

سبک‌های دلبستگی و رضایتمندی از زندگی نوجوانان

Attachment styles and satisfaction teen life

ساناز وثوقی^۱، رقیه عیدی خطیبی^۲، زینب خانجانی^۳

Abstract

Aim: Many studies have attempted to answer the question of how early childhood experiences can affect various aspects of life in the coming years. Various factors have been considered in this regard. In this regard, the present study was conducted to compare the attachment styles based on life satisfaction in adolescents in Tabriz schools.

Method: This is a causal-comparative study. For this purpose, 234 students were selected randomly from randomly selected cluster random sampling among Tabriz students in the fifth grade schools of Tabriz, who were studying in the academic year of 1995-2014. They participated in this study. The research data were collected using Attachment Scale (Hazan & Shaver, 1987) and Life Satisfaction Scale (Diner, Amon, Larsen & Griffin, 1985) and analyzed by analysis of variance and Scheffe post hoc test.

Results: The results of the findings showed that there is a significant difference between the different attachment styles in terms of life satisfaction ($P \leq 0.05$). Satisfaction with life was higher in people who were safe and in an unsafe way, avoidance was lower.

Conclusion: The results indicated that individuals with a secure attachment style had more satisfaction with life than those with an unsafe attachment style.

Keywords: attachment styles, life satisfaction, adolescents.

چکیده

هدف: مطالعات زیادی تلاش کرده‌اند به این سؤال پاسخ دهند که چگونه تجارب اولیه فرد در دوران کودکی می‌تواند جنبه‌های مختلف زندگی در سال‌های آتی را تحت تأثیر قرار دهد. عوامل مختلفی در این زمینه مطرح و مورد بررسی قرار گرفته‌اند. در این راستا پژوهش حاضر با هدف مقایسه سبک‌های دلبستگی بر اساس میزان رضایتمندی از زندگی در نوجوانان مدارس شهرستان تبریز اجرا گردید.

روش: پژوهش حاضر از نوع علی-مقایسه‌ای می‌باشد. به این منظور از میان دانش‌آموزان دختر مدارس پنج‌گانه تبریز که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ در حال تحصیل بودند، به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی چندمرحله‌ای ۲۳۴ دانش‌آموز انتخاب و در این پژوهش شرکت داده شدند. داده‌های پژوهش، با استفاده از ابزارهای مقیاس دلبستگی (هازن و شیور، ۱۹۸۷) و مقیاس رضایتمندی از زندگی (دینر، امون، لارسن و گریفین، ۱۹۸۵) جمع‌آوری و به روش تحلیل واریانس و آزمون تعقیبی شفه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج حاصل از یافته‌ها نشان داد بین سبک‌های مختلف دلبستگی از نظر میزان رضایتمندی از زندگی تفاوت معنی‌دار وجود دارد ($P \leq 0.05$). رضایتمندی از زندگی در افراد ایمن بالاتر و در سبک نایمن اجتنابی پایین‌تر بود.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد افراد دارای سبک دلبستگی ایمن رضایتمندی از زندگی بیشتری را در مقایسه با افراد دارای سبک دلبستگی نایمن دارند.

واژه‌های کلیدی: سبک‌های دلبستگی، رضایتمندی از زندگی، نوجوانان.

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی مرکز اردبیل، اردبیل. ایران. sanavosoughi63@gmail.com
۲. دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز. ایران.
۳. گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز، تبریز. ایران.

مقدمه

در حال حاضر در شیوه نگرش برخی روانشناسان تغییری اساسی در حال تکوین است به طوری که کانون و جهت‌گیری تازه‌ای را در زمینه روان‌شناسی سلامت آغاز کرده‌اند و به جنبه سالم طبیعت آدمی می‌پردازند، نه جنبه ناسالم آن (شولتز^۱، ۲۰۰۵). این رویکرد جدید را روان‌شناسی مثبت‌گرا^۲ نیز نامیده‌اند. یکی از سؤال‌های اساسی که محققان در این حیطه با آن درگیر هستند این است که چه چیزی باعث رضایتمندی از زندگی می‌شود؟ چرا برخی افراد بیش از دیگران از زندگی رضایتمندی از زندگی دارند؟ و چگونه می‌توان رضایتمندی افراد از زندگی را افزایش داد. تحقیقات موجود در این زمینه را می‌توان در دو گروه دسته‌بندی کرد: ۱) شواهدی که نشان می‌دهد شخصیت، رضایتمندی از زندگی را متأثر می‌سازد مثل ژن‌ها و ویژگی‌های ذاتی (۲) شواهدی که محیط، رضایتمندی از زندگی را متأثر می‌سازد (سوزا، لیبومیرسکی، ۲۰۰۱^۳؛ خلعتبری و بهاری، ۱۳۸۹). به نظر می‌رسد که دیدگاه دل‌بستگی^۴ نیز تبیین جالبی برای این مسئله می‌تواند ارائه کند. دل‌بستگی به صورت پیوند عاطفی نزدیک با دیگران تعریف شده است که مستلزم تبادل لذت، مراقبت و آرامش است و از نظر بالبی، این سبک دل‌بستگی از طریق ارتباط اولیه کودک-والد شکل می‌گیرد. کیفیت این رابطه به گونه‌ای معنی‌دار بر سلامت روان‌شناختی مؤثر است، به طوری که بر عواطف فرد تأثیر گذاشته و این رابطه نقش مهمی در تشکیل خود‌پنداره فرد دارد (شولین، بویدا، الکلیت و مورفی^۵، ۲۰۱۴). همچنین، مطابق با دیدگاه دل‌بستگی نوع رابطه کودک با مراقب در سال‌های اولیه زندگی نقش مهمی در کیفیت روابط او در بزرگسالی خواهد داشت (فنی و نولر^۶، ۱۹۹۶). طبق نظر بالبی پیوندهای مراقب-کودک مسئول تنظیم تجربه‌های عاطفی، رفتاری و ارتباطی کودک است. بر این اساس نوزادان در موقع تولد به یک نظام رفتاری و انگیزشی دارای مبنای زیستی مجهز هستند که برای تأمین مجاورت به مادر تکامل یافته است. از نقطه نظر تکاملی شکل‌گیری روابط نزدیک در خدمت تأمین ایمنی و محافظت قرار می‌گیرد که در نهایت شانس بقای نوزاد

