

Predicting Students' Academic Achievement based on Attachment Styles, Self-Differentiation and Health Promotion Lifestyle

V. Mostafa^{1*}, H. Falahzadeh², H. Mirzapour³

1. M. A in Family Counseling, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran 2. Associated Professor of Counseling, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran 3. M. A in Family Counseling, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانشجویان بر اساس سبک‌های دلبستگی، خود-متمایزسازی و سبک زندگی ارتقا بخش سلامت

وفا مصطفی^{۱*}، هاجر فلاح‌زاده^۲، هادی میرزاپور^۳

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران ۲. استادیار مشاوره، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران ۳. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to predict the Academic Achievement of Students based on Adult Attachment Styles, Self-Differentiation and Health Promotion Lifestyle in Undergraduate Students of Shahid Beheshti University in the Academic Year of 2016-2017.

Method: In this descriptive-correlational study, a sample of 305 students from all undergraduate students of Shahid Beheshti University were selected by Accessible Sampling Method. Participants in the study, completed the Adults Attachment Styles Questionnaire (Hazan and Shaver, 1993), Self-Differentiation Revised Questionnaire (Skowron and Smith, 2003) and the profile of Health Promotion Lifestyle (revised version II) (Walker, Sechrist and Pender, 1995). **Findings:** The results of Stepwise Regression Analysis showed that among the predictor variables, the total score of Self-Differentiation plays the most role in predicting the academic achievement of the students and after that, are Secure Attachment Style and Self-Actualization component. In total, these three variables predict of about 0/19.4 of the variance of Academic Achievement. The Findings of this study indicate the importance of the initial experiences of people in the family environment and the quality of mother-child relationship and healthy growth of childhood on adulthood function.

Key words: Adult Attachment Styles, Self-Differentiation, Healthy Promotion Lifestyle.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانشجویان بر اساس سبک‌های دلبستگی بزرگسالی، خود-متمایزسازی و سبک زندگی ارتقا بخش سلامت در دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۶ انجام گرفت.

روش: در پژوهشی با روش توصیفی از نوع همبستگی، نمونه‌ای به حجم ۳۰۵ نفر از میان تمامی دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان در مطالعه، پرسشنامه سبک‌های دلبستگی بزرگسالان (Hazan and Shaver, 1993)، پرسشنامه تجدیدنظر شده خود-متمایزسازی (Skowron and Smith, 2003) و نیمرخ سبک زندگی ارتقا بخش سلامت- نسخه تجدیدنظر شده دوم (Walker, Sechrist and Pender, 1995) را تکمیل نمودند.

یافته‌ها: نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد که از میان متغیرهای پیش‌بین، نمره کل خود-متمایزسازی (۰/۰۹۴) بیشترین نقش را در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارد و پس‌از آن، سبک دلبستگی ایمن (۰/۰۶۳) و مؤلفه خود-شکوفایی (۰/۰۳۷) قرار دارند و این سه متغیر در مجموع حدود ۰/۱۹،۴ واریانس پیشرفت تحصیلی را پیش-بینی می‌کنند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان از اهمیت تجارب تحولی اولیه افراد در محیط خانواده و کیفیت رابطه مادر و کودک و رشد سالم دوره کودکی بر کارکرد دوره بزرگسالی دارد.

کلید واژه‌ها: سبک‌های دلبستگی بزرگسالی، خود-متمایزسازی، سبک زندگی ارتقا بخش سلامت.

Accepted Date: 2018/08/17

Received Date: 2017/12/13

دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۰۹/۲۲

پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۰۵/۲۶

مقدمه و بیان مسئله

پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه‌ها و عوامل مرتبط با آن، از اولویت‌های پژوهش در آموزش و از مسائل موردتوجه مدیران آموزشی دانشگاه‌هاست. وضعیت تحصیلی دانشجویان به دو جنبه پیشرفت و افت تحصیلی آن‌ها اطلاق می‌شود (Roudbari & Asel Marz, 2010). پیشرفت تحصیلی، موفقیت در اتمام دوره تحصیلات و افت تحصیلی، ناتوانی و شکست در انجام و اتمام موفقیت‌آمیز دوره تحصیلات رسمی است. وضعیت تحصیلی دانشجویان یک مسئله مهم در امور آموزشی است که می‌توان با مشخص کردن پیشرفت و عدم پیشرفت تحصیلی دانشجویان و علل مؤثر در آن‌ها اقداماتی به منظور اصلاح وضعیت دانشجویان به اجرا درآورد (Mohammadi, Mirzaii, Tavakkoli, Tabatabai, Aghili, Bidbozorg, & Barati, 2016). تعاریف مختلفی در مورد افت یا عدم موفقیت تحصیلی ارائه شده است. سازمان جهانی یونسکو در تعریف افت تحصیلی مواردی از جمله الزام به تکرار واحدهای درسی، ترک تحصیل دانشجویان و کاهش کیفیت علمی و آموزشی دانشجویان را بیان نموده است (Unesco, 2010). نتایج مطالعه (Poor Farzi and Amini 2007) حاکی از آن است که بروز شکست و عدم موفقیت تحصیلی برابر با ۴ در ۱۰۰ نفر دانشجو است. پژوهش‌های انجام شده نشان داده است که در میان عوامل مختلف تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی، تفاوت‌های فردی در صفات و ویژگی‌های شخصیتی، عزت-نفس و باورهای خود-کارآمدی پیش‌بینی‌کننده‌های مهمی از موفقیت تحصیلی هستند (Bandura et al., 1996; Chamorro et al., 2006; premuzic and furnham, 2003; Hair and Graziano, 2003; Marsh et al., 2006).

عملکرد تحصیلی^۱، یکی از متغیرهایی است که توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است (McLeod et al., 2012; Hanus and Fox, 2015; Junco, 2015; Helou and Rahim, 2014; Nichols and Edmondson, 2016; Samaha and Hawi, 2016). بسیاری از محققان در طی دهه‌های گذشته سعی در شناسایی عوامل اصلی موفقیت تحصیلی با هدف توسعه مداخلات مناسب برای ارتقا موفقیت و اجتناب از شکست در محیط مدرسه و دانشگاه داشته‌اند (Robbins et al., 2004). مشکلات تحصیلی ممکن است به الگوهای طولانی‌مدت ترک تحصیل، افت تحصیلی، مشکلات ورود به یک حرفه موفق در بزرگسالی (Alexander et al., 2001) و مشکلات برون‌سازی (Ansary and Luthar, 2009) منجر شوند.

پژوهش‌های انجام شده نشان‌دهنده ارتباط عملکرد تحصیلی با عوامل تأثیرگذار بر سلامت عمومی (Lopez-Barcena et al., 2008)، مصرف الکل و مواد مخدر (Smith, 1993)، سلامت روانی و مشکلات رفتاری (McLeod et al., 2012)، انگیزش درونی، مقایسه اجتماعی، رضایتمندی و تلاش (Hanus and Fox, 2015)، استفاده از شبکه‌های اجتماعی مثل فیسبوک (Junco, 2015; Helou and Rahim, 2014)، سبک‌ها و راهبردهای یادگیری (Nichols and Edmondson, 2016)، عادات مربوط به تن‌آرامی و ذهن‌آگاهی (López-González et al., 2016)، اعتیاد به گوشی هوشمند، استرس و رضایت از زندگی (Samaha and Hawi, 2016)، خود-کارآمدی و انگیزش پیشرفت تحصیلی (Kohi et al, 2016)، سلامت خانواده (Etemadi and Saadat, 2015)، کیفیت سبک زندگی (Saeedi and Farahbakhsh, 2016)، سطوح مختلف سازگاری (Aghayousefi et al, 2016)، شیوه‌های فرزندپروری والدین (Nudehie et al, 2015) و مانند آن می‌باشند. در پژوهش دیگری که توسط (Ganjozadeh and Manzari tavakoly, 2015) انجام شد رابطه بین مولفه‌های مختلف دلبستگی (ایمن، نایمن-اجتنابی و اضطرابی) با عملکرد تحصیلی تأیید شد. (Ainsworth, 1978) دلبستگی را پیوند عاطفی بین کودک در حال رشد و مادر می‌داند که از ابتدای تولد ایجاد می‌شود اما اثرات آن فقط محدود به دوران کودکی نیست، بلکه همه دوره‌های زندگی، حتی دوره سالمندی را در (Bowlby, 1980) بیان می‌کند که روابط کودک با

مراقبان (مادر یا جانشین مادر) در سال‌های اولیه زندگی به تشکیل الگوهای روانی-رفتاری خاصی منجر می‌شود که مبنای ارتباطات بین‌فردی در بزرگسالی است (Holmes, 2014). دلبستگی، رابطه هیجانی خاصی است که مستلزم تبادل لذت، مراقبت و آسایش است. دلبستگی، نقشی کلیدی در شکل‌گیری شخصیت و هویت فرد دارد (Bowlby, 1980).

