



Original Research

The Relationship Between Attachment Styles and Self-Efficacy with Stress Management Strategies in Adolescent Girls

Masoumeh Gholkhani¹, Davood Jafari²

¹ Master's Degree in Educational Psychology, Psychology Department, Malayer Branch, Islamic Azad University, Malayer, Iran.

² Assistant Professor, Psychology Department, Malayer Branch, Islamic Azad University, Malayer, Iran.

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Received: 2024/03/17
Reviewed: 2024/04/14
Revised: 2024/05/07
Accepted: 2024/05/20

Keyword:

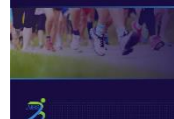
Attachment styles, self-efficacy, stress management, adolescent girls, mental health.

Introduction and Objective: Attachment styles and self-efficacy are important factors that can influence stress management strategies. This study aimed to investigate the relationship between attachment styles, self-efficacy, and stress management strategies in adolescent girls. Understanding these relationships can help develop effective strategies to improve the mental and social health of this age group.

Methodology: This research was conducted descriptively-analytically using standard questionnaires on attachment styles, self-efficacy, and stress management strategies among 6,452 adolescent girls (ages 13 to 18) in the city of Nahavand. Data were collected using the Hazan and Shaver Attachment Questionnaire and the Sherer General Self-Efficacy Scale, and analyzed using SPSS software version 24 with descriptive and inferential statistical analyses.

Results: The results indicated that girls with a secure attachment style had higher self-efficacy and made greater use of effective stress management strategies. Additionally, a significant relationship was found between self-efficacy and the selection of positive stress management strategies. In contrast, girls with insecure attachment styles tended to use ineffective stress management strategies.

Conclusion: The findings of this study suggest that attachment styles and self-efficacy play a significant role in stress management strategies among adolescent girls. Strengthening secure attachment and increasing self-efficacy can improve stress management strategies and, consequently, enhance the mental health of this age group. These results can serve as a basis for designing educational and therapeutic programs in the field of adolescent psychology.



رابطه سبک‌های دلبستگی و خودکارآمدی با شیوه‌های مدیریت استرس در دختران نوجوان

معصومه قلخانی^۱، داورد جعفری^۲

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد ملایر، دانشگاه آزاد اسلامی، ملایر، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد ملایر، دانشگاه آزاد اسلامی، ملایر، ایران.

چکیده

مقدمه و هدف: سبک‌های دلبستگی و خودکارآمدی از عوامل مهمی هستند که می‌توانند بر شیوه‌های مدیریت استرس تأثیرگذار باشند. این مطالعه با هدف بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی، خودکارآمدی و شیوه‌های مدیریت استرس در دختران نوجوان انجام شد. درک این روابط می‌تواند به توسعه راهکارهای مؤثر برای بهبود سلامت روانی و اجتماعی این گروه سنی کمک کند.

روش‌شناسی: این تحقیق به صورت توصیفی-تحلیلی و با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد سبک دلبستگی، خودکارآمدی و شیوه‌های مدیریت استرس در بین ۶۴۷۲ دختر نوجوان (سنین ۱۳ تا ۱۸ سال) در شهر نهاوند انجام شد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه دلبستگی هازن و شیور پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر جمع‌آوری و با نرم‌افزار SPSS ۲۴ و تحلیل‌های آماری توصیفی و استنباطی بررسی شدند.

نتایج: نتایج نشان داد که دختران با سبک دلبستگی ایمن دارای خودکارآمدی بالاتر و استفاده بیشتری از شیوه‌های مؤثر مدیریت استرس هستند. همچنین، رابطه معناداری بین خودکارآمدی و انتخاب شیوه‌های مثبت مدیریت استرس وجود دارد. در مقابل، دختران با سبک دلبستگی نایمن تمایل به استفاده از شیوه‌های غیرمؤثر مدیریت استرس داشتند.

نتیجه‌گیری: یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که سبک‌های دلبستگی و خودکارآمدی نقش مهمی در شیوه‌های مدیریت استرس در دختران نوجوان دارند. تقویت دلبستگی ایمن و افزایش خودکارآمدی می‌تواند به بهبود شیوه‌های مدیریت استرس و در نتیجه بهبود سلامت روانی این گروه سنی کمک کند. این نتایج می‌تواند مبنای طراحی برنامه‌های آموزشی و درمانی در حوزه روانشناسی نوجوانان قرار گیرد.

