

## بررسی اثر تحریک دلبستگی ایمن در سطح زیر هشیاری در کاهش خاطرات مزاحم در دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر

نسرین حسین پور<sup>۱</sup>، حسن میرزاحسینی<sup>۲</sup>، مجید زرغام حاجبی<sup>۳</sup>، نادر منیرپور<sup>۴</sup>

### Investigating the effect of safe attachment stimulation in the level of subconscious in reducing the disturbing memories in students with generalized anxiety disorder

Nasrin Hosseinpour<sup>1</sup>, Hasan Mizahosseini<sup>2</sup>, Majid Zarghami Hajebi<sup>3</sup>, Nader Monirpour<sup>4</sup>

#### چکیده

**زمینه:** اختلال اضطراب فراگیر یکی از اختلالات شایع روان‌پزشکی می‌باشد که باعث ناراحتی فرد و نقص در عملکرد رفتاری و شناختی او می‌گردد. خاطرات مزاحم مجموعه‌ای از خاطراتی هستند که بی‌اختیار بوده و با اختلال اضطراب فراگیر در ارتباط است. **هدف:** هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر تحریک دلبستگی ایمن در سطح زیرهشیاری در کاهش خاطرات مزاحم در دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر بود. **روش:** پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل دانشجویان مقطع کارشناسی مبتلا به GAD شهر قم در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶ بودند. ۴۰ دانشجو با اختلال اضطراب فراگیر به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای، انتخاب و با روش تصادفی در گروه‌های ۱۰ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزارهای مورد استفاده، پرسشنامه سبک دلبستگی کولینزورید (۱۹۹۰)، مقیاس تجدید نظر شده تأثیر رویداد وایس و مارمر (۱۹۹۷)، پرسشنامه اختلال اضطراب فراگیر تباچینگ و فیدل (۱۹۹۶) بود. داده‌ها با استفاده از روش‌های آماری تحلیل واریانس دواراهه، تحلیل کواریانس و تی مستقل در سطح ۵ درصد مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان دادند که تحریک دلبستگی ایمن در سطح زیر هشیاری، خاطرات مزاحم دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر را کاهش داد ( $f=32/283$ ,  $p \leq 0/001$ ). **نتیجه‌گیری:** بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که تحریک دلبستگی ایمن در سطح زیرهشیاری، بر کاهش خاطرات مزاحم دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر مؤثر بود.

**واژه کلیدی‌ها:** دلبستگی ایمن، خاطرات مزاحم، اختلال اضطراب فراگیر

**Background:** General anxiety disorder is one of the common psychiatric disorders that causes an individual's discomfort and abnormality in his behavioral and cognitive behavior. Predatory memories are a collection of memories that are inaccurate and associated with anxiety disorders. **Aims:** The present study was aimed at exploring the impact of stimulating secure attachment in the subconscious level in reducing intrusive memories in students with generalized anxiety disorder (GAD). **Method:** A pretest-posttest design with control group was used. The statistical population included undergraduate students with GAD in the school year 2017-2018 in Qom, Iran. A total of 40 students were selected using a random cluster sampling method, and randomly divided into experimental and control groups (each group comprised of 10 participants). The Revised Adult Attachment Scale (1990), the Impact of Event Scale - Revised (1997), and the Generalized Anxiety Disorder Scale (1996) were used to collect data. The data were analyzed using two-way analysis of variance (ANOVA), analysis of covariance (ANCOVA), and independent-samples t-test at 5% level. **Results:** According to the study results, stimulation of secure attachment in the subconscious level significantly reduced intrusive memories in the students with GAD ( $f=32/283$ ,  $p \leq 0/001$ ). **Conclusions:** Based on this, it can be concluded that stimulation of safe attachment was effective on the reducing disturbing memories of students with general anxiety disorder. **Key words:** Secure attachment, Intrusive memories, General anxiety disorder

**Corresponding Author:** mirzahoseini.hasan@yahoo.com

۱. دانشجوی دکتری گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، قم، ایران

