

پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس سبک‌های دلبستگی در مدیران دبیرستان‌ها: تفاوت‌های جنس
*Prediction of Life Satisfaction Based on Attachment Styles
in High-School Administrators: Gender Differences*

Ali Akbar Haddadi Kuhsar
Tehran University
E-mail: yamola280@yahoo.com

علی اکبر حدادی کوهسار

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم
تربیتی، دانشگاه تهران

Abstract

Aim: This study examined the prediction of life satisfaction based on attachment styles in high-school administrators of Tabriz City. **Method:** Therefore, 88 high-school administrators (43 male and 45 female) were voluntarily selected and completed the measures of Revised *Adult Attachment Scale (AAS)*, and the *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*. **Results:** data analysis using multiple regression analysis revealed that life satisfaction of male and female high-school administrators can be predicted from the magnitude of their attachment styles. Moreover, data revealed that high-school administrators with secure attachment styles benefited a higher level of life satisfaction as compared to administrators who had anxious attachment styles.

Keywords: Attachment Styles, Life Satisfaction, High-School Administrators, Gender.

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس سبک‌های دلبستگی در مدیران دبیرستان‌ها می‌باشد. **روش:** بدین منظور از میان کلیه مدیران دبیرستان‌های شهر تبریز، تعداد ۸۸ نفر (۴۳ مرد و ۴۵ زن) به روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای مقیاس دلبستگی بزرگسالان و مقیاس رضایت از زندگی استفاده شد. داده‌های پژوهش با استفاده از شاخص‌های آماری میانگین، انحراف معیار، همبستگی پیرسون، و تحلیل رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل شدند. **نتایج:** تحلیل داده‌ها با استفاده از رگرسیون چندگانه نشان داد که رضایت از زندگی مدیران مرد و زن را می‌توان از روی نوع سبک دلبستگی آنان پیش‌بینی کرد. همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد، مدیران مرد و زن که سبک دلبستگی اتکایی (اعتماد به دیگران) داشتند، از رضایت از زندگی بیشتری و مدیرانی که سبک دلبستگی اضطرابی داشتند، از رضایت از زندگی کمتری برخوردار بودند. تلویحات نظری و کاربردهای عملی یافته‌ها در اصل مقاله گزارش شده است.

واژه‌های کلیدی: سبک‌های دلبستگی، رضایت از زندگی، مدیران دبیرستان‌ها، جنس

مقدمه

پژوهش‌های بسیاری ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و رضایت از زندگی را نشان داده اند (کرکپاتریک و شیور، ۱۹۹۲؛ اینسورث و همکارانش، ۱۹۷۸). از دیدگاه بالبی^۱ (۱۹۶۹؛ ۱۹۷۳) دلبستگی^۲ پیوند عاطفی نیرومندی است که برای افراد خاصی، هر فرد در زندگی ایجاد می‌کند. به عبارت دیگر یک جزء مکمل رفتار و حالات انسانی "از گهواره تا گور" است. وجود و ماهیت رابطه دلبستگی از طریق رفتار دلبستگی نمایان می‌شود که ممکن است شامل هر رفتاری باشد که باعث دسترسی به شخص مراقب یا حفظ مجاورت با وی می‌شود. کودک زمانی که تنهاست یا با یک غریبه است و یا با خطری مواجه می‌شود، علائم رفتاری خاصی را از خود نشان می‌دهد. افراد مدام مجاورت و تماس با نگاره دلبستگی را جستجو می‌کنند و فعالیت‌هایی را جهت دسترسی به نگاره دلبستگی از خود به نمایش می‌گذارند. مخصوصاً زمانی که با ترس، بیماری، خستگی و موارد دیگر استرس‌زا مواجه می‌شوند، نیاز خود را به مراقب جهت حمایت شدن آشکار می‌سازند (کولین^۳، ۱۹۹۶).

