

Predicting quality of life and happiness based on attachment style

Noei iran L¹, * Mahmoud Alilou M²

Abstract

Introduction: Attachment styles are among the most important psychological variables that have an important role in prediction of different important psychological constructs. The purpose of this study was to predict the quality of life and happiness based on attachment styles in married couples in Tabriz-Iran.

Methods: In this descriptive correlational study, one hundred married couples (50 women and 50 men) who were living in the city of Tabriz in 1393 recruited based on convenience sampling with consideration of inclusion criteria. Tools used in this study include the abbreviated form of the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF), Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) and Hazan and Shaver Adult Attachment scale. Validity and reliability of instruments assessed and confirmed. The data, analyzed with SPSS ver.19, using Pearson correlation coefficient and multiple regression.

Results: The results of regression analyses revealed that attachment style predicts quality of life and happiness. Determination coefficients were estimated 0/15 and 0/18 for quality of life and happiness respectively ($p < 0/05$).

Conclusion: The attachment styles play a significant role in predicting people's quality of life and happiness, so in the development of programs for improving quality of life and happiness the attachment styles of participants should be considered.

Keywords: Attachment Styles, quality of life, happiness.

Received: 26 November 2014

Accepted: 21 April 2015

1- MSc of Psychology, Tabriz Bench Azad, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.

2- Professor of Psychology, Department of psychology, Faculty of psychology, Tabriz University, Tabriz, Iran.

(Correspondence author)

E-mail: aliluo646@yahoo.com

پیش بینی کیفیت زندگی و شادکامی بر مبنای سبک های دلبستگی در زوجین متأهل شهر تبریز

لیلا نوعی ایران^۱، *مجید محمود علیلو^۲

چکیده

مقدمه: سبک های دلبستگی یکی از مهم ترین متغیرهای روانشناختی است که دارای نقش با اهمیتی در پیش بینی سازه های روانشناختی مهم و متعددی می باشد. هدف پژوهش حاضر پیش بینی کیفیت زندگی و شادکامی براساس سبک های دلبستگی است.

روش: در این پژوهش توصیفی همبستگی تعداد ۱۰۰ نفر (۵۰ زن و ۵۰ مرد) از زوج های متأهل شاغل ساکن شهر تبریز در سال ۱۳۹۳ با توجه به معیارهای ورود به مطالعه از طریق نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این مطالعه شامل فرم خلاصه شده کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL-BREF)، پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHQ) و مقیاس دلبستگی بزرگسالان هازن و شیور (Shaver & Hazan) بود که پس از تعیین اعتبار و پایایی مورد استفاده قرار گرفتند. پس از جمع آوری داده ها تجزیه و تحلیل آن ها با استفاده از نسخه ۱۹ نرم افزار SPSS و با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره انجام پذیرفت.

یافته ها: نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون همزمان نشان داد که سبک های دلبستگی، متغیرهای کیفیت زندگی و شادکامی را پیش بینی می کنند و میزان ضریب تبیین برای متغیر کیفیت زندگی ۰/۱۵ و متغیر شادکامی ۰/۱۸ برآورد شد که در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنی دار بوده است.

نتیجه گیری: سبک دلبستگی نقش به سزایی در پیش بینی کیفیت زندگی و شادکامی افراد دارد، بنابراین در طراحی برنامه های مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی و شادکامی می بایست به سبک دلبستگی افراد توجه ویژه ای گردد.

کلیدواژه ها: سبک های دلبستگی، کیفیت زندگی، شادکامی

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۲/۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۹/۵

۱- کارشناس ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تبریز، تبریز، ایران.

۲- استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. (نویسنده مسؤول)

پست الکترونیکی: aliluo646@yahoo.com

مقدمه

دلبستگی پیوند یا گره های هیجانی پایدار بین دو فرد است به طوری که یکی از طرفین کوشش می کند نزدیکی یا مجاورت با موضوع دلبستگی را حفظ نموده تا مطمئن شود که ارتباط ادامه می یابد (۱). دلبستگی یک رابطه هیجانی خاص است که مستلزم تبادل لذت- مراقبت می باشد. اولین دلبستگی فرد که تحت عنوان دلبستگی اولیه نامیده می شود برقراری رابطه عاطفی اولیه ای است که بین کودک و مادر ایجاد می شود که اساساً سبک این رابطه تأثیر به سزایی در روابط عاطفی دوران بزرگسالی دارد (۲) دلبستگی شامل سه سبک ایمن، نا ایمن (اجتنابی) و دو سوگرا (اضطرابی) می باشد. افراد دارای دلبستگی ایمن؛ اصولاً ارتباط با دیگران برایشان آسان است، از اینکه دیگران به آنها تکیه کنند، یا خود به دیگران تکیه کنند، احساس راحتی می کنند و از نزدیکی و دوری دیگران نگران نمی شوند؛ افراد دارای دلبستگی نایمن، نمی توانند به طور کامل به دیگران اعتماد نموده و به آن ها نزدیک شوند و حتی اجازه نزدیک شدن به دیگران را نیز نمی دهند، این افراد آشفته گی های هیجانی زیادی را تجربه می کنند (۳).