۱. Ph.D. Student Department of General Psychology, the unit Qom, Islamic Azad university, Qom, Iran

۲. استادیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران (نویسنده مسئول)

۲. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, the unit Qom, Islamic Azad university, Qom, Iran (Corresponding Author)

۳. استادیار، گروه روانشناسی عمومی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران

۳. Assistant Professor, Department of General Psychology, the unit Qom, Islamic Azad university, Qom, Iran

۴. استادیار، گروه روانشناسی سلامت، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران

۴. Assistant Professor, Department of health Psychology, the unit Qom, Islamic Azad university, Qom, Iran

## مقدمه

مطابق با نشر سازمان بهداشت جهانی، اختلال‌های روان‌پزشکی، مخصوصاً اختلال‌های هیجانی مانند اضطراب، در اکثر بیماری‌ها و ناتوانی‌های حاصل از آنها نقش دارند. این سازمان شیوع طول عمر اختلال‌های اضطرابی را ۲۸ درصد عنوان کرده است (بشارت، حافظی، رنج‌شیرازی و رنجیری، ۱۳۹۷). اضطراب یک احساس ناخوشایند و نافذ از تنش و ترس است که موجب آشفتگی فرد می‌شود (یعقوبی راد، پورحسین و غلامعلی لواسانی، ۱۳۹۵). مطابق با مطالعات انجام شده، اختلال اضطراب فراگیر می‌تواند با خاطرات مزاحم ارتباط داشته باشد (بروین و ساندرز، ۲۰۰۱).

خاطرات مزاحم مجموعه‌ای از خاطراتی هستند که بی اختیار بوده و با رخدادهایی ارتباط دارند که به طور خودکار در خودآگاه فرد ظاهر می‌شوند (برای مثال داویس و کلارک، ۱۹۹۸؛ اسلایمانگان، واویلاشویلی، و شولتز، ۲۰۰۷). خاطرات مزاحم و استرس‌زا می‌توانند با بازآرایی رخدادها یا نشخوار کلامی مکرر مشخص شوند. در حالی که خاطرات مزاحم می‌توانند هم به شکل تصاویر ذهنی حسی یا افکار کلامی ظاهر شوند. خاطرات آزار دهنده اغلب در زندگی روزمره نیز موجب آزار و اذیت فرد حتی در موقعیت‌های غیر بالینی می‌شوند (برنستین، ۱۹۹۶).

تجربه مجدد افکار مزاحم به صورت ذهنی از یک رخداد آسیب‌زا می‌تواند به طور افراطی موجب آشفتگی شود و یکی از سه نشانگان اصلی برای تشخیص اختلال استرس پس از سانحه را تشکیل می‌دهد. نتایج تحقیقات مشخص می‌سازند که مجاورت با اشکال دلبستگی موجب کاهش پاسخ‌های استرس‌زا می‌شود (کوهن و همکاران، ۲۰۰۶؛ و دیتزن و همکاران، ۲۰۰۸) این شواهد منعکس کننده غایت اساسی نظریه دلبستگی است که در طی استرس ما به دنبال حمایت اجتماعی هستیم. این نظریه بر این اعتقاد است که به هنگام رشد فردی، او همزمان بازنمایی ذهنی از اشکال دلبستگی را درونی می‌سازد، و این مشابهت می‌تواند احساس امنیت را در طی استرس به فرد بدهد (برجلی و همکاران، ۱۳۹۵).

میزانی که دلبستگی می‌تواند برای افراد مفید باشد به نظر می‌رسد که به تفاوت‌های فردی در امنیت دلبستگی وابسته باشد. نظریه‌های دلبستگی بر این اعتقاد هستند که تجربه روابط غیر قابل اعتماد قبلی می‌تواند منجر به نقصان در ظرفیت فرد برای سود جستن از فعال‌سازی روابط دلبستگی شود زیرا این کار موجب ارتقای حس امنیت نمی‌شود (میکولینسر، شاور، پراگ، ۲۰۰۵). دلبستگی‌های ناامن می‌تواند موجب شود که فرد گرایش‌های دلبستگی اجتنابی یا اضطرابی را تجربه کند. افراد دارای دلبستگی‌های اضطرابی تمایل دارند به طور افراطی سیستم دلبستگی خود را در طی استرس فعال سازند زیرا نیاز بسیار حیاتی به آرامش پیدا کردن از طریق دیگران دارند (خالقی و همکاران، ۱۳۹۵).

