

رابطه ی سبک های دلبستگی و کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه پیام نور ملایر

علی احمد نادری^۱

۱۱۳-۱۲۸/

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۱۲/۲۴

تاریخ وصول: ۱۳۹۳/۱۱/۱۹

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه ی سبک های دلبستگی و کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان ملایر بود. آزمودنی ها ۱۵۰ نفر (۹۰ نفر دختر و ۶۰ نفر پسر) بودند که به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب گردیدند. ابزارهای پژوهش، مقیاس دلبستگی بزرگسالان (RAAS) و پرسشنامه ی کیفیت زندگی (QLQ) بودند. پایایی این پرسشنامه ها با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ محاسبه گردید. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون در سطح $\alpha = 0/05$ نشان داد که بین سبک دلبسته ی ایمن و کیفیت زندگی دانشجویان رابطه ی مثبت معناداری وجود دارد اما بین سبک های دلبستگی (ناایمن مضطرب دوسوگرا، ناایمن اجتنابگر) و کیفیت زندگی رابطه ی معنادار منفی وجود دارد.

واژگان کلیدی: سبک های دلبستگی، کیفیت زندگی، دانشجویان.

^۱ کارشناس ارشد امور اجتماعی aliamadnaderi@yahoo.com

مقدمه:

دلبستگی^۱ پیوند هیجانی پایدار بین دو فرد است، بطوریکه یکی از طرفین کوشش می کند نزدیکی یا مجاورت با موضوع دلبستگی را حفظ کرده و به گونه ای عمل کند تا مطمئن شود که ارتباط ادامه می یابد (فوگل^۲، ۱۹۹۷).

سبک دلبستگی یکی از مهمترین عوامل مؤثر در تعاملات بین فردی است که در دوران کودکی شکل گرفته و با توجه به محیطی که در آن تحول یافته است، در سنین بعدی ادامه می یابد (بالبی^۳، ۱۹۸۸). سبک دلبستگی، الگویی تعمیم یافته از پاسخ به روابط صمیمانه ی فرد است که تصور می شود تجربیات قبلی روابط صمیمانه را، منعکس می کند و در طول زمان، ثبات نسبی دارد. در دلبستگی بزرگسالان، دو بعد مهم شناخته شده است. اضطراب بیش از حد در زمان ترک افراد، و راحتی با نزدیکان. سبک دلبستگی بزرگسالان با سازگاری و رضایت آنها در روابط، داشتن دامنه ی وسیعی از پاسخ به تعارض، جستجو و دادن اهمیت و داشتن میزان بالایی از صمیمیت و اعتماد و سطح پایینی از حسادت و ترس از طرد شدن مرتبط است (مظاهری، ۱۳۷۹).

در چارچوب روابط بزرگسالی، اکثر محققان (بالبی، ۱۹۸۲؛ راتر^۴، ۱۹۸۱ و ویس^۵، ۱۹۸۲) بر اهمیت دلبستگی به منزله ی یکی از جنبه های ارتباطی، و بر استمرار تحولی آن اتفاق نظر دارند. یافته های تجربی نیز این رابطه و شباهت های بسیار بین مشخصه های سبک دلبستگی نوزاد و پیوندهای عاطفی بزرگسالی را تأیید کرده اند

^۱-Attachment

^۲-Fogle

^۳-Bowlby

^۴-Rutter

^۵. Weiss

(شیورا^۱، هازن^۲ و برادشاو^۳، ۱۹۸۸). مشخصه های سبک های دلبستگی که در چارچوب رابطه ی کودک - مادر استقرار می یابند، تعیین کننده ی ماهیت تصورات و تجربه های فرد از پیوندهای عاطفی و روابط بین شخصی هستند (نقل از بشارت، شریفی، و ایروانی، ۱۳۸۰).

