

بررسی رابطه بین سبک های دلبستگی با افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان

The Relationship between Attachment Styles with Depression, Anxiety and Stress in Students

Esmail Sadri Damirchi*

Assistant Professor. Faculty of Educational Sciences and Psychology University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

e.sadri@uma.ac.ir

Maryam Nosrati Begzadeh

PhD Student of Counseling, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

Mohammad Ebadirad,

MA in Family Counseling, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

اسماعیل صدری دمیچی (نویسنده مسئول)

استادیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی
 دانشگاه محقق اردبیلی

مریم نصرتی بیگ زاده

دانشجوی دکتری رشته مشاوره دانشگاه محقق
 اردبیلی

سید محمد عبادی راد

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه شهید
 بهشتی

چکیده

سبک های دلبستگی پیش بینی کننده مهمی برای بهداشت روانی هستند. از همین رو هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین سبک های دلبستگی با افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان است. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی تهران و نمونه آن به صورت چند مرحله ای خوشه ای - در دسترس انتخاب شد. جهت سنجش سبک دلبستگی از پرسشنامه دلبستگی کولینز و رید و برای سنجش میزان افسردگی، استرس و اضطراب دانشجویان از پرسشنامه DASS استفاده شد. نتایج نشان داد بین سبک دلبستگی ایمن و اجتنابی و متغیرهای افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان رابطه معناداری وجود ندارد اما بین سبک دلبستگی دوسوگرا با متغیرهای افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان رابطه مثبت معناداری وجود دارد

Abstract

Attachment styles are an important predictor of mental health. Therefore, the purpose of this study was to investigate the relationship between attachment styles with depression, anxiety and stress in students. The research method was descriptive correlational. The research population of the students of Shahid Beheshti University of Tehran and its sample was selected in a multistage cluster-accessible form. The attachment style was assessed by Collins and Reid questionnaire and DASS questionnaire was used to measure depression, stress and anxiety of students. Results showed no significant relationship between safe and avoidance attachment style and depression, anxiety and stress variables in students. But there was a

The Relationship between Attachment Styles with Depression, Anxiety and Stress in

significant positive correlation between ambivalent attachment style and students' depression, anxiety and stress ($P < 0.01$). Also, the results of step-by-step regression analysis showed that ambivalent attachment style predicted significant depression (14%), anxiety (58%) and stress (26%).

Keywords: Attachment styles, depression, anxiety, stress, students

($P < 0/01$). همچنین نتایج حاصل از تحلیل گام به گام رگرسیون نشان داد که سبک دلبستگی دوسوگرا، پیش بینی کننده معنادار افسردگی (۱۴٪)، اضطراب (۵۸٪) و استرس (۲۶٪) است.

کلیدواژه: سبک های دلبستگی، افسردگی، اضطراب، استرس، دانشجویان

مقدمه

سبک دلبستگی^۱ 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 دلبستگی سه سبک دلبستگی توصیف شده است که عبارتند از: دلبسته ایمن^۲، دلبسته نایمن^۳ اجتنابی و دلبسته نایمن اضطرابی - دوسوگرا^۴. اینزورث معتقد است که دلبستگی رابطه ای بلند مدت و بادوام است که در طول زمان نسبتاً ثابت می ماند و جزء ویژگی های درونی فرد می شود (اینزورث^۵، ۱۹۸۹). بنابر نتایج پژوهش ها، سبک های دلبستگی پیش بینی کننده مهمی برای بهداشت روانی هستند (لینلی^۶، ۲۰۰۴؛ به نقل از افضل، ۱۳۹۱) و افراد با سبک دلبستگی نا ایمن 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 نشاختی نایمن در شرایط تنش زا، اضطراب، افسردگی و استرس است (هامر^۷، ۲۰۱۰؛ به نقل از افضل، ۱۳۹۱).

در قرن حاضر شیوع مشکلات روانی به قدری بالا است که برخی از کارشناسان بهداشت روانی، قرن حاضر را قرن گرسنگی عصبی نامیده اند، شاید به همین دلیل است که سلیگمن روانشناس

¹: Attachment Style
²: Secure
³: Avoidant
⁴: Anxious- ambivalent
⁵: Ainsworth
⁶: linley
⁷: Hammer

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^۱، ۲۰۱۵). در واقع نوع سبک دلبستگی در دوره کودکی یکی از متغیرهای است که می‌تواند پیش بینی کننده میزان افسردگی در دوره بزرگسالی باشد. ببتوناری^۲، رابرت^۳، کلی^۴، کاشدان^۵ و سی‌اسلا^۶ (۲۰۰۷). بیفولکو^۷، موران^۸، بال^۹ و لی^{۱۰} (۲۰۰۲) نشان دادند وجود هر نوع دلبستگی نایمن با افسردگی یکساله ارتباط دارد. همچنین ارتباط سبک دلبستگی با افسردگی بالینی با تفاوت درجات نایمنی سبک‌ها و تفاوت اجتنابی خصمانه و غیر خصمانه افزایش می‌یابد... همچنین مطالعات سلطانی، دانشورپور و کریمی (۱۳۹۰) نشان دهنده این است که افراد غیر افسرده از سبک دلبستگی ایمن و افراد افسرده از سبک دلبستگی نا ایمن دوسوگرا برخوردار بوده‌اند.