برعکس، افراد دارای دلبستگی اجتنابی سیستم دلبستگی خود را کمتر فعال می‌سازند و خود را از دیگران با استفاده از راهبرد مقابله‌ای اجتناب کنار می‌کشند. حمایت از این پیش فرض زمانی بیشتر مشهود است که در طی تهدید، افراد دارای سبک دلبستگی اجتنابی از رفتارهای مجاورت و نزدیکی جویی پرهیز می‌کنند (میکولینسر، گیلان، و شاور، ۲۰۰۲) و با احتمال کمتری بازنمایی‌های دلبستگی خود را فعال می‌سازند (میکولینسر و همکاران، ۲۰۰۰).

از طرف دیگر تحقیقات نشان می‌دهند که یکی از دلایل تجربه منفی هیجان‌ها با راهبردهای ناسازگار مقابله با استرس است، و بر عکس مشخص شده است که استفاده از راهبردهای سازگارانه در برابر استرس مقابله می‌کند و به طور مثبت موجب سلامت روان فرد می‌شود. اندیشه مربوط به بکارگیری راهبردهای هوشیارانه و ناهشیار برای محافظت فرد از خود در برابر اضطراب به فریود بر می‌گردد (۱۹۶۲) و همان‌طور که کرامر (۲۰۰۰) تأکید دارد هنوز در تحقیقات مدرن با عنوان توجه انتخابی، کاهش ناهماهنگی، سبک دلبستگی اجتنابی، و خطاهای شناختی مثبت شناخته می‌شود.

نظر به اینکه تاکنون تحقیقات ویژه‌ای در زمینه نقش سبک‌های دلبستگی بر خاطرات استرس‌زا با در نظر گرفتن نقش تعدیل‌کننده سبک‌های مقابله با استرس صورت نگرفته است، این تحقیق گامی جدید برای روشن شدن این ارتباطات خواهد بود. بنابراین، مسأله

5. Ditzen, Schmidt, Strauss, Nater, Ehler, Heinrichs

6. Mikulincer, Shaver, Pereg

7. Mikulincer, Gillath, Shaver

1. Brewin &amp; Saunders

2. Davies &amp; Clark

3. Schlagman, Kvavilashvili, Schulz

4. Berntsen, D

دارد.

سبک وابستگی: (D) که تقریباً عکس دل بستگی اجتنابی است. ضرایب پایایی هر سه مقیاس پرسشنامه توسط طراحان این مقیاس بالای ۸۰/۰ گزارش شده است.

مقیاس تجدید نظر شده تأثیر رخدادها: این پرسشنامه از ۱۵ سؤال خودسنجی تشکیل می‌شود که پاسخ‌های مزاحم، اجتنابی و تحریکی به رخدادهای آسیب‌زا را نشان می‌دهد. سؤالات این پرسشنامه بر اساس یک مقیاس ۰ تا ۴ نمره‌ای نمره‌گذاری می‌شوند. به منظور شاخص‌بندی خاطرات مزاحم از تحریکی که در آزمایش ارائه می‌شود، خرده مقیاس مزاحمت که بطور مستقیم به رخداد خاطرات ناخواسته از هدف مدنظر ارتباط دارد استفاده شد (برای مثال تصاویر ارائه شده ذهنم را مخدوش کرد).

پرسشنامه اختلال اضطراب فراگیر: این پرسشنامه خود گزارشی نه گویه‌ای، ملاک‌های GAD را ارزیابی می‌کند. دامنه نمرات بین صفر تا ۳۳ می‌باشد افرادی که نمره بالای ۵/۷ کسب می‌کنند، به عنوان افرادی که از لحاظ بالینی دارای نشانه‌های معنادار GAD هستند در نظر گرفته می‌شوند. پرسشنامه GADQ-IV همسانی درونی خوب (آلفا=۰/۸۴) و پایایی آزمون-بازآزمون دوهفته‌ای بالای (۰/۸۴) را در نمونه دانشجویی نشان داده است (نیومن و همکاران، ۲۰۰۲).

