

## رابطه علی سبک‌های دل‌بستگی (ایمن، نایمن و اجتنابی)، خودکارآمدی و خوش‌بینی با رضایت از زندگی از طریق میانجی‌گری استقلال عاطفی

کارشناس ارشد گروه روان‌شناسی تربیتی، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول،  
ایران.

زیبا مرادی

استادیار گروه روان‌شناسی، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران

کبری کاظمیان  
مقدم \*

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه علی سبک‌های دل‌بستگی (ایمن، نایمن و اجتنابی)، خودکارآمدی و خوش‌بینی با رضایت از زندگی از طریق میانجی‌گری استقلال عاطفی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز بود. پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است. نمونه پژوهش شامل ۳۵۴ نفر بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی از بین دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز در سال ۹۷-۱۳۹۶ انتخاب شدند. برای سنجش متغیرهای پژوهش از پرسشنامه‌های سبک‌های دل‌بستگی سیمپسون (۱۹۹۰)، خوش‌بینی شیر، کارور و بریچ (۱۹۹۴)، خودکارآمدی شرر و مادوکس (۱۹۸۲)، استقلال عاطفی استبرگ و سیلوربرگ (۱۹۸۶) و رضایت از زندگی داینر و همکاران (۱۹۸۵) استفاده شد. ارزیابی مدل پیشنهادی با استفاده از روش تحلیل مسیر انجام گرفت و جهت آزمون روابط غیرمستقیم از روش بوت استراپ استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که ضرایب مسیرهای مستقیم بین متغیرهای خوش‌بینی و سبک دل‌بستگی ایمن با استقلال عاطفی معنادار

\* نویسنده مسئول: [k.kazemian@yahoo.com](mailto:k.kazemian@yahoo.com)

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد است.

است ( $p < 0/05$ ). همچنین سبک دلبستگی ایمن، سبک دلبستگی نایمن، خوش‌بینی و استقلال عاطفی با رضایت از زندگی دانشجویان، از لحاظ آماری معنی‌دار است ( $p < 0/01$ ). در این مدل، با توجه به نتایج آزمون بوت استراپ، اثر غیرمستقیم خوش‌بینی، خودکارآمدی عمومی و سبک دلبستگی ایمن با رضایت از زندگی از طریق میانجی‌گری استقلال عاطفی نیز معنادار بود. بر مبنای نتایج فوق، استقلال عاطفی در پیش‌بینی خوش‌بینی، خودکارآمدی عمومی و سبک دلبستگی ایمن و رضایت از زندگی از برانزندی مطلوبی برخوردار است.

**کلیدواژه‌ها:** سبک‌های دلبستگی، خوش‌بینی، خودکارآمدی، رضایت از زندگی، استقلال عاطفی

### مقدمه

امروزه نیازهای روان‌شناسی عمده به سمت دیدگاهی نوین مبتنی بر پرورش نقاط قوت، تغییر مسیر داده‌اند و موضوع‌های روان‌شناسی مطرح شده در آغاز قرن بیست و یکم، عمدتاً بر تجربه مثبت انسانی و آنچه لحظه‌ای را بهتر از لحظه دیگر می‌کند تمرکز کرده‌اند (هادیان فرد و مظفری، ۱۳۹۳). در مهر و موم‌های اخیر یکی از موضوع‌های تأثیرگذار و قابل توجه در حوزه روان‌شناسی مثبت، بحث رضایت از زندگی<sup>۱</sup> است (شهبان و یوسفی، ۱۳۹۶). رضایت از زندگی یک ارزیابی جهانی از کیفیت زندگی افراد است که به‌عنوان ارزیابی فرد از زندگی کلی تعریف شده است (پاکنک و فریمن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). در حقیقت رضایت از زندگی این مسائل را منعکس می‌کند که تا چه اندازه نیازهای اساسی برآورده می‌شوند و تا چه اندازه انواع دیگر اهداف، به‌عنوان اهداف قابل دسترسی هستند (جعفری و حسام پور، ۱۳۹۶).

از جمله عواملی که می‌تواند رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند، سبک‌های دلبستگی<sup>۳</sup> است (ما<sup>۴</sup> و هیونبر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸، پالی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). دلبستگی یک رابطه هیجانی خاص است

<sup>۱</sup> life of satisfaction

<sup>۲</sup> Pacek & Freeman

<sup>۳</sup> attachment styles

<sup>۴</sup> Ma

که مستلزم تبادل لذت، مراقبت و آرامش است (شهید، بشارت، اسدی، شیرعلی پور و میری، ۲۰۱۱). به عبارتی دیگر تئوری دل‌بستگی بر این اصل استوار است که نحوه برقراری ارتباط ما با والدین خود در کودکی، بر ارتباطات ما در بزرگسالی تأثیر می‌گذارد (طوطیان و نصوحیان، ۱۳۹۴). سه سبک عمده دل‌بستگی در کودکی و بزرگسالی وجود دارد: دل‌بستگی ایمن<sup>۳</sup>، دل‌بستگی نایمن<sup>۴</sup> و دل‌بستگی اجتنابی<sup>۵</sup> (هازان و شیور<sup>۶</sup>، ۱۹۸۷). دل‌بستگی ایمن به صورت یک منبع درونی است که به افراد کمک می‌کند تا تجارب استرس‌زا را به صورت مثبت ارزیابی کنند، در نتیجه از سطح اعتماد و رضایت بالاتر و سطح پایین‌تری از تعارضات برخوردارند. افراد دارای سبک دل‌بستگی نایمن معمولاً در روابط خود ترس از طرد شدن دارند و افراد اجتنابی در روابط صمیمانه خود احساس آسودگی و راحتی نمی‌کنند (آلتون و تریزی<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰). مطالعات حیدری، قربانی و پورحسین (۱۳۹۷) نشان داد دل‌بستگی ایمن زمانی که با نیازهای بنیادین همراه شود، رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین دل‌بستگی اجتنابی و دل‌بستگی دوسوگرا از طریق ارضا و عدم ارضای نیازهای بنیادین، رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند. ظاهراً تجارب موفق یا ناموفق قبلی در زندگی می‌تواند احساسی نسبتاً پایدار، وابسته به موقعیت، قابل‌تعمیم و قابل‌اندازه‌گیری را در زمینه خودکارآمدی<sup>۸</sup> پدید آورد که می‌تواند پیش‌بینی‌کننده خوبی برای رضایت زندگی دانشجویان محسوب گردد. خودکارآمدی باورهای شخص در مورد توانایی‌هایش برای اتخاذ سطوح انتخابی عملکرد که راهنما و

1. Huebner

2. Paley

3. afe

4. unsafe and

5. avoidance

6. Hazan & Shaver

7. Alton & Terzi

8. self-efficacy

شکل‌دهنده رویدادهای مؤثر بر زندگی فرد است، تعریف می‌شود (کاپرارا<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). این باورها موجب تأثیرگذاری بر شیوه تفکر، احساس، انگیزش یا رفتار فرد نیز می‌گردند. احساس قوی خودکارآمدی موجب بهبود دیدگاه‌های مثبت فردی و مشارکت بهتر فرد در انجام فعالیت‌ها، تنظیم اهداف، تعهد کاری و بالطبع بهبود احساس رضایت از زندگی می‌گردد (استروبل<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۱). به عبارتی دیگر باورهای خودکارآمدی تعیین می‌کنند که انسان‌ها چه اندازه برای انجام کارهایشان زمان می‌گذارند، هنگام برخورد با دشواری‌ها تا چه مدت مقاومت می‌کنند و در برخورد با موقعیت‌های گوناگون چه اندازه نرمش پذیرند (صفری و زر، ۱۳۹۷). بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند، افرادی که خودکارآمدی بالاتری دارند، احساس رضایت بیشتری در زندگی می‌نمایند و بنابراین خوش‌بینی بیشتری نیز خواهند داشت (کاپرارا و همکاران، ۲۰۱۳، استروبل و همکاران، ۲۰۱۱؛ پوماکی و همکاران، ۲۰۱۰). خودکارآمدی یک عامل حیاتی در موفقیت یا شکست در سراسر زندگی انسان محسوب می‌شود (قلاوندی و صفدری، ۱۳۹۴). باقری نسامی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که رضایت از زندگی با حمایت اجتماعی و خودکارآمدی رابطه مستقیم و معناداری دارد. بیسایر<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۹) در پژوهشی نشان دادند که رضایت از زندگی در دانشجویان دختر در مقایسه با پسران کمتر است.

دانشجویان به‌عنوان قشر خاصی از جامعه، در دوران دانشجویی شرایط خاصی از زندگی اجتماعی را تجربه می‌کنند که می‌تواند روی سلامت روانی و کیفیت زندگی آن‌ها تأثیر بگذارد. از جمله عواملی که می‌تواند رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند، خوش‌بینی<sup>۴</sup> است

<sup>۲</sup>. Caprara

<sup>۳</sup>. Strobel

<sup>۴</sup>. Besier

<sup>۴</sup>.optimism

(چانگ و سانا، ۲۰۰۱). افرادی که خود را مثبت ارزیابی و قضاوت می‌کنند اغلب خودبسنده، سالم و مراقبت‌کننده هستند. بر عکس افرادی که خودشان را به صورت منفی داوری و قضاوت می‌کنند از نظر عاطفی وابسته و غیرمسئول‌اند. افرادی که خودشان را به صورت منفی ارزیابی می‌کنند، معتقدند که برقراری رابطه با دیگران خوشایند نیست و از صمیمی شدن با دیگران اجتناب می‌کنند (بالبی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸، به نقل از شهیاد و همکاران، ۲۰۱۱). این ارزیابی‌های مثبت و منفی دارای تأثیراتی روی رضایت از زندگی است (کوهن، فردریکسون، براون و میکلز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). خوش‌بینی نیز عامل دیگری است که ارتباط آن با رضایت از زندگی در این پژوهش بررسی خواهد شد. خوش‌بینی به جهت‌گزینی اشاره دارد که در آن معمولاً پیامدهای مثبت مورد انتظارند و این پیامدها به‌عنوان نتایج عوامل ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می‌شوند (بویری، ۱۳۸۶). خوش‌بینی رابطه مثبت و مستقیم با رضایت از زندگی دارد (استراسل، مک کی و پلانز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰). نتایج پژوهشی که توسط تورکوم<sup>۵</sup> (۲۰۰۵) بر روی دانشجویان ترکیه انجام شد، نشان داد که خوش‌بینی با احساس بهزیستی و رضایت از زندگی دانشجویان دانشگاه ارتباط دارد. دانشجویان خوش‌بین، نتایج مثبت بیشتری به دست می‌آورند، زیرا هدفشان را به صورت یک امر دست‌یافتنی تصور می‌کنند و از فرایند حل مسئله استفاده می‌کنند تا این‌که آن را انکار کنند (تروبوکس<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). خوش‌بینی یا خلق مثبت و اخلاق خوب رابطه دارد و همچنین خوش‌بینی با پشتکار، موفقیت‌های شغلی، سلامتی و رضایت از زندگی رابطه مثبت نشان داده است (روجرز<sup>۷</sup>

