

مقایسه تأثیر سبک‌های دلبستگی بر مهارت‌های ارتباطی زوجین

یلدا بیابانی^۱، اعظم زمانی قلعه چه^۲

۱. دانشجوی دکتری تخصصی، روانشناسی، دانشگاه آزاد ارومیه، ایران

۲. کارشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد ممقان، ایران

چکیده:

این مقاله به بررسی تأثیر سبک‌های دلبستگی بر مهارت‌های ارتباطی زوجین پرداخته است. هدف اصلی پژوهش تحلیل روابط بین انواع سبک‌های دلبستگی (ایمن، اجتنابی، اضطرابی-دو سوگرا و آشفته) و ابعاد مختلف مهارت‌های ارتباطی مانند گوش دادن فعال، ابراز احساسات، حل تعارض و مدیریت هیجانات در زوجین می‌باشد. روش تحقیق به صورت مروری است و مقالات و مطالعات پیشین در این زمینه مورد تحلیل قرار گرفته‌اند. در این پژوهش، از منابع علمی معتبر و مقالات پژوهشی به منظور شناسایی تأثیرات دلبستگی بر روابط زناشویی استفاده شده است. نتایج نشان می‌دهند که سبک دلبستگی ایمن با مهارت‌های ارتباطی مثبت و روابط سالم‌تر در زوجین مرتبط است، در حالی که سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی تأثیرات منفی بر روابط دارند. همچنین، سبک دلبستگی آشفته می‌تواند موجب بروز رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی و افزایش تنش در رابطه زوجین گردد. این مقاله به طور کلی بر اهمیت درک سبک‌های دلبستگی و تأثیر آن‌ها بر کیفیت روابط زناشویی تأکید می‌کند و پیشنهادات کاربردی برای بهبود مهارت‌های ارتباطی در روابط زوجین ارائه می‌دهد.

کلمات کلیدی: سبک دلبستگی، مهارت‌های ارتباطی، زوجین، روابط زناشویی، ابراز احساسات، حل تعارض

۱. مقدمه

روابط بین فردی به‌ویژه در بستر زندگی زناشویی، تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله شخصیت، تجربه‌های گذشته و سبک‌های دلبستگی قرار دارد. دلبستگی، که نخستین بار توسط جان بالبی مطرح شد، نقشی اساسی در شکل‌دهی به روابط عاطفی افراد ایفا می‌کند. سبک‌های دلبستگی که در دوران کودکی شکل می‌گیرند، بر نحوه تعامل افراد در بزرگسالی و کیفیت ارتباط آن‌ها با همسرشان تأثیرگذارند. در این میان، مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل در ایجاد و حفظ روابط سالم زناشویی شناخته می‌شوند. تحقیقات نشان داده‌اند که افراد دارای سبک دلبستگی ایمن، مهارت‌های ارتباطی بهتری دارند و روابطشان از کیفیت بالاتری برخوردار است، درحالی‌که سبک‌های دلبستگی ناایمن (اجتنابی، اضطرابی-دو سوگرا و آشفته) می‌توانند موجب بروز مشکلات ارتباطی در میان زوجین شوند. در این راستا، بررسی تأثیر سبک‌های دلبستگی بر مهارت‌های ارتباطی زوجین می‌تواند به درک بهتر مشکلات زناشویی و ارائه راهکارهای مناسب برای بهبود روابط کمک کند.

این پژوهش با رویکردی مروری، به بررسی و تحلیل مطالعات انجام‌شده در زمینه ارتباط میان سبک‌های دلبستگی و مهارت‌های ارتباطی زوجین می‌پردازد تا به شناخت عمیق‌تری از این رابطه دست یابد و راهکارهایی برای بهبود کیفیت روابط زناشویی ارائه کند.

بیان مسأله و اهمیت موضوع

ارتباط مؤثر یکی از ارکان اساسی موفقیت در زندگی زناشویی است که تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی مختلفی از جمله سبک‌های دلبستگی قرار دارد. سبک دلبستگی فرد بر شیوه ابراز احساسات، مدیریت تعارضات، توانایی همدلی و نحوه

تعامل با همسر تأثیر می‌گذارد. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که افراد دارای سبک دلبستگی ایمن، ارتباطات بازتر، حمایت‌گرانه‌تر و سازنده‌تری در روابط زناشویی دارند، درحالی‌که سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی ممکن است منجر به مشکلات ارتباطی مانند دوری عاطفی، وابستگی بیش‌ازحد یا عدم مدیریت صحیح تعارضات شوند.

