

بررسی رابطه بین سبک های دلبستگی با مهارت های ارتباطی دانشجویان

زهره مرادی^۱، حمید رضا پور نوشادی^۱، عمار رستمی سیاهویی^۱

^۱ کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی، واحد اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی، ایران.

^۲ کارشناس ارشد مشاوره خانواده، واحد هرمزگان، دانشگاه هرمزگان، ایران.

^۳ کارشناس ارشد مشاوره خانواده، واحد هرمزگان، دانشگاه هرمزگان، ایران.

نام نویسنده مسئول.

زهره مرادی

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی رابطه بین سبک های دلبستگی با مهارت های ارتباطی دانشجویان بود. به لحاظ ماهیت و اهداف، این پژوهش از نوع کاربردی و برای اجرای آن از روش توصیفی-همبستگی استفاده شده است. جامعه آماری در این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد خرم آباد می باشد که در سال ۹۶-۹۵ در این دانشگاه مشغول به تحصیل بوده اند. و تعداد ۲۸۸ نفر با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای بعنوان نمونه پژوهش انتخاب گردید. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه های؛ پرسشنامه دلبستگی بزرگسالان هازن و شیور (۱۹۸۷)، پرسشنامه مهارت های ارتباطی جرابک (۲۰۰۴) استفاده شد. تجزیه و تحلیل اطلاعات حاصل از پرسش نامه ها در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام گرفت. در سطح آمار توصیفی از آماره هایی نظیر میانگین و انحراف معیار استفاده شد. در سطح آمار استنباطی از آزمون همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج نشان داد که بین دلبستگی ایمن با مهارت های ارتباطی رابطه معنادار مثبت وجود دارد و بین دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی با مهارت های ارتباطی رابطه معنادار منفی وجود دارد همچنین سبک های دلبستگی قادر به پیش بینی مهارت های ارتباطی می باشد.

کلید واژه ها: دلبستگی، مهارت های ارتباطی، دانشجویان.

مقدمه

داشتن رابطه صمیمانه و دلبستگی عاطفی با افراد نزدیک زندگی چون والدین، دوستان، همسالان یکی از مهمترین نیازهای بشری است. تلاش در جهت جستجو و حفظ رابطه با افراد مهم زندگی یک اصل انگیزشی بوده و در تمام طول زندگی با فرد همراه است. دلبستگی و داشتن رابطه برای رشد روانی، تکوین شخصیت و سلامت هیجانی ضروری است. دلبستگی دارای سه بعد، دلبستگی ایمن، دلبستگی اجتنابی، دلبستگی دوسوگرا می باشد. دلبستگی، فهم ما را از وقایع ارتباطی روزانه عمیقتر می کند و بر ابعاد مختلف زندگی فرد تاثیر گذار است که از آن جمله می توان به مهارت های ارتباطی اشاره کرد. (جانسون^۱، ۲۰۰۹). سبک های دلبستگی از منابع درون فردی هستند که می توانند سطوح تنش و ناتوانی را در شرایط ناگوار تعدیل کنند و اثرات منفی تنش را کمرنگ تر جلوه دهند. در زندگی انسان دلبستگی تجربه ای بسیار مهم است (نجات، شهابی زاده، غباری بنات، ۱۳۹۳). طرح «کیفیت رابطه» به عنوان شاخصی برای ارضای نیاز بنیادی ارتباط را به میان می کشد و از سوی دیگر چگونگی ارضای آن را به ذهن می آورد. نظریه دلبستگی با نظر به قدرت تبیینی خود می تواند یکی از چشم اندازهای قابل اتکای موجد برای پیگیری کیفیت رابطه باشد (سلطانی، دانشورچور، کریمی، ۱۳۹۰). موفقیت معلمان و کلیه افراد در ارتباط با دانشجو به توانایی بر تفهیم مطالب و روشن کردن خواسته های او دارد. در فرآیند آموزشی، ارتباط عبارت است از برقراری بین دوفرد، دو موضوع، دو اندیشه یا بیشتر و به عبارت بهتر، تفاهم و اشتراک فکری استاد و یادگیرنده یا یادگیرندگان است ولیکن از دیدگاه اساتید، مهم ترین انگیزه ها، انگیزه های مربوط به یادگیری و پیشرفت تحصیلی است و علاوه بر آن برخوردار بودن از شخصیت برجسته استاد و همچنین آگاهی و شناخت اساتید، برخورد خود با دانشجو که باعث پیشرفت در آموزش می شود. همچنین استاد باید قادر باشد با شناخت شاگردانش، محتوای آموزشی را تا حد وضعیت مطلوب آموزشی بالا ببرد (رحمانزاده، نجفی نیاسر، ۱۳۹۲).