اطلاعات مقاله

دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۱۲/۲۷

تاریخ داوری: ۱۴۰۳/۰۱/۲۶

بازنگری مقاله: ۱۴۰۳/۰۲/۱۸

پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۲/۳۱

کلید واژگان

سبک‌های دلبستگی،

خودکارآمدی،

مدیریت استرس،

دختران نوجوان،

سلامت روان

مقدمه

خودکارآمدی و عملکرد روانی-اجتماعی نوجوانان تأثیر منفی بگذارد (دیپالما، ۲۰۲۰). مطالعات نشان داده‌اند که افرادی با خودکارآمدی بالا در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا از راهبردهای منطقی و مؤثر استفاده می‌کنند، در حالی که افراد با خودکارآمدی پایین در استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر دچار مشکل هستند و کمتر به دنبال حمایت اجتماعی می‌روند (لازاروس و فولکمن، ۱۹۹۷). خودکارآمدی سال‌هاست که در کانون توجه روان‌شناسان و متخصصان آموزش و پرورش قرار دارد. در سال‌های اخیر، تمرکز پژوهشگران بر بررسی ریشه‌های شناختی، اجتماعی، رفتاری و هیجانی این سازه افزایش یافته است (اندرسون و استین، ۲۰۱۱). بندورا (۱۹۸۹، ۱۹۹۸، ۲۰۰۱) به‌عنوان یکی از نظریه‌پردازان برجسته در حوزه روان‌شناسی شناختی-اجتماعی، تأکید دارد که خودکارآمدی، باورهای فرد نسبت به توانایی‌های خود و انگیزش، سه عامل کلیدی در تنظیم رفتار و هیجانات فرد هستند. وی خودکارآمدی را به‌عنوان ارزیابی فرد از مهارت‌ها و توانمندی‌های خود برای انجام وظایف خاص در موقعیت‌های ویژه تعریف می‌کند و معتقد است که این سازه تنها زمانی بر عملکرد فرد تأثیرگذار خواهد بود که فرد هم از مهارت‌های لازم برخوردار باشد و هم انگیزه کافی برای انجام آن وظیفه داشته باشد (فراری، ۱۹۹۴؛ به نقل از بندورا، ۱۹۹۹). علاوه بر عوامل شناختی، واکنش‌های هیجانی و روانی نیز نقش مهمی در شکل‌گیری و تقویت خودکارآمدی دارند. خلق‌وخو، حالات هیجانی، واکنش‌های فیزیولوژیکی و سطح تجربه‌شده‌ی استرس می‌توانند بر نحوه ادراک فرد از توانایی‌های خود تأثیرگذار باشند. بر اساس دیدگاه بندورا (۱۹۹۴؛ به نقل از لنج، ۱۳۹۳)، آموزش راهبردهای مؤثر برای کاهش استرس در مواجهه با وظایف دشوار می‌تواند به تقویت احساس خودکارآمدی منجر شود. در همین راستا، به نظر می‌رسد که سبک‌های دلبستگی و خودکارآمدی با شیوه‌های مدیریت استرس در نوجوانان ارتباط معناداری دارند. سبک دلبستگی ایمن از طریق ایجاد پایگاه روانی امن، به تنظیم هیجانات و افزایش اعتماد به نفس در موقعیت‌های استرس‌زا کمک می‌کند. همچنین، خودکارآمدی بالا موجب استفاده از راهبردهای مقابله‌ای فعالانه و مؤثر می‌شود. بنابراین، هدف پژوهش حاضر بررسی این مسئله است که آیا می‌توان بر اساس سبک‌های دلبستگی و سطح خودکارآمدی، شیوه‌های مدیریت استرس را در میان دختران نوجوان پیش‌بینی کرد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع غیرآزمایشی و با رویکرد همبستگی انجام شده است. هدف اصلی آن بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و خودکارآمدی (به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین) با شیوه‌های مدیریت استرس (به‌عنوان متغیر ملاک) در میان دختران نوجوان است. روش همبستگی به پژوهشگر این امکان را می‌دهد تا روابط طبیعی میان

