

# اثر بخشی مشاوره گروهی مبتنی بر روی آورد شناختی-رفتاری در

## تغییر سبکهای دلبستگی دانش آموزان

### The Effectiveness of Group Counseling Based on a Cognitive-Behavioral Approach in Modifying Students' Attachment Styles

Zahra Moussavi  
MA in Counseling

Ghodsi Ahghar, PhD  
Research Institute for Education

دکتر قدسی احقر  
دانشیار پژوهشگاه مطالعات

زهرا موسوی  
کارشناس ارشد مشاوره

Hassan Assadzadeh, PhD  
Allameh Tabatabaie University

دکتر حسن اسدزاده  
استادیار دانشگاه علامه طباطبایی

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناخت اثر بخشی مشاوره گروهی مبتنی بر روی آورد شناختی-رفتاری در تغییر سبکهای دلبستگی دانش آموزان انجام شد. نمونه پژوهش حاضر متشکل از ۶۰ دانش آموز دختر دبیرستانی بود که با استفاده از روش نمونه برداری چند مرحله‌ای انتخاب شدند. شرکت کنندگان به سؤالات مقیاس تجدیدنظر شده دلبستگی (کولینز و رید، ۱۹۹۶) پاسخ دادند. این پژوهش از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و مرحله پیگیری بود. مشاوره گروهی مبتنی بر روی آورد شناختی-رفتاری طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در گروه آزمایشی اجرا شد. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس، آزمون t همبسته و آزمون فریدمن استفاده شد. نتایج نشان دادند که مشاوره گروهی مبتنی بر روی آورد شناختی-رفتاری در تغییر سبکهای دلبستگی دانش آموزان مؤثر است. نتایج پیگیری ۴۵ روزه نشان داد که این مداخله، پایدار بوده است.

**واژه‌های کلیدی:** سبکهای دلبستگی، روی آورد شناختی-رفتاری، مشاوره گروهی، دانش آموزان

#### Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of group counseling based on a cognitive-behavioral approach in modifying students' attachment styles. The sample consisted of 60 high school girls who were selected by multi-stage sampling. The participants completed the Revised Adult Attachment Scale (RAAS; Collins and Reed, 1996). The research design was pretest-post test control group with following-up phase. The experimental group received 10 sessions of cognitive-behavioral group counseling (90 minutes per session). Data were analyzed using covariance analysis, paired t-test, and Friedman test. The results indicated the effectiveness of group counseling based on cognitive-behavioral approach in modifying attachment styles of students. The follow-up results indicated that the effect of the intervention was effective after 45 days.

**Key words:** attachment styles, cognitive-behavioral approach, group counseling, students

received: 21 June 2011

accepted: 5 September 2011

دریافت: ۹۰/۳/۳۱

پذیرش: ۹۰/۶/۱۴

Contact information: moussavi30@yahoo.com

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات است.

**مقدمه**

در زندگی انسان دلبستگی، تجربه‌ای بسیار مهم است. رابطه والدین با کودکانشان تأثیر مهمی در زندگی شخصی، روابط آینده آنها و به ویژه ارتباط آنها با همسالان دارد؛ زیرا بنابر نظر بالبی (۱۹۶۹) نقل از دادستان و منصور، (۱۳۸۴) تجارب اولیه‌ای که کودک کسب می‌کند در نظامی به نام مدل‌های درونکاری<sup>۱</sup>، درونی‌سازی می‌شود که نه تنها حکم یک الگو را برای ارتباطهای اجتماعی آینده فرد دارد، بلکه قوانین نانوشته‌ای برای اینکه چگونه فرد تجربه کند، ابراز وجود کند و با عواطف پریشان خود کنار بیاید، فراهم می‌آورد. نوجوانی به سبب تأثیرات الگوهای دلبستگی بر رفتار به موازاتی که محرکهای تنش‌زای این دوره به فعال شدن نظام دلبستگی منجر می‌شود- دوره‌ای برجسته تلقی می‌شود. در طی دوره نوجوانی نیاز به داشتن رابطه صمیمی، نوجوان را به ایجاد روابط صمیمی در بیرون از دایره خانوادگی علاقه‌مند می‌کند. روابط صمیمی فرایندهایی هستند که در طی آنها نوجوان در مبادله متقابل افکار و احساسات شخصی درگیر می‌شود. این فرایندها موجب افزایش خودکامی<sup>۲</sup> و روابط گسترده در نوجوان می‌شود. نوجوانان با دوستیهای صمیمی، سازگاری بهتر روان-شناختی خود را به اثبات می‌رسانند (پاکدامن، ۱۳۸۰).

بالبی چندین سبک دلبستگی در نوجوانی و بزرگسالی را توضیح می‌دهد: دلبستگی مضطرب یا ناایمن که بر مدل‌های درونکاری ناامن استوار است و برای سازگاری روان‌شناختی مضر است و دلبستگی ایمن که اثر مثبت بر سلامت روانی نوجوان دارد (آرمسدن<sup>۳</sup>، بارک<sup>۴</sup>، فینی<sup>۵</sup>، گرینبرگ<sup>۶</sup> و راجا<sup>۷</sup>، ۱۹۹۹ نقل از دادستان، ۱۳۸۴) نیز بر پایه اصول این نظریه، سه سبک دلبستگی ایمن<sup>۸</sup>، ناایمن اجتنابی<sup>۹</sup> و ناایمن اضطرابی-دوسوگرا<sup>۱۱</sup> را تفکیک کرده است.

