

مقاله‌ی پژوهشی

تعیین سهم سبک‌های دلبستگی در پیش‌بینی میزان شادکامی دانشجویان

خلاصه

مقدمه: با توجه به این که روان‌شناسی مثبت‌نگر به ویژه به عنوان رویکرد تازه‌ای در روان‌شناسی بر فهم و تشریح احساس ذهنی بهزیستی و هم‌چنین پیش-بینی دقیق عوامل موثر بر آن، تمرکز یافته است، مطالعه‌ی حاضر با هدف بررسی نقش سبک‌های دلبستگی در پیش‌بینی میزان شادکامی دانشجویان صورت گرفت.

روش کار: روش مطالعه، همبستگی و جامعه‌ی آماری شامل تمامی دانشجویان دختر دانشگاه فردوسی مشهد در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ بودند که تعداد ۳۵۷ نفر با استفاده از جدول کرجسی و مورگان و به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و پرسش‌نامه‌های شادکامی و سبک‌های دلبستگی را تکمیل کردند. داده‌های پژوهش با آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون با استفاده از نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند.

یافته‌ها: بین شادکامی با سبک دلبستگی ایمن، رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار ($r=0/44, P=0/001$) و با سبک اجتنابی ($r=-0/25, P=0/001$) و دوسوگرا ($r=-0/19, P=0/05$) رابطه‌ی منفی و معنی‌دار وجود دارد. از بین سبک‌های سه‌گانه‌ی دلبستگی، فقط سبک دلبستگی ایمن، قادر به پیش‌بینی میزان شادکامی دانشجویان مورد بررسی بود ($P=0/001, \text{Beta}=0/36$). به گونه‌ای که به ازای یک نمره افزایش در سبک دلبستگی ایمن می‌توان پیش‌بینی کرد نمره‌ی شادکامی دانشجویان ۰/۳۶ افزایش می‌یابد.

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های حاصل از مطالعه‌ی حاضر و نقش سبک دلبستگی ایمن در پیش‌بینی شادکامی، توجه به پیوند عاطفی ایمن و عمیق بین والد-کودک در دوران کودکی به جهت تاثیر در بزرگسالی، به والدین توصیه می‌گردد.

واژه‌های کلیدی: روان‌شناسی مثبت‌گرا، سبک دلبستگی، شادکامی

*زهرا مغنی‌زاده

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

الهه هوشمند

دکترای مدیریت خدمات بهداشتی درمانی، عضو هیئت علمی گروه بهداشت و مدیریت، دانشکده‌ی بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

جعفر طالبیان شریف

دکتری روان‌شناسی، عضو هیئت علمی دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

*مؤلف مسئول:

دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

moghaniz2@mum.ac.ir

تاریخ وصول: ۹۵/۰۱/۲۲

تاریخ تایید: ۹۵/۰۶/۰۲

پی‌نوشت:

مطالعه حاضر با تایید دانشگاه فردوسی مشهد و بدون رابطه با منافع نویسندگان صورت گرفته است. پژوهشگران از تمام دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد که در انجام این پژوهش آنان را یاری کردند، تشکر و سپاسگزاری می‌نمایند.

مقدمه

حایز اهمیت می‌باشد. دلبستگی، پیوند عاطفی است که بین نوزاد و فردی که از او حمایت می‌کند (به ویژه مادر) پدید آمده و در طول زمان، دارای ثبات است (۹). طبق این نظریه، بسیاری از اشکال روان‌آزردگی‌ها و اختلالات در زمینه‌های فردی و اجتماعی، حاصل محرومیت کودک از مراقبت مادرانه و یا عدم ثبات رابطه‌ی کودک با چهره‌ی دلبستگی بوده (۱۰) و لذا، تشکیل چنین پیوندی و تجربه‌ی امنیت در چهارچوب این پیوند، سنگ بنای تحول و کنش‌وری بوده و روش‌های مواجهه فرد با موقعیت‌های تنش‌زا و بروز هیجانات نظیر ترس، خشم، شادی و ... در بزرگسالی را متأثر می‌سازد (۱۱).

پیرو تحقیقات بالبی، سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا وجود دارد (۱۲). افراد ایمن ضمن تصدیق موقعیت به سادگی از دیگران کمک می‌گیرند، تجربه‌ی اجتنابی در رابطه‌ی دلبستگی با مشخصه‌های بی‌اعتمادی، آسیب‌پذیری، حساسیت و مشکلات ارتباطی همبستگی دارد. نشان برجسته‌ی دوسوگراها حساسیت بیش از حد نسبت به عواطف منفی و نگاه‌های دلبستگی است به گونه‌ای که سد راه خودپیروی آن‌ها می‌شود (۱۳). شواهد و پژوهش‌های انجام شده، حاکی از آن است که بین سبک دلبستگی با اختلالات رفتاری (۱۴)، اختلالات اضطرابی (۱۵) و مشکلات عاطفی (۸) و شناختی (۱۶) و در نهایت سلامت روان (۱۷) رابطه وجود دارد.

همان گونه که اشاره گردید، درک عوامل موثر بر شادکامی، از موارد مهم روان‌شناسی مثبت‌گرا است (۱۸). با مطرح شدن روزافزون اهمیت شادی در امر سلامتی روان و تاثیر آن در سایر سازه‌های روان‌شناختی به جهت مقابله با پیچیدگی‌ها و مشکلات و به ویژه برای دانشجویان، نظر محققان و اندیشمندان نسبت به عوامل موثر بر آن، تغییر نموده است (۱۹). دانشجویان دانشگاه نیز که از مهم‌ترین اقشار جامعه محسوب می‌شوند، در صورت برخورداری از شادی حقیقی در ذات و شخصیت خود، احتمال موفقیت خود را در تمامی شئون تحصیلی در زمان دانشجویی و حتی پس از طی دوران تحصیلی دانشگاهی و در زمان اشتغال به کار، افزایش خواهند داد. لذا، شادکامی دانشجویان به عنوان نسل جوان، با توجه به مشکلات دوران دانشجویی بسیار حایز اهمیت است. نشاط و شادابی در دانشگاه، موجب رشد و شکوفایی در همه‌ی ابعاد وجودی یک دانشجو می‌شود (۲۰). به علاوه، بر اساس مطالعات پژوهش‌ها در حوزه‌ی زنان، یکی از شاخص‌های اثرگذار بر سلامت جامعه در سطح کلان، موضوع سلامت بانوان و شناخت عوامل تاثیرگذار بر آن‌ها ضرورت تحقیق حاضر را ایجاب می‌نماید زیرا شادکامی زنان، تاثیر مهمی بر سلامت خانواده و جامعه دارد (۲۱).

با توجه به آن چه بیان شد می‌توان به اهمیت نقش سازه‌های روان‌شناسی

به زعم بسیاری از صاحب‌نظران، دوران دانشجویی دوره‌ای مهیج و پرچالش برای دانشجویان محسوب می‌گردد. دوران دانشجویی برای تمام دانشجویان، دورانی است که به علت قرار گرفتن در محیط جدید تحصیلی یا خوابگاهی، همواره عوامل تنش‌زای متعددی را برای افراد ایجاد می‌نماید (۱). از سوی دیگر، بررسی‌های انجام شده، نشان می‌دهند که در حوزه‌ی روان‌شناسی، عمدتاً بر ابعاد منفی هیجان‌ها توجه شده است. یکی از دلایل عمده‌ی این موضوع، شاید این باشد که هیجان‌های منفی، می‌توانند زندگی را به گونه‌ای شدیدتر و جدی‌تر تحت تاثیر قرار دهند. لیکن، طی سال‌های اخیر، روان‌شناسی مثبت‌نگر، توجه خود را به منابع بالقوه‌ی احساس‌های مثبت نظیر شادکامی، معطوف نموده است (۲). روان‌شناسی مثبت‌نگر به ویژه به عنوان رویکرد تازه‌ای در روان‌شناسی بر فهم و تشریح شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی و هم‌چنین پیش‌بینی دقیق عواملی که بر آن‌ها موثرند، تمرکز یافته و درک و شفاف‌سازی شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی، موضوع محوری روان‌شناسی مثبت‌نگر را تشکیل داده است (۳). شادکامی در روان‌شناسی به عنوان یک هیجان شناخته می‌شود و هیجان، نوعی برانگیختگی است که فرد، با ارزیابی ذهنی خود به آن، عنوان خاصی می‌بخشد. به عبارتی دیگر، شادکامی ذهنی عبارت است از ارزیابی‌های شناختی و هیجانی فرد از زندگی‌اش. این ارزیابی از سویی واکنش‌های هیجانی به حوادث و در سویی دیگر قضاوت‌های شناختی در مورد رضایت و به سرانجام رساندن وظیفه را دربرمی‌گیرد. بنابراین، شادکامی ذهنی مفهوم وسیعی است که تجربه‌ی هیجان‌های مطلوب، سطوح پایین هیجان‌های منفی و رضایت بالا از زندگی را دربرمی‌گیرد و لذا شادکامی ذهنی، در ادراکات و ارزیابی‌های افراد از زندگی‌شان در ابعاد هیجانی، عملکردهای روان‌شناختی و اجتماعی، منعکس می‌شود (۴). در مجموع، شادکامی، ادراک تنش را کاهش و توانمندی افراد برای فعالیت در زمینه‌های مختلف را افزایش می‌دهد (۵).

در این راستا، روان‌شناسی مثبت‌گرا منابع و عوامل متعددی در جهت ارتقای شادکامی ذکر نموده‌اند که عوامل روانی چون بر سایر عوامل تاثیرگذارند، از اهمیت بیشتری برخوردارند (۶). لذا، ادراک شادکامی توسط افراد تا حد زیادی به مسایل روان‌شناسی نظیر سبک‌های دلبستگی بستگی دارد که قریب به اکثریت اتفاق مسایل روانی را تحت تاثیر قرار می‌دهد (۷). بنابراین، سبک‌های دلبستگی، به عنوان یک عامل تحولی، در شکل‌گیری سازه‌های هیجانی روان‌شناختی و به ویژه شادکامی، تعیین‌کننده‌های مهمی هستند (۸).

به زعم روان‌شناسان تحولی، دلبستگی‌های ایجاد شده در این میان بسیار

مطالعه‌ای دیگر ضریب آلفا $0/87$ (۲۶) گزارش شده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونیباخ $0/71$ به دست آمد.

نتایج

در بخش حاضر، یافته‌های حاصل از تحلیل داده‌ها شامل شاخص‌های آمار توصیفی و نتیجه‌ی آزمون رایبه شده است. جدول ۱ شاخص‌های آمار توصیفی شادکامی و سبک‌های دلبستگی را گزارش می‌کند. بر اساس یافته‌های این جدول، میانگین و انحراف معیار شادکامی $75/37 \pm 15/10$ در سبک‌های دلبستگی ایمن $17/25 \pm 2/99$ ، اجتنابی $13/95 \pm 1/55$ و دوسوگرا $12/45 \pm 1/38$ می‌باشد.

جدول ۱- شاخص‌های آمار توصیفی شادکامی و سبک‌های دلبستگی دانشجویان

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کمترین نمره	بیشترین نمره
شادکامی	۷۵/۳۷	۱۵/۱۰	۲۹	۱۱۲
سبک دلبستگی ایمن	۱۷/۲۵	۲/۹۹	۵	۲۵
سبک دلبستگی اجتنابی	۱۳/۹۵	۱/۵۵	۷	۲۵
سبک دلبستگی دوسوگرا	۱۲/۴۵	۱/۳۸	۶	۲۵

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد بین هر ۳ سبک دلبستگی دانشجویان با میزان شادکامی آنان، رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد. به طوری که بین شادکامی با سبک دلبستگی ایمن، رابطه‌ی مثبت ($r=0/44$ ، $P=0/001$) و با سبک‌های اجتنابی ($r=-0/25$ ، $P=0/01$) و دوسوگرا ($r=-0/19$ ، $P=0/05$) رابطه‌ی منفی وجود دارد.

جدول ۲- ماتریس همبستگی سبک‌های دلبستگی دانشجویان و شادکامی آنان

متغیر	مقدار همبستگی با شادکامی	سطح معنی‌داری
سبک دلبستگی ایمن	۰/۴۴	۰/۰۰۱
سبک دلبستگی اجتنابی	-۰/۲۵	۰/۰۱
سبک دلبستگی دوسوگرا	-۰/۱۹	۰/۰۵

به منظور بررسی پیش‌بینی میزان شادکامی دانشجویان بر اساس سبک‌های دلبستگی از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. قبل از اجرای تحلیل رگرسیون چندگانه به منظور بررسی پیش‌فرض استقلال خطاها و عدم هم‌خطی بین متغیرهای پیش‌بین (سبک‌های ایمن، اجتنابی و دوسوگرا) آماره‌ی دوربین واتسون و شاخص تولرنس^۳ بررسی شد. چنانچه آماره‌ی به دست آمده، کمتر از ۴ باشد، نشان‌دهنده‌ی استقلال خطاها است. برای این تحلیل، مقدار این آماره $3/10$ به دست آمد و بیانگر آن است که هیچ گونه تخطی از این مفروضه صورت نگرفته است. هم‌چنین،

تحولی به ویژه سبک‌های دلبستگی در ایجاد روحیه‌ی شادکامی به ویژه برای دانشجویان که در دوران دانشجویی خود در مرحله‌ی حساسی قرار دارند، پی برد. با عنایت به مطالب مطرح شده پیرامون عوامل مرتبط با مسئله‌ی شادکامی، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش سبک‌های دلبستگی در شادکامی دانشجویان صورت پذیرفت.

روش کار

پژوهش حاضر، همبستگی و جامعه‌ی آماری شامل تمام دانشجویان دختر دانشگاه فردوسی مشهد به عنوان بزرگترین دانشگاه شرق کشور، در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ است. با توجه به جدول حجم نمونه، تعداد ۳۵۷ نفر انتخاب (۲۲) و ابزارهای پژوهش به صورت تصادفی به جهت تکمیل شدن در اختیار آنان قرار گرفت. لازم به ذکر است، محقق ضمن تشریح هدف مطالعه، با کسب رضایت آگاهانه از دانشجویان دختر مورد بررسی، ابزارهای پژوهش را در اختیار آنان قرار داد. در نهایت ۳۵۱ پرسش‌نامه، جمع‌آوری و داده‌های حاصل با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی، همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه تحلیل گردید.

ابزار پژوهش

در مطالعه‌ی حاضر جهت گردآوری داده‌ها از ۲ پرسش‌نامه به شرح زیر استفاده گردید:

الف- مقیاس دلبستگی بزرگسال^۱ (AAS): این پرسش‌نامه شامل خودارزیابی از مهارت‌های ایجاد ارتباط و خودتوصیفی شیوه‌ی شکل-دهی روابط دلبستگی نسبت به چهره‌های دلبستگی نزدیک است (۲۳) که با ۱۵ گویه بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت تنظیم شده و سه زیرمقیاس ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره‌ی آزمودنی در زیرمقیاس‌های آزمون به ترتیب ۵ و ۲۵ است. در ایران، روایی سازه، تایید و پایایی پرسش‌نامه در جامعه‌ی دانشجویان با استفاده از آلفای کرونیباخ برای هر زیرمقیاس به ترتیب $0/87$ ، $0/83$ و $0/84$ گزارش شده است (۲۴). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونیباخ برای هر زیرمقیاس به ترتیب $0/81$ ، $0/79$ و $0/85$ به دست آمد.

ب- پرسش‌نامه‌ی شادکامی آکسفورد^۲ (OHI): در این تحقیق به منظور اندازه‌گیری شادکامی از پرسش‌نامه‌ی شادکامی آکسفورد (۲۵) استفاده شد. این مقیاس دارای ۲۹ ماده چهار گزینه‌ای است که گزینه‌های آن به ترتیب از ۱ تا ۴ نمره گذاری می‌شود به طوری که نمره‌ی هر آزمودنی بین ۲۹ تا ۱۱۶ قرار می‌گیرد. بنابراین، هر چه نمره‌ی آزمودنی بالاتر باشد، نشانگر شادکامی بالاتر وی خواهد بود و بر عکس. روایی این مقیاس در مطالعات مختلف تایید شده است (۲۶، ۲۵). هم‌چنین برای مقیاس مذکور در مطالعه‌ی حاضر ضریب آلفای کرونیباخ $0/90$ (۲۵) و در

³Tolerance

¹Adult Attachment Style

²Oxford Happiness Inventory

با توجه به اهمیت نقش سبک‌های دل‌بستگی به عنوان یکی از سازه‌های روان‌شناسی تحولی در ایجاد روحیه‌ی نشاط و شادی به ویژه برای دانشجویان که در مرحله‌ی حساسی قرار دارند، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش سبک‌های دل‌بستگی در شادکامی دانشجویان صورت پذیرفت.

اولین یافته‌ی پژوهش حاکی از این بود که بین هر سه سبک دل‌بستگی دانشجویان با میزان شادکامی آنان، رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد. به طوری که بین شادکامی با سبک دل‌بستگی ایمن، رابطه‌ی مثبت و با سبک‌های اجتنابی و دوسوگرا، رابطه‌ی منفی و معنی‌دار برقرار بود. به عبارت دیگر، با وجود سبک دل‌بستگی ایمن، شادکامی دانشجویان افزایش یافته و سبک‌های دل‌بستگی اجتنابی و دوسوگرا موجب کاهش میزان شادکامی می‌گردد. به علاوه، نتایج حاضر با یافته‌های مطالعات متعددی هم‌سو می‌باشد که حاکی از ارتباط مثبت سبک دل‌بستگی ایمن با شادکامی و ارتباط منفی سبک‌های دل‌بستگی اضطرابی و اجتنابی با شادکامی بوده است (۲۷-۳۰). به علاوه، نتایج پژوهش‌ها حاکی از تاثیر سبک‌های دل‌بستگی بر فرونشاندن افکار منفی (۳۱)، مهارت‌های اجتماعی (۳۲)، روابط بین فردی (۳۳) و رضایت‌مندی زندگی (۳۴) بوده است.

با عنایت به مبانی نظری پژوهش، می‌توان گفت که سبک دل‌بستگی ایمن، از طریق پردازش‌های شناختی-هیجانی مثبت و برخورداری از مهارت‌های اجتماعی، روابط بین فردی لذت‌بخش و موفق‌تری را تجربه می‌نمایند که این امر منجر به ارتقای میزان شادکامی می‌گردد. در حالی که سبک‌های دل‌بستگی نایمن مثل سبک‌های اجتنابی و دوسوگرا به دلیل پردازش‌های منفی شناختی-هیجانی، میزان شادکامی دانشجویان را کاهش می‌دهند. دانشجویان برخوردار از سبک‌های دل‌بستگی اجتنابی و دوسوگرا از مشکلات بین فردی عدیده‌ای رنج می‌برند و با دشواری‌های هیجانی و روانی بیشتری روبه‌رو می‌باشند و لذا از کیفیت زندگی سطح پایین و میزان شادکامی کمتری بهره‌مند خواهند بود.

دومین یافته‌ی پژوهش حاکی از این بود که از بین سبک‌های ۳ گانه‌ی دل‌بستگی، فقط سبک دل‌بستگی ایمن، قادر به پیش‌بینی میزان شادکامی دانشجویان مورد بررسی بوده است. به گونه‌ای که به ازای یک نمره افزایش در سبک دل‌بستگی ایمن می‌توان پیش‌بینی کرد نمره‌ی شادکامی دانشجویان ۰/۳۶ افزایش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش‌های سایر محققین هم‌خوانی دارد (۲۷-۳۰). به اعتقاد صاحب‌نظران، افراد با دل‌بستگی ایمن از مراقب‌شان به عنوان پایه‌ای ایمن جهت تنظیم اضطراب و آشفتگی وقتی با محرک یا حالت تنش‌زا مواجه می‌گردند، استفاده می‌کنند (۳۵). به علاوه، افراد ایمن در برقراری روابط صمیمی، راحت بوده و تمایل دارند برای دریافت حمایت به دیگران وابسته باشند. چنین

شاخص تشخیص هم‌خطی برای هر کدام از سبک‌های دل‌بستگی به عنوان متغیرهای پیش‌بین به صورت جداگانه بررسی شد. نتایج نشان داد مقادیر به دست آمده برای هر ۳ سبک دل‌بستگی در بازه‌ی صفر و یک قرار دارد. به عبارتی هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین وجود ندارد. بنابراین استفاده از تحلیل رگرسیون مانعی ندارد. در ادامه، سبک‌های دل‌بستگی (ایمن، اجتنابی و دوسوگرا) به عنوان متغیرهای پیش‌بین و نمره‌ی شادکامی دانشجویان به عنوان متغیر ملاک، وارد مدل شد. نتایج این تحلیل در جدول ۳ ارائه گردیده است. جدول مذکور نشان می‌دهد که مقدار ضریب همبستگی چندگانه بین سبک‌های دل‌بستگی و نمرات شادکامی دانشجویان ۰/۴۳ و میزان R^2 برابر با ۰/۲۸ می‌باشد یعنی ۰/۲۸ درصد واریانس نمرات شادکامی دانشجویان از طریق سبک‌های دل‌بستگی قابل تبیین است. به منظور بررسی معنی‌داری ضریب همبستگی به دست آمده، نتایج تحلیل واریانس در جدول ۳ نشان می‌دهد که میزان F به دست آمده معنی‌دار است ($F(247,3)=9/47, P=0/001$). بنابراین، سبک‌های دل‌بستگی به طور کلی، قادر به پیش‌بینی میزان شادکامی دانشجویان می‌باشند.

جدول ۳- نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی شادکامی

دانشجویان از طریق سبک‌های دل‌بستگی آنان

منبع تغییرات	مجموع مجذورات درجه آزادی میانگین مجذورات	F	P
پیش‌بینی	۱۲۵۴۳/۲۱	۳	۱۸۱۳/۱۳
باقیمانده	۴۱۳۰۱/۴۹	۲۴۷	۱۲۳/۳۲
کل	۵۳۸۴۴/۷۰	۳۵۰	۰/۰۰۱

به منظور بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی تک تک سبک‌های دل‌بستگی، ضرایب رگرسیون و معنی‌داری آن‌ها بررسی شد. نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که تنها سبک دل‌بستگی ایمن با ضریب رگرسیون استاندارد شده-ی ۰/۳۶ قادر به پیش‌بینی نمرات شادکامی دانشجویان می‌باشد ($P=0/001$). به این معنی که به ازای یک نمره افزایش در سبک دل‌بستگی ایمن، می‌توان پیش‌بینی کرد نمره‌ی شادکامی دانشجویان، ۰/۳۶ افزایش می‌یابد.

جدول ۴- نتایج مربوط به ضرایب رگرسیون

متغیر پیش‌بین	ضریب رگرسیون B	SE	Beta	T	P
سبک دل‌بستگی ایمن	۱/۲۸	۰/۲۹	۰/۳۶	۳/۸۱	۰/۰۰۱
سبک دل‌بستگی اجتنابی	-۰/۱۲	۰/۳۶	-۰/۱۱	-۱/۳۹	۰/۱۹
سبک دل‌بستگی دوسوگرا	-۰/۳۷	۰/۲۸	-۰/۱۷	-۰/۹۸	۰/۸۱

بحث

افکار و احساسات و نگرش نسبت به رابطه‌ی دلبستگی، بدون شک می‌تواند بر نحوه‌ی رفتار افراد، کیفیت زندگی، سطح رضایت‌مندی آنان از زندگی و به تبع، میزان شادکامی تاثیر بگذارد. به علاوه، این امر برای دانشجویان دختر به عنوان قشری که عهده‌دار و مسئول تربیت خانواده و فرزندان در آینده خواهند بود، امری اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد. در پایان، محدود شدن جامعه‌ی آماری به دانشجویان دختر دانشکده‌ی علوم پایه دانشگاه فردوسی مشهد، تعمیم‌پذیری نتایج حاصل را با محدودیت‌هایی مواجه می‌سازد و لذا، پیشنهاد می‌شود در سایر سنین، گروه‌های آموزشی و همچنین پسران، چنین مطالعاتی صورت پذیرفته و تکرارپذیری یافته‌های حاصل، مورد تایید قرار گیرد. به علاوه، بررسی نقش سبک‌های دلبستگی به عنوان یکی از سازه‌های مهم روان‌شناسی تحولی در سایر متغیرهای هیجانی و شناختی نظیر پرخاشگری، علاقه‌ی اجتماعی، خودتنظیمی، خودکارآمدی و ... به محققین علاقه‌مند در این زمینه پیشنهاد می‌گردد.

نتیجه‌گیری

به زعم یافته‌های موجود می‌توان گفت افراد دلبسته‌ی ایمن، شادکامی بالاتری دارند و هر چه دلبستگی ناایمن‌تر باشد افراد، میزان شادکامی پایین‌تری را تجربه می‌کنند لذا از تلویحات مهم پژوهش حاضر این است که دانشجویان بهره‌مند از سبک دلبستگی ایمن، از طریق سازگاری با شرایط تنش‌زا و پیچیده، کمتر متحمل هیجانات منفی شده و به تبع، میزان روحیه‌ی شادی و نشاط در آنان، بالاتر خواهد بود.

افرادی، چهره‌های دلبستگی خود را به عنوان افراد گرم، توصیف می‌کنند، تصویر مثبتی از خود داشته و از دیگران توقعات و انتظارات مثبتی دارند (۲۴). لذا اغلب اوقات نزدیک شدن به دیگران، برای این گروه، ساده است. از اتکای افراد به خود، احساس بدی نداشته و از این که دیگران آن‌ها را رها کنند و یا کسی خیلی به آن‌ها نزدیک شود احساس نگرانی نمی‌کنند (۳۶). به علاوه، افراد دارای سبک دلبستگی ایمن در رویارویی با مسایل و مشکلات از راهبردهای مقابله‌ای فعال، استفاده می‌کنند و برای کاهش عواطف منفی از الگوی شناخت‌های مخالف با عاطفه (بهترین راه بازخوانی اطلاعات مثبت) بهره می‌برند (۳۷). همچنین، افراد دلبسته‌ی ایمن بیشتر از ساز و کارهای دفاعی رشدیافته‌تر مانند والایی‌گرایی استفاده می‌کنند (۳۸).

باید خاطر نشان ساخت دلبستگی به علت ایجاد احساس امنیت و آرامش برای افراد و تاثیری که بر سایر مسایل در دوران بزرگسالی دارد، ارزش حیاتی داشته و به عنوان یک تکیه‌گاه، رفتارهای کاوشگرانه‌ی محیطی و روبه‌رو شدن کودک با امور غیر قابل پیش بینی را در دوران کودکی و دوره‌های بعدی تسهیل می‌کند. لذا، بدیهی است که حساسیت و همگامی کنش متقابل در رابطه با کودک، کیفیت و چگونگی دلبستگی وی را رقم می‌زند (۳۹). به علاوه، نظریه‌ی دلبستگی بر پایدار ماندن پاسخ‌هایی تاکید می‌ورزد که در خلال نوزادی در تعامل بین نوزاد و مراقب وی به وجود آمده و پیامدهای آن‌ها در سراسر زندگی، فعال باقی می‌ماند (۴۰). بنابراین به هیچ وجه به دوره‌ی کودکی، محدود نشده و در بزرگسالی،

References

- Memichaei A, Hetzl B. Mental health problems among university students and their relationship to academic failure and withdrawal. *Med J of Aust* 1975; 1: 499-501.
- Ouyang Y, Zhu Y, Fan W, Tan Q, Zhong Y. People higher in self-control do not necessarily experience more happiness: Regulatory focus also affects subjective well-being. *Pers Individ Diff* 2015; 86: 406-11.
- Merkle C, Egan DP, Davies GB. Investor happiness. *J Econom Psychol* 2015; 49: 167-86.
- Carr A. Positive psychology: Handbook of psychology. New York: Runner-Routledge; 2003: 30.
- Tiefenbach T, Kohlbacher F. Individual differences in the relationship between domain satisfaction and happiness: The moderating role of domain importance. *Pers Individ Diff* 2015; 86: 82-7.
- Perez-Truglia R. A Samuelsonian validation test for happiness data. *J Econom Psychol* 2015; 49: 74-83.
- Schultz D. [Personality theories]. Boheiraei H, Jamhari F, Karimi Y, Goudarzi B, Naghshbandi S, Nikkhoo MR. (translators). Tehran: Arasbaran; 2009: 67. (Persian)
- Taube-Schiff M, Van Exan J, Tanaka R, Wnuk S, Hawa R, Sockalingam S. Attachment style and emotional eating in bariatric surgery candidates: The mediating role of difficulties in emotion regulation. *Eat Behav* 2015; 18: 36-40.
- Quijada Y, Kwopil TR, Tizón G, Sheinbaum T, Barrantes-Vidal N. Impact of attachment style on the 1-year outcome of persons with an at-risk mental state for psychosis. *Psychiatry Research* 2015; 228(3): 849-56.
- Oshri A, Sutton TE, Clay-Warner J, Miller JD. Child maltreatment types and risk behaviors: Associations with attachment style and emotion regulation dimensions. *Pers Individ Diff* 2015; 73: 127-33.
- Chung K, Choi E. Attachment styles and mother's well-being among mothers of preschool children in Korea: The mediating role of marital satisfaction. *Pers Individ Diff* 2014; 69: 135-9.
- Williams SK, Kelly FD. Relationship among involvement, attachment, and behavioral problems in adolescence. *Med Teach* 2005; 20(3): 168-96.
- Baumel A, Berant E. The role of attachment styles in malicious envy. *J Res Pers* 2015; 55: 1-9.