<sup>۱</sup>. Chang & Sanna

<sup>۲</sup>. Bowlby

<sup>۳</sup>. Cohen

<sup>۴</sup>. Plant

<sup>۵</sup>. Turkum

<sup>۶</sup>. Treboux

<sup>۷</sup>. Rogers

و همکاران، ۲۰۰۰). پورسردار و همکاران (۱۳۹۲) در مطالعه‌ای نشان دادند که خوش‌بینی به واسطه افزایش سطح سلامت روانی، رضایت از زندگی را در پی دارد. همچنین متغیر خوش‌بینی دارای اثر مستقیم بر رضایت از زندگی است. به بیان دیگر خوش‌بینی با تأثیر بر نوع احساس‌ها و هیجان‌های فرد، نگرش مثبت و در نتیجه رضایت از زندگی را در پی دارد. استقلال عاطفی<sup>۱</sup> به‌عنوان یکی از نیازهای رشدی در دوران نوجوانی، بیانگر نوعی تغییر در نوع روابط فرزندان و والدین است (سامانی، ۱۳۸۰). استقلال عاطفی یعنی توانایی احساس کردن به تنهایی و فاصله عاطفی که نوجوان از والدینش می‌گیرد (بکرت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). فردی که دارای استقلال عاطفی بالایی است، به‌خوبی به خود اعتماد دارد و هرگز رضایت و آرامش خود را در تأیید شدن توسط دیگران نمی‌بیند و در حقیقت برای شاد و راضی بودن، به تأیید گرفتن از سایر انسان‌ها نیازی ندارد (فلمینگ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵). زیرا انسان همان‌طور که پیش‌تر ذکر کردیم موجودی اجتماعی است و بخش عمده‌ای از وجود وی به داشتن ارتباطات قوی با دیگران وابسته است؛ اما با وجود داشتن ارتباط با دیگران، فردی که استقلال عاطفی بالایی دارد، حدود مرزها و ارزش‌های قطعی برای خود تعریف می‌کند که هرگز حاضر نمی‌شود از این حدود کوتاه بیاید. با این شرایط وی می‌تواند بدون اینکه به تأیید دیگران وابسته باشد، خود از زندگی احساس رضایت و شادی پیدا کند و در زندگی حس و حال خوبی را داشته باشد (کروگر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴). در پژوهشی پارا و اولیوا<sup>۵</sup> (۲۰۰۹) نشان داد که استقلال عاطفی به‌عنوان متغیر میانجی در افزایش عزت‌نفس و رضایت از زندگی دانش‌آموزان نقش مؤثری دارد. همچنین در مطالعه‌ای دیگر نیز به این موضوع اشاره شده که ارتباط بین انجام فعالیت و خودکارآمدی و به دنبال آن

<sup>1</sup>. sentimental independence

<sup>2</sup>. Bekeart

<sup>3</sup>. Fleming

<sup>4</sup>. Kroger

<sup>5</sup>. Parra & Oliva

استقلال عاطفی و رضایت از زندگی غیر معناداری است (پرودانویک<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). پالی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۶) نیز در تحقیقی نشان داده‌اند که دل‌بستگی ایمن با رضایت از زندگی زوجین همبستگی مثبت داشته است. لیتسی<sup>۳</sup> و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۳) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که خودکارآمدی و تنظیم مقررات به‌عنوان پیش‌بینی کننده مثبت و معنادار رضایت از زندگی محسوب می‌شوند. هایز و ویتینگتون<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) در پژوهشی به بررسی رابطه بین خوش‌بینی و استرس با رضایت از زندگی در بین دانشجویان پرداخت. نتایج پژوهش حاکی از رابطه معنادار و مثبت خوش‌بینی با رضایت از زندگی دانشجویان و رابطه منفی استرس با رضایت از زندگی بود. در پژوهشی ایمانی و همکاران (۱۳۹۷) نشان داد که دو متغیر خودکارآمدی و خوش‌بینی منجر به افزایش رضایت زندگی و رضایت زناشویی می‌شوند. حسین عرب (۱۳۹۷) در مطالعه‌ای نشان داد که بین سبک‌های دل‌بستگی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. همچنین بین رضایت از زندگی با خوش‌بینی رابطه معناداری وجود دارد. مرتضوی (۱۳۹۶) در پژوهشی نشان داد که بین سبک‌های دل‌بستگی، خودکارآمدی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ولی طوطیان و نصوحیان (۱۳۹۴) نشان دادند که بین سبک‌های دل‌بستگی و رضایت از زندگی دانشجویان رابطه‌ی خطی معناداری وجود ندارد.

ادیب (۱۳۹۶) در تحقیقی نشان داد که بین استقلال عاطفی با خودکارآمدی دانش‌آموزان رابطه منفی معناداری وجود دارد. ابراهیم‌آباد و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی نشان داد بین بلوغ عاطفی و رضایت از زندگی رابطه نسبتاً خوبی وجود دارد و بلوغ عاطفی کلی با میانجیگری بازگشت عاطفی می‌تواند پیش‌بینی کننده رضایت از زندگی باشد. نظری چگنی و همکاران

<sup>۱</sup>. Prodaniuk

<sup>۲</sup>. Paley

<sup>۳</sup>. Lightsey

<sup>۴</sup>. Hayes & Weathington

(۱۳۹۱) در پژوهشی این نتیجه رسیدند که دل‌بستگی ایمن، حمایت اجتماعی و خوش‌بینی به ترتیب بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های متغیر رضایت از زندگی می‌باشند. اگرچه پژوهش‌های پیشین به بررسی متغیرهای مورد نظر به صورت ساده و خطی پرداخته‌اند، اما تاکنون مطالعه‌ی جامعی که سهم متغیر میانجی همچون استقلال عاطفی را در تبیین و پیش‌بینی متغیر رضایت از زندگی دانشجویان مشخص نموده باشد، انجام نشده است. در پژوهش حاضر استقلال عاطفی با داشتن رابطه مثبت با رضایت از زندگی به عنوان یک متغیر تعدیل‌کننده و میانجی در ارتباط سه متغیر سبک‌های دل‌بستگی (دل‌بستگی ایمن، دل‌بستگی نایمن، دل‌بستگی اجتنابی)، خودکارآمدی و خوش‌بینی که به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های مثبت رضایت از زندگی قلمداد می‌شوند، در نظر گرفته شده است؛ بنابراین می‌توان گفت مسئله اساسی این پژوهش بررسی مدل علی است که در آن رضایت از زندگی به عنوان متغیر درون‌زاد، استقلال عاطفی به عنوان متغیر میانجی و سبک دل‌بستگی ایمن، دل‌بستگی نایمن، دل‌بستگی اجتنابی، خودکارآمدی عمومی و خوش‌بینی به عنوان متغیرهای برون‌زاد در یک مدل مسیر بررسی می‌شوند.

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر همبستگی از نوع تحلیل مسیر<sup>۱</sup> است. جامعه آماری این پژوهش شامل ۶۳۰۰ دانشجوی دختر دانشگاه آزاد اسلامی شهر اهواز است که در سال تحصیلی ۹۷ - ۱۳۹۶ مشغول به تحصیل بودند؛ که با استفاده از جدول مورگان، حجم نمونه این تحقیق شامل ۳۵۴ دانشجو در مقاطع تحصیلی کاردانی (۳۸ نفر)، کارشناسی (۱۹۸ نفر)، کارشناسی ارشد (۱۱۲ نفر) و دکتری تخصصی (۶ نفر) بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و مورد بررسی قرار گرفت. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۵/۳۴ با انحراف معیار ۳/۸۵ است. از بین اعضای

<sup>۱</sup>. Path analysis



نمونه ۲۰۸ نفر مجرد و ۱۴۶ نفر متأهل بودند. در این پژوهش به منظور جمع آوری داده‌های تحقیق از ابزارهای زیر استفاده شده است:

پرسشنامه سبک‌های دل‌بستگی<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط سیمپسون (۱۹۹۰) ساخته شد و شامل ۱۳ جمله در مقیاس لیکرتی است که آزمودنی در پاسخ به هر سؤال باید یکی از گزینه‌های طیف ۵ حالتی (از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) را انتخاب کند. از این ۱۳ جمله، ۵ جمله برای ارزیابی سبک دل‌بستگی ایمن (سؤالات ۱، ۶، ۸، ۱۲، ۱۳) و ۸ جمله برای ارزیابی دو سبک دل‌بستگی نایمن و اجتنابی (سؤالات ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۹، ۱۰، ۱۱) است. سیمپسون به منظور بررسی روایی این پرسشنامه از مقیاس عشق رایین (۱۹۷۰؛ به نقل از سیمپسون، ۱۹۹۰) و مقیاس وابستگی برشید و فی (۱۹۹۷) استفاده کرد. همبستگی بین مقیاس عشق رایین با سبک دل‌بستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرای اضطرابی به ترتیب ۰/۲۲، ۰/۲۲- و ۰/۱۲- بود. همبستگی بین مقیاس وابستگی برشید و فی با سبک دل‌بستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرای اضطرابی به ترتیب ۰/۲۶، ۰/۲۸- و ۰/۱۲- به دست آمد. عطاری، عباسی سرچشمه و مهرابی زاده (۱۳۸۵) برای بررسی روایی این آزمون از سه سؤال محقق ساخته استفاده نمودند که همبستگی برای این سه سؤال با سبک دل‌بستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرای اضطرابی به ترتیب ۰/۵۹، ۰/۵۴- و ۰/۲۴- به دست آمد. پایایی این پرسشنامه برحسب آلفای کرونباخ و اجرای مجدد در فاصله‌های زمانی یک هفته تا دو سال حدوداً ۰/۷۰ برآورد شده است. عطاری و همکاران (۱۳۸۵)، آلفای کرونباخ و ضریب تنصیف این پرسشنامه را به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۶۲ و ۰/۶۳ به دست آوردند. در پژوهش حاضر میزان ضرایب آلفای کرونباخ هر یک از سبک‌های دل‌بستگی (ایمن، نایمن و اجتنابی) به ترتیب: ۰/۸۰، ۰/۷۴ و ۰/۶۶ به دست آمد.

<sup>۱</sup>. Attachment Styles Questionnaire.