با نظر اجمالی به دوره نوجوانی به نظر می‌رسد که

رفتار دلبستگی نوجوان از الگوهای رفتار دلبستگی سنین پایین‌تر بسیار متفاوت و جدا است. نوجوان از روابط دلبستگی با والدین و یا سایر چهره‌های دلبستگی‌گریزان است. بسیاری از نوجوانان پیوندهای دلبستگی با والدین را شبیه گره‌هایی تلقی می‌کنند که از پیوندهای مشابه که محکم و ایمن است، جلوگیری می‌کند (خانجانی، ۱۳۸۴). یافته‌های سپاه‌منصور، شهابی‌زاده و خوشنویس (۱۳۸۷) نشان دادند که بین دلبستگی ناایمن به والدین و دلبستگی ایمن به خدا، همبستگی مثبت وجود دارد؛ بنابراین، نوجوان برای آنکه بتواند در ساختن و هموار کردن مسیر زندگی به حمایت والدین بیش از حد متکی نباشد باید به سوی خودمختاری حرکت کند. رفتار نوجوان نسبت به چهره‌های دلبستگی ممکن است متعارض، مغشوش و متضاد به نظر برسد مگر آنکه این رفتارها در بافت تغییرات تحولی دوره نوجوانی در نظر گرفته شوند (خانجانی، ۱۳۸۴). هر الگویی از دلبستگی مجموعه ویژگیهای رفتاری خاصی را در افراد برمی‌انگیزد و روابط نزدیک و تجارب هیجانی آنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و مبنای تعاملها و چارچوبهای فکری و عاطفی آنها را در نوجوانی و دوران بزرگسالی شکل می‌دهد (بالبی، ۱۹۶۹، ۱۹۷۹؛ آینسورث، ۱۹۹۵ نقل از پاکدامن، ۱۳۸۴). یافته‌های شیور و کسیدی (۲۰۰۸) نیز نشان می‌دهند که الگوهای دلبستگی ناسالم در طی دوره کودکی مشکل رفتاری و یا حتی اعمال بزه را در نوجوانی ایجاد می‌کند. نتایج مطالعات مبین آن هستند که الگوی دلبستگی افراد، پیش‌بینی‌کننده مطمئنی برای تبیین تفاوت‌های آنها در ابعاد روان‌شناختی، وابستگیهای اجتماعی، شناخت اجتماعی، روابط رومانیتیک و زناشویی میزان مهار بر تنیدگیها و هیجانها، واکنش به جداییها، کارآمدی در روابط بین‌فردی و روان‌بند افراد نسبت به خود و دیگران است (رجایی، نیری و صداقتی، ۱۳۸۶). به طور مثال، دلبستگیهای مختل<sup>۱۲</sup> با اختلالهای شدید افسردگی، رفتارهای ضد اجتماعی و مشکلات سازگاری و اشکال در والدینی‌کردن مناسب رابطه دارند

1. internal working models	4. Bark, K.	7. Raga, J.	10. avoidance insecurity
2. self-exploration	5. Feeney, J.	8. Ainsworth, M.	11. anxious – ambivalent insecurity
3. Armsden, M.	6. Greenberg, A.	9. secure attachment	12. disturbed attachment

با والدین خود نیز دائم درگیری و نزاع دارند (زارپ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳/۱۳۸۶).

الگوهای درون‌کاری افراد بر مبنای تجربیات عاطفی اولیهٔ کودک با منبع دلبستگی شکل می‌گیرد. این الگوها، طرحواره‌ها و روان‌بنه‌های منفی و ناسازگاری را در بر می‌گیرند که شخص بر مبنای آن با دیگران تعامل می‌کند. یک شخص واجد سبک دلبستگی ناایمن، از عقاید غیر-منطقی و خطاهای شناختی و باورهای غیرمعقولی که در ذهنش پرورش می‌دهد و سبب شکل‌گیری و حفظ دلبستگی ناایمن در او و تأثیر آن در روابطش با دیگران می‌شود، رنج می‌برد؛ بنابراین، ریشهٔ دلبستگی، شناختی-عاطفی است.

در مشاورهٔ گروهی با روی‌آورد شناختی-رفتاری سعی می‌شود عقاید غیرمنطقی، خطاهای شناختی و باورهای ناکارآمد فرد در مورد روابطش با دیگران کاهش پیدا کند. غیرقابل اعتمادبودن چهرهٔ دلبستگی در کودکی، اتفاقی است که در گذشته رخ داده است و ارتباطی به روابط و تعاملهای اجتماعی با دیگران در حال حاضر ندارد. همهٔ افراد مانند چهرهٔ دلبستگی نیستند، یک ازدواج موفق و پایدار، وجود جؤ خانوادگی ایمن و آرام و وجود دوستیهای عمیق، مبین این مطلب است؛ بنابراین، اعتماد و آرامشی که مراجع طی جلسه‌های مشاوره از سوی رهبر و سایر اعضای گروه کسب می‌کند، اثر حمایت روانی گروه و اجرای روشهای شناختی-رفتاری می‌توانند در تغییر نگرش و کاهش عقاید غیرمنطقی فرد مؤثر باشند و سبب ایمن‌شدن سبک دلبستگی ناایمن او شوند. با توجه به ویژگیهای روی‌آورد شناختی-رفتاری، از جمله ارتباط صمیمانه همراه با تشریک مساعی، فعال بودن فرایند درمانی، هدف‌داربودن آن، توجه به مشکل آموزشی، توسعه مهارت‌های مقابله‌ای و تأکید بر پسخوراند، اثربخشی پایدار و کوتاه‌مدت بودن آن از مؤثرترین روشها برای کار با نوجوانان شناخته شده است.

