



## مقایسه توانایی ذهنی سازی در روابط عاطفی در دانشجویان دارای سبک دلبستگی ایمن و سبک دلبستگی ناایمن

مأده ماهر<sup>۱</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی روانشناسی، موسسه عالی المهدی، اصفهان، ایران (mahermaedeh91@gmail.com)

### خلاصه

هدف این پژوهش، مقایسه توانایی ذهنی‌سازی در روابط عاطفی میان دانشجویان دارای سبک دلبستگی ایمن و ناایمن بود. جامعه آماری شامل دانشجویان شهر اصفهان بود که از میان آن‌ها، با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۱۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. این افراد در دو گروه با سبک دلبستگی ایمن و ناایمن قرار گرفتند و از نظر میزان توانایی ذهنی‌سازی در روابط عاطفی مورد بررسی قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای استاندارد استفاده شد؛ به منظور تعیین سبک دلبستگی، پرسشنامه تجدیدنظرشده سبک‌های دلبستگی بزرگسالان (RAAS) و برای سنجش توانایی ذهنی‌سازی در روابط عاطفی، پرسشنامه عملکرد بازتابی (RFQ) به کار رفت. پس از گردآوری داده‌ها، به منظور مقایسه میانگین نمرات دو گروه، تحلیل آماری با استفاده از آزمون تی مستقل انجام شد. نتایج نشان داد که بین دانشجویان با سبک دلبستگی ایمن و ناایمن از نظر توانایی ذهنی‌سازی در روابط عاطفی تفاوت معناداری وجود دارد. یافته‌ها بیانگر آن است که سبک دلبستگی به عنوان یک سازوکار روان‌شناختی، نقش مهمی در کیفیت تجربه‌های عاطفی افراد ایفا می‌کند. دانشجویان دارای سبک دلبستگی ایمن در مقایسه با افراد ناایمن، از توانایی بیشتری در درک و تفسیر هیجانات خود و دیگران برخوردارند که این امر می‌تواند به ارتقای کیفیت روابط عاطفی آنان منجر شود. به طور کلی، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که سبک دلبستگی افزون بر تأثیرگذاری بر شکل‌گیری روابط عاطفی، در فرایندهای شناختی و هیجانی مرتبط با آن نیز نقش دارد و آگاهی از این سبک‌ها می‌تواند زمینه‌ساز طراحی مداخلات مؤثر برای تقویت مهارت‌های عاطفی و بین‌فردی باشد.

**کلمات کلیدی:** ذهنی سازی، روابط عاطفی، سبک دلبستگی، دانشجویان

### ۱. مقدمه

دانشجویان به عنوان یکی از مهم‌ترین سرمایه‌های انسانی هر جامعه، نقشی اساسی در مسیر توسعه و پیشرفت ایفا می‌کنند؛ زیرا سطح آگاهی، مهارت و نگرش نسل دانشگاهی با آینده علمی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی کشور پیوندی مستقیم دارد. این قشر، نماینده نیروی نوآور، پرسشگر و تحول‌آفرین است که می‌تواند با تولید دانش، خلق فناوری و مشارکت اجتماعی فعال، زمینه‌ساز تغییرات پایدار شود [1]. اهمیت دانشجویان تنها به توانایی‌های آموزشی محدود نمی‌شود، بلکه تفکر انتقادی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و مشارکت در فرایندهای مدنی نیز از مؤلفه‌های کلیدی جایگاه آنان به شمار می‌رود. شواهد نشان می‌دهد که دانشجویان در بسیاری از تحولات اجتماعی، علمی و فناورانه نقش پیشگام داشته‌اند و به دلیل انرژی، انگیزش و آرمان‌گرایی، همواره به عنوان نیروی محرک تغییرات مثبت شناخته شده‌اند [2]. دانشگاه بستر شکل‌گیری هویت فردی و اجتماعی دانشجویان است و این فرایند هویت‌یابی، کیفیت روابط بین‌فردی و عاطفی آنان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. بسیاری از نوآوری‌ها و کسب‌وکارهای نوپا از محیط‌های دانشگاهی شکل گرفته‌اند که بیانگر ظرفیت بالای این



گروه در تولید ایده و خلاقیت است [3]. همچنین گزارش‌های رسمی نشان می‌دهد جمعیت دانشجویی کشور در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ به حدود سه میلیون و پانصد هزار نفر رسیده و سهم قابل توجهی از جمعیت فعال را تشکیل می‌دهد [4]. این گستره جمعیتی اهمیت بررسی ابعاد روان‌شناختی مؤثر بر کیفیت زندگی و روابط آنان را دوچندان می‌کند. یکی از سازه‌های بنیادی در تبیین روابط عاطفی، سبک دلبستگی است.

