

پیامد سبکهای دلبستگی بر بیادآوری و محتوای خوابدیده‌ها: آزمون فرضیه دلبستگی در وهله خواب REM

**Impact of attachment styles on dream recall and dream content a test of
the attachment hypothesis REM sleep Patrick McNamara; Jensine
Andersen; Jill Clark; Michael Zborowski & Cheryl A. Duffy. European
Sleep Research Society, 10 (2001)**

Mohsen Haghbin
Postgraduate Student
Carleton University, Ottawa

محسن حق بین
دانشجوی کارشناسی ارشد
دانشگاه کارلتن، اتاوا

از انتشار اثر مشهور فروید با عنوان «تفسیر خوابدیده‌ها» یعنی اثری که در خلال آن فروید کوشش کرد تا با تفسیر محتوای آشکار خوابدیده‌ها به محتوای پنهان و ناهشیار آن پی برد، بیش از یک قرن گذشته است. اما به رغم پیشرفتهای چشمگیر پژوهشهای بین رشته‌ای هنوز هم در تبیین راز و رمز پدیده خوابدیده‌ها بسیاری از مسایل ناگفته باقی مانده‌اند و گروههای متعددی از پژوهشگران با استفاده از دستاوردهای روانی - زیستی - فیزیولوژیکی به تلاش خود برای دستیابی به کنش خوابدیده‌ها تداوم بخشیده‌اند.

در پژوهشی که به یافته‌های آن در سطور زیر اشاره خواهد شد به بررسی پیامد سبکهای دلبستگی بر بیادآوری و محتوای خوابدیده‌ها به منظور بررسی صحت «فرضیه دلبستگی در خواب RFM» پرداخته شده است. اما قبل از ارائه نتایج، مروری بر پژوهشهای پیشین ضروری می‌نماید.

• پژوهشهایی که در قلمرو پستانداران انجام شده‌اند نشان داده‌اند که متغیرهای مرتبط با دلبستگی بر گستره وسیعی از کنشهای روان - زیست‌شناختی مانند سطوح هورمونی، پاسخها به تنیدگی، مدت زمان و شدت صوتی‌سازی، پارامترهای سلامت و خواب از خردسالی تا بزرگسالی مؤثرند. بررسی رابطه خواب - دلبستگی به علت اثر بالنسبه خاص آن جالب است. برای مثال، جدایی یک موش نوزاد یا یک میمون نوزاد از مراقبش در وهله ناامیدی به اختلال در خواب REM منجر می‌شود. برای تعیین علت این اختلال به بررسی ساختهای عصبی - آناتومیکی که میانجی دلبستگی هستند پرداخته و نتیجه گرفته‌اند که لب سیستمهای کناری (بخصوص بادامه)، لب پس سری و مدار میانی کرتکس پیشانی‌ای - یعنی نواحی‌ای که بالاترین سطوح فعال‌سازی را در خلال خواب REM نیز نشان می‌دهند - برای دلبستگی دارای اهمیت اساسی هستند و آسیب‌دیدگی هر یک از آنها به اختلالهای عمده‌ای در فرایند دلبستگی منجر می‌شود. بنابراین به نظر می‌رسد که حدی از همپوشی بین آناتومی دلبستگی و آناتومی خواب REM وجود دارد.

• بررسی رابطه بین سیستمهای خاص عصب - هورمونی با فرایندهای دلبستگی نیز پژوهشهای متعددی را به خود

اختصاص داده است. به نظر می‌رسد که هورمون‌هایی مانند اُکسی توکسین (Oxitoxin) وازوپرسین (Vasopressin) و ارجینین وازوتوسین (Arginine Vasotocin یا AVT) در دلبستگی و دیگر رفتارهای اجتماعی و جنسی دارای اهمیتی بنیادی هستند. ترکیب شیمیایی این سه هورمون فقط از لحاظ یک اسید آمینه با یکدیگر متفاوت است. هر سه هورمون به افزایش رفتارهای جنسی و اجتماعی در گستره وسیعی از انواع حیوانی منجر می‌شوند. برای مثال، اُکسی توکسین مانند خواب REM فقط در پستانداران وجود دارد. این هورمون که در هیپوتالاموس ترکیب شده و از راه نوروهیپوفیز آزاد می‌شود به انقباضهای رحم در خلال زایمان و ترشح شیر در جریان شیردادن منجر می‌شود. اُکسی توکسین دارای یک نقش اساسی در بیان رفتار مادرانه، رفتار جنسی، شکل‌گیری پیوند اجتماعی، حافظه و یادگیری، نظم‌جویی خودکار، تغذیه و خمیازه - که ارتباط آن با خواب محرز است - نیز هست. هر دو هورمون وازوپرسین و اُکسی توکسین به افزایش رفتارهای پیوندجویانه در طیف وسیعی از پستانداران منجر می‌شوند و تزریق زیر پوستی AVT به افراد انسانی نیز افزایش خواب REM را در پی دارد. بالاخره باید گفت که سطوح پرولاکتین و تستوسترون در مراحل خواب تغییر می‌کنند. برای مثال، سطوح تستوسترون در گذار از NREM به REM در مردان بیشتر است.

