

## پیش‌بینی سطوح بهشیاری براساس سبک‌های دلبستگی Predicting Mindfulness levels According to Attachment Styles

### Jamil Mansouri

M. A. in psychology, University of Tehran, Tehran, Iran

### Dr. MohammadAli Besharat \*

Professor of psychology, Department of psychology, Faculty of psychology and educational science, University of Tehran, Tehran, Iran  
[besharat2000@ut.ac.ir](mailto:besharat2000@ut.ac.ir)

### HamidReza Gharibi

Ph. D candidate in Health psychology, Faculty of psychology and educational science, University of Tehran, Tehran, Iran.

### جمیل منصوری

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم

تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

دکتر محمدعلی بشارت (نویسنده مسئول)

استاد روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی،

دانشگاه تهران، تهران، ایران

### حمیدرضا غریبی

دانشجوی دکتری روانشناسی سلامت، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی،

دانشگاه تهران، تهران، ایران.

### Abstract

Attachment is one of the psychological constructs which is affected by early caregiver-child relationships — different kind of attachment styles -based on the relationship between child and caregiver- effect on other psychological characteristics. Mindfulness as an attention to the present moment and awarding from inter/intrapersonal states is one of those characteristics. The present study aimed to predict mindfulness according to attachment styles: two hundred and sixty-eight students (231 male, 36 female) selected from the University of Tehran and the medical university of Tehran using convenience sampling method. The participants completed Adult Attachment Inventory (AAI) and Mindfulness Awareness Attention Scale (MAAS). The results indicate that secure attachment had positive correlation significantly with mindfulness and insecure attachment (ambivalence and avoidance) had negative correlation significantly with mindfulness. Linear regression analysis showed that secure attachment and ambivalence attachment could predict mindfulness significantly, while avoidance attachment couldn't predict. The findings indicate that secure and ambivalent attachment styles can predict mindfulness. **Keywords:** attachment styles, emotion, mindfulness, attention

### چکیده

دلبستگی یکی از سازه‌های روانشناختی است که تحت تاثیر ارتباط اولیه مراقب-کودک شکل می‌گیرد. انواع سبک‌های دلبستگی برحسب نوع تعاملی که کودک با مراقب داشته است دیگر ویژگی‌های روانشناختی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بهشیاری که به صورت توجه به زمان حال و آگاهی از حالت‌های درون فردی و برون فردی تعریف شده است از جمله این ویژگی‌ها است. هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی سطوح بهشیاری براساس سبک‌های دلبستگی بود. تعداد ۲۶۸ نفر (۲۳۱ پسر، ۳۶ دختر) از دانشجویان دانشگاه تهران و علوم پزشکی تهران به صورت نمونه‌گیری در دسترس از رشته‌های مختلف تحصیلی در این پژوهش انتخاب شدند. از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا مقیاس دلبستگی بزرگسال (AAI) و توجه آگاهانه بهشیارانه (MAAS) را تکمیل کنند. نتایج پژوهش نشان داد که دلبستگی ایمن با بهشیاری همبستگی مثبت معنادار و دلبستگی نایمن (اجتنابی/دوسوگرا) با بهشیاری همبستگی منفی معنادار داشتند. تحلیل رگرسیون خطی نشان داد که سبک‌های دلبستگی ایمن و دوسوگرا توانستند به طور معناداری بهشیاری را پیش‌بینی کنند، درحالی‌که سبک دلبستگی اجتنابی نتوانست بهشیاری را پیش‌بینی کند. براساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که سبک‌های دلبستگی ایمن و دوسوگرا می‌تواند بهشیاری را پیش‌بینی کنند.

**واژگان کلیدی:** سبک‌های دلبستگی، عاطفه، بهشیاری، توجه

ویرایش نهایی: دی ۹۸

پذیرش: خرداد ۹۸

دریافت: آبان ۹۷

نوع مقاله: پژوهشی

### مقدمه

بهشیاری<sup>۱</sup> که ابتدا به‌عنوان روشی برای کاهش استرس<sup>۲</sup> در روانشناسی مورد استفاده قرار گرفت (بیشاپ، شاپیرو و همکاران، ۲۰۰۴) ریشه در آیین‌بودا دارد (براون و رایان، ۲۰۰۳). کبات‌زین<sup>۵</sup> (۲۰۰۳) بهشیاری را توجه به هدف در لحظه حال می‌داند، توجهی که دارای

<sup>1</sup> mindfulness

<sup>2</sup> stress

<sup>3</sup> Bishop, Lau, Shapiro, Carlson & et al.