را افزایش می‌دهد. وقتی نوزاد از مراقب (مادر) جدا می‌شود یا پیوند مادر-نوزاد مورد تهدید قرار می‌گیرد، فعال شدن این نظام رفتاری ذاتی، رفتارهای جوار جویی^۷ ویژه‌ای (مثل گریه کردن) را به راه می‌اندازد. بالبی معتقد بود میزان دسترس‌پذیری^۸ و پاسخ‌دهی^۹ مادر محور آسایش و امنیت کودک است. تجربه رابطه مثبت و پاسخگو با مادر مقدمه لازم برای کاوشگری و سازش بهنجار است. تهدیدهای مداوم علیه توازن این رابطه متقابل هدفمند به مشخصه‌های کمتر سازش یافته کودک در رابطه کودک-مادر و در نهایت به تأثیرگذاری بر توانمندی کودک در برقراری رابطه با دنیای خارج منجر می‌شود (بشارت، ۱۳۸۵). این تأثیرگذاری با عملکرد الگوهای عملی^{۱۰} تبیین می‌شود. کنش اصلی این الگوها تسهیل توانایی فرد در رمزگردانی تعامل‌ها و پیش‌بینی رفتار دیگران در روابط و احساس و اندیشه خود در روابط است. کیفیت رابطه مادر-کودک رشد این الگوها را از خود و دیگران موجب می‌شود و سه سبک عمده دل‌بستگی را پدید می‌آورد (فنی و نولر، ۱۹۹۶). تفاوت الگوهای عملی از خود و دیگران در این سه سبک دل‌بستگی تفاوت‌های فردی مهمی در ارتباطات افراد موجب می‌شود. افراد دارای سبک دل‌بستگی ایمن^{۱۱} الگوهای عملی مثبت از خود و دیگران دارند، در رابطه با دیگران احساس امنیت و اطمینان می‌کنند و در صورت نیاز به راحتی به شبکه‌های اجتماعی واقعی متصل می‌شوند. افراد دارای سبک دل‌بستگی اجتنابی^{۱۲} و دوسوگرا^{۱۳} الگوهای عملی منفی از خود و دیگران دارند، در روابط اجتماعی احساس امنیت نمی‌کنند و در برقراری روابط مطلوب دچار مشکل می‌شوند. افراد دوسوگرا با وجود تمایل شدید به برقراری رابطه از برقراری روابط مطلوب و ایمنی‌بخش ناتوان هستند و افراد اجتنابی از برقراری این روابط گریزان هستند (بارتمولیو^{۱۴}، ۱۹۹۰). ترکش دوز و فرحزاد (۱۳۹۶) در بررسی رابطه اختلالات رفتاری کودکان با سبک فرزندپروری و سبک‌های دل‌بستگی، نشان می‌دهند که اختلالات رفتاری همبستگی منفی با سبک دل‌بستگی ایمن دارند و سبک دل‌بستگی پیش‌بینی‌کننده اختلالات رفتاری در کودکان هستند.

7. proximity seeking
8. accessibility
9. responsiveness
10. working models
11. secure
12. avoidant
13. ambivalent
14. Bartholomew

1. Shelts
2. positive psychology
3. Suza, & Lyubooimrsky
4. attachment
5. Shevlin, Boyda, Elklit, & Murphy
6. Feeney & Noller.

همچنین تحقیقات مختلف دیگر تأثیر سبک دلبستگی را در کیفیت روابط سال‌های دیگر زندگی، نشان می‌دهند. بر طبق پژوهش‌های انجام‌گرفته افراد ایمن روابط سالم‌تری در بزرگسالی دارند (هازان و شیور^۱، ۱۹۸۷)، در روابط خود پایدارتر هستند (فنی و نولر، ۱۹۹۶) رضایت بالاتری از روابط دارند ولی افراد نایمن در روابط بزرگسالی خود سطح پائینی از رضایت، تعهد و اطمینان را نشان می‌دهند (سیمپسون^۲، ۱۹۹۰).

فردی با الگوی دلبستگی ایمن، مراقب خود را قابل‌دسترس می‌داند و خودش را به‌صورت مثبت تجربه می‌کند، در الگوی دلبستگی اجتنابی، مراقب به‌طور پیوسته فرد را از خود می‌راند و خود نیز نایمن است، اما به‌طور اجباری به خودش اعتماد می‌کند و در نهایت در الگوی دلبستگی اضطرابی، فرد، مراقب خود را به‌عنوان یک پاسخگوی بی‌ثبات و خود را به‌عنوان فردی وابسته و بی‌ارزش تجربه می‌کند (اشتاین^۳، ۲۰۰۶؛ مهمان نوازان، علی اکبر دهکردی و کاکوجویاری، ۱۳۹۳)

هازان و شیور (۱۹۹۸) نشان دادند که این سبک‌های دلبستگی در روابط عاطفی نوجوانان و بزرگسالان نیز مشاهده می‌شود. بزرگسالان ایمن از اعتماد به نفس، مهارت‌های اجتماعی و توانایی برقراری روابط عاطفی و صمیمی نسبتاً پایدار و رضایت‌بخش بهره‌مند هستند. اجتناب‌گراها ممکن است علاقه‌مند به برقراری روابط عاطفی و صمیمی باشند، اما در هر حال از این نوع روابط ناراضی هستند، تمایلی به برقراری روابط صمیمی درازمدت ندارند و از مهارت‌های اجتماعی بی‌بهره‌اند. دو سوگراها از طرد شدن و ترک شدن نگران هستند، در روابط با دیگران مستعد بی‌اعتمادی هستند، به رغم مخاطرات روابط صمیمی مشتاق برقراری چنین روابطی هستند و ممکن است به گونه‌ای نامناسب به خود آشکارسازی‌های صمیمانه بپردازند.

