

Research Article

The Role of Attachment Styles, Love Styles and Emotional Expression in Predicting the Happiness of Married Teachers

Amir Qorbanpoorlafmejani^{*1}, Fatemeh Dehqan², Fatemeh Karimi³, Sajjad Rezaei⁴

1. Department of educational sciences and counseling, faculty of literature and humanities, university of Guilan, Rasht, Iran
2. Department of educational sciences and counseling, faculty of literature and humanities, University of Guilan, Rasht, Iran
3. Department of educational sciences and counseling, faculty of literature and humanities, University of Guilan, Rasht, Iran
4. Department of psychology, faculty of literature and humanities, University of Guilan, Rasht, Iran

Abstract

It is crucial for teachers to be happy at work because they can do their best. This study was conducted to determine the role of attachment styles, love styles, and emotional expressiveness in predicting married teachers' happiness. The research method was descriptive-cross sectional and correlational. A total of 260 teachers from Rudsar city were randomly selected through a two-stage cluster sampling among 30 schools. They responded to the Oxford Happiness Inventory, Beshart's Attachment Styles, King and Emmons Emotional Expressiveness Questionnaire, and Sternberg Love Styles Scales. Correlation analysis showed that happiness directly relates to the secure attachment style, the style of love, such as intimacy, passion, commitment, and expressiveness of excitement, and has an inverse relationship with insecure and ambivalent attachment style. The results of t-test showed that the mean of happiness in men's group is significantly higher than in comparison with women. Regression analysis in the men group showed that secure attachment style and love-commitment style were positively and significantly, and avoidant, ambivalent attachment styles negatively predicted 40% of the variance in happiness scores. It was also found that ambivalent attachment style in the women's group negatively, and emotional expressiveness positively predicted 52% of happiness scores. Overall, it can be said that attachment styles, committed love (especially in men), and emotional expressiveness (especially in women) can explain the happiness of the teachers' community by influencing how they interact and communicate.

Keywords: attachment styles, love styles, emotional expression, happiness, teachers

* qorbanpoorlafmejani@guilan.ac.ir

مقاله پژوهشی

نقش سبک‌های دلبستگی، سبک‌های عشق‌ورزی و ابرازگری هیجان در پیش‌بینی شادکامی معلمان متأهل

امیر قربان پور لافمجان^{۱*}، فاطمه دهقان^۲، فاطمه کریمی^۳، سجاد رضائی^۴

۱. استادیار مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

qorbanpoorlafmejani@guilan.ac.ir

۲. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

Fatemeh.dhn.1371@gmail.com

۳. دانشیار علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

fatemeh.karimi223@gmail.com

۴. استادیار روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

sajjad.rezaei@guilan.ac.ir

چکیده

برای معلمان، حیاتی است که در محل کار احساس شادکامی کنند؛ زیرا عملکرد بهتری خواهند داشت. پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش سبک‌های دلبستگی، سبک‌های عشق‌ورزی و ابرازگری هیجان در پیش‌بینی شادکامی معلمان متأهل انجام شد. روش تحقیق حاضر توصیفی - مقطعی و از نوع همبستگی بود. تعداد ۲۶۰ نفر از معلمان شهرستان رودسر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای دومرحله‌ای از میان ۳۰ مدرسه به‌طور تصادفی انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد، سبک‌های دلبستگی بشارت، ابرازگری هیجان کینگ و ایمونز و سبک‌های عشق‌ورزی استرنبرگ پاسخ دادند. تحلیل‌های همبستگی نشان دادند شادکامی با سبک دلبستگی ایمن، سبک عشق‌ورزی صمیمت، شور و اشتیاق و تعهد و ابرازگری هیجان، رابطه مستقیم دارد و با سبک دلبستگی ناایمن و دوسوگرا رابطه معکوس دارد. نتایج آزمون t استیودنت نشان دادند میانگین گروه مردان در مقایسه با زنان از نظر شادکامی به‌طور معنی‌داری بیشتر است. تحلیل رگرسیون در گروه مردان نشان داد سبک دلبستگی ایمن و سبک عشق‌ورزی تعهد به‌طور مثبت و معنی‌دار و سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا به‌طور منفی ۴۰ درصد از واریانس نمرات شادکامی را پیش‌بینی می‌کند. در گروه زنان نیز مشخص شد سبک دلبستگی دوسوگرا به‌طور معکوس و ابرازگری هیجان به شیوه مستقیم ۵۲ درصد از نمرات شادکامی را پیش‌بینی می‌کند. در مجموع، سبک‌های دلبستگی، عشق‌ورزی متعهدانه (به‌طور خاص در مردان) و ابرازگری هیجان (به‌طور خاص در زنان) می‌توانند با اثرگذاری بر نحوه تعاملات و ارتباطات، شادکامی جامعه معلمان را تبیین کنند.

واژه‌های کلیدی: سبک‌های دلبستگی، سبک‌های عشق‌ورزی، ابرازگری هیجان، شادکامی، معلمان

مقدمه

تعلیم و تربیت، امری وقت گیر، پُرثمر و در عین حال دشوار است که در آن معلمان به عنوان نقطه آغاز هر تحول آموزشی و پرورشی، بیشترین و برترین نقش را عهده دارند (کیخا و کهرزائی، ۱۳۹۶) و نیازمند توجه‌اند. یکی از دلایل توجه به وضعیت معلمان، بررسی رضایت آنان به منظور افزایش شادکامی و در نتیجه، افزایش بازدهی آموزش و پرورش به واسطه معلمان است (علی‌پور و اعراب شیبانی، ۱۳۹۰)؛ به همین دلیل، برای افراد شاغل از جمله معلمان، حیاتی است که در محل کار احساس شادکامی کنند؛ زیرا عملکرد بهتری خواهند داشت (سالاس - والینا، الگری و گونه ررو، ۲۰۱۸)؛ زیرا رفتارها و نگرش‌های معلمان، جزء مهم‌ترین عواملی است که تغییرات رفتاری پایدار را به عنوان هدف نهایی آموزش و پرورش در دانش‌آموزان ایجاد می‌کند (اهتیارغلو، ۲۰۱۸). معلمان شادکام می‌توانند با پرورش مناسب نسل آینده، در ساخت جامعه انسانی نقش حیاتی داشته باشند (تولابی، رئوفی و الله‌پور اشرف، ۲۰۱۳)؛ زیرا از جمله اهداف نظام آموزشی، پرورش افرادی سالم، موفق و شادکام است (مرتوغلو، ۲۰۱۸). شادکامی مانند سلامتی، یک ویژگی خوب با درجه بالایی تأثیرگذاری است (کیمبال و ویلز، ۲۰۰۶)؛ به نقل از اصلانی، ابراهیمی‌پور و امان‌اللهی، ۱۳۹۳، ص ۳۵). اگرچه تمامی انسان‌ها شادکامی را می‌شناسند و از این مفهوم استفاده می‌کنند، توافقی روی تعریف این متغیر وجود ندارد. با این اوصاف شادکامی ارزیابی شناختی و عاطفی یک فرد از زندگی خویش تعریف می‌شود که سه متغیر رضایت عمومی از زندگی، وجود عواطف مثبت و نبود عواطف منفی را در بر می‌گیرد (گارا یگوردویل، ۲۰۱۵).

در یک معنای گسترده، شادکامی همه چیزهای خوب را شامل می‌شود و چیزی است که بسیاری از انسان‌ها آن را دنبال می‌کنند و هدف نهایی آنها محسوب می‌شود. متخصصان سه مؤلفه برای شادکامی ارائه کرده‌اند که عبارت‌اند از عاطفه مثبت، عاطفه منفی و رضایت از زندگی (دینر، ایموم، لارسن و گریفین، ۱۹۸۵)؛ به نقل از چیتچای، سناسو و ساکووراویچ، ۲۰۱۸، ص ۲؛ مرادی سیاه افشادی، امیری، مولوی و قاسمی، ۲۰۱۷). توجه به شادکامی از دیرباز در زندگی آدمی مطرح بوده و انسان همواره راهکارهایی را جستجو می‌کرده است تا بتواند موجبات رضایت و لذت بیشتر خود را فراهم کند و این نکته در ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی از اهمیت برخوردار است (حقیان، صادقی، پناغی، موتابی، ۱۳۹۶). شادکامی را مجموع لذت‌ها، منهای دردها و ترکیبی از بیشترین عاطفه مثبت و کمترین عاطفه منفی تعریف می‌کنند (زهادت و امیدوار، ۱۳۹۵). اگر هیجانات به شش دسته ترس، نفرت، تعجب، ناراحتی و شادی تقسیم شوند، شادی یا شادکامی اساسی‌ترین هیجانی است که افراد در پی دستیابی به آن‌اند و با انواع پیامدهای مطلوب زندگی مثل موفقیت در شغل، ارتباط قوی عاطفی، سلامت روانی و حتی سلامت جسمانی و طول عمر همبسته است (قلی‌پور، مرعشی، مهرابی‌زاده هنرمند و ارشدی، ۱۳۹۴) و یک حالت عاطفه مثبت است که با خشنودی، لذت و خرسندی مشخص می‌شود و با خود صفات و علائمی از جمله داشتن باورهای مثبت درباره زندگی، هیجانات مثبت و نبود هیجانات منفی، قدردانی، احساس شادی درونی، احساس رضایت و علاقه به خود به همراه دارد و لازمه بهره‌بردن از زندگی و ارتقای رضایت از زندگی است (ساداتی، میرزائیان و دوستی، ۱۳۹۷). با توجه به نقش

شادکامی در رضایت از زندگی معلمان و تأثیر آن بر مدیریت کلاس درس (اهتیارغلو، ۲۰۱۸)، رابطه آن با کیفیت زندگی کاری معلمان (تولابی، رئوفی و الله‌پور اشرف، ۲۰۱۳) و اثرات آن بر موفقیت دانش‌آموزان (مرتوغلو، ۲۰۱۸)، شناسایی عوامل اثرگذار بر شادکامی معلمان ضرورت دارد.

شادکامی از متغیرهای مختلفی از جمله الگوهای ارتباطی، سبک‌های حل تعارض، وضعیت اقتصادی، مدیریت مالی، انعطاف‌پذیری، اشتراک در فرزندپروری، روابط متناسب با نقش جنسی، شاخصه‌های اقتصادی - اجتماعی و جمعیت‌شناختی و تقسیم وظایف (علیلی، ناامنه و نیر، ۲۰۱۹)، روابط جنسی، توافق زوجین در امور مهم و تقسیم کارهای مربوط به خانه (ژانگ و تی سانگ، ۲۰۱۳)، نوع تعامل فرد با دیگران، مهارت‌های اجتماعی و خودابرازی هیجانی (بیات، ۱۳۹۶)، کیفیت ارتباط (پاتو، حقیقت و حسن آبادی، ۱۳۹۳) و عوامل روانی - اجتماعی (شیخ‌الاسلامی، نجاتی و احمدی، ۱۳۹۰) تأثیر می‌گیرد؛ بدین صورت که داشتن رابطه نزدیک و صمیمی با دیگران با شادکامی، همبستگی دارد (آرجیل، ۲۰۰۱، به نقل از روحانی و معنوی‌پور، ۱۳۸۷).