سبک‌های دلبستگی به نوع پیوند عاطفی که افراد با دیگران برقرار می‌کنند اشاره دارد و معمولاً به سه دسته اصلی تقسیم می‌شود: دلبستگی ایمن، دلبستگی ناایمن اجتنابی و دلبستگی ناایمن دوسوگرا. این سبک‌ها نقش مهمی در نحوه تعامل فرد با دیگران و نیز در شیوه‌های مدیریت استرس ایفا می‌کنند. به‌عنوان مثال، افراد دارای سبک دلبستگی ایمن معمولاً توانایی بیشتری در مقابله با استرس‌های زندگی دارند و در مواقع دشوار به منابع اجتماعی خود برای دریافت حمایت مراجعه می‌کنند. در این میان، مفهوم خودکارآمدی نیز به‌طور فرد نسبت به توانایی‌های خود در انجام وظایف و مواجهه با چالش‌ها اشاره دارد. افرادی که از سطح بالایی از خودکارآمدی برخوردارند، معمولاً در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا عملکرد بهتری دارند و از راهبردهای مؤثرتر و فعال‌تری برای مدیریت فشارهای روانی استفاده می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که سبک‌های دلبستگی می‌توانند بر سطح خودکارآمدی افراد تأثیرگذار باشند؛ به‌طوری‌که دختران نوجوان با سبک دلبستگی ایمن، احساس خودکارآمدی بالاتری دارند و در شرایط تنش‌زا عملکرد مطلوب‌تری از خود نشان می‌دهند. در مقابل، نوجوانان با سبک دلبستگی ناایمن ممکن است سطح پایین‌تری از خودکارآمدی را تجربه کنند و در مدیریت استرس با چالش‌های بیشتری مواجه شوند. شیوه‌های مدیریت استرس شامل مجموعه‌ای از راهبردهای شناختی، هیجانی و رفتاری مانند تمرینات تنفسی، مدیتیشن، فعالیت‌های ورزشی و تعاملات اجتماعی است. دختران نوجوانی که از سبک دلبستگی ایمن و خودکارآمدی بالا برخوردارند، معمولاً تمایل بیشتری به استفاده از این راهبردها دارند و در نتیجه توانایی بالاتری در مقابله مؤثر با استرس‌های روزمره نشان می‌دهند. بر اساس نظریه لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴)، راهبردهای مقابله با استرس به دو دسته اصلی تقسیم می‌شوند: راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار که زمانی به‌کار می‌روند که فرد باور دارد می‌تواند اقدامی برای حل مسئله انجام دهد، و راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار که هدف آن‌ها کاهش آشفتگی هیجانی بدون تلاش مستقیم برای حل مسئله است (محمدخانی، ۱۳۹۰). افراد در مواجهه با استرس از مهارت‌های هیجانی و همکاری‌های اجتماعی بهره می‌گیرند؛ این مهارت‌ها نقش مهمی در شکل‌گیری و رشد راهبردهای مقابله‌ای در نوجوانان دارند و می‌توانند موفقیت‌های خانوادگی و اجتماعی را افزایش دهند. با این حال، قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی و خانوادگی خاص ممکن است آسیب‌پذیری نوجوانان را در برابر فشار روانی نیز افزایش دهد (هرفیتز، ۱۹۹۳). رویدادهای فشارزا مانند تغییر محل زندگی، تغییر شغل، طلاق، مرگ، بیماری‌های جسمی و موانع تحصیلی می‌توانند منبع تنیدگی باشند. نه تنها تغییرات عینی در زندگی خانواده، بلکه شیوه‌های مقابله‌ای والدین با استرس نیز می‌توانند برای کودکان و نوجوانان استرس‌زا باشند. افزایش فشار روانی می‌تواند بر

در فرهنگ‌های مختلف استاندارد شده است. در مطالعه‌ای جهانی در سال ۲۰۰۹، ضریب آلفای کرونباخ آن برابر با ۰.۷۴ گزارش شده است. برای سنجش شیوه‌های مدیریت استرس، از پرسش‌نامه لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) استفاده شد که بر پایه نظریه شناختی-تعاملی تنیدگی طراحی شده است. این ابزار شامل ۶۶ آیتم است که راهبردهای مقابله‌ای را در موقعیت‌های مختلف ارزیابی می‌کند. پرسش‌نامه مذکور ابتدا بر روی ۷۵ زوج از طبقه متوسط اجرا شد و با تحلیل عاملی ۷۵۰ مشاهده، هشت عامل اصلی به‌عنوان ابعاد راهبردهای مقابله‌ای استخراج گردید (آقا یوسفی، ۱۳۷۸). در بخش تحلیل آماری، از روش‌های توصیفی و استنباطی استفاده شد. شاخص‌هایی مانند میانگین، انحراف معیار و فراوانی برای توصیف ویژگی‌های جمعیت نمونه به‌کار رفتند. در بخش استنباطی، برای بررسی روابط بین متغیرها و تحلیل اثر سبک‌های دلبستگی و خودکارآمدی بر شیوه‌های مدیریت استرس، از تحلیل رگرسیون چندمتغیره بهره گرفته شد. کلیه تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ انجام شد.

