌تواند زمینه‌ساز نحوه‌ی برخورد فرد با مسایل زندگی باشد و شیوه‌ی نگرش فرد را نسبت به مسایل و مشکلات، مشخص سازد. همچنین همه‌ما در هر لحظه با موارد استرس‌زای زیادی در زندگی روبرو می‌شویم، به‌طوری‌که استرس با غالب بیماری‌های آدمی در رابطه است و چنانچه به نحو مطلوبی اداره نشود، پیامدهای نامطلوب رنج، بیماری و صرف هزینه‌های گزاف را در پی خواهد داشت. خصوصاً دانشجویان که عوامل تنیدگی‌زای خاصی در میان آنها وجود دارد. بنابراین با توجه به مسایل ذکر شده و مزایای یک زندگی شاد برای افراد جامعه، به ویژه دانشجویان به عنوان نیروی جوان و آینده‌سازان جامعه، در تحقیق حاضر در صدد پاسخگویی به این سوال

1. Huntsinger, Luecken

هستیم که آیا سبک های دلبستگی و سبک های مقابله با استرس می تواند مثبت نگری دانشجویان را پیش بینی کند؟

روش

در این تحقیق با توجه به ماهیت موضوع پژوهش که رابطه سبک های دلبستگی و سبک های مقابله با استرس با مثبت نگری است و هدف آن تعیین نوع ارتباط بین این دو متغیر با مثبت نگری است. می توان گفت روش پژوهش از نوع همبستگی است. در این پژوهش متغیر ملاک مثبت نگری است و متغیرهای پیش بین سبک های دلبستگی و سبک های مقابله با استرس می باشد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ تشکیل دادند. برای انتخاب نمونه دانشجویان مورد مطالعه از شیوه نمونه گیری در دسترس استفاده شد. با توجه به اینکه در تحقیقات همبستگی حداقل نمونه بایستی ۳۰ تا ۵۰ نفر باشد (دلاور، ۱۳۸۴). در این پژوهش، بخاطر افزایش اعتبار بیرونی ۱۶۰ نفر (۸۰ نفر دختر و ۸۰ نفر پسر) انتخاب شدند و به پرسشنامه های سبک های دلبستگی، سبک های مقابله با استرس و عاطفه مثبت و منفی پاسخ داده و در نهایت ۱۶۰ پرسشنامه مورد تحلیل آماری قرار گرفت.

ابزار گردآوری اطلاعات

الف) **مقیاس دلبستگی بزرگسال کولینز ورید (RASS):** مقیاس دلبستگی بزرگسال کولینز ورید شامل خود - ارزیابی از مهارت های ایجاد ارتباط خود - توصیفی شیوه شکل دهی به دلبستگی های نزدیک است و سه خرده مقیاس دارد که عبارتند از: دلبستگی ایمن، دلبستگی اجتنابی و دلبستگی مضطرب دو سوگرا و مشتمل بر ۱۸ ماده است که توسط علامت گذاری روی یک مقیاس ۵ درجه ای از نوع لیکرت که برای هر ماده (که از ۰ «اصلاً ویژگی من نیست» تا ۴ «کاملاً ویژگی من است») سنجیده می شود. ضریب آلفای کرونباخ پرسش های هر یک از سبک های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا در مورد نمونه این تحقیق به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۸ و ۰/۸۵ است که نشانه همسانی درونی مقیاس دلبستگی است (پاکدامن، ۱۳۸۱؛ نقل از کمیجانی، ۱۳۸۸).