در سال های اخیر نظر محققان و روانشناسان به مسئله ی کیفیت زندگی افراد جلب شده است. مفهوم کیفیت زندگی بعد از جنگ جهانی دوم با تحقیق بر روی افرادی که دارای بیماری های خاص مثل دیابت و ایدز و ناتوانی های ویژه بودند آغاز گردید (راپکین^۴، ۲۰۰۱). سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۸) «کیفیت زندگی» را ادراک فرد از موقعیت خود در زندگی با توجه به زمینه ی فرهنگی و ارزشی و اهداف فردی تعریف می کند (اسمیت^۵، ۲۰۰۰). نظریات متفاوتی در مورد کیفیت زندگی وجود دارد. بعضی از محققین معتقدند تنها در صورتی که توأما چندین بعد از سلامتی سنجیده شود می توان آن را کیفیت زندگی نامید. اغلب صاحب نظران در این زمینه توافق دارند که کیفیت زندگی، حقایق مثبت و منفی زندگی را در کنار یکدیگر در نظر می گیرند و چند بعد دارد. از طرفی آن را یک مفهوم ذهنی و پویا قلمداد می نمایند. ذهنی به این معنا که حتما باید توسط خود شخص، و بر اساس نظر او و نه فرد جایگزین، تعیین گردد و پویا یعنی در طی زمان تغییر خواهد کرد و لذا ضروری است در دوره ای از زمان اندازه گیری گردد (نجات،).

نتایج پژوهش بشارت، جوشن لو و میرزمانی (۱۳۸۶) نشان داد که بین سبک های دلبستگی و کمال گرایی مثبت و منفی رابطه ی معنادار وجود دارد. سبک دلبستگی

^۱-Shaver

^۲-Hazan

^۳. Bradshaw

^۴. Rapkin

^۵. Smith

ایمن با کمال گرایی مثبت و باکمال گرایی منفی همبستگی منفی دارد. سبک های دلبستگی (ناایمن، اجتنابی، دوسوگرا) با کمال گرایی مثبت همبستگی منفی و با کمال گرایی منفی همبستگی مثبت داشتند. نتایج بدست آمده از پژوهش حمیدی (۱۳۸۶) نشان داد که دانشجویان متأهل با سبک های دلبستگی ایمن، از رضایتمندی زناشویی بالاتری برخوردارند و برعکس، یعنی دانشجویانی که از سبک های دلبستگی ناایمن اجتنابی و دوسوگرا برخوردار بودند، میزان رضایتمندی زناشویی آنان نیز بطور معناداری کمتر از افراد ایمن بود.

کافیتوس^۱ و سایدرایدز^۲ (۱۳۸۶)، رابطه ی بین دلبستگی، حمایت و رفاه اجتماعی را در جوانی و بزرگسالی بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که بین دلبستگی اضطرابی و رفاه اجتماعی رابطه ی معکوس وجود دارد و این ارتباط معکوس در گروه جوانان نسبت به بزرگسالان قوی تر است. رابطه ی دلبستگی اجتنابی با رضایتمندی و حمایت اجتماعی در گروه بزرگسالان نیز منفی بود.

نتایج پژوهش بشارت، فرهادی و گیلانی (۱۳۸۵) نشان داد که بین سبک های دلبستگی و میزان احساس غربت رابطه معنی دار وجود دارد. دانشجویان دارای سبک دلبستگی ایمن کمتر از دانشجویان دارای سبک های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا احساس غربت تجربه می کنند. نتایج تحقیق رضانی، شمس اسفندآباد و طهماسبی (۱۳۸۶) نشان داد دلبستگی ایمن با تمایز و بازسازی یا مدیریت هیجانی رابطه مستقیم و سبک های دلبستگی ناایمن - اجتنابی و دوسوگرا با هر دو مؤلفه تمایز و بازسازی هیجانی رابطه معکوس دارد.

۱. Kafetsios

۲. Sideridis

نتایج پژوهش فیینی (۱۹۹۶)، در زمینه ی ارتباط سبک دلبستگی بزرگسالان با میزان مهار احساسات و عواطف، این نکته را برجسته کرد که افراد دلبسته ی نایمن (آرامش کم، عدم ارتباط نزدیک و افزایش اضطراب در ارتباط ها) در مقایسه با افراد ایمن در روابط خود با دیگران، بیشتر متمایل به مهار عواطف و احساس های مثبت خود هستند.