یافته‌ها

نتایج توصیفی نشان داد که میانگین نمره سبک دلبستگی ناایمن در میان دختران نوجوان بالاتر از سبک‌های ایمن و دوسوگرا بوده و پراکندگی نمرات در این سبک نیز بیشتر است. در بررسی شیوه‌های مقابله با استرس، راهبردهای مقابله رویارویی، جستجوی حمایت اجتماعی و بازآورد مثبت بیشترین میانگین را داشتند که نشان‌دهنده تمایل نوجوانان به استفاده از راهبردهای فعال و سازنده است. همچنین، میانگین نمره خودکارآمدی برابر با ۶۴.۷۵ و انحراف معیار ۱۸.۳۱ گزارش شد که بیانگر سطح نسبتاً مطلوبی از خودکارآمدی در نمونه مورد بررسی است. تحلیل واریانس (ANOVA) نشان داد که رابطه خطی معناداری بین سبک‌های دلبستگی و خودکارآمدی با شیوه‌های مدیریت استرس وجود دارد ($P < 0.05$)، ($F = 52.417$). بررسی مفروضه‌های آماری تحلیل رگرسیون چندگانه نیز نشان داد که خطاها دارای توزیع نرمال و پراکندگی یکنواخت هستند، متغیرها فاقد چندهمخطی شدید بوده و استقلال مشاهدات تأیید شده است ($VIF < 2$)، ($Durbin-Watson = 1.543$). هیچ داده پرت چندمتغیری شناسایی نشد و حجم نمونه با معیارهای علمی هم‌خوانی دارد.

متغیرهای روان‌شناختی را در محیط‌های واقعی تحلیل کند و هم‌زمان چند متغیر را مورد بررسی قرار دهد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهرستان نهاوند در سال تحصیلی ۱۳۹۵ بود. بر اساس آمار ارائه‌شده توسط اداره آموزش و پرورش، تعداد کل دانش‌آموزان این جامعه برابر با ۲۴۶۲ نفر گزارش شده است. این جامعه به‌دلیل ویژگی‌های جمعیتی و روان‌شناختی، به‌عنوان نمونه‌ای مناسب برای بررسی عوامل مرتبط با استرس در دوره نوجوانی انتخاب شد. برای تعیین حجم نمونه، از فرمول پیشنهادی تاباچینیک و فیدل (۲۰۰۱) استفاده شد. طبق این فرمول، حداقل تعداد شرکت‌کنندگان در تحلیل رگرسیون چندمتغیره باید یا ده برابر تعداد متغیرهای پیش‌بین باشد یا برابر با تعداد متغیرهای پیش‌بین به‌علاوه ۱۰۴ نفر. در این پژوهش، با توجه به وجود دو متغیر پیش‌بین، از شرط دوم استفاده شد و حجم نمونه برابر با ۱۰۶ نفر تعیین گردید. این تعداد برای انجام تحلیل‌های آماری، به‌ویژه رگرسیون چندمتغیره، کفایت دارد و با معیارهای علمی تعیین حجم نمونه هم‌خوانی دارد. روش نمونه‌گیری به‌صورت خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام شد. ابتدا دبیرستان دخترانه فجر به‌صورت تصادفی از میان مدارس دولتی شهرستان نهاوند انتخاب گردید. سپس از میان کلاس‌های پایه پنجم سه مدرسه راهنمایی، فهرست اسامی دانش‌آموزان تهیه شد و در نهایت ۱۶۰ نفر به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. اجرای پرسش‌نامه‌ها به‌صورت گروهی در فضای آموزشی مدرسه انجام شد و پژوهشگر ضمن توضیح هدف مطالعه، نحوه پاسخ‌گویی را برای دانش‌آموزان تشریح کرد و در طول آزمون حضور داشت تا در صورت نیاز راهنمایی‌های لازم را ارائه دهد. برای سنجش سبک‌های دلبستگی، از مقیاس بزرگسالان هازن و شیور (۱۹۸۷) استفاده شد که در ایران توسط خدیور (۱۳۷۹) هنجاریابی شده است. این ابزار دارای ساختار دو بخشی است: بخش اول شامل ۲۱ سؤال بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت برای ارزیابی سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا؛ و بخش دوم شامل سه توصیف کوتاه از سبک‌های دلبستگی است که آزمودنی باید یکی را انتخاب کند. این پرسش‌نامه به‌دلیل ساختار ترکیبی و تطابق با نظریه‌های کلاسیک دلبستگی، از اعتبار روان‌سنجی مناسبی برخوردار است. برای سنجش خودکارآمدی، از پرسش‌نامه عمومی شرر و همکاران (۱۹۸۲) استفاده شد. این ابزار شامل ۱۷ ماده است که بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بالاتر نشان‌دهنده خودکارآمدی بالاتر هستند. این پرسش‌نامه در مطالعات بین‌المللی از پایایی مناسبی برخوردار بوده و