با توجه به اهمیت این موضوع، بررسی جامع مطالعات پیشین می‌تواند به درک بهتر این ارتباط و ارائه راهکارهای علمی و عملی برای بهبود روابط زوجین کمک کند. همچنین، بررسی این رابطه می‌تواند برای مشاوران خانواده، روان‌درمانگران و متخصصان حوزه ازدواج و خانواده مفید باشد.

اهداف پژوهش

۱. بررسی تأثیر سبک‌های دلبستگی بر مهارت‌های ارتباطی زوجین
۲. مرور مطالعات انجام‌شده در زمینه رابطه بین سبک دلبستگی و کیفیت تعاملات زوجین
۳. تحلیل نقش سبک‌های دلبستگی در نحوه حل تعارض و مدیریت هیجانات در روابط زناشویی
۴. ارائه پیشنهاداتی برای بهبود مهارت‌های ارتباطی زوجین بر اساس یافته‌های مطالعات پیشین

سوالات اصلی پژوهش

۱. سبک‌های دلبستگی چه تأثیری بر مهارت‌های ارتباطی زوجین دارند؟
۲. سبک‌های دلبستگی چگونه بر نحوه حل تعارض در روابط زناشویی اثر می‌گذارند؟
۳. آیا بین سبک دلبستگی ایمن و کیفیت ارتباطی بهتر در زوجین رابطه‌ای وجود دارد؟
۴. چه تفاوت‌هایی بین سبک‌های دلبستگی اجتنابی، اضطرابی و آشفته در نحوه تعامل زوجین مشاهده می‌شود؟
۵. چه راهکارهایی می‌توان بر اساس یافته‌های مطالعات پیشین برای بهبود مهارت‌های ارتباطی زوجین ارائه داد؟

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع مروری بوده و با استفاده از روش‌های کتابخانه‌ای و اسنادی انجام شده است. داده‌ها از منابع علمی معتبر شامل مقالات پژوهشی، کتاب‌ها، پایان‌نامه‌ها و گزارش‌های علمی استخراج شده‌اند. مقالات مرتبط از پایگاه‌های داده‌ها بررسی شده و معیار ورود شامل پژوهش‌هایی است که به رابطه بین سبک‌های دلبستگی و مهارت‌های ارتباطی زوجین پرداخته‌اند.

۲. مبانی نظری و پیشینه پژوهش

۲.۱. نظریه دلبستگی

- تاریخچه نظریه دلبستگی: نظریه دلبستگی توسط جان بالبی، روانپزشک و روانشناس بریتانیایی، در دهه ۱۹۵۰ میلادی مطرح شد. بالبی در مطالعات خود بر کودکان یتیم و محروم از مراقبت‌های والدین دریافت که پیوند عاطفی اولیه میان کودک و مراقب اصلی (معمولاً مادر) نقش اساسی در رشد روان‌شناختی و اجتماعی کودک دارد (بالبی، ۱۹۶۹). او استدلال کرد که دلبستگی یک نیاز زیستی است که با هدف تأمین امنیت، کاهش استرس و تسهیل رشد اجتماعی-عاطفی در انسان تکامل یافته است. در ادامه، مری اینزورث با پژوهش‌های خود در دهه ۱۹۷۰ و ارائه روش "موقعیت ناآشنا" توانست سه سبک دلبستگی را شناسایی کند: ایمن، اضطرابی-دوسوگرا و اجتنابی (اینسورث و همکاران، ۱۹۷۸). این پژوهش‌ها نشان دادند که سبک دلبستگی کودکان در تعامل با والدین، تأثیر مستقیمی بر کیفیت روابط اجتماعی آن‌ها در آینده دارد.

در دهه ۱۹۸۰، هازن و شیور نظریه دلبستگی را به روابط بزرگسالی گسترش دادند و دریافتند که همان الگوهای دلبستگی که در دوران کودکی شکل می‌گیرند، در روابط عاطفی بزرگسالان نیز تأثیرگذارند (هازن و شیور، ۱۹۸۷). از آن زمان

تاکنون، نظریه دلبستگی به یکی از مهم‌ترین چارچوب‌های مطالعه روابط بین فردی، از جمله روابط زوجین، تبدیل شده است (میکولینسر و شیور، ۲۰۱۶).

