

## نقش سبک های دلبستگی خانواده بر خودکارآمدی دانشجویان خوابگاهی ۱۹ تا ۲۵ سال دانشگاه فردوسی مشهد

امیر حسین صفری بانپرو را و وحید حجتی نیکو ۲

دانشجوی مقطع کارشناسی رشته روانشناسی دانشگاه بین المللی امام رضا(ع) Sfrya664@gmail.com

دکترای تخصصی علوم ارتباطات v.hojati64@gmail.com

### چکیده

این تحقیق با هدف بررسی نقش سبک های دلبستگی خانواده بر خودکارآمدی دانشجویان خوابگاهی ۱۹ تا ۲۵ سال دانشگاه فردوسی مشهد، در سال ۱۴۰۲ انجام شده است؛ این پژوهش براساس ماهیت داده ها یک تحقیق کیفی، از نظر هدف تحقیق کاربردی و برحسب ابزار گردآوری داده ها یک تحقیق توصیفی می باشد؛ در این پژوهش برای پاسخگویی به سؤال پژوهش از روش پدیدار نگاری استفاده شده است؛ جامعه آماری این پژوهش نیز، شامل دانشجویان خوابگاهی دانشگاه فردوسی، شهر مشهد می باشد. مشارکت کننده های این پژوهش ۵ نفر از دانشجویان خانم خوابگاهی از دانشگاه فردوسی مشهد با تفاوت سنی ۱۹ تا ۲۵ سال می باشند که با استفاده از نمونه گیری هدفمند انتخاب شده اند و روش و ابزار گردآوری اطلاعات از طریق مصاحبه نیمه ساختار یافته می باشد؛ نتایج این پژوهش نشان میدهد که ایجاد سبک دلبستگی ایمن، رفتار و تربیت صحیح فرزند، ایجاد فضایی برای رشد، برقراری ارتباطی سالم و با محبت از سمت والد یا مادر با فرزند خود میتواند باعث ایجاد حس خوب، عزت نفس بالا، رشد فردی و در نهایت حس خودکارآمدی در فرد بشود؛ که وجود و افزایش این حس در دانشجویان خوابگاهی و تمامی انسان ها میتواند سبب موفقیت و رشد های بسزایی بشود؛ علاوه بر این به این نتیجه میتوان رسید که خودکارآمدی در افراد سبب ایجاد حس عزت نفس، خودکفایی، استقلال، ایجاد روابط اجتماعی مناسب و سالم و ایمان به توانایی های فردی می شود؛ که این ویژگی ها به افراد در سختی ها و مشکلات و موقعیت های حساس کمک میکنند تا بتوانند منطقی ترین تصمیم و بهترین عملکرد را از خود نشان بدهند.

**واژگان کلیدی:** سبک های دلبستگی، خودکارآمدی، دانشجویان خوابگاهی، مشهد

## بیان مسئله

خودکارآمدی به عنوان یک عنصر کلیدی از نظریه شناختی اجتماعی یک متغیر مهمی در یادگیری دانشجویان است چرا که بر انگیزش و یادگیری دانشجویان تأثیر می گذارد. با توجه به ارتباط بین فاکتورهای ادرونی فردی و رفتاری، تحقیقات زیادی نشان می دهد که خودکارآمدی بر عملکرد دانشجویان و جنبه های مختلفی از رفتار آنها مانند پشتکار، انتخاب وظایف و ... تأثیر می گذارد (خالق خواه و نجفی، ۱۳۹۷).

مفهوم خودکارآمدی برای اولین بار توسط بندورا در تلاش برای ارایه یک نظریه یکپارچه به منظور تغییر رفتار ارایه شد. چندین دهه پژوهش ها نشان دادند که باور های خودکارآمدی دارای اثرات مثبت بر حوزه های مختلف زندگی افراد هستند و به عنوان یک مکانیزم مهم در درمان بیماری های روانی کاربرد دارد (اعتمادی و سعادت، ۱۳۹۴).

خودکارآمدی پژوهشی مهمترین عامل تاثیرگذار بر پایان نامه های دانشجویان و به عنوان پیشبینی کننده مهمی برای پایداری و پیشرفت تحصیلی دانشجویان تأیید میشود (ایزدی و همکاران، ۱۴۰۰).

نوع واکنشها، رفتارها و بازخوردهای والدین نسبت به فرزندانشان میتواند از جمع دلایل بسیار مهم در رشد خودکارآمدی اجتماعی و رضایت از زندگی باشد. با افزایش سن کودک و گسترده شدن دنیای او میزان تاثیر همسالان و برادر و خواهر ها و دیگر افراد محیط بیشتر میشود (شالکوهی و شیرازی، ۱۳۹۸).

دل بستگی ایمن به همسالان میتواند در ارتباط بهتر با مدرسه و کاهش افسردگی در نوجوانان دانش آموز تاثیرگذار باشد. دلیل این امر میتواند به خاطر این باشد که نوجوانی دورانی است که فرد بیش از پیش به حضور همسالان حمایتگر احتیاج دارد (شالکوهی و شیرازی، ۱۳۹۸).

خودکارآمدی اجتماعی و رضایت از زندگی از جمله دیگر متغیرهای مهمی هستند که بر روی کیفیت زندگی نوجوانان، روابط با دیگران و شادکامی تاثیر میگذارند. محققان مجموعه ای از عوامل را که بر روی خودکارآمدی اجتماعی و رضایت از زندگی نوجوانان اثر گذار هستند شناسایی نموده اند. یکی از مهمترین این عوامل دل بستگی میباشد (شالکوهی و شیرازی، ۱۳۹۸).

از جمله عواملی که میتواند رضایت از زندگی را پیشبینی کند، سبکهای دل بستگی است. این تحقیق نشان داد دل بستگی ایمن زمانی که با نیازهای بنیادین همراه شود، رضایت از زندگی را پیشبینی میکند. همچنین دل بستگی اجتنابی و دل بستگی دوسوگرا از طریق ارضا و عدم ارضای نیازهای بنیادین، رضایت از زندگی را پیشبینی میکند. ظاهراً تجارب موفق یا ناموفق قبلی در زندگی میتواند احساسی نسبتاً پایدار، وابسته به موقعیت، قابل تعمیم و قابل اندازه گیری را در زمینه خودکارآمدی پدید آورد که میتواند پیشبینی کننده خوبی برای رضایت زندگی دانشجویان محسوب گردد (مرادی و کاظمیان مقدم، ۱۴۰۰).

سبک دل بستگی یکی از عوامل مهم در شکلگیری خودکارآمدی است. دل بستگی یک پیوند عاطفی پایدار به افراد خاص در زندگی است. شکی نیست که تجربیات اولیه کودک بر ابعاد گسترده زندگی آتی وی تأثیر میگذارد. بالبی از فرایندهایی سخن میگوید که طی آن یک پیوند عاطفی در روابط مادر و نوزاد شکل میگیرد و نوزاد از لحاظ عاطفی به والدین خود دل بستگی پیدا میکنند. بالبی در تأکید بر اهمیت ارتباط مادر و کودک معتقد است آنچه برای سلامت روانی کودک ضروری است، تجربه یک ارتباط گرم، صمیمی و مداوم با مادر و یا جانشین دائم اوست. خودکارآمدی در سطح بالاتر با سبک دل بستگی ایمن ارتباط دارد. افراد دارای

---

1 Factors

2 Bandura

3 Mechanism

4 depression

5 Attachment Styles

سبکهای دلبستگی مختلف تمایل به انتخاب محیط هایی دارند که با باورهایشان در مورد خود و دیگران سازگار است (کوهی مفتخری اصفهانی و همکاران، ۱۳۹۵).

پژوهشی صورت گرفته که در آن ۳۰۹ نفر از دانشجویان دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران در مطالعه شرکت کردند، که طبق گزارشات کسانی که به سؤال مربوطه پاسخ داده بودند در مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری تحصیل میکردند. متوسط نمره خودکارآمدی دانشجویان ۹۰ بود ۶۱ درصد دانشجویان دارای خودکارآمدی قوی و ۱۰ درصد دارای خودکارآمدی ضعیف بودند (رحیمی و همکاران، ۱۳۹۷).

کیفیت زندگی متاثر از عوامل روان شناختی و اجتماعی است که در این بین سبکهای دلبستگی به دلیل نقش بنیادی آنها در نحوه هدایت چالشها و موضوعات متعدد درون شخصی و بین شخصی و تاثیر آن در شکل دهی ادراک فرد از اهمیت خاصی برخوردار است (مهربانیان و سرافراز، ۱۳۹۶).

تحقیقی در میان دانشجویان دانشگاه عالمه طباطبایی تهران بیانگر ارتباط منفی معنادار متغیر خودکارآمدی با فرسودگی تحصیلی است. هم چنین نتایج نشان داد که سهم متغیر فردی خودکارآمدی در تبیین فرسودگی تحصیلی بیشتر است. نتایج مطالعه که رابطه بین خودکارآمدی را با فرسودگی تحصیلی مورد بررسی قرار دادند، نشان داد که رابطه منفی معنی داری بین خودکارآمدی با فرسودگی تحصیلی وجود دارد. این بدان معناست که هر اندازه خودکارآمدی دانشجویان در سطح بالاتری قرار داشته باشد، دانشجویان فرسودگی تحصیلی پایین تری را تجربه میکنند (کرانی، ۱۴۰۰).

مطالعات مختلفی دریافتهاند که ایمنی دلبستگی به جنبه های مختلف شایستگی اجتماعی از جمله حمایت جویی اجتماعی، سطوح بالاتر سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی اجتماعی مرتبط است. افراد با سطوح بالای اضطراب و اجتناب دلبستگی نقایصی در خودکارآمدی اجتماعی دارند. دانشجویان دارای اجتناب دلبستگی بالا خوداتکا هستند. آنها انتظار ندارند که دیگران در صورت افشای آشفتگی آنها پاسخگو باشند (جلیل نصرآباد سفلی و همکاران، ۱۳۹۹).

خودکارآمدی به باور هایی همچون کفایت، شایستگی و قابلیت کنار آمدن با زندگی اشاره دارد. برآورده ساختن و حفظ کردن معیار های عملکرد، خودکارآمدی را بالا میبرد، و ناکامی در برآورده ساختن و حفظ کردن آنها، آن را پایین می آورد. افرادی که احساس خودکارآمدی پایینی دارند. احساس میکنند که درمانده هستند و نمیتوانند رویداد های زندگی خود را کنترل کنند. خودکارآمدی عمومی به تعداد مهارت های شخص مربوط نمیشود، بلکه به باور هایی همچون، توانایی مطالعه کردن، انجام فعالیت های پژوهشی، برقراری رابطه دوستانه با دیگر دانشجویان و غیره اشاره دارد که شخص باور دارد که تحت شرایط خاص و موقعیت های تحصیلی و آموزشی می تواند انجام دهد. این افراد با کنجکاوی میتوانند از راه حل های مناسب برای حل مشکلات خویش بهره ببرند و از خود استقامت بیشتری برای حل مسائل تحصیلی نشان دهند (اعتمادی و سعادت، ۱۳۹۴).

از پیامد های کوتاه مدت دلبستگی نا ایمن مادر و کودک میتوان به اضطراب، ترس و وحشت، رشد منفی اجتماعی-احساسی نظیر: تجاوز، خصومت، عقب ماندگی اجتماعی، عوارض سلامتی فیزیکی نظیر: اختلال رشد، اختلال در غذا خوردن اشاره کرد. و از پیامد های بلند مدت دلبستگی نا ایمن مادر و کودک میتوان به جنون دزدی، دروغگویی، وسوسه های جنسی، سادیسم، درک منفی نسبت به حمایت پدر و مادر اشاره کرد (حمزه گردشی و همکاران، ۱۳۹۷).