دلبستگی و ارتباط عاطفی با مادر است که سبب می شود کودک به دنبال آسایش حاصل از وجود مادر باشد، به خصوص هنگامی که احساس ترس و عدم اطمینان در کودک غالب شده است، Robinson می نویسد همه کودکان بهنجار احساس دلبستگی پیدا می کنند و دلبستگی شالوده رشد عاطفی و اجتماعی سالم در دوران بزرگسالی را پی ریزی می کند. به عبارتی می توان گفت این دلبستگی های انسان است که دارای نقش حیاتی در زندگی می باشد. مطالعات متعددی نشان داده اند که سبک های دلبستگی بر سازه های روانشناختی تاثیرگذار هستند. از جمله این سازه ها کیفیت زندگی و شادکامی می باشد (۴). در اواسط قرن بیستم و با توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی کشورها و پیشرفت علوم و فناوری، انسان ها تدریجاً از رفاه بالاتر برخوردار شده و خواستار کیفیت زندگی بیشتر شدند به همین دلیل کیفیت زندگی در قرن بیستم مورد توجه بسیار زیادی قرار گرفته است (۵،۴).

کیفیت زندگی یک مفهوم چند بعدی بوده و باید از زوایا و ابعاد مختلف سنجیده شود که شامل سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی می باشد. بعد جسمی به درک فرد از توانایی هایش در فعالیت های روزانه که نیاز به صرف انرژی دارد اطلاق می شود که شامل مقیاس هایی مانند تحرک، توازن انرژی، درد و ناراحتی، خواب - استراحت و ظرفیت توان کاری می باشد. بعد روانی شامل جنبه های روحی و احساس سلامتی مانند افسردگی، ترس، عصبانیت، خوشحالی و آرامش می باشد و بعد اجتماعی اشاره به توانایی فرد در ایجاد ارتباط با خانواده، همسایه ها، همکاران و سایر گروه های اجتماعی، شغلی با در نظر گرفتن شرایط اقتصادی دارد (۴).

شادکامی به عنوان یک سازه روانشناختی، حالت ذهنی می باشد که در زبان عامیانه به احساسات ناپایدار و گذرا علاوه بر لذت های پایدار زندگی اطلاق می گردد. به عبارتی شادکامی را می توان ارزیابی های شناختی و هیجانی فرد از زندگی اش اطلاق نمود که این ارزیابی از سویی با واکنش های هیجانی به حوادث و از سویی دیگر با قضاوت های شناختی در مورد رضایتمندی و انجام وظیفه در ارتباط است. بنابراین، شادکامی مفهوم ذهنی وسیعی است که تجربه هیجان های مطلوب، سطوح پایین هیجان های منفی و رضایت بالا از زندگی را شامل می شود. شادکامی در ادراکات و ارزیابی های افراد از زندگی شان در ابعاد هیجانی، عملکردهای روان شناختی و اجتماعی منعکس می شود. جزء هیجانی شادکامی ذهنی شامل دو مولفه شادکامی و رضایت از زندگی است (۶).

به همین دلیل در تحلیل مفهوم شادکامی نظریه پردازان به دو مؤلفه شناختی و عاطفی اشاره می کنند، مؤلفه شناختی بر رضایت از زندگی و مؤلفه عاطفی بر تعادل بین عاطفه مثبت و منفی دلالت دارد (۸،۷). عواطف مثبت دارای پیامدهایی همچون افزایش امید به زندگی، سلامتی طولانی مدت و بهزیستی می باشد. این عواطف اثرات تقویت کنندگی داشته و می توانند عمل و تفکر را وسیع تر سازند و منجر به وسعت راه های تفکر شوند (۹).

نتایج برخی از مطالعات بیانگر آن بوده است که بین سبک های دلبستگی و کیفیت زندگی رابطه معنی داری وجود دارد. در این راستا نتایج مطالعه بزازیان نشان داد که بین سبک دلبستگی ایمن، کنترل شخصی و شناخت بیماری با کیفیت زندگی رابطه مثبت معنی دار و بین سبک دلبستگی اجتنابی، ماهیت بیماری، پیامدها، نگرانی و پاسخ عاطفی با کیفیت زندگی رابطه منفی معنی دار وجود دارد (۱۰).