در بزرگسالی نیز سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دو سوگرا مشخص شده است. طرفداران این نظریه معتقدند به احتمال زیاد سبک دلبستگی کودک براساس الگوهای عملی درونی از خود و چهره دلبستگی تا بزرگسالی ادامه می‌یابد و در روابط بزرگسالی فرد منعکس می‌شود (فنی، ۱۹۹۹؛ کلاهنن و برا، ۱۹۹۸). الگوهای عملی از چهره دلبستگی یعنی باورها، انتظارات و احساسات فرد در مورد حساسیت و پاسخ دهنده‌گی چهره دلبستگی که شامل ارزش و شایستگی می‌شود که فرد برای خود در دریافت توجه و محبت از دیگران قائل می‌شود (رابین و اولین، ۱۹۹۸). تحقیقات نشان می‌دهد کیفیت روابط مادر- کودک در دوران کودکی در تحول الگوهای عملی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و روابط نزدیک و صمیمانه در بزرگسالی نیز تحت تاثیر همین الگوهای عملی قرار می‌گیرد (فنی و نولر، ۱۹۹۶). دلبستگی‌های دوران شیرخوارگی نقش مهمی در توانایی شخص برای برقراری روابط در بزرگسالی دارند (کاپلان و سادوک، ۲۰۰۳). به عبارتی سبک دلبستگی فرد شامل سبک‌های ایمن^۴، اجتنابی و دوسوگرا تاثیر فراگیری می‌تواند روی روابط او با افراد دیگر داشته باشد (فنی و نولر، ۱۹۹۶).

رضایت از زندگی^۵ صرف نظر از تعاریف و نظریه‌های متعدد متأثر از عوامل متعددی است که این عوامل می‌توانند به صورت مستقیم و غیرمستقیم، و یا به صورت مثبت یا منفی بر آن اثر بگذارند. از بین این عوامل تاثیر گذار می‌توان به سبک‌های دلبستگی اشاره کرد که می‌تواند تاثیر مهمی بر زندگی اجتماعی، روابط بین فردی، سلامت روانی^۶ و در نهایت مهم تر از همه بر رضایت از زندگی افراد داشته باشد. یکی از شاخص‌های سلامت روانی میزان رضایت از زندگی است. رضایت از زندگی عبارت از نگرش فرد، ارزیابی عمومی نسبت به کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه‌های زندگی، مانند زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است (دینر، سان، لوکاس و اسمیت، ۱۹۹۹). پژوهشگران نشان دادند که رضایت از زندگی با سلامت روانی بالا ارتباط دارد. و هرچه میزان رضایت از زندگی بالاتر باشد، فرد مستعد تجربه عواطف و احساسات مثبت است (مه‌یر و دینر، ۱۹۹۵؛ ساعدی و همکاران، ۱۳۸۹؛ شیخی و همکاران، ۱۳۸۹). مرور بر ادبیات پژوهشی حاکی است که پژوهشگران متعددی به بررسی رابطه و پیش‌بینی سبک‌های دلبستگی با رضایت از زندگی پرداخته‌اند، که در سطور زیر به پاره‌ای از آنها اشاره می‌گردد.

1. Bowlby
2. Attachment
3. Colin
4. Secure
5. Satisfaction with life
6. Mental Health

پژوهش‌ها حاکی از آن است که افراد دارای سبک دلبستگی ایمن در بزرگسالی روابط سالم‌تری دارند (وکرلی و ولف، ۱۹۹۸)، در روابط خود پایدار هستند (فنی و نولر، ۱۹۹۰)، و سطح بالایی از رضایتمندی در زندگی، تعهد و اطمینان را نشان می‌دهند (سیمپسون، ۱۹۹۰؛ فنی، ۱۹۹۹). همچنین همسران افراد ایمن رضایت بالاتری از زندگی را گزارش می‌کنند و این همسران عشق و علاقه بیشتری را نسبت به یکدیگر نشان می‌دهند (ولینک و همکاران، ۱۹۹۸). پیستول (۱۹۸۹) سبک دلبستگی را در ارتباط با حل تعارض و رضایتمندی در زندگی مورد بررسی قرار داد، و نتایج پژوهش وی نشان داد افرادی که دلبستگی ایمن‌تری داشتند، از رضایتمندی بیشتری در زندگی برخوردار بودند، همچنین نسبت به دلبستگی‌های اجتماعی و دوسوگرا راهبردهای یکپارچه و مصالحه‌آمیزتری در حل تعارضات اتخاذ می‌کنند. افزون بر این یافته‌های کاجادورین و همکاران (۲۰۰۴) نشان داد که بین تمایل به گذشت در روابط فردی با دلبستگی ایمن و رضایتمندی افراد متاهل از زندگی ارتباط وجود دارد. بانس گر (۲۰۰۴) و الیویرا و کاستا (۲۰۰۰) نیز در پژوهش خود یافتند که بین دلبستگی ایمن با افزایش رضایتمندی و دلبستگی نایمن با کاهش رضایتمندی در زندگی ارتباط وجود دارد.