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه تحقیق

انحراف معیار	میانگین	بیشترین	کمترین	مقیاس / بعد
۳.۲۸	۱۹.۹۹	۲۹	۱۲	دلبستگی ایمن
۴.۱۸	۲۵.۱۹	۳۷	۱۴	دلبستگی ناایمن
۳.۲۲	۲۰.۸۸	۲۸	۱۳	دلبستگی دوسوگرا

مقابله رویارویی	۶	۱۹	۱۸.۷۶	۳.۲۱
جستجوی حمایت اجتماعی	۹	۱۹	۱۷.۷۶	۲.۲۱
بازبرآورد مثبت	۹	۱۸	۱۷.۵۶	۱.۷۶
خودکارآمدی	۱۶.۰۰	۹۳.۰۰	۶۴.۷۵	۱۸.۳۱

قوی مشاهده شد ($R = 0.839, P < 0.05$)، که بیانگر نقش تعیین‌کننده خودکارآمدی در نحوه مواجهه با استرس است. این یافته‌ها فرضیه‌های اول و دوم پژوهش را تأیید می‌کنند. در مرحله مقدماتی تحلیل رگرسیون، همبستگی معنادار بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک تأیید شد، که امکان ورود به مدل رگرسیون چندمتغیره همزمان را فراهم ساخت.

برای بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی، خودکارآمدی و شیوه‌های مدیریت استرس در دختران نوجوان، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج نشان داد که بین سبک‌های دلبستگی و شیوه‌های مدیریت استرس رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($R = 0.27, P < 0.05$)، به طوری که افزایش نمره سبک دلبستگی با افزایش استفاده از راهبردهای مقابله‌ای همراه است. همچنین، بین خودکارآمدی و شیوه‌های مدیریت استرس نیز رابطه‌ای مثبت و بسیار

جدول ۲: شاخص‌های آماری و همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد نمونه	میانگین	انحراف معیار	(R) ضریب همبستگی	(Sig.) سطح معنی‌داری
سبک‌های دلبستگی	۱۰۶	۱۷.۴۶	۱۲.۱۱	۰.۲۷	۰.۰۰۰
خودکارآمدی	۱۰۶	۱۶.۹۸	۱۱.۸۸	۰.۸۳۹	۰.۰۰۰
شیوه‌های مدیریت استرس	۱۰۶	۱۸.۶۴	۱۲.۴۶	—	—

سبک‌های دلبستگی و خودکارآمدی، از تحلیل رگرسیون چندمتغیره همزمان استفاده شد. نتایج نشان داد که ضریب همبستگی چندگانه ($R = 0.86$) و ضریب تعیین ($R^2 = 0.74$) بیانگر آن است که ۷۴٪ از تغییرات شیوه‌های مدیریت استرس توسط این دو متغیر قابل تبیین است. آماره F برابر با ۴۳،۱۲ و سطح معنی‌داری $P = 0.001$ نشان‌دهنده معناداری آماری مدل است. تحلیل ضرایب رگرسیون نیز نشان داد که هر دو متغیر پیش‌بین تأثیر مثبت و معناداری بر متغیر ملاک دارند، اما خودکارآمدی با مقدار $Beta = 0.29$ نقش پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری نسبت به سبک‌های دلبستگی ($Beta = 0.18$) ایفا می‌کند. بنابراین، فرضیه سوم پژوهش تأیید می‌شود و مدل نهایی رگرسیون توانسته است به طور مؤثر شیوه‌های مدیریت استرس دختران نوجوان را پیش‌بینی کند.

