

بررسی رابطه بین سبک دلبستگی ایمن- نایمن با طرحواره های ناکارآمد در کارمندان آزمایشگاه فنی و مکانیک

خاک استان بوشهر

عاطفه عباسی^۱، دکتر ناصر امینی^۲

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر

۲. استادیار گروه روانشناسی بالینی- دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه سبک های دلبستگی و طرحواره های ناکارآمد می باشد. یکصد و بیست و دو کارمند آزمایشگاه فنی و مکانیک خاک استان بوشهر (۳۱ زن ، ۹۱ مرد) با پر کردن مقیاس دلبستگی بزرگسال و پرسشنامه مثلث شناختی در این پژوهش شرکت کردند. برای تحلیل داده های پژوهش از شاخص ها و روش های آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد، همبستگی پیرسون، آلفای کرونباخ استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین سبک های دلبستگی نایمن- اضطرابی و مثلث شناختی منفی همبستگی و همگنی یا رابطه مثبت و بین سبک دلبستگی ایمن وابسته و سبک دلبستگی ایمن نزدیک و مثلث شناختی منفی همبستگی و همگنی یا رابطه منفی وجود دارد. سبک دلبستگی نایمن اضطرابی با نگرش منفی نسبت به خود، دنیا و آینده دارای همبستگی مثبت و سبک دلبستگی ایمن دارای همبستگی منفی است. بنا براین این احتمال وجود دارد که سبک دلبستگی ایمن با طرحواره های ناکارآمد و سبک دلبستگی نایمن با شناخته های ناکارآمد رابطه داشته باشد که دراین صورت بر روابط بین فردی، سلامت روان و کیفیت زندگی موثر است.

کلیدواژه ها: دلبستگی - سبک- طرح واره - همبستگی

مقدمه

دلبستگی عبارت است از پیوند عاطفی عمیقی که با افراد خاص در زندگی خود برقرار میکنیم، طوری که باعث میشود وقتی با آنها تعامل میکنیم، احساس نشاط و شغف کرده و به هنگام استرس از اینکه آنها را در کنار خود داریم، احساس آرامش کنیم. «جان بالبی» (۱۹۶۹) نظریه ی دلبستگی را مطرح کرد. او و «مری اینسورت» معتقدند که همه ی کودکان بهنجار احساس دلبستگی پیدا می کنند و دلبستگی شدید شالوده ی رشد عاطفی و اجتماعی سالم در دوران بزرگسالی را پی ریزی می کند. دلبستگی ایمن، عملکرد و شایستگی را در روابط بین فردی تسهیل می کند. برای مثال کودکانی که به مادرشان دلبستگی ایمن دارند در آینده به لحاظ اجتماعی برون گرا هستند و به محیط اطراف توجه نشان می دهند و تمایل به کاوش در محیط اطراف شان دارند و می توانند با مسائل مقابله کنند. بطور کلی دلبستگی را می توان جو هیجانی حاکم بر روابط کودک با مراقبش تعریف کرد. اینکه کودک مراقب خود را که معمولاً مادر اوست می جوید و به او می چسبد مؤید وجود دلبستگی میان آنهاست.

نظریه ی دلبستگی بر این باور است که دلبستگی پیوندی جهانشمول است و در تمام انسان ها وجود دارد. بالبی معتقد است که یک شخص برای رشد سالم نیاز به پیوندی عاطفی دارد. روابط دلبستگی نقش بسیار مهمی در احساس امنیت ما دارند و برای کودکان، این رابطه ابتدا با والدین برقرار می شود، در بزرگسالان دلبستگی با یک زوج برقرار می شود. تجربیات اولیه ی کودک موجب می شود تا او فرصتهای محیطی خود را به حداکثر برساند و روابط اجتماعی حمایتی خود را شکل بدهد. افزایش احساس امنیت کودک به او اجازه می دهد تا از تجربه ی درونی خود بیرون بیاید و بتواند به شناخت بیشتری دست پیدا کند و خود و دیگران را درک کند و بفهمد که رفتار او بوسیله ی حالات، افکار، احساسات، باورها و امیال خودش سازمان می یابد.

