

نقش واسطه‌ای خوش‌بینی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی افراد با میزان شادکامی و امید به زندگی آن‌ها

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای خوش‌بینی در ارتباط بین سبک دلبستگی افراد با میزان شادکامی و امید به زندگی آن‌ها انجام شد. بدین منظور از بین تمامی دانشجویان دانشگاه شیراز تعداد ۲۲۰ نفر (۱۰۸ پسر و ۱۱۲ دختر) انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های سبک دلبستگی هازان و شیور، آزمون جهت‌گیری زندگی (LOT)، پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHQ) و مقیاس امید اسنایدر پاسخ دادند. نتایج تحلیل مسیر نشان داد بین سبک دلبستگی ایمن با شادکامی به صورت مستقیم و غیرمستقیم (با واسطه‌گری خوش‌بینی) رابطه مثبت معنادار و بین سبک‌های دلبستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا با شادکامی به صورت مستقیم و غیرمستقیم رابطه منفی معناداری وجود داشت. از طرفی دیگر مسیر مستقیم سبک دلبستگی ایمن و نایمن اجتنابی امید به زندگی معنادار نبود اما زمانی که متغیر خوش‌بینی وارد مدل شد سبک دلبستگی ایمن به صورت مثبت و نایمن اجتنابی به صورت منفی از طریق خوش‌بینی توانستند امید به زندگی را پیش‌بینی کنند. همچنین نتایج تحلیل مسیر نشان داد که سبک دلبستگی دوسوگرا به طور مستقیم و غیرمستقیم با امید به زندگی رابطه منفی معناداری داشت. در مجموع ۵۰ درصد از تغییرات شادکامی توسط سبک‌های دلبستگی و خوش‌بینی پیش‌بینی شد. همچنین در مدل دوم ۲۷ درصد از تغییرات امید به زندگی توسط سبک‌های دلبستگی و خوش‌بینی پیش‌بینی شد. در واقع مدل‌های پژوهش برازش قابل قبولی با داده‌ها داشتند و نقش واسطه‌ای خوش‌بینی در ارتباط بین سبک‌های دلبستگی با شادکامی و امید به زندگی را تأیید کردند.

کلید واژه‌ها: روان‌شناسی مثبت‌نگر، سبک دلبستگی، خوش‌بینی، شادکامی، امید به زندگی.

سامان کمری*

دانشجوی دکتری رشته روان‌شناسی
تربیتی دانشگاه شیراز (نویسنده
مسئول)

راضیه شیخ‌الاسلامی

دانشیار بخش روان‌شناسی تربیتی
دانشگاه شیراز

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۷/۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۸/۲۴

*نشانی: شیراز، میدان ارم، مجتمع

ارم، دانشکده علوم تربیتی و
روان‌شناسی

رایانامه:

Kamari.saman@yahoo.com

The Mediating Role of Optimism on the Relationship of Individual Attachment Style with the Amount of Happiness and their Life Expectancy

Abstract

The aim of the present study was to investigate the mediating role of optimism on the relationship of individual attachment style with the amount of happiness and their life expectancy. Thus, among all students at Shiraz University, 220 students (108 boys and 112 girls) were selected and they were asked to complete Hazan and Shaver attachment styles inventory, Life Orientation Test (LOT), Oxford Happiness questionnaire (OHQ) and Snyder hope scale. The results of path analysis showed that secure attachment style had direct and indirect (with mediating of optimism) positive relationship with happiness and ambivalent and avoidant attachment style had direct and indirect negative relationship (with happiness). On the other hand direct path of secure and avoidant attachment style to life expectancy was not significant but when optimism was entered in to the model, it could predict life expectancy positively for secure attachment style and negatively for avoidant attachment style. Also the result of path analysis revealed that ambivalent attachment style had direct and indirect negative relationship with life expectancy. Overall attachment style and optimism explained 50% of the variance for happiness. Also in the second model attachment style and optimism explained 27 % of the variance for life expectancy. the model had acceptable fit to the data and the role of optimism confirmed as mediator in the relationship of attachment style with happiness and life expectancy.

Keywords: Positive Psychology, Attachment Style, Optimism, Happiness, Life Expectancy.

Saman kamari*

PhD student in educational
psychology in shiraz university

Razieh shekhaleslami

Associate professor educational
psychology in shiraz university

*Corresponding Author:

Kamari.saman@yahoo.com

مقدمه

است که هیجان‌ات مثبت، توانمندی‌ها و داشتن معنا در زندگی، در مواقع آرامش و آسایش و در مواجهه با سختی‌ها و مشکلات به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتری داشته باشند. از منظر این دیدگاه، مواجهه با سختی‌ها باعث آشکار شدن توانمندی‌های فرد می‌شود (سلیگمن، رشید و پارکس^{۱۷}، ۲۰۰۶؛ رشید، ۲۰۰۸).

در واقع رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر، هدف نهایی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارند. علاقه‌مندی به پژوهش در خصوص توانایی‌های فرد برای حفظ تفکر خوش‌بینانه با وجود رویدادهای منفی مؤثر بر سلامت روان، هر روز بیشتر می‌شود (دوکرای^{۱۸} و استپتو^{۱۹}، ۲۰۱۰؛ لوتار^{۲۰}، سیچیتی^{۲۱} و بکر^{۲۲}، ۲۰۰۰). طبق تحقیقات انجام شده یکی از عواملی که می‌تواند به نوعی بر معیارهای مثبت‌نگری مانند شادکامی، امید، خوش‌بینی، بهزیستی و سایر مؤلفه‌های مثبت‌نگری تأثیر بگذارد سبک دلبستگی^{۲۳} افراد است (بو^{۲۴}، ۲۰۱۰؛ سندووال^{۲۵}، ۲۰۰۸). در واقع بررسی مفاهیم و مؤلفه‌های مثبت‌نگری در کنار متغیرهای ساختاری از قبیل سبک‌های دلبستگی؛ از این جهت حائز اهمیت است که طبق بررسی‌های انجام شده سبک دلبستگی افراد نقش حیاتی در روابط فرد با دیگران و ارتقاء سلامت روان آن بازی می‌کند و تعامل‌های اجتماعی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، همچنین بسیاری از مشکلات بین شخصی و

روان‌شناسی مثبت‌نگر^۱ رویکردی تازه در روان‌شناسی است که بر فهم و تشریح شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی و نیز پیش‌بینی دقیق عواملی که بر این مقوله‌ها مؤثرند، تمرکز و تأکید دارد. از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر، سازگاری و سلامت افراد با عوامل مختلفی مانند میزان شادکامی^۲، امید به زندگی^۳، سبک خوش‌بینی^۴ و بهزیستی روان‌شناختی در ارتباط است، در نتیجه افرادی که از سلامت روانی بالاتری برخوردارند، دارای ویژگی‌های مثبت بیشتری از قبیل شادکامی، امید، بهزیستی و خوش‌بینی می‌باشند (اوهانلون^۵ و برتولینو^۶، ۲۰۱۲؛ لوتنس^۷، لوتنس و لوتنس، ۲۰۰۴؛ رایان^۸ و دسی^۹، ۲۰۰۱). روان‌شناسی مثبت‌نگر، به جنبه‌های مثبت روانی انسان، نظیر مثبت‌اندیشی، خوش‌بینی، شادکامی، خلاقیت، خردمندی، خودآگاهی، فضیلت^{۱۰}، مسئولیت، نوع دوستی^{۱۱}، شیفستگی^{۱۲}، امید، تاب‌آوری، معناداری و درگیری می‌پردازد و سعی دارد تا با روش و نگاه علمی، حضور مؤلفه‌های مثبت را در ابعاد گوناگون زندگی انسان پررنگ‌تر و چشم‌گیرتر جلوه دهد (سلیگمن^{۱۳}، ۲۰۱۱؛ هوی^{۱۴} و تارتر^{۱۵}، ۲۰۱۱؛ سلیگمن و سیکزنت‌میهایلی^{۱۶}، ۲۰۰۰). رویکرد مثبت‌نگر مدعی

1. Positive psychology
2. Happiness
3. life expectancy
4. Optimism
5. O'Hanlon
6. Bertolino
7. Luthans
8. Ryan
9. Deci
10. Virtue
11. Altruism
12. Flow
13. Seligman
14. Hoy
15. Tarter
16. Csikszentmihalyi