اضطراب متغیر دیگری که به بررسی ارتباط آن با سبک دلبستگی پرداخته می‌شود. 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 پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود به گونه ای که می‌توان 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 نمی‌توان 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 توانایی‌ها و امکاناتش محروم می‌کند و طیف گسترده ای از اختلالات اضطرابی شناختی و بدنی تا ترس‌های غیر موجه و وحشت زدگی‌ها را به وجود می‌آورد (آسیب شناسی روانی بر اساس DSM-5). پژوهش‌هایی که رابطه بین اضطراب و سبک‌های دلبستگی را بررسی کرده، به این نتیجه دست یافتند که

¹: Kaplan, H. & Sadock

²: Bottonari

³: Roberts

⁴: Kelly

⁵: Kashdan

⁶: Ciesla

⁷: Bifulco

⁸: Moran

⁹: Ball

¹⁰: Lillie

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 طورمعنی داری با علایم اضطراب، همبستگی دارند (پریستون^۱، ۲۰۱۲) و (بارون^۲، میکولینسر^۳ و شاور^۴، 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 نا ایمن و میزان اضطراب رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

استرس نیز متغیر دیگری است که با سبک دلبستگی رابطه تنگاتنگی دارد در واقع استرس، پاسخ غیر اختصاصی بدن به هرگونه فشاری است که بر آن وارد می شود (سلیه^۵، 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^۶، نلسون^۷ و وینر^۸، ۲۰۰۳).

نتایج مطالعات کید^۹ 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. آزمایشاتی که تیلور^{۱۰} در سال (۲۰۱۰) با دستکاری غده هیپوفیز بر روی آزمون گران انجام دادند نشان داد افرادی که در بزرگسالی بیشترین تجربه استرس را دارند در دوره کودکی دلبستگی ایمن کمتری را تجربه کرده اند. نتایج پژوهش های کاترین^{۱۱} و همکاران (۲۰۰۷) بر روی افرادی که میزان بالایی از استرس و افسردگی را داشتند (۶۸ نفر) نشان دهنده این است که آنها ارتباط متقابلی بین افسردگی و استرس با نوع سبک دلبستگی این افراد وجود دارد. مطالعات فولادی و همکاران (۲۰۱۵) که

1: Priceputu
 2: Brown
 3: Mikulincer
 4: Shaver
 5: Selye
 6: Gallagher
 7: Nelson
 8: Weiner
 9: Kidd
 10: Taylo
 11: Kathryn

با هدف بررسی ارتباط بین سبک دلبستگی و استرس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان انجام شده بود نشان داد که بین سبک دلبستگی ایمن با استرس، اضطراب و افسردگی ارتباط منفی معنی دار و بالعکس. و بر اساس یافته‌های این پژوهش سبک دلبستگی و الگوهای ارتباطی خانواده با مشکلات هیجانی مانند استرس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان در ارتباط است. پژوهش‌های انجام شده توسط رحیمیان و همکاران (۱۳۹۳) با هدف بررسی ارتباط بین سبک‌های دلبستگی بزرگسالی با رضایت و استرس شغلی پرستاران نشان دهنده این است که پرستاران با سبک دلبستگی ایمن کمتر از پرستاران با سبک دلبستگی‌های اجتنابی و دوسوگرا، دچار استرس شغلی می‌شوند و طبق یافته‌های آنها می‌توان گفت که سبک دلبستگی یک متغیر خوبی برای پیش بینی میزان رضایت شغلی و استرس شغلی است.

با توجه به توضیحات بالا و اهمیت بررسی سبک دلبستگی در ارتباط با افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان، شناخت پیش‌بینی کننده‌های آسیب پذیری روانی در جامعه دانشگاهی امری ضروری است. گرچه این یافته‌ها و شواهد، فرض وجود رابطه را مطرح می‌سازند اما علی‌رغم اهمیت تأثیر سبک‌های نایمن دلبستگی در پدیدآیی و حفظ آسیب‌پذیری‌های روانی، کیفیت این رابطه کمتر مورد بررسی پژوهشگران قرار گرفته. مطالعات و پژوهش‌های پیشین بیشتر بر روی جمعیت بالینی انجام شده اما این مطالعه، کیفیت رابطه را بر روی جمعیت غیر بالینی بررسی کرده است. بر این مبنای، هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط سبک‌های دلبستگی با افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان است. به عبارت دیگر در این مطالعه این سوال مطرح است که آیا بین سبک‌های دلبستگی با مشکلات هیجانی مانند افسردگی، اضطراب و استرس دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر روش، توصیفی^۱ از نوع همبستگی و از نظر هدف کاربردی می‌باشد. جامعه این پژوهش دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی تهران بودند که نمونه آن به صورت چند مرحله‌ای خوشه‌ای - در دسترس انتخاب شد، بدین صورت که ابتدا از بین تمام دانشکده‌های دانشگاه شهید بهشتی تعداد سه دانشگاه به صورت تصادفی انتخاب و از بین دانشجویان هر یک از دانشکده‌ها ۲۷ دانشجو برای شرکت در پژوهش گزینش شدند. گزینش دانشجویان از هر

^۱: Descriptive

یک از دانشکده ها بر اساس تمایل به شرکت و در دسترس بودن برای پژوهشگر انتخاب شدند. بعد از انتخاب نمونه پژوهش و انجام هماهنگی های لازم با حراست دانشگاه برای کسب موافق با جمع آوری داده ها از بین دانشجویان، پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس (DASS) و پرسشنامه سبک دلبستگی کولینز و رید بین دانشجویان گروه نمونه توزیع و بعد از تکمیل پرسشنامه ها جمع آوری گردید. در ادامه نمرات حاصل از پرسشنامه وارد نرم افزار Spss گردید و نهایتاً توسط این نرم افزار داده های مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار پژوهش

