

سبک‌های دلبستگی و تمایز یافتگی در دانشجویان زن متاهل

معصومه بهبودی^۱، رزیتا تنباکوجیان^{۲*}^۱ گروه مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی رودهن^۲ کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

چکیده

از ویژگی‌های روانی دوران زندگی آنچه از اهمیت زیادی برخوردار است تفکیک خویشتن و سبک دلبستگی است. هدف این پژوهش بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی با تمایز یافتگی در دانشجویان زن متاهل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان متاهل زن با حجم نمونه ۲۰۹ نفر بود. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه سبک‌های دلبستگی و پرسشنامه تمایز یافتگی بود. نتایج نشان داد که بین دو مولفه جدایی عاطفی با سبک دلبستگی مضطرب دوسوگرا رابطه مثبتی وجود دارد و بین بقیه مولفه‌ها رابطه‌ای وجود ندارد. همچنین تغییرات تمایز یافتگی از طریق سبک‌های دلبستگی قابل پیش‌بینی نیست و بین سبک‌های دلبستگی با تمایز یافتگی رابطه معناداری وجود ندارد.

کلیدواژه‌ها: سبک‌های دلبستگی؛ تمایز یافتگی؛ دانشجویان متاهل زن

مقدمه

در حال حاضر می‌توان در حوزه روان‌شناسی کاربردی به روان‌شناسی زناشویی و مشاوره خانواده تاکید نمود. یکی از متغیرهای مهم در خانواده، بحث دلبستگی است. دلبستگی یک رابطه هیجانی خاص است که مستلزم تبادل لذت، مراقبت و آسایش می‌باشد. در تعریفی دیگر گفته شده است که دلبستگی عبارت است از پیوند عاطفی عمیق که با افراد خاص در زندگی خود برقرار می‌کنیم طوری که باعث می‌شود وقتی با آنها تعامل می‌کنیم، احساس نشاط و شغف کرده و به هنگام استرس از اینکه آنها را در کنار خود داریم، احساس آرامش کنیم (برگ، ۱۳۸۵).

نظریه دلبستگی از گسترده‌ترین شاخه‌های پژوهشی در روان‌شناسی قرن بیستم است که به ارتباط اولیه مادر- کودک اشاره دارد. این ارتباط زمینه ساز نحوه برخورد افراد با مسائل آتی زندگی از قبیل مشکلات تحصیلی، عاطفی، شغلی، ازدواج و مواردی مانند اینها است. در واقع کیفیت دلبستگی به والدین با سلامت روان افراد در بزرگسالی و نحوه کنار آمدن با بحرانهای مختلف و رضایت از زندگی ارتباط معنی‌داری دارد (آقاجانی، ۱۳۸۹). نظریه دلبستگی را بی‌شک بایستی یکی از برجسته‌ترین دستاوردهای روان‌شناسی معاصر به حساب آورد. این نظریه فرایند شکل‌گیری و قطع شدن پیوندهای هیجانی را توضیح می‌دهد. مفهوم محوری و اصلی این نظریه به توضیح و تشریح این نکته می‌پردازد که چگونه نوزاد از نظر هیجانی نسبت به شخصی که وظیفه مراقبت و نگهداری از وی را به عهده دارد، دلبسته می‌شود و نیز چگونه هنگامی که از این شخص جدا می‌شود دچار تنش و تنیدگی می‌گردد (مظاهری، ۱۳۷۸).

