

نقش واسطه‌ای خود شفقت ورزی و مثبت اندیشی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و شادکامی نوجوانان

The mediating role of self-compassion and positive thinking in the relationship between attachment styles and adolescents' happiness

Mahtab Barkhordari*

M.A Student In Family Counseling, Department Of Counseling, Faculty Of Social Sciences, University Of Razi, Kermanshah, Iran.

mahtabbarkhordari9@gmail.com

Dr. Mohsen Hojat khah

Assistant Professor In Counseling, Department Of Counseling, Faculty Of Social Sciences, University Of Razi, Kermanshah, Iran.

Dr. Mohammad sajad Seydi

Assistant Professor In Counseling, Department Of Counseling, Faculty Of Social Sciences, University Of Razi, Kermanshah, Iran.

مهتاب برخوردار (نویسنده مسئول)

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.

دکتر محسن حجت خواه

استادیار مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.

دکتر محمد سجاد صیدی

استادیار مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.

Abstract

The aim of this research was to investigate the mediating role of self-compassion and positive thinking in the relationship between attachment styles and adolescents' happiness. In regard to the purpose, this research was fundamental, and in regard to procedure, it was a correlation study (structural equation modeling). The statistical population of the study included all first and second-grade high school students of Holeilan City in the academic year 1401-1400, among them 370 students selected as samples by cluster random sampling. Research questionnaires included: the Adult Attachment Styles Questionnaire (AAI) by Simpson (1990), the Self-Compassion Questionnaire (SCS) by Neff (2003), the Positive Thought Questionnaire (ATQ-P) by Ingram and Wisnicki (1988), and the Oxford Happiness Questionnaire (OHI) was Argyle et al. (1989). Structural equation analysis was used to analyze the data. Findings showed that happiness had a positive and significant relationship with secure attachment style ($\beta = 0.15$) and a negative and significant relationship with insecure attachment style ($\beta = -0.35$). On the other hand, the relationship between happiness and secure attachment style through self-compassion and positive thinking was positive and significant ($\beta = 0.27$) and with negative and significant insecure attachment style ($\beta = -0.22$). The model had a good fit. It can be concluded that happiness is, directly and indirectly, related to attachment styles through the two variables of self-compassion and positive thinking. Thus, compassion and positive thinking themselves can play a mediating role in the relationship between attachment styles and happiness.

Keywords: self-compassion, attachment style, happiness, positive thinking.

چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی نقش واسطه‌ای خود شفقت ورزی و مثبت اندیشی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و شادکامی نوجوانان بود. پژوهش حاضر از نظر هدف جز پژوهش‌های بنیادی و از نظر روش از نوع مطالعات همبستگی (مدل‌یابی معادلات ساختاری) بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول و دوم شهرستان هلیلان در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ تشکیل دادند که از بین آنها به صورت نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای ۳۷۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. پرسشنامه‌های این پژوهش شامل پرسشنامه سبک‌های دلبستگی بزرگسالان (AAI) سیمپسون (۱۹۹۰)، پرسشنامه خودشفقت ورزی (SCS) نف (۲۰۰۳)، پرسشنامه افکار خودآیند مثبت (ATQ-P) اینگرام و ویسنیکی (۱۹۸۸) و پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI) آرگیل و همکاران (۱۹۸۹) بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل معادلات ساختاری استفاده شد. یافته‌ها نشان داد شادکامی با سبک دلبستگی ایمن رابطه مثبت و معنا دار ($\beta = 0.15$) و با سبک دلبستگی نایمن رابطه منفی و معنا دار ($\beta = -0.35$) داشت. از سوی دیگر رابطه شادکامی با سبک دلبستگی ایمن از طریق خودشفقت ورزی و مثبت اندیشی مثبت و معنا دار ($\beta = 0.27$) و با سبک دلبستگی نایمن منفی و معنا دار ($\beta = -0.22$) بود. مدل از برازش مطلوب برخوردار بود. می‌توان نتیجه گرفت که شادکامی به صورت مستقیم و غیر-مستقیم از طریق دو متغیر خودشفقت ورزی و مثبت اندیشی با سبک‌های دلبستگی رابطه دارد. بنابراین خود شفقت ورزی و مثبت اندیشی می‌توانند در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و شادکامی نقش واسطه‌ای ایفا کنند.

واژه‌های کلیدی: خودشفقت ورزی، سبک‌های دلبستگی، شادکامی، مثبت اندیشی.

مقدمه

نوجوانی^۱ یک انتقال مهم در چرخه زندگی در نظر گرفته می‌شود و خانواده می‌تواند هم یک جایگاه امن و هم یک منبع خطری برای نوجوانان باشند (رنجبر، ۱۳۹۳). روانشناسان، نوجوانی را مرحله حساس در زمینه رشد ابعاد شناختی، عاطفی و اجتماعی می‌دانند که مرحله‌ای حساس در فرایند تحول انسان است (پاتک^۲ و همکاران، ۲۰۱۵). در این دوره حساس از زندگی، تحولاتی در عواطف و احساسات نوجوانان رخ می‌دهد طوری که زود رنجی، اضطراب و پرخاشگری در بیشتر نوجوانان دیده می‌شود (رنجبر، ۱۳۹۳) و امکان آسیب پذیری را افزایش می‌دهد. با توجه به قرار گرفتن نوجوان در شرایط خاص سنی و رشدی، برخی ویژگی‌ها دستخوش تغییرات می‌شود که می‌توان به شادکامی^۳ اشاره کرد (عاشوری، ۱۳۹۵). شادکامی یک مفهوم مهم در عصر کنونی است و حضور چشمگیر آن به طور مداوم از طریق طیف متنوعی از رسانه‌های تصویری نمایش داده می‌شود. در دهه‌های اخیر، بسیاری از محققان و مقامات تمرکز خود را به سمت موضوعاتی مانند لذت، شادکامی، رضایت از زندگی و احساسات مثبت متمرکز کرده‌اند (ارگیل^۴، ۲۰۱۳، به نقل از پاتک و همکاران، ۲۰۱۵). در مورد "شادکامی" تعاریف مختلفی ارائه شده است. هیلز^۵ و ارگیل (۲۰۰۲) شادکامی را وجود سطح متوسطی از رضایتمندی در طول یک دوره زمانی و عدم وجود احساسات منفی مانند اضطراب و افسردگی تعریف کرده‌اند. با این حال، در طول چندین سال گذشته تلاش‌های قابل توجهی در روانشناسی برای توجه به موضوعاتی مانند شادکامی، معنای زندگی و نقاط قوت شخصیت صورت گرفته است. این جنبش که به عنوان «روانشناسی مثبت» شناخته می‌شود و به عنوان «علم شادی» نیز نامیده می‌شود، در تلاش برای شناسایی اهدافی است که سلامت روان و کیفیت زندگی را ارتقا می‌دهند (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۸).

