

◇ فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ

سال چهارم. شماره پانزدهم. بهار ۱۳۹۲

صفحات: ۵۷ - ۴۵

تاریخ وصول: ۱۳۹۱/۶/۱۸ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۹/۲۹

## رابطه سبک دلبستگی ایمن، خوشبینی و حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی در دانشجویان دختر

اکرم نظری چگنی\*

ناصر بهروزی\*\*

مهناز مهرابی زاده هنرمند\*\*\*

اسماعیل هاشمی شیخ شبانی\*\*\*\*

### چکیده

هدف از این پژوهش بررسی رابطه‌ی سبک دلبستگی ایمن، خوشبینی، حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی در دانشجویان دختر مقطع کارشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز بود. نمونه این پژوهش شامل ۳۰۰ نفر بودند. که به صورت تصادفی چند مرحله‌ای از بین دانشجویان دختر دانشگاه شهید چمران اهواز انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه سبک‌های دلبستگی (سیمپسون)، خوشبینی (شیر، کارور و بریج)، حمایت اجتماعی (فیلیس) و رضایت از زندگی (ریف، لی، اسکز و شموتی) استفاده شد. پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود و نتایج تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری نشان داد که بین متغیرهای سبک دلبستگی ایمن، خوشبینی و حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه مثبت معناداری وجود دارد. در آخر، نتایج یافته‌های جانبی نشان می‌دهد که خوشبینی، حمایت اجتماعی، دلبستگی ناایمن اجتنابی و دلبستگی ایمن به ترتیب بهترین پیش بین کننده‌های متغیر رضایت از زندگی می‌باشند.

کلید واژگان: سبک دلبستگی ایمن، خوشبینی، حمایت اجتماعی، رضایت از زندگی.

\*دانشگاه شهید چمران، دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، اهواز، ایران. (نویسنده مسئول، nazari20011@yahoo.com)

\*\* دانشگاه شهید چمران، استادیار گروه روانشناسی، اهواز، ایران.

\*\*\*دانشگاه شهید چمران، استاد گروه روانشناسی، اهواز، ایران.

\*\*\*\* دانشگاه شهید چمران، استادیار گروه روانشناسی، اهواز، ایران.

امروزه نیازهای روانشناسی عمده به سمت دیدگاهی نوین مبتنی بر پرورش نقاط قوت تغییر مسیر داده اند و موضوعات روانشناسی مطرح شده در آغاز قرن بیست و یکم، عمدتاً بر تجربه‌ی مثبت انسانی و آن چه لحظه‌ای را بهتر از لحظه دیگر می‌کند تمرکز کرده‌اند (هادیان فرد و مظفری، ۱۳۸۳). در سالهای اخیر یکی از ابعادی که رویکردهای انسان-گرا بر آن تاکید می‌ورزند، بعد بهزیستی است این بعد خود شامل عاطفه مثبت، عاطفه منفی و رضایت از زندگی<sup>۴۸</sup> است. دو مورد اول به مراتب بیشتر مورد توجه بوده است، ولی در مورد رضایت از زندگی که بیشتر از لحاظ قضاوت شناختی مورد نظر است، کمتر مورد توجه بوده است (شهبان و یوسفی، ۱۳۸۶). رضایت از زندگی به شناخت و فرایند قضاوت ذهنی بر می‌گردد و مراد از آن نگرش فرد، ارزیابی عمومی نسبت به کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه‌های زندگی، مانند زندگی خانوادگی و تجربه آموزش است (دینر، سان، لوکاس، اسمیت<sup>۴۹</sup>، ۱۹۹۹، نقل از زکی، ۱۳۸۶). دانشجویان به عنوان قشر خاصی از جامعه، در دوران دانشجویی شرایط خاصی از زندگی اجتماعی را تجربه می‌کنند که می‌تواند روی سلامت روانی و کیفیت زندگی آن‌ها تاثیر بگذارد. برخی از تحقیقات به این شرایط توجه کرده‌اند: از جمله، تغییر بحرانی از دبیرستان به دانشگاه چالش‌های متعددی را موجب می‌شود، که می‌تواند برای دانشجویان تازه وارد فشار زا و مخاطره آمیز باشد (بک، تایلور و رویترز، ۲۰۰۳<sup>۵۰</sup>). البته لازم به ذکر است افزایش استرس و مشکلات رفتاری نتایج منفی از عدم رضایت می‌باشند که ممکن است منجر به کاهش مشارکت اجتماعی و همگرایی و اعتماد اجتماعی در دانشجویان گردد (گیلمان، اشبی، سورکو، فلورل و ورژاس<sup>۵۱</sup>، ۲۰۰۵). رضایت از زندگی زمینه تسری رضایت افراد به حوزه‌های گوناگون اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی و... است و کاهش آن آثار فراوانی در سطح خرد و کلان دارد (شغابی، ۱۳۸۹). از جمله عواملی که می‌تواند رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند، دلبستگی ایمن، خوشبینی و حمایت اجتماعی می‌باشد. دلبستگی یک رابطه هیجانی خاص است که مستلزم تبادل لذت، مراقبت و آرامش است. دلبستگی شامل سه سبک ایمن<sup>۵۲</sup>، ناایمن اجتنابی<sup>۵۳</sup> و ناایمن اضطرابی<sup>۵۴</sup> است. فردی با دلبستگی ایمن، مراقب خود را قابل دسترس می‌داند و خودش را به صورت مثبت تجربه می‌کند. در الگوی دلبستگی اجتنابی،