### داده‌ها و یافته‌ها

در این پژوهش ۴۰ دانشجوی دختر در ۴ گروه شرکت کرده بودند که میانگین سنی آنها ۲۱/۱۶ با انحراف معیار ۲/۱۲ بود. در این قسمت به تحلیل یافته‌های پژوهش پرداخته می‌شود. کمپل و استانلی (۱۹۶۳) خاطر نشان می‌سازند که نخستین مرحله‌ی تحلیل طرح چهار گروهی سالمون، بررسی این مطلب است که آیا پیش‌آزمون باعث حساسیت آزمودنی‌ها به مداخله‌ی آزمایشی شده است یا خیر؟ برای این منظور، باید در یک طرح تحلیل واریانس دو راهه مورد آزمون قرار گیرند. بعد از تحلیل واریانس دو راهه، به منظور تکمیل تحلیل پژوهش از آزمون آماری تحلیل کوواریانس و تی مستقل استفاده گردید. قبل از استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس و تی مستقل باید برخی از پیش‌فرض‌های مهم این آزمون آماری مورد بررسی قرار بگیرد، چرا که عدم رعایت این مفروضه‌ها ممکن است نتایج تحقیق را با سوگیری همراه سازد. پیش‌فرض‌های استفاده از تحلیل کوواریانس و تی مستقل عبارتند از: نرمال بودن توزیع پراکندگی

اصلی این پژوهش این است که: آیا اثر فعال‌سازی دل بستگی ایمن در کاهش خاطرات استرس‌آور تأثیر دارد؟ آیا سبک‌های مقابله با استرس نقشی تعدیل‌کننده در ارتباط بین اثر فعال‌سازی دل بستگی ایمن در کاهش خاطرات استرس‌آور دارد؟

### روش

روش پژوهش، جامعه‌آماری و روش نمونه‌گیری: روش این پژوهش از نوع آزمایشی است که با استفاده از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جهت انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای استفاده شد. جامعه‌آماری این پژوهش را دانشجویان دانشگاه‌های شهر قم تشکیل داده بودند؛ بدین صورت که از دانشگاه‌های شهر قم به تصادف یک دانشگاه انتخاب و سپس از دانشگاه انتخاب شده یک دانشکده انتخاب شد از این دانشکده ۸ کلاس انتخاب گردید و سپس از هر یک از کلاس‌های انتخاب شده تعداد ۱۰ نفر دانشجو (در مجموع ۴۰ دانشجو) انتخاب شد.

شیوه اجرا: روش اجرا بدین ترتیب بود که بعد از اجرای پیش-آزمون برای هر دو گروه (آزمایش و کنترل)، مداخله تحریک دل بستگی ایمن در سطح زیر هشیاری برای دانشجویان گروه آزمایش اجرا شد اما برای گروه کنترل هیچ مداخله‌ای اجرا نشد، سپس پس از آزمون برای هر دو گروه اجرا شد؛ بدین ترتیب داده‌های لازم برای تحلیل و نتیجه‌گیری مورد جمع‌آوری قرار گرفت.

### ابزار

پرسشنامه سبک دل بستگی کولینزو و رید: نظریه سبک دل بستگی توسط جان بالبی مطرح شد. این نظریه بیان می‌دارد که روابط اولیه مادر با کودک سبک دل بستگی را شکل می‌دهد و این سبک دل بستگی در تمام طول زندگی اثرات خود را نشان می‌دهد. چهار نوع سبک دل بستگی وجود دارد که عبارتند از: سبک دل بستگی ایمن، سبک دل بستگی آشفته، سبک دل بستگی اجتنابی و سبک دل بستگی دوسوگرا. کولینزو و رید (۱۹۹۰) بر اساس نظریه هازان و شاور پرسشنامه سبک دل بستگی کولینزو و رید (RAAS) را تهیه کردند. این پرسشنامه در ابتدا دارای ۲۱ ماده بود که بعدها به ۱۸ آیتم کاهش یافت. این پرسشنامه سه زیر مقیاس دارد که عبارتند از:

سبک اضطرابی: (A) که با سبک دل بستگی دوسوگرا مطابقت

دارد.