- نقش دلبستگی در رشد شخصیت و روابط بین فردی: دلبستگی نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری شخصیت و توسعه روابط بین فردی دارد. بر اساس نظریه دلبستگی، روابط اولیه کودک با مراقبان خود (معمولاً مادر) نه تنها به عنوان منبع امنیت و حمایت، بلکه به عنوان الگویی برای تعاملات اجتماعی و عاطفی در طول زندگی عمل می‌کند (بالبی، ۱۹۶۹). این روابط اولیه می‌توانند تأثیرات عمیقی بر خودپنداری، احساس امنیت و شیوه‌های ارتباطی فرد در بزرگسالی بگذارند. دلبستگی ایمن، که در آن کودک به مراقب خود به عنوان منبع امنیت و حمایت پایدار اعتماد دارد، به فرد کمک می‌کند تا احساس خودارزشمندی داشته باشد و روابط اجتماعی سالم و پایدار برقرار کند (اینزورث، بلار، واترز و وال، ۱۹۷۸). چنین افرادی معمولاً قادر به برقراری ارتباطات صمیمی و حل تعارضات به شیوه‌ای مؤثر هستند. در مقابل، دلبستگی نایمن (مانند دلبستگی اضطرابی یا اجتنابی) می‌تواند باعث مشکلات در روابط بین فردی شود. افراد با دلبستگی اضطرابی ممکن است از ترس رها شدن یا طرد شدن، در روابط خود دچار اضطراب و وابستگی بیش از حد شوند، در حالی که افراد با دلبستگی اجتنابی ممکن است از نزدیک شدن به دیگران خودداری کنند و از بیان احساسات و نیازهای خود در روابط عاطفی اجتناب کنند (هازن و شیور، ۱۹۸۷). در نتیجه، دلبستگی نه تنها بر روابط زناشویی و خانوادگی تأثیر می‌گذارد، بلکه به شکل‌گیری ویژگی‌های شخصیت فرد و نحوه تعامل او با دیگران در موقعیت‌های اجتماعی مختلف نیز مرتبط است (میکولینسر و شیور، ۲۰۱۶). افراد با دلبستگی ایمن تمایل دارند روابطی حمایت‌گر و مبتنی بر اعتماد داشته باشند، در حالی که افرادی که دلبستگی نایمن دارند، بیشتر در معرض مشکلات ارتباطی و آسیب‌های روان‌شناختی هستند.

۲.۲. سبک‌های دلبستگی و ویژگی‌های آن‌ها

در نظریه دلبستگی، سبک‌های دلبستگی تأثیر زیادی بر رفتار فرد در روابط عاطفی و زناشویی دارند. این سبک‌ها به شکل‌گیری شیوه‌های مختلف تعامل با دیگران در روابط نزدیک کمک می‌کنند و ویژگی‌های متفاوتی را در شخصیت افراد ایجاد می‌کنند. در ادامه به بررسی چهار سبک اصلی دلبستگی و ویژگی‌های آن‌ها در روابط بین فردی و زناشویی پرداخته می‌شود.

دلبستگی ایمن: ویژگی‌های افراد دارای این سبک در روابط زناشویی

افراد با دلبستگی ایمن معمولاً به خود و دیگران اعتماد دارند و احساس امنیت و پشتیبانی در روابط خود دارند. این افراد در روابط زناشویی، قادر به ایجاد ارتباطات عاطفی سالم و پایدار هستند و تعاملات صمیمی و نزدیک را تجربه می‌کنند. در مواجهه با مشکلات یا تعارضات، افراد با دلبستگی ایمن از راه‌های مؤثر و منطقی برای حل مسائل استفاده می‌کنند و توانایی مدیریت احساسات خود را دارند (بالبی، ۱۹۶۹). این ویژگی‌ها باعث می‌شود که افراد دارای دلبستگی ایمن، روابط زناشویی پایدار و رضایت‌بخشی داشته باشند.