یکی از عوامل روانشناختی که در زمینه شادکامی و در ارتباط با آن مورد بررسی است، سبک‌های دلبستگی^۶ می‌باشد. دلبستگی پیوند عاطفی پایدار بین کودک و مراقب اصلی (معمولاً مادر) است و کودک از آن به عنوان پایگاه امنی برای اکتشاف در دنیای بیرون و منبع آرامش و تسکین استفاده می‌کند (فارلی^۷، ۲۰۱۸). این روابط بین مادر و کودک در سال‌های اول زندگی منجر به شکل‌گیری الگوهای روانی خاصی می‌شود که مبنایی برای روابط فرد در بزرگسالی است (یپ^۸، ۲۰۱۸). اینسورث سه سبک دلبستگی ایمن، اضطرابی و اجتنابی را تعریف کرد (کاسیدی^۹، ۲۰۱۶). افراد ایمن دنیا را به عنوان مکانی امن تعبیر می‌کنند و کمترین اضطراب و تنش را دارند. این ویژگی‌ها باعث می‌شود که افراد دارای سبک دلبستگی ایمن شادکامی و تمایل بیشتری برای برقراری ارتباط داشته باشند، اما چون افراد دارای سبک دلبستگی اضطرابی و اجتنابی پریشانی و سردرگمی بالایی دارند، لذا شادکامی و تمایل کمتری برای برقراری ارتباط دارند. این نتایج حاکی از آن است که سبک دلبستگی ایمن عامل اصلی شادکامی و تمایل به برقراری ارتباط افراد است (فارلی، ۲۰۱۸).

از دیگر عوامل موثر بر میزان شادکامی افراد، خودشفقت ورزی^{۱۰} می‌باشد. (نف^{۱۱}، ۲۰۰۳) خود شفقت ورزی را مهربان بودن و حمایت از خود در هنگام درد و رنج و پرهیز از خودقضاوتی، تشخیص اینکه تجارب و شکست‌های فرد بخشی از تجربه مشترک بشری است و آگاهی از احساسات منفی در مقابل همانندسازی افراطی تعریف کرد (باتز و استاهیلبرگ^{۱۲}، ۲۰۲۰). پژوهش‌ها حاکی از تاثیر آموزش خودشفقت ورزی بر شادکامی و کیفیت زندگی در ابعاد مختلف شناختی، اجتماعی و جسمانی است (مصباحی و همکاران، ۱۳۹۸). نف (۲۰۰۳) در پژوهش خود نشان داد که خودشفقت ورزی می‌تواند منجر به افزایش شادکامی و بهزیستی روانشناختی شود (نف، ۲۰۰۳). افراد دارای خودشفقت ورزی بالا، افسردگی، اضطراب و نگرانی کمتری دارند پس رضایت بیشتری از زندگی داشته و نسبت به خود قضاوت

1. Adolescent
2. Pathak
3. Happiness
4. Argyle
5. Hills
6. Attachment styles
7. Fraley
8. Yip
9. Cassidy
10. Self-compassion
11. Neff
12. Butz, & Stahikerg

عادلانتری داشته و در تجربه وقایع ناخوشایند از طریق عادی سازی تجربه، احساسات منفی کمتری تجربه می کنند و از شادکامی بیشتری برخوردارند (باتز و استاهلیبرگ، ۲۰۲۰)

مثبت اندیشی^۱ از دیگر عوامل مرتبط با میزان شادکامی افراد است. مثبت اندیشی یک فرآیند شناختی است که تصاویر امیدوارکننده ایجاد می کند، ایده های خوش بینانه را توسعه می دهد، راه حل های مطلوبی برای مشکلات پیدا می کند و دیدگاه کلی روشنی نسبت به زندگی ایجاد می کند. مثبت اندیشی به عنوان ایجاد یک ادراک خوش بینانه تعریف شده است که به حل مسئله کمک می کند و به افراد کمک می کند تا دیدگاه مثبتی در آینده داشته باشند (بکت و زائونزیفسکی^۲، ۲۰۱۳). مثبت اندیشی باعث می شود فرد وقایع منفی را درک کند اما آن را جبری نمی داند و به شیوه مناسب با آن ها برخورد می کند. مثبت اندیشی منجر می شود فرد در سرنوشت خود نقش فعالی داشته باشد و در نتیجه احساس شادکامی کند. سبک تبیین و رضایت از زندگی و شادکامی با هم ارتباط دارند. این نشان دهنده این است که شادکامی به نوع نگاه و دیدگاه افراد هم بستگی دارد (کیم و هور^۳، ۲۰۱۹).

اصلانی و همکاران (۱۳۹۱) نشان دادند که هر سه سبک دلبستگی با خودشفقت ورزی رابطه معناداری دارند (اصلانی و همکاران، ۱۳۹۱). خودشفقت ورزی ممکن است نمایانگر درونی سازی رابطه والد-کودک باشد (نف، ۲۰۰۳). سبک دلبستگی اجتنابی و سبک دلبستگی اضطرابی با خودشفقت ورزی رابطه معکوس دارد. علاوه بر این هرچه افراد در دلبستگی ایمن نمره بالاتری به دست آورند، خودشفقت ورزی بیشتری دارند. اخیراً مکینتاش^۴ و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند که سبک دلبستگی ناایمن با مشکلات بین فردی رابطه مستقیم و معنادار دارد و منجر به پایین آمدن سطوح خودشفقت ورزی در افراد می شود و علاوه بر این خودشفقت ورزی می تواند در رابطه بین دلبستگی اجتنابی و پریشانی عاطفی و اضطراب نقش واسطه ای ایفا کند (مکینتاش و همکاران، ۲۰۱۸، به نقل از باتز و استاهلیبرگ، ۲۰۲۰). علاوه بر این، سبک دلبستگی نیز عامل مهمی در پیش بینی میزان مثبت اندیشی افراد است و بین سبک دلبستگی ایمن با مثبت اندیشی همبستگی مثبت و بین سبک دلبستگی ناایمن با مثبت اندیشی همبستگی منفی و معناداری وجود دارد (عباسی و همکاران، ۱۳۹۷). با توجه به مبانی و تحقیقات ذکر شده، نوجوانی دوره حساسی است که دروازه ای برای ورود به بزرگسالی می باشد و رفتارها و عادات و افکار شکل گرفته در این دوره بر شخصیت فرد تاثیر گذاشته و به مسیر زندگی او جهت می دهد. شادکامی نقش بسیار مهمی در سلامت و بهزیستی نوجوانان ایفا می کند. همچنین تخمین زده شد که سه چهارم اختلالات روانپزشکی در سنین نوجوانی یا اوایل بزرگسالی ظاهر می شوند و علاوه بر این، گزارش های اخیر نشان داده است که بیش از ۲۲ درصد از نوجوانان قبلاً یک مشکل سلامت روانی را تجربه کرده اند (بکت و زائونزیفسکی، ۲۰۱۳). این امر به خوبی اهمیت و ضرورت پرداختن به مسئله ی شادکامی و عوامل موثر بر آن را روشن می کند. یکی از عوامل موثر بر آن سبک های دلبستگی است. علاوه بر این احتمال می رود خودشفقت ورزی و مثبت اندیشی بتوانند در رابطه بین سبک های دلبستگی و شادکامی نوجوانان نقش واسطه ای ایفا کنند. با نظر به اینکه تاکنون پژوهشی که توانسته باشد این متغیرها را در قالب یک مدل علی تبیین نماید انجام نگرفته است، برای رفع این خلا پژوهشی، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه ای خودشفقت ورزی و مثبت اندیشی در رابطه بین سبک های دلبستگی و شادکامی نوجوانان انجام شد.

