

## تأثیر سبک دلبستگی بر کیفیت ارتباط پیش از ازدواج

### The impact of Attachment style on quality of pre-marriage relationship

ریاب حامدی<sup>۱</sup>، زهره خسروی<sup>۲</sup>، مهرانگیز پیوسته گر<sup>۳</sup>، زهرا درویزه<sup>۴</sup>، روشنک خدابخش<sup>۵</sup>، غلامرضا صرامی<sup>۶</sup>

#### Abstract

Starting a relationship with the opposite sex is a developmental stage which can at times be problematic. So it can affect certain areas of an individual's life which can in turn have negative outcomes both for the individual and the society. There are certain reasons as to why all these problems take place and identifying them can play a major role in coming up with primitive and secondary prevention programs. This research aims to investigate the effectiveness of attachment style on intimate relationships in single students.

400 male and female students at Tehran University and Tehran University of Medical Science were selected by using cluster random sampling. Data was collected using attachment style scale of Hazan and Shaver and surveys designed by the researcher targeting romantic relationships problems. The reliability and validity of scales were measured using psychometric criteria. Results revealed that between attachment style and relationship problems was significant relation. The participants with secure attachment style tended to have fewer problems in romantic relationships.

**Keywords:** Attachment style, Romantic relationships, Relationship problems

#### چکیده

در این پژوهش تأثیر سبک دلبستگی بر کیفیت رابطه با غیر هم جنس (پیش از ازدواج) مورد بررسی قرار گرفته است. نمونه مورد بررسی ۴۰۰ نفر از دانشجویان دختر و پسر مجرد دانشگاه تهران و علوم پزشکی تهران بودند که این افراد به روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی انتخاب شدند. برای سنجش متغیر سبک دلبستگی از پرسش نامه هنزن و شایور استفاده شد و برای بررسی کیفیت ارتباط با غیر هم جنس پرسشنامه ای بر اساس تئوری طرحواره های ناکارآمد جفری یانگ توسط محقق ساخته شد. با توجه به نمره پرسشنامه کیفیت ارتباط، چارک اول آزمودنی ها در توزیع فراوانی گروه مشکلات کم، چارک دوم و سوم گروه مشکلات متوسط و چارک آخر مشکلات ارتباطی زیاد در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد بین این سه گروه از نظر سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا تفاوت معنا دار وجود دارد.

**واژه‌های کلیدی:** سبک دلبستگی، رابطه با غیر هم جنس، مشکلات ارتباطی

۱. دانشگاه علوم پزشکی تهران، مرکز مشاوره دانشجویی نویسنده مسئول: rb\_hamediy@yahoo.com

۲. دانشیار دانشگاه الزهرا

۳. استادیار دانشگاه الزهرا

۴. دانشیار دانشگاه الزهرا

۵. استادیار دانشگاه الزهرا

۶. استادیار دانشگاه تربیت معلم

## مقدمه

انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند که نیاز اساسی آنها عشق و تعلق به دیگران است (بایومیستر<sup>۱</sup> و لیری<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵). آنها برای برآورده کردن این نیاز به برقراری رابطه صمیمانه با دیگران روی می‌آورند. در مرحله‌ای از رشد که تقریباً هم‌زمان با پایان دوره نوجوانی است ارتباط با غیر هم‌جنس کیفیتی متفاوت می‌یابد و دختران و پسران با انگیزه‌های متفاوت، با هم رابطه برقرار می‌کنند. برخی با هدف انتخاب فردی مناسب برای ازدواج، عده‌ای به قصد کنجکاوی و شناخت جنس مخالف و گروهی دیگر با هدف دوستی‌های موقت که می‌تواند صرفاً یک رابطه عاطفی باشد یا جهت برآورده کردن نیازهای جنسی. با توجه به نبودن آموزش صحیح در این زمینه، در این مسیر گاه مشکلات مختلفی در روابط به وجود می‌آید که ممکن است زندگی آینده فرد را تحت تأثیر قرار دهد، مانند زمانی که فرد انتخابی اشتباه و نامناسب می‌نماید و مدتی در این جهت انرژی، عاطفه و وقت خود را صرف می‌کند. علاوه بر آن تجربیات افراد در این زمینه ممکن است ذهنیتی منفی نسبت به جنس مخالف در ذهن ایجاد کند که در ازدواج و رابطه فرد با همسرش تأثیر منفی داشته باشد. علاوه بر آن روابط آسیب‌زا در قشر دانشجو منجر به افت تحصیلی و بروز مشکلات مختلف در مسیر زندگی آنها می‌شود که در نهایت موجب به هدر رفتن بخشی از این سرمایه‌های ملی می‌گردد. در حالی که پیش‌بینی عواملی که باعث بروز مشکلات ارتباطی با غیر هم‌جنس می‌شود، می‌تواند در طراحی برنامه‌های پیشگیری سطح اول به کار گرفته شود و مانع بروز قسمتی از این

آسیب‌های فردی و اجتماعی گردد. در ایران این گونه پژوهش‌ها غالباً در مورد افراد متأهل انجام شده، در حالی که اگر بتوانیم قبل از متعهد شدن افراد به رابطه دراز مدت ازدواج، احتمال وقوع روابط مشکل‌زا را پیش‌بینی کنیم، می‌توانیم از ازدواج‌های منجر به شکست و آسیب‌های ناشی از آن پیشگیری نماییم.