<sup>4</sup> Brown & Ryan

<sup>5</sup> Kabat-Zinn

## Predicting Mindfulness levels According to Attachment Styles

ویژگی‌های باز<sup>۱</sup> و بدون قضاوت به لحظه‌لحظه زمان حال است. او معتقد است که به‌شیاری کیفیتی از به‌شیاری<sup>۲</sup> است که به صورتی دقیق تر توجهی هدفمند و بدون ارزش‌گذاری و قضاوت نسبت به دنیای درون و برون روانی است. بی‌طرف و بی‌تعصب بودن به رویدادها و مواد مورد توجه از دیگر ویژگی‌های به‌شیاری است (کبات‌زین، ۲۰۰۳). براون و رایان (۲۰۰۳) معتقدند که به‌شیاری توجه به<sup>۳</sup> و آگاهی از<sup>۴</sup> موضوع را نیز در بر می‌گیرد. آنها به‌شیاری را دارای دو مولفه می‌دانند: خودتنظیمی<sup>۵</sup> توجه به‌گونه‌ای که بر زمان حال متمرکز است و جهت‌گیری و نحوه برخورد فرد با تجربه در حال جریان که کنجکاوانه<sup>۶</sup>، باز و پذیراست<sup>۷</sup>. آرک و کراسکه<sup>۸</sup> (۲۰۰۶) بیان می‌کنند که نکته حائز اهمیت در این تعاریف آن است که به‌شیاری به کیفیتی از تمرکز توجه و آگاهی‌های هیپرانه اطلاق می‌شود و می‌توان استدلال کرد که ویژگی تمامی این تعاریف آگاهی و توجه نسبت به زمان حال و پذیرش آنها به‌عنوان هسته به‌شیاری است.

محققان در پژوهش‌های خود نشان داده‌اند که متغیرهای مختلفی بر سطوح به‌شیاری افراد تاثیرگذارند. دلبستگی<sup>۹</sup> و ویژگی اضطرابی<sup>۱۰</sup> که منعکس‌کننده بعد نوروژنری<sup>۱۱</sup> شخصیت است (والش، بالینت، اسمولوریا و همکاران<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۹) و همچنین پنج عامل بزرگ شخصیت (ملکی، مظاهری، ذبیح‌زاده، آزادی و ملکی، ۱۳۹۳) از جمله آنها هستند. تجربه‌پذیری، تربیت والدینی<sup>۱۳</sup> و کنترل توجه<sup>۱۴</sup> نیز از متغیرهای پیش‌بین هستند و همچنین نشان داده شده است که دلبستگی و ویژگی اضطرابی (والش و همکاران، ۲۰۰۹) و پنج عامل بزرگ شخصیت (ملکی و همکاران، ۱۳۹۳) از پیش‌بینی‌کنندگی خوبی در سطوح به‌شیاری برخوردارند.

با توجه به این که دلبستگی از زمان‌های اولیه تولد وجود دارد، نقش آن در تاثیرگذاری بر به‌شیاری از اهمیت زیادی برخوردار است. تعاملات رفتاری اولیه کودک با مادر یا مراقب باعث می‌شود که کودک در طول تحول الگوهای هیجانی و رفتاری را با مادر داشته باشد که بعدها بر انواع ویژگی‌های روانی او اثر می‌گذارد. الگوها و روش‌هایی که نظریه دلبستگی از آنها به مدل‌های درون‌کاری<sup>۱۵</sup> یاد می‌کند (میکولینسر و شیور<sup>۱۶</sup>، ۲۰۰۴). بالبی<sup>۱۷</sup> (۱۹۶۹، ۱۹۷۳، ۱۹۸۰) دلبستگی را پیوند عاطفی پایداری می‌داند که بین کودک و مادر یا با مراقب<sup>۱۸</sup> شکل می‌گیرد. طبق نظر بالبی نوزادان در زمان تولد به نظام انگیزشی-رفتاری مجهزند که مجاورت‌جویی<sup>۱۹</sup> به مادر را تا رسیدن به سن باروری و انتقال ژن‌ها به نسل بعد تضمین می‌کند. او معتقد است که الگوهای پیوند مراقب-کودک و سبک‌های دلبستگی متعاقب آن تنظیم تجربه‌های عاطفی و رفتاری کودک را تحت تاثیر قرار می‌دهد. او موارد حفظ نزدیکی، کاهش فاصله، اکتشاف‌گری در محیط پیرامون و شرکت در تعاملات اجتماعی را از اهداف نظام دلبستگی در انسان می‌داند (بالبی، ۱۹۶۹). اینسورث، بلهار، واترز و وال<sup>۲۰</sup> (۱۹۷۸) در پژوهش خود سه نوع دلبستگی را در کودکان مطرح کردند که پژوهشگران دیگر آنها را به سنین بزرگسالی نیز تعمیم دادند (برنان، کلارک و شیور<sup>۲۱</sup>، ۱۹۹۸؛ فرالی و شیور<sup>۲۲</sup>، ۱۹۹۸؛ میکولینسر و فلوریان<sup>۲۳</sup>، ۱۹۹۸؛ میکولینسر و شیور، ۲۰۰۳). آنها سه سبک دلبستگی ایمن<sup>۲۴</sup>، دوسوگرا<sup>۲۵</sup> (اضطرابی) و اجتنابی<sup>۲۶</sup> را مشخص کردند و به این نتیجه رسیدند که هر سبک دلبستگی انتظارات کودک از در

