

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه کاشان

دانشکده علوم انسانی

گروه روان‌شناسی

پایان نامه

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

رشته روان‌شناسی تربیتی

عنوان

تأثیر سبک‌های دلبستگی بر سبک‌های مقابله و ابراز وجود در دانشجویان

دانشگاه‌های کاشان (سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰)

استاد راهنما:

دکتر فریبرز صدیقی ارفعی

استاد مشاور:

دکتر محمدرضا تمنایی فر

به وسیله:

زکيه نجاریان خوراسگانی

شهریور ماه ۱۳۹۱



دانشگاه کاشان
دانشکده علوم انسانی

بسمه تعالی

تاریخ:
شماره:
پوست:

مدیریت تحصیلات تکمیلی دانشگاه

صورتجلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد

نام و نام خانوادگی دانشجو: زکیه نجاریان خوراسگانی شماره دانشجو: ۸۸۱۲۵۸۰۲۰۴

رشته: روانشناسی تربیتی دانشکده: علوم انسانی

عنوان پایان نامه: تاثیر سبک های دلبستگی بر سبک های مقابله و ابراز وجود در دانشجویان دانشگاه های کاشان

تعداد واحد پایان نامه: ۴ تاریخ دفاع: ۱۳۹۱/۶/۲۸

این پایان نامه به مدیریت تحصیلات تکمیلی به منظور بخشی از فعالیتهای تحصیلی لازم برای اخذ درجه کارشناسی ارشد ارائه می گردد. دفاع از پایان نامه در تاریخ ۹۱/۶/۲۸ مورد تأیید و ارزیابی اعضای هیأت داوران قرار گرفت و با نمره $\frac{۲۰}{۳۰}$ به حروف بیست و با درجه عالی به تصویب رسید.
اعضاء هیأت داوران:

عنوان	نام و نام خانوادگی	مرتبه علمی	امضاء
۱. استاد راهنما	دکتر فریبرز صدیق ارفعی	استادیار	
۲. استاد مشاور	دکتر محمد رضا تمنایی فر	استادیار	
۳. متخصص و صاحب نظر دانشگاه	دکتر علی یزدخواستی	استادیار	
۴. متخصص و صاحب نظر دانشگاه	دکتر محسن نیازی	دانشیار	
۵. نماینده تحصیلات تکمیلی	دکتر حسین ایمانیان	استادیار	

مدیریت تحصیلات تکمیلی دانشگاه

آدرس: کاشان - بلوار قطب راوندی

کد پستی: ۵۱۱۶۷ - ۸۷۳۱۷

تلفن: ۵۱۱۲۷۲۷ - دورنگار ۵۱۱۲۷۷۷

http: www.kashanu.ac.ir

تقدیم بہ:

باسپاس فراوان از پیشگاه حضرت حق، این پایان نامہ تقدیم بہ اساتید، معلمین و تمامی عزیزانی باد کہ ہمگی از ابتدا تا کنون، بچون سرچشمہ ای زلال مراد سیر اندوختن علم و دانش از دریای معرفت و وجود خویش سیراب ساخته و این حقیر را بہ دنیای روشن دانش اندوزی رهنمون بوده اند. باشد کہ با استمداد از الطاف حق و بہ کارگیری صحیح آن اندوختہ تا قدر دان کوچکی برای جبران زحماتشان باشم.

و بہ خانوادہ مہربانم کہ صبورانہ مرا یاری نمودند.

سپاس بی پایانم نثار مہربانی بی پایانشان باد.

حمد و سپاس بی کران از خداوند متعال که باز هم همچون گذشته در مشکلات یار و یاور و
همراهم بود و سختی های راه را برایم وسیله رشد قرار داد.

و سپاس می گویم و قدر می نهم:

مهربانی، تواضع، تلاش های دلسوزانه و ارزنده استاد فریخته ام آقای دکتر فریبرز صدیقی ارفعی را به خاطر
رهنمودهای سازنده و بی شائبه شان، استاد بزرگوارم آقای دکتر محمد رضا تمنا بی فر را، به خاطر مشورت های بی
دیغ شان و اساتید محترم داور، جناب آقای دکتر علی یزدخواستی، استاد داور داخل و دکتر محسن نیازی،
استاد داور خارج که زحمت داور می این پایان نامه را تقبل نمودند.

همچنین از آقای دکتر حسین ایمانیان که به عنوان نماینده تحصیلات تکمیلی دانشگاه قبول زحمت نموده اند،
کمال امتنان را دارم.