پژوهش کرکپاتریک و شیور (۱۹۹۲) نشان داد افرادی که دلبستگی اجتنابی داشتند در بسیاری از شاخص‌های سلامت روانی و میزان رضایتمندی آنها از زندگی در سطح پایین‌تری قرار داشتند. همچنین نتایج پژوهش شارون و ونیدی (۲۰۰۹) نشان داد که سبک‌های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی با کاهش رضایت از زندگی ارتباط دارد. نتایج پژوهش نجم (۲۰۰۵) و کافتسیوس و سایدرایدر (۲۰۰۶) نشان داد بین سبک‌های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی با رضایتمندی از زندگی در والدین، افراد جوان و بزرگسال ارتباط وجود دارد. همچنین آمبر و کارول (۲۰۰۹) در پژوهشی نشان دادند که دلبستگی اجتنابی و اضطرابی پایین با رضایتمندی بالا از زندگی ارتباط دارد.

یافته‌های پژوهشی چریس، روبرت و میرجام (۲۰۰۹) نشان داد که افراد دارای سبک دلبستگی ایمن نسبت به افراد دارای سبک دلبستگی نایمن، از میزان رضایتمندی از زندگی بیشتری برخوردار بودند. و نتایج یافته‌های بتانی و لورنی (۲۰۰۸) نشان داد که سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی در افراد متاهل با رضایت از زندگی آنان در ارتباط است. و سبک‌های دلبستگی نایمن پیش‌بینی‌کننده رضایتمندی آنان از زندگی می‌باشد. و یافته‌های گلادیا و اسکات (۲۰۰۸) حاکی از ارتباط بین دلبستگی والدین و همسالان با رضایت از زندگی می‌باشد. افزون بر این نتایج پژوهش لای و لیتمان (۲۰۱۱) نشان داد که بین سبک‌های دلبستگی نایمن (اجتنابی و اضطرابی) با رضایت از زندگی رابطه معنادار وجود دارد.

به هر حال این پژوهش‌ها در بافت فرهنگی متفاوت از ویژگی‌های فرهنگی کشور اسلامی ایران انجام شده است، لذا پژوهشگر درصدد بررسی ارتباط و پیش‌بینی سبک‌های دلبستگی و رضایت از زندگی در مدیران دبیرستانهای کشور اسلامی ایران می‌باشد. به عبارت دیگر پژوهشگر درصدد بررسی این نکته است که آیا رضایت از زندگی در مدیران دبیرستانها را می‌توان از روی نوع سبک دلبستگی آنان پیش‌بینی کرد.

روش پژوهش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است که در زمره تحقیقات توصیفی به شمار می‌آید. جامعه آماری این پژوهش مدیران دبیرستان‌های دولتی شهر تبریز بودند، و تعداد ۸۸ نفر (۴۳ نفر مرد - ۴۵ نفر زن) نمونه این تحقیق را تشکیل دادند. و با روش نمونه‌گیری داوطلبانه (غیر تصادفی) به عنوان گروه نمونه انتخاب و پرسشنامه‌ها اجرا شد.

ابزارهای اندازه‌گیری

در این مطالعه بر اساس نوع متغیرهای مورد نظر، به منظور سنجش و اندازه‌گیری آن‌ها از دو مقیاس زیر استفاده شد:

۱- مقیاس دل‌بستگی بزرگسالان:

این مقیاس شامل ۱۸ ماده و ۳ خرده مقیاس (دل‌بستگی صمیمی، دل‌بستگی اتکایی و دل‌بستگی اضطرابی) است. و با هدف ارزیابی کیفیت دل‌بستگی بزرگسالان نسبت به دوستان صمیمی و شریک زندگی خود در یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (از ۱ من اصلاً این احساس را ندارم تا ۵ من کاملاً این احساس را دارم) نمره گذاری می‌شود. ضریب همسانی درونی سؤالات برای هر یک از عوامل فوق در یک نمونه ۱۳۰ نفری دانشجویی دوره لیسانس، به ترتیب برابر با ۰/۸۰، ۰/۷۸، ۰/۸۵ است (کولینز، ۱۹۹۶). در پژوهش حدادی و غباری (۱۳۹۰) ضریب آلفای کرونباخ برای دل‌بستگی صمیمی، اتکایی و اضطرابی به ترتیب ۰/۴۸، ۰/۵۵ و ۰/۷۹ می‌باشد.

