

بررسی رابطه سبک های دلبستگی ادراک شده با رشد پس از سانحه و استرس پس از سانحه در دانش آموزان سیل زدگان شهرستان آق قلا

کوثر معصومی فر^۱، افسانه خواجهوند خوشلی^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ استادیار گروه روانشناسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران

Kmasoumifar۱۳۹۷۷@gmail.com

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه سبک های دلبستگی ادراک شده با رشد پس از سانحه و استرس پس از سانحه در دانش آموزان سیل زدگان شهرستان آق قلا می باشد. پژوهش حاضر از انواع پژوهش های کاربردی است و همچنین در زمره پژوهش های توصیفی از نوع همبستگی می باشد. ابزار گردآوری اطلاعات از طریق جمع آوری پرسشنامه می باشد که شامل پرسشنامه دلبستگی کولینز و رید (۱۹۹۰)، پرسشنامه رشد پس از سانحه و پرسشنامه اختلال استرس پس از سانحه است. جامعه آماری پژوهش حاضر دانش آموزان مقطع دبیرستان سیل زدگان شهرستان آق قلا می باشند و حجم نمونه براساس جدول کوکران ۱۰۰ نفر می باشد. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده ها از رگرسیون چندگانه با نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده خواهد شد.

واژه های کلیدی: سبک های دلبستگی ادراک شده، رشد پس از سانحه، استرس پس از سانحه.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه:

اصطلاح رشد پس از سانحه توسط تدسکی و کالهن در سال ۱۹۹۶ برای معرفی تغییرات مثبتی به کار برده شد که مردم پس از یک بحران یا رویداد شدید در زندگی تجربه می کنند (تدسکی و کالهن^۱، ۱۹۹۶). این تغییرات مثبت با تغییرات روانی گزارش شده توسط یک فرد به عنوان نتیجه مبارزه با آسیب و یا هر رویداد بسیار استرس زا مرتبط می باشد (تدسکی و کالهن، ۲۰۰۴). حوادث ناگوار با در هم شکستن عقیده یا نگرش فرد نسبت به جهان در نهایت به عنوان هسته تغییر هویت، نقش خود را ایفا می کند (جانف^۲ و همکاران، ۱۹۹۹).

باورهای اساسی از چرخه روزانه تجربیات ما نشأت می گیرند که در سطح ناخودآگاه به ما اجازه می دهند تا با طبقه بندی و پیش بینی حوادث آینده اهداف را تأمین کنیم. این باورها به ارزشمندی انسان و جهان هستی و ارزش دهی به خود به عنوان فرد اشاره می کنند (زولنر و مارکر^۳، ۲۰۰۶). اعتقاد بر این است که رشد پس از سانحه زمانی رخ می دهد که فرد در معرض یک رویداد شدید تهدید کننده زندگی قرار گیرد، این رویداد یا خبر بد، باید به اندازه کافی شدید باشد که موجب درهم شکستن مفروضات گذشته و آینده فرد از زندگی شود. دانستن این موضوع مهم است که رشد پس از سانحه به معنی افزایش احساس خوب بودن و یا کاهش دسترس نیست و در نتیجه این امکان وجود دارد که رشد و دسترس عاطفی به طور هم زمان بروز می کند (جانف و همکاران، ۱۹۹۹).

رشد پس از سانحه یا منفعت یابی به تغییرات روانی مثبتی اشاره می کند که فرد در نتیجه روبرو شدن با سختی ها و چالش های همراه با آن به منظور رسیدن به سطح بالاتری از عملکرد تجربه می کند. این مجموعه از شرایط حاکی از به چالش کشیده شدن منابع انطباقی فرد و درک وی از جهان و جایگاه او در آن می باشد. رشد پس از سانحه به معنی بازگشت به تجربه زندگی قبل از دوره درد و رنج ناشی از حادثه نیست، بلکه نشان دهنده تغییرات قابل توجه در زندگی و تغییرات روانی در تفکر و ارتباط فرد با جهان می باشد، که به یک فرآیند تغییر شخصی عمیق و معنی دار منجر می شود. این تغییر اغلب به صورت کاهش تحریک پذیری و بهبود سریع تر در پاسخ به عوامل استرس زای مشابه در آینده مشاهده می شود و در نتیجه قرار گرفتن در معرض یک رویداد و یادگیری های بعدی حاصل می شود، که با جنبش روان شناسی مثبت در ارتباط است. در

^۱ Tedeschi, R. G., & Calhoun

^۲ Janoff

^۳ Zoellner, T & Maercker

روان‌شناسی سنتی از اصطلاح انعطاف‌پذیری، که عبارت است از رسیدن به سطح عملکرد قبل از یک آسیب، عامل استرس زا و یا چالش، به جای رشد استفاده می‌شود. تفاوت بین انعطاف‌پذیری و رشد نقطه بهبودی است. رشد بالاتر و فراتر از انعطاف‌پذیری بوده و فرد را در طی چالش به منفعت می‌رساند (کارور^۴، ۱۹۹۸).

برای درک مفهوم اصطلاح رشد پس از سانحه، مفاهیم مختلفی تحت عنوان رشد مرتبط با استرس، منافع درک شده، پیشرفت، تغییر وضعیت و منفعت یابی مطرح می‌شوند. تدسکی و کالهن اظهار می‌دارند دلیل استفاده از عنوان رشد پس از سانحه این است که اولاً، این عنوان به رشد و تعاملی پس از یک آسیب شدید اشاره می‌کند. بنابراین با مفهوم رشد مرتبط با استرس فرق دارد. ثانیاً، برخی از اصطلاحات بالا به مکانیسم مقابله داخلی بر اساس یک فرآیند اشاره می‌کنند در حالی که رشد پس از سانحه متمایز از واژه‌هایی است که به ویژگی‌های شخصی یک فرد به عنوان انعطاف‌پذیری می‌پردازند. این مفاهیم به ویژگی‌هایی تأکید دارند که افراد در مقابله با حوادث مخرب به کار می‌برند در حالی که رشد پس از سانحه تغییری فراتر از مقاومت در برابر مشکلات بوده به معنی عدم آسیب در برابر سختی‌ها نمی‌باشد (جیرک^۵، ۲۰۱۱).

پنگ هال (۱۹۹۵) استدلال کرد که دانستن اینکه شخصی وجود دارد که نگران شماست و شمارا در ذهن دارد، در هر سن و هر شرایطی نقش اساسی دارد و به عنوان یک پایگاه «ایمنی بخش» عمل می‌کند. این تصور ذهنی رفتاری مستقلانه را حتی در غیبت «چهره دلبستگی» پشتیبانی و تقویت می‌کند (برانت، میکولنسر و شیور^۶، ۲۰۰۱).

