

## پیش بینی جهت گیری زندگی براساس سبک های دلبستگی در دانشجویان

هادی پناهی<sup>۱\*</sup>، سیران سجادی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup>کارشناس ارشد روانشناسی بالینی panahi.hadi@yahoo.com

<sup>۲</sup>کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، مدرس پیام نور کامیاران

### چکیده

در دهه های اخیر، مسئله سبک های دلبستگی و تاثیرات آن با رویارویی افراد و مشکلات مختلف مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. هدف پژوهش حاضر پیش بینی جهت گیری زندگی براساس سبک های دلبستگی در دانشجویان بود. جامعه آماری دانشجویان دانشگاه های شهر سمنان بودند که ۳۰۰ نفر از رشته های مختلف (۱۵۰ دختر و ۱۵۰ پسر) به روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی چند مرحله ایی انتخاب شدند و به پرسشنامه های سبک دلبستگی بزرگسالان، جهت گیری زندگی پاسخ دادند. نتایج نشان داد سبک دلبستگی ایمن به صورت مثبت معنادار، و سبک دلبستگی اجتنابی به صورت منفی معنادار، می توانند جهت گیری زندگی دانشجویان را پیش بینی کنند. می توان گفت سبک دلبستگی ایمن بالا در جهت گیری زندگی نشانه خوشبین بودن دانشجویان است و سبک دلبستگی اجتنابی بالا در جهت گیری زندگی نشانه ی خوشبین نبودن آنهاست.

کلید واژه ها: سبک های دلبستگی؛ جهت گیری زندگی؛ دانشجویان

### مقدمه

جهت گیری زندگی نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس زای زندگی دارد. هنگام روبه رو شدن با یک چالش، افراد با جهت گیری زندگی خوش بین حالت اطمینان و پایدار دارند (حتی اگر پیشرفت، سخت یا کند باشد). اما افرادی با جهت گیری زندگی بدبین مردد و ناپایدارند. این تفاوت ممکن است در شرایط سخت بیشتر باشد. خوش بین ها بر این باورند که ناملایمات می توانند به شیوه موفقیت آمیزی اداره شوند. اما افراد بدبین انتظار بدبختی دارند (اسنایدر و لوپز، ۲۰۰۲). این نگرش نسبت به ناملایمات، در شیوه های مقابله با استرس افراد تأثیر می گذارد. ارتباط میان جهت گیری زندگی خوب و رنج و ناراحتی در دانشجویان تازه وارد به دانشگاه (اسپین وال و، ۱۹۹۲)، مورد بررسی قرار گرفته است. جهت گیری زندگی با بهره گیری از راهبردهای کنارآمدن فعال ارتباط دارد. سبکهای دلبستگی از منابع درون فردی ای هستند که میتوانند سطوح تنش و ناتوانی را در شرایط ناگوار تعدیل کنند و اثرات منفی تنش را کم رنگ تر جلوه دهند. بنا بر نتایج پژوهشها، سبکهای دلبستگی اهمیت پیش بینی کننده ی زیادی در بهداشت روانی دارد (لین لی، ۲۰۰۴). بر اساس نظریات بالبی، دلبستگی به معنای پیوند عاطفی است که در کودکی، بین کودک و مراقب اصلی وی شکل می گیرد و بر رشد اجتماعی و احساس کودک در کل زندگی موثر است (گوردن، ۲۰۰۸). روابط دلبستگی، نقش بسیار مهمی در احساس امنیت افراد دارند. یکی از اصول پایه ای دلبستگی این است که روابط دلبستگی اولیه بر طول زندگی فرد موثر است (گوردن، ۲۰۰۸). افراد با دلبستگی ایمن، سطح بالاتری از اعتماد و رضایت و سطوح پایین تری از تعارضات دارند، در حالی که افراد با دلبستگی دوسوگرا با عدم تعادل در احساسات و تعارضات بیشتر، و افراد با دلبستگی اجتنابی با رضایت و صمیمیت کمتر و تعارضات بیشتر مشخص میشوند.

در پژوهش های انجام شده در زمینه جهت گیری زندگی، سطح بالای جهت گیری زندگی، پیش بینی کننده مهارت های بهتر زبان آموزی دبیرستانی ها بود (میزندای، ۲۰۱۱). همچنین ارتباط معکوس و معناداری بین سطح جهت گیری زندگی و وجود افسردگی و سن در بین سالمندان

وجود داشت که نگرش مثبت به جهت گیری زندگی تأثیر بلند مدتی بر روی سن سالمندان دارد (پیت گال و همکاران، ۲۰۰۴). جهت گیری زندگی با عملکرد تحصیلی (نانیس و رایت، ۲۰۰۳) رابطه مثبتی دارد. کسیدی و شیور (۲۰۰۸) در توجیه رابطه ی سبک دلبستگی و سلامت روان اشاره میکنند که پیامد فرآیند دلبستگی ایمن، ایجاد احساس ایمنی در فرد است و پیامد دلبستگیهای ناایمن، ایجاد ترس و وحشت در فرد است. رابرتز و همکاران (۱۹۹۸) بر این عقیده اند که پیامد روانشناختی سبکهای دلبستگی ناایمن در شرایط تنش زا، اضطراب و افسردگی است و پیامد روانشناختی سبک دلبستگی ایمن در چنین شرایطی، آرامش روانی است.