چکیده

پژوهش‌های انجام شده درباره نظریه دلبستگی، بیان‌گر اهمیت آن در ابعاد متعددی از زندگی افراد می‌باشد. بر طبق این نظریه تأثیر کیفیت دلبستگی در تمامی گستره زندگی تداوم دارد و تبیین‌کننده تفاوت‌های فردی در زمینه روش‌های مقابله با استرس و تنظیم روابط بین‌فردی نیز می‌باشد. با توجه به اهمیت این موضوع، هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر سبک‌های دلبستگی بر سبک‌های مقابله و ابراز وجود است. نمونه پژوهش شامل ۴۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های کاشان در سال تحصیلی ۱۳۹۰-۹۱ بود. نمونه‌گیری در مرحله اول به روش خوشه‌ای و در مرحله بعد به صورت طبقه‌ای انجام گرفت. ابزارهای اندازه‌گیری عبارت بوده‌اند از پرسش‌نامه سبک‌های دلبستگی هازن و شاور (۱۹۸۷)، مقیاس سبک‌های مقابله اندلر و پارکر (۱۹۹۰) و پرسش‌نامه ابراز وجود گمبریل ریچی (۱۹۷۵). برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های توصیفی، ضریب همبستگی، تحلیل رگرسیون به روش گام به گام و همزمان و آزمون تحلیل واریانس استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که دو سبک دلبستگی ایمن و نایمن دوسوگرا می‌توانند واریانس سبک مقابله مسئله‌مدار و هیجان‌مدار را به صورت معنادار پیش‌بینی کنند. و سبک دلبستگی ایمن پیش‌بینی‌کننده‌ی سبک مقابله‌ی اجتنابی بود. همچنین هر سه سبک دلبستگی توسط متغیر ابراز وجود تبیین می‌شوند. دو سبک مقابله مسئله‌مدار و اجتنابی نیز توسط ابراز وجود تبیین می‌شوند، اما سبک مقابله هیجان‌مدار توسط ابراز وجود پیش‌بینی نشد. در بررسی روابط بین سه متغیر با جنسیت، نتایج نشان داد که بین سبک دلبستگی نایمن دوسوگرا در دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنادار وجود دارد. این تفاوت بین دو سبک دیگر دلبستگی مشاهده نشد. بین سه سبک مقابله و ابراز وجود در دانشجویان دختر و پسر نیز تفاوت معناداری به دست نیامد.

کلمات کلیدی: سبک‌های دلبستگی، سبک‌های مقابله، ابراز وجود، دانشجویان

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول: کلیات پژوهش.....	۱
۱-۱- مقدمه.....	۲
۲-۱- بیان مسأله.....	۴
۳-۱- اهمیت موضوع پژوهش.....	۱۱
۴-۱- اهداف پژوهش.....	۱۴
۵-۱- فرضیه‌های پژوهش.....	۱۴
۶-۱- تعریف اصطلاحات و مفاهیم.....	۱۶
۱-۶-۱- تعاریف نظری.....	۱۶
۲-۶-۱- تعاریف عملیاتی.....	۱۷
فصل دوم: پیشینه پژوهش.....	۱۸
۱-۲- مبانی نظری پژوهش.....	۱۹
۱-۱-۲- دل بستگی.....	۱۹
۱-۱-۱-۲- تعریف دل بستگی.....	۱۹
۲-۱-۱-۲- نظریه دل بستگی.....	۲۲
۳-۱-۱-۲- ابعاد دل بستگی و طبقه‌بندی آن در کودکان.....	۲۳
۴-۱-۱-۲- الگوهای فعال درونی.....	۲۵
۵-۱-۱-۲- سبک‌های دل بستگی در بزرگسالان.....	۲۷
۱-۵-۱-۱-۲- دل بستگی ایمن.....	۲۷
۲-۵-۱-۱-۲- دل بستگی نایمن اجتنابی.....	۲۸
۳-۵-۱-۱-۲- دل بستگی نایمن دوسوگرا.....	۳۰
۶-۱-۱-۲- رویکردهای دل بستگی.....	۳۱
۱-۶-۱-۱-۲- رویکرد روان تحلیل‌گری.....	۳۱
۱-۱-۶-۱-۱-۲- نظریه روان تحلیل‌گری فروید.....	۳۱
۲-۱-۶-۱-۱-۲- نظریه اریکسون.....	۳۴
۳-۱-۶-۱-۱-۲- نظریه آنا فروید.....	۳۶
۴-۱-۶-۱-۱-۲- نظریه کارن هورنای.....	۳۷
۵-۱-۶-۱-۱-۲- نظریه آلفرد آدلر.....	۳۸
۶-۱-۶-۱-۱-۲- نظریه اشپیتز.....	۴۰