مهم ترین خصوصیت نظریه دلبستگی بالبی، اشاره به اثرات بلندمدت تجربیات مرتبط با دلبستگی است. کار بالبی با بزرگسالان نیز نشان داده که سبک های دلبستگی دوران کودکی تا زندگی بزرگسالی ادامه می یابند (ویس، ۱۹۹۱). دلبستگی منجر به ساخت یک چارچوب و سازمان می شود و همه ی اطلاعات مربوط به دلبستگی در این چارچوب قرار می گیرند و از این صافی عبور می کنند. مدل های فعال ساز درونی به مثابه قوانین ذهنی و متشکل از تجربیاتی است که چارچوب تعامل و درک خود را فراهم می سازند. در آغاز (نخستین سال زندگی) مدل های فعال ساز درونی، انعطاف پذیرند اما بعد از مدتی بطور قابل توجهی تثبیت می شوند. هرگونه تغییری در نظام دلبستگی توسط مدل فعال ساز درونی صورت می گیرد. در دوران کودکی این مدل نسبت به تغییر محیط، انعطاف پذیرتر است اما تعاملات مکرر با مراقب یا مراقبین اولیه می تواند مدل فعال ساز را تقویت کند و آن را نسبت به تغییر مقاوم سازد. دلبستگی مبنایی برای سلامت هیجانی، روابط اجتماعی و نگرش فرد به دنیاست. توانایی برای اعتماد به دیگران بر سلامت هیجانی، احساس امنیت و بهداشت روانی کودک تأثیر می گذارد. توانایی برای تنظیم هیجانات، رشد فراخود و تجربه ی همدلی، همگی مستلزم داشتن یک دلبستگی ایمن است.

بزرگسالان چهار سبک دلبستگی دارند:

۱- ایمن

۲- مضطرب - نگران

۳- اجتنابی - تحقیرکننده

۴- اجتنابی - همراه با ترس

سبک دلبستگی ایمن در بزرگسالان مشابه همین سبک در کودکان است. سبک دلبستگی مضطرب - نگران در بزرگسالان مشابه سبک دلبستگی مضطرب - دوسوگرا در کودکان است؛ اما سبک دلبستگی اجتنابی - تحقیرکننده و اجتنابی - همراه با ترس که مختص بزرگسالان است، مشابه سبک دلبستگی اجتنابی در کودکان است.

افراد با سبک دلبستگی ایمن موافقت می کنند که :

(۱) برایم آسان است با دیگران رابطه ی عاطفی برقرار کنم
 (۲) می توانم به راحتی دیگران را دوست داشته باشم و اجازه دهم آنها هم مرا دوست داشته باشند
 (۳) نگران این نیستم که تنها بمانم یا دیگران مرا نپذیرند.
 افرادی با سبک دلبستگی اجتنابی همراه با ترس موافقت می کنند:

(۱) از صمیمی شدن با دیگران احساس ناراحتی می کنم
 (۲) می خواهم با دیگران صمیمی شوم اما برایم سخت است که به آنها اعتماد کنم یا وابسته شوم
 (۳) گاهی نگران این هستم که اگر به دیگران خیلی نزدیک شوم، آسیب ببینم.

از طرفی این افراد تمایل به برقراری رابطه ی صمیمانه ی عاطفی دارند و از سوی دیگر از این نزدیکی عاطفی احساس ناراحتی می کنند، این احساسات با نگرش های منفی درباره ی خود و همسرشان همراه است؛ آنها خود را بی ارزش می دانند و نمی توانند به همسرشان اعتماد کنند، اغلب با همسرشان احساس صمیمیت نمی کنند و غالب اوقات احساسات خود را سرکوب کرده و پنهان می سازند. کودکانی که سبک دلبستگی اجتنابی دارند، فرایندهای شناختی را برای دفاع در برابر عواطف خود بکار می برند درحالی که فرایندهای عاطفی در کودکان دلبسته ی نایمن - دوسوگرا آنقدر فعال است که توانایی شناختی آنها را کاهش می دهد.

کودکان در موقعیت هایی که موجب بروز اضطراب در آنها می شود (گرسنگی، درد، سرما، عدم حضور مادر، توجه مادر به فرزند دیگر و ...) سعی می کنند از طریق نزدیک شدن به مادر این اضطراب را کاهش دهند. مشابه این حالت در بزرگسالان نیز اتفاق می افتد؛ یعنی بزرگسالان نیز سعی می کنند تا با نزدیک شدن جسمی و روانی به همسران شان اضطراب خود را کاهش دهند. نظریه ی دلبستگی همیشه بر اهمیت صمیمیت تأکید کرده است. میل به صمیمیت ریشه های زیست شناختی دارد و در اکثر افراد از تولد تا مرگ ثابت است. روابطی که مکرراً میل به صمیمیت را ارضا می کنند منجر به دلبستگی های ایمن تر در بین زوج ها می شوند. به اعتقاد بک، مجموعه ای از شناخت ها که افراد را نسبت به افسردگی آسیب پذیر می کنند.