نتایج مطالعه Livingston نشان داد که سبک دلبستگی و ابعاد آن با کیفیت زندگی دارای رابطه معنی داری است (۱۱). نتیجه مطالعه قائم مقامی و همکاران که به بررسی رابطه سبک های دلبستگی و رضایت از زندگی پرداخته بودند نشان داد که دلبستگی ایمن با رضایت از زندگی رابطه مثبت معنی داری دارد (۱۲).

نتایج مطالعه عزیزی و موحدی نشان داد که سبک دلبستگی ایمن، همبستگی مثبت معنی داری با شادکامی و سبک های اجتنابی و دوسوگرا همبستگی منفی معنی داری با آن دارند (۱۳). علاوه بر این نتایج پژوهش Lavy و همکاران نیز نشان داد که دلبستگی ناایمن و فشارهای روانی همبستگی بالایی با خلق و خوی دانشجویان در طول روز دارد (۱۴).

تجارب تروماتیک دوران کودکی در شکل گیری کیفیت زندگی و شادکامی در دوران بزرگسالی دارای نقش اساسی است که آگاهی از آن می تواند به بینش های مفیدی از نظر مداخلات در سطح اول پیشگیری منجر گردد. از آن جایی که از یک سو مطالعات اندکی در خصوص کیفیت زندگی و شادکامی بر مبنای سبک های دلبستگی در زوجین انجام شده بود و از سویی دیگر با توجه به اهمیت خانواده به عنوان مهمترین کانونی که جامعه از آن تغذیه می کند پژوهشگر را بر آن داشت مطالعه حاضر را با هدف پیش بینی کیفیت زندگی و شادکامی بر مبنای سبک های دلبستگی در زوجین متاهل شهر تبریز انجام دهد.

روش مطالعه

پژوهش حاضر از نوع توصیفی همبستگی می باشد که جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی زوج های متاهل ساکن شهر

تبریز در سال ۱۳۹۳ تشکیل داده اند. حجم نمونه با استفاده از فرمول گرجی و مورگان تعداد ۱۰۰ نفر (۵۰ زن و ۵۰ مرد) در نظر گرفته شد. که با استفاده از نمونه گیری در دسترس افراد واجد شرایط از نهادهای، ادارات و سازمانهای دولتی انتخاب گردیدند. معیارهای ورود به مطالعه شامل تاهل، حداقل تحصیلات دیپلم، نداشتن اختلال جدی پزشکی و روان پزشکی از جمله صرع، لکنت زبان و میل و رغبت شرکت کنندگان برای شرکت در پژوهش بود. پژوهشگر جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه جمعیت شناختی، فرم خلاصه شده کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL-BREF)، پرسشنامه شادکامی آکسفورد (Oxford Happiness Questionnaire) و مقیاس دلبستگی بزرگسالان هازن و شاور (Shaver & Hazan) استفاده نمود. فرم خلاصه شده کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL-BREF) دارای ۲۴ سؤال در ۴ خرده مقیاس سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و عوامل محیطی و ۲ سؤال کلی در مورد کیفیت زندگی و سلامت عمومی بود که پاسخ واحدهای مورد پژوهش بر روی یک مقیاس ۵ نقطه ای لیکرت مورد ارزیابی قرار گرفت. اعتبار و پایایی این پرسشنامه در مطالعات مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است. در مطالعه عابدی پایایی این پرسشنامه با استفاده از ثبات درونی مورد بررسی قرار گرفت که ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های چهارگانه و کل مقیاس ۰/۷۳ تا ۰/۸۹ گزارش شده است (۱۵). در مطالعه Lavy پایایی پرسشنامه فوق الذکر با استفاده از سه روش بازآزمایی با فاصله سه هفته، دو نیمه کردن و ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر ۰/۶۷، ۰/۸۷ و ۰/۸۸ محاسبه گردید (۱۴). پرسشنامه شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ سؤال چهارگزینه ای می باشد که در هر پرسش فرد درباره خود از احساس ناشادی تا احساس شادی بسیار زیاد قضاوت می کند. Argyle و همکاران پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن در فاصله هفت هفته را ۰/۷۸ گزارش کرده اند. روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان این افراد درباره آن ها ۰/۴۳ محاسبه شد.

را تکمیل نمود. پس از جمع آوری داده ها تجزیه و تحلیل آن ها با استفاده از نسخه ۱۹ نرم افزار SPSS و با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره انجام پذیرفت.