<sup>1</sup> openness

<sup>2</sup> consciousness

<sup>3</sup> attention to

<sup>4</sup> aware of

<sup>5</sup> Self-regulation

<sup>6</sup> curiosity

<sup>7</sup> acceptance

<sup>8</sup> Arch & Craske

<sup>9</sup> attachment

<sup>10</sup> trait anxiety

<sup>11</sup> neuroticism

<sup>12</sup> Walsh, Balint, Smolira & et al

<sup>13</sup> parent nurturance

<sup>14</sup> attentional control

<sup>15</sup> internal working models

<sup>16</sup> Mikulincer & Shaver

<sup>17</sup> Bowlby

<sup>18</sup> caregiver

<sup>19</sup> proximity

<sup>20</sup> Ainsworth, Blehar, Waters & Wall

<sup>21</sup> Brennan, Clark & Shaver

<sup>22</sup> Fraley & Shaver

<sup>23</sup> Mikulincer & Florian

<sup>24</sup> secure

<sup>25</sup> ambivalence

<sup>26</sup> avoidance

دسترس<sup>۱</sup> و پاسخگو بودن<sup>۲</sup> مراقب را نشان می‌دهند. افراد ایمن مراقبان در دسترس و پاسخگویی دارند که نیازهای آنها را برطرف می‌کنند و باعث شکل‌گیری یک خود ارزشمند، لایق محبت و عشق و اعتماد به محیط بیرونی می‌شود. افراد دوسوگرا مراقبی با الگوهای نامنظم رفتاری از در دسترس و پاسخگو بودن دارند که بصورت ناقص نیازهای آنها را تامین می‌کنند. اجتنابی‌ها مراقبانی دارند که نه تنها در دسترس و پاسخگو نیستند بلکه توجهی هم به نیازهای آنها ندارند. دو سبک اخیر که همراه با طرد<sup>۳</sup> و ترک<sup>۴</sup> مراقبان هستند باعث شکل‌گیری یک خود<sup>۵</sup> بی‌ارزش در کودک و عدم اعتماد به محیط بیرونی می‌شود به‌گونه‌ای که دوسوگراها و اضطرابی دارای تمایلات دوگانه همراه با شک و تردید برای ارتباط با افراد و محیط هستند و اجتنابی‌ها از ارتباط و تعامل دوری می‌کنند و از نزدیکی و صمیمیت<sup>۶</sup> می‌ترسند (اینسورث و همکاران، ۱۹۷۸).