تعامل‌های اولیه کودک با مراقب اصلی، به‌ویژه مادر، زمینه شکل‌گیری الگوهای دلبستگی را فراهم می‌کند؛ الگوهایی که بعدها در روابط بین‌فردی بازتولید می‌شوند [5]. این الگوها در رشد شخصیت، تنظیم هیجان و کیفیت روابط صمیمانه در نوجوانی و بزرگسالی نقش تعیین‌کننده دارند [6]. پژوهش‌های کلاسیک نشان داده‌اند که دلبستگی ایمن با توانایی بیشتر در تنظیم هیجانات و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه همراه است، در حالی که دلبستگی نایمن با دشواری در کنترل هیجان و آسیب‌پذیری بیشتر نسبت به مشکلات عاطفی ارتباط دارد [7]. تجربیات اولیه مراقبتی در قالب «مدل‌های درونی کاری» درونی‌سازی می‌شوند و چارچوبی برای ادراک خود و دیگران ایجاد می‌کنند [8]. این مدل‌ها نه تنها بر کیفیت روابط بزرگسالی اثر می‌گذارند، بلکه با شاخص‌های بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی نیز مرتبط‌اند [9]. در این میان، یکی از کارکردهای مهم مرتبط با سبک دلبستگی، توانایی ذهنی‌سازی است؛ ظرفیتی که به فرد امکان می‌دهد حالات ذهنی خود و دیگران را درک و تفسیر کند.

ذهنی‌سازی به‌عنوان توانایی فهم افکار، هیجانات و نیت خود و دیگران تعریف می‌شود و نقش مهمی در تنظیم هیجان و کیفیت روابط عاطفی دارد [10]. این ظرفیت در بستر روابط دلبستگی ایمن رشد می‌کند و اختلال در آن اغلب با دلبستگی نایمن همراه است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند فعال‌سازی بازنمایی‌های دلبستگی نایمن می‌تواند ظرفیت ذهنی‌سازی را کاهش داده و تشخیص و تفسیر هیجانات دیگران را مختل کند [11]. همچنین، افراد دارای دلبستگی نایمن در توجه به مؤلفه‌های هیجانی و پردازش تجارب عاطفی با دشواری بیشتری مواجه‌اند و واکنش‌های هیجانی منفی‌تری نشان می‌دهند [12]. با وجود اهمیت سبک دلبستگی و توانایی ذهنی‌سازی در روابط عاطفی، پژوهش‌های انجام‌شده عمدتاً بر کودکان یا بزرگسالان عمومی متمرکز بوده و مطالعات جامع درباره این موضوع در میان دانشجویان، به‌ویژه در زمینه فرهنگی ایران، محدود است. همچنین، بررسی نقش دقیق زیرمقیاس‌های اطمینان و عدم اطمینان در ذهنی‌سازی در دانشجویان با سبک‌های دلبستگی مختلف، کمتر مورد توجه قرار گرفته و تفاوت‌های ذهنی‌سازی در روابط عاطفی بین دانشجویان دارای سبک دلبستگی ایمن و نایمن به صورت تفکیکی به‌طور کافی بررسی نشده است. بنابراین، این پژوهش به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا توانایی ذهنی‌سازی در روابط عاطفی با توجه به زیرمقیاس‌های اطمینان و عدم اطمینان، در دانشجویان دارای سبک دلبستگی ایمن و نایمن تفاوت معناداری دارد؟