## روش

### شرکت کنندگان و طرح پژوهش

روش پژوهش از نوع همبستگی است، جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان دختر و پسر شهر سمنان (دانشگاه آزاد اسلامی، پیام نور، علمی-کابردی)؛ در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ بودند. با در نظر گرفتن کاهش خطای نمونه گیری، ۳۰۰ نفر ( ۱۵۰ دختر و ۱۵۰ پسر) از طریق نمونه گیری تصادفی خوشه ای برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری به این صورت بود که از زیرمجموعه رشته های علوم انسانی، علوم تجربی، و ریاضی فیزیک، دو رشته (از گروه علوم انسانی رشته‌های مدیریت بازرگانی و الهیات و حقوق، از گروه علوم تجربی رشته های علوم آزمایشگاهی و میکروبیولوژی و از گروه ریاضی رشته های برق و کامپیوتر) به طور تصادفی انتخاب شدند. شیوه انتخاب آنها بدین ترتیب بود که در هر دانشکده یک کلاس (از رشته های مشخص شده) به صورت تصادفی انتخاب و سپس کلیه دانشجویان کلاس به صورت گروهی مورد سنجش قرار گرفتند.

### ابزار

**جهت گیری زندگی (LOT-R):** آزمون جهت گیری زندگی (LOT-R) جانشین آزمون اصلی (LOT) شد (شیر و همکاران، ۱۹۹۴). آزمون جهت گیری زندگی (شامل ۶ ماده، ۳ ماده، نشان دهنده تلقی خوش بینانه و ۳ ماده نشان دهنده تلقی بدبینانه). در نسخه تجدید نظر شده موادی که به طور دقیق بر انتظارات تاکید نداشتند حذف یا بازنویسی شدند. از همسانی درونی مطلوبی برخوردار بوده (ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰) و در طول زمان ثبات خوبی دارد. به دلیل همپوشی گسترده مواد آزمون های LOT و LOT-R همبستگی این دو آزمون بسیار بالاست (شیر و همکاران، ۱۹۹۴). با این وجود، ارتباط درونی جملات خوش بینانه و بدبینانه نسخه تجدید نظر شده آزمون جهت گیری زندگی از نسخه اصلی آن بیشتر است. به دلیل مزیت‌های نسخه تجدیدنظر شده آزمون جهت گیری زندگی، امروزه در اکثر پژوهش ها از این آزمون استفاده می شود (کارور، ۲۰۰۵).

**مقیاس دلبستگی بزرگسال (RAAS):** مقیاس دلبستگی بزرگسال ابتدا در سال ۱۹۹۰ به وسیله کالینز و رید تهیه شد و در سال ۱۹۹۶ مورد بازنگری قرار گرفت. مبانی نظری آن، این آزمون نظریه دلبستگی است. مقیاس دلبستگی بزرگسالان دارای ۱۸ عبارت است که پاسخ دهندگان در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه ای میزان موافقت یا مخالف خود با هر یک از عبارت را بیان می کنند. این پرسشنامه دارای سه زیر مقیاس (ایمن، اضطرابی، اجتنابی) به هر یک زیر مقیاس ها ۶ عبارت اختصاص یافته است. ضریب‌های بازآزمایی این آزمون برای هر یک از سه زیر مقیاس به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۷۱ و ۰/۵۲ گزارش شده است. و آلفای کرونباخ در تمامی موارد مساوی یا بیش از ۰/۸۰ است، میزان قابلیت اعتماد به دست آمده، بالا است. (حمیدی، ۱۳۸۶).

## شیوه اجرا

به منظور اجرای پژوهش، نخست هماهنگی های لازم با دانشگاه های مختلف انجام گرفت. سپس برای ترغیب دانشجویان به همکاری بیشتر، ضمن تسریع اهداف و اهمیت پژوهش حاضر به آنها گفته شد در صورت تمایل می‌توانند از نتایج خود در پاسخ به پرسشنامه ها اطلاع حاصل نمایند. پس از موافقت پرسشنامه ها به صورت گروهی بین دانشجویان توزیع، تکمیل و جمع آوری شدند.