یافته ها

نتایج مطالعه نشان داد که از تعداد ۵۰ نفر مرد مورد مطالعه ۲۳ نفر (۴۶٪) در دامنه سنی ۲۳-۴۵ و ۲۷ نفر (۵۴٪) در دامنه سنی ۴۶-۷۰ قرار داشته و همچنین از تعداد ۵۰ نفر زن مورد مطالعه ۴۳ نفر (۸۶٪) در دامنه سنی ۲۳-۴۵ و ۷ نفر (۱۴٪) در دامنه سنی ۴۶-۷۰ قرار داشتند. به طور کلی از ۱۰۰ نفر آزمودنی شرکت کننده در پژوهش، ۶۶ نفر (۶۶٪) در دامنه سنی ۲۳-۴۵ و ۳۴ نفر (۳۴٪) در دامنه سنی ۴۶-۷۰ سال قرار دارند.

همچنین نتایج پژوهش بیانگر آن بود که میانگین و انحراف معیار نمره کیفیت زندگی و شادکامی واحدهای مورد پژوهش به ترتیب $22/58 \pm 5/68$ و $69/65 \pm 12/85$ می باشد؛ همچنین میانگین و انحراف معیار نمره دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا به ترتیب $3/91 \pm 1/56$ ، $3/99 \pm 1/80$ و $3/33 \pm 1/72$ می باشد.

نتایج پژوهش نشان داد که سبک دلبستگی ایمن با متغیر کیفیت زندگی همبستگی مثبت معنی دار و سبک اجتنابی با این متغیر همبستگی منفی معنی دار ($p < 0/05$) داشته است و این در حالی است که هیچ ارتباط معنی داری بین سبک دلبستگی دوسوگرا با کیفیت زندگی مشاهده نشد. علاوه بر این نتایج تحلیل رگرسیون همزمان برای پیش بینی کیفیت زندگی از طریق سبک های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا نشان داد که سبک های دلبستگی، همزمان $0/15$ درصد از تغییرات متغیر کیفیت زندگی را تبیین می کنند ($F=5/39$ ، $p < 0/05$). به طوری که سبک دلبستگی ایمن ($\beta=0/31$ ، $p=0/001$) و اجتنابی ($\beta=-0/18$ ، $p=0/044$) اثر پیش بینی کنندگی معنی داری را روی کیفیت زندگی داشتند، ولی این اثر برای سبک دوسوگرا ($\beta=0/04$ ، $p=0/670$) معنی دار نبود. بنابراین براساس تحلیل رگرسیون همزمان، سبک دلبستگی ایمن به شیوه مثبت و سبک دلبستگی اجتنابی به شیوه منفی پیش بینی کننده کیفیت زندگی می باشند (جدول ۱).

همچنین از آن جایی که شادکامی دارای سه بخش عاطفه مثبت، رضایت و نبود عاطفه منفی می باشد همبستگی پرسشنامه آکسفورد با مقیاس عاطفه مثبت Brodburn $0/32$ ، با شاخص رضایت از زندگی Argyle $0/57$ و با پرسشنامه Beck $0/52$ محاسبه گردید (۱۵).

پرسشنامه ۱۵ سوالی Hazan و Shaver جهت ارزیابی دلبستگی بزرگسالان مورد استفاده قرار می گیرد که آزمودنی ها پاسخ خود را بر روی یک ابزار ۵ نقطه ای لیکرت از صفر (هرگز) تا ۴ (تقریباً همیشه) مشخص می نمایند. ۵ سؤال پرسشنامه مربوط به دلبستگی ایمن، ۵ سؤال مربوط به دلبستگی ناایمن مضطرب- اجتنابی و ۵ سؤال مربوط به دلبستگی ناایمن مضطرب- مقاوم می باشد. پس از نمره گذاری، خرده مقیاسی که در آن آزمودنی نمره بالاتری کسب کرده باشد به عنوان سبک دلبستگی فرد در نظر گرفته می شود. Hazan و Shaver روایی ملاکی و محتوایی را خوب و روایی سازه آن را در حد بسیار مطلوب گزارش کرده اند (۱۶). همچنین رحیمیان در پژوهش خود روایی این پرسشنامه را در حد مطلوب گزارش نموده است. Hazan و Shaver پایایی پرسشنامه را با استفاده از بازآزمایی $0/81$ و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/87$ به دست آوردند. کولینوریید نیز در پژوهشی با ۹۰ نفر نمونه، با استفاده از آلفای کرونباخ پایایی بالایی را در مورد این ابزار به دست آورد؛ وی با استفاده از آلفای کرونباخ پایایی کل پرسشنامه را $0/75$ به دست آورده که پایایی مطلوبی است. از طرفی وی با استفاده از همین روش، پایایی سبک دلبستگی ایمن، ناایمن اجتنابی و ناایمن دو سوگرا را به ترتیب $0/71$ ، $0/81$ و $0/83$ گزارش نموده است. به علاوه اعتبار محتوایی و صوری آن توسط چند تن از اساتید روانشناسی دانشگاه اصفهان مورد تأیید قرار گرفته است (۱۷).