## ۲. روش پژوهش

طرح این پژوهش توصیفی، از نوع علی مقایسه‌ای می‌باشد که به مقایسه ذهنی‌سازی در روابط عاطفی بین دانشجویان با سبک دلبستگی ایمن و سبک دلبستگی نایمن می‌پردازد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان شهر اصفهان در نیمه اول سال ۱۴۰۴ می‌باشد. نمونه این پژوهش را تعداد ۱۰۰ نفر از دانشجویان شهر اصفهان تشکیل دادند. که از میان جامعه‌ی آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، انتخاب شدند. ابتدا به شرکت کنندگان اهداف پژوهش توضیح داده شد و بعد به آنان اطمینان داده شد که اطلاعاتشان به صورت محرمانه باقی خواهد ماند. سپس پرسشنامه‌ها در بین نوجوانان شرکت‌کننده توزیع شد. ملاک ورود شامل تمایل به شرکت در پژوهش و عدم ابتلا به بیماری جسمی و روانی مزمن بود و ملاک خروج شامل پاسخ‌گویی ناقص به سؤالات بود. داده‌ها با استفاده از ابزارهای مقیاس سبک دلبستگی بزرگسالان و مقیاس



عملکرد بازتابی جمع آوری گردید سپس وارد SPSS نسخه ۲۷ شد و تجزیه و تحلیل‌های مورد نظر انجام گرفت.

### ۳. ابزار

**پرسشنامه تجدیدنظرشده سبک‌های دلبستگی بزرگسالان (RAAS):** پرسشنامه تجدیدنظرشده سبک‌های دلبستگی بزرگسالان یک ابزار خودگزارشی است که نخست توسط کالینز و رید (۱۹۹۰) بر پایه دیدگاه هازن و شاور (۱۹۸۷) تدوین شد و سپس در سال ۱۹۹۶ مورد بازنگری قرار گرفت؛ به‌گونه‌ای که تعداد گویه‌ها از ۲۱ به ۱۸ سؤال کاهش یافت. این مقیاس سه بعد اصلی دلبستگی شامل دلبستگی ایمن (گویه‌های ۱، ۶، ۸، ۱۲، ۱۳ و ۱۷)، دلبستگی ناایمن دوسوگرا (گویه‌های ۳، ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۵) و دلبستگی ناایمن اجتنابی (گویه‌های ۲، ۵، ۱۴، ۱۶، ۱۷ و ۱۸) را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» (۱) تا «کاملاً موافقم» (۵) نمره‌گذاری می‌شوند. در مطالعه اولیه، ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های ایمن (۰/۸۱)، ناایمن اجتنابی (۰/۷۸)، ناایمن دوسوگرا (۰/۸۵) و برای کل مقیاس (۰/۷۱) گزارش شده است. همچنین در بررسی پایایی بازآزمون، ضرایب به‌ترتیب ۰/۶۸، ۰/۷۱ و ۰/۵۲ به دست آمد که همگی در سطح ۰/۰۱ معنادار بودند. نسخه فارسی این ابزار نیز در ایران اعتباریابی شده و همبستگی آن با مقیاس حالت دلبستگی بزرگسالان [13]. بیانگر روایی همگرایی مناسب آن است [14]. افزون بر این، نتایج پژوهش‌های داخلی و خارجی اخیر، پایایی مطلوب این مقیاس را تأیید کرده‌اند؛ به‌عنوان نمونه، در پژوهش سلیمانیان و تمنایی‌فر (۱۴۰۳) [15] ضرایب آلفای کرونباخ برای دلبستگی ایمن ۰/۸۲، ناایمن دوسوگرا ۰/۷۳، ناایمن اجتنابی ۰/۸۴ و کل مقیاس ۰/۸۳ گزارش شده است.

