مجله علمی پژوهش درعلوم انسانی ومطالعات اجتماعی، شماره ۱۷ ، پاییز ۱۳۹۸، ص۲۷-۱۷
http://www.jhss.ir

مجله علمی پژوهش در علوم انسانی ومطالعات اجتماعی (سال پنجم)
شماره ۱۷ / پاییز ۱۳۹۸ / ص ۲۷-۱۷

پیش‌بینی شدت مشکلات عاطفی بر اساس سبک‌های دلبستگی و خودهای ممکن در دانشجویان با شکست عاطفی

شهناز مرادطلب[۱]، اصغر جعفری[۲]

[۱] کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه علوم و تحقیقات تهران، واحد قزوین، ایران

[۲] استادیار، گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

نویسنده مسئول :**اصغر جعفری**

چکیده

مقدمه: در دوره جوانی افراد معمولا درگیر رابطه عاطفی خاصی با دیگران می‌شوند که می‌تواند سلامت فردی و اجتماعی آنها را ارتقاء بخشد و در صورت قطع این رابطه، به مشکلات روانی- اجتماعی زیادی منجر می‌شود. از این رو پژوهش حاضر به منظور پیش‌بینی شدت مشکلات‌عاطفی بر اساس سبک‌های دلبستگی و خودهای ممکن در دانشجویان با شکست عاطفی انجام شد.

روش کار: روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری دانشجویان مجرد ۳۴-۱۹ سال در دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج بودند که حداقل ۶ ماه رابطه عاطفی آنها قطع شده و علائم پریشانی روانی در آنها وجود دارد. با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۱۰۰ نفر انتخاب و به سئوالات پرسشنامه‌های سبک‌های دلبستگی بزرگسالان کولینز و رید (RAAS)، فرم (ب) خودپنداره راجرز، و مشکلات عاطفی (DASS-21) پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از از آزمون های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تحلیل شدند.

یافته‌ها: سبک‌های دلبستگی نزدیکی، وابستگی و خودهای‌ممکن به طور معکوس مشکلات عاطفی (افسردگی، اضطراب، و استرس) دانشجویان با شکست‌عاطفی را پیش‌بینی می‌کنند و سبک دلبستگی نزدیکی سهم بیشتری در پیش‌بینی مشکلات‌عاطفی دارد ($P<۰/۰۱$). سبک دلبستگی اضطرابی به طور مستقیم مشکلات عاطفی را پیش‌بینی می‌کند ($P<۰/۰۱$).

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش شواهدی را پیشنهاد می‌کند که سبک‌های دلبستگی و خودهای‌ممکن در پیش بینی شدت مشکلات عاطفی دانشجویان با شکست عاطفی نقش دارند. لذا به منظور کاهش مشکلات‌عاطفی دانشجویان با شکست عاطفی، پیشنهاد می‌شود که به سبک‌های دلبستگی آنان توجه شود و زمینه ارتقاء خودهای ممکن در آنان فراهم شود.

واژه‌های کلیدی: سبک‌دلبستگی، خودهای‌ممکن، مشکلات‌عاطفی، شکست عاطفی

مقدمه

عشق رومانتیک[1] از شور، شعف، شیدایی، طراوت، نشاط، بروز خلاقیت ها و نظایر آنها، در افراد عاشق پیشه، حکایت می کند. افراد عاشق در میانه راه عشق با فراز و نشیب هایی در جریان عشقشان مواجه می شوند که آنان را در عین شگفت زده کردن، به تأمل وا می‌دارد. (منطقی، ۱۳۹۰). بنابراین، روابط عاشقانه یک بخش مهم از زندگی اکثر جوانان است و برای آنها روابط عاشقانه می‌تواند از جنبه‌های مهم هویت، منبع صمیمیت، موقعیت اجتماعی و امنیت عاطفی باشد (سیلور، ۲۰۱۳). این رابطه به دلایل گوناگونی به پایان می‌رسد، که تجربه پایان یک رابطه عاشقانه می‌تواند منجر به ناراحتی شدید عاطفی شود (امان الهی، تردست و اصلانی، ۱۳۹۵). شکست عاطفی، حالت سرخوردگی و حقارت است که پس از طرد شدن توسط محبوب به فرد دست می دهد (کرمی نژاد، سودانی و مهرابی زاده هنرمند، ۱۳۹۶). با ورود به دانشگاه، شکست عاطفی ابعاد جدیدی می‌یابد، زیرا با تغییر موقعیت و دوری از خانواده، نیازهای عاطفی خاص‌تر شده و از طرفی امکان ارتباط با جنس دیگر فراهم می‌شود تقریبا ۰/۷۰ از دانشجویان، تجربه فروپاشی رابطه رومانتیک را داشته‌اند (روبک، گریفین، ۲۰۱۴).

دوره جوانی، یکی از مراحل حساس زندگی است و جوانان را با موانع و مشکلات شناختی، عاطفی و رفتاری مواجه می‌کند. زیرا فراتر بودن خواست‌های محیطی از ظرفیت سازشی یک ارگانیزم به تغییرات زیست‌شناختی و روان‌شناختی می‌انجامد که می‌تواند فرد را در معرض استرس و دیگر مشکلات‌عاطفی مانند اضطراب و افسردگی قرار دهد (برک، ۲۰۱۳؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۲). در چنین موقعیتی توانایی سازگاری افراد در رویارویی با تنیدگی، مشکلات‌عاطفی برابر نیست. هر اندازه افراد ظرفیت بیشتر داشته باشند به همان اندازه بیشتر هم قادر خواهند بود که سلامت‌روانی و اجتماعی خود را در سطح بهتری نگه دارند و به شیوه‌ای مثبت، سازگارانه و کارآمد به حل و فصل مشکلات به ویژه عاطفی بپردازند (زارع و سلگی، ۱۳۹۱).