پرسشنامه سبک های دلبستگی کولینز و رید (۱۹۹۰): این پرسشنامه توسط کولینز و رید در سال ۱۹۹۰ بر اساس نظریه دلبستگی هازان و شاور ساخت شده است. این پرسشنامه در ابتدا دارای ۲۱ ماده بود که بعدها به ۱۸ ماده کاهش پیدا کرد. پرسشنامه سبک های دلبستگی کولینز و رید دارای سه خرده مقیاس سبک اجتنابی دارای ۶ ماده، سبک دلبستگی ایمن دارای ۶ ماده و سبک دلبستگی دوسوگرا دارای ۶ ماده تشکیل شده است که نمرات آن از طریق علامتگذاری روی یک مقیاس ۵ درجه ای (از نوع لیکرت) از «به هیچ وجه با خصوصیات من تطابق ندارد» تا «کاملاً با خصوصیات من تطابق دارد» سنجیده می شود. بالاترین نمره در هر یک از سبک های اجتنابی، ایمن و دوسوگرا ۳۰ و در کل پرسشنامه ۹۰ و پایین ترین نمره در هر یک از سبک های دلبستگی ۶ و در کل پرسشنامه ۱۸ می باشد.

کولینز و رید میزان آلفای کرونباخ را برای زیر مقیاس های ایمن، اجتنابی و اضطرابی به ترتیب ۸۱ درصد، ۸۷ درصد و ۸۵ درصد گزارش نمودند. در پژوهش پاکدامن، پایایی آزمون - بازآزمون این مقیاس ۹۵ درصد گزارش شده است.

همچنین ضریب اعتبار بازآزمایی مقیاس دلبستگی برای یک نمونه ۲۵ نفری در دو نوبت با فاصله چهار هفته، ۰/۸۹ محاسبه شد، و نتایج بررسی داوری های متخصصان نیز، همگونی و مناسبت محتوای آزمون با حیطه مورد سنجش آن را مورد تایید قرار داده اند (کميجانی، ۱۳۸۸). پرسشنامه سنجش افسردگی، اضطراب و استرس^۱ (DASS): به منظور سنجش استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان، از پرسشنامه استاندارد شده DASS استفاده شد. این پرسشنامه اولین بار توسط لایوباند در سال ۱۹۹۵ ارائه گردید و شامل ۲۱ سوال و سه خرده مقیاس می

^۱: Depression, Anxiety, Stress Scale

باشد، ۷ سوال آن مربوط به استرس، ۷ سوال مربوط به اضطراب و ۷ سوال مربوط به افسردگی می‌باشد. سازندگان پرسشنامه حاضر برای طراحی آن از طیف ۵ گزینه لیکرت شامل گزینه های کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم استفاده کرده اند. نمره هر یک از سوالات بر اساس میزان موافق آزمودنی بین ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) متغیر است. بیشترین نمره حاصله در این پرسشنامه برای هر یک از خرده مقیاس ها ۳۵ و برای کل پرسشنامه ۱۰۵ بوده و کمترین نمره در هر خرده مقیاس ۷ و در کل پرسشنامه ۲۱ می باشد.

لووی بند و لووی بند (۱۹۹۵)، جهت سنجش پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرانباخ پژوهشی انجام دادند (افضلی، دلاور، برجعلی و میرزمانی، ۱۳۸۶). نتایج این پژوهش آلفای کرانباخ را برای خرده مقیاس افسردگی ۰/۹۱، برای اضطراب ۰/۸۴ و برای استرس هم ۰/۸۴ نشان داد که نشان از پایایی بالای این مقیاس دارد. در ایران پایایی این ابزار در نمونه از جمعیت عمومی شهر مشهد (۴۰۰ نفر) برای میزان افسردگی ۷۰ درصد، اضطراب ۶۶ درصد و استرس ۷۶ درصد گزارش شده است (صاحبی، و همکاران، ۲۰۰۵). همچنین در پژوهش افضلی (۱۳۸۶) آلفای کرانباخ برای مقیاس اضطراب ۰/۸۹، مقیاس افسردگی ۰/۹۴ و مقیاس استرس ۰/۹۳ گزارش شده است (افضلی و همکاران، ۱۳۸۶).

روایی و پایایی این ابزار توسط عاقبتی (۲۰۰۵)، مرادی پناه (۲۰۰۵)، جمشیدی (۲۰۰۹) و رضایی آدریانی (۲۰۰۷) در ایران در مطالعات مختلف آزمون شده و مورد تأیید قرار گرفته است. لویبوند^۱ و لویبوند (۱۹۹۵)، نیز همبستگی بالای این پرسشنامه را با پرسشنامه های مشابه ذکر نموده‌اند (کرافورد^۲، ۲۰۰۳).

یافته ها

در قسمت یافته ابتدا آماره های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش مورد بررسی واقع می گردد. مطابق مندرجات جدول (۱)، تعداد مجردین نسبت به متاهلین به مراتب بیشتر است و اکثر آزمودنی ها غیرشاغل هستند که این وضعیت با توجه به این نکته که آزمودنی ها در حال تحصیل می باشند دور از ذهن نیست. همچنین نسبت افراد متاهل شاغل به مراتب بیشتر از افراد متاهل غیرشاغل است که این نشان دهنده نقش احتمالی اشتغال در گرایش به ازدواج است.