در طرف دیگر آنچه از زندگی از اهمیت زیادی برخوردار است تفکیک خویشتن است. تفکیک خویشتن یا تمایز یافتگی با توجه به کارکرد درون‌روانی، توانایی جداسازی فرایندهای عاطفی از فرایندهای عقلانی با توجه به کارکرد بین‌فردی، توانایی تجربه کردن صمیمیت همراه با استقلال در روابط بین‌فردی و تعامل مناسب میان آنها می‌باشد. افراد تمایز یافته ذاتاً خود رهبرند، افکار و احساسات خاص خودشان را دارند و اجباری در وفق دادن خود با انتظارات دیگران ندارند (اسکورون و فلیزابه و جولن، ۲۰۱۰). بوئن معتقد است سطح تمایز یافتگی فرد در خانواده اصلی‌اش به دست می‌آید و در زندگی آینده او اثر می‌گذارد (مانیارد، ۲۰۰۰). نقش و روابطی که فرد در خانواده اصلی خود تجربه می‌کند پایه‌ای برای رفتار آینده اوست. انسانها اغلب روابطی را که با الگوهای مشاهده شده در خانواده‌ی اصلی مشابه است پیگیری می‌کنند. به نظر بوئن درجه ظهور تمایز یافتگی در هر فرد بیانگر میزان توانایی او برای تمیز فرایند عقلی از فرایند احساسی است که وی تجربه می‌کند، یعنی درجه توانایی فرد برای اجتناب از تبعیت خودکار رفتار و احساسات، بیانگر میزان تمایز یافتگی است. مدل‌های رفتاری خانواده نیز می‌تواند بر سازگاری در روابط شخصی، به ویژه روابط صمیمی والدین و ازدواج تاثیر بگذارد. طبق نظر بوئن تمایز یافتگی برای سازگاری در سطح روان‌شناختی و نیز سطح ارتباطات بسیار ضروری است چرا که فرد در مرحله همسرگزینی، به سوی فردی متمایل می‌شود که سطح تمایز یافتگی مشابهی برخوردار باشد (کریستوفر، ۲۰۰۵).

پژوهشهای مختلفی در مورد سبک‌های دلبستگی و تمایز یافتگی انجام شده است بطوریکه از بین آنها، پژوهش جمشیدی (۱۳۹۰) نشان داد که بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی رابطه معنادار وجود دارد. پژوهش تیموری آسفچی (۱۳۸۹) نشان داد افرادی که سبک دلبستگی ایمن داشتند رضایت زناشویی آنان بطور معناداری بالاتر از افراد با سبک اجتنابی و اضطرابی بود. بین زنان و مردان از لحاظ تمایز یافتگی تفاوتی وجود نداشت و مشخص شد که چهار متغیر جایگاه من، گسلس عاطفی و آمیختگی با دیگران توانایی پیش‌بینی ۵۲/۷ درصد واریانس رضایت زناشویی را دارند. تبیانی و مرادی (۱۳۸۹) نشان داد اضطراب‌های حل‌نشده از روابط اولیه می‌توانند الگوهای ارتباطی حل‌تعارض فرد را در بزرگسالی با همسر تحت تاثیر قرار دهند به این معنی که این تجارب، روی همسر بازنمایی می‌شوند. علاوه بر پژوهش‌های داخلی، توربرگ و لیورس (۲۰۰۶) در پژوهشی نشان دادند افرادی که تحت درمان‌هایی از اعتیاد بودند از میزان دلبستگی نا ایمن و ترس از صمیمیت بالاتر و سطح دلبستگی ایمن و تمایز یافتگی پایین‌تری نسبت به گروه کنترل برخوردار بودند و همچنین پژوهش اسکورون و همکاران (۲۰۱۰) نشان داد مادران با سبک بد رفتاری بالایی، خود تمایز یافتگی کمتر و واکنش‌پذیری و گریز عاطفی بیشتری داشتند.

* e-mail: r.tanbakouchian@yahoo.com

سبک‌های دلبستگی و تمایز یافتگی در دانشجویان زن متاهل

با توجه به نقش های کلیدی سبک های دلبستگی در دوران کودکی و تمایز یافتگی در گذراندن موفق دوره نوجوانی و موثر بودن آن در روابط صمیمانه بزرگسالی و به طور کلی در تمام دوران زندگی، هدف این پژوهش بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تمایز یافتگی در دانشجویان زن متاهل رابطه‌ای بود.