نتایج پژوهش‌ها نشان داده است، کیفیت رابطه کودک با مراقبان اولیه زندگی خود که در چارچوب سبک‌های دلبستگی تحول پیدا می‌کند، از عوامل مهم سلامت‌روانی در فرآیند زندگی است و کیفیت این دلبستگی به گونه‌ای معنادار بر سلامت روان‌شناختی کودک در مراحل بعدی تحول عاطفی تأثیر دارد. دلبستگی پیوند عاطفی نسبتاً پایداری بین کودک و افرادی که در دوران نوزادی و کودکی در تعامل منظم و دایمی با آنها است، ایجاد می‌شود (کالینز و گیلت، ۲۰۱۴). به دنبال پژوهش‌های بالبی، اینزورث[2] و همکاران، سه سبک دلبستگی ایمن[3]، دلبستگی ناایمن اجتنابی[4] و دلبستگی ناایمن دوسوگرا[5] تشخیص داده شد. دلبستگی ایمن، با ویژگی‌های ارتباطی مثبت، شامل: صمیمیت و خرسندی، دلبستگی اجتنابی با سطوح پایین تری از صمیمیت و تعهد و دلبستگی دوسوگرا با شور و هیجان و دل مشغولی در مورد روابط، همراه با خرسندی کم مرتبط است (پیوسته‌گرو همکاران، ۱۳۹۱).

در پژوهش بالبی بسیاری از اشکال روان‌آزردگی و اختلال‌های شخصیت نتیجه محرومیت کودک از مراقبت اولیه مادرانه و یا بی‌ثباتی رابطه کودک با چهره دلبستگی است. بنابراین سبک دلبستگی را می‌توان به عنوان یک عامل خطر به منظور آسیب شناسی روانی بعدی در نظر گرفت. سبک‌های دلبستگی با چندین متغیر از جمله عزت نفس و اختلال در روابط بین فردی، خشم و خصومت، اضطراب، افسردگی و اختلالات شخصیت مرتبط هستند. نتایج پژوهش‌ها نشان دادند که سبک‌های دلبستگی افراد، تعیین‌کننده اصول عاطفی، شناختی و راهبردهایی است که واکنش‌های هیجانی را در افراد و روابط بین شخصی هدایت می‌کند (بالبی، ۱۹۸۰).

کاملی، اوتوی و روو در مطالعه تاثیر دلبستگی ناایمن اولیه (اضطرابی و اجتنابی) بر روی افسردگی و خلق و خوی مضطرب ۱۴۴ شرکت کننده در مقایسه با تاثیر دلبستگی ایمن بر روی خلق و خوی افسردگی و اضطراب دریافتند که در شرایط مداخلات درمانی، شرکت‌کنندگان دارای دلبستگی ایمن بهبودی بیشتری بدست آوردند و سطح افسردگی و اضطراب کمتری نسبت به گروه همتای دارای دلبستگی ناایمن گزارش کردند (کاملی، اوتوی و روو، ۲۰۱۵). میکولینسر و شیور با بیش از صد مطالعه، رابطه بین دلبستگی بزرگسالان و

---

[1]- Romantic Love
[2]- Ainsworth
[3]- Secure attachment
[4]- Insecure-Avoidant attachment
[5]- Insecure-Ambivalent attachment

شدت افسردگی و اضطراب را در بزرگسالان مورد مطالعه قرار دادند و به این نتیجه دست یافتند که دلبستگی ایمن که با روابط صمیمی بین افراد توأم بوده است رابطه معنادار منفی با افسردگی و اضطراب دارد و بزرگسالانی که در گزارش‌های شخصی جزو افراد با دلبستگی ناایمن اضطرابی طبقه‌بندی شده بودند افسردگی و اضطراب بالایی داشتند (میکولینسر و شیور، ۲۰۰۷). همچنین نتایج پژوهش دیگری نشان داد که وجود هر نوع دلبستگی ناایمن با افسردگی یکساله در بزرگسالی ارتباط دارد (بیفولکو و همکاران، ۲۰۰۷). در همین راستا نتایج پژوهش کسیدی و شیور نشان داد افراد دارای سبک دلبستگی ایمن، در رویارویی و مقابله با رویدادهای زندگی منبع ایمنی بخشی هستند (کسیدی و شیور، ۱۹۹۹). سوچس و تسالتا در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که افراد دلبسته‌ی دوسوگرا نسبت به افراد ایمن و اجتنابی، علائم آسیب شناسی روانی بیشتری را از خود نشان می‌دهند (سوچس و تسالتا، ۲۰۰۸). همچنین، دلبستگی ایمن یک منبع درونی است که سلامت روان‌شناختی را در طول دوره‌های استرس زا حفظ می‌کند، در حالی که نبود منبع ایمن، مشکلات عاطفی را در پی دارد (امیری پیچاکلایی و همکاران، ۱۳۹۱).

از دیگر عواملی که به نظر می‌رسد در پیش بینی مشکلات عاطفی افراد با شکست عاطفی نقش دارد، خودهای‌ممکن است. زیتووسکی و سوبیچ بر این عقیده اند که خودهای‌ممکن، یعنی بازنمایی‌های آینده‌گرای آن چه که فرد امیدوار است بشود و آن چه که می‌ترسد که بشود. در واقع خودهای‌ممکن، جنبه موقتی خودپنداره هستند، چیزی که فرد برای آن تلاش می‌کند و می‌کوشد از آن اجتناب ورزد (زینوسکی و سوییچ، ۲۰۱۱). تصور موقعیت آینده و سلامتی موضوع مورد توجه در بسیاری از مطالعات است، تحقیقات نشان داد که تصور موقعیت آینده بر روی تندرستی و سلامت روان افراد تأثیر می‌گذارد. کینگ و راسپین در پژوهشی دریافتند که خودهای‌ممکن با سلامت روانی در ارتباط است. به این صورت که فعال کردن خودهای ممکن مؤثر و سازنده نشان دهنده افزایش خلق و خوی مثبت و افزایش سلامت روانی و جسمی فرد می‌باشد (کینگ و راسپین، ۲۰۱۰)، در پژوهش دیگری، کینگ و راسپین (۲۰۱۰) خودهای ممکن و سلامت روانی زنان مطلقه را بررسی کردند که دریافتند فقدان خود ممکن به طور بارزی با سلامت روانی رابطه منفی دارد و خود ممکن فعلی به طور بارزی با سلامت روانی رابطه مثبت دارد (اکبری و همکاران، ۱۳۹۰).