نتایج تحقیق سامسون، کولینز، ترن و هایدن (۱۳۸۷) نشان دادند، شرکت کننده هایی که در دوران نوزادی دلبسته ی ایمن شناخته شدند، در اواسط کودکی از لیاقت و کفایت اجتماعی بیشتری در بین همسالان برخوردار بودند. همچنین در نوجوانی و اوایل بزرگسالی در روابط نزدیک خود با دوستان و شریکان زندگی تظاهرات هیجانی و عاطفی مناسب تری نشان دادند.

از آنجا که در سال های اخیر، مفهوم کیفیت زندگی به مثابه شاخص مهمی از سلامتی مطرح شده، و بعلاوه، می تواند کارآیی سبک های دلبستگی و نیازهای جامعه را مشخص کند، از این شاخص برای بررسی سبک های دلبستگی در دانشجویان استفاده می شود. لذا پژوهشگر در صدد است به این سؤال پژوهشی پاسخ دهد که آیا بین سبک های دلبستگی و کیفیت زندگی دانشجویان رابطه وجود دارد.

فرضیه های پژوهش:

فرضیه ی اول: بین سبک دلبستگی ایمن و کیفیت زندگی در کل دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان ملایر رابطه معناداری وجود دارد.

فرضیه ی دوم: بین سبک دلبستگی نایمن مضطرب دوسوگرا و کیفیت زندگی در کل دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان ملایر رابطه معناداری وجود دارد.

فرضیه ی سوم: بین سبک دلبستگی نایمن اجتناب گر و کیفیت زندگی در کل دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان ملایر رابطه معناداری وجود دارد.

روش

مطالعه حاضر یک پژوهش توصیفی و از نوع رابطه - مقایسه می‌باشد. بر اساس جدول تعیین حجم نمونه آماری مورگان تعداد نمونه ی مورد نظر ۳۰۶ نفر برآورد شده است. اما با توجه به محدودیت‌های پیش رو از جمله محدودیت‌های مالی، نیروی انسانی و زمان مورد نیاز در انجام پژوهش تعداد مورد نظر با رعایت شرایط تقلیل نمونه ۱۵۰ نفر منظور گردید. آزمودنی ها به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. و به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. جامعه ی آماری این پژوهش را کلیه ی دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز ملایر که به نوعی در دسترس بوده و به عبارتی در غالب کلاس‌های درسی شرکت می نمایند انتخاب شدند. پس از جلب رضایت آزمودنی ها، پرسشنامه ها (به ترتیب دلبستگی و کیفیت زندگی) در اختیارشان گذاشته شد تا تکمیل کنند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه ی بازنگری شده ی مقیاس دلبستگی بزرگسالان، (RAAS, ۱۹۹۰). ابتدا در سال ۱۹۹۰ بوسیله ی کولینز و رید تهیه شد و در سال ۱۹۹۶ مورد بازنگری قرار گرفت. مقیاس دلبستگی بزرگسالان شامل خودارزیابی از مهارت های ایجاد روابط و خودتوصیفی شکل دهی به دلبستگی های نزدیک است. این مقیاس مشتمل بر ۱۸ ماده است که توسط علامتگذاری روی یک مقیاس ۵ درجه ای از نوع لیکرت برای هر ماده (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) سنجیده می شود. زیرمقیاس (A) با دلبستگی نایمن دوسوگرا (AM) مطابقت دارد و زیرمقیاس نزدیک بودن (C) یک بعد دوقطبی است که اساساً توصیف های ایمن و اجتنابی را در مقابل هم قرار می دهد (فینی و نولر، ۱۹۹۲).

بنابراین نزدیک بودن (C) در تطابق با دلبستگی (S) می باشد و زیرمقیاس وابستگی (D) را می توان تقریباً عکس دلبستگی اجتنابی (AV) قرار داد.