روش

شهرت کنندگان

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است. جامعه مورد مطالعه دانشجویان متاهل زن دانشکده مشاوره و علوم تربیتی دانشگاه آزاد رودهن شامل رشته های کتابداری، تربیت بدنی، مدیریت آموزشی و مشاوره بود. برای نمونه‌گیری از روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای استفاده شد. بدین ترتیب که دانشگاه آزاد واحد رودهن دارای ۱۱ دانشکده می باشد که از بین این دانشکده ها ۳ دانشکده بصورت تصادفی انتخاب گردید و از بین این دانشکده ها، دانشکده علوم تربیتی به قید قرعه انتخاب شد و این دانشکده خود شامل پنج گروه متشکل از مشاوره، مدیریت آموزشی، تربیت بدنی، علوم تربیتی و علوم اطلاعات-دانش شناسی بود و دانشکده دارای چندین رشته مشتمل از کتابداری، مدیریت آموزشی، تربیت بدنی و مشاوره بوده و هر رشته دارای دانشجویان ورودی سالهای مختلف و مقاطع تحصیلی از مقطع کارشناسی تا مقطع دکترا، که لازم به ذکر است از بین این رشته تحصیلی تنها در رشته مدیریت آموزشی دارای مقطع دکترا می باشد. از مقاطع تحصیلی مختلف بطور تصادفی دو کلاس که شامل ورودی سالهای ۹۲-۹۰ بودند، بصورت تصادفی از بین دانشجویان آن ورودی انتخاب شدند. سپس با توجه به ماهیت تحقیق که از نوع همبستگی چند متغیره بود حجم نمونه این پژوهش با در نظر گرفتن افت آزمودنی ۳۵۰ نفر در نظر گرفته شد و در نهایت این پژوهش با حجم نمونه ۲۰۹ نفر دانشجویان متاهل زن دانشکده علوم تربیتی صورت پذیرفت.

ابزار

پرسشنامه سبک های دلبستگی بزرگسالان هازان و شیور (AAQ): که برای اولین بار توسط هازان و شیور ساخته شد، یک مقیاس خود گزارشی ۷ درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم است. هازان و شیور اعتبار بازآزمایی کل این پرسشنامه را ۰/۸۱ و اعتبار با آلفای کرونباخ را ۰/۷۸ به دست آوردند و روایی صوری و محتوایی را خوب گزارش کردند. ۲. پرسشنامه تمایز که برای سنجش میزان تمایز یافتگی آزمودنی‌ها به کار می‌رود دارای ۴۶ سوال است. پاسخ‌دهی به سوالات با مقیاس شش گزینه‌ای لیکرت انجام می‌شود. نمره بالا به معنای تمایز یافتگی و نمره پایین به معنای تمایز نیافتگی است. اسکورون و فریدلندر همبستگی درونی گویه‌ها را با آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه را ۰/۸۸، به دست آوردند. اعتبار این پرسشنامه در نمونه ایرانی نیز ۰/۷۸، به دست آمد.

شیوه ی اجرا

مقیاس‌های فوق توسط محقق برای ۲۰۹ نفر دانشجویان متاهل زن دانشکده علوم تربیتی دانشگاه آزاد رودهن اجرا شده است. بعد از جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS ورژن ۲۰ و با آزمون‌های ضریب همبستگی اسپیرمن و رگرسیون به تحلیل یافته‌ها پرداخته شد.

نتایج

جدول ۱

نتایج ضریب همبستگی اسپیرمن برای سوال تحقیق

متغیر	آماره	ایمن	ناایمن	دوسوگرا
واکنش	ضریب همبستگی اسپیرمن	۰/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۰۴
هیجانی	سطح معناداری	۰/۲۲	۰/۹۱	۰/۶۴
جایگاه من	ضریب همبستگی اسپیرمن	۰/۰۸	-۰/۱۰	۰/۰۱
جدایی عاطفی	سطح معناداری	۰/۳۰	۰/۱۸	۰/۸۹
هم آمیختگی	ضریب همبستگی اسپیرمن	۰/۰۰۱	۰/۰۶	۰/۲۳
با دیگران	سطح معناداری	۰/۹۰	۰/۳۹	۰/۰۰۱
	ضریب همبستگی اسپیرمن	-۰/۰۵	۰/۰۱	-۰/۰۲
	سطح معناداری	۰/۵۱	۰/۸۶	۰/۸۰

یافته‌های حاصل از آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن (جدول ۱) نشان می‌دهد که سطح معناداری محاسبه شده در تمام مولفه‌ها به غیر از جدایی عاطفی با سبک دلبستگی مضطرب دوسوگرا بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تنها بین دو مولفه ذکر شده به دلیل کوچک بودن سطح معناداری‌شان از ۰/۰۵ رابطه مثبتی وجود دارد و بین بقیه مولفه‌ها رابطه‌ای وجود ندارد.