در قرن حاضر شیوع مشکلات روانی به قدری بالا است که برخی از کارشناسان بهداشت روانی، قرن حاضر را قرن گرسنگی عصبی نامیده‌اند، شاید به همین دلیل است که سلیگمن روانشناس معروف، افسردگی را به عنوان سرماخوردگی روانی می‌شناسد و این تشابه به خاطر شیوع فروان این اختلال است. افسردگی موجب افت کاری و آموزشی، کاهش انگیزه برای انجام طرح‌های تازه و پیدایش مشکلات شغلی و خانوادگی است (کاپلان و سادوک^۷، ۲۰۱۵). در واقع نوع سبک دلبستگی در دوره کودکی یکی از متغیرهای است که می‌تواند پیش‌بینی کننده میزان افسردگی در دوره بزرگسالی باشد. بیتوناری، رابرت، کلی، کاشدان و سیاسلا (۲۰۰۷). بیفولکو، موران، بال و لی لی (۲۰۰۲) نشان دادند وجود هر نوع دلبستگی نایمن با افسردگی یک

^۴ Carver

^۵ Jirek

^۶ Berant, E. Mikulincer, M. Shaver

^۷ Kaplan, H., Sadock

ساله ارتباط دارد. همچنین ارتباط سبک دلبستگی با افسردگی بالینی با تفاوت درجات نایمینی سبک‌ها و تفاوت اجتنابی خصمانه و غیر خصمانه افزایش می‌یابد. همچنین مطالعات سلطانی، دانشور پور و کریمی (۱۳۹۰) نشان‌دهنده این است که افراد غیر افسرده از سبک دلبستگی ایمن و افراد افسرده از سبک دلبستگی نایمن دوسوگرا برخوردار بوده‌اند.

در قلمرو علم روانشناسی تحقیقات زیادی در زمینه تأثیر حوادث و سوانح ناگوار روی انسان انجام شده که عمدتاً این‌گونه بررسی‌ها در جهت شناسایی اثرات سوء این رویدادها بوده است. از سال ۱۹۸۰، رشته روان‌پزشکی به‌طور رسمی اثرات روانی منفی سانحه را با تجویز تشخیص اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی چاپ سوم (-DSM III) مورد بررسی قرار داد. اما این اختلال تنها بخشی از واکنش افراد به مشکلات سخت زندگی را توجیه می‌کند و رشد پس از سانحه نیز ممکن است رخ دهد. رشد پس از سانحه (PTG) به تغییرات شخصی و روان‌شناختی مثبتی گفته می‌شود که پس از وقوع یک حادثه سخت ایجاد شده و نتیجه مبارزه فرد علیه این حادثه استرس زا می‌باشد که دارای اهمیت انطباقی است (تدسچی و کالهن^۸، ۲۰۰۴). این پدیده قرن‌هاست که شناسایی شده، اما فقط در طی چند سال اخیر است که مورد تحقیق تجربی قرار گرفته است (افلک و تنن^۹، ۱۹۹۶؛ تدسچی، پارک و کالهن^{۱۰}، ۱۹۹۸).

تجربه حادثه‌های دشوار می‌تواند در حوزه‌های متعددی به رشد فرد منتهی گردد که این حوزه‌ها عبارت از افزایش ارزش زندگی، به وجود آمدن اولویت‌ها و امکانات جدید، ایجاد درکی از توانایی شخصی، شناسایی روش‌ها و جهت‌های جدید در زندگی، بهبود و افزایش روابط نزدیک با دیگران و تغییرات معنوی می‌باشد (تدسچی و کالهن، ۱۹۹۶). ذکر این نکته حائز اهمیت است که افراد این تغییرات مثبت را به عنوان نتیجه مستقیم حادثه گزارش می‌کنند (پارک^{۱۱}، ۱۹۹۹).

در تعریف دلبستگی باید به ارتباط آن با رشد اجتماعی و شناختی توجه خاصی مبذول نمود. زیرا که دلبستگی به دیگر جنبه‌های رشد و به خصوص رشد اجتماعی معطوف است. امروزه ساختارگرایان اجتماعی اعتقاد دارند در تعریف دلبستگی باید به ارتباط مادر و فرزند تأکید فزاینده‌ای نمود. بنابراین در توصیف

^۸ Tedeschi, R. G., & Calhoun

^۹ Affleck, G. & Temen

^{۱۰} Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun

^{۱۱} Park

دل بستگی می توان عنوان نمود که رابطه هیجانی دوسویه بین افراد وجود داشته که این ارتباط می تواند احساس امنیت را ایجاد کند (کميجانی، ۱۳۸۸).

بالبی (۱۹۷۹) معتقد بود که نظریه دل بستگی فقط نظریه تحول کودک نیست بلکه نظریه تحول در گستره نیز هست. به اعتقاد وی، در حالیکه رفتار دل بستگی در اوایل کودکی بیشتر از هر زمان دیگری قابل مشاهده است اما می توان در چرخه حیات به ویژه در فوریت ها آن را مشاهده کرد (خوشابی و ابوحمزه، ۱۳۸۶).

ویس (۱۹۸۲) سه معیار اصلی تعریف کننده یک رابطه دل بستگی را در دوره طفولیت در جستجوی «همجواری»، «تأثیر پایگاه ایمنی بخش» و «اعتراض جوانی» دانسته است وی دل بستگی بزرگسالان را به عنوان یک پیوند توسط یک بزرگسال با بزرگسال دیگر که در جنبه های مهم و اساسی مشابه دل تنگی است که کودکان نسبت به مراقب اصلی خود ایجاد می کنند (گرسما و لیتایجن^{۱۲}، ۲۰۰۰). این پیوند - درست مثل آنچه در کودکان وجود دارد - تنها در روابطی ظاهر می شود که اهمیت هیجانی بسیار زیاد و محوری دارد. این دل بستگی ها در بزرگسالان نتیجه عملکرد نظام هیجانی مشابه با دل تنگی در کودکان است. اگرچه در جریان تحول جرح و تعدیل شده است (مظاهری، ۱۳۷۹)