ضریب اعتبار^۱ بازآزمایی مقیاس دلبستگی بزرگسالان برای یک نمونه ی ۳۰ نفری در تحقیق بشارت و همکاران (۱۳۸۰)، در دو نوبت با فاصله ی ۴ هفته برای کل آزمودنی ها $r=0/84$ ؛ آزمودنی های پسر $r=0/85$ و آزمودنی های دختر $r=0/83$ محاسبه شد. در مطالعه ی خوانین زاده، اژه ای و مظاهری (۱۳۸۴)، ضرایب آلفای کل این مقیاس ۰/۶۴ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز، پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ محاسبه گردید.

پرسشنامه ی کیفیت زندگی (QLQ, ۱۹۸۹) یکی از پرسشنامه هایی است که به منظور سنجش کیفیت زندگی افراد بزرگسال توسط ایوانز و کوپ در سال ۱۹۸۹، در کشور کانادا تهیه گردید. پرسشنامه ی یاد شده ۱۶ بعد از کیفیت زندگی را پوشش می دهد و جمعا دارای ۱۹۲ سؤال است. مفروضه ی اساسی پرسشنامه ی یاد شده این است که رفتارهای افراد در پاسخ به جنبه های خاص محیطی می تواند معرف کیفیت زندگی تلقی شود. بدین خاطر QLQ کوشیده تا شاخصی چند بعدی از رفتارهای فردی را مشخص سازد. مفروضه ی اساسی مقیاس QLQ این است که رفتارهای فرد در پاسخ به جنبه های خاص محیطی، می تواند معرف کیفیت زندگی تلقی شود (ایوانز و کوپ، ۱۹۸۹). این پرسشنامه نخستین بار توسط صادقی و هوشنگی به فارسی برگردانده شده است. طراحان اولیه معتقدند که پرسشنامه از شرایط روان سنجی مناسبی برخوردار است (نائینیان و همکاران، ۱۳۸۴).

^۱.Reliability

در پژوهش حاضر، به دلیل کثرت سؤالات و گستردگی پرسشنامه و با توجه به در نظر گرفتن زمان لازم برای پاسخگویی به سؤالات، از مقیاس های یاد شده تنها ۳ مقیاس برای انجام این مطالعه در نظر گرفته شده است. این مقیاس ها عبارتند از: ۱- مقیاس تحول فردی، ۲- مقیاس روابط فامیلی، و ۳- مقیاس روابط با دوستان.

پایایی و روایی پرسشنامه ی کیفیت زندگی (QLQ, ۱۹۸۹): سازندگان آزمون معتقدند که خرده مقیاس ها از همسانی درونی مناسبی برخوردار بوده است، به گونه ای که در مطالعه ی دیگری که بر روی نمونه ی دیگری اجرا شده همسانی درونی خرده مقیاس های پرسشنامه بین ۰/۵۵ تا ۰/۹۷ در نوسان بوده است که نزدیک به نتایج مطالعه ی اولیه است (همسانی درونی بین ۰/۶۱ تا ۰/۹۸) (ایوانز و کوپ، ۱۹۸۹). ضرایب آلفای کرونباخ بدست آمده بیانگر نتایج مناسب در گروه های مختلف با توجه به کل آزمون و دو نیمه ی آن است، بدین خاطر شاهد ضرایب پایایی مطلوبی هستیم (نائینیان و همکاران، ۱۳۸۴). در پژوهش حاضر نیز، پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۱ محاسبه گردید.

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات و داده های آمار توصیفی از شاخص هایی مانند میانگین، واریانس، انحراف استاندارد، جداول و نمودارها و برای تجزیه و تحلیل اطلاعات و داده های آمار استنباطی از آزمون همبستگی پیرسون (در سطح معناداری ۰/۰۵) با استفاده از نرم افزار SPSS استفاده شده است.

یافته ها

همان طوری که در جدول ۱ مشاهده می شود، متغیر سبک دلبستگی ایمن در کل دانشجویان به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار، ۱۹/۶۳ و ۳/۰ می باشد. متغیر سبک دلبستگی نایمن مضطرب دوسوگرا در کل دانشجویان به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار، ۱۵/۹۸ و ۳/۸ می باشد. متغیر سبک دلبستگی نایمن اجتناب گر در کل

دانشجویان به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار، $۱۶/۳۷$ و $۴/۴$ می باشد. متغیر کیفیت زندگی در کل دانشجویان میانگین و انحراف معیار، به ترتیب $۱۷/۴۹$ و $۲/۸$ می باشد.