17. Parks
18. Dockray
19. Steptoe
20. Luthar
21. Cicchetti
22. Becker
23. Attachment style
24. Boo
25. Sandoval

(پایگاه امن) منتهی شده و احساس ایمنی و رفتار اکتشافی ره‌آورد آن خواهد بود. بر اساس نظریه دلبستگی، تعامل‌های مکرر بین کودک و مراقب به الگوهای پایدار پاسخ به استرس، دریافت حمایت اجتماعی، آسیب‌پذیری در برابر بیماری و سازگاری با بیماری منتهی می‌شود. طبق نظریه بالبی افراد تجربه‌های اولیه خود با مراقبین را درون‌سازی کرده، روان‌سازه‌های شناختی پایداری از روابط را شکل می‌دهند. این روان‌سازه‌ها تصویر فرد از خود، به عنوان فرد شایسته مراقبت (مدل خود) و سزاوار دریافت کمک و حمایت از دیگران (مدل دیگری) را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این روان‌سازه‌های شناختی یا مدل‌های درون‌کاری بر تعامل فرد با دیگران و تعبیر و تفسیر وی از آن‌ها در طول زندگی تأثیر دارد (آزمنا^۶ و اتیکب^۷، ۲۰۱۰). بر اساس کار بالبی (۱۹۸۸) و هازان^۸ و شیور^۹ (۱۹۹۰) موفق به ردیابی سه سبک دلبستگی در روابط بزرگسالی شدند. در واقع نحوه مراقبت از کودک و نیز شیوه تربیتی آن‌ها باعث شکل‌گیری سه سبک دلبستگی می‌شود که عبارتند از سبک دلبستگی ایمن^{۱۰}، ناایمن اجتنابی^{۱۱} و ناایمن دوسوگرا^{۱۱}. در تأیید این نقطه نظر، یافته‌ها نشان دادند که ناایمن‌ها در مقابل افراد ایمن در هیاهوی زندگی و اضطراب‌های ناشی از کار خود را تنها می‌یابند، مضطرب و عصبی شده، افسرده می‌شوند و دچار اختلالات جسمانی بیشتری می‌گردند و در نهایت بیشتر دچار کاهش در عملکرد می‌شوند. (ترز^{۱۲}، ۲۰۱۳؛ آزمنا و اتیکب، ۲۰۱۰؛ بشارت، کریمی،

مسائلی روانی از قبیل اضطراب و استرس متأثر از سبک دلبستگی افراد است، بنابراین بررسی ارتباط این مؤلفه در کنار مفاهیم مثبت‌نگری می‌تواند کمک فراوانی به متخصصین و درمانگران در رابطه با مداخلات مبتنی بر سبک‌های دلبستگی جهت ارتقاء روابط شخصی افراد و تعدیل این سبک‌ها بکند (مورلی^۱ و موران^۲، ۲۰۱۱). اکثر روان‌شناسان بر این تأکید دارند که دلبستگی افراد نقش مهمی را در عملکرد روان‌شناختی آن‌ها بازی می‌کند. بالبی^۳ (۱۹۸۰) دلبستگی را به عنوان یک رابطه مؤثر با مشخصاتی تعریف کرده است که تمایل به درخواست و نگه داشتن نزدیکی با افراد خاص دارد به خصوص زمانی که افراد تحت استرس و فشار باشند. اگر چه سیستم دلبستگی در اوایل زندگی اهمیت بیشتری دارد اما بالبی ادعا می‌کند که سیستم دلبستگی در سراسر زندگی افراد فعال است (نافتل^۴ و شیور^۵، ۲۰۰۶). تحقیقات نشان داده‌اند که سبک دلبستگی افراد به دلیل نقش بنیادی آن در نحوه هدایت چالش‌ها و موضوعات متعدد درون فردی و بین فردی و تأثیر آن در شکل‌دهی ادراک فرد از خود برای داشتن یک زندگی شاد حائز اهمیت است (خجسته مهر، کوچکی و رجبی، ۱۳۹۱).

دلبستگی پیوندی نخستین است بین کودک و مادر که پس از شش ماهگی شکل می‌گیرد. واکنش اصلی آن محافظت فرد از نابودی است و می‌تواند نقش مهمی در ایجاد یک زندگی شاد و با معنا داشته باشد. رابطه توأم با دلبستگی در نهایت به پدیده

6. Azmena
7. Atikb
8. Hazan
9. Secure
10. Avoidant insecure
11. Ambivalent insecure
12. Terzi

1. Morley
2. Moran
3. Bowlby
4. Nofle
5. Shaver

شناخته شده است و با عناصری از اهداف، روش‌ها یا راهبردها و انگیزش‌ها ارتباط متقابل و دوسویه‌ای دارد و از شناخت‌های افراد درباره انتظارات و توانایی رسیدن به اهداف مهم در زندگی تأثیر می‌پذیرد. امید همچون خوش‌بینی، شامل انتظار فرد از دست یافتنی بودن اهداف است، اگر چه شامل شناخت فرد از قصد و تعهد رسیدن به اهداف، نقشه‌ها و راهبردهای رسیدن به هدف نیز می‌شود (اسنایدر، شری^۶، چیاونز^۷، منپولورز^۸، آدامز^۹، ۲۰۰۲).

از طرف دیگر مفهوم خوش‌بینی یکی دیگر از مفاهیمی است که در حوزه روان‌شناسی مثبت مطرح است. خوش‌بینی گرایش به این است که در زندگی تجارب خوب رخ خواهند داد، در واقع خوش‌بینی به جهت‌گزینی اشاره دارد که در آن معمولاً پیامدهای مثبت، مورد انتظارند و این پیامدها به عنوان عوامل ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می‌شوند (بویری، ۱۳۸۶). به‌طور کلی خوش‌بینی به عنوان یک صفت شخصیتی نسبتاً پایدار تعریف شده است که نوع رفتارهای فرد را تعیین می‌کند (شییر^{۱۰} و کارور^{۱۱}، ۲۰۰۱). سلیگمن سردمدار روان‌شناسی مثبت‌نگر خوش‌بینی را به جای یک صفت شخصیتی گسترده، به عنوان یک سبک تبیینی تعریف کرده است. بر طبق این دیدگاه، افراد خوش‌بین رویدادها یا تجارب منفی را با نسبت دادن علت آن‌ها به عوامل بیرونی، گذرا و خاص تبیین می‌کنند. ویژگی بسیاری از اشخاص موفق، خوش‌بینی آن‌هاست. نگرش ذهنی انسان‌های موفق نسبت به خود و دیگران مثبت است (سلیگمن،

رحیمی، ۱۳۸۵). علاوه بر مواردی که ذکر شد نداشتن دیدی مثبت به زندگی و سبک‌های اسنادی بدبینانه^۱ از جمله مهم‌ترین عواملی است که در پیدایش افسردگی و اضطراب نقش دارد. براساس نظریه درماندگی آموخته‌شده سلیگمن، سبک‌های اسنادی بدبینانه از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده افسردگی است و با ابتلا به آن و دوره‌های طولانی‌تر و شدیدتر آن ارتباط دارد (کلر^۲، ۲۰۱۰).

از جمله مفاهیمی که می‌تواند تحت تأثیر سبک دلبستگی افراد قرار گیرد میزان شادکامی و امید به زندگی آنان است که تحقیقات نشان داده‌اند که سبک دلبستگی با شادکامی و امید به زندگی ارتباط معناداری دارد (رحمانی‌نوده، عبدخدائی و آقامحمدیان، ۱۳۹۱؛ بیرامی، محمدپور، غلامزاده و اسماعیلی، ۱۳۹۱). شادکامی از مفاهیم اصلی و بنیادی در روان‌شناسی مثبت‌نگر است. همه تلاش‌های بالینی روان‌شناسی مثبت‌نگر معطوف به افزایش بهزیستی روانی و شادکامی است. افراد، خانواده‌ها و جوامع برای رسیدن به شکوفایی به افراد شاد نیاز دارند (مارتین^۳، ۲۰۱۲؛ اسنایدر^۴ و لوپز^۵، ۲۰۰۷). افزایش هیجانات مثبت، مشغولیت، معنا و ارتقای توانمندی‌های افراد، نه تنها باعث کاهش مشکلات هیجانی (خصوصیات سبک دلبستگی ناایمن) می‌شود بلکه به طور مستقیم در افزایش میزان شادکامی نیز مؤثر است (اوهانلون و برتولینو، ۲۰۱۲). امید نیز یکی از دیدگاه‌های مطرح در حوزه روان‌شناسی مثبت است که به عنوان یک سازه شناختی- انگیزشی

6. Shorey
7. Cheavens
8. Mannpulvers
9. Adams
10. Scheier
11. Corver

1. Pessimistic Attributional Style
2. Keller
3. Martin
4. Snyder
5. Lopez

دوستانه و صمیمانه با دیگران و ایجاد خوش‌بینی در او تأثیر می‌گذارد (معدنی‌پور، حق رنجبر، کاکاوند، ثنایی ذاکر، ۱۳۹۰). اگرچه مطالعات اندکی به بررسی ارتباط مستقیم بین خوش‌بینی و سبک دلبستگی پرداخته‌اند (سندووال، ۲۰۰۸) اما خوش‌بینی در تحقیقات فراوانی به عنوان متغیر واسطه‌ای با سازه‌های روان‌شناختی از قبیل سازگاری روان‌شناختی، بهزیستی روانی، رضایت از زندگی و تجارب تحصیلی استرس‌زا در ارتباط بوده است (بو، ۲۰۱۰؛ لوزی زیسکا، گویترزدونا^۱ و شوینزر^{۱۱}، ۲۰۰۵؛ کارادیماس^{۱۲}، ۲۰۰۶؛ طاعتی، شکری و شهیدی، ۱۳۹۲). سندووال (۲۰۰۸) در تحقیق خود به بررسی ارتباط بین سبک دلبستگی ایمن با تصویر مثبت بودن در زنان با توجه به نقش متغیرهای واسطه‌ای عزت‌نفس و خوش‌بینی پرداخت. نتایج حاکی از آن بود که عزت‌نفس و خوش‌بینی به تنهایی نمی‌توانستند تصویر مثبت‌بودن در زنان را پیش‌بینی کنند اما در ارتباط با سبک دلبستگی مدل معنادار شد. همچنین مطالعه‌ای دیگر نشان داد که سبک دلبستگی افراد می‌تواند ۴۸٪ از واریانس خوش‌بینی و بدبینی را تبیین کنند (سندووال، ۲۰۰۸). تحقیقات نشان داده‌اند که سبک دلبستگی ایمن با خوش‌بینی ارتباط مثبت دارد (بندری پور و سماوی، ۲۰۱۴). در واقع دلبستگی ایمن و خوش‌بینی هر دو به عنوان یک منبع درونی در نظر گرفته می‌شوند که به فرد کمک می‌کنند تا به‌طور سازگارانه با تجارب استرس‌آور کنار بیایند (سندووال، ۲۰۰۸). یه هو^{۱۳}، چونگ و چونگ^{۱۴} (۲۰۱۰) و نوری و سقایی بی‌ریا