سبک‌های دلبستگی بزرگسالی در سه طبقه توصیف می‌شوند: ایمن^۱، نایمن-اضطرابی^۲ و نایمن-اجتنابی^۳. افراد ایمن در برقراری ارتباطات صمیمی راحت هستند، تمایل دارند برای دریافت حمایت به دیگران وابسته باشند، اطمینان دارند که دیگران آن‌ها را دوست دارند. افراد نایمن-اضطرابی تمایل شدیدی برای برقراری رابطه دارند، اما در عین حال از طرد شدن از سوی دیگران نگرانی و دل‌مشغولی بسیاری دارند، پذیرفته شدن از طرف دیگران را شرط لازم برای داشتن احساس خوب و مثبت نسبت به خود می‌دانند، این افراد از خود تصویر منفی دارند ولی نگرش مثبتی نسبت به دیگران دارند. برای افراد اجتنابی مسئله ارزشمند و مهم، خود-انکابی است. این افراد زمانی که احتمال می‌رود از طرف دیگران طرد شوند، با انکار نیاز دلبستگی، تلاش می‌کنند که تصویر مثبتی از خود نشان دهند. افراد اجتنابی، انتظارات و نگرش منفی نسبت به دیگران دارند (Ainsworth et al., 2015; Hazan and Shaver, 1987; Goldberg, 2013). از سویی پژوهش‌های انجام شده در حوزه دلبستگی حاکی از رابطه مثبت بین دلبستگی و خود-متمایزسازی هستند (Skowron and Dendy, 2004; Thorberg and Lyvers, 2006; Timm and Keiley, 2011; Wei et al., 2005).

سبک‌های دلبستگی^۴ و خود-متمایزسازی^۵ مفاهیمی فراگیر بوده که جنبه‌های گوناگونی از زندگی و شخصیت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. از جمله حیطه‌هایی که انتظار می‌رود این متغیرها بر آن‌ها تأثیرگذار باشند، ارتباط آن‌ها با سبک زندگی و عملکرد تحصیلی دانشجویان است. تجارب اولیه فرد با والدین و یا نوع رابطه هیجانی و عاطفی فرد با والدین در دوران کودکی بر روابط بعدی او تأثیر دارد. برخی از پژوهشگران تلاش کرده‌اند تا به این سؤال پاسخ دهند که چگونه تجارب اولیه فرد در دوران کودکی می‌تواند زندگی وی را در بزرگسالی تحت تأثیر قرار دهد (گولدنبرگ و گولدنبرگ، ۱۳۹۴). نظریه‌های سبک‌های دلبستگی و خود-متمایزسازی، بر روابط اولیه در محیط خانواده تأکید کرده و آن را بر روابط بعدی مؤثر می‌دانند (Jung, Klasco and vishar, 2003; by Teimuri Asifichi, 2012).

خود-متمایزسازی یا به عبارتی کسب استقلال عاطفی یکی از مسائل مهم دوره جوانی بخصوص سال‌های ورود به دانشگاه است. خود-متمایزسازی از خانواده مبدأ، یک سازه کلیدی در نظریه سیستم‌های خانواده بوئن است که با روابط بین‌فردی سالم، پیامدهای سلامت جسمانی و روانی-اجتماعی بهتر، رابطه دارد و عامل مهمی در تجهیز فرد برای مقابله با تجارب تنیدگی‌زا و ارتقای سلامت روان است (Skowron et al., 2014). خود-متمایزسازی به‌عنوان توانایی فرد در حفظ "فردیت و هویت" خود در حالی که هنوز در سطح هیجانی و عاطفی با خانواده خود در ارتباط است و ظرفیت درگیر شدن در خود-تنظیمی عاطفی و هیجانی در زمینه روابط مهم فرد با دیگران، تعریف می‌شود (Care and Bowen, 1988; cited by Krycak et al., 2012). بر طبق نظر (Care and Bowen, 1988) در خانواده‌هایی که به‌خوبی تمایز یافته‌اند، کودک اجازه دارد احساسات و افکار خود را رشد و توسعه دهد و قادر است خودش را به‌عنوان فردی مجزا از والدین و خواهر و برادران ببیند. (Care and Bowen, 1988) پیش‌بینی کردند که خود-متمایزسازی با دامنه گسترده‌ای از عملکردهای

1. Secure
2. Insecure-anxiety
3. Insecure-avoidance
4. Attachment style
5. Differentiation of self
6. Goldenberg & Goldenberg

انسان در ارتباط است. از جمله حیطه‌هایی که انتظار می‌رود خود-متمایزسازی و نوع خاص سبک دلبستگی فرد با آن در ارتباط باشند، سبک زندگی ارتقا بخش سلامت است.

سبک زندگی ارتقا بخش سلامت، یکی از عواملی است که می‌تواند بر وضعیت تحصیلی دانشجویان تأثیر بگذارد. سبک زندگی ارتقا بخش سلامت، بر ارتقاء کیفیت زندگی از طریق سبک زندگی که شامل شش بعد فعالیت بدنی، تغذیه، مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت، رشد معنوی، روابط بین‌فردی و مدیریت استرس است، تمرکز می‌کند. این سبک زندگی، سلامتی و شادکامی را ارتقا می‌دهد و باعث رضایت، خود-اقتناعی و خود-بهبودی می‌شود (Tavassoli et al., 2013). (Walker et al., 1990) سبک زندگی ارتقا بخش سلامت را به شرح زیر تعریف کرده است: یک الگوی چندبعدی از ادراکات و فعالیت‌ها که توسط انگیزش شخصی آغاز می‌شود و به تداوم و ارتقا سلامتی و خود-بهبودی شخص کمک می‌کند. از سوی دیگر، رفتارهای سبک زندگی ارتقا بخش سلامت به‌عنوان کلیه اقدامات و باورهایی که افراد به منظور حفظ سلامتی و محافظت از خود در برابر بیماری‌ها انجام می‌دهند، تعریف می‌شود (Nacar et al., 2014; Tavassoli et al., 2013). سبک زندگی، شیوه زندگی فرد است که عواملی مانند ویژگی‌های شخصیتی، تغذیه، ورزش، خواب، مقابله با استرس و اضطراب، حمایت اجتماعی، استفاده از دارو و درمان و مانند آن را شامل می‌شود. با بررسی سبک زندگی افراد می‌توان میزان موفقیت‌های شخصی و اجتماعی آن‌ها را در زندگی مورد بررسی قرار داد (Cockerham, 2005). از سوی دیگر و با توجه به اینکه دانشجویان دانشگاه یک گروه سنی جوان در سالم‌ترین دوره زندگی هستند و بخش عمده‌ای از جمعیت جوان هر کشور را تشکیل می‌دهند سن و شرایط اجتماعی آن‌ها به‌عنوان یک گروه تحصیل کرده در جامعه می‌تواند به‌نوبه خود آن‌ها را به یک نماد در جامعه تبدیل کند، بنابراین انتخاب آن‌ها از هر نوع سبک زندگی، می‌تواند نه‌تنها زندگی شخصی خودشان را، بلکه همچنین سبک زندگی و رفتارهای گروه‌های دیگر در جامعه را تحت تأثیر قرار دهد؛ بنابراین، سبک زندگی ارتقا بخش سلامت از اهمیتی بخصوص، برای این گروه برخوردار است (Tavassoli et al., 2013; Jang, 2016; Kim, 2012).