رز[1] برای اولین بار نشانگان ضربه عشق را معرفی نمود. نشانگان ضربه عشق، مجموعه علائم و نشانه‌های شدیدی است که پس از فروپاشی یک رابطه رمانتیک بروز می‌کند، عملکرد فرد را در زمینه‌های متعدد (تحصیلی، اجتماعی و حرفه‌ای) مختل می‌کند، واکنش های غیرانطباقی به دنبال دارد، و مدت زمان زیادی این نشانه‌ها باقی می‌مانند. این فروپاشی، آنقدر قدرتمند است که افسردگی و خشم، احساس ناامنی عمیق، احساس درماندگی، گناه، هراس، ناامیدی، بدبینی، بیقراری، آسیب پذیری، از دست دادن تمرکز، امیدواری، انگیزه و انرژی، را در بر دارد. همچنین نشانه‌های جسمانی مثل سردرد و بینظمی خواب، بی‌اشتهایی یا پرخوری، تغییراتی در میل جنسی، بی‌حوصلگی و خستگی، کندی کلامی - حرکتی تولید می‌کند. صرف نظر از اینکه چه کسی رابطه را قطع می‌کند، انحلال یک رابطه عاطفی، تجربه ناخوشایندی را برای افراد بوجود می‌آورد (معماری و همکاران، ۱۳۸۵). نتایج برخی پژوهش‌ها حاکی از آن است که یکی از دلایلی که افراد دست به خودکشی می‌زنند و یا از خانه فرار می کنند، پدیده شکست عاطفی می‌باشد (حاجی علیزاده، ۱۳۹۲). از آن جایی که ایجاد روابط عاشقانه، بخشی از زندگی اکثر جوانان است و برای آنها روابط عاشقانه می‌تواند از جنبه های مهم هویت، منبع صمیمیت، موقعیت اجتماعی و امنیت عاطفی باشد (سایلور، ۲۰۱۳). اما گاهی این رابطه عاشقانه به دلایلی از هم می پاشد که یکی از دردناک ترین حوادثی است که یک جوان می تواند در زندگی تجربه کند (تردست، ۲۰۱۴). لذا با توجه به فراگیر شدن آمار افراد با تجربه شکست عاطفی و با عنایت به بروز مشکلات عدیده‌ای این افراد در ابعاد عاطفی، رفتاری و خانوادگی و همچنین نگرانی در مورد عوارض این پدیده بر ساختار و اعضای خانواده و بروز مشکلاتی مانند افت عملکرد تحصیلی، خودکشی و فرار از خانه و تاثیر منفی دراز مدت در روابط بعدی و ازدواج افراد، ضرورت انجام پژوهش حاضر را ایجاب می‌کند. از این رو پژوهش حاضر با هدف پیش بینی شدت مشکلات عاطفی بر اساس سبک‌های دلبستگی و خودهای ممکن در دانشجویان با شکست عاطفی انجام شد.

روش کار

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری دانشجویان دختر و پسر مجرد با دامنه سنی ۳۴-۱۹ سال، در دانشگاه آزاد اسلامی کرج بودند که حداقل ۶ ماه از قطع رابطه رومانتیک آنها گذشته باشد و علائم شکست مانند: گوشه‌گیری، خلق پایین، رفتارهای تکانشی، عدم توانایی در ایجاد ارتباطات جدید با دیگران و همچنین افت عملکرد در آنها باقی مانده باشد، که به مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی کرج مراجعه نمودند. در این تحقیق از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد، یعنی انتخاب کسانی که با هدف

[1]. Rosse

پژوهش مطابقت داشتند. به این صورت که پژوهشگر از طریق اطلاع رسانی در دانشگاه آزاد کرج، درخواست کرد افرادی که تحربه شکست عشقی داشتند، در صورت رضایت، جهت شرکت در پژوهش به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه نمایند. بنابراین ۱۰۰نفر از دانشجویان دارای شکست عاطفی با رضایت و داشتن ملاک ورود به پژوهش به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند.

معیارهای ورود و خروج شرکت کنندگان در پژوهش

- حداقل ۶ ماه از قطع رابطه عاطفی آنان گذشته باشد.
- دارای علائم شکست مانند: گوشه‌گیری، خلق پایین، رفتارهای تکانشی، عدم توانایی در ایجاد ارتباطات جدید با دیگران و همچنین افت عملکرد تحصیلی باشند. این ملاک از طریق مصاحبه با شرکت کنندگان بررسی شد.
- نداشتن بیماری جسمانی یا روانی شدید
- دانشجوی دختر یا پسر و مجرد باشند.

الف- **پرسش نامه بازنگری شده سبک‌های دلبستگی بزرگسالان [1]کولینز و رید[2](RAAS)**. این پرسشنامه شامل خود- ارزیابی از مهارت های ایجاد ارتباط و سبک رابطهٔ صمیمانه فرد است که توسط کولینز و رید در سال ۱۹۹۶ ساخته شد، و دارای ۱۸ عبارت است که پاسخ دهندگان در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای میزان موافقت یا مخالفت خود را برای هر ماده (که از ۱= نه اصلا ویژگی من نیست تا ۵= کاملا ویژگی من است،) بیان می کنند. برای بدست آوردن نمرات مربوط به هر زیرمقیاس، امتیاز عبارات مربوط به آن را با هم جمع کرده و بر تعداد عبارات (۶) تقسیم می‌شود. دارای سه زیرمقیاس: وابستگی[3] که میزان اطمینان و تکیه کردن آزمودنی به دیگران را نشان می‌دهد، زیرمقیاس نزدیکی[4] که میزان صمیمیت و نزدیکی عاطفی آزمودنی با دیگران را می‌سنجد و زیرمقیاس اضطراب، که میزان نگرانی فرد از طرد شدن را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. به هر یک از زیرمقیاس‌ها ۶ عبارت اختصاص یافته است. ضریب پایایی بازآزمایی برای هر یک از سه زیرمقیاس نزدیکی، وابستگی و اضطراب به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۷۱ و ۰/۵۲ گزارش شده است. در ایران در پژوهشی که غباری و حدادی در سال۱۳۸۹، بر روی ۴۶۸ نفر از دانشجویان علوم پزشکی ایران انجام دادند، همسانی درونی (آلفای کرونباخ) مقیاس سبک دلبستگی بزرگسالان کولینز و رید، مقیاس نزدیکی، وابستگی و اضطراب به ترتیب: ۰/۴۸، ۰/۵۵و ۰/۷۹ بدست آمد (حدادی کوهسار و غباری بناب، ۱۳۸۹). در این پژوهش ضریب اعتبار این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های نزدیکی، وابستگی و اضطراب به ترتیب: ۰/۸۱، ۰/۸۳و ۰/۸۶ بدست آمد.

