رویش روان شناسی، سال۱۱، شماره۳، شماره پیاپی ۷۲، خرداد ۱۴۰۱
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),11(3), 2022

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

مهتاب برخورداری (نویسنده مسئول)
دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکدهٔ علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.
دکتر محسن حجت خواه
استادیار مشاوره، گروه مشاوره، دانشکدهٔ علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.
دکترمحمد سجاد صیدی
استادیار مشاوره، گروه مشاوره، دانشکدهٔ علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.

Mahtab Barkhordari*
M.A Student In Family Counceling, Department Of Counseling, Faculty Of Social Sciences, University Of Razi, Kermanshah, Iran.
mahtabbarkhordari9@gmail.com
Dr. Mohsen Hojat khah
Assistant Professor In Counceling, Department Of Counseling, Faculty Of Social Sciences, University Of Razi, Kermanshah, Iran.
Dr. Mohammad sajad Seydi
Assistant Professor In Counceling, Department Of Counseling, Faculty Of Social Sciences, University Of Razi, Kermanshah, Iran.

چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی نقش واسطه ای خود شفقت ورزی و مثبت اندیشی در رابطه بین سبک های 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. جامعهٔ آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول و دوم شهرستان هلیلان در سال۱۴۰۱-۱۴۰۰ تشکیل دادند که از بین آنها به صورت نمونه گیری تصادفی خوشه ای ۳۷۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. پرسشنامه های این پژوهش شامل پرسشنامه سبک های 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 داده ها از تحلیل معادلات ساختاری استفاده شد. یافته‌ها نشان داد شادکامی با سبک دلبستگی ایمن رابطه مثبت و معنا دار(β=۰/۱۵) و با سبک دلبستگی ناایمن رابطه منفی و معنادار (β=-۰/۳۵) داشت. از سوی دیگر رابطه شادکامی با سبک دلبستگی ایمن از طریق خودشفقت ورزی و مثبت اندیشی مثبت و معنادار (β=۰/۲۷) و با سبک دلبستگی ناایمن منفی و معنادار (β=-۰/۲۲) بود. مدل از برازش مطلوب برخوردار بود. می‌توان نتیجه گرفت که شادکامی به‌صورت 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.*

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 (β = 0.15) and a negative and significant relationship with insecure attachment style (β = -0.35). On the other hand, the relationship between happiness and secure attachment style through self-compassion and positive thinking was positive and significant (β = 0.27) and with negative and significant insecure attachment style (β = -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.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت : دی ۱۴۰۰** | **پذیرش: اسفند ۱۴۰۰** | **ویرایش نهایی: تیر ۱۴۰۱**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.17.8]

مقدمه

نوجوانی[1] یک انتقال مهم در چرخه زندگی در نظر گرفته می شود 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[2] 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[3] 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 دهه های اخیر، بسیاری از محققان و مقامات تمرکز خود را به سمت موضوعاتی مانند لذت، شادکامی، رضایت از زندگی و احساسات مثبت متمرکز کرده‌اند (ارگیل[4]،۲۰۱۳، به نقل از پاتک و همکاران،۲۰۱۵). در مورد "شادکامی" تعاریف مختلفی ارائه شده است. هیلز[5] 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، سبک های دلبستگی[6] می‌باشد. دلبستگی پیوند عاطفی پایدار بین کودک و مراقب اصلی (معمولا مادر) است و کودک از آن به عنوان پایگاه امنی برای اکتشاف در دنیای بیرون و منبع آرامش و تسکین استفاده می‌کند (فارلی[7]،۲۰۱۸). این روابط بین مادر و کودک در سال‌های اول زندگی منجر به شکل گیری الگوهای روانی خاصی می‌شود که مبنایی برای روابط فرد در بزرگسالی است (ییپ[8]، ۲۰۱۸). اینسورث سه سبک دلبستگی ایمن، اضطرابی و اجتنابی را تعریف کرد (کسیدی[9]،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[10] می باشد. (نف[11] ، (۲۰۰۳) خود شفقت ورزی را مهربان بودن و حمایت از خود در هنگام درد و رنج و پرهیز از خودقضاوتی، تشخیص اینکه تجارب و شکست های فرد بخشی از تجربه مشترک بشری است و آگاهی از احساسات منفی در مقابل همانندسازی افراطی تعریف کرد (باتز و استاهیلبرگ[12]،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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.17.8]