در راستای این تحقیقات می‌توان به نقش سبک دلبستگی به عنوان عامل مهم در سلامت روانی - اجتماعی - عاطفی و در نهایت رضایتمندی از زندگی در کودکان و نوجوانان اشاره کرد. بالبی^۴ (۱۹۸۴) معتقد بود دلبستگی عامل مهمی در تجارب فرد در طول زندگی است. بالبی ابراز داشت که نوزادان، ضمن درک

تجربیات خود با مراقبان، بازنمایی‌های درونی دلبستگی^۵ را درباره خودشان و دیگران ایجاد می‌کنند. این بازنمایی‌های دلبستگی، انتظارات فرد در مورد روابط آینده را شکل می‌دهند. در بیان دیگر بازنمایی‌های دلبستگی می‌توانند به عنوان روان‌سازهای شناختی، مفهوم‌سازی شوند. ریشه‌های تحولی روان‌سازهای ناسازگار اولیه در تجارب ناگوار دوران کودکی نهفته است و به دلیل ارضا نشدن نیازهای هیجانی اساسی دوران کودکی به وجود می‌آیند (یانگ، کلووسکو و ویشار^۶، ۱۳۸۶). این روان‌سازها موجب سوگیری در تفسیرهای ما از رویدادها می‌شوند که این نیز می‌تواند به‌صورت گمانه‌های نادرست، هدف‌ها و چشم‌اندازهای غیرواقع‌بینانه خود را نشان دهند. در دهه‌های گذشته طبق نتایج تحقیقات به‌عمل‌آمده شواهدی وجود دارد که محیط خانواده، سبک فرزند پروری و سبک‌های دلبستگی در ایجاد و تداوم رضایتمندی از زندگی نقش دارند. تحقیقات انجام‌گرفته در زمینه سبک‌های دلبستگی بیانگر این امر است که افرادی سبک دلبستگی ایمن دارند، رضایت از زندگی بیشتری دارند، اما افرادی که سبک دلبستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا دارند، از زندگی خود رضایت کمتری دارند (حدادی کوهسار و غباری بناب، ۲۰۱۱).

نظری چگینی، بهروزی، مهرابی زاده هنرمند و هاشمی شیخ شبانی (۱۳۹۱) در پژوهش خود نشان دادند که سبک زندگی ایمن با رضایتمندی از زندگی و افسردگی به ترتیب رابطه مثبت و منفی معنادار و بین سبک دلبستگی نایمن اجتنابی با رضایتمندی از زندگی و افسردگی به ترتیب رابطه منفی و مثبت و معنادار وجود دارد.

محمدامین زاده، اسمری و حسین ثابت (۱۳۹۵) با بررسی نقش سبک دلبستگی و سبک‌های اسناد در پیش‌بینی رضایت از زندگی در دانشجویان افسرده، نشان دادند که سبک‌های دلبستگی، برای پیش‌بینی میزان رضایت از زندگی از ضرایب تأثیر معناداری برخوردار هستند.

پژوهش انجام‌گرفته توسط سیامک جهانی (۱۳۹۵) با عنوان رابطه بین سبک‌های دلبستگی و جهت‌گیری زندگی با رضایت از زندگی دانشجویان نشان می‌دهد در سطح اطمینان ۹۵ درصد بین سبک‌های دلبستگی و جهت‌گیری زندگی با رضایت از

1. Hazan & Shaver
2. Simpson
3. Stain
4. Bowlby

5. attachment internal representation
6. Young, Klosko & Weishaar

زندگی دانشجویان رابطه معنادار وجود دارد به طوری که متغیرهای پیش‌بین سبک دل‌بستگی و جهت‌گیری زندگی ۱۵ درصد واریانس متغیر ملاک (رضایت از زندگی) را تبیین می‌کنند. همچنین نتایج نشان داد با کنترل سبک دل‌بستگی دانشجویان، جهت‌گیری زندگی دانشجویان بر میزان رضایت آن‌ها از زندگی تأثیر ۳۸ درصدی دارد. این در حالی است که با کنترل نمره‌ی جهت‌گیری زندگی دانشجویان، سبک‌های دل‌بستگی تأثیری بر میزان رضایت دانشجویان ندارد. همچنین نمره سبک‌های دل‌بستگی دانشجویان بدون کنترل هیچ متغیر دیگر بر میزان رضایت دانشجویان از زندگی تأثیر معناداری ندارد. این نتیجه برای خرده مقیاس‌های سبک‌های دل‌بستگی، نیز به دست آمد. به عبارت دیگر می‌توان گفت سبک دل‌بستگی، دل‌بستگی ایمن، دل‌بستگی اجتنابی و دل‌بستگی دوسوگرایی دانشجویان تأثیری بر میزان رضایت آن‌ها از زندگی ندارد؛ یعنی میزان رضایت دانشجویان به سبک دل‌بستگی و خرده مقیاس‌های آن بستگی ندارد.

حدادی کوهسار و غباری بناب (۲۰۱۱) در پژوهش خود بروی روی ۸۸ نفر از مدیران دبیرستانی (۴۳ مرد و ۴۵ زن) شهر تبریز، نشان دادند که می‌توان رضایت از زندگی مدیران را از روی سبک دل‌بستگی آن‌ها پیش‌بینی نمود. چنانچه مدیران دارای دل‌بستگی از نوع اضطرابی، در مقایسه با مدیران دارای دل‌بستگی ایمن، رضایت از زندگی پایین‌تری را گزارش می‌کنند. این در حالی است که افرادی که می‌توانند روی دل‌بستگی به دیگران اتکا نمایند و همسران و نزدیکان آن‌ها از این نظر در دسترس می‌باشند، رضایت از زندگی بالایی را گزارش می‌کنند. در نهایت نویسندگان این پژوهش نتیجه می‌گیرند که سبک دل‌بستگی ایمن با سطح بالایی از رضایت از زندگی در مدیران مدارس دبیرستانی در ارتباط است.