بیان مساله

مهارت های ارتباطی خوب اساس تمام خدمات و کارهای اجتماعی را تشکیل می دهند. بدون آن، مجریان فعالیتهای اجتماعی قادر به شکل دهی روابط، تاثیرگذاری، پشتیبانی، حمایت و یا حل مشکل نیستند. برخلاف برخی از مهارت ها که ممکن است نسبتا ساده به دست آید، مانند تایپ کردن، یادگیری چگونگی برقراری یک ارتباط خوب، یک فرآیند پیچیده است که ضروری است، یادگیری در آن بطور همزمان در چندین سطح رخ می دهد (استیفورد^۲، ۲۰۱۵). فرهنگی (۱۳۹۰) معتقد است که موفقیت یک فرد بستگی فراوانی به مهارت های ارتباطی او دارد و اگر مهارت های ارتباطی بیشتر از توانایی های فنی و عملی مورد توجه نباشد، کمتر از آنها نیست. به نظر می رسد مهارت های کلامی، گوش دادن و بازخورد (نظری، قاسمی و سهرابی، ۱۳۹۴) در فرایند ارتباطات هنوز نقش قابل انکاری دارند. مهارت کلامی عبارت است از به کارگیری آگاهانه نمادهای کلامی به منظور ترغیب دیگران به انجام کار. توان برقراری ارتباط یک توان ذاتی و ویژگی شخصیتی است، یعنی، بخش زیادی از آن به توانایی ذاتی ما مربوط است. بخش دیگر این مهارت یاد گرفتنی است. می توان مسئله ای مانند گوش دادن به سخن دیگران را یاد گرفت که مهارتی عمیق و حرفه ای است. بنابراین بخشی از آن قابل آموزش است. ملاک های ارتباطی مانند پیش داوری نکردن، وجود همدلی، نگاه محبت آمیز و جویده حرف نزدن هم از موضوعاتی است که باید رعایت شود (سلیمی بجستانی، ۱۳۹۲). دیویوجل^۳ (۲۰۱۵) دریافت که آموزش مهارت های ارتباطی اگرچه به تنهایی برای مقابله با مشکلات اساسی و جدی کافی نیست ولی با ترکیب با دیگر مهارتها می تواند یک شیوه شخصی و

¹ - Jahnson

² - staniforth

³ - deveugele

خلاق بوجود آورد. هاریجه و دیکسون^۴ (۲۰۰۴) مهارت‌های ارتباطی و تعاملی را آن دسته از مهارت‌هایی می‌دانند که به واسطه آن‌ها افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین فردی و فرایند ارتباط شوند؛ یعنی فرایندی که افراد در طی آن، اطلاعات، افکار و احساس‌های خود را از طریق مبادله پیام‌های کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند این مهارت‌ها مشتمل بر ۵ مهارت فرعی ۱- درک پیام‌های کلامی و غیر کلامی؛ ۲- نظم‌دهی به هیجان‌ها؛ ۳- گوش دادن؛ ۴- بینش نسبت به فرایند ارتباط و ۵- قاطعیت در ارتباط می‌باشند. این خرده مهارت‌ها اساس مهارت‌های ارتباطی را تشکیل می‌دهند بنابراین برای دستیابی به یک مهارت ارتباطی مناسب لازم است که نسبت به این خرده مهارت‌های ارتباطی نیز آگاهی لازم و مناسبی داشته باشیم تا بتوانیم با بهره‌گیری از آن‌ها در محیط‌های آموزشی و غیر آموزشی به یک رشد اجتماعی مناسب دست پیدا کرده و به وسیله آن به تمامی فعالیت‌های زندگی خود در ارتباط با دیگران نیز نظم دهیم (میرشاه‌جعفری و همکاران، ۱۳۸۹).