با بررسی این موارد سوالی مطرح است که آیا سبک های دلبستگی خانواده بر خودکارآمدی دانشجویان خوابگاهی تاثیر گذار است؟

## اهمیت و ضرورت تحقیق

### خلاهای پژوهشی تحقیق

پیشنهاد میشود که رابطه میان سبک های دلبستگی و هویت در سنین پایین تری (مقطع تحصیلی راهنمایی و دبیرستان) مورد مطالعه قرار گیرد تا چشم اندازی مناسب تر را در حوزه روانشناسی رشد هویت در رابطه با سبک های دلبستگی فراهم سازد و دیگر اینکه با استفاده از مبانی نظریه دلبستگی در سایر حوزه های فردی و خانوادگی پژوهش هایی دیگر انجام شوند (امانی و مجدوبی، ۱۳۹۰).

در مطالعات آینده در پیشبینی خودکارآمدی تحصیلی به اهمیت متغیر های روانشناختی، جمعیت شناختی، فرهنگی و غیره توجه شود (اعتمادی و سعادت، ۱۳۹۴).

به پژوهشگران علاقه مند پیشنهاد میشود در پژوهش های آینده به بررسی ویژگی های دیگر نظیر نقش پدر در خودکارآمدی فرزندان، بیشتر پرداخته شود. از سویی در راستای توجه به خودکفایی میهن عزیزمان، توجه به خودکارایی جمعی از نظرها دور نماند (اصل دهقان و همکاران، ۱۳۹۷).

پیشنهاد می شود که پژوهش مشابهی در دیگر گروه های فراگیر در نظام آموزشی صورت گیرد و از ابزارهای اندازه گیری دیگری مانند مصاحبه استفاده گردد تا بر اعتبار نتایج افزوده شود (مصطفی و همکاران، ۱۳۹۷).

### خلاهای کاربردی تحقیق

به مشاوران محترم پیشنهاد میشود در زمینه های مختلف تحصیلی، فردی، درمانی و خانوادگی این عامل تأثیرگذار را در نظر گیرند و با برگزاری کارگاههای آموزشی در جهت تقویت آن موجبات پویایی هرچه بیشتر را در دانش آموزان فراهم سازند؛ چرا که خودکارآمدی فردی، لازمه خودکارآمدی جمعی خواهد بود و تأثیرات آن در فرد و خانواده، زمینه ساز و نوید بخش جامع های سالم، خالق و خودکفا خواهد بود (اصل دهقان و همکاران، ۱۳۹۷).

به نظر میرسد حل تعارضات و مشکلات ارتباطی میان فرزندان و والدین بتواند نقش مثبتی در بهبود سلامت فرزندان و شکل گیری سبک دلبستگی ایمن در آنها داشته باشد. لذا تشکیل جلسات مشاوره در مدارس، با همراهی متخصصات مشاوره و روان شناسی اقدام سودمندی در جهت پایهگذاری پرورش صحیح فرزندان و در نتیجه زمینه ساز ایجاد عادت های مثبت در فرزندان باشد (لطفی و موجمباری، ۱۴۰۱).

## اهداف تحقیق

### هدف اصلی

نقش سبک های دلبستگی خانواده بر خودکارآمدی دانشجویان خوابگاهی ۱۹ تا ۲۵ سال دانشگاه فردوسی مشهد

### اهداف فرعی

بررسی نقش سبک دلبستگی ایمن خانواده بر خودکارآمدی دانشجویان خوابگاهی

بررسی نقش سبک دلبستگی نا ایمن خانواده بر خودکارآمدی دانشجویان خوابگاهی

## سوالات تحقیق

### سوال اصلی

آیا سبک های دلبستگی خانواده بر خودکارآمدی دانشجویان خوابگاهی تأثیر گذار است؟

### سوالات فرعی

آیا سبک دلبستگی ایمن خانواده بر خودکارآمدی دانشجویان خوابگاهی تأثیر گذار است؟

آیا سبک دلبستگی نا ایمن خانواده بر خودکارآمدی دانشجویان خوابگاهی تأثیر گذار است؟

## فرضیه اصلی

به نظر میرسد سبک های دلبستگی خانواده بر خودکارآمدی دانشجویان خوابگاهی تاثیر میگذارد

## فرضیه های فرعی

به نظر میرسد سبک دلبستگی ایمن خانواده بر خودکارآمدی دانشجویان خوابگاهی تاثیر میگذارد  
به نظر میرسد سبک دلبستگی نا ایمن خانواده بر خودکارآمدی دانشجویان خوابگاهی تاثیر میگذارد

## تعاریف مفاهیم تحقیق

### تعاریف/نظری/تئوری/علمی مفاهیم تحقیق

#### سبک های دلبستگی

تمایل کودک به برقراری نوعی رابطه نزدیک با افراد معین و احساس امنیت بیشتر در حضور این افراد، دلبستگی نامیده می شود (اتکینسون<sup>۸</sup> و همکاران، ۱۳۹۰).

به طور کلی دلبستگی را می توان جو هیجانی حاکم بر روابط کودک با مراقبش تعریف کرد. این که کودک مراقب خود را که معمولاً مادر اوست، می جوید و به او می چسبد، مؤید وجود دلبستگی میان آنها است. نوزادان معمولاً تا پایان ماه اول عمر خود شروع به نشان دادن چنین رفتاری می کنند و این رفتار برای تسریع نزدیکی به فرد مطلوب طراحی شده است. پیوند را گاه مترادف با دلبستگی بکار می برند درحالی که این دو پدیده متفاوت هستند. پیوند به احساس مادر درباره نوزادش مربوط است و با دلبستگی فرق دارد. مادر به طور طبیعی نوزاد را منبع احساس امنیت تلقی نمی کند و به او تکیه نمی کند در حالی که در دلبستگی چنین است. پژوهش ها نشان داده اند که پیوند مادر با نوزاد زمانی شکل می گیرد که تماس پوستی با سایر انواع تماس نظیر صوتی یا چشمی برقرار می شود. برخی محققان به این نتیجه رسیده اند که اگر مادر بلافاصله پس از تولد نوزادش تماس پوستی و بدنی با او داشته باشد، پیوند قوی تری برقرار می کند و ممکن است مراقبت هایش را با توجه بیشتری انجام دهد. نظریه دلبستگی بر این باور است که دلبستگی، پیوندی جهان شمول است و در تمام انسان ها وجود دارد. بدین معنی که انسان ها تحت تاثیر پیوندهای دلبستگی شان هستند. بالبی معتقد است که یک شخص برای رشد سالم نیاز به پیوند عاطفی دارد. والدین حساس و احساس امنیت، در کودک، پایه ای برای سلامت روانی وی می باشند. به نظر او رابطه ناایمن موجب بی اعتمادی، مشکل در هماهنگی و حساس بودن و نارضایتی هیجانی در روابط عاشقانه می شود. روابط دلبستگی نقش بسیار مهمی در احساس امنیت ما دارند. روان شناسان در بیشتر سال های قرن حاضر بر روابط کودکان با کسانی که مراقبت از آنان را برعهده دارند تاکید کرده اند و این کنش های متقابل را اساس عمده رشد عاطفی و شناختی قلمداد نموده اند (ماسن<sup>۹</sup> و همکاران، ۱۳۹۴).

#### خودکارآمدی

خودکارآمدی عبارت است از اعتقاد یک نفر به قابلیت های خود در سازماندهی و انجام یک رشته فعالیت های مورد نیاز برای مدیریت شرایط و وضعیت های مختلف و قابلیت هایی برای به حرکت درآوردن انگیزه، منابع شناختی و راهکارهایی که برای کنترل موقعیتهای مختلف لازم است چنین باورهایی بر انتخاب هدف و میزان دشواری هدف انتخابی کارکنان تأثیر میگذارد و بر روی میزان تلاش مقاومت و انعطاف پذیری آنها در مواجهه با مشکل اثر گذار است و میزان احساس فشار و استرس را در کارکنان تعیین می کند. خودکارآمدی در تعریف روانشناختی آن عبارت است از انتظارات متصور یک فرد در موفقیت در یک کار یا رسیدن به یک نتیجه ارزشمند از طریق فعالیتهای فردی این فرایند ذهنی شناسایی هدف برآورد تلاش و توانایی لازم برای رسیدن به آن

<sup>8</sup> Atkinson

<sup>9</sup> Massen

هدف و پیش بینی نتیجه را شامل می شود. باورهای خودکارآمدی به درک توانایی برای یادگیری یا انجام کاری در سطحی مشخص اشاره دارد (شریف عسگری و سیدی، ۱۳۹۸).

خودکارآمدی میزان باور فرد به قابلیت خود در سازمان دهی و اداره منابع مورد نیاز عمل برای تولید دستاوردهای تعیین شده اطلاق می شود این باورها بر آرزوها و میزان تعهد به آنها، کیفیت تفکر تحلیلی و استراتژیکی 'سطح انگیزش و پشتکار در رویارویی با سختی ها و عقب نشینی گریز از مصیبت اسناد علی برای موفقیت یا شکست و آسیب پذیری از استرس و افسردگی تأثیر گذار است (اسماعیلی شاد و همکاران، ۱۴۰۰).

### تعاریف علمی/ عملیاتی/ مفهومی مفاهیم تحقیق

#### سبک های دلبستگی

در این تحقیق منظور از سبک های دلبستگی پاسخ هایی است که از مصاحبه با مصاحبه شوندگان بدست می آید.

#### خودکارآمدی

در این تحقیق منظور از خودکارآمدی پاسخ هایی است که از مصاحبه با مصاحبه شوندگان بدست می آید.

#### پیشینه های تحقیق

#### پیشینه های داخلی

اعتمادی و سعادت (۱۳۹۴)، نقش سلامت خانواده و سبک های دلبستگی در پیش بینی خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان، در این پژوهش به بررسی سبک های دلبستگی پرداخته شده است و اینکه هر کدام از این سبک ها چه نقشی در خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان داشته است.

حسینی و همکاران (۱۳۹۴)، مقایسه سبک های دلبستگی، احساس تنهایی ادراک شده و سلامت روان در دانشجویان مصرف کننده و غیر مصرف کننده سیگار، در این پژوهش به مقایسه سبک های دلبستگی و احساس تنهایی ادراک شده و سلامت روان بین دانشجویان خوابگاهی که دو گروه سیگاری و غیر سیگاری را شامل میشود پرداخته شده و نتایج از این خبر میدهند که عوامل روانشناختی میتواند در سیگاری شدن دانشجویان تأثیر گذار باشد.