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف، پژوهشی بنیادی و از نظر نوع روش گردآوری اطلاعات جز مطالعات همبستگی از نوع مدل یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری را دانش آموزان مقطع متوسطه اول و دوم شهرستان هلیلان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ تشکیل دادند. با توجه به اینکه حجم نمونه کلی در معادلات ساختاری بر اساس قاعده (بنتلر و چو^۵، ۱۹۸۴؛ به نقل از هومن، ۱۳۹۴) به ازای هر پارامتر حداقل ۵ آزمودنی می باشد و همچنین حداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفر می باشد (بشلیده، ۱۳۹۴). لذا با توجه به احتمال ریزش ۵ تا ۱۰ درصد و نیز تخمین ۷۰ پارامتر آزاد در مدل ارائه شده، پژوهشگر تعداد ۳۷۰ نفر را به عنوان حجم مکفی نمونه در نظر گرفت. نمونه آماری این پژوهش ۳۷۰ نفر بود که به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. پس از انتخاب جامعه و نمونه آماری، پرسشنامه های پژوهش

1. Positive thinking
 2. Bekhet, & Zauszniewski
 3. Kim, & Hur
 4. Mackintosh
 5. Bentler & Chu

حاضر به صورت آنلاین از طریق برنامه شاد در آبان ماه ۱۴۰۰، از طریق مدیران مدارس انتخاب شده در اختیار دانش آموزان قرار گرفت. ملاک ورود دانش آموزان به این پژوهش شامل: دانش آموز در بازه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال باشد، ساکن شهرستان هلیلان باشد، سابقه ابتلا به اختلالات رفتاری و یادگیری نداشته باشد و از شرکت در پژوهش رضایت داشته باشد و ملاک‌های خروج نیز شامل: تمایل نداشتن شرکت‌کننده به ادامه همکاریو تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها بود. علاوه بر بیان اهداف پژوهش و نحوه پاسخ‌گویی به سوالات، جهت رعایت نکات و مسائل اخلاقی به آنها اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه باقی خواهد ماند، نیازی به بیان نام و نام خانوادگی شان نیست و سوالات و اطلاعات خارج از چهارچوب پژوهش از آنان اخذ نمی‌شود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل معادلات ساختاری استفاده شد و نرم افزار AMOS^{۲۶} و SPSS^{۲۱} به کار گرفته شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه سبک های دلبستگی بزرگسالان^۱ (AAI): این پرسشنامه توسط سیمپسون^۲ (۱۹۹۰) ساخته شده است. این آزمون ۱۳ گویه دارد و آزمودنی باید در قالب مقیاس لیکرت پنج بخشی (کامل موافقم تا کامل مخالفم) به سوالات پاسخ دهد (سیمپسون، ۱۹۹۰). از این ۱۳ گویه، ۵ گویه برای ارزیابی سبک دلبستگی ایمن، ۴ گویه برای ارزیابی سبک دلبستگی اجتنابی و ۴ گویه برای ارزیابی سبک دلبستگی اضطرابی می‌باشد (اصلانی و همکاران، ۱۳۹۱). سیمپسون برای بررسی میزان روایی پرسشنامه، از مقیاس عشق رابین^۳ (۱۹۷۰) مقیاس وابستگی فی و برشید^۴ (۱۹۷۷) و مقیاس خود افشاگری میلر^۵ و همکاران (۱۹۹۳) استفاده کرد. همبستگی بین مقیاس عشق رابین با سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و اضطرابی به ترتیب ۰/۲۲، ۰/۱۲- و ۰/۱۲- به دست آمد. همبستگی بین مقیاس وابستگی برشید و فی با سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و اضطرابی به ترتیب ۰/۲۶، ۰/۲۸ و ۰/۱۲- گزارش شد. پایایی این پرسشنامه برحسب آلفای کرونباخ و اجرای مجدد در فاصله زمانی یک هفته تا دو سال ۰/۷۰ به دست آمد (سیمپسون، ۱۹۹۰). عطاری و همکاران (۱۳۸۵) برای بررسی روایی این پرسشنامه، آن را با سه سوال محقق ساخته همبسته کردند. ضریب همبستگی بین سوال اول با سبک دلبستگی اجتنابی ۰/۵۹، همبستگی بین سوال دوم و سبک دلبستگی ایمن ۰/۵۴ و همبستگی بین سوال سوم و سبک دلبستگی اضطرابی ۰/۲۴- و پایایی این پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ و ضریب تصنیف را نیز به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۶۲ به دست آوردند. در پژوهش دیگر پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ و تصنیف برای دلبستگی ایمن به ترتیب ۰/۵۷، ۰/۵۴ و برای دلبستگی ناایمن اجتنابی ۰/۶۶ و ۰/۶۹ به دست آمد (نظری چگنی و همکاران، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

پرسشنامه خود شفقت ورزی نف^۶ (SCS): پرسشنامه خودشفقت ورزی توسط نف (۲۰۰۳) ساخته شد. این پرسشنامه ۲۶ گویه دارد و به صورت لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. هرچه نمره فرد بیشتر باشد، خودشفقت ورزی او بیشتر است. پرسشنامه خودشفقت ورزی دارای سه مؤلفه دو قطبی مهربانی با خود در برابر قضاوت در مورد خود، انسانیت مشترک در مقابل انزوا، ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی است (نف، ۲۰۰۳). عجم و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود روایی محتوایی این پرسشنامه را ۰/۸۵ گزارش کردند (عجم و همکاران، ۱۳۹۵). نف (۲۰۰۳) در پژوهش خود ضریب پایایی بازآزمایی مقیاس خودشفقت ورزی را در طی سه هفته ۰/۹۳ گزارش کرد (نف، ۲۰۰۳) و برای بررسی روایی همگرای این پرسشنامه از آزمون حرمت خود استفاده کرد که روایی ۰/۵۹ گزارش شد (مومنی و همکاران، ۱۳۹۲). در پژوهشی که توسط امان الهی و همکاران (۱۳۹۵) انجام شد، ضریب پایایی خرده مقیاس مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن آگاهی، همانند سازی افراطی به روش آلفای کرونباخ به ترتیب، ۰/۷۶، ۰/۷۲، ۰/۷۳، ۰/۴۸، ۰/۸۳، ۰/۶۰، ۰/۶۲ به دست آمد (امان الهی و همکاران، ۱۳۹۵). در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمد.

