



# Predicting Depression based on Assertiveness Skills and Attachment Styles in Students

**Mahdiyeh Norouzi**

M.Sc. Student in Family Counseling, Hekmat Razavi Institute of Higher Education, Mashhad, Iran.

**Amir Karami\***

Assistant Professor of Psychology, Hekmat Razavi Institute of Higher Education, Mashhad, Iran.

## Article History

Received: 01 December, 2024

Revised: 11 February, 2025

Accepted: 03 March, 2025

## Keywords

Assertiveness Skills,  
attachment Styles,  
depression,  
mental health.

## Abstract

*The purpose of this study was to predict depression in college students based on assertiveness skills and attachment styles. The current research was descriptive and correlational. In this study, 100 students were selected by available sampling method and they were given questionnaires of personal information, assertiveness skills of Gambrill and Richey (1975), attachment styles of Collins and Read (1990) and depression of Beck (1961). The data was analyzed in SPSS-27 statistical software. Correlation and regression analysis methods were used to analyze the relationship between variables. The results showed that there is a significant negative relationship between the assertiveness skills of students and depression, so that with the increase of each, the other decreases. Also, there is a negative and significant relationship between secure and insecure avoidant attachment style with depression, and there is a positive and significant relationship between ambivalent insecure attachment style and depression, and only secure attachment and ambivalent insecure attachment predict depression. According to the results, it can be concluded that increasing assertiveness skills in people can help mental health and reduce depression. Also, the attachment style formed during infancy and childhood has a significant effect on suffering from disorders in adulthood, especially depression.*

Published by Shandiz Institute of Higher Education



## How to cite this article:

Norouzi, M. & Karami, A. (2026). Predicting Depression based on Assertiveness Skills and Attachment Styles in Students. *Novel Explorations in Computational Science and Behavioral Management*, 3(2), 1-12.



<https://doi.org/10.22034/necsbm.2025.491561.1098>

openaccess

## Extended Abstract

### Introduction

Depression is recognized as one of the most common psychological disorders among university students, often stemming from the interplay of personal, cognitive, and social variables. In particular, attachment styles and assertiveness patterns have drawn increasing attention in recent

years as potential predictors of depressive symptoms. Attachment theory posits that early interpersonal experiences form internal working models that shape emotion regulation and interpersonal functioning across the lifespan. Secure attachment typically fosters resilience and emotional well-being, whereas insecure attachment styles namely avoidant and anxious/ambivalent are

\* E-mail address: a.karami@hri.ac.ir



consistently linked to vulnerability to affective disorders, particularly depression (Bowlby, 1969; Ainsworth, 1989).

Moreover, assertiveness the ability to express one's thoughts, feelings, and needs appropriately while respecting others' rights has been widely acknowledged as a critical skill contributing to psychological well-being. Deficits in assertiveness are associated with increased stress, interpersonal conflicts, and symptoms of mood disorders (Alberti & Emmons, 1970). The university environment, with its academic pressures and social demands, poses a significant psychological challenge to students, especially those with maladaptive attachment patterns and limited assertiveness skills.

Given the theoretical and empirical significance of these constructs, the present study aimed to examine the predictive roles of attachment styles (secure, avoidant, and ambivalent) and assertiveness styles in explaining levels of depression among university students. While many studies have addressed these relationships separately, few have examined them concurrently within an Iranian academic context. This study addresses this gap by offering an integrative model to clarify how interpersonal schemas and social skills jointly contribute to depression vulnerability.

## Methodology

This study utilized a descriptive-correlational design within a predictive framework. The statistical population comprised all students at a large Iranian university during the academic year 2022–2023. Using Cochran's formula for sample size estimation, and following Tabachnick and Fidell's (2007) recommendation ( $N \geq 50 + 8M$  for regression analysis), a sample of 100 participants (50 females and 50 males) was selected through multi-stage cluster sampling.

The instruments used in the study included:

1- Attachment Styles Questionnaire (RAAS; Collins & Read, 1990): This 18-item scale assesses three attachment styles secure, avoidant, and ambivalent across emotional intimacy, dependence, and anxiety dimensions.

2- Rathus Assertiveness Schedule (RAS; Gambrill & Richey, 1975): A 30-item self-report inventory

measuring assertiveness on a five-point Likert scale.

3- Beck Depression Inventory-II (BDI-II; Beck et al., 1996): A 21-item scale widely used for assessing depressive symptomatology.

Reliability coefficients (Cronbach's alpha) in the current sample were acceptable:  $\alpha = 0.81$  for the attachment scale,  $\alpha = 0.85$  for assertiveness, and  $\alpha = 0.92$  for depression. Data were analyzed using Pearson correlation and hierarchical multiple regression analysis via SPSS-27 software.

## Results and Discussion

Initial correlation analyses revealed significant associations among the study variables. Secure attachment was negatively correlated with depression ( $r = -0.52$ ,  $p < .01$ ), indicating that higher levels of secure attachment were associated with fewer depressive symptoms. Conversely, ambivalent attachment ( $r = 0.37$ ,  $p < .01$ ) and avoidant attachment ( $r = 0.33$ ,  $p < .01$ ) showed positive and significant correlations with depression. Furthermore, assertiveness showed a significant negative correlation with depression ( $r = -0.42$ ,  $p < .01$ ), supporting previous findings on the protective role of assertiveness.

To further assess the predictive value of attachment styles and assertiveness, a stepwise regression analysis was conducted. In the first step, ambivalent attachment emerged as a significant predictor, explaining 20.7% of the variance in depression ( $R^2 = 0.207$ ,  $F = 25.49$ ,  $p < .001$ ). In the second step, the inclusion of avoidant attachment increased the explained variance to 31% ( $R^2 = 0.310$ ,  $F = 21.79$ ,  $p < .001$ ). Beta coefficients indicated that ambivalent attachment ( $\beta = 0.370$ ,  $p < .001$ ) and avoidant attachment ( $\beta = 0.331$ ,  $p < .001$ ) significantly contributed to the model. Secure attachment, while negatively correlated with depression, did not retain significance in the final regression model when controlling for the other attachment styles.

These results suggest that insecure attachment styles particularly ambivalent and avoidant serve as substantial psychological risk factors for depressive symptoms. This is consistent with previous studies showing that individuals with insecure attachment exhibit maladaptive emotion

regulation strategies, increased interpersonal sensitivity, and cognitive schemas that foster negative self-appraisals (Murphy & Bates, 1997; Arnsden & Greenberg, 1990).

Additionally, diminished assertiveness exacerbates vulnerability to depression by limiting adaptive social interactions and increasing perceived helplessness in interpersonal contexts. The findings emphasize that interpersonal dysfunction, rooted in early attachment and reinforced by inadequate assertive behavior, is a robust pathway to depression.

## **Conclusion**

This study underscores the predictive significance of attachment insecurity and assertiveness deficits in the development of depressive symptoms among university students. Specifically, ambivalent and avoidant attachment styles emerged as strong predictors of depression, while secure attachment demonstrated a protective role. Moreover, higher assertiveness was associated with lower depression, highlighting the importance of social skill competence in psychological resilience.

From an applied perspective, these findings advocate for the integration of attachment-focused and assertiveness-training interventions in university mental health programs. Tailored workshops and counseling initiatives aimed at enhancing secure relational patterns and fostering assertiveness could reduce depressive vulnerability and improve students' emotional well-being. Furthermore, early screening for insecure attachment patterns and social skill deficits may facilitate preventive efforts and timely interventions.