پالیزیان و همکاران (۱۳۹۵)، کمال گرایی، عزت نفس و سبک های دلبستگی به عنوان پیش بین های احساس تنهایی در دانشجویان دختر خوابگاهی دانشگاه چمران، پژوهش حاضر با هدف پیش بینی احساس تنهایی دانشجویان دختر خوابگاهی بر اساس کمال گرایی، عزت نفس و سبک های دلبستگی (دلبستگی ایمن، دلبستگی اجتنابی و دلبستگی دوسوگرا) پرداخته است. خوانساری (۱۳۹۶)، اثربخشی کارگاه های خودکارآمدی با رویکرد مدرن (شناختی- اجتماعی) بر میزان باورهای خودکارآمدی عمومی دانشجویان دختر، پژوهش حاضر به منظور بررسی تأثیر شرکت در کارگاه های خودکارآمدی با رویکرد مدرن (شناختی- اجتماعی) بر باورهای خودکارآمدی عمومی در دانشجویان دختر بود. به منظور بررسی فرضیه های پژوهش در قالب یک طرح نیمه تجربی تعداد ۲۴ آزمودنی به روش نمونه گیری تصادفی از بین دانشجویان دختر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. هر دو گروه با آزمون خودکارآمدی عمومی شرر در پیش آزمون و پس آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند. در مورد گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش انجام شد، و در مورد گروه کنترل هیچ مداخله ای صورت نگرفت. با استفاده از روش تحلیل کواریانس تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل معنی دار است. ( $p=0.00$ ) این نتیجه به این معنا است که تفاوت مشاهده شده

بین میانگین نمره خودکارآمدی گروه آزمایش (۶۹،۰۸) و گروه کنترل (۵۸،۵۰) معنادار است. نتایج این پژوهش نشان داد که شرکت در کارگاه های خودکارآمدی بر باورهای خودکارآمدی عمومی دانشجویان دختر به طور معناداری موثر بوده است. پرویزی و صادقی (۱۳۹۶)، بررسی رابطه بین ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده، سبک های دلبستگی و کیفیت زندگی در دانش آموزان مقطع راهنمایی، در این پژوهش به بررسی این مورد پرداخته شد که چه مقدار الگوهای ارتباطی خانواده میتواند بر روی سبک های دلبستگی و کیفیت زندگی دانش آموزان تاثیر بگذارد.

پور حسین و همکاران (۱۳۹۶)، رابطه هوش عاطفی با خودکارآمدی تحصیلی، در پژوهش حاضر تالش گردیده رابطه هوش عاطفی با خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر دزفول به عنوان نمونه انتخابی و افرادی که خودکارآمدی آنان در آینده زندگی شخصی و کاریشان بسیار اهمیت دارد، مورد مطالعه قرار گرفته است. از اینرو جامعه آماری این تحقیق کاربردی را که از نوع توصیفی-همبستگی می باشد را کلیه ی دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر دزفول ۴۹۷۲ دانش آموز تشکیل داده اند که با استفاده از فرمول کوکران تعداد ۳۵۷ نفر به عنوان نمونه انتخاب شده اند. جمع آوری اطلاعات مربوط به متغیرهای تحقیق با استفاده از پرسشنامه های استاندارد گلدمن<sup>۱</sup> در قالب ۳۳ سوال جهت سنجش متغیر هوش عاطفی و ابعاد ۵ گانه آن خودآگاهی، خودتنظیمی، انگیزش، همدلی و مهارت های اجتماعی (و پرسشنامه شرر و همکاران جهت سنجش متغیر خودکارآمدی دانش آموزان در قالب ۱۷ سوال انجام گرفته است که به روش نمونه گیری تصادفی ساده بین اعضای جامعه ی آماری توزیع گردیده است. تجزیه و تحلیل داده ها و آزمون فرضیات با استفاده از آمار استنباطی و آزمون اسپیرمن<sup>۲</sup> و رگرسیون<sup>۳</sup> از طریق نرم افزار SPSS حاکی از تاثیر ارتباط ابعاد خودآگاهی، خودتنظیمی، انگیزش و مهارت های اجتماعی (از ابعاد هوش عاطفی) با خودکارآمدی دانش آموزان و تاثیر ارتباط ابعاد خودآگاهی، انگیزش و مهارت های اجتماعی بر خودکارآمدی دانش آموزان بوده است.

مصطفی و همکاران (۱۳۹۷)، پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانشجویان براساس سبک های دلبستگی، خود-تمایزسازی و سبک زندگی ارتقا بخش سلامت، پژوهش حاضر با هدف پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانشجویان براساس سبک های دلبستگی بزرگسالی، خود-تمایزسازی و سبک زندگی ارتقا بخش سلامت در دانشجویان میباشد.

اصل دهقان و همکاران (۱۳۹۷)، نقش انعطاف پذیری خانواده و تمایز یافتگی مادران در خودکارآمدی نوجوانان، در این پژوهش به خوبی به بررسی تاثیر انعطاف پذیری خانواده و تمایز یافتگی مادران در خودکارآمدی نوجوان پرداخته شد و در نهایت به این نتیجه رسید که انعطاف-پذیری خانواده با خودکارآمدی فرزندان رابطه مثبت و معنادار دارد.

زمانی شالکوهی و شیرازی (۱۳۹۹)، پیش بینی خودکارآمدی اجتماعی و رضایت از زندگی در دانش آموزان از طریق دلبستگی به والدین و همسالان، در این پژوهش به خوبی به بررسی و مطالعه ارتباط بین دلبستگی به خانواده و همسالان با خودکارآمدی اجتماعی و رضایت زندگی پرداخته است.

علی وردیلو و جراره (۱۳۹۹)، اثربخشی هیپنوتراپی<sup>۴</sup> شناختی بر خودکارآمدی دانشجویان، هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی هیپنوتراپی شناختی بر خودکارآمدی بود. برای این منظور، طی یک پژوهش نیمه آزمایشی با پیش آزمون، پس آزمون و گروه کنترل ۱۴ دانشجوی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران از طریق فراخوان و به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و

1 Goldman	1
1 Spearman	2
1 regression	3
1 The effectiveness of hypnotherapy	4

به طور تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش جایگزین شدند. مداخله در ۸ جلسه به مدت ۴ هفته (۲ جلسه ارزیابی و ۶ جلسه درمان) روی گروه آزمایش صورت گرفت.

### پیشینه خارجی

منگجی<sup>۱</sup> و همکاران، (۲۰۱۵)، تأثیرات فاصله از خانه تا پردیس بر دلبستگی به مکان کارشناسی و تجربه دانشگاه در چین داده‌های پرسشنامه جمع‌آوری شده در یک دانشگاه چینی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. هویت پردیس به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده برای سه بعد دیگر دلبستگی مکان به زادگاه و دانشگاه عمل می‌کند: هویت شهر، وابستگی به شهر و وابستگی به دانشگاه. دلبستگی مکانی به محوطه دانشگاه تأثیر مستقیمی بر دلبستگی مکانی به زادگاه دارد، در حالی که دومی به طور غیرمستقیم از طریق واسطه‌هایی از جمله خودکارآمدی تحصیلی و روابط با همسالان بر اولی تأثیر می‌گذارد. جنسیت، سابقه ثبت نام خانوار و مدت اقامت در خوابگاه نیز به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های آماری معنی‌دار دلبستگی به مکان دانشجویی شناسایی شدند.

شانگ<sup>۲</sup> و همکاران، (۲۰۲۰)، آیا عزت نفس، خودکارآمدی و تعامل بین فردی دانش آموزان کالج اول با ظرفیت تنهایی مرتبط است؟ مطالعات روی ظرفیت تنهایی دانشجویان بسیار محدود بوده و نتوانسته است به وضوح همبستگی ظرفیت تنهایی را با متغیرهای روانشناختی درونی و مطلوبیت روابط بین فردی نشان دهد. هدف این مطالعه بررسی همبستگی ظرفیت تنهایی دانشجویان با نمرات عزت نفس، خودکارآمدی و روابط بین فردی بود. یک مطالعه مقطعی برای این مطالعه انجام شد. داده‌ها از دانشگاهی در جنوب تایوان با استفاده از یک پرسشنامه ساختاریافته جمع‌آوری شد؛ یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که ظرفیت تنهایی با عزت نفس، خودکارآمدی و مطلوبیت روابط خانوادگی رابطه معناداری دارد.

یانگو<sup>۳</sup> و همکاران، (۲۰۲۲)، سبک‌های دلبستگی والدین و خودکارآمدی هیجانی تنظیمی نوجوانان نقش واسطه‌ای دلبستگی نوجوانان به والدین در چین، این مطالعه طولی با هدایت نظریه دلبستگی، نقش واسطه‌ای دلبستگی والدین-نوجوان را بر رابطه بین سبک‌های دلبستگی والدین و خودکارآمدی هیجانی تنظیمی نوجوانان می‌داند. نتایج حاصل از مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که دلبستگی پدر-نوجوان واسطه‌ای ارتباط بین اضطراب دلبستگی پدران و باورهای خودکارآمدی نوجوانان در مدیریت عاطفه منفی است، در حالی که دلبستگی مادر-نوجوان به طور حاشیه‌ای رابطه بین اضطراب دلبستگی مادران و خودپنداری نوجوانان را واسطه می‌کند. باورهای کارآمدی در مدیریت عاطفه منفی و ابراز عاطفه مثبت. این یافته‌ها نشان می‌دهد که اضطراب دلبستگی والدین می‌تواند دلبستگی فرزندانشان به والدین را پیش‌بینی کند و به نوبه خود بر خودکارآمدی هیجانی تنظیمی فرزندانشان تأثیر بگذارد.

### ادبیات تحقیق

#### خودکارآمدی

خودکارآمدی را اولین بار آلبرت بندورا در سال ۱۹۷۷ طرح کرد و بر مبنای تئوری خودکارآمدی از مدل بندورا، بین خود درک شده و رفتارهای مقابله‌ای فرد ارتباط وجود دارد. به بیان دیگر، خودکارآمدی، درجه‌ای از تسلط خود درباره توانایی خود برای انجام دادن فعالیت‌های خاص است (حاجلو و عیوضی، ۱۳۹۴).

1 Mengji	5
1 Shang	6
1 College	7
1 Yangum	8



بندورا معتقد است انتظارات ویژه فرد در مورد توانایی اش جهت انجام اعمال خاص برکوشش فرد در انجام یک عمل و پایداری در انجام آن و ایجاد انگیزه های مناسب برای آن تعریف خودکارآمدی است. کاربرد نظریه خود کارآمدی بندورا برای اولین بار در مشاوره شغلی و رفتار حرفه ای توسط هاکت و بتز مطرح شد. مفهوم خود کارآمدی باید یک مرجع رفتاری داشته تا قابل فهم باشد. هم چنین تعداد واژه های خود کارآمدی که ما میتوانیم در زمینه های مختلف داشته باشیم محدود به تعداد رفتارهایی است که میتوانیم در زمینه مختلف تعریف کنیم (حسین پور و قیصر زاده، ۱۳۹۰).