۲- مقیاس رضایت از زندگی

این مقیاس برای ارزیابی کلی رضایتمندی از زندگی ساخته شده است. این مقیاس دارای ۵ ماده و یک نمره کلی است که میزان رضایت فرد را از زندگی در یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت می‌سنجد. ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس که نشان دهنده همسانی درونی است، بر روی یک نمونه ۱۷۶ نفری ۰/۸۷. و ثبات آزمون با آزمون مجدد انجام شده و پس از گذشت دو ماه ۰/۸۲. برآورد شده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۱ می‌باشد.

تحلیل‌های آماری: داده‌های پژوهش با استفاده از روش‌های آماری میانگین، انحراف معیار، همبستگی پیرسون، و تحلیل رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی متقابل متغیرهای پژوهش در جداول زیر منعکس شده اند.

جدول ۱: ماتریس همبستگی سبک‌های دل‌بستگی و رضایت از زندگی در مدیران مرد

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳	۴
رضایت از زندگی	۲۴/۰۰	۴/۶۶				
۲- صمیمی	۲۰/۱۲	۲/۷۹	۰/۰۴			
۳- اتکایی	۲۲/۲۴	۳/۵۰	۰/۴۸**	۰/۱۷		
۴- اضطرابی	۱۹/۶۰	۳/۰۴	-۰/۰۶	۰/۳۲*	-۰/۰۹	-

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که بین سبک دل‌بستگی اتکایی (اعتماد به دیگران) و رضایت از زندگی در مدیران مرد رابطه معناداری وجود دارد. یعنی مدیرانی که دل‌بستگی اتکایی داشتند، میزان رضایت از زندگی در آنان بیشتر بود. افزون بر این مدیرانی که سبک‌های دل‌بستگی ناایمن (اضطرابی و اجتنابی) داشتند، از میزان رضایت از زندگی کمتری برخوردار بودند.

جدول ۲. تحلیل رگرسیون چندگانه برای تبیین رضایت از زندگی بر اساس سبک‌های دل‌بستگی در مدیران مرد

متغیرها	R	R ²	F	P	B	SEB	β	t	p	پیش بین	
										ملاک	دل‌بستگی اتکایی
رضایت از زندگی	۰/۴۶	۰/۲۴	۳/۷۹	۰/۰۰۵	۰/۶۶	۰/۲۰	۰/۴۹	۳/۲۲	۰/۰۰۵	رضایت از زندگی	دل‌بستگی اتکایی

نتایج تحلیل رگرسیون جدول ۲ نشان می‌دهد که تنها متغیر سبک دل‌بستگی اتکایی (اعتماد به دیگران) قدرت تبیین‌کنندگی دارد.

و ۲۴ درصد واریانس تغییرات در رضایت از زندگی بر اساس سبک دلبستگی اتکایی قابل تبیین است. به بیان دیگر رضایت از زندگی در مدیران مرد که دلبستگی اتکایی داشتند در سطح بالاتری از مدیرانی که دلبستگی اضطرابی داشتند.

جدول ۳: ماتریس همبستگی سبک‌های دلبستگی و رضایت از زندگی در مدیران زن

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳	۴
رضایت از زندگی	۲۳/۶۴	۶/۳۰				
۱- رضایت از زندگی						
۲- صمیمی	۲۰/۹۵	۲/۶۰	۰/۰۸			
۳- اتکایی	۲۲/۴۱	۵/۲۰	۰/۲۹*	۰/۳۵*		
۴- اضطرابی	۱۹/۶۴	۴/۹۳	-۰/۱۶	۰/۱۱	-۰/۳۰*	-

** p<۰/۰۱ * p<۰/۰۵

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که بین سبک دلبستگی اتکایی (اعتماد به دیگران) و رضایت از زندگی در مدیران زن رابطه معناداری وجود دارد. یعنی مدیرانی که دلبستگی اتکایی داشتند، از میزان رضایت از زندگی برخوردار بودند. افزون بر این مدیرانی که سبک‌های دلبستگی نایمن (اضطرابی و اجتنابی) داشتند، میزان رضایت از زندگی در آنان کمتر بود.