یکی از متغیرهای تأثیرگذار بر نوع روابط افراد با دیگران سبک‌های دلبستگی است (مقدم، رضایی، قادری و رستمیان، ۲۰۱۶) که می‌تواند میزان شادکامی آنها را متأثر سازد (فولاد، صادقی و رحمانی فیروزجاه، ۲۰۱۷). سبک‌های دلبستگی بر رضایت زندگی، یکی از مؤلفه‌های شادکامی، تأثیر می‌گذارد (تمیز و کومرت، ۲۰۱۸) و با شادکامی رابطه دارد (دوکانه ای فرد و صحت، ۲۰۱۵). دلبستگی پیوند عاطفی نسبتاً پایداری است که در رابطه بین کودک و مادر یا مراقب ثابت او شکل می‌گیرد. پاسخ‌های والدین به علایم رفتار دلبستگی کودک و در دسترس بودن آنها در

موقعیت‌های تنش‌زا، مکان و شرایط امنی برای کودک فراهم می‌کند که بر اساس آن، کودک انتظارات خود از محیط را سازمان‌دهی می‌کند (مقدم و همکاران، ۲۰۱۶). سبک‌های دلبستگی بر اساس روابط اولیه مراقب - کودک شکل می‌گیرد (وربک، بلشاک، باگوزی، پوژارلیف و این - دور، ۲۰۱۷) و بر دیدگاه فرد درباره خود، دیگران و نحوه مدیریت کردن روابط بین فردی تأثیر می‌گذارد. بر اساس این نظریه، اثرات سبک‌های دلبستگی در تمامی دوره‌های زندگی ادامه می‌یابد و نحوه مقابله فرد با مشکلات بین فردی را مشخص می‌سازد (بایرامی و همکاران، ۲۰۱۲). سازنده این سازه، سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را معرفی کرده است. دلبستگی ایمن با ویژگی‌های ارتباطی مثبت از جمله صمیمیت و تعهد، دلبستگی اجتنابی با سطوح پایین صمیمیت و تعهد و دلبستگی دوسوگرا نیز با شور، هیجان و وسواس در روابط کمتر لذت‌بخش مرتبط است (بالبی، ۱۹۸۸؛ به نقل از محمدی، ارجمندینا و هاشمی رازینی، ۲۰۱۶، ص ۱۰۸). اثرات دلبستگی در تعاملات بعدی هم خود را نشان خواهد داد و بر متغیرهای مختلفی از جمله شادکامی اثرگذار است؛ برای مثال، سبک‌های دلبستگی ایمن، بر کاهش افکار منفی، مهارت‌های اجتماعی و روابط بین فردی و رضایتمندی از زندگی اثرگذار است؛ در نتیجه، افراد دارای سبک دلبستگی ایمن، با بهره‌مندی از مهارت‌های اجتماعی، روابط بین فردی بهتری را تجربه می‌کنند (مغنی‌زاده، هوشمند و طالبیان شریف، ۱۳۹۵) که همین امر بر شادکامی آنها اثرگذار است. تحقیق کمری و شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۴) نشان داد ۵۰ درصد از تغییرات شادکامی با سبک‌های دلبستگی و خوش‌بینی پیش‌بینی می‌شود. تحقیقات اصغری‌نژاد و دانش (۱۳۸۴)، نوابی‌نژاد، دوکانه ای فرد و آقاجانی (۱۳۸۸)،

رحمانی نوده، عبدخدایی و آقامحمدیان (۱۳۹۱)، نوعی ایران و محمودعلیلو (۱۳۹۴)، جزائری، دلاور و درتاج (۱۳۹۷) و دوکانه‌ای فرد و صحت (۲۰۱۵) همگی نشان‌دهنده ارتباط سبک‌های دلبستگی با شادکامی و قابلیت آن در پیش‌بینی شادکامی است.

یکی دیگر از عوامل اثرگذار بر شادکامی، ابرازگری هیجان است (گوله، ماست و لوبمایر، ۲۰۱۴)؛ زیرا با توجه به تعریف شادکامی، دو مؤلفه اول شادکامی به جنبه‌های هیجانی آن بر می‌گردد و نظریه عواطف، شادکامی را نوعی احساس و عاطفه می‌داند (دینر، ایموم، لارسن و گریفین، ۱۹۸۵؛ به نقل از چیتچای و همکاران، ۲۰۱۸). تجربه هیجان یا عاطفه مثبت یک نشانگر جهانی است از اینکه چقدر کارهایمان را خوب انجام می‌دهیم. این هیجان مثبت از نتایج بهزیستی^۱ روانی است. ما در طول روز طیف متعادلی از عواطف مثبت و منفی را تجربه می‌کنیم که نشانه‌ای از کارکرد سالم روانی^۲ ماست. تحقیقات نشان داده‌اند عواطف مثبت، پیامدهای موفقیت‌آمیزی در پی دارد (دیه نر، ساندویک و پاوت، ۱۹۹۱، به نقل از کونولی و کونولی، ۲۰۰۹). هیجان‌های مثبت دامنه تفکر - عمل لحظه‌ای را گسترش می‌دهند که نتیجه آن دامنه وسیعی از افکار و اعمالی است که فرد احتمالاً آنها را دنبال خواهد کرد. وقتی فرد هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کند، احتمالات و امکانات بیشتری را در نظر می‌گیرد (فردریکسون، ۲۰۰۱، به نقل از مگیار - موئی ۲۰۰۹ / ۱۳۹۱ ترجمه براتی سده). نوع و میزان و تنوع ابرازگری هیجان، سلامت و شادکامی افراد را متأثر می‌سازد (وویلیر، بروکز و نورتون، ۲۰۱۸). تحقیقات انجام‌شده درباره تنظیم هیجان‌ات مثبت و منفی در زندگی نشان داده‌اند استفاده از استراتژی‌های مربوط به

تنظیم هیجان، به افزایش هیجان‌ات مثبت، کاهش هیجان‌ات منفی و در نتیجه، افزایش حس شادکامی منجر می‌شود (برانس، کووال، وردوین، لیم و کوپنس، ۲۰۱۳؛ به نقل از فولادچنگک، حسن‌نیا، ۱۳۹۳). افرادی که احساسات خود را مدیریت می‌کنند، سطوح پایین ترس از استرس و عواطف منفی را تجربه می‌کنند و به درک و تنظیم احساساتی قادرند که به تجارب مثبت منجر می‌شود. آنها عواطف خود را ارزیابی و آنها را مدیریت و ابراز می‌کنند. آنها هیجان‌ات را تشخیص می‌دهند و در زمان مناسب آن را ابراز می‌کنند (جزایری و همکاران، ۱۳۹۷). خرد فراگیر و سستی ما را به این نکته رهنمون می‌سازد که زنان در مقایسه با مردان هیجانی‌ترند یا دست کم ابرازگری آنان بیشتر است و شواهد تجربی بسیاری از این باور حمایت می‌کند (پارکینز، ۲۰۱۲). رضوان، بهرامی و عابدی (۱۳۸۴) در تحقیق خود نشان دادند ارزیابی هیجان‌ات پیش از بروز آن (به‌منظور ابراز آن در موقع مناسب)، مانع کاهش چشمگیر شادکامی پس از حادثه هیجانی می‌شود. خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۵) نشان داد بین شادکامی و ابرازگری هیجان، رابطه وجود دارد. تحقیقات دیگر نیز نشان داده‌اند تنظیم هیجان‌ات به شیوه‌ای شناختی با شادکامی رابطه‌ای مثبت دارند (شعبانپور و حافظیان، ۱۳۹۵).

یکی دیگر از متغیرهای اثرگذار بر شادکامی، سبک‌های عشق‌ورزی است؛ زیرا عشق‌ورزی یکی از راههایی است که بدان وسیله هیجان‌ات مثبت ایجاد می‌شود. عشق پیامدهایی برای سلامت و بهزیستی دارد و ممکن است مناطق مغزی مرتبط با هیجان، توجه، انگیزش و حافظه (یعنی ساختارهای لیمبیک) را فعال و نیز دستگاه عصبی خودکار را کنترل کند؛ یعنی تنیدگی را کاهش می‌دهد و عملکرد دستگاه ایمنی را بهتر

^۱-well-being

^۲-mental health functioning

^۳-Fredrickson

می‌سازد (ایش و استفانو، ۲۰۰۵؛ به نقل از کرمانی مامازندی و رضائی، ۱۳۹۵). یکی از نظریات مهم دربارهٔ عشق، نظریهٔ سه‌وجهی استرنبرگ است که طبق آن عشق شامل صمیمیت، میل یا شور و اشتیاق و تصمیم و تعهد است. صمیمیت، خودفاش‌سازی، شراکت، درک متقابل و حمایت هیجانی را در بر می‌گیرد که گرمی و اعتماد را در یک رابطه ایجاد می‌کند. میل و اشتیاق نیز شامل کشش جسمانی، تمایل جنسی و برانگیختگی فیزیولوژیکی می‌شود. بخش آخر هم مشتمل بر تصمیم کوتاه مدتی است که یک نفر عاشق فردی شده است و تعهد بلندمدتی برای حفظ این عشق و عاشق ماندن دارد (محمودی، گلشنی و نوروزیان، ۱۳۹۲). بر اساس این، عشق یک پدیدهٔ روانی است که سه مؤلفهٔ رفتاری (صمیمیت)، هیجانی (میل یا شور) و شناختی (تعهد) را شامل می‌شود (فرحبخش و شفیع‌آبادی، ۱۳۸۵).

ترکیب سه عنصر عشق، انواع مختلف عشق را ایجاد می‌کند و هنگامی که همهٔ عناصر به‌طور متوازن حضور داشته باشند، کامل‌ترین نوع عشق یعنی عشق تمام عیار به وجود می‌آید. درخور ذکر است در روابط نزدیک، عشق تنها یکی از عواملی است که سبب موفقیت ارتباط می‌شود و متغیرهای مختلف دیگری نیز دخیل‌اند که می‌باید شایان توجه قرار گیرند (هدایتی دانا و صابری، ۱۳۹۴). بر اساس این سه عنصر، هفت نوع عشق مطرح شده است که عبارت‌اند از ۱- دوست‌داشتن که فقط مؤلفهٔ صمیمیت را دارد؛ ۲- شیفتگی یعنی عشقی که تنها مؤلفهٔ شور و اشتیاق را دارد؛ ۳- عشق پوچ که تنها مؤلفهٔ تعهد را دارد؛ ۴- عشق رومانتیک که صمیمیت و شور و اشتیاق را شامل می‌شود؛ ۵- عشق همدلانه که صمیمیت و تعهد را در بر دارد؛ ۶- عشق ناآگاهانه که شور و اشتیاق و تعهد را شامل می‌شود؛ ۷- عشق آرمانی

و کامل که هر سه مؤلفه را با هم دارد (استرنبرگ، ۱۹۹۸؛ به نقل از محمودی و حافظ‌الکتاب، ۱۳۸۶). در رابطه با نقش سبک‌های عشق‌ورزی در پیش‌بینی شادکامی تحقیقات محدودی انجام شده است؛ برای مثال، تحقیق کرمانی مامازندی و رضائی (۱۳۹۵) نشان داد سبک‌های عشق‌ورزی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم (با واسطهٔ سازگاری زناشویی) بر شادکامی دانشجویان متأهل اثرگذارند. قاسمی (۱۳۹۷) در پژوهش خود نشان داد بین کیفیت زندگی و سبک‌های عشق‌ورزی با شادکامی در زنان متأهل شهر بندرعباس رابطه وجود دارد. رفیعی‌نیا و اصغری (۱۳۸۶) نیز در پژوهش خود نشان دادند عشق به سادگی موجب شادکامی نمی‌شود و رابطهٔ بین عشق‌ورزی و بهزیستی روانی ازجمله شادکامی چندبعدی است و عشق رفاقتی برخی از مؤلفه‌های شادکامی را پیش‌بینی می‌کند. مرور پژوهش‌ها نشان می‌دهد هیچ پژوهشی نقش سبک‌های عشق‌ورزی را در پیش‌بینی شادکامی معلمان بررسی نکرده است.