چهاردولی (۱۳۹۳) در پژوهش خود با عنوان **رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی و مهارت‌های ارتباطی با احساس تنهایی در دانش‌آموزان** جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دبیرستان دوره اول مدارس غیر دولتی بود که در سال تحصیلی ۹۴ - ۹۳ مشغول به تحصیل بودند. نتایج حاصله از ضریب همبستگی نشان داد که بین احساس تنهایی و سبک دلبستگی ایمن و مهارت‌های ارتباطی مدیریت هیجان با احساس تنهایی و بین مهارت ارتباطی مدیریت هیجان و سبک دلبستگی ایمن همبستگی مثبت معنا دار وجود دارد اما بین مهارت ارتباطی مدیریت هیجان و سبک دلبستگی ایمن با سبک دو سوگرا همبستگی منفی معنا دار وجود دارد. کلر (۱۹۹۴)، دلبستگی بزرگسالان را به عنوان روابط دو به دویی تعریف می‌کند که همجواری با یک شخص ویژه و ترجیح داده شده، منجر به دست یافتن به امنیت یا حفظ شدن احساس ایمنی می‌گردد. اثرات دلبستگی، نه تنها بر روی روابط بین فردی بلکه در زمینه‌ی آسیب شناسی روانی افراد بزرگسال حایز توجه است. رخدادهایی که در ارتباط با دلبستگی کودک بوده، به گونه‌ای غیر مستقیم می‌تواند جنبه‌هایی از احساس و افکار فرد بزرگسال را نیز شامل شود. سبک‌های دلبستگی بر روی تفکر، احساس و خاطرات افراد بزرگسال اثر گذاشته و بعنوان یکی از عواملی شناخته می‌شود که در تشخیص آسیب شناسی روانی، چشم اندازهای نوینی را منعکس ساخته اند (میرهاشمی، نیکخو، ۱۳۸۶). هرفردی شیوه‌های متفاوتی را برای تنظیم عواطف و برقراری ارتباط با دیگران انتخاب می‌کند. نظریه دلبستگی این تفاوت‌های فردی را در کودکان و بزرگسالان تبیین می‌کند (صدیقی ارفعی، نجاریان، ۱۳۹۴). محققان براین باورند که سبک‌های دلبستگی پیش‌بینی‌کننده شکل‌های خاصی از مسائل و مشکلات میان فردی از جمله عدم توانایی ابراز وجود می‌باشند (آلتین ورنزی^۵، ۲۰۱۰). تجربه ناامنی در رابطه با ویژگی‌های بی‌اعتمادی، آسیب‌پذیری، حساسیت و مشکلات ارتباطی همبستگی دارد. سبک‌های دلبستگی، روش‌های رویارویی فرد با موقعیت‌های تنش‌زا را متأثر می‌سازد. افراد با سبک دلبستگی ایمن ضمن تصدیق موقعیت، به سادگی از دیگران کمک می‌گیرند؛ افراد با سبک دلبستگی اجتنابی در تصدیق موقعیت و جستجوی کمک و حمایت با مشکل مواجه می‌شوند؛ و همچنین نشان برجسته افراد با سبک دلبستگی دوسوگرا، حساسیت بیش از حد نسبت به عواطف منفی و نگاره‌های دلبستگی است به گونه‌ای که سد راه خود پیروی آنها می‌شود (زارعی، حیدری، محمودی نودژ، عسکری، محمدی، ۱۳۹۳).