انسانها در مسیر رشد رفتار صمیمانه را از ارتباط با والدین و همسالان می‌آموزند (پراجر<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵)، که حاصل این یادگیری ایجاد طرح ذهنی ناخودآگاه از انتظاراتی است که فرد از خود و دیگران دارد و آن را به روابط عاشقانه منتقل می‌کند (بالبی، ۱۹۶۹/۱۹۸۲). تحقیقات نشان داده که سبک دلبستگی یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم این‌گونه روابط است (میکولینسر<sup>۴</sup> و شیور<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷). هدف این پژوهش بررسی تأثیر سبک دلبستگی در مشکلات ارتباطی با غیر هم‌جنس، پیش از ازدواج است. متغیر وابسته کیفیت ارتباط و متغیر مستقل سبک دلبستگی است. فرضیه پژوهش عبارت است از:

نوع سبک دلبستگی در کیفیت روابط فرد با غیر هم‌جنس مؤثر است.

در دلبستگی‌های نایمن (اجتنابی و اضطرابی) مشکلات بیشتری در روابط به وجود می‌آید. به نظر بالبی (۱۹۶۹) رفتارهای دلبستگی کودکان مانند گریه کردن، چسبیدن و جستجوی تماس، توسط نظام رفتار دلبستگی که یک نظام انگیزشی درونی است، تنظیم می‌شود. هدف نهایی این نظام افزایش احتمال زنده ماندن نوزاد از طریق تضمین نزدیک بودن او به یک مراقب (نماد دلبستگی) به ویژه در شرایط تهدید است. عملکرد دیگر دلبستگی

3. Prager  
4. Mikulincer  
5. Shaver

1. Baumeister  
2. Leary

به نظر هزن و شیور (۱۹۸۷) سبک دلبستگی در روابط عاطفی در مراحل مختلف روابط عاطفی از آشنایی اولیه تا پایان رابطه نقش زیادی دارد و می‌تواند این روابط را تسهیل، تحکیم یا کند نماید. آنها معتقدند هر یک از شکل‌های دلبستگی، نوع و مدت ثبات روابط صمیمانه بزرگسالان را متمایز می‌کند. باورهای مثبت افراد ایمن در مورد دریافت حمایت و قابل اعتماد بودن دیگران منجر به ایجاد دیدگاه خوش بینانه در آنها نسبت به آینده رابطه شده و باعث می‌شود با طرف مقابل به عنوان نماد دلبستگی رفتار کنند که رضایت متقابل و روابط صمیمانه دراز مدت و متعهدانه را به دنبال می‌آورد. در صورتی که در افراد نایمن درخواست افراطی امنیت و حمایت، تلاش در جهت مراقبت از خود برای حفظ استقلال، اجتناب از صمیمیت، نشخوار ذهنی نسبت به از دست دادن رابطه، جدایی عاطفی و اتکا افراطی به خود، باعث بروز تحریف شناختی و انتظارات غیر منطقی آنها از رابطه شده و بر ایجاد روابط صمیمانه متقابلی که با حمایت و تعهد همراه باشد، تأثیر منفی می‌گذارد (مایکولینسر<sup>۵</sup>، شیور، ۲۰۰۷).

پژوهش‌های مختلفی در مورد تأثیر سبک دلبستگی بر روابط صمیمانه انجام شده است. به عنوان مثال فینی<sup>۶</sup> و نولر<sup>۷</sup> (۱۹۹۰) در تحقیق خود دریافتند اشخاصی که سبک دلبستگی ایمن دارند بر ایجاد تعادل بین داشتن رابطه نزدیک و صمیمانه و حفظ استقلال تاکید می‌کنند. در صورتی که افرادی با سبک دلبستگی اجتنابی به محدود کردن نزدیکی و صمیمیت نیازمندند. در افراد دوسوگرا صمیمیت و نزدیکی بسیار مهم است، اما

ایجاد یک پایگاه امن یعنی احساس دائمی از ایمنی هیجانی است که باعث تسهیل جستجوگری در محیط می‌شود. از دیدگاه هزن<sup>۱</sup> و شیور<sup>۲</sup> (۱۹۸۷) همین پویایی‌های دلبستگی تعیین کننده کیفیت روابط صمیمانه دوره بزرگسالی است، با این تفاوت که دلبستگی دوران بزرگسالی، برخلاف روابط والد-کودک معمولاً دوسویه و متقابل است و هر یک از زوجین نقش نماد دلبستگی را برای دیگری ایفا می‌کند (هزن و زیفمن<sup>۳</sup>، ۱۹۹۴؛ ترینک<sup>۴</sup> و بارثولوميو، ۱۹۹۷).