جدول ۴: تحلیل رگرسیون چندگانه برای تبیین رضایت از زندگی بر اساس سبک‌های دلبستگی در مدیران زن

متغیرها	R	R ²	F	P	B	SEB	β	t	p
رضایت از زندگی	۰/۳۰	۰/۰۹	۱۱/۴۷	۰/۰۰۵	۰/۴۴۷	۰/۱۳۲	۰/۳۵۶	۳/۳۸۸	۰/۰۰۵
پیش‌بین									
دلبستگی اتکایی									

نتایج تحلیل رگرسیون جدول ۴ نشان می‌دهد که تنها متغیر سبک دلبستگی اتکایی (اعتماد به دیگران) قدرت تبیین‌کنندگی دارد. و ۹ درصد واریانس تغییرات در رضایت از زندگی بر اساس سبک دلبستگی اتکایی قابل تبیین است. به بیان دیگر رضایت از زندگی در مدیران زن که دلبستگی اتکایی داشتند، در سطح بالاتری از مدیرانی که دلبستگی اضطرابی داشتند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین سبک دلبستگی اتکایی و رضایت از زندگی در مدیران مرد و زن در دبیرستان‌ها رابطه معناداری وجود دارد. و نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه در مورد سبک‌های دلبستگی (صمیمی، اتکایی و اضطرابی) و رضایت از زندگی در مدیران مرد و زن نشان داد که سبک دلبستگی اتکایی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده خوبی برای رضایت از زندگی باشد. بنابراین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مقدار ضریب همبستگی چندگانه بین سبک دلبستگی اتکایی با رضایت از زندگی در مردان و زنان به ترتیب ۰/۴۸ و ۰/۲۹ می‌باشد و ۲۴ و ۹ درصد واریانس تغییرات در رضایت از زندگی از روی سبک دلبستگی اتکایی مدیران مرد و زن قابل تبیین است. و مقدار رگرسیون در سطح خطای کمتر از پنج صدم ($p < ۰/۰۵$) معنادار شده است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های قبلی (فنی، ۱۹۹۹؛ سیمپسون، ۱۹۹۰؛ کاجادورین و همکاران، ۲۰۰۴؛ بانس گر، ۲۰۰۴؛ الیویرا و کاستا، ۲۰۰۰؛ نجم، ۲۰۰۵؛ کافتسیوس و سایدرایدر، ۲۰۰۶؛ گلادیا و اسکات، ۲۰۰۸؛ شارون و وندی، ۲۰۰۹؛ آمبو و کارول، ۲۰۰۹؛ چریس، روبرت و میرجام، ۲۰۰۹؛ لای و لیتمان، ۲۰۱۱) هماهنگ است.

کرکپاتریک و شیور (۱۹۹۲) ارتباط بسیار قوی بین دلبستگی ایمن و میزان سلامت روانی و جسمی افراد شرکت‌کننده در پژوهش پیدا کردند. در این پژوهش افرادی که دلبستگی ایمن داشته‌اند از بهزیستی روانی و رضایت از زندگی بالاتری قرار داشتند. این

یافته‌ها در ارتباط با نوع دل‌بستگی در بین افراد بزرگسال نیز پیدا شده است. افزون بر این یافته‌های بتانی و لورنی (۲۰۰۸) نشان داد که سبک‌های دل‌بستگی اجتنابی و اضطرابی در افراد متاهل با رضایت از زندگی آنان در ارتباط است. و سبک‌های دل‌بستگی ناایمن (اجتنابی و اضطرابی) پیش‌بینی‌کننده رضایتمندی آنان از زندگی می‌باشد. و یافته‌های گلا‌دیا و اسکات (۲۰۰۸) حاکی از ارتباط بین دل‌بستگی والدین و همسالان با رضایت از زندگی می‌باشد. در پژوهشی لای و لیتمان (۲۰۱۱) نشان دادند که بین سبک‌های دل‌بستگی ناایمن (اجتنابی و اضطرابی) با رضایت از زندگی رابطه معنادار وجود دارد.