ب) **مقیاس مقابله با موقعیت استرس زا اندلر و پارکر (GISS):** این آزمون یک ابزار اندازه گیری مداد - کاغذی و خود گزارشی است که توسط اندلر و پارکر^۱ در سال ۱۹۹۰ تهیه شده

1. Endler NS, Parker

است (اندلر و پارکر، ۱۹۹۴). آزمون مقابله با استرس (CISS) در ایران برای اولین بار توسط اکبرزاده ترجمه و هنجاریابی شده است (افراسیابی و اکبر زاده، ۱۳۸۴). این آزمون شامل، ۴۸ ماده (عبارت) است که پاسخ های هر مقوله به مقیاس لیکرت از هرگز (۱) تا خیلی زیاد (۵) تنظیم شده است. آزمون مقابله با بحران از نظر دامنه کاربرد، برای سنجش رفتارهای مقابله‌ای افراد سالم، بیماران روانی و گروههای مختلف شغلی مناسب می باشد. نمره گذاری این آزمون برای دو رده سنی بزرگسال و نوجوانی و نیز برای افراد در موقعیت های مختلف یکسان می باشد، دامنه تغییرات نمرات سه نوع رفتار مقابله‌ای به این شکل است، نمره هر یک از رفتارهای مقابله‌ای سه گانه، از ۱۶ تا ۸۰ می باشد. سبکه مقابله‌ای غالب فرد، با توجه به نمره ای که در آزمون کسب می کند مشخص می شود. یعنی هر کدام از رفتارها، نمره بالاتری در مقیاس، کسب کند آن رفتار به عنوان سبک مقابله فرد، در نظر گرفته می شود. اندلر و پارکر ضریب آلفای کرونباخ را برای سبک مسئله مدار از ۰/۹۲، برای پسران نوجوان و ۰/۹۰، برای دختران نوجوان، سبک هیجان مدار از ۰/۸۲ برای پسران و ۰/۸۵ برای دختران نوجوان، و سبک مقابله اجتنابی از ۰/۸۵ برای نوجوانان پسر و ۰/۸۲ برای نوجوانان دختر گزارش کردند که حاکی از اعتبار مقیاس است (افراسیابی و اکبر زاده، ۱۳۸۴).

ج) مقیاس عاطفه مثبت و منفی (PANAS): این مقیاس که توسط واتسن، کلارک و تلگن^۱ (۱۹۸۸)، ساخته شده، از تعدادی کلمه تشکیل شده که احساس ها و هیجان های مختلف را توصیف می کنند. این مقیاس، ابزار خود سنجی ۲۰ آیتمی است و برای اندازه گیری دو بعد خلقی یعنی «عاطفه مثبت» و «عاطفه منفی» طراحی شده اند (واتسن و همکاران، ۱۹۸۸). هر خرده مقیاس ۱۰ آیتم دارد. آیتم ها روی یک مقیاس پنج نقطه ای (۱= به هیچ وجه تا ۵= بسیار زیاد) از سوی آزمودنی رتبه بندی می شوند (بخشی پور و دژکام، ۱۳۸۴). «مقیاس عاطفه مثبت و منفی» از ویژگی های مطلوب روان سنجی برخوردار است. ضرایب سازگاری درونی (آلفا) برای خرده مقیاس عاطفه مثبت، ۰/۸۸ و برای خرده مقیاس عاطفه منفی، ۰/۸۷ است. در پایایی آزمون از راه باز آزمایی با فاصله ۸ هفته ای برای خرده مقیاس عاطفه مثبت، ۰/۶۸ و برای خرده مقیاس عاطفه منفی، ۰/۷۱ گزارش شده است (واتسن، کلارک و تلگن، ۱۹۸۸). علاوه بر این، ضرایب آلفای کرونباخ مقیاس عاطفه مثبت و منفی؛ در پژوهش رفیعی نیا و اصغری برای عاطفه مثبت ۰/۸۲ و برای عاطفه منفی ۰/۸۰ محاسبه شده است (شریعتی و همکاران، ۱۳۸۸).

1. Watson. A.G. Kelark & Tellgen

یافته ها

جدول ۱) مشخصات جمعیت شناختی

میانگین و انحراف معیار سن و عملکرد تحصیلی در دانشجویان دختر و پسر

دانشجویان پسر		دانشجویان دختر		متغیر
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۲/۳۶	۲۳/۵۶	۲/۱۴	۲۲/۱۸	سن
۱/۱۴	۱۵/۱۸	۱/۶۹	۱۶/۱۲	عملکرد تحصیلی

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین (و انحراف معیار) سن دانشجویان دختر ۲۲/۱۸ (و ۲/۱۴) میانگین (و انحراف معیار) عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر ۱۶/۱۲ (و ۱/۶۹) می‌باشد. همچنین میانگین (و انحراف معیار) سن دانشجویان پسر ۲۳/۵۶ (و ۲/۳۶) و عملکرد تحصیلی ۱۵/۱۸ (و ۱/۱۴) می‌باشد.