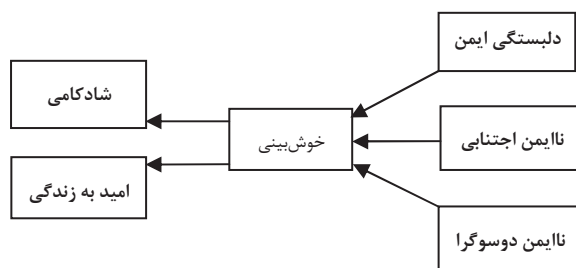
(۱۹۹۸). تفاوت‌های شخصیتی و رفتاری فراوانی بین افراد خوش‌بین و بدبین در مطالعات مختلف گزارش شده است. خوش‌بین‌ها حالت اطمینان پایدار دارند و معتقدند که ناملايمات را می‌توان به شیوه موفقیت‌آمیزی اداره کرد، اما بدبین‌ها مردد و ناپایدار هستند و انتظار بدبختی دارند (اسنایدر و لوپز، ۲۰۰۲). خوش‌بینی با افسردگی کمتر، ناراحتی کمتر و حتی زایمان بهتر و سالم‌تر در زنان باردار همراه بوده است (لوبل^۱، دوینست^۲، کامینر^۳ و مهیر^۴، ۲۰۰۰؛ یالی^۵ و لوبل، ۲۰۰۲)، علاوه بر این خوش‌بینی با عملکرد تحصیلی و شغلی هم رابطه مثبت دارد (بگلی^۶، لی^۷ و زاجکا^۸، ۲۰۰۰). همچنین در تحقیقاتی به ارتباط بین خوش‌بینی و هدفمندی پرداخته شده است به طور مثال در تحقیق حمزه‌زاده، باقریان و منصورى سپهر (۱۳۹۱) به تأثیر خوش‌بینی بر سوگیری توجه در تعامل با هدفداری پرداخته شد که نتایج تحقیق حاکی از اثرگذاری تعاملی خوش‌بینی و هدفمندی در سوگیری توجه افراد بود.

تحقیقات نشان داده است که در روند رشد کودک از جمله متغیرهایی که بر خوش‌بینی و احساس تنهایی تأثیرگذار است سبک دلبستگی کودک است که به عنوان سازه‌ای عمل می‌کند که ویژگی‌هایی مانند خوش‌بینی و احساس تنهایی را شکل می‌دهد (نوری، ۱۳۸۵). در نهایت می‌توان گفت، ماهیت و کیفیت رابطه والد و فرزند، در دوران کودکی، بر توانایی برقرار ساختن مناسبات

1. Lobel
2. Devincent
3. Kaminer
4. Meyer
5. Yali
6. Begley
7. Lee
8. Czajka

9. Luszczynska
10. Gutierrezdona
11. Schwarzer
12. Karademas
13. Yee Ho
14. Cheung

شادکامی و امید به زندگی ارتباط داشته باشد. متغیرهای زیادی ممکن است بین رابطه سبک‌های دلبستگی با شادکامی و امید به زندگی واسطه‌گری کنند اما طبق تحقیقات پیشین از آنجایی که بین انواع سبک‌های دلبستگی و نیز شادکامی و امید به زندگی با متغیر خوش‌بینی ارتباط معناداری وجود دارد بنابراین از خوش‌بینی به عنوان یک متغیر واسطه‌گر برای تبیین روابط مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش حاضر استفاده شد. همچنین هدف دیگر این پژوهش بررسی نقش واسطه‌ای خوش‌بینی در رابطه سبک‌های دلبستگی با شادکامی و امید به زندگی در فرهنگ ایرانی است و به همین دلیل می‌تواند از لحاظ کاربردی راهگشای پژوهش‌های آینده در این زمینه باشد.



شکل ۱. مدل پیشنهادی رابطه علی سبک‌های دلبستگی با امید به زندگی و رضایت از زندگی با واسطه‌گری خوش‌بینی

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع تحقیقات همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. بدین صورت از بین تمامی دانشجویان تعداد ۲۲۰ نفر انتخاب و پرسشنامه‌های پژوهش بر روی آن‌ها اجرا شد. در جدول شماره ۱ اطلاعات جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها ارائه می‌شود.

(۱۳۸۸) به این نتیجه رسیدند که خوش‌بینی به طور مستقیم با بهزیستی ارتباط دارد. دلبستگی به طور غیرمستقیم از طریق خوش‌بینی و حمایت اجتماعی بر رضایت از زندگی و افسردگی تأثیر می‌گذارد. در تحقیقات دیگر خوش‌بینی و حمایت اجتماعی به عنوان متغیر واسطه‌ای در روابط بین دلبستگی و افسردگی مورد بررسی قرار گرفته است و نتایج حاکی از آن بوده است که خوش‌بینی و حمایت اجتماعی همبستگی بین دلبستگی و افسردگی را میانجی‌گری می‌کنند (بو، ۲۰۱۰). همچنین تحقیقات دیگر نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی و خوش‌بینی با رضایت از زندگی و از طرفی هم دلبستگی با خوش‌بینی و حمایت اجتماعی ارتباط دارد (یلسین^۱، ۲۰۱۱). از طرفی دیگر، نظری چگنی، بهروزی، شیخ‌شبابی هاشمی و مهربابی‌زاده هنرمند (۱۳۹۱) در تحقیق خود نشان دادند که خوش‌بینی و حمایت اجتماعی می‌تواند به عنوان میانجی‌گر در روابط بین سبک دلبستگی با افسردگی و رضایت از زندگی نقش ایفا کنند.

از آنجایی که سبک دلبستگی بر خوش‌بینی اثر می‌گذارد و طبق تحقیقات انجام شده با شادکامی و امید به زندگی ارتباط دارد، و از طرفی دیگر طبق بررسی‌های به عمل آمده در پژوهش‌های پیشین تاکنون پژوهشی یافت نشده است که متغیرهای مورد نظر را با هم در الگویی واحد مورد بررسی قرار دهد. بنابراین هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای خوش‌بینی در ارتباط بین سبک دلبستگی با شادکامی و امید به زندگی است که مشخص شود که آیا سبک دلبستگی از طریق خوش‌بینی می‌تواند با

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی آزمودنی‌ها

متغیرها	سطوح	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	دختر	۱۱۲	٪۴۹/۱
	پسر	۱۰۸	٪۵۹/۹
	کل	۲۲۰	٪۱۰۰
رشته تحصیلی	علوم انسانی	۱۱۷	٪۵۳/۲
	فنی مهندسی	۶۰	٪۲۷/۳
	علوم پایه	۲۳	٪۱۰/۵
	کشاورزی	۱۰	٪۴/۵
	سایر	۱۰	٪۴/۵
مقطع تحصیلی	کارشناسی	۱۷۰	٪۷۷/۳
	کارشناسی ارشد	۵۰	٪۲۲/۷

سبک دل‌بستگی هر فرد ارزش‌های عددی گویه‌های مرتبط هر سطح با یکدیگر جمع و بر ۷ تقسیم می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از زیر مقیاس‌های ایمن، اجتنابی و دوسوگرا در مورد یک نمونه دانشجویی ($n = 240$) برای کل آزمودنی‌ها به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۷۲ و ۰/۷۲ برای دانشجویان دختر ۰/۷۴، ۰/۷۱ و ۰/۶۹ و برای دانشجویان پسر ۰/۷۳، ۰/۷۱ و ۰/۷۲ به دست آمده است که نشانه ثبات درونی مقیاس دل‌بستگی بزرگسالان می‌باشد (بشارت و همکاران، ۱۳۸۵). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از زیر مقیاس‌های ایمن، اجتنابی و دوسوگرا به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۶۵ و ۰/۷۶ بدست آمد.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد. پرسشنامه شادکامی آکسفورد توسط آرگایل، مارتین و کروسلند^۱ در سال ۱۹۸۹ برای فراهم کردن یک اندازه کلی از شادکامی ساخته شد. این پرسشنامه در سال ۲۰۰۱ توسط آرگایل تجدید نظر شد. در این پرسشنامه چندین گروه جمله وجود دارد. آزمودنی هر گروه از

همان‌طور که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود اطلاعات جمعیت شناختی مربوط به جنسیت، رشته تحصیلی و مقطع تحصیلی آزمودنی‌ها ارائه شده است. همچنین میانگین سنی آزمودنی‌ها ۲۱/۵۴ و انحراف استاندارد آن ۲/۵۴ بود.