**پرسشنامه عملکرد بازتابی (RFQ):** پرسشنامه عملکرد بازتابی ابزاری خودگزارشی برای سنجش ظرفیت ذهنی‌سازی است که توسط فوناگی و همکاران (۲۰۱۶) طراحی شده و شامل ۲۶ گویه است. این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای از «کاملاً مخالف» (۱) تا «کاملاً موافق» (۷) نمره‌گذاری می‌شود. یافته‌های تحلیل عاملی نشان می‌دهد این ابزار دو مؤلفه اصلی را می‌سجد: قطعیت و عدم قطعیت در ذهنی‌سازی. مؤلفه قطعیت بیانگر توانایی فرد در حفظ پیوند میان بازنمایی‌های ذهنی و واقعیت بیرونی و برخورداری از اطمینان نسبی در درک حالات ذهنی است. در مقابل، مؤلفه عدم قطعیت نشان‌دهنده تردید یا اجتناب از تأمل درباره حالات ذهنی خود و دیگران و ضعف در پیوند میان ذهن و واقعیت بیرونی است. شیوه نمره‌گذاری این دو مؤلفه به‌صورت معکوس طراحی شده است؛ بدین معنا که گویه‌های مربوط به قطعیت به شکل مستقیم و گویه‌های مربوط به عدم قطعیت به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. در پژوهش حاضر از نسخه فارسی ۱۴ سؤالی این ابزار استفاده شده است که ویژگی‌های روان‌سنجی آن در ایران بررسی شده است [16]. نتایج نشان می‌دهد ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه قطعیت ۰/۷۷ و برای مؤلفه عدم قطعیت ۰/۶۵ بوده است. همچنین ضرایب پایایی بازآزمون برای قطعیت ۰/۸۴ و برای عدم قطعیت ۰/۷۵ گزارش شده است. سایر مطالعات داخلی نیز روایی و پایایی مناسب این پرسشنامه را تأیید کرده‌اند؛ به‌گونه‌ای که ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ برای قطعیت و ۰/۷۲ برای عدم قطعیت گزارش شده است [17].

### ۴. یافته‌ها

در بخش یافته‌ها ابتدا فراوانی و درصد فراوانی دانشجویان با سبک دلبستگی ایمن و ناایمن ارائه شده است. سپس توزیع فراوانی بر اساس جنسیت و مقطع تحصیلی ارائه و سپس یافته‌های توصیفی و در آخر یافته‌های استنباطی ارائه گردیده است.

**جدول (۱) توزیع دانشجویان با سبک دلبستگی ایمن و ناایمن**

| درصد | فراوانی |                                 |
|------|---------|---------------------------------|
| ۴۹٪  | ۴۹      | دانشجویان با سبک دلبستگی ایمن   |
| ۵۱٪  | ۵۱      | دانشجویان با سبک دلبستگی ناایمن |

چنانچه در جدول شماره ۱ ملاحظه می‌شود دانشجویان با سبک دلبستگی ایمن ۴۹ درصد و دانشجویان با سبک دلبستگی ناایمن ۵۱ درصد از شرکت کنندگان در پژوهش را تشکیل می‌دهند. در جدول زیر توزیع فراوانی براساس جنسیت و مقطع تحصیلی ارائه شده است.

**جدول ۲) شاخص فراوانی و درصد فراوانی بر اساس جنسیت و مقطع تحصیلی دانشجویان با سبک دلبستگی ایمن و ناایمن**

| متغیر       |            | فراوانی | درصد فراوانی |
|-------------|------------|---------|--------------|
| جنسیت       | مرد        | ۷۷      | ۷۷           |
|             | زن         | ۲۳      | ۲۳           |
|             | کل         | ۱۰۰     | ۱۰۰          |
| مقطع تحصیلی | لیسانس     | ۹۰      | ۹۰           |
|             | فوق لیسانس | ۶       | ۶            |
|             | دکتری      | ۴       | ۴            |
|             | کل         | ۱۰۰     | ۱۰۰          |

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که از مجموع ۱۰۰ دانشجوی مورد بررسی، ۷۷ نفر (۷۷ درصد) مرد و ۲۳ نفر (۲۳ درصد) زن بوده‌اند. از نظر مقطع تحصیلی نیز بیشترین فراوانی مربوط به دانشجویان مقطع کارشناسی با ۹۰ نفر (۹۰ درصد) است. دانشجویان کارشناسی ارشد ۶ نفر (۶ درصد) و دکتری ۴ نفر (۴ درصد) از نمونه را تشکیل می‌دهند.

**جدول ۳) شاخص‌های توصیفی**

| سبک دلبستگی | متغیر          | فراوانی | کوچکترین | بزرگترین | میانگین | انحراف معیار | واریانس |
|-------------|----------------|---------|----------|----------|---------|--------------|---------|
| ناایمن      | سن             | ۵۱      | ۱۷       | ۳۹       | ۲۱/۸۶   | ۳/۶۳         | ۱۳/۱۶   |
|             | عملکرد بازتابی | ۵۱      | ۶        | ۲۳       | ۱۵/۵۵   | ۴/۱۵         | ۱۷/۲۳   |
|             | اطمینان        | ۵۱      | ۲۷       | ۵۱       | ۴۲/۹۶   | ۷/۹۴         | ۶۳/۰۲   |
|             | عدم اطمینان    | ۵۱      | ۸        | ۲۳       | ۱۵/۴۵   | ۴/۲۱         | ۱۷/۷۷   |
| ایمن        | سن             | ۴۹      | ۱۸       | ۳۴       | ۲۲/۴۱   | ۳/۰۴۸        | ۹/۲۹    |
|             | عملکرد بازتابی | ۴۹      | ۱۰       | ۲۷       | ۱۶/۴۳   | ۳/۷۵         | ۱۴/۱۰   |
|             | اطمینان        | ۴۹      | ۳۱       | ۵۹       | ۴۸/۵۹   | ۷/۳۲         | ۵۳/۷۰   |