پژوهش‌ها نشان داده است که بین دلبستگی ایمن و بهشیاری رابطه مثبت و بین سبک‌های دلبستگی دوسوگرا (اضطرابی) و اجتنابی و بهشیاری رابطه منفی وجود دارد (پپینگ، اودونووان و دیویس<sup>۷</sup>، ۲۰۱۴؛ شیور، لوی، سارون و میکولینسر<sup>۸</sup>، ۲۰۰۷؛ کادول و شیور<sup>۹</sup>، ۲۰۱۳؛ کیمس، دورتسچی و فینچام<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۷؛ گودال، ترجنووسکا و دارلین<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۲). پژوهش‌های دیگری نیز نشان داده‌اند که سبک‌های دلبستگی از پیش‌بینی‌کنندگی سطوح بهشیاری برخوردارند. پپینگ و همکاران (۲۰۱۳، ۲۰۱۴، ۲۰۱۵) نشان دادند که دلبستگی ۱۸٫۸٪ از واریانس بهشیاری در افراد بدون تمرین بهشیارانه و ۴۳٫۳٪ از واریانس بهشیاری در افراد با تمرین بهشیارانه را پیش‌بینی می‌کند. والش و همکاران (۲۰۰۹) نیز نشان داده‌اند که دلبستگی ایمن، دوسوگرا (اضطرابی) و اجتنابی به ترتیب دارای رابطه مثبت و منفی با بهشیاری هستند و دلبستگی ایمن، دوسوگرا (اضطرابی) و ویژگی اضطرابی از پیش‌بینی‌کنندگی معناداری در سطوح بهشیاری برخوردارند. پژوهش حاضر با هدف تعیین پیش‌بینی‌کنندگی سطوح بهشیاری براساس سبک‌های دلبستگی انجام شد. فرضیه‌های پژوهش به این شرح بود: سبک دلبستگی ایمن دارای رابطه مثبت با بهشیاری و از نقش پیش‌بین‌کنندگی برخوردار است؛ دلبستگی دوسوگرا (اضطرابی) دارای رابطه منفی با بهشیاری و از نقش پیش‌بینی‌کنندگی برخوردار است؛ دلبستگی اجتنابی دارای رابطه منفی و از نقش پیش‌بینی‌کنندگی بهشیاری برخوردار است.

## روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی و همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان رشته‌های تحصیلی دانشگاه تهران و علوم پزشکی تهران بودند. روش نمونه‌گیری به صورت در دسترس بود. تعداد ۲۶۸ نفر دانشجوی شامل ۲۳۱ پسر (۸۶٫۲٪) با میانگین سنی ۲۴٫۲۴ و انحراف استاندارد ۳٫۲۷ و ۳۷ دختر (۱۳٫۱۴٪) با میانگین سنی ۲۳٫۸۷ و انحراف استاندارد ۳٫۱۹ در پژوهش شرکت کردند. پس از مصاحبه اولیه با افراد، توضیح هدف پژوهش و کسب رضایت آنها، پرسشنامه در اختیار شرکت‌کنندگان قرار می‌گرفت. ملاک‌های ورود به پژوهش تحصیل در یکی از مقاطع تحصیلی دانشگاه تهران یا علوم پزشکی تهران و رضایت شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج عدم تحصیل در مقاطع تحصیلی دانشگاه‌های ذکر شده و عدم رضایت افراد در پژوهش بود. پس از تشریح هدف پژوهش پرسشنامه‌های مقیاس دلبستگی بزرگسال (AAI؛ بشارت، ۱۳۸۴، ۲۰۱۱) و توجه آگاهانه بهشیارانه (MAAS؛ براون و رایان، ۲۰۰۳) در اختیار شرکت‌کنندگان قرار داده شد. برای هر کدام از شرکت‌کنندگان توضیح داده شد که نتایج پژوهش محرمانه باقی خواهند ماند. زمان تقریبی لازم برای تکمیل پرسشنامه‌ها ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بود. برای تحلیل‌های آماری داده‌ها از روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی استفاده شد.