سبک نزدیک بودن: (C) که با سبک دل بستگی ایمن مطابقت

آزمون هیچ اثر کاهشی یا افزایشی بر مداخله‌ی آزمایشی برجا نگذاشته است.

در جدول ۲ نتیجه آزمون تحلیل کواریانس به وضوح نشان داده شده است. همان‌طور که در این جدول مبرهن است مجموع مجذورات متغیر مستقل برابر ۲۵۴/۶۵ می‌باشد که منجر به اندازه آزمون  $F_{333/283}$  می‌شود که اندازه این آزمون  $F$  در سطح یک درصد معنی‌دار است. به عبارتی دیگر، بین دو گروه کنترل و آزمایش در میزان خاطرات مزاحم، بعد از تعدیل اثر پیش‌آزمون تفاوت معنی‌دار می‌باشد؛ بنابراین به این نتیجه می‌توان رسید که تحریک دلبستگی ایمن در کاهش خاطرات مزاحم دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر تأثیر مثبت و معنی‌داری دارد.

داده‌ها - برابری واریانس‌های خطا - همگن بودن خطوط رگرسیون، این سه مفروضه قبل از تحلیل کواریانس برای این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. هر سه مفروضه آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره برقرار بود. یعنی استفاده از تحلیل کواریانس برای تحلیل داده‌های این پژوهش مناسب بود.

همان‌گونه که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود،  $F$  مربوط به عامل گروه برابر با ۵۰/۱۲ و در سطح ۱ درصد از لحاظ آماری معنی‌دار است. بنابراین، فرضیه‌ی کلی مؤثر بودن مداخله‌ی آزمایشی تأیید می‌شود. معنی‌دار نبودن  $F$ ‌های تعامل میان (گروه و وضعیت) و اثر اصلی وضعیت، نشان دهنده‌ی آن است که حساس‌سازی پیش

جدول ۱. نتایج تحلیل واریانس دوره در طرح چهار گروهی سالمون					
منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
مدل تصحیح شده	505/90	۳	168/63	2/34	2/34
عرض از مبدا	76562/50	۱	76562/50	1063/53	۰۰۰
گروه	505/00	۱	505/00	۱۲/۵۰	۰۰۱
وضعیت	۱۱۲/۴۲	۱	۱۱۲/۴۲	۲/۴۱	۰۲۱
گروه*وضعیت	۱۱۲/۴۲	۱	۱۱۲/۴۲	۲/۴۱	۰۲۱
خطا	152/83	۳۰	152/83	-	-
کل	623/00	۴۰	-	-	-
کل تصحیح شده	385/36	۳۹	-	-	-

جدول ۲. نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون نمرات خاطرات مزاحم پس از تعدیل پیش‌آزمون					
منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
مدل تصحیح شده	۱۵۲۷/۷۳۰	۲	۷۶۳/۸۶۵	99/836	0/000
عرض از مبدا	3/402	۱	3/402	۰/۴۴۵	۰/۵۱۴
گروه	1253/930	۱	1253/930	163/887	0/000
وضعیت	254/651	۱	254/651	33/283	0/000
گروه*وضعیت	130/070	۱۷	7/651	-	-
خطا	40202/000	۲۰	-	-	-
کل	1657/800	۱۹	-	-	-
کل تصحیح شده	۱۵۲۷/۷۳۰	۲	۷۶۳/۸۶۵	99/836	0/000

جدول ۳. نتایج T مستقل بررسی پس آزمون خاطرات مزاحم در گروه‌های بدون پیش‌آزمون					
t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری	اختلاف میانگین	پایین‌ترین	بالا‌ترین
۴/۳۲۲	۱۸	۰/۰۰۱	۱۲/۵۰	۱۸/۵۷	۶/۴۱

بشارت، محمدعلی؛ حافظی، الهه، رنجبرشیرازی، فرزانه؛ رنجبری، توحید (۱۳۹۷). مقایسه ناگویی هیجانی و مکانیسم‌های دفاعی در بیماران مبتلا به افسردگی اساسی، اضطراب فراگیر، و سواس فکری-عملی و جمعیت عمومی. *مجله علوم روانشناسی*، ۱۷(۶۶)، ۱۷۶-۱۹۹.