1: Lovibond

2: Crawford

جدول ۱: آماره توصیفی مربوط به متغیرهای اسمی و ترتیبی پژوهش

مجموع	رشته					
	علوم انسانی	علوم پایه	مهندسی	وضعیت تاهل	وضعیت اشتغال	جنسیت
۳	۱	۰	۲	مجرد	شاغل	مرد
۵	۵	۰	۰	متاهل		
۳۲	۱۰	۹	۱۳	مجرد	غیر شاغل	
۵	۳	۱	۱	متاهل		
۳	۱	۰	۲	مجرد	شاغل	زن
۲	۱	۰	۱	متاهل		
۱۵	۳	۲	۱۰	مجرد	غیر شاغل	
۳	۲	۰	۱	متاهل		

نتایج مربوط به جدول (۲) تصویری کلی از آماره های توصیفی مربوط به متغیرهای سبک های دلبستگی اجتنابی، ایمن و دوسوگرا و افسردگی و اضطراب و استرس را ارائه می دهد. طبق نتایج جدول (۲) میانگین سبک دلبستگی ایمن بیشتر از دو سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا می باشد که نشان از فراوانی بیشتر سبک دلبستگی ایمن در بین آزمودنی ها است. همچنین، بیشترین مشکل آزمودنی ها با توجه به میانگین کسب شده به نظر می رسد که اضطراب باشد که باز هم با توجه به وضعیت آزمودنی ها (دانشجویان در حال تحصیل در دانشگاه) طبیعی به نظر می رسد.

جدول ۲: آماره های توصیفی مربوط به متغیرهای فاصلی ای پژوهش

متغیر	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف استاندارد
سبک دلبستگی اجتنابی	۷	۱۸	۱۲/۳	۲/۲
سبک دلبستگی ایمن	۸	۲۳	۱۳/۳	۲/۴
سبک دلبستگی دوسوگرا	۰	۲۳	۹/۹	۴/۹
افسردگی	۱	۵	۱/۵	۰/۹
اضطراب	۲	۵	۳/۷	۱
استرس	۱	۵	۱/۷	۰/۹

در جدول (۳) ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش نشان داده شده است. طبق مندرجات این جدول، سبک دلبستگی اجتنابی و سبک دلبستگی ایمن با هیچ کدام از متغیرهای افسردگی، اضطراب و استرس رابطه معناداری ندارد، با این حال سبک دلبستگی دوسوگرا با هر سه متغیر افسردگی، اضطراب و استرس رابطه مثبت و معنادار دارد. به این معنی که هر چقدر نمره سبک دلبستگی دوسوگرا در آزمودنی ها بیشتر باشد، میزان افسردگی، اضطراب و استرس آنها نیز بیشتر خواهد بود. نتایج مربوط به این جدول همچنین از رابطه منفی و معنادار سبک دلبستگی ایمن و سبک دلبستگی دوسوگرا حکایت می کند. همچنین سه متغیر اضطراب، افسردگی و استرس رابطه مثبت و معناداری با یکدیگر دارند؛ به این معنی که افزایش در هر یک از این متغیرها با افزایش دو متغیر دیگر همراه خواهد بود.

جدول ۳: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

	۱	۲	۳	۴	۵	۶
سبک دلبستگی اجتنابی	۱					
سبک دلبستگی ایمن	۰/۱۴	۱				
سبک دلبستگی دوسوگرا	۰/۰۳	-۰/۲۳*	۱			
افسردگی	۰/۱۲	۰/۱۸	۰/۳۹**	۱		
اضطراب	۰/۱۶	۰/۱۵	۰/۷۶**	۰/۳۳**	۱	
استرس	۰/۰۸	۰/۰۴	۰/۴۷**	۰/۴۶**	۰/۴۵**	۱

در ادامه و برای تعیین نقش سبک های دلبستگی در پیش بینی سه متغیر افسردگی، اضطراب و استرس از آزمون رگرسیون گام به گام استفاده شده است. در تحلیل رگرسیون در پژوهش حاضر، سبک های دلبستگی به عنوان متغیر پیش بین و سه متغیر افسردگی، اضطراب و استرس به عنوان متغیر ملاک معرفی شده اند. از همین رو معادله رگرسیون برای هر یک از سه متغیر ملاک به طور جداگانه انجام شده و نتایج مربوط به آن در جداول ۴، ۵ و ۶ نشان داده شده است.

جدول ۴: خلاصه تحلیل واریانس رگرسیون گام به گام افسردگی بر حسب سبک های

دلبستگی دوسوگرا و دلبستگی ایمن

مدل	متغیر پیش بین	F	R	R ²	ΔR^2	Beta	T
۱	سبک دلبستگی دوسوگرا	۱۴/۰۷**	۰/۳۹	۰/۱۵	۰/۱۴	۰/۳۹	۳/۷۵**
۲	سبک دلبستگی دوسوگرا	۱۲/۰۹**	۰/۴۹	۰/۲۴	۰/۲۲	۰/۴۹	۴/۵۴**
	سبک دلبستگی ایمن					۰/۳۰	۲/۹۵*

* = $\alpha \leq 0/05$

** = $\alpha \leq 0/01$

* = معناداری در سطح ۰/۰۵

** = معناداری در سطح ۰/۰۱

طبق مندرجات جدول (۴)، چنین استنباط می شود که متغیر سبک دلبستگی دوسوگرا اولین متغیری است که وارد معادله شد و با توجه به مقادیر $R^2\Delta$ می توان گفت که این متغیر به عنوان مهم ترین متغیر ۰/۱۴ از واریانس متغیر ملاک (افسردگی) را تبیین می کند. سبک دلبستگی ایمن در گام دوم وارد معادله شد و به همراه متغیر سبک دلبستگی دوسوگرا توانست حدود $R^2\Delta=0/22$ از واریانس متغیر ملاک (افسردگی) را تبیین نماید. همچنین رگرسیون نمرات متغیر های پیش بین در دو گام متوالی به طرف میانگین از نظر آماری در سطح $p < 0/01$ معنی دار می باشد. بنابراین در بین متغیرهای پیش بین دو متغیر سبک دلبستگی دوسوگرا و سبک دلبستگی ایمن نقش تعیین کننده ای در پیش بینی متغیر ملاک دارند. متغیرهای سبک دلبستگی دوسوگرا و سبک دلبستگی ایمن پیش بینی کننده های معنی دار پذیرش مواد هستند. ضریب استاندارد شده رگرسیون برای سبک دلبستگی دوسوگرا برابر با $\beta=39$ است که در سطح $p < 0/01$ معنی دار می باشد و نیرومندترین متغیر در پیش بینی و تبیین افسردگی است و پس از آن متغیر سبک دلبستگی ایمن با $\beta=0/30$ است که در سطح $p < 0/05$ معنی دار می باشد. بررسی ضرایب بتا نشان می دهد که، افزوده شدن متغیر های پیش بین به صورت پیوسته از مقدار ضرایب بتا کاسته است که حاکی از توان بیشتر متغیر های نخست در پیش بینی و تبیین افسردگی و کاهش این