ابزارهای اندازه‌گیری

در این پژوهش از چهار ابزار ۱- پرسشنامه سبک‌های دل‌بستگی هازان و شیور ۲- پرسشنامه شادکامی آکسفورد ۳- پرسشنامه جهت‌گیری زندگی ۴- امید اسنایدر استفاده شده است.

پرسشنامه سبک‌های دل‌بستگی هازان و شیور (۱۹۸۷). این پرسشنامه با بهره‌گیری از مواد آزمون دل‌بستگی هازان و شیور (۱۹۸۷) ساخته شده و بر روی دانشجویان دانشگاه تهران هنجاریابی شده است. این آزمون ۲۱ گویه دارد و سه سبک دل‌بستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را می‌سنجد که ۷ گویه دل‌بستگی ایمن، ۷ گویه دل‌بستگی اجتنابی و ۷ گویه دل‌بستگی دوسوگرا را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (اصلاً) تا ۵ (خیلی زیاد) اندازه‌گیری می‌کند. برای تعیین

1. Argyle
2. Crossland

دادند. نوع خوش‌بینی که توسط LOT ارزیابی می‌شود، یک صفت شخصیتی است که مشخصه آن انتظارات مطلوب شخصی در آینده است. آزمون جهت‌گیری زندگی (LOT) شامل ۸ ماده بود. ۴ ماده آن بیانگر خلق خوش‌بینانه و ۴ ماده بیانگر خلق بدبینانه بوده و پاسخ دهندگان در یک مقیاس چند درجه‌ای میزان موافقت یا عدم موافقت خود را با هر یک از جملات اعلام می‌کردند. بنابراین نسخه تجدید نظر شده آزمون جهت‌گیری زندگی (LOT-R) جانشین آزمون اصلی (LOT) شد. نسخه تجدید نظر شده آزمون جهت‌گیری زندگی از آزمون اصلی خلاصه‌تر است (شامل ۶ ماده، ۳ ماده، نشان‌دهنده تلقی خوش‌بینانه و ۳ ماده نشان‌دهنده تلقی بدبینانه). در نسخه تجدید نظر شده مواردی که به طور دقیق بر انتظارات تأکید نداشتند حذف یا بازنویسی شدند. LOT-R از همسانی درونی مطلوبی برخوردار بوده (ضریب آلفای کرونباخ = ۰/۷۰) و در طول زمان ثبات خوبی داشته است. به دلیل همپوشی گسترده مواد آزمون‌های LOT و LOT-R همبستگی این دو آزمون بسیار بالاست. به دلیل مزیت‌های نسخه تجدید نظر شده آزمون جهت‌گیری زندگی، امروزه در اکثر پژوهش‌ها از این آزمون استفاده می‌شود (شیر و کارور، ۲۰۰۱). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خوش‌بینی ۰/۶۸ بدست آمد.

پرسشنامه امیدواری^۲ اسنایدر. این پرسشنامه که توسط اسنایدر، هاریس^۳، اندرسون^۴، هولران^۵، ایروینگ^۶، سیگمن^۷ و همکاران (۱۹۹۱) برای سنجش

جملات را می‌خواند. سپس گزینه‌ای را که بهتر از همه طرز احساس او را در هفته گذشته و روزهای اخیر نشان می‌دهد، انتخاب می‌کند. به هریک از گزینه‌های این پرسشنامه به ترتیب ۰، ۱، ۲ و ۳ نمره تعلق می‌گیرد. نمره نهایی شادکامی از جمع نمره‌های ۲۹ ماده به دست می‌آید. دامنه نمرات از ۰ تا ۸۷ می‌باشد. هر چه نمره فرد بالاتر باشد میزان شادکامی‌اش بیشتر و هر چه نمره وی پایین‌تر باشد، میزان شادکامی‌اش پایین‌تر است. آرگایل و همکاران در یک مطالعه بر روی ۳۴۷ آزمودنی، ضریب آلفا کرونباخ ۰/۹ و روایی ۰/۴۳ را برای این مقیاس گزارش کردند. در مطالعه دیگر بر روی ۱۰۱ آزمودنی، ضریب آلفای ۰/۸۷ شده است. آرگایل ضمن به دست آوردن پایایی بازآزمایی ۰/۸۳ پس از سه هفته، دریافت که پایایی بازآزمایی این پرسشنامه از پایایی پرسشنامه سلامت عمومی و مقیاس افسردگی نیز بیشتر است. در بررسی‌های متعدد اعتبار محتوایی، همزمان، سازه این مقیاس قابل قبول گزارش شده است. علی‌پور و نوربالا (۱۳۷۸) بررسی مقدماتی پایایی و روایی این آزمون را در دانشجویان دانشگاه تهران انجام داد که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ را به دست آورد. روایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر از طریق ضریب همبستگی بالا با پرسشنامه‌های خوش‌بینی و امید به زندگی تأیید شد، همچنین در این پژوهش آلفای کرونباخ برای این مقیاس ۰/۹۲ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی بالای این مقیاس است.

پرسشنامه جهت‌گیری زندگی^۱ (LOT). شیر و کارور (۲۰۰۱) برای ارزیابی خوش‌بینی سرشتی، آزمون جهت‌گیری زندگی (LOT) خود گزارش خلاصه‌ای را تدوین کرده و بعدها آن را مورد تجدید نظر قرار

2. Hope scale
3. Harris
4. Anderson
5. Holleran
6. Irving
7. Sigmon

1. Life Orientation Test

همان‌طور که جدول شماره ۲ نشان می‌دهد بین سبک دلبستگی ایمن با شادکامی، خوش‌بینی و امید به زندگی همبستگی مثبت معنادار ($p < 0/01$) و بین سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با شادکامی، خوش‌بینی و امید به زندگی همبستگی منفی معنادار وجود دارد ($p < 0/01, p < 0/05$).

در ادامه برای سنجش اثرات مستقیم و غیرمستقیم مدل از روش تحلیل مسیر^۴ استفاده شد. تحلیل مسیر برای سنجش اثرهای مستقیم و غیرمستقیم برخی متغیرهایی که به عنوان علت سایر متغیرها فرض می‌شوند پرورش یافته است. در واقع تحلیل مسیر روشی است برای بررسی روابط علی غیر آزمایشی بین متغیرها، یعنی جایی که امکان وجود روابط علی از نظر محقق وجود داشته باشد، اما امکان دستکاری متغیر علت وجود نداشته باشد، از تحلیل مسیر می‌توان استفاده کرد (میرز، گامست^۵ و گارینو^۶، ۲۰۰۶، ترجمه پاشا شریفی و همکاران، ۱۳۹۱). مفروضه‌های تحلیل مسیر: ارتباط بین متغیرها در مدل خطی و علی است. خطاهای مربوط به متغیرهای درون‌زاد با متغیرهایی که آن‌ها را پیش‌بینی می‌کنند (متغیرهای برون‌زاد)، همبستگی ندارند. خطاهای مستقل از یکدیگرند و از توزیع نرمال پیروی می‌کنند. تنها یک جریان علی یک راه در مدل وجود دارد. متغیرها حداقل بر حسب مقیاس فاصله‌ای اندازه‌گیری می‌شود. متغیرها بدون خطا اندازه‌گیری می‌شوند. به این معنا که اعتبار متغیرهای اندازه‌گیری شده کامل است. این مفروضه در علوم رفتاری غیرواقعی است. اما روال‌های تحلیل آن را واقعی فرض می‌کنند (کلین^۸، ۲۰۰۵، ۲۰۱۱).

امیدواری ساخته شد، دارای ۱۲ عبارت است و به صورت خودسنجی اجرا می‌شود. از این عبارات، ۴ عبارت برای سنجش تفکر عاملی، ۴ عبارت برای سنجش تفکر راهبردی، ۴ عبارت انحرافی است. بنابراین این پرسشنامه دو زیر مقیاس را در بر می‌گیرد: عامل و راهبرد. همسانی درونی کل آزمون ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ است و پایایی آزمون- بازآزمون ۰/۸۰ و در دوره‌های بیشتر از ۸ تا ۱۰ هفته، از این میزان نیز بالاتر است (اسنایدر و لوپز، ۲۰۰۷). همسانی درونی زیر مقیاس عاملی ۰/۷۱ تا ۰/۷۶ و زیر مقیاس راهبردی ۰/۶۳ تا ۰/۸۰ است. به علاوه داده‌های زیادی در مورد اعتبار همزمان پرسشنامه امید و مواردی که می‌تواند پیش‌بینی کند، وجود دارد. برای مثال، این پرسشنامه با پرسشنامه‌های خوش‌بینی، انتظار دستیابی به هدف، و عزت نفس همبستگی ۰/۵۰ تا ۰/۶۰ دارد (اسنایدر، ۲۰۰۰). همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه ناامیدی بک برابر با ۰/۵۱- و با پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۴۲- است که نشان‌دهنده روایی این پرسشنامه است (لوپز، بوکمپ^۱، ادوارد^۲، ترامتو پدیوتی^۳، ۲۰۰۰). در پژوهش حاضر روایی همگرایی این مقیاس از طریق همبستگی بالا با پرسشنامه جهت‌گیری زندگی شیر و کارور (خوش‌بینی) تأیید شد، همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس امید به زندگی ۰/۷۶ بدست آمد.