سبک دل بستگی می تواند نحوه برخورد فرد را با مشکلاتی که در جنبه های مختلف زندگی از قبیل تحصیل، مسائل عاطفی، مسائل شغلی و یا غیره ایجاد می شود را مشخص کند و همچنین واکنش ها و عکس العمل های او را در برابر معضلات اجتماعی و ناکامی ها و شیوه نگرش را نسبت به مسائل و... را تعیین کند. در زمینه انواع دل بستگی سه سبک دل بستگی توصیف شده است که عبارت اند از: دل بسته ایمن، دل بسته نایمن اجتنابی و دل بسته نایمن اضطرابی - دوسوگرا. اینزورث معتقد است که دل بستگی رابطه ای بلند مدت و بادوام است که در طول زمان نسبتاً ثابت می ماند و جزء ویژگی های درونی فرد می شود (اینزورث^{۱۳}، ۱۹۸۹). بنابر نتایج پژوهش ها، سبک های دل بستگی پیش بینی کننده مهمی برای بهداشت روانی هستند (افضل، ۱۳۹۱) و افراد با سبک دل بستگی نایمن نسبت به افراد ایمن بیشتر در معرض مشکلات روانی مانند اضطراب، افسردگی و ... می باشند. بسیاری از روانشناسان بر این عقیده هستند که پیامد روان شناختی نایمن در شرایط تنش زا، اضطراب، افسردگی و استرس است (افضل، ۱۳۹۱).

اضطراب متغیر دیگری که به بررسی ارتباط آن با سبک دل بستگی پرداخته می شود. در واقع اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد به عنوان

^{۱۲} Gerlsma, C. Luteijn

^{۱۳} Ainsworth

پاسخی سازش یافته تلقی می شود به گونه ای که می توان گفت: بدون آن، همه ما با مشکلات و خطرات قابل ملاحظه ای مواجه خواهیم شد. در مقابل اضطراب مرضی نیز وجود دارد. اگر اضطراب جنبه مزمن و مداوم پیدا کند در این صورت نمی توان آن را پاسخی سازش یافته دانست، بلکه باید آن را به منزله منبع شکست، سازش نایافتگی و استیصال گسترده ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده ای از توانایی ها و امکاناتش محروم می کند و طیف گسترده ای از اختلالات اضطرابی شناختی و بدنی تا ترس های غیرموجه و وحشت زدگی ها را به وجود می آورد (آسیب شناسی روانی بر اساس DSM-۵). پژوهش هایی که رابطه بین اضطراب و سبک های دلبستگی را بررسی کرده، به این نتیجه دست یافتند که افرادی که دارای دلبستگی ایمن بوده، اضطراب کمتری را نسبت به گروه نایمن نشان می دهند و نیز سبک های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا به طور معنی داری با علائم اضطراب، همبستگی دارند (پریستو^{۱۴}، ۲۰۱۲) و (بارون، میکولینسر و شاور^{۱۵}، ۲۰۰۸). یافته های پژوهشی پژوهی نیا و همکاران (۱۳۹۳) بر روی دانشجویان دچار اضطراب نشان دهنده این است که سبک های نایمن دلبستگی (دوسوگرا و اجتنابی) می تواند نقش مهمی را در ایجاد و حفظ اختلالات اضطراب ایفاء نمایند. نتایج پژوهش های صبری و علیلو (۱۳۹۳) نشان دهنده این است که بین سبک دلبستگی نایمن و میزان اضطراب رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

استرس نیز متغیر دیگری است که با سبک دلبستگی رابطه تنگاتنگی دارد در واقع استرس، پاسخ غیراختصاصی بدن به هرگونه فشاری است که بر آن وارد می شود (سلیه^{۱۶}، ۱۹۷۴). این پاسخ می تواند در مقابل هر محرک درونی، شناختی یا محرک های بیرونی و محیطی عوامل استرس زا بروز داده شود. اگر استرس، ناشی از انتظاراتی باشد که شخص از نظر فیزیکی یا روانی نتواند آن ها را برآورد سازد، سلامت جسمی و روانی او به خطر می افتد (گالاگر، نلسون و وینر^{۱۷}، ۲۰۰۳).

روش تحقیق

پژوهش حاضر از انواع پژوهش های کاربردی است و همچنین در زمره پژوهش های توصیفی از نوع همبستگی می باشد.

^{۱۴} Priceputu

^{۱۵} Berant, E., Mikulincer, M., Shaver

^{۱۶} Selye

^{۱۷} Gallagher, M., Nelson, R. J., Weiner

پرسشنامه دلبستگی کولینز و رید (۱۹۹۰)، این مقیاس شامل خودارزیابی از مهارت‌های ایجاد روابط و خود توصیفی شیوه شکل‌دهی روابط دلبستگی نسبت به چهره‌های دلبستگی نزدیک است و مشتمل بر ۱۸ داده می‌باشد که از طریق علامت‌گذاری روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای (از نوع لیکرت) که از؛ به هیچ وجه با خصوصیات من تطابق ندارد: (۱)، تا کاملاً با خصوصیات من تطابق دارد: (۵)، تشکیل می‌گردد، سنجیده می‌شود.

پرسشنامه رشد پس از سانحه:

تدسچی و کالون (۱۹۹۶) رشد پس از سانحه را، تغییر روان‌شناختی مثبت تجربه شده در نتیجه مواجهه با موقعیت‌های آسیب‌زا تعریف کرده‌اند که شامل: افزایش قدردانی از زندگی، تنظیم اولویت‌های جدید در زندگی، احساس قوی‌تر شدن، بهبود و افزایش روابط بین فردی و تغییرات معنوی مثبت می‌باشد. پرسشنامه رشد و تحول پس از سانحه یک پرسشنامه برای ارزیابی پیامدهای روان‌شناختی مثبت توسط افرادی که رویدادی آسیب‌زا را در زندگی خود تجربه کرده‌اند می‌باشد. این پرسشنامه توسط تدسچی (۱۹۹۶) معرفی شد که شامل ۲۱ سؤال و ۵ مؤلفه (شیوه‌های جدید، در ارتباط با دیگران، قدرت شخصی، ارزش زندگی و تغییر معنوی) می‌باشد.