در زمینه تشابه سبک‌های دلبستگی عاشقانه بزرگسالان با الگوی دلبستگی مادر-نوزاد، پژوهش‌ها نشان داده است نوزادان و بزرگسالانی که سبک دلبستگی ایمن دارند می‌توانند به دیگران اعتماد کنند، آنها از نظر هیجانی و عاطفی کاملاً باز هستند و به روابط صمیمی دراز مدت پایبندند. در حالی که افرادی که سبک دلبستگی اضطرابی دارند، مطمئن نیستند که مورد عشق و علاقه دیگران هستند یا ارزش عشق ورزیدن دارند و مورد حمایت دیگران قرار می‌گیرند. این وضعیت موجب ایجاد تردید و هراس شده و منجر به گوش به زنگی و بدگمانی، درخواست اطمینان بخشی مجدد و اعتراضات خشم آور می‌گردد. افرادی با سبک دلبستگی اجتنابی، آموخته‌اند برای این که احساس امنیت نسبی کنند، باید شدیداً به خودشان متکی باشند و حتی هنگامی که یاری گرفتن از دیگران برای بقا و پیشرفت آنها ضروری است، آشکارا و مستقیم درخواست حمایت نکنند (هزن و شیور، ۱۹۸۷).

- 1 . Hazan
- 2 . Shaver
- 3 . Zeifman
- 4 . Trinke

- 5 . Mikulincer
- 6 . Feeney
- 7 . Noller

مستقل بودن اهمیت چندانی ندارد. مایکولینسر و ارو<sup>۱</sup> (۱۹۹۱) نیز در تحقیق خود در زمینه ساختار عشق رمانتیک به این نتیجه رسیدند که افراد اجتنابی احساس صمیمیت همسر خود را کم برآورد می‌کنند که به نظر می‌رسد نوعی مکانیسم دفاعی باشد تا راحت‌تر بتوانند استقلال و فاصله خود را حفظ نمایند. یک پژوهش طولی انجام شده در مورد نقش سبک دلبستگی در روابط رمانتیک نشان داد که کیفیت ارتباط در افراد ایمن نسبت به ناایمن بهتر بود و زوج‌های ایمن رابطه خود را خوشایندتر ارزیابی می‌کردند. علاوه بر این افراد ایمن با تعارضات و شرایط استرس‌زا، مقابله مؤثر تری داشتند و غالباً روابطشان با پایداری و رضایت بیشتری همراه بود (سیمسون<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰).

### کیفیت ارتباط با جنس مخالف

ارتباط با جنس مخالف در ابعاد مختلف قابل بررسی است که در این پژوهش جنبه مشکلات آن در نظر گرفته شده و برای این منظور از تئوری طرحواره‌های ناسازگار جفری یانگ استفاده شده است که بر اساس آن طرحواره‌های شناختی تشکیل شده در دوران رشد تأثیر بسزایی در روابط صمیمانه افراد در دوران بزرگسالی دارد. به نظر یانگ طرحواره‌ها الگوهای هیجانی و شناختی خود آسیب‌رسانی هستند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل گرفته و در طول عمر تکرار می‌شوند و زندگی بزرگسالی را به شرایط ناگوار دوران کودکی می‌کشانند. طرحواره‌های ناسازگار حاصل ارضا نشدن نیازهای هیجانی اساسی دوران کودکی هستند که خلق و خوی هیجانی و تجارب اولیه زندگی در شکل‌گیری

آنها نقش زیادی دارند (یانگ<sup>۳</sup>، کلووسکو<sup>۴</sup> و ویشار<sup>۵</sup>، ۱۹۹۹). یانگ هجده طرحواره ناسازگار را معرفی می‌کند که بر اساس پنج نیاز هیجانی ارضا نشده در ۵ حوزه تقسیم می‌شوند. این حوزه‌ها و طرحواره‌های مربوط به هر یک عبارتند از:

حوزه بریدگی و طرد: طرحواره‌های ره‌اشدگی/ بی‌ثباتی، بی‌اعتمادی/ بدرفتاری، محرومیت هیجانی، نقص/ شرم، انزوای اجتماعی/ بیگانگی.

حوزه خودگردانی و عملکرد مختل: طرحواره‌های وابستگی/ بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری، خود تحول نیافته/ گرفتار، شکست.

حوزه محدودیت‌های مختل: طرحواره‌های استحقاق/ بزرگ منشی، خویشتن داری و خود انضباطی ناکافی.

حوزه دیگر جهت‌مندی: طرحواره‌های اطاعت، ایثار، پذیرش جویی/ جلب توجه.

حوزه گوش‌بزرگی بیش از حد و بازداری: طرحواره‌های منفی‌گرایی/ بدبینی، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه/ عیب‌جویی افراطی، تنبیه.

از نظر یانگ (۱۹۹۴) طرحواره‌ها روابط صمیمانه افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند و با توجه به نوع طرحواره غالب، مشکلات ارتباطی متفاوتی بوجود می‌آید. مشکلات عمده ارتباطی که در این پژوهش مورد توجه قرار گرفته‌اند عبارتند از: ارتباط عاطفی مکرر همزمان و غیر هم‌زمان با افراد مختلف، اصرار به ادامه رابطه علیرغم غیر منطقی بودن آن، سازش افراطی، وابستگی، نیاز افراطی به تایید، بازداری هیجانی، سخت‌گیری بیش از حد، بی‌اعتمادی، عدم کنترل بر رابطه، اطاعت افراطی، نیاز شدید به جلب توجه، رابطه ناپایدار،

3 . Young  
4 . Klosko  
5 . Weishoer

1. Erev  
2 . Simpson

کنترل‌گری، بی‌اعتمادی، مورد سو استفاده قرار گرفتن، مراقبت افراطی، ناتوانی در کنترل تکانه‌ها، مقاومت نکردن در برابر درخواست‌های غیر منطقی.