پرسشنامه خودکارآمدی عمومی<sup>۱</sup> شرر: این مقیاس توسط شرر و مادوکس (۱۹۸۲) ساخته شده است که شامل ۱۷ ماده است. روش نمره‌گذاری مقیاس خودکارآمدی به این صورت است که به هر ماده از ۱ تا ۵ امتیاز تعلق می‌گیرد. حداقل نمره در این مقیاس برابر با ۱۷ و حداکثر آن برابر با ۸۵ است که نمره بالا حاکی از احساس خودکارآمدی بالاست. این پرسشنامه توسط براتی (۱۳۷۶) در ایران ترجمه شده است. پایایی این مقیاس در پژوهش براتی (۱۳۷۶)، ۰/۷۹؛ عبدی نیا (۱۳۷۷)، ۰/۸۵ و در پژوهش اعراییان و همکاران (۱۳۸۳)، ۰/۹۱ به دست آمد. در پژوهشی که به منظور بررسی روایی و اعتبار این مقیاس توسط براتی (۱۳۷۶) انجام گرفت، این مقیاس بر روی ۱۰۰ آزمودنی (دانش آموزان سوم دبیرستان) اجرا شد و همبستگی ۰/۶۱ با پرسشنامه‌های عزت‌نفس و خودارزیابی به دست آمد که این در جهت روایی سازه این مقیاس بود (اعراییان، خداپناهی، حیدری و صدق پور، ۱۳۸۳). در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۶۳ است.

پرسشنامه خوش‌بینی: در این پژوهش جهت اندازه‌گیری خوش‌بینی از آزمون بازنگری شده جهت‌گیری زندگی<sup>۲</sup> (LOT-R)، شیر، کارور و بریج (۱۹۹۴)، استفاده شد. نسخه تجدیدنظر شده آزمون جهت‌گیری زندگی (LOT-R) جانشین آزمون اصلی (LOT) شد (شیر و همکاران، ۱۹۹۴). این آزمون تفاوت‌های فردی در خوش‌بینی را می‌سنجد و شامل ۱۰ ماده است، (شامل ۶ ماده که ۳ ماده، نشان‌دهنده تلقی خوش‌بینانه و ۳ ماده نشان‌دهنده تلقی بدبینانه است). شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس مقیاس لیکرت ۵ گزینه‌ای (کاملاً مخالفم = ۰؛ مخالفم = ۱، نظری ندارم = ۲؛ موافقم = ۳؛ کاملاً موافقم = ۴) است. حداقل نمره در این مقیاس برابر با ۱۰ و حداکثر آن برابر با ۴۰ است. شیر و همکاران (۱۹۹۴) پایایی آزمون را به روش

<sup>۱</sup>. General Self-Efficacy Questionnaire (GSES)

<sup>۲</sup>. Life Orientation Test Revised (LOT-R)

بازآزمایی در فاصله ۲۸ ماه، ۰/۷۹ محاسبه نموده‌اند که نشانگر آن است که این آزمون از ثبات نسبی برخوردار است. این پرسشنامه توسط بیانی و همکاران (۱۳۸۶) ترجمه شده است. در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسشنامه خوش‌بینی با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۶۱ به دست آمد.

**مقیاس استقلال عاطفی:** در خصوص ارزیابی میزان استقلال در نوجوانان از مقیاس استقلال عاطفی<sup>۱</sup> استفاده شد، این مقیاس توسط استنبرگ و سیلوربرگ (۱۹۸۶) به نقل از سامانی (۱۳۸۱)، تهیه شده است و شامل چهار عامل است که دو عامل آن عاطفی و هیجانی (عدم وابستگی و فردیت) و دو عامل دیگر آن مربوط به بعد شناختی استقلال (غیر ایده آل بودن والدین و درک والدین به‌عنوان افرادی عادی) است. این مقیاس بر اساس مقیاس لیکرت چهارگزینه‌ای و به‌صورت (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) با در نظر گرفتن نمره ۱ تا ۴ است. دامنه نمره این مقیاس بین ۱۳ تا ۵۲ است. در پژوهش بیرز و گروسن<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) پایایی درونی این مقیاس ۰/۸۲ گزارش شد. نتایج مطالعه مقدماتی سامانی و رضویه (۱۳۸۰) در مورد روایی این مقیاس، حاکی از کفایت این مقیاس برای استفاده در ایران بود. ضریب پایایی نمره پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ نیز ۰/۸۱ به دست آمد.

**پرسشنامه رضایت از زندگی:** در این پژوهش برای سنجش میزان رضایت از زندگی دانشجویان از پرسشنامه رضایت از زندگی<sup>۳</sup> داینر، امونز، لارسن و گریفین<sup>۴</sup> (۱۹۸۵) استفاده شد. این مقیاس متشکل از ۴۸ سؤال بود که میزان رضایت از زندگی و بهزیستی را منعکس می‌کرد و تحلیل عاملی نشان داد که از سه عامل تشکیل شده است. ۱۰ سؤال آن با رضایت از زندگی مرتبط بود که پس از بررسی‌های متعدد در نهایت به ۵ سؤال کاهش یافت و به‌عنوان یک

<sup>۱</sup>. Scale Of Emotional Independence

<sup>۲</sup>. Beyers, W, Goossens

<sup>۳</sup>. Life Satisfaction Questionnaire

<sup>۴</sup>. Diener, Emmons, Larsen & Griffin

مقیاس مجزا مورد استفاده قرار گرفت. برای هریک از سؤالات این پرسشنامه با مقیاس پاسخگویی لیکرت ۷ درجه‌ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) است به صورت طرح لیکرت منظور شده است که به ترتیب ۵، ۶، ۷، ۴، ۳، ۲ و ۱ نمره‌گذاری می‌شود که در تعدادی از سؤالات نمره‌گذاری به صورت معکوس است. ضرایب پایایی هماهنگی درونی و باز آزمایی مقیاس در بین دانشجویان به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۲ گزارش شده است (داینر و همکاران، ۱۹۸۵). در ایران این پرسشنامه توسط بیانی و همکاران (۱۳۸۶) ترجمه شده است. آن‌ها پایایی مقیاس رضایت از زندگی با آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با استفاده از روش باز آزمایی ۰/۶۹ به دست آوردند. زنجانی طبسی (۱۳۸۳)، پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش همسانی درونی مورد سنجش قرار داده است. ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۴ و مقیاس‌های فرعی در دامنه‌ی بین ۰/۶۲ تا ۰/۹۰ به دست آمده است. زنجانی طبسی (۱۳۸۳) برای بررسی روایی محتوایی این پرسشنامه خرده مقیاس‌های آن را با هم همبسته نمود که ضرایب همبستگی به دست آمده بین خرده مقیاس‌های آن، نشان‌دهنده روایی مطلوب این پرسشنامه است. دائمی و جوشنلو (۱۳۹۳) روایی این پرسشنامه را تأیید نمود. در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ نیز ۰/۷۹ به دست آمد.

## یافته‌ها

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار و آزمون کولموگروف-اسمیرنوف متغیرهای پژوهش

متغیر پیش‌بین	مؤلفه‌ها	میانگین	انحراف معیار	Z مقدار کولموگروف- اسمیرنوف	سطح معناداری P
سبک دل‌بستگی	دل‌بستگی ایمن	۱۷/۶۱	۲/۷۴	۱/۲۵۴	۰/۰۷۴
	دل‌بستگی ناایمن	۱۳/۱۰	۱/۵۴	۱/۰۴۷	۰/۳۸۸
	دل‌بستگی اجتنابی	۱۴/۰۸	۲/۵۱	۱/۴۸۸	۰/۰۴۵

۰/۴۲۴	۱/۰۳۱	۴/۷۷	۵۰/۲۲	خودکارآمدی عمومی
۰/۵۳۴	۱/۰۰۲	۶/۱۴	۲۶/۳۹	خوش بینی
۰/۴۱۹	۱/۰۰۶	۷/۹۳	۴۰/۴۱	استقلال عاطفی
۰/۱۰۸	۱/۱۶۱	۷/۱۲	۱۸/۹۳	رضایت از زندگی

جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده متغیرهای اصلی پژوهش، از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف تک نمونه‌ای<sup>۱</sup> استفاده شده است. همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود سطح معناداری مقادیر Z محاسبه شده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف همگی از ۰/۰۵ بیشتر هستند (مگر متغیر دل‌بستگی اجتنابی که مقدار آن ۰/۰۴۵ است). نتایج حاصل از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نشان می‌دهد که فرض صفر مبتنی بر نرمال بودن داده‌ها رد نمی‌شود و مورد تأیید است. با عنایت به نتایج حاصل از این یافته آماری در ادامه می‌توان از آماره‌های پارامتریک (با اغماض در مورد سبک دل‌بستگی اجتنابی) برای تحلیل داده‌ها استفاده کرد.

جدول ۲: ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱. دل‌بستگی ایمن							۱	
۲. دل‌بستگی - ناایمن							۰/۰۷۸	
۳. دل‌بستگی - اجتنابی					۱	**۰/۳۵۵	-۰/۰۷۷	
۴. خودکارآمدی				۱	**۰/۲۴۴	-۰/۰۵۲	**۰/۴۲۲	
۵. خوش بینی			۱	**۰/۳۹۸	**۰/۳۸۸	*-۰/۱۴۴	**۰/۲۰۶	

<sup>۱</sup> . one-sample Kolmogrov-Smirnov test

۱	**۰/۱۶۰	**۰/۵۰۷	*-۰/۱۳۲	۰/۰۲۱	**۰/۷۳۸	۶. استقلال عاطفی	
۱	**۰/۴۲۵	**۰/۶۲۶	**۰/۳۸۹	** -۰/۲۹۹	** -۰/۱۹۰	**۰/۴۶۱	۷. رضایت از زندگی

\*\* $p < 0.01$  \* $p < 0.05$

همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، بیشترین و کمترین ضریب به ترتیب مربوط به استقلال عاطفی با دل‌بستگی ایمن (۰/۷۳۸) و خوش‌بینی و دل‌بستگی اجتنابی ( $r = -0.388$ ) است.

برای ارزیابی مدل پیشنهادی این پژوهش از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار *AMOS* و تحلیل مسیر به روش حداکثر درست‌نمایی مدل استفاده شده است. شاخص‌های برازش کلی مدل اولیه مورد بررسی قرار گرفت. ریشه میانگین مجذور خطای تقریب (*RMSEA*) برابر با ۰/۲۳۲ شد که نشان می‌دهد مدل پیشنهادی نیاز به اصلاح دارد. جهت اصلاح مدل، به مقادیر برازش جزئی به جدول شماره (۳) توجه شود.