توان با افزوده شدن سایر متغیرهاست که این امر موجب حذف عامل سبک دل بستگی اجتنابی شده است. بنابراین این عامل سهم قابل ملاحظه و معنی داری در پیش بینی واریانس متغیر افسردگی ندارند.

جدول ۵: خلاصه تحلیل واریانس رگرسیون گام به گام اضطراب بر حسب سبک های دل بستگی

دوسوگرا و دل بستگی ایمن

مدل	متغیر پیش بین	F	R	R ²	ΔR^2	Beta	T
۱	سبک دل بستگی دوسوگرا	۱۱۱/۰۱**	۰/۷۶	۰/۵۸	۰/۵۸	۰/۷۶	۱۰/۵**
۲	سبک دل بستگی دوسوگرا	۹۱/۴**	۰/۸۳	۰/۷۰	۰/۶۹	۰/۸۴	۱۳/۲**
	سبک دل بستگی ایمن					۰/۳۵	۵/۴**

**=معناداری در سطح ۰/۰۱

در راستای تحلیل داده های مربوط به نقش سبک های دل بستگی در پیش بینی اضطراب دانشجویان نیز از رگرسیون چند متغیری بهره گرفته شد. به این ترتیب که متغیر های سبک های دل بستگی متغیر های پیش بین و اضطراب متغیر ملاک را تشکیل می دهند.

طبق مندرجات جدول (۵)، چنین استنباط می شود که در پیش بینی اضطراب دانشجویان نیز متغیر سبک دل بستگی دوسوگرا اولین متغیری است که وارد معادله شد و با توجه به مقادیر $R^2\Delta$ می توان گفت که این متغیر به عنوان مهم ترین متغیر ۰/۵۸ از واریانس متغیر ملاک (اضطراب) را تبیین می کند که نشان دهنده تاثیر بسیار بالا بر اضطراب دانشجویان است. همچنین سبک دل بستگی ایمن هم در گام دوم وارد معادله شد و به همراه متغیر سبک دل بستگی دوسوگرا توانست حدود $R^2\Delta=0/69$ از واریانس متغیر ملاک (اضطراب) را تبیین نماید. همچنین رگرسیون نمرات متغیر های پیش بین در دو گام متوالی به طرف میانگین از نظر آماری در سطح $p < 0/01$ معنی دار می باشد. بنابراین در بین متغیر های پیش بین دو متغیر سبک دل بستگی دوسوگرا و سبک دل بستگی ایمن نقش تعیین کننده و معناداری در پیش بینی متغیر ملاک دارند. ضریب استاندارد شده رگرسیون برای سبک دل بستگی دوسوگرا برابر با $\beta=0/76$ است که در سطح ۰/۰۱ $p <$ معنی دار می باشد و نیرومندترین متغیر در پیش بینی و تبیین اضطراب است و پس از آن

The Relationship between Attachment Styles with Depression, Anxiety and Stress in

متغیر سبک دلبستگی ایمن با $\beta=0/35$ است که در سطح $p<0/01$ معنی دار می باشد. سبک دلبستگی اجتنابی نیز به دلیل تاثیر غیرمعنادار در پیش بینی اضطراب دانشجویان از معادله رگرسیون کنار گذاشته شد.

جدول ۶: خلاصه تحلیل واریانس رگرسیون گام به گام استرس بر حسب سبک های دلبستگی

دوسوگرا

مدل	متغیر پیش بین	F	R	R ²	ΔR^2	Beta	T
۱	سبک دلبستگی	۲۲/۹**	۰/۴۷	۰/۲۳	۰/۲۲	۰/۴۷	۴/۷**

دوسوگرا

**=معناداری در سطح ۰/۰۱

نهایتاً اینکه در راستای تحلیل داده های مربوط به نقش سبک های دلبستگی در پیش بینی استرس دانشجویان هم از رگرسیون چند متغیری بهره گرفته شد که نتایج آن در جدول (۶) نشان داده شده است. به این ترتیب که متغیر های سبک های دلبستگی متغیر های پیش بین و اضطراب متغیر ملاک را تشکیل می دهند.

طبق مندرجات این جدول، می توان استنباط کرد که تنها متغیری که برای پیش بینی استرس دانشجویان وارد معادله شده است، سبک دلبستگی دوسوگرا می باشد. سبک دلبستگی دوسوگرا توانست حدود $R^2\Delta=0/22$ از واریانس متغیر ملاک (استرس) را تبیین نماید. همچنین رگرسیون نمرات متغیر پیش بین به طرف میانگین از نظر آماری و در سطح معناداری $p<0/01$ معنی دار می باشد. بنابراین می توان گفت که تنها سبک دلبستگی دوسوگرا می تواند در پیش بینی اضطراب نقش تعیین کننده و معنادار داشته باشد. ضریب استاندارد شده رگرسیون برای سبک دلبستگی دوسوگرا برابر با $\beta=0/36$ است که در سطح $p<0/01$ معنی دار می باشد. با این وجود دو سبک دلبستگی ایمن و اجتنابی به علت توان پایین و غیرمعنادار در پیش بینی استرس دانشجویان از معادله رگرسیون حذف شدند.