خالقی، محمد؛ محمدخانی، شهرام؛ حسنی، جعفر (۱۳۹۵). اثربخشی طرح‌واره درمانی هیجانی در کاهش نگرانی و علائم و نشانه‌های اضطراب بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. *مطالعه تک‌آزمودنی. روان‌شناسی بالینی*، ۸(۲)، ۴۳-۵۵.

یعقوبی راد، مهسا؛ پورحسین، رضا؛ غلامعلی لوسانی، مسعود (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی فن مرور خویشتن در کاهش افسردگی، اضطراب و تنیدگی در بیماران مبتلا به ام اس. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۵(۶۰)، ۴۳۳-۴۴۴.

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Borkovec, T. D., Alcaine, O. M., & Behar, E. (2004). Avoidance Theory of Worry and Generalized Anxiety Disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 77-108). New York, NY, US: Guilford Press.
- Brewin, C. R., Andrews B, Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748-66.
- Brewin, C. R., Gregory, J. D., Lipton, M., & Burgess, N. (2010). Intrusive images in psychological disorders: characteristics, neural mechanisms, and treatment implications. *Psychological review*, 117(1), 210-232
- Bryant, R. A., McGrath, C., & Felmingham, K. L. (2013). The roles of noradrenergic and glucocorticoid activation in the development of intrusive memories. *PloS one*, 8(4), e62675.
- Bryant, R. A., O'Donnell, M. L., Creamer, M., McFarlane, A. C., & Silove, D. (2011). Posttraumatic intrusive symptoms across psychiatric disorders. *Journal of Psychiatric Research*, 45(6), 842-847.
- Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat. *Psychological science*, 17(12), 1032-1039.
- Ditzen, B., Schmidt, S., Strauss, B., Nater, U. M., Ehlert, U., & Heinrichs, M. (2008). Adult attachment and social support interact to reduce psychological but not cortisol responses to stress. *Journal of psychosomatic research*, 64(5), 479-486.
- Dugas, M. J. (2000). Generalized anxiety disorder publications: so where do we stand?. *Journal of anxiety disorders*, 14(1), 31-40.

نتایج جدول T مستقل به منظور مقایسه میزان افکار مزاحم در دو گروه از دانشجویانی که مورد پیش‌آزمون قرار نگرفته بودند، نشان داد که مقدار T اختلاف بین دو گروه ۴/۳۲ بدست آمده است. این مقدار T در درجه آزادی ۱۸ منجر به سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱ شده است. می‌توان گفت که با توجه به جدول بالا بین میزان خاطرات مزاحم دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر تفاوت وجود دارد، این تفاوت به نفع دانشجویانی است که مورد درمان تحریک‌دلبستگی ایمن قرار گرفته بودند. به عبارتی میزان خاطرات مزاحم دانشجویایی که مورد درمان قرار گرفته بودند، کمتر از دانشجویان گروه کنترل است.