دلبستگی اجتنابی: تأثیر بر تعاملات عاطفی و حل تعارض

افراد با دلبستگی اجتنابی تمایل دارند که از نزدیک شدن به دیگران خودداری کنند و احساسات خود را به سختی ابراز کنند. این افراد به طور معمول از وابستگی به دیگران می‌ترسند و ترجیح می‌دهند استقلال خود را حفظ کنند. در روابط زناشویی، آن‌ها ممکن است از تعاملات عاطفی عمیق پرهیز کنند و در هنگام بروز تعارض‌ها، از رویارویی با مشکلات یا گفتگوهای عاطفی خودداری نمایند. این سبک دلبستگی ممکن است منجر به ایجاد فاصله عاطفی و نارضایتی در روابط زناشویی شود (هازن و شیور، ۱۹۸۷).

دلبستگی اضطرابی-دو سوگرا: تأثیر بر مدیریت هیجانی و کنترل احساسات

افراد با دلبستگی اضطرابی-دو سوگرا معمولاً در روابط خود از احساسات و نگرانی‌های شدید نسبت به طرد شدن یا رها شدن رنج می‌برند. آن‌ها ممکن است برای جلب توجه و تأیید از شریک خود تلاش زیادی کنند و به صورت مکرر به

رفتارهای نیازمندانه و وابسته روی آورند. در مواجهه با تعارض یا مشکلات در روابط، این افراد اغلب قادر به مدیریت هیجانی خود نیستند و ممکن است واکنش‌های شدیدی نشان دهند. این سبک دلبستگی معمولاً با اضطراب، عدم امنیت و ترس از ترک شدن همراه است (اینزورث، بلار، واترز و وال، ۱۹۷۸).

دلبستگی آشفته (نامنظم): پیامدهای منفی در ارتباطات بین فردی دلبستگی آشفته یا نامنظم در افرادی مشاهده می‌شود که تجربیات متناقض و آزاردهنده از روابط اولیه خود داشته‌اند. این افراد ممکن است به طور همزمان نیاز به نزدیکی به دیگران و ترس از آن را تجربه کنند. در روابط زناشویی، دلبستگی آشفته می‌تواند منجر به ناپایداری و رفتارهای متناقض در تعاملات شود. این افراد معمولاً در مدیریت احساسات و برقراری ارتباط مؤثر با شریک زندگی خود مشکلات جدی دارند و ممکن است رفتارهای متناقض یا پیچیده‌ای از خود نشان دهند که باعث نارضایتی و سردرگمی در روابط می‌شود (میکولینسر و شیور، ۲۰۱۶).

۲.۳. مهارت‌های ارتباطی زوجین

مهارت‌های ارتباطی نقش بسیار مهمی در کیفیت و پایداری روابط زناشویی دارند. این مهارت‌ها شامل توانایی برقراری ارتباط مؤثر، درک متقابل و مدیریت احساسات است که به زوجین کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و مسائل زندگی مشترک به بهترین نحو عمل کنند. در این بخش به بررسی تعریف و اهمیت مهارت‌های ارتباطی، مدل‌های مختلف ارتباطی و ابعاد گوناگون این مهارت‌ها پرداخته می‌شود.

تعریف و اهمیت مهارت‌های ارتباطی: مهارت‌های ارتباطی به توانایی‌های فرد برای برقراری ارتباط مؤثر و شفاف با دیگران اشاره دارد. در روابط زناشویی، این مهارت‌ها به زوجین کمک می‌کنند تا افکار، احساسات و نیازهای خود را به طور واضح و بدون ایجاد سوء تفاهم بیان کنند و در عین حال، به نظرات و احساسات شریک زندگی خود گوش دهند. تحقیقات نشان داده‌اند که کیفیت ارتباطات میان زوجین رابطه مستقیمی با رضایت زناشویی و پایداری رابطه دارد. افراد با مهارت‌های ارتباطی خوب قادرند تعارضات را به شیوه‌ای سازنده حل کرده و رابطه عاطفی خود را تقویت کنند (گاتمن، ۱۹۹۹). مدل‌های مهارت‌های ارتباطی: چندین مدل نظری برای توضیح فرآیند ارتباطات میان زوجین وجود دارد که می‌توانند به زوجین در بهبود روابطشان کمک کنند.