جدول ۱ میانگین، انحراف معیار، سن آزمودنی ها، سبک های دلبستگی و کیفیت زندگی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور شهرستان ملایر

کل دانشجویان			آزمودنی
انحراف معیار	میانگین	تعداد	
۳/۰	۲۱/۳۷	۱۵۰	سن
۳/۰	۱۹/۶۳	۱۵۰	سبک دلبستگی ایمن
۳/۸	۱۵/۹۸	۱۵۰	سبک دلبستگی ناایمن مضطرب دوسوگرا
۴/۴	۱۶/۳۷	۱۵۰	سبک دلبستگی ناایمن اجتناب گر
۲/۸	۱۷/۴۹	۱۵۰	کیفیت زندگی

فرضیه ی اول: بین سبک دلبستگی ایمن و کیفیت زندگی در کل دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان ملایر رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۲، همبستگی پیرسون سبک دلبستگی ایمن و کیفیت زندگی در کل دانشجویان

		سبک دل‌بستگی ایمن
کیفیت زندگی	ضریب همبستگی پیرسون	.197
	سطح معناداری	.015
	تعداد	150

همان طوری که در جدول ۲ ملاحظه می شود مقدار آزمون همبستگی پیرسون برابر با $r=0/197$ و چون این مقدار مثبت است همبستگی مثبتی وجود دارد. سطح معناداری آن نیز برابر $P > 0/015$ می باشد و چون سطح معناداری از مقدار $p = 0/05$ کمتر است پس آزمون معنادار می باشد، یعنی به عبارت دیگر می توانیم با اطمینان (۹۵٪) بگوییم بین سبک دل‌بستگی ایمن و کیفیت زندگی در کل دانشجویان دختر و پسر رابطه ی معنادار مثبتی وجود دارد.

نتیجه می گیریم هر چه نمره سبک دل‌بستگی ایمن دانشجویان بالاتر باشد از کیفیت زندگی بالاتری برخوردارند و هرچه کیفیت زندگی بالاتر باشد سبک دل‌بستگی ایمن دانشجویان بیشتر است.

فرضیه ی دوم: بین سبک دل‌بستگی ناایمن مضطرب دوسوگرا و کیفیت زندگی در کل دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان ملایر رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۳، همبستگی پیرسون سبک دل‌بستگی ناایمن مضطرب دوسوگرا و کیفیت زندگی

		سبک دل‌بستگی نا ایمن مضطرب دوسوگرا
کیفیت زندگی	ضریب همبستگی پیرسون	-.181
	سطح معنادار	.027
	تعداد	150

همان طوری که در جدول ۳ ملاحظه می شود مقدار آزمون همبستگی پیرسون برابر با $r = -0/181$ و چون این مقدار منفی است همبستگی منفی وجود دارد. سطح معناداری آن نیز برابر $P > 0/027$ می باشد و چون سطح معناداری از مقدار $p = 0/05$ کمتر است پس آزمون معنادار می باشد، یعنی به عبارت دیگر می توانیم با اطمینان (۹۵٪) بگوییم بین سبک دل‌بستگی نایمن مضطرب دوسوگرا و کیفیت زندگی در کل دانشجویان رابطه معنادار منفی وجود دارد.

نتیجه می گیریم هر چه نمره سبک دل‌بستگی نایمن مضطرب دوسوگرا دانشجویان بالاتر باشد از کیفیت زندگی کمتری برخوردارند و هرچه کیفیت زندگی بالاتر باشد سبک دل‌بستگی نایمن مضطرب دوسوگرا دانشجویان کمتر است.