احمد، سولیمان، مختار، ادنان و عبدستار^۱ (۲۰۱۴) در پژوهش خود بر روی ۲۳۰ نفر از زنان (۱۳۲ زن بهنجار و ۹۸ زن نابهنجار) و تفاوت بین زنان بهنجار و زنان با مشکلات جهت‌گیری جنسی در بررسی رابطه سبک دل‌بستگی با مهارت‌های مقابله‌ای و رضایت از زندگی، نشان می‌دهند که تفاوت معناداری بین زنان بهنجار و نابهنجار از نظر میزان مؤلفه‌های ذکرشده

وجود دارد. چنانچه زنان بهنجار سطح بالایی از دل‌بستگی ایمن با والدینشان را گزارش نمودند. همچنین میزان بالایی از رضایت از زندگی و مهارت‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار و مسئله‌مدار را در مقایسه با زنان نابهنجار داشتند.

در پژوهش کومیتاکی و همایی^۲ (۲۰۱۶)، نشان داده شده است که دل‌بستگی ایمن رابطه مثبتی با رضایت از زندگی، خوش‌بینی و کارآمدی در دانشجویان دارد.

در پژوهش دیگر انجام‌گرفته توسط طوطیان و نصوحیان (۱۳۹۴) بر روی ۱۵۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد کاشان، نشان می‌دهند که بین سبک دل‌بستگی و رضایت از زندگی دانشجویان رابطه خطی معناداری وجود ندارد؛ بنابراین می‌توان گفت میزان رضایت دانشجویان متأثر از میزان دل‌بستگی‌شان نبوده و میزان دل‌بستگی ایمن دانشجویان تأثیر معناداری بر میزان رضایت آن‌ها از زندگی ندارد، همچنین ترس از طرد شدن و اعتماد کمتر آن‌ها به دیگران تأثیر معناداری بر میزان رضایت آن‌ها ندارد.

با توجه به آنچه گفته شد ضمن اشاره به شواهد متناقض و کمبود مطالعات تحقیقاتی به‌ویژه بر روی دانش‌آموزان در زمینه مؤلفه‌های موردنظر در این پژوهش، دغدغه پژوهش حاضر با جهت‌گیری برافزایش دانش‌بنیادی در زمینه سلامت روانی نوجوانان، بر این است تا دریابد آیا بین انواع سبک دل‌بستگی و میزان رضایتمندی از زندگی آن‌ها تفاوت وجود دارد؟

روش

روش پژوهش حاضر به لحاظ هدف از نوع علی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان نواحی پنجگانه تبریز که در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بودند، می‌باشد که از میان آن‌ها ۲۳۴ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. به این صورت که در ابتدا نواحی، سپس مدارس و در نهایت کلاس‌ها به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس بر اساس نتایج مقیاس دل‌بستگی هازن و شیور (۱۹۸۷) در سه گروه ایمن (۱۸۹ نفر)، اجتنابی (۹ نفر) و دوسوگرا (۳۶ نفر) دسته‌بندی شدند. تفاوت در تعداد هر گروه با توزیع متفاوت سه سبک دل‌بستگی در جمعیت عمومی همخوانی

پرسشنامه دل‌بستگی هازن و شیور^۳: هازن و شیور (۱۹۸۷) در تهیه این پرسشنامه، طبقه‌بندی آینزورث از دل‌بستگی نوزادان را به عنوان شالوده‌ی اساسی تعیین طبقه دل‌بستگی بزرگ‌سالی مورد استفاده قرار دادند. سهولت اجرا و سرعت آن مزیت این آزمون به شمار می‌رود که موجب شد محققان زیادی از این آزمون در تحقیقات خود استفاده کردند. از آزمودنی‌ها خواسته می‌شود با مطالعه ۳ آیتم این مقیاس، موردی را که ویژگی‌های آن را به خصائص خود نزدیک‌تر می‌بینند، مشخص کنند. البته استفاده از آن در مقیاس لی کورت نیز رواج دارد. سه سبک دل‌بستگی اندازه‌گیری شده در این مقیاس عبارت‌اند از سبک دل‌بسته ایمن، دوسوگرا و اجتنابی (عیدی و ایفایی، ۱۳۹۱). بالدوین و فهر^۴ (۱۹۹۵) پایایی کلی این پرسشنامه را ۰/۶۷، روایی آن را ۰/۷ و ضرایب آلفای سبک‌های ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۵۷ و ۰/۳۲ گزارش کردند. پاک‌دامن (۱۳۸۰) همبستگی مجدد را بعد از یک ماه برای دل‌بستگی ایمن ۰/۳۶، برای دل‌بستگی اجتنابی ۰/۵۶ و برای دل‌بستگی دوسوگرا ۰/۷۲ گزارش کرده است (نقل از افشاری، موتابی و پناغی، ۱۳۹۴).

اطلاعات مورد نیاز از طریق توزیع پرسشنامه‌های سبک دل‌بستگی و رضایتمندی از زندگی در بین دانش‌آموزان، جمع‌آوری شده است. جهت طبقه‌بندی، پردازش و تحلیل داده‌ها و بررسی فرضیه‌های پژوهشی از نرم‌افزار SPSS17 استفاده شد. جهت توصیف داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد و درصد) و جهت بررسی شاخص‌های آمار استنباطی در این پژوهش با توجه به فرضیه‌های تدوین شده از روش تحلیل واریانس و سپس آزمون شفه استفاده شد.