با توجه به اهمیت شادکامی در زندگی معلمان و اثرات این شادکامی بر روابط آنها با دانش‌آموزان و سایر همکاران، بررسی عوامل تعیین‌کننده یا پیش‌بینی‌کنندهٔ شادکامی معلمان اهمیت زیادی دارد. بخشی از شادکامی افراد، از نوع روابط اجتماعی آنها تأثیر می‌گیرد و نیز سبک‌های دلبستگی و ابرازگری هیجان ازجمله مهم‌ترین عوامل تعیین‌کنندهٔ نوع ارتباط افراد با دیگران است. مرور پژوهش‌های بررسی‌شده دربارهٔ شادکامی معلمان، نشان می‌دهد تا کنون نقش این متغیرها بر شادکامی معلمان متأهل بررسی نشده و نقش و رابطهٔ عواملی همچون دین‌داری (کیخا، کهرآزئی، ۱۳۹۶)، رضایت شغلی (علی‌پور، اعراب شیبانی، ۱۳۹۰) و نظم‌دهی شناختی هیجان (شعبان‌پور و

حافظیان، ۱۳۹۵) با شادکامی معلمان بررسی شده است؛ بنابراین، با توجه به مطالب فوق در پژوهش حاضر، هدف اصلی تعیین نقش سبک‌های دلبستگی، سبک‌های عشق‌ورزی و ابرازگری هیجان در پیش‌بینی شادکامی معلمان شهرستان رودسر بود. فرضیه‌های پژوهش عبارت بودند از:

- ۱- مؤلفه ابرازگری هیجان شادکامی معلمان متأهل را پیش‌بینی می‌کند.
- ۲- مؤلفه سبک‌های عشق‌ورزی شادکامی معلمان متأهل را پیش‌بینی می‌کند.
- ۳- مؤلفه سبک‌های دلبستگی شادکامی معلمان متأهل را پیش‌بینی می‌کند.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: روش تحقیق حاضر توصیفی - مقطعی و از نوع همبستگی است. جامعه مطالعه شده در این پژوهش، کلیه معلمان زن و مرد متأهل شهرستان رودسر بودند که حدود ۸۰۰ نفر برآورد شده‌اند. تعداد ۲۶۰ نفر براساس جدول کرجسی - مورگان به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. به منظور مقابله با افت و داده‌های مفقود برای ۳۰۰ نفر ابزارها تهیه شدند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش، نمونه‌گیری خوشه‌ای دو مرحله‌ای بود. بدین صورت که ابتدا لیستی از تمامی مدارس شهر رودسر تهیه شد که حدود ۵۰ مدرسه بود، سپس از این ۵۰ مدرسه، ۳۰ مدرسه به طور تصادفی انتخاب شدند؛ سپس به هر مدرسه به تعداد معلمان همان مدرسه پرسشنامه توزیع شد که در نهایت از ۳۰۰ پرسشنامه توزیع شده، ۲۶۳ پرسشنامه دریافت شد. پس از بررسی پرسشنامه‌ها تعداد ۲۳ پرسشنامه بیش از ۲۰٪ گویه را پاسخ نداده بودند که از روال ورود داده‌ها به نرم‌افزار حذف شدند؛ بنابراین، ۲۴۰ پرسشنامه قابلیت بررسی پیدا کردند. با توجه به

توصیه نانالی و برن‌اشتاین (۱۹۹۴) که برای ورود هر متغیر به معادله رگرسیون دست کم به ۱۰ پاسخ‌دهنده احتیاج است، نمونه باقی مانده کفایت می‌کند.

ابزار سنجش: از پرسشنامه شادکامی آکسفورد^۱ برای سنجش شادکامی استفاده شد. این پرسشنامه ۲۹ ماده دارد و آرجیل و لو در سال ۱۹۸۹ آن را تهیه کردند. با توجه به اینکه آزمون بک یکی از موفق‌ترین مقیاس‌های افسردگی بوده است، آرجیل پس از ریزنی با بک بر آن شد تا جمله‌های مقیاس افسردگی بک را معکوس کند. بدین ترتیب ۲۱ ماده تهیه شد. سپس ۱۱ ماده به آنها افزوده شد تا جنبه‌های دیگر شادکامی را در بر گیرند. سپس این مقیاس ۳۲ ماده‌ای روی تعدادی دانشجو، اجرا و از آنها خواسته شد تا گزینه‌ها را مرتب و درباره روایی صوری جمله‌ها نیز داوری کنند. این امر سبب تغییر برخی مواد و حذف ۳ ماده دیگر شد. هر گویه از این پرسشنامه شامل ۴ عبارت است که عبارت اول نمره صفر، عبارت دوم نمره ۱، عبارت سوم نمره ۲ و عبارت چهارم نمره ۳ می‌گیرد. در نهایت فرد نمره‌ای بین ۰ تا ۸۷ به دست می‌آورد که نمره بالاتر نشانه شادکامی بیشتر است (سپهریان آذر، محمدی، بدلپور و نوروززاده، ۱۳۹۵). محققان مختلف، ضریب آلفای ۰/۹۰ تا ۰/۹۷ با ۱۳۴۷ آزمودنی، ضریب آلفای ۰/۸۷ تا ۰/۹۰ با ۱۰۱ آزمودنی و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ تا ۰/۸۰ با ۸۰ آزمودنی را گزارش کردند (علی‌پور، نوربالا، اژه‌ای و مطیعان، ۱۳۷۹). آلفای کرونباخ برای نمونه خارجی ۰/۹۱ گزارش شد و پایایی آزمون با استفاده از شیوه دومیه کردن ۰/۸۶ به دست آمد. همچنین بین این آزمون و سایر آزمون‌های سنجش شادکامی و خوش‌بینی، همبستگی‌های قوی وجود داشت (دوگان و ساپماز، ۲۰۱۲). ضریب همسانی درونی در نمونه ترک تبار، ۰/۷۴ و پایایی بازآزمایی نیز ۰/۸۵ گزارش شد

^۱ - The Oxford Happiness Questionnaire

(اهتیارغلو، ۲۰۱۸). هادی‌نژاد و زارعی (۱۳۸۸) علاوه بر بررسی روایی محتوایی و روایی همگرا و واگرای این پرسشنامه با پنج عامل بزرگ شخصیت، پایایی بازآزمایی آن را برابر با ۰/۷۸ و آلفای کرونباخ آن را برابر با ۰/۸۴ گزارش کرده‌اند. علی‌پور و نوربالا (۱۳۸۵) در یک بررسی مقدماتی به منظور سنجش پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد با ۱۰۱ آزمودنی آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و پایایی دونیمه کردن ۰/۹۲ را گزارش کرده‌اند. ۱۰ کارشناس، روایی صوری پرسشنامه را در این تحقیق تأیید کردند. ثابت و لطفی کاشانی (۱۳۸۹) نیز شواهدی از روایی سازه این پرسشنامه، ارائه و ضریب آلفای کرونباخ آن را برای گروه پسران برابر با ۰/۸۸ و برای گروه دختران برابر با ۰/۹۱ گزارش کرده‌اند. ضریب آلفای کرونباخ در تحقیق حاضر ۰/۸۸ به دست آمد.

برای سنجش سبک‌های دلبستگی از پرسشنامه سبک‌های دلبستگی^۱ بشارت (۲۰۱۱) استفاده شد. این مقیاس با استفاده از مواد پرسشنامه‌های مختلفی از جمله آزمون دلبستگی همسالان و والدین، مقیاس دلبستگی بزرگسالان، پرسشنامه تاریخچه دلبستگی و پرسشنامه سبک‌های ارتباطی، ساخته و روی دانشجویان دانشگاه تهران هنجاریابی شده است (بشارت، ۲۰۱۱). سه سبک دلبستگی ایمن (سؤالات ۱-۳-۵-۷-۱۱-۱۲-۱۴-۱۹)، اجتنابی (سؤالات ۴-۸-۱۳-۱۵-۱۸-۲۰) و دوسوگرا (سؤالات ۲-۶-۹-۱۰-۱۶-۱۷-۲۱) بر حسب ۲۱ سؤال در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (خیلی کم؛ کم؛ متوسط؛ زیاد؛ خیلی زیاد) از هم متمایز می‌شوند. برای تعیین سبک دلبستگی هر فرد، ارزش‌های عددی گویه‌های مرتبط با هر سطح با یکدیگر، جمع و بر ۷ تقسیم می‌شوند (کمری و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۸۴). ضریب آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از زیر مقیاس‌های

ایمن، اجتنابی و دوسوگرا درباره یک نمونه دانشجویی (n=240) برای کل آزمودنی‌ها به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۷۲ و ۰/۷۲، برای دانشجویان دختر ۰/۷۴، ۰/۷۲ و ۰/۶۹ و برای دانشجویان پسر ۰/۷۳، ۰/۷۱ و ۰/۷۲ است که نشانه ثبات درونی مقیاس دلبستگی بزرگسالان است. ضریب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌های دختر و پسر به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۷ بود. ضریب پایایی بازآزمایی مقیاس دلبستگی بزرگسالان برای یک نمونه ۳۰ نفری در دو نوبت با فاصله دو هفته برای کل آزمودنی‌ها ۰/۹۲ بوده است. اعتبار محتوایی مقیاس بزرگسال با سنجش ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۴ نفر از متخصصان روانشناسی بررسی شد. براساس نتایج به دست آمده، ضرایب همبستگی از ۰/۷۳ تا ۰/۷۶ برای سبک دلبستگی ایمن، از ۰/۶۰ تا ۰/۷۶ برای سبک دلبستگی اجتنابی و از ۰/۶۳ تا ۰/۸۷ برای سبک دلبستگی دوسوگرا محاسبه شده است (بشارت، کریمی و رحیمی‌نژاد، ۱۳۸۵). در پژوهش بشارت، تحلیل عاملی، ساختار سه عاملی این تست را تأیید کرد. روایی واگرا و همگرا نیز تأیید شد. ضریب آلفای کرونباخ برای سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۰ به دست آمد (بشارت، ۲۰۱۱). در تحقیق حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۷ و ۰/۸۲ به دست آمد.