### روش

جامعه آماری پژوهش دانشجویان دانشگاه‌های تهران و علوم پزشکی تهران بودند. بر اساس فرمول کوکران حجم نمونه ۳۸۵ نفر تعیین شد که با توجه به امکان وجود نقص در پرسش‌نامه‌های دریافتی، پژوهش روی ۴۰۰ نفر انجام شد و روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی بود. ابتدا از بین ۴۱ دانشکده دو دانشگاه، ۲۰ دانشکده به طور تصادفی انتخاب شد و سپس از مجموع رشته‌های هر دانشکده یک رشته به طور تصادفی انتخاب و ۲۰ دانشجوی از هر دانشکده به طور تصادفی مورد آزمون قرار گرفتند.

ابزارهای مورد استفاده در این تحقیق عبارت بودند از:

### مقیاس دلبستگی بزرگسال<sup>۱</sup> (AAI):

این پرسش‌نامه دارای ۱۵ سوال است که به هر یک از سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا پنج سوال اختصاص می‌یابد. نمره گذاری در مقیاس لیکرت از هر گز (نمره صفر) تا تقریباً همیشه (نمره ۴) انجام می‌شود. هزن و شیور پایایی بازآزمایی کل این پرسش‌نامه را ۰/۷۸ به دست آوردند. کولینز و رید هم پایایی بالایی با آلفای کرونباخ ۰/۷۹ در مورد این ابزار محاسبه کردند. این پرسش‌نامه در ایران توسط رحیمیان بوگر و همکاران در سال ۱۳۸۳ هنجار یابی شده و آلفای کرونباخ آن ۰/۷۵ محاسبه شده است.

پرسشنامه بررسی کیفیت ارتباط با جنس مخالف: این پرسش‌نامه بر اساس نظریه طرحواره‌های شناختی جفری یانگ توسط محقق ساخته شد.

برای ساخت این آزمون ابتدا انواع مشکلات ارتباطی از تئوری یانگ استخراج و به شکل سوال درآمد. سپس سوالات مورد ارزیابی ۱۰ تن از اساتید روان شناسی قرار گرفت و پس از اعمال تصحیحات پیشنهادی، پرسشنامه در مورد ۳۰ نفر به شکل مقدماتی اجرا و ایرادات نهایی آن رفع گردید. برای ارزیابی پایایی با روش آزمون - باز آزمون پرسشنامه با فاصله حدود ۲ ماه توسط ۳۰ نفر از کسانی که قبلاً در پژوهش شرکت کرده بودند مجدداً تکمیل شد. همبستگی نمره افراد در باز آزمون ۷۲٪ به دست آمد. این پرسشنامه دارای ۴۲ سوال است. ابتدا وجود ارتباط و سپس نوع و سطح ارتباط با غیر هم جنس (در پنج گزینه گفتگوی عمومی، رابطه عاطفی همراه با دلبستگی، رابطه جنسی به شکل‌های بوسیدن، هم آغوشی، رابطه جنسی کامل) مورد سوال قرار می‌گیرد. آنگاه علت عدم ارتباط در کسانی که وجود ارتباط را منفی گزارش کرده‌اند، سپس ویژگی مؤثر در جذابیت جنس مخالف مورد سوال قرار گرفته و در نهایت انواع مشکلات ارتباطی که حاصل ۱۸ طرحواره شناختی است، در مقیاس لیکرت پنج گزینه‌ای از هیچ تا خیلی زیاد مورد سوال قرار گرفته است. در پایان نیز یک سوال باز برای بررسی مشکلاتی که احتمالاً در نظر گرفته نشده و سوالی دیگر در مورد نظر آزمودنی در باره موارد آسیب‌زا در رابطه با جنس مخالف مطرح می‌گردد.

### یافته‌ها

تعداد کل آزمودنی‌ها ۳۹۱ نفر که شامل ۲۰۳ دختر (۵۱/۹٪) و ۱۸۸ پسر (۴۸/۱٪) بودند و فراوانی آنها به

تفکیک گروه سنی در جدول شماره ۱ آورده شده است.

جدول ۱.

توزیع فراوانی آزمودنی‌ها به تفکیک سن

گروه سنی	تعداد	درصد
۱۸-۲۱	۲۲۰	۵۶/۳٪
۲۲-۲۵	۱۳۷	۳۵/۱٪
۲۶-۳۰	۳۰	۷/۶٪
سن نا مشخص	۴	۱٪
جمع	۳۹۱	۱۰۰

چارک اول در توزیع فراوانی گروه مشکلات کم، چارکهای دوم و سوم گروه مشکلات متوسط و چارک آخر گروه مشکلات زیاد در نظر گرفته شدند. تعداد هر گروه بر حسب جنسیت در جدول ۲ نمایش داده شده است.