## ابزار سنجش

<sup>1</sup> availability

<sup>2</sup> responsive

<sup>3</sup> rejection

<sup>4</sup> abandonment

<sup>5</sup> self

<sup>6</sup> intimacy

<sup>7</sup> Pepping, O'Donovan & Davis

<sup>8</sup> Shaver, Lavy, Saron & Mikulincer

<sup>9</sup> Caldwell & Shaver

<sup>10</sup> Kimmes, Durtschi & Fincham

<sup>11</sup> Goodall, Trejnowska & Darling

## Predicting Mindfulness levels According to Attachment Styles

**مقیاس دلبستگی بزرگسال<sup>۱</sup> (AAI)** - مقیاس دلبستگی بزرگسال، که با استفاده از مواد آزمون دلبستگی شیور و هازان<sup>۲</sup> (۱۹۸۷) ساخته و در مورد نمونه‌های دانشجویی و جمعیت عمومی ایرانی هنجاریابی شده است (بشارت، ۱۳۸۴)، 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; ۸۶۰ زن، ۶۲۰ مرد) برای کل آزمودنیها به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۸ و ۰/۸۸؛ برای زنان ۰/۹۱، ۰/۹۰، ۰/۸۷ و برای مردان ۰/۸۹، ۰/۹۰ و ۰/۸۷ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی<sup>۳</sup> 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<sup>۴</sup> 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 بازآزمایی رضایت بخش مقیاس است. روایی محتوایی<sup>۵</sup> 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<sup>۶</sup> 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  $r = -0/61$  تا  $r = -0/83$ ) و با زیر مقیاس‌های حرمت خود همبستگی مثبت معنادار (از  $r = 0/39$  تا  $r = 0/41$ ) وجود دارد. بین نمره آزمودنیها در سبک‌های دلبستگی ناایمن و زیر مقیاس‌های مشکلات بین شخص 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 نشان دهنده 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<sup>۷</sup> مقیاس دلبستگی بزرگسال را مورد تایید قرار داد (بشارت، ۱۳۸۴، ۱۳۹۲، ۲۰۱۱).

**مقیاس توجه آگاهانه به‌شیاری<sup>۸</sup> (MAAS)** - این مقیاس توسط براون و رایان<sup>۹</sup> (۲۰۰۳) ساخته شده است و برای سنجش به‌شیاری به کار می‌رود. مقیاس به‌شیاری 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 سلامت روان 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 سلامت روان در نمونه‌های مختلف مرتبط بوده است (قربانی و همکاران، ۲۰۰۸).

**یافته‌ها**

به منظور بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی سبک‌های سه‌گانه‌ی دلبستگی در رابطه با سطوح به‌شیاری از ضریب همبستگی پیرسون و آزمون تحلیل رگرسیون خطی استفاده شد که نتایج آن در جدول‌های (۱) و (۲) آمده است.

**جدول (۱) ضریب همبستگی پیرسون بین به‌شیاری و سبک‌های دلبستگی**

<sup>1</sup> Adult attachment inventory

<sup>2</sup> Shaver & Hazan

<sup>3</sup> . internal consistency

<sup>4</sup> . test-retest reliability

<sup>5</sup> . content validity

<sup>6</sup> . concurrent validity

<sup>7</sup> . construct validity

<sup>8</sup> Mindfulness attention awareness scale

<sup>9</sup> Brown & Ryan

<sup>10</sup> Carlson & Brown

	۴	۳	۲	۱	
۱				۱	بهبوشیاری
۲			۱	۰/۵۰**	سبک دل بستگی ایمن
۳		۱	-۰/۳۹**	-۰/۲۸**	سبک دل بستگی اجتنابی
۴	۱	۰/۲۶**	-۰/۳۱**	-۰/۴۳**	سبک دل بستگی دوسوگرا
* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$					

بر اساس جدول ۱ بین ابعاد سبک‌های سه‌گانه دل بستگی و بهبودیاری رابطه‌ای معنادار به لحاظ آماری برقرار است. به عبارت دیگر در حالی که با افزایش نمره فرد در خرده مقیاس دل بستگی ایمن ( $r=0.50$ ,  $P < 0.01$ ) بهبودیاری فرد نیز افزایش می‌یابد، با افزایش نمره فرد در سبک دل بستگی اجتنابی ( $r=-0.28$ ,  $P < 0.05$ ) و دوسوگرا ( $r=-0.43$ ,  $P < 0.05$ )، نمره بهبودیاری فرد کاهش می‌یابد. در نتیجه از تحلیل رگرسیون برای تعیین نقش پیش‌بینی‌کنندگی سبک‌های سه‌گانه دل بستگی برای بهبودیاری به‌عنوان متغیر ملاک استفاده شد. در این مدل رگرسیونی سبک‌های سه‌گانه دل بستگی (سبک دل بستگی ایمن، سبک دل بستگی اجتنابی و سبک دل بستگی دوسوگرا) به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و بهبودیاری به‌عنوان متغیر ملاک وارد تحلیل شدند. اجرای این آزمون حاکی از این است که سبک‌های دل بستگی می‌توانند حدود ۳۱ درصد از تغییرات بهبودیاری را به‌صورتی معنادار، به لحاظ آماری، پیش‌بینی کنند ( $R^2=0.31$ ،  $P < 0.01$ ). همچنین ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیونی و نیز مقدار ثابت خط رگرسیونی در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲ ضرایب رگرسیونی و مقدار ثابت مرتبط با خط رگرسیونی (متغیرهای پیش‌بین: سبک‌های سه‌گانه دل بستگی؛ متغیر ملاک: بهبودیاری)