جدول ۲) میانگین و انحراف مؤلفه‌های سبک های دلبستگی، سبک های مقابله با استرس و عواطف مثبت و منفی در دانشجویان دختر و پسر

دانشجویان پسر		دانشجویان دختر		مؤلفه	متغیر
SD	M	SD	M		
۳/۷۶	۱۶/۷۶	۴/۳۷	۱۵/۳۵	ایمن	سبکهای دلبستگی
۴/۳۶	۹/۵۸	۴/۸۵	۹/۹۱	دوسوگرا	
۳/۷۹	۱۱/۰۸	۳/۳۶	۱۱/۶۵	اجتنابی	
۷/۱۵	۳۷/۴۲	۶/۴۵	۳۶/۹۱	سبکهای دلبستگی کل	
۱۰/۲۸	۵۶/۴۷	۱۲/۰۲	۵۲/۸۳	مسأله مدار	سبکهای مقابله با استرس
۱۱/۱۹	۴۵/۸۸	۱۱/۱۵	۴۹/۴۷	هیجان مدار	
۷/۸۶	۳۸/۲۰	۷/۹۳	۳۸/۷۱	اجتناب مدار	
۱۸/۱۲	۱۴۰/۵۵	۱۸/۲۳	۱۴۱/۰۱	مقابله با استرس کل	
۵/۲۴	۳۸/۳۵	۴/۹۷	۳۷/۵۸	عواطف مثبت	مثبت نگری
۶/۸۵	۲۴/۳۵	۵/۹۳	۲۴/۴۶	عواطف منفی	

همان‌طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود میانگین (و انحراف معیار) نمره کلی سبکهای دلبستگی در دانشجویان دختر ۳۶/۹۱ (و ۶/۴۵)، سبکهای مقابله با استرس ۱۴۱/۰۱ (و ۱۸/۲۳)، عواطف مثبت ۳۷/۵۸ (و ۴/۹۷) و عواطف منفی ۲۴/۴۶ (و ۵/۹۳) می‌باشد. همچنین میانگین (و انحراف معیار) نمره کلی سبکهای دلبستگی در دانشجویان پسر ۳۷/۴۲ (و ۷/۱۵)، سبکهای مقابله با استرس ۱۴۰/۵۵ (و ۱۸/۱۲)، عواطف مثبت ۳۸/۳۵ (و ۵/۲۴) و عواطف منفی ۲۴/۳۵ (و ۶/۸۵) می‌باشد.

جدول ۳) رابطه ساده و چندگانه بین مولفه‌های سبکهای دلبستگی با عواطف مثبت و منفی در

دانشجویان

متغیر	ایمن	دوسوگرا	اجتنابی	عواطف مثبت	عواطف منفی
ایمن	۱				
دوسوگرا	۰/۴۱۲***	۱			
اجتنابی	۰/۳۸۹***	۰/۳۸۶***	۱		
عواطف مثبت	۰/۲۶۱***	۰/۲۵۶***	۰/۲۸۲***	۱	
عواطف منفی	۰/۲۸۳***	۰/۳۱۲***	۰/۲۹۸***	۰/۳۵۶***	۱

$P \leq 0/001$

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود بین سبک دلبستگی ایمن با عواطف مثبت رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. همچنین بین سبکهای دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی با عواطف مثبت رابطه منفی و معنی داری و با عواطف منفی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد ($P \leq 0/001$).