جدول شماره ۳: مقدار و معناداری ضرایب مسیر مدل اولیه مسیر پیشنهادی

معناداری مسیر	مقدار $T$	خطای استاندارد	اثر استاندارد	اثر غیراستاندارد	مسیرها	از روی:
۰/۰۱۹	-۲/۳۴۹	۰/۰۵۵	-۰/۰۹۹	-۰/۱۲۹	استقلال عاطفی	خوش‌بینی
۰/۰۰۱	۶/۰۰۷	۰/۰۷۲	۰/۲۶۱	۰/۴۲۴	استقلال عاطفی	خودکارآمدی
۰/۲۰۵	-۱/۲۶۷	۰/۱۳۴	-۰/۰۵۴	-۰/۱۷۰	استقلال عاطفی	دل‌بستگی اجتنابی
۰/۷۸۲	-۰/۲۷۷	۰/۲۰۳	-۰/۰۱۱	-۰/۰۵۶	استقلال عاطفی	دل‌بستگی نایمن
۰/۰۰۱	۱۵/۸۳۶	۰/۱۱۸	۰/۶۴۵	۱/۸۶۵	استقلال عاطفی	دل‌بستگی ایمن
۰/۰۰۱	۱۱/۷۰۹	۰/۰۵۳	۰/۵۳۶	۰/۶۲۲	رضایت از زندگی	خوش‌بینی
۰/۶۳۰	-۰/۴۸۲	۰/۰۷۳	-۰/۰۲۴	-۰/۰۳۵	رضایت از زندگی	خودکارآمدی
۰/۸۷۰	-۰/۱۶۴	۰/۱۲۹	-۰/۰۰۷	-۰/۰۲۱	رضایت از زندگی	دل‌بستگی اجتنابی

۰/۰۰۲	-۳/۱۵۶	۰/۱۹۵	-۰/۱۳۳	-۰/۶۱۵	رضایت از زندگی	دل‌بستگی نایمن
۰/۰۰۱	۴/۰۴۹	۰/۱۵۳	۰/۲۴۰	۰/۶۲۱	رضایت از زندگی	دل‌بستگی ایمن
۰/۰۰۴	۲/۸۴۹	۰/۰۵۶	۰/۱۷۷	۰/۱۵۸	رضایت از زندگی	استقلال عاطفی

بر اساس این شاخص‌های جزئی، برخی از مسیرهای مدل پیشنهادی اولیه که معنادار نبودند از مدل اصلاحی حذف شدند. این مسیرها شامل: دل‌بستگی اجتنابی با استقلال عاطفی؛ دل‌بستگی نایمن با استقلال عاطفی؛ خودکارآمدی با رضایت از زندگی؛ دل‌بستگی اجتنابی با رضایت از زندگی. شاخص‌های برازش کلی برای مدل اصلاح شده در جدول شماره (۴) آمده است.

جدول ۴: مهم‌ترین شاخص‌های برازش کلی مدل نهایی اصلاح شده

RMSEA	NFI	TLI	GFI	CFI	P	$\chi^2/DF$	DF	$\chi^2$
۰/۰۰۲	۰/۹۹۸	۰/۹۹۱	۰/۹۹۹	۰/۹۹۸	۰/۶۸۶	۰/۳۷۵	۲	۰/۷۵۵

بر اساس جدول فوق شاخص‌های برازش کلی مدل نهایی (اصلاح شده) در سطح بسیار مناسبی هستند و داده‌ها کاملاً با مدل اصلاح شده برازنده است.

جدول ۵: ضرایب مسیر اثرات مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل استاندارد اولیه و نهایی

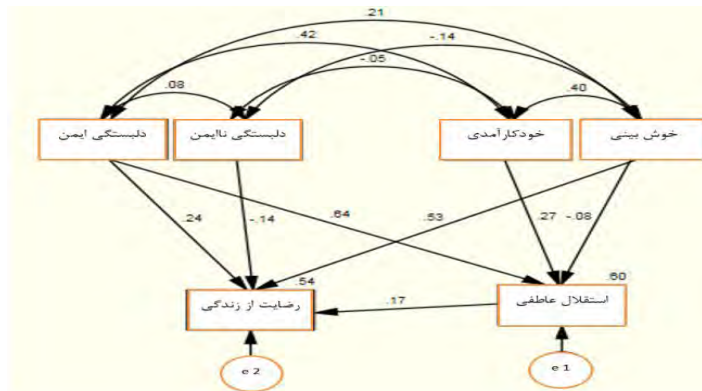
مسیر	مدل اولیه (پیشنهادی)		مدل نهایی (اصلاح شده)	
	ضرایب مسیر ( $\beta$ ) استاندارد	P	ضرایب مسیر ( $\beta$ ) استاندارد	P
خوش‌بینی به استقلال عاطفی	-۰/۰۹۹	۰/۰۱۹	-۰/۰۷۹	۰/۰۴۹
خودکارآمدی به استقلال عاطفی	۰/۲۶۱	۰/۰۰۱	۰/۲۶۸	۰/۰۰۱
دل‌بستگی اجتنابی به استقلال عاطفی	-۰/۰۵۴	۰/۲۰۵	---	---
دل‌بستگی نایمن به استقلال عاطفی	۰/۰۱۱	۰/۷۸۲	---	---
دل‌بستگی ایمن به استقلال عاطفی	۰/۶۴۵	۰/۰۰۱	۰/۶۴۱	۰/۰۰۱

۰/۰۰۱	۰/۵۳۱	مستقیم	۰/۰۰۱	۰/۵۳۶	مستقیم	خوش‌بینی به رضایت از زندگی
---	---	مستقیم	۰/۶۲۰	-۰/۰۲۴	مستقیم	خودکارآمدی به رضایت از زندگی
---	---	مستقیم	۰/۸۷۰	-۰/۰۰۷	مستقیم	دل‌بستگی اجتنابی به رضایت از زندگی
۰/۰۰۱	-۰/۱۳۵	مستقیم	۰/۰۰۲	-۰/۱۳۳	مستقیم	دل‌بستگی نایمن به رضایت از زندگی
۰/۰۰۱	۰/۲۳۸	مستقیم	۰/۰۰۱	۰/۲۴۰	مستقیم	دل‌بستگی ایمن به رضایت از زندگی
۰/۰۰۴	۰/۱۶۸	مستقیم	۰/۰۰۴	۰/۱۷۷	مستقیم	استقلال عاطفی به رضایت از زندگی

ضرایب استاندارد مسیرهای مستقیم با سطح معناداری هر کدام از این مسیرها در مدل اولیه و نهایی آورده شده است. نتایج این جدول نشان می‌دهد که ضرایب مسیرهای مستقیم بین متغیرهای خوش‌بینی و سبک دل‌بستگی ایمن با استقلال عاطفی معنادار است ( $p < 0/05$ ). همچنین سبک دل‌بستگی ایمن، سبک دل‌بستگی نایمن، خوش‌بینی و استقلال عاطفی با رضایت از زندگی دانشجویان، از لحاظ آماری معنی‌دار است ( $p < 0/01$ )؛ بنابراین این فرضیه‌ها تأیید می‌شود. بنابراین با توجه به ضرایب مسیر پیش‌بینی شده در مدل، استقلال عاطفی با متغیرهای خودکارآمدی عمومی، سبک دل‌بستگی اجتنابی، سبک دل‌بستگی نایمن به‌طور مستقیم و البته غیر معنادار ( $p > 0/05$ ) و خودکارآمدی عمومی و سبک دل‌بستگی اجتنابی با رضایت از زندگی به‌طور مستقیم و غیر معنادار ( $p > 0/05$ ) پیش‌بینی می‌شود؛ بنابراین این فرضیه‌ها تأیید نمی‌شود و این مسیرها در مدل اصلاحی حذف شدند. مدل نهایی اصلاح شده در شکل شماره (۲) به صورت زیر نشان داده شده است.

شکل ۱: مدل نهایی حالت استاندارد

روابط



برای آزمون



غیرمستقیم (میانجی) از آزمون بوت استرپ ماکرو پریچر و هیز استفاده شد که نتایج آن را در جدول زیر (۶) مشاهده می کنید.

جدول ۶: نتایج آزمون بوت استرپ ماکرو پریچر و هیز برای تمامی مسیرهای واسطه‌ای در مدل اولیه

متغیر مستقل	متغیر میانجی	متغیر وابسته	بوت- استرپ	سوگیری	خطای معیار	فاصله اطمینان ۹۵٪	
						حد پایین	حد بالا
خوش بینی	استقلال عاطفی	رضایت زندگی	۰/۰۶۱۰	-۰/۰۰۰۸	۰/۰۲۶۸	۰/۰۱۳۷	۰/۱۲۱۵
خودکارآمدی	استقلال عاطفی	رضایت زندگی	۰/۲۳۱۷	-۰/۰۰۰۲	۰/۰۵۱۸	۰/۱۳۷۹	۰/۳۵۲۸
دل‌بستگی اجتنابی	استقلال عاطفی	رضایت زندگی	-۰/۱۴۸۴	-۰/۰۰۱۱	۰/۱۰۴۵	-۰/۳۸۶۸	۰/۰۳۳۰
دل‌بستگی نایمن	استقلال عاطفی	رضایت زندگی	۰/۰۴۶۰	۰/۰۰۴۹	۰/۱۵۲۸	-۰/۲۷۵۷	۰/۳۴۶۵
دل‌بستگی ایمن	استقلال عاطفی	رضایت زندگی	۰/۳۵۸۹	۰/۰۰۰۵	۰/۱۶۱۹	۰/۰۷۰۹	۰/۷۰۲۴

بر مبنای نتایج فوق فرضیه‌های پژوهش مبنی بر میانجی گر بودن استقلال عاطفی بین خوش بینی با رضایت از زندگی، خودکارآمدی عمومی با رضایت از زندگی و سبک دل‌بستگی ایمن با رضایت از زندگی تأیید و فرضیه‌های سبک دل‌بستگی اجتنابی با رضایت از زندگی و سبک دل‌بستگی نایمن با رضایت از زندگی از طریق میانجی گری استقلال عاطفی رد شدند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش بررسی رابطه علی سبک‌های دل‌بستگی، خودکارآمدی و خوش بینی با رضایت از زندگی از طریق میانجی گری استقلال عاطفی بود که بر اساس نتایج حاصل از ضرایب مسیرهای مستقیم بین متغیرهای خوش بینی، سبک دل‌بستگی ایمن با استقلال عاطفی دارای رابطه معناداری دارد و همچنین خوش بینی، سبک دل‌بستگی ایمن، سبک دل‌بستگی نایمن و استقلال عاطفی با رضایت از زندگی دانشجویان، از لحاظ آماری معنی دار است؛ بنابراین این فرضیه‌ها تأیید می‌شود و از سوی دیگر ضرایب مسیر بین خودکارآمدی عمومی،

سبک دل‌بستگی اجتنابی، سبک دل‌بستگی نایمن با استقلال عاطفی، خودکارآمدی عمومی و سبک دل‌بستگی اجتنابی با رضایت از زندگی از لحاظ آماری معنی‌دار نیست و این مسیرها در مدل اصلاحی حذف شدند.