پرسشنامه افکار خودآیند مثبت^۷ (ATQ-P): این پرسشنامه توسط اینگرام و ویسنیکی^۸ (۱۹۸۸) ساخته شد. این پرسشنامه ۳۰ گویه دارد که پاسخ‌دهندگان در یک طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت از همیشه (۵) تا هرگز (۱) به گویه‌ها پاسخ می‌دهند (اینگرام و ویسنیکی،

1. Adult Attachment Inventory

2. Simpson

3. Rubin

4. Fei, & Berscheid

5. Miller, Berg, & Archer

6. Self-Compassion Scale

7. Automatic Thoughts Questionnaire- Positive

8. Ingram, & Wisnicki

۱۹۹۸). ۵ مولفه این پرسشنامه شامل کارکرد مثبت روزانه، خود ارزیابی مثبت، ارزیابی دیگران از خویش، انتظارات مثبت آینده و خود اعتمادی می باشد (اسدی و حسینی طبقه دهی، ۱۳۹۹). در پژوهش اینگرام و ویسنیکی (۱۹۹۸) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و پایایی به روش دو نیم کردن ۰/۹۵ به دست آمد (اینگرام، ویسنیکی، ۱۳۹۸). اسدی و حسینی طبقه دهی (۱۳۹۹) ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۹۱ به دست آوردند و روایی محتوایی آن را ۰/۸۰ گزارش کردند. در پژوهش جولی و ویسنر (۱۹۹۶) بین نمرات این پرسشنامه با مقیاس عاطفه مثبت همبستگی بالایی وجود داشت (۰/۶۶) که نشان دهنده روایی همگرای این سازه بود (جولی و ویسنر، ۱۹۹۶). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمد.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد^۲ (OHI): این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط ارگیل و همکاران ساخته شد و دارای ۲۹ گویه ۴ گزینه ای می باشد. این گویه ها به ترتیب از ۰ تا ۳ نمره گذاری می شوند (ارگیل و همکاران، ۱۹۸۹). ارگیل و همکاران (۱۹۸۹) ضریب آلفای کرونباخ را روی ۳۴۷ آزمونی ۰/۹۰ به دست آوردند (ارگیل و همکاران، ۱۹۸۹). در پژوهش علی پور و نوربالا ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ درصد به دست آمد و پایایی آزمون پس از ۳ هفته ۰/۷۹ گزارش شد (علی پور و نوربالا، ۱۳۸۷، به نقل از ثابت و لطفی کاشانی، ۱۳۸۹). روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد، ۴۳ درصد به دست آمد (هیلز و ارگیل^۳، ۲۰۰۱). ثابت و لطفی کاشانی (۱۳۸۹)، در پژوهش خود همبستگی بین این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک را ۰/۹۰- گزارش کردند که روایی این مقیاس را نشان می داد (ثابت و لطفی کاشانی، ۱۳۸۹). ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۹۶ به دست آمد.

یافته ها

تعداد اعضای نمونه در این پژوهش ۳۷۰ نفر بود که از این تعداد، ۰/۷۴ دختر و ۰/۲۶ پسر بود. دامنه سنی آنها ۱۲ تا ۱۸ سال بود که میانگین سنی ۱۴.۸۶ و انحراف استاندارد ۳۷/۱ سال به دست آمد.

جدول ۱. ماتریس همبستگی، میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی متغیرها

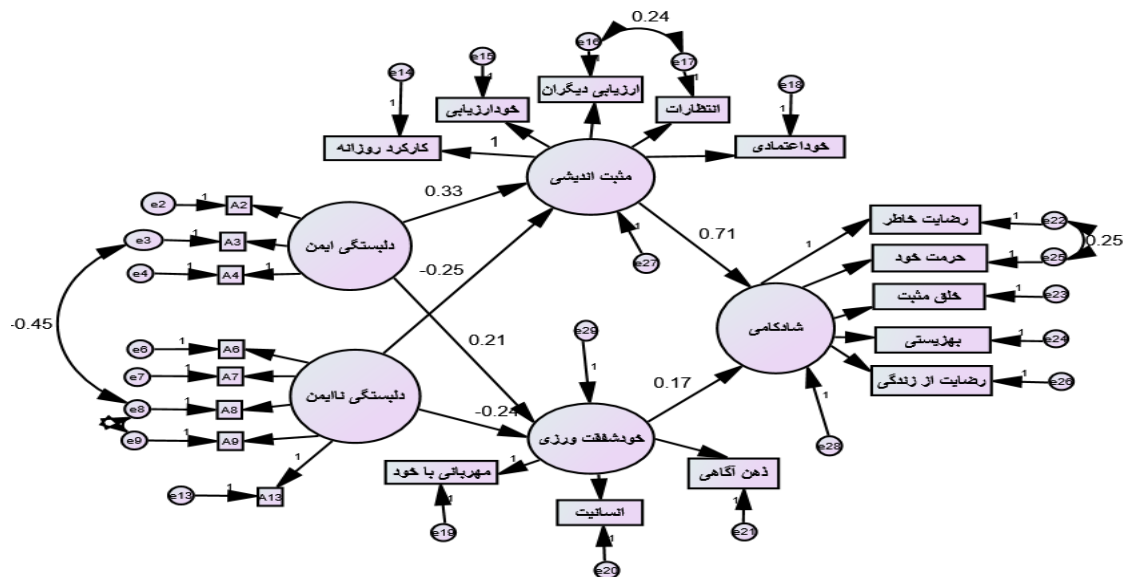
	۱	۲	۳	۴	۵
۱. شادکامی	۱				
۲. دل بستگی ایمن	۰/۱۵**	۱			
۳. دل بستگی نایمن	-۰/۳۵**	-۰/۱۳*	۱		
۴. خودشفقت ورزی	۰/۵۶**	۰/۱۹**	-۰/۳۱**	۱	
۵. مثبت اندیشی	۰/۷**	۰/۱۷**	-۰/۲۶**	۰/۵۶**	۱
میانگین	۵۱/۴۵	۱۵/۶۴	۲۱/۵۹	۸۳/۶۵	۱۱۹/۲۸
انحراف استاندارد	۱۷/۸۳	۲/۲۱	۴/۵۸	۱۱/۳۳	۲۰/۶۸
کجی	-۰/۰۷	-۰/۰۲	۰/۲۳	۰/۱۳	-۰/۷۸
کشیدگی	-۰/۲۶	۰/۵۷	-۰/۳۷	۰/۷۹	۰/۴۵

