



دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی



* رابطه جهت گیری زندگی و سبک های دل بستگی با رضایت از زندگی دانشجویان

شهاب مرادی* (کرشناس ارشد دانشگاه سمنان)
حسین هاشم زاده واعظ (کرشناس ارشد دانشگاه سمنان)
سید عبدالله میرمحمدتبار (کرشناس ارشد دانشگاه سمنان)

مقدمه

نگرش روانشناسی جدید نسبت به گذشته دچار تغییر و تحول شده است، به طوری که از سال ۲۰۰۰ روانشناسی به جای تمرکز صرف به آسیب شناسی به بررسی مهارت ها و استعداد های زندگی آدمی پرداخت. هدف این نگرش تازه روانشناسی بررسی سازه هایی بود که موجب معناداری در زندگی و سلامت روان می شد (هریس^۲ و استاندارد^۳، ۲۰۰۱). یکی از شاخص های سلامت و بهداشت روانی میزان رضایت از زندگی است و رضایت از زندگی بیانگر نگرش مثبت فرد نسبت به جهانی است که در آن زندگی می کند و در واقع همان احساس خشنودی است که در پی دست یابی به آن زمان نه چندان کوتاهی را سپری می کند (قلی زاده و شیرانی، ۱۳۸۹) احساس خرسندی و رضایت از جنبه های زندگی، از مولفه های نگرش مثبت افراد نسبت به جهانی است که در آن زندگی می کنند (زکی، ۱۳۸۶).

رضایت از زندگی، ارزیابی های فرد از زندگی کنونی و سال های قبل را نیز در برمی گیرد. این ارزیابی ها شامل واکنش های هیجانی افراد به حوادث، حالات روانی و قضاوت های آنها در خصوص میزان رضایتشان از زندگی، کمال و بسندگی و رضایت از زمینه های خاص زندگی مانند ازدواج و کار است (مایرز^۴، ۲۰۰۰).

پژوهش های بسیاری در مورد کیفیت زندگی یا رضایت از زندگی افراد از دو دیدگاه عینی و فاعلی انجام شده است. دیدگاه عینی به شرایط بیرونی مانند میزان درآمد، کیفیت مسکن، شبکه های دوستی و دسترسی به خدمات بهداشتی توجه می کند. در مقابل دیدگاه فاعلی بر قضاوت افراد در مورد رضایت از زندگی یا حیطه های خاص آن مانند رضایت از دوستان، رضایت از خانواده و رضایت از تجربه های تحصیلی تاکید می ورزد (زولیگ^۵، والویس^۶، هیوبنر^۷ و درن^۸، ۲۰۰۵). پژوهش ها نشان داده اند عوامل بیرونی مانند محیط یا خانواده موجب رضایت از زندگی نمی شود، بلکه این مساله به درون فرد و قضاوت خود او بستگی دارد. به همین دلیل است که افراد مختلف در موقعیت های مشابه به میزان یکسانی

* کارشناس ارشد دانشگاه سمنان shahabmoradi66@gmail.com

2. Harris
3. Standard
4. Myers
5. Zullig
6. Valois
7. Huebner
8. Drane





دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی



رضایت نشان نمی دهند (گیلیگان^۱ و هیوبنر، ۲۰۰۲). در واقع، رضایت از زندگی را می توان به عنوان جامع ترین ارزیابی افراد از شرایط زندگی خود در نظر گرفت (دینر، ۲۰۰۰)

علاوه بر سازه رضایت از زندگی، همزمان با گسترش جنبش روان شناسی مثبت نگر در دهه اخیر (سلیگمن^۲، استین^۳، پارک^۴ و پیترسون^۵، ۲۰۰۵)، روی آوردن به کنش وری های مثبت، تجربه های مثبت و نیرومندی های سازش یافته انسانی مانند خوش بینی، شادکامی و شوخ طبعی به طور فزاینده ای در حال گسترش است (نادری و شکوهی، ۱۳۸۹). خوش بینی به جهت گزینی ای اشاره دارد که در آن معمولاً پیامدهای مثبت مورد انتظار هستند و این پیامدها به عنوان نتایج عوامل ثابت کلی و درونی در نظر گرفته می شوند (پترسون ۲۰۰۰).