به طور خلاصه می توان گفت که سبک دلبستگی دوسوگرا در پیش بینی هر سه عامل افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان نقش محوری و تعیین کننده ای را ایفا می کند، در حالی که سبک دلبستگی ایمن تنها در پیش بینی افسردگی و اضطراب نقش تعیین کننده داشته

و سبک دلبستگی اجتنابی قادر به پیش بینی معنی دار و قابل توجه هیچ یک از سه متغیر افسردگی، اضطراب و افسردگی نمی باشد.

بحث و نتیجه گیری

هدف از اجرای پژوهش حاضر بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی دانشجویان با افسردگی، اضطراب و استرس ادراک شده توسط آنان بود. پژوهشگر برای انجام این پژوهش بعد از جمع آوری داده‌های مورد نیاز از بین دانشجویان، برای بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی با افسردگی، اضطراب و استرس ابتدا از همبستگی پیرسون استفاده شد و با توجه به معناداری همبستگی بین متغیرهای پژوهشی، در ادامه و برای تعیین قدرت رابطه از رگرسیون گام به گام استفاده شده است. نتایج نشان داد که بین سبک دلبستگی ایمن و اجتنابی و متغیرهای افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان رابطه معناداری وجود ندارد اما بین سبک دلبستگی دوسوگرا با متغیرهای افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان رابطه مثبت معناداری وجود دارد ($p < 0/01$). همچنین نتایج حاصل از تحلیل گام به گام رگرسیون نشان داد که سبک دلبستگی دوسوگرا، ۱۴ درصد پیش بینی کننده میزان افسردگی، ۵۸ درصد پیش بینی کننده میزان اضطراب و ۲۶ درصد پیش بینی کننده میزان استرس دانشجویان است.

در ارتباط بین سبک دلبستگی با افسردگی دانشجویان می‌توان گفت که نتایج حاصل از این پژوهش همسو با یافته‌های صبری و همکاران (۱۳۹۳)، چگنی و همکاران (۱۳۹۱)، سلطانی و همکاران (۱۳۹۰)، بتوناری و همکاران (۲۰۰۷)، وی و همکاران (۲۰۰۵) می‌باشد. مطالعات صبری و همکاران (۱۳۹۳) بر روی دانشجویان نشان دهنده این است که سبک دلبستگی با افسردگی رابطه معنا داری 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 نا ایمن دوسوگرا برخوردارند. طبق یافته‌های بتوناری و همکاران (۲۰۰۷) افراد با افسردگی خفیف، سبک انفعالی را گزارش می‌نمودند. سبک دلبستگی دلمشغول 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 واسطه‌گری متغیرهای خود- تقویتی و نیاز به اطمینان بخشی از جانب دیگران را نشان دادند. در پژوهش حاضر نیز نشان داده شد که سبک

The Relationship between Attachment Styles with Depression, Anxiety and Stress in

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 طلع افسردگی است. همچنین همانطور که در نظریات شناختی نیز مطرح است، مشکلاتی مانند افسردگی ریشه در افکار خودآیند دارند که خود این افکار نیز ریشه در طرحواره 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 طرحواره هایی گردد که در آینده باعث ایجاد اختلالات روانشناختی همچون افسردگی در فرد شود.

در ارتباط بین سبک دلبستگی با اضطراب دانشجویان می توان گفت رابطه بین سبک دلبستگی ناامین دوسوگرا با اضطراب مثبت و معنادار است به این معنی که افزایش نمرات سبک دلبستگی ناامین با افزایش نمرات اضطراب دانشجویان همراه است. در واقع با توجه به این نتایج می توان انتظار داشت که دانشجویانی که از سبک دلبستگی ناامین برخوردارند، بیشتر در معرض تجربه اضطراب آسیب زا قرار داشته باشند. نتایج حاصل از این پژوهش همسو با یافته های صبری و علیلو (۱۳۹۳)، پژوهی نیا و همکاران (۱۳۹۳)، پرستون و همکاران (۲۰۱۲)، بروان و همکاران (۲۰۰۸)، مورلی و همکاران (۲۰۱۱)، بیگدلی و همکاران (۱۳۹۲) و ... می باشد. نتایج پژوهش های پرستون و همکاران (۲۰۱۲) و بروان و همکاران (۲۰۰۸) نشان دهنده این است که افرادی که دارای دلبستگی ایمن بوده، اضطراب کمتری را نسبت به گروه ناایمن نشان می دهند و نیز سبک های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا به طور معنی داری با علائم اضطراب، همبستگی دارند. البته در پژوهش حاضر رابطه معناداری بین سبک دلبستگی ایمن و اضطراب یافت نشد، اما رابطه معنادار و منفی بین سبک دلبستگی با اضطراب همسو با این نتایج بود. یافته های پژوهشی پژوهی نیا و همکاران (۱۳۹۳) بر روی دانشجویان دچار اضطراب نشان دهنده این است که سبک های

ناایمن‌دلبستگی (دوسوگرا و اجتنابی) می‌تواند نقش مهمی را در ایجاد و حفظ اختلالات اضطرابی ایفاء نمایند که این نتایج نیز همسو با پژوهش حاضر است. همچنین همسو با این نتایج، نتایج مطالعات صبری و علیو (۱۳۹۳) گویای این است که سبک‌های دلبستگی در پیش‌بینی میزان اضطراب در بزرگسالی نقش بسیار مهمی دارد.