پرسشنامه اختلال استرس پس از سانحه:

این آزمون یک مقیاس خود گزارشی است که توسط کیان و همکاران در سال ۱۹۸۸ تدوین شده و برای ارزیابی شدت نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه به کار می‌رود. این مقیاس ۳۵ سؤال دارد و آزمودنی‌ها به این سؤال‌ها در یک مقیاس ۵ درجه‌ای پاسخ می‌دهند که این گزینه‌ها به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه کل نمرات یک فرد از ۳۵ تا ۱۷۵ خواهد بود و نمره ۱۰۷ و بالاتر بیانگر وجود اختلال استرس پس از سانحه در فرد است. ضریب آلفای کرونباخ این آزمون در دامنه ۰/۸۶ تا ۰/۹۴ گزارش شده است، ضریب آلفای کرونباخ این آزمون در مطالعه سجاد بشرپور تحت عنوان اثربخشی درمان پردازش شناختی بر بهبود علائم پس آسیبی، کیفیت زندگی، عزت نفس و رضایت زناشویی زنان مواجه شده با خیانت زناشویی ۰/۷۹ به دست آمد. این آزمون اعتبار بالایی دارد و همبستگی خیلی خوبی با دیگر ابزارهای سنجش اختلال استرس پس از سانحه دارد (کیان و همکاران، ۱۹۸۸). این مقیاس در ایران توسط گودرزی (۱۳۸۱) اعتبار یابی شده و ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۲ گزارش شده است. جهت تعیین روایی هم‌زمان این مقیاس از سه ابزار فهرست وقایع زندگی، فهرست PTSD و سیاهه پادوا استفاده گردید که ضریب همبستگی مقیاس می‌سی سی پی با هر یک به ترتیب برابر ۰/۲۳، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ گزارش شده است (گودرزی، ۱۳۸۱).

یافته‌ها:

در این پژوهش تلاش می‌شود تا با کمک داده‌های گردآوری شده و بهره بردن از تکنیک‌های آماری مناسب، بتوان به پاسخ مناسبی برای فرضیه‌های ارائه شده در پژوهش دست‌یافت. لذا جهت تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از دو روش آمار توصیفی و استنباطی استفاده می‌شود. در بخش آمار توصیفی به بیان خصوصیات و ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه آماری شامل جنسیت، مقطع تحصیلی و سن می‌پردازیم که از نرم‌افزار SPSS استفاده می‌گردد و سپس با توجه به فرضیه‌های مطرح شده، به ارزیابی فرضیه‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS می‌پردازیم.

برای آماره‌های توصیفی متغیرها به سراغ سؤالات اختصاصی پرسش‌نامه می‌رویم، که با استفاده از نمره‌گذاری طیف لیکرت استخراج شده‌اند و در نهایت آماره‌های توصیفی مربوط به هر متغیر در ادامه ارائه شده‌اند.

جدول ۴-۲ آمار توصیفی متغیرها

متغیر	زیر معیار	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب چولگی ^{۱۸}	ضریب برجستگی ^{۱۹}
رشد پس از سانحه	شیوه‌های جدید	۳/۲۶۷۶	۰/۱۸۶۵۲۳	-۰/۷۲۴	۰/۲۹۱
	در ارتباط با دیگران	۳/۹۲۷۵	۰/۵۶۰۹۱	۰/۰۲۳	-۰/۷۱۱
	قدرت شخصی	۳/۸۱۲۵	۰/۱۸۶۲۰۲	۰/۳۸۱	-۰/۲۱۹
	ارزش زندگی	۳/۵۴۱۱	۰/۳۶۵۵۲	-۰/۴۸۰	-۰/۴۹۳
	تغییر معنوی	۳/۹۹۸۹	۰/۴۷۱۹۶	-۰/۲۹۹	-۰/۶۹۱
استرس سانحه	-	۳/۸۳۰۲	۰/۱۸۶۹۶۰	-۰/۷۵۲	-۰/۵۱۷
سبک	وابستگی	۳/۵۷۹۱	۰/۵۰۳۶۹	۰/۳۸۳	-۰/۴۳۴
	نزدیک بودن	۳/۶۰۶۸	۰/۷۷۵۶۵	۰/۷۶۵	-۰/۱۴۱

۱۸. Skewness

۱۹. Kurtosis

در ستون دوم، میانگین که اساسی ترین معیار مرکزی مشاهدات می باشد و از رابطه زیر محاسبه می شود ارائه شده است:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

چولگی که شاخصی است برای اندازه گیری میزان تقارن یا عدم تقارن یک توزیع می باشد در ستون چهارم جدول ۲-۴ برای متغیرهای پژوهش ارائه شده است. اگر توزیع نامتقارن بوده و دنباله آن به سمت راست کشیده شده باشد (چولگی به راست (ضریب چولگی آن عددی مثبت است و اگر توزیعی نامتقارن بوده و دنباله آن به سمت چپ کشیده شده باشد) چولگی به چپ) ضریب چولگی آن عدد منفی خواهد بود.

ضریب چولگی برای تمامی متغیرها در بازه قابل قبول و نرمال خواهد بود. است بنابراین برای این متغیرها چولگی مشاهدات به سمت راست می باشد، طبق نتایج به دست آمده از پرسشنامه ها ضریب چولگی برای همه متغیر در بازه قابل قبولی می باشد، به عبارتی می توان گفت که توزیع داده ها شبیه به توزیع نرمال می باشد.

ضریب برجستگی شاخصی است که میزان برجستگی یا ارتفاع یک توزیع نسبت به توزیع نرمال را نشان می دهد، که در مورد توزیع نرمال کشیدگی صفر است، و اگر کشیدگی یک توزیع بیشتر از نرمال باشد یعنی پراکندگی آن کمتر از نرمال باشد ضریب کشیدگی عددی مثبت است و بالعکس اگر کشیدگی یک توزیع کمتر از نرمال باشد یا پراکندگی آن بیشتر از نرمال باشد ضریب کشیدگی عددی منفی خواهد بود. ضریب برجستگی مشاهدات در تمامی متغیرها از توزیع نرمال پیروی می نماید.

آمار استنباطی:

این آزمون جهت بررسی ادعای مطرح شده در مورد توزیع داده های یک متغیر کمی مورد استفاده قرار می گیرد. در نرم افزار Spss می توان وجود توزیع های نرمال، یکنواخت، پواسن و نمایی را مورد بررسی قرار داد. توزیع نرمال برای متغیرهای کمی پیوسته، توزیع یکنواخت برای متغیرهای کمی گسسته و پیوسته، توزیع پواسن برای متغیرهای کمی گسسته و عدد صحیح و توزیع نمایی برای متغیرهای کمی مورد استفاده قرار می گیرد. اگر مقدار سطح معنی داری بزرگ تر از مقدار خطا ۰/۰۵ باشد، فرض صفر تأیید می گردد (داده ها

نرمال است) و در صورتی که سطح معنی داری کوچکتر از مقدار خطا ۰/۰۵ باشد، فرض یک تأیید می‌گردد (داده‌ها نرمال نیست).