بر اساس نتایج حاصل از آزمون همبستگی پیرسون، فرضیه چهارم پژوهش مبنی بر وجود رابطه بین خودکارآمدی و شیوه‌های مدیریت استرس در دختران نوجوان تأیید شد. مقدار سطح معنی‌داری برای هر دو متغیر کمتر از ۰،۰۵ گزارش شده است ($Sig. = 0.000$) برای خودکارآمدی و $Sig. = 0.039$ برای مدیریت استرس، که نشان‌دهنده وجود رابطه آماری معنادار میان آن‌هاست. این یافته‌ها بیانگر آن است که افزایش سطح خودکارآمدی با افزایش استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر در مواجهه با استرس همراه است. به عبارت دیگر، نوجوانانی که باور بیشتری به توانایی‌های خود دارند، در شرایط تنش‌زا عملکرد روانی بهتری نشان می‌دهند و از شیوه‌های سازنده‌تری برای مدیریت استرس بهره می‌گیرند. برای آزمون فرضیه سوم پژوهش مبنی بر پیش‌بینی شیوه‌های مدیریت استرس بر اساس

جدول ۳: ضرایب رگرسیون برای پیش‌بینی شیوه‌های مدیریت استرس

متغیر پیش‌بین	B	خطای استاندارد	Beta (بتا)	T	(Sig.) سطح معنی‌داری
مقدار ثابت	۲.۸۶	۲.۲۳	—	۱۹.۹۸	۰.۰۰۰
سبک‌های دلبستگی	۱.۴۸	۰.۰۴	۰.۱۸	۴.۴۸	۰.۰۰۰
خودکارآمدی	۱.۲۹	۰.۰۶	۰.۲۹	۸.۴۵	۰.۰۰۰

بحث و نتیجه‌گیری:

بر اساس نتایج حاصل از آزمون ضریب همبستگی پیرسون، بین سبک‌های دلبستگی و شیوه‌های مدیریت استرس در دختران نوجوان رابطه‌ای مثبت و معنادار مشاهده شد. ($r = 0.27, P < 0.05$) این یافته نشان می‌دهد که نوجوانانی با سبک دلبستگی ایمن، در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا، از راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتری بهره می‌گیرند. این نتیجه با مطالعات پیشین از جمله پژوهش‌های چانگ (۲۰۱۴)، لیو (۲۰۱۳)، گراسی و رستی (۲۰۱۳)، و نیز تحقیقات داخلی مانند سرفراز و همکاران (۱۳۹۰) و کریم‌زاده (۱۳۸۶) هم‌راستا است. از منظر نظری، نظریه دلبستگی بیان می‌کند که سبک دلبستگی ایمن با فراهم‌سازی پایگاه روانی امن، موجب تنظیم هیجانات و افزایش اعتماد به نفس در شرایط استرس‌زا می‌شود. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که توجه به سبک‌های دلبستگی در برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای نوجوانان، نقش مهمی در ارتقاء توانایی آن‌ها برای مدیریت مؤثر استرس ایفا می‌کند. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر و در چارچوب نظریه‌های روان‌شناختی، خودکارآمدی نقش تعیین‌کننده‌ای در نحوه مواجهه نوجوانان با موقعیت‌های استرس‌زا ایفا می‌کند. آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین خودکارآمدی و شیوه‌های مدیریت استرس رابطه‌ای مثبت و نسبتاً قوی وجود دارد. ($r = 0.39, P < 0.05$) به طوری که نوجوانانی با باور بالاتر به توانایی‌های خود، بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای فعالانه مانند حل مسئله، تنظیم هیجانی و جستجوی حمایت اجتماعی بهره می‌گیرند. این یافته با دیدگاه‌های بندورا (۲۰۰۵، ۲۰۱۱) و لازاروس و فولکمن (۱۹۹۷) هم‌راستا است که تأکید دارند خودکارآمدی نه تنها تحت تأثیر عوامل شناختی، انگیزشی و اجتماعی قرار دارد، بلکه واسطه‌ای برای ورود به رفتارهای مقابله‌ای مؤثر است. همچنین، پژوهش‌های داخلی و خارجی متعدد از جمله نوروزی (۱۳۹۴)، گروپن (۲۰۰۲) و مارسلا (۲۰۱۴) نیز این رابطه