48. Life of Satisfaction

49. Diener, Sun, Lucas & Smith

50. Beck, Taylor & Rubins

51. Gliman, Ashby, Sverko, Florell & Varjas

52. secure style

53. avoidance

54. anxiety

مراقب به طور پیوسته فرد را از خود می‌راند و خود نیز نایمن است، اما به طور اجباری به خودش اعتماد می‌کند و در نهایت در الگوی دلبستگی اضطرابی، فرد مراقب خود را به عنوان فردی وابسته و بی‌ارزش تجربه می‌کند. افرادی که خود را مثبت ارزیابی و قضاوت می‌کنند اغلب خود بسنده<sup>۱</sup>، سالم<sup>۲</sup>، مراقب<sup>۳</sup> مراقبت کننده<sup>۴</sup> 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>۴</sup>، ۱۹۹۸، به نقل از شهیاد، بشارتی، اسدی، شیرعلی پور و میری، ۲۰۱۱). این ارزیابی‌های مثبت و منفی دارای تاثیرات روی رضایت از زندگی است. بر اساس این حقیقت می‌توان استدلال کرد افرادی که خودشان و دیگران را مثبت ارزیابی می‌کنند منابع بیشتری از سلامتی و پیشرفت بدست می‌آورند و بنابراین این افراد بیشتر زندگی-شان را به صورت مثبت ارزیابی می‌کنند و بیشتر از زندگی‌شان رضایت دارند. تحقیقات انجام شده توسط شهیاد و همکاران (۲۰۱۱)، نشان داد که افزایش در کیفیت دلبستگی دانشجویان رضایت آن‌ها را از زندگی افزایش می‌دهد. همچنین نتایج حاصل از تحقیقات کالتابینو و گوست<sup>۵</sup> (۲۰۰۹) نشان داد که دلبستگی ایمن با رضایت از زندگی رابطه مثبت دارد. در پژوهشی دیگر دیگر که توسط ما و هیونبر<sup>۶</sup> (۲۰۰۸)، در ارتباط کیفیت دلبستگی والدین و همسالان با رضایت از زندگی نوجوانان انجام شد، یک مجموعه کامل از ۵۸۷ دانش آموز دبیرستان از کلاس ششم تا هشتم مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان دادند که اگر چه دلبستگی والدین و همسالان به صورت مثبت با رضایت از زندگی نوجوان ارتباط داشتند، ولی دلبستگی والدین پیش بینی کننده‌ی قوی‌تری به حساب می‌آمد.

خوشبینی نیز عامل دیگری است که ارتباط آن با رضایت از زندگی در این پژوهش بررسی خواهد شد. طبق تحقیقات پیشین، خوشبینی رابطه مثبت و مستقیم با رضایت از زندگی دارد (استراسل، مک کی و پلانت<sup>۷</sup>، ۱۹۹۹). در پژوهش دیگری که توسط تورکوم<sup>۸</sup> (۲۰۰۵)، به نقل از شویرز، بک-سیفر و