پژوهشگر پس از اخذ مجوز از دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز و کسب اجازه از نهادهای ادارات و سازمانهای دولتی منتخب شهر تبریز از طریق نمونه گیری در دسترس واحدهای مورد پژوهش را انتخاب و پس از توضیحات لازم در خصوص اهداف مطالعه و کسب رضایت شفاهی از آن ها پرسشنامه های مطالعه

جدول شماره ۱: نتایج تحلیل رگرسیون همزمان برای پیش بینی کیفیت زندگی از طریق سبک های دلبستگی

متغیر پیش بین	B	S _E	β	T	P	R	R ²	F	P
مدل کلی						۰/۳۸	۰/۱۵	۵/۳۹	۰/۰۰۲
دلبستگی ایمن	۲/۳۷	۰/۷۱۳	۰/۳۱۶	۳/۳۲	۰/۰۰۱				
دلبستگی اجتنابی	-۱/۲۲	۰/۶۲۶	-۰/۱۸۷	-۱/۹۵۲	۰/۰۴۴				
دلبستگی دوسوگرا	۰/۲۷۸	۰/۶۵۰	۰/۰۴۱	۰/۴۲۸	۰/۶۷۰				

نتایج مطالعه نشانگر آن بود که سبک دلبستگی ایمن با متغیر شادکامی همبستگی مثبت معنی دار ($p < ۰/۰۱$) و سبک اجتنابی با این متغیر همبستگی منفی معنی دار ($p < ۰/۰۱$) داشته است؛ در حالی که هیچ ارتباط معنی داری بین سبک دلبستگی دوسوگرا با متغیر شادکامی مشاهده نشد. نتایج تحلیل رگرسیون همزمان برای پیش بینی شادکامی از طریق سبک های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا نشان داد که سبک های دلبستگی، همزمان ۰/۱۸ درصد از تغییرات متغیر شادکامی را

تبیین می کنند ($F=۷/۰۶$ ، $p < ۰/۰۱$). بطوری که سبک دلبستگی ایمن ($\beta=۰/۲۸$ ، $p=۰/۰۰۳$) و اجتنابی ($\beta=-۰/۲۹$ ، $p=۰/۰۰۲$) اثر پیش بینی کنندگی معنی داری را روی شادکامی داشتند، ولی این اثر برای سبک دوسوگرا ($\beta=۰/۱۱۴$ ، $p=۰/۸۱۴$) معنی دار نبود. بنابراین براساس تحلیل رگرسیون همزمان، سبک دلبستگی ایمن به نحو مثبت و سبک دلبستگی اجتنابی به نحو منفی پیش بینی کننده شادکامی می باشند (جدول ۲).

جدول شماره ۲: نتایج تحلیل رگرسیون همزمان برای پیش بینی شادکامی از طریق سبک های دلبستگی

متغیر پیش بین	B	S _E	β	T	P	R	R ²	F	P
مدل کلی						۰/۴۲	۰/۱۸	۷/۰۶	۰/۰۰۰۱
دلبستگی ایمن	۲/۳۱	۰/۷۶۳	۰/۲۸۲	۳/۰۳	۰/۰۰۳				
دلبستگی اجتنابی	-۲/۱۱	۰/۶۷۰	-۰/۳۹۵	-۳/۱۴	۰/۰۰۲				
دلبستگی دوسوگرا	۰/۱۶۴	۰/۶۹۵	۰/۰۲۲	۰/۲۳۵	۰/۸۱۴				

نتایج پژوهش نشان داد که متغیر کیفیت زندگی با متغیر های دلبستگی ایمن و شادکامی همبستگی مثبت معنی دار ($p < ۰/۰۱$) و با متغیر دلبستگی اجتنابی همبستگی منفی معنی دار ($p < ۰/۰۵$) داشت؛ همچنین متغیر شادکامی با متغیر های دلبستگی ایمن و کیفیت زندگی همبستگی مثبت معنی دار ($p < ۰/۰۱$) و با متغیر های دلبستگی اجتنابی همبستگی منفی و معنی دار ($p < ۰/۰۱$) داشت.

ایجاد احساس ایمنی در فرد می باشد درحالی که پیامد دلبستگی های نایمن، ایجاد ترس و وحشت در فرد است. در این باره Roberts و همکاران می نویسند که پیامد روانشناختی سبک های دلبستگی نایمن در شرایط استرس زا ایجاد اضطراب و افسردگی می باشد در حالی که پیامد روانشناختی سبک دلبستگی ایمن در چنین شرایطی بهزیستی و درنهایت کیفیت زندگی بالاتر است (۲۳).