برای سنجش سبک‌های عشق‌ورزی از پرسشنامه مقیاس عشق استرنبرگ^۲ استفاده شد. رابرت جی. استرنبرگ، این مقیاس را در دانشگاه نورس ایسترن بوستون تهیه کرد که مشتمل بر ۴۵ سؤال و دارای سه خرده‌مقیاس تعهد، شور و اشتیاق و صمیمیت است (حاجلو، علیزاده گورادل؛ قطبی؛ دولاور قوام، ۱۳۹۲). در این مقیاس ۱۵ سؤال اول صمیمیت، ۱۵ سؤال بعدی

^۲ - Sternberg's Triangular Love Scale

^۱ - Attachment Inventory

شور و اشتیاق و ۱۵ سؤال آخر تعهد را منعکس می‌کند. پاسخ به آنها به روش لیکرت و به صورت ۹ گزینه‌ای (۱) به معنای کاملاً مخالف و ۹ به معنای کاملاً موافق) نمره‌گذاری می‌شود که نمرات بالاتر به معنای صمیمیت، میل یا شور و اشتیاق و تعهد بیشتر است. پس از مشخص شدن اینکه فرد در هر خرده‌مقیاس نمره ضعیف یا قوی به دست آورده است، سبک عاشقانه او مشخص می‌شود (قمرانی و جعفر طباطبایی، ۱۳۸۵). آلفای کرونباخ برای هر سه خرده‌مقیاس این آزمون بالای ۰/۹۰ گزارش شده است (استرنبرگ، ۱۹۹۷ به نقل از کاسپ - بورگس و پاسکوآلی، ۲۰۱۲). در نمونه ایرانی، محمودی، گلشنی و نوروزیان (۱۳۹۲) آلفای کرونباخ را برای صمیمیت ۰/۹۳، شور و اشتیاق ۰/۹۵، تعهد ۰/۹۶ و کل پرسشنامه ۰/۹۵ گزارش کرده‌اند. حفاظی طرقله، فیروزآبادی و حق‌شناس (۱۳۸۵) در ایران، ترجمه فارسی این مقیاس را تهیه و هنجاریابی کرده‌اند که پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و برای مؤلفه‌های صمیمیت (۰/۹۶)، میل (۰/۹۲) و تعهد (۰/۹۵) گزارش کرده‌اند که حاکی از پایایی پذیرفته‌شده پرسشنامه است. پایایی این آزمون با استفاده از روش بازآزمایی روی ۳۰ نفر به فاصله یک ماه تأیید شد که ضریب همبستگی پیرسون بین نمرات بخش اول و دوم سه جزء صمیمیت، میل و تعهد به ترتیب عبارت بود از $r=0.93$ و $r=0.90$ و $r=0.80$. بخشنده (۱۳۸۱) برای بررسی روایی این پرسشنامه، آن را با پرسشنامه ملاک روابط فرد با خود و دیگران همبسته کرد. ضریب اعتبار به دست آمده ($r=0.43$) بود و ضریب آلفای کرونباخ و تصنیف به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۴۲ به دست آمد (به نقل از کرمانی مامازندی و رضائی، ۱۳۹۵) که حاکی از روایی پذیرفته‌شده برای این پرسشنامه است. فرحبخش و شفیع‌آبادی (۱۳۸۵) ضریب پایایی کل پرسشنامه را ۰/۸۹ و برای

خرده‌مقیاس‌های صمیمیت، شور و اشتیاق و تعهد به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۵۴ و ۰/۶۶ گزارش کردند. تحلیل عاملی در پژوهشی خارجی نیز ساختار سه عاملی این تست را تأیید کرد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۸ به دست آمد که نشان از همسانی درونی قوی این تست می‌دهد (کاسپ - بورگس و پاسکوآلی، ۲۰۱۲). در تحقیق حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌های صمیمیت، شور و اشتیاق و تعهد به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۲، ۰/۸۱ و ۰/۷۸ به دست آمد. برای سنجش ابرازگری هیجان نیز از پرسشنامه ابرازگری هیجان استفاده شد. کینگ و امونز (۱۹۹۰) به منظور بررسی اهمیت نقش ابراز هیجان در سلامت، این پرسشنامه را طراحی کرده‌اند. پرسشنامه ابرازگری هیجان سه زیرمقیاس و ۱۶ ماده دارد. زیرمقیاس‌های آن عبارت‌اند از: ابراز هیجان مثبت (۷ سؤال اول)، ابراز صمیمیت (سؤال ۸ تا ۱۲) و ابراز هیجان منفی (سؤال ۱۳ تا ۱۶) (حسنی، بمانی یزدی، ۱۳۹۴). روش نمره‌گذاری آن به شیوه لیکرت است که به پاسخ «کاملاً موافق» نمره ۵ و به پاسخ «کاملاً مخالف» نمره ۱ تعلق می‌گیرد. درباره مواد ۷، ۸ و ۹ روش نمره‌گذاری، معکوس است؛ یعنی به پاسخ «کاملاً موافق» نمره ۱ و «کاملاً مخالف» نمره ۵ تعلق می‌گیرد که بر اساس این شیوه نمره‌گذاری، نمره کل یک فرد از ۱۶ تا ۸۰ متغیر خواهد بود. نمره بالاتر بیان‌کننده ابرازگری هیجان بالاتر است. سازندگان این مقیاس ضریب آلفای کرونباخ را برای مقیاس‌ها و زیرمقیاس‌های ذکرشده به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۴، ۰/۶۳ و ۰/۶۷ بیان کرده‌اند (کینگ و ایمونز، ۱۹۹۰). رفیعی‌نیا، رسول‌زاده طباطبایی و آزادفلاح (۱۳۸۵)، اعتبار این مقیاس را در ایران، با روش همسانی درونی و محاسبه ضریب آلفای کرونباخ

۳۰۰ پرسشنامه توزیع شده ۲۶۳ نفر از معلمان متأهل به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند که ۲۳ نفر از آنها به دلیل پاسخ‌های ناقص یا مفقود از پژوهش کنار گذاشته شدند؛ در نتیجه، تعداد نمونه به ۲۴۰ نفر کاهش یافت. در این پژوهش به منظور پردازش داده‌ها، از برنامه کامپیوتری SPSS²² استفاده شده است. داده‌های گردآوری شده با استفاده از آزمون t استیودنت نمونه‌های مستقل، ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه برای دو گروه مردان و زنان، پردازش شدند.

یافته‌ها

تحلیل داده‌ها روی ۱۱۹ مرد (۴۹/۶ درصد) و ۱۲۱ زن (۵۰/۴ درصد) انجام گرفت. در جدول ۱- مشخصه‌های آماری شامل میانگین و انحراف معیار ویژگی‌های جمعیتی آزمودنی‌ها و نیز ضرایب همبستگی سبک‌های دلبستگی، سبک‌های عشق‌ورزی و ابرازگری هیجان با شادکامی معلمان متأهل آمده‌اند.

بررسی کردند و مقدار آن برای کل مقیاس و زیرمقیاس‌های ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت، و ابراز هیجان منفی به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۵۹ و ۰/۶۸ به دست آمد. پایایی آن نیز با استفاده از روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۱، ۰/۷۸ و ۰/۸۰ محاسبه شد. همچنین در تحقیقی خارج از ایران، ساختار سه عاملی این تست تأیید شد و برای خرده‌مقیاس‌های ابراز هیجان‌های مثبت و منفی و صمیمیت به ترتیب ضرایب آلفای ۰/۵۸، ۰/۵۹ و ۰/۳۹ به دست آمد (لیون و پریساگی، ۲۰۰۷). در تحقیق حاضر، ضریب آلفای کروناخ برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌های ابراز هیجان‌های مثبت و منفی و صمیمیت به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۸۱، ۰/۷۸ و ۰/۷۲ به دست آمد.

روش اجرا و تحلیل آماری: پس از نمونه‌گیری و مشخص شدن تعداد نمونه، پس از دریافت معرفی‌نامه و مجوزهای لازم از دانشگاه گیلان، طبق هماهنگی‌های انجام شده با نواحی آموزش و پرورش، به مدارس نمونه مراجعه شد و از مدیران مدارس درخواست شد این پرسشنامه‌ها را بین معلمان متأهل خود توزیع کنند. از

جدول ۱. ماتریس ضرایب همبستگی بین سبک‌های دلبستگی، سبک‌های عشق‌ورزی و ابرازگری هیجان با شادکامی و متغیرهای جمعیت‌شناختی معلمان متأهل (n=۲۴۰)

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱- شادکامی	۱							
۲- مدت ازدواج	۰/۰۷۴	۱						
۳- سبک ایمن	۰/۲۶۸**	۰/۰۸۹	۱					
۴- سبک ناایمن	۰/۲۰۴**	۰/۱۳۷*	۰/۳۱۹**	۱				
۵- سبک دوسوگرا	۰/۳۸۸**	۰/۰۰۷	۰/۲۵۹**	۰/۳۸۸**	۱			
۶- ابراز هیجان	۰/۱۷۶**	۰/۱۲۷*	۰/۲۵۴**	۰/۲۲۷**	۰/۰۴۵	۱		
۷- صمیمیت	۰/۳۵۵**	۰/۰۶۵	۰/۱۰۱	۰/۰۶۳	۰/۱۸۹**	۰/۱۰۷	۱	
۸- میل و اشتیاق	۰/۳۰۸**	۰/۱۲۳	۰/۱۱۴	۰/۰۹۴	۰/۱۲۱	۰/۰۸۲	۰/۰۸۵۹**	۱
۹- تعهد	۰/۳۱۶**	۰/۰۱۶	۰/۰۵۶	۰/۱۰۵	۰/۱۷۸**	۰/۱۲۱	۰/۰۸۹۳**	۰/۰۸۱۰**

*P<۰/۰۵, **P<۰/۰۱

با توجه به نتایج جدول ۱ بین متغیرهای شادکامی با سبک ایمن، ابراز هیجان، صمیمیت، میل و اشتیاق و تعهد، رابطه معنادار و مثبت ($P < 0/01$) و با متغیرهای ناایمن، سبک دلبستگی دوسوگرا رابطه معنادار و منفی در سطح $P < 0/01$ وجود دارد. بین مدت ازدواج و سبک‌های ناایمن رابطه معنادار و منفی و با ابراز هیجان رابطه معنادار و مثبت وجود دارد. بین سبک ایمن با سبک ناایمن رابطه معنادار و منفی و با دوسوگرا و ابراز هیجان رابطه معنادار و مثبت وجود دارد. بین سبک

ناایمن و دوسوگرا رابطه معنادار و منفی و با ابراز هیجان رابطه منفی دارد. بین صمیمیت و تعهد با سبک دو سوگرا رابطه معنادار و منفی ($P < 0/05$) وجود دارد. بین صمیمیت با میل و اشتیاق و تعهد و بین میل و اشتیاق با تعهد رابطه معنادار و مثبت وجود دارد ($P < 0/01$). در ادامه، جدول ۲ نتایج آزمون t استیودنت مستقل را برای مقایسه میانگین‌های متغیر ملاک شادکامی در دو گروه مردان و زنان معلم نشان می‌دهد.