به طور خلاصه، فرایندهای فیزیولوژیکی که رفتارهای دلبستگی را تنظیم می‌کنند در تنظیم خواب REM نیز در کارند و می‌توان خواب REM را دارای چندین کنش مهم فیزیولوژیکی دانست که یکی از آنها به افزایش یا حمایت از دلبستگی منجر می‌شود. بی‌تردید، خواب REM ساختهای مهم فیزیولوژیکی در خلال شیردهی و رفتارهای جستجوی مجاورت را فعال می‌سازد. در بزرگسال نیز فعال‌سازی خواب REM می‌تواند از راه تحریک جنسی، در شکل‌دهی به رفتارهای روزانه از راه فعال‌کردن و پردازش تصاویر هیجانی مرتبط با دلبستگی به هنگام بیادآوری آنها و ساختن یک روان بینه درونی از دلبستگی و رفتارهای جستجوی مجاورت مشارکت داشته باشد.

- در آنچه مربوط به ضابطه اصلی نظریه دلبستگی یعنی سازمان یافتگی و تنظیم پیوند عاطفی نزدیک یا رفتار دلبستگی بر اساس یک نظام کنترل سیستم عصبی مرکزی است باید گفت که کودک در حال تحول از نظام دلبستگی خود برای جهت‌دهی به پاسخهای فیزیولوژیکی در برابر مراقبش سود می‌جوید و تا وقتی به نظم‌دهی کنشهای زیست‌شناختی دست نیافته است مادر به منزله یک نوع زمان‌سنج یا نظم‌دهنده عمل می‌کند. همچنین دلبستگی برای ارگانیزم در حال تحول به منزله یک کنش حمایتی است که به کاهش اضطراب هم منجر می‌شود.
- در تداوم نظریه بالبی درباره دو مفهوم دلبستگی ایمن و نایمن، آینس ورث با مطالعه رفتار کودکان بر اساس آزمون موقعیت ناآشنا، کودکان دلبسته نایمن را به دو الگوی متمایز اجتنابی و دوسوگرا تقسیم کرد و با معرفی سه سبک متمایز دلبستگی، راه را بر پژوهشهای متعددی گشود. بر مبنای توصیفهای آینس ورث، هازان و شیور یک فرم سنجش خود گزارش‌دهی برای تعیین سبک روابط عاشقانه بزرگسال تدارک دیده و به مشابهت زیادی بین الگوهای دلبستگی بزرگسالان و کودکان در پاسخ به جدایی از موضوع دلبستگی دست یافتند. بر اساس این پژوهشها مشخص شد که افراد ایمن در ایجاد روابط عاطفی نزدیک احساس راحتی می‌کنند و الگوهای روانی چهره‌های دلبستگی را گرم، پذیرنده، تأییدکننده و پاسخ‌دهنده توصیف می‌نمایند. افراد اضطرابی - دوسوگرا به نزدیکی مفرط با فرد مورد علاقه خود تمایل دارند اما آنها را ناپایدار، غیرقابل اعتماد، وابسته و غیر حمایت‌کننده می‌دانند. افراد اجتنابی نه تنها در

نزدیکی احساس راحتی نمی‌کنند بلکه چهره‌های دلبستگی را طردکننده، سرد و غیرقابل دسترس می‌دانند. بر اساس فرضیه دلبستگی در خواب REM، میزان بیدادآوری خواب‌دیده‌ها در افراد واجد دلبستگی ایمن و افراد اجتنابی مشابه است چون افراد گروه نخست به فعال‌سازی چرخه‌های عصبی - رفتاری دلبستگی نیازی ندارند و افراد گروه دوم، به بازداری فعال‌سازی سیستم‌های دلبستگی نیازمندند. بدین ترتیب، میزان بیدادآوری خواب‌دیده‌ها و شدت هیجانی آنها در این دو گروه در مقایسه با افراد دلبسته نایمن یا دلمشغول که تمایل به دلبستگی دارند به مراتب کمتر است. بر این اساس، می‌توان پیش‌بینی کرد که افراد واجد دلبستگی نایمن باید (۱) بیشتر خواب ببینند یا بهتر آنها را بیداد آورند، (۲) خواب‌دیده‌های هیجان‌انگیز بیشتری داشته باشند، (۳) موضوع‌های مرتبط با دلبستگی در خواب‌دیده‌های آنها بیش از افراد دلبسته ایمن باشند.