یافته‌ها

یافته‌های حاصل از تحلیل آماری در جداول زیر خلاصه شده است:

دارد به طوری که در اکثر تحقیقات تعداد افراد ناایمن کمتر از تعداد ایمن گزارش شده است.

پرسشنامه رضایتمندی از زندگی (SWLS)^۱: این مقیاس توسط دنیر، امون، لارسن و گرiffin^۲ (۱۹۸۵) تهیه و از ۵ گزاره که مؤلفه شناختی بهزیستی فاعلی را اندازه‌گیری می‌کند، تشکیل شده است. آزمودنی‌ها اظهار می‌دارند که برای مثال چقدر از زندگی خود راضی‌اند و یا چقدر زندگی واقعی آن‌ها به زندگی آرمانی‌شان نزدیک است. دنیر و همکاران (۱۹۸۵) مقیاس رضایتمندی از زندگی از زندگی (SWLS) را برای همه گروه‌های سنی تهیه کردند. این مقیاس متشکل از ۴۸ سؤال بود که میزان رضایتمندی از زندگی از زندگی و بهزیستی را منعکس می‌کرد و تحلیل عاملی نشان داد که از سه عامل تشکیل شده است. ۱۰ سؤال آن با رضایتمندی از زندگی از زندگی مرتبط بود که پس از بررسی‌های متعدد در نهایت به ۵ سؤال کاهش یافت و به عنوان یک مقیاس مجزا مورد استفاده قرار گرفت. اعتبار و روایی مقیاس رضایتمندی از زندگی از زندگی در مطالعات متعددی بررسی شده است. دنیر و همکاران (۱۹۸۵) در نمونه‌ای متشکل از ۱۷۶ دانشجوی دوره کارشناسی مقیاس رضایتمندی از زندگی از زندگی را ارزشیابی کردند میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های دانشجویان به ترتیب ۲۳/۵ و ۶/۴۳ و ضریب همبستگی باز آزمایی نمره‌ها پس از دو ماه اجرا ۰/۸۲ بود. در ایران نیز بیانی، کوچکی و گودرزی (۱۳۸۶) با انجام تحقیقی به بررسی اعتبار و روایی مقیاس رضایتمندی از زندگی از زندگی پرداختند. اعتبار مقیاس رضایتمندی از زندگی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با استفاده از روش باز آزمایی ۰/۶۹ به دست آمد. روایی سازه مقیاس رضایتمندی از زندگی از زندگی از طریق روایی همگرا با استفاده فهرست شادکامی آکسفورد OHI و همبستگی منفی با فهرست افسردگی بک BDI نشان داد. به طور کلی بیانی و دیگران (۱۳۸۶) در پژوهش خود روایی و پایایی مناسبی را برای مقیاس رضایتمندی از زندگی از زندگی گزارش کردند. این پرسشنامه نمره‌گذاری وارونه ندارد. هر چه نمره فرد در این پرسشنامه بیشتر باشد، رضایتمندی از زندگی فرد نیز از زندگی بیشتر می‌شود.

3. Hazan & Shaver attachment scale
4. Baldwin & Fehr

1. Satisfaction with Life Scale
2. Diener, Emmon, Larsen, & Griffin.

جدول ۱. داده‌های توصیفی متغیر رضایت‌مندی از زندگی و سبک‌های دل‌بستگی

تعداد	پایین‌ترین	بالاترین	انحراف استاندارد	میانگین
۲۳۴	۶	۳۵	۵/۹۰	۱۹/۴۱
۱۸۹			۵/۸۵	۲۰/۵۸
۹			۳/۴۲	۱۳/۳۳
۳۶			۲/۴۶	۱۴/۷۷
۲۳۴			۵/۹۰	۱۹/۴۱

رضایت از زندگی نیز متعلق به این سبک و برابر با ۲۰/۵۸ می‌باشد. برای بررسی اینکه آیا بین سبک‌های مختلف دل‌بستگی از لحاظ میزان رضایت‌مندی از زندگی دانش‌آموزان تفاوت معنادار وجود دارد؛ از تحلیل واریانس بین گروهی و آزمون تعقیبی شفه استفاده شده است که نتایج آن در جداول ۲ و ۳ گزارش شده است.

با توجه به جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد، بالاترین و پایین‌ترین میزان متغیر رضایت‌مندی از زندگی نشان داده شده است. با توجه به داده‌های جدول بالا بیشترین رضایت‌مندی از زندگی در بین دانش‌آموزان پژوهش حاضر ۳۵ و پایین‌ترین ۶ می‌باشد. همچنین بیشترین فراوانی در بین نمونه به دل‌بستگی ایمن (به تعداد ۱۸۹ نفر) تعلق می‌گیرد و بالاترین میانگین

جدول ۲. تحلیل واریانس بین گروهی

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری	مجزورات سهمی اتا
دل‌بستگی	۱۳۶۶/۷۵	۲	۳۸۳/۲۷	۲۳/۳۶	۰/۰۰	۰/۱۶
خطا	۶۷۵۶/۰۳	۲۳۱	۲۹/۲۴			
کل	۹۶۳۲۳	۲۳۴				
کل اصلاحی	۸۱۲۲/۷۹	۲۳۳				

رضایت‌مندی از زندگی تفاوت وجود دارد؛ اما اینکه تفاوت در کدام گروه‌ها است دقیقاً مشخص نیست. بدین منظور از آزمون تعقیبی شفه استفاده شد که نتایج آن در جدول (۳) آمده است و تفاوت بین گروه‌ها را به صورت دقیق نشان می‌دهد.