### بحث و نتیجه‌گیری

چنانچه که ملاحظه شد اثر تحریک‌دلبستگی ایمن در سطح زیر هشیاری در کاهش خاطرات مزاحم در دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر تأیید شد. تصاویر مرتبط با تحریک‌دلبستگی منجر به یادآوری خاطرات کمتر شده و همچنین شرکت کنندگان اگر سطوح پایینی از گرایش دلبستگی ناایمن را نشان دهند، خاطرات مزاحم کمتری را گزارش می‌دهند. همچنین ما اثرات متفاوتی از تحریک‌دلبستگی را توسط تصاویر منفی و خنثی نیافتیم چرا که این احتمال وجود دارد که اثر تحریک‌دلبستگی از یک تصویر به تصویر بعدی تعمیم یافته و این تأثیر برای هر دو تصاویر منفی و خنثی یافت شد. تئوری دلبستگی پیشنهاد می‌کند که سبک دلبستگی ایمن به واسطه‌ی راه‌اندازی احساس امنیت در شخص توسط دیگران می‌تواند مفید باشد و شخص به واسطه‌ی محافظت دیگران در زمان‌های نیاز احساس امنیت می‌کند. در این تحقیق ما فرض کردیم که اثر حمایتی دلبستگی باید بر پاسخ‌های استرس اثر گذاشته و باعث کاهش آنها گردد و به این نتیجه رسیدیم که فعالیت‌های دلبستگی می‌توانند به عنوان یک نقش‌کاهنده‌ی احتمالی استحکام خاطرات مزاحم عمل کنند. یکی از یافته‌های اصلی این بود که شرکت کنندگان با دلبستگی ناایمن بالا خاطرات مزاحم کمتری را گزارش دادند.

### منابع

- برجعلی، محمود؛ مدیگی، زهرا؛ گلشنی، فاطمه (۱۳۹۵). رابطه طحوااره های ناسازگار اولیه و سبک های دلبستگی مادران با اختلالات اضطرابی دانش آموزان پسر شهر تهران. *خانواده و پژوهش*، ۳۵،

- generalized anxiety disorder: preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior therapy*, 40(2), 142-154.
- Roozendaal, B., Hahn, E. L., Nathan, S. V., Dominique, J. F., & McGaugh, J. L. (2004). Glucocorticoid effects on memory retrieval require concurrent noradrenergic activity in the hippocampus and basolateral amygdala. *Journal of neuroscience*, 24(37), 8161-8169.
- Roozendaal, B., Quirarte, G. L., & McGaugh, J. L. (2002). Glucocorticoids interact with the basolateral amygdala  $\beta$ -adrenoceptor-cAMP/cAMP/PKA system in influencing memory consolidation. *European Journal of Neuroscience*, 15(3), 553-560.
- West, G. C. (2001). The Adult Attachment Projective. *Attachment & Human Development*, 3(30-61).
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour research and therapy*, 38(4), 319-345.
- George C, Kaplan N, Main M. (1985). *Adult Attachment Interview*. Unpublished manuscript, University of California, Berkeley.
- Gillath, O., Mikulincer, M., Birnbaum, G. E., & Shaver, P. R. (2008). When sex primes love: Subliminal sexual priming motivates relationship goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(8), 1057-1069.
- Holmes, E. A., & Bourne, C. (2008). Inducing and modulating intrusive emotional memories: A review of the trauma film paradigm. *Acta Psychologica*, 127(3), 553-566.
- Leahy RL. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 177-90.
- Liu, B., Tarigan, L. H., Bromet, E. J., & Kim, H. (2014). World Trade Center disaster exposure-related probable posttraumatic stress disorder among responders and civilians: a meta-analysis. *PLoS One*, 9(7), e101491.
- McGaugh, J. L. (2000). Memory--a century of consolidation. *Science*, 287(5451), 248-251.
- McGaugh, J. L., & Roozendaal, B. (2002). Role of adrenal stress hormones in forming lasting memories in the brain. *Current opinion in neurobiology*, 12(2), 205-210.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, 43(10), 1281-1310.
- Mennin, D. S., McLaughlin, K. A., & Flanagan, T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of anxiety disorders*, 23(7), 866-871.
- Mikulincer, Mario, Omri Gillath, and Phillip R. Shaver. "Activation of the attachment system in adulthood: threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures." *Journal of personality and social psychology*, 83(4), 881-895
- Pierce, T., & Lydon, J. (1998). Priming relational schemas: Effects of contextually activated and chronically accessible interpersonal expectations on responses to a stressful event. *Journal of personality and social psychology*, 75(6), 1441.
- Robichaud, M. (2013). Cognitive behavior therapy targeting intolerance of uncertainty: Application to a clinical case of generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(3), 251-263.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2005). An acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder. In *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety* (pp. 213-240). Springer, Boston, MA.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in