تلقی خوش بینانه و تلقی بدبینانه به طور مثبت و منفی دو طیف جهت گیری زندگی هستند که جزء کیفیت های اساسی شخصیت به شمار می روند و بر چگونگی سازگاری افراد با حوادث زندگی، انتظارات ذهنی افراد در هنگام مواجهه با مشکلات و رفتار آنها هنگام غلبه بر مشکلات تأثیر می گذارد (موسوی نسب، تقوی و محمدی، ۱۳۸۵).

بر طبق مدل شیبر^۶ و کارور^۷ (۱۹۸۵) خوش بینی و بدبینی به ترتیب به عنوان انتظار فراگیر مثبت و منفی تعریف می شود. بر طبق این مدل، انتظار نتایج فراگیر به طور معناداری با سازگاری روان شناختی جوانان و افراد مسن ارتباط دارد. اگر ادراکات عادی انسان با یک مفهوم مثبت از خود و کنترل شخصی و یک دیدگاه خوش بینانه حتی کاذب در مورد آینده همراه شود، نه تنها در اداره زندگی روزانه، بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس زا و تهدیدزای زندگی به افراد کمک می رساند (تابلر^۸، کمنی^۹، رید^{۱۰}، بوور^{۱۱} و گرونه^{۱۲}، ۲۰۰۰). به طور کلی، افرادی که نسبت به آینده مطمئن هستند، حتی زمانی که با ناملايمات جدی روبرو می شوند به تلاش کردن خود ادامه می دهند. در مقابل، افرادی که مردد هستند، شاید سعی می کنند تا خودشان را از ناملايمات دور کنند (موسوی نسب، تقوی و محمدی، ۱۳۸۵).

پژوهش های زیادی نشان داده اند که خوش بینی و بدبینی با طیف گسترده ای از سازه های مرتبط با سلامت روان مانند عزت نفس، ناامیدی و روان آزرده خوبی رابطه دارد (شیبر و کارور، ۱۹۸۵؛ شیبر و کارور، بریدجس^{۱۳}، ۱۹۹۴؛ برینر^{۱۴}، دونالدسون^{۱۵}، کیربی^{۱۶} و وارد^{۱۷}، ۱۹۹۵).

1. Gilligan
2. Seligman
3. Steen
4. Park
5. Peterson
6. Scheier
7. Carver
8. Taylor
9. Kemeny
10. Reed
11. Bower
12. Gruene
13. Bridges
14. Brebner
15. Donaldson
16. Kirby
17. Ward





کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

افراد خوش بین نسبت به افراد بدبین اجتماعی ترند، بیشتر ورزش می کنند، از مهارت های بین فردی مطلوب تری برخوردارند و به راحتی می توانند شبکه های اجتماعی حمایتگر را در اطراف خود ایجاد کنند (مرکولا^۱، ۲۰۰۲).