نتایج ضریب همبستگی چندگانه ی از پیش بینی تمایز یافتگی به وسیله ی سبک های دلبستگی ۰/۱۴ است که ضریب تعیین اصلاح شده به دست آمده برابر با ۰/۰۲ می‌باشد و این مقدار نشان می‌دهد که تغییرات تمایز یافتگی از طریق سبک‌های دلبستگی قابل پیش‌بینی نیست.

همانطور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود F محاسبه شده ۰/۹۷۳ با درجه آزادی ۱۴۶ کوچکتر از مقدار بحرانی F (۲/۶۰) می‌باشد؛ در نتیجه با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت که بین سبک‌های دلبستگی با تمایز یافتگی رابطه معناداری وجود ندارد.

جدول ۲

نتایج رگرسیون چند متغیره برای سبک‌های دلبستگی با تمایز یافتگی

F	R ²	R	P	T	ضریب بتای استاندارد شده	مدل ثابت
۰/۹۸	۰/۰۲	۰/۱۴	۰/۰۰۱	۲۴/۲۷		سبک دلبستگی ایمن
			۰/۰۹	۱/۶۷	۰/۱۴	سبک دلبستگی ناایمن
			۰/۸۸	-۰/۱۵	-۰/۰۱	سبک دلبستگی دوسوگرا
			۰/۸۸	-۰/۱۵	-۰/۰۱	

بحث

نتایج تحقیق نشان داد کسانی که دارای سبک دلبستگی اضطرابی هستند به دنبال محیطی امن به عنوان تکیه گاه هستند و از قدرت انتخاب کمتری بین عقل و احساس برخوردارند و معمولاً در آنها احساس بر عقل غالب می باشد و هنوز به فریدیت یافتگی دست پیدا نکرده اند. نتیجه یافته با نتایج اسکایان (۱۳۸۴)، سلیمان نژاد (۱۳۸۸)، اگرز-وودی (۲۰۰۳) و اسکورون و دندی (۲۰۰۴) همسو می باشد. با توجه به پیشینه تحقیق شخصی که اضطراب فراوانی را حس می کند احتمال زیادی دارد که تغییری در جهت ادغام شدن تفکر عقلانی از عاطفی و هم چنین خود کاذب را نشان دهد و همچنین کسانی که در جو خانوادگی عاطفی شدید قرار داشته باشند و چندان به عملکرد مستقل آنها ارزشی داده نشود در آینده نیز متکی به دیگرانند و از لحاظ اعتماد به نفس ضعیف می مانند. با توجه به تحقیقات جالب اینکه سبک دلبستگی اضطرابی شباهت بسیار زیادی با سبک رفتاری گیرنده آدلر دارد که در آن افراد با اشتغال ذهنی دائم در ارتباط با دیگران و ترس از گسستگی پیوند از طرف آنها دارند و آخرین تبیین در مورد نتیجه مذکور، افرادی که کمتر تمایز یافته اند به لحاظ عاطفی بیشتر با خانواده اصلی خود وابسته اند و متکی به تایید و پذیرش دیگران هستند و چندان تلاشی برای سازگاری با تغییرات نشان نمی دهند.

در راستای نظر بوئن در تمام زندگی اضطراب مزمنی وجود دارد که هم می تواند بصورت عاطفی و هم جسمی باشد اما بعضی افراد به خاطر شیوه‌های که نسل های گذشته اضطراب را به آنها منتقل کرده اند بیشتر از دیگران تحت تاثیر این اضطراب قرار گیرند اما هرگز به این معنا نیست که تماماً دچار بدکاری شوند. روابط دلبستگی، نوعی از پیوند عاطفی است که نسبتاً از یک روابط پایداری تشکیل شده و به وسیله تمایلی برای حفظ نزدیک به یک شریکی که به عنوان یک شخص منحصر به فرد و غیر قابل جایگزین یا دیگری است، مشخص می شود. ویژگی تمایز آمیز دلبستگی در مقایسه با دیگر پیوندهای عاطفی این است که افراد از روابط، نزدیکی را جستجو و یا کسب می کنند و چنانچه این امر محقق شود، نتیجه اش احساسات آرامش و ایمنی است؛ همچنین تمایز یافتگی بیانگر این است که فرد با دست یافتن به استقلال عاطفی بتواند در موقعیتهای عاطفی و هیجانی، بدون غرق شدن در جو عاطفی بطور خودمختار و عقلانی تصمیم گیری کند.