حال با توجه به موارد فوق‌الذکر، در بیان ضرورت و اهمیت انجام این پژوهش می‌توان به‌صراحت اظهار کرد که وضعیت تحصیلی دانشجویان یک مسئله مهم در امور آموزشی است که می‌توان با مشخص کردن پیشرفت و عدم پیشرفت تحصیلی دانشجویان و علل مؤثر در آن‌ها اقداماتی به منظور اصلاح وضعیت این افراد به اجرا درآورد (Mohammadi et al., 2016). شیوع بالا و پیش‌رونده افت تحصیلی در دانشجویان و دانش‌آموزان به‌گونه‌های مختلف ترک تحصیل، اخراج و تأخیر در فارغ‌التحصیلی هر ساله موجب افزایش بار اقتصادی و هزینه‌های صرف شده آموزشی می‌شود (Tyler and Cushway, 1992; Layte and McCrory, 2013). افت تحصیلی، دانشجویان را از نظر روانی و عاطفی دچار اختلال می‌کند. این مشکل دانشجویان را نه‌تنها در معرض سرخوردگی و بیماری قرار می‌دهد، بلکه ممکن است او را از نظر اجتماعی با مشکلات زیاد اقتصادی، خانوادگی و روانی مواجهه کند (Cantwell and Moore, 1996; Meilman et al., 1994). برعکس، دانش‌آموختگان با کسب موفقیت و پیشرفت در تحصیلات دانشگاهی می‌توانند به موقعیت فردی و اجتماعی بالایی دست یابند و با اعتمادبه‌نفس بالا و سلامت روحی-روانی و جسمی، پله‌های موفقیت را در مسیر زندگی بپیمایند. با استناد به مطالب بالا می‌توان گفت که بررسی متغیرهای مربوط به عملکرد تحصیلی دانشجویان یک ضرورت پژوهشی به نظر می‌رسد. از سوی دیگر، جوانی و مسائل مربوط به آن همچون ورود به دوران دانشجویی و مسائل و مشکلات آن همچون زندگی در خوابگاه‌ها و برقراری روابط سالم اجتماعی با همسالان، دوری و جدایی از خانواده و مانند آن اهمیت و ضرورت پژوهش در این حیطه را دوچندان می‌کند. تمرکز پژوهش‌های قبلی عمدتاً بر پیشرفت یا عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان است. این

در حالی است که سبک زندگی دانشجویان به سبب زندگی دور از خانواده تا حد زیادی متفاوت از دانش‌آموزان است و انتظار می‌رود دانشجویان خودمدیریتی لازم را در ابعاد مختلف زندگی داشته باشند و به پختگی روانی لازم در این زمینه رسیده باشند. لذا با توجه به اهمیت این موضوع، هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان براساس سبک‌های دلبستگی، خود-متمایزسازی و سبک زندگی ارتقا بخش سلامت است، به بیان روشن‌تر، سؤال پژوهش حاضر این است که آیا سبک‌های دلبستگی، خود-متمایزسازی و سبک زندگی ارتقا بخش سلامت توان پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانشجویان را دارند؟

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود که طبق آمار اداره آموزش کل دانشگاه شهید بهشتی تعداد آن‌ها ۱۵۵۴ نفر بود. تعداد گروه نمونه براساس فرمول کوکران^۱ حدود ۳۰۸ نفر برآورد شد که برای حذف اثر پرسشنامه‌های بی‌اعتبار تعداد ۳۵۰ نفر در نظر گرفته شد. پس از حذف پرسشنامه‌های بی‌اعتبار، تعداد ۳۰۵ پرسشنامه مورد تحلیل نهایی قرار گرفتند. نمونه‌گیری این پژوهش به دو صورت تصادفی و در دسترس انجام گرفت؛ به این صورت که در مطالعه حاضر، ابتدا از بین دانشکده‌های علوم اجتماعی و رفتاری؛ دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، از بین دانشکده‌های علوم انسانی؛ دانشکده ادبیات و علوم انسانی، از بین دانشکده‌های علوم پایه دانشکده علوم ریاضی و از بین دانشکده‌های فنی و مهندسی؛ دانشکده مهندسی برق و کامپیوتر را به صورت تصادفی انتخاب نمود و سپس با ورود به دانشکده‌های موردنظر، به شیوه نمونه‌گیری در دسترس از بین دانشجویان علاقه‌مند به همکاری درخواست شد که به سؤالات ابزارهای سنجش به‌طور دقیق پاسخ دهند. معیار حضور دانشجویان، تحصیل در مقطع کارشناسی و گذراندن حداقل ۳ الی ۴ ترم تحصیلی در دانشگاه بود. در این بررسی از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی (همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیری گام‌به‌گام) استفاده شده است. تحلیل داده‌ها به کمک نرم‌افزار آماری spss نسخه ۲۲ انجام گرفت.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات

الف. پرسشنامه تجدیدنظر شده خود-متمایزسازی^۲: پرسشنامه خود-متمایزسازی یک ابزار خود گزارشی ۴۶ عبارتی است که بر روی بزرگسالان، ارتباط‌های مهم آن‌ها و ارتباط‌های فعلی که با خانواده مبدأشان دارند، تمرکز دارد (Skowron and Schmitt, 2003). فرم اولیه این پرسشنامه توسط اسکورون و فریدلندر ساخته شد و در سال ۲۰۰۳ توسط اسکورون و اسمیت، مورد تجدیدنظر قرار گرفت و پرسشنامه نهایی آن در ۴۶ ماده بر مبنای نظریه بوئن ساخته شد (Skowron and Schmitt, 2003). آیتم‌های این پرسشنامه در یک طیف لیکرت از ۱ (اصلاً در مورد من صحیح نیست) تا ۶ (کاملاً در مورد من صحیح است) نمره‌گذاری می‌شوند. این مقیاس شامل چهار خرده مقیاس واکنش‌پذیری هیجانی^۳، موقعیت من^۴، گسلس عاطفی^۵ و همجوشی با دیگران^۶ است (Skowron and Schmitt, 2003). حداکثر نمره واقعی ۲۷۶ است. نمره کمتر این پرسشنامه، نشانه سطوح پایین‌تر تمایز یافتگی است. از نظر پایایی، ضریب آلفای کرونباخ گزارش شده کل مقیاس توسط اسکورون و اسمیت ۰/۹۲ است. پایایی خرده آزمون‌ها که با ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده شامل:

1. Cochran
2. Differentiation of Self Questionnaire-Revised (DSI-R)
3. Emotional reactivity
4. I-position
5. Emotional cutoff
6. Fusion with others

همجوشی با دیگران: ۰/۸۶، واکنش‌پذیری هیجانی: ۰/۸۹، موقعیت من: ۰/۸۱ و گسلس عاطفی: ۰/۸۴ است (Skowron and Schmitt, 2003). در ایران، Younesi در سال (2006) این مقیاس را هنجاریابی کرده و روایی محتوایی آن را از روش همسانی درونی ۰/۸۳ و اعتبار آن را از روش بازآزمایی ۰/۸۱ گزارش کرده است. در پژوهش Teimuri Asifichi et al., (2012) پایایی کل این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد و برای زیر مقیاس همجوشی با دیگران، واکنش هیجانی، موقعیت من و گسلس عاطفی به ترتیب آلفای ۰/۷۴، ۰/۷۸، ۰/۷۵ و ۰/۶۹ به دست آمد. در پژوهش حاضر، پایایی این پرسشنامه از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۳ و برای خرده مقیاس‌های واکنش‌پذیری هیجانی ۰/۷۹، موقعیت من ۰/۶۸، گسلس عاطفی ۰/۷۵ و همجوشی با دیگران ۰/۷۳ به دست آمد.

ب. پرسشنامه دلبستگی بزرگسالان: یک ابزار اندازه‌گیری خود-ارزیابی است که توسط (Hazan and Shaver 1987) ساخته شد و در سال ۱۹۹۳ تجدیدنظر شده است. این آزمون بر پایه این فرض که مشابهت‌هایی از سبک‌های دلبستگی کودک-مراقب را می‌توان در روابط بزرگسالی نیز یافت؛ تنظیم شده است. این ابزار اندازه‌گیری شامل دو بخش است. در بخش اول، آزمودنی در مورد سه جمله توصیفی ارائه شده، وضعیت خود را درباره میزان تطابقش با هر توصیف که بیانگر احساسات فرد درباره راحتی و نزدیکی و صمیمیت در روابط است و نشان‌دهنده یک سبک دلبستگی است، مشخص می‌کند و در بخش دوم، سبک دلبستگی خود را براساس یکی از سه توصیف ارائه شده که در بخش اول آمده است، معین می‌کند. در بخش اول، روش نمره‌گذاری از نوع لیکرت ۷ درجه‌ای، از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم انجام می‌گیرد. در بخش دوم، روش نمره‌گذاری به صورت مقوله‌ای است، به این صورت که نمره ۱، سبک دلبستگی نایمن-اجتنابی، نمره ۲، سبک دلبستگی نایمن-دوسوگرا و نمره ۳، سبک دلبستگی ایمن را نشان می‌دهد. اعتبار آزمون از طریق محاسبه پایایی آن توسط آزمون-بازآزمون معادل ۲ پیرسون برابر با ۰/۴ به دست آمده است (Fainy and Noller, 1996; Baldwin, 1995; cited by Moeidfard et al, 2007). در تحقیقی که توسط (Paakdaman, 2004) بر روی یک نمونه ۱۰۰ نفری (۵۰ دختر و ۵۰ پسر) انجام گرفت، اعتبار آن توسط آزمون-بازآزمون روی این نمونه به ترتیب برای دلبستگی اضطرابی/دوسوگرا، اجتنابی و ایمن، برابر با ۰/۷۲، ۰/۵۶ و ۰/۳۷ و میزان آلفای کرونباخ نیز، ۰/۷۹ به دست آمده است (Zarati, 2006). این آزمون توسط (Besharat, 2000) نیز بر روی یک نمونه ۲۴۰ نفری اعتباریابی شده است. برای ارزیابی پایایی پرسشنامه از روش بازآزمایی استفاده شد که ضریب همبستگی بین دو آزمون ۰/۹۲=۲ به دست آمد (Ahadi, 2009). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این ابزار ۰/۷۱ به دست آمد.