مشاورهٔ گروهی، فضای ایمنی را در نوجوانان برای ارایه مشکلاتشان ایجاد می‌کند. در گروه، نظرات و راه‌حلهای

(کاوالسکی و وستن، ۲۰۰۵). دانش‌آموزان واجد سبک دلبستگی اجتنابی و اضطرابی، سطح بالایی از تنیدگی و درماندگی روانی و ضربه<sup>۱</sup> را نشان می‌دهند و آنهایی که سبک دلبستگی ایمن دارند، سطح پایین‌تری از تنیدگی را نشان می‌دهند (میکولینسر، فلوریان و ولر، ۲۰۱۱). داریل و هیگنز (۲۰۱۱) در پژوهش خود به این نتیجه رسیده‌اند که تجربه‌های کودکی مثل سوء رفتارهای کودکی، بی‌توجهی والدین و ناسازگاری فامیلی در ایجاد سبک دلبستگی ناایمن در بزرگسالی و ایجاد افسردگی مؤثر است. آزادی و محمدطهرانی (۱۳۸۹) نیز به این نتیجه رسیدند که سبکهای دلبستگی در ۲۵٪ زنان و در ۱۷٪ مردان، نوع هوش هیجانی آنها را تبیین می‌کند. همچنین، صیادپور (۱۳۸۶) به رابطهٔ مثبت حرمت‌خود با سبک دلبستگی ایمن و رابطهٔ منفی حرمت‌خود با سبک دلبستگی اجتنابی و اضطرابی، پی برد. یافته‌های بشارت و شالچی (۱۳۸۶) نیز نشان دادند که راهبردهای مقابله‌ای و حل مسئله تحت تأثیر سبکهای دلبستگی‌اند، به نحوی که فرد واجد دلبستگی ایمن، در هنگام مواجهه با تنیدگی از سبکهای مقابله‌ای هیجان‌محور مثبت و مسئله‌محور استفاده می‌کند. سبک دلبستگی دانش‌آموزان در جای‌گیری آنها در گروههای همسالان و سازگاری آنها با همسالان تأثیر دارد (مگان، آمس و ماکسین، ۲۰۱۱).

کسانی که سبک دلبستگی ایمن دارند می‌توانند نقش رهبری را قبول کنند و در فعالیتهای پیش‌قدم و مورد توجه دیگران باشند. اشخاص واجد سبک دلبستگی ناایمن از لحاظ اجتماعی، گوشه‌گیر و نسبت به شرکت در فعالیتهای دودل‌اند. آنها کنجکاو کمیتری نسبت به چیزهای جدید نشان می‌دهند. در پیگیری هدف خود چندان استوار نیستند، به سادگی دچار خشم می‌شوند و به ندرت تقاضای کمک می‌کنند. رهنمودهای بزرگسالان را یا نادیده می‌گیرند و یا قبول نمی‌کنند. خیلی زود از تلاش برای انجام کاری دست می‌کشند. در رابطهٔ مادری و همسری خود سرد و بی‌عاطفه‌اند و درصد طلاق در آنها بالا است. با همسالان خود رابطهٔ گرم و توأم با همکاری ندارند و

فراگیر و اضطراب جدایی دانش‌آموزان می‌شود. درمان شناختی-رفتاری به عنوان درمان ردیف اول برای انواعی از اختلالهای اضطرابی از جمله اختلال دلبستگی اضطراب جدایی توصیه می‌شود (کاپلان<sup>۴</sup> و سادوک<sup>۵</sup>، ۱۳۸۷/۲۰۰۹). از نظر شارپ، پاور و واتسون (۲۰۰۴) روان‌درمانگری مبتنی بر فنون شناختی-رفتاری یکی از کارآمدترین شیوه‌های درمانی برای درمان اختلالهای دلبستگی اضطراب جدایی و اختلالهای شخصیتی است. با توجه به تحقیقات ذکر شده، در پژوهش حاضر از روی آورد شناختی-رفتاری برای تغییر سبکهای دلبستگی دانش‌آموزان بهره گرفته شده است.

یکی از مسایل عمده‌ای که نوجوانان به ویژه دختران با آن روبه‌رو هستند این است که برای جستجوی محبت و توجه، به راحتی جذب منابع بیرون از خانواده می‌شوند که این ممکن است به سبب سبکهای دلبستگی نایمی باشد که ناشی از نوع رابطه مادر-فرزند در کودکی است. با توجه به نقش غیرقابل انکار الگوهای دلبستگی در کنشهای رفتاری و الگوهای هیجانی و به ویژه نقشی که دختران در جامعه دارند؛ یعنی، نقش همسری که زیربنای ساختار خانواده است و نقش مادری که پایه سبک دلبستگی کودکان است و نیز نقشی که سبکهای دلبستگی در پیش-بینی بسیاری از ویژگیها و حالت‌های فرد دارند، در پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی مشاوره گروهی با روی آورد شناختی-رفتاری در تغییر سبکهای دلبستگی دانش‌آموزان دختر و پایداری این مداخله در طول زمان پرداخته شده است.

## روش

این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس-آزمون با گروه کنترل و مرحله پیگیری بود. جامعه مورد مطالعه شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ بود. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران، ۶۰ نفر با روش نمونه‌برداری تصادفی چند مرحله‌ای تعیین شد. در مرحله اول، از میان

متنوعی پیشنهاد می‌شود. فرد در گروه متوجه می‌شود که مسایل و مشکلات او منحصر به فرد نیست و سایرین نیز چنین مسایلی دارند. این نوع مشاوره، احساس تنهایی و سرخوردگی را در افراد کاهش می‌دهد (زارپ، ۱۳۸۶/۲۰۰۳). در شیوه درمانی شناختی-رفتاری، به درمانجو کمک می‌شود تا الگوهای تفکر تحریف شده و رفتار ناکارآمد خود را تشخیص دهد و برای آن از بحث‌های منظم و تکالیف رفتاری دقیقاً سازمان‌یافته‌ای، استفاده می‌شود. درمانگر شناختی-رفتاری در بررسی خود به دقت بر عاطفه، شناخت یا رفتار متمرکز می‌شود و بدین ترتیب، هر سه حوزه را همزمان در نظر می‌گیرد و بر خزانه رفتاری مراجعان یا درمانجویان (مانند کفایتها و کاستیها) و فرایندهای شناختی همراه آنها تأکید می‌کند. دریافتهای شناختی مراجعان، بخشی از خزانه پیچیده مهارتها در نظر گرفته می‌شوند، خزانه‌ای که شامل توانایی حل مسئله و دیگر مهارتهای مقابله‌ای، خودپنداشت و راهبردهای بین‌فردی نیز است (فری<sup>۱</sup>، ۱۳۸۴/۱۹۹۹). روی آورد شناختی-رفتاری، روشی سازمان‌یافته مبتنی بر همکاری، پرسشهای سقراطی، اختیاری و از لحاظ زمانی محدود است. در این روش بر موقعیتهای فعلی یا زمان حاضر تأکید می‌شود و نقش باورها یا شناختهای غلط و ناسازگارانه مورد توجه کامل قرار می‌گیرد. این روش بر این فرض اساسی استوار است که افکار، عواطف، اعمال و رفتار با هم ارتباط دارند (هاوتون<sup>۲</sup> و کلارک<sup>۳</sup>، ۱۳۸۹/۱۹۸۹).