Limitations of the study include its reliance on self-report measures, which may be subject to social desirability bias, and its cross-sectional design, which precludes causal inference. Future research should consider longitudinal designs and include behavioral assessments to validate and extend these findings.

In sum, the interplay of attachment and assertiveness is a critical determinant of emotional health in young adults. By targeting these interpersonal dimensions, educators and clinicians

can more effectively address the growing concern of depression in academic settings and contribute to a more resilient student population.

# پیش‌بینی افسردگی بر اساس مهارت‌های جرات‌ورزی و سبک‌های دلبستگی در دانشجویان

## مهدیه نوروزی

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، موسسه آموزش عالی حکمت رضوی، مشهد، ایران.

## امیر گرمی\*

استادیار گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی حکمت رضوی، مشهد، ایران.

### چکیده

هدف از این مطالعه پیش‌بینی افسردگی در دانشجویان بر اساس مهارت‌های جرات‌ورزی و سبک‌های دلبستگی است. پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. در این مطالعه ۱۰۰ دانشجو به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه‌های استاندارد را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل رابطه بین متغیرها روش‌های همبستگی و تحلیل رگرسیون مورد استفاده قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین مهارت‌های جرات‌ورزی دانشجویان با افسردگی رابطه منفی معناداری وجود دارد به طوری که با افزایش هر کدام دیگری کاهش پیدا می‌کند. همچنین بین سبک دلبستگی ایمن و نایمن اجتنابی با افسردگی رابطه منفی و معناداری وجود دارد و بین سبک دلبستگی نایمن دوسوگرا و افسردگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و فقط دلبستگی ایمن و دلبستگی نایمن دوسوگرا پیش‌بینی‌کننده افسردگی هستند. با توجه به نتایج می‌توان استنباط کرد که افزایش مهارت‌های جرات‌ورزی در افراد می‌تواند به سلامت روانی و کاهش افسردگی کمک کند. همچنین سبک دلبستگی شکل گرفته در دوران نوزادی و کودکی تأثیر به‌سزایی در ابتلا به اختلالات در بزرگسالی به‌ویژه افسردگی دارد.

### سابقه مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۱۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۱۳

### کلیدواژه‌ها:

مهارت‌های جرات‌ورزی

سبک‌های دلبستگی

افسردگی

سلامت روان


Published by Shandiz Institute of Higher Education

### استناد به مقاله:

نوروزی، مهدیه و گرمی، امیر (۱۴۰۴). پیش‌بینی افسردگی در دانشجویان بر اساس مهارت‌های جرات‌ورزی و سبک‌های دلبستگی. کاوش‌های نوین در علوم محاسباتی و مدیریت رفتاری، ۳(۲)، ۱-۱۲.



<https://necsbm.shandiz.ac.ir>

 <https://doi.org/10.22034/necsbm.2025.491561.1098>

openaccess

### ۱. مقدمه

این‌رو دوران دانشجویی، دوره‌ای مهیج و پرچالش برای دانشجویان است؛ دانشجویان در آینده عهده‌دار تأمین و ارتقای سطح سلامت جامعه خواهند بود و باید از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشند تا بتوانند به توفیق روزافزونی در تحصیل و حرفه خود دست یابند (آقایی و همکاران، ۱۴۰۲). آشنا نبودن بسیاری از دانشجویان با محیط دانشگاه در بدو ورود، جدایی و دوری دانشجویان

یکی از دوره‌های حیاتی در جوانی، دانشجویی است. در این دوره دانشجویان بایستی یاد بگیرند که چطور با محیط یادگیری روبه‌رو شده، چگونه با همسالان و استادان خود رابطه برقرار کرده و با نقش جدید خود سازگار شوند (ویلسون و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). از

<sup>1</sup> Wilson et al.

(ایلدراآبادی و همکاران، ۱۳۸۳، رشیدی زاویه، ۱۳۸۰، کنی و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۸). نتایج تحقیقات انجام شده در مورد سنجش افسردگی دانشجویان نشان می‌دهد که اگرچه کیفیت افسردگی دانشجویان به افسردگی بالینی شبیه است اما ممکن است که تفاوت‌هایی در ظهور و شدت علائم وجود داشته باشد (کواجی<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۶). برای مثال افسردگی دانشجویان نسبت به افسردگی بالینی شناختی‌تر است که شامل نمونه‌هایی از مشکلات عدم تمرکز، کمال‌گرایی و احساس بی‌ارزشی است (کاکس و همکاران<sup>۱۲</sup>، ۱۹۹۹، ویشمن و همکاران<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۰).

در نهایت با توجه به موارد گفته شده، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤالات است که آیا مهارت‌های جرات‌ورزی با افسردگی در دانشجویان رابطه معناداری دارد و می‌تواند پیش‌بین معناداری برای آن باشد؟ همچنین آیا سبک‌های دلبستگی (ایمن، نایمن اجتنابی و نایمن دوسوگرا) با افسردگی در دانشجویان رابطه معناداری داشته و پیش‌بینی‌کننده آن می‌باشند؟

## ۲. مبانی نظری

جرات‌آموزی به عنوان یکی از مهارت‌های زندگی برای بهبود باورها و رفتار جرات‌مندانه فرد است، که می‌تواند به فرد کمک کند که چگونگی دیدش نسبت به خود را عوض کند و به اعتماد به نفس و ارتباطات بین فردی و بهزیستی فردی دست یابد (لین و همکاران<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۴). ابراز وجود یا رفتار جرات‌مندانه یکی از مهارت‌های اجتماعی مهم است که فرد را قادر می‌سازد بدون احساس تنش یا اضطراب به منافع خود برسد و احساسات واقعی خود را به راحتی ابراز نماید بدون آنکه سعی داشته باشد که حق دیگران را ضایع کند (اسپید و همکاران<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۸). شخص جرات‌ورز ضمن مواجهه مناسب با مسائل خانوادگی از نظر شناختی و هیجانی خود را به‌طور مثبت ارزیابی می‌نماید و از روابط حمایت‌گرانه و رضایتمندی بالایی برخوردار است (دربا، شاهمرادی، ۱۳۹۹). جرات‌مندی به‌طور خاص نشان داده است افرادی که ارتباطات اجتماعی بیشتری دارند کمتر دچار بیماری‌های روانی و جسمانی می‌شوند و به‌طورکلی مهارت جرات‌ورزی<sup>۱۶</sup> شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به شکلی مناسب،