همچنین می توان گفت سبک دلبستگی ایمن، منبعی ایمنی بخش برای مواجهه و مقابله با استرس است، در حالی که سبک های نایمن دلبستگی، چنین منبعی را فراهم نمی کنند و فرد را در برابر استرس ها تنها و درمانده رها می سازند و حتی راهبردهای مقابله ضعیف فرد را نیز از بین می برند؛ به عبارتی سبک دلبستگی ایمن از غنی ترین منابع درون فردی است که فرد را در برابر تنیدگی ها و آثار نامطلوب آن ها توانمند می سازد و فقدان آن فرد را در مقابله با شرایط بحران زا آسیب پذیر می کند.

بحث

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که سبک های دلبستگی نقش پیش بینی کننده و معنی داری در کیفیت زندگی داشتند که این نتایج با یافته های پژوهش های Mikulincer و Shaver (۱۸)، Ditommaso و همکاران (۱۹)، Mikulincer و همکاران (۲۰)، Gillath و همکاران (۲۱) و Cassidy و Shaver (۲۲) همخوانی دارد. پیامد فرایند دلبستگی ایمن،

Collins معتقد است که سبک‌های دلبستگی با ایجاد سوگیری در رمزگذاری، یادآوری و اثرگذاری بر فرایندهای توضیح دادن شرایط ناگوار، کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد به گونه‌ای که سبک دلبستگی ایمن سوگیری مثبت داشته و کیفیت زندگی را بالا می‌آورند و سبک‌های ناایمن، سوگیری منفی دارند و کیفیت زندگی را کاهش می‌دهند (۲۴). Shaver، Schachner و Mikulincer در توجیه این امر معتقدند که افراد دارای سبک‌های ایمن، اجتنابی و دوسوگرا برای تنظیم عواطف و پردازش اطلاعات هیجانی از راهبردهای کاملاً متفاوتی استفاده می‌کنند که این راهبردها به نوبه خود کیفیت زندگی را افزایش یا کاهش می‌دهند (۲۵). Shaver و Mikulincer بر این باورند که اشخاص دارای سبک دلبستگی ایمن از آن دسته راهبردهای تنظیم هیجانی استفاده می‌کنند که استرس را به حداقل رسانده و هیجان‌های مثبت را فعال می‌کند. برعکس، اشخاص دارای سبک‌های دلبستگی ناایمن، اجتنابی و دوسوگرا از راهبردهایی تنظیم هیجانی استفاده می‌کنند که بر هیجان‌های منفی تأکید دارند (۱۸).

سبک دلبستگی تعیین‌کننده پردازش‌های شناختی-هیجانی در مورد استرس‌ها و نامالایماتی است که افراد در شرایط ناگوار با آن‌ها روبرو می‌شوند. می‌توان گفت سبک دلبستگی ایمن به دلیل پردازش‌های شناختی-هیجانی مثبت، کیفیت زندگی را در این شرایط افزایش می‌دهد ولی سبک‌های ناایمن دلبستگی به دلیل پردازش‌های شناختی-هیجانی منفی کیفیت زندگی را در این گونه شرایط کاهش می‌دهند (۲۵).

همچنین می‌توان بیان کرد که افراد دلبسته ایمن برای مقابله با ناراحتی و استرس‌ها از راهبردهای سازنده استفاده کرده و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی نیز برخوردار می‌باشند. علاوه بر این، این دسته از افراد در مورد کنترل استرس، خوش‌بین و خودکار آمد هستند و در نتیجه کیفیت زندگی آن‌ها ارتقاء پیدا می‌کند. در حالی که افراد دلبسته اجتنابی در برابر استرس، به رفتارهای ناپخته و مبتنی بر مکانیسم‌های دوری‌گزینی، تجزیه و سرکوب متوسل می‌شوند و همچنین افراد دلبسته دوسوگرا نیز

به شیوه‌های منفعلانه با استرسورها مقابله می‌کنند و این شیوه‌های غیر کارکردی مقابله با استرس کیفیت زندگی آن‌ها را کاهش می‌دهد.

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که سبک‌های دلبستگی نقش پیش‌بینی‌کننده و معنی‌داری در شادکامی ایفاء می‌کنند؛ این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های پیشین از جمله عزیزی و موحدی (۱۳) و Lavy و همکاران (۱۴) همسو بوده است. نتایج مطالعات آن‌ها نشان داده است که آزمودنی‌هایی با سبک دلبستگی ایمن از مشکلات بین شخصی کمتر و سطح شادکامی بیشتری نسبت به آزمودنی‌های دارای سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا برخوردار بودند.