- ۴۱..... نظریه ماehler ۷-۱-۶-۱-۱-۲
- ۴۱..... ملانی کلاین ۸-۱-۶-۱-۱-۲
- ۴۲..... رویکرد یادگیری ۲-۶-۱-۱-۲
- ۴۴..... پژوهش‌های هارلو ۱-۲-۶-۱-۱-۲
- ۴۴..... رویکرد کردارشناسی ۳-۶-۱-۱-۲
- ۴۷..... نظام بالبی ۴-۶-۱-۱-۲
- ۴۸..... دل‌بستگی و تأثیرات آن بر شخصیت و زندگی آینده فرد ۷-۱-۱-۲
- ۴۹..... اهمیت نظریه دل‌بستگی ۸-۱-۱-۲
- ۵۰..... سبک‌های مقابله ۲-۱-۱-۲
- ۵۰..... مقابله با استرس ۱-۲-۱-۲
- ۵۰..... مرور مفاهیم مقابله با استرس از دیدگاه‌های مختلف ۲-۲-۱-۲
- ۵۲..... نظریه موس ۱-۲-۲-۱-۲
- ۵۴..... نظریه لازاروس و فولکمن ۲-۲-۲-۱-۲
- ۵۹..... نظریه فیلیپس و یارویس ۳-۲-۲-۱-۲
- ۵۹..... نظریه اندلر و پارکر ۴-۲-۲-۱-۲
- ۵۹..... مقابله مسأله‌مدار ۱-۴-۲-۲-۱-۲
- ۶۰..... مقابله هیجان‌مدار ۲-۴-۲-۲-۱-۲
- ۶۱..... مقابله اجتنابی ۳-۴-۲-۲-۱-۲
- ۶۱..... منابع مقابله ۳-۲-۱-۲
- ۶۲..... عوامل مؤثر بر انتخاب سبک‌های مقابله ۴-۲-۱-۲
- ۶۵..... تفاوت‌های فردی و مقابله با استرس ۵-۲-۱-۲
- ۶۶..... روش‌های مقابله و تفاوت‌های جنسی ۶-۲-۱-۲
- ۶۶..... دیدگاه اجتماعی شدن ۱-۶-۲-۱-۲
- ۶۷..... دیدگاه ساختاری ۲-۶-۲-۱-۲
- ۶۸..... ابراز وجود ۳-۱-۱-۲
- ۶۹..... تعریف ابراز وجود ۱-۳-۱-۲
- ۷۰..... نظریه ابراز وجود ۲-۳-۱-۲
- ۷۱..... تاریخچه بررسی در زمینه ابراز وجود ۳-۳-۱-۲
- ۷۵..... جوه نظری ابراز وجود ۴-۳-۱-۲
- ۷۵..... دیدگاه لانگ و ژاکوبوفسکی ۱-۴-۳-۱-۲
- ۷۶..... دیدگاه لینهن و اگان ۲-۴-۳-۱-۲
- ۷۷..... دیدگاه فرای ۳-۴-۳-۱-۲
- ۷۸..... سبک‌های پاسخ‌دهی در ابراز وجود ۵-۳-۱-۲
- ۸۴..... کارکردهای ابراز وجود ۶-۳-۱-۲
- ۸۴..... ویژگی‌های شخصیتی رفتار ابراز وجود ۷-۳-۱-۲
- ۸۶..... مؤلفه‌های ابراز وجود ۸-۳-۱-۲

۸۶ ۱-۸-۳-۱-۲ محتوا
۸۷ ۲-۸-۳-۱-۲ عناصر پنهان
۸۸ ۳-۸-۳-۱-۲ فرایند
۸۸ ۴-۸-۳-۱-۲ پاسخ‌های غیرکلامی
۸۸ ۹-۳-۱-۲ عوامل مؤثر بر ابراز وجود
۸۹ ۱-۹-۳-۱-۲ جنسیت
۹۰ ۲-۹-۳-۱-۲ موقعیت
۹۱ ۳-۹-۳-۱-۲ زمینه فرهنگی
۹۱ ۴-۹-۳-۱-۲ سایر عوامل
۹۳ ۲-۲- مروری بر پژوهش‌های انجام شده در داخل و خارج از کشور
۹۳ ۱-۲-۲ پژوهش‌های داخلی
۹۷ ۲-۲-۲ پژوهش‌های خارجی

۱۰۷ فصل سوم: روش پژوهش

۱۰۸ ۱-۳- روش پژوهش
۱۰۸ ۲-۳- جامعه آماری، نمونه و روش انتخاب نمونه
۱۰۹ ۳-۳- ابزارهای پژوهش
۱۰۹ ۱-۳-۳ پرسش‌نامه سبک‌های دلبستگی هازن و شاور
۱۱۰ ۲-۳-۳ مقیاس سبک‌های مقابله
۱۱۲ ۳-۳-۳ پرسش‌نامه ابراز وجود
۱۱۴ ۴-۳- روش اجرا
۱۱۴ ۵-۳- روش‌های تجزیه و تحلیل اطلاعات