جدول ۴) رابطه ساده و چندگانه بین مولفه‌های سبکهای مقابله با استرس با عواطف مثبت و منفی در

دانشجویان

متغیر	مسأله مدار	هیجان مدار	اجتناب مدار	عواطف مثبت	عواطف منفی
مسأله مدار	۱				
هیجان مدار	۰/۳۵۵***	۱			
اجتناب مدار	۰/۲۷۹***	۰/۳۷۴***	۱		
عواطف مثبت	۰/۳۲۴***	۰/۲۳۱***	۰/۱۹۶***	۱	
عواطف منفی	۰/۲۱۴***	۰/۳۱۹***	۰/۲۱۰***	۰/۳۵۶***	۱

$P \leq 0/001$

نقش سبک های دلبستگی و سبک های مقابله با استرس در پیش بینی مثبت نگری دانشجویان

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می شود بین سبک مقابله با استرس مسأله مدار با عواطف مثبت رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. همچنین بین سبکهای مقابله با استرس هیجان مدار و اجتناب مدار با عواطف مثبت رابطه منفی و معنی داری و با عواطف منفی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد ($P \leq 0/001$).

جدول ۵) رگرسیون چندمتغیری برای پیش بینی مثبت نگری از طریق مؤلفه های سبکهای دلبستگی

مدل	R	R2	R2 تعدیل شده	R2 تغییر یافته	F	Sig	دوربین - واتسون
دلبستگی ایمن	۰/۵۲۷	۰/۲۷۷	۰/۲۷۱	۰/۲۷۷	۳/۹۹۰	$P \leq 0/009$	۱/۹۷۴

نتایج رگرسیون چند متغیری نشان داد که از بین سبکهای دلبستگی مورد بررسی سبک دلبستگی ایمن با ضریب رگرسیون ۰/۵۲۷ وارد معادله رگرسیون شد و به تنهایی ۲۷ درصد از مثبت نگری دانشجویان را پیش بینی می کند. بر اساس نتایج آزمون دوربین واتسون که برابر با ۱/۹۷۴ است مفروضه نرمال بودن داده ها نیز رعایت شده است. برای تعیین سهم هر یک از مؤلفه های سبک دلبستگی ایمن، دوسوگرا و اجتنابی در پیش بینی مثبت نگری دانشجویان از تحلیل رگرسیون به روش ورود استفاده شد.

جدول ۶) خلاصه مدل رگرسیون به شیوه ورود برای پیش بینی مثبت نگری از طریق مؤلفه های سبکهای مقابله ای

مدل	R	R2	R2 تعدیل شده	R2 تغییر یافته	F	Sig	دوربین - واتسون
مسأله مدار	۰/۶۱۲	۰/۳۷۴	۰/۳۶۸	۰/۳۷۴	۴/۴۱۷	$P \leq 0/001$	۱/۹۹۶

نتایج رگرسیون چند متغیری نشان داد که از بین سبکهای مقابله با استرس مورد بررسی سبک مقابله با استرس مسأله مدار با ضریب رگرسیون ۰/۶۱۲ وارد معادله رگرسیون شد و به تنهایی ۳۷ درصد از مثبت نگری دانشجویان را پیش بینی می کند. بر اساس نتایج آزمون دوربین واتسون که برابر با ۱/۹۹۶ است مفروضه نرمال بودن داده ها نیز رعایت شده است. برای تعیین سهم هر یک از مؤلفه های سبکهای مقابله با استرس مسأله مدار، هیجان مدار و اجتناب مدار در پیش بینی مثبت نگری دانشجویان از تحلیل رگرسیون به روش ورود استفاده شد.