خانواده یکی از رکن های اصلی جامعه به شمار می رود و دستیابی به جامعه سالم به طور آشکار در گرو سلامت خانواده است و تحقق خانواده سالم به برخورداری افراد آن خانواده از سلامت روانی و داشتن رابطه های مطلوب با یکدیگر است (گری، ۱۳۷۶). ارتباط والد با کودک یا به عبارتی دلبستگی کودک به والد از مهمترین مولفه های زندگی اجتماعی بوده و نقش بسزایی در سلامت روان والدین و فرزندان دارد (هاور^۲، اوتن^۳، دوریس^۴ و انجلس^۵، ۲۰۱۰). مفروضه ی تئوری دلبستگی در نظریه بالبی (۱۹۸۰) موبد این نظر است که تعامل و گرایش فرد به دیگران با دیگران با کسی که از او مراقبت می کند آغاز می گردد و در فرایند تحول، دامنه ی این تمایل به دیگران گسترش می یابد (انسورس^۶، ۱۹۸۹). بالبی (۱۹۸۰) معتقد بود که نظریه دلبستگی فقط نظریه تحول کودک نیست بلکه نظریه تحول درگستره حیات نیز هست (ویس^۷، ۱۹۹۴). وست^۸ و شلدون کلر^۹ (۱۹۹۴) دلبستگی بزرگسالان را بعنوان روابط دو به دویی تعریف می کنند که همجواری با یک شخص ویژه و ترجیح داده شده منجر به دست یافتن یا حفظ شدن احساس ایمنی می گردد. بالبی (۱۹۸۰) معتقد است بر پایه نوع روابط مراقب با کودک و میزان حساسیت و پاسخ دهنده او به نیازها، سه سبک اصلی دلبستگی در کودک شکل می گیرد و تا بزرگسالی نیز تداوم می یابد. سه سبک اصلی دلبستگی عبارتند از: اجتنابی، ایمن و دو سو گرا. این سه سبک نقش مهمی در جنبه های مختلف زندگی بزرگسالی ایفا می کند (بالبی، ۱۹۸۰). طبق نظر بالبی (۱۹۸۰) روابط دلبستگی همیشه موجودند و در سراسر چرخه زندگی فعال هستند، بطوری که پیوندهای دلبستگی در زندگی بزرگسالی بین بزرگسال و بزرگسال ایجاد می شود و بر فعالیت های مهم دوران بزرگسالی مثل کار و روابط اجتماعی مؤثر است (گودوین^{۱۱}، ۲۰۰۳). الگوهای حمایت کردن و حمایت خواستن که همراه با سبک های دلبستگی است بر سایر جنبه های روابط و عملکرد مثل رضایت، کار، نزدیکی و عشق بین دوشریک تأثیر می گذارد (سیمپسون^{۱۲}، راهلز^{۱۳} و نلیگان^{۱۴}، ۱۹۹۲؛ دیتوماسو^{۱۵}، برنان - مک نالتی^{۱۶}، راس^{۱۷} و بورگس^{۱۸}، ۲۰۰۳). بنابراین نتایج پژوهش ها دلبستگی ایمن با ویژگی های ارتباطی مثبت مانند صمیمیت، خرسندی و دلبستگی اجتنابی با سطوح پایین تری از صمیمیت و تعهد و دلبستگی دو سو گرا با شور و هیجان و دلمشغولی در زمینه روابط توأم با خرسندی کم مرتبط است (فینی^{۱۹} و نولر^{۲۰}، ۱۹۹۰). افراد دارای سبک های دلبسته نایمن اجتنابی و دوسوگرا در مقایسه با دلبسته ایمن استرس و نگرانی بیشتر و رضایت کمتری را تجربه می کنند، بطوری که

1. Mercola
2. Huver
3. Otten
4. De Vries
5. Engels
6. Anisworth
7. Bowlby
8. Weiss
9. West
10. Sheldon-Keller
11. Goodwin
12. Simpson
13. Rhoads
14. Nelligan
15. Ditommaso
16. Brannen-McNulty
17. Ross
18. Burgess
19. Feeny
20. Noller





دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی



می توان از طریق سبک دلبستگی میزان کلی استرس و ناراحتی فرد را پیش بینی نمود (رابرتز^۱، گوتلیب^۲ و کازل^۳، ۱۹۹۶؛ کارتر^۴ و گاپ^۵، ۲۰۰۲). هدف این پژوهش بررسی رابطه ی جهت گیری زندگی و سبک های دلبستگی با رضایت از زندگی می باشد.

روش

شرکت کنندگان

شرکت کنندگان در این پژوهش ۲۶۳ نفر از دانشجویان دانشگاه سمنان در سال تحصیلی ۹۰-۹۱ بودند که به صورت در دسترس انتخاب شدند.

ابزارهای اندازه گیری

پرسشنامه جهت گیری زندگی (LOT-R): این پرسشنامه ابتدا در سال ۱۹۸۵ توسط شیبر و کارور ساخته شد که بعداً در سال ۱۹۹۴ مورد مورد تجدید نظر قرار گرفت. این پرسشنامه دارای ۶ ماده است که ۳ ماده آن به منظور برآورد خوش بینی و ۳ ماده دیگر آن به منظور برآورد بدبینی نسبت به آینده در یک مقیاس لیکرت ۵ گزینه ای طراحی شده است. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۶ و ضریب پایایی بازآزمایی آن با چهار هفته فاصله ۰/۷۹ گزارش شده است (شیبر و کارور، ۱۹۸۵). جهت تعیین روایی این آزمون در ایران از همبستگی این آزمون با مقیاس پنج عاملی بک استفاده شده است (گودرزی، ۱۳۸۰). معناداری همبستگی عامل های اول، چهارم و پنجم و نمره کلی آن نشان دهنده اعتبار قابل قبولی است. پایایی بازآزمایی این پرسشنامه با فاصله ۱۰ روز ۰/۷۰ بوده است (موسوی نسب، ۱۳۸۴).