با توجه به جدول ۲ به طور کلی فرضیه ما مبنی بر اینکه بین سبک‌های مختلف دل‌بستگی از لحاظ میزان رضایت‌مندی از زندگی دانش‌آموزان تفاوت معنادار وجود دارد مورد تأیید قرار می‌گیرد چرا که F محاسبه شده (۲۳/۳۶) در سطح $P \leq 0/05$ معنادار است؛ بنابراین بین گروه‌های دل‌بستگی از لحاظ میزان

جدول ۳. مقایسه چندگانه میانگین‌های گروه‌های دل‌بستگی ایمن، اضطرابی و اجتنابی در آزمون شفه

گروه‌ها	میانگین تفاوت	خطای استاندارد	معناداری	ضریب اطمینان ۰/۹۵ در تفاوت‌ها	
				پایین‌ترین دامنه	بالاترین دامنه
ایمن	۷/۲۵*	۱/۸۴	۰/۰۰	۲/۷	۱۱/۷۹
اضطرابی	۵/۸*	۰/۹۸	۰/۰۰	۳/۳۸	۸/۲۳
اجتنابی	-۷/۲۵*	۱/۸۴	۰/۰۰	-۱۱/۷۹	-۲/۷
اضطرابی	-۱/۴۴	۲/۰۱	۰/۷۷	-۶/۴	۳/۵۲
اضطرابی	-۵/۸	۰/۹۸	۰/۰۰	-۸/۲۳	-۳/۳۸
اجتنابی	۱/۴۴	۲/۰۱	۰/۷۷	-۳/۵۲	۶/۴

راجع به تجارب، احساسات، ایده‌ها و باورهای مرتبط با دل‌بستگی تعریف کرده‌اند (خانجانی، ۱۳۸۴).

مطابق با دیدگاه دل‌بستگی ارزیابی حوادث و وقایع آشکار هنگامی که یک تهدید احتمالی یا واقعی درک یا دریافت می‌شود منجر به فعال شدن نظام دل‌بستگی می‌شود. به دنبال آن کنترل و ارزیابی در دسترس بودن و پاسخگویی افراد مهم و قابل‌اعتماد می‌تواند حمایت و آسایش را فراهم نماید و موجب تأمین نیازهای دل‌بستگی و تقویت منابع و توانمندی‌های فردی شده، خزانه تفکر - عمل را گسترش دهد. افراد دارای سبک دل‌بستگی ایمن و نایمن در این مورد تفاوت دارند. زمانی که نظام دل‌بستگی فعال شد و پاسخ به سؤال در دسترس بودن منبع قابل‌اعتماد نیز مثبت بود منجر به ایجاد چرخه و سیکل توسعه و ساختن دل‌بستگی ایمن می‌شود. این چرخه شامل کاهش استرس‌های ناخوشایند، افزایش سازگاری فردی و نیز توسعه و تسهیل سایر نظام‌های رفتاری نظیر اکتشاف و مراقبت می‌شود که این خود منجر به توسعه و گسترش نگرش‌ها، چشم‌اندازها، ظرفیت‌ها و توانمندی‌های فرد می‌گردد. از طریق این فرایند افراد در جهت تکامل علایق و قابلیت‌های منحصر به فرد خود پیش می‌روند و رضایتمندی بیشتری نشان می‌دهند. این چیزی است که در افراد ایمن رخ می‌دهد. در افراد نایمن پس از فعال شدن نظام دل‌بستگی درک مبنی بر عدم دسترسی به منبع دل‌بستگی منجر به عدم امنیت در دل‌بستگی شده و با استرس‌های برخاسته از تهدیدهای ارزیابی‌شده ترکیب و همراه می‌شود. نظام دل‌بستگی که به طور مزمن و مداوم فعال است یادآور درد و رنج ناشی از عدم دسترسی به منبع دل‌بستگی است و شک و تردید نسبت به توانایی‌های خود برای رسیدن به آسایش و رضایت را افزایش می‌دهد. در این پژوهش نیز با توجه به آنچه گفته شد، افراد دل‌بستگی نایمن با بازنمایی‌های درونی دل‌بستگی در قالب روان سازه‌های ناسازگارتر اولیه در مقایسه با افراد دل‌بستگی ایمن، تفسیرهایی با سوگیری بیشتری را درباره رضایت از زندگی به دنبال دارند.

با توجه به اینکه افراد دل‌بسته ایمن دارای خود پنداره مثبتی هستند و نگرش مثبتی به خود، دیگران و محیط اطرافشان دارند و همین دید مثبت سبب خوش‌بین بودن آن‌ها از خود، دیگران و اتفاقات زندگی‌شان می‌شود و این انتظار را برای آن‌ها ایجاد

با توجه به جدول شماره (۳) تفاوت بین میانگین رضایتمندی از زندگی گروه ایمن با هر دو گروه اجتنابی (۷/۲۵) و اضطرابی (۵/۸) در سطح $P \leq 0.05$ معنادار است؛ اما بین دو سبک دل‌بستگی اجتنابی و اضطرابی تفاوت معنی‌دار نیست.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از بررسی توصیفی نشان داد فراوانی افراد ایمن در این نمونه همچون سایر پژوهش‌ها بیشتر از افراد اجتنابی و دو سو گرا بود. همچنین یافته‌ها نشان داد فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه بین سبک‌های مختلف دل‌بستگی از لحاظ میزان رضایتمندی از زندگی دانش‌آموزان تفاوت معنادار وجود دارد مورد تأیید قرار می‌گیرد و تفاوت بین میانگین رضایتمندی از زندگی گروه ایمن با هر دو گروه اجتنابی و اضطرابی در سطح معنادار است. همچنین، افراد سبک دل‌بستگی ایمن بیشترین رضایتمندی از زندگی را نشان می‌دهند و افراد دارای سبک دل‌بستگی نایمن از نوع اجتنابی پایین‌ترین رضایت را گزارش کرده‌اند. تأیید فرضیه اصلی ما مبنی بر تفاوت معنادار سبک‌های مختلف دل‌بستگی از لحاظ میزان رضایتمندی از زندگی دانش‌آموزان با تحقیقات نظری چگینی، بهروزی، مهرابی زاده هنرمند و هاشمی شیخ شبانی (۱۳۹۲)، جهانی (۱۳۹۵)، ما و هیونبر^۱ (۲۰۰۸)، هنین، ساندرمن و اسپرانجر^۲ (۲۰۰۹)، کالتا بینو و گرت^۳ (۲۰۰۹)، لیندر، اسینیلسون^۴ (۲۰۱۱)، حدادی کوهسار و غباری بناب (۲۰۱۱) و احمد، سولیمان، مختار، ادنان و عبدستار (۲۰۱۴)، کومیتاکی و همایی (۲۰۱۶) همسو می‌باشد.