این شناخت ها عبارتند از:

الف) افکار منفی درباره خود
 ب) افکار منفی در مورد دیگران و دنیا
 ج) افکار منفی درباره آینده

دراین مدل فرض بر این است که تجربه در افراد، به تشکیل فرضها و یا طرحواره هایی در باره خویش و جهان می انجامد. این فرضها و طرحواره ها خود در سازمان بندی ادراک و در کنترل و ارزیابی رفتار مورد استفاده قرار می گیرد حال اگر افراد توانایی پیش بینی تجربه های فردی و معنی بخشیدن به آنها را داشته باشند این کارکرد بهنجار است، اما اگر برخی فرضها انعطاف ناپذیر، افراطی و مقاوم در برابر تغییر باشند در نتیجه ناکارآمد و یا نابارور خواهند بود

وقتی فرضهای ناکارآمد فعال شدند (افکار خودآیند منفی) را بر می انگیزند از این نظر به آنها خودآیند می گوئیم که خودبه خود به ذهن افراد می آیند و آگاهانه نیستند و از آن بابت منفی می گوئیم که چون با هیجانهای ناخوشایند مربوط هستند این افکار از تجارب روزانه یا پیش بینی از آینده یا یادآوری گذشته باشند که این افکار سایر نشانه های افسردگی را بوجود می آورند.

بک معتقد است نشانگان عمیق (عاطفی، رفتاری، انگیزشی، بدنی) در اختلال افسردگی، پیامد مستقیم مثلث شناختی منفی هستند. بسیاری از مطالعات، ناهنجاری شناختی را در افراد افسرده گزارش داده اند. افکار خودآیند منفی، سبک اسنادی خودتحقیرکننده و تفکرات درماندگی همگی با افسردگی فعلی افراد ارتباط دارند. در تایید نظریات بک، افراد افسرده، نگرش های ناکارآمدی در مقایسه با افراد غیر افسرده دارند. بر اساس این دیدگاه، افراد افسرده خودشان را بی ارزش، ناتوان و ناخوشایند توصیف می کنند، در حالی که افکار منفی نسبت به دنیا است که موقعیت را به صورت دست نیافتنی ادراک و از این رو مانع از دستیابی به اهداف شان می شود.

طرح‌واره‌ی منفی نسبت به آینده، افکار بدبینانه درباره‌ی فرصت‌ها و چشم‌اندازهای آینده می‌باشد و می‌تواند شامل ادراک آینده فرد به صورت غم‌افزا، ناامیدکننده، بسیار سخت، بی‌فایده و ناکام‌کننده باشد. خطاهای شناختی در تفکر شامل تفکر انتزاعی، استنتاج دل‌به‌خواهی و تفکر دو قطبی، تداوم این طرح‌واره را به دنبال دارد و دید منفی فرد را با وجود شواهد عینی بر علیه آن اعتبار می‌بخشد. افراد افسرده بعد از این که در رسیدن به موفقیت دچار شکست می‌شوند، تمرکز بیشتری روی خود دارند. هم چنین آن‌ها تمرکز خودکار بیشتری روی خود و انتظارات کمتری از خودشان برای موفق شدن در مقایسه با افراد غیر افسرده دارند و در اسنادهای خودارزیاب، گرایش‌های انتقادکننده‌ای دارند.

روش کار:

در این پژوهش، جامعه آماری شامل کلیه کارمندان آزمایشگاه فنی و مکانیک خاک استان بوشهر می‌باشد که کلیه کارکنان به عنوان نمونه آزمودنی انتخاب شدند. ۱۳۵ پرسشنامه مثلث شناختی و ۱۳۵ پرسشنامه سبک دلبستگی بزرگسالان بین آزمودنیها توزیع گردید که ۱۲۲ پرسشنامه عودت داده شد. آزمون به صورت گروهی انجام شد و برای هر پرسشنامه ۱۰ دقیقه وقت در نظر گرفته شد. قبل از انجام آزمون، آزمودنیها با نحوه پاسخ دادن به سوالات مندرج در پرسشنامه آگاه شدند.

ابزار پژوهش:

پرسش‌نامه‌ی مثلث شناختی (CTI): یک پرسش‌نامه‌ی ۳۶ سوالی است که دارای سه خرده‌مقیاس برای سنجش نگرش فرد نسبت به خود، دنیا و آینده می‌باشد. هر مقیاس شامل ۱۰ سوال است (البته ۶ سوال آن نمره‌گذاری نمی‌شود) و در یک طیف ۷ نمره‌ای از کاملاً موافقم (۱) تا کاملاً مخالفم (۷) به روش لیکرت درجه‌بندی می‌شود (شکل ۱). البته بعضی از سوال‌ها به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات بالاتر نشانگر دیدگاه منفی و نمرات پایین‌تر بیانگر دیدگاه مثبت می‌باشد. CTI همسانی درونی خوبی دارد و ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۵، برای خرده‌مقیاس نگرش نسبت به خود ۰/۹۱، برای نگرش نسبت به جهان ۰/۸۱ و برای نگرش نسبت به آینده ۰/۹۳ می‌باشد. اعتبار همزمان CTI از طریق همبستگی معنی‌دار ۰/۷۷ با پرسش‌نامه‌ی افسردگی بک اثبات گردیده است. هم‌چنین تمام خرده‌مقیاس‌ها همبستگی معنی‌داری با سایر مقیاس‌ها دارد. این مقیاس به خصوص در نگرش نسبت به خود همبستگی مثبت معنی‌دار ۰/۹۰ با مقیاس عزت نفس دارد. ضمن این که مقیاس نگرش نسبت به آینده همبستگی معنی‌دار ۰/۹۰ با مقیاس ارزیابی ناامیدی دارد.