* $p < 0/01$ ** $p < 0/001$

همانطور که جدول ۱ مشاهده می شود، میان شادکامی، سبک دل بستگی ایمن، خودشفقت ورزی و مثبت اندیشی در سطح ۰/۰۰۱ رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. برای دل بستگی نایمن نیز روابط منفی و معنا دار بود ($p < 0/001$). رابطه سبک دل بستگی ایمن و نایمن منفی و معنادار ($p < 0/001$) بود. همچنین بیشترین همبستگی بین رابطه خودشفقت ورزی و شادکامی و مثبت اندیشی و خودشفقت ورزی ($r = 0/56, p < 0/001$) و کم ترین همبستگی مربوط به مثبت اندیشی و شادکامی ($r = 0/17, p < 0/001$) بود. ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای این پژوهش در سطح معنادار می باشند و پیش فرض وجود رابطه بین متغیرهای مدل تأیید می شود. همچنین با توجه به اینکه کجی و کشیدگی متغیرها در بازه قابل قبول قرار دارند، بنابراین پیش فرض توزیع نرمال متغیرها مورد تأیید قرار گرفته و در ادامه تحلیل

مدل یابی معادلات ساختاری انجام گرفت. بر این اساس سه گویه متغیر دلبستگی ایمن (دو گویه ۱ و ۵ به دلیل بار عاملی کمتر از ۰/۳ حذف شدند)، پنج گویه متغیر دلبستگی نایمن (سه گویه ۱۰، ۱۱ و ۱۲ به دلیل بار عاملی کمتر از ۰/۳ حذف شدند)، پنج خرده مقیاس مثبت اندیشی، سه خرده مقیاس خود شفقت ورزی و پنج خرده مقیاس شادکامی بعنوان متغیرهای نشانگر وارد تحلیل شدند و از نرم افزار AMOS ۲۶ استفاده شد.

شکل ۱ ضرایب استاندارد مدل نهایی پژوهش را نشان می دهد.



شکل ۱: نمای تصویری مدل

نمای تصویری مدل نشان می دهد دلبستگی ایمن (۰/۳۳) و دلبستگی نایمن (-۰/۲۵) با مثبت اندیشی رابطه معنا داری دارند. همچنین این دو متغیر به ترتیب با (۰/۲۱) و (-۰/۲۴) توانایی پیش بینی خودشفقت ورزی را دارند. علاوه بر این دو متغیر مثبت اندیشی (۰/۲۹) و خودشفقت ورزی (۰/۱۷) نیز با شادکامی رابطه ی مثبت و معنا داری دارند. به منظور آزمون مدل مورد نظر یعنی بررسی نقش واسطه‌گری خودشفقت ورزی و مثبت اندیشی از روش تحلیل مسیر استفاده شد. پارامترهای اندازه گیری روابط مستقیم در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲- ضریب مسیر مستقیم متغیرهای پژوهش

متغیرها	برآورد غیر استاندارد	برآورد استاندارد	خطای معیار	نسبت بحرانی	سطح معناداری
دلبستگی ایمن ← مثبت اندیشی	۳/۵	۰/۳۳	۰/۹۳	۳/۸	۰/۰۰۱
دلبستگی ایمن ← خودشفقت ورزی	۰/۸۷	۰/۲۱	۰/۳۵	۲/۵۲	۰/۰۱
دلبستگی نایمن ← مثبت اندیشی	-۳/۷۳	-۰/۲۵	۰/۹۲	-۴/۰۵	۰/۰۰۱
دلبستگی نایمن ← خودشفقت ورزی	-۱/۴۱	-۰/۲۴	۰/۳۹	-۳/۵۶	۰/۰۰۱
خودشفقت ورزی ← شادکامی	۰/۱	۰/۱۷	۰/۰۳	۳/۹۹	۰/۰۰۱
مثبت اندیشی ← شادکامی	۰/۱۶	۰/۷۱	۰/۰۱	۱۳/۳۶	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۲ نشان می دهد که مسیرهای مستقیم دلبستگی ایمن به مثبت اندیشی ($\beta = 0/33$; $P < 0/001$)؛ دلبستگی ایمن به خودشفقت ورزی ($\beta = 0/21$; $P < 0/01$)؛ دلبستگی نایمن به مثبت اندیشی ($\beta = -0/25$; $P < 0/001$)؛ دلبستگی نایمن به خودشفقت ورزی ($\beta = -0/24$; $P < 0/001$)؛ خودشفقت ورزی به شادکامی ($\beta = 0/17$; $P < 0/001$) و مثبت اندیشی به شادکامی ($\beta = 0/71$; $P < 0/001$) معنادار هستند. در مدل پژوهش حاضر، معناداری روابط غیر مستقیم متغیرها از طریق روش بوت استراپ (خود راه انداز) و با

۱۵۰۰ نمونه گیری مجدد مورد آزمون قرار گرفت. نتایج بوت استراپ مربوط به روابط غیر مستقیم در مدل اصلاح شده پژوهش در جدول ۴ آمده است.

جدول ۳- آزمون معناداری اثر غیر مستقیم با روش بوت استراپ

متغیرها	برآورد استاندارد	حد بالا	حد پایین	سطح معناداری
دلبستگی ایمن ← خودشفقت ورزشی و مثبت اندیشی ← شادکامی	۰/۲۷	۰/۷۷	۰/۰۸	۰/۰۰۱
دلبستگی نایمن ← خودشفقت ورزشی و مثبت اندیشی ← شادکامی	-۰/۲۲	-۰/۱۱	-۰/۳۳	۰/۰۰۱

همانطور که در جدول ۳ گزارش شده است مسیر غیر مستقیم دلبستگی ایمن به شادکامی به واسطه خودشفقت ورزشی و مثبت اندیشی ($P < ۰/۰۰۱$; $\beta = ۰/۲۷$) و نیز دلبستگی نایمن به شادکامی به واسطه خود شفقت ورزشی و مثبت اندیشی ($P < ۰/۰۰۱$; $\beta = -۰/۲۲$) معنادار است و این به معنای تأیید نقش تعدیل کننده متغیرهای خود شفقت ورزشی و مثبت اندیشی است. لازم به ذکر است مدل مذکور توانست ۵۶ درصد واریانس متغیر شادکامی را تبیین کند.