در توضیح این یافته‌ها می‌توان گفت، روابط مثبت با خود و با دیگران و تعادل هیجانی از اجزاء مهم دستیابی به بهزیستی می‌باشند (پرستون و همکاران، ۲۰۱۲). ریشه این روابط مثبت را می‌توان در رابطه مادر - کودک در کودکی دانست، رابطه‌ای که اگر به صورتی ایمن برقرار گردد نه تنها باعث ایجاد احساس اعتماد و اطمینان نسبت به دیگران در فرد می‌گردد، بلکه فرد را نیز برای دیگران مورد اعتماد و اطمینان می‌سازد. با این حال در صورتی که رابطه اولیه فرد، یک رابطه ایمن نباشد، می‌تواند منجر به شکل‌گیری الگوی فاصله‌گیری از مشکلات، احساسات و افراد گردد تا از این رهگذر فرد مانع بروز احساسات منفی شود، چرا که تجارب قبلی وی انتظار بروز چنین احساساتی را در روابط بیش از حد پیش‌بینی می‌کند (پرستون و همکاران، ۲۰۱۲). اجتناب حاصل از سبک دلبستگی ناایمن و اجتنابی، می‌تواند مانع از واکنش معقول فرد با برخی از تنیدگی‌های زندگی گردد چرا که در این شرایط فرد با توجه به عدم ایجاد حس اعتماد، به جای کمک گرفتن از دیگران، با دوری از آنها سعی در رفع مشکل خود دارد. این مسئله نیز به نوبه خود مانع از رشد مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی مناسب و راهبردهای مناسب در حل مشکلات فرد می‌گردد، که این خصوصیات تا حدودی آسیب‌پذیری فرد نسبت به علائم اضطرابی را تبیین می‌کند.

در ارتباط بین سبک دلبستگی با استرس دانشجویان می‌توان گفت که طبق یافته‌های پژوهش حاضر، افرادی که سبک دلبستگی ناایمن دوسوگرا دارند بیشتر از دانشجویان با سبک دلبستگی ایمن استرس را تجربه می‌کنند. نتایج حاصل از این پژوهش همسو با نتایج پژوهش‌های فولادی و همکاران (۲۰۱۵)، کید و همکاران (۲۰۱۱)، تیلور و همکاران (۲۰۱۰)، کاترین و همکاران (۲۰۰۷)، رحیمیان و همکاران (۱۳۹۳) و ... می‌باشد. نتایج مطالعات کید^۱ و همکاران (۲۰۱۱) نشان دهنده این است که بین نوع سبک دلبستگی در دوران کودکی و میزان استرس در بزرگسالی رابطه معنی‌داری وجود دارد. نتایج پژوهش‌های کاترین^۲ و همکاران (۲۰۰۷) نشان دهنده این

^۱ - Kidd

^۲ - Kathryn

The Relationship between Attachment Styles with Depression, Anxiety and Stress in

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 دلبستگی 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 زیر بنای 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 های مربوط به همدردی با دیگران و ابزار عاطفی را در پی دارد. بنابراین سبک دلبستگی تا اندازه ای 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 همانطور که در این پژوهش هم نشان داده شده است، سبک دلبستگی نایمن می تواند تاثیر منفی معناداری بر میزان آن داشته باشد. افزون بر این، همانگونه 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 موقعی که فرد بیمار، خسته و یا ترسیده است). از این رو می توان گفت که افراد دلبسته ایمن با نزدیک شدن به دیگران در مقایسه با افراد دلبسته نایمن این ناملایمات را کمتر احساس می کنند و در نتیجه استرس تجربه شده آنان نسبت به افراد با سبک دلبستگی نایمن 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 آنها می گردد.

در کل می توان گفت تجربه های اولیه در قالب الگوهای ارتباطی مادر- کودک یا همان روابط موضوعی قابل تبیین است. اختلالات روانشناختی از جمله افسردگی، اضطراب و استرس محصول پدیدار شناختی این مسیر است. از سوی دیگر به بسیاری از اشکال روان آزردها و اختلالات شخصیت حاصل محرومیت کودک از مراقبت مادرانه و یا عدم ثبات دلبستگی کودک با چهره دلبستگی است (احمدی و همکاران، ۱۳۹۰).

از جمله محدودیت های این تحقیق آن است که پژوهش حاضر مقطعی و از نوع خودگزارش دهی می باشد و همبستگی مثبت میان متغیرهای مورد بررسی ممکن است ناشی از علت های

دیگری (وراثت، عوامل اجتماعی - فرهنگی، خلق و خو و ...) باشد که تنها از طریق بررسی آنها می توان نقش هر کدام را در شکل گیری آسیب پذیری ها مشخص کرد و نیز با توجه به محدود بودن جامعه آماری به دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی، در تعمیم این یافته ها به گروه های دیگر باید با احتیاط عمل شود.

در انتهای پژوهشگر با توجه به نتایج حاصله از اجرای این پژوهش پیشنهاد می کنند با توجه به اهمیت و شیوع افسردگی و اضطراب در بین دانشجویان، برای بررسی دقیق تر تاثیر متغیر سبک های دلبستگی بر این متغیرها، پژوهش های جداگانه ای انجام دهند و همچنین با گسترش جامعه پژوهشی، مشکلات مربوط به تعمیم نتایج را نیز از بین برده یا حداقل کاهش دهند. به نظر می رسد بررسی نقش علل احتمالی دیگری که در این پژوهش به آن اشاره نشده است و می تواند بر افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان موثر باشد، باعث ایجاد دیدگاه روشن تری در این زمینه می گردد.