پژوهشگران پرسش‌نامه را از زبان انگلیسی به فارسی برگرداندند و از نظر معنا، واژه‌گزینی آن را با متن اصلی مقایسه، تطبیق و سپس اجرا نمودند.

پرسشنامه سبک های دلبستگی بزرگسالان:

این مقیاس شامل خود ارزیابی از مهارت‌های ایجاد روابط و خود توصیفی شیوه شکل دهی روابط دلبستگی نسبت به چهره های دلبستگی نزدیک است و مشتمل بر ۱۸ داده می باشد که از طریق علامت گذاری روی یک مقیاس ۵ درجه ای (از نوع لیکرت) که از؛ کاملاً مخالفم یعنی با خصوصیات من توافق ندارد (۱)؛ تا کاملاً موافقم یعنی با خصوصیات من تطابق دارد (۵)؛ تشکیل می گردد، سنجیده می شود (شکل ۲).

با تحلیل عوامل، ۳ زیر مقیاس که هر مقیاس شامل ۶ ماده است مشخص می شود، ۳ زیر مقیاس عبارتند از:

-وابستگی D: میزانی را که آزمودنیها به دیگران اعتماد می کنند و به آنها متکی می شوند به این صورت که آیا در مواقع لزوم قابل دسترسی اند، اندازه گیری می کنند

-نزدیک بودن C: میزان آسایش در رابطه با صمیمت و نزدیکی هیجانی را اندازه گیری می کند.

اضطراب A: ترس از داشتن رابطه را می سنجد (مالنکروود و همکاران به نقل از پاکدامن ۱۳۸۰)

کولینز و رید (۱۹۹۰) به نقل از پاکدامن، (۱۳۸۰) بر پایه توصیفهایی که در پرسشنامه دلبستگی بزرگسال هازان و شیور در مورد سه سبک اصلی دلبستگی وجود داشت مواد پرسشنامه خود را تدارک دیده اند.

زیر مقیاس اضطراب A با دلبستگی اضطرابی- دوسوگرا مطابقت دارد و زیر مقیاس نزدیک بودن C یک بعد دو قطبی است که اساساً توصیفهای ایمن و اجتنابی را در مقابل هم قرار می دهد (فنی و نولر ۱۹۹۶)، بنا براین نزدیک بودن C در تطابق با دلبستگی ایمن می باشد و زیر مقیاس وابستگی D را می توان تقریباً عکس دلبستگی اجتنابی قرار داد. مدت اجرای پرسشنامه کولینز و رید براساس زمینه یابی انجام شده ۱۰ دقیقه در نظر گرفته شده است(به نقل از پاکدامن ۱۳۸۰).

اجرای این پرسشنامه می تواند به صورت فردی، یا گروهی صورت گیرد، دستورالعمل اجرا در پرسشنامه ای که به آزمودنی داده می شود آمده است. بدیهی است آزمون بایستی در محیطی آرام و همراه با سایر شرایط لازم برای اجرای پرسشنامه که آرامش آزمودنی را ایجاد نماید اجرا شود. مشخصات فردی آزمودنی توسط خودآزمودنی در بالای پاسخنامه درج می شود.

یافته ها

در هنجاریابی این پرسشنامه از ۱۲۲ آزمودنی که در آزمایشگاه فنی و مکانیک خاک استان بوشهر مشغول به کار بودند با دامنه سنی ۲۳ تا ۵۲ سال و میانگین سنی ۳۲ سال استفاده شد. اطلاعات جمعیت شناختی در جدول ۱ آمده است. با توجه به تجزیه و تحلیل آماری، جداول مربوط ارائه می شود. همان طور که در جدول ۲ ملاحظه می شود مقادیر آلفای کرونباخ کل پرسشنامه CTI، ۰.۸۵ و مقدار آلفای کرونباخ مربوط به خرده مقیاس های نگرش نسبت به خود، دنیا و آینده به ترتیب ۰.۸۰، ۰.۷۳ و ۰.۸۱ می باشد.