ب- **پرسشنامه خودهای ممکن**[5] پرسشنامه خودپنداره راجرز که در سال ۱۹۳۸ تا ۱۹۵۷ به منظور سنجش خودپنداره افراد تهیه شد. شامل دو فرم جداگانه (الف) و (ب) است. که از فرم(ب) خود پنداره راجرز که خودآرمانی را می‌سنجد برای سنجش خودهای ممکن افراد استفاده می‌شود. که شامل ۲۵ سوأل می‌باشد و از جمله آزمون‌های عینی است که از یک سطح ۷ نمره‌ای که بین دو صفت قطبی(مثبت و منفی) قرارگرفته، تشکیل شده است و آزمودنی تنها یکی از شماره‌های بین دو صفت را انتخاب می‌کند، یعنی آن گونه که فرد آرزو دارد باشد. نمره گذاری آن بر اساس جمع کل نمرات بدست آمده از صفاتی که افراد در فرم ب علامت زده اند بدست می آید. شیخیانی ضریب پایایی مقیاس خودپنداره فرم(ب) را با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۷۳ گزارش کرد (جعفری، برهون و قمری، ۱۳۹۴). در این پژوهش ضریب اعتبار این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ بدست آمد.

ج- **پرسشنامه مشکلات عاطفی [6](DASS-21)**: این **مقیاس** ۲۱ گویه ای توسط لاویبوند و لاویبوند[7] در سال ۱۹۹۵ ساخته شد، در طیف چهار درجه ای لیکرت نمره گذاری می شود. این مقیاس مجموعه ای از سه مقیاس خود گزارش دهی برای ارزیابی حالات عاطفی

[1]- Revised Adult Attachment Scale
[2]- Collins & Read
[3]- Dependency
[4]- Closeness
[5]- Possible selves Scale
[6]- Depression Anxiety Stress Scale
[7]- Lavibond& Lovibond

منفی در افسردگی، اضطراب واسترس است. هر سوال از صفر (اصلا در موردمن صدق نمی کند) تا ۳(کاملادر مورد من صدق می کند) نمره گذاری می شود. آنتونی و همکاران (۱۹۹۸)، مقیاس مذکور را مورد تحلیل عاملی قرار دادند که نتایج پژوهش آنان حاکی از وجود سه عامل اضطراب، استرس، افسردگی بود. ضریب آلفا برای این عوامل به ترتیب: ۰/۹۷، ۰/۹۲و ۰/۹۵ بود. این مقیاس در ایران توسط سامانی، جوکار و صحرا گرد (۱۳۸۶به نقل از. دهداری و همکاران، ۱۳۹۲)، مورد بررسی قرار گرفت که اعتبار بازآزمایی آن برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر ۰/۸۰، ۰/۷۶ و۰/۷۷ وآلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۴ و ۰/۷۸ بدست آمد (رسا، رضایی و بیگدلی، ۱۳۹۶). در این پژوهش ضریب اعتبار این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر ۰/۸۲، ۷۸/و ۰/۸۵ بدست آمد. جهت اجرا، پژوهشگر با کسب اجازه از مدیریت مرکز مشاوره دانشگاه، به مدت یک ماه در مرکز مشاوره دانشگاه آزاد کرج حضور یافت و با مراجعه دانشجویان، ابتدا با آنها مصاحبه می‌شد و در صورت دارا بودن ملاک‌های ورود به پژوهش، از آنان درخواست می شد که به پرسشنامه‌های سبک‌های دلبستگی بزرگسالان (RAAS)، فرم (ب) خود- پنداره راجرز و مشکلات عاطفی(DASS-21) پاسخ دهند. به این روش داده‌ها جمع‌آوری و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون معناداری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد.

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان در پژوهش ۱۰۰ دانشجو، ۵۲ درصد دختر و ۴۸ درصد پسر با دامنه سنی ۱۹-۳۴ سال بودند.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمرات سبک‌های دلبستگی، مشکلات‌عاطفی و خودهای‌ممکن

متغیرها	$\overline{X} \pm SD$	
زیرمقیاس نزدیکی	۰/۷۸	۱/۹۵
زیرمقیاس وابستگی	۰/۶۲	۱/۷۲
زیرمقیاس اضطراب	۰/۹۵	۲/۱۶
مشکل عاطفی افسردگی	۲/۵۸	۱۳/۵۱
مشکل عاطفی اضطراب	۲/۰۲	۱۲/۱۳
مشکل عاطفی استرس	۱/۵۰	۱۳/۷۱
خودهای ممکن	۱۰/۶۴	۱۱۸/۳۵

در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار نمرات شرکت‌کنندگان در سبک های‌دلبستگی، مشکلات‌عاطفی و خودهای‌ممکن نشان داده شده است.

جدول۲: ماتریس همبستگی سبک‌های دلبستگی و خودهای ممکن با مشکلات عاطفی

زیر مقیاس ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. افسردگی	۱						
۲. اضطراب	۰/۶۰۹**	۱					
۳. استرس	۰/۵۴۷**	۰/۶۱۸**	۱				
۴. نزدیکی	-۰/۶۱۴**	-۰/۴۳۲**	-۰/۳۹۳**	۱			
۵. وابستگی	-۰/۵۱۳**	-۰/۳۶۹**	-۰/۲۸۱**	۰/۵۹۰**	۱		
۶. اضطراب	۰/۵۰۰**	۰/۲۷۲**	۰/۳۹۵**	-۰/۴۴۰*	-۰/۴۹۸**	۱	
۷.خودهای ممکن	-۰/۳۷۷**	-۰/۲۸۱**	-۰/۲۶۰**	۰/۳۵۹**	۰/۲۱۴**	-۰/۲۲۳*	۱

نتایج جدول۲ ضرایب همبستگی بین سبک های دلبستگی و خودهای ممکن با مشکلات عاطفی را نشان می‌دهد. قبل از انجام رگرسیون، مفروضه‌های نرمال بودن توزیع نمرات مشکلات عاطفی با استفاده از آزمون کالموگروف- اسمیرنوف و هم‌خطی بودن متغیرهای پیش‌بین، یعنی سبک‌های دلبستگی و خودهای ممکن با استفاده از شاخصVIF مورد بررسی قرار گرفتند که نتایج نشان داد این دو مفروضه در مورد توزیع نمرات این پژوهش برقرار می‌باشند. داده‌ها با استفاده از رگرسیون چندمتغیری به روش همزمان تحلیل شدند.