فرضیه ی سوم: بین سبک دل‌بستگی نایمن اجتناب‌گر و کیفیت زندگی در کل دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان ملایر رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۴ همبستگی پیرسون سبک دل‌بستگی نایمن اجتناب‌گر و کیفیت زندگی

		سبک دل‌بستگی نایمن اجتناب‌گر
کیفیت زندگی	ضریب همبستگی پیرسون	-168
	سطح معناداری	040
	تعداد	150

همان طوری که در جدول ۴ ملاحظه می شود مقدار آزمون همبستگی پیرسون برابر با $r = -0/168$ و چون این مقدار منفی است همبستگی منفی وجود دارد. سطح معناداری آن نیز برابر $P > 0/04$ می باشد و چون سطح معناداری از مقدار $p = 0/05$

کمتر است پس آزمون معنادار می‌باشد، یعنی به عبارت دیگر می‌توانیم با اطمینان (۹۵٪) بگوییم بین سبک دلبستگی نایمن اجتناب‌گر و کیفیت زندگی در کل دانشجویان رابطه معنادار منفی وجود دارد.

نتیجه می‌گیریم هر چه نمره سبک دلبستگی نایمن اجتناب‌گر دانشجویان بالاتر باشد از کیفیت زندگی کمتری برخوردارند و هرچه کیفیت زندگی بالاتر باشد سبک دلبستگی نایمن اجتناب‌گر دانشجویان کمتر است.

بحث و نتیجه گیری

در پژوهش حاضر هدف، بررسی رابطه‌ی بین سبک‌های دلبستگی و کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان ملایر بوده است. همانطوری که ملاحظه شد بر اساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته شد که بین سبک دلبستگی ایمن و کیفیت زندگی در کل دانشجویان رابطه معنادار مثبتی وجود دارد، یعنی نتیجه می‌گیریم هر چه نمره سبک دلبستگی ایمن دانشجویان بالاتر باشد از کیفیت زندگی بالاتری برخوردارند. نتایج حاصل شده با نتایج تحقیقات انجام شده توسط رضانی و همکاران (۱۳۸۶)، حمیدی (۱۳۸۶)، سامسون و همکاران (۱۳۸۷)، همخوانی دارد.

اما با تحقیق بشارت و همکاران (۱۳۸۶) همخوانی ندارد. بر اساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته شد که بین سبک دلبستگی نایمن مضطرب دوسوگرا و کیفیت زندگی در کل دانشجویان رابطه‌ی معنادار منفی وجود دارد یعنی، هر چه نمره سبک دلبستگی نایمن مضطرب دوسوگرا دانشجویان بالاتر باشد از کیفیت زندگی کمتری برخوردارند و هرچه کیفیت زندگی بالاتر باشد سبک دلبستگی نایمن مضطرب دوسوگرا دانشجویان کمتر است. همانگونه که ملاحظه می‌گردد، نتیجه‌ی حاصل با تحقیقات انجام شده توسط بشارت و همکاران (۱۳۸۵)، رضانی و همکاران (۱۳۸۶)، کافیتوس و سایدرایدز (۱۳۸۶)، و فینی (۱۹۹۶) همخوانی دارد.

همانطوری که ملاحظه شد بر اساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته شد که بین سبک دلبستگی نایمن اجتناب‌گر و کیفیت زندگی در کل دانشجویان رابطه معنادار منفی وجود دارد، یعنی هر چه نمره سبک دلبستگی نایمن اجتناب‌گر دانشجویان بالاتر باشد از کیفیت زندگی کمتری برخوردارند و هرچه کیفیت زندگی بالاتر باشد سبک دلبستگی نایمن اجتناب‌گر دانشجویان کمتر است. همانگونه که ملاحظه می‌گردد، نتیجه‌ی حاصل با تحقیقات انجام شده توسط توسط بشارت و همکاران (۱۳۸۵)، رضانی و همکاران (۱۳۸۶)، کافیتوس و سایریدز (۱۳۸۶) همخوانی دارد.