ت. نیمرخ سبک زندگی ارتقادهنده سلامت-نسخه تجدیدنظر شده دوم (HPLP-II): (Walker et al., 1995) نیمرخ سبک زندگی ارتقادهنده سلامت را به منظور شمول هر چه بیشتر دستاوردهای اطلاعاتی در حوزه مطالعاتی رفتارهای سلامت، مورد تجدیدنظر قرار دادند. در نسخه دوم تجدیدنظر شده نیمرخ سبک زندگی ارتقادهنده سلامت، رفتارهای تبیین‌کننده سلامت به مثابه اعمال و ادراکاتی مفهوم‌سازی شدند که بر سطح بهزیستی، خود-شکوفایی و رضایتمندی افراد تأثیرگذار بودند. در این نسخه ۵۲ ماده‌ای که شامل شش زیر مقیاس احساس مسئولیت‌پذیری برای سلامت فردی^۱، فعالیت جسمانی^۲، تغذیه^۳، تعالی معنوی^۴، روابط بین‌فردی^۵ و مدیریت استرس^۶ است هر یک از گویه‌ها روی یک طیف چهار

1. Adults Attachment Questionnaire (AAQ)
2. Health Responsibil
3. Physical Activity
4. Nutrition
5. Spiritual Growth
6. Interpersonal Relations
7. Stress Management

درجه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۴) پاسخ داده می‌شوند. در این نیمرخ، نمره بالاتر نشان‌دهنده تعداد بیشتر رفتارهای ارتقادهنده سلامت است. در مطالعه (Shokri et al., 2015) نتایج تحلیل مؤلفه‌های اصلی با استفاده از چرخش واریانس نشان داد که شش زیر مقیاس ۴۷/۱ درصد از واریانس عامل مکنون زیربنایی رفتارهای ارتقادهنده سبک زندگی سالم را تشکیل دادند. در مطالعه (Walker, 1998) ضرایب همسانی درونی نمره کلی نیمرخ رفتارهای سبک زندگی ارتقادهنده سلامت، مسئولیت‌پذیری برای سلامت فردی، فعالیت جسمانی، تغذیه، رشد معنوی، روابط بین‌فردی و مدیریت استرس به ترتیب برابر با ۰/۹۴، ۰/۸۶، ۰/۸۵، ۰/۸۰، ۰/۸۶، ۰/۸۷ و ۰/۷۹ به دست آمد. در پژوهش حاضر، پایایی این پرسشنامه از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۲ و برای خرده مقیاس‌های مسئولیت‌پذیری در مورد سلامتی ۰/۸۲، فعالیت جسمانی ۰/۸۴، تغذیه ۰/۶۴، تعالی معنوی ۰/۸۴، روابط بین‌فردی ۰/۸۱ و برای مدیریت استرس ۰/۶۵ به دست آمد.

یافته‌های پژوهش

پیش از انجام آزمون سؤال پژوهش، ابتدا طبیعی بودن توزیع داده‌ها به وسیله "مناسب بودن شاخص کجی" مورد بررسی قرار گرفت (جدول ۱) توزیع نمره‌ها در این متغیرها نرمال است. همچنین در این پژوهش مفروضات تحلیل رگرسیون چند متغیری از نتایج مطلوبی برخوردار بودند، بنابراین پیش فرض‌های استفاده از تحلیل رگرسیون رعایت شده است. به دلیل تعدد متغیرهای پیش‌بین (۱۳ مؤلفه) آزمون آماری مورد استفاده در این سؤال که "آیا سبک‌های دلبستگی، خود-متمایزسازی و سبک زندگی می‌توانند پیشرفت تحصیلی دانشجویان را پیش‌بینی کنند؟" رگرسیون چند متغیری گام‌به‌گام^۱ است و در آن پیشرفت تحصیلی دانشجویان متغیر ملاک و سبک‌های دلبستگی (۳)، خود-متمایزسازی (۴) و سبک زندگی (۶) متغیرهای پیش‌بینی‌کننده هستند. در این روش مدل‌های (اول، دوم، سوم و...) پیش‌بینی برای برآورد متغیر ملاک پیشنهاد می‌شود.

در ادامه، خلاصه نتایج رگرسیون گام‌به‌گام در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانشجویان گزارش شده است و در نهایت ضرایب بتا برای متغیرهای پیش‌بین در هر مدل آورده شده است. جدول شماره (۱) شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار، کجی و ضریب همبستگی پیرسون را برحسب متغیرهای مورد مطالعه نشان می‌دهد.

همان‌طور که در جدول (۱) ملاحظه می‌شود نمره کل خود-متمایزسازی بیشترین همبستگی (۰/۳۰۴) را با متغیر ملاک دارد، سپس سبک دلبستگی ایمن (۰/۲۹۷) و خودشکوفایی (۰/۲۷۷) قرار دارند؛ بنابراین خودمتمایزسازی به‌عنوان اولین متغیر پیش‌بین وارد مدل اول شده و سایر متغیرها از مدل کنار گذاشته می‌شوند.

جدول (۱): میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد مطالعه و همبستگی متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک در کل نمونه