یافته‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر استفاده شد. در جدول زیر میانگین و انحراف استاندارد و نتایج ضریب همبستگی پیرسون برای هر کدام از متغیرهای پژوهش ارائه می‌شود.

4. Path analysis
5. Meyers
6. Gamst
7. Guarino
8. Kline

1. Bouwkamp
2. Edwards
3. Teramoto Peditotti

برازندگی مدل‌های پژوهش: در پژوهش حاضر به از شاخص‌های برازندگی استفاده شد که در جدول منظور بررسی برازندگی مدل پیشنهادی و مدل نهایی زیر آمده است.

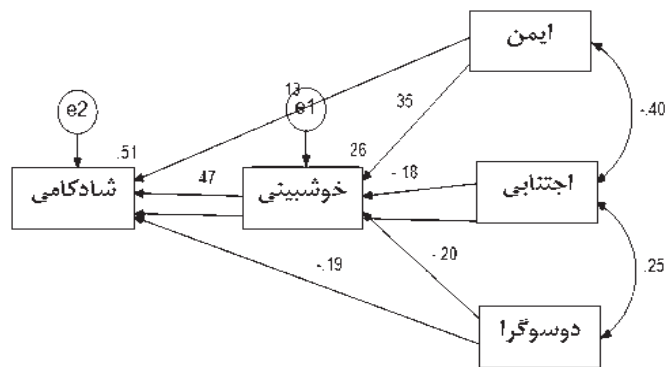
جدول ۲. میانگین، انحراف استاندارد و ضریب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. سبک ایمن	۲۱/۴۰	۳/۵۴	۱					
۲. سبک اجتنابی	۱۸/۱۹	۴/۱۴	-۰/۳۶**	۱				
۳. سبک دوسوگرا	۱۷/۹۵	۵/۰۸	۰/۱۷**	۰/۱۸**	۱			
۴. شادکامی	۴۰/۹۰	۱۳/۳۲	۰/۳۵**	-۰/۴۴**	-۰/۲۹**	۱		
۵. خوش‌بینی	۲۵/۰۷	۵/۰۴	۰/۳۹**	-۰/۳۴**	-۰/۱۷**	۰/۶۴**	۱	
۶. امید	۲۵/۳۵	۳/۴۰	۰/۲۰**	-۰/۳۰**	-۰/۲۲**	۰/۶۲**	۰/۵۱**	۱

(** $p < 0.01$, * $p < 0.05$)

جدول ۳. شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی و مدل نهایی در پژوهش حاضر

شاخص	دامنه مورد قبول	عدد بدست آمده	نتیجه
CMIN/DF	< ۲	۱/۹۴	تأیید مدل
NFI	> ۰/۹	۰/۹۷۸	تأیید مدل
TLI	> ۰/۹	۰/۹۸۲	تأیید مدل
IFI	> ۰/۹	۰/۹۸۲	تأیید مدل
CFI	> ۰/۹	۰/۹۸۲	تأیید مدل
RMSEA	< ۰/۰۸	۰/۰۶۷	تأیید مدل
PCLOSE	> ۰/۰۵	۰/۵۶	تأیید مدل



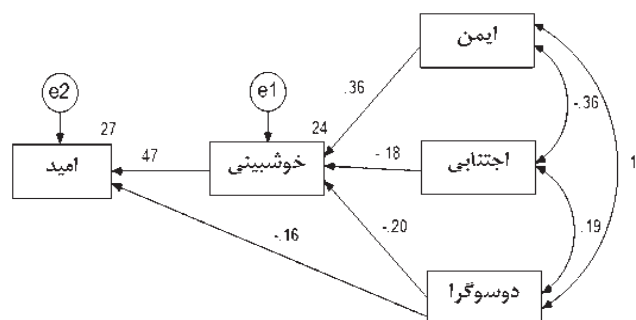
شکل ۲. برون‌داد مدل پژوهش رابطه مستقیم و غیر مستقیم دل‌بستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا با شادکامی با واسطه‌گری خوش‌بینی

یافته‌ها نشان می‌دهد که سبک دل‌بستگی ایمن به صورت مستقیم توانسته است شادکامی را پیش‌بینی کند ($\beta = 0.13, p < 0.01$) همچنین مسیر غیرمستقیم دل‌بستگی ایمن به شادکامی با واسطه‌گری خوش‌بینی نیز معنادار می‌باشد ($\beta = 0.35, p < 0.01$) به این معنی که سبک دل‌بستگی ایمن به صورت غیرمستقیم و

با واسطه‌گری خوش‌بینی، پیش‌بینی قوی‌تری برای شادکامی است. از طرفی دیگر سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا به صورت منفی و معکوس به صورت مستقیم به ترتیب ($\beta = -0/18, p < 0/01$) و ($\beta = -0/20, p < 0/01$) هم به صورت غیرمستقیم و با واسطه‌گری خوش‌بینی ($\beta = -0/18, p < 0/01$) و توانایی پیش‌بینی شادکامی را داشتند. همچنین به‌طور کلی میزان واریانس تبیین شده سبک‌های دلبستگی بر روی خوش‌بینی در مدل حاضر ۲۷ درصد است و ۵۰ درصد از تغییرات شادکامی توسط سبک‌های دلبستگی و خوش‌بینی پیش‌بینی می‌شود.

جدول ۴. شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی و مدل نهایی در پژوهش حاضر

شاخص	دامنه مورد قبول	عدد بدست آمده	نتیجه
CMIN/DF	< ۲	۱/۹۶	تأیید مدل
NFI	> ۰/۹	۰/۹۷۶	تأیید مدل
TLI	> ۰/۹	۰/۹۲۹	تأیید مدل
IFI	> ۰/۹	۰/۹۸۶	تأیید مدل
CFI	> ۰/۹	۰/۹۸۶	تأیید مدل
RMSEA	< ۰/۰۸	۰/۰۷۴	تأیید مدل
PCLOSE	> ۰/۰۵	۰/۲۴	تأیید مدل



شکل ۳. برونداد مدل پژوهش رابطه مستقیم و غیر مستقیم دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا با امید به زندگی با واسطه‌گری خوش‌بینی

در جدول ۴، شاخص مجذور خی بر درجه آزادی (CMIN/DF) برابر با ۱/۹۶، شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI) برابر با ۰/۹۸۶، خطای ریشه مجذور میانگین تقریب (RMSEA) برابر با ۰/۰۷۴، شاخص نرم شده برازندگی (NFI) برابر با ۰/۹۷۶، شاخص توکر- لویس (TLI) برابر با ۰/۹۲۹، شاخص برازندگی فزاینده (IFI) برابر با ۰/۹۸۶ و شاخص PCLOSE برابر با ۰/۲۴ به دست آمد. بنابراین، طبق دیدگاه هو^۱ و بنتلر^۲ (۱۹۹۹) مقدار بزرگتر از ۰/۹۰ برای شاخص‌های CFI، NFI، IFI و ... و مقدار کوچک‌تر از ۰/۰۸ برای شاخص RMSEA بر برازش مطلوب الگوی مفروض با داده‌ها دلالت دارد که در این مدل نیز داده‌ها برازش مطلوبی داشتند.