جدول ۳-۴ آزمون کولموگروف اسمیرنوف

نتیجه	سطح معناداری	آماره آزمون	
نرمال	۰/۴۱۱	۰/۸۸۶	رشد پس از سانحه
نرمال	۰/۲۲۳	۱/۰۴۸	استرس سانحه
نرمال	۰/۱۳۲	۱/۱۶۶	سبک

بر اساس نتایج جدول فوق با توجه به اینکه سطح معنی داری گزارش شده تمامی متغیرها بزرگتر از (۰/۰۵) برآورد شده‌اند، در مورد تمامی متغیرها می‌توان نتیجه گرفت که از توزیع نرمال برخوردارند، بنابراین، امکان استفاده از آزمون‌های پارامتریک وجود دارد.

بررسی فرضیه‌های فرعی تحقیق

فرضیه اول: بین مولفه های سبک‌های دلبستگی ادراک شده و رشد پس از سانحه رابطه وجود دارد.

جدول ۴-۴: بررسی همبستگی پیرسون بین مولفه های سبک‌های دلبستگی ادراک شده و رشد پس از سانحه

سبک دلبستگی	شیوه‌های جدید	ارتباط	قدرت شخصی	ارزش زندگی	تغییر معنوی
همبستگی پیرسون	۱				
سبک دلبستگی	سطح معنی داری				
همبستگی پیرسون	۵۷۴.*	۱			
شیوه‌های جدید	سطح معنی داری	۰۰۰۰			

ارتباط	همبستگی پیرسون	۲۹۵.	**۴۳۸.	۱
	سطح معنی داری	.۰۰۰	.۰۰۰	
قدرت شخصی	همبستگی پیرسون	۴۸۶.	**۴۷۴.	**۲۴۶.
	سطح معنی داری	.۰۰۰	.۰۰۰	.۰۰۰
ارزش زندگی	همبستگی پیرسون	۵۱۸.	**۳۸۶.	**۳۹۳.
	سطح معنی داری	.۰۰۰	.۰۰۰	.۰۰۰
تغیر معنوی	همبستگی پیرسون	۷۵۲.	**۷۱۹.	**۴۷۵.
	سطح معنی داری	.۰۰۰	.۰۰۰	.۰۰۰

با توجه به نتایج آزمون در جدول ۴-۴ می توان گفت:

❖ سطح معناداری مربوط به تمامی ابعاد سبک های دلبستگی ادراک شده و رشد پس از سانحه معنی دار بوده، ($P\text{-Value} \leq 0,01$). بنابراین در سطح اطمینان ۹۹ درصد، فرضیه صفر آماری رد و فرضیه مقابل (H_1) تأیید می شود؛ با توجه به نتایج می توان گفت که تمام زیرمقیاس های سبک های دلبستگی ادراک شده با رشد پس از سانحه رابطه مثبت معنی داری دارد.

فرضیه دوم: بین مولفه های سبک های دلبستگی ادراک شده و استرس پس از سانحه رابطه وجود دارد.

جدول ۴-۵: همبستگی پیرسون بین سبک های دلبستگی ادراک شده و استرس پس از سانحه

سبک دلبستگی	سبک دلبستگی	استرس سانحه
سبک دلبستگی	همبستگی پیرسون	۱
	سطح معنی داری	
استرس سانحه	همبستگی پیرسون	**۶۱۲.

	سطح معنی داری	.۰۰۰
--	---------------	------

با توجه به نتایج آزمون در جدول ۴-۵ می توان گفت:

❖ سطح معناداری مربوط به تمامی ابعاد سبک های دلبستگی ادراک شده و استرس پس از سانحه معنی دار بوده، ($P\text{-Value} \leq 0,01$). بنابراین در سطح اطمینان ۹۹ درصد، فرضیه صفر آماری رد و فرضیه مقابل (H_1) تأیید می شود؛ با توجه به نتایج می توان گفت که تمام زیر مقیاس های سبک های دلبستگی ادراک شده با استرس پس از سانحه رابطه مثبت معنی داری دارد.

بین مؤلفه های سبک های دلبستگی ادراک شده با رشد پس از سانحه و استرس پس از سانحه رابطه وجود دارد.

به منظور تعیین نقش متغیر پیش بین (رشد پس از سانحه و استرس پس از سانحه) در تبیین واریانس و تغییرات تعلق ورزی، متغیر پیش بین وارد معادله رگرسیون می شود که نتایج آن در جدول ۴-۶ قابل مشاهده است.

$$C + X_1B_1 + X_2B_2 + \text{سبک های دلبستگی ادراک شده}$$

جدول ۴-۶ تحلیل رگرسیون چندگانه

مدل	R	R ^۲	R ^۲	SE
			تعدیل شده	
۱	۰/۶۸۰	۰/۴۶۳	۰/۴۵۲	۰/۶۳۳۴۴

با توجه به خروجی جدول ۴-۶، نتایج حاصل از رگرسیون چندگانه حاکی از آن است که بین رشد پس از سانحه و استرس پس از سانحه با سبک های دلبستگی ادراک شده رابطه چندگانه وجود دارد که برابر است با ($R=0/680$)، همچنین مجذور R که برابر با ($R^2=0/452$) نشان می دهد که مدل مورد استفاده ۴۵/۲% تغییر سبک های دلبستگی ادراک شده را به حساب آورده است.

جدول ۴-۷ نتایج جدول تحلیل واریانس چندگانه

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی میانگین مجذورات F	سطح معنی داری
رگرسیون	۳۳/۵۱۰	۲	۴۱/۷۵۷
باقیمانده	۳۸/۹۲۱	۹۷	۰/۴۰۱
کل	۷۲/۴۳۱	۹۹	۰/۰۰۰

بر اساس نتایج جدول ۴-۷، مقدار به دست آمده F (۴۱/۷۵۷) که در سطح خطای کوچک تر از ۰/۰۰۱ معنی دار است، نشان می دهد متغیر پیش بین از قدرت تبیین بالایی برخوردار بوده و قادر است به خوبی میزان تغییرات و واریانس متغیر سبک های دلبستگی ادراک شده را توضیح دهد. به عبارتی مدل رگرسیونی تحقیق مدل خوبی بوده و به کمک آن قادریم تغییرات متغیر سبک های دلبستگی ادراک شده را بر اساس متغیر پیش بین رشد پس از سانحه و استرس پس از سانحه مورد نظر تبیین کنیم.