شهرستانی، بی‌علاقگی احتمالی یا عدم شناخت از رشته تحصیلی، ناسازگاری با دانشجویان دیگر، کافی نبودن امکانات رفاهی و اقتصادی و مشکلاتی نظیر آن، از جمله شرایطی است که می‌تواند مشکلات و ناراحتی‌های روانی را به وجود آورد و یا تشدید کند و باعث افت عملکرد افراد گردد (عظیمی، ۱۳۹۷). شیوع آشفته‌گی‌های روانشناختی در دانشجویان در مقایسه با جمعیت عمومی بالاتر است (بیرام‌نژاد و سلمانپور، ۱۴۰۰). میزان بالاتر افسردگی<sup>۱</sup> در میان دانشجویان نسبت به جمعیت عمومی و سلامت روانی بد در آن‌ها موجب نگرانی جهانی شده است (جنیری و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). طبق مطالعات انجام شده شیوع افسردگی یا نشانگان آن در بین دانشجویان ۵۱ درصد بوده است (کبد و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹). این اختلال به آسیب‌های اجتماعی، تحصیلی و عملکردی بسیاری در این قشر منجر می‌شود (کریگر و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). در ایران نیز بررسی‌های انجام شده حکایت از شیوع ۴۹ درصدی افسردگی در بین زنان و ۴۸ درصدی در مردان دارد (ساروخانی و همکاران، ۲۰۱۸). احساس ناامیدی و بی‌ارزشی، بدبینی شدید، کندی تفکر و عمل، بدبینی نسبت به آینده، احساس درماندگی، تمایل به سرزنش خود، کاهش اعتماد به نفس، بی‌اشتهایی و کاهش وزن از جمله شایع‌ترین علامت‌های افسردگی می‌باشند. همچنین بی‌خوابی و مخصوصاً بی‌خوابی آخر شب و تغییرات شبانه‌روزی خلق به‌صورت شدت یافتن علائم به هنگام بیدار شدن از خواب از جمله علائم تشخیصی افسردگی محسوب می‌شود. شکایت‌های مبهم از سردرد، کم‌درد، دل درد، یبوست بدون علت آشکار نیز گاهی با افسردگی همراه است (دیویدسون و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴). این اختلال به قدری شایع است که از آن به عنوان سرماخوردگی بیماری‌های روانی یاد کردند و همه افراد دست‌کم به‌صورت خفیف یا مقطعی به نوعی آن را تجربه می‌کنند (روزنتال و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰؛ پاتل<sup>۷</sup>، ۲۰۰۱؛ لیپن لاف<sup>۸</sup>، ۱۹۹۷). با این وجود افسردگی متعلق به قشر خاصی نیست اما برخی از افراد جامعه به دلیل موقعیت خاص نسبت به این اختلال آسیب پذیرترند (آریا و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۰۹). مطالعات متعددی به میزان بالای شیوع افسردگی در دانشجویان اقرار کرده‌اند

<sup>1</sup> Depression

<sup>2</sup> January et al.

<sup>3</sup> Kebede et al.

<sup>4</sup> Krieger et al.

<sup>5</sup> Devidson et al.

<sup>6</sup> Rosenthal et al.

<sup>7</sup> Patal

<sup>8</sup> Leibenluft

<sup>9</sup> Arria et al.

<sup>10</sup> Kenney et al.

<sup>11</sup> Khawaja

<sup>12</sup> Cox et al.

<sup>13</sup> Whisman et al.

<sup>14</sup> Lin et al.

<sup>15</sup> Speed et al.

<sup>16</sup> Assertiveness Skills

دلبستگی است. همچنین شکست مادر در ایجاد یک ارتباط گرم، حساس و پاسخ‌دهنده در سال اول زندگی مشکلات خلقی و رفتاری پایداری در کودک ایجاد می‌کند و هر شکافی در مبادله مادر - کودک ایجاد شود می‌تواند تأثیر منفی قاطعی بر تحول شخصیت کودک داشته باشد (جهان‌بخش و همکاران، ۱۳۹۰). تحقیقات فراوانی مؤید این نکته است که عدم ایمنی پیوند دلبستگی، فرد را در مخاطره مشکلات روانی، رفتاری و ارتباطی فراوانی قرار می‌دهد. پژوهش جهان‌بخش و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد که بین مشکلات دلبستگی و میزان افسردگی در دختران همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. خانجانی و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی دریافتند که نوجوانان با سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی سطوح بالاتری از نشانه‌های افسردگی را نشان می‌دهند. موریس<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۰۰) نشان دادند که سطوح بالای دلبستگی ناایمن به‌طور قابل‌توجهی با سطوح بالاتر علائم افسردگی فعلی همراه است و تأثیر معنادار سبک دلبستگی را بر نمره کل اختلالات اضطرابی و افسردگی نشان دادند. در این پژوهش کودکان دلبسته ناایمن سطوح بالاتری از اضطراب و افسردگی را نسبت به کودکان دلبسته ایمن داشتند. آبل و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۰۵) در پژوهشی نشان دادند که الگوهای دلبستگی دلبستگی ناایمن به عنوان عوامل خطر برای بسیاری از مشکلات روانی از جمله افسردگی عمل می‌کنند، سبک‌های دلبستگی ناایمن با عوامل آسیب‌پذیری افسردگی از جمله روابط صمیمی و اطمینان‌بخش و عزت نفس در چارچوب یک مدل افسردگی ارتباط متقابل دارند. مورفی و بیتز<sup>۶</sup> (۱۹۹۷) نشان دادند که دلبستگی دل‌مشغول و مضطرب با سطوح بالای افسردگی با تأکید بر بازنمایی منفی خود به عنوان یک عامل کلیدی افسردگی ارتباط دارد. آن‌ها نتیجه گرفتند که خود انتقادی به عنوان عامل آسیب‌پذیری افسردگی شدید، مؤلفه هر دو سبک دلبستگی دل‌مشغول و مضطرب است. همچنین آرمسدن و همکاران<sup>۷</sup> (۱۹۹۰) نشان دادند که نوجوانان افسرده، دلبستگی ایمن والدینی پایین‌تری را در مقایسه با غیر افسرده‌ها گزارش می‌کنند.

افسردگی اختلال تهدیدکننده زندگی به شمار می‌رود که با بالا بودن خطر خودکشی، اُفت شدید عملکرد و افزایش مشکلات زندگی همراه است (عظیمی، ۱۳۹۷). نسبت بسیار بالای دانشجویان افسرده در کشور نشان‌دهنده اهمیت انجام تحقیقات متعدد در زمینه موضوع مورد مطالعه است. به‌طور کلی اضطراب،

مستقیم و صادقانه است به‌نحوی که حقوق دیگران را پایمال نکنیم و اجازه ندهیم که دیگران نیز حقوق ما را پایمال کنند، با اعمال مهارت جرات‌ورزی می‌توان منشأ تغییرات مثبت و قابل‌توجهی در خود باشیم. جرات‌ورزی برابری در ارتباطات انسانی را ارتقا می‌بخشد، فرد را قادر می‌سازد تا طبق علائق خود عمل کند، برای خواسته‌های خود بدون اضطراب ایستادگی کند، احساسات صادقانه خود را ابراز کند و از حقوق شخصی خود بدون نادیده گرفتن حقوق دیگران استفاده کند (ریبیعی و همکاران، ۱۳۹۱). در مطالعه صاحب زمانی و همکاران پس از آموزش جرات‌ورزی، افزایش عزت نفس و قاطعیت در گروه مداخله مشاهده شد. در مطالعات دیگر، تأثیر آموزش جرات‌ورزی بر عزت نفس، قاطعیت، اعتماد به نفس، افسردگی و اضطراب تحصیلی در دانشجویان سال‌های مختلف بررسی شده است (مطهری و همکاران، ۱۳۹۵). همچنین پژوهش ریبیعی و همکاران (۱۳۹۱) نشان داد که اجرای برنامه‌های جرات‌ورزی منجر به کاهش میزان اضطراب، استرس و افسردگی در دانش‌آموزان سنین دبیرستانی می‌شود.