در جدول ۴، شاخص مجذور خی بر درجه آزادی (CMIN/DF) برابر با ۱/۹۶، شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI) برابر با ۰/۹۸۶، خطای ریشه مجذور میانگین تقریب (RMSEA) برابر با ۰/۰۷۴، شاخص نرم شده برازندگی (NFI) برابر با ۰/۹۷۶، شاخص توکر- لویس (TLI) برابر با ۰/۹۲۹، شاخص برازندگی فزاینده (IFI) برابر با ۰/۹۸۶ و شاخص

1. Hu
2. Bentler

شود آیا خوش‌بینی می‌تواند به عنوان متغیر واسطه‌ای ارتباط بین سبک‌های دلبستگی با شادکامی و امید به زندگی را پیش‌بینی کند. به‌طور کلی یافته‌ها نشان داد که بین سبک دلبستگی ایمن با شادکامی، خوش‌بینی و امید به زندگی همبستگی مثبت معنادار و بین سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با شادکامی، خوش‌بینی و امید به زندگی همبستگی منفی معنادار وجود داشت. این نتایج با یافته‌های بندری پور و سماوی (۲۰۱۴)؛ یلسین (۲۰۱۱)؛ اسنایدر و لوپز (۲۰۰۷)؛ رحمانی نوده و همکاران؛ (۱۳۹۱) و بیرامی و همکاران (۱۳۹۱) هم‌راستا بود که نشان دادند سبک دلبستگی ایمن با شادکامی رابطه مثبت معنادار و سبک دلبستگی اجتنابی با شادکامی رابطه منفی معنادار دارد. در گام بعدی پژوهش نتایج تحلیل مسیر در مدل اول نشان داد که سبک دلبستگی ایمن به صورت مستقیم و غیرمستقیم یعنی با واسطه‌گری خوش‌بینی توانست شادکامی را پیش‌بینی کند اما با این تفاوت که سبک دلبستگی ایمن به صورت غیرمستقیم و با واسطه‌گری خوش‌بینی پیش‌بین قوی‌تری برای شادکامی بود. این نتایج هم‌راستا با یافته‌های تحقیقات یه هو و همکاران، ۲۰۱۰؛ بندری پور و سماوی، ۲۰۱۴؛ سندووال، ۲۰۰۸؛ بو، ۲۰۱۰؛ نظری چگنی و همکاران، ۱۳۹۱؛ و نوری و سقایی بی‌ریا، ۱۳۸۸ بود. در واقع می‌توان بیان داشت که سبک دلبستگی و کیفیت آن یک عامل بسیار مهم در رشد کودک و در زندگی آینده او می‌باشد. الگوهای کارکرد درونی کودکان در شیوه رفتار فرد و در عواطف و احساسات مثبت موثر می‌باشند و کیفیت زندگی از قبیل احساس امنیت، شادکامی و عدم تعارض با دلبستگی ایمن در ارتباط هستند. کیفیت سبک دلبستگی و به دنبال آن الگوهای

همان‌طور که نتایج تحلیل مسیر در مدل شماره ۲ نشان می‌دهد، سبک دلبستگی ایمن نتوانسته است به صورت مستقیم امید به زندگی را پیش‌بینی کند اما زمانی که متغیر خوش‌بینی وارد مدل شد سبک دلبستگی ایمن از طریق خوش‌بینی توانست امید به زندگی را پیش‌بینی کند ($\beta = 0.36, p < 0.01$). همچنین سبک دلبستگی اجتنابی به تنهایی نتوانسته است امید به زندگی را پیش‌بینی کند اما با وارد شدن خوش‌بینی به مدل به عنوان متغیر میانجی این مدل نیز معنادار شد و دلبستگی اجتنابی به صورت غیرمستقیم و با میانجی‌گری خوش‌بینی امید به زندگی را به صورت منفی پیش‌بینی کرد ($\beta = -0.18, p < 0.01$)، از طرفی دیگر نتایج تحلیل مسیر نشان می‌دهد که سبک دلبستگی دوسوگرا به طور مستقیم قادر است امید به زندگی را به صورت منفی پیش‌بینی کند ($\beta = 0.16, p < 0.01$) اما با میانجی‌گری خوش‌بینی این پیش‌بینی قوی‌تر شده است ($\beta = -0.20, p < 0.01$). به‌طور کلی میزان واریانس تبیین شده سبک‌های دلبستگی بر روی خوش‌بینی در مدل حاضر ۲۴ درصد است و ۵۰ درصد از تغییرات امید به زندگی توسط سبک‌های دلبستگی و خوش‌بینی پیش‌بینی می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

همان‌طور که قبلاً هم اشاره شد تحقیقاتی که تا به امروز انجام شده است رابطه بین متغیرهای سبک دلبستگی، خوش‌بینی، شادکامی و امید به زندگی را به صورت جداگانه و یا به صورت دو به دو مورد بررسی قرار داده‌اند و مطالعات اندکی به بررسی ارتباط بین این متغیرها در قالب یک مدل پرداخته‌اند، بنابراین هدف اصلی از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین این متغیرها در قالب یک مدل واحد بود و اینکه مشخص

فرد را برای درجه‌ای از تعامل‌های برد - باخت یا برد - برد آماده می‌سازد، افراد شاد، با ارزش‌سازی مهارت‌های خود، بیشتر با رویدادهای مثبت همراه می‌شوند و در تصمیم‌گیری‌های مربوط به آینده زندگی خود، بهتر عمل می‌کنند چون از راهبردهایی نظیر جستجوی اطلاعات مرتبط با خطر-امنیت سود می‌جویند (اسنایدر و لوپز، ۲۰۰۷؛ شوارتز^۱ و استراک^۲، ۱۹۹۱).

در خصوص نقش واسطه‌ای خوش‌بینی در رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی با شادکامی و امید می‌توان اینگونه بیان داشت که خوش‌بینی در شیوه مقابله با استرس، نقش مهمی دارد. زمانی که افراد سعی دارند با مسائل تنش‌زا به صورت یک مسأله مقابله کنند، خوش‌بینی بیشتری در مورد حل مشکل خود دارند. افراد خوش‌بین از شیوه‌های مقابله‌ای فعال استفاده می‌کنند. خوش‌بینی نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای تنش‌زای زندگی دارد. افراد خوش‌بین هنگام روبه‌رو شدن با یک مشکل (حتی اگر پیشرفت آن‌ها، سخت یا کند باشد) تاب‌آوری بیشتری از خود نشان می‌دهند (اسنایدر و لوپز، ۲۰۰۲). بنابراین اینطور به نظر می‌رسد که خوش‌بین‌ها در روابطشان از بدبین‌ها موفق‌ترند. در مجموع الگوهای رفتاری افراد خوش‌بین الگوهای زندگی را برای یادگیری افراد دیگر فراهم می‌کنند (کارور، شیر و سیجراستروم^۳، ۲۰۱۰). بنابراین از آنجایی که افراد دارای سبک دل‌بستگی ایمن هستند خوش‌بین‌تر هستند که پیامد این امر افزایش شادکامی بیشتر است.

از طرفی دیگر در بخش دیگری از تحلیل مسیر در مدل ۱ سبک دل‌بستگی اجتنابی و دوسوگرا به

کارکرد درونی، به یک بخش تثبیت شده و فراگیر در شخصیت کودک تبدیل می‌شوند. به طور کلی، ماهیت و کیفیت رابطه والد و فرزند، در دوران کودکی، بر توانایی برقرار ساختن ارتباطات مثبت و صمیمانه با دیگران و ایجاد خوش‌بینی در او تأثیر می‌گذارد (معدنی‌پور و همکاران، ۱۳۹۰).

طبق دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر شادکامی با عوامل مختلفی در ارتباط است. هیجان‌ات مثبت، رضایت از زندگی و نیز نبود هیجان‌ات منفی از اجزاء شادکامی محسوب می‌شوند. در واقع شادکامی به تفسیری مثبت و خوش‌بینانه از رویدادهای روزمره زندگی منجر می‌شود. شادکامی دارای ابعاد عاطفی، هیجانی، اجتماعی و شناختی است، جزء شناختی شادکامی موجب می‌شود که افراد شادکام حوادث روزمره را طوری تعبیر و تفسیر کنند که منجر به خوش‌بینی آن‌ها شود (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۱). شادکامی در واقع همان ارزیابی‌های شناختی و هیجانی فرد از زندگی خود می‌باشد. این ارزیابی از یک سو واکنش هیجانی به حوادث است و از سوی دیگر قضاوت‌های شناختی را در بر می‌گیرد. واکنش‌های هیجانی بیشتر بر حالاتی مانند شوخ طبعی و خندیدن، تعادل بین هیجان‌های مثبت و منفی و قضاوت‌های شناختی بر رضایت از زندگی دلالت دارد (اسنایدر و لوپز، ۲۰۰۷). در واقع افراد شادکام در پردازش اطلاعات، سوگیری دارند. این سوگیری در جهت خوش‌بینی و خوشحالی است؛ یعنی اطلاعات را به گونه‌ای پردازش و تفسیر می‌کنند که به خوشحالی آن‌ها می‌انجامد، از طرفی دیگر می‌توان بیان کرد که افراد خوش‌بین بیشتر شادکامی را تجربه می‌کنند. از آنجایی که هیجان‌های مثبت و منفی،

1. Schwartz
2. Strack
3. Segerstrom

توانستند به صورت غیرمستقیم امید به زندگی را پیش‌بینی کنند. از طرفی دیگر نتایج تحلیل مسیر نشان داد که سبک دلبستگی ناایمن دوسوگرا توانست امید به زندگی را به صورت مستقیم اما منفی پیش‌بینی کند همچنین به صورت غیرمستقیم و با واسطه‌گری خوش‌بینی نیز سبک دلبستگی ناایمن دوسوگرا توانایی پیش‌بینی قوی‌تر امید به زندگی را داشت. در تبیین این یافته‌ها می‌توان اینگونه بیان کرد که دلبستگی روی عواطف و احساسات افراد که شامل صمیمیت، رفتارهای حمایتی و تمایل به حمایت کردن دیگران است، تأثیر می‌گذارد (لیری^۲ و هویلی^۳، ۲۰۰۹؛ کولینز^۴ و فینی^۵، ۲۰۰۴). هنگامی که افراد به اطمینان مورد انتظار در روابطشان با دیگران می‌رسند، امیدوارند که بتوانند این اطمینان را در دیگر جنبه‌های زندگی‌شان ایجاد کنند (شری، اسنایدر، یانگ^۶ و لوین^۷، ۲۰۰۳). از طرفی دیگر افراد دارای سبک دلبستگی ایمن همه چیز را به تلاش و کوشش خود نسبت می‌دهند، در نتیجه اگر شکست بخورند یا حوادث تلخی برایشان اتفاق بیفتد روی نگرش‌شان نسبت به آینده تأثیر ندارد و باز هم به آینده و موفقیت در آینده خوش‌بینند که این خوش‌بینی در نهایت بر روی امیدواری آن‌ها تأثیر می‌گذارد و این باعث می‌شود تلاش خود را بیشتر کنند و بنابراین این شکست‌ها روی خلق و رفتار آن‌ها تأثیری آنچنانی ندارد. بنابراین در تبیین اینکه سبک دلبستگی ایمن و ناایمن اجتنابی نتوانستند به صورت مستقیم امید به زندگی را پیش‌بینی کنند اما از طریق نقش واسطه‌ای