را تأیید کرده‌اند. در مجموع، تقویت باور به خودکارآمدی در نوجوانان می‌تواند به‌عنوان راهبردی مؤثر برای ارتقاء سلامت روان و افزایش توانایی مقابله با استرس در نظر گرفته شود. بر اساس تحلیل رگرسیون چندمتغیره همزمان، فرضیه سوم پژوهش مبنی بر اینکه سبک‌های دلبستگی و خودکارآمدی توانایی پیش‌بینی شیوه‌های مدیریت استرس در دختران نوجوان را دارند، تأیید شد. نتایج نشان دادند که مدل رگرسیون از نظر آماری معنادار است ($F = 4.14, P = 0.019$) و ضریب تعیین ($R^2 = 0.08$) بیانگر آن است که ۷٪ از تغییرات مربوط به شیوه‌های مدیریت استرس توسط این دو متغیر قابل تبیین است. ضرایب Beta برای سبک‌های دلبستگی (۰٫۱۸) و خودکارآمدی (۰٫۲۹) نیز نشان‌دهنده تأثیر مثبت و معنادار هر دو متغیر هستند، با تأکید بر نقش قوی‌تر خودکارآمدی. از منظر روان‌شناختی، نوجوانانی که از سبک دلبستگی ایمن برخوردارند و سطح بالایی از خودکارآمدی دارند، در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا، از راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتری مانند حل مسئله، تنظیم هیجانی و جستجوی حمایت اجتماعی استفاده می‌کنند. این یافته‌ها با نظریه‌های بندورا، لازاروس و فولکمن هم‌راستا بوده و اهمیت آموزش مهارت‌های روان‌شناختی و تقویت باور به توانمندی‌های فردی را در برنامه‌های مشاوره‌ای نوجوانان برجسته می‌سازد. ترکیب خودکارآمدی بالا و سبک دلبستگی ایمن، نوجوانان را قادر می‌سازد تا در مواجهه با استرس، از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر، منطقی و پایدار استفاده کنند. این دو عامل روان‌شناختی نقش کلیدی در پیش‌بینی توانایی مدیریت استرس دارند و می‌توانند به‌عنوان پایه‌ای برای مداخلات آموزشی و درمانی در نظر گرفته شوند.

منابع

۱. Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
۲. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
۳. Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175>
۴. Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.),
۵. Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
۶. Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1230-1242.
۷. Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., & Regalia, C. (2001). Sociocognitive self-regulatory mechanisms governing

- (Eds.), *The place of attachment in human behavior*. New York: Basic Books.
۱۶. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
۱۷. Amirkhan, J. H., Risinger, R. T., & Swickert, R. J. (2008). Extraversion: A “hidden” personality factor in coping? *Journal of Personality*, 63, 189–212.
۱۸. Anderson, B. J., & Stein, M. D. (2011). Expectancies and self-efficacy mediate the effects of impulsivity on marijuana use outcomes: An application of the acquired preparedness model. *Addictive Behaviors*, 36(4), 389–396.
۱۹. Arlett, C., & Groves, R. (2009). Stress coping behavioral problems among rural and urban adolescence. *Journal of Adolescence*, 26, 574–585.
۲۰. *Social Psychology*, 76(2), 258–269. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.258>
۲۱. transgressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 125–135. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.125>
۸. Marcela, V. (2014). Stress, proactive coping and self-efficacy of teachers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 55, 294–300. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.09.512>
۹. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267–289. [https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)
۱۰. McLewin, L. A., & Muller, R. T. (2006). Attachment and social support in the prediction of psychopathology among young adults with and without a history of physical maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, 30(2), 171–191. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2005.09.002>
۱۱. O'Connor, E., & McCartney, K. (2013). Attachment and cognitive skill: An investigation of mediating mechanisms. *Applied Developmental Psychology*, 28(5), 458–476. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2007.06.008>
۱۲. Papalia, D. E. (2002). *A child's world: Infancy through adolescence*. New York: McGraw-Hill.
۱۳. Pajares, F. (1996). Assessing efficacy beliefs and academic outcomes. Retrieved from <http://www.emory.edu/Education/mfp/aerax.html>
۱۴. Pajares, F., & Graham, L. (1999). Self-efficacy, motivation constructs, and mathematics performance of entering middle school students. *Contemporary Educational Psychology*, 24(2), 124–130. <https://doi.org/10.1006/ceps.1998.0991>
۱۵. Ainsworth, M. D. S. (1982). Attachment: Retrospect and prospect. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde