

نقش واسطه‌ای استحکام من در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و بهشیاری*
 جمیل منصوری^۱، محمدعلی بشارت^۲

The mediating role of ego strength between attachment styles and mindfulness
 Jamil Mansouri¹, Mohammad Ali Besharat²

چکیده

زمینه: بهشیاری از آیین‌های شرقی و بخصوص بودا گرفته شده است که به‌عنوان توجه آگاهانه به لحظه حال و تجربیات درونی و بیرونی فرد تعریف می‌شود. مطالعات پژوهشی حکایت از وجود رابطه بهشیاری با سبک‌های دلبستگی دارند اما آیا استحکام من در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و بهشیاری نقش واسطه‌ای دارد؟ **هدف:** پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش واسطه‌ای استحکام من در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و بهشیاری در دانشجویان دانشگاه تهران و علوم پزشکی تهران انجام شد. **روش:** این پژوهش یک مطالعه توصیفی و همبستگی است. تعداد ۲۶۸ نفر دانشجوی (۲۳۱ مرد، ۳۶ زن) بصورت نمونه‌گیری در دسترس در این پژوهش شرکت کردند. از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا مقیاس دلبستگی بزرگسال (بشارت، ۱۳۹۲)، مقیاس استحکام من (بشارت، ۱۳۹۵) و مقیاس توجه آگاهانه بهشیارانه (قربانی، واتسون و ویتینگتون، ۲۰۰۹) را تکمیل کنند. **یافته‌ها:** برای تحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که دلبستگی ایمن با بهشیاری رابطه مثبت معنادار ($r=0/50$ ؛ $p<0/01$)، دلبستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا با بهشیاری به ترتیب رابطه منفی معنادار ($r=-0/28$ و $r=-0/43$ ؛ $p<0/01$) و نمره‌های استحکام من بالا با نمره‌های بهشیاری رابطه مثبت معنادار ($r=0/34$ ؛ $p<0/01$) دارد. دلبستگی ایمن با استحکام من رابطه مثبت معنادار ($r=0/24$ ؛ $p<0/01$) و دلبستگی نایمن با استحکام من رابطه منفی معنادار ($r=-0/34$ ؛ $p<0/01$) داشت. **نتیجه‌گیری:** این بدان معنی است با افزایش سطح بهنجاری سبک دلبستگی، استحکام من و بهشیاری نیز بالا می‌رود و با افزایش سطوح استحکام من در افراد میزان بهشیاری نیز بالا می‌رود. نتایج همچنین نشان داد که نقش واسطه‌ای استحکام من در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و بهشیاری قابل تأیید است. براساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت استحکام من دارای نقش واسطه‌ای بین سبک‌های دلبستگی و بهشیاری است.

واژه کلیدها: دلبستگی، هیجان، استحکام من، بهشیاری، توجه

Background: Mindfulness which comes from eastern traditions, especially Buddhism, is defined by conscious attention to current moment and internal/external personal experiences. Researches showed that mindfulness has relationships with the attachment styles but does ego strength can mediate the relationship between attachment styles and mindfulness? **Aims:** The present study was performed to examine the mediating role of ego strength on the relationship between attachment styles and mindfulness in the University of Tehran and Medical University of Tehran students. **Method:** current study is a descriptive-correlational research Two hundred and sixty eight students (231 make, 36 female) participated in the study. All the students were asked to complete the Adult Attachment Inventory (Besharat, 1392), Ego Strength Scale (Besharat, 1395) and Mindfulness Awareness Attention Scale (Ghasemipour and Ghorbani, 2008). **Results:** Analysis of data involves descriptive and inferential statistics including frequency, percentage, mean standard deviation, Pearson's correlation coefficient and path analysis. The results demonstrated that secure attachment had a significant positive association with mindfulness ($r=0/50$ ؛ $p<0/01$), insecure attachment (avoidance/ambivalence) had a significant negative association with mindfulness ($r=-0/28$ و $r=-0/43$ ؛ $p<0/01$) and ego strength had a significant positive association with mindfulness ($r=0/34$ ؛ $p<0/01$). Secure attachment had a significant positive association with ego strength ($r=0/24$ ؛ $p<0/01$). Insecure attachment had negative correlation with ego strength ($r=-0/34$ ؛ $p<0/01$). **Conclusions:** The mediating role of ego strength on the relationship between attachment styles and mindfulness had been confirmed. Based on the results the higher attachment style score, the higher mindfulness and ego strength scores. And with higher ego strength score, mindfulness was higher too. According to the results of the present study, there is not a linear association on the relationship between attachment and mindfulness. Ego strength plays a mediating role on the relationship between them. **Key words:** Attachment, Emotion, Ego strength, Mindfulness, Attention

Corresponding Author: besharat@ut.ac.ir

* این مقاله برگرفته از پایان‌نامه نویسنده اول است.

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۱. M A in General Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran

۲. استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران(نویسنده مسئول)

۲. Professor, Department of Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran(Corresponding Author)

پذیرش نهایی: ۹۸/۰۶/۲۹

دریافت: ۹۸/۰۴/۲۰

مقدمه

عاطفی و رفتاری کودک هستند. طبق نظر بالبی نوزادان هنگام تولد به یک سیستم رفتاری و انگیزشی با مبنای زیستی مجهزند که برای تأمین مجاورت به مادر شکل گرفته است. وی معتقد بود که میزان دسترسی پذیری و پاسخ‌دهی مستمر به تلاش‌های کودک برای رسیدن به آرامش و امنیت، کیفیت و سبک دلبستگی کودک به مادر را تعیین می‌کند. وی معتقد بود که رفتار دلبستگی در کودک و رفتار مراقبتی متقابل والد، باثبات‌ترین سیستم‌های رفتاری در بین گونه‌های مختلف هستند. اهداف عمده دلبستگی در طول زندگی عبارتند از: حفظ نزدیکی، کاهش فاصله و شرکت در تعامل اجتماعی. او معتقد بود که دلبستگی ویژگی‌گریزی است که با هر موقعیت جوارجویی فعال می‌شود و این رابطه اولیه نوزاد با مراقب نمونه اصلی ارتباط برای تمام روابط اجتماعی آینده خواهد شد و اختلال در آن منجر به عواقب ناخوشایند جدی می‌شود (بالبی، ۱۹۶۹).

علاوه بر وجود رابطه معنادار بین سبک‌های دلبستگی و بهشیاری (آرپاچی، باروخلو، کوزان و کسپچی، ۲۰۱۷؛ پیکارد، ۲۰۱۷؛ شکاری، حسین ثابت و احمدی، ۲۰۱۷؛ کیمز، دورسچی و فینچام، ۲۰۱۷) و اثرگذاری آن بر تفاوت‌های فردی، پژوهش نشان داده است که دلبستگی به صورت غیرمستقیم و از طریق متغیرهای واسطه‌ای بر بهشیاری اثرگذار است (استیونسون، امرسون و میلینگز، ۲۰۱۷). کادول و شیور (۲۰۱۳) نشان دادند که تنظیم هیجان در رابطه بین دلبستگی و بهشیاری نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند. این محققان همراستا با مطالعات قبلی به این نتیجه رسیدند که اضطراب دلبستگی، بهشیاری پایین را پیش‌بینی می‌کند و در این رابطه نشخوار فکری و کنترل توجه ضعیف دارای نقش واسطه‌ای بودند. دلبستگی اجتنابی نیز با بهشیاری پایین در ارتباط بود که فرونشانی فکر و کنترل توجه ضعیف در این رابطه دارای نقش واسطه‌ای بودند. پپینگ، داویس و اودونوان (۲۰۱۳) نیز در مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که انواع دلبستگی نایمن سطوح پایین بهشیاری را پیش‌بینی می‌کند که تنظیم هیجانی به صورت معناداری در این رابطه نقش واسطه‌ای ایفا می‌کرد. ملن، پپینگ و اودونوان (۲۰۱۷) نیز به یافته‌هایی همراستا با نتایج این محققان دست یافتند. بشارت، اسدی و تولائیان (۱۳۹۴) در مطالعه‌ای نشان دادند که استحکام من در رابطه بین دلبستگی و تنظیم هیجان دارای نقش واسطه‌ای است. نتایج تحلیل رگرسیون در این مطالعه نشان داد که سبک‌های دلبستگی ایمن و نایمن از طریق استحکام من در دو جهت متضاد، تغییرات مربوط به راهبردهای سازش یافته و

بهشیاری که در آیین بودا و دیگر آیین‌های مراقبه‌ای ریشه دارد (براون و رایان، ۲۰۰۳) در حوزه روانشناسی به عنوان روشی برای کاهش استرس به صورت تجربی به کار گرفته شده است (بیشاپ و همکاران، ۲۰۰۴). محققان تعریف‌های مختلفی را از این ویژگی ارائه کرده‌اند. کبات‌زین (۲۰۰۳) بهشیاری را توجه کردن به هدف در لحظه حال و توجه باز و بدون قضاوت به لحظه لحظه زندگی می‌داند. او معتقد است بهشیاری کیفیتی از هشیاری است که به طور دقیق تر توجه کردن به شیوه خاص یعنی هدفمند، در لحظه حاضر و غیرقضاوتی به دنیای درون و برون روانی است. بهشیاری بر بی طرف و بی تعصب بودن تأکید می‌کند که واکنش خو گرفته و ناشی از عادت را تقلیل می‌دهد و پاسخ هشیارانه را تقویت و ترغیب می‌کند. بهشیاری فرد را ترغیب می‌کند تا با ذهنی بی طرف با تجربیات برخورد کند. گویی که حادثه را برای اولین بار تجربه می‌کند (کبات‌زین، ۲۰۰۳).

پژوهش‌ها بیان می‌کنند با توجه به این که تفاوت‌هایی در سطوح بهشیاری افراد وجود دارد، به نظر می‌رسد متغیرهایی همچون ویژگی اضطرابی (که منعکس‌کننده بعد نوزرگرایی شخصیت است) و دلبستگی (والش، بالینت، اسمولوریا فریدریکسون و مدسون، ۲۰۰۹) و همچنین پنج عامل بزرگ شخصیت (مظاهری، ذبیح‌زاده و ملک‌زاده، ۱۳۹۳) از جمله متغیرهایی هستند که نقش تعیین‌کننده‌ای در تفاوت‌های بهشیاری افراد دارند. تجربه‌پذیری، تربیت والدینی و کنترل توجهی نیز از دیگر متغیرهای اثرگذار مطرح شده‌اند (والش و همکاران، ۲۰۰۹). والش و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند هر چند که دلبستگی اجتنابی، تجربه‌پذیری و تربیت والدینی نتوانستند بهشیاری را پیش‌بینی کنند اما ویژگی اضطرابی و دلبستگی از نقش پیش‌بینی‌کنندگی معنی‌داری برخوردار بود. مظاهری و همکاران (۱۳۹۳) نیز در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که پنج عامل بزرگ شخصیت از نقش پیش‌بینی‌کنندگی معناداری در پراکندگی سطوح بهشیاری برخوردارند.

دلبستگی پیوند عاطفی و هیجانی نسبتاً پایداری است که بین کودک و مراقب (مادر) و یا افرادی که کودک در تعامل با آنها است، ایجاد می‌شود. بالبی (۱۹۶۹، ۱۹۷۳، ۱۹۸۰) بر اساس مشاهده ویژگی‌های روابط مادر - کودک در موقعیت‌های مختلف به این نتیجه رسید که پیوندهای مراقب - کودک مسئول تنظیم تجربه‌های

ویژگی‌های من با استحکام بالا است، سؤال پژوهش به این صورت مطرح شد که آیا استحکام من به عنوان متغیر واسطه‌ای در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و به‌شیری می‌تواند دارای نقش واسطه‌ای باشد؟

روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی و همبستگی است. جامعه آماری دانشجویان رشته‌های تحصیلی دانشگاه تهران و علوم پزشکی تهران بودند. روش نمونه‌گیری به صورت در دسترس بود. تعداد ۲۶۸ نفر دانشجوی شامل ۲۳۱ مرد (۸۶/۲٪) با میانگین سنی ۲۴/۲۰ و انحراف استاندارد ۳/۲۷ و ۳۷ زن (۱۳/۱۴٪) با میانگین سنی ۲۳/۹۰ و انحراف استاندارد ۳/۱۹ در پژوهش شرکت کردند. پس از مصاحبه اولیه با افراد، توضیح هدف پژوهش و کسب رضایت آنها، پرسشنامه‌ها در اختیار شرکت‌کنندگان قرار می‌گرفت. ملاک‌های ورود به پژوهش رضایت شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج عدم رضایت افراد در پژوهش بود. پس از تشریح هدف پژوهش پرسشنامه‌های مقیاس دلبستگی بزرگسال (بشارت، ۱۳۹۲) مقیاس استحکام من (بشارت، ۱۳۹۵) و توجه آگاهی به‌شیرانه (قربانی، واتسون و ویتینگتون، ۲۰۰۹) در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. زمان تقریبی لازم برای تکمیل پرسشنامه‌ها ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بود. برای تحلیل‌های آماری داده‌ها از روش‌های همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر استفاده شد.

ابزار

مقیاس دلبستگی بزرگسالان: مقیاس دلبستگی بزرگسال یک آزمون ۱۵ سؤالی است و سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (خیلی کم = ۱، کم = ۲، متوسط = ۳، زیاد = ۴، خیلی زیاد = ۵) می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در زیرمقیاس‌های آزمون به ترتیب ۵ و ۲۵ خواهد بود. ضرایب آلفای کرونباخ پرسش‌های زیر مقیاس‌های ایمن، اجتنابی و دوسوگرا در مورد یک نمونه (n=۱۴۸۰؛ ۸۴۰ زن، ۶۲۰ مرد) برای کل آزمودنی‌ها به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۹، ۰/۸۸؛ برای زنان ۰/۹۱، ۰/۹۰، ۰/۸۷ و برای مردان ۰/۹۰، ۰/۸۹، ۰/۸۷ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس دلبستگی بزرگسال است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های یک نمونه ۳۰۰ نفری از آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله چهار هفته برای سنجش پایایی بازآزمایی محاسبه شد. این ضرایب در مورد سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا برای کل آزمودنی‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۳، ۰/۷۴؛ برای زنان ۰/۸۶، ۰/۸۲، ۰/۷۵ و برای مردان ۰/۸۵، ۰/۸۱ و ۰/۷۳ محاسبه شد که نشانه پایایی

سازش‌نیافته تنظیم شناختی هیجان را پیش‌بینی می‌کنند. از طرف دیگر، یافته‌ها نشان داده‌اند که به‌شیری نیز با خودتنظیم‌گری، تهی‌سازی خود و استحکام خودمهارگری رابطه دارد (استاکر، انگلرت و سیلر، ۲۰۱۷، ۲۰۱۹).

استحکام من اشاره به توانایی شخص برای مدیریت موفقیت‌آمیز نیازهای غریزی، بازداری‌های درونی و واقعیت اجتماعی دارد که از سازه‌های مرکزی شخصیت است و به فهم ما از هیجان، انگیزش و رفتار کمک می‌کند و با عملکرد سازش‌یافته رابطه دارد (مک‌کرا و کاستا، ۲۰۰۵؛ به نقل از بشارت و همکاران، ۱۳۹۴). مفهوم استحکام من بیانگر عملکرد روانی افراد در ارتباط با خود و محیط است. عناصری که با هم توانمندی کلی من را می‌سازند مواردی همچون توانایی افراد برای تحمل اضطراب، ظرفیت فرد برای تعدیل فشارهای غریزی و مطالبات فرامن است (موره و فاین، ۱۹۹۰). استحکام من به‌عنوان یک عنصر مهم در رشد و پختگی شخصیت برای برقراری روابط صمیمی مطرح می‌شود. داشتن یک شخصیت رشدیافته برای برقراری روابط صمیمانه به حل بحران‌های مراحل مختلف زندگی و اکتساب استحکام من وابسته است. افراد با استحکام من بالاتر روابط صمیمی بیشتری با دیگران دارند، در روابط متعهدترند و مسئولیت بیشتری در قبال دیگران دارند و در به اشتراک گذاشتن عقایدشان با دیگران بهترند (مواردی که با سبک دلبستگی ایمن یکسان هستند). فهم و درک طرف مقابل و ابراز عواطف از دیگر ویژگی‌های آنها است. از طرف دیگر افراد با استحکام من بالا از آگاهی به خود بالاتری برخوردارند (از ویژگی‌های مرتبط با به‌شیری)، به این معنی که این افراد بیشتر می‌توانند در روابط با دیگران نیازهای خود را به گونه مناسب بیان کنند و به نیازهای فرد مقابل هم توجه داشته باشند (کچویی و فتحی‌آشتیانی، ۱۳۹۲).

با مشاهده پژوهش‌های ذکر شده در بررسی رابطه بین دلبستگی و به‌شیری، ملاحظه می‌شود که این دو متغیر از رابطه‌ای غیرمستقیم برخوردارند و از طریق متغیرهای دیگری واسطه می‌شوند. در پژوهش حاضر با توجه به نقش واسطه‌ای استحکام من در رابطه بین دلبستگی و تنظیم شناختی هیجان از یک طرف (بشارت، اسدی و تولائی، ۱۳۹۳)، نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان در رابطه بین دلبستگی و به‌شیری از طرف دیگر (پیننگ و همکاران، ۲۰۱۳، ۲۰۱۴؛ ملن، پیننگ و اودونوان، ۲۰۱۷) و وجود رابطه مثبت بین سطوح بالای به‌شیری و خودتنظیم‌گری (کبات‌زین، لیپورث و برنی، ۱۹۸۵) که از

تاب‌آوری من، مکانیزم‌های دفاعی رشدیافته، راهبردهای مقابله مسئله‌محور و راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌محور مثبت)، روایی سازه مقیاس استحکام من را مورد تأیید قرار داد (بشارت، ۱۳۹۵).

مقیاس توجه آگاهانه به‌شیرانه: این مقیاس توسط براون و رایان (۲۰۰۳) ساخته شده است و برای سنجش به‌شیری به کار می‌رود. مقیاس به‌شیری ۱۵ ماده دارد که افراد پاسخ خود را به هر عبارت با استفاده از مقیاس شش درجه‌ای لیکرت از «تقریباً هیچ‌وقت» (با نمره یک) تا «تقریباً همیشه» (با نمره شش) درجه‌بندی می‌کنند. این ابزار از روایی درونی خوبی برخوردار است به طوری که روی هفت گروه نمونه مختلف اجرا شده و آلفای کرونباخ بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۷ گزارش شده است (براون و رایان، ۲۰۰۳). روایی این مقیاس نیز درجه بالایی گزارش شده است به طوری که همبستگی بسیار بالایی ($p < 0/0001$) را با تعدادی از متغیرهای سلامت‌روان داشته است (براون و رایان، ۲۰۰۳). همچنین روایی سازه و ملاک این مقیاس در بیماران سرطانی سنجیده شده است (کارلسون و براون، ۲۰۰۵). این مقیاس در جامعه ایران اجرا شد و آلفای کرونباخ آن ۰/۸۲ است و با متغیرهای مربوط از جمله خودشناسی و سلامت‌روان در نمونه‌های مختلف مرتبط بوده است (قاسمیپور و قربانی، ۲۰۰۸).

یافته‌ها

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش را برحسب جنس و میانگین و انحراف استاندارد کل، در نمونه مورد بررسی را نشان می‌دهد. بیشترین نمره در سبک‌های دل‌بستگی مربوط به سبک ایمن (۱۵/۳۸) است، از نظر تفاوت‌های جنس نیز زنان در سبک دل‌بستگی ایمن (۱۶/۳۸) و اجتنابی (۱۳/۸۶) نمره بالاتر و مردان در سبک دل‌بستگی دوسوگرا (۱۴/۱۴) نمره بیشتری را کسب کردند. میانگین نمرات استحکام من در زنان (۸۳/۱۲) بیشتر از مردان (۸۱/۲۵) است. میانگین به‌شیری در مردان (۶۰/۹۴) بیشتر از زنان (۵۸/۵۸) است.

بازآزمایی رضایت‌بخش مقیاس است. روایی محتوایی مقیاس دل‌بستگی بزرگسال با سنجش ضرایب همبستگی بین نمره‌های پانزده نفر از متخصصان روانشناسی مورد بررسی قرار گرفت. ضرایب توافق کندال برای سبک‌های دل‌بستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۶۱ و ۰/۵۷ محاسبه شد. روایی همزمان مقیاس دل‌بستگی بزرگسال از طریق اجرای همزمان مقیاس‌های «مشکلات بین شخصی» و «حرمت خود کوپر اسمیت» در مورد یک نمونه ۳۰۰ نفری از آزمودنی‌ها ارزیابی شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره آزمودنی‌ها در سبک دل‌بستگی ایمن و زیر مقیاس‌های مشکلات بین شخص همبستگی منفی معنادار (از ۰/۶۱ - $r = -0/83$) و با زیر مقیاس‌های حرمت خود همبستگی مثبت معنادار (از ۰/۳۹ تا $r = 0/41$) وجود دارد. بین نمره آزمودنی‌ها در سبک‌های دل‌بستگی ناایمن و زیر مقیاس‌های مشکلات بین شخصی همبستگی مثبت معنادار (از $r = 0/26$ تا $r = 0/45$) و با زیر مقیاس‌های حرمت خود همبستگی منفی و اما غیرمعنادار به دست آمد. این نتایج نشان‌دهنده روایی کافی مقیاس دل‌بستگی بزرگسال است. نتایج تحلیل عوامل نیز با تعیین سه عامل سبک دل‌بستگی ایمن، سبک دل‌بستگی اجتنابی و سبک دل‌بستگی دوسوگرا، روایی سازه مقیاس دل‌بستگی بزرگسال را مورد تأیید قرار داد (بشارت، ۱۳۹۲).

مقیاس استحکام من: این مقیاس ابزاری ۲۵ ماده‌ای است که برای اندازه‌گیری میزان توانمندی من در مهار و مدیریت موقعیت‌ها و شرایط دشوار زندگی ساخته و هنجاریابی شده است (بشارت، ۱۳۹۵). این مقیاس واکنش‌های فرد به موقعیت‌های دشوار زندگی را در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت (۱=خیلی کم تا ۵=خیلی زیاد) بر حسب پنج زیرمقیاس مهار من، تاب‌آوری من، مکانیزم‌های دفاعی رشدیافته، راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور و راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌محور مثبت می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در هر یک از زیرمقیاس‌های استحکام من به ترتیب ۵ و ۲۵ است. از مجموع نمره پنج زیرمقیاس آزمون، نمره کل فرد برای استحکام من از ۲۵ تا ۱۲۵ محاسبه می‌شود. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس استحکام من در چندین پژوهش که در خلال سال‌های ۱۳۸۴ تا ۱۳۹۵ در نمونه‌های بیمار (۳۷۲ نفر) و بهنجار (۱۲۷۵ نفر) انجام شده‌اند و مورد تأیید قرار گرفته‌اند (بشارت، ۱۳۹۵). در این پژوهش‌ها ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل مقیاس استحکام من از ۰/۸۱ تا ۰/۹۳ به دست آمد. نتایج تحقیق عاملی اکتشافی و تأییدی نیز با تعیین پنج عامل (مهار من،

متغیر	دختر		پسر		کل
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
دلبستگی ایمن	۱۵/۲۶	۳/۲۰	۱۶/۳۸	۳/۶۷	۳/۳۱
دلبستگی اجتنابی	۱۳/۶۹	۳/۲۰	۱۳/۸۶	۲/۹۵	۳/۱۶
دلبستگی دوسوگرا	۱۴/۱۴	۳/۳۵	۱۴/۱۳	۳/۳۵	۳/۴۳
استحکام من	۸۳/۱۲	۱۱/۵۸	۸۱/۲۵	۱۰/۱۰	۱۱/۳۸
بهشیاری	۵۸/۵۸	۱۰/۴۵	۶۰/۹۴	۹/۷۱	۱۰/۴۳

سبک دلبستگی اجتنابی و بهشیاری رابطه منفی ($r=-0/28$) وجود دارد که در سطح ($p<0/01$) معنادار است. یعنی افزایش سبک دلبستگی اجتنابی با کاهش بهشیاری همراه است. طبق یافته‌های پژوهش، بین سبک دلبستگی دوسوگرا و بهشیاری رابطه منفی ($r=-0/43$) وجود دارد که این رابطه در سطح ($p<0/01$) معنادار است؛ یعنی با افزایش سبک دلبستگی دوسوگرا بهشیاری کاهش می‌یابد. نتایج همچنین نشان داد که بین سبک دلبستگی ایمن و استحکام من رابطه مثبت ($r=0/24$) وجود دارد که در سطح ($p<0/01$) معنادار است؛ یعنی با افزایش در سبک دلبستگی ایمن استحکام من نیز افزایش می‌یابد. سبک دلبستگی اجتنابی و استحکام من نیز دارای رابطه منفی ($r=-0/34$) و معنادار ($p<0/01$) بودند. این یافته نشان می‌دهد افزایش سبک دلبستگی اجتنابی با کاهش استحکام من همراه است. بین سبک دلبستگی دوسوگرا و استحکام من رابطه منفی ($r=-0/34$) و معنادار در سطح ($p<0/01$) وجود دارد؛ یعنی به همراه افزایش در سبک دلبستگی دوسوگرا، استحکام من نیز افزایش می‌یابد. نتایج پژوهش نشان داد که بین استحکام من و بهشیاری نیز رابطه مثبت ($r=0/34$) وجود دارد که در سطح ($p<0/01$) معنادار است؛ یعنی در واقع با افزایش استحکام من، بهشیاری نیز افزایش می‌یابد.

به منظور تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر استفاده شد. در ابتدا مفروضه‌های تحلیل مسیر بررسی و گزارش گردید.

با استفاده از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف نرمال بودن داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاکی از این بود که مفروضه نرمالیتی برای همه متغیرها برقرار است.

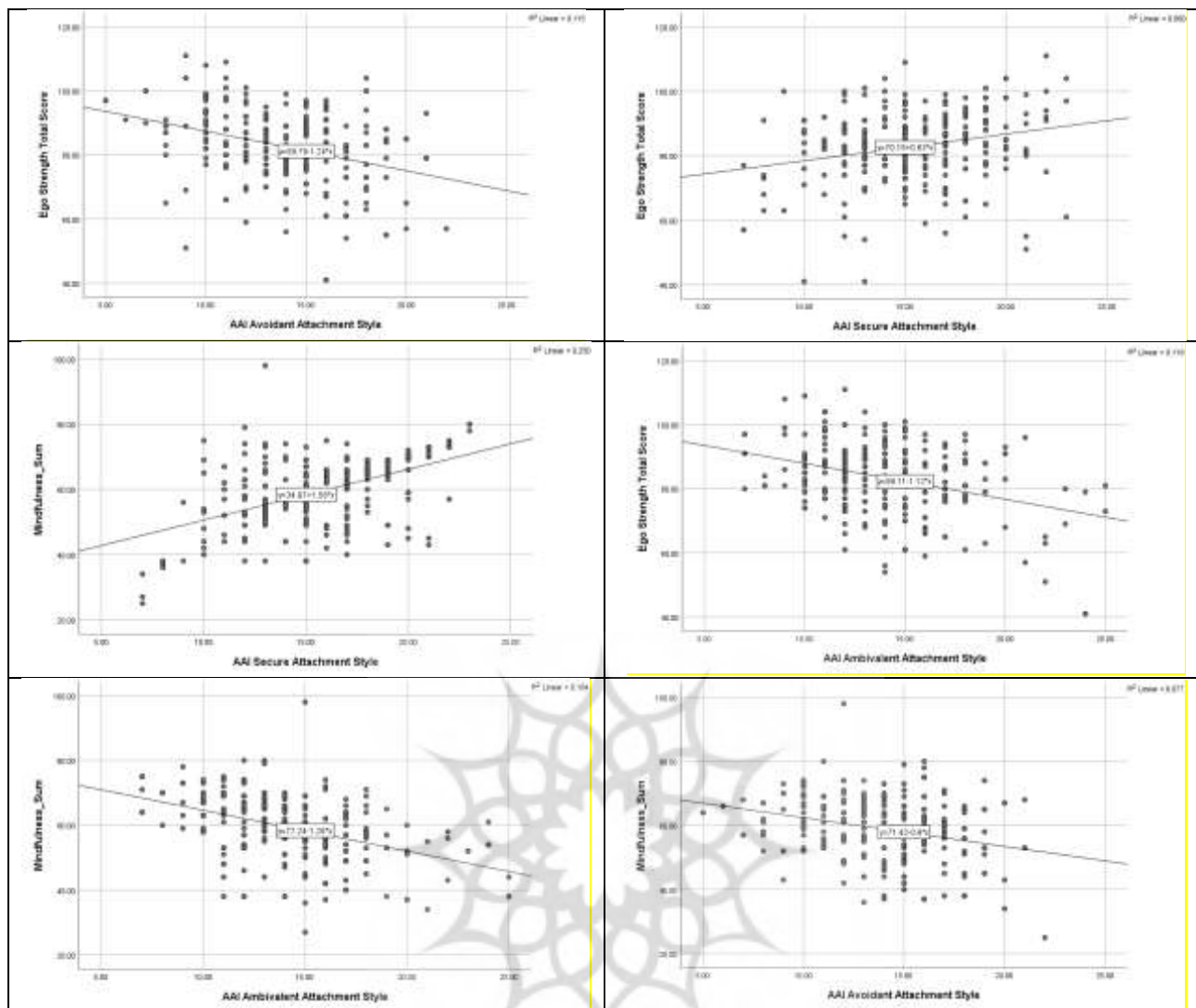
متغیر	۱	۲	۳
۱. دلبستگی ایمن	۰/۲۴	۲۴۶	۰/۱۱
۲. دلبستگی اجتنابی	۰/۱۹	۲۴۶	۰/۰۹
۳. دلبستگی دوسوگرا	۰/۳۲	۲۴۶	۰/۱۷
۴. استحکام من	۰/۱۳	۲۴۶	۰/۰۷
۵. بهشیاری	۰/۱۸	۲۴۶	۰/۰۹

مفروضه خطی بودن رابطه بین متغیرهای پیش‌بین با متغیرهای میانجی و ملاک در شکل ۱ گزارش گردید. ضرایب خطی بودن برای همه نمودارها بالاتر از $0/05$ بود و مفروضه خطی بودن داده‌ها برای متغیرهای پیش‌بین و ملاک برقرار بود.

مفروضه هم‌خطی بین متغیرهای پیش‌بین نیز با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاکی از این بود که بین متغیرهای پیش‌بین همبستگی بیشتر از $0/50$ وجود ندارد بنابراین مفروضه هم‌خطی بین متغیرهای پیش‌بین برقرار است.

همچنین درجه آزادی برای مدل نیز صفر نمی‌باشد که تاییدی بر مفروضه غیرصفر بودن و مثبت بودن درجه آزادی مدل است.

جدول ۲ ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین سبک دلبستگی ایمن و بهشیاری رابطه مثبت ($r=0/50$) وجود دارد که در سطح ($p<0/01$) معنادار است. این نتایج بدین معنی است که با افزایش سبک دلبستگی ایمن میزان بهشیاری نیز افزایش می‌یابد. بین



شکل ۱. نمودار خطی بین متغیرهای پیش‌بین با متغیرهای میانجی و ملاک

جدول ۳. ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
۱. دلستگی ایمن	۱				
۲. دلستگی اجتنابی	-۰/۳۸**	۱			
۳. دلستگی دوسوگرا	-۰/۳۰**	۰/۲۶**	۱		
۴. استحکام من	۰/۲۴**	-۰/۳۴**	-۰/۳۴**	۱	
۵. بهشیاری	۰/۵۰**	-۰/۲۸**	-۰/۴۳**	۰/۳۴**	۱

**ضرایب در سطح $p < 0.01$ معنادار هستند. * ضرایب در سطح $p < 0.05$ معنادار هستند.

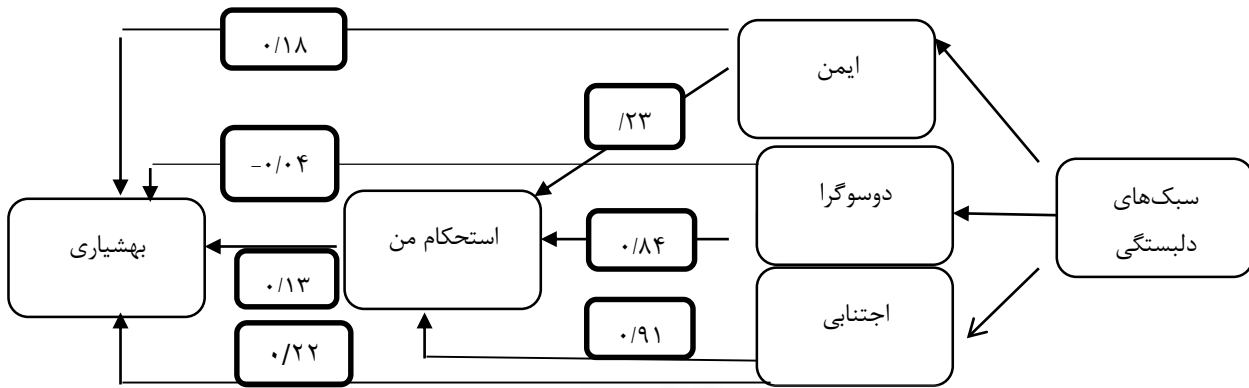
کوواریانس به‌عنوان داده‌های ورودی و با توجه به نرمال بودن داده‌ها، از روش حداکثر درست‌نمایی^۱ استفاده شد. شکل ۱ ضرایب استاندارد مسیرهای مستقیم برای مدل فرضی نقش واسطه‌ای استحکام من در رابطه بین سبک‌های دلستگی و بهشیاری را نشان می‌دهد. در این مدل، تأثیر مستقیم متغیرها در شکل مستطیلی در مسیر پیکان نشان داده

به‌منظور آزمون مدل فرضی پژوهش از روش تحلیل مسیر استفاده شد. با توجه به این مدل، فرض می‌شود که سبک‌های دلستگی (ایمن، اجتنابی و دوسوگرا) با واسطه‌گری استحکام من بر بهشیاری تأثیر می‌گذارد. برای آزمون مدل پژوهش یعنی تأثیر سبک‌های دلستگی بر بهشیاری به‌واسطه استحکام من، از ماتریس واریانس -

۱. Maximum likelihood

شده است. همان‌طور که در شکل ۱ و جدول ۳ مشاهده می‌شود، اثر استحکام من بر بهشیاری با ضریب مسیر ۰/۳۷ در سطح $p < ۰/۰۵$ معنادار است. همچنین اثر دلبستگی ایمن بر بهشیاری با ضریب ۰/۱۸، اثر دلبستگی دوسوگرا بر استحکام من با ضریب ۰/۹۱، اثر دلبستگی دوسوگرا بر بهشیاری با ضریب ۰/۸۲ و اثر دلبستگی اجتنابی بر

استحکام من با ضریب ۰/۸۴ در سطح $p < ۰/۰۱$ معنادار است. در این مدل اثر سبک دلبستگی ایمن بر استحکام من و اثر دلبستگی اجتنابی بر بهشیاری معنادار نشد. در این پژوهش میزان ضریب تعیین برای بهشیاری برابر ۰/۳۱ است؛ یعنی کل مدل می‌تواند به میزان ۰/۳۱ تغییرات بهشیاری را تبیین کند.



شکل ۲. ضرایب استاندارد مسیرهای مستقیم برای مدل فرضی نقش واسطه‌ای استحکام من در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و بهشیاری

جدول ۴. ضرایب غیراستاندارد و استاندارد و میزان معناداری مسیرهای مستقیم برای مدل فرضی نقش واسطه‌ای استحکام من در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و بهشیاری			
مسیرها	B	β	t
اثر دلبستگی ایمن بر استحکام من	۰/۰۷	۰/۲۳	۱/۰۸
اثر دلبستگی ایمن بر بهشیاری	۰/۳۸	۰/۱۸**	۶/۸۰
اثر دلبستگی دوسوگرا بر استحکام من	-۰/۲۸	-۰/۹۱**	-۴/۸۸
اثر دلبستگی دوسوگرا بر بهشیاری	-۰/۲۷	-۰/۸۲**	-۴/۶۳
اثر دلبستگی اجتنابی بر استحکام من	-۰/۲۳	-۰/۸۴**	-۳/۷۸
اثر دلبستگی اجتنابی بر بهشیاری	-۰/۰۱	-۰/۰۴	-۰/۲۳
اثر استحکام من بر بهشیاری	۰/۱۵	۰/۳۷*	۲/۶۷

**ضرایب در سطح $p < ۰/۰۱$ معنادار هستند. * ضرایب در سطح $p < ۰/۰۵$ معنادار هستند.

جدول ۵. ضرایب استاندارد مسیرهای غیرمستقیم برای مدل فرضی نقش واسطه‌ای استحکام من در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و بهشیاری	
مسیرها	β
اثر سبک دلبستگی ایمن بر بهشیاری به‌واسطه استحکام من	۰/۰۹
اثر سبک دلبستگی دوسوگرا بر بهشیاری به‌واسطه استحکام من	-۰/۰۸
اثر سبک دلبستگی اجتنابی بر بهشیاری به‌واسطه استحکام من	-۰/۰۵

جدول ۶. شاخص‌های برازش مدل								
2 χ	P-value	df	RMSEA	GFI	AGFI	CFI	NFI	RMR
۰/۴۵	۰/۸۰	۲	۰/۰۱۰	۰/۹۴	۰/۹۵	۰/۹۹	۰/۹۰	۰/۰۴

وابسته (متغیرهای درون‌زاد) است، اثر غیرمستقیم متغیرهای مستقل بر وابسته در جدول ۴ نشان داده شده است. همان‌طور که در این جدول

از آنجا که یکی از اهداف مدل‌یابی معادلات ساختاری، ارائه میزان اثر غیرمستقیم متغیرهای مستقل (متغیرهای برون‌زاد) بر متغیرهای

لحظه حاضر متمرکز کنند (رایان، براون و کرسول، ۲۰۰۷)، ویژگی‌هایی که با به‌شیاری رابطه دارند (براون و رایان، ۲۰۰۳). به‌جای احتیاط شدید در جهت اجتناب از طرد شدن یا آسیب دیدن، افراد با دلبستگی ایمن می‌توانند توجه خود را بر لحظه حاضر به روشی گشوده و غیرقضاوت‌مندانه متمرکز کنند که در این صورت ظرفیت بیشتری برای به‌شیاری فراهم آمده و بنابراین گسترش توانایی‌های به‌شیاری تسهیل می‌گردند (رایان و همکاران، ۲۰۰۷). بنابراین، ممکن است افراد دارای سبک دلبستگی ایمن فضای بیشتری برای به‌شیار بودن داشته باشند به این دلیل که آن (فضای روانشناختی) را در جهت ترس از ترک شدن و طرد احتمالی استفاده نمی‌کنند و انرژی خود را در جهت اجتناب از نزدیکی هیجانی یا هیجان‌های دشوار مصرف نمی‌کنند (پیننگ و همکاران، ۲۰۱۳). رایان و همکاران (۲۰۰۷) خاطر نشان کرده‌اند که وقتی سیستم رفتاری دلبستگی فعال می‌شود افراد سوگیری‌های شناختی یا مدل‌های درون‌کاری از خود و دیگری را فرامی‌خوانند که بر اساس تجارب گذشته است. البته، به‌شیاری به افراد اجازه می‌دهد از این روانسازها که بر اساس تجارب گذشته است فراتر رفته و در عوض توجه غیرقضاوت‌مندانه خود را بر لحظه حاضر بدون تأثیر ضروری این تجارب گذشته متمرکز کنند. رایان و همکاران (۲۰۰۷) اظهار کرده‌اند افرادی که از مراقبت حساس و پاسخ‌گو بهره‌مند بوده‌اند با عشق و حمایت برای خودپروی مشخص می‌شوند که می‌تواند منجر به افزایش به‌شیاری گردد: گسترش آگاهی به‌شیار و ظرفیت خودمشاهده‌گری به‌وسیله فراهم‌کنندگانی که همساز، آینه‌وار با تجارب کودکی هستند، تسهیل می‌گردد. از طرفی افرادی که در محیطی طردکننده و سوءاستفاده‌گر رشد می‌کنند، برعکس ظرفیت توجه به‌شیار آنها آسیب می‌بیند (رایان و همکاران، ۲۰۰۷). مراقبت حساس و پاسخ‌دهنده همچنین توانایی‌های تنظیم هیجان و خود آرام‌کنندگی را پرورش می‌دهد (میکولینسر و شیور، ۲۰۰۴)؛ توانایی‌هایی که هم با دلبستگی و هم با به‌شیاری (مودینوس، اورمل و آلمان، ۲۰۱۰) مرتبط هستند. بنابراین، به نظر می‌رسد که مراقبت حساس نه تنها ایجاد سبک دلبستگی ایمن را تسهیل می‌کند بلکه ظرفیت به‌شیاری فرد را به‌وسیله فراهم آوردن مهارت‌های ضروری

مشاهده می‌شود، اثر غیرمستقیم متغیر برون‌زاد سبک دلبستگی ایمن بر به‌شیاری به‌واسطه استحکام من به میزان ۰/۰۹، اثر غیرمستقیم متغیر برون‌زاد سبک دلبستگی دوسوگرا بر به‌شیاری به‌واسطه استحکام من به میزان ۰/۰۸- و اثر غیرمستقیم متغیر برون‌زاد سبک دلبستگی اجتنابی بر به‌شیاری به‌واسطه استحکام من به میزان ۰/۰۵- به دست آمد که این ضرایب در سطح $p < 0.01$ معنادار هستند. با توجه به شاخص‌های برازش که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، مدل فرضی پژوهش از برازش کاملاً مطلوب برخوردار است. نسبت $\frac{X^2}{df}$ کوچک‌تر از ۲ است. همین‌طور خطای مجددور میانگین ریشه تخمین^۱ (RMSEA) جهت برازش مطلوب باید کمتر از ۰/۰۵ باشد که در این مدل تقریباً نزدیک به صفر است. میزان مؤلفه‌های شاخص برازش^۲، شاخص تعدیل‌شده برازش^۳، شاخص برازش هنجار شده^۴، و شاخص برازش تطبیقی^۵ نیز باید بیشتر از ۰/۹ باشد که در مدل تحت بررسی تمام این شاخص‌ها بزرگ‌تر از ۰/۹ است و نشان از برازش مطلوب مدل دارد. همچنین مقدار ریشه میانگین باقی‌مانده^۶ نیز باید کوچک‌تر از ۰/۰۵ باشد که در مدل تحت بررسی این مقدار ۰/۰۴ است. همچنین در این مدل‌ها میزان p-value نباید معنادار باشد تا با فرض تطبیق مدل فرضی با مدل تجربی، هماهنگ باشد یعنی در واقع فرض صفر تأیید شود (ابارشی و حسینی، ۱۳۹۱).