- مدل گاتمن: جان گاتمن یکی از برجسته‌ترین نظریه‌پردازان در زمینه روابط زناشویی است. وی بر اهمیت چهار عنصر کلیدی در روابط زوجین تأکید می‌کند: انتقاد، تحقیر، دفاع و انزوا. طبق مدل گاتمن، افراد باید توانایی درک و مدیریت این رفتارها را داشته باشند تا از خرابی رابطه جلوگیری کنند (گاتمن، ۱۹۹۹).

- مدل ساتیر: ویرا ساتیر بر اهمیت ارتباطات غیرکلامی در روابط تأکید داشت. طبق این مدل، ارتباطات باید صادقانه، مثبت و بدون قضاوت باشند. او معتقد بود که روابط موفق زمانی شکل می‌گیرند که زوجین به‌طور مؤثر از زبان بدن، حالات چهره و لحن صدا برای ابراز احساسات خود استفاده کنند (ساتیر، ۱۹۸۳).

- مدل مک‌مستر: این مدل بر الگوهای ارتباطی در خانواده‌ها و روابط زناشویی تمرکز دارد و بر ضرورت ارتباطات باز و شفاف در حل مشکلات تأکید دارد. طبق این مدل، ایجاد یک ساختار حمایتی و مؤثر در خانواده باعث تقویت روابط زوجین می‌شود (هریس و مک‌مستر، ۱۹۸۵).

ابعاد مختلف مهارت‌های ارتباطی: مهارت‌های ارتباطی زوجین ابعاد مختلفی دارند که هر کدام در تقویت کیفیت ارتباطات و بهبود روابط عاطفی نقش دارند:

- گوش دادن فعال: این مهارت به معنای توجه کامل به صحبت‌های طرف مقابل و نشان دادن درک و توجه به او است. گوش دادن فعال نه تنها به کاهش سوء تفاهم‌ها کمک می‌کند، بلکه باعث ایجاد احساس احترام و ارزش‌گذاری در طرف مقابل می‌شود.

- همدلی و درک متقابل: همدلی به معنای توانایی درک و احساس کردن وضعیت عاطفی دیگران است. در روابط زناشویی، همدلی به زوجین کمک می‌کند تا نیازها و احساسات یکدیگر را بهتر درک کنند و پاسخ‌های مناسبی به آن‌ها بدهند.

- ابراز احساسات: توانایی بیان احساسات به صورت صادقانه و مؤثر در روابط زوجین اهمیت زیادی دارد. ابراز احساسات می‌تواند به تقویت ارتباط عاطفی و فهم متقابل کمک کند و از انباشت هیجانات منفی جلوگیری کند.

- حل تعارض و مذاکره: یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها در روابط زناشویی، توانایی حل تعارضات به شیوه‌ای سازنده است. این مهارت شامل توانایی مذاکره، جلب توافق و رسیدن به راه‌حل‌های مشترک می‌شود.

- مدیریت هیجانات: این مهارت به معنای توانایی کنترل و مدیریت احساسات در مواقع استرس‌زا و چالش‌برانگیز است. مدیریت هیجانات به زوجین کمک می‌کند تا در شرایط بحرانی با یکدیگر تعامل کنند و از بروز بحران‌های عاطفی جلوگیری کنند (گاتمن، ۱۹۹۹).

۳. ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و مهارت‌های ارتباطی زوجین

۳.۱. تأثیر سبک دلبستگی ایمن بر مهارت‌های ارتباطی

سبک دلبستگی ایمن به عنوان یکی از سالم‌ترین و پایدارترین سبک‌های دلبستگی شناخته می‌شود. افراد با این سبک دلبستگی، احساس امنیت و اعتماد به نفس دارند و قادرند روابط نزدیک و پایداری برقرار کنند. در این بخش به تأثیرات این سبک دلبستگی بر مهارت‌های ارتباطی زوجین پرداخته می‌شود.