عادلانه‌تری داشته و در تجربه وقایع ناخوشایند از طریق عادی سازی تجربه، احساسات منفی کمتری تجربه می‌کنند و از شادکامی بیشتری برخوردارند (باتز و استاهیلبرگ، ۲۰۲۰)

مثبت اندیشی[1] از دیگر عوامل مرتبط با میزان شادکامی افراد است. مثبت اندیشی یک فرآیند شناختی است که تصاویر امیدوارکننده ایجاد می‌کند، ایده‌های خوش بینانه را توسعه می‌دهد، راه حل‌های مطلوبی برای مشکلات پیدا می‌کند و دیدگاه کلی روشنی نسبت به زندگی ایجاد می‌کند. مثبت اندیشی به عنوان ایجاد یک ادراک خوش بینانه تعریف شده است که به حل مسئله کمک می‌کند و به افراد کمک می‌کند تا دیدگاه مثبتی در آینده داشته باشند (بکت و زائوزنیفسکی[2] ، ۲۰۱۳). مثبت اندیشی باعث می‌شود فرد وقایع منفی را درک کند اما آن را جبری نمی‌داند و به شیوه مناسب با آن ها برخورد می‌کند. مثبت اندیشی منجر می‌شود 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 دهندهٔ این است که شادکامی به نوع نگاه و دیدگاه افراد هم بستگی دارد (کیم و هور[3]، 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 درونی‌سازی 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[4] و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند که سبک دلبستگی ناایمن با مشکلات بین‌فردی رابطه مستقیم و معنادار دارد و منجر به پایین آمدن سطوح خودشفقت ورزی در افراد می‌شود و علاوه بر این خودشفقت ورزی می‌تواند در رابطه بین دلبستگی اجتنابی و پریشانی عاطفی و اضطراب نقش واسطه‌ای ایفا کند (مکینتاش و همکاران،۲۰۱۸، به نقل از باتز و استاهیلبرگ، ۲۰۲۰). علاوه بر این، سبک دلبستگی نیز عامل مهمی در پیش‌بینی 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 می‌باشد و رفتار ها و عادات و افکار شکل گرفته در این دوره بر شخصیت فرد تاثیر گذاشته و به مسیر زندگی او جهت می‌دهد. شادکامی نقش بسیار مهمی در سلامت و بهزیستی نوجوانان ایفا می‌کند. همچنین تخمین زده شد که سه چهارم اختلالات روانپزشکی در سنین نوجوانی یا اوایل بزرگسالی ظاهر می‌شوند و علاوه بر این، گزارش‌های اخیر نشان داده است که بیش از ۲۲ درصد از نوجوانان قبلاً یک مشکل سلامت روانی را تجربه کرده‌اند (بکت و زائوزنیفسکی، ۲۰۱۳). این امر به خوبی اهمیت و ضرورت پرداختن به مسئله ی شادکامی و عوامل موثر بر آن را روشن می‌کند. یکی از عوامل موثر بر آن سبک‌های دلبستگیست. علاوه بر این احتمال می‌رود خودشفقت ورزی و مثبت اندیشی بتوانند در رابطهٔ بین سبک‌های دلبستگی و شادکامی نوجوانان نقش واسطه‌ای 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 واسطه‌ای خودشفقت ورزی و مثبت اندیشی در رابطه بین سبک‌های 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 مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه‌آماری 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[5]، ۱۹۸۴؛ به نقل از هومن، ۱۳۹۴) به ازای هر پارامتر حداقل ۵ آزمودنی می‌باشد و همچنین حداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفر می‌باشد (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 نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. پس از انتخاب جامعه و نمونه آماری، پرسشنامه‌های پژوهش

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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.17.8]