بر اساس نتایج پژوهش نشان داده شد بین خوش‌بینی با استقلال عاطفی در دانشجویان رابطه مستقیم وجود دارد. این یافته با نتایج تحقیقات سلینگمن و همکاران<sup>۱</sup> (۱۹۸۸) و گیلهام<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) همخوانی دارد. در تبیین یافته پژوهش چنین استنباط می‌شود که از خصوصیات افراد خوش‌بین این است که نسبت به دیگران و حوادث پیرامون خود نگرش مثبتی دارند که این نگرش مثبت باعث ایجاد ارتباط قوی با دیگران می‌شود و در نهایت به حل مشکلات زندگی افراد کمک نموده و سبب استقلال در آنان می‌شود (سامانی و رضویه، ۱۳۸۶).

یافته دیگر این پژوهش نشان داد که بین سبک دل‌بستگی ایمن با استقلال عاطفی در دانشجویان رابطه مستقیم وجود دارد. نتایج این یافته با تحقیقات لامبورن و استنبرگ<sup>۳</sup> (۱۹۹۲) و ریان و لینچ<sup>۴</sup> (۱۹۸۶) و نوم و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۰۸) همخوانی دارد. در واقع سبک دل‌بستگی ایمن با ویژگی‌های ارتباطی مثبت شامل صمیمیت و خرسندی، سازگاری مناسب و انعطاف‌پذیری در برابر تجارب هیجانی و تحمل رویدادهای استرس‌زا ارتباط دارد. از این نتایج این‌گونه استنباط می‌شود که سبک دل‌بستگی ایمن با سطوح مناسب‌تری از رشد و استقلال عاطفی در افراد همراه است و عامل مؤثری بر استقلال عاطفی است (نظری چگنی و همکاران، ۱۳۹۱).

از سوی دیگر در این پژوهش مشخص شد که بین الگوی خوش‌بینی با رضایت از زندگی در دانشجویان رابطه مستقیم وجود دارد. این یافته با تحقیقات یلسین<sup>۶</sup> (۲۰۱۱)، ستروبل

<sup>۱</sup>.Seligman

<sup>۲</sup>.Gilham

<sup>۳</sup>.Lamborghini & Stenberg

<sup>۴</sup>.Ryan & Lynch

<sup>۵</sup>.Nom

<sup>۶</sup>.Yelsin

و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۱)، هو و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۰)، جینلن<sup>۳</sup> (۲۰۱۰)، استراسل و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۰۰)، سلیمانان و فیروزآبادی (۱۳۹۰)، نظری چگنی و همکاران (۱۳۹۱) همخوانی دارد. از یافته‌های تحقیق چنین استنباط می‌شود که خوش‌بینی می‌تواند بیشترین تأثیر را بر روی رضایت از زندگی داشته باشد؛ زیرا خوش‌بینی مثبت بودن سطحی نیست بلکه افراد خوش‌بین مشکل‌گشایند و نقشه‌هایی برای فعالیت‌های خود طراحی نموده و سپس طبق آن عمل می‌کنند. لذا می‌توان گفت افراد خوش‌بین در حل مسائل و مشکلات خود در زندگی موفق‌تر عمل می‌کنند و در مقابل مسائل و مشکلات حالت انفعالی به خود نمی‌گیرند و نسبت به یکدیگر نگرش مثبت بیشتری دارند، بنابراین از رضایت در زندگی بیشتری برخوردارند (نظری چگنی و همکاران، ۱۳۹۱).

یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش این مطلب بود که بین سبک دل‌بستگی ناایمن با رضایت از زندگی در دانشجویان رابطه مستقیم وجود دارد. نتایج یافته فوق با تحقیقات ما و هیونبر<sup>۵</sup> (۲۰۰۸)، کالتابینو و گرس<sup>۶</sup> (۲۰۰۹) و جینلن (۲۰۱۰) هماهنگ نیست. ولی با تحقیقات بوو<sup>۷</sup> (۲۰۱۰) همسو است. در تبیین یافته پژوهش چنین استنباط می‌شود که فقدان اعتماد به خود، در مواجهه با موقعیت‌های تنیدگی‌زا، در ماندگی روان‌شناختی را به فرد ناایمن تحمیل می‌کند و این حالت به احساس حقارت شخص دامن می‌زند. فقدان اعتماد به دیگران منجر به ایجاد فاصله و دوری و عدم حمایت از سوی دیگران می‌شود. از سوی دیگر کناره‌گیری افراطی و واکنش‌های هیجانی در مواقع ناکامی از ویژگی‌های افراد با سبک دل‌بستگی ناایمن است که

<sup>۱</sup>.Strobel

<sup>۲</sup>.Hu

<sup>۳</sup>.Jenellen

<sup>۴</sup>.Strasel

<sup>۵</sup>.Ma and Hyunber

<sup>۶</sup>.Caltabino and Gerst

<sup>۷</sup>.Boo

در نهایت باعث نارضایتی فرد از زندگی می‌شود (نظری چگنی و همکاران، ۱۳۹۱). از دیگر نتایج این پژوهش این بود که بین سبک دل‌بستگی ایمن با رضایت از زندگی در دانشجویان رابطه مستقیم وجود دارد. یافته این پژوهش با پژوهش‌های پالی و همکاران (۲۰۱۶)، بشارتی و همکاران (۲۰۱۱)، جینلن (۲۰۱۰)، کالتاینو و گرس (۲۰۰۹)، ما و هیوبنر (۲۰۰۸)، سیمپسون<sup>۱</sup> (۱۹۹۰)، مرتضوی (۱۳۹۶)، نظری چگنی و همکاران (۱۳۹۱) شهیاد و همکاران (۱۳۹۲)، هماهنگ است. البته هو و همکاران (۲۰۱۰)، نوری و سقایی بی ریا (۱۳۸۸)، در تحقیق خود نشان دادند دل‌بستگی به‌طور غیرمستقیم از طریق خوش‌بینی و حمایت‌های اجتماعی بر رضایت از زندگی و افسردگی تأثیر می‌گذارد. از یافته‌های تحقیق چنین استنباط می‌شود که افراد دارای سبک دل‌بستگی ایمن، قادرند حمایت‌کننده باشند، خطر پذیرند، به دنبال راهکارهای گوناگون برای حل مشکلات خود هستند و نسبت به سرانجام خود امیدوارترند و از خود صمیمیت نشان می‌دهند که این ویژگی‌ها، رضایت آن‌ها را از زندگی نشان می‌دهد (نظری چگنی و همکاران، ۱۳۹۱). همچنین در این پژوهش مشخص شد که بین استقلال عاطفی با رضایت از زندگی در دانشجویان رابطه مستقیم وجود دارد. نتایج به‌دست آمده از پژوهش حاضر با پژوهش ابراهیم‌آباد و همکاران (۱۳۹۵) و سلطانی زاده و همکاران (۲۰۱۲) همسو است. در پژوهش سلطانی زاده و همکاران (۲۰۱۲) رابطه استقلال عاطفی مثبت و منفی با رضایت از زندگی بررسی شد و نتایج حاصل نشان داد با افزایش استقلال عاطفی مثبت رضایت از زندگی افزایش می‌یابد. این رابطه در استقلال عاطفی منفی و رضایت از زندگی معکوس بود. در واقع چنانچه استقلال عاطفی افراد افزایش پیدا کند، رضایت از زندگی آن‌ها بالا می‌رود. انسانی که به استقلال عاطفی رسیده باشد فلسفه زندگی معینی دارد که بر اساس آن می‌تواند از بحران‌های دائمی زندگی جلوگیری کند. چنین فردی به پیشرفت‌های فعلی خود متکی است و به گذشته

---

<sup>۱</sup>.Simpson

خود، هرچند هم باشکوه بوده باشد، اتکایی ندارد و به کارهایی از قبیل امور جنسی، عشق، ازدواج و تربیت کودک با روشنفکری می‌نگرد. چنین شخصی قدرت کنترل احساسات و عواطف خود را دارد. با توجه به بررسی و تعیین عوامل مرتبط با رضایت از زندگی و تحلیل مسیر یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که استقلال عاطفی پیش‌بینی کننده رضایت از زندگی است (سامانی و رضویه، ۱۳۸۶). در پژوهش حاضر نشان داده شد بین خوش‌بینی با رضایت از زندگی از طریق استقلال عاطفی در دانشجویان رابطه غیرمستقیم وجود دارد. نتایج تحقیق فوق با تحقیق هو و همکاران (۲۰۱۰) همسو است. خوش‌بینی سبب می‌شود افراد دیدگاهی واقع بینانه از خود و زندگی پیدا کنند و درباره مشکلات واقعی خود به درستی قضاوت کنند. در واقع باعث اعتماد به نفس قابل قبول و به دنبال آن برقراری ارتباط صحیح و مؤثر با دیگران هستند، لذا این افراد با زندگی هدفمند برخورد نموده و در موقع بروز مشکلات با حفظ روحیه به تصمیم‌گیری صحیح پرداخته و در نهایت با آرامش و نشاط مراحل زندگی را با موفقیت پشت سر می‌گذارند (نظری چگنی و همکاران، ۱۳۹۱). از دیگر یافته‌های این پژوهش این بود که نشان داد بین خودکارآمدی عمومی با رضایت از زندگی از طریق استقلال عاطفی در دانشجویان رابطه غیرمستقیم وجود دارد. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های ابوالقاسمی (۱۳۹۰)، احدی و همکاران (۱۳۸۸)، استروبل و همکاران (۲۰۱۱)، سرین و همکاران (۲۰۱۰)، شوردفگار و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) کاپرارا و همکاران (۲۰۰۶) همخوانی دارد. این یافته را می‌توان چنین تبیین نمود که خودکارآمدی قضاوت شخصی فرد درباره توانایی‌های خود برای آغازگر و عملکرد موفق در تکالیف است که نیازمند به گسترده شدن تالش فرد و حفظ آن در شکل رویارویی با موانع است (بندورا، ۱۹۹۷). نظریه شناخت - اجتماعی مبتنی بر الگوی علی سه جانبه رفتار، محیط و فرد است، این الگو به ارتباط متقابل فرد بین رفتار، اثرات محیطی و عوامل فردی