اوغبیمی^۶ (۲۰۰۶) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که وجود مهارت‌های ارتباطی و تعاملی باعث توسعه و حفظ رفتار همکاری به واسطه اتکای متقابل افراد بر یکدیگر، بحث و بررسی، تبادل نظر و چاره‌جویی در مورد مسائل است. نایلینگ^۷ (۲۰۱۰)، در یک مطالعه طولی در مورد تاثیر عوامل مختلف خانوادگی و آموزشی بر روی نتایج تحصیلی گروه‌های مختلف دانش‌آموزی با بررسی متغیرهای جمعیت‌شناختی و درون- دادهای آموزشگاهی آنها، به این نتیجه رسید که پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان با مؤلفه‌های چندگانه خانوادگی همانند باورها و انتظارات والدین، اعمال انضباطی و مداخلات والدین، محیط عاطفی حاکم بر خانواده و منابع در دسترس خانوادگی ارتباط دارد. با توجه به مطالب فوق‌الذکر که درباره اهمیت دلبستگی، و ارتباط و مهارت‌های ارتباطی بیان گردید، پژوهش حاضر با این هدف انجام گرفت که رابطه دلبستگی با مهارت‌های ارتباطی دانشجویان دانشگاه آزاد خرم‌آباد را مورد بررسی قرار دهیم.

⁴ -hareje & dekson

⁵ -altin & terzi

⁶ - Ogbimi

⁷ - Nailing

فرضیه پژوهش:

۱- بین ابعاد سبک های دلبستگی با مهارت های ارتباطی دانشجویان دانشگاه آزاد خرم آباد رابطه وجود دارد.

روش پژوهش:

این پژوهش از نوع توصیفی، همبستگی است و از آن روی همبستگی خوانده می شود که سعی بر آن دارد تا ارتباط بین متغیرهای دلبستگی با مهارت های ارتباطی دانشجویان دانشگاه آزاد خرم آباد مورد بررسی قرار دهد. جامعه آماری در این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد خرم آباد می باشد که در سال ۹۵-۹۶ در این دانشگاه مشغول تحصیل بوده اند. در این پژوهش برای نمونه گیری از روش نمونه گیری خوشه ای استفاده شد. در این پژوهش ابتدا به صورت خوشه ای چند مرحله ای چهار رشته انتخاب شد بعد از هر رشته ۲ کلاس انتخاب و پرسش نامه ها بین دانشجویان این دو کلاس توزیع و جمع آوری گردید و تعداد ۲۸۸ نفر بعنوان نمونه پژوهش انتخاب گردید.

ابزار گردآوری داده ها:

۱- پرسشنامه دلبستگی بزرگسالان: این ابزار که دارای ۱۵ سوال است و توسط هازن و شیور (۱۹۸۷) ارائه شده است. این پرسشنامه در مقیاس لیکرتی (۵ درجه ای) از خیلی کم ۱، کم ۲، متوسط ۳، زیاد ۴ و خیلی زیاد ۵ درجه بندی شده است. به هر یک از سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی، و دوسوگرا پنج گویه تعلق می گیرد. سؤال های ۱، ۵، ۹، ۱۱، ۱۳ سبک دلبستگی ایمن، سؤال های ۲، ۶، ۱۰، ۱۲ و ۱۴ سبک دلبستگی اجتنابی و سؤال های ۳، ۴، ۷، ۸ و ۱۵ سبک دلبستگی دوسوگرا را تعیین می کند. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی ها در زیر مقیاس های آزمون به ترتیب ۵ و ۲۵ خواهد بود. هازن و شیور پایایی بازآزمایی کل این پرسشنامه را ۰/۸۱ و پایایی با آلفای کرونباخ را ۰/۷۸ بدست آوردند. اعتبار محتوایی آن به وسیله چند تن از متخصصان روانشناسی (اساتید دانشگاه اصفهان) مورد تأیید قرار گرفت (رحیمیان و همکاران، ۱۳۸۳). برای بررسی روایی این پرسشنامه از برنامه مصاحبه ساختارمند مین^۱ برای دلبستگی بزرگسالی استفاده شد. ضرایب آلفای کرونباخ پرسش های زیرمقیاس های ایمنی، اجتنابی و دوسوگرا در مورد نمونه ۱۴۸۰ نفری شامل ۸۶۰ زن، ۶۲۰ مرد برای کل آزمودنی ها به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۵؛ برای زنان ۰/۸۶، ۰/۸۳، ۰/۸۴ و برای مردان ۰/۸۴، ۰/۸۵ و ۰/۸۶ محاسبه شد. که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس دلبستگی بزرگسال است.