۱۱۵ فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده‌ها

۱۱۶ ۱-۴- تحلیل توصیفی یافته‌ها
۱۲۰ ۲-۴- تحلیل استنباطی یافته‌ها

۱۲۸ فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

۱۲۹ ۱-۵- بحث و نتیجه‌گیری
۱۴۰ ۲-۵- پیشنهادات
۱۴۰ ۳-۵- محدودیت‌ها
۱۴۱ منابع و مأخذ
۱۴۲ فهرست منابع فارسی
۱۴۸ فهرست منابع انگلیسی
۱۵۶ ضمائم

فهرست جدول‌ها

عنوان	صفحه
جدول ۱-۳- ماده‌های هر یک از مقیاس‌های روش مقابله.....	۱۱۱
جدول ۲-۳- ضریب روایی آلفای کرونباخ مقیاس سبک‌های مقابله در چند پژوهش.....	۱۱۱
جدول ۳-۳- ضریب همبستگی بین آزمون- بازآزمون.....	۱۱۲
جدول ۴-۳- دو عامل کلی پرسش‌نامه ابراز وجود.....	۱۱۳
جدول ۱-۴- میانگین و انحراف استاندارد سبک‌های دلبستگی، سبک‌های مقابله و ابراز وجود به تفکیک جنسیت.....	۱۱۶
جدول ۲-۴- ماتریس همبستگی بین سبک‌های دلبستگی، سبک‌های مقابله و ابراز وجود.....	۱۲۰
جدول ۳-۴- نتایج تحلیل رگرسیون سبک مقابله مسأله‌مدار بر سبک‌های دلبستگی به روش همزمان.....	۱۲۱
جدول ۴-۴- نتایج تحلیل رگرسیون سبک مقابله هیجان‌مدار بر سبک‌های دلبستگی به روش همزمان.....	۱۲۲
جدول ۵-۴- نتایج تحلیل رگرسیون سبک مقابله اجتنابی بر سبک‌های دلبستگی به روش همزمان.....	۱۲۳
جدول ۶-۴- نتایج تحلیل رگرسیون سبک‌های دلبستگی با ابراز وجود به روش گام به گام.....	۱۲۴
جدول ۷-۴- نتایج تحلیل رگرسیون سبک‌های مقابله با ابراز وجود به روش گام به گام.....	۱۲۵
جدول ۸-۴- نتایج آزمون تحلیل واریانس سبک‌های دلبستگی در دانشجویان دختر و پسر.....	۱۲۶
جدول ۹-۴- نتایج آزمون تحلیل واریانس سبک‌های مقابله در دانشجویان دختر و پسر.....	۱۲۷
جدول ۱۰-۴- نتایج آزمون تحلیل واریانس متغیر ابراز وجود در دانشجویان دختر و پسر.....	۱۲۷

فهرست شکل‌ها و نمودارها

صفحه

عنوان

شکل ۱-۲- ابعاد سبک‌های دلبستگی.....	۲۵
شکل ۲-۲- طرح فرآیندهای برآورد شناختی و مقابله.....	۵۸
شکل ۳-۲- سبک‌های پاسخ‌دهی ابراز وجود.....	۷۹
نمودار ۱-۴- میانگین سبک‌های دلبستگی به تفکیک جنسیت.....	۱۱۷
نمودار ۲-۴- میانگین سبک‌های مقابله به تفکیک جنسیت.....	۱۱۸
نمودار ۳-۴- میانگین ابراز وجود به تفکیک جنسیت.....	۱۱۹

فصل اول

کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه

از جمله مهم‌ترین عواملی که تعیین‌کننده شخصیت فرد در بزرگسالی است، می‌توان به رابطه او با مراقب یا مادرش اشاره کرد. بنا به گفته فروید^۱ زندگی انسان حاصل تجارب دوران کودکی است، زیرا اعمال افراد در کودکی به ضمیر ناخودآگاهشان^۲ منتقل شده، عکس‌العمل‌های بزرگسالی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (پاشا شریفی و قائمی، ۱۳۷۵).

یکی از اساسی‌ترین نیازهای اولیه انسان که در دوران کودکی آن را در رابطه با والدین خود کسب می‌کند، نیاز عاطفی (نیاز به محبت) می‌باشد. و اگر نیاز انسان به این مهم در دوران کودکی به شکلی صحیح برآورده شود، او قادر خواهد بود موانع را به سادگی از سر راه خود بردارد. اما اگر این نیاز به طرز صحیحی ارضا نشود، اضطراب^۳ و عدم امنیت روانی در تمام طول عمر، فرد را آزار خواهد داد. اولین منبع برای ارضای نیاز انسان به محبت از طریق چرخه عاطفی روانی است که بین والدین و کودک ایجاد شده و دلبستگی نام دارد، که مهم‌ترین شکل آن دلبستگی بین مادر و کودک است (پری^۴ و همکاران، ۲۰۰۷).