گفته می‌شود رفتار والدین پاسخ‌دهنده و حساس در طی دوران کودکی نه تنها به سمت تفاوت‌هایی در الگوهای دل‌بستگی منجر می‌شود بلکه همچنین باعث می‌شود کودک یک روان بنه عاطفی - شناختی یا الگوی عملی از خود و دیگران ایجاد کند که به طور انتخابی بر ادراک، شناخت و انگیزه تأثیر می‌گذارد. الگوی عملی درونی به عنوان مجموعه‌ای از قواعد هشیار و ناهشیار برای سازمان‌دهی اطلاعات مربوط به دل‌بستگی و برای حصول و محدودسازی دستیابی به آن اطلاعات یعنی اطلاعات

1. Ma & Huebner.
2. Hinnen, Sanderman & Sprngers.
3. Caltabino & Grosset.
4. Linder & Ossiannilsson.

منابع

- افشاری، ز.، موتابی، ف. و پناغی، ل. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای روان سازه‌های ناسازگار اولیه در رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی و رضایت زناشویی، *روانشناسی خانواده*، ۱۱(۲)، ۷۰-۵۹.
- بشارت، م. (۱۳۸۰). بررسی رابطه سبک‌های دل‌بستگی و مکانیزم‌های دفاعی. *مجله روانشناسی*، ۵(۱۹)، ۳۳-۴۰.
- بیانی، ع.، کوچکی، ع. و گودرزی، ح. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)، *روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۱۱(۳)، ۲۶۵-۲۵۹.
- ترکش‌دوز، ش. و فرح‌زاد، پ. (۱۳۹۶). بررسی رابطه اختلالات رفتاری کودکان با سبک‌های فرزند پروری و سبک‌های دل‌بستگی. *مجله مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت*، ۴(۲)، ۱۱۸-۱۱۱.
- جهانی، س. (۱۳۹۵). تعیین رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی و جهت‌گیری زندگی با رضایت از زندگی در بین دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، چاپ‌نشده.
- خلعبری، ج. و بهاری، ص. (۱۳۸۹). ارتباط بین تاب‌آوری و رضایتمندی از زندگی از زندگی. *فصلنامه روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن*، ۱(۲)، ۹۴-۸۳.
- طوطیان، ش. و نصوحیان، ه. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی با رضایت از زندگی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد کاشان. *سومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم رفتاری*. تهران: موسسه اطلاع‌رسانی نارکیش.
- https://www.civilica.com/paper-PSYCHOCONF03_147.html. 12/23/2017.
- شولتز، د. (۱۳۸۸). *نظریه‌های شخصیت* (ترجمه یحیی سید محمدی). تهران: ویرایش. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۰۵).
- خانجانی، ز. (۱۳۸۴). *تحول و آسیب‌شناسی دل‌بستگی از کودکی تا نوجوانی*. تبریز: فروزش.
- عیدی خطیبی، ر. و ایفایی، ف. (۱۳۹۱). بررسی رابطه سبک‌های دل‌بستگی با سلامت روانی در دانشجویان دختر. *چکیده‌ی مقالات همایش منطقه‌ای بهداشت روان زنان*. زنجان: دانشگاه آزاد زنجان.
- محمدامین زاده، د.، اسمری، ی. و حسین ثابت، ف. (۱۳۹۵). نقش سبک دل‌بستگی و سبک‌های اسناد در پیش‌بینی رضایت از زندگی در دانشجویان افسرده. *مجله پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی*، ۲۱(۴)، ۲۲۴-۲۲۳.
- مهمان نوازان، ا.، علی اکبر دهکردی، م. و کاکوجویاری، ع. (۱۳۹۳). تأثیر سبک‌های دل‌بستگی، انطباق‌پذیری و پیوستگی در خانواده

می‌کند که حوادث مثبت در زندگی‌شان اتفاق بیفتد و از زندگی رضایت بیشتر داشته باشند.

افراد دل‌بسته ایمن همه‌چیز را به تلاش و کوشش خود ربط می‌دهند، در نتیجه اگر شکست بخورند یا حوادث تلخی برایشان اتفاق بیفتد روی نگرششان نسبت به آینده تأثیر ندارد و بازم به آینده و موفقیت در آینده امید دارند و این باعث می‌شود، تلاش خود را بیشتر کنند و بنابراین شکست‌ها روی خلق آن‌ها تأثیری ندارد. این در حالی است که افراد با دل‌بستگی نایمن چون از ارتباط‌هایشان با دیگران رضایت بیشتری دارند، بهتر می‌توانند با شرایط زندگی کنار بیایند. ضمن اینکه دانش‌آموزان امروز ما مادران نسل‌های آینده و ایفاکننده نقش اصلی در شکل‌گیری دل‌بستگی ایمن در کودکان‌شان هستند؛ توجه به این امر مهم متضمن رضایت از زندگی و در نهایت بهداشت روانی بالاتر در آحاد مردم خواهد بود؛ بنابراین در این پژوهش نیز انتظار می‌رود افراد دل‌بستگی ایمن در مقایسه با افراد دل‌بستگی نایمن، بازنمایی‌های دل‌بستگی با مفهوم بندی روان سازه‌های شناختی مثبت‌تر را در برداشته باشند؛ که آن نیز تفسیرهای آن‌ها درباره رضایت از زندگی را با سوگیری کمتری تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. در نتیجه افراد دل‌بستگی ایمن در مقایسه با افراد دل‌بستگی نایمن رضایت بیشتری از زندگی را گزارش می‌کنند.