بر اساس نتایج حاصل، از بین ۳۶۵ پرسشنامه کامل، ۲۴۶ نفر (۶۷/۴٪) با غیر هم جنس ارتباط داشته و ۱۱۹ نفر (۳۲/۶٪) ارتباط نداشته‌اند. برای تحلیل یافته‌ها افراد بر اساس میزان مشکلاتی که در پرسشنامه کیفیت ارتباطی گزارش کرده بودند به سه گروه تقسیم شدند، به این ترتیب که

جدول ۲.

توزیع فراوانی آزمودنی‌ها بر اساس مشکل ارتباطی و جنسیت

مشکل ارتباطی کم	مشکل ارتباطی متوسط	مشکل ارتباطی زیاد	جمع
۳۴	۱۴۱	۱۵	۱۹۰
۳۹	۱۱۷	۲۱	۱۷۷
۷۳	۲۵۸	۳۶	۳۶۷
۲۰٪	۷۰٪	۱۰٪	۱۰۰

می‌گیرند. به منظور تعیین معناداری تفاوت بین میانگین این سه گروه از نظرسبک دلبستگی (خرده مقیاس‌های اجتنابی، ایمن، دوسوگرا) آزمون تحلیل واریانس یک راهه<sup>۱</sup> انجام شد. نتایج

بر اساس نتایج مندرج در جدول ۲ مقایسه فراوانی افرادی که در سه گروه مشکلات کم تا زیاد هستند، نشان می‌دهد که ۳۰٪ افراد در گروه مشکلات ارتباطی کم، ۷۰٪ دچار مشکلات متوسط و ۱۰٪ در گروه مشکلات شدید قرار

1. ANOVA

این آزمون در جدول‌های ۳ و ۴ نشان داده شده است.  
جدول ۳.

خلاصه تحلیل واریانس برای مقایسه میانگین سبک‌های دلبستگی

متغیر وابسته	واریانس	جمع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	نسبت F	سطح معناداری
سبک دلبستگی اجتنابی	واریانس بین گروهی	۹۰/۱۵۶	۲	۴۵/۰۷۸	۳/۷۴۹	۰/۰۲۵
	واریانس درون گروهی	۲۸۶۱/۸۱۱	۲۳۸	۱۲/۰۲۴		
	جمع	۲۹۵۱/۹۶۷	۲۴۰			
سبک دلبستگی ایمن	واریانس بین گروهی	۴۵/۸۵۰	۲	۲۲/۹۲۵	۲/۷۴۳	۰/۰۶۶
	واریانس درون گروهی	۲۰۳۰/۹۶۷	۲۴۳	۸/۳۵۸		
	جمع	۲۰۷۶/۸۱۷	۲۴۵			
سبک دلبستگی دوسوگرا	واریانس بین گروهی	۱۴۱/۳۱۵	۲	۷۰/۶۵۸	۵/۴۰۱	۰/۰۰۵
	واریانس درون گروهی	۳۱۷۹/۲۵۸	۲۴۳	۱۳/۰۸۳		
	جمع	۳۳۲۰/۵۷۳	۲۴۵			

با توجه به یافته‌های مندرج در جدول ۳، مشاهده می‌کنیم که تفاوت بین میانگین سه گروه در متغیرهای سبک دلبستگی اجتنابی ( $p=0/025$ )، ایمن ( $p=0/05$ ) و دوسوگرا ( $p=0/005$ ) معنادار است یعنی وجود سبک دلبستگی ناایمن (اجتنابی) ۴ آورده شده است:

و دوسوگرا) در بروز مشکلات ارتباطی با جنس مخالف مؤثر بوده است. نتایج تست تعقیبی شفه برای خرده مقیاس‌های سبک دلبستگی در جدول ۴ آورده شده است:

جدول ۴.

مقایسه میانگین‌های سه گروه از نظر سبک دلبستگی

گروه‌های مشکل ارتباطی	تفاوت میانگین‌ها	انحراف استاندارد	سطح معناداری
سبک دلبستگی اجتنابی	۰/۸۰۹۹۵	۰/۴۶۶۶۹	۰/۲۲۳
	۰/۹۱۸۶۲	۰/۶۲۳۶۸	۰/۳۳۹
	۱/۷۲۸۵۷	۰/۷۱۶۶۱	۰/۰۴۵
سبک دلبستگی ایمن	۰/۳۶۴۹۸	۰/۳۷۵۶۵	۰/۶۲۴
	۰/۸۲۳۰۰	۰/۵۰۴۱۵	۰/۲۶۵
	۱/۱۸۷۹۸	۰/۵۷۷۰۹	۰/۰۵۲
سبک دلبستگی دوسوگرا	۰/۸۳۹۵۵	۰/۴۷۵۴۲	۰/۲۱۲
	۱/۶۴۵۹۹	۰/۶۳۸۰۳	۰/۰۳۷
	۲/۴۸۵۵۴	۰/۷۳۰۳۵	۰/۰۰۳

همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود تفاوت میانگین‌ها بین میانگین گروه‌های مشکلات کم و زیاد در سبک دلبستگی اجتنابی با سطح معناداری ( $p=0/04$ )، در دوسوگرا با سطح معناداری ( $p=0/03$ ) و در سبک دلبستگی ایمن با سطح معناداری ( $p=0/05$ ) معنادار است. در سبک دلبستگی دوسوگرا بین میانگین‌های گروه‌های متوسط و زیاد نیز با سطح معناداری ( $p=0/03$ ) تفاوت معنادار مشاهده می‌شود.