منابع

- حمیدی ظهور سلطانی، محسن؛ دانشورپور، زهره؛ کریمی، لطف الله (۱۳۹۰). رابطه سبک های دلبستگی و افسردگی در دانشجویان. مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار، ۱۸ (۳)، ۲۲۳-۲۱۷
- فصل، سید فرزانه (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش عقلانی - هیجانی الیس بر کاهش اضطراب دانشجویان سبک دلبستگی نایمن. پایان نامه منتشر نشده کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی تهران، دانشکده علوم تربیتی و روانشی، گروه روانشناسی
- پاکدامن، شهلا (۱۳۸۰). بررسی ارتباط بین دلبستگی و جامعه طلبی در نوجوانی. پایان نامه منتشر نشده دکترای، دانشگاه تهران، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه روانشناسی
- کمیحانی، مهرناز (۱۳۸۸). مقایسه سبک دلبستگی در نوجوانان عادی و نوجوانان دارای کم توانی ذهنی آموزش پذیر. مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۴۱ (۲)، ۹۱-۶۹
- گنجی، مهدی (۱۳۹۲). آسیب شناسی روانی بر اساس DSM-5. تهران: نشر ساوالان
- افضلی، افشین؛ دلاور، علی؛ برجعلی، احمد؛ میرزمانی، محمود (۱۳۸۶). ویژگی های روانسنجی آزمون DASS-42 بر اساس نمونه ای از دانش آموزان دبیرستانی شهر کرمانشاه. مجله تحقیقات علوم رفتاری. ۵ (۲)، ۹۲-۸۱
- Aghebbati, N. (2005). Effects of touch therapy on pain and psychiatric symptoms (Depression, anxiety and stress) of cancers patients. *Tarbiat Modares University, faculty of medical sciences*, 23, 65-70.
- Ainsworth, M. D. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychology Journal*, 44(4), 709-716

The Relationship between Attachment Styles with Depression, Anxiety and Stress in

- Armsden, G. C., McCauley, E., Greenberg, M. T., Burke, P. M., Mitchell, J. R. (1990). Parent and peer attachment in early adolescent depression. *Journal Abnormal Child Psychology*, 18(6), 683-697.
- Bartholomew, K., Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal Pers Soc Psychology*, 61(2), 226-244.
- Berant, E., Mikulincer, M., Shaver, P. (2008). Mothers' attachment style, their mental health, and their children's emotional vulnerabilities: a 7-year study of children with congenital heart disease. *Journal Personality*, 76(1), 31-66.
- Bottonari, K. A., Roberts, J. E., Kelly, M. A., Kashdan, T. B., Ciesla, J. A. (2007). A prospective investigation of the impact of attachment style on stress generation among clinically depressed individuals. *Behaviural Res Therapy*, 45(1), 179-188.
- Bowlby, J. (1973). Attachment. *New York: Basic Books*.
- Brown, A. M., Whiteside, S. P. (2008). Relations among perceived parental rearing behaviors, attachment style, and worry in anxious children. *Journal Anxiety Disorder*, 22, 263-272.
- Crawford, J. R., Henry, J. D. (2003). The depression anxiety stress scale (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British journal of clinical psychology*, 42, 111-131.
- Gallagher, M., Nelson, R. J., Weiner, I. B. (2003). Biological psychology (handbook of psychology). *John Wiley & Sons, Inc.*
- Jamshidi, N., Abbaszadeh, A., Kalyani, M. N. (2009). Effects of video information on anxiety, stress and depression of patients undergoing coronary angiography. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 25(6), 901-905.
- Kathryn, A., Bottonari, J. E., Morgen, A. R., Kelly, T. B., Kashdan, J., Ciesla, A. (2007) A prospective investigation of the impact of attachment style on stress generation among clinically depressed individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 45 (1), 179-188.
- Kidd, T., Hamer, M., Stentoe, A. (2011). Examining the association between adult attachment style and cortisol responses to acute stress. *Journal of Psychoneuroendocrinology*, 36 (6), 771-779.
- Lang, A. (2010). Attachment and emotion regulation- clinical implications of a non-clinical sample study. *Procedia Soc Behaviural Sci*, 5, 674-678.
- Lovibond, S. H., Lovibond, P. F. (1995). Manual for the depression anxiety stress scales. *Sydney: Psychology foundation*.
- Moradipanah, F. (2005). Effects of Music therapy on anxiety, stress and depression of patients undergoing cardiac catheterization. *Tarbiat Modares University, faculty of medical sciences*, 5, 42-48.
- Priceputu, M. (2012). Attachment style-from theory to the integrative intervention in anxious and depressive symptomatology. *Procedia Soc Behaviural Sci*, 33, 934-938.
- Rezaei-Adryani, M., Azadi, A., Ahmadi, F., Azimi, A. V. (2007). Comparison level of stress, Anxiety, Depression and quality of life in dormitory resident students. *Iranian Journal of Nursing Research*, 4(2), 31-38.
- Sahebi, A., Asghari, M. J., Salari, R. S. (2005). Validity of Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) for an Iranian population. *Iranian Psychologist Journal*, 4, 299-312.
- Selye, H. (1974). Stress without distress. *New York: Harper & RowPub*.
- Taylor, S. E., (2010). Mechanisms linking early life stress to adult health outcomes. *Proc Natlial Academic Sci*, 107, 8507-8512.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Larson, L. M., Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Depressive Symptoms, and Validation From Self Versus Others. *Journal Counselling Psychology*, 52(3), 368-77.
- Kaplan, H., Sadock, B. (2015). Comprehensive textbook of psychiatry. *New yourk: Oxford*.
- Lovibond, F., Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states. *Behavior Research Therapy*, 33(3), 335-343