بحث

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین دلبستگی ایمن و عواطف مثبت، رابطه مثبت و معنی دار و بین سبک دلبستگی ایمن با عواطف منفی رابطه منفی وجود دارد. این نتایج با مطالعات میکولینسر و شیور (۲۰۰۴) و شربافزاده و همکاران (۲۰۱۴) همسو می باشد. در تبیین این نتایج می توان گفت، افراد با دلبستگی ایمن، عواطف مثبت را به روش دیگری مانند داشتن رابطه شخصی نزدیک و بسیار لذت بخش که منجر به رضایت از زندگی می شود تجربه می کنند. در واقع، افراد دارای سبک ایمن به دیگران اعتماد دارند، به آسانی رابطه برقرار می کنند، از ارتباطات خود لذت می برند، نگران طرد شدن نیستند، دارای ثبات اند و در روابطشان لذت، صداقت و رفاقت وجود دارد و احساس ارزش نسبت به خود و دیگران دارند (بالبی^۱، ۱۹۶۹). همچنین می توان گفت افراد دارای سبک دلبستگی ایمن به دلیل روابط بین فردی سالم عمدتاً تمایل به درگیری و رویارویی با محیط اجتماعی دارند، و در برخورد با موقعیتهای و مشکلات، خود را بی پناه و تنها احساس نمی کنند و نیرو و انرژی لازم برای رویارویی با رویدادهای فشارزا را داشته و بیشتر رو به اجتماع می آورند. از سوی دیگر افراد دارای عاطفه مثبت فعالانه، توأم با شور و نشاط و اعتماد به زندگی رو می کنند، همراهی با دیگران را جستجو می کنند و از آن لذت می برند و کاملاً در تعاملات اجتماعی خود از اعتماد و رضایت برخوردارند. این افراد تجارب هیجان انگیز را دوست دارند و از اینکه کانون توجه قرار گیرند، ابایی ندارند. همچنین، افراد دارای عاطفه منفی، فاقد انرژی، اشتیاق و اعتماد هستند. آنها تودار و از نظر اجتماعی گوشه گیر هستند، از تجارب پرشور پرهیز می کنند و در کل از درگیر شدن

1. Mikulins, & shaver

2. Bowlby

فعالانه با محیط خودداری می کنند. این افراد به ناراحتی و ناخرسندی گرایش داشته و دید منفی نسبت به خود، دنیا و آینده دارند (پلیتری، ۲۰۰۲)^۱. بنابراین می توان گفت که این عوامل برونگرایی، اشتیاق، اجتماعی بودن و اعتماد یا همان عواطف مثبت از سبکهای دلبستگی ایمن تأثیر پذیرفته است. همچنین این پژوهش نشان داد که دلبستگی دوسوگرا و سبک دلبستگی اجتنابی با عواطف مثبت همبستگی پایین و با عواطف منفی همبستگی بالایی دارد. این نتایج با مطالعات زارعی و همکاران (۲۰۱۵) و شربافزاده و همکاران (۲۰۱۴) همسو می باشد. در تبیین این یافته ها می توان گفت، افراد دارای دلبستگی دوسوگرا به خاطر بی میلی نسبت به نزدیکی با دیگران، نگرانی از این که طرف مقابل واقعا آنها را دوست نداشته باشند و پریشان شدن به خاطر خاتمه یافتن یک رابطه، نسبت به افراد با سبک دلبستگی ایمن بیشتر ترس از آسیب دیدن و فریب خوردن دارند، کمتر به دیگران اعتماد دارند و به آسانی در روابط با دیگران قرار نمی گیرند و همیشه نگران طرد شدن از طرف دیگران هستند؛ بنابراین از تعامل با دیگران اجتناب می کنند. لذا این افراد عواطف مثبت کمتر و عاطفه منفی بیشتری تجربه می کنند. همچنین می توان گفت که از جمله ویژگی های متداول افراد دارای سبک دلبستگی اجتنابی عبارت است از ناکامی در پشتیبانی از دوستان و نزدیکان در خلال لحظات پر استرس و نیز ناتوانی در به اشتراک گذاشتن احساسات، افکار و هیجانات با دیگران. ظرفیت هیجانی بالا به فرد این امکان را می دهد تا در برخورد با دیگران، از خلق و خوی مثبت و سطح تحمل مورد نیاز استفاده کند تا بتواند به بهترین واکنش و رفتار دست بزند و به سازگاری هیجانی مطلوبی دست یابد که این سازگاری خود باعث هموارتر شدن سایر ابعاد سازگاری نیز می گردد. بنابراین چون افراد با سبک دلبستگی اجتنابی، کمترین تعاملات فیزیکی و صمیمی را با مادرانشان داشته اند و مادران این افراد اغلب طرد کننده، گوشه گیر و درونگرا هستند و در تعامل با کودک احساس راحتی نمی کنند. در نتیجه ی این عملکرد ناهماهنگ والدین، عدم پاسخگویی به موقع و گاهی پاسخگویی بی جا شک و تردید به مراقب را در کودک به وجود می آورد و زمینه را برای بروز عواطف منفی و ناخوشایند (غمگینی، خشم، نارازنده سازی، طرد و جدایی) فراهم می سازد (کاسیدی^۲، ۱۹۸۸).