پرسشنامه سبک دلبستگی بزرگسالی (AAI): پرسشنامه سبک دلبستگی بزرگسالی دارای ۱۵ سوال است که توسط هازان^۸ و شاور^۹ (۱۹۸۷) تهیه شده است. این پرسشنامه در یک مقیاس لیکرتی ۵ گزینه ای توسط شرکت کنندگان درجه بندی می شود و دارای سه خرده مقیاس می باشد و به هر مقیاس ۵ سوال تعلق می گیرد. تحلیل عاملی این پرسشنامه توسط کولینز^{۱۰} و راید^{۱۱} (۱۹۹۰) به استخراج سه عامل منجر شد. سازندگان پرسشنامه پایایی بازآزمایی پرسشنامه را ۰/۸۱ و آلفای کرونباخ آن را ۰/۷۸ گزارش کرده اند. رحیمیان بوگر، نوری، عریضی،

1. Roberts

2. Gotlib

3. Kassel

4. Carter

5. Gapp

6. Life Orientation Test-Revised

7. Adult Attachment Interview

8. Hazen

9. Shaver

10. Collins

11. Read





دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران



کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

مولوی و فروغی مبارکه (۱۳۸۵) در پژوهش شان ضریب آلفای کرونباخ در خرده مقیاس سبک دلبستگی ایمن ۰/۷۷، در خرده مقیاس سبک دلبستگی اجتنابی ۰/۸۱، در خرده مقیاس سبک دلبستگی دوسوگرا ۰/۸۳ و برای کل مقیاس ۰/۷۵ به دست آورده اند. همچنین روایی همزمان این ابزار با برنامه ساختماند مین^۱ (۱۹۸۳) برای دلبستگی ایمن ۰/۷۹، برای دلبستگی اجتنابی ۰/۸۴ و برای دلبستگی دوسوگرا ۰/۸۷ به دست آمده است. ضرایب همبستگی پایایی بازآزمایی بین آزمودنی ها در دو نوبت با فاصله دو هفته برابر ۰/۹۴ به دست آمده است.

پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS): این پرسشنامه توسط دینرو و همکاران در سال ۱۹۸۵ ساخته شد که دارای ۵ ماده در مقیاس لیکرت ۷ گزینه ای است و به منظور برآورد رضایت کلی فرد از زندگی تهیه شده است. اعتبار این پرسشنامه را با ۱۰ پرسشنامه عینی بهزیستی دیگر مورد ارزیابی قرار داده اند که بیشترین میزان ۰/۷۵ گزارش شده است (باوت و دینر، ۱۹۹۳). ضریب آلفا برابر ۰/۸۷ و ضریب بازآزمایی پس از ۲ ماه برابر ۰/۸۲ گزارش شده است (دینر و همکاران، ۱۹۸۵). همسانی درونی این پرسشنامه توسط بیانی، کوچکی و گودرزی (۱۳۸۶) از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمده است. همچنین اعتبار آن نیز با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۶۹ به دست آمده که در سطح ۰/۰۱ معنادار بوده است.

یافته ها

چنانچه که یافته ها نشان می دهد (جدول ۱) میانگین رضایت از زندگی در مقایسه با دیگر متغیرها بیشتر می باشد همچنین میانگین دلبستگی ایمن در مقایسه با دلبستگی دو سوگرا و اجتنابی بیشتر است، میانگین تلقی خوش بینانه در مقایسه با میانگین تلقی خوش بینانه بیشتر است.