جدول ۱- ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی ها بر حسب جنس و مقطع تحصیلی کارمندان آزمایشگاه فنی و مکانیک خاک استان بوشهر

جنسیت	متغیر		درصد
	زن	فراوانی	
	۳۱	۲۵.۵	
	۹۱	۷۴.۵	
مقطع تحصیلی	فوق دیپلم و کمتر	۳۴	۲۷.۸
	کارشناسی	۷۲	۵۹.۲
	کارشناسی ارشد	۱۶	۱۳

جدول ۲- شاخص های توصیفی و نتایج اعتباریابی مقادیر آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ی CTI و مقدار آلفای کرونباخ مربوط به خرده مقیاس های نگرش نسبت به خود، دنیا و آینده و مقدار کلی آن در بین کارمندان

خرده مقیاس	تعداد نمونه	تعداد سئوالات	میانگین	واریانس	انحراف استاندارد	آلفای کرونباخ
نگرش نسبت به خود	۱۲۲	۱۰	۲۶/۱۶	۹۶/۱۹	۹/۸۰	۰/۸۰۳
نگرش نسبت به دنیا	۱۲۲	۱۰	۲۸/۰۳	۸۳/۶۶	۹/۱۴۷	۰/۷۳۷
نگرش نسبت به آینده	۱۲۲	۱۰	۲۳/۴۹	۹۵/۴۷	۹/۷۷	۰/۸۱۲

به منظور پاسخ به این سوال که آیا بین سبکهای دلبستگی و مثلث شناختی رابطه وجود دارد، با توجه به ضریب همبستگی پیرسون که در جدول ۳ نشان داده شده است می توان بیان کرد که بین سبک دلبستگی اضطرابی با مثلث شناختی منفی همبستگی مثبت و بین سبک وابستگی و نزدیکی با نگرش منفی نسبت به خود، دنیا و آینده همبستگی منفی معنی داری وجود دارد.

جدول ۳- رابطه بین سبک های دلبستگی و مثلث شناختی با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون

فاکتورها	نگرش نسبت به خود	نگرش نسبت به دنیا	نگرش نسبت به آینده
نزدیکی	-۰.۳۲۸	-۰.۳۲۷	-۰.۳۰۳
وابستگی	-۰.۱۹۵	-۰.۳۰۹	-۰.۲۵۲
اضطرابی	+۰.۴۹۶	+۰.۳۴۹	+۰.۳۸۴

مقادیر بالا در نگرش نسبت به خود، دنیا و آینده که بیانگر مثلث شناختی منفی است با مقادیر کم وابستگی و نزدیکی نشاندهنده سبک دلبستگی نا ایمن است. همچنین مقادیر کم نگرش نسبت به خود، دنیا و آینده که بیانگر مثلث شناختی مثبت است با مقادیر پایین اضطراب و مقادیر زیاد وابستگی و نزدیکی در یک گروه قرار گرفته و سبک دلبستگی ایمن را به وجود می آورند.

افراد با دلبستگی نا ایمن با سطح بالای اضطراب و عدم وابستگی و نزدیکی در روابط با دیگران مشخص می شوند. به هر میزان که از دلبستگی نا ایمن اضطرابی به سمت دلبستگی ایمن که با وابستگی و نزدیکی بیشتر و اضطراب کمتر در روابط همراه است حرکت کنیم، نگرش منفی نسبت به خود، دنیا و آینده کاهش می یابد (وود و ریگز ۲۰۰۹).

بحث و نتیجه گیری

در پاسخ به این سوال که آیا بین سبک های دلبستگی ایمن- نا ایمن و نگرش کارمندان رابطه ای وجود دارد باید گفت بر طبق پژوهش انجام شده بین سبکهای دلبستگی نا ایمن که با اضطراب بالا و نزدیکی و وابستگی پایین مشخص می شود و مثلث شناختی منفی یا نگرش منفی نسبت به خود، دنیا و آینده همبستگی و همگنی مثبت معنی دار و بین سبک ایمن که با نزدیکی و وابستگی بالا، اضطراب پایین و مثلث شناختی مثبت یا نگرش مثبت نسبت به خود، دنیا و آینده همراه است، همبستگی و همگنی منفی وجود دارد. به عبارتی دلبستگی نا ایمن با مثلث شناختی منفی و دلبستگی ایمن با مثلث شناختی مثبت همبسته و همگن است.

بررسیهایی که در خصوص این موضوع صورت گرفته است (بارتولومئو ۱۹۹۰، بارتولومئو و هوروتیز ۱۹۹۱، گریفن و بارتولومئو ۱۹۹۴، ریگز و دیگران ۲۰۰۷) و تحقیقات صورت گرفته در کشور ایران (کیمیایی و مهلبانی ۱۳۹۱، رجبی و عباسی ۱۳۹۰، چگنی و همکاران ۱۳۹۱) نشان می دهد که سبک دلبستگی ایمن بیانگر نگرش مثبت و سازگار با خود، دنیا و آینده است و در برابر آن سه سبک نا ایمن اضطرابی- دلمشغول، اجتنابی- انکار کننده و دو سو گرا - ترسناک با دیدگاه منفی و ناسازگار نسبت به خود، دنیا و آینده مشخص می شود. افرادی که دارای دلبستگی ایمن هستند درک منفی کمتری نسبت به خود، دنیا و آینده دارند که این موضوع در خصوص افرادی که دلبستگی نا ایمن دارند، متفاوت می باشد. همچنین می توان به این نکته اشاره کرد که افراد با دلبستگی ایمن در حوزه شناختی دارای تحریفهای کمتری نسبت به افراد نا ایمن اضطرابی دارند.