### بحث

هدف این پژوهش بررسی نقش سبک دلبستگی در بروز مشکلات ارتباط با غیر هم جنس بود. در ایران آمار دقیقی از میزان ارتباط جوانان مجرد با جنس مخالف گزارش نشده است. بر اساس نتایج حاصل از این پژوهش ۶۷٪ افراد نمونه با جنس مخالف ارتباط داشته‌اند، با توجه به این که آزمودنی‌های پژوهش دختر و پسر بوده‌اند، همسو با نتیجه تحقیق مهریار و خلج آبادی (۱۳۸۹) است که گزارش کرده‌اند ۵۲ درصد دختران دانشجوی با جنس مخالف ارتباط داشته‌اند. نتیجه پژوهش در زمینه نقش سبک دلبستگی در مشکلات ارتباط با غیر هم جنس تایید کننده فرضیه پژوهش بوده و نشان می‌دهد که بین میانگین‌ها در سبک دلبستگی نایمن (اجتنابی و دوسوگرا) و ایمن در دو گروه با مشکلات کم و زیاد تفاوت معنادار وجود دارد، یعنی در کسانی که مشکلات ارتباطی بیشتری دارند سبک دلبستگی نایمن (اجتنابی و دوسوگرا) بیشتر مشاهده می‌شود.

کسانی که دلبستگی اجتنابی دارند یاد گرفته‌اند که برای نزدیک شدن به نماد دلبستگی تلاشی نکنند. آنها بیشتر به خود متکی بوده و از دیگران فاصله می‌گیرند

که در واقع نوعی مکانیسم دفاعی و لازمه‌اش سرکوب کردن سیستم دلبستگی است. این گونه افراد در زمینه‌های هیجانی، شناختی و فیزیکی با خود و دیگران مرزهای انعطاف ناپذیری دارند که مانع رفتن آنها به سوی دیگران می‌شود. به نظر فینی و نولر (۱۹۹۶) هدف اصلی افراد اجتنابی حفظ فاصله و جلوگیری از زیاد نزدیک شدن به دیگران است که این تمایل آنها به محدود کردن صمیمیت ممکن است به خاطر ترس شدید از طرد شدن باشد. افراد اجتنابی در مقایسه با افراد ایمن و اضطرابی به طور قابل ملاحظه‌ای به روابط عاشقانه علاقه کمتری دارند، به خصوص در روابطی که مستلزم تعهد طولانی مدت به یک فرد باشد (شیور و برنان، ۱۹۹۲)، از سوی دیگر نگرش آنها به سبک عشق ورزی و روابط جنسی ابعاد عاطفی و صمیمیتی کمتری داشته و غالباً فقط به فکر برآورده کردن نیازهای کوتاه مدت خود هستند (برنان و شاور، ۱۹۹۵؛ فینی، نولر و پتی، ۱۹۹۳؛ فرالی و همکاران، ۱۹۹۸). روابط نزدیک افراد اجتنابی معمولاً با صمیمیت کمی همراه است و در بسیاری از موارد رابطه را به هم می‌زنند (کیرک پاتریک و دیویس، ۱۹۹۴؛ هازان و شیور، ۱۹۸۷). بنا براین بدیهی است که مشکلات ارتباطی بیشتری بین آنها و جنس مخالف به وجود بیاید.

شیوه رفتار افراد دوسوگرا با افراد اجتنابی در روابط عاطفی متفاوت است. از نظر هازان و شیور (۱۹۹۳) افراد اضطرابی ترس زیادی نسبت به ترک شدن دارند و به شدت به روابط نیازمند و به آن وابسته می‌شوند، به همین دلیل بسیار حساس بوده و به دنبال اطمینان جویی از محبت دیگران و در دسترس بودن آنها و



می شود. فینی، نولر و کالن<sup>۴</sup> (۱۹۹۴) به این نتیجه رسیدند که زوج‌های ایمن برای پذیرش اطلاعات جدید بازترند و با ابهامات بهتر مواجه می‌شوند و ارتباط متقابل آنها بازتر و مستقیم‌تر است. آنها افرادی قابل اعتمادند که می‌توانند نسبت به دیگران حمایت همدلانه داشته و کمتر طرد کننده‌اند. اینگونه افراد در مواقع مورد نیاز با شریک خود تماس برقرار می‌کنند، برای همسر خود در دسترسند و می‌توانند حمایت مورد نیاز را فراهم کرده و در مواجهه با مشکلات ارتباطی به طور انعطاف‌پذیری پاسخ گویند. آنها خود و همسرشان را به گونه‌ای مثبت می‌بینند و احساس می‌کنند ارزش دوست داشته شدن دارند. هازان، زیفمن و میدلتون<sup>۵</sup> (۱۹۹۴) نیز گزارش کردند که افراد ایمن سبک عشق ورزشی را به نمایش می‌گذارند که تا حدی عاری از خودخواهی و نقش بازی کردن است. در حوزه فعالیت‌های جنسی، معمولاً با یک شریک جنسی و به مدت طولانی ارتباط برقرار می‌کنند که ویژگی خاص آن، آغاز متقابل و هم‌زمان فعالیت جنسی و لذت بردن از تماس‌های جسمانی است.