همچنین یافته ها نشان می دهد (جدول ۱) که بین تلقی خوش بینانه با رضایت از زندگی رابطه ی مثبت و معنا داری وجود دارد، برای تلقی بد بینانه این رابطه معکوس و معنا دار می باشد. همچنین بین مولفه های دلبستگی و رضایت از زندگی، تنها دلبستگی ایمن رابطه ی مثبت معنی داری وجود دارد در حالیکه این رابطه برای دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با رضایت از زندگی مشاهده نشده است. یافته ها همچنان نشان می دهد، بین تلقی خوش بینانه با تلقی بد بینانه همبستگی معکوس معنی داری وجود دارد. افزون بر آن دلبستگی ایمن با تلقی خوش بینانه همبستگی مثبت معنی داری دارد، ولی با تلقی بد بینانه، دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی همبستگی معکوس معنی دار است. در نهایت، اینکه دلبستگی دوسوگرا با تلقی بد بینانه و دلبستگی اجتنابی رابطه ی مثبت معناداری دارد.

جدول ۱

میانگین، انحراف استاندارد و ضریب همبستگی متغیرهای پژوهش (N=۲۶۳)

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- رضایت از زندگی	۲۲/۴۱	۶/۲۲	-					
۲- تلقی خوش بینانه	۸/۷۸	۱/۸۷	۰/۴۰۷**	-				
۳- تلقی بد بینانه	۵/۸۴	۲/۲۶	۰/۱۹۹**	۰/۱۶۵**	-			
۴- دلبستگی ایمن	۱۱/۳۶	۲/۷۳	۰/۱۸۸**	۰/۱۶۶**	۱/۳۳**	-		
۵- دلبستگی دوسوگرا	۸/۹۲	۳/۳۷	-۰/۰۹۳	۰/۰۸۵	۰/۲۴۱**	۰/۲۲۶**	-	

¹.Main



دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی



۶- دل بستگی اجتنابی ۹/۰۴ ۳/۴۰ -۰/۱۰۶ -۰/۱۰۱ -۰/۰۴۱ -۰/۲۳۹** ۰/۱۶۷** -

** P<۰/۰۰۱

نتایج رگرسیون گام به گام نشان می دهد (جدول ۲)، اولین متغیر پیش بین وارد معادله شده تلقی خوش بینانه بوده که بیشترین رابطه را با رضایت از زندگی دارد، که توانسته ۰/۱۶۶ کل واریانس را پیش بینی کند. در مدل دوم، دل بستگی دوسوگرا به عنوان متغیر پیش بین دوم وارد معادله شده است که توانسته است به همراه تلقی خوش بینانه ۰/۱۸۷ از کل واریانس را پیش بینی کند. ورود متغیر دل بستگی دوسوگرا توانسته است ۰/۰۲۱ از توان پیش بینی را افزایش دهد. در مدل سوم، علاوه بر دو متغیر قبلی دل بستگی ایمن نیز وارد معادله شده است. که این سه متغیر توانسته اند ۰/۲۱۳ از کل واریانس را پیش بینی کنند. ورود متغیر دل بستگی ایمن به تنهایی توانسته توان پیش بینی را ۰/۰۲۶ بالاتر ببرد.

جدول ۲

رگرسیون رضایت از زندگی بر جهت گیری زندگی و دل بستگی

مدل	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	F	R	R ²	Sig
۱	۱۶۸۴/۷۱۸	۱۶۸/۷۱	۵۱/۸۴	۰/۴۰۷	۰/۱۶۶	۰/۰۰۰
۲	۱۹۰۵/۹۳	۹۵۲/۹۷۰	۲۹/۹۹	۰/۴۳۳	۰/۱۸۷	۰/۰۰۰
۳	۲۱۶۴/۱۵۵	۷۲۱/۳۸۵	۲۳/۳۵	۰/۶۴۱	۰/۲۱۳	۰/۰۰۰