هازن و شیور (۱۹۸۷) معتقدند که رابطه دل‌بستگی یک الگوی کاری درونی است که از کودکی تا بزرگسالی از همان رابطه‌ای پیروی می‌کنند که اینسورث و همکارانش (۱۹۷۸) بیان داشته‌اند، این روابط می‌تواند اجتنابی، ایمن، اضطرابی، و یا دو سویه باشد. بعلاوه این پژوهشگران در یافتند که افراد دارای دل‌بستگی اجتنابی در مقیاس‌های سلامت روان نمرات پایین‌تری می‌گیرند و مشکلات روانی آنان بیشتر است. این یافته‌ها با یافته‌های پژوهش حاضر در مورد ارتباط کیفیت دل‌بستگی با رضایت از زندگی هماهنگ است. نتایج پژوهش شارون و ون‌دی (۲۰۰۹) نشان داد که سبک‌های دل‌بستگی اضطرابی و اجتنابی با کاهش رضایتمندی زندگی در زنان ارتباط دارد. همچنین نتایج پژوهش آمبر و کارول (۲۰۰۹) نشان داد که دل‌بستگی اجتنابی و اضطرابی پایین با رضایتمندی بالا ارتباط دارد. افزون بر این یافته‌های پژوهش چریس، روبرت و میرجام (۲۰۰۹) نشان می‌دهد که افراد دارای سبک دل‌بستگی ایمن نسبت به افراد دارای سبک دل‌بستگی ناایمن، میزان رضایتمندی بیشتری از زندگی خود داشتند.

بارتمو و هارویتر (۱۹۹۱) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که افراد با دل‌بستگی اضطرابی و اجتنابی در تنظیم روابط بین فردی با دیگران مشکلات فراوانی داشتند. این افراد تقاضای بالایی برای دریافت محبت، عشق و حمایت‌های عاطفی داشتند. افراد با دل‌بستگی اجتنابی بیشتر سرد بوده، نمی‌توانستند به دیگران محبت کرده و روابطی توأم با عشق و علاقه داشته باشند. دل‌بستگی آمیخته با ترس (اضطرابی و اجتنابی توأم) مطیع دیگران بوده و عقاید خود را نمی‌توانستند ابراز کنند. در نتیجه باعث عدم رضایتمندی این افراد در زندگی می‌شود. این یافته‌ها نشان می‌دهند که دل‌بستگی ناایمن با مشکلات روانی در ارتباط می‌باشد. پژوهش‌ها حاکی از آن است که افراد دارای سبک دل‌بستگی ایمن در بزرگسالی روابط سالم‌تری دارند (وکرلی و ولف، ۱۹۹۸)، در روابط خود پایدار هستند (فنی و نولر، ۱۹۹۰)، و سطح بالایی از رضایتمندی در زندگی، تعهد و اطمینان را نشان می‌دهند (سیمپسون، ۱۹۹۰؛ فنی، ۱۹۹۹). همچنین همسران افراد ایمن رضایت بالاتری از زندگی را گزارش می‌کنند و این همسران عشق و علاقه بیشتری را نسبت به یکدیگر نشان می‌دهند (ولینک و همکاران، ۱۹۹۸). و پیستول (۱۹۸۹) سبک دل‌بستگی را در ارتباط با حل تعارض و رضایتمندی در زندگی مورد بررسی قرار داد، و نتایج پژوهش وی نشان داد افرادی که دل‌بستگی ایمن‌تری داشتند، از رضایتمندی بیشتری در زندگی برخوردار بودند، همچنین نسبت به دل‌بستگی‌های اجتماعی و دوسوگرا راهبردهای یکپارچه و مصالحه‌آمیزتری در حل تعارضات اتخاذ می‌کنند. از یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت، افرادی را که دل‌بستگی ناایمن دارند آسیب‌پذیری آنان را پیش‌بینی کرد و در جهت ترمیم کیفیت دل‌بستگی آنان گام برداشت. این پژوهش‌ها دلالت بر این دارند که کیفیت دل‌بستگی به عنوان یک متغیر اساسی بر سلامت روانی افراد نیز تاثیر می‌گذارد.

پیشنهادها

۱) پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های مقایسه‌ای در نمونه‌های بالینی و عادی انجام شود. ۲) از ابزارهای دل‌بستگی و رضایت از زندگی دیگری که هنجاریابی شده‌اند در نمونه‌های مختلف استفاده شود.

محدودیت‌ها

۱) گروه نمونه پژوهش حاضر را مدیران دبیرستانها تشکیل داده، لذا برای تعمیم نتایج به نمونه‌های مشابه احتیاط شود.