جدول ۴- شاخص های برازش مدل

شاخص های برازندگی	CMIN	DF	CMIN/DF	GFI	AGFI	NFI	CFI	IFI	TLI	RMSEA
مدل پیشنهادی	۸۴۱/۳۹	۲۶۷	۳/۱۵	۰/۸۴	۰/۸	۰/۸۲	۰/۸۷	۰/۸۷	۰/۸۵	۰/۰۷۶
مدل اصلاح شده	۴۴۳/۲	۱۸۰	۲/۵۳	۰/۹	۰/۸۷	۰/۹	۰/۹۴	۰/۹۴	۰/۹۲	۰/۰۶۵

شاخص های برازش ارائه شده در جدول ۴ نشان می دهد که مدل پیشنهادی پژوهش از شاخص های برازندگی نسبتاً مطلوبی برخوردار است اما در برخی شاخص ها ملاک های تعیین شده را برآورده نمی کند. بنابراین شاخص های اصلاح اعمال شدند. در مدل اصلاح شده پس از اعمال شاخص های اصلاح کواریانس خطای گویه های ۳ و ۸ از مقیاس دلبستگی؛ کواریانس خطای دو خرده مقیاس انتظارات و ارزیابی دیگران از مقیاس مثبت اندیشی و در نهایت حذف مسیرها دلبستگی نایمن و دلبستگی ایمن به شادکامی (به دلیل ضریب مسیر غیر معنادار) مدل مورد تحلیل مجدد قرار گرفت و شاخص های برازش استخراج گردید. شاخص های GFI ، NFI ، CFI ، IFI و TLI در مدل اصلاح شده مقدار بالاتر از ۰/۹ را بدست آوردند و شاخص $RMSEA$ نیز با مقدار ۰/۰۶۵ نشانه برازش مطلوب مدل می باشد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه ای خودشفقت ورزشی و مثبت اندیشی در رابطه بین سبک های دلبستگی و شادکامی نوجوانان انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد بین سبک های دلبستگی نوجوانان و شادکامی روابط معناداری وجود دارد. سبک دلبستگی ایمن با شادکامی رابطه مثبت و معنادار و سبک دلبستگی نایمن با شادکامی رابطه منفی و معناداری دارد. این یافته با پژوهش مغنی زاده و همکاران (۱۳۹۵) و نوعی ایران و محمود علیلو (۱۳۹۴) و فارلی (۲۰۱۸) همسو بود. در تبیین این یافته ها می توان چنین اظهار داشت که سبک دلبستگی ایمن در شیوه رفتار، عواطف و احساسات مثبت اثر دارد و کیفیت زندگی از قبیل احساس امنیت، شادکامی و عدم تعارض با دلبستگی ایمن در ارتباط است. کیفیت سبک دلبستگی به یک بخش تثبیت شده در شخصیت فرد تبدیل می شود و بر توانایی برقرار ساختن ارتباطات مثبت و صمیمانه با دیگران و ایجاد خوش بینی و شادی تاثیر می گذارد. افراد دارای سبک دلبستگی ایمن با پردازش های شناختی-هیجانی مثبت و بهرمندی از مهارت های اجتماعی، توانایی تنظیم هیجان و سطح انعطاف پذیری بالا روابط لذتبخش و موفق تری را تجربه می کنند و در ارتباطاتشان کمتر دچار تعارض می شوند. این کاهش یا نبود تعارض با احساس امنیت و شادکامی ارتباط دارد که این موجب افزایش سطح شادکامی می شود (مغنی زاده و همکاران، ۱۳۹۵). سبک دلبستگی ایمن منبع ایمنی برای مواجهه با استرس است، درحالی که سبک دلبستگی نایمن چنین منبعی فراهم نمی کند و فرد را در برابر استرس رها می سازد و حتی راهبرد

های مقابله ای فرد را تضعیف می کند. افراد دارای سبک دلبستگی ناایمن دارای پردازش های شناختی-هیجانی منفی هستند و سطح شادکامی شان کاهش می یابد (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۸).

یافته دوم پژوهش حاضر نشان داد که شادکامی با خودشفقت ورزی و مثبت‌اندیشی رابطه مثبت و معنا داری دارد. این یافته با مطالعات کاظمی و همکاران (۱۳۹۸) برغندان و همکاران (۱۳۹۷) و کیم و هور (۲۰۱۹) همسو است. خودشفقت ورزی با بسیاری از سازه‌های روان شناسی مثبت ارتباط دارد و افراد دارای خودشفقت ورزی از انعطاف پذیری روان شناختی بالایی برخوردارند و می توانند از چنگ افکار منفی رهایی یابند. وجود نگرش مشفقانه به آن ها کمک می کند میان خود و دیگران احساس پیوند کنند و به این ترتیب بر ترس از طرد غلبه می کنند. این افراد در تجربه وقایع ناخوشایند، خصوصا تجربیاتی که متضمن ارزیابی و مقایسه اجتماعی است از طریق عادی سازی، احساسات منفی کمتری تجربه می کنند (اشتراکات انسانی). ذهن آگاهی مولفه ی دیگر خودشفقت ورزی به فرد کمک می کند از افکار بدبینانه و نشخوار و رفتار وسواس گونه پیشگیری کند. پس منجر به کاهش هیجانات منفی می شود. بنابراین تعارضات درونی و برونی کمتر شده و میزان شادکامی و رضایت از زندگی افزایش می یابد (برغندان و همکاران، ۱۳۹۷). مثبت‌اندیشی منجر می شود افراد به موازات پرهیز از باورهای بدبینانه و با تمرکز بر موفقیت ها و ابعاد مثبت، باورهای برانگیزاننده را در خود افزایش دهند. این باور ها امید به موفقیت را در فرد تقویت می کند و باعث می شود در هنگام ناملایمات به جای تلاش برای غلبه بر خشم به دنبال هدف های در دسترس امیدوارانه باشند. این افراد همزمان با پرهیز از تفکرات منفی منطقی تر فکر می کنند و با تمرکز بر قابلیت های خود درک واقع بینانه تری از خود دارند. افراد شاد در حل مشکلات خود به شیوه جدید فکر می کنند اما افراد با خلق منفی فاجعه سازی کرده و به دنبال راه حلی برای مشکل خود نمی گردند و در خشم خود فرو می روند به همین دلیل شادکامی کاهش می یابد (کیم و هور، ۲۰۱۹).