نتایج پژوهش پلویی شاپورآبادی (۱۳۸۸) نشان داده است که آموزش شناختی-رفتاری مادران به کاهش اختلال اضطراب جدایی کودکان نشان - که از دلبستگی نایمن اضطرابی نشات می‌گیرد- منجر می‌شود. پشت‌محمدی (۱۳۸۹) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسید که مداخله درمان شناختی-رفتاری مادران دلبسته نایمن سبب کاهش علائم بیش‌فعالی، کمبود توجه، تنیدگی، اضطراب و دلبستگی اجتنابی فرزندانشان می‌شود. دهشیری (۱۳۸۹) در مطالعه خود به این نتیجه رسید که درمان شناختی-رفتاری سبب کاهش اختلال اضطراب

1. Free, M.  
2. Hawton, C.

3. Clarck, D.  
4. Caplan, V.

5. Saduk, B.  
6. function

مورد هر دو گروه مجدداً اجرا شد. یکماه و نیم بعد، در مرحله پیگیری، اعضای گروه آزمایشی به ماده‌های مقیاس پاسخ دادند. خلاصه جلسه‌ها به شرح زیر است (نقل از فری، ۱۳۸۴/۱۹۹۹):

جلسه اول: خوشامدگویی، رایاه ساختار جلسه‌ها، بیان قوانین اساسی مشاوره گروهی، رایاه مدل سه نظامی هیجان در انسان و ارتباط متقابل تفکر، رفتار و فیزیولوژی. جلسه دوم: رایاه ویژگیهای افکار خودآیند<sup>۲</sup> و تحریفهای شناختی<sup>۳</sup> و چگونگی شناسایی آنها، کمک به اعضا برای شناخت مقاومت‌های احتمالی.

جلسه سوم: رایاه ماهیت روان‌بنه‌های شناختی و ارتباط آن با افکار خودآیند.

جلسه چهارم: شناسایی روان‌بنه‌ها با استفاده از روشهای پیکان عمودی و نقشه شناختی.

جلسه پنجم: تفهیم تغییرپذیربودن باورها، رایاه روشهای آزمون رفتاری که شامل الف) تحلیل منطقی، ب) تحلیل سودمندی و ج) تحلیل همسانی.

جلسه ششم: رایاه روش تحلیل منطقی و نحوه چالش کلامی با افکار.

جلسه هفتم: رایاه روش بازداری قشری اختیاری برای تضعیف وابستگی هیجانهای ناخوشایند به یک موقعیت. جلسه هشتم: رایاه روش تغییر ادراکی (ایجاد عبارتهای مخالف باور منفی).

جلسه نهم: آماده‌سازی اعضا برای تنیدگیهای ناشی از تغییر و آموزش فن تنش‌زدایی<sup>۵</sup>.

جلسه دهم: دریافت پسخوراند از شرکت‌کنندگان درباره برنامه درمانی، اجرای مجدد مقیاس بازنگری شده دل بستگی.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمونهای تحلیل کوواریانس، لوین، فریدمن و آزمون t همبسته استفاده شد.

### یافته‌ها

مشخصه‌های توصیفی زیرمقیاسهای سبکهای دل بستگی گروه آزمایشی و کنترل در مرحله قبل و بعد از مداخله و

مناطق آموزشی شهر تهران، منطقه ۱۴ و در مرحله دوم، از این منطقه یک هنرستان دخترانه به طور تصادفی انتخاب شدند. در مرحله سوم، کلیه دانش‌آموزان هنرستان به ماده‌های مقیاس دل بستگی پاسخ دادند و از بین آنها ۶۰ نفر از دانش‌آموزانی که سبک دل بستگی آنان نایمن بود انتخاب شدند. سپس، آنها به دو گروه مساوی تقسیم شدند و از این دو گروه، یک گروه به حکم قرعه، به عنوان گروه آزمایشی و گروه دیگر به عنوان گروه کنترل، تعیین شدند.

در این پژوهش برای اندازه‌گیری دل بستگی، مقیاس تجدیدنظر شده دل بستگی بزرگسال<sup>۱</sup> (کولینز و رید، ۱۹۹۶) مورد استفاده قرار گرفت. این مقیاس دارای ۱۸ ماده پنج گزینه‌ای در قالب سه زیرمقیاس (وابستگی، نزدیکی، اضطراب) است که در مورد افراد ۱۶ سال به بالا به کار برده می‌شود. آزمودنیها براساس نمره کسب شده به سه سبک (ایمن، نایمن اجتنابی و نایمن اضطرابی-دوسوگرا) طبقه‌بندی می‌شوند. متوسط ضریب اعتبار این ابزار برای زیرمقیاس نزدیکی ۰/۸۱، زیرمقیاس وابستگی ۰/۷۸ و زیرمقیاس اضطراب ۰/۸۵، گزارش شده است (پاکدامن، ۱۳۸۰). در پژوهش حاضر نیز ضریب اعتبار زیرمقیاسها با استفاده از روش آلفای کرونباخ در مورد یک گروه نمونه تصادفی ۳۰ نفره دانش‌آموزان محاسبه شد که برای زیر مقیاس نزدیکی ۰/۸۸، زیرمقیاس وابستگی ۰/۹۰ و زیرمقیاس اضطراب ۰/۹۲ به دست آمد. این ضرایب همسانی درونی مقیاس را به خوبی نشان می‌دهند. همچنین، روایی محتوایی این پرسشنامه با بررسی اساتید روان‌شناسی، مشاوره و روان‌سنجی و اعمال اصلاحات ایشان تضمین شد.