حاضر به صورت انلاین 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 ۱۲تا 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 پاسخ گویی 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 AMOS۲۶ و SPSS ۲۱ به کار گرفته شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه سبک های دلبستگی بزرگسالان[1] (AAI) : این پرسشنامه توسط سیمپسون[2] (۱۹۹۰) ساخته شده است. این آزمون ۱۳ گویه دارد و آزمودنی باید در قالب مقیاس لیکرت پنج بخشی (کاملاموافقم تا کاملامخالفم) 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[3] (۱۹۷۰) مقیاس وابستگی فی و برشید[4] (۱۹۷۷) و مقیاس خود افشاگری میلر[5] و همکاران (۱۹۹۳) استفاده کرد. همبستگی بین مقیاس عشق رابین با سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و اضطرابی به ترتیب ۰/۲۲، ۰/۲۲- 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 آلفای‌کرونباخ و اجرای مجدد در فاصلهٔ 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 اضطرابی۰/۲۴- و پایایی این پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ و ضریب تصنیف را نیز به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۶۲ به دست آورند. در پژوهش دیگر پایایی پرسشنامه به روش آلفای‌کرونباخ 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 آلفای‌کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

پرسشنامه خود شفقت ورزی نف[6] (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 ۰/۹۳گزارش 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 آلفای‌کرونباخ به‌ترتیب، 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 الفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمد.

پرسشنامه افکار خودآیند مثبت[7] (ATQ-P): این پرسشنامه توسط اینگرام و ویسنیکی[8] (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 Attchment Inventory
2. Simpson
3. Rubin
4. Fei, & Berscheid
5. Miller, Berg, & Archer
6. Self-Compassion Scale
7. Automatic Thoughts Questionnair- Positive
8. Ingram, & Wisnicki

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.17.8]

۱۹۹۸). ۵ مولفهٔ این پرسشنامه شامل کارکرد مثبت روزانه، خود ارزیابی مثبت، ارزیابی دیگران از خویش، انتظارات مثبت آینده و خود اعتمادی می‌باشد (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 طبقه‌دهی (۱۳۹۹) ضریب آلفای‌کرونباخ را ۰/۹۱ به دست آوردند و روایی محتوایی آن را ۰/۸۰ گزارش کردند. در پژوهش جولی و ویسنر[1](۱۹۹۶) بین نمرات این پرسشنامه با مقیاس عاطفه مثبت همبستگی بالایی وجود داشت (۰/۶۶) که نشان دهندهٔ روایی همگرای این سازه بود (جولی و ویسنر، ۱۹۹۶). در پژوهش حاضر ضریب الفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمد.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد[2] (OHI): این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط ارگیل و همکاران ساخته شد و دارای ۲۹ گویه ۴ گزینه‌ای می‌باشد. این گویه‌ها به‌ترتیب از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شوند (ارگیل و همکاران، ۱۹۸۹). ارگیل و همکاران (۱۹۸۹) ضریب آلفای‌کرونباخ را روی ۳۴۷ آزمونی ۰/۹۰ به دست آوردند (ارگیل و همکاران، ۱۹۸۹). در پژوهش علی‌پور و نوربالا ضریب آلفای‌کرونباخ ۰/۹۳ درصد به دست آمد و پایایی آزمون پس از ۳ هفته ۰/۷۹ گزارش شد (علی‌پور 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[3]، 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 می‌داد (ثابت و لطفی کاشانی، ۱۳۸۹). ضریب الفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۹۶ به دست آمد.

یافته ها

تعداد اعضای نمونه در این پژوهش۳۷۰ نفر بود که از این تعداد، ۰/۷۴ دختر و ۰/۲۶ پسر بود. دامنهٔ سنی آنها ۱۲تا ۱۸ سال بود که میانگین سنی ۱۴.۸۶ و انحراف استاندارد ۳۷/۱ سال به دست آمد.

جدول۱. ماتریس همبستگی، میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی متغیرها

	۱	۲	۳	۴	۵
۱. شادکامی	۱				
۲. دلبستگی ایمن	۰/۱۵**	۱			
۳. دلبستگی ناایمن	-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 < ۰/۰۱ **p< ۰/۰۰۱