هازان و شیور (۱۹۸۷) در پژوهشی دریافتند کسانی که سبک دلبستگی اضطرابی دارند، مطمئن نیستند که مورد عشق و علاقه دیگران هستند، ارزش عشق ورزیدن داشته و مورد حمایت دیگران قرار می‌گیرند. آنها غالباً به شریک عشقی‌شان مشغولیت ذهنی پیدا کرده و نسبت به او هوشیار، آماده و گوش به زنگ و بد گمان می‌باشند (هازان و شیور، ۱۹۸۷). افراد اضطرابی غالباً نگران از دست دادن همسر یا شریک جنسی‌شان هستند و معمولاً رضایتمندی بسیار پایین و شکست‌ها و آشفتگی‌های زیادی را تجربه می‌کنند (کولینز و رید،

اطمینان‌یابی از ارزش شخصی خود هستند. آنها ممکن است پتانسیل سلطه‌گری داشته، پرتوقع باشند و هیچ‌گاه احساس نکنند که نیازهایشان به طور کامل برآورده شده است، به همین دلیل از روابطشان به اندازه کافی احساس رضایت نمی‌کنند و احتمال بیشتری می‌رود که با توقعات و رفتارهای خود باعث بروز مشکلاتی در روابط صمیمانه شوند.

افرادی که دلبستگی ایمن یعنی سطح پایینی از اضطراب و اجتناب را دارند، تمایل به برقراری روابطی طولانی مدت، با ثبات و رضایتمند دارند که با سرمایه‌گذاری زیاد، اعتماد و دوستی مشخص می‌گردد (کالینز و رید، ۱۹۹۰؛ هازان و شیور، ۱۹۸۷؛ سیمپسون<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰). این افراد بهتر می‌توانند هیجانات منفی خود را آشکار کرده، خشم خود را کنترل کنند و هیجاناتی مثل غم و تمایلات شدید خود را بیان کنند. به طور کلی دلبستگی ایمن با خودافشایی بالا مرتبط می‌باشد (مایکولینسر و ناکشن<sup>۳</sup>، ۱۹۹۱). زوج‌های ایمن دستیابی بیشتری به هیجان‌اتشان دارند و می‌توانند در جریان تعاملاتش انعکاس دهنده‌های خوبی برای احساسات باشند. از نظر پردازش اطلاعات در شرایط استرس، انعطاف‌پذیری کافی دارند و می‌توانند قدرت شناخت و تفکر خود را فعال نگه دارند (مایکولینسر، ۱۹۹۷). به این ترتیب مشکلات کمتری را در روابط صمیمانه تجربه خواهند کرد.

پژوهش‌های زیادی در مورد تأثیر سبک دلبستگی بر روابط عاطفی انجام شده که با نتایج این پژوهش هم‌راستا است که در اینجا به برخی از آنها اشاره

- 1 . Collins & Read
- 2 . Simpson
- 3 . Nachshon

4 . kallen

5 . Zeifman &amp; Middleton

۱۹۹۰؛ کارنلی، پیتر موناکو و جاف، ۱۹۹۶؛ کولینز، ۱۹۹۶). از سوی دیگر احتمال این که این افراد نسبت به افراد ایمن عشق شهوانی یا جنسی را تجربه کنند (هاتفیلد، بریتون، کورنلیس، ۱۹۸۹) یا سبک عشق ورزی وسواسی و وابسته را به نمایش بگذارند بیشتر است (کولینز و رید، ۱۹۹۰؛ شیور و هازان، ۱۹۸۶؛ فینی و نولر، ۱۹۹۰). به طور کلی در روابط افراد اجتنابی صمیمیت و نزدیکی کمتری به چشم می‌خورد (فرالی، دیویس و شیور، ۱۹۹۸) و احتمال عاشق شدن آنها نسبت به افراد ایمن و اضطرابی بسیار کمتر است (هاتفیلد و دیگران، ۱۹۸۸) و نسبت به فعالیت جنسی به ویژه ابعاد عاطفی آن علاقه کمتری نشان می‌دهند (هازان و دیگران، ۱۹۹۴). افراد اجتنابی علی‌رغم پایین بودن لذت و رضایت جنسی، بیشتر خواستار فعالیت جنسی ناگهانی و یک شبه هستند (برنان و شیور، ۱۹۹۵؛ فینی و همکاران، ۱۹۹۳؛ فرالی و همکاران، ۱۹۹۸). اسکچنر و شیور (۲۰۰۲) در پژوهشی دریافتند که افراد اجتنابی دوست دارند در روابط جنسی بیشتر غیر انحصاری و به صورت بی‌قید عمل کنند. قاپ زدن همسر و تلاش برای مجذوب کردن فردی که تا قبل از آن در رابطه با کسی دیگر بوده یا عمل کردن طوری که فرد بتواند به راحتی توسط دیگران شکار شود (بخصوص در روابط کوتاه مدت) غالباً در افرادی دیده می‌شود که سبک دلبستگی اجتنابی دارند. همه موارد ذکر شده در پژوهش‌های بالا نشان دهنده ابعاد مختلف مشکلات ارتباطی است که در رابطه افراد نایمن با جنس مخالف دیده می‌شود.