معدل	دلبستگی	دلبستگی			خودمتمایز سازی					سبک زندگی				معدل	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	
		معدل	ایمن	اجتنابی	اضطرابی	واکنش پذیری	موقعیت من	گسلش عاطفی	همجوشی	کل	مسئولیت‌پذیری	فعالیت بدنی	تغذیه					خودشکوفایی فردی
۱																		
	ایمن	۰/۲۹۷**	۱															
	اجتنابی	-۰/۱۲۲*	۰/۰۷۱	۱														
	اضطرابی	-۰/۱۱۱	-۰/۰۱۳	-۰/۱۸۸**	۱													
	واکنش‌پذیری	۰/۲۳۴**	۰/۱۵۳**	-۰/۰۶۵	-۰/۲۴۱**	۱												
	موقعیت من	-۰/۱۳۱*	-۰/۰۱۴	-۰/۱۲۸*	-۰/۱۳۷*	۰/۰۸۹	۱											
	گسلش عاطفی	۰/۲۸۱**	۰/۱۸۴**	-۰/۳۶۲**	۰/۱۹۶**	۰/۳۸۰**	۰/۰۲۵	۱										
	همجوشی	۰/۱۴۹**	۰/۱۱۱	-۰/۰۴۴	-۰/۱۲۱*	۰/۶۶۴**	۰/۰۴۸	۰/۶۳۵**	۱									
	کل	۰/۳۰۴**	۰/۱۷۵**	-۰/۲۲۶**	-۰/۲۶۴**	۰/۸۴۴**	۰/۳۶۳**	۰/۶۳۵**	۰/۷۵۴**	۱								
	مسئولیت‌پذیری	۰/۱۱۲	۰/۱۴۳*	-۰/۰۰۴	-۰/۰۴۹	-۰/۰۳۶	۰/۱۵۱**	-۰/۱۳۰*	۰/۱۳۲*	۰/۰۳۰	۱							
	فعالیت بدنی	۰/۰۹۲	۰/۰۳۰	-۰/۰۱۱	۰/۰۶۸	۰/۰۴۶	۰/۲۵۸**	۰/۰۲۸	۰/۰۲۳	۰/۱۰۱	۰/۴۶۰**	۱						
	تغذیه	۰/۱۵۹**	۰/۰۹۰	-۰/۱۰۲	-۰/۱۵۲**	-۰/۰۲۶	۰/۲۲۲**	۰/۱۴۹**	-۰/۱۳۸*	۰/۰۶۱	۰/۵۵۹**	۰/۵۱۵**	۱					
	خودشکوفایی	۰/۲۷۷**	۰/۰۶۶	-۰/۲۰۴**	-۰/۲۷۴**	۰/۱۴۹**	۰/۴۸۹**	۰/۱۶۳**	۰/۰۳۰	۰/۳۶۴**	۰/۴۷۹**	۰/۳۶۴**	۰/۴۷۹**	۱				
	حمایت بین فردی	۰/۱۹۱**	۰/۱۲۰*	-۰/۳۵۹**	-۰/۲۳۲**	-۰/۰۲۰	۰/۴۲۳**	۰/۳۶۴**	-۰/۱۶۳**	۰/۱۹۰**	۰/۳۲۶**	۰/۲۷۷**	۰/۴۷۹**	۰/۶۷۲**	۱			
	مدیریت استرس	۰/۲۲۷**	۰/۰۹۸	-۰/۰۸۳	-۰/۲۱۲**	۰/۱۲۳*	۰/۳۹۳**	۰/۱۵۰**	-۰/۰۷۳	۰/۲۰۲**	۰/۴۴۷**	۰/۴۷۰**	۰/۵۱۴**	۰/۴۵۷**	۰/۴۵۷**	۱		
	کل	۰/۲۴۰**	۰/۱۱۹*	-۰/۱۷۸**	-۰/۲۲۴**	۰/۰۵۵	۰/۴۴۰**	۰/۲۱۷**	-۰/۱۰۶	۰/۱۹۸**	۰/۶۹۲**	۰/۷۰۳**	۰/۷۸۳**	۰/۷۲۹**	۰/۷۲۹**	۰/۷۵۸**	۱	
	میانگین	۱۶/۳	۳/۷	۳/۴	۳/۳	۳۷/۸	۳/۳	۴۸/۹	۴۴	۱۷/۳	۴۲/۶	۱۶/۷	۱۶/۱	۲۴/۴	۱۸/۶	۱۲۲/۵		
	انحراف استاندارد	۱/۸۱	۱/۷۸	۱/۸۷	۱/۹۳	۹/۳۳	۶/۸۷	۹/۱۵	۹/۰۷	۲۳/۰۲	۴/۷	۵/۲۴	۴/۱	۵/۳۲	۳/۷۳	۲۰/۶۶		
	کجی	۰/۱۸	۰/۱۲	۰/۳۵	۰/۳۵	۰/۲۳	۰/۰۲	۰/۴	۰/۲	۰/۲	۰/۱۵	۰/۵۴	۰/۰۴	۰/۱۶	۰/۱۷	۰/۰۵		

در جدول (۲) متغیرهای پیش‌بین کنار گذاشته شده در هر مدل آمده است. در مدل اول نمره کل خود-متمایزسازی بیشترین همبستگی را با پیشرفت تحصیلی دارد. در مدل دوم سبک دلبستگی ایمن بیشترین همبستگی نیمه تفکیکی را با پیشرفت تحصیلی دارد و به همراه نمره کل خود-متمایزسازی مدل دوم را شکل داده‌اند. در مدل سوم خود-شکوفایی بیشترین همبستگی نیمه تفکیکی را با پیشرفت تحصیلی دارد و به همراه نمره کل خود-متمایزسازی و سبک دلبستگی ایمن مدل سوم را شکل داده‌اند.

با توجه به نتایج جدول (۲) از نتایج رگرسیون گام‌به‌گام پژوهش حاضر ۳ مدل استخراج شد و نتایج آن در جدول (۳) آورده شده است. مبنای گزارش در تحلیل حاضر مدل ۳ است که در آن متغیر ملاک، پیشرفت تحصیلی و متغیرهای پیش‌بین شامل نمره کل خود-متمایزسازی، سبک دلبستگی ایمن و خود-شکوفایی است. مقادیر شاخص تولرنس برای متغیرهای پیش‌بین (نزدیک به ۱) نیز نشان‌دهنده آن است که متغیرهای پیش‌بین تا حدود نسبتاً زیادی از هم مستقل هستند.

در رگرسیون چند متغیری گام‌به‌گام نتایج آخرین مدلی که نسبت F آن معنی‌دار شود مبنای گزارش در نظر گرفته می‌شود. با توجه به نتایج جدول (۳) چون F محاسبه شده (۲۴,۰۷) مدل استخراجی سوم از ارزش بحرانی آن (با درجه آزادی ۳ و ۳۰۰) بزرگ‌تر است پس فرض صفر رد می‌شود. بنابراین با توجه به رد فرض صفر، با ۹۹٪ اطمینان می‌توان نتیجه گرفت که از بین مؤلفه‌های سبک‌های دلبستگی، خود-متمایزسازی و سبک زندگی تنها نمره کل خود-متمایزسازی، سبک دلبستگی ایمن و خود-شکوفایی بیشترین نقش پیش‌بینی‌کننده را در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دارند. در جدول (۳) ضریب تعیین نیز گزارش شده است. ضریب تعیین در مدل سوم ۰/۱۹۴ است یعنی نمره کل خود-متمایزسازی، سبک دلبستگی ایمن و خود-شکوفایی قادرند که ۱۹,۴٪ از تغییرات پیشرفت تحصیلی را تبیین و پیش‌بینی کنند.

در جدول (۴) معنی‌داری مقادیر ضرایب بتا و شاخص تولرنس برای متغیرهای پیش‌بین در هر مدل آمده است.

جدول (۲): متغیرهای پیش‌بین کنار گذاشته شده در هر مدل رگرسیون گام‌به‌گام

مدل	متغیرهای پیش‌بین	بتا	T	سطح معنی‌داری	ضریب همبستگی نیمه تفکیکی	شاخص تولرنس
1	ایمن	0.26	4.74	0.00	0.26	0.97
	ناایمن اجتنابی	0.05	0.95	0.35	0.05	0.95
	ناایمن اضطرابی	0.03	0.54	0.59	0.03	0.93
	واکنش‌پذیری هیجانی	0.08	0.81	0.42	0.05	0.29
	موقعیت من	0.03	0.44	0.66	0.03	0.87
	گسلش عاطفی	0.15	2.13	0.03	0.12	0.60
	همجوشی با دیگران	0.19	2.32	0.02	0.13	0.43
	سبک زندگی	0.19	3.41	0.00	0.19	0.96
	مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت	0.11	1.98	0.05	0.11	1
	فعالیت بدنی	0.07	1.18	0.24	0.07	0.99
	تغذیه	0.14	2.59	0.01	0.15	1
	خود شکوفایی	0.21	3.68	0.00	0.21	0.92
	حمایت بین فردی	0.14	2.53	0.01	0.14	0.96
	مدیریت استرس	0.18	3.20	0.00	0.18	0.96
	2	ناایمن اجتنابی	0.04	0.81	0.42	0.05
ناایمن اضطرابی		0.04	0.71	0.48	0.04	0.93
واکنش‌پذیری هیجانی		0.09	0.89	0.37	0.05	0.29
موقعیت من		0.05	0.86	0.39	0.05	0.86
گسلش عاطفی		0.12	1.75	0.08	0.10	0.59

0.43	0.13	0.03	2.26	0.18	همجوشی با دیگران	3
0.95	0.18	0.00	3.10	0.17	سبک زندگی	
0.98	0.08	0.16	1.41	0.08	مسئولیت پذیری در مورد سلامت	
0.99	0.07	0.24	1.17	0.06	فعالیت بدنی	
0.99	0.13	0.02	2.29	0.12	تغذیه	
0.92	0.21	0.00	3.72	0.20	خود شکوفایی	
0.96	0.13	0.03	2.19	0.12	حمایت بین فردی	
0.96	0.17	0.00	3.02	0.16	مدیریت استرس	
0.93	0.02	0.78	0.28	0.02	ناایمن اجتنابی	
0.89	0.00	0.94	0.07	0.00	ناایمن اضطرابی	
0.28	0.02	0.80	0.26	0.03	واکنش پذیری هیجانی	
0.70	0.05	0.41	0.83	0.05	موقعیت من	
0.59	0.11	0.06	1.88	0.13	گسلش عاطفی	
0.39	0.07	0.21	1.26	0.10	همجوشی با دیگران	
0.39	0.02	0.69	0.40	0.03	سبک زندگی	
0.88	0.01	0.81	0.25	0.01	مسئولیت پذیری در مورد سلامت	
0.87	0.01	0.90	0.12	0.01	فعالیت بدنی	
0.76	0.04	0.54	0.61	0.04	تغذیه	
0.54	0.02	0.76	0.30	0.02	حمایت بین فردی	
0.67	0.07	0.24	1.18	0.08	مدیریت استرس	