<sup>۱</sup>.Shurdfgar

(عوامل شناختی، عاطفی و بیولوژیک) که به ادراک فرد برای توصیف کارکردهای روان‌شناختی اشاره دارد، تأکید می‌کند. در نظام بندورا، خودکارآمدی احساس شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است و معتقد است افرادی با خودکارآمدی قوی، در مقایسه با افرادی با باورهای ضعیف، در انجام تکالیف، کوشش بیشتری از خود نشان می‌دهند و طبعاً عملکرد آن‌ها در انجام تکلیف بهتر است (بندورا، ۱۹۹۷). رضایت از زندگی نشان‌گر آن است فرد کل زندگی خود را چگونه ارزیابی می‌کند؛ بنابراین این ارزیابی‌ها کل حیطه زندگی فرد را در بر می‌گیرد و فرد حساسیت و توجه والدین خود را نسبت به نیازهای دوران کودکی را نیز مورد بررسی قرار می‌دهد. همچنین در این پژوهش مشخص شد که بین سبک‌دل‌بستگی اجتنابی با رضایت از زندگی از طریق استقلال عاطفی در دانشجویان رابطه غیرمستقیم وجود ندارد. نتایج تحقیق فوق با تحقیقات طوطیان و نصوحیان (۱۳۹۴) همخوانی دارد زیرا نتایج آنان نشان داد بین سبک‌های دل‌بستگی و رضایت از زندگی دانشجویان رابطه‌ی خطی معناداری وجود ندارد. بر اساس یافته‌های این پژوهش در الگوی دل‌بستگی اجتنابی، مراقب به‌طور پیوسته فرد را از خود می‌راند و خود نیز نایمن است، اما به‌طور اجباری به خودش اعتماد می‌کند و درنهایت در این الگو، فرد مراقب خود را به‌عنوان فردی وابسته و بی‌ارزش تجربه می‌کند. چنین استنباط می‌شود که افرادی که خودشان را به‌صورت منفی داوری و قضاوت می‌کنند از نظر عاطفی وابسته و غیرمسئول‌اند. افرادی که خودشان را به‌صورت منفی ارزیابی می‌کنند، معتقدند که برقراری رابطه با دیگران خوشایند نیست و از صمیمی شدن با دیگران اجتناب می‌کنند و این سنجش‌های منفی، تأثیر منفی بر رضایت از زندگی آنان در پی خواهد داشت (طوطیان و نصوحیان، ۱۳۹۴). یافته دیگر این بررسی این بود که نشان داده شد بین سبک‌دل‌بستگی نایمن با رضایت از زندگی از طریق استقلال عاطفی در دانشجویان رابطه غیرمستقیم وجود ندارد. یافته این پژوهش با یافته‌های نظری چگنی و همکاران (۱۳۹۱)، شهیاد و همکاران (۲۰۱۱)، ماو هیونبر (۲۰۰۸) و پالی و همکاران (۲۰۰۵) همخوانی دارد. بر اساس

یافته‌های این پژوهش بین سبک دل‌بستگی نایمن و رضایت از زندگی رابطه منفی معناداری وجود دارد. به این معنا که هرچه سبک دل‌بستگی نایمن بالاتر باشد، کاهش رضایت از زندگی را به همراه خواهد داشت. در الگوی دل‌بستگی نایمن، فرد مراقب خود را به‌عنوان فردی وابسته و بی‌ارزش تجربه می‌کند. برعکس افرادی که خودشان را به‌صورت منفی داوری و قضاوت می‌کنند از نظر عاطفی وابسته و غیرمسئول‌اند. افرادی که خودشان را به‌صورت منفی ارزیابی می‌کنند، معتقدند که برقراری رابطه با دیگران خوشایند نیست و از صمیمی شدن با دیگران اجتناب می‌کنند (شهید و همکاران، ۲۰۱۱). این ارزیابی‌های منفی بر رضایت از زندگی تأثیر دارند. همچنین در این پژوهش مشخص شد که بین سبک دل‌بستگی ایمن با رضایت از زندگی از طریق استقلال عاطفی در دانشجویان رابطه غیرمستقیم وجود دارد. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های شهید و همکاران (۲۰۱۱) همسو و هماهنگ است. این یافته را می‌توان چنین تبیین نمود که افرادی که دارای دل‌بستگی ایمن هستند ارزیابی مثبت بیشتری از خود و دیگران دارند. این ارزیابی باعث رضایتمندی از زندگی در آنان می‌گردد. در واقع، فردی با دل‌بستگی ایمن، مراقب خود را قابل دسترس می‌داند و خودش را به‌صورت مثبت تجربه می‌کند. افرادی که خود را مثبت ارزیابی و قضاوت می‌کنند اغلب خودبسنده، سالم و مراقبت‌کننده هستند و از نظر عاطفی مستقل و مسئول هستند و این ارزیابی‌های مثبت بر رضایت از زندگی افراد تأثیر دارد (بالبی، ۱۹۹۸).

در مرحله بعد یافته‌های دیگر این مدل پژوهشی نشان داد که متغیرهای خودکارآمدی عمومی، سبک دل‌بستگی اجتنابی، سبک دل‌بستگی نایمن با استقلال عاطفی به‌طور مستقیم و البته غیر معنادار ( $p > 0/05$ ) و خودکارآمدی عمومی و سبک دل‌بستگی اجتنابی با رضایت از زندگی به‌طور مستقیم و غیر معنادار ( $p > 0/05$ ) پیش‌بینی می‌شود و این فرضیات در پژوهش رد شدند. تبیین چنین یافته‌هایی به سادگی نیست، چراکه ادبیات و پیشینه پژوهشی مرتبطی موجود نیست؛ اما در نگاه کلی در توجیه یافته‌های آماری حاصل نداشتن رابطه معنی‌دار سبک

دل‌بستگی ایمن با استقلال عاطفی که با تحقیقات قبلی وول<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) همسویی داشت و با پژوهش ادیب فر ادیب فر (۱۳۹۶) ناهمسو بود، می‌توان چنین گفت که خودکارآمدی به بنیه شخصیتی فرد در رویارویی با مسائل در رسیدن به اهداف و موفقیت او اشاره دارد و بیشتر از این که تحت تأثیر هوش و استقلال عاطفی دانشجو باشد، تحت تأثیر توانایی همچون باور داشتن خود (اعتماد به نفس)، تلاشگر بودن و تسلیم نشدن (خود تهییجی)، واریسی علل عدم موفقیت به هنگام ناکامی (خودسنجی)، آرایش جدید مقدمات و روش‌های اجتماعی رسیدن به هدف (خودتنظیمی) و تحت کنترل درآوردن تکانه‌ها (خود رهبری) قرار دارد (مرتضوی، ۱۳۹۶).

از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر این بود که بین سبک دل‌بستگی اجتنابی با استقلال عاطفی دانشجویان رابطه معنادار وجود ندارد. نتایج این یافته با نتایج تحقیقات رحمت جرده و همکاران (۲۰۱۵) و دان (۲۰۱۵) همخوانی ندارد ولی با نتایج امانی و همکاران (۱۳۹۳) هماهنگی دارد. طبق مطالعات مذکور می‌توان گفت: افراد با دل‌بستگی اجتنابی تمایل به برقراری رابطه صمیمانه‌ی عاطفی دارند و از سوی دیگر از این نزدیکی عاطفی احساس ناراحتی می‌کنند. از سوی دیگر، داشتن نگرش‌های منفی درباره‌ی خود (احساس بی‌ارزشی) باعث می‌شود که نتوانند به اطرافیان اعتماد کنند و غالب اوقات احساسات خود را سرکوب کرده و این پنهان‌سازی راهی برای سرکوب استقلال عاطفی در آنان است (امانی و همکاران، ۱۳۹۳).

همچنین در این پژوهش مشخص شد که بین سبک دل‌بستگی ناایمن با استقلال عاطفی در دانشجویان رابطه معناداری وجود ندارد، نتایج این یافته با تحقیقات امانی و همکاران (۱۳۹۳) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان چنین گفت سبک‌های دل‌بستگی تعیین‌کننده قواعد عاطفی، شناختی و راهبردهایی است که واکنش‌های هیجانی را در افراد و روابط بین شخصی هدایت می‌کند. در واقع افراد با پرورش سبک دل‌بستگی ناایمن، شخصیتی بی‌عاطفه

---

<sup>۱</sup>.Wuol



خواهند داشت که مشخصه آن کناره‌گیری هیجانی، فقدان احساس، ناتوانی در برقراری روابط محبت‌آمیز و عاطفی با دیگران است (باکر و هورگر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲).

یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش این مطلب بود که بین خودکارآمدی عمومی با رضایت از زندگی در دانشجویان رابطه مستقیم وجود ندارد. نتایج این یافته با تحقیقات کیم و پارک (۲۰۰۰)، مطالعه شوردفگر و همکاران (۲۰۰۸)، سرین و همکاران (۲۰۱۰)، سترویل و همکاران (۲۰۱۱)، مرتضوی (۱۳۹۶)، احدی و همکاران (۱۳۸۸)، ابوالقاسمی (۱۳۹۰)، حسین زاده و همکاران (۱۳۹۳) و باقری نسامی و همکاران (۱۳۹۲) هماهنگی ندارد. نتایج تحقیق حاضر با تحقیق پرودانیک و همکاران (۲۰۰۴) هماهنگ است. آنان در تحقیقات خود نشان دادند که بین خودکارآمدی عمومی با رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود ندارد و ارتباط میان انجام فعالیت و خودکارآمدی و به دنبال آن استقلال و رضایت فرد بسیار ضعیف است (پرودانیک و همکاران، ۲۰۰۴). در توجیه این فرضیه شاید بتوان چنین گفت: افراد خودکارآمد معمولاً درک درست‌تری از ویژگی‌های روانی خود دارند. در طول زندگی مداوم در حال ارزیابی نقاط قوت و ضعف خود می‌باشند، در برقراری ارتباط با دیگران راحت‌ترند و به آسانی می‌توانند عواطف منفی خود را کنترل کنند. به عبارتی افراد خودکارآمد به درک و شعور از توانایی و شایستگی‌های خود وابسته‌اند؛ که این می‌تواند با رضایتمندی از زندگی رابطه نداشته باشد (فرانسیس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶).