جدول ۳: خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون برای تعیین رابطه سبک‌های دلبستگی و خودهای ممکن با افسردگی

مدل نهایی	R	R^2	F	ضریب رگرسیون (B)	SE	ضریب استاندارد (بتا)	t
مقدار ثابت				۲/۳۳	۰/۱۱	---	۴/۸۵**
سبک دلبستگی نزدیکی				-۲/۶۳	۰/۰۸	-۰/۳۶	-۳/۷۸**
سبک دلبستگی وابستگی	۰/۶۹	۰/۴۷	۲۱/۷۱**	-۱/۳۰	۰/۰۵	-۰/۱۴	-۱/۵۰
سبک دلبستگی اضطرابی				۱/۳۴	۰/۰۷	۰/۲۲	-۳/۶۱**
خودهای ممکن				-۰/۰۶	۰/۰۹	-۰/۱۶	-۳/۱۵**

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که ضریب همبستگی بین سبک‌های دلبستگی و خودهای ممکن با افسردگی ۰/۶۹ بود که ۴۷ درصد از تغییرات افسردگی را تبیین می‌کنند. بزرگترین ضریب بتا برابر با ۰/۳۶- و مربوط به سبک دلبستگی نزدیکی است که سهم بیشتری در پیش بینی افسردگی دانشجویان با شکست عاطفی دارد.

جدول ۴: خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون برای تعیین رابطه سبک های دلبستگی و خودهای ممکن با اضطراب

مدل نهایی	R	R^2	F	ضریب رگرسیون (B)	SE	ضریب استاندارد (بتا)	t
مقدار ثابت				۳/۲۱	۰/۱۶	---	۴/۸۵**
سبک دلبستگی نزدیکی				-۲/۰۷	۰/۰۱	-۰/۲۶	-۳/۲۲**
سبک دلبستگی وابستگی	۰/۴۷	۰/۲۲	۶/۹۵**	-۱/۵۲	۰/۰۶	-۰/۱۵	-۳/۵۱**
سبک دلبستگی اضطرابی				۰/۲۷	۰/۰۸	۰/۲۴	۳/۲۰**
خودهای ممکن				-۰/۰۶	۰/۰۷	-۰/۱۴	-۳/۴۵**

نتایج جدول۴ نشان می‌دهد که ضریب همبستگی بین سبک‌های دلبستگی و خودهای ممکن با اضطراب ۰/۴۷ بود که ۲۲ درصد از تغییرات اضطراب را تبیین می‌کنند. بزرگترین ضریب بتا برابر با ۰/۲۶- و مربوط به سبک دلبستگی نزدیکی است که سهم بیشتری در پیش بینی اضطراب دانشجویان با شکست عاطفی دارد.

جدول ۵: خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون برای تعیین رابطه سبک های دلبستگی و خودهای ممکن با استرس

مدل نهایی	R	R^2	F	ضریب رگرسیون (B)	SE	ضریب استاندارد (بتا)	t
مقدار ثابت				۹/۲۳	۰/۱۲	---	۵/۷۲**
سبک دلبستگی نزدیکی				-۱/۷۲	۰/۰۳	-۰/۳۱	-۳/۰۶**
سبک دلبستگی وابستگی	۰/۵۱	۰/۲۶	۷/۸۵**	-۰/۲۱	۰/۰۶	-۰/۰۲	-۰/۲۰**
سبک دلبستگی اضطرابی				۱/۵۸	۰/۰۵	۰/۲۴	۴/۵۷**
خودهای ممکن				-۰/۰۴	۰/۰۸	-۰/۱۱	-۳/۱۹**

جدول۴ نشان می‌دهد که ضریب همبستگی بین سبک‌های دلبستگی و خودهای ممکن با استرس ۰/۵۱ بود که ۲۶ درصد از تغییرات استرس را تبیین می‌کنند. بزرگترین ضریب بتا برابر با ۰/۳۱- و مربوط به سبک دلبستگی نزدیکی است که سهم بیشتری در پیش بینی استرس دانشجویان با شکست عاطفی دارد.

بحث

نتایج نشان داد که سبک‌های دلبستگی و خودهای ممکن می‌توانند به طور معناداری شدت مشکلات عاطفی (افسردگی، اضطراب و استرس) را در دانشجویان با شکست عاطفی پیش‌بینی کنند. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های میکولینسر و شیور (۲۰۰۷)، بیفولکو و همکاران (۲۰۰۷)، کسیدی و شیور (۱۹۹۹)، سوچس و تسالتا (۲۰۰۸)، حدادی کوهسار و غباری بناب (۱۳۸۹) و کینگ و راسپین (۲۰۱۰) مطابقت دارد.

بر اساس نتایج پژوهش دلبستگی ناایمن اضطرابی دوسوگرا رابطه مثبت معناداری با مشکل عاطفی (افسردگی) دارد. بیفولکو و همکاران (۲۰۰۷) در پژوهش خود نشان داد وجود هر نوع دلبستگی ناایمن با افسردگی ارتباط دارد. همچنین زیر مقیاس نزدیکی (سبک دلبستگی ایمن) و خودهای ممکن دارای رابطه منفی معنی دار با مشکل عاطفی (افسردگی) است. نتایج پژوهش کسیدی و شیور (۱۹۹۹) نشان داد افراد دارای سبک دلبستگی ایمن، در رویارویی با رویدادهای زندگی به شیوه ای کارآمدتر عمل می کنند. همچنین با نتایج پژوهش کینگ و راسپین (۲۰۱۰) نیز مطابقت دارد. این مطالعه بر روی وجود و فقدان خودهای ممکن، سلامت روانی و رشد خود در زنان مطلقه، به این نتیجه دست یافتند که، فقدان خودهای ممکن به طور معناداری با سلامت روانی رابطه منفی دارد و خودهای ممکن فعلی به طور معناداری با سلامت روانی رابطه مثبت دارد. بر اساس نتایج این پژوهش زیرمقیاس نزدیکی (دلبستگی ایمن) و زیرمقیاس وابستگی و خودهای ممکن دارای رابطه منفی معناداری با اضطراب است. نتایج پژوهش میکولینسر و شیور (۲۰۰۷) نشان داد افراد دارای دلبستگی ایمن که می‌توانند به همدیگر اتکا کنند و روی در دسترس بودن همدیگر در مواقع سخت حساب کنند، با اضطراب رابطه معنادار منفی دارد. نتایج لاچمن و برتراند (۲۰۰۴) نشان داد بزرگسالان سلامت روانی خود را با حفظ کردن امیدها و ترس های خود حفظ می کنند، برای اینکه آنان با انگیزه بمانند، باید به رغم ناامیدی‌ها و ناکامی‌ها تلاش کنند که احساس خوبی نسبت به خود داشته باشند.

زیر مقیاس دلبستگی (سبک دلبستگی ناایمن اضطرابی دوسوگرا) رابطه مثبت و معناداری با مشکل عاطفی اضطراب دارد. این نتیجه با نتایج پژوهش حدادی کوهسار و غباری بناب (۱۳۸۹) مطابقت دارد که نتایج نشان داد احتمال بیشتری وجود دارد که افراد دارای دلبستگی ناایمن، اضطراب را تجربه کنند. بر اساس نتایج حاصله، زیر مقیاس دلبستگی (سبک دلبستگی ناایمن اضطرابی دوسوگرا) دارای رابطه مثبت و معناداری با مشکل عاطفی استرس است و زیر مقیاس نزدیکی (سبک دلبستگی ایمن) و خودهای ممکن دارای رابطه منفی و معناداری با مشکل عاطفی استرس است. نتایج پژوهش شیور، شاخنر، و میکولینسر (۲۰۰۵) نشان داد که سبک‌های دلبستگی ناایمن، اجتنابی و دوسوگرا، از آن دسته راهبردهای تنظیم هیجانی سود می برنند که بر هیجان‌های منفی تأکید دارند یا تجربه‌های هیجانی را سرکوب می‌کنند یا آنکه باعث می شوند موقعیت‌ها، استرس‌زاتر تجربه شوند. همچنین آنهایی که سبک دلبستگی ایمن داشتند از آن دسته راهبردهای تنظیم هیجانی استفاده می‌کنند که استرس را به حداقل رسانده و هیجان‌های مثبت را بر می‌انگیزاند. این نتایج با پژوهش اشنایدر، برگ، فورتنبری و ویبه مطابقت داشت که نتایج نشان داد تصور موقعیت آینده بهترین خودهای ممکن بر ارتقای سلامت روانی افراد تأثیر دارد (شنایدر و همکاران، ۲۰۱۰).

نتایج پژوهش‌های شینباوم و همکاران (۲۰۱۵) و دایامند و هیکس (۲۰۱۶) نشان دادند افراد دارای دلبستگی آسیب زای ناایمن برای کاهش عواطف منفی ناشی از مسائل و مشکلات بوجود آمده، از الگوی شناخت‌های موافق با عاطفه (بدترین راه بازخوانی اطلاعات مثبت) استفاده می‌کنند و با موقعیت بوجود آمده سازگاری کمتری دارند، و افراد دارای دلبستگی ایمن برای کاهش عواطف منفی ناشی از مسائل و مشکلات بوجود آمده، از الگوی شناخت‌های مخالف با عاطفه (بهترین راه بازخوانی اطلاعات مثبت) استفاده می‌کنند و با موقعیت بوجود آمده سازگاری بیشتری دارند. در تبیین این نتایج می‌توان گفت دانشجویان دارای شکست عاطفی با سبک دلبستگی ناکارآمد و ناایمن اضطرابی دوسوگرا، دارای نوعی ادراک منفی از خود می باشند که در شرایط تنش‌زا، کنترل شناختی و هیجانی خود را از دست می‌دهند و نمی‌توانند شرایط تنش زا را در کنترل خود درآورند. و احساس نگرانی و عدم امنیت می‌کنند، آنان در روابط با دیگران، با نگرش خواستن برای نزدیک شدن، تماس برقرار می‌کنند، اما در مورد ترس از طرد شدن نیز دائماً دل مشغولی دارند. از سوی دیگر آنان خود را تنها احساس کرده و فکر می‌کنند که از حمایت های دیگران برخوردار نیستند، چون خود را به عنوان فردی در نظر می‌گیرند که ارزش عشق و محبت را ندارند. بنابراین بیشتر و سریع‌تر دچار مشکل عاطفی (افسردگی، اضطراب، و استرس) می‌شوند. همچنین نتایج پژوهش یانگ و نولز (۲۰۱۲) نشان داد که خودهای ممکن قطعه مهمی را به معمای، چگونگی تحول خود، اضافه می‌کند. در واقع، بازنمایی ذهنی ویژگی‌ها، صفات، و توانایی‌هایی هستند که خود فعال فرد هنوز از آنها برخوردار نیست، در صورتی که خود دلیل یا بازخوردی برای تأیید کردن خود ممکن نداشته باشد، یکی از این دو پیامد روی می‌دهد: از یک سو فقدان دلیل حمایت کننده یا وجود بازخورد مأیوس‌کننده باعث خواهد شد که خود موجود، خودممکن احتمالی را رد کند و آن را کنار بگذارد. از سوی دیگر خودممکن می‌تواند طوری عمل را