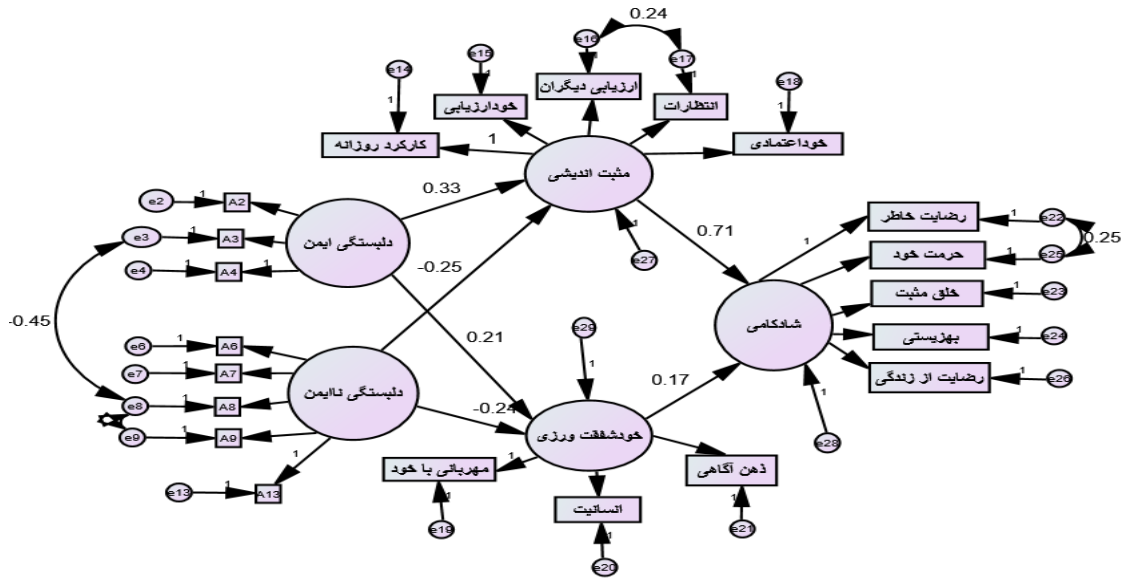
همانطور که جدول ۱ مشاهده می شود، میان شادکامی، سبک دلبستگی ایمن، خودشفقت ورزی و مثبت اندیشی در سطح ۰/۰۰۱ رابطهٔ مثبت و معناداری وجود دارد. برای دلبستگی ناایمن نیز روابط منفی و معنا داربود (p<۰/۰۰۱). رابطه سبک دلبستگی ایمن و ناایمن منفی و معنادار (p<۰/۰۰۱) بود. همچنین بیشترین همبستگی بین رابطه خودشفقت ورزی و شادکامی و مثبت اندیشی و خودشفقت ورزی (r=۰/۵۶،p<۰/۰۰۱) و کم ترین همبستگی مربوط به مثبت اندیشی و شادکامی (p<۰/۰۰۱، r= ۰/۷) بود. ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای این پژوهش در سطح معنادار می‌باشند و پیش فرض وجود رابطه بین متغیرهای مدل تأیید می‌شود. همچنین با توجه به اینکه کجی و کشیدگی متغیرها در بازه قابل قبول قرار دارند، بنابراین پیش فرض توزیع نرمال متغیرها مورد تایید قرار گرفته و در ادامه تحلیل

1. Jolly, & Wiesner
2. The Oxford Happiness Inventory
3. Hills, & Argyle

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.17.8]

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 ناایمن (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 ناایمن (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 ناایمن ← مثبت اندیشی	-۳/۷۳	-۰/۲۵	۰/۹۲	-۴/۰۵	۰/۰۰۱
دلبستگی ناایمن ← 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 می‌دهد که مسیرهای مستقیم دلبستگی ایمن به مثبت اندیشی (۰/۳۳ =β ؛ P<۰/۰۰۱)؛ دلبستگی ایمن به خودشفقت ورزی (۰/۲۱ =β ؛ P<۰/۰۱)؛ دلبستگی ناایمن به مثبت اندیشی (۰/۲۵- =β ؛ P<۰/۰۰۱) دلبستگی ناایمن به خودشفقت ورزی (۰/۲۴- =β ؛ P<۰/۰۰۱)؛ خودشفقت ورزی به شادکامی (۰/۱۷ =β ؛ P<۰/۰۰۱) و مثبت اندیشی به شادکامی (۰/۷۱ =β ؛ P<۰/۰۰۱) معنادار هستند. در مدل پژوهش حاضر، معناداری روابط غیر مستقیم متغیرها از طریق روش بوت استراپ (خود راه انداز) و با