### تاریخچه روانشناختی خودکارآمدی

خودکارآمدی مستلزم در نظر گرفتن عنصر هشیاری است. هشیاری، عنصری شناختی است که در روانشناسی شناختی مورد تایید میباشد. هشیاری در این حوزه ناظر به ابعاد شناختی تعامل فرد با محیط بیرون است که در آن فرد آگاهانه به شناخت می رسد. تاکید بر این عنصر به عنوان منشا شکل گیری مبحث خودکارآمدی در بین مکتب های روانشناسی متفاوت بوده است. در روانشناسی آزمایشی، وونت<sup>۱</sup> با محدود ساختن موضوع روانشناسی به تجربه هشیار و اعلام به اینکه روانشناسی علم مبتنی بر تجربه است توانست دامنه روانشناسی را از بحث های مربوط به روح نامیرا و بدن نامیرا بزدايد (دست مرد و صفایی مقدم، ۱۳۹۱). او با تاکید بر استعداد خودسازی انسان نظام خود را اراده گرایی خواند که به صورت عمل یا اراده کردن تعریف شده است. به رغم تاکید وونت بر اراده گرایی به معنی کاربرد عنصر هشیاری در عمل این عنصر بعد از او در مکتب ساختار گرایی تیچنر<sup>۲</sup> به فراموشی سپرده شد. در رویکرد تیچنر عناصر یا محتوا های ذهنی و پیوند مکانیکی بین آنها از طریق فرایند تداعی پذیرفته شده بود. اما خبری از اراده گرایی وونت نبود و از نظر تیچنر هدف روانشناسی مطالعه کل تجربه هشیار بود بعد از ساخت گرایی مکتب کارکرد گرایی زمینه را برای احیای مجدد هشیاری فراهم کرد کارکرد گرایی با کارکرد ذهن یا استفاده از آن توسط موجود زنده در سازگاری با محیط خود سر و کار دارد و پرسش بنیادین آن این است که فرایند های ذهنی چه کاری انجام میدهند؟، این مکتب زمینه را برای رشد مکتب رفتار گرایی در روانشناسی فراهم کرد، رفتار گرایی در شکل اولیه و جدیدش با آن همه شهرت و تاثیر از سوی تعدادی از روانشناسان از جمله تعدادی که خود را رفتار گرا می نامیدند مورد انتقاد قرار گرفت (دست مرد و صفایی مقدم، ۱۳۹۱).

آنها انکار کلی فرایند های ذهنی یا شناختی به ویژه بحث هشیاری را مورد سوال قرار دادند و نهضت جدیدی به نام رویکرد یادگرایی اجتماعی یا رویکرد رفتاری\_اجتماعی شکل دادند. این مکتب وجهه مشخص سومین مرحله یعنی نوررفتارگرایی جدید در رشد مکتب فکری رفتار گرایی است. از مهم ترین نماینده های این نحله آلبرت بندورا و جولیان راتر<sup>۲</sup> هستند (دست مرد و صفایی مقدم، ۱۳۹۱).

بندورا با تاکید بر کنش وری انسان در رابطه ضروری و متقابل بین سه ضلع انسان، محیط و رفتار رابطه متقابلی را به تصویر کشید که در آن، هویت و شخصیت فرد در حین کنش متقابل و مفهوم هستی شناختی ارتباط تبلور می یابد. فرد در موقعیت جدید و با توسل به معیار های عملکرد که به تدریج برای او به باور و عقیده تبدیل می شود به استقبال مشکلات و مسائل می رود و با این آمادگی کارآمدی خود را تا حدودی تضمین میکند. این بحث در آرای بندورا در نهایت به اندیشه عاملیت انسان منتهی میشود که در آن فرد با رویکردی مثبت نسبت به توانایی های خود با عناصر شناختی رفتاری، پیش اندیشی، خود واکنش سازی و خود تاملی هشیاری را در عمل به عنوان هسته کارآمدی خود به منصف ظهور می رساند (دست مرد و صفایی مقدم، ۱۳۹۱).

1	Wont	9
2	Titchner	0
2	Julian Rutter	1

## کاربرد خودکارآمدی

تئوری خودکارآمدی در حیطه های مختلف آموزش بهداشت شامل ترک سیگار، کنترل درد، مشکلات تغذیه ایی و تبعیت از توصیه های رژیم های غذایی کاربرد دارد. چون خودکارآمدی یک اصل است که بین آگاهی و عمل ارتباط برقرار میکند، در واقع خودکارآمدی مستقیماً بر انتخاب رفتار، زمان و شرایط انجام دادن رفتار یا یک وظیفه خاص تاثیر دارد. باور های خودکارآمدی کنش وری های آدمی را بوسیله فرایندهای چهارگانه، شناختی، انگیزشی، عاطفی و گزینشی، تنظیم میکنند. برداشت انسان از کارآمدی خود از طریق انتخاب فعالیت ها، میزان تلاشی است که برای یک موقعیت صرف میکند. الگوی فکری و واکنش های هیجانی افراد در هنگام انجام دادن فعالیت بر عملکرد فرد تاثیر میگذارد (حاجلو و عیوضی، ۱۳۹۴).

حس خود کارآمد بودن، هم از درون فرد (شخصیت) باید نشات بگیرد، هم از بیرون (محیط).

## عوامل درون شخصیتی

### عامل اول

درون شخصیتی انگیزش و هیجانان فرد است از دید پنتریچ آفرد خودکارآمد معتقد است می تواند تکالیف شناختی و تحصیلی مورد نظر را انجام دهد و از طرف دیگر انجام این کار برای او ارزشمند است. خودکارآمدی بیان گر اطمینانی است که شخص رفتار خاص را با موفقیت به اجرا می گذارد و انتظار نتایج به دست آمده دارد. هم چنین بندورا خودکارآمدی را یکی از فرایندهای شناختی می داند که از طریق آن بسیاری از رفتار های اجتماعی خود و بسیاری از خصوصیات شخصی را گسترش می دهیم. در واقع فردی که از توانایی بالایی برخوردار است به اهداف خود آگاهی کامل دارد با برنامه ریزی درست و نظارت کنترل شده سعی در رسیدن به آن ها دارد و به صورت مداوم عوامل مختلف درگیر در این جریان را سازماندهی می کند. عمل کردن براساس اصول درست در این افراد باعث می شود که تصور و باور بهتری از توانایی های خود داشته باشد. مثلاً از نظر تحصیل هرچه فرد این حس توانایی را در خود داشته باشد چالش های تحصیلی را بهتر پشت سر خواهد گذاشت بر همین اساس سعی است که در دانشجویان و دانش آموزان حس خودکارآمدی تقویت شود (پوتوین و همکاران، ۲۰۱۳).

عامل دومی که باید درون فرد باشد باور های انگیزشی فرا شناختی اوست که فراشناخت را میتوان این گونه توضیح داد دانش فرد درباره چگونگی یادگیری خود. به عبارت روشن تر رفتار میتواند شناخت و هیجان انسان را تغییر دهد و شناخت نیز میتواند رفتار و هیجان را تحت تاثیر قرار دهد. هم چنان، شناخت و هیجان دو مقوله متفاوت نیستند فرد تمایل دارد به صورت گزینشی بر اطلاعاتی تمرکز کند که باور هسته ای وی را تایید می کند. با توجه به نقش تفکر بر رفتار و هیجان می توان بیان داشت که نحوه تفکر میتواند تمام جوانب زندگی انسان را تحت تاثیر قرار دهد و یک عامل تاثیر گذار مهم بر فرایندهای تصمیم گیری و حل مساله باشد. پس طرحواره های مهم اشخاص ممکن است در معرض افکار ناکارآمد قرار بگیرد چون این طرحواره ها اغلب از دوران کودکی منشاء میگیرند و باعث پردازش اطلاعات نادرست می باشد و در پی این، عملکرد ناکارآمدی خواهند داشت (حسین پور و قیصر زاده، ۱۳۹۰).

همان طور که بیان کردیم خودکارآمدی بهتر فرد باید از بیرون هم تاثیر بگیرد به عبارت دیگر یک رابطه دو طرفه بین فرد و محیط لازم است. در ابتدا فرد با محیطش سازگار می شود. این سازگاری به قابلیت های مهمی نیاز دارد (استایکوویچ و او تانز، ۲۰۱۴).

قابلیت رمز گذاری

تجربه های مشاهده شده جایگزین اطلاعات قبلی می شود و از آن برای هدایت رفتار های بعدی استفاده می شود.

2	Pentrich	2
2	Potvin	3
2	Stykovich Vautans	4

از طریق پیش بینی

اقدامات خود را آغاز و هدایت می کند. افراد با قابلیت دور اندیشی هدف گذاری کرده و برای خود یک نقشه عملیاتی طرح می کنند. این قابلیت دور اندیشی به صورت الگو برداری ذخیره میشود.

از محیط اطراف خود یاد میگیرد

در واقع می توان گفت افراد از طریق تجارب مستقیم خودشان یاد نمی گیرند بلکه با مشاهده رفتار دیگران نیز این یادگیری رخ می دهد.

رفتار خود را تنظیم می کند (بازخورد به عنوان تقویت کننده عمل کند).

خود تنظیمی هر فرد را قادر می سازد تا بر افکار و احساسات انگیزش و رفتار خود کنترل داشته باشند. به طور مثال اگر فرد با کارآمدی بالا در محیط تنش زایی باشد فشار روانی خود را کاهش می دهند ولی افراد دارای خودکارآمدی پایین در کنترل تهدیدها اضطراب بالایی را تجربه می کنند و عدم خودکارآمدی خود را گسترش می دهند. و بسیاری از جنبه های محیطی را پر خطر و تهدید زا می بیند که باعث استرس و فشار روانی فرد می شود.

قضاوت های محیط اطراف

افراد اندیشه و رفتارها را با استاندارد های از قبل تعیین شده دیگران مقایسه می کنند و بر اساس این مقایسه ادراک خودشان درباره توانایی انجام وظایف را بهبود می بخشند (سلیمانی و هویدا، ۱۳۹۲).

### دل بستگی

پیوند عاطفی عمیقی است که با افراد خاصی در زندگی خود داریم که باعث می شود وقتی با آنها تعامل می کنیم لذت ببریم و در مواقع استرس از نزدیکی آنها احساس آرامش کنیم. (روانشناسی رشد، لورا برگ، ۵؛ صفحه ۴۱۳).

بر طبق نظر بالبی نتیجه عمده کنش متقابل بین مادر و کودک یه وجود آمدن نوعی دل بستگی عاطفی بین فرزند و مادر است. در مفهوم دل بستگی، به این معتقد بودند که همه کودکان بهنجار احساس دل بستگی پیدا می کنند و دل بستگی شدید شالوده رشد عاطفی و اجتماعی سالم در دوران بزرگسالی را پی ریزی میکند برای مثال انتظار می رود کودکانی که دل بستگی شدید به مادرانشان دارند در آینده از لحاظ اجتماعی برون گرا باشند، از طرف دیگر عواملی که مخل این دل بستگی باشد در رشد اجتماعی کودک در آینده مشکل ایجاد می کند. (رشد و شخصیت کودک، بول هنری ماسن و همکاران، صفحه ۱۴۶).

از نگاه بالبی دل بستگی زمانی بوجود می آید که رابطه گرم، صمیمانه و پایا بین کودک و مادر که برای هر دو رضایت بخش و مایه خوشی است وجود داشته باشد (پورافکاری، ۱۳۷۶).

دل بستگی در سال اول زندگی پیدا می شود و کیفیتی متقابل دارد، یعنی کودک و مادر متقابلاً به هم دل بسته می گردند. اصطلاح پیوستگی گاهی بصورت مترادف با دل بستگی بکار می رود، اما در واقع آن دو پدیده های متفاوتی هستند. پیوستگی به احساس مادر نسبت به کودک خود اطلاق می شود و با دل بستگی فرق دارد، چون مادر طبیعتاً به عنوان امنیت به کودک خود متکی نیست، رفتاری که از شرایط دل بستگی است (پورافکاری، ۱۳۷۶).

بالبی معتقد است که نظریه دل بستگی، فقط نظریه تحول کودک نیست بلکه نظریه تحول در گستره حیات است (مظاهری، ۱۳۷۹). شلرون کلا (۱۹۹۴) دل بستگی بزرگسالان را به عنوان روابط دو به دویی تعریف می کند که همجواری با یک شخص ویژه و ترجیح داده شده منجر به دست یافتن به، یا حفظ شدن «احساس ایمنی» می گردد (مظاهری، ۱۳۷۹).