در این پژوهش به منظور آزمون این پیش‌بینی‌ها، به مقایسه افراد دلبسته ایمن با افراد دلبسته نایمن یا «دلمشغول» در تعدادی از متغیرهای مرتبط با خواب‌دیده‌ها مانند میزان بیدادآوری و محتوای آنها پرداخته شد تا فرضیه‌ای که بر مبنای آن، کنش حرکت‌های سریع حدقه چشم (REM) و خواب‌دیده‌ها می‌توانند بر دلبستگی و حتی افزایش میزان آن در ارگانیزم در حال تحول و در بزرگسالان فاقد دلبستگی یا دارای دلبستگی نایمن اثر کنند واری شود. اگر این فرضیه درست باشد برخی از متغیرهای مرتبط با خواب‌دیده‌ها باید تحت تأثیر نوع دلبستگی قرار گیرند.

• نتایج حاصل از سنجش‌های مبتنی بر خود - گزارش‌دهی نشان دادند که نوع دلبستگی به گونه‌ای معنادار بر خواب و خواب‌دیده‌ها مؤثر است. افراد دارای دلبستگی نایمن، خواب‌های خود را بیشتر بیداد می‌آوردند، شدت هیجانی آنها نیز در خواب‌دیده‌های بیشتر بود، محتوای هیجانی واپس‌رونده یا «مرضی» خواب‌دیده‌های آنها بیش از افراد واجد دلبستگی ایمن بود و بیش از گروه ایمن، وهله‌های خواب‌گردی، کابوسها و دندان قروچه را گزارش کردند. اما تفاوتی در میزان خواب‌دیده‌های مرتبط با دلبستگی مانند حسرت عشق و تنهایی یا بالعکس ارتباط، وابستگی و محتوای جنسی بین دو گروه دیده نشد یا به عبارت دیگر، فقط برخی از فرضیه‌های نظریه دلبستگی در خواب REM مورد تأیید قرار گرفت. به دیگر سخن، اگر خواب‌دیده‌ها در افزایش رفتارهای دلبستگی مؤثر بودند می‌بایست میزان آنها در افراد دلبسته نایمن که تمایل به دلبستگی داشتند بیش از افراد دلبسته ایمن می‌بود و در نتیجه، افراد نایمن با احتمال بیشتری خواب‌دیده‌های خود را بیداد می‌آوردند، حسرت‌های واپس‌رونده (مرضی) کودکانه و هیجان‌های شدید را در خلال خواب‌دیده‌های خود فعال می‌ساختند و افزون بر این، خواب‌دیده‌های آنان در حول محور افزایش رفتارهای دلبستگی سازمان می‌یافت. اما در واقع، چنین نتیجه‌ای به دست نیامد و بین افراد سطوح بالا و پایین نایمنی از لحاظ سنجش محتواهای هیجانی مرتبط با دلبستگی تفاوتی مشاهده نشد. به طور خلاصه، در حالی که نتایج بیدادآوری خواب‌دیده‌ها و برخی از میزانهای شدت هیجانی از فرضیه دلبستگی خواب REM حمایت کردند تحلیل‌های محتوایی بر این فرضیه صحه نگذاشتند.

• همچنین یافته‌های این پژوهش، فرضیه جبران وضعیت بیداری خواب ببیننده و ارتقای دلبستگی را بر اساس بیدادآوری خواب‌دیده‌ها تأیید نکردند. چون اگر خواب‌دیده‌ها دارای یک کنش جبرانی بودند انتظار می‌رفت که افراد واجد دلبستگی نایمن در مقایسه با افراد واجد دلبستگی ایمن نمره‌های کمتری در مقیاس تنهایی به دست آورند در حالی که تفاوتی در نمره‌های این مقیاس بین دو گروه مشاهده نشد. از سوی دیگر، اگر خواب‌دیده‌ها وضعیت دلبستگی کنونی خواب