صورت مستقیم و غیرمستقیم (با واسطه‌گری خوش‌بینی) توانایی پیش‌بینی منفی شادکامی را داشتند. یافته‌های این پژوهش با نتایج تحقیقات یلسین (۲۰۱۱) و کندی^۱ (۱۹۹۹) همراستا بود. در تبیین یافته‌های این قسمت از پژوهش می‌توان از نظریه اسناد کمک گرفت. از آنجایی که افراد دارای سبک دلبستگی ناایمن (اجتنابی و دوسوگرا) به نسبت دادن حوادث مثبت زندگی به صورت بیرونی و ناپایدار تمایل دارند. بنابراین وقتی افراد دلبسته‌ی ناایمن با حوادث خوب در زندگی‌شان روبرو می‌شوند آن‌ها حوادث را بدون داشتن کنترل و احساس شخصی درک می‌کنند که این امر منجر به یک چرخه بی‌پایان از ناامیدی و بدبینی می‌گردد. اما افراد دارای سبک دلبستگی ایمن حوادث مثبت زندگی را به عوامل درونی و پایدار و حوادث منفی و ناگوار زندگی را به عوامل بیرونی و ناپایدار نسبت می‌دهند و چون امور را تحت کنترل خویش می‌دانند بنابراین همیشه نسبت به اتفاق افتادن حوادث خوشایند در زندگی امیدوار و نسبت به آینده خوش‌بین‌تر می‌باشند. از طرفی دیگر افراد با دلبستگی ایمن نسبت به افراد دلبسته ناایمن (اجتنابی و دوسوگرا) خود و دیگران را بهتر درک می‌کنند، ارزیابی مثبت بیشتری از خود و دیگران دارند، بنابراین ارزیابی و خوش‌بینی باعث افزایش شادکامی در آن‌ها می‌شود (نظری چگنی و همکاران، ۱۳۹۱).

از سویی دیگر نتایج تحلیل مسیر در مدل ۲ بیانگر آن بود که هم سبک دلبستگی ایمن و هم اجتنابی نتوانستند به صورت مستقیم امید به زندگی را پیش‌بینی کنند اما زمانی که خوش‌بینی به عنوان متغیر واسطه‌ای وارد مدل شد سبک دلبستگی ایمن (به صورت مثبت) و ناایمن اجتنابی (به صورت منفی) از طریق خوش‌بینی

2. Leary
3. Hoyle
4. Collins
5. Feeney
6. Yang
7. Lewin

1. Kennedy

جسمانی در زندگی موفقیت‌آمیز تأثیر دارد. بنابراین طبیعی به نظر می‌رسد که حتی افرادی که دارای سبک دلبستگی ناایمن هستند بتوانند از طریق افزایش خوش‌بینی و تقویت باورهای مثبت در خود، زندگی شادتری داشته باشند و نسبت به زندگی امیدوارتر باشند. به طور کلی این طور به نظر می‌رسد است که افرادی که خوش‌بینی بیشتری دارند نسبت به آینده امیدوارتر هستند. در واقع یافته‌ها بیانگر آن هستند که افراد خوش‌بین نسبت به افراد بدبین از راهبردهای کنار آمدن مسئله‌مدار به جای هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که خوش‌بینی با افسردگی و پریشانی پایین در ارتباط است. از طرفی دیگر خوش‌بینی رضایت از زندگی، تاب‌آوری، خلق مثبت و مشکلات سازگاری کمتری را نیز پیش‌بینی می‌کند (سندووال، ۲۰۰۸). در تأیید این نقطه نظرات نتایج تحقیقات نشان داده است که افراد دارای سبک دلبستگی ناایمن در مقابل افراد ایمن در هیاهوی زندگی و اضطراب‌های ناشی از کار و شغل، خود را تنها می‌یابند، دچار بیماری‌ها افسردگی و اضطراب و نیز اختلالات جسمانی بیشتری می‌شوند و در نهایت موارد ذکر شده باعث می‌شود که این افراد زندگی شاد و هدفمندی نداشته باشند و از زندگی خود رضایت کافی نداشته باشند، در نتیجه میزان امید به زندگی این افراد کاهش پیدا کرده و در زندگی خود بدبین خواهند شد. تحقیقات رحیمیان بوگر، فروغی مبارکه و نوری (۱۳۸۶) نشان داده است که میزان استرس افراد دارای سبک دلبستگی ایمن کمتر از افراد دارای سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا است. در واقع فرد با سبک دلبستگی ایمن، سعی در تثبیت روابط با دیگران در رفتار حمایتی خواهد کرد ولی افراد با سبک دلبستگی ناایمن، اجتناب و اضطراب

خوش‌بینی این پیش‌بینی امکان‌پذیر شد می‌توان اینگونه بیان داشت که به طور کلی خوش‌بینی یکی از متغیرهای شخصیتی است که با پشتکار، سلامت و پیشرفت شغلی، امید به زندگی و روابط اجتماعی و سایر مؤلفه‌های مثبت‌نگری ارتباط مثبت دارد (بگلی، لی و زاجکا، ۲۰۰۰). خوش‌بینی و امید ریشه در دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر دارند. امید، توانایی شخص برای هدف‌گذاری، تجسم مسیرهای لازم برای رسیدن به هدف‌ها و داشتن انگیزه لازم در جهت رسیدن به آن هدف‌ها است. خوش‌بینی به اسناد علی مثبت اشاره دارد و روشی است که در آن افراد وقایع مثبت و منفی را تبیین می‌کنند و انتظار نتیجه مثبت دارد (لوتنس، یوسسف^۱ و آولیو^۲، ۲۰۰۷). بنابراین از آنجایی که خوش‌بینی و امید از نظر مفهومی با یکدیگر شباهت نزدیکی دارند منطقی به نظر می‌رسد که خوش‌بینی بتواند تأثیر معناداری بر روی امید داشته باشد و مانند پژوهش حاضر بتواند نقش واسطه‌ای را بین سبک‌های دلبستگی با امید به زندگی بازی کند. به نظر یه‌هو، چونگ و چونگ (۲۰۱۰) انتظارات مثبت (خوش‌بینی) میان اهداف مهم و پیامدهای مربوط به آن نقش واسطه‌ای دارد. خوش‌بینی یک متغیر تفاوت فردی است که منعکس‌کننده حوزه‌ای است که در آن افراد تجارب مطلوب تعمیم یافته را برای آینده‌شان حفظ می‌کنند (کارور و همکاران، ۲۰۱۰).

در خصوص تأیید نقش واسطه‌ای خوش‌بینی در ارتباط بین سبک دلبستگی ایمن و ناایمن اجتنابی با امید به زندگی تبیین دیگری که می‌توان ارائه داد این است که طبق تحقیقات بندری پور و سماوی (۲۰۱۴) خصوصیات شخصیتی از قبیل خوش‌بینی و سلامت

1. Youssef
2. Avolio

را مبنای شیوه برخورد با دیگران قرار می‌دهند. این افراد هنگامی که بزرگسال می‌شوند در روابط خود دست از بدگمانی بر نمی‌دارند و به دیگران آن قدر اعتماد نمی‌کنند که بتوانند روابط صمیمانه با آنها برقرار سازند. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر استفاده از شیوه نمونه‌گیری در دسترس و تعداد کم نمونه بود که این تعمیم‌پذیری نتایج را کاهش می‌دهد. همچنین از آنجایی که داده‌های پژوهش

حاضر با الگوی تحلیل مسیر آزمون شده‌اند در کاربرد آنها در رابطه با روابط علت و معلولی باید جانب احتیاط را رعایت کرد. بنابراین پیشنهاد می‌گردد که در تحقیقات آینده از تعداد نمونه بیشتری با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی و همچنین بر روی گروه‌های دیگری جهت افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها استفاده شود.