بطور خلاصه با توجه به مطالب ارائه شده درباره سبک دلبستگی و کیفیت زندگی و با در نظر گرفتن تحقیقات انجام شده در این زمینه می‌توان استنباط کرد افراد دارای سبک دلبستگی ایمن ارتباط با دیگران برایشان مهم است و از اینکه به دیگران تکیه کنند و نیز اجازه دهند که دیگران به آنها تکیه کنند احساس راحتی می‌کنند کنترل‌هایی که افراد ایمن بر رفتار خود انجام می‌دهند منجر می‌شود تا به سطح بالاتری از انضباط فردی و پختگی برسند و موفقیت‌هایی در زمینه‌های مختلف از خود بروز می‌دهند و در ارتباطات خود از شیوه‌های کارآمد و مؤثر ارتباطی استفاده کرده و توانایی مدیریت ارتباطی و هیجانی را دارند.

اهمیت ارتباطات دلبستگی در نوع رابطه‌ی مناسبی است که افراد با دیگران برقرار می‌کنند. این عاطفه بر روی کیفیت زندگی دانشجویان و برداشت آنها از زندگی تأثیر بسزایی دارد. دانشجویان دلبسته‌ی ایمن رفتارهای مشابهی را در اطرافیان خود ایجاد می‌کنند. آنها به این علت که خود را با محیط و افراد بخوبی وفق می‌دهند، رفتارهای یکسانی را در افراد بر می‌انگیزند و هیچ‌گونه تفاوتی در نوع رضایتمندی در حوزه‌های گوناگون اعم از شرایط کاری، روابط با دوستان، ارتباطات خانوادگی و... ندارند. که این احتمال بخاطر شبیه بودن نوع تجربه‌ی آنان است. در دانشجویان

فرصت برقراری یک رابطه ی نزدیک می تواند بر ادراک آنها از کیفیت زندگی مؤثر باشد. رضایتمندی بیشتر با لذت از زندگی در ارتباط است. در نتیجه با افزایش یافتن دلبستگی ایمن در دانشجویان، کیفیت زندگی آنان نیز به همین نسبت افزایش می یابد.

افراد نایمن مضطرب دوسوگرا در می یابند که دیگران به آن اندازه که آنها دوست دارند، تمایل به صمیمی شدن با آنها ندارند و غالباً نگرانند که اطرافیان آنها را بطور واقعی دوست ندارند و یا نمی خواهند که به رابطه با آنها ادامه دهند. رفتار بی ثبات اطرافیان یا عدم حضور افراد و پاسخگویی مثبت آنها، در ذهن اینگونه افراد این الگو را پرورش داده است که جهان جای بی ثبات و غیر قابل اعتمادی است. این افراد غالباً نگران این موضوع هستند که دوستانشان به سمت دیگران تمایل پیدا کنند و به همین دلیل اکثر اوقات به روش های گوناگون، رفتار اطرافیان را کنترل می کنند. دانشجویان دلبسته ی نایمن دوسوگرا، با کیفیت زندگی کمتر، ارتباط کمتر با دوستان و طرد آنها، ممکن است به بیگانگان مشکوک باشند. به دلیل رفتار خاص این افراد، اطرافیان تمایل به رابطه ی نزدیک با آنها ندارند و در نتیجه کیفیت زندگی آنان تحت تأثیر قرار می گیرد و این شیوه بر تصورشان از دنیای بیرونی اثر سویی می نهد.

دلبستگی اجتنابی بعنوان عامل اولیه ای است که مانع ارتباط عاطفی می شود. از ویژگی های متداول این افراد عبارت است از ناکامی از پشتیبانی دوستان و نزدیکان در خلال زندگی، و نیز ناتوانی در به اشتراک گذاشتن احساسات و افکار و هیجانات با دیگران. دانشجویان دلبسته ی نایمن اجتنابی در رسیدن به اهداف خود شکست می خورند و یا با موانعی مواجه می گردند که این مشکلات ناشی از شرایط سخت زندگی و سازگاری کم است. اطرافیان این دانشجویان در برخورد با آنها رابطه ی

گرمی نداشته و روابطشان به سردی می گراید. با این نوع از دلبستگی، کیفیت زندگی بطور قابل ملاحظه ای کاهش می یابد.