نتایج حاضر با توجه به سوابق پژوهشی محدود در این زمینه و تعداد محدود نمونه آماری، پیشنهاد می‌شود جهت رفع ابهامات و رد متغیرهای مخدوش‌کننده، تحقیقات بیشتری در این زمینه صورت گیرد. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان گفت با توجه به اینکه جامعه آماری این پژوهش دانشجویان بودند در تعمیم‌یافته‌ها به سایر افراد جامعه ضروری است که خاص بودن نمونه مورد توجه قرار گیرد. همچنین در تحلیل و تعمیم نتایج ضروری است محتاطانه‌تر عمل کرد. در پیشنهادات پژوهشی لازم، با توجه به یافته‌های به دست آمده به منظور کاهش عوارض ناشی از عدم رضایت از زندگی و تبعات آن در زندگی فردی و اجتماعی انسان امروزی توصیه می‌شود تدابیر تربیتی و برنامه‌های مرتبط در جهت تربیت افراد دل‌بسته ایمن اتخاذ شود و در جهت تصمیم سبک‌های دل‌بستگی نایمن در سطح پیشگیری ثانویه اثرمندی روش‌های مداخله‌ای مبتنی بر دل‌بستگی مورد بررسی قرار گیرد.

- Haddadi Koohsar, A. A., Chobary Bonab, B. (2011). Relation between quality of attachment and life satisfaction in high school administrators. *Procedia- Social and Behavioral Science*, 30, 954-958.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 42, 511-542.
- Hazen, C., & Shaver, P. (1998). Family cohesion and age as determinants of homesickness in university students. *Social Behavior and personality*, 26, 195-202.
- Hinnen, C. H., Sanderman, R., & Sprngers, MA. G. (2009). Adult attachment as mediator between recollection of childhood and satisfaction with life. *Clinical psychology and psychotherapy*, 16, 10-21.
- Komitaki, N. B., Homaei, R. (2016). The investigation of the relationship between secure attachment style, self- efficacy, optimism and life satisfaction among the student of Ahvaz Islamic Azad University, *Int J Hum Cult Stud (LJHCS)*, 2(3), 1111-22.
- Linder, I., & Ossiannilsson, I. (2011). *The relation between attachment style and level of experienced work satisfaction*. Unpublished master' thesis, Department of Psychology, Lund University.
- Ma, Q. C., & Huebner, E.s. (2008). Attachment relationship and adolescent's life satisfaction: some relationships mater more to girls than boys. *Psychology in the schools*, 45 (2), 177-190.
- Shevlin, M., Boyda, D., Elklit, A., Murphy, S. (2014). Adult attachment styles and the psychological response to infant bereavement. *Eur J Psychotraumatol*, 5, 200-5.
- Simpson, J. A. (1990). Influnce of attachment styles on romantic relationship. *Journal of personality and social psychology*, 59, 997-980.
- بر میزان تاب‌آوری و رابطه آن با احساس غم غربت در میان دانشجویان مقیم خوابگاه دانشگاه الزهرا (س). *فصلنامه علمی-پژوهشی مطالعات اجتماعی و روان‌شناختی زنان*، ۱۲(۴)، ۲۰۴-۱۷۳.
- نظری چگینی، ا.، بهروزی، ن.، مهرابی زاده هنرمند، م. و هاشمی شیخ شبانی، ا. (۱۳۹۲). رابطه سبک دل‌بستگی ایمن، خوش‌بینی و حمایت اجتماعی با رضایتمندی از زندگی از زندگی در دانشجویان دختر. *فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ*، ۴(۱۵)، ۵۷-۴۵.
- نظری چگینی، ا.، بهروزی، ن.، مهرابی زاده هنرمند، م. و هاشمی شیخ شبانی، ا. (۱۳۹۱). رابطه سبک دل‌بستگی ایمن و ناایمن اجتنابی با افسردگی و رضایتمندی از زندگی از زندگی با میانجیگری خوش‌بینی و حمایت اجتماعی در دانشجویان. *مجله دستاوردهای روان‌شناختی، دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۴، ۱۹-۳.
- یانگ، ج.، کلوکسکو، ژ. و ویشار، م. (۱۳۸۶). طرح‌واره درمانی (ترجمه حسن حمید پور و زهرا اندوز). تهران: ارجمند (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۰۳).
- Ahmad, I. M., Sulaiman, S. W., Mokhtar, D. M., Adnan, H. A., & Abdsatar, J. (2014). Attachment style among female adolescents: Its relationship with coping strategies and life satisfaction between normal and lesbian female adolescents. *e-journal.um.edu.my/publish/MOJG*. 1-13.12/23/2017.
- Baldwin, M. W., & Fehr, B. (1995). On the instability of attachment style ratings. *Personal Relationship*, 2, 247-261.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of social and personal relationships*, 7(2), 147-178.
- Bowlby, J. (1984). Violence in the family as a disorder of the attachment and caregiving systems. *American Journal of Psychoanalysis*, 44, 9-27.
- Caltabino, M. L., & Grosset, C. (2009). Attachment, coping and life amongst tertiary students. *Paper presented at the ninth Annual conference of the Australian psychological society psychology of relationships Interest Group*. Australia: Kelvinegrove.
- Diener, E., Emmon, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality Assessment*, 49, 71-75.
- Feeney, J. A, Noller, P. (1996). Attachment style and verbal descriptions of romantic patterns. *Journal of social and personal relationships*, 8, 187-2150.