مطالعات بیانگر آن بودند که زنانی که شوهران آن‌ها دارای سبک دلبستگی ایمن هستند نشانه‌های افسردگی کمتری داشته و سطوح شادکامی، سازگاری و اعتماد در آن‌ها نسبت به زنانی که شوهران دلبسته ناایمن دارند بیشتر است (۲۶). علاوه بر این نتایج مطالعات نشان داده است که سبک‌های دلبستگی ناایمن بیشتر با دشواری‌های هیجانی و روحی روبرو هستند و هر چه احساس ناتوانی این افراد در روابط زناشویی بیشتر باشد سطح شادکامی آن‌ها کمتر است (۲۷).

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که شادکامی در کمیت و کیفیت ارتباط زوجین از اهمیت زیادی برخوردار است و می‌تواند به احترام متقابل منتهی شود. به عبارتی زنان و شوهرانی که از کیفیت ارتباطی یا تفاهم خوبی برخوردار می‌باشند از وضعیت تندرستی بهتری بهره‌مند خواهند بود و بین آن‌ها یک رابطه همدلی دوسویه ایجاد می‌شود که باعث افزایش شادکامی و رضایت زناشویی در آن‌ها می‌گردد (۱۲). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که امنیت خاطر زنان با سبک دلبستگی ایمن باعث از خودگذشتگی برای حصول توافق با همسرانشان می‌شود و بر رضایت و سازگاری زناشویی از یک سو و شادکامی آن‌ها از سوی دیگر تأثیر می‌گذارد (۲۸). به عبارت دیگر سبک دلبستگی ایمن با نقش واسطه‌ای احساسات، تنظیم هیجانات و انعطاف‌پذیری با شادکامی در ارتباط بوده در حالی که سبک دلبستگی دوری‌گزین با احساس ترس و ناتوانی از هماهنگی با موقعیت

تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی می باشد. پژوهشگران بدینوسیله کمال تقدیر و تشکر را از مسئولین دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، رؤسا و کارکنان نهادها، ادارات و سازمانهای دولتی شهر تبریز که در این مطالعه شرکت کردند، اعلام می دارند.

ها رابطه داشته و نتیجه نامطلوب آن به طور معنی داری از شادکامی فاصله می گیرد و همچنین سبک دلبستگی ناایمن دوسوگرا با سرکوب شکست ها و ارزیابی نادرست از موقعیت ها با شادکامی رابطه معکوس و معنی داری پیدا می کند.

نتیجه گیری نهایی

سبک دلبستگی ایمن به شیوه مثبت و سبک دلبستگی اجتنابی به شیوه منفی پیش بینی کننده کیفیت زندگی و شادکامی می باشند. سبک دلبستگی ایمن از طریق پردازش های شناختی- هیجانی مثبت، کیفیت زندگی را افزایش داده و سبک های ناایمن دلبستگی به دلیل پردازش های شناختی- هیجانی منفی کیفیت زندگی را کاهش می دهند. همچنین افرادی که دارای سبک دلبستگی ایمن می باشند از مشکلات بین فردی کمتر و سطح شادکامی بیشتری نسبت به افراد دارای سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا برخوردار می باشند. افراد دارای سبک های دلبستگی ناایمن بیشتر با دشواری های هیجانی و روحی روبرو هستند و هر چه احساس ناتوانی در این افراد بیشتر باشد سطح شادکامی آن ها کمتر خواهد بود. Bowlby در این زمینه معتقد است رفتار فرد تابع شیوه دلبستگی او با مادرش است، افرادی که دلبستگی ایمن دارند شاد و سازگار می باشند اما دلبستگی ناایمن احتمال ناسازگاری عاطفی و اجتماعی را فراهم می سازد و در نتیجه شادکامی کمتری حاصل می شود (۱).

از محدودیت های پژوهش حاضر می توان به حجم کم نمونه ها و نحوه پاسخگویی آزمودنی ها اشاره کرد به عبارتی تعداد سؤالات پرسشنامه ها نسبتاً زیاد بوده و باعث خستگی آزمودنی ها می شود و به طبع از دقت و صحت پاسخگویی آزمودنی ها می کاهد؛ لذا در تفسیر نتایج باید این موضوع را مدنظر قرار داد لذا پیشنهاد می شود مطالعات دیگری با حجم نمونه بیشتر و در جامعه پژوهش دیگری انجام شده و نتایج مورد بررسی و مقایسه قرار گیرند. همچنین استفاده از سایر روش های جمع آوری داده ها ممکن است دقت و اعتبار پاسخ ها را افزایش دهد.

