

- عنوان: نقش میانجی گری آلکسی تیمیا در رابطه سبک های دلبستگی و اضطراب امتحان دانش -
آموزان تیزهوش

The Intervening Role of Alexithymia in the Relationship between Attachment Styles and Test Anxiety among Gifted High School Students

نویسندگان:



علی زکی یی،



سهیلا رشادت

محل چاپ: Korea Journal of Family Medicine

اضطراب امتحان شامل یک حالت هیجانی آمیخته با ترس و نگرانی در باره موقعیت هایی است که فرد با ارزیابی از عملکردش مواجه می شود، این موقعیت ها بیشتر در حوزه های تحصیلی است. برخی از پژوهش ها تایید کرده اند که اضطراب امتحان با عملکرد پایین در تکالیف مدرسه رابطه دارد. با توجه به اهمیت موضوع اضطراب امتحان در دانش آموزان تیزهوش پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی گری آلکسی تیمیا در رابطه سبک های دلبستگی و اضطراب امتحان انجام گرفت.

اهمیت دلبستگی کودک به مادر (مراقب اولیه) به قدری است که عدم وجود آن موجب بروز اختلال دلبستگی شده و مشکلاتی مانند مصرف مواد، منازعات خانوادگی، تنیدگی یا ضربه ها، اضطراب جدایی بد رفتاری با فرزند و یا غفلت از وی، بیماری های جسمانی، افسردگی یا سایر بیماری های روانی و والدین فاقد مهارت های لازم برای فرزند پروری را به وجود می آورد. سبک های دلبستگی کودکان را که بر حالت های روانی بعدی آنان تاثیر دارد به سه نوع (۱) دلبستگی ایمن، (۲) دلبستگی نا ایمن یا آشفته، (۳) دلبستگی اجتنابی تقسیم کرده اند. کودکان دارای دلبستگی از نوع ایمن، در صورتی که در مکانی مانند یک فروشگاه قرار گیرند می توانند بدون اضطراب و ناراحتی، کمی از والدین خود (تا جایی که در دیدرس باشند) فاصله بگیرند و هرگاه فاصله زیاد شود به دنبال آنان بگردند. اما کودکان دارای سبک دلبستگی آشفته یا نا ایمن، ممکن است به لحاظ عدم اعتماد به محیط و احساس تهدید و دشمنی از جانب آن، هرگز از والدین خود حتی

هنگامی که در دیدرس آنان هستند دور نشوند. کودکان دارای سبک دلبستگی اجتنابی نیز ممکن است بی توجه به مقدار فاصله، آن قدر دور شوند که یافتنشان دشوار باشد.

پژوهش ها نشان می دهند که کیفیت مراقبت از اطفال، بر سازگاری آنان با دوستان شان، چگونگی تحصیلات، پاسخ دادن به موقعیت های جدید و استرس زا تاثیر دارد. اعتقاد بر این است که بدون وجود دلبستگی ایمن، بدن کودکان در برابر موقعیت های غیر منتظره واکنش در برابر استرس را برمی انگیزد.

بین سبک دلبستگی ایمن و رشد روانی و اجتماعی بعدی رابطه مثبت وجود دارد و نوزادان دارای این نوع سبک دلبستگی بعداً تبدیل به نوپایانی می شوند که بیشتر متکی به خود هستند و عزت نفس بیشتری دارند. با این ملاحظات می توان گفت که دلبستگی ایمن، سپر استرس است.

پژوهش ها همچنین نشان داده اند که سبک های دلبستگی با مشکلات رفتاری بعدی فرد نیز مرتبط هستند. کودکان دارای سبک دلبستگی نا ایمن، ممکن است به تخریب اسباب بازی ها پردازند، دست به تهدید همبازی های خود بزنند و یا به حیوانات خانگی آسیب برسانند. تلاش افراد خانواده، برای محدود کردن آنان نیز منجر به بروز بلوایی در خانه می شود و مهرورزی والدین نیز نمی تواند مشکل را حل کند. ممکن است برخی از والدین از کودک خود برنجند، خشمگین شوند، بهراسند و یا حتی نسبت به وی خصومت بورزند. نتیجه خصومت طولانی مدت این نوع دلبستگی، معمولاً تا دوره نوجوانی که بچه ها می فهمند نمی توانند مانند دیگران باشند آشکار نمی شود. در طول این دوره است که فقدان مهارت های ارتباطی، آثار خود را نشان می دهد. برخی از پژوهشگران یافته اند که کودکان دارای سبک دلبستگی اجتنابی نیز در دوره نوجوانی مشکلاتی را در روابط بین فردی دارند. در مقابل، کودکان دارای سبک دلبستگی ایمن، از بهترین نوع روابط بین فردی برخوردارند. این گونه یافته ها نشان می دهد که جدایی یا طلاق والدین چه آثار ناگواری بر رشد کودک خردسال دارد و با توجه به این که دلبستگی، نوعی فرایند رشدی است، نظارت ناکافی والدین چه به صورت نبود انضباط یا پاداش و چه در دسترس نبودن خودشان، چه موانعی را در ایجاد دلبستگی به وجود آورد و در نقطه مقابل نیز دلبستگی ایمن تا چه حد می تواند به عنوان عاملی حمایتی در برابر آسیب های بعدی عمل نماید.