نیرومند و هدایت کند که خصوصیات، صفات، و توانایی‌های خود عملاً تحقق یابند. بنابراین، نقش انگیزشی خودممکن این است که خود موجود را با روش‌هایی برای خودممکن (ایده‌ال) شدن، آشنا کند. بنابراین در افرادی که دچار شکست عشقی شده اند با سبک دلبستگی ناایمن اضطرابی دوسوگرا، خودهای ممکن در آنها وجود ندارد. در نتیجه خودشان را در کنترل جریان گسترش یابنده احساسات و افکار آزار دهنده و ناکارآمد ناتوان می‌بینند. و تصورشان از جهان و اطرافیان به عنوان مکان و افرادی ناامن و ناراحت کننده است که پذیرای او نیستند، و آرامش درونی آنها بهم می‌ریزد و تصور مثبتی نسبت به خود و آینده ندارند، لذا امید به زندگی در آنها کاهش می‌یابد و دچار عدم تعادل روانی می‌شوند. بر این اساس در این دانشجویان سبک دلبستگی ناایمن اضطرابی دوسوگرا بیشتر مشکل عاطفی (افسردگی، اضطراب، استرس) را پیش بینی می‌کند. از طرفی دیگر، افراد دارای دلبستگی ایمن نیز دارای نوعی ادراک مثبت از خود می‌باشند که در شرایط تنش‌زا، کنترل شناختی و هیجانی خود را از دست نمی‌دهند و می‌توانند شرایط تنش‌زا را در کنترل خود در آورند. همچنین آنها با داشتن ادراک مثبت از خود و دیگران می‌توانند از منابع حمایت‌اجتماعی موجود در محیط اطراف‌شان استفاده کنند و توانایی مقابله با مشکلات‌عاطفی در آنها افزایش می‌یابد. بنابراین هنگامی که افراد دارای دلبستگی ایمن با محرک‌های درونی یا بیرونی یا حوادثی که ممکن است هیجانات ناخوشایند را تحریک کنند، مواجه می‌شوند، درگیر حل‌مسأله شوند، برنامه‌ریزی کنند، و مجداً ارزیابی شناختی کنند. همچنین وجود خودهای ممکن در آنها مشوق خوبی است تا با الگوبرداری از صفات و رفتار و خصوصیات و توانایی‌های افراد ایده‌ال در جهت رسیدن به آرامش درونی تلاش کنند. بنابراین، خود ممکن با نیرومند ساختن تلاش و استقامت و با هدایت‌کردن توجه و برنامه‌ریزی راهبردی می‌تواند به صورت یک نیروی حرکتی و انگیزشی قدرتمند عمل کند و به افراد فرصت می‌دهد تا راه‌حل‌ها و فرصت‌های دیگر را در زندگی خود مورد بررسی قرار دهند. برای دانشجویان دارای شکست عاطفی وجود خودهای ممکن در آنان این فرصت را ایجاد می‌کند که به مشکلاتشان متمرکز نشوند و به راه‌حل‌ها و فرصت‌های کارآمد دیگر فکر کنند و زخم ایجاد شده را ترمیم کنند. و با خوش‌بینی تجربیات منفی فعلی را بررسی کنند. بنابراین سبک دلبستگی ایمن (نزدیکی) و خودهای ممکن در دانشجویان شکست عاطفی، می‌توانند به طور معکوس شدت مشکلات‌عاطفی (افسردگی، اضطراب، استرس) آنان را پیش‌بینی کنند.

نتیجه‌گیری

سبک دلبستگی ایمن (نزدیکی) که در فرآیند تحول روانی افراد شکل می گیرد، کمک می کند افراد از آن دسته راهبردهای تنظیم هیجانی استفاده کنند که استرس را به حداقل رسانده و سطح هیجان‌های مثبت را تحریک و افزایش. می دهد. همچنین افراد دارای دلبستگی ایمن دارای نوعی ادراک مثبت از خود هستند که در شرایط تنش‌زا، کنترل شناختی و هیجانی خود را از دست نمی‌دهند و می‌توانند شرایط تنش‌زا را در کنترل خود در آورند. در صورتی که افراد دارای سبک‌های دلبستگی ناایمن (اضطرابی)، از آن دسته راهبردهای تنظیم هیجانی استفاده می کنند که بر هیجان‌های منفی تأکید دارند، یا تجربه‌های هیجانی را سرکوب می‌کنند یا آنکه باعث می شوند موقعیت‌ها، استرس‌زاتر تجربه شوند. افزون بر این خودهای ممکن می‌تواند به شیوه‌ای عملکرد فرد را تقویت کند که خصوصیات و توانایی‌های خود عملاً تحقق یابند. بنابراین، نقش انگیزشی خودممکن این است که خود موجود را با روش هایی برای خودممکن (ایده‌ال) شدن، آشنا کند. خود ممکن با نیرومند ساختن تلاش و استقامت و با هدایت‌کردن توجه و برنامه‌ریزی راهبردی می‌تواند به صورت یک نیروی انگیزشی قدرتمند عمل کند. و به افراد فرصت می‌دهد تا راه‌حل‌ها و فرصت‌های دیگر را در زندگی خود مورد بررسی قرار دهند. با توجه به این که پژوهش حاضر بر روی دانشجویان انجام شده که دارای ویژگی‌های شخصیتی و سبک زندگی متفاوتی هستند، احتمالا مفهوم رابطه عاشقانه، قطع رابطه عاشقانه و شیوه مقابله با آن در نزد این افراد بسیار متفاوت است، که می‌تواند محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت‌شناسی متغیرهای مورد بررسی ایجاد کند. لذا پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی بر روی جوامع آماری که به لحاظ ویژگی‌های شخصیتی و سبک زندگی همگن‌تر باشند، انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود به منظور کاهش مشکلات عاطفی دانشجویان با تحربه شکست عاطفی و پیشگیری از تاثیر آسیب‌زای سبک دلبستگی ناایمن در بروز مشکلات عاطفی و رفتاری، زمینه تعدیل سبک‌های دلبستگی و ارتقاء خودهای ممکن فراهم شود.

تقدیر و تشکر

از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج که در اجرای پرسشنامه‌ها ما را یاری رساندند، کمال تشکر و سپاس‌گذاری به عمل می‌آید.

منابع مالی

مقاله حاضر مستخرج از پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد می‌باشد که بدون حمایت مالی انجام شده است.

تعارض منافع

نویسندگان این مقاله اعلام می دارند که هیچ گونه تعارضی در منافع و نگارش این مقاله وجود ندارد.