1. Freud

2. Unconscious

3. Anxiety

4. Perry

دلبستگی پیوند عاطفی پایداری است که فردی با فرد دیگر شکل می‌دهد. به عبارت دیگر دلبستگی یک فرایند دوسویه از ارتباط هیجانی می‌باشد که رشد شناختی، فیزیکی و اجتماعی کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد و مبنایی برای اعتماد و بی‌اعتمادی کودک به شمار آمده و چگونگی ارتباط کودک با دنیا را شکل داده و نحوه یادگیری و ارتباطات را در سراسر زندگی مشخص می‌کند. لذا چنانچه فرآیند دلبستگی در کودک با مشکل مواجه شود، ممکن است کودک در تشکیل مبنای ایمنی که لازمه‌ی بهداشت روانی او در نوجوانی، جوانی و بزرگسالی است، با شکست مواجه شود (هین شاو، بوریس و زینا^۱، ۱۹۹۹؛ ملک پور، ۲۰۰۷).

به عبارت دیگر دلبستگی یکی از فرآیندهای مهم روانی است، که باید بین کودک و مراقب او ایجاد شود. و یک رابطه دلبستگی طبیعی و سالم می‌تواند جنبه‌های مختلف رشد کودک را در زمان حال و آینده تأمین نماید. از این رو تمامی افراد نیازمند آن هستند که در دوران کودکی خود یک رابطه دلبستگی صحیح با مراقب خود داشته باشد. به طوری که اثرات مثبت این رابطه تا دوران نوجوانی، جوانی و بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند (مؤمنی، ۱۳۸۷).

لذا می‌توان گفت نظریه دلبستگی نظریه‌ای بسیار غنی است که می‌تواند پاسخگوی بسیاری از مشکلات بزرگسالان در روابط بین‌فردی و در جریان برخورد با حوادث استرس‌زای زندگی آنها باشد. چرا که این نظریه مرکز توجه روابط هیجانی عمده بوده و می‌تواند چارچوبی سودمند را در راستای مفهوم‌سازی و شیوه‌های درمانی ارائه دهد. همچنین این نظریه را می‌توان به عنوان یکی از مراکز توجه مشاوران در زمینه‌های مشاوره با افرادی دانست که روابط بین‌فردی معیوبی را تجربه می‌کنند (اردمن و کافری^۲، ۲۰۰۳).

^۱ . Hinshow, Boris & Zeanah

^۲ . Erdman & Caffery

۱-۲- بیان مسأله

نظریه دلبستگی (بالبی^۱، ۱۹۸۰، ۱۹۷۳، ۱۹۶۹) مبتنی بر این امر است که پیوندهای عاطفی نخستینی که بین کودک و مادر (مراقب) در قالب مدل‌های ذهنی درون‌سازی می‌شوند، به گستره وسیع روابط بین‌شخصی کودک در آینده تعمیم می‌یابند و الگوی این روابط یعنی سبک‌های دلبستگی، در طول زندگی نسبتاً پایدار می‌مانند (بشارت و شالچی، ۱۳۸۶). مفهوم دلبستگی و شکل‌گیری آن در دوران کودکی می‌تواند به روابط فردی و میان‌فردی در دوران بزرگسالی کمک کرده و تأثیرگذار باشد، چرا که سبک‌های دلبستگی، تعیین‌کننده قواعد عاطفی و شناختی و راهبردهایی هستند که واکنش‌های هیجانی را در افراد و روابط بین‌شخصی هدایت می‌کنند. بنابراین می‌توان گفت که نظریه دلبستگی بالبی یکی از تحولات بسیار مهم در حوزه روان‌شناسی معاصر است که اهمیت نقش تجارب هیجانی اولیه کودک با مراقب خود را در رشد هیجانی و شناختی فرد برجسته می‌سازد. و از نظر بالبی، دلبستگی یکی از نیازهای بنیادین انسان‌هاست (قربانی، ۱۳۸۲).