2	Laura Berg	5
2	Paul Henry Masen	6
2	Shelron Keller	7

برمن<sup>۲۸</sup> و اسپید لینگ<sup>۲۹</sup> (۱۹۹۴) دلبستگی بزرگسالان را به این صورت تعریف می کنند که دلبستگی بزرگسالان گرایش پایدار شخص است به تلاش ویژه ای برای دست یافتن به، یا حفظ و همجواری و ارتباط با یک شخص خاص که توانایی فراهم آوردن سلامت و امنیت جسمی و روان شناختی وی را دارا می باشند (مظاهری، ۱۳۷۹).

### اندازه گیری ایمنی دلبستگی

گرچه تمام بچه هایی که در خانواده بزرگ شده اند در سال دوم به مراقبت کننده آشنایی دلبسته می شوند اما کیفیت این رابطه فرق می کند برخی کودکان ایمن به نظر می رسند و برخی دیگر مضطرب و نامطمئن هستند اینسورث<sup>۳۰</sup> همکارانش (۱۹۷۸) روش وضعیت غریبه را ابداع کردند (مراحل آزمایش در ارائه توضیح داده میشود) که ۲۲ دقیقه طول میکشد تا الگوهای دلبستگی نوزادان به مادران خود ارزیابی شود. که با مشاهده آنها کودکان در گروه های زیر جای می گیرند. (نظریه های روانشناسی رشد، پاتریشیا اچ میلر، آصفحه ۴۲۶ و ۴۲۷).

### انواع دلبستگی

#### دلبستگی ایمن

این نوباوگان از والد خود بعنوان تکیه گاه امن استفاده می کنند ممکن است گریه کنند یا نکنند اما وقتی والد برمیگردد به طور فعال به دنبال تماس با او هستند و گریه آنها فوراً کاهش پیدا میکند. (روانشناسی رشد، لورابراگ، صفحه ۴۱۷ الی ۴۳۵).

#### دلبستگی دوری جو

این نوباوگان وقتی والد پیش آنهاست نسبت به او بی اعتنا هستند و وقتی والد آنها را ترک کند ناراحت نمی شوند. آنها هنگام پیوستن مجدد والد خود استقبال نمی کنند یا این کار را به کندی انجام می دهند. (روانشناسی رشد، لورابراگ، صفحه ۴۱۷ الی ۴۳۵).

#### دلبستگی مقاوم

این نوباوگان قبل از جدایی به دنبال نزدیکی به والد خود هستند و وقتی والد آنها را ترک می کند ناراحت می شوند و پس از برگشتن وی با عصبانیت به او می چسبند و گاهی رفتار خصمانه نشان می دهند و به راحتی نمی توان آنها را آرام کرد. (روانشناسی رشد، لورابراگ، صفحه ۴۱۷ الی ۴۳۵).

#### دلبستگی آشفته/ سردرگم

این حالت بیشترین نایمینی را نشان می دهد این بچه ها هنگام پیوستن مجدد والد به آنها رفتارهای متضاد و سردرگم نشان می دهند، تعدادی از آنها بعد از آنکه آرام شده اند دوباره گریه می کنند یا حالت های بدن عجیب و غریب و خشک از خود نشان می دهند. (روانشناسی رشد، لورابراگ، صفحه ۴۱۷ الی ۴۳۵).

#### دلبستگی و رشد بعدی

بر طبق نظریه های روانکاوی و کردار شناسی احساس های درونی محبت و امنیت که از رابطه دلبستگی سالم حاصل می شوند به تمام جنبه های رشد روان شناختی کمک می کند. با این دیدگاه در یک تحقیق طولی گسترده معلوم شد کودکان پیش دبستانی که در بچگی دلبسته ایمن بودند توسط معلمان خود از نظر عزت نفس و مهارت های اجتماعی و همدلی از همسالان دلبسته نایمن خود که مشکلات رفتاری بیشتری داشتند بالاتر ارزیابی شدند. (روانشناسی رشد، لورابراگ، صفحه ۴۱ الی ۴۳۵).

2	Bremen	8
2	Speed ling	9
3	Ainsworth	0
3	Patricia H. Miller	1

## دل بستگی و ازدواج

جنبه های اساسی و مهم مشابه دل بستگی است که کودکان نسبت به «مراقب اصلی» خود ایجاد می کنند. و تنها در روابطی ظاهر می شود که اهمیت هیجانی و محوری دارند (هزن و شیور، ۱۹۹۰).

به راحتی می توان نظریه دل بستگی را با روابط بین فردی مرتبط دانست. تامسون<sup>۳</sup> در این زمینه فرضیه ای را ارائه می دهد و اعتقاد دارد که ازدواج به صورت مستقیم منعکس کننده روابط اولیه کودک است. وی ازدواج را فرصتی مناسب می داند که مجاورت جسمانی با ارتباط های هیجانی تلفیق گردیده و این وضعیت می تواند امنیت را افزایش دهد (کلولو، ۲۰۰۱).

در این زمینه اقدامات بک کارتی<sup>۴</sup> ۱۹۹۴ نیز جالب توجه می باشد که اگر فردی توانای برقراری رابطه عاشقانه را نداشته باشد. باید ریشه این ضعف را در برقراری روابط بین فردی صمیمی با مادرش جستجو کرد. زیرا عشق امروزی بر بنای روابط صمیمی بین کودک و مادرش است در این باره تحقیقی که وی در کشور انگلستان صورت داد به ارتباط سبک های دل بستگی در ۴۰ زن که در دامنه سنی ۲۴ تا ۲۵ سال قرار داشتند، پرداخت یافته های پژوهش معرف این بود که سبک های دل بستگی با روابط عشقی مرتبط بوده و همواره زنان با سبک دل بستگی ایمن در روابط عاشقانه نه تنها ارزیابی های مثبت را نشان می دهند بلکه از مشکلات و مشاجرات زناشویی کمتری نسبت به افراد سبک های دل بستگی نا ایمن (دو سوگرا و اجتنابی) رنج می کشند (پاتو، ۱۳۸۱).

هزن و شیور<sup>۷</sup> قوت دیدگاه دل بستگی را در بررسی روابط عاشقانه و زناشویی در موارد زیر دانسته اند.

رویکرد دل بستگی، دیدگاهی تحولی را به عنوان بخشی از پیوند های عاطفی مطرح می سازد.

نظریه دل بستگی، با مسائل گسترده مرتبط با تجربه عشق اعم از اضطراب به تنهایی و جدایی و فقدان و سوگ سروکار دارد.

دل بستگی روی آور تمام و عیار است، یعنی شکل های مختلف عشق ناشی از سازگارهای فرد با شرایط اجتماعی در نظر گرفته می شود (مظاهری، ۱۳۷۹).

## گستره دل بستگی بزرگسالان

آنیس ورث (۱۹۸۵ به نقل از کلولو، ۲۰۰۱) می گوید از کنش نظام رفتاری دل بستگی در روابط بزرگسالی به عنوان هسته اصلی یاد می کند. وی عنوان می کند که روابط دل بستگی توأم با امنیت می تواند نقش تسهیل کننده ای را در روابط بین فردی داشته باشد او مطرح می کند که اگر شخص تجربه دل بستگی توأم با امنیت را داشته باشد همواره در ارتباط با همسرش بدنبال راحتی و امنیت می باشد و تمایل دارد فعالیت های بین فردی بیشتری را با همسرش صورت دهد هر چند روابط دل بستگی را می توان از روابط بزرگسالی متمایز نمود ولی احساس امنیت و احساس تعلق پذیری بدون در نظر گرفتن دل بستگی امکان پذیر نیست باید در نظر گرفت که روابط دل بستگی با ارضای جنسی و فراهم نمودن فرصت برای تجارب و علایق مشترک متفاوت است (کلولو، ۲۰۰۱).

رفتار دل بستگی که از نقطه شروع در کودک وجود دارد به تدریج متنوع می گردد. به چهره های معینی گسترش می یابد در تمام زندگی پا برجا می ماند و تحت اشکال مختلف متجلی می گردد و گاهی حتی تحت اشکال رمزی (نامه نگاری ارتباط تلفنی) به منظور تامین تماس بروز می کند (منصور و داستان، ۱۳۷۶).

نظریه پردازان دل بستگی معتقدند که همه کودکان بهنجار احساس دل بستگی پیدا می کنند و دل بستگی شدید شالوده رشد عاطفی و اجتماعی سالم در روان بزرگسالی را پی ریزی میکند. برای مثال انتظار می رود که، کودکانی که دل بستگی شدید به مادرانشان

3 Thomson	2
3 Kulu	3
3 Back carti	4
3 pato	5
3 cost	6
3 Shaver	7

دارند در آینده از لحاظ اجتماعی برون گرا باشند و به محیط اطرافشان توجه نشان می دهند و بخواهند که در اطرافشان کاوش کنند و بتوانند با ناراحتی مقابله کنند. از طرف دیگر، عواملی که محل این دلبستگی باشند در رشد اجتماعی کودک در آینده مشکلاتی ایجاد می کنند(ماسن، ۱۳۷۷).

### مبانی نظری تحقیق

### نظریه /تئوری /مدل /الگو های مرتبط با سبک های دلبستگی

#### نظریه دلبستگی بالبی

بخش عمده تحقیق در زمینه دلبستگی در کودکان آدمی ریشه در تحقیقات «جان بالبی» متخصص روانکاو طی دهه های ۱۹۵۰ تا ۱۹۶۰ دارد. طبق نظریه دلبستگی او، ناتوانی کودک در برقراری پیوند دلبستگی استوار با یک یا چند تن در سال های اولیه زندگی با ناتوانی او در برقراری روابط فردی نزدیک در دوره بزرگسالی ارتباط دارد(هیگارد<sup>۳</sup> و اتکینسون، ۱۳۷۹).

#### مراحل متوالی سه گانه

بالبی به توصیف واکنش هایی در کودکان نسبت به جدایی از مادر پرداخته است. وی در کودکان از ۱۳ تا ۳۲ ماهه مراحل متوالی سه گانه ای را به شرح زیر مشخص ساخته است

مرحله اعتراض

مرحله نومیدی

مرحله دل بردگی مراحلی که پیامد ناپدید شدن مادر و تنها ماندن کودک است(منصور و دادستان، ۱۳۷۶).

#### چهار مرحله دلبستگی

مرحله اول (از تولد تا سه ماهگی)، واکنش نامتمایز در برابر انسانها، رنگ پس از تولد علاقه نشان می دهند به صداهای انسانها گوش فرا دهند و به چهره آنها بنگرند. برای بالبی این ترجیح و سلیقه نماینده تمایل ژنتیک به سوی یک الگوی بنیایی است که به زودی موجب بروز یکی از نیرومند ترین رفتارهای دلبستگی یعنی لبخند اجتماعی خواهد شد(روانشناسی رشد کرین، ۱۳۷۶).