۲- پرسشنامه ی مهارت های ارتباطی: به منظور سنجش مهارت های ارتباطی، از نسخه تجدیدنظر شده پرسشنامه مهارت های ارتباطی که توسط جرابک (۲۰۰۴) ابداع شده استفاده شد. پرسشنامه ی مهارت های ارتباطی دارای ۵ مؤلفه و مجموعاً ۳۴ گویه است مؤلفه ی اول (مهارت گوش دادن)، دارای ۶ گویه، مؤلفه ی دوم (توانایی دریافت و ارسال پیام)، دارای ۹ گویه، مؤلفه ی سوم (بینش نسبت به فرایند ارتباط)، دارای ۵ گویه، مؤلفه چهارم (کنترل عاطفی) دارای ۷ گویه، و مؤلفه پنجم (ارتباط توأم با قاطعیت) دارای ۵ گویه است. با توجه به اینکه هر یک از مؤلفه های پژوهش شامل تعدادی گویه می باشد، بنابراین به منظور سنجش مؤلفه های پژوهش، از یک طیف ۵ درجه ای استفاده شد که عدد ۵ بیان کننده بالاترین میزان موافقت و عدد ۱ بیان کننده حداقل میزان موافقت می باشد و از آزمودنی خواسته شده تا نظر خود را راجع به سؤال

¹ -Main Structured Interview

بر مبنای طیف ۵ درجه‌ای مشخص نماید. اعتبار این پرسشنامه در پژوهش حسین چاری و فداکار (۱۳۸۴) با استفاده از روش آلفای کرونباخ و دونیمه کردن برای نمره کل آزمون در نمونه دانشجویان به ترتیب برابر ۰/۷۱ و ۰/۶۹ گزارش شده است.

شیوه تجزیه و تحلیل اطلاعات

تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از پرسش‌نامه، در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی صورت گرفت.

۱- آمار توصیفی: سطح آمار توصیفی از آمارهایی نظیر فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار استفاده شد

۲- آمار استنباطی: در سطح آمار استنباطی جهت آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. با استفاده از نرم افزار spss 17 نتایج محاسبه گردید.

یافته‌های توصیفی

جدول (۱): شاخص‌های آماری سبک‌های دلبستگی و مهارت‌های ارتباطی

متغیر	میانگین	انحراف معیار
ابعاد دلبستگی	دلبستگی ایمن	۳
	دلبستگی اجتنابی	۱/۸۳
	دلبستگی دوسوگرا	۱/۶۷
مهارت‌های ارتباطی		۳/۱۵
		۰/۸۰۹

در جدول (۱) میانگین و انحراف معیار ابعاد سبک‌های دلبستگی و مهارت‌های ارتباطی نشان داده شده است.

یافته‌های استنباطی

فرضیه پژوهش: بین ابعاد سبک‌های دلبستگی با مهارت‌های ارتباطی دانشجویان دانشگاه آزاد خرم‌آباد رابطه وجود دارد.