بیننده را به منزله بخشی از فعال‌سازی دلبستگی مرتبط با مدارهای انگیزشی منعکس می‌کردند پس می‌بایست نمره‌های مقیاس «تنهایی» در افراد دلبسته ناایمن بیش از افراد دلبسته ایمن بود. در حالی که در این زمینه هم تفاوتی به دست نیامد. اما به هر حال، این پژوهش به منظور اثبات یا عدم اثبات فرضیه جبران انجام نشده است بلکه هدف آن تأکید بر این امر بوده است که افراد دلمشغول یا ناایمن، خواب‌بیدیه‌های خود را بهتر بیاد می‌آورند چون فعال‌سازی چرخه‌های دلبستگی مرتبط با REM در آنها بیشتر است و این فرایند، زندگی آنها را به هنگام بیداری تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین، بیادآوری بیشتر خواب‌بیدیه‌ها می‌تواند فقط یک پدیدهٔ جنبی فعال‌سازی بیشتر REM باشد. حتی اگر محتوای خواب‌بیدیه‌ها می‌توانست به خودی خود پیوند بین رفتارهای مورد نظر را افزایش دهد باز هم ماهیت این نیاز، جنبه جبرانی نداشت. برای مثال، اگر خواب بیننده می‌توانست تصویر مورد دلخواه خود را در خواب بسازد و بیادآوری این تصویر، مسیر رفتار وی را به هنگام بیداری هدایت کند، باز هم ماهیت این نیاز، جنبهٔ جبرانی نداشت. بنابراین، آنچه باید مورد نظر قرار گیرد محتوای خواب‌بیدیه‌ها نیست بلکه نقش دلبستگی در بیادآوری خواب‌بیدیه‌هاست. بنابراین، یکبار دیگر با استفاده از مقوله‌سازی سبک‌های دلبستگی به فرایند بیادآوری خواب‌بیدیه‌ها پرداخته می‌شود: بالبی بر این باور بود که درونی‌سازی تجربه‌های افراد به شکل‌گیری الگوهای درونی یا روان‌بنه‌هایی درباره ارزشهای خویشتن و انتظاراتی آنان از مراقبت و حمایت از افراد معنادار زندگی‌شان منجر می‌شود. بارتولومئو به نظام‌دار کردن مفهوم بالبی از روان‌بنه‌های مرتبط با خود و دیگران پرداخت و تفاوت‌های فردی در دلبستگی بزرگسالان را براساس چهار بُعد تبیین کرد: دیدگاه مثبت از خود و دیگران (ایمن)؛ دیدگاه منفی از خود و دیدگاه مثبت نسبت به دیگران (دلمشغول)؛ دیدگاه مثبت از خود و دیدگاه منفی نسبت به دیگران (طردکننده) و دیدگاه منفی از خود و دیگران (ترسان / اجتنابی).

نتایج این پژوهش نشان می‌دهند که بیادآوری خواب‌بیدیه‌ها می‌تواند در افراد دلمشغول در بالاترین سطح و در افراد ترسان / اجتنابی در پایین‌ترین سطح باشد و گروه‌های دیگر بین این دو کرانه قرار می‌گیرند. افراد دلمشغول با احتمال بیشتری خواب‌بیدیه‌های خود را بیاد می‌آورند چون بدون آنکه دلبسته باشند تمایل به دلبستگی دارند و در نتیجه، فعال‌سازی بیشتر REM را تجربه می‌کنند و خواب‌بیدیه‌های خود را بهتر بیاد می‌آورند. از سوی دیگر، افراد ترسان / اجتنابی، می‌خواهند از دلبستگی اجتناب کنند و فعال‌سازی REM را دچار بازداری می‌کنند و خواب‌بیدیه‌های کمتری را بیاد می‌آورند. افراد دلبسته ایمن به آنچه فعال‌سازی خواب را افزایش می‌دهد رسیده‌اند و در نتیجه، سطوح فعال‌سازی خواب REM در آنها بالنسبه کند است اما این کندی به اندازه‌ای نیست که در افراد ترسان / اجتنابی که فعالانه خواب REM و بیادآوری خواب‌بیدیه‌ها را دچار بازداری می‌کنند دیده می‌شود. افراد طردکننده یا کسانی که دیگران را به منزله موضوعهای ارزندهٔ دلبستگی انکار می‌کنند، می‌توانند سطوح بهنجار فعال‌سازی REM و بیادآوری خواب‌بیدیه‌ها را تجربه کنند اما دلایلی برای دنبال نکردن موضوعها ارائه می‌دهند.

در یک جمع‌بندی کلی می‌توان گفت با آنکه در این پژوهش انتظار می‌رفت که در گزارش‌های مرتبط با دلبستگی افراد ناایمن، تعداد بیشتری از هیجان‌های مرتبط با دلبستگی مشاهده شود اما این انتظار به تحقق نپیوست. در واقع، تفاوتی بین افراد با سطوح بالا و پایین ناایمنی در قلمرو محتوای هیجانی خواب‌بیدیه‌ها مانند محتوای عشقی، جنسی و ارتباطی به دست نیامد. به عبارت دیگر، در حالی که برخی از نتایج با تأکید بر بیادآوری خواب‌بیدیه‌ها و برخی دیگر، با توجه به میزان شدت هیجانها بر فرضیه دلبستگی در خواب REM صحت گذاشتند اما تحلیل محتوای خواب‌بیدیه‌ها به تأیید فرضیه منجر نشد.