**مرحله دوم (از سه تا شش ماهگی)** (تمرکز بر روی افراد آشنا، تقریباً در آغاز سه ماهگی رفتار کودک دگرگون می شود. از سوی بسیاری از بازتاب ها، گرفتن و جستجوی منبع ناپدید می شوند اما آنچه برای بالبی مهم است انتخابی تر شدن واکنش های اجتماعی کودک است. بین سه و شش ماهگی کودکان به تدریج لبخند خود را به افراد آشنا محدود می کند و هنگامی که یک بیگانه را می بینند تنها خیره می مانند آنان دو یا سه نفر را هم به طور ویژه ترجیح می دهند. برای نمونه در صورتی که این افراد خاص در کنار آنها باشند کودکان خیلی بیشتر می خندند و یا از دهان خود اصواتی خارج می کنند شخص خاصی که دلبستگی به او صورت می گیرد معمولاً مادر است به نظر می رسد که کودکان نیرومندترین دلبستگی را به شخصی پیدا می کنند که برای واکنش به نشانه های آن ها گوش به زنگ بوده است(روانشناسی رشد کرین، ۱۳۷۶).

**مرحله سوم (از شش تا پایان سه ماهگی)** (تقرب جویی فعال، در حدود شش ماهگی کودکان توجه عمیق به حضور فرد مورد دلبستگی نشان می دهند و اغلب هنگامی که او بخواهد آنان را ترک گوید می گریند و گریستن هم کیفیتی تصحیح شونده بوسیله هدف کسب می کند(روانشناسی رشد کرین، ۱۳۷۶).

**مرحله چهارم (از سه ماهگی تا پایان کودکی)** رفتار شراکتی، پیش از دو یا سه ماهگی کودکان تنها به نیاز خود جهت تداوم نزدیکی به پرستار خویش توجه دارند و هنوز برنامه ها یا هدف های پرستار را در نظر نمی گیرند. برعکس کودک سه ساله برنامه

های پرستار یا والد خود را تا حدی درک می کند و راحت تر به والد خود اجازه می دهد که دور شود. با این آغاز عمل کودک به عنوان یک شریک در رابطه با والدین خود است. البته بالبی معتقد است دلبستگی ها در بقیه عمر نیز بسیار مهم هستند. مثلاً نوجوانان سلطه والدین را می گسلند اما دلبستگی های والدی تشکیل می دهند. یا افراد میانسال می اندیشند که مستقل هستند اما در زمان های بحرانی در جستجوی تقرب عزیزان خود بر می آیند (روانشناسی رشد کرین، ۱۳۷۶)

**نظریه آینس ورث**

بر طبق یک مطالعه طبیعت گرایانه بر مبنای کودکان در محیط های خانواده (آینس ورث) رفتار کودکان با افراد غریبه و مراقبت را مورد بررسی قرار داد. او مشخص نمود که واکنش های اضطراب کودکان و افراد غریبه می تواند به عنوان یکی از نقاط متمایز سبک های دلبستگی شناخته شود و هنگامی که مراقب کودک دوباره نزد کودک بر می گردد. واکنش آنی کودک به مراقبش (که وی را برای مدت کوتاهی ترک کرده است) معرف سبک دلبستگی است (فرهنگ جامع روان شناسی و روان پزشکی، ۱۳۷۶). آینس ورث با همکاری ویتیک یک روش آزمایشی را تحت عنوان موقعیت ناآشنا را برای طبقه بندی سبک های دلبستگی تدوین نمود. این روش به بررسی دقیق رفتارهای متفاوت کودک نسبت به مراقب اولیه اش و همچنین افراد غریبه مربوط است که تمامی واکنش های کودک براساس احساس دلبستگی توأم با امنیت و یا توأم با ناامنی مشخص می گردد (هیلگارد و اتکینسون، ۱۳۷۹).

- مراقبت کودک در یک اطاق گرفته و مورد مشاهده واقع می شوند
- کودک در حال بازی و اکتشاف وسایل پیرامونش مشغول است
- فرد غریبه وارد اطاق می شود و با مادرش صحبت می کند و تلاش می کند تا با کودک بازی کند
- مادر از اطاق خارج می شود و کودک را با فرد غریبه تنها می گذارد
- مادر وارد اطاق می شود و فرد غریبه اطاق را ترک می کند
- مادر کودک را ترک می کند و طفل در اطاق تنها می ماند
- فرد غریبه دوباره وارد اطاق می شود و سعی می کند تا با کودک بازی کند
- فرد غریبه اطاق را ترک می کند و مادر دوباره به اطاق باز می گردد.

بر این مبنا آینس ورث نظریه خود را پایه ریزی کرد و طی تحقیقات متمادی به سه نوع سبک دلبستگی رسید که در اصطلاح به عنوان سبک های دلبستگی اجتنابی، دلبسته ایمن و مقاوم (دو سوگرا) شناخته شده است (هیلگارد و اتکینسون، ۱۳۷۹). دلبسته ایمن (۶۵٪) هنگامی که فرد غریبه وارد می شود، کودک به نزدیک مادرش می رود و از او به عنوان یک فرد حامی که در کنار وی می تواند در محیط پیگردی کند، استفاده می کند. هنگامی که مادر وی را ترک می کند، اضطراب متوسطی او را فرا می گیرد و در هنگام بازگشت او، اشتیاق زیادی را نشان می دهد.

دلبسته اجتنابی یا دوری گزین (۲۵٪) کودک تمایلی به نزدیک شدن و تماس با مادر نشان نمی دهد و او را بیشتر به عنوان یک فرد غریبه در نظر می گیرد و هنگامی که وی اطاق را ترک می کند بندرت گریه می کند.

دلبسته مقاوم یا دو سوگرا (۱۰٪) هنگامی که مادر اطاق را ترک می کند، کودک بسیار مضطرب می شود و هنگامی که باز می گردد، تمایل دارد که در آغوش گرفته شود، در حالی که در همین ضمن با انجام حرکت های مارپیچی و پیچ و تاب دادن بدن، میل به جدایی دارد.

بنابراین نتایج آینس ورث دریافت کودکانی با سبک دلبستگی ایمن، مراقباتی دارند که نسبت به علائم پریشانی، شادابی، خستگی آنها حساس و پاسخگو هستند و از طرف دیگر کودکان اجتنابی مراقباتی داشتند که سرد و بی تفاوت بودند در حالی که مراقبان کودکان مقاوم، دو سوگرا بی ثبات بودند. یعنی گاهی نسبت به آنها محبت زیاد و گاهی به آنها توجه نمی کردند. بنابراین کودکان دلبسته ایمن، احساس امنیت هیجانی و اعتماد به دیگران را گسترش می دهند. در مقابل کودکان وابسته اجتنابی از مراقبان خود

کناره می گیرند و نیازهای دلبستگی خود را بازداری می کنند در حالی که کودکان دلبسته مقاوم، دو سوگرا، بدخلق و مضطرب هستند و همین امر باعث می شود دیگران ارتباطی را با آنها برقرار نکنند (هیلگارد و اتکینسون، ۱۳۷۹).

### نظریه / تئوری / مدل / الگو های مرتبط با خودکارآمدی

#### نظریه شناخت اجتماعی

در دهه ۱۹۷۰ آلبرت بندورا نظریه یادگیری اجتماعی را به منظور تأکید بر اهمیت یادگیری مشاهده ای پیشنهاد داد با رشد این نظریه و گسترش دامنه آن به پدیده های روان شناختی، مانند انگیزه و مکانیسم های خود گردان بندورا آن را به نظریه شناخت اجتماعی تغییر نام داد (مکی زاده و بیگدلی، ۱۳۹۲).

اگرچه این نظریه مبتنی بر شرطی شدن عامل مانند تغییر رفتار است اما بنیادهای اصلی آن بر نمادسازی فرضیه، انگاری جست و جوی روابط علت و معلول و پیش بینی پیامدهای رفتاری استوار است. به این جهت این نظریه آمیزه ای از رفتارگرایی و شناخت گرایی است. بندورا اعتقاد دارد که آموزش مستقیم تنها وسیله برای یادگیری نیست نظریه او یک عنصر اجتماعی را نیز در نظر می گیرد و می گوید که مردم می توانند اطلاعات و رفتارهای جدید را از طریق مشاهده مردمان دیگر یاد بگیرند. این نوع یادگیری را که به یادگیری مشاهده ای یا مدل سازی معروف است میتوان برای توضیح انواع گسترده ای از رفتارها به کار برد (مکی زاده و بیگدلی، ۱۳۹۲).

به عقیده بندورا محیط بیشک در رفتار تأثیر میگذارد به عنوان نمونه، نظام اجتماعی از راه تشویق و تنبیه، افراد جامعه را به اجرای رفتارهای معینی وادار می سازد؛ یعنی، رفتار انسان بر جبرگرایی متقابل پایه ریزی میشود. او برای توضیح یادگیری اجتماعی خود به مواردی مانند چارچوب ادراکی یادگیری حرکتی و جانمایی یادگیری و عملکرد اهمیت تقلید در یادگیری الگو برداری و مشاهده اشاره می کند (مکی زاده و بیگدلی، ۱۳۹۲).

نظریه ی اجتماعی شناختی دیدگاهی عاملی درباره ی شخصیت دارد بدین معنی که انسانها قابلیت اعمال کنترل بر زندگی خود را دارند. در واقع عامل بودن ماهیت انسان است. از نظر بندورا (۲۰۰۱) عامل بودن انسان شامل چهار ویژگی است (فردوسیان و همکاران، ۱۴۰۰).

#### قصد مندی

قصد مندی صرفاً انتظار یا پیش بینی اعمال آینده نیست؛ بلکه تعهد پیشتازانه برای محقق کردن آن هاست (فردوسیان و همکاران، ۱۴۰۰).

#### دور اندیشی

افراد پیامدهای احتمالی اعمالشان را پیش بینی میکنند و رفتارهایی را بر میگزینند که نتایج مطلوبی به بار می آورند و از رفتارهای نامطلوب اجتناب میکنند دور اندیش افراد را قادر می سازد که خود را از قید و بندهای محیطشان آزاد کنند (فردوسیان و همکاران، ۱۴۰۰).

#### واکنش پذیری

نسبت به خود انسانها علاوه بر برنامه ریزی و اندیشیدن به رفتارهای آینده در جریان با انگیزه کردن و تنظیم کردن اعمالشان از توانایی واکنش پذیری نسبت به خود نیز برخوردارند. افراد نه تنها انتخاب هایی می کنند بلکه پیشرفت خود را به سمت تحقق بخشیدن این انتخاب ها زیر نظر می گیرند بندورا (۲۰۰۱) معتقد است که تعیین کردن اهداف برای رسیدن به پیامدهای مطلوب کافی نیست اهداف باید روشن باشند در محدوده ی توانایی افراد برای دست یافتن باشند و دستاوردهای بالقوه ای را منعکس کنند که خیلی دور دست نباشند (فردوسیان و همکاران، ۱۴۰۰).



### ژرف اندیشی

افراد ژرف اندیش هستند؛ آنها عملکرد خود را بررسی میکنند؛ میتوانند انگیزه ها، ارزش ها و معنی هدف های زندگی خودشان را ارزیابی کنند و قادرند درباره ی کفایت تفکرشان بیندیشند. آنها همچنین می توانند تأثیر اعمال دیگران را بر خود ارزیابی کنند. مهمترین مکانیزم ژرف اندیشی افراد کارایی شخصی است؛ یعنی عقیده ی آنها به اینکه تا اندازه ای توانایی اعمال کنترل بر عملکرد خود و رویدادهای محیط خود را دارند. در نظریه ی بندورا تعامل متقابل بین سه متغیر محیط رفتار - شخص مسبب رفتار انسان است. در این طرح رفتار تا اندازه ای حاصل محیط و محیط تا اندازه ای حاصل رفتار است. در ضمن بندورا عامل مهم سومی را اضافه میکند، شخص منظور او از شخص عوامل شناختی نظیر حافظه پیش بینی برنامه ریزی و قضاوت است. چون انسانها از این توانایی های شناختی برخوردارند و آنها را به کار می برند میتوانند بر محیط و رفتارشان اثر بگذارند (فردوسیان و همکاران، ۱۴۰۰).