14. Williams SK, Kelly FD. Relationship among involvement, attachment, and behavioral problems in adolescence. *Med Teach* 2005 ; 20(3): 168-196.
15. Woodhouse S, Ayers S, Field AP. The relationship between adult attachment style and post-traumatic stress symptoms: A meta-analysis. *J Anxiety Disord* 2015; 35: 103-17.
16. Blalock DV, Franzese AT, Machell KA, Strauman TJ. Attachment style and self-regulation: How our patterns in relationships reflect broader motivational styles. *Pers Individ Diff* 2015; 87: 90-98.
17. Meng X, D'Arcy C, Adams C. Associations between adult attachment style and mental health care utilization: Findings from a large-scale national survey. *Psychiatry Res* 2015; 229: 454-61.
18. Seligman M. Relationship between happiness and personality. *Pers Individ Diff* 2005; 19: 251-8.
19. Marday M. [Happiness and personality]. *News in cognitive sciences* 2006; 2: 61-3. (Persian)
20. Alavi P. [Assessment of the relation between happiness and personality among athletic and non-athletic college student girls of Tabriz University]. MS. Dissertation. Islamic Azad University, Branch of central Tehran, Faculty of sport sciences: 98. (Persian)
21. Taghipour M. [Assessment of social support in social health of house-hold women in Tehran]. MS. Dissertation. Islamic Azad University, Branch of Roudehen, 2011: 1. (Persian)
22. Kerjcie M. Determining sample size for research activities. *Educ Psychol Meas* 1970; 30: 607-10.
23. Hazan C, Shaver P. Conceptualizing romantic love as an attachment process. *J Pers Soc Psychol* 2002; 52: 511-24.
24. Besharat M, Noorbakhsh SN, Rostami R, Farahani H. [The modulating role of self-regulation in the relation between attachment styles and severity of substance abuse disorders]. *Quarterly journal of clinical psychology* 2013; 4(3): 11-23. (Persian)
25. Argyle M, Lue L. The happiness of extraverts. *Pers Individ Diff* 1990; 11: 10-11.
26. Alipour A, Noorbala AA. [Pilot assessment of validity and reliability of Oxford Happiness Inventory in students of Tehran universities]. *Iranian journal of psychiatry and clinical psychology* 2000; 5(1-2): 16-32. (Persian)
27. Asgharinejad M, Danesh E. [The relationship between attachment styles, happiness and agreement in marital problems among college student married women]. *News and researches* 2013; 4: 69-90. (Persian)
28. Bayrami M, Heshmati R, Mohammadpour V, Gholamzadeh M, Ostad Hasanloo H, Moslemifar M. Happiness and willingness to communicate in three attachment styles: A study on college students. *Procedia Soc Behav Sci* 2012; 46: 294-8.
29. Öztürk A, Mutlu T. The relationship between attachment style, subjective well-being, happiness and social anxiety among university students. *Procedia Soc Behav Sci* 2010; 9: 1772-6.
30. Greenberg MT, Sigel JM, Leith CJ. The nature and importance of attachment relationship to parents and peers during adolescence. *J Youth Adolesc* 2008; 12: 373-86.
31. Gillath O, Bunge SA, Shaver PR, Wendelken C, Mikulincer M. Attachment-style differences in the ability to suppress negative thoughts: exploring the neural correlates. *Neuroimage* 2005; 28(4): 835-47.
32. Ditommaso E, Brannen-McNulty C, Ross L, Burgess M. Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Pers Individ Diff* 2003; 35(2): 303-12.
33. Mikulincer M, Shaver PR. The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Adv Exp Soc Psychol* 2003; 35: 53-152
34. Lavy S, Littman-Ovadia H. All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Pers Individ Diff* 2011; 50(7): 1050-5.
35. Muris P, Meesters C. Attachment, behavioral inhibition, and anxiety disorders in normal adolescents. *J Psychopathol Behav Assess* 2002; 24: 97-106.
36. Borjali A, Borshan A, Dortaj S. [Assessment of the role of birth sequence and attachment style in substance dependency]. *Quarterly journal of regulatory and police security* 2010; 3(2): 127-50. (Persian)
37. Pereg D, Mikulincer M. Attachment style and the regulation of negative effect. *Pers Soc Psychol Bull* 2004; 30: 67-80.
38. Taheri M, Pourmohammad Rezaei Tajrishi M, Soltani Bahram S. [The relationship between attachment style and life hope among mothers with educable mentally retarded boys]. *Journal of fundamentals of mental health* 2013; 1: 24-35. (Persian)
39. Momeni F. [The comparison of attachment styles among young people with visual, auditory defects and mental retardation and gifted and normal young individuals in Isfahan]. MS. Dissertation. Isfahan University, 2009. (Persian)
40. Huntsinger ET, Luecken LJ. Attachment relationship and health behavior: The mediation role of self-esteem. *J Psychol Health* 2004; 19(4): 515-26.