یافته دیگر پژوهش نشان داد رابطه بین خودشفقت ورزی و مثبت اندیشی با سبک دلبستگی ایمن رابطه مثبت و معنادار و با سبک دلبستگی ناایمن رابطه منفی و معنا دار است. این یافته با نتایج پژوهش مصباحی و همکاران (۱۳۹۸)، عباسی و همکاران (۱۳۹۷)، اصلانی و همکاران (۱۳۹۱) و راک بوگدان^۱ و همکاران (۲۰۱۱) همسو است. خودشفقت ورزی سیستم امنیت (مربوط به سبک دلبستگی ایمن) را فعال می کند و سیستم تهدید انسان ها (مربوط به دلبستگی ناایمن) را کاهش می دهد و به جای آن رفتارهای مراقبتی، همدلانه و مشفقانه با دیگران افزایش می یابد. خودشفقت ورزی منجر به بروز انواع الگوهای هیجانی مثبت می شود. افراد دارای سبک دلبستگی ایمن نگاه مثبتی به خود دارند و دیدگاه آن ها به خودشان مبتنی بر توانایی بر بهبود شرایط است و چون امنیت روانی دارند در هنگام مواجهه با چالش ها توانایی تنظیم هیجان دارند و مشکلات را جزئی از زندگی می دانند. به همین دلیل چگونگی نگاه افراد به خودشان به سبک ها و نگاه های دلبستگی آن ها بستگی دارد (مصباحی و همکاران، ۱۳۹۸). افراد دارای سبک دلبستگی ناایمن بیشتر خود انتقادگر هستند و توسط پریشانی های درونی شان بیشتر احساس سنگینی می کنند. آن ها خودشان را دوست ندارند و در تجارب منفی که برایشان اتفاق افتاده اغراق می کنند و در تفکرات دردناک غرق می شوند. پژوهش نف (۲۰۰۳) هم نیز این یافته ها را تایید می کند. زیرا اگر مراقبان اصلی از هر نظر به کودک رسیدگی کنند (دلبستگی ایمن)، توانایی خودشفقت ورزی و ارتباط با خود را در آن ها گسترش می دهند (نف، ۲۰۰۳). افراد دارای سبک دلبستگی ایمن مثبت اندیشی و به خصوص عواطف مثبت را با داشتن روابط شخصی نزدیک که منجر به رضایت از زندگی می شود تجربه می کنند و به دلیل روابط بین فردی سالم به رویارویی با محیط اجتماعی تمایل دارند و در هنگام مواجهه با چالش ها خود را تنها نمی دانند. آن ها در تعاملات خود از اعتماد و رضایت برخوردارند و از اینکه کانون توجه باشند ابایی ندارند. بنابراین عوامل برونگرایی، اشتیاق، اجتماعی بودن و اعتماد از سبک های دلبستگی ایمن تاثیر گرفته است (راک بوگدان و همکاران، ۲۰۱۱) اما افراد دارای سبک دلبستگی ناایمن بخاطر بی میلی از نزدیک شدن به دیگران، نگرانی از این که طرف مقابل واقعا آن ها را دوست نداشته باشند، ترس از آسیب دیدن و فریب خوردن، کمتر اعتماد کرده و گوشه گیر و درونگرا هستند. این افراد کمترین تعاملات فیزیکی و صمیمی را با مادرانشان داشته اند و مادران این افراد اغلب طرد کننده، گوشه گیر و درون گرا هستند و در تعامل با کودک احساس راحتی نمی کنند و عدم پاسخگویی به موقع والدین و پاسخگویی بی جا، شک و تردید به مراقب را در کودک به وجود می آورد و زمینه را برای بروز عواطف منفی و ناخوشایند فراهم می سازد. بنابراین این افراد عواطف منفی بیشتر و عواطف مثبت کمتری یا به عبارت دیگر توانایی مثبت اندیشی پایین تری دارند (عباسی و همکاران، ۱۳۹۷).

در نهایت نتایج پژوهش حاضر نشان داد که دو متغیر خودشفقت ورزی و مثبت‌اندیشی می‌توانند در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و شادکامی نوجوانان نقش واسطه‌ای ایفا کنند. این یافته با پژوهش عباسی و همکاران (۱۳۹۷) و راک بوگدان و همکاران (۲۰۱۱) همسو می‌باشد. می‌توان گفت افراد ایمن، امنیت خاطر دارند، نگران از دست دادن طرف مقابل نیستند، نزدیکی و صمیمیت بیشتری تجربه می‌کنند و کنترل‌گری ندارند، بنابراین کمتر دچار تعارض شده و این احساس امنیت و عدم تعارض و شادکامی با سبک دلبستگی ایمن رابطه دارد (کازمی و همکاران، ۱۳۹۸). آن‌ها توقعات و انتظارات مثبتی از دیگران دارند و از نزدیک شدن به دیگران هراسی ندارند. اما افراد نایمن از صمیمیت اجتناب می‌ورزند و کمتر اعتماد می‌کنند و همیشه نگران طرد شدن هستند. بنابراین بخشی از شادکامی تابع کیفیت ارتباط با دیگران است. بر اساس نتایج تحقیق حاضر علاوه بر این رابطه مستقیم بین دلبستگی و شادکامی، دو متغیر خودشفقت ورزی و مثبت‌اندیشی نیز می‌توانند در این رابطه نقش واسطه‌ای ایفا کنند (عباسی و همکاران، ۱۳۹۷) چرا که سبک دلبستگی نایمن موجب می‌شود فرد بخشایشگری کمتری نسبت به خود داشته و خود انتقادگر باشد و در تفکرات و دیدگاه‌ها و عواطف منفی خود غرق شود، توانایی‌اش برای ارتباط سالم با دیگران کاهش یافته و نمی‌تواند به راحتی وارد روابط شود و اعتماد کند، این منجر می‌شود تفکرات منفی نسبت به محیط و دیگران داشته باشد و به همه چیز با شک و تردید بنگرد و بنابراین عاطفه مثبت به شدت کاهش می‌یابد و به همین نسبت مثبت‌اندیشی و نهایتاً شادکامی کاهش می‌یابد. از سوی دیگر سبک دلبستگی ایمن باعث می‌شود افراد ناتوانایی‌هایشان را درک کرده و افکار و احساساتشان را به خوبی بیان کنند بدون اینکه در آن غرق شوند. آن‌ها از سطوح بالاتر خودشفقت ورزی برخوردارند و افسردگی و اضطراب کمتری تجربه می‌کنند پس رضایت از زندگی‌شان افزایش یافته و در ارزیابی موقعیت‌ها به مثبت‌اندیشی تمایل دارند. آنها دید مثبتی به خود و توانایی‌هایشان دارند و می‌توانند به خوبی روابط صمیمی برقرار کنند و به همین نسبت سلامت روان و بهزیستی‌شان افزایش یافته و سطح شادکامی نیز بیشتر می‌شود (راک بوگدان و همکاران، ۲۰۱۱).

به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که مدل پژوهش برازش مطلوب را داراست و یافته‌های پژوهش از مدل حاضر حمایت کردند. روابط موجود بین متغیرها نشان داد که خودشفقت ورزی و مثبت‌اندیشی از مهم‌ترین عوامل موثر در شادکامی نوجوانان هستند. همچنین متغیر سبک‌های دلبستگی نقش تعیین‌کننده‌ای در میزان تجربه شادکامی نوجوانان دارد و این نقش مهم خانواده‌ها را در سلامت نوجوانان پررنگ می‌کند. زیرا، دوره نوجوانی می‌تواند باعث به وجود آمدن بحران‌ها و تحولاتی در عواطف نوجوانان شود، طوری که منجر به افزایش پرخاشگری، افسردگی و اضطراب گردد. بنابراین شادکامی کاهش می‌یابد. به همین دلیل سطح دلبستگی فرد می‌تواند بر این تحولات و سطح شادی و سلامت روان تاثیر مثبت و یا منفی بگذارد. نوجوان برای افزایش تاثیر مثبت سطح دلبستگی یا کاهش تاثیر منفی آن نیاز دارد که دیدگاه مثبتی نسبت به خود و تحولاتش داشته و اشتباهات و شکست خود را پذیرفته و خودشفقت ورزی داشته باشد.