|       |      |       |    |   |    |             |
|-------|------|-------|----|---|----|-------------|
| ۱۳/۳۰ | ۳/۶۴ | ۱۳/۸۲ | ۱۷ | ۷ | ۴۹ | عدم اطمینان |
|-------|------|-------|----|---|----|-------------|

بر اساس نتایج جدول ۳، از مجموع ۱۰۰ دانشجو، ۵۱ نفر دارای سبک دلبستگی ناایمن و ۴۹ نفر دارای سبک دلبستگی ایمن بوده‌اند. میانگین سن در گروه ناایمن ۲۱/۸۶ سال با انحراف معیار ۳/۶۳ و در گروه ایمن ۲۲/۴۱ سال با انحراف معیار ۳/۰۴۸ گزارش شده است. در متغیر عملکرد بازتابی، میانگین گروه ایمن ۱۶/۴۳ بالاتر از گروه ناایمن ۱۵/۵۵ است. در مؤلفه اطمینان نیز میانگین گروه ایمن ۴۸/۵۹ به‌طور محسوسی بالاتر از گروه ناایمن ۴۲/۹۶ است، در حالی که در مؤلفه عدم اطمینان، میانگین گروه ناایمن ۱۵/۴۵ بیشتر از گروه ایمن ۱۳/۸۲ گزارش شده است. به منظور بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. نتایج در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴) نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات

| متغیر          | تعداد | مقدار آماره | سطح معنی |
|----------------|-------|-------------|----------|
| عملکرد بازتابی | ۱۰۰   | ۰/۰۸۷       | ۰/۰۵۸    |
| اطمینان        | ۱۰۰   | ۰/۰۸۴       | ۰/۰۸۰    |
| عدم اطمینان    | ۱۰۰   | ۰/۰۸۸       | ۰/۰۵۲    |

در جدول ۴ ملاحظه می‌شود که نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف معنادار نیست به این معنا که بین توزیع متغیرها و توزیع نرمال تفاوت معناداری وجود ندارد و لذا داده‌ها دارای توزیع نرمال هستند، بنابراین پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در متغیرهای تحقیق مورد تأیید قرار می‌گیرد. در جدول زیر آزمون تی مستقل برای مقایسه توانایی ذهنی سازی در روابط عاطفی در دانشجویان با سبک دلبستگی ایمن و ناایمن ارائه شده است.

جدول ۵) نتایج تحلیل تی مستقل برای مقایسه ذهنی سازی در دو گروه

| متغیر     | آماره لون | سطح معنی لون | T     | درجه آزادی | سطح معنی داری |
|-----------|-----------|--------------|-------|------------|---------------|
| ذهنی سازی | ۱/۵۶۹     | ۰/۲۱۳        | ۱/۲۵۵ | ۹۸         | ۰/۰۴۳         |

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که پیش‌فرض برابری واریانس‌ها از طریق آزمون لون بررسی شده است. مقدار آماره لون برابر با ۱/۵۶۹ و سطح معناداری آن ۰/۲۱۳ است که بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد؛ بنابراین فرض همگنی واریانس‌ها تأیید می‌شود و می‌توان از نتایج ردیف برابری واریانس‌ها در آزمون تی مستقل استفاده کرد. نتایج آزمون تی نشان می‌دهد مقدار  $t$  برابر با ۱/۲۵۵ با درجه آزادی ۹۸ و سطح معناداری برابر با ۰/۰۴۳ است که کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد. در نتیجه، بین دو گروه دارای سبک دلبستگی ایمن و ناایمن از نظر میزان ذهنی‌سازی تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به میانگین‌های گزارش‌شده در جدول توصیفی، این تفاوت به نفع دانشجویان دارای سبک دلبستگی ایمن است؛ بدین معنا که این گروه از



توانایی ذهنی‌سازی بالاتری نسبت به دانشجویان با سبک دلبستگی ناایمن برخوردارند.