منابع

- حدادی کوهسار، ع.ا. و غباری بناب، ب. (۱۳۹۰). رابطه تصور فرد از خدا و کیفیت دلبستگی در دانشجویان. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۰(۳)، ۳۵۸-۳۶۹.
- ساعدی، س.، خلعتبری، ج.، و موری نجف آبادی، ن. (۱۳۸۹). رابطه کیفیت زندگی کاری و سلامت سازمانی با خوشنودی شغلی. *فصلنامه تازه‌های روانشناسی صنعتی/سازمانی*، ۱(۴)، ۶۴-۵۵.
- شیخی، م.، هومن، ع.، احدی، ح. و سپاه منصور، م. (۱۳۸۹). مشخصه‌های روانسنجی مقیاس رضایت از زندگی. *فصلنامه تازه‌های روانشناسی صنعتی/سازمانی*، ۱(۴)، ۲۵-۱۷.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A Psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Amber, R., & Carole, P. M. (2009). Long-Distance and Proximal Romantic Relationship Satisfaction: Attachment and Closeness Predictors. *Journal of College Counseling*, 12(1), 5-17.
- Banse, R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 273-282.
- Bartholomew, K., & Horowitz, I. M. (1991). Attachment styles among young adult: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bethany, B., & Lorne, C. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15(1), 141-154.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation. Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Cann, A., Norman, M., Ashley, W., Jennifer, L. C., & Lawrence, G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humor styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 22(2), 131-146.
- Chris, H., Robbert, S., & Mirjam, S. (2009). Adult attachment as mediator between recollections of childhood and satisfaction with life. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 16(1), 10-21.
- Claudia, M., & Scott, H. E. (2008). Attachment relationships and adolescents' life satisfaction: Some relationships matter more to girls than boys. *Psychology in the Schools*, 45(2), 177-190.
- Colin, V. L. (1996). *Human attachment*. New York: McGraw-Hill.
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 810-832.
- Diener, E. E., Sun, M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(5), 276-302.
- Diener, E. E., Sun, M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(5), 276-302.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Feeney, J., & Noller, P. (1996). *Adult attachment*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6, 169-183.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 511-524.
- Kachadourian, L. K., Fincham, F., & Davila, J. (2004). Tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 11, 373-388.
- Kafetsios, K., & Sideridis, G. D. (2006). Attachment, Social support and well-being in young and older adults. *Journal of Health Psychology*, 11, 863-875.

- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (2003). *Contributions of the psychosocial sciences to Human Behavior in: Synopsis of psychiatry*. Baltimore: Williams and Wilkins.
- Kirkpatrick, L. A., & Shaver, P. R. (1992). An attachment-theoretical approach to romantic love and religious belief. *Personality and Social Psychology Bulletin, 18*, 266-275.
- Kirkpatrick, L. A., & Shaver, P. R. (1992). An attachment-theoretical approach to romantic love and religious belief. *Personality and Social Psychology Bulletin, 18*, 266-275.
- Klohnen, E. C., & Bera, S. (1998). Behavioral and experiential patterns of avoidant and securely attached women across adulthood: A 31-year longitudinal perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 211-223.
- Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 50*, 1050-1055.
- Myers, D. G., & Diener, E. D. (1995). Who is happy? *Psychological Science, 6*(1), 10-19.
- Najm, Q. J. (2005). Attachment styles and emotional intelligence in marital satisfaction among Pakistani men and women. Retrieved Mar 8, 2007, from: [Http://www.Tennesseeestate University](http://www.Tennesseeestate University).
- Oliveira, J., & Costa, M. E. (2000). Perceptions of marital and parental satisfaction and its relation with parental attachment in Portuguese late adolescents. Retrieved Mar 8, 2007, from: <http://www.Aifref.uqam.67>.
- Pistole, M. C. (1989). Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 6*, 505-510.
- Robyn, A. P., & Evelyn, D. S. (1998). Attachment and marital adjustment. Changing families. *Challenging futures 6th Australian institute of family studies conferees Melbourne 25-27*.
- Sharon, H., & Wendy, B. (2009). Equality discrepancy between women in same-sex relationships: The mediating role of attachment in relationship satisfaction. *Sex Roles, 60*(10), 721-730.
- Simpson, J. A. (1990). The influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 971-980.
- Volling, B. L., Notaro, P. C., & Larsen, J. J. (1998). Adult attachment styles: Relations with emotional well-being, marriage, and parenting. *Family Relations, 47*, 355-367.
- Wekerle, C., & Wolfe, D. A. (1998). The role of child maltreatment and attachment style in adolescent relationship violence. *Development and Psychopathology, 10*, 571-586.