---

1. self-sufficient

2. safe

3. caring

4. Bowlby

5. Caltabino & Grosset

6. Ma & Huebner

7. Strassle & Mckee & Plant

8. Turkum

و اسپنیدر<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹) بر روی دانشجویان ترکیه انجام شد نشان داده شد که خوشبینی با احساس بهزیستی افراد دانشجویان دانشگاه ارتباط دارد. بنابراین انتظار می‌رود که شاید خوشبینی روی بهزیستی افراد تاثیر بگذارد زیرا احتمالاً بین جهت گیری‌های در آینده و ارزیابی کلی از زندگی ارتباط وجود داشته باشد. خوشبینی به جهت گزینی اشاره دارد که در آن معمولاً پیامدهای مثبت مورد انتظارند و این پیامدها به عنوان نتایج عوامل ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می‌شوند. اگر ادراکات عادی انسان با یک مفهوم مثبت از خود و از کنترل شخصی و دیدگاه خوش بینانه، حتی کاذب در مورد آینده همراه شود، نه تنها در اداره جزر و مد زندگی روزانه، بلکه در کنار آمدن در حوادث بسیار استرس‌زا و تهدید کننده، به افراد کمک می‌کند (بویری، ۱۳۸۶). توتیس<sup>۲</sup> (۱۹۹۵)، حمایت اجتماعی را به عنوان یک راهبرد برای مقابله با زندگی استرس‌زا به وسیله فراخواندن کمک از یکی از شبکه‌های اجتماعی<sup>۳</sup> تعریف کرد. شبکه‌های اجتماعی که شامل اعضای خانواده، دوستان و دانشگاه می‌باشند چهار نوع حمایت اجتماعی را فراهم می‌کنند: معاشرتی<sup>۴</sup> (همراهی)، اطلاعاتی<sup>۵</sup>، عزت نفس<sup>۶</sup> (احترام) و وسیله‌ای<sup>۷</sup> (ابزاری). نتایج حاصل از تحقیقات یلسین<sup>۸</sup> (۲۰۱۱)، تایید کردند که حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی مرتبط است و حمایت اجتماعی پیش‌بینی کننده رضایت از زندگی در دانشجویان است. به عبارت دیگر وقتی که سطوح حمایت دریافت شده از دوستان و همکاران افزایش می‌یابد، سطوح رضایت از زندگی دانشجویان افزایش می‌یابد. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات دیگر بدست آمده سازگار است (تک و لافری<sup>۹</sup>، ۲۰۰۳؛ یونگ<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۶؛ لیزا و شان<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۶). در مجموع، می‌توان نتیجه گرفت که حمایت اجتماعی رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار با رضایت از زندگی دارد. از آنجایی که استرس‌های مختلف از جمله استرس ورود به دانشگاه و زندگی دانشجویی می‌تواند تحت تاثیر ویژگی‌های همچون دلبستگی فرد، حمایت اجتماعی و خوشبینی قرار گیرد و اثرات آن بر دانشجویان بسیار زیاد است و از

---

1. Schweizer & Beck-Seyffer & Schneider

2. Thoits

3. social networks

4. companionship

5. informational

6. esteem

7. instrumental.

8. Yalcin

9. Tak & Laffrey

10. Young

11. Lisa & Shane

سوی دیگر این متغیرها تاثیراتشان بر رضایت از زندگی از پیچیدگی‌های برخوردار است لذا این پژوهش متغیرهای دلبستگی، خوشبینی و حمایت اجتماعی را مورد توجه قرار می‌دهد که با جنبه‌های مختلف بهزیستی شخصی ارتباط دارد. رضایت از زندگی می‌تواند بر سایر جنبه‌های مختلف تحصیلی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی تاثیر بگذارد (فرش<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). به علاوه، اگر دلبستگی افزایش یابد، حمایت اجتماعی و خوشبینی افزایش می‌یابد و در نهایت رضایت از زندگی افزایش می‌یابد (جینلن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). بر اساس بررسی‌های به عمل آمده در پژوهش‌های پیشین، تا کنون پژوهشی که متغیرهای مورد نظر را با هم در الگویی مورد بررسی قرار داده باشد، انجام نشده است. بنابراین، سوالی که در این پژوهش به آن پاسخ داده می‌شود این است که آیا سبک دلبستگی ایمن، خوشبینی و حمایت اجتماعی پیش‌بین رضایت از زندگی در دانشجویان دختر است؟

### روش پژوهش

#### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش تمام دانشجویان دختر کارشناسی، ورودی سال ۱۳۸۸-۱۳۸۹ دانشگاه شهید چمران اهواز بود. روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای بود. بدین صورت که در ابتدا از بین ۱۳ دانشکده، ۷ دانشکده، و سپس از بین رشته‌های موجود در هر دانشکده، به صورت تصادفی دو رشته و سپس از طریق سرشماری، لیستی از دانشجویان را تهیه کرده و به نسبت تعداد دانشجویان در هر رشته ۳۰۰ دانشجو دختر به عنوان نمونه به طور تصادفی ساده انتخاب شدند.

### ابزار پژوهش

#### پرسشنامه سبک‌های دلبستگی<sup>۳</sup> (AAI)

این پرسشنامه توسط سیمپسون<sup>۴</sup> (۱۹۹۰)، ساخته شده است. این آزمون شامل ۱۳ جمله در مقیاس لیکرتی است که آزمودنی در پاسخ به هر سوال 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 و ۸ جمله برای ارزیابی دو سبک دلبستگی اجتنابی و مضطرب-دوسوگرا است. سیمپسون به منظور بررسی روایی این پرسشنامه از مقیاس عشق رابین<sup>۵</sup> (۱۹۷۰) و مقیاس وابستگی<sup>۱</sup> ساخته شده توسط فی و برشید<sup>۲</sup> (۱۹۷۷)