توربرگ و لیورس (۲۰۰۶) به لحاظ نظری چنین استدلال کردند که افراد مضطرب نیز، به دنبال کسب فریدیت هستند و برای بدست آوردن استقلال تلاش می کنند و دیگر اینکه گرچه تشکیل دلبستگی ریشه زیستی دارد اما یادگیری و شناخت و هم چنین کیفیت دلبستگی هم بر رشد آن تاثیر می گذارد. هم چنین افرادی که احساس ناامنی و بی هدفی بیشتر از خود نشان دهند موجب سردرگمی در تفکیک فرایندهای عقلی از احساس و هیجان خواهند شد و در نتیجه بیشتر دچار مشکل غیر منطقی عمل کردن می شوند. یافته های پژوهشی در ارتباط پیش بینی سطح واکنش پذیری بر اساس مولفه های سبک دلبستگی نشان می دهد که بین سبک های دلبستگی با واکنش هیجانی همبستگی معنی دار وجود ندارد.

برخی از یافته های پژوهش‌ها به نوعی به وجود رابطه بین سبک های ایمن با واکنش های عاطفی مثبت و کنترل موقعیتهای اضطرابی؛ و نیز رابطه معکوس و معنی دار بین سبک های دلبستگی مضطرب و واکنش پذیری عاطفی اشاره دارند که با یافته های این پژوهش همسو است. در بررسی جایگاه من بر اساس مولفه های سبک دلبستگی، یافته های پژوهش حاکی از آن است که بین سبک دلبستگی مضطرب با جایگاه من همبستگی منفی و معنی دار وجود دارد و با افزایش نمره فرد در سبک دلبستگی مضطرب نمره فرد در جایگاه من کاهش می یابد. از آنجایی که نمره پایین در جایگاه من به معنای جایگاه من پایین است لذا می توان چنین استنباط کرد فرد؛ سبک دلبستگی اضطرابی دارای جایگاه من پایین است. این یافته را می توان با یافته پژوهش شهیدی (۱۳۹۰) همسو دانست.

منابع

- آقاجانی، فرنوش (۱۳۸۹). بررسی رابطه سبک های دلبستگی با شادکامی و رضایت زناشویی متاهلین شاغل در بیمارستان خاتم الانبیاء. پایان نامه منتشر نشده کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- برک، لورا، ای. (۲۰۰۱). روان شناسی رشد. ترجمه ییحیی سید محمدی. (۱۳۸۵). چاپ پنجم. تهران: انتشارات ارسباران.
- تیبانی، لیدا، کامکاری، علیرضا (۱۳۸۹). بررسی تاثیر ویژگیهای اکتسابی کودکی (تمایز یافتگی، سبک های دفاعی و سبک های دلبستگی) بر الگوهای ارتباطی زناشویی. مجموعه مقالات سومین کنگره روانشناسی ایران، اسفند ۸۹: ۲۱۰.
- تیموری اسفنجی، علی (۱۳۸۹). رابطه بین سبک های دلبستگی و خود تمایز سازی با رضایت زناشویی. پایان نامه منتشر نشده کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه تهران.
- جمشیدی، سالومه (۱۳۹۰). رابطه بین سبک های دلبستگی و طرح وارده های ناسازگار اولیه در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی قائم شهر. پایان نامه منتشر نشده کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- محسنیان، محمد، کرملو، سمیرا و گنجوی، آناهیتا (۱۳۸۶). رابطه میان تمایز یافتگی خود و هوش هیجانی در متقاضیان طلاق. فصلنامه خانواده پژوهی، ۳ (۱۲)، XXX-XXX.

- Barahman, U. (2010). Self-Differentiation in Women with & without mental disorder. *Procedia social & Behavioral sciences*, 5, 559-562.
- Skowron, A., Elizabeth, A. & Joellen, M. (2010). Differentiation of self-other representation and Rupture-Repair processes: child Maltreatment risk. *Journal of counseling psychology*, 57, 304-316.
- Skowron, E., A. & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachments in adulthood. *Contemporary family therapy*, 26(3), 337-357.
- Thorberg, F., A. & Lyvers, M. (2006). Attachment Fear of intimacy & differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Journal of addictive behavior*, 31,732-737.