1. Pellittery

2. Cassidy

نتایج پژوهش حاضر این فرضیه را که بین سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار و مثبت‌نگری در دانشجویان رابطه وجود دارد، مورد تأیید قرار داد. این نتایج با مطالعات داوری (۱۳۸۶) و کمالی و حسنی (۱۳۹۲) همسو می‌باشد. پژوهش حاضر نشان داد که سبک مقابله با استرس مسئله‌مدار با عواطف مثبت بالا و عواطف منفی پایین همراه است. هیجانات مثبت به افراد کمک می‌کنند تا انعطاف‌پذیر باشند و در زمینه توانا ساختن آنها برای ساختن منابع روانی و همچنین مقابله موثر با رویدادهای فاجعه‌آمیز زندگی ضروری هستند. هیجانات مثبت احساس شده به وسیله افراد به عنوان یک عامل محافظتی و باورهای سلامتی در آینده نقش مهمی بازی می‌کند. افرادی که عاطفه مثبت بالایی دارند پراثرتری و با روحیه هستند و از زندگی لذت می‌برند. در مقابل افرادی که عاطفه منفی بالایی دارند، مضطرب، نگران و کم‌انرژی هستند. شواهد پژوهشی موجود حاکی از ارتباط بین عاطفه مثبت با برقراری روابط اجتماعی گسترده، رفتار یاری‌رسانی، دقت، تمرکز و تصمیم‌گیری بالا است. در مقابل عاطفه منفی با شکایات ذهنی، توانایی مقابله پایین با فشار و استرس و اضطراب همراه است (اسپندلر، دنولت، کروس و پدرسون، ۲۰۰۹). افرادی که حس مثبتی از خود در حل مساله دارند در مهارت‌های مساله‌گشایی موفق‌ترند (دینکول اوزگار، تیمل و ایلماز، ۲۰۱۲) و سبک‌های حل مساله کارآمد و خلاقانه، نقش بسیار مهمی در کاهش تنیدگی و در نتیجه تأمین سلامت روان و بهزیستی شخصی ایفا می‌کند. همچنین راهبردهای مقابله با استرس از طریق افزایش سطوح عواطف مثبت، باعث تقویت عزت نفس و مقابله‌ی موفق با تجربه‌های منفی می‌شود (مک، نک و وونگ، ۲۰۱۱). افرادی که حس مثبتی از خود در حل مسایل دارند در مهارت‌های مساله-گشایی موفق‌ترند و سبک‌های حل مساله کارآمد و خلاقانه، نقش بسیار مهمی در کاهش تنیدگی و در نتیجه تأمین سلامت روان و بهزیستی شخصی ایفا می‌کند. افرادی که از راهبردهای مقابله با استرس مسئله‌مدار برخوردارند، توانایی سازگاری بیشتری با مشکلات دارند. این افراد به احتمال زیاد در مقابله موثر با طیف وسیعی از موقعیت‌های زندگی موفق هستند و بیشتر می‌توانند با استرس و مشکلات زندگی مقابله کنند. این افراد در مقابله با مشکلات به توانایی‌های خود اعتماد دارند، نگرش مثبتی نسبت به زندگی دارند و تمایل بیشتری برای رویارویی با مشکلات دارند و در موقعیت‌های مساله‌ساز کمتر احساس تنهایی نموده و برای حل مشکل موجود از منابع فردی و

1. Spindler , Denollet , Kruse & Pederson

2. DincolOzgar, Temel, Yilmaz

3. Mak , Ng & Wong

اجتماعی خود بیشترین سود را می‌برند. مهارت‌های مساله‌گشایی مثبت پیامدهای خوشایندی مانند خودکارآمدی، موثر بودن، خوشبینی، امید و عزت‌نفس و حس کنترل را شامل می‌شود که همه این خصوصیات منجر به بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان می‌شود (چیناوا^۱، ۲۰۱۰).