جدول (۳): خلاصه نتایج رگرسیون گام‌به‌گام در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی

مدل	متغیرهای پیش‌بین	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی‌داری	R ²
	رگرسیون	93.08	1	93.08			
۱	خود متمایزسازی	901.85	302	2.99	31.13	.00۱	0.094
	کل	994.93	303				
	رگرسیون	155.83	2	77.91			
۲	خود متمایزسازی ، ایمن	839.11	301	2.79	27.92	.00۱	0.157
	کل	994.93	303				
	رگرسیون	192.86	3	64.29			
۳	خود متمایزسازی ، ایمن، خود شکوفایی	802.08	300	2.67	24.07	.00۱	0.194
	کل	994.93	303				

جدول (۴): معنی‌داری مقادیر ضرایب بتا و شاخص تولرنس برای متغیرهای پیش‌بین در هر مدل

شاخص تولرنس	سطح معنی‌داری	t	ضرایب استاندارد		متغیرهای پیش‌بین	مدل
			Beta	Std. Error		
	0.01	16.38		0.74	مقدار ثابت	1
1	0.01	5.58	.31	0.00	خود متمایزسازی	
	0.01	16.38		0.72	مقدار ثابت	2
0.97	0.01	4.87	.26	0.00	خود متمایزسازی	
0.97	0.01	4.74	.26	0.05	ایمن	3
	0.01	14.63		0.75	مقدار ثابت	
0.90	0.01	3.75	.21	0.00	خود متمایزسازی	
0.97	0.01	4.77	.25	0.05	ایمن	
0.92	0.01	3.72	.20	0.02	خود شکوفایی	

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانشجویان براساس سبک‌های دلبستگی، خود-متمایزسازی و سبک زندگی ارتقا بخش سلامت بود. نتایج نشان داد که نمره کل خود-متمایزسازی، سبک دلبستگی ایمن و مؤلفه خود-شکوفایی با پیشرفت تحصیلی^۱ دانشجویان رابطه دارند و این متغیرها حدود ۱۹,۴٪ از واریانس پیشرفت تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند. تحلیل رگرسیون چند متغیری گام‌به‌گام نشان داد که نمره کل خود-متمایزسازی دارای بیشترین همبستگی با پیشرفت تحصیلی است و ۰/۰۹۴ تغییرات پیشرفت تحصیلی را تبیین می‌کند که این یافته با پژوهش‌های (Fenner et al., 2010; Koeze, 2007; Polch-popko, 2004; Skowron and Dendy, 2004) Nudheie et al., 2015 همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت خود-متمایزسازی به معنای رسیدن به درجه‌ای از استقلال عاطفی و احساسی است که فرد بتواند در موقعیت‌های هیجانی و عاطفی، بدون غرق شدن در جو عاطفی آن موقعیت‌ها، به‌صورت خود-مختار و عقلانی تصمیم‌گیری کند. افرادی که از سطوح پایین‌تر خود-متمایزسازی برخوردارند، هویت شخصی مشخص و بالغانه‌ای ندارند و به خاطر کسب رضایت و تأیید دیگران رفتار و عقاید خود را تغییر می‌دهند و به‌طور کلی می‌توان گفت که هیجانات و تأثیرپذیری از محیط در آن‌ها غالب است (Bowen, 1978; cited by Skowron et al., 2015). از طرف دیگر، نتایج پژوهش‌های پیشین حاکی از وجود رابطه مثبت و معناداری بین تمایز یافتگی پایین و اضطراب و استرس هستند (Care and Bowen, 1988; cited by Thorberg Knauth and Skowron, 2004; Skowron and Platt, 2005; Murdock and Gore, 2004 and Lyvers, 2006; Escobar et al., 2006). حال با توجه به توضیحات مطرح شده، یکی از مشکلات مهم سیستم آموزشی اضطراب امتحان است که سالانه عملکرد میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجو را در سراسر جهان تحت تأثیر منفی خود قرار می‌دهد و باعث کاهش عملکرد تحصیلی می‌شود و بر کارآمدی، شکوفایی استعداد، شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی دانشجویان تأثیر سوء می‌گذارد؛ بنابراین سطوح پایین‌تر تمایز یافتگی منجر به اضطراب امتحان بالاتر و عملکرد شناختی ضعیف دانشجویان می‌شود. افراد تمایز نیافته نسبت به افراد تمایز یافته، اضطراب مزمن بالاتری را تجربه می‌کنند و تحت شرایط استرس‌زا بیشتر دچار آشفتگی می‌شوند و نشانگان بیماری‌های جسمانی و روانی بیشتری را نشان می‌دهند در نتیجه عملکرد آن‌ها در زمینه‌های مختلف بخصوص در زمینه تحصیل افت می‌کند (Bowen, 1978; cited by Skowron et al., 2015). برعکس افرادی که از سطوح بالاتر تمایز یافتگی برخوردارند تحت شرایط استرس‌زا مثل شرایط امتحانات دانشگاهی قادرند بر خود مسلط باشند و هیجانات خود را به شیوه‌ای مؤثر کنترل کنند.

با توجه به نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام، سبک دلبستگی ایمن ۰/۰۶۳ از تغییرات پیشرفت تحصیلی را تبیین می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش (Shams et al., 2012) ناهمسو است و با یافته‌های پژوهش (Kohi et al., 2016), (Etemadi, O., and Saadat, 2016), (Aghayousefi et al., 2016), (Bergin and Bergin, 2009; Maltais, 2015; Tavakolizadeh et al., 2015; Wright et al., 2014; Duchesne and Lavose, 2007; همسو است. در تبیین این یافته، می‌توان گفت که سبک دلبستگی ایمن می‌تواند منجر به بازخورد مثبت و موفق در زمینه موفقیت شود و چون موفقیت تحصیلی یک برونداد اجتماعی ارزشمند است لذا بازخوردهای مثبت حاصل از سبک دلبستگی ایمن منجر به افزایش خود-کارآمدی تحصیلی در فرد می‌گردد. از طرف دیگر، این احتمال وجود دارد که دانشجویان دلبسته ایمن به دلیل برخورداری از مهارت‌های ذهنی بیشتر از مهارت‌های بیشتری نیز در حل مسئله برخوردار باشند. به اعتقاد بالبی سبک دلبستگی ایمن با سلامت جسمانی، روان‌شناختی، عملکرد بهینه اجتماعی و ارتباطات مطلوب خانوادگی رابطه دارد (Bowly, 2005). از سوی دیگر، به اعتقاد بندورا میزان سلامت روان‌شناختی از جمله فاکتورهای تأثیرگذار بر احساس خود-کارآمدی تحصیلی و کفایت است. او معتقد بود هر اندازه فرد در حالت سلامتی و فقدان کسالت روحی-روانی باشد، در برابر مسائل تحصیلی، خود را کارآمدتر می‌داند و در نتیجه انگیزه بیشتری می‌یابد و در نهایت موفقیت تحصیلی را به دنبال دارد (Schultz and Schultz, 2013).

نتایج تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که مؤلفه خود-شکوفایی از مولفه‌های سبک زندگی نیز با پیشرفت تحصیلی رابطه مثبتی دارد و آن را به صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند و ۰/۰۳۷ از تغییرات پیشرفت تحصیلی را تبیین می‌کند. این یافته پژوهشی با نتایج پژوهش‌های (Neto, Tapalova, 2014; Ansari and Oskrochi, 2006; Qareh Ghashelo, 2015; Naghsh et al., 2016, بدین معنی که هر اندازه افراد انگیزه خود-شکوفایی بیشتری داشته باشند احتمالاً عملکرد تحصیلی بهتری دارند. در تبیین این یافته می‌توان گفت خود-شکوفایی تحصیلی دانشجویان یکی از اهداف عالی دانشگاه‌ها است. افراد خود-شکوفادراک کارآمدی از واقعیت، پذیرش طبیعت، خود و دیگران، خود-مختاری، مسئله‌مداری، ارتباطات بین‌فردی مطلوب، علاقه اجتماعی، خلاقیت و مانند آن دارند و این ویژگی‌ها در بسیاری از موارد در دانشجویان با انگیزش پیشرفت تحصیلی دیده می‌شود. خود-شکوفایی تحصیلی، درک و تشخیص ظرفیت‌های یادگیری و کوشش برای محقق کردن آن‌هاست. به نظر می‌رسد افرادی که از نظر نیاز به پیشرفت و عملکرد تحصیلی موفقیت‌آمیز در درجه بالایی قرار دارند، بیشتر به تحصیلات و کسب نمره بالاتر و فعالیت‌های فوق‌برنامه تمایل دارند و به این صورت استعدادها را بیشتری در درون آن‌ها شکوفا می‌شود.