جدول ۲. نتایج آزمون t استیودنت مستقل برای مقایسه میانگین شادکامی معلمان متأهل براساس جنسیت

گروه‌های جنسیتی	میانگین	SD	t-value	P-Value
مرد	۴۶/۰۸	۱۵/۱۴	۲/۲۹	۰/۰۲۳
زن	۴۱/۷۱	۱۴/۳۱		

نتایج حاصل از جدول ۲ نشان می‌دهد بین میزان شادکامی در دو گروه جنسیتی تفاوت معنی‌دار وجود دارد؛ بدین مفهوم که گروه مردان در مقایسه با زنان شادکامی بیشتری از خود نشان می‌دهند ($P = 0/023$)، ($t = 2/29$)؛ بنابراین، در این مطالعه، متغیر جنسیت، متغیر مخدوش‌کننده در نظر گرفته شد و دو تحلیل رگرسیون چندگانه مجزا برای پیش‌بینی واریانس نمرات شادکامی اجرا شد. قبل از انجام تحلیل رگرسیون، ابتدا پیش‌فرض بهنجاربودن متغیر ملاک در تحلیل رگرسیون نمره کل شادکامی از

روی سبک‌های دلبستگی، سبک‌های عشق‌ورزی و ابرازگری هیجان بررسی شد. نمودار P-P نرمال نشان داد احتمال تجمع‌ی مشاهده‌شده یا نقاطی که نماینده باقیمانده‌های استاندارد شده متغیر ملاک‌اند، به خط نرمال (که نماینده توزیع نرمال است) نزدیک است. در ادامه، جدول ۳ نتایج حاصله دو مدل مجزای رگرسیون نمرات شادکامی را برای دو گروه زنان و مردان از روی متغیرهای مستقل سبک‌های دلبستگی، سبک‌های عشق‌ورزی و ابرازگری هیجان نشان می‌دهد.

جدول ۳. خلاصه دو مدل مجزای رگرسیون چندگانه نمرات شادکامی براساس سبک‌های دلبستگی، سبک‌های عشق‌ورزی و ابرازگری هیجان در دو گروه مردان ($n = 119$) و زنان ($n = 121$)

گروه‌ها	R	R ²	R ² تعدیل شده	F	P-Value
مردان	۰/۶۳۲	۰/۳۹۹	۰/۳۶۲	۱۰/۵۴۸	۰/۰۰۰۱
زنان	۰/۷۲۰	۰/۵۱۹	۰/۴۸۹	۱۷/۳۵۸	۰/۰۰۰۱

دلبستگی، سبک‌های عشق‌ورزی و ابرازگری هیجان تبیین‌پذیر است. جدول ۴ نتایج دو تحلیل رگرسیون مجزای نمرات شادکامی معلمان متأهل را از روی متغیرهای پیش‌بین نامبرده نشان می‌دهد.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهند ضرایب R^2 و R^2 تعدیل‌شده تحلیل رگرسیون نمرات شادکامی در گروه زنان قوی‌تر از گروه مردان است. این جدول نشان داد ۴۰ و ۵۲ درصد از واریانس نمرات شادکامی به ترتیب در گروه مردان و زنان با مجموعه متغیرهای سبک‌های

جدول ۴. نتایج دو تحلیل رگرسیون چندگانه مجزای نمرات شادکامی براساس متغیرهای پیش‌بین در دو گروه مردان و زنان

گروه‌ها	پیش‌بین‌ها	B	SE _E	B	t-value	P-value
زنان	مقدار ثابت (constant)	۱/۷۸	۱۲/۷۲	-	۰/۱۴	۰/۸۸۹
	سبک ایمن	۱/۷۵	۰/۲۸	۰/۵۳	۶/۲۱	۰/۰۰۰۱
	سبک ناایمن اجتنابی	-۰/۸۸	۰/۳۶	-۰/۲۲	-۲/۴۲	۰/۰۱۷
	سبک دوسوگرا	-۱/۴۳	۰/۳۱	-۰/۴۵	-۴/۶۲	۰/۰۰۰۱
	صمیمیت	-۰/۲۴	۰/۳۹	-۰/۱۲	-۰/۶۱	۰/۵۴۴
	میل و اشتیاق	-۰/۰۳	۰/۲۹	-۰/۰۱	-۰/۰۹	۰/۹۳۱
	تعهد	۰/۸۱۶	۰/۳۳۸	۰/۴۳۱	۲/۴۱	۰/۰۱۸
	ابرازگری هیجان	-۰/۱۳	۰/۱۸	-۰/۰۶	-۰/۷۳	۰/۴۶۷

معادله پیش‌بینی شادکامی مردان = $۱/۷۸$ (عدد ثابت) - $۱/۷۵$ (دلبستگی ایمن) - $۰/۸۸$ (دلبستگی اجتنابی) - $۱/۴۳$ (دوسوگرا) + $۰/۸۱۶$ (عشق متعهدانه)

مردان	مقدار ثابت (constant)	۳۱/۰۷	۱۱/۶۴	-	۲/۶۷	۰/۰۰۹
	سبک ایمن	۰/۳۱	۰/۲۵	۰/۱۱	۱/۲۶	۰/۲۱۱
	سبک ناایمن اجتنابی	-۰/۵۷	۰/۳۰	-۰/۱۶	-۰/۹۱	۰/۰۶۹
	سبک دوسوگرا	-۱/۴۰	۰/۲۰	-۰/۵۳	-۷/۰۱	۰/۰۰۰۱
	صمیمیت	۰/۴۰	۰/۳۳	۰/۲۲	۱/۲۲	۰/۲۲۵
	میل و اشتیاق	۰/۱۹	۰/۲۲	۰/۱۱	۰/۸۴	۰/۴۰۴
	تعهد	-۰/۳۴	۰/۲۶	-۰/۲۰	-۱/۳۳	۰/۱۸۶
	ابرازگری هیجان	۰/۵۴	۰/۱۳	۰/۲۸	۴/۰۴	۰/۰۰۰۱

معادله پیش‌بینی شادکامی زنان = $۳۱/۰۷$ (عدد ثابت) - $۱/۴۰$ (دلبستگی دوسوگرا) + $۰/۵۴$ (ابرازگری هیجان)

پیش‌بینی‌کننده نمرات شادکامی هستند ($P < ۰/۰۰۱$)، $F = ۱۷/۳۵۸$). علامت‌های ضرایب بتا مندرج در جدول ۴- می‌تواند همانند ماتریس ضرایب همبستگی به‌دست‌آمده در این پژوهش تفسیر شود. در مجموع، نتایج بیان می‌کنند در گروه مردان، سبک‌های دلبستگی و سبک عشق‌ورزی متعهدانه در شادکامی نقش تعیین‌کننده دارد؛ اما در گروه زنان آشکار شد

با توجه به جدول ۵، متغیرهای سبک دلبستگی ایمن و سبک عشق‌ورزی متعهدانه ایمن به‌طور مستقیم و سبک‌های دلبستگی ناایمن اجتنابی و دوسوگرا به‌طور معکوس واریانس مشترک متغیر شادکامی را در گروه مردان پیش‌بینی می‌کنند ($P < ۰/۰۰۰۱$ ، $F = ۱۰/۵۴۸$). در گروه زنان نیز آشکار شد سبک دلبستگی دوسوگرا به‌طور معکوس و ابرازگری هیجان به‌طور مستقیم

سبک‌های عشق‌ورزی نقشی در تبیین شادکامی زنان ندارند؛ با وجود این، عواملی نظیر توانایی ابرازگری هیجان و سطوح پایین‌تر دلبستگی دوسوگرا بر میزان شادکامی زنان مؤثر است.

بحث

این تحقیق با هدف تعیین نقش سبک‌های دلبستگی، سبک‌های عشق‌ورزی و ابرازگری هیجان در پیش‌بینی شادکامی معلمان متأهل شهرستان رودسر انجام شد. در سطح همبستگی‌ها مشخص شد متغیر شادکامی با سطوح سبک دلبستگی ایمن، ابرازگری هیجان و سطوح بالای صمیمت، شور و اشتیاق و تعهد رابطه مستقیم دارد و با متغیر سبک دلبستگی ناایمن و سبک دلبستگی دوسوگرا رابطه معکوس دارد. قبل از انجام تحلیل رگرسیون، نتایج آزمون تی استیودنت مستقل نشان داد میانگین دو گروه مردان و زنان از نظر شادکامی به‌طور معنی‌داری متفاوت است (مردان دارای سطوح شادکامی بیشتری بودند) و بنابراین، به دلیل اهمیت متغیر جنسیت می‌باید دو تحلیل رگرسیون جداگانه انجام شود. تحلیل رگرسیون در گروه مردان نشان داد سبک دلبستگی ایمن و سبک عشق‌ورزی تعهد به‌طور مثبت و معنی‌دار و سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا به‌طور منفی ۴۰ درصد از واریانس نمرات شادکامی را پیش‌بینی می‌کند. در گروه زنان نیز مشخص شد سبک دلبستگی دوسوگرا به‌طور معکوس و ابرازگری هیجان به‌شیوه مستقیم ۵۲ درصد از نمرات شادکامی را پیش‌بینی می‌کند. در مجموع، سبک‌های دلبستگی، عشق‌ورزی متعهدانه (به‌طور خاص در مردان) و ابرازگری هیجان (به‌طور خاص در زنان) می‌توانند با اثرگذاری بر نحوه تعاملات و ارتباطات، شادکامی جامعه معلمان را تبیین کنند. در سطح متغیرها و در رابطه با سبک‌های دلبستگی، تحقیق حاضر نشان داد در

مردان، سبک دلبستگی ایمن، شادکامی بیشتر و سبک‌های ناایمن دوسوگرا و ناایمن اجتنابی، شادکامی کمتر و در زنان فقط سبک دلبستگی ناایمن دوسوگرا توانست شادکامی کمتر را پیش‌بینی کند. این یافته‌ها با تحقیقات مغنی‌زاده و همکاران (۱۳۹۵)، مقدم و همکاران (۲۰۱۶)، محمدی و همکاران (۲۰۱۶)، کمری و شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۴)، نوعی ایران و علیلو (۱۳۹۴)، رحمانی نوده، عبدخدایی و همکاران (۱۳۹۱)، اصغری نژاد و دانش (۱۳۸۴)، نوابی نژاد، دوکانه‌ای فرد و همکاران (۱۳۸۸) همسو است؛ برای مثال، مغنی‌زاده و همکاران (۱۳۹۵) در تحقیق خود نشان دادند فقط سبک دلبستگی ایمن توانست شادکامی بیشتر را در دانشجویان پیش‌بینی کند. رحمانی نوده و همکاران (۱۳۹۱) نیز در تحقیق خود نشان دادند سبک دلبستگی ایمن بهترین پیش‌بینی کننده شادکامی است. در تحقیق کمری و شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۴) مشخص شد سبک دلبستگی ایمن به‌واسطه خوش‌بینی توانست شادکامی را پیش‌بینی کند.