جان بالبی و مری اینسورث نکات برجسته‌ای را از روان‌تحلیل‌گری، کردارشناسی^۲، روان‌شناسی تحولی و روان‌شناسی شناختی در مورد پیوستگی هیجانی^۳ و نظم‌بخشی هیجانی، ترکیب کرده و در سازماندهی نظریه دلبستگی بکار گرفتند (میکولینسر و شاور^۴، ۲۰۰۵). آن‌ها همانند دیگر نظریه‌پردازان روان‌تحلیل‌گری معتقد بودند که تبیین رفتارهای بزرگسالی ریشه در دوران کودکی دارد. با این تفاوت که به نظر آن‌ها انگیزش انسان توسط سیستم‌های رفتاری ذاتی^۵، به جای سایق‌های زیستی مثل میل جنسی و گرسنگی راهنمایی می‌شود که سازش

^۱ . Bowlby

^۲ . Ethology

^۳ . Emotional bonding

^۴ . Mikulincer & shaver

^۵ . Innate behavioral system

یافتگی و بقا را در فرایند انتخاب طبیعی تسهیل می‌کند (آینسورث^۱، ۱۹۸۹؛ میکولنسر و شاور، ۲۰۰۵). بالبی و آینسورث علاوه بر توجه به فرایندهای ناهشیار پویشی، توجه خاصی هم بر تجارب بین‌فردی واقعی و پیامدهای هیجانی و شناختی این روابط - به عنوان عوامل موثر بر روابط بعدی- مبذول نمودند (میکولینسر و شاور، ۲۰۰۵).

مطابق نظریه بالبی (۱۹۶۹-۱۹۸۲) انسان با یک سیستم روانی-زیستی به نام سیستم رفتار دلبستگی متولد می‌شود. این سیستم ارزش انطباقی داشته و فرد را به حفظ نزدیکی و هم‌جواری با افراد مهم زندگی یا تصاویر دلبستگی^۲-کسانی که کودک می‌تواند در موقعیت‌های تهدیدآمیز نزدیک آن‌ها بماند تا شانس او برای سازش‌یافتگی و بقاء افزایش یابد- سوق می‌دهد. هدف این سیستم در کودک، دستیابی به یک احساس ایمنی و حمایت‌شدگی واقعی یا ادراک شده از تعامل نزدیک و صمیمی با تصویر دلبستگی است (آینسورث، ۱۹۸۹؛ میکولنسر و شاور، ۲۰۰۵).

بر اساس نظریه دلبستگی فعالیت سیستم دلبستگی، محدود به دوران کودکی نبوده و در تمام طول زندگی و پیوندهای عاطفی دیگری چون دوستی‌ها، ازدواج، روابط خویشاوندی و غیره فعال باقی می‌ماند و انسان‌ها در هیچ سنی بطور کامل از احساس اعتماد نسبت به افراد مهم زندگی آزاد نیستند (مظاهری، ۱۳۷۹). عملکرد مطلوب سیستم دلبستگی که دلبستگی ایمن را به دنبال خواهد داشت، متأثر از کیفیت تعامل میان کودک و تصاویر دلبستگی است که حاصل درون‌سازی انتظارات کودک از حساسیت، در دسترس بودن و پاسخگو بودن تصویر دلبستگی در مواقع لزوم می‌باشد. به این ترتیب که کودک در طول سال اول زندگی انتظاراتی را از نحوه تعامل خود با تصویر دلبستگی و اتفاقاتی که در پیرامونش رخ می‌دهد، شکل داده و به تدریج این انتظارات را در قالب یک سری بازنمایی ذهنی که بالبی به آنها الگوهای فعال درونی می‌

^۱ . Ainsworth

^۲ . Attachment figures.

گوید، درون‌سازی می‌کند (آینسورث، ۱۹۸۹؛ پیتر و موناکو و بارت^۱، ۲۰۰۰a). این بازنمایی‌های ذهنی به دو شکل در حافظه ذخیره می‌شود: بازنمایی‌های ذهنی از پاسخ‌های تصاویر دلبستگی یا الگوهای فعال دیگران و بازنمایی‌های ذهنی از کارآمدی و ارزشمندی خود یا الگوهای فعال خود (میکولینسر و شاور، ۲۰۰۵).

مفهوم الگوهای فعال درونی، پایه و اساس فهم چگونگی تأثیر فرایندهای دلبستگی در روابط بزرگسالی بوده (پیتر و موناکو و بارت، ۲۰۰۰a) و علت اصلی تداوم و پیوستگی بین تجارب دلبستگی اولیه با شناخت‌ها، احساسات و رفتارها در روابط بعدی است (میکولینسر و شاور، ۲۰۰۵). الگوهای فعال درونی افراد را در فهم و پیش‌بینی محیط خود، به کارگیری رفتارهای انطباقی مانند حفظ همجواری و تشبیت احساس روان‌شناختی ایمنی یاری می‌دهد (پیتر و موناکو، بارت، ۲۰۰۰a). تفاوت‌های فردی در الگوهای فعال درونی، موجب شکل‌گیری سبک‌های دلبستگی متفاوتی می‌گردد. بررسی‌های اولیه در زمینه‌ی سبک‌های دلبستگی از سوی اینسورث و همکاران (۱۹۷۸) انجام گرفت و سه الگوی دلبستگی ایمن^۲، دلبستگی نایمن-اجتنابی^۳ و دلبستگی نایمن اضطرابی-دوسوگرا^۴ شناسایی شد (کرونبرگ^۵ و همکاران، ۱۹۹۷).