در ایران اکثر پژوهش‌ها در مورد نقش سبک دلبستگی در روابط زناشویی است و کمتر تحقیقی می‌توان یافت که درباره روابط دختران و پسران مجرد انجام شده

باشد. جامعی نژاد (۱۳۸۸) در تحقیق خود در مورد نقش سبک دلبستگی بر رضایت زناشویی به این نتیجه رسید که بین دلبستگی ایمن و رضایت زناشویی رابطه مثبت معنادار و بین دلبستگی اجتنابی و اضطرابی با رضایت زناشویی رابطه منفی معنادار وجود دارد. علاوه بر آن رجایی و همکاران (۱۳۸۶) نیز گزارش کرده‌اند که سبک دلبستگی کیفیت روابط زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و افراد ایمن از رضایتمندی بیشتری نسبت به افراد نایمن برخوردارند. بشارت و همکاران (۱۳۸۲) در تحقیق خود در دانشجویان به این نتیجه رسیدند که آزمودنی‌های با سبک دلبستگی ایمن در مقایسه با افرادی که دارای سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا هستند به صورت معنی‌داری از مشکلات بین فردی کمتری رنج می‌برند. عیدی (۱۳۸۳) نیز در پایان‌نامه خود در مورد بررسی رابطه سبک دلبستگی و رضایت زناشویی به این نتیجه رسید که بین سبک‌های مختلف دلبستگی از لحاظ میزان رضایت زناشویی تفاوت وجود دارد و افراد ایمن چه زن و چه مرد رضایت زناشویی بالاتری نسبت به سبک‌های دیگر دارند. مظاهری (۱۳۷۶) گزارش کرده است که رابطه قوی و مهمی بین سبک دلبستگی و سازگاری زناشویی وجود دارد به نحوی که نشان دهنده اهمیت دلبستگی به عنوان مولفه مهم در شکل‌گیری روابط خانوادگی است. علاوه بر آن مؤمن زاده و همکاران (۱۳۸۴) در تحقیقی که در مورد ارتباط الگوهای دلبستگی و سازگاری زناشویی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بین الگوهای دلبستگی و سازگاری زناشویی روابط معناداری وجود دارد.

- Hazan, C. & Shaver, P. (1987).** Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52, 511-524.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. (2007).** *Attachment in adulthood: structure, dynamics and change*. The Guilford Press.
- Neuenschwander, L. A. (2010).** *Attachment and intimacy: Mediating effects of self differentiation*. Dissertation of Purdue University.
- Rajaeii, A. & Nayyeri, M. & Sedaghati, S. (2007).** Attachment Styles and Marital Satisfaction. *Journal of Iranian Psychologists*, 3.
- Simpson, J. A. (1990).** Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 59, 997- 980.
- Solomon, F. M. (2009).** Attachment repair in couple therapy: A prototype for treatment of intimate relationship. *Clin Soc Work J*, 37: 214- 223.
- Thorberg, F. A. & Lyvers, M. (2006).** Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Addictive Behaviors*, 31, 732 – 737
- Young, J. & Klosko, J. (1993).** *Reinventing your life*. Penguin Book.

## منابع

- بشارت، م. ع.، گلی نژاد، م. و احمدی، ع. ا. (۱۳۸۲). بررسی رابطه سبک های دلبستگی و رابطه بین شخصی، اندیشه و رفتار، ۸ (۴).
- جامعی نژاد، ف. و حافظی، ف. (۱۳۸۸). رابطه بین عشق، عاطفه مثبت، عاطفه منفی و سبک های دلبستگی با رضایت زناشویی در کارکنان شرکت ملی حفاری خوزستان. یافته های نو در روان شناسی.
- جانسون، س. و ویفن، و. (۱۳۸۷). فرایند های دلبستگی در زوج درمانی و خانواده درمانی. ترجمه بهرامی و همکاران. تهران. نشر دانژه.
- خانجانی، ز (۱۳۸۴). تحول و آسیب شناسی دلبستگی از کودکی تا نوجوانی. تهران. انتشارات فروزش.
- کلولا، ک. (۱۳۸۷). دلبستگی بزرگسال و زوج درمانی. ترجمه خانجانی و رونقی. تهران. انتشارات فروزش.
- مهریار، ا. ه. و خلیج آبادی فراهانی، ف. (۱۳۸۹). بررسی نقش خانواده در ارتباطات با جنس مخالف در دختران دانشجوی در تهران. خانواده پژوهی، ۶ (۲۶).
- یانگ، ج.، کلوسکو، ژ. و ویشار، م. (۱۳۸۶). طرحواره درمانی. ترجمه حمیدپور و اندوز. تهران. انتشارات ارجمند.
- Bowlby, J. (1969).** *Attachment and loss*. New York. Basic Books, (1).
- Cassidy, J. (2001).** Truth, lies and intimacy: An attachment perspective. *Attachment and Human Development*, 3 (2).
- Dwyer, L. A. (2007).** *Communication of patterns in intimate relationship: An attachment perspective*. Alberta University Dissertation.
- Feeney, J. A. & Noller, P. (1990).** Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 58, 282-292.