در مرحله پیش‌آزمون، مقیاس بازنگری شده دل بستگی در مورد آزمودنیها اجرا شد. گروه آزمایشی طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش متغیر مستقل (مشاوره گروهی با روی آورد شناختی-رفتاری طبق پروتکل درمانی فری و هاوتون) قرار گرفت و گروه کنترل، هیچ‌گونه‌ای مداخله‌ای را دریافت نکرد. در مرحله پس‌آزمون، مقیاس مذکور در

1. The Revised Attachment Adult Scale (RAAS)  
2. automatic thoughts

3. cognitive distortions  
4. relaxation

مرحله پیگیری در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱.

میانگین و انحراف استاندارد سه زیرمقیاس سبک دلبستگی در مرحله‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به تفکیک گروه‌های مورد مطالعه

گروه گواه		گروه آزمایشی								زیرمقیاس
پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پیگیری		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
۰/۶۰	۲/۶۱	۰/۳۹	۲/۷۹	۰/۹۰	۳/۲۳	۰/۸۴	۳/۸۸	۰/۴۲	۲/۷۶	C نزدیکی
۰/۶۷	۲/۵۱	۰/۵۶	۲/۶۱	۰/۵۹	۲/۵۰	۰/۶۹	۲/۳۸	۰/۶۰	۲/۵۱	D وابستگی
۱/۰۵	۳/۰۷	۰/۹۶	۳/۲۸	۰/۶۷	۲/۶۵	۰/۷۰	۲/۰۲	۰/۹۱	۳/۰۸	A اضطراب

پس از تعدیل نمره‌های پیش از مداخله، از آزمون تحلیل کوواریانس بین گروهی میانگینهای پس‌آزمون استفاده شد تا اندازه اثرات آموزش مطابق با ملاکهای کوهن گزارش شود. برای اجرای آزمون تحلیل کوواریانس، نخست آزمون لوین در مورد پیش‌فرض برابری واریانسها به اجرا در آمد که براساس آن در همه زیرمقیاسهای سبکهای دلبستگی، مقدار F در سطح ۰/۰۵ معنادار نبود، بنابراین، مفروضه یکسانی واریانسها تأیید شد. بدین ترتیب، با توجه به رعایت سایر مفروضه‌ها برای تحلیل داده‌ها می‌توان از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده کرد. این نتایج در جدول ۲ نشان داده شده است.

همان‌گونه که نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد، میانگین زیرمقیاس اضطراب در گروه آزمایش، در مرحله پس‌آزمون کاهش و میانگین زیرمقیاس نزدیکی و وابستگی افزایش یافته است. بدین ترتیب، سبک دلبستگی نایمن بعد از اجرای مداخله به سمت ایمن شدن گرایش پیدا کرده است. همچنین، در مرحله پیگیری تغییری در میانگین زیر-مقیاسهای دلبستگی در مقایسه با مرحله پس‌آزمون مشاهده نمی‌شود.

به منظور بررسی معناداری میزان تغییرات به دست آمده و تعیین اندازه اثرات مشاوره گروهی با روی آورد شناختی-رفتاری بر تغییر سبکهای دلبستگی دانش آموزان،

جدول ۲.

خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری تأثیر مشاوره گروهی با روی آورد شناختی-رفتاری بر تغییر سبکهای دلبستگی در گروه آزمایشی و کنترل

منابع تغییر	SS	df	MS	F	$\eta^2$
نزدیکی	۲/۵۲۵	۱	۲/۵۲۵	۵/۱۲۱*	۰/۰۸۲
گروه	۲۴/۴۹۴	۱	۲۴/۴۹۴	۴۹/۶۸۰**	۰/۴۶۶
پیش‌آزمون	۲۸/۱۰۳	۵۷	۰/۴۹۳		
وابستگی	۳/۰۳۴	۱	۳/۰۳۴	۷/۲۴۹**	۰/۱۱۳
گروه	۱۲/۳۳۸	۱	۱۲/۳۳۸	۲۹/۴۷۳**	۰/۳۴۱
پیش‌آزمون	۲۳/۸۶۱	۵۷	۰/۴۱۹		
اضطراب	۲۱/۴۷۱	۱	۲۱/۴۷۱	۴۹/۸۲۵**	۰/۴۶۶
گروه	۱۲/۳۹۱	۱	۱۲/۳۹۱	۲۸/۷۵۴**	۰/۳۳۵
پیش‌آزمون	۲۴/۵۶۳	۵۷	۰/۴۳۱		

\*\* $P < 0.01$ . \* $P < 0.05$ .

با روی آورد شناختی-رفتاری در تغییر سبکهای دلبستگی دانش‌آموزان تأثیر دارد.

به منظور بررسی تغییرات حاصله در میانگین نمره‌های زیرمقیاسهای سبکهای دلبستگی گروه آزمایشی در مرحله پیگیری، از آزمون t همبسته استفاده شد تا وضعیت پایداری نتایج در طول زمان مورد سنجش قرارگیرد. نتایج در جدول ۳ نشان داده شده‌اند.