مدل ۱) پیش بینی کننده: تلقی خوش بینانه

مدل ۲) پیش بینی کننده: تلقی خوش بینانه و دل بستگی دوسوگرا

مدل ۳) پیش بینی کننده: تلقی خوش بینانه، دل بستگی دوسوگرا و دل بستگی ایمن

بحث و نتیجه گیری

هر دو متغیر جهت گیری زندگی با رضایت از زندگی رابطه معناداری داشته است. افرادی که دارای جهت گیری زندگی خوش بینانه هستند، نسبت به آینده نگرش مثبتی دارند و تلاش خود را برای غلبه بر چالش ها می کنند. افراد دارای نگرش خوش بینانه نه تنها در اداره زندگی روزانه، بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس زا و تهدیدزای زندگی حد نهایت تلاش خود را انجام می دهند. یافته ها با نتایج پژوهش (شیبیر و کارور، ۱۹۹۲؛ برینر و همکاران، ۱۹۹۵؛ استراسلی^۱، مک کی^۲ و پلان^۳، ۱۹۹۹؛ منیکس^۴ و مارگارت^۵، ۲۰۰۹؛ گارباسکی^۶، ۲۰۱۰) همسو می باشد. افزون بر آن افرادی که دارای جهت گیری زندگی بدبینانه هستند، سعی می کنند تا خودشان را از ناملایمات دور کنند. این متغیر در پژوهش ما رابطه منفی با رضایت از زندگی دارد که با مطالعات (ماربوتا^۷، کولیگان^۸، مالدینچو^۱ و اوفورد^۲، ۲۰۰۲؛ فریج^۳، ۲۰۰۵) همسو می باشد.

1. Strassle

2. Mckee

3. Plant

4. Mannix

5. Margaret

6. Garbowski

7. Maruta

8. Colligan





دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران



کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

همچنین یافته‌ها نشان داد که دلبستگی ایمن با رضایت از زندگی رابطه معنادار داشته است. افراد با دلبستگی ایمن در ارتباط‌های خود روابط مثبت مانند صمیمیت، خرسندی را از خود بروز می‌دهند که باعث می‌شود که میزان رضایت از زندگی آنها نسبت به دیگران بالاتر باشد. یافته‌های ما با مطالعات (فینی و نولر، ۱۹۹۰؛ رابرتز، گوتلیب و کازل، ۱۹۹۶؛ کارتروگاپ، ۲۰۰۲) همسو می‌باشد. یافته‌ها همچنین نشان داد که دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی با رضایت از زندگی رابطه‌ی معناداری ندارد. پژوهش‌های گذشته بیان می‌کنند که افراد با دلبستگی دوسوگرا از شور و هیجان در زمینه روابط توأم با خرسندی برخوردار نیستند که این به نوبه‌ی خود در میزان رضایت از زندگی آنها تأثیر دارد. یافته‌های این پژوهش با مطالعات (فینی و نولر، ۱۹۹۰؛ رابرتز، گوتلیب و کازل، ۱۹۹۶؛ کارتروگاپ، ۲۰۰۲) همسو می‌باشد.

همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد که مولف‌های جهت‌گیری زندگی (تلقی خوش بینانه) و سبک‌های دلبستگی (دلبستگی دوسوگرا و دلبستگی ایمن) می‌توانند رضایت از زندگی را پیش‌بینی کنند. نقش تلقی خوش بینانه در یک مدل کلی پیش بین نسبت به دیگر متغیرها برجسته‌تر بوده است. نتایج این پژوهش نشان داد که خوش‌بینی و دید مثبت داشتن به رویدادهای زندگی (تلقی خوش بینانه) و همچنین داشتن پایگاه ایمن وابستگی به یک منبع باعث می‌شود که فرد از زندگی رضایت بهتری داشته باشد. از جمله محدودیت‌های این پژوهش استفاده از طرح همبستگی می‌باشد که این طرح توان بیان رابطه‌های علی را ندارد. همچنین استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش می‌باشد که تعمیم نتایج را به جوامع دیگر باید با احتیاط صورت گیرد. پیشنهاد می‌شود پژوهشگران آینده از روش‌های پژوهشی دیگری برای سنجش میزان رضایت از زندگی استفاده نمایند.

منابع:

الف - فارسی

- رحیمیان بوگر، اسحق؛ نوری، ابوالقاسم؛ عریضی، حمید رضا؛ مولوی، حسین؛ فروغی مبارکه، عبدالرضا (۱۳۸۵). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی بزرگسالی با جهت‌گیری به کار و درگیری با کار در پرستاران بیمارستان‌های دولتی شهر اصفهان. *مجله علوم تربیتی و روانشناسی*، دوره سوم، سال سیزدهم، شماره ۳، ۱۰۹-۱۳۴.
- قلی زاده، آذر؛ شیرانی، عزت (۱۳۸۹). رابطه بین عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی با میزان رضایت از زندگی سالمندان اصفهان. *مجله جامعه‌شناسی کاربردی*، سال بیست و یکم، شماره اول، ۶۹-۸۲.
- گری، ج. (۱۳۷۶). *روابط زناشویی موفق*. ترجمه گلکاریان، ق. تهران: انتشارات تلاش.
- موسوی نسب، محمد حسین؛ تقوی، محمد رضا؛ محمدی، نورالله (۱۳۸۵). خوش‌بینی و ارزیابی استرس: بررسی دو مدل نظری در پیش‌بینی سازگاری روانشناختی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان*، دوره سیزدهم، شماره ۲، ۱۱۱-۱۲۰.