در تبیین یافته های حاصل از این پژوهش می توان چنین استنباط نمود که افراد با دلبستگی ایمن، نسبت به افراد دلبسته نا ایمن (اجتنابی یا مضطرب- دوسوگرا):

۱- خود و دیگران را بهتر درک می کنند

۲- از زندگی رضایت بیشتری دارند.

همچنین نبود اعتماد به خود و دیگران از ویژگیهای اصلی افراد نا ایمن می باشد. با این تبیین و با استناد به نتایج پژوهش های شهیداد و همکاران ۲۰۱۱ و ویی و همکاران ۲۰۰۵ می توان گفت که نداشتن اعتماد به خود، توان رویارویی با موقعیتهای تنش زا را کاهش می دهد و درماندگی روان شناختی را بر فرد نا ایمن تحمیل می کند. دلبستگی ایمن یک منبع درونی است که سلامت روان شناختی را در طول دوره های تنش حفظ می کند، در حالیکه نبود منبع ایمن، مشکلات عاطفی را در پی دارد.

مثلت شناختی منفی اضطراب ناتوان کننده را پیش بینی می کند که خود نشاندهنده دل بستگی نا ایمن است، اما وجود احساس آرامش و صمیمت بالا و اضطراب پایین همراه با رها شدگی در دل بستگی ایمن تجارب حمایتی مناسب تری را در پی دارد در حالیکه اضطراب بالا همراه با احساس عدم مراقبت می باشد.

بر اساس تحقیقات یانگ می ۲۰۰۵ دل بستگی ایمن با سطح بالای اعتماد به نفس، هوش هیجانی بالا و نظام شناختی منسجم نسبت به خود و روابط عاطفی با دیگران و دل بستگی اضطرابی با اعتماد به نفس پایین، هوش هیجانی پایین و نظام شناختی غیر منسجم نسبت به خود و روابط عاطفی با دیگران همراه است. حتی دل بستگی اضطرابی پیش بینی کننده معنی داری در کودک آزاری است (وود و ریگر ۲۰۰۹).

با توجه به مطالعات گذشته صورت گرفته در خصوص تفاوت معنا دار سبک های دل بستگی در بین زنان و مردان (برنان و شور ۱۹۹۵، کارنلی و یانوف ۱۹۹۲، میکالینسر و ارو ۱۹۹۱، کیمیایی و مهلبانی ۱۳۹۱، چگنی و همکاران ۱۳۹۱) و نبود تفاوت معنی داری آماری در این زمینه، این بررسی در این تحقیق صورت نگرفت. علت این موضوع بر اساس نظر دوزیس، فروین و کوین ۲۰۰۶ این است که اصولاً سبکهای دل بستگی متأثر از الگوهای فعال درونی و ساختار خاطراتی است که از کودکی در روابط درون سازی شده است و همچنین وقایع یا تغییرات مخرب در روابط دل بسته، فرایندهای شناختی و ذهنی پویا که به مثلث شناختی معروف است و بر اساس آن نگرش فرد نسبت به خود، به عنوان فردی ارزشمند، به دیگران به عنوان قابل اعتماد و نسبت به آینده به عنوان قابل پیش بینی است که بر ایجاد و رشد روابط فرد با دیگران، به ویژه روابط عاطفی در بزرگسالی تأثیر می گذارد (هازن و شور ۱۹۸۷). همچنین یافته های این تحقیق نشان می دهد که خرده مقیاس های مثلث شناختی همبستگی مثبت معناداری با یکدیگر و کل آزمون دارد. همچنین نگرش منفی کارمندان نسبت به آینده با طرحواره های ناکارآمد و افزایش خلق افسرده ارتباط دارد.