منابع

- امیری پیچاکلایی، ا؛ خانجانی، ز؛ پورشریفی، ح؛ فهیمی، ص؛ عظیمی، ز؛ اکبری، ا؛ محمدعلیلو، م؛ قاسم پور، ع.(۱۳۹۱)، بررسی مقدماتی علل تداوم نشانگان بالینی شکست عاطفی دانشجویان با تأکید بر سبکهای دلبستگی و طرحواره های ناسازگارانه. مجله اندیشه و رفتار، دوره ششم، شماره۲۳، ۳۰-۲۱.
- امان الهی، ع؛ تردست، ک؛ اصلانی، خ.(۱۳۹۵). پیش بینی سندرم تروما عشق بر اساس سبک های دلبستگی و تمایزیافتگی خود در بین دانشجویان دختراهوازبا تجربه شکست عشقی. دوره سوم، شماره۲۰، ۲۳۷-۳۱۰.
- اکبری، ا ، محمودعلیلو، م ، خانجانی، ز ؛ پورشریفی ح؛ عظیمی، ز .(۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی درمان تحلیل رفتار متقابل با درمان شناختی- رفتاری در بهبود علائم شکست مرضی دانشجویان. مجله روانشناسی بالینی، سال چهارم، شماره۳، ۱۹۴-۱۸۴.
- پیوسته گر، م؛ بشارت، م ع؛ پژوهش نیا، ش؛ سیفی، م ی. (۱۳۹۱)، تبیین آسیب پذیری های روانی بر اساس سبک های دلبستگی در دانشجویان دانشگاه های مختلط دولتی تهران. مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال سیزدهم، شماره ۱، ۳۸-۲۹.
- حاجی علیزاده، ک. (۱۳۹۲)، باورهای سلامتی، ویژگی های شخصیتی: پیش بینی کننده های موانع و عوامل انگیزه ساز مشارکت در برنامه های غربلگری سرطان سرویکس. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی کرج
- حدادی کوهسار، ع ا؛ غباری بناب، ب. (۱۳۸۹)، رابطه اضطراب و افسردگی با کیفیت دلبستگی در دانشجویان. خلاصه مقاله، بیست و هفتمین کنگره بین المللی روانشناسی کاربردی.
- جعفری، ا؛ برهون، م؛ قمری، م. (۱۳۹۴). رابطه سبک های فرزندپروری و طرح واره های ناسازگار اولیه با خودهای ممکن در دانشجویان. . دوره اول، شماره ۱۳، ۴۹۲-۴۸۱.
- رسا، ژ؛ رضایی، ع م؛ بیگدلی، ا ا. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش شکوفایی بر کاهش پریشانی روان شناختی دانش آموزان دبیرستانی. . دوره اول، شماره ۹، ۴۹-۳۹.
- زارع، ح؛ سلگی، ز.(۱۳۹۱)، بررسی رابطه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان. فصلنامه علمی-پژوهشی و سلامت روانشناختی، دوره ششم، شماره سوم، ۲۹-۱۹.
- کرمی نژاد، ز؛ سودانی، م؛ مهرابی زاده هنرمند، م.(۱۳۹۶). اثربخشی رویکرد هیجان ـ مدار بر تنظیم شناختی هیجان دانشجویان دختر دچار شکست عاطفی. دوره چهارم، شماره ۱۸، ۸۶-۷۹.
- معماری، ا ا؛ امیرمرادی، ف؛ خسروی، خ؛ گودرزی، ز. (۱۳۸۵). علل اقدام به خودکشی در زنان متأهل. دوره اول، شماره ۱۲، ۵۳-۴۷.
- منطقی، م. (۱۳۹۰). بهداشت روانی در عشق شورانگیز. تهران؛ انتشارات بعثت.

- Antony MM, Beilingp J, CoxB J, Enns MW, Swinson RP. Psychometric properties of 42-Item and 21-item version of depression, anxiety, stress scale in clinical group a community sample. J Psycho Assesse. 1988; 10(12): 176-81.
- Bowlby J. Attachment and Loss: sadness and depression. New York: Basic Books, 1980.
Berk L. Development through the life span. Trans. Sayed Mohammadi Y, Tehran: Arassbaran; 2013. P. 93.
- Robak B, Griffin, P. Dealing with Romantic Break-Up and Rejection: Understanding the Nature of Relationships and Romantic Break-Up. Student-Faculty Research Projects. 2014; 3(23): 112-122. http://digitalcommons.pace.edu/ugfacprojects/4.
- Bifulco A, Moran PM, Ball C. Adult attachment style. II: Its relationship to psychosocial depressive-vulnerability. J Soc Psychiatr Epidemiol. 2007; 37(2): 60-7.
- Collins TJ, Gillath O. Attachment, breakup strategies, and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. J Res Person. 2014; 46 (1): 210-222.
- Camelly KB, Otway AC, Rowe AC. The Effects of Attachment Priming on Depressed and Anxious Mood. J Clin Psychol Sci. 2015; 4(3): 433-450.
- Cassidy J, Shaver PR. Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications. 1999: New York: The Guilford Press.
- Diamond LM, Hicks AM. Attachment style, current relationship security, and negative emotions: The mediating role of physiological regulation. J Soci Pers Relation. 2016; 22(4): 499-518.
- King LA, Raspin C. Lost and found possible selves, subjective well- being, and ego development in divorced women. J pers. 2010; 72(3): 603-632.

- Lovibond SH, Lovibond PF. Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. (2 nd Ed) Sydney: Psychology Foundation. 1995.
- Lachman ME., & Bertrand RM. Personality and Self in midlife in M. E. Lachman (Ed.), Handbook of midlife development. New York: Wiley. 2004; 279-319.
- Mikulincer M, Shver P. Attachment in adulthood structure, dynamics and change. New York- London: The Guilford Press, 2007.
- Sailor JL. A phenomenological study of falling out of romantic love. J Qualitative Rep. 2013; 18: 1-22.
- Sochos A, Tsalta A. Depressiogenic cognition and insecure attachment: A motivational hypothesis. Inter J psychol therapy. 2008; 8(2): 157-170.
- Shaver PR, Schachner DA, Mikulincer M. Attachment style, excessive reassurance seeking, relationship processes, and depression. J Pers Soci Psychol Bulletin. 2005; 31(1): 343-359.
- Schindler I, Berg CA, Fortenberry KT, Wiebe DJ. Late-Midlife and Older Couples' shared Possible Selves and Psychological Well-being During Time of Illness: The Role of Problem Solving. J Geronto Psychol Sci Soc Sci 2010; 65 (4): 416-424.
- Sheinbaum T, Kwapil TR, Ballespi S, Mitjavaila M, Chun CA, Silvia PJ, Barrantes- Vidal N. Attachment style predicts affect, cognitive appraisals, and social functioning in daily life. J Front Psychol. 2015; 6(1): 1-10.
- Yang RP, Noels KA. The possible selves of international students and their cross-cultural adjustment in Canada. Inter J Psychol. 2012; 18(1): 1-8.
- Zytowski DJ, Subich LM. Person Match as a Source of Possible Selves. Developing Self in Worked and Career: Concepts, Cases, and Contexts. J American Psychol Association 2011; 245(10): 1034-1