متغیر مستقل	B	SE	Beta	t	p
مقدار ثابت	۵۶/۰۹	۵/۱۴	---	۱۰/۹۱	۰/۰۰
دل بستگی ایمن	۱/۱۰	۰/۱۸	۰/۳۶	۶/۰۰	۰/۰۰
دل بستگی اجتنابی	-۰/۰۸	۰/۱۹	-۰/۰۳	-۰/۴۲	۰/۶۷
دل بستگی دوسوگرا	-۰/۸۸	۰/۱۶	-۰/۳۱	-۵/۳۸	۰/۰۰

مقادیر نشان‌داده شده در جدول ۲ نشان از این دارد که دو سبک دل بستگی ایمن ( $B=1/10$ ,  $P < 0.01$ ) و دوسوگرا ( $B=-0/88$ ,  $P < 0.01$ ) می‌توانند به‌صورت معناداری، به لحاظ آماری، تغییرات بهبودیاری را پیش‌بینی کنند، در حالی که دل بستگی اجتنابی ( $B=-0/08$ ,  $P > 0.05$ )، چنین نیست. بدین ترتیب مجدداً با حذف دل بستگی اجتنابی از متغیرهای مستقل تحلیل رگرسیون همزمان به اجرا درآمد. یافته‌های این تحلیل حاکی از این است که این دو سبک دل بستگی می‌توانند ۳۲ درصد از تغییرات بهبودیاری را به‌صورت معناداری، به لحاظ آماری، تبیین کنند ( $R^2=0.31$ ،  $P < 0.01$ ). همچنین ضرایب رگرسیونی این تحلیل در جدول ۳ ذکر شده است.

جدول ۳ ضرایب رگرسیونی و مقدار ثابت مرتبط با تحلیل رگرسیون همزمان (متغیرهای پیش‌بین: سبک‌های ایمن و دوسوگرا؛ متغیر ملاک: بهبودیاری)

متغیر مستقل	B	SE	Beta	t	p
مقدار ثابت	۵۲/۹۱	۴/۰۰	---	۱۳/۲۱	۰/۰۰
دل بستگی ایمن	۱/۲۳	۰/۱۷	۰/۴۰	۷/۲۳	۰/۰۰
دل بستگی دوسوگرا	-۰/۸۸	۰/۱۶	-۰/۳۰	-۵/۴۱	۰/۰۰

## Predicting Mindfulness levels According to Attachment Styles

مقادیر نشان‌داده شده در جدول ۳ نشان از این دارد که دو سبک دلبستگی ایمن ( $B=1/23$ ,  $P<0/1$ ) و دوسوگرا ( $B=-0/88$ ,  $P<0/1$ ) می‌توانند به‌صورت معناداری، به لحاظ آماری، تغییرات به‌شیاری را پیش‌بینی کنند، لذا معادله خط رگرسیونی نهایی با استفاده از ضرایب استاندارد به صورت زیر بدست خواهد آمد: (دلبستگی دوسوگرا)  $-0/30$  - (دلبستگی ایمن)  $0/40$  = به‌شیاری

بدین ترتیب فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه «سبک‌های دلبستگی می‌توانند تغییرات به‌شیاری را پیش‌بینی کنند» برای دو سبک «دلبستگی ایمن و دوسوگرا» تأیید و برای سبک «دلبستگی اجتنابی» رد می‌شود.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی سطوح به‌شیاری براساس سبک‌های دلبستگی بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین سبک دلبستگی ایمن و به‌شیاری رابطه مثبت وجود دارد و بین سبک‌های دلبستگی نایمن (اجتنابی و دوسوگرا) و به‌شیاری رابطه منفی وجود دارد. همچنین یافته‌ها نشان داد که دو سبک دلبستگی ایمن و دوسوگرا می‌توانند به‌صورت معناداری، به لحاظ آماری، تغییرات به‌شیاری را پیش‌بینی کنند، درحالی‌که دلبستگی اجتنابی چنین نبود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های پیشین (پپینگ و همکاران، ۲۰۱۳، ۲۰۱۵؛ پیکارد، کاپوتی و گرینیر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶؛ دیویس و موریس و دریک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶؛ سیندر، شاپیرو و ترلیون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲؛ شیور و همکاران، ۲۰۰۷؛ کالدول و شیور، ۲۰۱۳، ۲۰۱۵؛ گودال و همکاران، ۲۰۱۲؛ والش و همکاران، ۲۰۰۹؛ هلزل، لازار، گارد و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱) همسو است.