1. Frics

2. Jenellen

3. Adult Attachment Inventory

4. Simpson

5. Rubins love scale

و مقیاس خود افشاگری<sup>۳</sup> (میلر، برگ و آرچر<sup>۴</sup>، ۱۹۹۳) استفاده کرده است. پایایی این پرسشنامه بر حسب آلفای کرونباخ و اجرای مجدد در فاصله‌های زمانی یک تا دو سال حدوداً ۰/۷۰ و ۰/۸۹ برآورد شده است (سیمپسون و همکاران ۱۹۹۲، به نقل از سرچشمه، ۱۳۸۴). رضازاده (۱۳۸۱) پایایی این آزمون را برای نمونه ایرانی، در ۲۵ زوج و به فاصله زمانی ۶ هفته، ۰/۲۸ به دست آورد. همچنین پایایی ثبات درونی این پرسشنامه بر حسب آلفای کرونباخ در ۱۳۲ زوج، ۰/۷۴ به دست آمده است. در پژوهش حاضر تنها از سبک دل بستگی ایمن استفاده شده است. در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضریب پایایی سبک دل بستگی ایمن ۰/۶۲ به دست آمد که این نشان از پایایی نسبتاً رضایت بخش این پرسشنامه می‌باشد. همچنین در پژوهش حاضر برای بررسی روایی پرسشنامه سبک دل بستگی ایمن با استفاده از محاسبه‌ی همبستگی ساده با یک سوال که به نظر می‌رسد معرف سبک دل بستگی است، همبسته شدند. نتایج نشان داد رابطه مثبت معنی‌داری بین سبک دل بستگی ایمن با سوال مورد نظر وجود دارد. ( $r=0.74$  و  $p<0.01$ )

پرسشنامه خوشبینی<sup>۵</sup> (R-LOT)

در این پژوهش جهت اندازه‌گیری خوشبینی از آزمون بازنگری شده جهت‌گیری زندگی (R-LOT)، شیر، کارور و بریج<sup>۶</sup> (۱۹۹۴)، استفاده شد. این آزمون تفاوت‌های فردی در خوشبینی را می‌سنجد و شامل ۶ ماده است (سه عبارت مثبت و سه عبارت منفی). پرسشنامه خوشبینی، ابزاری خود گزارشی است و هر آزمودنی با یکی از پنج گزینه «کاملاً موافقم»، «موافقم»، «بی طرف»، «مخالقم»، «کاملاً مخالفم» به هر ماده پاسخ می‌دهند. این گزینه‌ها به ترتیب از صفر (کاملاً مخالفم) تا چهار (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شوند. شیر و همکاران (۱۹۹۴)، در خصوص پایایی و روایی این آزمون مطالعه‌ای به عمل آوردند، همان‌طور که انتظار می‌رفت، خوشبینی بطور مثبت با خود-تسلطی<sup>۷</sup> و عزت نفس، و به طور منفی با اضطراب خصیصه‌ای و روان رنجورخویی همبسته است. همچنین، همسانی درونی ۶ ماده پرسشنامه ۰/۷۸ بدست آمده که ضریب قابل قبولی است. باکر<sup>۸</sup> (۲۰۰۳)، ضریب آلفا را برای مردان ۰/۷۷ و برای زنان ۰/۸۴ بدست آورده است. شیر و همکاران

1. Dependency scale

2. Fei & Berscheid

3. Self-disclosure inventory

4. Miller & Berg & Archer

5. Life Orientation Test-Reviseved

6. Scheier, Carver & Bridges

7. Self-mastery

8. Baker

(۱۹۹۴)، پایایی آزمون را به روش بازآزمایی در فاصله ۲۸ ماه، ۰/۷۹ محاسبه نموده‌اند که نشانگر آن است، که این آزمون از ثبات نسبی برخوردار است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه‌ی خوشبینی ۰/۶۷ به دست آمد که نشان دهنده‌ی همسانی درونی قابل قبول پرسشنامه‌ی خوشبینی است. در پژوهش حاضر برای بررسی روایی پرسشنامه خوشبینی با استفاده از محاسبه‌ی همبستگی ساده با یک سوال، که به نظر می‌رسد معرف این پرسشنامه است، همبسته شدند. نتایج نشان داد رابطه مثبت معنی‌داری بین خوشبینی با سوال مورد نظر ( $p < 0/01$  و  $r = 0/74$ ) وجود دارد.