منابع

- 1- Bowlby J. Attachment and loss: Attachment. New York: Basic Books.1969
- 2- Cassidy J, Shaver PR. Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications. New York: Guilford. 1992.
- 3- Brown J, Cohen P, Johnson JG, Salzinger S. A longitudinal analysis of risk factors for child maltreatment: findings of a 17-year prospective study of officially recorded and self-reported child abuse and neglect. Child Abuse Negl. 1998 Nov;22(11):1065-78
- 4- Robinson P. Measurement of quality of life in HIV disease. Journal of the Association of Nurses in AIDS Care. 2004; 15(5): 14S–19S
- 5- Lorig K. Kachadourian,* Rina D. Eiden, Kenneth E. Leonard. Paternal alcoholism, negative parenting, and the mediating role of marital satisfaction. Addict Behav. 2009 Nov; 34(11): 918–927
- 6- Kar A. Positive psychology: science of happiness and human's capabilities, translated by Pasha Sharifi H et al. Tehran. Sokhan publication. 2003. (In persian).
- 7- Pressman SD, Cohen S. Does positive affect influence health? Psychol Bull. 2005 Nov;131(6):925-71
- 8- Snyder CR, Lopez J. Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press. Socio-Personal Well – Being". Social Indicators Research, 2002, vol 51.
- 9- Barbara L. Fredrickson. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. Am Psychol. 2001 Mar; 56(3): 218–226
- 10- Bazzazian S, Besharat MA. Attachment styles, illness perception and quality of life in patients with type I diabetes. Contemporary Psychology. 2010; 5(1): 3-11.
- 11- Livingston TM. A comparison of marriage education and brief couples counseling. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. Orlando. Florida. University of Central Florida. 2006.
- 12- Ghaem Maghami M, Hosseinian S, Rasouli R. Relationship between attachment styles and techniques of conflict resolution among married women .Cultural Issues Women and Family Education, 2013; 24(8): 8-25.
- 13- Azizi A, Movahedi Y. The Predict happiness based on attachment styles. 6th International Congress on Child and Adolescent Psychiatry.2013. June 5. Tabriz University of Medical Sciences
- 14- Lavy S, Littman-Ovadia H. All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. PERS INDIV DIFFER. 2011; 50(7): 1050–1055
- 15- Abedi M, Mirshah Jafari E, Liaghatdar M. Standardization of the Oxford Happiness Inventory in Students of Isfahan University. IJPCP. 2006; 12 (2) :95-100
- 16- Hazan C, Shaver P. Romantic love conceptualized as attachment process. J Pers Soc Psychol. 1987 Mar; 52(3):511-24.

- 17- Rahimian BA. The Relationship between job satisfaction, job orientation and in evolvment, working with different adult attachment styles in a public hospital nurses in Isfahan. *Iraninan Psychiatry and Clinical Psychology*. 2004; 13(2): 148-157. (In Persian).
- 18- Mikulincer M, Shaver PR. The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advan Exp Soc Psychol*. 2003; 35: 53-152
- 19- Ditommaso E, Brannen-McNulty C, Ross L, Burgess M. Attachment styles, social skills & loneliness in young adults. *PERS INDIV DIFFER*. 2003; 35(2):303-312.
- 20- Mikulincer M, Florian V, Weller A. Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *J Pers Soc Psychol*. 1993 May;64(5):817-26
- 21- Gillath O, Bunge SA, Shaver PR, Wendelken C, Mikulincer M. Attachment-style differences in the ability to suppress negative thoughts: exploring the neural correlates. *Neuroimage*. 2005 Dec; 28(4):835-47.
- 22- Cassidy J, Shaver PR (Eds). *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. New York: Guilford. 1999.
- 23- Roberts JE, Gotlib IH, Kassel JD. Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *J Pers Soc Psychol*. 1996; 70 (2): 310-320.
- 24- Collins N. Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *J Pers Soc Psychol*. 1996; 71(4): 810-832.
- 25- Shaver PR, Schachner DA, Mikulincer M. Attachment style,excessive reassurance seeking, relationship processes, and depression. *Pers Soc Psychol Bull*. 2005; 31(3): 343-359.
- 26- Lau W, Peterson CC. Adults and children with Asperger syndrome: Exploring adult attachment style, marital satisfaction and satisfaction with parenthood. *Res Autism Spectr Disord*. 2011; 5(1): 392-399.
- 27- Shahyad SH, Besharat MA. Asadi M, ShirAlipour A, Miri M. The relations of attachmentand perceived social support with life satisfaction: Structural educal tion model. *Procedia Social and Behavioral Sciences*.2011; 15: 952–956. (in persian)
- 28- Ma QC, Huebner ES. Attachment relationships and adolescents' life satisfaction: Some relationships matter more to girls than boys. *PSYCHOL SCH*. 2008; 45(2): 177-190.
- 29- Rapoza KA, Baker AT. Attachment styles, alcohol, and childhood experiences of abuse: an analysis of physical violence in dating couples.