بدون شک آگاهی و شناخت افراد یاری‌رسان در حوزه دانشجویی در مورد خود-متمایزسازی، سبک‌های دلبستگی و سبک زندگی ارتقا بخش سلامت، می‌تواند به دانشجویان (با توجه به وظیفه مهمی که برای تأثیرگذاری بر جامعه بر عهده دارند) در پیشرفت تحصیلی و عملکرد بهتر در زندگی

کمک کند. همچنین با توجه به یافته‌های این پژوهش مشاوران تحصیلی و روانشناسان تربیتی می‌توانند از طریق افزایش تمایز یافتگی، تغییر دادن سبک‌های دلبستگی نایمن فراگیران به دلبستگی ایمن و تقویت سبک زندگی ارتقا بخش سلامت، پیشرفت تحصیلی فراگیران را بهبود بخشند. نمونه پژوهش حاضر به جمعیت دانشجویان کارشناسی اختصاص داشت؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که پژوهش مشابهی در دیگر گروه‌های فراگیر در نظام آموزشی صورت گیرد و از ابزارهای اندازه‌گیری دیگری مانند مصاحبه استفاده گردد تا بر اعتبار نتایج افزوده شود. همچنین محدود کردن عوامل پیش‌بین پیشرفت تحصیلی دانشجویان به سبک‌های دلبستگی، خود-تمایز سازی و سبک زندگی در عین اینکه باعث جامعیت ۴ این پژوهش است، در عین حال یکی از محدودیت‌های این پژوهش به حساب می‌آید. بر این اساس لازم است در پژوهش‌های آینده در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی به اهمیت عوامل روان‌شناختی، جمعیت‌شناختی، فرهنگی و موارد دیگر نیز توجه شود.

References:

- Aghayousefi, A., Saravani, S., Zeraatee, R., Razeghi, F. S., & Pourabdol, S. (2016). Prediction of Students' Academic Performance Based on Attachment Styles and Different Levels of Adjustment. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 21(4), 308-316, [In Persian].
- Ahadi, B. (2009). Relationship of loneliness and self-esteem with attachment style in college student. *Psychological Studies*, 5(1), 95-112, [In Persian].
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Alexander, K. L., Entwisle, D. R., & Kabbani, N. S. (2001). The drop-out process in life course perspective: Early risk factors at home and school. *Teachers College Record*, 103, 760-822.
- Ansary, N. S., & Luthar, S. S. (2009). Distress and academic achievement among adolescents of affluence: A study of externalizing and internalizing problem behaviors and school performance. *Development and Psychopathology*, 21(01), 319-341.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996). Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. *Child development*, 1206-1222.
- Bergin, C., & Bergin, D. (2009). Attachment in the classroom. *Educational Psychology Review*, 21(2), 141-170.
- Bowlby, J. (2005). *A secure base: Clinical applications of attachment theory* (Vol. 393). Taylor and Francis.
- Cantwell, R. H., & Moore, P. J. (1996). The Development of Measures of Individual Differences in Self-Regulatory Control and Their Relationship to Academic Performance 1. *Contemporary Educational Psychology*, 21(4), 500-517.
- Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2003). Personality predicts academic performance: Evidence from two longitudinal university samples. *Journal of Research in Personality*, 37(4), 319-338.

- Cockerham, W. C. (2005). Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure. *Journal of health and social behavior*, 46(1), 51-67.
- Duchesne, S., & Larose, S. (2007). Adolescent parental attachment and academic motivation and performance in early adolescence. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(7), 1501-1521.
- El Ansari, W., & Oskrochi, R. (2006). What matters most? Predictors of student satisfaction in public health educational courses. *Public health*, 120(5), 462-473.
- Etemadi, O., & Saadat, S. (2015). Role of Family Health and Attachment Styles in Prediction of Students' Academic Self-Efficacy. *Education Strategies in Medical Sciences*, 8(4), 195-201, [In Persian].
- Fenner, D., Mansour, S. K., & Sydor, N. (2010). The Effects of Differentiation and Motivation on Students' Performance. *Online Submission*.
- Ganjozadeh, H., & Manzari tavakoly, H. (2015). Investigating the relationship between attachment styles and academic achievement of female high school students (second period) in year of 2015. *The first international conference of new researches in the field of education and psychology and social studies of Iran*, [In Persian].
- Goldberg, S., Muir, R., & Kerr, J. (Eds.). (2013). *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives*. Routledge.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2015). Family Therapy. translation by Mehrdad Firuzbakht. Tehran: Resa Publication (Original publication date, 2002), [In Persian].
- Haghdoust, A. A., Ansari, R., & Changiz, T. (2014). The Relationship of Individual and Social Characteristics of Students of Medical Sciences with the Educational failure of Students: A systematic review. *Developmental steps in medical education, Journal of Medical Education and Development Center*, 12(4), 470-485, [In Persian].
- Hair, E. C., & Graziano, W. G. (2003). Self- esteem, personality and achievement in high school: a prospective longitudinal study in Texas. *Journal of Personality*, 71(6), 971-994.
- Hanus, M. D., & Fox, J. (2015). Assessing the effects of gamification in the classroom: A longitudinal study on intrinsic motivation, social comparison, satisfaction, effort, and academic performance. *Computers and Education*, 80, 152-161.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.
- Hejazi, E., & Negahban Salahi, M. (2009). The Relationship of Attachment Styles to Parents and Peers with Identity Styles in Adolescents, *Journal of Psychology and Educational Sciences*, 39(1), 107-131. [In Persian].
- Helou, A. M., and Rahim, N. Z. A. (2014). The influence of social networking sites on students' academic performance in Malaysia. *International Journal of Electronic Commerce*, 5(2), 247-254.
- Holmes, J. (2014). *The search for the secure base: Attachment theory and psychotherapy*. Routledge.
- Jang, H. J. (2016). Comparative Study of Health Promoting Lifestyle Profiles and Subjective Happiness in Nursing and Non-Nursing Students.
- Junco, R. (2015). Student class standing, Facebook use, and academic performance. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 18-29.

- Kim, D. H. (2012). Comparison of health promoting lifestyle between health department and non-health department university students in Korea. *Global Health Nursing*, 2(1), 26-33.
- Knauth, D. G., & Skowron, E. A. (2004). Psychometric evaluation of the differentiation of self-inventory for adolescents. *Nursing Research*, 53(3), 163-171.
- Knauth, D. G., Skowron, E. A., & Escobar, M. (2006). Effect of differentiation of self on adolescent risk behavior: Test of the theoretical model. *Nursing Research*, 55(5), 336-345.
- Koeze, P. A. (2007). Differentiated instruction: The effect on student achievement in an elementary school.
- Kohi, M., Mahmoudi, G., & Golshani, F. (2016). The relationship between self-efficacy and attachment styles with the motivation of academic achievement of high school female students. *Journal of Children's Empowerment*, 7, 1, (17), 23-36. [In Persian].
- Krycak, R. C., Murdock, N. L., & Marszalek, J. M. (2012). Differentiation of self, stress, and emotional support as predictors of psychological distress. *Contemporary family therapy*, 34(4), 495-515.
- Layte, R., & McCrory, C. (2013). Paediatric chronic illness and educational failure: the role of emotional and behavioral problems. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 48(8), 1307-1316.
- Lopez-Barcena, J., González-de Cossío, O. M., Avila-Martínez, I., & Teos-Aguilar, O. (2008). [Epidemiological health factors and their relationship with academic performance during the first year of medical school. Study of two generations]. *Gaceta medica de Mexico*, 145(2), 81-90.
- Maltais, C., Duchesne, S., Ratelle, C. F., & Feng, B. (2015). Attachment to the mother and achievement goal orientations at the beginning of middle school: The mediating role of academic competence and anxiety. *Learning and Individual Differences*, 39, 39-48.
- Marsh, H. W., Trautwein, U., Lüdtke, O., Köller, O., & Baumert, J. (2006). Integration of multidimensional self- concept and core personality constructs: Construct validation and relations to well- being and achievement. *Journal of personality*, 74(2), 403-456.
- Mavidfar, H., Aghamohammadian, H. R., & Tabatabaee, S. M. (2007). The Relationship between attachment styles and social self-esteem. *Psychological Studies*, 3 (1), 61-72. [In Persian].
- McLeod, J. D., Uemura, R., & Rohrman, S. (2012). Adolescent mental health, behavior problems, and academic achievement. *Journal of health and social behavior*, 0022146512462888.
- Meilman, P. W., Pattis, J. A., & Kraus-Zeilmann, D. (1994). Suicide attempts and threats on one college campus: Policy and practice. *Journal of American College Health*, 42(4), 147-154.
- Mohammadi, M., Mirzaei, M., Tavakkoli, A., Tabatabai, H., Aghili, H., Bidbozorg, H., & Barati, H. (2016). The effect of parents' educational and job status on the academic achievement of dental students of Yazd University of Medical Sciences in academic