#### پرسشنامه حمایت اجتماعی فیلیپس<sup>۱</sup> (PSSI)

مقیاس ارزیابی ذهنی حمایت اجتماعی توسط وکس<sup>۲</sup> و همکاران (به نقل از عسگری، ۱۳۸۸)، در سال ۱۹۸۶ تهیه شده است (به نقل از عسگری، ۱۳۸۸)، ساختار نظری این مقیاس بر حمایت اجتماعی استوار است و حمایت اجتماعی را می‌توان به میزان برخورداراری از محبت و مساعدت و توجه اعضاء به خانواده، دوستان و سایر افراد تعریف نمود. این مقیاس دارای ۲۳ ماده است که سه خصیصه خانواده، دوستان و سایرین را در بر می‌گیرد. این پرسشنامه دارای پیوستار پاسخ‌ها بر طیف درست و نادرست رتبه بندی شده است و به تربیت نمرهای صفر و یک به هر پاسخ اختصاص یافته است. همچنین، حداقل و حداکثر نمره بین صفر و ۲۳ متغیر است و بالا بودن نمره در این پرسشنامه بیانگر حمایت اجتماعی بالا و پایین بودن نمره بیانگر حمایت اجتماعی پایین تر می‌باشد. یارعلی (۱۳۷۹)، به نقل از عسگری، (۱۳۸۸) ضرایب پایایی این پرسشنامه را از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف به ترتیب ۰/۷۲ و ۰/۷۰ محاسبه کرده است. مشاک (۱۳۸۵)، به نقل از عسگری، (۱۳۸۸) برای تعیین روایی این پرسشنامه نمره‌ی کل آزمون و آزمون اضطراب اجتماعی را همبسته کرد و ضریب همبستگی ۰/۱۷- را به دست آورد. ضرایب روایی سازه‌ی این پرسشنامه با استفاده از محاسبه همبستگی ساده با یک سوال، ملاک محقق ساخته ۰/۵۱ محاسبه شد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای حمایت اجتماعی فیلیپس ۰/۶۷ به دست آمد که نشان دهنده‌ی همسانی درونی قابل قبول پرسشنامه‌ی حمایت اجتماعی فیلیپس است. در پژوهش حاضر برای بررسی روایی پرسشنامه حمایت اجتماعی با استفاده از محاسبه‌ی همبستگی ساده با یک سوال که به نظر می‌رسد معرف این پرسشنامه است، همبسته شدند. نتایج نشان داد که رابطه مثبت معنی‌داری بین حمایت اجتماعی با سوال مورد نظر (۰/۵۳) وجود دارد و در سطح ( $p < 0/01$ ) معنی‌دار است.

#### پرسشنامه رضایت از زندگی<sup>۳</sup> (SWLS)

در این پژوهش برای سنجش میزان رضایت از زندگی دانشجویان از خرده مقیاس رضایت از زندگی، پرسشنامه بهزیستی روانشناختی استفاده می‌شود. پرسشنامه بهزیستی روانشناختی شامل ۷۷ ماده

1. Philips Social Support Inventory

2. Wax

3. Satisfaction with Life Scale

است که برای سنجش بهزیستی روانشناختی و مؤلفه های آن شامل رضایت از زندگی، معنویت، شادی و خوش بینی، رشد و بالندگی فردی، ارتباط مثبت با دیگران و خود پیروی تدوین شده است. این ابزار توسط ریف، لی، اسکز و شموتی<sup>۱</sup> (۱۹۹۴)، تهیه شده است و برای اولین بار، زنجانی طبسی (۱۳۸۳) آن را در ایران اجرا کرده است. برای هر یک از سؤالات این پرسشنامه ۵ گزینه‌ی (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم) به صورت طرح لیکرت منظور شده است که به ترتیب ۵، ۴، ۳، ۲ و ۱ نمره گذاری می‌شود که در تعدادی از سؤالات نمره گذاری به صورت معکوس می‌باشد. 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 دامنه‌ای 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 نسبتاً مطلوب این پرسشنامه می‌باشد. در پژوهش حاضر به منظور بررسی پایایی خرده مقیاس رضایت از زندگی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد، که نشان‌دهنده همسانی درونی بالای این خرده مقیاس است. برای بررسی روایی، خرده مقیاس رضایت از زندگی با استفاده از محاسبه‌ی همبستگی ساده با یک سوال، که به نظر می‌رسد معرف این پرسشنامه است، همبسته شدند. نتایج نشان داد که رابطه مثبت معنی‌داری بین رضایت از زندگی با سوال مورد نظر ( $p < 0/01$  و  $r = 0/53$ ) وجود دارد.

### یافته‌های پژوهش

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمره‌های آزمودنی‌ها در متغیرهای پژوهش

متغیرها پیش‌بین	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
دلبستگی ایمن	۱۶	۳/۳۱	۵	۲۵
حمایت اجتماعی	۱۴/۳۳	۲/۹۹	۵	۲۲
خوشبینی	۱۴/۸۷	۳/۸۴	۰	۲۲
رضایت از زندگی	۶۷/۹۸	۹/۹۰	۴۰	۹۴

همان‌طور که در جدول ۱، مشاهده می‌شود، میانگین کل نمره‌های دانشجویان دختر در دلبستگی ایمن برابر ۱۶ و انحراف معیار ۳/۳۱ می‌باشد. این مقادیر برای خوشبینی به ترتیب ۱۴/۸۷، ۳/۸۴ و حمایت اجتماعی ۱۴/۳۳، ۲/۹۹ و برای رضایت از زندگی ۶۷/۹۹، ۹/۹۰ می‌باشد.

### فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اول: بین سبک دلستگی ایمن و رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه مثبت وجود دارد.

<sup>1</sup>. Ryff, Lee, Essex & Schmutte



فرضیه دوم: بین خوشبینی و رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه مثبت وجود دارد.  
فرضیه سوم: بین حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه مثبت وجود دارد.

**جدول ۲. ضرایب همبستگی ساده بین سبک دل بستگی ایمن، خوشبینی و حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی**

شاخص های آماری		متغیر پیش بین	متغیر ملاک
p	r		
۰/۰۱	۰/۳۳۸	سبک دل بستگی ایمن	رضایت از زندگی
۰/۰۱	۰/۶۰۵	خوشبینی	
۰/۰۱	۰/۴۲۷	حمایت اجتماعی	

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می شود کلیه ضرایب همبستگی به دست آمده بین متغیرهای پژوهش در سطح  $p = 0.01$  معنی دار می باشند. ضریب همبستگی دل بستگی ایمن با رضایت از زندگی  $0.338$ ، ضریب همبستگی خوشبینی با رضایت از زندگی  $0.605$ ، ضریب همبستگی حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی  $0.427$  می باشد. این ضرایب نشان دهنده ی همبستگی مثبت و معنی داری بین متغیرهای دل بستگی ایمن، خوشبینی و حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی است.  
فرضیه چهارم: بین سبک دل بستگی ایمن، خوشبینی و حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی رابطه چند گانه وجود دارد.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به سبک دل بستگی ایمن، خوشبینی و حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی به روش ورود (Enter)

ضرایب رگرسیون (B, β)			نسبت F احتمال P	ضریب تعیین RS	همبستگی چندگانه MR	شاخص آماری
۳	۲	۱				متغیرهای پیش بین
		B=۱/۰۱۱ β=۰/۳۳۸ t=۶/۲۰۰ P=۰/۰۰۱	F=۳۸/۴۳ P=۰/۰۰۱	۰/۱۱۴	۰/۳۳۸	دل بستگی ایمن
	B=۱/۴۰ β=۰/۱۲۲ t=۱۱/۷۱۲ p=۰/۰۰۱	B=۰/۵۲۲ β=۰/۱۷۴ t=۳/۶۹۰ p=۰/۰۰۱	F=۹۶/۵۸۶ p=۰/۰۰۱	۰/۳۹۴	۰/۶۲۸	خوشبینی
B=۰/۶۸۵ β=۰/۲۰۷ t=۴/۲۰۲ p=۰/۰۰۱	B=۱/۲۶۳ β=۰/۴۸۹ t=۱۰/۰۸۷ p=۰/۰۰۱	B=۰/۳۶۷ β=۰/۱۲۳ t=۱۲/۵۷۹ P=۰/۰۰۱	F=۹۶/۵۸۶ p=۰/۰۰۱	۰/۴۲۸	۰/۶۵۴	حمایت اجتماعی

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می شود، ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطی سبک دل بستگی ایمن، خوشبینی، حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی ( $F=۹۶/۵۸۶$  و  $p<۰/۰۰۱$ )،  $MR=۰/۶۵۴$  و  $RS=۰/۴۲۸$  معنی دار است. ضریب تعیین نشان می دهد که این سه متغیر پیش بین (سبک دل بستگی ایمن، خوشبینی و حمایت اجتماعی) حدود ۳۷ درصد از واریانس متغیر ملاک، یعنی رضایت از زندگی را تبیین می کنند. به منظور بررسی دقیق تر، رابطه متغیرهای پیش بین (سبک دل بستگی ایمن، خوشبینی و حمایت اجتماعی) با رضایت از زندگی به عنوان متغیر ملاک، از روش مرحله ای نیز استفاده شد.

**جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه سبک دل بستگی ایمن، خوشبینی و حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی به روش گام به گام**

ضرایب رگرسیون $(\beta, B)$			نسبت F احتمال P	ضریب تعیین RS	همبستگی MR چندگانه	شاخص آماری
۳	۲	۱				متغیرهای پیش بین
		$B=1/563$ $\beta=0/605$ $t=13/125$ $P=0/001$	$F=172/264$ $P=0/001$	0/366	0/605	خوشبینی
	$B=0/794$ $\beta=0/240$ $t=4/991$ $p=0/001$	$B=1/324$ $\beta=0/513$ $t=1/667$ $p=0/001$	$F=105/499$ $p=0/001$	0/415	0/644	حمایت اجتماعی
$B=0/367$ $\beta=0/123$ $t=2/578$ $p=0/001$	$B=0/685$ $\beta=0/207$ $t=4/202$ $p=0/001$	$B=1/263$ $\beta=0/489$ $t=10/087$ $p=0/001$	$F=73/886$ $p=0/001$	0/428	0/654	سبک دل بستگی ایمن

همان طور که جدول ۴ مشاهده می‌شود، هر سه متغیر، خوشبینی، حمایت اجتماعی و سبک دل بستگی ایمن در پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان نقش دارند، اما از میان این سه متغیر پیش بین، خوشبینی با ضریب تعیین حدود ۳۷ درصد بیشترین نقش را در تبیین واریانس متغیر ملاک، یعنی رضایت از زندگی دارد.

### بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی رابطه سبک دل بستگی ایمن، خوشبینی و حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی در دانشجویان دختر مقطع کارشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز انجام شد و یافته‌های آن نشان داد که رابطه بین سبک دل بستگی ایمن و رضایت از زندگی، رابطه بین خوشبینی با رضایت از زندگی و رابطه بین حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنی‌دار است. از خصوصیات افراد خوشبین این است که نسبت به دیگران و حوادث پیرامون خود نگرش مثبتی دارند، که این نگرش مثبت سبب می‌شود با دیگران ارتباط قوی داشته و حمایت مالی و عاطفی بیشتری را کسب کنند که این حمایت به نوبه خود به حل شدن مشکلات زندگی فرد کمک کرده و باعث رضایت فرد از زندگی می‌شود به همین دلیل خوشبینی بیشترین تأثیر را در پیش‌بینی متغیر رضایت از زندگی دارد. یافته این پژوهش در خصوص رابطه بین سبک دل بستگی ایمن با رضایت از زندگی با پژوهش‌های شهیاد و همکاران (۲۰۱۱) و ما و هیونبر (۲۰۰۸) هماهنگ است. در تبیین این یافته چنین استنباط می‌شود، افرادی که دارای دل بستگی ایمن هستند ارزیابی مثبت بیشتری از خود و دیگران

دارند، این ارزیابی و خوشبینی باعث رضایتمندی از زندگی در آنان می‌گردد (شهید و همکاران، ۲۰۱۱).

به علاوه، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین خوشبینی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. یافته‌های این پژوهش با تحقیقات هو، چونگ و چونگ<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) و تورکوم (۲۰۰۵) همخوان است. افراد خوشبین از سلامت روانی، موفقیت و سلامت جسمانی بیشتری برخوردارند و همین امر سبب می‌شود از زندگی خود رضایت بیشتری داشته باشند و در موقعیت‌های استرس‌زا افسردگی کم‌تری را تجربه کنند (نوری و همکاران، ۱۳۸۸). همچنین افراد خوشبین به این دلیل از زندگی خود رضایت بیشتری دارند که توجه‌شان به جنبه‌های مثبت زندگی متمرکز است و افراد بدبین به سبب بزرگ دیدن مشکلات و کم‌رنج دیدن جنبه‌های مثبت، رضایت کم‌تری از زندگی خود دارند.

یافته‌های حاصل از رابطه بین حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی با نتایج حاصل از تحقیقات یلسین (۲۰۱۰) و کارادمز<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) همخوانی دارد. حمایت اجتماعی به عنوان نیرومندترین نیروی مقابله‌ای برای رویارویی موفقیت‌آمیز و آسان فرد در زمان درگیری با شرایط تنش‌زا شناخته شده و تحمل مشکلات را برای فرد تسهیل می‌کند. همچنین تقویت شناخت افراد، باعث کاهش تنش تجربه شده، افزایش میزان بقاء و بهبود کیفیت زندگی و رضایت از زندگی افراد می‌شود (قائدی یعقوبی، ۱۳۸۷). با توجه به این امر که دختران امروز مادران نسل آینده هستند و نقش بیشتری در تربیت نسل فردا بر عهده خواهند داشت لذا والدین و نظام آموزشی موظفند که با ایجاد دلبستگی مطلوب در دوران کودکی و نوجوانی و فراهم نمودن حمایت‌های مادی و معنوی مناسب و به موقع به خصوص در سنین جوانی برای این قشر، حس اعتماد به دیگران را در آنان ایجاد کرده، تا آنان بتوانند در جامعه و خانواده احساس امنیت نموده، دید بهتری نسبت به آینده داشته باشند، بهتر بتوانند با مشکلات زندگی کنار بیایند و در آینده هم بتوانند همین حس اعتماد، خوشبینی را به فرزندان خویش انتقال داد و از روش‌های فرزندپروری مناسبی برای آنان بکار گیرند.