همچنین بر اساس یافته‌های این نظریه، تفاوت‌های فردی در الگوهای فعال و به تبع آن در جهت‌گیری دلبستگی بزرگسالان با الگوهای متمایزی از سبک‌های کنارآمدن مرتبط است. در تعریف سبک‌های رویارویی با فشار روانی یا سبک‌های مقابله^۶ می‌توان گفت تلاش‌هایی رفتاری و شناختی است برای اداره خواسته‌هایی بیرونی یا درونی که از سوی فرد تهدید کننده

^۱ . pitermonaco & Barrett

^۲ . Secure attachment

^۳ . Avoidant attachment

^۴ . Anxious- Ambivalent attachment

^۵ . Kronenberg

^۶ . Coping style

یا آسیب‌زنده تلقی می‌شود (لازاروس^۱، ۱۹۷۳؛ شرایدن و رادماچر^۲، ۱۹۹۲). شیوه‌های رویارویی با فشارهای روانی می‌تواند به صورت سبک‌های رویارویی مسأله‌مدار^۳، هیجان‌مدار^۴ یا اجتنابی^۵ باشد (اندلر و پارکر^۶، ۱۹۹۰).

افرادی که از سبک مقابله مسأله‌مدار استفاده می‌کنند، بر مسأله متمرکز شده و سعی دارند آن را حل کنند. این افراد معمولاً در مقابله با مشکلات به جمع‌آوری اطلاعات مربوط به حادثه فشارزا پرداخته و درباره آن فکر می‌کنند، سپس منابعی را که از آن برخوردارند، ارزیابی کرده و برای استفاده از این منابع طراحی و برنامه‌ریزی انجام می‌دهند. در مقابل این افراد، افرادی که از مقابله هیجان‌مدار استفاده می‌کنند، در برابر مسائل به صورت هیجانی برخورد کرده و با گریه کردن، عصبانی شدن و فریاد زدن با فشار روانی مقابله می‌کنند. در سبک مقابله اجتنابی نیز افراد سعی می‌کنند از واقعیت فشارزا دور شده و با فاصله گرفتن از مشکل اقدام به فرار و اجتناب می‌کنند و البته برای دریافت حمایت عاطفی نیز تلاش می‌کنند چرا که در این حالت افراد به دنبال برگشتن به آرامش از دست رفته خود هستند و سعی می‌کنند تا خود را از آشفتگی‌های موجود برهانند. طبق نظر بالبی، دلبستگی ایمن، مهارت‌های مقابله و احساس ارزش و شایستگی شخصی را تقویت می‌کند و ظرفیت سازش با فشارهای روانی و استرس‌ها را افزایش می‌دهد (بشارت و شالچی، ۱۳۸۶).

پژوهشگران (اشمیت، ناچیتگال^۷، واتریچ-مارتون^۸ و اشتراوس^۹، ۲۰۰۲) بر این باورند که که این نظریه به چند دلیل یکی از قدرتمندترین نظریه‌ها برای بررسی و تبیین مفاهیم مربوط به مقابله است: نخست نظریه دلبستگی می‌تواند میزان آسیب‌پذیری و سازش‌یافتگی فرد نسبت

^۱ . Lazarus

^۲ . Sheriden & Radmacher

^۳ . Problem-focused

^۴ . Emotion- focused

^۵ . Avoidant

^۶ . Endler & parker

^۷ . Schmidt &Nachtigall

^۸ . Wuethrich-marton

^۹ . Strauss

به رویدادهای زندگی را به طور قابل ملاحظه‌ای پیش‌بینی کند. به عبارت دیگر این نظریه پیش‌بینی می‌کند که چرا بعضی از افراد می‌توانند به صورت ابتکاری از یک راهبرد مقابله به راهبردی دیگر متوسل شوند، در حالی که افراد دیگر از شیوه‌های بسیار انعطاف‌پذیر مقابله سود می‌جویند. دوم اینکه بالبی معتقد است که نظام رفتاری دلبستگی به هنگام تنیدگی و بیماری فعال می‌شود و می‌تواند به عنوان یک نظام انگیزشی در پویایی‌های فرایند مقابله مشارکت فعال داشته باشد. پژوهش‌های مربوط به دلبستگی بزرگسالان نشان داده‌اند که نظام دلبستگی بزرگسال نیز تحت شرایط تنیدگی‌زا فعال و موجب می‌شود که افراد دارای الگوهای ذهنی دلبستگی متفاوت، بر اساس شیوه‌هایی که در گذشته آموخته‌اند یا تقویت شده‌اند به نظم‌دهی هیجانی و مقابله با عوامل استرس‌زا بپردازند (بشارت و شالچی، ۱۳۸۶).