### نظریه یادگیری

بندورا (۱۹۸۶) دو نوع یادگیری را مشخص کرد اولی مشاهده ایی و دومی فعال، گرچه افراد میتوانند از تجربه، مستقیم یاد بگیرند اما بیشتر چیزهایی که آنها می آموزند از طریق مشاهده کردن دیگران اکتساب می شود. اگر قرار بود دانش فقط از طریق پیامد های اعمال فرد فراگیری شود، رشد شناختی و اجتماعی به مقدار زیاد عقب می افتاد (فردوسیان و همکاران، ۱۴۰۰).

### یادگیری مشاهده ایی

بندورا معتقد است مشاهده به افراد امکان می دهد بدون انجام هر گونه رفتاری یاد بگیرند، افراد، پدیده های طبیعی، گیاهان، حیوانات، آبشار ها، حرکت ماه و ستارگان و غیره را مشاهده می کنند. اما آنچه برای نظریه اجتماعی شناختی اهمیت دارد این فرض است که افراد از طریق مشاهده کردن رفتار دیگران می آموزند، بندورا (۱۹۸۶) معتقد است یادگیری مشاهده ای بسیار کارآمدتر از یادگیری از طریق تجربه ی مستقیم است. افراد با مشاهده ی دیگران از دادن پاسخ های بی شماری که ممکن است تنبیه به دنبال داشته با تقویتی به دنبال نداشته باشد، منصرف می شوند (فردوسیان و همکاران، ۱۴۰۰).

### سرمشق گیری

اساس یادگیری مشاهده ای سرمشق گیری است یادگیری از طریق سرمشق گیری عبارت است از اضافه کردن به رفتار مشاهده شده و کسر کردن از آن و تعمیم یک رفتار مشاهده شده به موقعیت دیگر به عبارت دیگر سرمشق گیری فرایندهای شناختی را در بر دارد و صرفا تقلید یا کپی کردن نیست. سرمشق گیری از مطابقت دادن اعمال فرد با دیگران فراتر است و بازنمایی نمادین اطلاعات و ذخیره کردن آن برای استفاده در آینده را شامل میشود (فردوسیان و همکاران، ۱۴۰۰).

### یادگیری فعال

هر پاسخی که فرد میدهد پیامدهایی را به دنبال دارد برخی از این پیامدها خشنود کننده هستند برخی ناخشنود کننده و برخی دیگر اصلا مورد توجه شناختی قرار نمی گیرند و از این رو تأثیر کمی دارند. بندورا معتقد است رفتار پیچیده ی انسان زمانی می تواند آموخته شود که افراد به پیامدهای رفتارشان فکر کنند و آن ها را ارزیابی نمایند (فردوسیان و همکاران، ۱۴۰۰).

### روش تحقیق

#### روش تحقیق، جامعه آماری، حجم نمونه و ابزار گردآوری داده های تحقیق

این پژوهش براساس ماهیت داده ها یک تحقیق کیفی، از نظر هدف تحقیق کاربردی و برحسب ابزار گردآوری داده ها یک تحقیق توصیفی می باشد. با توجه به اینکه تحقیق حاضر به روش توصیفی تحلیل انجام شده است و بر پایه مطالعات کتابخانه ای و اسنادی استوار است، لذا از ابزار فیش برداری اسناد معتبر، برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز استفاده شده است. در روش کتابخانه ای با مراجعه به کتب و مقالات فارسی و لاتین، بخشی از اطلاعات لازم جمع آوری گردیده و به علاوه از اینترنت به عنوان منبع اطلاعات روز علمی استفاده به عمل آمده و مقالات معتبر پژوهشی نیز مورد استفاده قرار گرفته اند.

محقق در این پژوهش از رویکرد کیفی استفاده نموده است. در این پژوهش برای پاسخگویی به سئوال پژوهش از روش پدیدار نگاری استفاده شده است. روش پدیدار نگاری را می توان برای پژوهش درباره هر جنبه از واقعیت طبیعی یا اجتماعی که افراد درباره آن برداشتی به دست آورده اند مورد استفاده قرار داد. جامعه آماری این پژوهش نیز، شامل دانشجویان خوابگاهی دانشگاه فردوسی، شهر مشهد می باشد. مشارکت کننده های این پژوهش ۵ نفر از دانشجویان خانم خوابگاهی از دانشگاه فردوسی مشهد با تفاوت سنی ۱۹ تا ۲۵ سال می باشند که انتخاب شده اند. محقق در تحقیق حاضر از نمونه گیری هدفمند استفاده نموده است. در نمونه گیری هدفمند، بخشی از جامعه، بر اساس قضاوت و نظر کارشناسی خود پژوهنده و یا تأیید افراد صاحب نظر، نمونه انتخاب می شود. این نمونه به گونه ای انتخاب شده است که تا حد امکان ویژگی های جامعه واقعی را داشته باشد.

در این پژوهش روش و ابزار گردآوری اطلاعات از طریق مصاحبه نیمه ساختار یافته می باشد، که هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامیده است. داده ها از طریق روش مقایسه ای موازی مورد تحلیل قرار گرفته و نتایج بدست آمده از مصاحبه، جمع آوری، ثبت و به روش تفسیری از طریق تدوین جدول راهنما و استخراج نکات کلیدی، کدگذاری باز، کد مولفه و در قالب مضامین عمده دسته بندی گردیده اند.

### یافته ها

ردیف	سوالات	نکات کلیدی	کد باز	مولفه	ابعاد
۱	به نظر شما تا چه مقدار سبک های دلبستگی در آینده افراد میتواند موثر باشد؟	تاثیر بسزایی داره که میتونه فرد رو در بزرگسالی خودکارآمد و با اعتماد به نفس بکنه و یا باعث ایجاد نقاط ضعف و خدشه به فرد بشه	ایجاد حس خودکارآمدی و اعتماد به نفس، ایجاد خدشه و نقاط ضعف	سبک دلبستگی ایمن و رفتار مناسب با فرزندان، سبک دلبستگی نا ایمن	خودکارآمدی
۲	از منظر شما مهمترین فرقی که یک دانشجو با خودکارآمدی بیشتر میتواند نسبت به دانشجویی با خودکارآمدی کمتر داشته باشد چیست؟	دانشجویان با خودکارآمدی بالا تصمیم های منطقی تر میگیرند، عزت نفس بالا تری دارند، به توانایی های خودشان باور دارند، راحت تر با مسائل روبه رو میشوند و مسئولیت پذیر تر هستند.	عزت نفس بالا، باور به توانایی های خود و مسئولیت پذیری بالا.	بالا بودن خودکارآمدی در دوران دانشجویی	عزت نفس
۳	تا چه میزان رفتار مادر با فرزندش میتواند بر خودکارآمدی و استقلال فرزند موثر باشد؟	بسیار تاثیر گذار میباشد و رفتار صحیح با فرزند میتواند سبب رشد و ایمان به توانایی ها و قابلیت های خود شود.	رشد و ایمان به توانایی های خود.	رفتار صحیح و مناسب مادر با فرزند.	خودکارآمدی

۴	آیا شما انسان خودکار آمدی هستید؟ اگر اینگونه است چه عواملی تاثیر گذار بوده در خودکارآمدی شما؟	در اغلب فعالیت ها بله ، از خودکارآمدی بهره مند هستند و رفتار هایی که از سمت خانواده شده است مانند تشویق و کمک گرفتن از دیگران و آموزش دیدن باعث ایجاد خودکارآمدی بوده است.	تشویق خانواده و آموزش.	رفتار صحیح خانواده با فرزند و ایجاد فضایی برای رشد خودکارآمدی	خودکارآمدی
۵	خودکارآمد بودن در دوران دانشجویی و دور از خانواده بر چه چیز هایی میتواند تاثیر بگذارد؟	به شدت بر خودکفایی ، شناخت خود و تلاش برای رشد شخصی ، روابط اجتماعی قوی، استقلال و ریسک پذیری تاثیر گذار است.	خودکفایی ، استقلال و ایجاد روابط اجتماعی قوی.	خودکارآمدی در دوران دانشجویی.	رشد شخصی

### بحث و نتیجه گیری

با توجه به بررسی های انجام شده ، مصاحبه های صورت گرفته و موضوع پژوهش حاضر که نقش سبک های دلبستگی خانواده بر خودکارآمدی دانشجویان خوابگاهی ۱۹ تا ۲۵ سال دانشگاه فردوسی مشهد می باشد. می توان نتیجه گرفت که سبک های دلبستگی نقش بسیار موثر و مستقیمی بر خودکارآمدی دانشجویان خوابگاهی به همراه دارد و میتوان نتیجه گرفت که سبک های دلبستگی که بر گرفته از رفتار درست و به موقع مادر یا والد ، با فرزند است تا چه حد میتواند بر روی خودکفایی، استقلال و در نتیجه باور به توانایی های فردی موثر واقع شود.

همان گونه که در جدول میتوان مشاهده کرد نتایج حاصل از مصاحبه با مصاحبه شونده ها به ما میگوید که ایجاد سبک دلبستگی ایمن ، رفتار و تربیت صحیح فرزند ، ایجاد فضایی برای رشد ، برقراری ارتباطی سالم و با محبت از سمت والد یا مادر با فرزند خود میتواند باعث ایجاد حس خوب ، عزت نفس بالا ، رشد فردی و در نهایت حس خودکارآمدی در فرد بشود؛ که وجود و افزایش این حس در دانشجویان خوابگاهی و تمامی انسان ها میتواند سبب موفقیت و رشد های بسزایی بشود .

از اطلاعات به دست آمده به خوبی می توان متوجه شد که تا چه حد خودکارآمدی در افراد سبب ایجاد حس عزت نفس، خودکفایی، استقلال، ایجاد روابط اجتماعی مناسب و سالم و ایمان به توانایی های فردی می شود که این ویژگی ها به افراد در سختی ها و مشکلات و موقعیت های حساس کمک میکنند تا بتوانند منطقی ترین تصمیم و بهترین عملکرد را از خود نشان بدهند.

توانایی رشد خودکارآمدی در فرزندان در اولین مرحله به دست مادران و خانواده می باشد چرا که هر رفتار آنها سبب ایجاد استقلال و رشد در آینده و یا حس ناکارآمد بودن و شکست می شود؛ خودکارآمدی در زمانی که برای تحصیل از خانواده خود دور باشید میتواند بزرگترین یاری دهنده برای ادامه دادن و رسیدن به موفقیت برای دانشجویان باشد ، این پژوهش به خوبی نشان میدهد رفتار مادر و خانواده با فرزندان در شکل گیری سبک دلبستگی تاثیر مستقیم دارد و سبک دلبستگی ایمن در خودکارآمد بودن موثر است.

با توجه به یافته های این تحقیق، نتایج تحقیقات، (اعتمادی و سعادت ۱۳۹۴)، (پور حسین و همکاران ۱۳۹۶) و (اصل دهقان و همکاران ۱۳۹۷)، با نتایج تحقیق حال حاضر همسو بوده است.