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.17.8]

۱۵۰۰ نمونه‌گیری 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 ورزی و مثبت اندیشی ← شادکامی		۰/۲۷	۰/۷۷	۰/۰۸	۰/۰۰۱
دلبستگی ناایمن ← خودشفقت ورزی و مثبت اندیشی ← شادکامی		-۰/۲۲	-۰/۱۱	-۰/۳۳	۰/۰۰۱

همانطورکه در جدول ۳ گزارش شده است مسیر غیر مستقیم دلبستگی ایمن به شادکامی به واسطه خودشفقت ورزی و مثبت اندیشی ($P<۰/۰۰۱$ ؛ $\beta=۰/۲۷$) و نیز دلبستگی ناایمن به شادکامی به واسطه خود شفقت ورزی و مثبت اندیشی ($P<۰/۰۰۱$ ؛ $\beta=-۰/۲۲$) معنادار است و این به معنای تأیید نقش تعدیل کننده متغیرهای خود شفقت ورزی و مثبت اندیشی است. لازم به ذکر است مدل مذکور توانست ۰/۵۶ 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 شاخص‌های برازندگی نسبتا مطلوبی برخوردار است اما در برخی شاخص‌ها 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 گویه‌های ۳ و ۸ از مقیاس دلبستگی؛ کوواریانس خطای دو خرده مقیاس انتظارات و ارزیابی دیگران از مقیاس مثبت اندیشی و در نهایت حذف مسیرها دلبستگی ناایمن 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 نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای خودشفقت ورزی و مثبت‌اندیشی در رابطهٔ بین سبک‌های دلبستگی و شادکامی نوجوانان انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد بین سبک‌های دلبستگی نوجوانان و شادکامی روابط معناداری وجود دارد. سبک دلبستگی ایمن با شادکامی رابطه مثبت و معنادار و سبک دلبستگی ناایمن 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 ناایمن چنین منبعی فراهم نمی کند و فرد را در برابر استرس رها می سازد و حتی راهبرد

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.17.8]

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 می‌یابد (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[1] 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 مواجه با چالش‌ها توانایی تنظیم هیجان دارند و مشکلات را جزیی از زندگی می‌دانند. به همین دلیل چگونگی نگاه افراد به خودشان به سبک‌ها 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).

1. Raque-Bogdan

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.17.8]

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 می باشد. می‌توان گفت افراد ایمن، امنیت خاطر دارند، نگران از دست دادن طرف مقابل نیستند، نزدیکی و صمیمیت بیشتری تجربه می کنند و کنترل گری ندارند، بنابراین کمتر دچار تعارض شده و این احساس امنیت و عدم تعارض و شادکامی با سبک دلبستگی ایمن رابطه دارد (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۸). آن ها توقعات و انتظارات مثبتی از دیگران دارند و از نزدیک شدن به دیگران هراسی ندارند. اما افراد ناایمن از صمیمیت اجتناب می ورزند و کمتر اعتماد می کنند 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 مثبت اندیشی نیز می توانند در این رابطه نقش واسطه ای ایفا کنند (عباسی و همکاران، ۱۳۹۷) چرا که سبک دلبستگی ناایمن موجب می‌شود فرد بخشایشگری کمتری نسبت به خود داشته و خود انتقادگر باشد و در تفکرات و دیدگاه‌ها و عواطف منفی خود غرق شود، توانایی اش برای ارتباط سالم با دیگران کاهش یافته و نمی تواند به راحتی وارد روابط شود و اعتماد کند، این منجر می شود 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 می یابد 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. آن ها از سطوح بالاتر خودشفقت ورزی برخوردارند و افسردگی و اضطراب کمتری تجربه می کنند پس رضایت از زندگی شان افزایش یافته و در ارزیابی موقعیت ها به مثبت اندیشی تمایل دارند. آنها دید مثبتی به خود و توانایی هایشان 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 می توان نتیجه گرفت که مدل پژوهش برازش مطلوب را داراست و یافته های پژوهش از مدل حاضر حمایت کردند. روابط موجود بین متغیرها نشان داد که خودشفقت ورزی و مثبت اندیشی از مهم ترین عوامل موثر در شادکامی نوجوانان هستند. همچنین متغیر سبک های دلبستگی نقش تعیین کننده ای در میزان تجربه شادکامی نوجوانان دارد و این نقش مهم خانواده ها را در سلامت نوجوانان پررنگ می کند. زیرا، دوره نوجوانی می تواند باعث به وجود آمدن بحران ها و تحولاتی در عواطف نوجوانان شود، طوری که منجر به افزایش پرخاشگری، افسردگی و اضطراب گردد. بنابراین شادکامی کاهش می یابد. به همین دلیل سطح دلبستگی فرد می تواند 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. جامعه‌آماری پژوهش حاضر محدود به دانش آموزان ۱۲تا ۱۸ساله یک شهرستان (هلیلان) بود. لذا در تعمیم نتایج آن به سایر گروه های سنی باید احتیاط کرد. پیشنهاد می شود در مطالعات آتی از نمونه های بالاتر از ۱۸ یا پایین تر از ۱۲ سال نیز استفاده شود. نمونه شامل سایر مناطق و استان ها و فرهنگ ها نیز باشد تا بتوان یافته ها 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 می شود در پژوهش های آتی نقش این متغیر ها مورد توجه قرار بگیرد. همچنین پیشنهاد می شود با توجه به نقش خودشفقت ورزی و مثبت اندیشی در شادکامی و تاثیر سبک های دلبستگی در میزان شادکامی، دانش آموزان از این جنبه ها مورد غربالگری قرار گرفته و برای افراد با نمره کم و خانواده هایشان کارگاه ها و سایر اقدامات لازم از سوی مشاوران و مدارس جهت بهبود وضعیت شادکامی آن ها انجام شود.