منابع

- بشارت، محمدعلی، کریمی، کیومرث، و رحیمی، عباس. (۱۳۸۵). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی و ابعاد شخصیت. *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۳۶ (۱)، ۳۸-۵۵.
- بویری، ایرج. (۱۳۸۶). *رابطه خوش‌بینی و سلامت روان و امید به زندگی در بین دبیران مقطع راهنمایی شهرستان ایذه*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- بیرامی، منصور، محمدپور، وهاب، غلامزاده، مجتبی، و اسماعیلی، بهمن. (۱۳۹۱). مقایسه شادکامی و اشتیاق برای برقراری ارتباط در سبک‌های دلبستگی دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، ۶ (۲)، ۱۰۵-۱۰۹.
- حمزه زاده، مرضیه، باقریان، فاطمه، و منصوری سپهر، روح‌الله. (۱۳۹۱). تأثیر خوش‌بینی بر سوگیری توجه در تعامل با هدف‌داری. *دوفصلنامه روان‌شناسی معاصر*، ۷ (۲)، ۴۱-۵۰.
- خجسته مهر، رضا، کوچکی، رحیم، و رجیبی، غلامرضا. (۱۳۹۱). نقش واسطه‌ای اسنادهای ارتباطی و راهبردهای حل تعارض غیر سازنده در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و کیفیت زناشویی. *دوفصلنامه روان‌شناسی معاصر*، ۷ (۲)، ۳-۱۴.
- رحمانی نوده، حمیده، عبدخدائی، محمد سعید، و آقامحمدیان، حمیدرضا. (۱۳۹۱). رابطه احساس انسجام روانی و سبک‌های دلبستگی با شادکامی دانش‌آموزان. *اولین همایش ملی پژوهش و درمان در روان‌شناسی بالینی*، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تربت جام، خرداد ۱۳۹۱.
- رحیمیان بوگر، اسحق، فروغی مبارکه، عبدالرضا، و نوری، ابوالقاسم. (۱۳۸۶). رابطه سبک‌های دلبستگی بزرگسالی با رضایت و استرس شغلی در کارمندان حفاری نفت شمال. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۲، ۱۰-۱۴.
- طاعتی، فاطمه، شکری، امید، و شهیدی، شهریار. (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای خوش‌بینی در رابطه بین تجارب تحصیلی استرس‌زا و واکنش به این تجارب. *دوفصلنامه روان‌شناسی معاصر*، ۸ (۱)، ۷۳-۹۰.
- علی پور، احمد، و نوربالا، احمدعلی. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. *فصلنامه اندیشه و رفتار*، ۵ (۲۰۱)، ۵۵-۶۴.
- معدنی‌پور، کبری، حق رنجبر، فرخ، کاکاوند، علیرضا، و ثنایی ذاکر، باقر. (۱۳۹۰). رابطه سبک دلبستگی با خوش‌بینی و احساس تنهایی در دانش‌آموزان ۹-۱۲ سال شهر کرج، (۱)، ۹۳-۱۱۰.

میرزا، لاورنس، اس. م، گامست. گلن، و گارینو، ا. جی. (۱۳۹۱). پژوهش چند متغیری کاربردی (طرح و تفسیر) (مترجمان حسن پاشاشریفی و همکاران) تهران: رشد. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۰۶)

نظری چگنی، اکرم، بهروزی، ناصر، شیخ‌شبان‌هاشمی، سید اسماعیل، و مهربانی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۹۱). رابطه سبک‌های دلبستگی ایمن و نایمن اجتنابی با افسردگی و رضایت از زندگی با میانجی‌گری خوش‌بینی و حمایت اجتماعی در دانشجویان. *مجله دست‌آوردهای روان‌شناختی (علوم تربیتی و روان‌شناسی) دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۱۹، ۳-۲، ۱۰۰-۸۱.

نوری، نجیب‌الله. (۱۳۸۵). نقش خوش‌بینی در کاهش اضطراب. *مجله راه تربیت*، شماره ۳، مرکز جهانی، معاونت فرهنگی. نوری، نجیب‌الله، و سقایی بی‌ریا، ناصر. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین خوش‌بینی سرشتی و خوش‌بینی از دیدگاه اسلام با رضایت‌مندی از زندگی. *روان‌شناسی دین و اسلام*، ۲ (۳)، ۲۹-۶۸.

Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas, & J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective*, 189-203.

Azmena, O., & Atikb G. (2010). Attachment styles and marital adjustment of Turkish married individuals. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 367-371.

Bandarypour, N.S. & Samavi, S.A. (2014). A Review of the relationship of religious attitude, optimism, and attachment styles with marital satisfaction in the spouses employed in education department. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 4(1)126-129.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator mediator variable distinction in social psychol

Begley, T. M., Lee, C., & Czajka, J. M. (2000). The relationships of type A behavior and optimism with job performance and blood pressure. *Journal of Business and Psychology*, 15, 215-227.

Boo, J. N. (2010). *The relationship between adult attachment and depression as mediated by social support, self-esteem, and optimism*. Dissertation in counseling psychology, Ball State University.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss*, Vol. 3. loss. New York: Basic Books.

Carver, C.S., Scheier, M.F., & Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30, 879-889.

Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 363-383.

Dockray, S., & Steptoe, A. (2010). Positive affect and psychobiological processes. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35 (1), 69-79.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.

Hoy, W. K., & Tarter, C. J. (2011). Positive psychology and educational administration: An optimistic research agenda. *Educational Administration Quarterly*, 47 (3), 427-445.

Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.

Karademas, E.C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: the mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40, 1281-1290.

Keller, M. (2010). Managing grapevines to optimize fruit development in a challenging environment: a climate change primer for viticulturists. *Australia Journal of Wine Research*. 16: 56-69.

Kennedy, J. H. (1999). Romantic attachment style and ego identity, attribution style, and family of origin in first-year college students. *College Student Journal*, 33 (2), 171-180.

Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed). New York: Guilford Press.

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.

Leary, M. R., & Hoyle, R. H. (2009). *Handbook of individual differences in social behavior*. New York: Guilford Press.

Lobel, M., Devincent, C. J., Kaminer, A., & Meyer, B. A. (2000). The impact of personal maternal stress and optimistic disposition on birth outcomes in medically high risk woman. *Health Psychology*, 19, 544-553.

Lopez, S. J., Bouwkamp, J., Edwards, L. M., & Teramoto Pedriotti, J. (2000). Making hope happen via brief interventions. Paper presented at the Second Positive Psychology Summit, Washington, DC.

- Luszczynska, A., Gutierrez-Donato, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: evidence from five countries. *Interpersonal Journal of Psychology, 40*, 80-89.
- Luthans, F., Luthans, K., & Luthans, B.C. (2004). Positive psychological capital: Going beyond human and social capital. *Bus Horiz, 47* (1): 45-50.
- Luthans, F., Youssef, C., & Avolio, B. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*, 543-562.
- Martin, M. W. (2012). *Happiness and the good life*. New York: Free Press.
- Morley, T. E., & Moran, G. (2011). The origins of cognitive vulnerability in early childhood: Mechanisms linking early attachment to later depression Review Article. *Clinical Psychology Review, 31*, 1071-1082.
- Noftle, E. E., & Shaver, P.R. (2006). Attachment dimensions and the big five personality traits: associations and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality, 40*, 179-208.
- O'honlon, B., & Bertolino, B. (2012). *The therapist's notebook on positive psychology*. New York: Routledge.
- ological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.
- Rashid, T. (2008). Positive Psychotherapy. In Lopez, S. J. (Ed.) *Positive psychology: Exploring the best in people*. Westport, CT: Greenwood Publishing Company.
- Ryan, R.M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu Rev Psychol, 52*:141-66.
- Sandoval, E.L. (2008). Secure attachment, self-esteem, and optimism as predictors of positive body image in women. Southwestern University; M.S., Texas A & M University Chair of Advisory Committee. This dissertation for Counseling Psychology follows the style of *Journal of Social and Clinical Psychology*.
- Scheier, M. F., & Corver, C. S. (2001). Optimism pessimism, and psychological wellbeing. In E. C. Change (Ed.), *optimism and pessimism: Implications for theory research and practice*. Washington DC: *American Psychological Association*; 189-216.
- Schwartz, N., & Strack, F. (1991). *Evaluation one's life: A Judgment model of subjective well-being*. In F. Strack, M. Argyl and N. Schwartz (Ed).
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life, (2nd, Edn)*. New York: Pocket Books.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology : An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774-778,781-786.
- Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X., & Lewin, M. R. (2003). The role of hope as mediator in recollected parenting, adult attachment, and mental health. *Journal of Social and Clinical Psychology, 22* (6), 685-715.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C.R., Harris, C., Anderson, J.R., Holleran, S.A., Irving, S.A., Sigmon, S. & et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. *J Pers Sco Psychol, 60*(4): 570-585.
- Snyder, C.R., & Lopez, S.L. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications, Thousand Oaks, London, New Delhi.
- Snyder, C.R., Shorey, H.S., Cheavens, J., pulvers, K.M., Adams, V.H., & et al. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of educational psychology, 97*, 820-826.
- Terzi, S. (2013). Secure attachment style, coping with stress and resilience among university student. *The Journal of Happiness & Well-Being, 1* (2): 97-109.
- Yalcin, I. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. *Int J Adv Counselling, 33*, 79-87.
- Yali, A. M., & Lobel, M. (2002). Stressresistance resources and coping in pregnancy. *Anxiety, stress and coping, 15*, 289-309.
- Yee Ho, M., 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.