¹.Malinchoe

².Offord

³.Frieh





دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی



نادری، فرح؛ شکوهی، مینا (۱۳۸۸). رابطه خوش بینی، شوخ طبعی و بلوغ اجتماعی با اضطراب مرگ در پرستاران بیمارستان گلستان اهواز. *مجله یافته های نو در روانشناسی*، سال چهارم، شماره ۱۰، ۸۵-۹۴.

ب لاتین

- Anisworth, M. D. (1989). Attachment Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books
- Brebner, J., Donaldson, J., Kirby, N., & Ward, L. (1995). Relationships between happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 19, 251-258.
- Carter, S.G., Gapp, P.R. (2002). *IFSAM conference Gold Coast*, Queensland. Australia.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Ditommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment Styles, Social Skills & Loneliness in Young Adults. *Personality & Individual Differences*, 35, 303-312.
- Feeney, J. A., Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 282-292.
- Garbowski. (2010). Transformational leadership and the dispositional effects of hope, optimism, and resilience on governmental leaders. Regent university united states- Virginia, proquest, 123 pages: AAT 34257370.
- Gilligan, T. D., Huebner, E. S. (2002). Multidimensional life satisfaction reports of adolescents: a multitrait-multimethod study. *Personality and Individual Differences*, 32, 1149-1155.
- Goodwin, I. (2003). The Relevance of Attachment Theory to the Philosophy, Organization, & Practice of Adult Mental Health Care. *Clinical Psychology Review*, 23, 35-56
- Harris, A. H. & Standard, S. (2001). Psychometric properties of the life regard index- revised: A Validation Study of a Personal Measure of Personal Meaning. *Psychological Report*, 89, 759-773.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Huver, R., Otten, R., de Vries, H., & Engels, R. (2010). Personality and parenting style in parents of adolescents. *Journal of Adolescence*, 33(3), 395-402.
- Main, M. (1983). Exploration, play, and cognitive functioning related to infant-mother attachment. *Infant Behavior and Development*, 6, 167-174.
- Mannix and Margaret. (2009). Optimism, quality of life, and coping style in adolescents with cancer. *Journal of social and clinical psychology*, pages 120-130.
- Mercola, Joseph. (2002). Optimism may protect against heart disease. *Psychosomatic medicine*, 82, 102-111
- Mercola, Joseph. (2002). Optimism may protect against heart disease. *Psychosomatic medicine*, 82, 102-111
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-57.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.





دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی



- Roberts, J. E., Gotlib, I. H., & Kassel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: the mediating roles of dysfunctional attitudes and low self – esteem. *Journal of personality and social psychology*, 59, 981-986.
- Scheier MF, Carver., CS. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychol*; 4(3): 219-47.
- Scheier, M., Carver, C., & Bridges, M. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Simpson, a., Rholes, W.S., and Nelligan, J. S. (1992). Support– seeking and support– giving within couple members in an anxiety – provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of personality and Social psychology*, 62, 434-446.
- Strassle, C. G., Mckee, E. A., & Plant, D. D. (1999). Optimism as an indicator of psychological health: Using psychological assessment wisely. *Journal of Personality Assessment*, 72(2), 190-199.
- Taylor, S.E., Kemeny, M.E., Reed, G. M., Bower, J. E., and Gruene Wald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55, 99–109.
- Weiss, R. S. (1994). Foreward. In M. B. Sperling & W. H. Berman (Eds), *Attachment in adults*. pp. ix-xv. New York : The Guilford press
- West, M. L. & Sheldon-Keller, A. E. (1994). *Patterns of relating: An adult attachment perspective*. New York: Gilford.
- Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2005). Adolescent health- related quality of life and perceived satisfaction with life. *Quality of Life Research*, 14, 1573-1584.



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.