رابطه کیفیت دلبستگی با آسیب‌های روانشناختی از جمله حوزه‌هایی است که مجموعه وسیعی از پژوهش‌های روانشناختی را به خود اختصاص داده است. نتیجه عمده تعامل بین مادر و کودک به وجود آمدن نوعی دلبستگی عاطفی بین فرزند و مادر است (جان بالبی<sup>۱</sup>، ۱۹۶۹). این دلبستگی که بیانگر ارتباط عاطفی کودک و مادر است موجب می‌شود کودک به دنبال آسایش حاصل از وجود مادر باشد به‌ویژه هنگامی که احساس ترس و عدم اطمینان کند (آینزورث<sup>۲</sup>، ۱۹۸۹). دلبستگی برای کودک ارزش حیاتی دارد، به این دلیل که همچنان که کودک در دنیای اطرافش کاوش می‌کند و با امور غیرقابل پیش‌بینی رو به رو می‌گردد به او احساس امنیت و آرامش می‌دهد. بررسی‌های اولیه در زمینه سبک‌های دلبستگی<sup>۳</sup> دلبستگی<sup>۳</sup> از سوی آینزورث انجام گرفت و سه الگوی دلبستگی ایمن، دلبسته ناایمن-اجتنابی، دلبسته ناایمن اضطرابی-دوسوگرا شناسایی شد. بعدها تعدادی از کودکان که در هیچ‌یک از سه گروه قبلی قرار نگرفتند بررسی شده و در طبقه جدیدی به نام دلبسته ناایمن بی‌سازمان - بی‌هدف جای داده شدند (احمدی طهور سلطانی و همکاران، ۱۳۹۰). ناکامی در شکل دادن دلبستگی مطمئن در ماه‌های اول زندگی می‌تواند تأثیرات منفی بر روی رفتارهای دوران کودکی و نیز بزرگسالی داشته باشد بسیاری از اشکال روان‌آزردگی‌ها و اختلال‌های شخصیت حاصل محرومیت کودک از مراقبت مادرانه و یا عدم ثبات رابطه کودک با چهره

<sup>4</sup> Murise

<sup>5</sup> Abela et al.

<sup>6</sup> Murphy & Bates

<sup>7</sup> Armsden et al.

<sup>1</sup> John Bowlby

<sup>2</sup> Ainsworth

<sup>3</sup> Attachment Styles

نشان‌دهنده جرات‌ورزی پایین‌تر است (میرمحرابی و قربان جهرمی، ۱۴۰۱). ضریب اعتبار این آزمون توسط گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) به روش آلفای کرونباخ و روش دو نیمه کردن مورد بررسی قرار گرفته است و به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۳ گزارش شده است. در ایران نیز پودینه و همکاران (۱۳۹۵) همسانی درونی این پرسشنامه را بر پایه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش دریا و شاهمرادی (۱۳۹۹) ۰/۷۹ به دست آمد. این پرسشنامه توسط بهرامی در سال (۱۳۷۵) ترجمه و مورد استفاده قرار گرفته شده است.

پرسشنامه دلبستگی کولینز و رید<sup>۳</sup> (۱۹۹۰)(RAAS): این پرسشنامه دارای ۱۸ سوال است که مؤلفه‌های وابستگی که تقریباً عکس دلبستگی اجتنابی است (۶ سوال)، نزدیک بودن که با سبک دلبستگی ایمن مطابقت دارد (۶ سوال) و اضطراب که با سبک دلبستگی دوسوگرا مطابقت دارد (۶ سوال) را می‌سنجد (صالحی و رضائیان بیلندی، ۱۳۹۸). سؤالات بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) طراحی شده و سؤالات ۱۶، ۷، ۲، ۱۷، ۱۳، ۸ و ۱۸ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۹). در نسخه اصلی این پرسشنامه ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های وابستگی، نزدیک بودن و اضطراب به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۱ و ۰/۸۵ گزارش شده است (کولینز و رید، ۱۹۹۰). در پژوهش رضایی‌جمالی و همکاران (۱۳۹۸) ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۹ به دست آمد. همچنین رفاهی و طاهری (۱۳۹۸) ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۶۷ به دست آوردند.

پرسشنامه افسردگی بک<sup>۴</sup> (BDII-I) (۱۹۶۱): این پرسشنامه بر اساس ملاک‌های بالینی افسردگی توسط بک و همکاران در سال (۱۹۶۱) طراحی گردید و شامل ۲۱ گروه جمله و هر گروه دارای چهار گزینه است از ۲۱ ماده، دو ماده به خلق، یازده ماده به مشکلات شناختی، دو ماده به رفتارهای آشکار، پنج ماده به علائم بدنی و یک ماده به روابط بین فردی اشاره دارد؛ از آزمودنی خواسته می‌شود گزینه‌ای را انتخاب کند که با وضعیت خلقی فعلی وی بیشترین سازگاری را دارد، نمره هر گروه از جملات بین ۰ تا ۳ و مجموع نمرات بین ۰ تا ۶۳ قرار می‌گیرد و اگر نمره فرد در این مقیاس بین ۲۶ تا ۶۳ باشد فرد دارای افسردگی شدیدی است

افسردگی و عدم جرات‌ورزی از جدی‌ترین مشکلات نوجوانان و جوانان است و در کنار این واقعیت که دوران دانشجویی به دلایلی مانند دوری از خانواده، مشارکت در مسئولیت‌پذیری اجتماعی و فشارهای درسی و تحصیلی دوره خاص به شمار می‌آید و کارکرد و بازدهی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین بی‌توجهی به این مشکل به شکل‌گیری هویت سالم جوان و نیز زندگی شغلی، تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی او آسیب رسانده و خواهد رساند (عرب قاننی و همکاران، ۱۳۹۶). در نهایت با توجه به موارد گفته شده پژوهش حاضر به دنبال پیش‌بینی افسردگی در دانشجویان بر اساس مهارت‌های جرات‌ورزی و سبک‌های دلبستگی بود.

### ۳. روش‌شناسی تحقیق

پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری، کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل شهر مشهد در نیمسال دوم ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. ملاک ورود به پژوهش، دانشجو بودن در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در یکی از دانشگاه‌های شهر مشهد بود و ملاک خروج عدم تمایل به همکاری بود. نمونه شامل ۱۰۰ دانشجوی (زن و مرد) بود که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. با توجه به وجود دو متغیر پیش‌بین، طبق فرمول تاباچنیک و فیدل<sup>۱</sup> (۲۰۰۷)،  $N \geq 50 + 8M$  که  $M$  تعداد متغیرهای پیش‌بین است به ۶۶ نمونه نیاز بوده است ولی برای دقت بالاتر ۱۰۰ آزمودنی انتخاب شده است. همچنین با توجه به شیوه نمونه‌گیری در دسترس، که تعمیم نتایج را با محدودیت روبه‌رو می‌کند، لذا تعمیم نتایج پژوهش حاضر به دیگر گروه‌ها با احتیاط انجام شود. ملاک‌های اخلاقی از جمله رضایت آگاهانه رعایت گردید. در ابتدا تعداد ۱۱۰ پرسشنامه توزیع شد ولی در نهایت ۱۰۰ پرسشنامه به طور کامل و دقیق تکمیل شده بود و داده‌های آن‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نرخ ریزش نمونه-حدوداً ۹ درصد بود. توضیح پرسشنامه‌های استاندارد استفاده شده در ادامه آمده است.