مراجع

- ۱- رجبی، غلامرضا؛ عباسی، قدرت ا... (۱۳۹۰). بررسی رابطه خود انتقادی، اضطراب اجتماعی و ترس از شکست با شرم درونی شده در دانشجویان. مجله پژوهشهای روان شناسی بالینی و مشاوره، سال اول شماره دوم، صص ۱۸۲-۱۷۱
- ۲- حمیدی، ف. (۱۳۸۶). بررسی رابطه سبک های دل بستگی با رضایت مندی زنانویی در دانشجویان متأهل دبیری. فصلنامه خانواده پژوهی، سال سوم، شماره ۹، صص ۴۴۳-۴۴۳.
- ۳- کیمیایی، سید علی؛ گرجیان مهلبانی، حسن (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین دل بستگی ایمن- ناایمن با شناختهای ناکارآمد دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد. مجله پژوهشهای روان شناسی بالینی و مشاوره، سال دوم شماره یک، صص ۱۹۶-۱۸۱
- ۴- کیمیایی، سید علی؛ گرجیان مهلبانی، حسن (۱۳۹۰). اعتباریابی پرسش نامه مثلث شناختی در دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد. مجله اصول بهداشت روانی. سال سیزدهم، شماره ۳، صص ۲۴۱-۲۳۰
- ۵- موید فرح؛ آقا محمدیان، ح؛ طباطبایی، م. (۱۳۸۶). رابطه بین سبک های دل بستگی و عزت نفس اجتماعی. مجله مطالعات تربیتی و روان شناسی. دوره سوم، شماره اول، صص ۷۲-۶۱.
- ۶- نظری چگنی، اکرم؛ بهروزی، ناصر؛ شیخ شبانی هاشمی، سید اسماعیل؛ مهرابی زاده هنرمند، مهنار. (۱۳۹۱). رابطه سبک های دل بستگی ایمن و نا ایمن با افسردگی و رضایت از زندگی با میانجیگری خوشبینی و حمایت اجتماعی در دانشجویان. مجله دست آوردهای روان شناختی دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره چهارم، شماره دوم. صص ۱۰۰-۸۱

۱. Abela, J. R. Z., & D'Allesandro, D. U. (۲۰۰۲). Beck's cognitive theory of depression: the diathesis-stress and causal mediation components. British journal of clinical psychology, ۴۱, ۱۱۱-۱۲۸.

۲. Bartholomew, K. (۱۹۹۰). Avoidance of intimacy: An attachment prospective. *Journal of social and personal relationships*, ۷, ۱۴۷-۱۷۸.
۳. Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (۱۹۹۱). Attachment styles among adults: A test of four category model. *Journal of personality and social psychology*, ۶۱, ۲۲۶-۲۴۴.
۴. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emey, G. (۱۹۷۹). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford press.
۵. Beck, A.T., Rush, J., & Shaw, B.F. (۱۹۷۹). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford press.
۶. Beckham, E. E., Leber, W. R., Watkins, J. T., Boyer, J. L., & Cook, J. B. (۱۹۸۶). Development of an instrument to measure Beck's cognitive triad: The cognitive triad inventory. *Journal of consulting and clinical psychology*, ۵۴, ۵۶۶-۵۶۷.
۷. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (۱۹۹۸). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds), *Attachment theory and close relationships* (pp. ۴۶-۷۶). New York: Guilford press.
۸. Brennan, K., & Shaver, P. (۱۹۹۵). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Journal of personality and social psychology bulletin*, ۲۱, ۲۶۷-۲۸۳.
۹. Brown, G. P., Hammen, C. L., Craske, M. G., & Wickens, T. D. (۱۹۹۵). Dimensions of dysfunctional attitudes as vulnerabilities to depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, ۱۰۴, ۴۳۱-۴۳۵.
۱۰. Carnelley, K. B., & Janoff-Bulman, R. (۱۹۹۲). Optimism about love relationships: general vs. specific lessons from one's personal experiences. *Journal of social and personal relationships*, ۹, ۵-۲۰.
۱۱. Cohn, D. A. (۱۹۹۰). Child-mother attachment of six-year-olds and social competence at school. *Child Dev*, ۶۱: ۱۵۲-۶۲.
۱۲. Collins, N. L., & Feeney, B. C. (۲۰۰۴). An attachment theory perspective on closeness and intimacy. In D. J. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. ۱۶۳-۱۸۷). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
۱۳. Collins, N. L., & Read, S. J. (۱۹۹۰). Adult attachment, working models and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, ۵۸, ۶۴۴-۶۶۳.
۱۴. Cozzarelli, C., Karafa, J. A., Collins, N. L., & Tagler, M. J. (۲۰۰۳). Stability and change in adult attachment styles: Associations with personal vulnerabilities, life events, and global construals of self and others. *Journal of social & clinical psychology*, ۲۲, ۳۱۵-۳۴۶.
۱۵. Dozous, D. J., Frewen, D. A., & Covin, R. (۲۰۰۶). Cognitive theories. In M. Herson & J. C Thomas.
۱۶. Fanti, K. A. (۲۰۰۵). *The parent-adolescent relationship and college adjustment over the freshman year*. MA. Dissertation. Georgia state university, College of psychology, ۲۴-۸.
۱۷. Feeney, J., Noller, P., & Callan, V. (۱۹۹۶). Attachment style, communication and satisfaction in the early years of marriage. *Advances in personal relationships*, ۵, ۲۶۹-۳۰۸.
۱۸. Fischer, J., & Corcoran, K. (۲۰۰۷). *Measure for clinical practice: A sourcebook: Volume ۲. Adults*. New York. The free press.