نتیجه گیری: سبک‌های دلبستگی و سبک‌های مقابله با استرس، عامل مهمی در پیش بینی مثبت نگری دانشجویان است که نیازمند توجه مسولین و مشاوران و روانشناسان مدرسه و دانشگاهی به نقش مهم متغیرهای روانشناختی در بهداشت روان و عملکرد کلی دانشجویان می باشد.

تشکر و قدردانی: محققان مطالعه حاضر از همکاری کلیه مسولین و دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک نهایت تشکر و قدردانی خود را اعلام می دارند.

منابع

- احدی، حسن و باقری، نسرين. (۱۳۹۱). تعیین سهم عوامل موثر بر شادکامی در دانشجویان. مجله اندیشه و رفتار، دوره ۶ شماره ۲۶، صص ۶۹-۷۸.
- افراسیابی، مهناز و اکبرزاده، نسرين. (۱۳۸۶). بررسی و مقایسه ی شیوه های مقابله با استرس در نوجوانان عادی و بزهکار شهر تهران، مطالعات روانشناختی، دوره ۳، شماره ۱، صص ۷-۲۰.
- بخشی پور، عباس و دژکام محمود. (۱۳۸۴). «تحلیل عاملی تأییدی مقیاس عاطفه مثبت و منفی، مجله روانشناسی، ۹(۴) صص ۳۵۱-۳۶۵.
- خلعتبری، جواد و عزیززاده حقیقی، فرشته. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت های زندگی و راهبردهای مقابله با فشار روانی بر سلامت روان دانشجویان دختر. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال دوازدهم، شماره ۲، (پیاپی ۴۴).
- خیری، طوبی؛ عبدالمهی، محمدحسین؛ شاهقلیان، مهناز. (۱۳۹۲). مقایسه هوش هیجانی، سبک دلبستگی و عزت‌نفس در افراد معتاد و غیر معتاد. فصلنامه روانشناسی سلامت، ۲(۲)، ۸۱-۶۹.
- داوری، رحیم. (۱۳۸۶). رابطه خلاقیت و هوش هیجانی، با سبک های کنار آمدن با استرس. مجله اندیشه و رفتار، دوره ۶، شماره ۲، صص ۴۹-۶۲.
- دلاور، علی. (۱۳۸۴). روش تحقیق در روان شناسی و علوم تربیتی. تهران: ویرایش.

رحیمیان بوگر، اسحق؛ نوری، ابوالقاسم؛ عریضی، حمیدرضا؛ مولوی، حسین و فروغی مبارکه، عبدالرضا. (۱۳۸۶). رابطه سبک های دلبستگی بزرگسالی با رضایت شغلی در پرستاران. مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی، ایران، سال سیزدهم، شماره ۲ (۱۴۸-۱۵۷).

شریعتی، مریم؛ گروسی فرشی، میر تقی و باباپور خیرالدین، جلیل. (۱۳۸۸). کارآیی مدل خودارزشیابی های مرکزی در پیش بینی بهزیستی ذهنی، فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش در سلامت روانشناختی، دوره سوم، شماره چهارم، ص ۵-۱۵

صائمی، حسین. (۱۳۸۵). رابطه مثبت اندیشی و سلامت روان از دیدگاه اسلام، مجله پیوند شماره ۳۲۶، ص ۵۰-۵۳

صدیقی ارفعی، فربرز؛ تمنایی فر، محمد رضا و عابدین آبادی، عاطفه. (۱۳۹۱). رابطه جهت گیری مذهبی سبک های مقابله و شادکامی در دانشجویان. روانشناسی و دین، سال پنجم، شماره سوم، صص ۱۳۵-

عبادی، ندا؛ سودانی، منصور؛ فقیهی علی نقی و حسین پور، محمد. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش مثبت نگری با تأکید بر آیات قرآن بر افزایش امید به زندگی زنان مطلقه شهر اهواز. روانشناسی اجتماعی (یافته های نو در روان شناسی)، دوره ۴، شماره ۱، صص ۷۱-۸۴