پرسشنامه جرات‌ورزی گمبریل و ریچی<sup>۲</sup> (۱۹۷۵): این پرسشنامه دارای ۴۰ ماده در دو بخش است و هر ماده آن یک موقعیت را نشان می‌دهد که نیازمند رفتار جرات‌ورزانه است، آزمودنی باید میزان و شدت ناراحتی خود را در این موقعیت‌ها برحسب درجه‌بندی ۵ گزینه‌ای از (خیلی کم تا خیلی زیاد) بیان کند. دامنه نمرات در این پرسشنامه بین ۴۰ تا ۲۰۰ است که نمره بالاتر

<sup>3</sup> Collins & Read

<sup>4</sup> Beck

<sup>1</sup> Tabachnick, Fidell

<sup>2</sup> Gambrell & Richey

دلبستگی	رگرسیون	۳۲۳۳/۱۹۶	۲	۱۶۱۶/۵۹۸	۲۱/۷۹۲	۰/۵۵۷	۰/۳۱۰	۰/۰۰۰
ناایمن	باقیمانده	۷۱۹۵/۷۱۴	۹۷	۷۴/۱۸۳				
دوسوگرا								
دلبستگی								
ایمن								

نتایج جدول ۲ رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی افسردگی نشان می‌دهد که در گام اول دلبستگی ناایمن دوسوگرا به تنهایی ۰/۲۰۷ افسردگی را پیش‌بینی می‌کند و در گام دوم دلبستگی ناایمن دوسوگرا و دلبستگی ایمن روی هم ۰/۳۱۰ افسردگی را پیش‌بینی می‌کنند.

### جدول ۳- پیش‌بینی افسردگی از طریق متغیرهای پیش‌بین

متغیر	B	SEB	$\beta$	t	سطح معناداری
دلبستگی ناایمن دوسوگرا	۰/۹۶۷	۰/۱۹۱	۰/۴۵۵	۵/۰۶۵	۰/۰۰۰
دلبستگی ناایمن دوسوگرا	۰/۷۸۷	۰/۱۸۵	۰/۳۷۰	۴/۲۴۴	۰/۰۰۰
دلبستگی ایمن	-۱/۱۱۸	۰/۲۹۴	-۰/۳۳۱	-۳/۷۹۸	۰/۰۰۰

مطابق جدول ۳ دلبستگی ناایمن دوسوگرا ( $P < ۰/۰۰۱$ )،  $\beta = ۰/۳۷۰$  و دلبستگی ایمن ( $P < ۰/۰۰۱$ )،  $\beta = ۰/۳۳۱$  پیش‌بینی کننده افسردگی می‌باشند.

### ۶. جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج مشخص شد که بین سبک‌های دلبستگی ایمن و ناایمن اجتنابی با افسردگی رابطه منفی معناداری وجود دارد و بین سبک دلبستگی ناایمن دوسوگرا با افسردگی رابطه مثبت معناداری وجود دارد و تنها سبک دلبستگی ایمن و ناایمن دوسوگرا پیش‌بین معناداری برای افسردگی هستند. که با نتایج پژوهش‌های شاکه نیا و همکاران (۱۳۹۲)، احمدی طهور سلطانی و همکاران (۱۳۹۰) و با بخشی از پژوهش‌های جهان بخش و همکاران (۱۳۹۰) همسو و هم راستاست و با پژوهش‌های خانجانی و همکاران (۱۳۹۰) و یوسفی و همکاران (۱۳۹۶) ناهمسو است. در تبیین این یافته می‌توان عنوان کرد که از نظر بالبی (۱۹۶۹) دلبستگی عبارت است از: ارتباط روانی پایدار بین دو انسان؛ کسانی که دلبستگی ایمن دارند معمولاً به دنبال روابط قابل اعتمادتر و پایدارتری هستند همچنین سایر ویژگی‌های کلیدی دلبستگی ایمن در بزرگسالان شامل خودباوری زیاد، لذت بردن از روابط صمیمانه، جستجوی حمایت اجتماعی و توانایی در به اشتراک گذاشتن احساسات با دیگران است. کسانی که دلبستگی ناایمن دوسوگرا دارند غالباً تمایلی به نزدیک شدن با دیگران ندارند و نگرانند که طرف مقابلشان متقابلاً به احساسات آن‌ها پاسخ ندهد. این امر به قطع متوالی رابطه غالباً به دلیل احساس سرد شدن رابطه و دوری می‌انجامد. این افراد پس از خاتمه یافتن یک رابطه بسیار احساس آشفتگی و پریشانی می‌کنند. کسانی که دلبستگی ناایمن اجتنابی دارند در برقراری روابط نزدیک و

(یک و استیر<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰). یک و استیر (۱۹۹۰) پایایی پرسشنامه را ۰/۹۳ گزارش نمودند. در پژوهش لقایی و همکاران (۱۳۹۹) پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد. همچنین کوک و تام<sup>۲</sup> (۲۰۲۳) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۹۲ به دست آوردند. این آزمون را ساردویی (۱۳۷۳) ترجمه کرده و برای همسانی درونی آن ضریب آلفای ۰/۷۸ و ضریب پایایی باز آزمایی ۰/۸۶ با سطح معناداری ۰/۰۰۱ را به دست آورده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده گردید. داده‌ها در نرم‌افزار آماري SPSS-27 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

### ۵. یافته‌های تحقیق

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی پژوهش شامل جنسیت، سن، تحصیلات و وضعیت تأهل بود. ۹۰ درصد از شرکت‌کنندگان زن و ۱۰ درصد آن‌ها مرد بودند. ۲۴ درصد از آزمودنی‌ها ۲۰ سال، ۳۹ درصد آن‌ها بین ۲۱ تا ۳۰ سال، ۱۶ درصد آن‌ها بین ۳۱ تا ۴۵ سال و ۲۱ درصد آن‌ها ۴۵ سال به بالا سن داشتند. ۷۷ درصد آزمودنی‌ها مجرد و ۲۳ درصد آن‌ها متأهل بودند و تمامی آزمودنی‌ها مشغول به تحصیل در مقطع کارشناسی بودند.

### جدول ۱- ضریب همبستگی مهارت‌های جرات‌ورزی و سبک‌های

#### دلبستگی با افسردگی در دانشجویان

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
افسردگی	۱				
مهارت‌های جرات‌ورزی	-۰/۳۶۹**	۱			
سبک دلبستگی ایمن	-۰/۴۲۷**	۰/۵۲۸**	۱		
سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی	-۰/۲۷۶**	۰/۳۵۶**	۰/۲۴۳*	۱	
سبک دلبستگی ناایمن دوسوگرا	۰/۴۵۵**	-۰/۲۴۴*	-۰/۲۵۷**	-۰/۳۱۶**	۱

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، بین مهارت‌های جرات‌ورزی و سبک‌های دلبستگی ایمن و ناایمن اجتنابی با افسردگی رابطه منفی معناداری وجود دارد و بین سبک دلبستگی ناایمن دوسوگرا با افسردگی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. در ادامه جهت پیش‌بینی افسردگی بر اساس مهارت‌های جرات‌ورزی و سبک‌های دلبستگی از رگرسیون گام به گام استفاده شد که نتایج در جدول ۲ نشان داده شده است.