این پژوهش با وجود تمام تلاش‌ها برای اجرای هر چه بهتر، محدودیت‌هایی نیز داشت. جامعه‌آماري پژوهش حاضر محدود به دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۸ ساله یک شهرستان (هلیلان) بود. لذا در تعمیم نتایج آن به سایر گروه‌های سنی باید احتیاط کرد. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی از نمونه‌های بالاتر از ۱۸ یا پایین‌تر از ۱۲ سال نیز استفاده شود. نمونه شامل سایر مناطق و استان‌ها و فرهنگ‌ها نیز باشد تا بتوان یافته‌ها را با اطمینان بیشتری تعمیم داد. دیگر محدودیت این پژوهش عدم کنترل متغیرهایی چون وضعیت اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی خانواده و تحصیلات والدین بود که ممکن است بر نتایج این پژوهش تاثیرگذار باشند. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی نقش این متغیرها مورد توجه قرار بگیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود با توجه به نقش خودشفقت ورزی و مثبت‌اندیشی در شادکامی و تاثیر سبک‌های دلبستگی در میزان شادکامی، دانش‌آموزان از این جنبه‌ها مورد غربالگری قرار گرفته و برای افراد با نمره کم و خانواده‌هایشان کارگاه‌ها و سایر اقدامات لازم از سوی مشاوران و مدارس جهت بهبود وضعیت شادکامی آن‌ها انجام شود.

منابع

- اصلانی، خ.، صیادی، ع. و امان‌الهی، ع. (۱۳۹۱). رابطه بین سبک‌های دلبستگی با کارکرد خانواده و سلامت عمومی. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۲ (۲)، ۱۶۳-۱۷۷. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.22516654.1391.2.2.2.9>
- امان‌الهی، ع.، تردست، ک. و اصلانی، خالد. (۱۳۹۵). پیش‌بینی افسردگی براساس مؤلفه‌های خودشفقتی در دانشجویان دختر دارای تجربه ی شکست عاطفی دانشگاه‌های اهواز. *روانشناسی بالینی*، ۱ (۲)، ۷۷-۸۸. doi.org/10.22075/jcp.2017.2238
- ثابت، م. و لطفی‌کاشانی، فرح. (۱۳۸۹). هنجار یابی از موزن شادکامی اکسفورد. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی (اندیشه و رفتار)*، ۴ (۱۵)، ۷-۱۸. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=127444>

- عباسی، م.، روزبینانی، س.، و اعیادی، ن. (۱۳۹۷). نقش سبک‌های دلبستگی و سبک‌های مقابله با استرس در پیش‌بینی مثبت‌نگری دانش‌آموزان. *نشریه رویش روان‌شناسی*، ۷ (۷)، ۱-۱۶. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1397.7.7.8.9>
- عجم، ع.، فرزانه، ج.، و شکوهی فرد، ح. (۱۳۹۵). بررسی نقش شفقت خود در سلامت عمومی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. *نشریه آموزش پرستاری*، ۵ (۵)، ۹-۱۵. <http://dx.doi.org/10.21859/jne-05052>
- عطاری، ی.، عباسی سرچشمه، ا.، و مهرابی زاده هنرمند، م. (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 (۱)، ۹۳-۱۱۰. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=53085>
- کاظمی، ن.، موسوی، س.، رسول زاده، و.، محمدی، س.، و محمدی، س. (۱۳۹۸). تاثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر سرسختی روان‌شناختی و کفایت اجتماعی دانش‌آموزان. *سلامت روان کودک*، ۶ (۴)، ۱۹۴-۲۰۶. <http://dx.doi.org/10.29252/jcmh.6.4.18>
- مصباحی، م.، رحیمی، گ.، و ایران‌نژاد، ا. (۱۳۹۸). نقش میانجی خودشفقت ورزی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و خودمهارگری. *رویش روان‌شناسی*، ۸ (۱۱)، ۹-۱۸. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1398.8.11.14.0>
- معنی زاده، ز.، هوشمند، ا.، و طالبیان شریف، ج. (۱۳۹۵). تعیین سهم سبک‌های دلبستگی در میزان شادکامی دانشجویان. *مجله اصول بهداشت روان*، ۱۹ (۱)، ۶۰-۶۵. <https://dx.doi.org/10.22038/jfmh.2016.8239>
- نوعی ایران، ل.، محمود علیلو، م. (۱۳۹۴). پیش‌بینی کیفیت زندگی و شادکامی بر مبنای سبک‌های دلبستگی در زوجین متأهل شهر تبریز. *نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری*، ۱ (۴)، ۶۰-۶۹. <http://ijrn.ir/article-1-140-fa.html>
- Argyle, M. Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. *Recent advances in social psychology: An international perspective*, 189-203. DOI: 10.12691/education-3-1-16.
- Bekhet, A. K., & Zauszniewski, J. A. (2013). Measuring use of positive thinking skills: Psychometric testing of a new scale. *Western Journal of Nursing Research*, 35(8), 1074-1093. <https://doi.org/10.1177/0193945913482191>.
- Butez, S., & Stahikerg, D. (2020). The relationship between self-compassion and sleep quality: an overview of a seven year. German Research Program. *Behavioral sciences*, 10(3), 64. DOI: 10.3390/bs10030064.
- Cassidy, J. & Shaver, P. R. (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. New York: Guilford Press. <https://doi.org/10.1002/imhj.21730>.
- Fraley, RC., & Shaver, PR. (2018). Attachment theory and its place in contemporary personality theory and research. *Theory and Research* (3rd Edition). New York: Guilford Press. <https://dx.doi.org/10.1017%2FS0954579413000692>.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and individual differences*, 31 (8), 1357-1364. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00229-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00229-4).
- Ingram, R. E., & Wisnicki, K. S. (1988). Assessment of positive automatic cognition. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(6): 898-902. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.898>.
- Jolly, J. B., Wiesner, D. C. (1996). Psychometric properties of the Automatic Thoughts Questionnaire-Positive with inpatient adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 20 (5), 481-498. <https://doi.org/10.1007/BF02227909>.
- Kim, S. J., Hur, M. H. (2019). Understanding of Factors Influencing Happiness of Middle-Aged Women in Korea Based on Maslow's Hierarchy of Needs. *Psychiatry Investig*, 16(7): 539-546. doi : 10.30773/pi.2019.04.25.2.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85-101. Doi:10.1080/15298860309032.
- Pathak, N., Tiwari, J., Patel, N. (2018). The study on association between adjustment and academic achievement of adolescent studying in different types of education boards. *International Journal of Science and Research*, 7(2), 691-695. DOI: 10.21275/ART20179960.
- Raque-Bogdan, T.L., Ericson, S.K., Jackson, J., Martin, H.M., Bryan, N.A., 2011. Attachment and mental and physical health: self-compassion and mattering as mediators. *J. Couns. Psychol.* 58 (2), 272-278. doi: 10.1037/a0023041.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (5), 971-980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>.
- Yip, J., Ehrhardt, K., Black, H., & Walker, D. O. (2018). Attachment theory at work: A review and directions for future research. *Journal of Organizational Behavior*, 39(2), 185-198. <https://doi.org/10.1002/job.2204>.