برای انجام پژوهش از بین تمام دانش آموزان مدارس تیزهوش شهر خرم آباد، یک نمونه به حجم ۳۰۰ نفر به روش تصادفی ساده انتخاب شد. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه های استاندارد اضطراب امتحان، آلکسی تیمیا و سبک های دلبستگی استفاده شد. برای تحلیل داده ها نیز از آزمون های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر استفاده شد.

نتایج پژوهش نشان داد که بین سبک دلبستگی اجتنابی و سبک دلبستگی اضطرابی با اضطراب امتحان رابطه مثبت وجود دارد و بین آلکسی تیمیا و اضطراب امتحان نیز رابطه مثبت وجود دارد این یعنی اینکه اگر افراد

دارای دلبستگی ایمن (خصوصاً به والدین) نباشند، اضطراب بیشتری در امتحان خواهند داشت و افرادی که در بیان و شناسایی هیجان مشکل داشته باشند نیز از اضطراب بیشتری رنج خواهند برد. نتایج پژوهش نشان داد که ۱۲ درصد تغییرات اضطراب امتحان توسط سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی و آلکسی‌تیمیا تبیین می‌شود و رابطه سبک دلبستگی اجتنابی با اضطراب امتحان از طریق آلکسی‌تیمیا ۰/۰۶ می‌باشد، اما رابطه رابطه سبک دلبستگی اضطرابی با اضطراب امتحان از طریق آلکسی‌تیمیا معنادار نیست. پس می‌توان گفت که سبک دلبستگی اجتنابی زمانی به اضطراب امتحان منجر می‌شود که میزان آلکسی‌تیمیا در فرد بیشتر باشد. یعنی اگر افرادی که دلبستگی ایمنی ندارند اگر مشکل بیان و شناسایی هیجان داشته باشد، اضطراب امتحان بیشتری خواهند داشت.

به نظر می‌رسد که پژوهش در مورد اضطراب امتحان یک نیاز اساسی است، آنچه که در این پژوهش مورد توجه بود، رابطه سبک‌های دلبستگی با اضطراب امتحان می‌باشد، عامل مهمی که در سال‌های اخیر توسط روانشناسان مورد توجه واقع شده است و بر رفتار فرد تأثیر دارد، تجربه‌ها یا ولیه‌زمان کودکی با والدین و یا نوع رابطه هیجان‌یکودک با والدین خویش است.

برای تبیین نتایج می‌توان گفت که نبود تعامل مناسب بین کودک و مادر و محرومیت عاطفی و هیجانی در دوران کودکی که سبب شکل‌گیری سبک دلبستگی ناایمن می‌شود سبب می‌شود که فرد در سن نوجوانی احساس نبود تکیه‌گاهی که نیازهای مراقبتی و رشدی او را به عهده گرفته باشد، کند. این نوجوان والدین را کم‌اعتماد می‌داند و فاصله‌ی زیاد بین آنان وجود دارد در چنین شرایطی نبود همدلی در موقعیت‌های استرس‌زا مثل امتحان، نیز کاملاً ملموس است. یعنی فرد در این شرایط احساس می‌کند پناهگاه امن روانی ندارد که به وی تکیه کند، بنابراین احساس اضطراب بیشتری خواهد داشت.

با توجه به نتایج پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که افرادی که دارای سبک دلبستگی اجتنابی و یا سبک دلبستگی اضطرابی هستند اضطراب امتحان بیشتری دارند و افرادی که مبتلا به آلکسی‌تیمیا باشند نیز اضطراب امتحان بیشتری را تجربه می‌کنند. همچنین می‌توان گفت که رابطه علی بین سبک دلبستگی اجتنابی و اضطراب امتحان از طریق آلکسی‌تیمیا معنادار است، یعنی می‌توان گفت که سبک دلبستگی اجتنابی زمانی به اضطراب امتحان منجر می‌شود که میزان آلکسی‌تیمیا در فرد بیشتر باشد و می‌توان با آموزش تنظیم هیجان و کاهش آلکسی‌تیمیا در دانش‌آموزان اثر سبک دلبستگی اجتنابی بر اضطراب امتحان را از میان برداشت.

با توجه به اینکه این پژوهش در بین دانش‌آموزان تیزهوش انجام گرفت و این دانش‌آموزان دارای شرایط خاصی هستند و از سرمایه‌های کشور می‌باشند باید توجه بیشتری به مقوله اضطراب امتحان در آنان داشت و لذا

در حوزه وظایف آموزش و پرورش و مسئولان ذی صلاح آن همچنین مشاوران مدارس باید نقش سبک دلستگی و آلکسی تیمیا را در دانش آموزان مورد توجه قرار دهند.

این پژوهش در مجله **Korea Journal of Family Medicine** به زبان انگلیسی در سال ۱۳۹۴ به صورت مقاله علمی پژوهشی و تحت عنوان "نقش میانجی گری آلکسی تیمیا در رابطه سبک های دلستگی و اضطراب امتحان دانش آموزان تیزهوش" به چاپ رسیده است. برای اطلاعات بیشتر می توان به سایت مجله مراجعه نمود:

[/http://www.kjfm.or.kr](http://www.kjfm.or.kr)