### جدول ۲- نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی افسردگی

متغیرها	تغییرات	مجموع مجذورات آزادی	درجه میانه	F	R	R <sup>2</sup>	سطح معناداری
رگرسیون	۲۱۶۳/۳۴۳	۱	۲۱۶۳/۳۴۳	۲۵/۴۹	۰/۲۰۷	۰/۴۵۵	۰/۰۰۰
باقیمانده	۸۲۶۵/۵۶۷	۹۸	۸۴/۳۴۳				
دوسوگرا							

<sup>1</sup> Steer

<sup>2</sup> Kwok & Tam

از جمله محدودیت‌های این پژوهش این بود که اطلاعات از طریق خودگزارشی آزمودنی‌ها جمع آوری شده و همچنین با توجه به این مطلب که پرسشنامه به صورت الکترونیکی توزیع شد احتمال ارائه پاسخ‌های غیر واقعی شرکت‌کنندگان ناشی از درک نادرست از سؤال‌ها می‌تواند نتایج را مخدوش سازد. نمونه‌گیری به روش در دسترس نیز از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر است که تعمیم‌پذیری را با محدودیت روبه‌رو کرده و توصیه می‌شود در تعمیم نتایج به دیگر گروه‌ها و افراد احتیاط صورت گیرد.

به طور کلی بر اساس یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود که جهت تشخیص بهتر سبک‌های دلبستگی از شیوه مطالعه موردی و مصاحبه بالینی بهره گرفته شود. همچنین هر کدام از مهارت‌های جرات‌ورزی به طور اختصاصی مورد پژوهش و بررسی قرار بگیرد. همچنین انجام پژوهشی که به مقایسه این ارتباط در زنان و مردان بپردازد، پیشنهاد می‌گردد. در نهایت پیشنهاد می‌شود در مدارس و از دوران کودکی مهارت‌های ابراز وجود و به‌ویژه مهارت و توانایی نه گفتن به کودکان آموزش داده شود تا در بزرگسالی دچار آسیب‌های اجتماعی نشوند و کمتر به اختلالاتی مانند افسردگی مبتلا پیدا کنند. همچنین کارگاه‌هایی از سوی متصدیان سلامت در ارتباط با مداخله‌های روانشناختی مانند آموزش گروهی جرات‌آموزی و بهبود و اصلاح سبک‌های دلبستگی در جهت کاهش علائم افسردگی در مراکز مشاوره و روان‌درمانی صورت گیرد تا به توان از درمان محوری به سمت رویکرد سلامت‌محور گام برداشت و در هزینه‌های بالای مراقبت‌های بهداشتی صرفه‌جویی به عمل آید.

## منابع

احمدی طهور، محسن، دانشورپور، زهره، و کریمی، لطف اله. (۱۳۹۰). رابطه سبک‌های دلبستگی و افسردگی در دانشجویان. دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۱۸(۳) (مسلسل ۶۱)، ۲۱۷-۲۲۳. <https://sid.ir/paper/452716/fa>

آقایی، میرحسین؛ آقاجعفرپور، وحید؛ مهری، سعید. (۱۴۰۲). بررسی وضعیت سلامت عمومی دانشجویان پرستاری مقطع کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل در آموزش مجازی حین پاندمی کرونا. نشریه آموزش پرستاری، ۱۲(۳)، ۸۹-۹۹. <http://jne.ir/article-1-1443-fa.html>

آلبرتی، رابرت؛ امونز، مایکل. (۱۹۷۰). روانشناسی ابراز وجود. تهران: نشر علمی.

ایلدراآبادی، اسحق؛ فیروزکوهی، محمدرضا؛ مظلوم، سیدرضا؛ نویدیان، علی. (۱۳۸۳). بررسی میزان شیوع افسردگی دانشجویان

صمیمانه مشکل دارند. این افراد سرمایه‌گذاری عاطفی چندانی در برقراری روابط با دیگران نمی‌کنند و در صورت خاتمه یافتن یک رابطه نیز زیاد ناراحت نمی‌شوند. آنها معمولاً با بهانه‌هایی مثل درگیری‌های کاری از برقراری روابط نزدیک اجتناب می‌کنند.

همچنین نتایج نشان داد که بین مهارت‌های جرات‌ورزی با افسردگی رابطه منفی معناداری وجود دارد و افزایش مهارت‌های جرات‌ورزی سبب کاهش افسردگی می‌شود. اما مهارت‌های جرات‌ورزی پیش‌بینی کننده افسردگی نبودند که با نتایج پژوهش‌های ربیعی و همکاران (۱۳۹۱)، حیدری (۱۳۹۱)، بیرامی (۱۳۹۰)، باتوانی و عرب ورنوسفادرائی (۱۴۰۲) همسو و هم راستا است. در تبیین این یافته می‌توان عنوان کرد که از نظر آلبرتی و امونز<sup>۱</sup> (۱۹۸۲) جرات‌ورزی رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد به نفع خود عمل کند، بدون هر گونه اضطرابی روی پاهای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران حق خود را بگیرد. مهارت جرات‌ورزی به معنی توانایی ابراز خویشتن به صورت صریح و مناسب، ارج نهادن به احساس و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویشتن است (مهبد، ۱۴۰۰). لانگ و جاکوبوفسکی<sup>۲</sup> (۱۹۷۶) نیز مهارت جرات‌ورزی را شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه دانستند به‌گونه‌ای که حقوق دیگران را پایمال نکنیم، از این نظر داشتن چنین مهارت‌هایی برای افراد ضروری است. جرات‌ورزی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مهارت‌های اجتماعی است که در برقراری، حفظ و انسجام روابط میان فردی اهمیت دارد افراد فاقد جرات‌ورزی نمی‌توانند از حقوق خود دفاع کنند و بی‌جراتی یعنی منفعل، پشیمان و ترسو بودن، همچنین یعنی اهمیت ندادن به نیازها و خواسته‌های خود و پذیرفتن خواسته‌های دیگران حتی اگر این خواسته‌ها به ضرر فرد باشد (مهبد، ۱۴۰۰). آموزش جرات‌ورزی و ابراز وجود منجر به افزایش رفتارهای جرات‌ورزانه و اعتماد به نفس جوانان می‌شود همچنین جرات‌ورزی منجر به کاهش احساسات منفی نظیر شرم، ترس و احساس گناه می‌شود و در این حالت سطح افسردگی کاهش پیدا می‌کند و شخص با عزت نفس بالایی در بیان عقاید و تحقق خواسته‌هایش تلاش می‌کند (دربا و شاهمرادی، ۱۳۹۹) و کنش ناموفق ابراز وجود سبب افزایش اضطراب، افسردگی و اختلالات شخصیتی می‌شود (عرب قائنی و همکاران، ۱۳۹۶).

<sup>1</sup> Alberty & Emmons

<sup>2</sup> Lange & Jakubowski

ربیبی، لیلی، اسلامی، احمدعلی، مسعودی، رضا و سلحشوری، آرش (۱۳۹۱). ارزیابی اثربخشی برنامه جرات ورزی بر میزان استرس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان دبیرستانی. *مجله تحقیقات نظام سلامت*، ۸(۵)، ۸۴۴-۸۵۶.