## ۵. بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه مبنی بر این‌که توانایی ذهنی‌سازی در روابط عاطفی در دانشجویان دارای سبک دلبستگی ایمن با دانشجویان دارای سبک دلبستگی ناایمن متفاوت است، تأیید شد. نتایج پژوهش با تحقیقات بزی و همکاران (۱۴۰۲) [18] و پاپوف (۲۰۲۴) [19] همسو می‌باشد. همچنین نتایج تحلیل نشان داد که تفاوت معناداری در این توانایی میان دو گروه وجود دارد و دانشجویان با سبک دلبستگی ایمن، از ظرفیت ذهنی‌سازی بالاتری برخوردارند. این نتیجه نشان می‌دهد که دلبستگی ایمن با رشد بهتر مهارت‌های شناختی و هیجانی مرتبط است و به فرد کمک می‌کند بهتر بتواند افکار و احساسات خود و دیگران را درک کند و روابط بهتری برقرار نماید. ذهنی‌سازی یکی از مهارت‌های مهم در تنظیم هیجانات و تعاملات اجتماعی است که به فرد امکان می‌دهد رفتارها و واکنش‌های دیگران را بهتر بفهمد و نسبت به آنها واکنش مناسب نشان دهد. این توانایی در افرادی که سبک دلبستگی ایمن دارند تقویت شده و زمینه‌ساز رشد سلامت روان و روابط بین‌فردی سالم‌تر می‌شود. به این ترتیب، ظرفیت ذهنی‌سازی به عنوان یک مهارت کلیدی می‌تواند عاملی مهم در تفاوت‌های روان‌شناختی میان گروه‌های مختلف دلبستگی باشد.

توانایی ذهنی‌سازی یکی از پیچیده‌ترین و در عین حال بنیادی‌ترین فرآیندهای روانی است که نقش مهمی در تنظیم هیجانات و برقراری ارتباطات انسانی ایفا می‌کند. ذهنی‌سازی به معنای ظرفیت فرد برای درک و تفسیر رفتار خود و دیگران بر اساس حالات ذهنی مانند باورها، هیجانات، اهداف و نیت‌ها است. از این منظر، این توانایی نه تنها به درک عمیق‌تر افراد از خود کمک می‌کند، بلکه زمینه‌ساز ارتباطات عاطفی موثر و روابط بین‌فردی سالم نیز می‌باشد. وقتی افراد بتوانند به خوبی ذهنی‌سازی کنند، قادر خواهند بود احساسات خود را بهتر مدیریت کنند و همچنین درک دقیق‌تری از احساسات و نیازهای دیگران داشته باشند. در مقابل، سبک دلبستگی به عنوان یک چارچوب روانی-عاطفی مهم، ساختارهایی را فراهم می‌کند که از طریق آن‌ها افراد الگوهای تعاملی خود را شکل می‌دهند. سبک‌های دلبستگی ایمن و ناایمن هر کدام ویژگی‌هایی دارند که به طور مستقیم یا غیرمستقیم می‌توانند بر فرآیند ذهنی‌سازی تأثیر بگذارند. در افراد با دلبستگی ایمن، معمولاً اعتماد به خود و دیگران وجود دارد و این اعتماد، شرایط ذهنی‌سازی را بهبود می‌بخشد، زیرا این افراد کمتر دچار ابهام و سردرگمی در شناخت حالات ذهنی خویش و دیگران می‌شوند. در مقابل، افرادی که سبک دلبستگی ناایمن دارند، به دلیل وجود اضطراب، ترس از رها شدن یا اجتناب از نزدیکی، معمولاً در فرآیند ذهنی‌سازی دچار مشکل می‌شوند. این مشکلات ممکن است به شکل کاهش توانایی در تشخیص و تفسیر احساسات خود و دیگران بروز کند و در نتیجه، تعارضات هیجانی و سوءتفاهم‌های متعدد در روابط آن‌ها افزایش یابد. بنابراین می‌توان گفت سبک دلبستگی ناایمن می‌تواند به عنوان مانعی مهم در مسیر شکل‌گیری ذهنی‌سازی سالم و کارآمد عمل کند.