در تبیین این یافته، می‌توان گفت برخلاف آنهایی که سبک اجتنابی یا دوسوگرای ناایمن دارند، افراد دارای سبک دلبستگی ایمن، امنیت خاطر دارند، از خودگذشتگی دارند، نگران از دست دادن طرف مقابل رابطه نیستند، نزدیکی و صمیمیت بیشتری را تجربه می‌کنند (اصغری نژاد و دانش، ۱۳۸۴) و کنترل‌گری ندارند و طرف مقابل ارتباط را محدود نمی‌کنند؛ بنابراین، در ارتباط با دیگران کمتر دچار تعارض می‌شوند. همسو با شواهد نظری، می‌توان گفت احساس امنیت، نبود تعارض و شادکامی با سبک‌های دلبستگی ایمن در ارتباط‌اند (کمری و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۴). سبک دلبستگی ایمن برخلاف سبک دلبستگی اجتنابی یا دوسوگرای ناایمن، بر کاهش افکار منفی، مهارت‌های اجتماعی و روابط بین‌فردی و رضایتمندی

از زندگی اثرگذار است؛ بنابراین، افراد دارای سبک دلبستگی ایمن، با بهره‌مندی از مهارت‌های اجتماعی، روابط بین‌فردی بهتری را تجربه می‌کنند. این افراد در برقراری روابط صمیمی راحت‌اند، توقعات و انتظارات مثبتی از دیگران دارند و در نتیجه، از نزدیک شدن به دیگران هراسی ندارند و این نزدیکی برای آنها راحت است (مغنی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۵) که همین امر به بهبود تعاملات و در پی آن شادکامی آنان منجر می‌شود. در نقطه مقابل، افراد دارای سبک دلبستگی ناایمن (دوسوگرا یا اجتنابی)، از صمیمت و تعاملات اجتماعی اجتناب می‌ورزند، به علت نگرانی از آسیب دیدن و فریب خوردن، کمتر به دیگران اعتماد می‌کنند و به آسانی در ارتباط با دیگران قرار نمی‌گیرند و همیشه نگران طرد شدن هستند؛ بنابراین، از تعامل با دیگران اجتناب می‌کنند (جزایری و همکاران، ۱۳۹۷). این یافته نشان می‌دهد بخشی از شادکامی، تابع کیفیت ارتباط فرد با دیگران است و بنابراین، برای ارتقای شادکامی می‌باید متغیرهای اثرگذار بر تعامل و ارتباط (از جمله سبک‌های دلبستگی) را شایان توجه قرار داد؛ زیرا سبک دلبستگی ایمن با شادکامی رابطه مثبت و معنی‌داری دارد و سبک دلبستگی ناایمن دوسوگرا و اجتنابی با شادکامی رابطه منفی و معکوس دارد و بخشی از شادکامی افراد تابع مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی افراد است (بیات، ۱۳۹۶). این نکته در تحقیقات پاتو و همکاران (۱۳۹۳)، شیخ‌الاسلامی و همکاران (۱۳۹۰) و ساداتی و همکاران (۱۳۹۷) نشان داده شد؛ برای مثال، تحقیق پاتو و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد کیفیت ارتباط زوجین با شادکامی آنها ارتباط دارد. تحقیق شیخ‌الاسلامی و همکاران (۱۳۹۰) نیز نشان داد شادکامی از روابط و تعاملات زناشویی پیش‌بینی‌شدنی است. در تحقیق ساداتی و همکاران (۱۳۹۷) نیز این نتیجه به دست آمد که آموزش

مهارت‌های اساسی زندگی از جمله مهارت‌های ارتباطی توانست شادکامی را افزایش دهد. در همین رابطه بایرامی و همکاران (۲۰۱۲) در تحقیق خود نشان دادند افراد دارای سبک دلبستگی ایمن، تمایل بیشتری برای برقراری ارتباط با دیگران از خود نشان دادند و بنابراین، شادکامی بیشتری داشتند. تحقیق دوکانه ای فرد و صحت (۲۰۱۵) نیز نشان داد سبک‌های دلبستگی از جمله عواملی است که کیفیت ارتباط زناشویی افراد را متأثر می‌سازد؛ بنابراین، سبک‌های دلبستگی بر نحوه ارتباط و تعامل افراد تأثیر می‌گذارد و از این رهگذر، نوع ارتباط افراد با دیگران نیز می‌تواند شادکامی آنان را ارتقا دهد.

در سطح ابرازگری هیجان، تحقیق حاضر نشان داد در مردان ابرازگری هیجان معنی‌دار نیست؛ اما در زنان ابرازگری هیجان به شدت می‌تواند شادکامی معلمان را پیش‌بینی کند. این یافته با تحقیقات فولادچنگ و حسن‌نیا (۱۳۹۳)، خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۵)، رضوان، بهرامی و عابدی (۱۳۸۴) همسو است؛ برای مثال، تحقیق فولادچنگ و حسن‌نیا (۱۳۹۳) نشان داد آموزش تنظیم هیجان بر افزایش شادکامی زنان اثربخش است. رضوان و همکاران (۱۳۸۴) نشان دادند دانشجویان دختری که هیجان‌ات را سرکوب می‌کنند، در مقایسه با دیگران شادکامی کمتری را تجربه می‌کنند. تحقیق خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۵) نیز نشان داد ابرازگری هیجان و بخشودگی می‌توانند شادکامی مردان و زنان را پیش‌بینی کنند. پارکینز (۲۰۱۲) نیز نشان داد ابرازگری هیجان به خصوص درباره شادکامی در زنان، بیشتر از مردان است. در رابطه با نقش هیجان‌ات در شادکامی، ساداتی و همکاران (۱۳۹۷) نیز به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های اساسی زندگی از جمله شناخت و ابراز هیجان‌ات مثبت و مدیریت هیجان‌ات منفی توانست شادکامی دانشجویان زن متأهل را افزایش دهد.

شعبان پور و حافظیان (۱۳۹۵) نیز نشان دادند بین راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان با خلاقیت و شادکامی مردان و زنان رابطه وجود دارد. با توجه به این تحقیقات، نوع و میزان و تنوع ابرازگری هیجان، سلامت و بهزیستی و شادکامی افراد را متأثر می‌سازد (وویلیر و همکاران، ۲۰۱۸).

در رابطه با چگونگی اثرگذاری ابرازگری هیجان بر شادکامی می‌توان از نظریه ساخت و گسترش استفاده کرد که یکی از نظریه‌های روانشناسی مثبت‌نگر است (کونولی و کونولی، ۲۰۰۹). این نظریه با استمداد از چند فرضیه از جمله فرضیه‌های گسترش، ایجاد، ابطال، تاب‌آوری و بالندگی به بحث درباره هیجانات مثبت می‌پردازد. وقتی هیجانات مثبت، خزانه تفکر - عمل لحظه‌ای را گسترش می‌دهد، با گذشت زمان، منابع تقویتی و شخصی گوناگونی ساخته و پرداخته می‌شوند. این منابع عبارت‌اند از منابع جسمانی، اجتماعی، فکری و ذهنی و روانشناختی. از مؤلفه‌های منابع روانشناختی می‌توان به خوش‌بینی و تاب‌آوری اشاره کرد. هرچند هیجانات مثبتی که به ایجاد این منابع منجر می‌شوند، موقتی‌اند، منابع شخصی حاصل از آنها پایدارند و افراد می‌توانند در موقعیت‌های مشکل‌ساز آتی از این منابع استفاده کنند (مگیار - مویی ۲۰۰۹ / ۱۳۹۱ ترجمه براتی سده). درواقع ابراز هیجانات مثبت، نوعی مقابله هیجان‌مدار است که میزان تحمل فرد و تاب‌آوری او را افزایش می‌دهد. در همین رابطه و درباره اثرات هیجانات مثبت، تحقیقات، نتایج تحسین‌برانگیزی را ارائه کردند؛ برای مثال، در یک تحقیق مشخص شد شادکامی ناشی از هیجانات مثبت، روابط اجتماعی، رفتار سالم، توانایی مقابله و سیستم‌های ایمنی افراد را تسهیل می‌کند. احساسات مکرر شادکامی، استرس، تصادفات و نرخ خودکشی‌ها را کاهش می‌دهد و تعهد ما را نسبت به ارزش‌ها و رشد شخصیت‌مان افزایش

می‌دهد. افراد شادتر، انسان‌دوستی، مهربانی و رفتارهای خیرخواهانه بیشتری از خود نشان می‌دهند. همچنین مشخص شد عواطف مثبت از سوء مصرف مواد و مشکلات مرتبط با نوشیدن الکل جلوگیری می‌کند (لیوبومیرسکی، کینگ و دیه نر، ۲۰۰۵، ویلز، سندی، شینار و یانه گرا، ۱۹۹۹، پترسون، سلیگمن، یارکو، مارتین و فریدمن، ۱۹۹۸؛ به نقل از کونولی و کونولی، ۲۰۰۹، ص ۱۵). در تأیید این یافته‌ها، قلی‌پور و همکاران (۱۳۹۴) نشان دادند ویژگی‌های شخصیتی از طریق تاب‌آوری بر شادکامی اثر می‌گذارد. درواقع تاب‌آورها بینش خوبی نسبت به آینده دارند. تاب‌آوری باعث عوامل محافظتی می‌شود که هم از جنبه روانی و هم از جنبه اجتماعی باعث خوش‌بینی افراد نسبت به وقایع می‌شود و در نتیجه، حالت تسلط بر محیط افزایش می‌یابد و به بهبود عملکرد فرد و شادکامی او در آینده می‌انجامد. زهدات و امیدوار (۱۳۹۵) نیز در تحقیق خود نشان دادند تاب‌آوری به گونه‌ای معنی‌دار به پیش‌بینی شادکامی قادر است؛ زیرا افراد دارای تاب‌آوری، سطح امید به زندگی بالاتری دارند؛ یعنی امیدوارترند، از باورهای خودکارآمدی بالاتری برخوردارند، چشم‌انداز زندگی را مثبت‌تر می‌بینند و در نهایت، توانایی مقاومت در برابر چالش‌های زندگی را دارند و در پی آن، احساس شادکامی بیشتری می‌کنند.