<http://hsr.mui.ac.ir/article-1-440-fa.html>

رشیدی زاویه، فریبا (۱۳۸۰). بررسی میزان افسردگی دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی زنجان. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان*، ۹(۳۶)، ۴۴-۵۴.

<http://journal.zums.ac.ir/article-1-439-fa.html>

رضایی جمالویی، حسن، حسنی، جعفر، نورمحمدی نجف آبادی، محمد و منصوری فر، شیما (۱۳۹۸). تأثیر سبک‌های دلبستگی در سرعت پردازش اطلاعات دانش‌آموزان. *مطالعات آموزشی و آموزشی‌شناسی*، ۲۸(۲)، ۲۷-۴۲.

<https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2423494.1398.8.2.2.5>

رفاهی، ژاله، و طاهری، محمد. (۱۳۹۸). پیش‌بینی سبک‌های فرزندپروری مادران بر اساس طرحواره‌های اولیه و سبک‌های دلبستگی آنان. *زن و جامعه (جامعه‌شناسی زنان)*، ۱۰(۱)، ۱۶۷-۱۹۵. <https://sid.ir/paper/169171/fa>

ساردویی، غلامرضا. (۱۳۷۳). *مقدمه‌ای بر هنجاریابی پرسشنامه تجدید نظر شده بک*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

شاکه نیا، فرحناز؛ بهروز، بهزاد؛ بهروز، بهروز؛ کجیاف، محمدباقر؛ بهامین، قباد. (۱۳۹۲). تأثیر درمان مبتنی بر رویکرد دلبستگی کودک محور بر علائم افسردگی و کیفیت دلبستگی پسران مقطع ابتدایی. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۴(۳)، ۳۱-۳۲. <https://sid.ir/paper/163974/fa>

صاحب‌الزمانی، محمد؛ نوروزی نیا، روح‌انگیز؛ آلیلو، لیلا؛ رشیدی، علی. (۱۳۸۹). بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس و قاطعیت دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه. *مجله پزشکی ارومیه*، ۲۱(۱)، ۴۸-۵۳. <http://umj.umsu.ac.ir/article-1-592-fa.html>

صالحی، طیبه‌السادات، رضائیان بیلندی، حسین (۱۳۹۸). نقش سبک‌های فرزندپروری ادراک شده و سبک‌های دلبستگی در پیش‌بینی صمیمیت زناشویی زنان. *مطالعات اسلامی زنان و خانواده*، ۱۱(۱)، ۱۱۹-۱۳۹.

<https://civilica.com/doc/1742421>

عرب قائنی، ماریه، هاشمیان، کیانوش، محتبایی، مینا، مجدآرا، الهه و اقبابیکی، آتوسا (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر افزایش جرات ورزی در دانشجویان مضطرب. *مجله پزشکی ارومیه*، ۲۸(۲)، ۱۱۹-۱۲۹.

<http://umj.umsu.ac.ir/article-1-3741-fa.html>

عظیمی، سلیمانز (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی ذهن آگاهی در کاهش استرس و افسردگی دانشجویان. *مجله پیشرفت‌های نوین در*

دانشکده علوم پزشکی زابل. *مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد*، ۶(۲)، ۱۵-۲۱. <https://sid.ir/paper58110/fa>

فاتمه؛ عرب ورنوسفاردانی، مصطفی. (آبان ۱۴۰۲). تأثیر آموزش مهارت جرات ورزی بر استیگما و افسردگی مادران دانش‌آموزان سندروم داون در شهر اصفهان. *در: آموزش کودکان با نیازهای ویژه (صص ۱-۱۶)*. همایش ملی دانش موضوعی-تربیتی (PCK)، دانشگاه فرهنگیان. اصفهان.

<https://civilica.com/doc/1976525>

بهرامی، فاطمه. (۱۳۷۵). مقایسه اثربخشی آموزش روش‌های جرات ورزی به دانش‌آموزان کم‌جرات دختر دبیرستانی با شیوه‌های فردی و گروهی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه علامه طباطبایی.

بیرام نژاد، حوریه؛ سلمانپور، صدیقه. (۱۴۰۰). پیش‌بینی افسردگی توسط کمال‌گرایی و عزت نفس در بین دانشجویان دانشگاه آزاد مهاباد در استان آذربایجان غربی. *فصلنامه مطالعات کاربردی در علوم اجتماعی و جامعه‌شناسی*، ۴(۴)، ۲۳-۳۰.

<http://noo.rs/8AAZE>

بیرامی، منصور. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش جرات ورزی بر سلامت عمومی دانشجویان سال اول دانشگاه تبریز. *پژوهش‌های روانشناختی*، ۱۴(۱)، ۴۷-۶۴. <http://noo.rs/ivtDq>

پودینه، لیلا؛ جناب‌آبادی، حسین؛ پورقاز، عبدالوهاب. (۱۳۹۵). رابطه سبک‌های فرزندپروری و سبک‌های انضباطی با جرات ورزی دانش‌آموزان. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۳(۲۴)، ۲۱-۳۸. <https://doi.org/10.22111/jeps.2016.2776>

جهان‌بخش، مرضیه؛ امیری، شعله؛ بهادری، محمد حسین؛ مولوی، حسین؛ جمشیدی، آذر. (۱۳۹۰). اثر بخشی درمان مبتنی بر دلبستگی بر علائم افسردگی در دختران دارای مشکلات دلبستگی. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۹(۴)، ۲۵۰-۲۵۹. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.20084331.1390.5.1.6.1>

حیدری، علیرضا. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت جرات ورزی بر سلامت روانی دانش‌آموزان. همایش ملی انجمن مشاوره ایران (کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی). <https://sid.ir/paper/876052/fa>

خانجانی، زینب، هاشمی، تورج و الهام فر، فریبا (۱۳۹۰). بررسی رابطه‌ی شیوه‌های فرزندپروری و سبک‌های دلبستگی با نشانه‌های افسردگی نوجوانان. *فصلنامه علوم تربیتی*، ۴(۱۴)، ۹۱-۱۰۶. <http://jnip.ir/article-1-216-fa.html>

دربا، محمد و شاهمردادی، سمیه (۱۳۹۹). رابطه جرات ورزی و ابراز گری هیجانی و رضایت زناشویی با میانجی‌گری کیفیت زندگی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار. *مطالعات اجتماعی-روانشناختی زنان*، ۱۸(۳)، ۷۵-۱۰۶.