جدول (۲): آزمون ضریب همبستگی برای بررسی رابطه سبک های دلبستگی با مهارت های ارتباطی دانشجویان

مهارت های ارتباطی	متغیر ملاک متغیر پیش بین	
	ضریب همبستگی	دلبستگی ایمن
۰/۷۶۲	سطح معناداری	۲۸۸
۰/۰۰۱	تعداد	
۲۸۸	ضریب همبستگی	دلبستگی اجتنابی
-۰/۳۵۱	سطح معناداری	
۰/۰۰۱	تعداد	
۲۸۸	ضریب همبستگی	دلبستگی دوسو گرا
-۰/۴۱۶	سطح معناداری	
۰/۰۰۱	تعداد	
۲۸۸		

بر اساس اطلاعات جدول (۲) بین دلبستگی ایمن با مهارت های ارتباطی در سطح ۰/۰۱ رابطه معنادار مثبت وجود دارد، و بین دلبستگی اجتنابی و دلبستگی دوسو گرا با مهارت های ارتباطی رابطه معنادار منفی وجود دارد. زیرا سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۱ می باشد و مقدار این رابطه برای ابعاد سبک های دلبستگی با مهارت های ارتباطی به ترتیب برابر با ۰/۷۶۲، ۰/۳۵۱ - و ۰/۴۱۶ - می باشد. بنابراین هر چه میزان دلبستگی ایمن در سطح بالاتری باشد، میزان مهارت های ارتباطی دانشجویان در سطح بالاتری قرار می گیرد. و بالعکس هر چه دلبستگی اجتنابی و دلبستگی دوسو گرا در سطح بالاتری باشد، میزان مهارت های ارتباطی دانشجویان در سطح پایین تری قرار می گیرد.

جدول (۳): نتایج تحلیل رگرسیون برای سبک های دلبستگی با مهارت های ارتباطی

شاخص متغیر	Beta	T	Sig	R	R ²	F	Df	Sig
دلبستگی ایمن	۰/۶۹۷	۱۷/۳۹۶	۰/۰۰۱	۰/۷۸۰	۰/۶۰۸	۱۴۶/۹۰۶	۲۷۸	۰/۰۰۰
دلبستگی اجتنابی	-۰/۰۹۶	-۲/۰۹۰	۰/۰۳۷					
دلبستگی دو سوگرا	-۰/۱۰۴	-۲/۱۹۷	۰/۰۲۹					

**P<۰/۰۱

با توجه به نتایج آزمون رگرسیون و سطح معناداری در جدول ۳ مشاهده می شود که متغیرهای دلبستگی ایمن، دلبستگی اجتنابی و دلبستگی دوسو گرا در مجموع قادر هستند واریانس مهارت های ارتباطی را به میزان ۶۰/۴ درصد پیش بینی کنند.

نتیجه گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی رابطه بین سبک های دلبستگی با مهارت های ارتباطی دانشجویان بود. فرضیه پژوهش: بین ابعاد سبک

های دلبستگی با مهارت های ارتباطی دانشجویان دانشگاه آزاد خرم آباد رابطه وجود دارد.