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که استحکام من می‌تواند در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و به‌شیاری نقش واسطه‌ای داشته باشد. پژوهشی که به‌طور اختصاصی این مسئله را بررسی کرده باشد وجود ندارد اما این یافته با پژوهش‌هایی که رابطه سبک‌های دلبستگی و استحکام من (بشارت و همکاران، ۱۳۹۴، ۱۳۹۵؛ تندر، کامپوس، شکبیا و بلات، ۲۰۱۷؛ کادول و شیور، ۲۰۱۳؛ نادری، اکبری و عباسی اصل، ۲۰۱۶) و رابطه استحکام من و به‌شیاری (پیننگ و همکاران، ۲۰۱۳، ۲۰۱۴، ۲۰۱۵، پیکارد، کاپوتی و گرنیار، ۲۰۱۶؛ والش و همکاران، ۲۰۰۹) را نشان داده‌اند به شکل غیرمستقیم همسو است. افراد با سبک دلبستگی ایمن می‌توانند توجه بدون اضطراب خود را بدون نگرانی از طرد یا ترک شدن (مانند دلبستگی اضطرابی)، فرونشانی، اجتناب یا دفاع علیه تجارب تهدیدکننده (مانند دلبستگی اجتنابی) بر

4. Normed Fit Index (NFI)

5. Comparative Fit Index (CFI)

6. Root Mean square Residual (RMR)

1. Root Mean Square Error of Approximation

2. Goodness of Fit Index (GFI)

3. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)

مرحله از رشد درعین حال که تا حدی ناکامی را تجربه می‌کند بتواند نیازهای تحولی خود را در حد معقولی ارضا کند و همچنین اعتماد به خود و دیگری را پرورش دهد که منجر به شکل‌گیری یک من مستحکم در فرد می‌گردد. افراد ایمن از راهبردهای دفاعی رشد یافته در هنگام روبرو شدن با اضطراب استفاده می‌کنند و در مواجهه با ناملایمت‌ها تاب‌آوری بیشتری از خود نشان می‌دهند که از مؤلفه‌های استحکام من محسوب می‌شوند. افرادی که از استحکام من بالایی برخوردارند توانایی بیشتری برای توجه کردن غیرواکنشی، غیرقضواتی و سخاوتمندانه به لحظه حال دارند. در واقع من مستحکم از آگاهی و خودشناسی بیشتری برخوردار است. دو مؤلفه‌ای که برای بهشیاری ضروری محسوب می‌شوند. بدین ترتیب می‌توان گفت که دلبستگی ایمن با پرورش استحکام من در افراد به شکل غیرمستقیم بهشیاری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در پژوهش حاضر هرچند دلبستگی اجتنابی از همبستگی منفی با بهشیاری برخوردار بود اما در تحلیل رگرسیون نتوانست سطوح بهشیاری را پیش‌بینی کند. نتایج پژوهش نتوانست پیش‌بینی‌کنندگی بهشیاری از طریق دلبستگی اجتنابی را تأیید کند. این یافته همراستا با مطالعه والش و همکاران (۲۰۰۹) بود. افراد دلبسته اجتنابی در روابط از نزدیکی و صمیمیت می‌ترسند و از طریق نافع‌السازی نظام دلبستگی نیازهای دلبستگی خود را سرکوب، آسیب‌پذیری را پنهان و از نزدیکی و صمیمیت دوری می‌کنند (کادول و شیور، ۲۰۱۳). در رابطه با عدم پیش‌بینی‌کنندگی دلبستگی اجتنابی بر سطوح بهشیاری، میکولینسر و شیور (۲۰۰۴) و والش و همکاران (۲۰۰۹) خاطر نشان می‌کنند که هرچند برخی از مشخصه‌های دلبستگی اجتنابی (همچون فروزشانی تفکر، فرافکنی دفاعی و دریچه شناختی) دارای رابطه منفی با بهشیاری است اما مشخصه‌های دیگری از آن (همچون پردازش بازدارانه خطر و عدم انعطاف دامنه وسیعی از شناخت‌ها) ممکن است که دارای رابطه مثبتی با بهشیاری باشد. این ترکیب از مشخصه‌های دلبستگی اجتنابی به نظر می‌رسد که دارای اثرات متعارض متفاوت و احتمالی بر پیش‌بینی‌کنندگی بهشیاری داشته باشد و مبنای نتایج نادرست مشاهده شده را مشخص کند. طراحی و استفاده از یک ابزار سنجش‌گر چند وجهی از دلبستگی اجتنابی که شامل زیرمقیاس‌های مستقل آن باشد، ممکن است که بررسی درست‌تر فرضیه‌های مرتبط با بهشیاری را تسهیل کند. دلیل جایگزین دیگر اینکه چرا دلبستگی اجتنابی نتوانست بهشیاری را

تنظیم هیجان و خود آرام‌کنندگی افزایش می‌دهد (پیننگ و همکاران، ۲۰۱۳).

وقایع اتفاق افتاده در طول دوران تحول و تعاملات اولیه با والدین، به خصوص مادر، روند شکل‌گیری توانایی‌های من را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وجود این مسأله اهمیت دلبستگی را در تحول من برجسته می‌کند. وجود مراقبی در دسترس، حساس و پاسخ‌گو باعث می‌شود نیازهای پایه و ضروری من تأمین شود و مسیری هموار برای تحول مراحل بعدی و کسب مهارت‌ها و توانایی‌های سازگار روانی من به وجود آید. این فرآیند یک من مستحکم و قوی را در توانایی برقراری تعادل بین نیازهای دنیای درون روانی و محیط ایجاد می‌کند. تعامل با مراقبی حساس باعث می‌شود تا من کودک یاد بگیرد که عملکردی کارآمد در برخورد با مسائل داشته باشد و در این تعامل کودک با این مطلب آشنا می‌شود که نه تنها توانایی حل مشکلات را دارد و احساس خودارزشمندی می‌کند بلکه محیط و بالاخص افراد دیگر نیز قابل اطمینان و اعتماد هستند. این همان چیزی است که از آن در افراد با دلبستگی ایمن به احساس ایمنی تعبیر می‌شود. این فرآیند باعث می‌شود تا کودک یا بزرگسال رویکردی باز و گشوده به مسائل زندگی داشته باشد و در فضایی امن عملکردهای روانی خود را بروز دهد. تمام این عوامل از رشد استحکام من و سازگاری بیشتر در فرد حمایت می‌کند. در مقابل، تجربه ناایمنی که ناشی از الگوی رفتاری غیر قابل دسترس و غیر پاسخ‌گو بودن مراقب است، باعث می‌شود تا ارضای نیازهای ضروری هر مرحله از تحول من با مشکل مواجه شود و یک من نابالغ و با استحکام ضعیف در برقراری تعامل و تعادل بین دنیای درون و برون روانی شود. این مسأله باعث می‌شود تا فرد هم نسبت به خود و هم دیگران احساس رشدنا یافته‌ای داشته باشد و نه تنها خود را فردی بی‌ارزش بداند بلکه محیط و دیگران را نیز غیر قابل اعتماد بداند و در نتیجه خود کارآمدی پایینی را در حل مسأله در پی داشته باشد. افراد دلبسته ناایمن در این شرایط در برابر ناملایمات و مسائل زندگی رویکردی بسته دارند و راهکارهای رشد یافته‌ای را که ویژگی استحکام من پایین است، به کار می‌برند (اسوانبرگ، ۱۹۹۸؛ به نقل از بشارت و همکاران، ۱۳۹۵).