کمالی ایگلی، سمیه و حسنی، فریبا. (۱۳۹۲). رابطه راهبردهای مقابله با استرس و هوش هیجانی با سلامت روانی در دانش آموزان دختر شرکت کننده در کلاسهای کنکور، مجله علوم رفتاری دوره ۷، شماره ۱، صص ۶۵-۹۱

کمیجانی، مهرناز. (۱۳۸۸). مقایسه سبک دلبستگی در نوجوانان عادی و نوجوانان دارای کم توانی ذهنی آموزش پذیر، دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان اصفهان شماره چهل و یک، صص ۶۹-۹۱

نوابی نژاد، شکوه؛ دوکانه ای فرد، فریده؛ آفاجانی، فرنوش. (۱۳۸۸). بررسی رابطه سبک دلبستگی و شادکامی با رضایت زناشویی متأهلین شاغل در بیمارستان خاتم الانبیاء شهر تهران. زن و مطالعات خانواده، دوره ۲، شماره ۳، صص ۱۲۱-۱۴۹.

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss, vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.
Cassidy J. Child-mother attachment and the self in six-year olds. Child dev. 1988; (99): 127-134.

Chinaveh M. (2010). Training problem- solving to Enhance Quality of life, Implication towards divers learners. Procedia Social and behavior Science, 7, 302- 310.

Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective well-being running Head: Emotional well-being. Chapter in M. Lewis & J. M. Haviland (Eds). (2000) *handbook of Emotions* (2nd. Ed.). New York: Guilford, 325 337.

- DincolOzgar S, Temel S, Yilmaz, A. (2012). The effect of learning styles of preservice chemistry teachers on their perceptions of problem solving achievements. *Procedia Social and behavior Science*, 46, 1450- 1454.
- Endler NS, Parker JD. Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychol Assess*. 1994; 6(1):50.
- Huntsinger ET, Lueckel LJ. (2004). Attachment relationship and health behavior: The mediation role of self-esteem. *J Psychol Health*, 19(4): 515-26.
- Kashdan, T. B. (2004). The assessment of subjective wellbeing (issues vanished by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 36, 1225-1232.
- Khair M, Seif D. (2005). Investigation of relationship of coping styles with stress and education achievement in students. *Science – research Journal of behavior in Shahed university*.
- Mak WWS, Ng ISW, Wong CC. (2011). Resilience: Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *J Couns Psychol*, 58(4): 610-7.
- Mikulincer, J. & Shaver, P.R. (2004). Predictors of changes in attachment security during adulthood. In W.S. Rholes & J.A. Simpson (Eds). *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 133-156) New York: Guilford press
- Myers, D. G. (2000). The funs, friends, and faith of happy people. *American psychologist* 55, 56-67.
- Pellittery, J. (2002). The relationship between emotional intelligence and ego defense mechanism. *Journal of Psychology*, 36, 182-194.
- Sharbafzadeh A, Nemati Sogolitappeh F, Khaledian M, Raaei F, Karami baghteyfouni Z .(2014).The Relationship between Attachment Lifestyle with irrational beliefs and self esteem. *International Journal of Management and Humanity Sciences.*, (3), 4050-4057,
- Spindler, H., Denollet, J., Kruse, C., & Pederson, S. S. (2009). Positive affect and negative affect correlate differently with distress and health-related quality of life in patients with cardiac conditions: Validation of the Danish global mood scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 67, 1, 57-65.
- Watson. A.G. Kelark & Tellgen. (1988). Social environment factors in unipolar depression. *Journal of Abnormal psychology*. 92. 119-133.
- Zarei E, Heydari H, Mahmoodi Nodaj M, Askari M, & Mohammadi H.(2015).The Role of Attachment Styles in Predicting of Conduct Disorder among Students. *J Child Psycho Develop*, 1(1): 67-74.
- Zeider M. (2008). Research companion to organizational health psychology. In: al ASE, editor. *Emotional intelligence and coping with occupational stress*. New York: Edward Elgar Publishing.