### پیشنهادات

#### پیشنهادات علمی

از آنجایی که سبک های دلبستگی و رفتار والد و خانواده با فرزند تاثیر بسزایی در خودکارآمدی و خودکفایی فرزندان دارد، به محققان و پژوهشگران این حوزه پیشنهاد میشود تا بیشتر بر روی رفتار های تاثیر گذار مادر با فرزند که میتواند بسیار تاثیر کننده باشد به پژوهش بپردازند، همچنین پیشنهاد میشود عواملی موثر بر رشد خودکارآمدی فرزندان را که وابسته به رفتار والدین نمی باشد اما تاثیر بسیاری دارد مورد مطالعه قرار دهند.

#### پیشنهادات کاربردی

در راستای رشد خودکارآمدی فرزندان برای داشتن زندگی با استقلال و تصحیح رفتار مادران و والدین با فرزندان، به مدارس ابتدایی پیشنهاد میشود تا با برگزاری کارگاه هایی برای والدین و آموزش رفتار و تربیت سالم برای رسیدن به سبک دلبستگی ایمن، آگاهی والدین را در مورد سبک های دلبستگی و نتایج آنها در طولانی مدت افزایش دهند.

### منابع

#### منابع داخلی

- اصل دهقان، فاطمه، رضاییان، حمید، حسینیان، سیمین (۱۳۹۷)، نقش انعطاف پذیری خانواده و تمایز یافتگی مادران در خودکارآمدی نوجوانان، نشریه علمی فرهنگی تربیتی زنان و خانواده دوره ۱۳ شماره ۴۵
- اسماعیلی شاد، بهرنگ، سلیمان پور عمران، سهیلی فر، فرهنگز (۱۴۰۰)، رابطه هویت اجتماعی و خودکارآمدی شغلی با نقش میانجی هوش عاطفی در مریبان پیش دبستانی، دوفصلنامه «پژوهشهای روانشناختی در مدیریت»
- اعتمادی، عذرا، سعادت، سجاد (۱۳۹۴)، نقش سلامت خانواده و سبک های دلبستگی در پیش بینی خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان، نشریه علمی پژوهشی راهبرد های آموزش در علوم پزشکی دوره ۸ شماره ۴،
- ایزدی، حامد، خسروی پور، بهمن، سواری، مسلم (۱۴۰۰) تحلیل عوامل مؤثر بر خودکارآمدی پژوهشی دانشجویان تحصیلات تکمیلی، جغرافیا و روابط انسانی، دوره ۴، شماره ۳ - شماره پیاپی ۱۵
- امانی، رزیتا، مجذوبی، محمد رضا (۱۳۹۰) پیش بینی سبک های هویت بر اساس سبک های دلبستگی، روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)
- پالیزیان، آرزو، امینی جاوید، لیلا، مهرابی زاده هنرمند، مهناز (۱۳۹۵)، کمال گرایی، عزت نفس و سبک های دلبستگی به عنوان پیش بین های احساس تنهایی در دانشجویان دختر خوابگاهی دانشگاه چمران، نشریه زن و مطالعات خانواده دوره ۹ شماره ۳۴.
- پاتو، مژگان (۱۳۸۱)، رابطه خودپنداره و نگرشهای مربوط به عشق؛ پایان نامه کارشناسی چاپ نشده، دانشگاه شهید بهشتی
- مظاهری، محمدعلی (۱۳۷۹)، نقش دلبستگی بزرگسالان در کنش وری ازدواج، مجله روان شناسی ۱۵، سال چهارم، شماره ۳
- پرویزی، راضیه، صادقی، مجید (۱۳۹۶)، بررسی رابطه بین ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده، سبک های دلبستگی و کیفیت زندگی در دانش آموزان مقطع راهنمایی، فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی شماره ۱۵.
- پور حسین، کریم، کریم پور، علی اکبر، گنجعلی، زهره (۱۳۹۶) رابطه هوش عاطفی با خودکارآمدی تحصیلی، کنفرانس پژوهش های نوین ایران و جهان در مدیریت، اقتصاد، حسابداری و علوم انسانی سال: ۱۳۹۶ | دوره برگزاری: ۱
- جلیل نصرآباد سفلی، کرامت الله، صرامی، غلامرضا، کدیور، پروین (۱۳۹۹) نقش واسطهگری خودکارآمدی در ارتباط بین سبکهای دلبستگی و سبک های اسنادی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، فصلنامه روانشناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی، دوره ۱۶ شماره ۵۷

حسینی، فرهاد، حبیبی، مجتبی، رادفر، فرهاد (۱۳۹۴)، مقایسه سبک های دلبستگی، احساس تنهایی ادراک شده و سلامت روان در دانشجویان مصرف کننده و غیر مصرف کننده سیگار، نشریه روانشناسی سلامت دوره ۴ شماره ۱۴

حسن زهی، دربخت، جنگی زائی، نسرین، نصرت ناهوکی، عبدالسلام (۱۳۹۵) نقش خودکارآمدی در یادگیری و موفقیت تحصیلی، کنفرانس ملی راهکارهای توسعه و ترویج آموزش علوم در ایران

حسین پور، محمد، قیصرزاده، نسرین (۱۳۹۰) بررسی اثر بخشی آموزش پردازش اطلاعات شناختی بر افزایش مولفه های خود کارآمدی حرفه ای دانش جویان، مجله یافته های نو در روانشناسی

حاجلو، نادر، عیوضی، خدیجه (۱۳۹۴) اثر بخشی آموزش هوش هیجانی بر مدیریت زمان و خودکارآمدی دانش آموزان، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی الزهراء

حمزه گردشی، زینب، شاه حسینی، زهره، تقدسی کارگر، سمیه (۱۳۹۷) مروری بر پیامدهای دلبستگی ایمن و نایمن مادر و کودک، تعالی بالینی

خالق خواه، علی، نجفی، حبیبه (۱۳۹۷) عوامل مؤثر بر خودکارآمدی دانشجویان، رویش روان شناسی، سال هفتم، شماره ۱۲، شماره پیاپی ۳۳

خوانساری، زهرا (۱۳۹۶) اثربخشی کارگاه های خودکارآمدی با رویکرد مدرن (شناختی- اجتماعی) بر میزان باورهای خودکارآمدی عمومی دانشجویان دختر، کنفرانس بین المللی فرهنگ آسب شناسی روانی و تربیت سال: ۱۳۹۶ | دوره برگزاری: ۱

دست مرد، ماح، صفایی مقدم، مسعود، پاک سرشت، محمد جعفر، شهنی ییلاق، منیجه (۱۳۹۱)، بررسی مبانی نظری ایده خودکارآمدی به عنوان هدفی تربیتی، پژوهش نامه مبانی تعلیم و تربیت دوره ۲.

رحیمی، فاطمه، سادات سید میرنسب، هنگامه، علمدار، الهه، کمالی، کوروش، گیتی خوشه، مهری (۱۳۹۷) ارتباط خودکارآمدی با موفقیت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تهران. پژوهش پرستاری ایران، دوره ۷۹، شماره ۲

زمانی شالکوهی، بهادر، شیرازی، محمود (۱۳۹۹)، پیش بینی خودکارآمدی اجتماعی و رضایت از زندگی در دانش آموزان از طریق دل بستگی به والدین و همسالان، مطالعات روانشناسی تربیتی دوره ۱۷ شماره ۳۸

سلیمانی، عفت، هویدا، رضا (۱۳۹۲). بررسی مفهوم خود کار آمدی در نظریه شناخت اجتماعی بندورا. مجله علوم اجتماعی دانشگاه اصفهان

شریف عسگری، محمدرضا، سیدی، سید محمد رضا (۱۳۹۸)، واکاوی وضعیت خودکارآمدی دبیران، دوفصلنامه «پژوهشهای روانشناختی در مدیریت»

علی وردیلو، معصومه، جراره، جمشید (۱۳۹۹) اثربخشی هیپنوتراپی شناختی بر خودکارآمدی دانشجویان اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی (اندیشه و رفتار) سال: ۱۳۹۹ | دوره: ۱۵ | شماره: ۵۷: صفحات ۷-۱۵

فردوسیان، محمد بانان، صمیمی اصل، آزاده، موثقی، زینب (۱۴۰۰)، بررسی مقایسه ای نظریه های یادگیری شناختی، اجتماعی و عاطفی بندورا، راتر و میشل، فصلنامه روانشناسی و علوم رفتاری ایران.

کرانی، زهرا (۱۴۰۰) تحلیل رابطه احساس خودکارآمدی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه رازی کرمانشاه، مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی دوره ۱۴،

کوچی، صدیقه، مامی، شهرام، احمدی، وحید (۱۴۰۰) نقش واسطه ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و خودکارآمدی اجتماعی در رابطه بین سبک های دلبستگی و اضطراب اجتماعی در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه، پژوهش های کاربردی روانشناختی، دوره ۱۲، شماره ۴

کوهی مفتخری اصفهانی، منصوره، محمودی، غلامرضا، گلشنی، فاطمه (۱۳۹۵) رابطه خودکارآمدی و سبکهای دلبستگی با انگیزش پیشرفت تحصیلی دانشآموزان دبیرستانی دختر، فصلنامه توانمندسازی کودکان، سال ۷، شماره ۱، لطفی، سعید، موجمباری، آدیس کراسکیان (۱۴۰۱) رابطه بین سبک های دلبستگی والدین و سبک های دلبستگی فرزندان : نقش واسطه ایی تیپ شخصیتی مرادی، زیبا، کاظمیان مقدم، کبری (۱۴۰۰) رابطه علی سبکهای دلبستگی (ایمن، نایمن و اجتنابی)، خودکارآمدی و خوشبینی با رضایت از زندگی از طریق میانجیگری استقلال عاطفی، روانشناسی تربیتی دوره ۱۷، شماره ۵۹، مصطفی، وفا، فلاح زاده، هاجر، میرزاپور، هادی (۱۳۹۷)، پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانشجویان براساس سبک های دلبستگی، خود-متمایزسازی و سبک زندگی ارتقا بخش سلامت، تدریس پژوهی دوره ۶ شماره ۴. مهربانیان، محمدمیلاد، سرافراز، مهدی رضا (۱۳۹۶) پیش بینی کیفیت زندگی بر مبنای سبک های دلبستگی، کنفرانس پژوهش های نوین ایران و جهان در روانشناسی و علوم تربیتی حقوق و علوم اجتماعی

#### منابع خارجی

Mengjie Xu , Marien de Bakker , Dirk Strijker , Hongmei Wu, (2015) , Effects of distance from home to campus on undergraduate place attachment and university experience in China , Journal of Environmental Psychology , Pages 95-104  
Putwain, D , Sander,P,Larkin,D.(2013) .Academic self-efficacy in study-related skills and behaviours: Relations with learning-related emotions and academic success, Volume 83, Pages 633–650  
Sang-yu Yang, Shih-Hau Fu, Po-Yu Wang, Ying-Lien Lin, Pin-Hsuan Lin, (2020) Are the Self-esteem, Self-efficacy, and Interpersonal Interaction of Junior College Students Related to the Solitude Capacity?, International Journal of Environmental Research and Public Health  
Stajkovic , A. & uthans , F. (2014). Social Cognitive Theory and Self .efficacy: Implications for Motivation Theory and Practice,  
Yangu Pan, Qiongwen Zhang, Guangzeng Liu, Bingbing Li & Chuanxing Liu , (2022)Parents' Attachment Styles and Adolescents' Regulatory Emotional Self-efficacy: The Mediating Role of Adolescents' Attachment to Parents in China