منابع

- به شارت، محمد علی؛ فرهادی، مهران و گیلانی، بیژن. (۱۳۸۵). بررسی رابطه ی سبک های دلبستگی و احساس غربت. فصلنامه ی علمی - پژوهشی روان شناسی دانشگاه تریز، سال اول، شماره ی ۳ و ۲.
- به شارت، محمد علی؛ جو شن لو، محسن و میرزمانی، محمود (۱۳۸۶). رابطه ی سبک های دلبستگی و کمال گرایی، دو ماهنامه ی علمی - پژوهشی دانشگاه شاهد، سال چهارم، دوره ی جدید، شماره ی ۲۵.
- به شارت، محمد علی؛ شریفی، ماندانا و ایروانی، محمود. (۱۳۸۰). بررسی رابطه ی سبک های دلبستگی و مکانیسم های دفاعی، مجله ی روانشناسی، سال پنجم، شماره ی ۳.
- رمضانی، ولی الله. شمس اسفندآباد، حسن و طهما سبی، شهرام. (۱۳۸۶). بررسی پیامدهای هیجانی سبک های دلبستگی در دانشجویان. فصلنامه پژوهش در سلامت روان شناختی، ۴۸-۳۸.
- حمیدی، فریده. (۱۳۸۶). بررسی رابطه ی سبک های دلبستگی با رضایتمندی زناشویی در دانشجویان متأهل دبیری. فصلنامه ی خانواده پژوهی، سال سوم، شماره ی ۹.
- خوانین زاده، مرجان؛ اژه ای، جواد و مظاهری، محمد علی. (۱۳۸۴). مقایسه ی سبک دلبستگی دانشجویان دارای جهت گیری مذهبی درونی و بیرونی. مجله ی روان شناسی، ویژه نامه ی روان شناسی و دین، سال نهم، شماره ی ۳.
- مظاهری، محمد علی. (۱۳۷۹). نقش دلبستگی بزرگسالان در کنش وری ازدواج. مجله ی روان شناسی، سال چهارم، شماره ی ۱۵.
- نائینیان، محمدرضا؛ شعیری، محمدرضا؛ روشن، رسول؛ صید محمدی، کبری و خلمی، زهره. (۱۳۸۴). مطالعه ی برخی ویژگی های روان سنجی پرسشنامه ی کیفیت زندگی (QLQ). دو

ماهنامه ی علمی - پژوهشی دانشگاه شاهد، دانشور رفتار، سال دوازدهم، دوره ی جدید، شماره ی ۱۳.

- نجات، سحرناز. کیفیت زندگی و اندزه گیری آن. مجله ی تخصصی اپیدمیولوژی ایران، دوره ی چهارم، شماره ی ۲.

- Evans, D. (۱۹۸۹). Vandy Quality of life questionnaire manui.
- Feeney, J. A. ,&Noller, P. (۱۹۹۶). Attachment Style as a predictor of adult romantic relationships. Journals of personality and social psychology, ۵۸, ۲۸۲-۲۹۲
- Fogle, A. (۱۹۹۷). Infancy: Infant, Family and society. West publishing company, minneapolis, paul, New York, los
- Bowlby, J. (۱۹۸۸). A secure base: Clinical applications of attachment thory. London: Routledge.
- Rapkin, B.D. (۲۰۰۱). Whose life is it anyway? The measurement and meaning of health related quality of life. A publication of the community research initiative onAIDS, ۹(۵).
- Smith, A. L. (۲۰۰۰). Quality of life: A review. Education andAgein, ۱۵(۳), ۴۱۹-۴۳۵.
- Kafetsios, K. & sideridis, G.D. (۱۳۸۶). Attachment, Social support and well- being in young and older adults. Journal of Health Psychology, ۱۱, ۸۶۳-۸۷۵.
- Simpson , J.A. , Collins, W.A. , Tran , S.,&Haydon,C. (۱۳۸۷). Attachment and the experience and expression of emotion in romanticrelation ship: A developmental Perspective. Journal of Personality and Social Psychology ۹۲, ۳۵۵.