---

<sup>1</sup>. Ho, Cheung & Cheung

<sup>2</sup>. Karadems

## منابع

- بویری، ایرج. (1386) رابطه خوشبینی و سلامت روان و امید به زندگی در بین دبیران مقطع راهنمایی شهرستان ایزده. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- رضازاده، سید محمد رضا. (1381) رابطه‌های سبک‌های دلبستگی و مهارت‌های ارتباطی با همسازی زناشویی در دانشجویان. رساله‌ی دکتری روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- زکی، محمدعلی. (1386) اعتباریابی مقیاس چند بعدی رضایت از زندگی دانش آموزان. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، شماره 1، 49-57.
- زنجان‌طیسی، رضا. (1383) ساخت و هنجاریابی مقدماتی آزمون بهزیستی روانشناختی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه تهران.
- سرچشمه، عباس. (1384) بررسی رابطه ساده چندگانه نگرش مذهبی، خوشبینی و سبک‌های دلبستگی با رضایت زناشویی در دانشجویان مرد متأهل دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- شغایی، معصومه. (1389) رابطه‌ی شخصیت، هوش هیجانی و یادگیری خود راهبر با رضایت از زندگی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر سال سوم دبیرستان‌های دولتی شهر بوشهر. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- شهایان، آمنه و یوسفی، فریده. (1386) رابطه‌ی بین خودشکوفایی، رضایت از زندگی و نیاز به شناخت در دانش آموزان با استعداد‌های درخشان. مجله پژوهشی در حیطه کودکان استثنایی، سال هفتم، شماره 3، 50-63.
- عسگری پرویز. (1388) راهنمای آزمون‌های روانشناختی. اهواز: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- قائدی، غلامحسین و یعقوبی، عمید. (1387) بررسی رابطه بین ابعاد حمایت اجتماعی ادراک شده و ابعاد بهزیستی در دانشجویان دختر و پسر. مجله ارمغان دانش، دوره 13، شماره 2.
- نوری، نجیب‌الله، سقایی بی‌ریا، ناصر. (1388) بررسی روابط بین خوشبینی سرشتی و خوشبینی از دیدگاه اسلام با رضایت مندی از زندگی. روانشناسی دین و اسلام، سال دوم شماره سوم، ص 68-29.
- هادیان فرد، حبیب و مظفری، شهباز. (1383) مروری بر شادمانی و همبسته‌های آن. مجله حوزه و دانشگاه، شماره 41، 82-105.

- Baker, J. (2003). Dispositional coping strategies, optimism, and test anxiety as predictors of specific responses and performance in an exestuation. Unpublished doctoral dissertation in psychology. Texas Tech University.
- Beck, R., Taylor, C., & Robbins, M. (2003). Missing home: Sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshman. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16, 155-166.
- Caltabiano, M. L., & Grosset, C. (2009). Attachment, coping and life amongst tertiary students. Paper Presented at the 9th Annual Conference of the Australian Psychological Society>s Psychology of Relationships Interest Group, Kelvin Grove, Australia.
- Fei, J., Berscheid, E., (1977). Perceived dependency, insecurity, and love in heterosexual relationships: the eternal triangle? Unpublished manuscript, Department of Psychology, University of Minnesota.
- Fricsh, M. B. (2000). Improving mental and physical health care through quality of life therapy and assessment. In E. D. Ieoner (Eds.) *Advances in quality of lifetheory and research* (pp. 207-241). Great Britain: Kluwer Academic Publication.
- 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 Differences*, 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.
- Gilman, R., Ashby, J. S., Sverko, D., Florell, D., & Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among creation and American youth. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 155-166.
- Karadems, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being the mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40, 1281-1290.
- Lisa, E., & Shane, J. L. (2006). Perceived family support, acculturation and life satisfaction in Mexican American youth: A mix-methods exploration. *Journal of counseling psychology*, 53, 279-287.
- 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.
- Miller, L. C., Berg, J., & Archer, R. L. (1993). Depression: Individuals who elicit intimate self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1234-1244.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal Personality and Social Psychology*, 16:265-273.
- Ryff, C. D., Lee, Y. H., Essex, M. J., & Schmutte, P.S. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and of self. *Psychology and Aging*, 9,195-205.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment style on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 5, 971-80.
- Schweizer, K., Beck-Seyffer, A., & Schneider, R. (1999). Cognitive bias of optimism and its influence on psychological well-being. *Psychological Reports*, 84, 627-636.
- 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.
- Strassle, C. G., Mckee, E. A., & Plant, D.D. (1999). Optimism as an indicator of psychological health: Using psychological assessment wisely. *Journal of Personality Assessment*, 72(2), 190-199.
- Shahyad, SH., Besharat, M. A., Asadi, M., ShirAlipour, A., & Miri, M. (2011). The relation of attachmentand perceived social support with life satisfaction: Structural education model. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 952-956.
- Thoits, p. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health Soc Behav.* 36, 53-79.
- Türkü, 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.

- Tak, S., & Laffrey, S. C. (2003). Life satisfaction and its correlates in older women with osteoarthritis. *Orthop Nurs*, 22, 182-189.
- Yalcin, i. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. *Int J Adv Counseling*, 33, 79-87.
- Young, K. W. (2006). Social support and life satisfaction. *International journal of psychosocial Rehabilitation*, 10, 155-164.