همچنین در این پژوهش مشخص شد که بین سبک دل‌بستگی اجتنابی با رضایت از زندگی در دانشجویان رابطه مستقیم وجود ندارد. نتایج تحقیق فوق با تحقیق طوطیان و نصوحیان (۱۳۹۴) همخوانی دارد زیرا نتایج آنان نشان داد بین سبک‌های دل‌بستگی و رضایت از زندگی دانشجویان رابطه‌ی خطی معناداری وجود ندارد؛ بنابراین می‌توان گفت که میزان

<sup>۱</sup>. Baker & Horger

<sup>۲</sup>. Francis

رضایت از زندگی دانشجویان متأثر از میزان وابستگی ایشان نیست، در واقع یک فرد با سبک دل‌بستگی اجتنابی به علت پذیرفته نشدن مکرر درخواست‌هایش از سوی اطرافیان دچار درماندگی خودآموخته می‌شود و از ارتباط با همسالانش و دیگر افراد اجتناب می‌کند، چنین فردی در بزرگ‌سالی صمیمیت و کسب رضایت را بی‌ارزش می‌داند. برای این افراد مشکل است که به دیگران تکیه کنند و وقتی می‌بینند که کسی می‌خواهد خیلی به آن‌ها نزدیک شود عصبی شده و احساس می‌کنند که دیگران اغلب بیشتر از حدی که آنان احساس راحتی می‌کنند و در نتیجه رضایت از زندگی برای آنان مفهوم و معنایی ندارد (استوبر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵).

محدودیت این پژوهش به کارگیری ابزار خودگزارشی است که ممکن است به علت سوگیری مطلوبیت اجتماعی در شرکت‌کنندگان، صحت گزارش آن‌ها تحت تأثیر قرار گرفته باشد. این پژوهش در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز صورت پذیرفت بنابراین در تعمیم نتایج آن بر سایر دانشگاه‌ها محدودیت وجود دارد. همچنین نوع سنجش متغیرهای پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود و نمی‌توان روابط علی از آن استنباط نمود بنابراین به‌منظور حصول اعتبار بیشتر برای یافته‌های پژوهش حاضر لازم است پژوهش‌های آزمایشی مشابهی صورت پذیرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های دیگری این مدل در دانشجویان پسر آزمون شود. همچنین پیشنهاد می‌شود زوج درمانگران در مداخلاتشان یافته‌های این پژوهش را در مورد اهمیت سبک‌های دل‌بستگی، خوش‌بینی و خودکارآمدی مدنظر قرار دهند. همچنین دوره‌های مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی به‌منظور ارتقای کیفیت زندگی دانشجویان در خوابگاه‌ها و دانشگاه‌ها آموزش داده شود.

---

<sup>۱</sup>.Steuber

## تعارض منافع

بنا به اظهار نویسندگان هیچ تعارض منافی وجود ندارد.

## سپاسگزاری

از تمامی شرکت کنندگان در پژوهش و افرادی که ما را در انجام این مطالعه یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌نماییم.

## منابع

ابراهیم آباد، محمدجواد؛ سید محرمی، ایمان؛ مشیریان فراحی، سید مهدی؛ کیندوری، امیر حسین؛ میرچولی، نسرین و برآبادی، اعظم. (۱۳۹۵). رابطه بلوغ عاطفی با رضایت از زندگی در دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۳، ۴.

ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۹۰). ارتباط تاب‌آوری، استرس و خودکارآمدی با رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا و پایین. *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی*، ۷، (۳).

احدی، بتول؛ نریمانی، محمد؛ ابوالقاسمی، عباس و آسیایی، مریم. (۱۳۸۸). بررسی ارتباط هوش هیجانی، سبک اسناد و خودکارآمدی با رضایت از زندگی در زنان شاغل. *مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی*، ۱۰، (۱).

ادیب، فرح. (۱۳۹۶). بررسی رابطه سبک‌های فرزند پروری والدین و استقلال عاطفی با خودکارآمدی و در بین دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان شوش. *سومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی جامعه‌شناسی علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی*.

ایمانی، مهدی؛ کاظمی رضایی، سیدعلی؛ پیرزاده، حجت‌الله؛ ولیخانی، احمد و کاظمی رضایی، سید ولی. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای خود کارآمدی و خوش‌بینی در رابطه میان رضایت زناشویی و رضایت از زندگی زنان آموزگار شهر نهاوند. *دوفصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۵، (۳)، ۱۹.

اعرابیان، اقدس؛ خداپناهی؛ محمدکریم؛ حیدری، محمود و صدق‌پور، بهرام. (۱۳۸۳). بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی بر سلامت روانی و موفقیت تحصیلی دانشجویان. *مجله روانشناسی*، ۳، (۴۲).

امانی، روزیتا؛ مجذوبی، محمدرضا و هادیان همدانی، کیانا. (۱۳۹۳). سبک‌های دل‌بستگی و بلوغ عاطفی را در بین دانشجویان. هفتمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه اصفهان.

باقری نسامی، معصومه؛ سهرابی، مریم؛ ابراهیمی، محمد جواد؛ حیدری فرد، جبار؛ پنج، جواد و گلچین فر، سمیرا. (۱۳۹۲). بررسی رابطه رضایت از زندگی با حمایت اجتماعی و خودکارآمدی در سالمندان ساکن منازل شهرستان ساری در سال ۹۱. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۲۳، (۱۰۱).

براتی، سیامک. (۱۳۷۶). بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای خود اثربخش، عزت‌نفس و خودیابی با عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان سال سوم نظام جدید شهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

بویری، ایرج. (۱۳۸۶). رابطه خوش‌بینی و سلامت روان و امید به زندگی در بین دبیران مقطع راهنمایی شهرستان ایذه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

پورسردار، نورالله؛ پورسردار، فیض الله؛ پناهنده، عباس؛ سنگری، علی اکبر و عبدی زرین، سهراب. (۱۳۹۲). تأثیر خوش بینی (تفکر مثبت) بر سلامت روانی و رضایت از زندگی: یک مدل روان شناختی از بهزیستی. *مجله پژوهشی حکیم*، ۱۶، (۱).

ترکمنی، زهرا. (۱۳۸۳). بررسی میزان رضایت زناشویی زنان در ازدواج های فامیلی و برون. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.

جعفری، اصغر؛ حسام پور، فاطمه. (۱۳۹۶). پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس ابعاد هوش معنوی و سرمایه روان شناختی در سالمندان. *مجله سالمندی ایران*، ۱۲، (۱).

حسین زاده، علی اصغر؛ عزیزی، مرتضی و توکلی، حسین. (۱۳۹۳). حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی در نوجوانان: نقش واسطه ای خود کارآمدی و حرمت خود. *فصلنامه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۱۱، (۱۴۱).

حسین عرب، نازی. (۱۳۹۷). بررسی رابطه سبک های دل بستگی (ایمن، نایمن و اجتنابی) و خوش بینی با رضایت از زندگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، سومین کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم اجتماعی. *علوم تربیتی و روانشناسی*، کرج، دانشگاه جامع علمی کاربردی سازمان همیاری شهرداری ها.

حیدری، آتنا؛ قربانی، نیما و پورحسین، رضا. (۱۳۹۷). تعیین رابطه سبک های دل بستگی با میزان رضایت از زندگی: نقش واسطه ای رضایتمندی از نیازهای بنیادی روانی. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روان شناختی*. ۱۳۹۷، ۱۷ (۷۰).

دائی، فاطمه و جوشنلو، محسن. (۱۳۹۳). بررسی اعتبار و پایایی مقیاس رضایت از زندگی در دانشجویان. *روانشناسی بالینی و شخصیت دانشور رفتار*. ۱۱، (۲۱)، ۱۴۴-۱۳۵.

زنجانی طبسی، رضا. (۱۳۸۳). ساخت و هنجاریابی مقدماتی آزمون بهزیستی روان شناختی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. دانشگاه تهران.

- سامانی، سیامک. (۱۳۸۰). بررسی ساختار عاملی مقیاس استقلال عاطفی استنبرگ و سیلوربرگ برای استفاده در ایران. ششمین کنگره پژوهش‌های روان‌شناختی و روان‌پزشکی در ایران، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران.
- سامانی، سیامک و رضویه، اصغر. (۱۳۸۶). رابطه بین استقلال عاطفی با مشکلات عاطفی. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناسی، ۱، (۱).
- سرچشمه، عباس. (۱۳۸۴). بررسی رابطه ساده و چندگانه نگرش مذهبی، خوش‌بینی و سبک‌های دل‌بستگی با رضایت زناشویی در دانشجویان مرد متأهل دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- سلیگمن، ای. پی. ایویچ، کارن. کاکس، لیزاجی. گیلهام، جین. (۱۳۹۰). کودکان در برابر افسردگی (چاپ سوم). ترجمه‌ی محمدی و داورپناه، تهران: انتشارات رشد. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۱۹۹۶).
- سلیمانیان، عباس و فیروزآبادی، علی. (۱۳۹۰). اثربخشی روش تفصیلی دورنمای مثبت مبتنی بر کاهش تعارض اهداف بر رضایت از زندگی. فصلنامه پژوهش نوین روان‌شناختی، ۶، (۲۲).
- شهبان، آمنه؛ یوسفی، فریده. (۱۳۹۶). رابطه‌ی بین خودشکوفایی، رضایت از زندگی و نیاز به شناخت در دانش‌آموزان با استعدادهای درخشان. مجله پژوهشی در حیطه کودکان استثنایی، ۷، (۵۰).
- عبدی نیا، رضا. (۱۳۷۷). رابطه سبک‌های دل‌بستگی با خوش‌بینی و احساس تنهایی در دانش‌آموزان ۹-۱۲ ساله شهر کرج. مجله دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، ۱، (۱).
- صفری، محمد امین و زر، عبدالصالح. (۱۳۹۷). مقایسه خودکارآمدی و رضایت از زندگی دانش‌آموزان فعال و غیرفعال ورزشی. نشریه پژوهش توان‌بخشی در پرستاری، ۴، (۴).

طوطیان، شهره و نصوحیان، هاجر. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی با رضایت از زندگی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد کاشان، سومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم رفتاری - ۱۳۹۴.

عطاری، یوسف علی؛ عباسی سرچشمه، ابوالفضل و مهربانی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۸۵). بررسی روابط ساده و چندگانه نگرش مذهبی، خوش‌بینی و سبک‌های دل‌بستگی با رضایت زناشویی در دانشجویان مرد متأهل دانشگاه شهید چمران اهواز. *مجله علوم تربیتی و روانشناسی*، ۱۳، ۹۳-۱۱۰.

قلاوندی، حسن و صفدری، خسرو. (۱۳۹۴). الگوی علی روابط بین مهارت‌های زندگی، خودکارآمدی جمعی و رضایت زندگی. *فرآیند مدیریت و توسعه*، ۲۸، ۳.