<https://doi.org/10.22051/jwsps.2021.33325.2306>

- depression. *Journal of abnormal child psychology*, 18(6), 683–697. <https://doi.org/10.1007/BF01342754>
- Arria, A. M., O'Grady, K. E., Caldeira, K. M., Vincent, K. B., Wilcox, H. C., & Wish, E. D. (2009). Suicide ideation among college students: a multivariate analysis. *Archives of suicide research : official journal of the International Academy for Suicide Research*, 13(3), 230–246. <https://doi.org/10.1080/13811110903044351>
- Beck, A. T., & Steer, R. A. (1990). *Manual for the Beck anxiety inventory*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*, 4, 561–571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
- Bowlby, J. (2004). *Attachment*. New York: Basic Books.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.4.644>
- Cox, B. J., Enns, M. W., Borger, S. C., & Parker, J. D. A. (1999). The nature of the depressive experience in analogue and clinically depressed samples. *Behaviour Research and Therapy*, 37(1), 15–24. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00107-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00107-7)
- Davidson, G. C., Kring, A. M., Neal, J. M. (2004). *Abnormal psychology*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Gambrill, E., Richey, C. (1975). An Assertion inventory for use in assesment and research. *Behave Thera*, 6, 550-561. [http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894\(75\)80013-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894(75)80013-X)
- January, J., Madhombiro, M., Chipamaunga, S., Ray, S., Chingono, A., Abas, M. (2018). Prevalence of depression and anxiety among undergraduate university students in low- and middle-income countries: a systematic review protocol. *Systematic reviews*, 7(57), 1\_5. <https://doi.org/10.1186/s13643-018-0723-8>
- Kebede, M. A., Anbessie, B., and Ayano, G. (2019). Prevalence and predictors of depression and anxiety among medical students in Addis Ababa, Ethiopia. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(30), 1\_8. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0287-6>
- Kenney, B. A., & Holahan, C. J. (2008). Depressive Symptoms and Cigarette Smoking in a College Sample. *Journal of American College Health*, <http://ijndibs.com/article-1-226-fa.html>. علوم رفتاری، ۳(۲۲)، ۱-۱۷.
- لقایی، مرضیه، مهربابی زاده هنرمند، مهناز و ارشدی، نسرين (۱۳۹۹). مدل‌یابی معادلات ساختاری ایده پردازی خودکشی دانشجویان بر اساس تاب آوری و راهبردهای مقابله‌ای با نقش میانجی افسردگی. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۱۱(۴۰)، ۲۷-۴۶. <https://doi.org/10.22054/jcps.2021.56410.2458>
- مطهری، مرضیه، مظلوم، سیدرضا، اصغری پور، نگار، مقصودی پورزیدآبادی، شاهرخ و غیائی اجقان، مزگان (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت جرات ورزی بر سطح قاطعیت پرستاران در محیط کار. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۳(۴)، ۶۴۴-۶۵۰. <http://jhpm.ir/article1-509-fa.html>
- مهبد، مهدي (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های خودآگاهی و جرات ورزی بر ابراز وجود دانشجویان. *مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی*، ۱۷(۱)، ۸۶۷-۸۶۱. <http://noo.rs/L09gY>
- میرمحرابی، اصغر، و قربان جهرمی، رضا. (۱۴۰۱). اثربخشی تماشای فیلم با محوریت سوء مصرف مواد همراه با بحث گروهی بر جرات ورزی، خودکنترلی و نگرش نسبت به اعتیاد/اعتیاد پژوهی، ۱۶(۶۴)، ۳۲۹-۳۵۲. <https://sid.ir/paper/1046193/fa>
- یعقوبی، ابوالقاسم، یارمحمدی واصل، مسیب و شمشیری، شمسی (۱۳۹۹). رابطه سبک دلبستگی با مؤلفه‌های احساس ذهنی بهزیستی و خلاقیت هیجانی در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۶(۵۶)، <https://doi.org/10.22054/jep.2020.34233.2345>
- یوسفی، ناصر، امانی، احمد، عسگری، رسول، و سلیمانی، مجید. (۱۳۹۶). پیش‌بینی ضربه عشق و افسردگی بر اساس سبک های دلبستگی در دانشجویان دارای شکست عاطفی. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۸(۴ (پیاپی ۷۰))، ۱-۹. <https://sid.ir/paper/163705/fa>
- Abela, J. R., Hankin, B. L., Haigh, E. A., Adams, P., Vinokuroff, T., & Trayhern, L. (2005). Interpersonal vulnerability to depression in high-risk children: the role of insecure attachment and reassurance seeking. *Journal of clinical child and adolescent psychology : the official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology*, *American Psychological Association*, Division 53, 34(1), 182–192. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3401\\_17](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3401_17)
- Ainsworth, M. D. (1989). Attachments beyond infancy. *The American psychologist*, 44(4), 709–716. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.44.4.709>
- Armsden, G. C., McCauley, E., Greenberg, M. T., Burke, P. M., & Mitchell, J. R. (1990). Parent and peer attachment in early adolescent

- Iranian journal of psychiatry*, 13(1), 55–64. [Persian]
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: a forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), 1–20. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12216>
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2007). *Using multivariate statistics* (5th edn) New York, NY: Allyn and Bacon.
- Whisman, M. A., Perez, J. E., & Ramel, W. (2000). Factor structure of the Beck Depression Inventory-Second Edition (BDI-II) in a student sample. *Journal of clinical psychology*, 56(4), 545–551. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(200004\)56:4%3C545::aid-jclp7%3E3.0.co;2-u](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(200004)56:4%3C545::aid-jclp7%3E3.0.co;2-u)
- Wilson, K. L., Murphy, K. A., Pearson, A. G., Wallace, B. M., Reher, V. G. S., & Buys, N. (2016). Understanding the early transition needs of diverse commencing university students in a health faculty: informing effective intervention practices. *Studies in Higher Education*, 41(6), 1023–1040. <https://doi.org/10.1080/03075079.2014.966070>
- 56(4), 409–414. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.44.409-414>
- Khawaja, N. G., & Bryden, K. J. (2006). The development and psychometric investigation of the university student depression inventory. *Journal of affective disorders*, 96(1-2), 21–29. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2006.05.007>
- Krieger, T., Berger, T., & Holtforth, M. G. (2016). The relationship of self-compassion and depression: Cross-lagged panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. *Journal of affective disorders*, 202, 39–45. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.032>
- Kwok, G., & Tam, C. L. (2023). Depression, Self-Esteem, and Lifestyle Factors Among University Students in Singapore and Malaysia. *International Journal of Information Systems and Social Change*, 14(1), 1–18. <http://dx.doi.org/10.4018/ijissc.314562>
- Lange, A., jakubowski, p. (1976). *Responsible Assertive Behaviour: Cognitive/Behavioural Procedures for Trainers*. Research press inc., U.S.
- Leibenluft, E. (1997). Issues in the treatment of women with bipolar illness. *The Journal of clinical psychiatry*, 58 Suppl 15, 5–11.
- Lin, Y. R., Shiah, I. S., Chang, Y. C., Lai, T. J., Wang, K. Y., & Chou, K. R. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse education today*, 24(8), 656–665. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2004.09.004>
- Muris, P., Mayer, B., & Meesters, C. (2000). Self-reported attachment style, anxiety, and depression in children. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 28(2), 157–162. <https://doi.org/10.2224/sbp.2000.28.2.157>
- Murphy, B., Bates, G. (1997). Adult attachment style and vulnerability to depression. *Pers Individ Dif*, 22(6), 835–844. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00277-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00277-2)
- Patel, V., Abas, M., Broadhead, J., Todd, C., & Reeler, A. (2001). Depression in developing countries: lessons from Zimbabwe. *BMJ (Clinical research ed.)*, 322(7284), 482–484. <https://doi.org/10.1136/bmj.322.7284.482>
- Rosenthal, B. S., & Schreiner, A. C. (2000). Prevalence of psychological symptoms among undergraduate students in an ethnically diverse urban public college. *Journal of American college health: J of ACH*, 49(1), 12–18. <https://doi.org/10.1080/07448480009596277>
- Sarokhani, D., Parvareh, M., Hasanpour Dehkordi, A., Sayehmiri, K., & Moghimbeigi, A. (2018). Prevalence of Depression among Iranian Elderly: Systematic Review and Meta-Analysis.