بر اساس اطلاعات جدول (۲) بین دلبستگی ایمن با مهارت های ارتباطی رابطه معنادار مثبت وجود دارد، و بین دلبستگی اجتنابی و دلبستگی دوسو گرا با مهارت های ارتباطی رابطه معنادار منفی وجود دارد. بنابراین هر چه میزان دلبستگی ایمن در سطح بالاتری باشد، میزان مهارت های ارتباطی دانشجویان در سطح بالاتری قرار می گیرد. و بالعکس هرچه دلبستگی اجتنابی و دلبستگی دوسو گرا در سطح بالاتری باشد، میزان مهارت های ارتباطی دانشجویان در سطح پایین تری قرار می گیرد. نتایج این پژوهش با نتایج طاهری و همکاران (۱۳۹۳)، استرنبرگ و همکاران (۲۰۰۸)، همسو می باشد. در تبیین این نتایج می توان گفت ارتباط یکی از مهمترین زمینه های سلامت زندگی اجتماعی و منشأ فرهنگ و به عنوان زمینه و مبنای حرکت و ارتقای انسانی است که اگر ویروسی شود، بی شک پایه اصلی زندگی می لغزد و رضایت از آن محو می شود. در این میان ارتباط مؤثر با دیگران، مهارتی است که انسان را در موقعیت ممتاز و بهتری قرار می دهد و دستیابی به موفقیت و خوشبختی را سهل تر می سازد. ارتباط مؤثر رابطه ای است که در آن شخص به گونه ای عمل می کند که در آن علاوه بر اینکه خودش به خواسته هایش می رسد، افراد مقابل نیز احساس رضایت دارند. ارتباط سطح پایین، ممکن است به تنهایی، دوری از دوستان، همسران، کودکان، و نیز عدم کارایی شغلی منجر شود. مهارت های ارتباطی به مجموعه ای از روابط بین فردی اشاره دارد که شامل یادگیری مهارت های شنیدن، گوش دادن و حل اختلاف است. اگر یک فرد در رابطه دلبستگی اش یک پایگاه امن داشته باشد، با آگاهی ضمنی در مورد اینکه مراقب در صورت نیاز در دسترس است در کشف محیط خودش احساس آزادی می کند. در واقع در رشد بعدی دلبستگی پایه ای برای اکتشاف و کنجکاوی وی می شود. بنابراین دلبستگی ایمن، اساس ایمنی را برای افراد مهیا می سازد که به واسطه آن افراد می توانند دنیایشان را کشف کرده و پاسخ های سازگارانه تری به محیط اطرافشان بدهند. وجود چنین اساس ایمنی، افراد را به اکتشاف و کنجکاوی نسبت به اطلاعات جدید تشویق می کند و باعث انگیزه در جهت پیشرفت صمیمیت نیز می گردد (گراسمن و همکاران، ۲۰۰۸). با توجه به این نتایج می توان گفت که بین دلبستگی و مهارت های ارتباطی رابطه متقابل وجود دارد.

همچنین با توجه به نتایج آزمون رگرسیون و سطح معناداری در جدول ۳ مشاهده می شود که متغیرهای دلبستگی ایمن، دلبستگی اجتنابی و دلبستگی دوسو گرا در مجموع قادر هستند واریانس مهارت های ارتباطی را به میزان ۶۰/۴ درصد پیش بینی کنند. نتایج این پژوهش با پژوهش سانگ هون و همکاران (۲۰۰۶)، همسو می باشد. در تبیین این نتایج می توان گفت نظریه دلبستگی بر این فرض استوار است که انسان ها ذاتاً برای ارتباط با دیگران و دنیای بیرون تلاش می کنند. وقتی والدین در کودکی به صورت مناسبی این نیاز کودک را پاسخ می دهند، در کودک این مهارت شکل می گیرد و رشد می کند. در این صورت کودک، با اطمینان به این که والد او سریع و متناسب پاسخ می دهد به راحتی نیازهای خود را عنوان می کند. در نتیجه این تعامل گرم و صمیمانه مادران با فرزندانشان، کودکان خود را به عنوان فردی شایسته دریافت محبت و توجه از طرف دیگران ملاحظه می کنند، به دیگران به عنوان افرادی در دسترس، قابل اعتماد و اطمینان بخش می نگرند و تمایل به داشتن روابط

نزدیک و صمیمی با دیگران دارند. آن ها از حس همکاری، تعاون بیشتر و صمیمیت بیشتر با همسالان و دوستان خود برخوردار بوده و ماهرانه تر و مؤثرتر با افراد غیر آشنا ارتباط برقرار می کنند. و این موارد در بزرگسالی نیز ادامه می یابد بر همین اساس در نوع برقراری ارتباط توسط دانشجویان مؤثر واقع می شود.