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهند که مشاوره گروهی با روی آورد شناختی-رفتاری بر تغییر سبکهای دلبستگی تأثیر معناداری دارد. اندازه تأثیر کل اصلاح شده برای زیرمقیاس نزدیکی ۰/۴۶۶، وابستگی ۰/۳۴۱ و برای اضطراب ۰/۳۳۵ است که این میزان مطابق با ملاکهای کوهن در حد تقریباً متوسط و از نظر آماری معنادار است ( $P < 0/05$ ). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت مشاوره گروهی

جدول ۳.  
نتایج آزمون t همبسته برای مقایسه تغییرات میانگین زیرمقیاسهای دلبستگی گروه آزمایشی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری

زیرمقیاس	پس‌آزمون		پیگیری		df
	M	SD	M	SD	
نزدیکی	۳/۸۸	۰/۸۴	۳/۵۵	۰/۹۰	۲۹
وابستگی	۲/۳۸	۰/۶۹	۲/۳۷	۰/۵۹	۲۹
اضطراب	۲/۰۲	۰/۷۰	۲/۱۱	۰/۶۷	۲۹

ویژگی را در مدل درون‌کاریش ثبت می‌کند و در بزرگسالی نیز در روابطش با دیگران از همین الگو تبعیت می‌کند. وی همه را مانند چهره دلبستگی‌اش، نامطمئن و غیرقابل اعتماد می‌داند و بر این اساس یا به شدت به دیگران وابسته می‌شود و یا از آنها دوری می‌کند، دیگران را مزخرف و خود را تنها، ناتوان و قربانی می‌داند. این باورها، همان روان‌بنه‌های منفی و ناکارآمدی‌اند که بک<sup>۱</sup> (۱۹۷۹) در نظریه شناختی خود به آن اشاره کرده است و حاکی از وجود افکار غیرمنطقی هستند که فرد آنها را دائم با خود تکرار می‌کند؛ یعنی، افکاری که ایس<sup>۲</sup> (۱۹۷۳) در نظریه خود مطرح کرده است. این باورها سبب تثبیت و قدرت گرفتن سبک دلبستگی نایمن در فرد می‌شود (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۸۸).

از آنجا که وجود اضطراب اجتماعی و یا اختلال اضطراب جدایی از ویژگیهای سبک دلبستگی اجتنابی و سبک دلبستگی اضطرابی است، روشهایی که برای چالش با باورها در طی جلسه‌های مشاوره گروهی با روی آورد شناختی-رفتاری عنوان شد -مخصوصاً بازداری قشری اختیاری که تعدادی از عناصر حساسیت‌زدایی را در خود

براساس نتایج جدول ۳، تفاوت میانگین نمره‌های زیر-مقیاسهای دلبستگی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری معنادار نیست ( $P > 0/05$ ). در نتیجه، تأثیر مشاوره گروهی با روی آورد شناختی-رفتاری بر تغییر سبکهای دلبستگی دانش‌آموزان پایداری مناسبی داشته است.

## بحث

نتایج این پژوهش به خوبی تأثیر مشاوره گروهی با روی آورد شناختی-رفتاری را بر تغییر سبکهای دلبستگی دانش‌آموزان نشان دادند، به نحوی که سبک دلبستگی نایمن دانش‌آموزان گروه آزمایشی بعد از انجام مداخله و دریافت مشاوره گروهی به سبک ایمن‌گرایش پیدا کرد. نتایج مرحله پیگیری نیز به خوبی نشان دادند که اثرات این مداخله در طول زمان مستمر بوده‌اند. سبک دلبستگی نایمن، چه اضطرابی و چه اجتنابی، ناشی از وجود نگرش منفی و نامطمئن و وجود روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه نسبت به چهره دلبستگی به خاطر نحوه رفتار وی در کودکی می‌باشد. فرد نایمن، دائم در مورد طرد و رهاشدن از سوی چهره دلبستگی نگران است. او این

1. Beck, A. T.

2. Ellis, A.

دارد. احتمالاً برای افرادی که از اختلالهای اضطرابی رنج می‌برند، مناسب است. قسمت زیادی از محتوای فکر افراد واجد دلبستگی ناایمن به افسردگی یا فقدان و بی‌ارزش-سازی در آنها مربوط است و این ارزیابیهای غیردقیق، باعث اضطراب ناپه‌نجان در فرد می‌شود.

یافته‌های نیسی و شهینی (۱۳۸۰) نشان دادند که آموزش ابراز وجود که از روشهای روی آورد شناختی-رفتاری است سبب کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش ابراز وجود دانش‌آموزان می‌شود. از آنجا که وجود اضطراب اجتماعی، گوشه‌گیری و اجتناب از جمع، از شاخصه‌های سبک دلبستگی اجتنابی است، اثربخشی روی آورد شناختی-رفتاری در تغییر سبک دلبستگی محرز می‌شود. یافته‌های ذوالفقاری مطلق، جزایری، خوشابی، مظاهری و کریمی (۱۳۸۶) نشان دادند که وجود دلبستگی ناایمن اضطرابی در مادر می‌تواند پیش‌بینی‌کننده بروز اضطراب جدایی و سطح پایین رشد اجتماعی در کودک باشد. یافته‌های موسوی، مرادی و مهدوی هرسینی (۱۳۸۴) مبین اثربخشی خانواده درمانی شناختی در بهبود اختلال اضطراب جدایی کودکان است. پژوهش رحیمی، حقیقی، هنرمند و بشلیده (۱۳۸۶) اثربخشی آموزش جرات‌ورزی و مهارت‌های اجتماعی (از روشهای روی آورد شناختی-رفتاری) را بر اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش‌آموزان نشان داده‌اند. براساس یافته‌های شفیع‌آبادی، زارع، پاشاشریفی و نوابی‌نژاد (۱۳۸۶) گروه درمانی عقلانی-هیجانی-رفتاری در افزایش ابرازگری هیجانی و کاهش بازداری و سبک دلبستگی اضطرابی دوسوگرایی اثربخش است. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهشهای مذکور همسو است.