با توجه به اهمیت این دو مفهوم، تحلیل رابطه بین سبک دلبستگی و ذهنی‌سازی به ما کمک می‌کند تا بهتر بفهمیم چرا برخی افراد در مدیریت هیجانات و ایجاد روابط سالم دچار مشکل می‌شوند. این تحلیل نشان می‌دهد که سبک دلبستگی به عنوان یک بستر روانی اولیه، کیفیت و عمق ذهنی‌سازی را تعیین می‌کند و به این ترتیب سلامت روان و رضایت فردی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از این منظر، ضروری است که مداخلات روان‌شناختی و آموزشی، ضمن توجه به اصلاح سبک‌های دلبستگی ناایمن، به تقویت مهارت ذهنی‌سازی نیز پرداخته شود. توانایی ذهنی‌سازی می‌تواند به عنوان یک مهارت اکتسابی و قابل آموزش تلقی شود که با تمرین و مداخله مناسب، افراد می‌توانند آن را بهبود ببخشند و در نتیجه، تعاملات اجتماعی و عاطفی خود را کارآمدتر کنند. این موضوع اهمیت ویژه‌ای در حوزه‌های بالینی و پیشگیرانه دارد، چرا که بسیاری



از اختلالات روانی و مشکلات بین‌فردی ریشه در اختلالات ذهنی‌سازی و سبک‌های دلبستگی ناایمن دارند. مداخلات هدفمند برای تقویت ذهنی‌سازی می‌تواند به کاهش شدت و فراوانی علائم این اختلالات کمک کند و همچنین ظرفیت افراد را برای تنظیم هیجانات افزایش دهد. علاوه بر این، آموزش مهارت‌های ذهنی‌سازی در قالب برنامه‌های روان‌آموزشی می‌تواند به عنوان راهکاری پیشگیرانه در محیط‌های آموزشی و اجتماعی مورد استفاده قرار گیرد. این آموزش‌ها می‌توانند به دانشجویان و افراد کمک کنند تا خودآگاهی و توانایی مدیریت هیجانات را افزایش داده و در مواجهه با فشارهای روانی و چالش‌های اجتماعی بهتر عمل کنند. در نهایت، تحلیل این رابطه ما را به این نتیجه می‌رساند که سلامت روان یک پدیده چندبعدی است که نیازمند توجه همزمان به ساختارهای روانی پایه‌ای مانند سبک دلبستگی و مهارت‌های شناختی-عاطفی مانند ذهنی‌سازی است. توجه به این دو عامل می‌تواند چشم‌انداز جدیدی را در فهم و درمان مشکلات روان‌شناختی ارائه دهد و بهبود کیفیت زندگی افراد را به دنبال داشته باشد.

این پژوهش، همانند بسیاری از مطالعات حوزه علوم رفتاری، با محدودیت‌هایی همراه بوده است. نخست آنکه تمامی داده‌ها به روش خودگزارشی جمع‌آوری شد؛ هرچند از شرکت‌کنندگان خواسته شد پاسخ‌های خود را با صداقت کامل ارائه دهند، اما احتمال سوگیری ناشی از تمایل به ارائه تصویری مطلوب از خود وجود دارد. دوم، به دلیل محدودیت‌های اجرایی، از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد و امکان نمونه‌گیری تصادفی فراهم نبود؛ این مسئله می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج به کل جامعه دانشجویی را با محدودیت مواجه کند. سوم، رابطه میان متغیرهای مورد بررسی ممکن است تحت تأثیر عوامل میانجی دیگری مانند شیوه‌های پردازش شناختی قرار داشته باشد که در این پژوهش سنجیده نشده‌اند؛ از این رو، تفسیر و تعمیم یافته‌ها باید با احتیاط انجام گیرد. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده متغیرهای میانجی احتمالی به‌طور دقیق‌تری بررسی شوند تا درک جامع‌تری از روابط میان متغیرها حاصل شود و امکان تعمیم نتایج با اطمینان بیشتری فراهم آید. همچنین به‌کارگیری روش نمونه‌گیری تصادفی در مطالعات بعدی می‌تواند اعتبار بیرونی یافته‌ها را افزایش دهد. افزون بر این، توصیه می‌شود در پژوهش‌های آتی ترتیب ارائه پرسشنامه‌ها برای شرکت‌کنندگان به‌صورت متغیر تنظیم شود تا اثر خستگی در بخش‌های پایانی کاهش یابد و دقت پاسخ‌ها تحت تأثیر قرار نگیرد.