مرتضوی، فرزانه. (۱۳۹۶). بررسی رابطه سبک‌های دل‌بستگی (ایمن، نایمن و اجتنابی) و خودکارآمدی با رضایت از زندگی گروه سنی ۶۱-۶۱ سال شهرستان کرمانشاه. اولین کنفرانس بین‌المللی نوآوری و تحقیق در علوم تربیتی، مدیریت و روانشناسی.

نظری چگنی، اکرم؛ بهروزی، ناصر؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز و شیخ شبانی هاشمی، سید اسماعیل. (۱۳۹۱). بررسی رابطه سبک دل‌بستگی ایمن، خوش‌بینی و حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی در دانشجویان دختر. *فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ*، ۴، (۱۵).

نوری، نجیب‌الله و سقای بی‌ریا، ناصر. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین خوش‌بینی سرشتی و خوش‌بینی از دیدگاه اسلام با رضایت‌مندی از زندگی. *روانشناسی دین و اسلام*، ۲، ۳.

وقری، عزت‌الله. (۱۳۷۹). بررسی رابطه بین خودکارآمدی و سبک‌های مقابله با بحران در زوج‌های جوان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، دانشجویان دانشگاه‌های تهران در سال تحصیلی ۷۸-۷۹.

هادیان فرد، حبیب و مظفری، شهناز. (۱۳۹۳). مروری بر شادمانی و همبسته‌های آن. *مجله حوزه و دانشگاه*، ۳، (۸۲).

- Alton, M. & Terzi, S. (2010). How does attachment styles relate to intimate relationship to aggravate the depressive symptoms? *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 1008–1015.
- Bandura, A (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W,H. Freeman
- Bekert, R. (2005). Parent and teacher autonomysupport in Russian and u.s. adolescence common effect on well-being and academic motivation. *Journal of cross-cultural psychology*, 32(5),618-635.
- Baker CN, & Horger M. (2012).Parental childrearing strategies influence self-regulation, socio emotional adjustment, and psychopathology in early adulthood: Evidence from a retrospective cohort study. *Personal individ differ*, 52: 800-805.
- Besier, T, Tim, G, Schmitz, B & Goldbeck, L, (2009). Life satisfaction of adolescents and adults with cystic fibrosis: Impact of partnership and gender, *Journal of Cystic Fibrosis*, 8, 104–109.
- Beyers, W, Goossens, L. (1999). Emotional Autonomy, psychosocial Adjustment and Parenting: interactions, moderating and mediating effects. *J. Adoles*; 22(6). 753-769.
- Boo, J.N. (2010). The relationship between adult attachment and depression as mediated by social Support, Self- esteem, and Optimism. Dissertation in Counseling Psychology: Clinical Psychology, Ball State University.
- Bowlby, J. (1998). *A secure base*. New York: Basic Books.
- Brown, T. E., & Sear, G. (1988). The origins of cognitive vulnerability in early childhood: Mechanisms linking early attachment to later depression Review Article. *Clinical Psychology Review*, 31, 1071 -1082.
- Caprara GV, Steca P, Gerbino M, Pacielloi M, Vecchio GM.(2013). Looking for adolescents' wellbeing: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiol Psichiatr Soc*;15(1):30-43.
- Chang, E.C., & Sanna, L. J. (2001), Optimism- pessimism, and positive and negative affectivity in middle-aged adults: A test of a 28 cognitive-affective model of psychological adjustment. *Psychology & Aging*, 16, 524-531.
- Cohen, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., & Mikels, J. A. (2009). Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *American Psychological Association*, 3, 361-368.



- Caltabiano, M. L., & Grosset, C. (2009). Attachment, coping and life amongst tertiary students. Paper Presented at the 9th Annual Conference of the Australian Psychological Societys Psychology of Relationships Interest Group, Kelvin Grove, Australia.
- Chen, P., & Doronbakh, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in selforganization. *Development and Psychopathology*, 9, 679–700.
- Dan, V. Blalock., Alexis, T. Franzese., Kyla, A. Machell., Timothy, J. Strauman. (2015). Attachment style and self-regulation: How our patterns in relationships reflect broader motivational styles. *Personality and Individual Differences*, 87, 90-98.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E. E., Sun, M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 267-302.
- Estenberg, Q. C., & Silverberg, E. S. (1986). Attachment relationships and adolescents life satisfi faction: Some relationships matter more to girls than boys. *Psychology in the Schools*, 45(2), 177-190.
- Francis, L. (2006). Happiness is a thing called stable extraversion a further examination of the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysencks dimensional model personality and gender. *Pers Indiv Differ*, 26, 5-11.
- Fleming, M. (2005). Adolescent Autonomy: Desire, Achievement and Disobeying Parents between Early and Late Adolescence, *Australian Journal of Education and Developmental Psychology*, 5, 1-16.
- Fei, J, Berscheid, E., (1977). Perceived dependency, insecurity, and love in heterosexual relationships: the eternal triangle? Unpublished manuscript, Department of Psychollogy, University of Minnesota.
- Hayes, C. T., & Weathington, B. L. (2007). Optimism, stress, life satisfaction, and job burnout in restaurant managers. *The Journal of psychology*, 141(6), 565-579.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S.F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Difference*, 48, 658-663.

- Jenellen, Boo, M.A. (2010). The relationship between adult attachment and depression as mediated by social support, self-esteem, and optimism. Ball State University.
- Kim, P., & Park, R.(2000). Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual. Odessa. FL: Psychological Assessment Resources.
- Kroger, J. (2004). Intrapsychic dimensions of identity during late adolescence. In G. R. Adams, T.P. Gullotta, & R. Montemayor (Eds.), Adolescent identity formation (pp.122-145). Newbury Park, CA: Sage.
- Lightsey, O. R., McGhee, R., Ervin, A., Gharghani, G. G., Rarey, E. B., Daigle, R. P., ... & Powell, K. (2013). Self-efficacy for affect regulation as a predictor of future life satisfaction and moderator of the negative affect—Life satisfaction relationship. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 1-18.
- Lamborn, S., Stenberg, D.(1993). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543 - 562.
- Ma, Q, C., & Huebner, E. S. (2008). Attachment relationships and adolescents' life satisfaction: Some relationships matter more to girls than boys. *Psychology in the Schools*, 45(2), 177-190.
- Noom, C., Reis, H. T., Shaver, P. (2008). Attachment, attractiveness and social interaction: A diary study. *Journal of Personality and Social psychology*, 71, 729-745.
- Paley, B., Cox, MJ., Kanoy, KW., Harter, KS., Burchinal, M., Margand, NA. (2016). Adult attachment and marital interaction as predictors of whole family interactions during the transition to parenthood. *J Fam Psychol*;9(3):420-9.
- Parra, P., Oliva, A. (2009). A Longitudinal Research on the Development of Emotional Autonomy During Adolescence, *The Spanish Journal of Psychology* 1: 66-75.
- Pomakei, E., karolli, R.E. & Maeis, S. (2010). Subjective well-being. In R.C. Snyder, & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Prodaniuk, TR., Plotnikoff, RC., Spence, JC., Wilson, PM. (2004).The influence of self-efficacy and outcome expectations on the relationship between perceived environment and physical activity in the workplace. *Int J Behav Nutr Phys Act*; 1(1): 1-11.
- Pacek, A., & Freeman, B. (2017). The Welfare State and Quality of Life: A Cross-National Analysis.

- Prodaniuk, T. R., Plotnikoff, R. C., Spence, J. C., & Wilson, P. M. (2004). The influence of self-efficacy and outcome expectations on the relationship between perceived environment and physical activity in the workplace. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1(1), 7.
- Rahmat Jirdeh, S. and Sodagar, Sh.a and Jomeheri, F (2015) prediction of love affair failure based on styles of attachments and emotional blackmail. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5 (S2), 2597-2602/Jirdeh et al.
- Rogers, ES., Chamberlin, J., Ellison, ML., Crean, T. (2000). A consumer-constructed scale to measure empowerment among users of mental health services. *Psychiatr Serv*; 48(8):1042-7.
- Ryan, R. M., Lynch, S., King, K. (1989). Two types of religious internalization and their relations to religious orientation and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 586 – 596.
- Serin, N, B., Serin, O., Özbaş, F. (2010). Predicting university students' life satisfaction by their anxiety and depression level. *Procedia Social and Behavioral Science*, 9, 579-582.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (1988). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-778, 781 -786.
- Scheier, M. F., Carver, S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): Reevaluation of the orientation test. *Journal of Personality And Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Schweizer, K., Beck-Seyffer, A., & Schneider, R. (1999). Cognitive bias of optimism and its influence on psychological well-being. *Psychological Reports*, 84, 627–636.
- Schwerdferger, A., Konermano, L., & Schonhofen, K. (2008). Self-efficacy as a health protective resource in teacher? A bio psychological approach. *Health Psychology*, 27(3), 358-363.
- Steuber, K. R. (2005). Adult attachment, conflict style and relationship satisfaction: comprehensive model. Unpublished master's thesis, Delaware university.
- Shahyad, SH., Besharat, M. A., Asadi, M., ShirAlipour, A., & Miri, M. (2011). The relation of attachment and perceived social support with life satisfaction: Structural equation model. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 952–956.

- Sharar.J. Madox, E.C. (1982). Self – efficacy, social support and well- being. The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40, 1281-1290
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment style on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 5, 971-80.
- Soltanzadeh,M, Malekpour, M S Neshatdoost, Ms'student,HT.(2012). The Relationship between positive and negative affection and life s's Isfahan university in s of *Clinical Personality & Journal of (Persian)*.19(7):53-64.
- Strassle, C. G., Mckee, E. A., & Plant, D.D. (2000). Optimism as an indicator of psychol logical health: Using psychological assessment wisely. *Journal of Personality Assessment*, 72(2), 190-199.
- Strobel M, Tumasjan A, Sporrle M.(2011). Be yourself, believe in yourself, and be happy: self efficacy as a mediator between personality factors and subjective well-being. *Scand J Psychol*;52(1):43-48.
- Treboux D, Crowell JA, Waters E.(2014). When "new" meets "old": configurations of adult attachment representations and their implications for marital functioning. *Dev, Psychol, behavliors*; 40(2):295-314.
- Turkum, A. S. (2005). Do optimism, social networks richness, and submissive behaviors predict well-being? Study with a Turkish sample. *Social Behavior and Personality*, 33(6), 619-628.
- Woul, F. (2004). The stress process, self- efficacy expectations, and psychological health, *Personality and Individual Differences*, 37, 1033-1043.
- Yalcin.(2011). Social Support and Optimism as predictors of life satisfaction of college students. *IntJ. Adv Counselling*, 33, 79-87.