## نتایج

میانگین و انحراف استاندارد متغیرها و همچنین روابط همبستگی بین آنها در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. ماتریس ساده و میانگین و انحراف معیار عوامل جهت گیری زندگی و سبک های دل بستگی

متغیرها	جهت گیری زندگی	دل بستگی ایمن	دل بستگی اضطرابی	دل بستگی اجتنابی	میانگین	انحراف استاندارد
جهت گیری زندگی	۱				۱۳/۷۸	۳/۷۱۴
دل بستگی ایمن	۰/۲۰۲**	۱			۳/۴۸۸۵	۰/۷۸۷۹۴
دل بستگی اضطرابی	۰/۰۶۸	۰/۲۳۵**	۱		۲/۸۵۵۶	۰/۷۵۰۶۳
دل بستگی اجتنابی	- ۰/۱۸۱**	- ۰/۱۴۶**	۰/۰۴۲	۱	۲/۶۳۵۶	۰/۸۴۷۷۶

\*\* $P < ۰/۰۱$

به منظور بررسی فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه سبک دل بستگی می تواند جهت گیری زندگی دانشجویان را پیش بینی کند از روش آماری رگرسیون چند متغیره به شیوه گام به گام استفاده شد. نتایج تحلیل رگرسیون سبک های دل بستگی بر روی جهت گیری زندگی نشان می دهد که سبک های دل بستگی ایمن و اجتنابی توانستند ۶/۴ درصد واریانس متغیر جهت گیری زندگی را ( $pvalue = ۰/۰۰۷$ ) تبیین کنند. بعلاوه ضریب بتا نشان می دهد که در جهت گیری زندگی، جهت ضرایب دل بستگی ایمن مثبت، و دل بستگی اجتنابی منفی است.

## بحث

هدف از انجام این تحقیق، بررسی پیش بینی جهت گیری زندگی در دل بستگی بود. یافته ها حاکی از آن بود که جهت گیری زندگی می تواند سبک های دل بستگی را پیش بینی کند که با یافته نانیس و رایت (۲۰۰۳)، همسو است. نتایج، بیان کننده این است که جهت گیری زندگی پیش بینی معتبری برای دل بستگی ایمن است، زیرا جهت گیری زندگی قدرت پیش بینی مثبت و معناداری برای دل بستگی ایمن دارد. در تبیین جهت گیری زندگی، خوش بینی با بهره گیری از راهبردهای کنارآمدن فعال ارتباط دارد. زندگی خوش بین، نگرش ها و گرایش های مثبت برنامه ریزی برای بهبود، جستجوی اطلاعات و بازسازی موقعیت های بد بر حسب مثبت ترین جنبه هایشان را پیش بینی می کند. خوش بین ها جبرگرایی، سرزنش و فرار را کمتر به کار می برند، بر جنبه های منفی موقعیت متمرکز نمی شوند یا در زمینه سرکوب نشانه هایشان کوشش نمی کنند و موقعیت های غیرقابل تغییر را می پذیرند. کسانی که به زندگی خوش بین اند، به واسطه کنارآمدن در برابر بیماری های شدید و نگرانی های مربوط به تهدید های سلامتی از بدبین ها متمایز می شوند. یافته دیگر این تحلیل، بیانگر پیش بینی منفی و معنادار سبک دل بستگی اجتنابی به وسیله جهت گیری زندگی است که این نتایج با پیت گال (۲۰۰۴) و رابرتز و همکاران (۱۹۹۸) همسو است. الگوهای رفتاری بزرگسالی که تحت تأثیر دل بستگی دوران کودکی است هم میتواند بهنجار و سالم باشد و هم می تواند نابهنجار و ناسالم باشد و رنگ اختلال به خود بگیرد. بین الگوهای اجتنابی دل بستگی با اختلالاتی چون افسردگی و اضطراب رابطه معناداری یافت شد. نداشتن حمایت اجتماعی مناسب و یا تجربه یک ضربه روانی جبران ناپذیر در جهت گیری زندگی موارد مهمی هستند.

در پایان اینکه جامعه آماری و نوع پژوهش، محدودیت‌هایی را مطرح می‌نماید که در زمینه تعمیم یافته‌ها و تفسیر علی روابط بین متغیرها باید در نظر گرفته شود.

#### منابع

- حمیدی، فریده. (۱۳۸۶). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی با رضایتمندی زناشویی در دانشجویان متأهل دبیری، فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۹.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61, 755-765.
- Cassidy J, Shaver PR. (2008). *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications*. New York, London: Guilford.
- Gordon KW.( 2008). The multidimensionality of peer victimization and patterns of relating in attachment. Ph.D. Dissertation. USA: *University of Mississippi*.15-28.
- K.H.Pitkala, M. L.Laakkonen, T.E. Strandberg, and R. S.Tilvis.( 2004).Positive life orientation as a predictor of 10-year outcome in an aged population. *Clin Epidemiol*. 57,(4),409-14 .
- Linley PA Joseph S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *J Trauma Stress*.17, 11-21.
- Mzindle, Duduzile.(2011). *An investigation of the attitudes of high school learners towards life orientation*<http://hdl.handle.net>
- Nonis, S. A., & Wright, D. (2003). Moderating effects of achievement striving & situational optimism on the relationship between ability and performance outcomes of college students. *Research in Higher Education*.44, 327-346.
- Roberts JE: Gotlib IH & Kassel JD. (1996) . Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *J Pers Soc Psychol*. 59,981-6.
- Snyder, C. R., & Lopez, J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.