- year of 2014-2015. *Journal of Paramedicine sciences and Military Health*, 11(1) [In Persian].
- Murdock, N. L., & Gore, P. A. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 319-335.
- Nacar, M., Baykan, Z., Cetinkaya, F., Arslantas, D., Ozer, A., Coskun, O., & Yilmazel, G. (2014). Health promoting lifestyle behaviour in medical students: a multicentre study from Turkey. *Asian Pac Journal of Cancer Prevalence*, 15(20), 8969-74.
- Naghsh, S., Foroughi, A. A., & Shafie Pourmotlagh, F. (2016). Providing a model for determining the relationship between academic fascination, academic creativity and academic achievement with academic self-actualization based on the mediation role of educational Seriousness. *Research in Curriculum Development*, 13 (2), (21) (48), 134-144. [In Persian].
- Neto, M. (2015). Educational motivation meets Maslow: Self-actualization as contextual driver. *Journal of Student Engagement: Education Matters*, 5(1), 18-27.
- Nichols, C. T., & Edmondson, A. C. (2016). Examination of the Roles of Learning Style and Learning Strategy on the Academic Performance of First Year Medical Students. *The FASEB Journal*, 30(1 Supplement), 569-5.
- Nudehie, D., Esmaili, M., & Farahbakhsh, K. (2015). The Predicting of self-esteem, self-efficacy and academic achievement of students based on parental parenting styles with their self-differentiation. *Journal of culture of Counseling and Psychotherapy*, 6(22), 41-60. [In Persian].
- Qareh Ghashelo, A. (2017). *Investigating the relationship between group membership and self-actualization with the motivation of academic achievement among first grade of high school students in Esfarayen in the academic year of 2016-2017*. Master's dissertation, Islamic Azad University of Sabzevar, [In Persian].
- Rahimi, S., Heshmati, H., & Moghaddam, Z. (2014). The Study of the Prevalence and Factors Affecting the Educational Fall of Students Residing in Dormitory of Paramedicine and Health Schools of Golestan University of Medical Sciences in the Year of 2011-2012. *Research-Scientific Journal of Medical University of Torbate Haydaryeh*, 2(1), 34-47. [In Persian].
- Robbins, S. B., Lauver, K., Le, H., Davis, D., Langley, R., and Carlstrom, A. (2004). Do psychosocial and study skill factors predict college outcomes? A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 130(2), 261.
- Rodríguez-González, M., Skowron, E. A., Cagigal de Gregorio, V., & Muñoz San Roque, I. (2016). Differentiation of Self, Mate Selection, and Marital Adjustment: Validity of Postulates of Bowen Theory in a Spanish Sample. *The American Journal of Family Therapy*, 44(1), 11-23.
- Roudbari, M., & Asel Marz, B. (2010). The Study of Academic Achievement of Students at Zahedan University and its Related Factors in the academic year of 2007-2008. *Journal of the Center for Research and Development of Medical Education*, 7(2), 148-153. [In Persian].
- Saedi, Z., & Farahbakhsh, K. (2016). The Relationship between quality of life, lifestyle and academic performance with academic achievement in medical students. *Two*

- Monthly Scientific and Research of Educational Strategies in Medical Sciences*, 9(3), 176-185. [In Persian].
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
- Schultz, D., & Schultz, S. A. (2013). Personality theories. Translation by Yahya Sayyed Mohammadi, Tehran: Virayesh Publication, [In Persian].
- Porfarzi, F., & Aminimaleki, A. (2007). *Rate and etiology reasons of educational failure among student of Ardabil University of medical science in 2006-2007* (Doctoral dissertation, MSc thesis. Ardabil University of medical science).
- Shams Esfandabadi, H., Kakavand, A., & Torabi, Z. (2012). The Relationship between Attachment Styles and Identity with General Health and Academic Achievement of Pre-university Students in Qazvin. *Modern Thoughts of Education*, 7(2), 17-28, 108-129. [In Persian].
- Shokri, O., Tamizi, N., Porschehriar, H., Abdollahpour, M. A., Akhavi, Z. S., & Lavaf, H. (2015). Psychometric characteristics the second version of Health promotion lifestyle profile in students. *Journal of Educational Measurement*, 6(21), 41-60. [In Persian].
- Skowron, E. A., & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 337-357.
- Skowron, E. A., & Platt, L. F. (2005). Differentiation of self and child abuse potential in young adulthood. *The Family Journal*, 13(3), 281-290.
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209-222.
- Skowron, E. A., Van Epps, J. J., Cipriano, E. A., Rabin, I. C., & Mikulincer, M. (2015). Toward greater understanding of differentiation of self in Bowen Family Systems Theory: Empirical developments and future directions. *Differentiation of self: Theory, research, and clinical applications*.
- Skowron, E. A., Van Epps, J. J., Cipriano-Essel, E. A., & Woehrle, P. L. (2014). Teoría de Bowen e investigación empírica. In M. Rodríguez-González & M. Martínez Berlanga (Eds.), *La teoría familiar sistémica de Bowen: avances y aplicación terapéutica* (pp. ...).
- Smith, G. H. (1993). Intervention strategies for children vulnerable for school failure due to exposure to drugs and alcohol. *International Journal of the Addictions*, 28(13), 1435-1470.
- Sotoudeh Asel, N., Ghorbani, R., Semnani, V., & Karimi, B. (2015). Does Emotional Intelligence Predict Academic Achievement in Medical Students? *Koomesh*, 17(3) (59), 57-76. [In Persian].
- Tapalova, O. (2014). Achievement Motivation as an Internal Factor of Student's Personality Development. *Literacy Information and Computer Education Journal (LICEJ)*, 5(1), 1408-1412.
- Tavakolizadeh, J., Tabari, J., & Akbari, A. (2015). Academic self-efficacy: predictive role of attachment styles and meta-cognitive skills. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171, 113-120.

- Teimuri Asifichi, A., Gholamali Lavasani, M., & Bakhshayesh, A. (2012). The prediction of Marital satisfaction based on attachment styles and self-differentiation. *Journal of Family Research*, 8(32), 441-458. [In Persian].
- Thorberg, F. A., & Lyvers, M. (2006). Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Addictive behaviors*, 31(4), 732-737.
- Timm, T. M., & Keiley, M. K. (2011). The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 37(3), 206-223.
- Tol, A., Tavassoli, E., Shariferad, G. R., & Shojaeezadeh, D. (2013). Health-promoting lifestyle and quality of life among undergraduate students at school of health, Isfahan university of medical sciences. *Journal of Education and Health Promotion*, 2(1), 11.
- Tyler, P., & Cushway, D. (1992). Stress, coping and mental well-being in hospital nurses. *Stress Medicine*, 8(2), 91-98.
- Unesco. Wastage in the Word between 1970-1980. Paris: UNESCO; ۲۰۱۰.
- walker, S. N., kerr, M. J., pender, N. J., & sechrist, K. R. (1990). A Spanish Language Version of the Health-Promoting Lifestyle Profile. *Nursing Research*, 39(5), 268-273.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T. Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Affect Regulation, Negative Mood, and Interpersonal Problems: The Mediating Roles of Emotional Reactivity and Emotional Cutoff. *Journal of counseling psychology*, 52(1), 14.
- Wright, S. L., Perrone- McGovern, K. M., Boo, J. N., & White, A. V. (2014). Influential factors in academic and career self-efficacy: Attachment, supports, and career barriers. *Journal of Counseling and Development*, 92(1), 36-46.
- Younesi, F. (2006). The Standardization and determination of psychometric Characteristics of self-differentiation test among 25-30-years old people. Master Thesis of Consultation, Allameh Tabatabaei University, Tehran, [In Persian].
- Zarati, I., Amin Yazdi, S. A., & Azad Fallah, P. (2006). The Relationship between Emotional Intelligence and Attachment Styles. *New cognitive sciences*. 8(1), 31-37. [In Persian].