در تبیین یافته‌های پژوهش و با توجه به مطالب ذکر شده می‌توان گفت که مراقبت حساس و پاسخ‌گوی اولیه در دوران کودکی که منشأ دلبستگی ایمن است این فرصت را به فرد می‌دهد که در هر

- تهران. مجله طب نظامی، ۱۵ (۱)، ۱۷-۲۴.
- مظاهری، محمدعلی، ذبیح‌زاده، عباس، ملک‌زاده، لیلیا (۱۳۹۳). نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در ذهن آگاهی. پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، ۴ (۱)، ۱۰۳-۱۱۳.
- Arpaci, I., Baloglu, M., Kozan, H. İ. Ö., & Kesici, Ş. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: the mediating role of mindfulness. *Journal of medical Internet research*, 19(12), 404-420.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. and Devins, G., (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Bowlby, J. (1969) *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* New York: Basic Books
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation* New York: Basic Books
- Bowlby, J. (1980) *Attachment and Loss: Sadness and Depression*. Volume III. Howarth Press, London
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2013). Mediators of the link between adult attachment and mindfulness. *Interpersona*, 7 (11), 299-304.
- Carlson, L. E., & Brown, K. W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of psychosomatic research*, 58(1), 29-33.
- Ghasemipour, Y., & Ghorbani, N. (2008). Mindfulness and basic psychological needs among coronary heart disease. *Journal of Clinical Psychology*, 14 (7), 24-30.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Weathington, B. L. (2009). Mindfulness in Iran and the United States: Cross-cultural structural complexity and parallel relationships with psychological adjustment. *Current Psychology*, 28(4), 211.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of behavioral medicine*, 8(2), 163-190.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kimmes, J. G., Durtschi, J. A., & Fincham, F. D. (2017). Perception in romantic relationships: a latent profile analysis of trait mindfulness in relation to attachment and attributions. *Mindfulness*, 8(5), 1328-1338.
- Melen, S., Pepping, C. A., & O'Donovan, A. (2017). Social foundations of mindfulness: priming attachment anxiety reduces emotion regulation and mindful attention. *Mindfulness*, 8(1), 136-143.

پیش‌بینی کند، ممکن است بخاطر همپوشانی مفهومی آن با هرودی دلبستگی اضطرابی و ویژگی اضطرابی باشد (والش و همکاران، ۲۰۰۹).

پژوهش حاضر محدودیت‌هایی نیز دارد. طرح پژوهش از نوع همبستگی بود و در نتیجه باید به محدودیت‌های آن در زمینه نتیجه‌گیری علی از آن احتیاط کرد. جامعه آماری پژوهش دانشجویان هستند که در تعمیم نتایج به دیگر جوامع باید به ویژگی‌های مختلف جامعه‌ها توجه داشت. جهت بررسی دقیق‌تر رابطه متغیرهای پژوهش می‌توان آن را در جامعه‌های پژوهشی مختلف بررسی کرد. استفاده از ابزارهایی که جنبه‌های مختلف دلبستگی و بهشیاری را بصورت دقیق‌تر اندازه‌گیری می‌کنند، می‌تواند در روشن‌تر کردن رابطه این دو متغیر به ویژه در رابطه دلبستگی اجتنابی با بهشیاری کمک‌کننده باشد.

منابع

- ابارشی، احمد و حسینی، سید یعقوب (۱۳۹۱). *مدلسازی معادلات ساختاری*. نشر جامعه‌شناسان.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۹۲). *مقیاس دلبستگی بزرگسال: پرسشنامه، شیوه اجرا و کلید نمره‌گذاری*. *روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۳۵ (۹)، ۳۱۷-۳۲۰.
- بشارت، محمدعلی، اسدی، محمد مهدی و تولاییان، فهیمه (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای استحکام من در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان. *روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۱ (۱۱)، ۱۱۹-۱۰۷.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۹۵). *ساخت و درست آزمایی مقیاس استحکام من: یک مطالعه مقدماتی*. *مجله علوم روانشناختی*، ۶۰ (۱۵)، ۴۶۷-۴۴۵.
- بشارت، محمدعلی، تولاییان، فهیمه، اسدی، محمد مهدی (۱۳۹۵). *رابطه بین سبک‌های دلبستگی و هوش هیجانی: نقش واسطه‌ای استحکام من*. *فصل‌نامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۴۴ (۱۱)، ۴۷-۲۱.
- بشارت، محمدعلی، تیمورپور، نگار، رحیمی‌نژاد، عباس، رشیدی بتول، حسین، لواسانی، غلامعلی. (۱۳۹۵). *نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و استحکام من با سازگاری با نابرابری در زنان*. *روانشناسی معاصر*، ۱۱ (۱)، ۲۰-۳.
- کجویی، محسن، فتحی آشتیانی، علی (۱۳۹۲). نقش رضایت شغلی و نیرومندی‌های من در رضایت زناشویی کارکنان نظامی در شهر

- Blatt, S. J. (2017). The associations between the maladaptive personality dimensions of neediness and self-criticism, defense styles, selfobject needs, and attachment styles in an Iranian sample. *Psychoanalytic Psychology, 34*(1), 26-38.
- Walsh, J. J., Balint, M. G., Smolira SJ, D. R., Fredericksen, L. K., & Madsen, S. (2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Personality and Individual Differences, 46*(2), 94-99.
- Modinos, G., Ormel, J., & Aleman, A. (2010). Individual differences in dispositional mindfulness and brain activity involved in reappraisal of emotion. *Social cognitive and affective neuroscience, 5*(4), 369-377.
- Moore, B. E., & Fine, B. D. (1990). *Psychoanalytic terms and concepts*. Yale University Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2004). Security-based self-representations in adulthood. *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications, 6*(4) 159-195.
- Naderi, H., Akbari, A., & Abbasi-Asl, R. (2016). Mediating role of resilience in relationship between attachment style dimensions and quality of life in high school students. *International Journal of School Health, 4*(9), 1-7.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., & O'Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences, 54*(3), 453-456.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., Zimmer-Gembeck, M. J., & Hanisch, M. (2014). Is emotion regulation the process underlying the relationship between low mindfulness and psychosocial distress?. *Australian Journal of Psychology, 66*(2), 130-138.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity, 14*(1), 104-117.
- Pickard, J. A., Caputi, P., & Grenyer, B. F. (2016). Mindfulness and emotional regulation as sequential mediators in the relationship between attachment security and depression. *Personality and Individual Differences, 99*(7), 179-183.
- Pickard, J. (2017). *Effect of mindfulness on early mother-infant interaction and the transmission of attachment*. Doctor of Philosophy thesis, School of psychology, University of Wollongong.
- Ryan, R. M., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2007). How integrative is attachment theory? Unpacking the meaning and significance of felt security. *Psychological Inquiry, 18*(3), 177-182.
- Shekari, H., Hosseinsabet, F., & Ahmadi, M. (2017). Attachment styles, mindfulness and sleep quality in patients with WITH substance abuse disorders. *Police Medicine, 2*(9), 111-116.
- Stevenson, J. C., Emerson, L. M., & Millings, A. (2017). The relationship between adult attachment orientation and mindfulness: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness, 8*(6), 1438-1455.
- Stocker, E., Englert, C., & Seiler, R. (2017). Mindfulness and self-control in sport. *Journal of sport & exercise psychology, 39*(7), S317-S318.
- Stocker, E., Englert, C., & Seiler, R. (2019). Self-control strength and mindfulness in physical exercise performance: does a short mindfulness induction compensate for the detrimental ego depletion effect?. *Journal of Applied Sport Psychology, 31*(3), 324-339.
- Tondar, S., Campos, R. C., Shakiba, S., Dadkhah, A., &