در ارتباط با رابطه سبک دلبستگی ایمن و به‌شیاری، رایان و همکاران (۲۰۰۷) اظهار کرده‌اند که دلبستگی و به‌شیاری ممکن است به خاطر مراقبت پاسخ‌دهنده و حساسی باشد که فرد در کودکی دریافت کرده است و بدین ترتیب منجر به سبک دلبستگی ایمن و افزایش سطوح به‌شیاری گردیده است. افرادی که از مراقبت حساس و پاسخ‌گو بهره‌مند بوده‌اند با عشق و حمایتی برای خودپیروی مشخص می‌شوند که می‌تواند منجر به افزایش به‌شیاری گردد. مخصوصاً که 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، 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 (میکولینسر و شیور، ۲۰۰۷) و هم با به‌شیاری (مودینس و همکاران، 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 تنظیم هیجان و خود آرام‌کنندگی افزایش می‌دهد (پپینگ و همکاران، ۲۰۱۳). 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 لحظه حاضر متمرکز کنند (پپینگ، دیویس و اودونووان، ۲۰۱۵؛ رایان و همکاران، ۲۰۰۷؛ شیور و همکاران، ۲۰۰۷)؛ کیفیاتی که واضحاً با به‌شیاری ارتباط دارند (براون و رایان، ۲۰۰۳). افراد با دلبستگی ایمن به‌جای احتیاط شدید در جهت اجتناب از طرد شدن یا آسیب دیدن، 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 (پپینگ، دیویس و اودونووان، ۲۰۱۵؛ رایان و همکاران، ۲۰۰۷). بنابراین، ممکن است افراد دارای سبک دلبستگی ایمن به این دلیل که فضای روانشناختی را در جهت ترس از ترک شدن و طرد احتمالی استفاده نمی‌کنند فضای بیشتری برای به‌شیار بودن داشته باشند و انرژی خود را در جهت اجتناب از نزدیکی هیجانی یا هیجان‌های دشوار مصرف نمی‌کنند (پپینگ و همکاران، ۲۰۱۳). رایان و همکاران (۲۰۰۷) خاطر نشان کرده‌اند که وقتی سیستم رفتاری دلبستگی فعال می‌شود (یک گرایش دلبستگی برجسته 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 غیرضروری این تجارب گذشته متمرکز کنند.

<sup>1</sup> Pickard, Caputi, & Grenyer

<sup>2</sup> Davis, Morris, & Drake

<sup>3</sup> Snyder, Shapiro & Treleaven

<sup>4</sup> Hölzel, Lazar, Gard & et al

در مقابل افراد با سبک دلبستگی دوسوگرا (اضطرابی) به دلیل رفتارهای غیرقابل‌دسترس و غیرپاسخگو بودن مراقب خود از طرد و ترک شدن می‌ترسند. این طرد و ترک شدن باعث ایجاد هیجان‌های منفی در آنها می‌شود که بعدها تنظیم هیجان پایین را نیز به همراه دارد (پپینگ و همکاران، ۲۰۱۴). ترس از طرد و ترک شدن باعث می‌شود که این افراد رفتارهای بیش‌فعال‌سازانه‌ای را در روابطشان داشته باشند و در تعاملاتشان در پی ارضای نیازهای دلبستگی همچون عشق، محبت، خودارزشمندی و جلوگیری از طرد و ترک شدن برآیند و از طریق رفتارها و هیجان‌های ناسازگارانه‌ای نیز همچون ترس از طرد و ترک شدن، اضطراب، نشخوار فکری، تلاش مفرط برای در ارتباط بودن و کنترل توجهی پایین رفتار کنند. این حالت موجب می‌شود تا فضای روانشناختی افراد دوسوگرا (اضطرابی) در تعاملاتشان با خود و دیگران تحت تاثیر این مسائل قرار بگیرد و به جای توجه به لحظه در حال جریان و آگاه بودن از حالت‌های درونی خود و دیگران در پی ارضای نیازهای دلبستگی‌شان برآیند (پپینگ و همکاران، ۲۰۱۳، ۲۰۱۴، ۲۰۱۵؛ کادول و شیور، ۲۰۱۲، ۲۰۱۳). 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 فرضیه مبنی بر پیش‌بینی‌کنندگی بهشیاری از طریق دلبستگی اجتنابی را تایید کند. این یافته همراه با مطالعه والش و همکاران (۲۰۰۹) بود. افراد دلبسته اجتنابی در روابط از نزدیکی و صمیمیت می‌ترسند و از طریق نافع‌سازی نظام دلبستگی نیازهای دلبستگی خود را سرکوب، آسیب‌پذیری را پنهان و از نزدیکی و صمیمیت دوری می‌کنند (کادول و شیور، ۲۰۱۲). در رابطه با عدم پیش‌بینی‌کنندگی دلبستگی اجتنابی بر سطوح بهشیاری، والش و همکاران (۲۰۰۹) خاطر نشان می‌کنند که هرچند برخی از مشخصه‌های دلبستگی اجتنابی (همچون فرونشانی تفکر، فراق‌کنی 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 دارای رابطه مثبتی با بهشیاری باشد (میکولینسر و شیور، ۲۰۰۳). این ترکیب از مشخصه‌های دلبستگی اجتنابی به نظر می‌رسد که 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 چندوجهی 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 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 بالینی 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