## ۶. منابع

1. Leung, D. Y., Kumlien, C., Bish, M., Carlson, E., Chan, P. S., & Chan, E. A. (2021). Using internationalization-at-home activities to enhance the cultural awareness of health and social science research students: A mixed-method study. *Nurse Education Today*, 100, 104851.
2. Gasser, P., Grajeda, A., Cordova, J. P., La Fuente, I., Cordova, P., Naranjo, H., & Sanjinés, A. (2025). Mental cost in higher education: A comparative study on academic stress as a predictor of mental health in university students during and after the COVID-19 pandemic. *Cogent Education*, 12(1), 2445968.
3. Gomez Villegas, O. I., & Monrroy Villena, A. A. (2024). Roots of the entrepreneurial mindset in university students.
4. Iranian Research and Planning Institute for Higher Education. (1403/2024). *Higher education statistics report, academic year 1403-1404*. <https://irphe.ac.ir/content/5164/140311071>
5. Picardi, A., Giuliani, E., & Gigantesco, A. (2020). Genes and environment in attachment. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 112, 254-269.



6. Ghaempour, Z., Esmailian, M., & Sarafraz, M. (2019). Emotion regulation in adolescents: The predicting role of family function and attachment. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 13(51), 7–16.
7. Henschel, S., Nandrino, J., & Doba, K. (2020). Emotion regulation and empathic abilities in young adults: The role of attachment styles. *Personality and Individual Differences*, 156, 1–36.
8. Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4), 637–638. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00064955>
9. Azarmi, R., Farhadi, M., Rashid, K., & Yarmohammadi Vasal, M. (2020/1399). Explaining superstitious behavior based on attachment styles and anxiety among students of Bu-Ali Sina University. *Danesh va Pazhuhesh dar Ravanshenasi-ye Kargardi*, 1, 93–100.
10. Fonagy, P., Gergely, G., & Jurist, E. L. (2018). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. Routledge.
11. Fizke, E., Buchheim, A., & Juen, F. (2013). Activation of the attachment system and mentalization in depressive and healthy individuals: An experimental control study. *Psihologija*, 92224, 159–161. <https://doi.org/10.2298/PSI1302161F>
12. Parada-Fernández, P., Herrero-Fernández, D., Oliva-Macías, M., & Rohwer, H. (2021). Analysis of the mediating effect of mentalization on the relationship between attachment styles and emotion dysregulation.
13. Gillath, O., Hart, J., Nofle, E. E., & Stockdale, G. D. (2009). Development and validation of a state adult attachment measure (SAAM). *Journal of Research in Personality*, 43(3), 362–373.
14. Saidian-Asl, M., Khanzadeh, M., Hasani, J., & Edrisi, F. (2012/1391). Factor structure and psychometric properties of the Persian version of the adult attachment state scale. *Pazhuhesh dar Salamat Ravanshenasi*, 6(1), 66–78.
15. Soleimani, Z., & Tamanaifar, M. (1403/2024). The relationship between attachment styles and psychological distress with the mediating role of self-efficacy and resilience in women with breast cancer. *Women's Psychological Social Studies*, 22(3), 146–179.
16. Dorouger, A., Fathi-Ashtiani, A., & Ashrafi, A. (1399/2020). The mediating role of mentalization in the relationship between attachment and emotional dysregulation in social anxiety.
17. Moradzadeh Khorasani, L., Mirzaian, B., & Hassanzadeh, R. (2020). The effectiveness of intensive short-term dynamic psychotherapy on mentalization in non-suicidal self-injurious people. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 8(3), 22–35.
18. Bezi, M., Sadeghi, M., & Mohammadi, A. (1402/2023). Structural relationship of insecure attachment styles with self-harm: The mediating role of resilience and mentalization. *Cognitive and Behavioral Sciences Research*, 13(2), 41–56.
18. Popov, Ș. (2024). The relationship between attachment styles, psychological disorders, and mentalization capacity. *Psihologie, Revistă Științifico-Practică*, 44(1), 52–63.