جدول ۴-۸ نتایج مربوط به ضرایب تأثیر رگرسیونی

متغیر	B	SE	Beta	t	سطح معنی داری
استرس سانحه (X_1)	۰/۴۷۳	۰/۱۱۹	۰/۵۵۹	۳/۹۹۲	۰/۰۰۱
رشد پس از سانحه (X_2)	۰/۱۵۹	۰/۰۷۲	۰/۰۹۹	۲/۱۹۹	۰/۰۲۹

با توجه به جدول ۴-۸، تأثیر متغیر ویژگی های شخصیتی معنی دار شده است ($\text{Sig} < 0/000$)، بنابراین مدل رگرسیونی بر آورده شده بر اساس ضرایب رگرسیونی استاندارد شده به صورت زیر خواهد بود:

$$\text{رشد پس از سانحه} = 0/159 (X_2) + 0/559 (X_1) + \text{سبک های دلبستگی ادراک شده}$$

❖ ضریب Beta برای استرس سانه برابر با ۰/۵۵۹ می باشد. در جدول مذکور مقادیر t برای این متغیر در سطح خطای ۰,۰۵ معنادار بود ($P-Value \leq ۰,۰۵$) و این بدان معناست که با افزایش یک انحراف استاندارد در معیار استرس سانه، سبک های دلبستگی ادراک شده به میزان ۰/۵۵۹ انحراف استاندارد افزایش می یابد.

❖ ضریب Beta برای رشد پس از سانه برابر با ۰/۰۹۹ می باشد. در جدول مذکور مقادیر t برای این متغیر در سطح خطای ۰,۰۵ معنادار بود ($P-Value \leq ۰,۰۵$) و این بدان معناست که با افزایش یک انحراف استاندارد در معیار رشد پس از سانه، سبک های دلبستگی ادراک شده به میزان ۰/۰۹۹ انحراف استاندارد افزایش می یابد.

پژوهش حاضر با نتایج ینگ و همکاران (۲۰۱۸)، زالن و همکاران (۲۰۱۷)، آستین، جانگ، تایلور، ورنون و لیوزلی (۲۰۱۴)، جاویدی و یداللهی (۲۰۱۱)، سیزلک و همکاران (۲۰۰۹)، لوین، لافر، هاماماراز، آستین و سولومن (۲۰۰۸)، مسا (۲۰۰۸)، ویدوز، جیکوبسن، بوث جونز و فیلدز (۲۰۰۵)، شالو و همکاران (۱۹۹۸)، رحیمیان و همکاران (۱۳۹۷)، کاظمی، موسی زاده و فرد (۱۳۹۳)، رحیم نیا و همکاران (۱۳۹۲)، کریمی مزیدی و همکاران (۱۳۹۲)، کافی، آتش کار، امیرعلوی و رضوانی (۱۳۹۲)، سید محمودی و دیگران (۱۳۸۹) و خدادادی و همکاران (۱۳۸۸) فوق همسو و مطابقت دارد.

در تبیین این یافته ها می توان گفت که در نظریه تدسکی و کالهن (۲۰۰۴) نیز این اعتقاد وجود دارد که حوادث ناگوار باعث شکسته شدن و سست شدن پایه طرح واره های قبلی می شود. در این فرایند اهداف، عقاید و روش های معنایابی قبلی ناکارآمد می شوند و نمی توان با استفاده از آن ها موقعیت پیش آمده را پردازش کرد. این موجب شروع فرایند مرور ذهنی خواهد شد که در پی آن است که برای حادثه معنا پیدا کند. هرچند که این فرایند مرور ذهنی حادثه ناخوشایند است، اما آن نشان دهنده نوعی فعالیت شناختی است که باعث بازسازی طرح واره های قبلی می شود. این مرور ذهنی باعث ایجاد روایتی جدید از زندگی می شود که در آن اهداف و شناخته ای جدیدی ایجاد شده اند که می توانند حوادث سخت زندگی را توجیه کنند و به آن ها معنایی بدهند. در واقع در این روایت جدید، حوادث سخت زندگی به عنوان تهدید کننده زندگی در نظر گرفته نمی شوند، بلکه فرصت هایی هستند که می توان از میان آن ها به رشد شخصی بیشتری نائل گشت. در این مطالعه می توان سبک های مقابله ای تحلیل منطقی و جستجوی اطلاعات را با مرور ذهنی که در نظریه تدسکی و کالهن مطرح شده مقایسه کرد. در این سبک های مقابله ای فرد تلاش می کند علت مسئله را مشخص کند، به جنبه های مختلف آن فکر کند و موقعیت را به خوبی برای خود روشن سازد و

عکس‌العمل‌هایی را که ممکن است انجام دهد و نتایجی که ممکن است به وجود بیاید را با دقت بررسی کند. در تحقیقات قبلی نیز این نتایج تکرار شده است که گزارش کرده‌اند سبک‌های مقابله‌ای مبتنی بر مسئله با نمرات بیشتر رشد پس از سانحه ارتباط دارند (بلیزی و بلنک، ۲۰۰۶؛ کارانسی و ارکام، ۲۰۰۷؛ کسمسی، گورال و گنوز، ۲۰۰۵؛ ویدوز، جاکسن، بوس جونزو فیلدز، ۲۰۰۵). این نتیجه در راستای یافته‌های مارکر و فارلند (۲۰۰۰) قرار دارد، آن‌ها در پژوهش خود با عنوان مقایسه افراد نرمال، افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه و افراد افسرده دریافتند که سبک مقابله‌ای اجتنابی را افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه و افراد افسرده بسیار بیشتر در مقایسه با افراد بهنجار در رویدادهای معمولی زندگی به کار می‌برند. همچنین بیلی، تامسون و دیویدسون (۲۰۰۵) با مقایسه دانشجویان و افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه از لحاظ سبک مقابله اجتنابی به این نتیجه رسیدند که در افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه، سبک مقابله‌ای هیجان مدار (اجتنابی) و رویدادهای وحشتناک زندگی با پریشانی روان‌شناختی و بدتر شدن علائم بیماری آن‌ها رابطه مثبت دارد ($r=0.79$) این در حالی بود که در دانشجویان این میزان بسیار کمتر بود ($r=0.15$). به‌علاوه غضنفری و قدم پور (۱۳۸۷) بین بهداشت و شیوه‌های مقابله با استرس رابطه معناداری را به دست آوردند. بدین معنی که افراد دارای سلامت روانی از راهبردهای مسئله مدار بیشتر استفاده می‌کردند و راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار با اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب، اختلال استرس پس از سانحه، آسیب جسمانی و اختلال در عملکرد اجتماعی رابطه مثبت دارد. همچنین ابراهیمی، بوالهروی و ذوالفقاری (۱۳۸۱) در یافته‌های خود به این نتیجه دست یافتند که در مقایسه جانبازان و افراد نرمالی که افسردگی تقریباً به یک اندازه داشتند، جانبازان به میزان بیشتری (اما با شیب متوسط) از سبک‌های مقابله اجتنابی و انفعالی استفاده می‌کنند. همچنین کاراتریاز و چولیارا (۲۰۰۹) در یافته‌های خود به این نتیجه رسیدند که افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه در مقایسه با افراد بهنجار در هنگام مواجهه با استرس بسیار بیشتر از سبک مقابله اجتنابی استفاده می‌کنند در نتیجه از تنش‌ها و ناراحتی‌های روانی بیشتری رنج می‌برند.