منابع

اصلانی، خ.، صیادی، ع.، و امان الهی، ع. (۱۳۹۱). رابطه بین سبک های دلبستگی با کارکرد خانواده و سلامت عمومی. *مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۲ (۲)، ۱۶۳-۱۷۷. https://dorl.net/dor/20.1001.1.22516654.1391.2.2.2.9

امان الهی، ع.، تردست، ک.، و اصلانی، خالد. (۱۳۹۵). پیش بینی افسردگی براساس مؤلفه های خودشفقتی در دانشجویان دختر دارای تجربه ی شکست عاطفی دانشگاه های اهواز. *روانشناسی بالینی*، ۸ (۲)، ۷۷-۸۸. doi.org/10.22075/jcp.2017.2238

ثابت، م.، و لطفی کاشانی، فرح. (۱۳۸۹). هنجار یابی ازمون شادکامی اکسفورد. *اندیشه و رفتار در روان شناسی بالینی (اندیشه و رفتار)*، ۴ (۱۵). ۷-۱۸. https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=127444

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.17.8]

عباسی، م.، روزبیانی، س.، و اعیادی، ن. (۱۳۹۷). نقش سبک های دلبستگی و سبک های مقابله با استرس در پیش بینی مثبت نگری دانش آموزان. *نشریه رویش روان شناسی، ۷* (۷)، ۱-۱۶.https://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1397.7.7.8.9

عجم، ع.، فرزانفر، ج.، و شکوهی فرد، ح. (۱۳۹۵). بررسی نقش شفقت خود در سلامت عمومی و پیشرفت تحصیل 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 سبک های دلبستگی با رضایت زناشویی در دانشجویان مرد متاهل 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 مثبت اندیشی بر سرسختی روان شناختی و کفایت اجتماعی دانش آموزان. *سلامت روان کودک*، ۶ (۴)، ۱۹۴-۲۰۶.http://dx.doi.org/10.29252/jcmh.6.4.18

مصباحی، م.، رحیمی، گ.، و ایران نژاد، ا. (۱۳۹۸). نقش میانجی خودشفقت ورزی در رابطه بین سبک های دلبستگی و خودمهارگری. *رویش روان شناسی، ۸* (۱۱)، ۹-۱۸.http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1398.8.11.14.0

مغنی زاده، ز.، هوشمند، ا.، و طالبیان شریف، ج. (۱۳۹۵). تعیین سهم سبک های 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). پیش بینی کیفیت زندگی و شادکامی بر مبنای سبک های دلبستگی در زوجین متاهل 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. *Rcent 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. 92020). The relationship betweev 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.

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 Automatice 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.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.17.8]