برخی از تحقیقات اثربخشی روی آورد شناختی-رفتاری را در تغییر عقاید غیرمنطقی، روان‌بنه‌های ناسازگار و خطاهای شناختی تأیید کرده‌اند و برخی دیگر به رابطه دوسویه عقاید غیرمنطقی و روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه و بروز سبک دلبستگی ناایمن در افراد دست یافته‌اند. در این قسمت به یافته‌های تعدادی از این تحقیقات اشاره

می‌شود: نتایج پژوهش یوسفی (۱۳۸۹) نشان دادند که خانواده درمانی مبتنی بر شیوه درمانگری یک سبب کاهش روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه و تغییر سبکهای دلبستگی ناایمن به سبک دلبستگی ایمن می‌شود. همچنین، نتایج پژوهشهای احمددوست (۱۳۸۹) و بطحایی جوارشک (۱۳۸۹) نیز نشان دادند که بین روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه و سبک دلبستگی ناایمن رابطه معنادار و مثبتی وجود دارد. یافته‌های باربارا<sup>۱</sup> (۲۰۰۴ نقل از یوسفی، ۱۳۸۹) نشان داده است که مشاوره گروهی به روش شناختی-رفتاری به کاهش نشانه‌های گسستگی نوجوانان-که از پیامدهای سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی است- منجر می‌شود. هولمز، نیبور، تاریر، شلوود و بولسوور (۲۰۰۲) به این نتیجه دست یافتند که روان‌درمانگری مبتنی بر فنون شناختی-رفتاری یکی از کارآمدترین شیوه‌های درمانگری برای درمان اختلالهای دلبستگی اضطراب جدایی و اختلالهای شخصیتی است. همچنین، یافته‌های میسکوویچ، مسکوویچ و سان‌تسو (۲۰۱۱) نشان دادند که روی آورد شناختی-رفتاری به صورت گروهی سبب کاهش اضطراب اجتماعی و اضطراب جدایی در بزرگسالان می‌شود. در پژوهش حاضر نیز اثربخشی مشاوره گروهی با روی آورد شناختی-رفتاری در تغییر سبکهای دلبستگی دانش‌آموزان تأیید شد که با نتایج تحقیقات فوق، همسو است.

از طریق تشخیص سبک دلبستگی نوجوانان و شناسایی افراد یا گروههای در معرض خطر (دارای سبکهای دلبستگی ناایمن)، به افراد واجد دلبستگی اجتنابی و اضطرابی که ممکن است در دوستیها و روابط صمیمی خود مشکل داشته باشند و نتوانند روابط کارآمد و موفقیت-آمیزی برقرار کنند، با اجرای مداخلات پیشگیرانه در ابعاد فردی و اجتماعی و مداخلات درمانی مؤثر، می‌توان کمک کرد. از آنجا که ارتقای سلامت روانی با داشتن روابط اجتماعی و حمایت اجتماعی میسر است، بی‌شک این مداخلات به بهبود روابط نوجوانان منجر می‌گردد و در یک سطح کلان، با اثرگذاری بر شبکه ارتباطی دوره نوجوانی، به بهداشت روانی جامعه در سطوح مختلف کمک

می‌شود.

این پژوهش به دانش‌آموزان دختر، دوره متوسطه و شهر تهران محدود شده است، برای همین در تعمیم نتایج آن به گروه پسران، دوره‌های تحصیلی و شهرهای دیگر باید احتیاط کرد.

## منابع

آزادی، م. و محمدطهرانی، م. (۱۳۸۹). هوش هیجانی و سبکهای دلبستگی. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۷ (۲۵)، ۴۹-۵۷.

احمددوست، ح. (۱۳۸۹). بررسی و مقایسه رابطه سبکهای دلبستگی با روان‌بندهای ناسازگار اولیه زنان مطلقه و متاهل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی. بشارت، م. و شالچی، ب. (۱۳۸۶). سبکهای دلبستگی و مقابله با تنیدگی. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۳ (۱۱)، ۲۳۵-۲۲۵.

بطحایی جوارشک، م. (۱۳۸۹). روان‌بندهای ناسازگار اولیه و سبکهای دلبستگی در دانشجویان دارای تصویر بدنی مختل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه سمنان.

پاکدامن، ش. (۱۳۸۰). بررسی ارتباط بین دلبستگی و جامعه‌طلبی در نوجوانی. پایان‌نامه دکتری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.

پاکدامن، ش. (۱۳۸۴). برجاماندگی اختلال واکنشی دلبستگی در نوجوانی. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۱ (۳)، ۵۱-۶۳.

پشت‌محمدی، م. (۱۳۸۹). اثربخشی مداخله ترکیبی درمان شناختی-رفتاری و آموزش فرزند پروری به مادران دلبسته ناایمن بر کاهش علائم بیش‌فعالی، کمبود توجه فرزندانشان و استرس و اضطراب و اجتناب دلبستگی آنها. پایان‌نامه دکتری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

پلویی شاپورآبادی، ف. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری مادران بر اختلال اضطراب جدایی کودکان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز.

خانجانی، ز. (۱۳۸۴). تحول و آسیب‌شناسی دلبستگی از کودکی

تا نوجوانی. تبریز: انتشارات فروزش.

دادستان، پ. (۱۳۸۴). روان‌شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی (جلد اول). تهران: انتشارات سمت.

دادستان، پ. و منصور، م. (۱۳۸۴). روان‌شناسی ژنتیک ۲: نظامهای تحول از روان‌تحلیل‌گری تا رفتارشناسی و نظامهای عینی. تهران: انتشارات رشد.

دهشیری، غ. (۱۳۸۹). بررسی و مقایسه اثربخشی درمان روان-پویشی فشرده کوتاه‌مدت و درمان شناختی-رفتاری بر اختلال اضطراب فراگیر و اضطراب جدایی. پایان‌نامه دکتری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.