فرضیه دوم: بین مولفه‌های سبک‌های دلبستگی ادراک شده و استرس پس از سانحه رابطه وجود دارد. با توجه به جدول فوق در فصل چهار سطح معناداری مربوط به تمامی ابعاد سبک‌های دلبستگی ادراک شده و استرس پس از سانحه معنی‌دار بوده، ($P\text{-Value} \leq 0.01$). بنابراین در سطح اطمینان ۹۹ درصد، فرضیه صفر آماری رد و فرضیه مقابل (H_1) تأیید می‌شود؛ با توجه به نتایج می‌توان گفت که تمام زیرمقیاس‌های سبک‌های دلبستگی ادراک شده با استرس پس از سانحه رابطه مثبت معنی‌داری دارد. ضریب Beta برای رشد پس از سانحه برابر با ۰/۰۹۹ می‌باشد. در جدول مذکور مقادیر t برای این متغیر در سطح خطای

۰,۰۵ معنادار بود ($P-Value \leq 0,05$) و این بدان معناست که با افزایش یک انحراف استاندارد در معیار رشد پس از سانحه، سبک های دلبستگی ادراک شده به میزان ۰/۰۹۹ انحراف استاندارد افزایش می یابد. پژوهش حاضر با نتایج پژوهش انگل (۲۰۱۶)، فولادی و همکاران (۲۰۱۵)، فانگ فانگ و همکاران (۲۰۱۵)، یو و همکاران (۲۰۱۵)، کید و همکاران (۲۰۱۱)، تامپسون و والتز (۲۰۰۸)، کاترین و همکاران (۲۰۰۷)، مهرابی و دیگران (۱۳۹۶)، نیکنامی و دیگران (۱۳۹۵)، خدادادی، خانقاه، موسوی، خالق دوست و موسوی (۱۳۹۴) و رحیمی و همکاران (۱۳۹۱) فوق همسو و مطابقت دارد.

در تبیین این یافته ها می توان گفت که در مطالعات صبری و همکاران (۱۳۹۳) بر روی دانشجویان نشان دهنده این است که سبک دلبستگی با افسردگی رابطه معناداری دارد و در واقع یکی از متغیرهای پیش بینی کننده میزان افسردگی دانشجویان نوع سبک دلبستگی است. نتایج پژوهش های سلطانی و همکاران (۱۳۹۳) نشان دهنده این است که افراد غیر افسرده از سبک دلبستگی ایمن و افراد افسرده از سبک دلبستگی نایمن دوسوگرا برخوردارند. طبق یافته های بتوناری و همکاران (۲۰۰۷) افراد با افسردگی خفیف، سبک انفصالی را گزارش می نمودند. سبک دلبستگی دل مشغول سطح بالاتری از استرس همبسته با رویدادهای زندگی را در میان اشخاص افسرده پیش بینی نمود. مطالعات وی و همکاران (۲۰۰۵) نیز رابطه بین افسردگی و دلبستگی مضطرب واسطه گری متغیرهای خود-تقویتی و نیاز به اطمینان بخشی از جانب دیگران را نشان دادند. در پژوهش حاضر نیز نشان داده شد که سبک دلبستگی دوسوگرا با افسردگی در دانشجویان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد، بدین معنی که هر چه نمره فرد در سبک دلبستگی دوسوگرا بیشتر باشد انتظار می رود که نمره افسردگی وی نیز بیشتر گردد. با توجه به نقش فقدان در ابتدا به افسردگی از یک طرف و ریشه داشتن آن در سبک دلبستگی از طرف دیگر می توان گفت که این نتایج منطبق بر نظریات افسردگی و دلبستگی می باشد. بی ثباتی تجربه دسترسی به مراقب اصلی در سبک دلبستگی اجتنابی می تواند منجر به بروز نوسانات خلقی در فرد گردد. از طرف دیگر، بی ثباتی حاکم در این سبک دلبستگی می تواند نوعی پیش بینی ناپذیری و کنترل ناپذیری رویدادها را در ذهن متبادر سازد که منجر به بدبینی نسبت به آینده در فرد می گردد که یکی از سه ضلع افسردگی است. همچنین همان طور که در نظریات شناختی نیز مطرح است، مشکلاتی مانند: افسردگی ریشه در افکار خود آیند دارند که خود این افکار نیز ریشه در طرح واره های حاصل شده از روابط اولین مادر کودک دارد. بنابراین با ایجاد اختلال در این روابط و بی ثباتی شیء محبوب یا همان مادر می تواند منجر به ایجاد طرح واره هایی گردد که در آینده باعث ایجاد اختلالات روان شناختی همچون افسردگی در فرد شود. در ارتباط بین سبک دلبستگی با استرس دانشجویان می توان گفت که طبق یافته های

پژوهش حاضر، افرادی که سبک دلبستگی نا امین دوسوگرا دارند بیشتر از دانشجویان با سبک دلبستگی ایمن استرس را تجربه می کنند.