۱۹. Garamoni, G. L., Reynolds, C. F., III, Thase, M. E., Frank, E., & Fasiczka, A.L. (۱۹۹۲). Shifts in affective balance during cognitive therapy of major depression. *Journal of consulting and clinical psychology*, ۶۰, ۲۶۰-۲۶۶.
۲۰. Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (۱۹۹۴). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, ۶۷, ۴۳۰-۴۴۵.
۲۱. Hazan, C., & Shaver, P. (۱۹۸۷). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, ۵۲, ۵۱۱-۵۲۴.
۲۲. Hazan, C., & Shaver, P. R. (۱۹۸۷). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, ۵۲, ۵۱۱-۵۲۴.
۲۳. Joanne, D; Debora, K. (۲۰۰۹). Secure base processes in couples: Daily associations between support experiences and attachment security. *Journal of family psychology*. ۲۳(۱), ۷۶-۸۸.
۲۴. Kendall, Ph. C., Howard, B. L., & Hays, R. C. (۱۹۸۹). Self-referent speech and psychopathology: the balance of positive and negative thinking. *Cognitive therapy and research*, ۱۳, ۵۸۳-۵۹۸.
۲۵. Martin, M. H. (۲۰۰۱). The Roles of Attachment and the Cognitive Triad in Depression. PHD thesis. Ohio state: Case western Reserve University, Frances Payne Bolton School of Nursing, ۱-۲۴.
۲۶. McIntosh, C. N., & Fischer, D. G. (۲۰۰۰). Beck's cognitive triad: one versus three factors. *Canadian journal of behavioural science*, ۳۲, ۱۵۳-۱۵۷.
۲۷. Mikulincer, M., & Erey, L. (۱۹۹۱). Attachment style and the structure of romantic love. *British journal of social psychology*, ۳۰, ۲۷۳-۲۹۱.
۲۸. Mikulincer, M., & Florian, V. (۱۹۹۸). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. ۱۴۳-۱۶۵). New York: Guilford press.
۲۹. Possel, P. (۲۰۰۹). Cognitive Triad Inventory (CTI): Psychometric properties and factor structure of the German translation. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, ۴۰ (۲): ۲۴۰-۲۴۷.
۳۰. Rice, F. P. (۱۹۹۸). Human development. New jersey: prentice hall. Riggs, S. A., Paulson, A., Tunnell, E., Sahl, G., Atkison, H., & Ross, C. A. (۲۰۰۷). Attachment, personality, and psychopathology, among adult inpatients: Self-reported romantic attachment style versus adult attachment interview states of mind. *Development and psychopathology*, ۱۹, ۲۶۳-۲۹۱.
۳۱. Shi, L. (۲۰۰۳). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *The American journal of Family therapy*. ۳۱: ۱۴۳-۱۵۷.
۳۲. Ward, T., & Keenan, T. (۱۹۹۹). Child molesters' implicit theories. *Journal of interpersonal violence*, ۱۴, ۸۲۱-۸۳۸.
۳۳. Weinfield, N. S., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (۲۰۰۰). Attachment from infancy to early adulthood in a high-risk sample: continuity, discontinuity and their correlates. *Child development*, ۷۱, ۶۹۵-۷۰۲.
۳۴. Weinfield, N. S., Whaley, G. J. L., & Egeland, B. (۲۰۰۴). Continuity, discontinuity and coherence in attachment from infancy to late adolescence: Sequelae of organization and disorganization. *Attachment & Human development*, ۶, ۷۳-۹۷.
۳۵. Wong, S. S. (۲۰۰۸). The Relations of cognitive Triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and Irrational beliefs with test anxiety. *Current psychology*- ۲۷: ۱۷۷- ۱۹۱.

۳۶. Wood, E., & Riggs, S. (۲۰۰۸). Predictor of child molestation: Adult attachment, cognitive distortions and empathy. *Journal of interpersonal violence*, ۲۳, ۲۵۹-۲۷۵.

۳۷. Wood, E; Riggs, S. (۲۰۰۹). Adult attachment, cognitive distortions, and views of self, others, and The future among child molesters. *Sexual Abuse: A journal of research and Treatment*. ۲۰(۵), ۱-۱۲.

۳۸. Youngmee, Kim. (۲۰۰۵). Emotional and cognitive consequences of adult attachment: The mediating effect of The self. *Personality & Individual differences*. ۳۹(۵), ۹۱۳-۹۲۳.