منابع

۱. بشارت، م.ع. و فیروزی، م. (۱۳۸۵). سبک های دلبستگی و ترس از صمیمیت. مجله علوم روان شناختی، ۱۷، ۱۵-۱۵.
۲. چهاردولی، الهام (۱۳۹۳) [رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی و مهارت‌های ارتباطی با احساس تنهایی در دانش‌آموزان](#)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی - دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی
۳. رحمانزاده، علی؛ نجفی نیاسر، طاهره (۱۳۹۲). مطالعه رابطه بین مهارت‌های ارتباطی اساتید دانشکده فنی دختران تهران ولی عصر با اثربخشی آموزشی، مطالعات رسانه ای، سال هشتم، شماره بیست و سوم، ص ۱۸۵ تا ۱۹۸.
۴. زارعی، اقبال؛ حیدری، حسین؛ محمودی نودژ، مجتبی؛ عسکری، مهین؛ محمدی، حاتم. (۱۳۹۳). نقش سبک های دلبستگی در پیش بینی اختلال سلوک دانش آموزان، فصلنامه تحول روان شناختی کودک، دوره اول، شماره ۱، صص ۶۷-۷۵.
۵. سلیمی بجستانی، حسین. (۱۳۹۲). چالش های پیش روی مشاوران مدارس، مجله رشد مشاور مدرسه، ۳۱، ۱۸-۲۲.
۶. صدیقی ارفعی، فریبرز؛ نجاریان، زکیه. (۱۳۹۴). بررسی رابطه سبک های دلبستگی با ابراز وجود در دانشجویان دانشگاه های کاشان، فصلنامه رویش روان شناسی، سال ۴، شماره ۱۳، صص ۳۵-۴۸.
۷. طاهری فر، ز.، فردوسی، س.، موتابی، ف.، مظاهری، م.ع.، و فتی، ل. (۱۳۹۳). مشخصات روانسنجی پرسشنامه نشانه خلقی و اضطرابی - فرم کوتاه پرسشنامه آگاهی بدنی و پرسشنامه تجربه ها. دست نوشته چاپ نشده، دانشگاه شهید بهشتی.
۸. میرشاه جعفری، سید ابراهیم. شریف، مصطفی و قاسمی، ستار (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین الگوی ارتباطی معلم (ارگانیکی و مکانیکی) و میزان عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان از دیدگاه دبیران و دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان.
۹. میرهاشمی، مالک؛ نیکخو، محمدرضا. (۱۳۸۶). سبک های دلبستگی و محرومیت های ارتباطی، مجله روانشناسی کاربردی، دوره دوم، شماره ۵، صص ۷۵-۸۸.
۱۰. نظری، رسول؛ قاسمی، حمید و سهرابی، زهرا. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین مهارت‌های ارتباطی، سبک های رهبری فرهنگ سازمانی و اثربخشی مدیران در سازمان های ورزشی: مدلسازی معادلات ساختاری. پژوهشنامه ی مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۱(۲۱)، ۹۳-۱۰۲.

11. Altin, m., & terzi, s. (2010). How does attachment styles relate to intimate relationship to aggravate the depressive symptoms?. Social and behavioral sciences, 1008-15.
12. Buge, L; Marnix, S; Verhoef, Peter C; Buunk, Abraham,(2011), Costumer intimacy and commitment to relationships with firms in five different sectors, Journal of Retailing and Costumer,18(4): 247- 358.
13. Deveugele, m. (2015) . communication training: skills and beyond. Journal of patient education and counseling, 98, 1287-1291.
14. Grossmann,k., grossmann, k.e., fremmer-bombik,e., kindler,h., scheuerer- englisch,h., & zimmermann, p.(2008). The uniqueness of the child-father attachment relationship: fathers

- sensitive and challenging play as a pivotal variable in a 16-year longitudinal study. *Social development*, 11, 33, 301-337.
15. Hofer, J; Busch, H,(2011), When the needs for affiliation and intimacy are frustrated: Envy and indirect aggression among German and Cameroonian adults, *Journal of Research in Personality*, 45(2): 219-228.
 16. Johnson SA, et al. (2009) Cotranscriptional recruitment of the mRNA export factor Yra1 by direct interaction with the 3' end processing factor Pcf11. *Mol Cell* 33(2):215-26.
 17. Nailing, Xia. (2010). Family factors and student outcomes. *Rand Corporation, Ph.D. ERIC Document Reproduction Service*.
 18. Staniforth, b. (2015). Communication skills in social work. *Journal of international encyclopedia of the social & behavioral sciences*(second edition). 4,284-290.