- Ainsworth, M. D. (1985). Attachments across the life span. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 61, 792-805.
- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child development*, 34, 969-1025.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment. *Hills-dale*, 23, 34-54.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 49-58.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. *Attachment theory and close relationships*. 20, 46-76.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Besharat, M. A. (2011). Development and validation of adult attachment inventory. *Procedia- Social and Behavioral Science*, 30, 475-479.
- Besharat, M. A. (2005). Adult attachment scale standardization. *Research report*. University of Tehra. (Persian).
- Besharat, M. A. (2013). Adult attachment scale: questionnaire, administration and scoring. *Developmental psychology (Iranian psychologists)*, 35, 320-317. (Persian).
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., et al. (2004) Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Bowlby J. (1980). Attachment and Loss. New York: *Basic Books*.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Attachment. New York: Basic Books.

## Predicting Mindfulness levels According to Attachment Styles

- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Separation, anxiety and anger. New York: Basic Books.
- 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, 822-848.
- Carlson, L. E., & Brown, K. W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of psychosomatic research*, 58, 29-33.
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2013). Mediators of the link between adult attachment and mindfulness. *Interpersona*, 7, 299-304.
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2015). Promoting attachment-related mindfulness and compassion: A wait-list-controlled study of women who were mistreated during childhood. *Mindfulness*, 6, 624-636.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2008). Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications. New York, NY: Guilford.
- Davis, T. J., Morris, M., & Drake, M. M. (2016). The moderation effect of mindfulness on the relationship between adult attachment and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 96, 115-121.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1998). Airport separations: A naturalistic study of adult attachment dynamics in separating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1198-1212.
- Goodall, K., Trejnowska, A., & Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 52, 622-626.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B. (2008). Integrative Self-Knowledge Scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology*, 142, 395-412.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 537-559.
- Kabat-Zinn, J. (2003). "Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10, 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, 1328-1338.
- Malehi, Gh., Mazaheri, M. A., Zabihzadeh, A., Azadi, A., Malekzadeh, L. (2014). Big five personality factors and mindfulness. Cognitive science and behavioral research, 1. 103-114. (Persian).
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2004). Security-based self-representations in adulthood. *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications*, 9, 159-195.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. *Attachment theory and close relationships*, 10, 143-165.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Tolmacz, R. (1990). Attachment styles and fear of personal death: A case study of affect regulation. *Journal of personality and social psychology*, 58, 273-179.
- 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, 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, 130-138.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., Zimmer-Gembeck, M. J., & Hanisch, M. (2015). Individual differences in attachment and eating pathology: The mediating role of mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 75, 24-29.
- Pickard, J. A., Caputi, P., & Grenyer, B. F. S. (2016). Mindfulness and emotional regulation as sequential mediators in the relationship between attachment security and depression. *Personality and Individual Differences*, 99, 179-183.
- 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, 177-182.
- Snyder, R., Shapiro, S., & Treleaven, D. (2012). Attachment theory and mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 42, 709-717.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.
- Shaver, P., & Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2, 105-112.
- Shaver, P. R., Lavy, S., Saron, C. D., & Mikulincer, M. (2007). Social foundations of the capacity for mindfulness: An attachment perspective. *Psychological Inquiry*, 18, 264-271.
- Walsh, J. J., Balint, M. G., SJ, D. R. S., 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, 94-99.