در دهه‌های اخیر ابراز وجود نیز توجه بسیاری از روان‌شناسان و پژوهشگران بالینی را به خود جلب کرده است. اهمیت ابراز وجود یا همان جرأت‌ورزی در ارتباطات میان‌فردی، نقش مؤثر آن در فعالیت‌های اجتماعی و فراوانی رفتارهای غیرجرأت‌ورزانه در جمعیت‌های بالینی سبب شده است که در این زمینه پژوهش‌های زیادی صورت گیرد و برنامه‌هایی تحت عنوان آموزش ابراز وجود طرح ریزی شود (غباری بناب، ۱۳۸۶). آلبرتی و امونز^۱ (۱۹۸۲)، لانگ و ژاکوبوفسکی^۲ (۱۹۷۶)، ابراز وجود کردن را گرفتن حق خود و ابراز افکار و احساسات به نحوی مستقیم و مناسب می‌دانند، به گونه‌ای که در همان حال به حقوق دیگران احترام گذاشته شود. ابراز وجود انواع گوناگونی دارد و به گونه‌های مختلفی دسته‌بندی شده است. برای نمونه کلی^۳ و همکاران (۱۹۷۸) ابراز وجود را به ابراز وجود مقابله‌ای و تحسینی تقسیم می‌کنند. ابراز وجود مقابله‌ای توانایی رویارویی با دیگران و قاطعانه برخورد کردن با آن‌ها و ابراز وجود تحسینی ظرفیتی برای بیان احساسات مهرآمیز نسبت به دیگران است. فردی که دارای قدرت ابراز وجود است، می‌تواند ارتباط نزدیک با دیگران برقرار کند، خودش را از سوء استفاده دیگران دور نگه

^۱ . Alberti & Emmons

^۲ . Longe & Jakubowski

^۳ . Kelly

دارد و دامنه وسیعی از نیازها و افکار مثبت و منفی را ابراز نماید. همچنین چنین فردی می-تواند با دیدی بهتر به خود نگریده، به خود اعتمادی برسد و به طور مناسب عواطف و تفکرات فردی خود را نشان دهد و در نتیجه روابط میان فردی مؤثرتری را با دیگران برقرار نماید (رحیمیان بوگر و همکاران، ۱۳۸۶).

درمقابل افرادی که توان ابراز وجود ندارند به کرات بیان می کنند که نمی توانند از حقوق حقه خود دفاع کنند و غالباً مردم سلطه گر از آنها سوء استفاده می کنند. آنان عزت نفس پایینی دارند و در اوضاع و احوال جمعی مضطرب و ناراحت هستند. عدم توانایی در ابراز حقوق شخصی منجر به نفرت در آنها شده و در نهایت احساس گناه و پشیمانی به بار می آورد و گاهی منجر به خشمهایی در سطح غیرمنطقی می شود (احمدی، ۱۳۷۱). این افراد در موقع اظهار عقایدشان دچار اضطراب می شوند (شفیع آبادی، ۱۳۷۲) و نمی توانند احساسات واقعی خود را بیان کنند و از عهده خواهش های نامعقول بر نمی آیند (سیف، ۱۳۷۷). از سوی دیگر سبک های دلبستگی پیش بینی کننده شکل های خاصی از مسائل و مشکلات میان فردی هستند، برای مثال در افراد دارای سبک های دلبسته اجتنابی معمولاً میزانی از خصومت و پرخاشگری و در افراد با سبک های دلبستگی اضطرابی فقدان توانایی ابراز وجود دیده می شود. همچنین یافته های پژوهشگران نشان می دهد که افرادی که دارای سبک های دلبستگی اضطرابی هستند، گرایش کمتری به ابراز وجود دارند (هوگان و هوگان، ۲۰۰۲).

نتایج به دست آمده از مطالعات محققان بیان کننده آن است که افرادی که در سبک دلبستگی نایمن اجتنابی طبقه بندی می شوند، در صمیمی شدن و اتکا به دیگران مشکل دارند، آنها معتقدند که از طریق سبک دلبستگی می توان مشکلات بین فردی و احساس عدم امنیت را در بزرگسالان پیش بینی کرد. همچنین این نتایج نشان دهنده آن است که افراد دلبسته نایمن زمانی که خود را در روابط اجتماعی در معرض ارزیابی می یابند، دچار استرس، اضطراب و عدم تعادل رفتاری می شوند، زیرا از طرد شدن توسط دیگران می ترسند و بنابراین اساساً برای