نتیجه گیری:

نتایج حاصل از این پژوهش همسو با نتایج پژوهش های فولادی و همکاران (۲۰۱۵)، کید و همکاران (۲۰۱۱)، تیلور و همکاران (۲۰۱۰)، کاترین و همکاران (۲۰۰۷)، رحیمیان و همکاران (۱۳۹۳) و ... می باشد. نتایج مطالعات کید و همکاران (۲۰۱۱) نشان دهنده این است که بین نوع سبک دلبستگی در دوران کودکی و میزان استرس در بزرگسالی رابطه معنی داری وجود دارد. نتایج پژوهش های کاترین و همکاران (۲۰۰۷) نشان دهنده این است که بین سبک دلبستگی و استرس افراد رابطه وجود دارد. مطالعات فولادی و همکاران (۲۰۱۵) نشان داد که بین سبک دلبستگی ایمن با استرس، اضطراب و افسردگی ارتباط منفی معنی دار و بالعکس وجود دارد. مطالعات رحیمیان و همکاران (۱۳۹۳) نشان دهنده این است که پرستاران با سبک دلبستگی ایمن کمتر از پرستاران با سبک درستی های اجتنابی و دوسوگرا، دچار استرس شغلی می شوند. در واقع دلبستگی (پیوند عاطفی) با یک فرد خاص، لازمه تحول سالم در فرد است و تجربه دلبستگی ایمن در کودک پایه و زیربنای کنش وری سالم روانی و سلامت عملکرد در دوران بزرگسالی است. از سوی دیگر رابطه دلبستگی نایمن، در نهایت ویژگی های شخصیتی بی اعتمادی، نارضایتی و مشکلاتی در زمینه مربوط به همدردی با دیگران و ابزار عاطفی را در پی دارد. بنابراین سبک دلبستگی تا اندازه های پویایی های مختلف دوران بزرگسالی را تبیین می کند. یکی از این پویایی ها، میزان استرس تجربه شده در فعالیت ها و حتی زندگی افراد است که همان طور که در این پژوهش هم نشان داده شده است، سبک دلبستگی نا امین می تواند تأثیر منفی معناداری بر میزان آن داشته باشد. افزون بر این، همان گونه که بالبی (۱۹۷۳) باور دارد نظام دلبستگی در شرایط استرس، نگرانی، اضطراب و تنش روانی را به قوی ترین شکل خود فعال می کند (مانند موقعیت که فرد بیمار، خسته و یا ترسیده است). از این رو می توان گفت که افراد دل بسته ایمن با نزدیک شدن به دیگران در مقایسه با افراد دل بسته نایمن این ناملایمات را کمتر احساس می کنند و در نتیجه استرس تجربه شده آنان نسبت به افراد با سبک دلبستگی نا امین بیشتر است. به نظر می رسد که علت این موضوع، همان روابط سالم افراد دارای سبک دلبستگی ایمن با دیگران است که منجر به افزایش بهزیستی روانی آن ها می گردد.

منابع و ماخذ:

- افضلی، اعظم. (۱۳۹۱). "بررسی رابطه خوش بینی با بهزیستی روان شناختی و سبک های مقابله ای در دانشجویان". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- خوشابی، کتایون و ابوحمزه، الهام. (۱۳۸۶). جان بالبی، نظریه دلبستگی. تهران: انتشارات دانژه.
- کمیجانی، محمد. (۱۳۸۸). مقایسه سبک های دلبستگی در نوجوانان عای و نوجوانان دارای کم توان ذهنی آموزش پذیر، فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۴۱؛ ۶۹-۹۱.
- مظاهری، محمد علی، (۱۳۷۹)، نقش دلبستگی بزرگ سالان در کنش ورزشی ازدواج، مجله روان شناسی، ۴، ۳۱۸-۲۸۶.
- Affleck, G. & Tennen, H. (۱۹۹۶). Constructing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, ۶۴, ۸۸۹-۹۲۲.
- Ainsworth, M. D. (۱۹۸۹). Attachments beyond infancy. *American Psychology Journal*, ۴۴(۴), ۷۰۹-۷۱۶
- Berant, E. Mikulincer, M. Shaver, P. (۲۰۰۱). Attachment Style and Mental Health: A ۱-Year Follow-Up Study of Mothers of Infants with Congenital Heart Disease. *Personality and Social Psychology Bulletin*, ۲۷, ۹۵۶-۹۶۷.
- Berant, E., Mikulincer, M., Shaver, P. (۲۰۰۸). Mothers' attachment style, their mental health, and their children's emotional vulnerabilities: a ۷-year study of children with congenital heart disease. *Journal Personality*, ۷۶(۱), ۳۱-۶۶.
- Carver C.S. (۱۹۹۸). Resilience and thriving: Issue, Models and linkages. *Journal of social issues*, ۵۴(۲): ۲۴۵-۲۶۶.
- Gallagher, M., Nelson, R. J., Weiner, I. B. (۲۰۰۳). Biological psychology (handbook of psychology). *John Wiley & Sons, Inc.*
- Gerlsma, C. Luteijn, F. (۲۰۰۰). Attachment style in the context of clinical and health psychology: a proposal for the assessment of valence, incongruence, and accessibility of attachment representations in various working models. *British journal of medical psychology*, ۷۳, ۱۵-۳۴.

- Janoff Bulman, R, Snyder, C & Rebuilding, SS. (۱۹۹۹). Assumptions after traumatic life events, coping. *The Psychology of what works*.
- Jirek, S.L. (۲۰۱۱). *Posttraumatic Growth in the Lives of Young Adult Trauma Survivors: Relationships with Cumulative Adversity, Narrative Reconstruction, and Survivor Mission*. The University: Michigan.
- Park, C. (۱۹۹۹). The roles of meaning and growth in the recovery from posttraumatic stress disorder. In A. Maercker, M. Schütwohl, & Z. Solomon (Eds.), *Posttraumatic stress disorder: A lifespan developmental perspective* (pp. ۲۴۹-۲۶۴).
- Priceputu, M. (۲۰۱۲). Attachment style-from theory to the integrative intervention in anxious and depressive symptomatology. *Procedia Soc Behaviural Sci*, ۳۳, ۹۳۴-۹۳۸.
- Selye, H. (۱۹۷۴). *Stress without distress*. New York: Harper & RowPub.
- Kaplan, H., Sadock, B. (۲۰۱۵). *Comprehensive textbook of psychiatry*. New yourk: Oxford.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (۱۹۹۶). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, ۹(۳), ۴۵۵-۴۷۱.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (۲۰۰۴). " Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*, ۱۵(۱), ۱-۱۸.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (Eds.). (۱۹۹۸). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Routledge.
- Zoellner, T & Maercker, A. (۲۰۰۶). Posttraumatic growth in clinical psychology. *A critical review and introduction of a two component model clin psychol rev*, ۲۶(۵): ۶۲۶-۶۵۳.