در رابطه با سبک‌های عشق‌ورزی، تحقیق حاضر نشان داد در زنان هیچ‌کدام از سبک‌های عشق‌ورزی نتوانستند شادکامی را پیش‌بینی کنند؛ اما در مردان، تعهد، شادکامی بالاتر را پیش‌بینی کرد. این یافته درمجموع با نتایج تحقیقات رفیعی‌نیا و اصغری (۱۳۸۶) و کرمانی مامازندی و رضائی (۱۳۹۵) و قاسمی (۱۳۹۷) غیرهمسو است؛ برای مثال، تحقیق کرمانی مامازندی و

¹ -Lyubomirsky, King and Diener

² - Wills, Sandy, Shinar & Yaeger

³ - Peterson, Seligman, Yurko, Martin & Friedman

رضائی (۱۳۹۵) نشان داد سبک‌های عشق‌ورزی با شادکامی دانشجویان مرد و زن متأهل رابطه دارد و آن را پیش‌بینی می‌کند. تحقیق رفیعی‌نیا و اصغری (۱۳۸۶) نشان داد سبک‌های عشق‌ورزی با ابعاد شادکامی دانشجویان مرد و زن متأهل ارتباط دارد و آن را پیش‌بینی می‌کند. قاسمی (۱۳۹۷) نیز در تحقیق خود نشان داد سبک‌های عشق‌ورزی با شادکامی زنان ارتباط دارد. در تبیین این فرضیه می‌توان به نوع جامعه تحقیق حاضر و تفاوت آن با تحقیقات مذکور اشاره کرد. تمامی تحقیقاتی که در آن عشق‌ورزی توانست شادکامی را پیش‌بینی کند، روی دانشجویان متأهل انجام شده‌اند. این در حالی است که تحقیق حاضر روی معلمان انجام شده است و با توجه به شناخت محققان از فرهنگ این شهرستان، می‌توان احتمال داد جامعه مدنظر به سؤالات مربوط به سبک‌های عشق‌ورزی آزادانه پاسخ نداده‌اند. شایان ذکر است بر جامعه ما فرهنگی حاکم است که در آن بخشی از مردم هنوز به درستی و آزادانه نمی‌توانند از عشق و دوست داشتن سخن بگویند و نوعی خجالت و شرم در ابرازگری عشق بر آنان حاکم است؛ به نحوی که افراد به دلیل شرم و خجالت ناشی از تربیت و مؤلفه‌های فرهنگی، در دادن اطلاعات در این باره به صورت محافظه کارانه عمل می‌کنند.

در رابطه با نقش تعهد مردان در رابطه با شادکامی آنها می‌توان گفت همان قدر که از زنان انتظار می‌رود در رابطه، ابرازگری هیجان بیشتری داشته باشند تا شادکامی رابطه بیشتر شود، از مردان نیز انتظار می‌رود به رابطه انحصاری با همسر متعهد بمانند تا شادکامی رابطه ارتقا یابد. ژانگ و تی سانگ (۲۰۱۳) در تحقیق خود نشان دادند تعهد نقش تعیین کننده‌ای در شادکامی زناشویی دارد. در این رابطه، اگرچه عشق هیجانی است که با تحریک شهوانی همراه می‌شود، پس از وصل جنسی و ارضای میل، ممکن است افراد برای یکدیگر

عادی شوند و دیگر جذابیت‌شان کم شود؛ بنابراین، نیاز است عنصر تعهد نیز در گیر شود تا افراد به رابطه پایبند بمانند (مامازندی و همکاران، ۱۳۹۵)؛ زیرا در صورت وجود تعهد، افراد تلاش می‌کنند به نیازها و خواسته‌های هم توجه کنند، برای خانواده و فرزندان وقت می‌گذارند، تقسیم وظیفه متعادل می‌کنند، خود را وقف یکدیگر می‌کنند و برای رشد یکدیگر از خودگذشتگی نشان می‌دهند، نسبت به هم انعطاف‌پذیر و مسئولیت‌پذیرترند؛ نتیجه چنین رفتارهایی صمیمیت بیشتر زوجین و شادکامی آنهاست (علیلی و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین طبق تعریف، یکی از ابعاد شادکامی، رضایتمندی از زندگی (در کنار وجود عواطف مثبت و نبود عواطف منفی) است و تنها مؤلفه تعیین کننده و اثرگذار بر رضایت از زندگی، سبک‌های عشق‌ورزی نیست و احتمالاً موارد دیگری در این زمینه تعیین کننده‌اند که می‌توان در قالب پژوهشی کیفی (تحقیق زمینه‌ای) ابعاد شادکامی معلمان و عوامل علی، زمینه‌ساز و مداخله‌گر در شادکامی آنها را کشف کرد.

تحقیق حاضر روی معلمان متأهل در استان گیلان انجام شده و قابلیت تعمیم آن به سایر شهرها نیازمند تأمل است. با توجه به یافته‌های تحقیق و تبیین‌های صورت گرفته پیشنهاد می‌شود در دوره‌های ضمن خدمت معلمان، به موضوع سبک‌های دلبستگی و نقش آن بر نحوه ارتباطات بین فردی پرداخته شود. همچنین اهمیت ابرازگری هیجان و نقش آن در ایجاد تاب‌آوری و در پی آن، شادکامی برای معلمان نیز از جمله مواردی است که می‌باید در این زمینه به معلمان آموزش داد. با توجه به نقش متفاوت سبک‌های عشق‌ورزی و ابرازگری هیجان در شادکامی مردان و زنان، پیشنهاد می‌شود در تحقیقی کیفی از نوع زمینه‌ای (داده بنیاد)، شادکامی معلمان به تفکیک جنسیت بررسی شود تا ابعاد، زمینه‌ها و علل شادکامی آنها کشف شود؛ زیرا

احتمال دارد متغیرهای دیگری بر شادکامی آنان اثرگذار باشد که با تحقیق کیفی می‌توان آن عوامل را کشف و فرضیه‌های جدیدی دربارهٔ عوامل اثرگذار بر شادکامی معلمان تدوین کرد. در پژوهش حاضر، مقطع تدریسی معلمان، متغیر زمینه‌ای در نظر گرفته نشد؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی سطوح شادکامی معلمان سه مقطع به شکل مقایسه‌ای بررسی شود. با توجه به اینکه میزان سابقهٔ کاری و رتبه و حقوق دریافتی معلمان، احتمالاً بر روحیه و ابعاد روانشناختی و شادکامی آنان اثرگذار است، پیشنهاد می‌شود به این مسئله در تحقیقات آتی توجه شود.

منابع

اصغری‌نژاد، م و دانش، عصمت. (۱۳۸۴). رابطهٔ سبک‌های دلبستگی با میزان شادکامی و توافق در مسائل زناشویی در دانشجویان زن دانشگاه. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره؛ ۴(۱۴)، ۶۹-۹۰.

اصلانی، خ؛ ابراهیمی‌پور، ث؛ امان‌اللهی، ع. (۱۳۹۳). بررسی بهزیستی روانشناختی و شادکامی زناشویی در طول چرخه‌های مختلف زندگی. دو فصلنامهٔ آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده؛ ۱(۱)، ۳۲-۴۵.

بشارت، م. ع؛ کریمی، ک؛ رحیمی‌نژاد، ع. (۱۳۸۵). بررسی رابطهٔ سبک‌های دلبستگی و ابعاد شخصیت. مجلهٔ روانشناسی و علوم تربیتی؛ ۳۶(۲ و ۱)، ۳۷-۵۵.

بیات، م. ر. (۱۳۹۶). رابطهٔ الگوهای ارتباطی خانواده و سبک‌های دلبستگی با شادمانی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اندیمشک. فصلنامهٔ زن و فرهنگ؛ ۹(۳۱)، ۹۱-۱۰۲.

پاتو، م؛ حقیقت، ف؛ حسن‌آبادی، ح. ر. (۱۳۹۳). بررسی نقش کیفیت ارتباط زناشویی در پیش‌بینی

بهزیستی ذهنی و شادکامی دانشجویان. مطالعات زن و خانواده؛ ۲(۱)، ۲۳-۷.

ثابت، م؛ لطفی کاشانی، ف. (۱۳۸۹). هنجاریابی آزمون شادکامی آکسفورد. اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی (اندیشه و رفتار)؛ ۴(۱۵)، ۱۸-۷.

جزائری، س. ح؛ دلاور، ع؛ درتاج، ف. (۱۳۹۷). رابطهٔ ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک‌های دلبستگی و فعالیت‌های ارادی با میزان شادکامی زنان متأهل. فصلنامهٔ علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی لرستان؛ ۲۰(۳)، ۶۷-۸۲.

حاجلو، ن؛ علیزاده گورادل، ج؛ قطبی، م. ر؛ دولاور قوام، س. (۱۳۹۲). مقایسهٔ ابعاد عشق‌ورزی براساس مدت ازدواج در بین زنان و مردان متأهل. فصلنامهٔ مشاوره و روان‌درمانی خانواده؛ ۴(۱)، ۶۳-۴۷.

حسنی، ج و بمانی یزدی، ب. (۱۳۹۴). رابطهٔ سبک‌های ابراز هیجان با ریخت شخصیتی. D مجلهٔ علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی؛ ۲۵(۲)، ۱۴۱-۱۵۰.

حفاظی طرچه، م؛ فیروزآبادی، ع؛ حق‌شناس، ح. (۱۳۸۵). بررسی ارتباط بین اجزای عشق و رضایتمندی زوجی. مجلهٔ دانشگاه علوم پزشکی مازندران؛ ۱۶(۵۴)، ۹۹-۱۰۹.

حقیان، ا؛ صادقی، م. س؛ پناغی، ل؛ موتابی، ف. (۱۳۹۶). الگوی پیش‌بینی‌کنندهٔ شادکامی زناشویی در افراد متأهل. فصلنامهٔ خانواده‌پژوهی؛ ۱۳(۵۰)، ۱۷۹-۱۹۶.

خلیلی گشنیگانی، ز. (۱۳۹۵). پیش‌بینی شادکامی براساس بخشودگی بین‌فردی و ابرازگری هیجانی کارکنان. هفتمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی. ۲۸ بهمن، تهران، شرکت همایشگران مهر اشراق.

رحمانی نوده، ح؛ عبدخدایی، م. س؛ آقامحمدیان، ح. ر. (۱۳۹۱). رابطهٔ احساس انسجام روانی و