ذوالفقاری مطلق، م.، جزایری، ع.، خوشابی، ک.، مظاهری، م. و کریملو، م. (۱۳۸۶). مقایسه سبک دلبستگی، ویژگیهای شخصیتی و خصیصه اضطراب در درمان کودکان دارای اختلال اضطراب جدایی و سالم. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۳ (۱۱)، ۷۲۶-۷۰۹.

رحیمی، ج.، حقیقی، ج.، هنرمند، م. و بشلیده، ک. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر مهارتهای اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش‌آموزان. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی، ۱۳ (۱ ویژه روان‌شناسی)، ۱۲۴-۱۱۱.

رجایی، ع.، نیری، م. و صداقتی، ش. (۱۳۸۶). سبکهای مختلف دلبستگی و رضایتمندی زناشویی. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۳ (۱۲)، ۳۵۶-۳۴۷.

زارپ، ژ. م. (۱۳۸۶). ارزیابی و شناخت رفتار درمانی نوجوانان ترجمه م. خدایاری‌فرد و ی. عابدینی. تهران: انتشارات رشد (تاریخ انتشار اثر اصلی، ۲۰۰۳).

سپاه‌منصور، م.، شهبابی زاده، ف. و خوشنویس، ا. (۱۳۸۷). ادراک دلبستگی کودک، دلبستگی بزرگسال و دلبستگی به خدا. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۴ (۱۵)، ۲۶۵-۲۵۳.

شفیع‌آبادی، ع.، زارع، م.، پاشا شریفی، ح. و نوابی‌نژاد، ش. (۱۳۸۶). اثربخشی گروه درمانی عقلانی-هیجانی-رفتاری و روان‌نمایشگری در تغییر سبکهای ابراز هیجان. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۴ (۱۳)، ۴۱-۲۵.

شفیع‌آبادی، ع. و ناصری، غ. (۱۳۸۸). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

صیادپور، ز. (۱۳۸۶). ارتباط بین حرمت خود و سبک دلبستگی.

- cognitive behavior therapy. *British Medical Journal*, 32 (49), 288-295.
- Kavaloski, A., Westen, D., (2005).** Transference patterns in the psychotherapy of personality disorders: Empirical investigation. *The British Journal of Psychiatry*, 186, 342- 349.
- Megan, E., Ames, M., & Maxin, G. (2011).** The moderating effects of attachment style on student's experience of a transition to university group facilitation program. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43 (1), 1-12.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (2011).** Attachment styles coping strategies and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (5), 67-78.
- Miskovic, V., Moscovitch, D., & Santesso, D. (2011).** changes in eeg cross-frequency coupling during cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder and separation anxiety disorder. *Journal of University of Water Loo*, 15 (9), 91-102.
- Sharp, D. M., Power, K. G., & Watson, V. S. (2004).** A Comparison of the efficacy and acceptability of group versus individual cognitive behaviour therapy in the treatment of panic disorder and agoraphobia in primary care. *Journal of Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11(2), 73-82.
- Shaver, P. R., & Cassidy, M. (2008).** Attachment style and long-term singlehood. *Journal of Personal Relationship*, 15(4), 321-330.
- Wilkinson, R. B., & Walford, W. A. (2001).** Attachment and personality in the psychological health of adolescents personality and individual differences. *Journal of the Australian National University*, 31 (4), 473-484.
- فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۳ (۱۲)، ۳۲۱-۳۱۱.
- فری، م. (۱۳۸۴). راهنمای عملی شناخت درمانی گروهی. ترجمه م. محمدی و ر. فرنام. تهران: انتشارات رشد (تاریخ انتشار اثر اصلی، ۱۹۹۹).
- کاپلان، ه. و سادوک، و. (۱۳۸۷). خلاصه روان‌پزشکی علوم رفتاری، روان‌پزشکی بالینی (ترجمه ح. رفیعی و ف. رضاعی). تهران: انتشارات ارجمند (تاریخ انتشار اثر اصلی، ۲۰۰۹).
- موسوی، ر.، مرادی، ع. و مهدوی هرسینی، ا. (۱۳۸۴). بررسی اثربخشی خانواده درمانی ساختاری (شناختی) در بهبود اختلال اضطراب جدایی. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱ (۴)، ۳۳۵-۳۲۱.
- نیسی، ع. و شهینی، م. (۱۳۸۰). تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود و اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش‌آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی، ۸ (۱ و ۲)، ۳۰-۱۱.
- هاوتون کیس، ک. و کلارک، س. (۱۳۸۹). رفتار درمانی شناختی: راهنمای کاربردی در درمان اختلالهای روانی. (ترجمه ح. قاسم‌زاده). تهران: انتشارات ارجمند (تاریخ انتشار اثر اصلی، ۱۹۸۹).
- یوسفی، ن. (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی دو روی آورد خانواده درمانی مبتنی بر طرحواره درمانی شناختی یک و نظام عاطفی بون بر طرحواره‌های ناسازگار اولیه، تفکیک خویشتن، سبکهای دلبستگی و میل به طلاق در مراجعان متقاضی طلاق شهر سقز. پایان‌نامه دکتری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه اصفهان.
- Bowlby, J. (1969).** *Attachment and loss*. London: Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis.
- Collins, G., & Read, E.** *Revised Attachment Adult Scale*. Retrieved 10 February, 2010 from www.psych.ohiou.edu/Intake packet part.doc.
- Daryl, J., & Higgins, D. (2011).** The relationship of childhood family characteristics and cognitive therapy on current attachment styles to depression and depression vulnerability. *Australian Journal of Psychology*, 55 (1), 9-14.
- Holmes, J., Neighbor, R., Tarrier, N., Hmshelwood, R. D., & Bolsover, N. (2002).** All you need is