- سبک‌های دلبستگی با شادکامی دانش‌آموزان. اولین همایش ملی پژوهش و درمان در روانشناسی بالینی. ۱۰-۱۱ خرداد. دانشگاه آزاد واحد تربت جام.
- رضوان، ش؛ بهرامی، ف؛ عابدی، م. ر. (۱۳۸۴). تأثیر تنظیم هیجان بر شادکامی و نشخوار فکری دانشجویان. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)*؛ ۱۲(۳)، ۲۵۱-۲۵۷.
- رفیعی‌نیا، پ و اصغری، آ. (۱۳۸۶). رابطه بین انواع عشق و بهزیستی ذهنی در دانشجویان متأهل. *خانواده‌پژوهی*؛ ۳(۹)، ۴۹۱-۵۰۱.
- رفیعی‌نیا، پ؛ رسول‌زاده طباطبایی، ک؛ آزاد فلاح، پ. (۱۳۸۵). رابطه سبک‌های ابراز هیجان با سلامت عمومی در دانشجویان. *مجله روانشناسی*؛ ۱۰(۱)، ۸۴-۱۰۵.
- روحانی، ع؛ معنوی‌پور، د. (۱۳۸۷). رابطه عمل به باورهای دینی با شادکامی و رضایت زنانشویی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*؛ ۳۶، ۲۰۶-۱۸۹.
- زهادت، ع و امیدوار، ب. (۱۳۹۵). پیش‌بینی عملکرد خانواده و شادکامی زنانشویی براساس سرمایه روانشناختی زن در خانواده‌های کارمندان زن متأهل شهرداری شهر شیراز. *فصلنامه زن و جامعه*؛ ۷ (ویژه‌نامه)، ۴۲-۲۹.
- ساداتی، س. ز؛ میرزائیان، ب؛ دوستی، ی. ع. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های اساسی زندگی بر رضایت زنانشویی و شادکامی دانشجویان متأهل. *سلامت اجتماعی*؛ ۵(۳)، ۲۹۰-۲۸۰.
- سپهریان آذر، ف؛ محمدی، ن؛ بدلیور، ز؛ نوروززاده، و. (۱۳۹۵). رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت زنانشویی. *مجله سلامت و مراقبت*؛ ۱۸(۱)، ۳۷-۴۴.
- شعبانپور، م و حافظیان، م. (۱۳۹۵). رابطه راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان با خلاقیت هیجانی و شادکامی در معلمان دوره ابتدایی. *فصلنامه خانواده و پژوهش*؛ ۱۳(۲)، ۱۲۵-۱۰۷.
- شیخ‌الاسلامی، ر؛ نجاتی، ع؛ احمدی، س. (۱۳۹۰). پیش‌بینی مؤلفه‌های شادکامی زنان متأهل از طریق عزت نفس و روابط زنانشویی. *زن در فرهنگ و هنر*؛ ۳(۱)، ۵۴-۳۹.
- علیپور، ا و اعراب شیبانی، خ. (۱۳۹۰). رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت شغلی معلمان. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*؛ ۶(۲۲)، ۷۸-۶۵.
- علیپور، ا و نوربالا، ا. ع. (۱۳۸۵). ارزیابی مقدماتی اعتبار و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. *اندیشه و رفتار*؛ ۵(۱ و ۲)، ۵۵-۶۵.
- علیپور، ا؛ نوربالا، ا. ع؛ اژه‌ای، ج؛ مطیعان، ح. (۱۳۷۹). شادکامی و عملکرد ایمنی بدن. *مجله روانشناسی*؛ ۳(۴)، ۲۳۳-۲۲۰.
- فرحبخش، ک و شفیع‌آبادی، ع. (۱۳۸۵). ابعاد عشق‌ورزی براساس نظریه سه‌بعدی عشق در چهار گروه زوج‌های در مرحله نامزدی، عقد، ازدواج و دارای فرزند. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۳۰، ۲۰-۱.
- فولادچنگ، م و حسن‌نیا، س. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر شادکامی و خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار. *فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه*؛ ۵(۴)، ۸۹-۱۰۶.
- قاسمی، صدیقه (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین کیفیت زندگی و سبک‌های عشق‌ورزی با شادکامی در زنان متأهل شهر بندرعباس. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*. دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندر لنگه.

مگیار - موئی، ج. ال (۱۳۹۱). فنون روانشناسی مثبت‌نگر: راهنمای درمانگران. ترجمه ف. براتی سده. تهران: انتشارات رشد. (سال انتشار به زبان اصلی: ۲۰۰۹).

نوابی‌نژاد، ش؛ دوکانه ای فرد، ف؛ آقاجانی، ف. (۱۳۸۸). بررسی رابطه سبک دلبستگی و شادکامی با رضایت زناشویی متأهلین شاغل در بیمارستان خاتم‌الأنبیا شهر تهران. زن و مطالعات خانواده؛ ۲(۶)، ۱۴۹-۱۲۶.

نوعی ایران، ل و محمودعلیلو، م. (۱۳۹۴). پیش‌بینی کیفیت زندگی و شادکامی بر مبنای سبک‌های دلبستگی در زوجین متأهل شهر تبریز. پژوهش توانبخشی در پرستاری؛ ۱(۴)، ۶۰-۶۹.

هادی‌نژاد، ح؛ زارعی، ف. (۱۳۸۸). پایایی، اعتبار و هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد. پژوهش‌های روانشناختی؛ ۱۲(۱)، ۷۷-۶۲.

هدایتی دانا، س و صابری، ه. (۱۳۹۴). پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس سبک‌های عشق‌ورزی (صمیمیت، میل و تعهد) و اضطراب. فصلنامه خانواده‌پژوهی؛ ۱۰(۴۰)، ۵۲۷-۵۱۱.

Alibeli, M. A., Na'amneh, M. M., & Nair, S. (2019). Marital Happiness in Time of Change: the Case of United Arab Emirates (UAE). *Perspectives on Global Development and Technology*, 18(3), 229-248.

Bayrami, M., Heshmati, R., Mohammadpour, V., Gholamzadeh, M., Hasanloo, H. O., & Moslemifar, M. (2012). Happiness and willingness to communicate in three attachment styles: A study on college students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 294-298.

Besharat, M. A. (2011). Development and validation of adult attachment inventory. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 475-479.

Cassepp-Borges, V., & Pasquali, L. (2012). Sternberg's Triangular Love Scale national study of psychometric attributes. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 22(51), 21-31.

قلی‌پور، ز؛ مرعشی، س.ع؛ مهرابی‌زاده هنرمند، م؛ ارشدی، ن. (۱۳۹۴). تاب‌آوری به‌عنوان میانجی رابطه پنج عامل بزرگ شخصیت و شادکامی. فصلنامه روانشناسی تربیتی؛ ۱۲(۳۹)، ۱۳۵-۱۵۵.

قمرانی، ا و جعفر طباطبایی، س. س. (۱۳۸۵). بررسی روابط عاشقانه زوجین ایرانی و رابطه آن با رضایت. پژوهش‌های مشاوره (تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره)؛ ۵(۱۷)، ۹۵-۱۰۹.

کرمانی مامازندی، ز و رضائی، ع. م. (۱۳۹۵). پیش‌بینی شادکامی زوجین براساس هوش معنوی و سبک‌های عشق‌ورزی: نقش واسطه‌ای سازگاری زناشویی. پژوهشنامه روانشناسی مثبت؛ ۲(۴)، ۹۵-۷۹.

کمری، س؛ شیخ‌الاسلامی، ر. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای خوش‌بینی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی افراد با میزان شادکامی و امید به زندگی آنها. پژوهش‌های کاربردی در روانشناسی تربیتی؛ ۲(۲)، ۶۷-۵۰.

کیخا، س؛ کهرازئی، ف. (۱۳۹۶). پیش‌بینی تاب‌آوری و شادکامی معلمان مدارس استثنایی براساس دینداری در کار. مجله مطالعات ناتوانی؛ ۷، ۸-۱.

محمودی، غ. م؛ گلشنی، ف؛ نوروزیان، م. (۱۳۹۲). مقایسه سبک‌های دلبستگی و سبک‌های عشق‌ورزی در والدین دارای کودک عقب‌مانده ذهنی و والدین دارای کودک عادی. تحقیقات روانشناختی؛ ۶(۲۱)، ۶۱-۷۴.

محمودی، غ. ر و حافظ‌الکتاب، ل. (۱۳۸۶). رابطه سبک‌های عشق‌ورزی و رضایتمندی زناشویی. تحقیقات روانشناختی؛ ۲(۶)، ۱۰۱-۱۱۴.

مغنی‌زاده، ز؛ هوشمند، ا؛ طالبیان شریف، ج. (۱۳۹۵). تعیین سهم سبک‌های دلبستگی در پیش‌بینی میزان شادکامی دانشجویان. مجله اصول بهداشت روانی؛ ۱۹(۱)، ۶۵-۶۰.

- Mertoglu, M. (2018). Happiness Level of Teachers and Analyzing Its Relation with Some Variables. *Asian Journal of Education and Training*, 4(4), 396-402.
- Moghadam, M., Rezaei, F., Ghaderi, E., & Rostamian, N. (2016). Relationship between attachment styles and happiness in medical students. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 5(3), 593-599.
- Mohammadi, M., Arjomandnia, A.A., Hashemi Razini, H. (2016). The Relationship between Couples' Attachment Style and Self-Efficacy with Happiness and Marital Satisfaction. *International Academic Journal of Humanities*, 3(2), 107-116.
- Moradi Siahafshadi, M., Amiri, S., Molavi, H., & Ghasemi, N. (2018). The Relationship between Attachment and Subjective Well-being: The Mediating Role of Emotion Regulation Skill. *International Journal of Psychology (IPA)*, 12(1), 118-135.
- Nunnally, J.C. & Bernstein, I.H. (1994). *Psychometric theory* (3rd). New York: McGraw-Hill.
- Parkins, R. (2012). Gender and emotional expressiveness: An analysis of prosodic features in emotional expression. *Pragmatics and Intercultural Communication*, 5(1), 46-54.
- Salas-Vallina, A., Alegre, J., & Guerrero, R. F. (2018). Happiness at work in knowledge-intensive contexts: Opening the research agenda. *European Research on Management and Business Economics*, 24(3), 149-159.
- Temiz, Z. T., & Comert, I. T. (2018). The relationship between life satisfaction, attachment styles, and psychological resilience in university students. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 31(3), 274-283.
- Toulabi, Z., Raoufi, M., & Allahpourashraf, Y. (2013). The relationship between teachers' happiness and quality of working life. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 691-695.
- Vuillier, L., Brooks, A. W., & Norton, M. I. (2018). *Amount and Diversity of Digital Emotional Expression Predicts Happiness*. *Harvard Business School*, 18, 1-42.
- Verbeke, W., Belschack, F., Bagozzi, R. P., Pozharliev, R. I., & Ein Dor, T. (2017). Why Some People Just "Can't Get No Satisfaction": Secure versus Insecure Chitchai, N., Senasu, K., & Sakworawich, A. (2018). The moderating effect of love of money on relationship between socioeconomic status and happiness. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 3, 1-9.
- Conoley, C. W., & Conoley, J. C. (2009). *Positive psychology and family therapy: Creative techniques and practical tools for guiding change and enhancing growth*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Dogan, T., & Sapmaz, F. (2012). Examination of psychometric properties of the Turkish version form of the Oxford Happiness Questionnaire in university students. *Dusunen Adam*, 25(4), 297-304.
- Dokaneheei Fard, F., Sehhat, S. (2015). The Study of Relationship between Attachment Styles and Marital Satisfaction and Happiness Fell Among Married Female Students of Islamic Azad University Roudehen. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5(2), 2061-2066.
- Folad, M., Sadeghi, J., & Rahmani-Firozjah, A. (2017). Relationship between the Attachment Styles and Happiness in the Youth. *Sociological Studies of Youth*. 7 (25), 37- 42.
- Garaigordobil, M. (2015). Predictor variables of happiness and its connection with risk and protective factors for health. *Frontiers in Psychology*, 6(1176), 1-10.
- Golle, J., Mast, F. W., & Lobmaier, J. S. (2014). Something to smile about: The interrelationship between attractiveness and emotional expression. *Cognition & Emotion*, 28(2), 298-310.
- Ihtiyaroglu, N. (2018). Analyzing the Relationship between Happiness, Teachers' Level of Satisfaction with Life and Classroom Management Profiles. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10), 2227-2237.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864-877.
- Leone, L., & Presaghi, F. (2007). Validity of the need for affect scale: factorial structure, invariance and validity in the Italian context. *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 14(3-4), 117-134.

Chinese women: The moderating role of personal commitment. *Journal of Happiness Studies*, 14(5), 1575-1584.

Attachment Styles Affect One's "Style of Being in the Social World". *International Journal of Marketing Studies*, 9(2), 36-55.
Zhang, H., & Tsang, S. K. M. (2013). Relative income and marital happiness among urban