رابطه مثبت با ابراز احساسات و همدلی: افرادی که سبک دلبستگی ایمن دارند، قادرند احساسات خود را به‌طور صادقانه و مؤثر بیان کنند. این افراد معمولاً در روابطشان احساس امنیت و راحتی دارند و قادرند به راحتی احساسات خود را به شریک زندگی‌شان منتقل کنند. این نوع ارتباط باز و صادقانه به تقویت همدلی میان زوجین کمک می‌کند، زیرا افراد با دلبستگی ایمن به راحتی می‌توانند احساسات و نیازهای خود را بیان کنند و همچنین به احساسات و نیازهای شریک زندگی‌شان پاسخ دهند. تحقیقات نشان می‌دهند که زوجین با سبک دلبستگی ایمن، به‌طور مؤثری همدلی می‌کنند و ارتباطات عاطفی‌شان بیشتر از زوجین با سبک دلبستگی دیگر است (هازن و شیور، ۱۹۸۷).

تأثیر بر حل تعارض و مدیریت هیجانات: افراد با سبک دلبستگی ایمن به‌طور طبیعی از توانایی بالاتری در مدیریت تعارضات و هیجانات خود برخوردارند. این افراد در مواجهه با مشکلات و تعارضات زناشویی، قادرند با یک رویکرد سازنده به حل مشکل بپردازند و از بروز واکنش‌های افراطی و تخریب‌کننده جلوگیری کنند. آنها معمولاً در مواقع تنش و بحران‌های عاطفی، احساسات خود را به‌طور مؤثر کنترل کرده و بر مدیریت هیجانات خود تمرکز می‌کنند. این ویژگی‌ها به آنها اجازه می‌دهد تا به‌طور مؤثری با شریک زندگی خود در مورد مشکلات صحبت کنند و به‌جای پناه بردن به روش‌های دفاعی، به حل تعارضات بپردازند (گاتمن، ۱۹۹۹). در مجموع، سبک دلبستگی ایمن با ویژگی‌های مثبت در ابراز احساسات، همدلی و مدیریت تعارض همراه است که به تقویت مهارت‌های ارتباطی زوجین کمک می‌کند و باعث تقویت روابط زناشویی می‌شود.

۳.۲. تأثیر سبک دلبستگی اجتنابی بر مهارت‌های ارتباطی

سبک دلبستگی اجتنابی به ویژگی‌های افرادی اطلاق می‌شود که در روابط خود تمایل به حفظ فاصله عاطفی دارند و ترجیح می‌دهند احساسات و نیازهای خود را پنهان کنند. این افراد معمولاً از وابستگی عاطفی به شریک زندگی خود اجتناب کرده و احساسات خود را به راحتی ابراز نمی‌کنند. در این بخش به تأثیرات این سبک دلبستگی بر مهارت‌های ارتباطی زوجین پرداخته می‌شود.

عدم تمایل به ابراز احساسات: افرادی که سبک دلبستگی اجتنابی دارند، تمایلی به ابراز احساسات خود ندارند و معمولاً احساساتشان را مخفی می‌کنند. این افراد ممکن است به دلیل ترس از آسیب دیدگی عاطفی یا تجربه‌های منفی گذشته، از نزدیک شدن و ایجاد روابط عاطفی عمیق با دیگران خودداری کنند. این کمبود ابراز احساسات در روابط زناشویی می‌تواند

باعث ایجاد فاصله عاطفی و سوء تفاهم‌ها شود. به‌طور کلی، عدم تمایل به ابراز احساسات یکی از ویژگی‌های مهم در سبک دلبستگی اجتنابی است که مانع از ایجاد ارتباطات عاطفی صمیمانه می‌شود (بالبی، ۱۹۶۹). ناتوانی در ایجاد صمیمیت پایدار: افراد با سبک دلبستگی اجتنابی معمولاً در ایجاد و حفظ صمیمیت پایدار در روابط خود مشکل دارند. آنها به دلیل نگرانی از دست دادن استقلال یا ترس از وابستگی به دیگران، از برقراری ارتباطات عاطفی عمیق اجتناب می‌کنند. این ناتوانی در ایجاد صمیمیت می‌تواند به مشکلاتی در روابط زناشویی منجر شود، زیرا صمیمیت یکی از ارکان اصلی ارتباطات مؤثر و رضایت‌بخش است. در نتیجه، زوجین با سبک دلبستگی اجتنابی معمولاً از نظر عاطفی از یکدیگر فاصله می‌گیرند و در نتیجه این فقدان صمیمیت می‌تواند به کاهش رضایت زناشویی و افزایش تعارضات منجر شود (هازن و شیور، ۱۹۸۷). در مجموع، سبک دلبستگی اجتنابی با مشکلاتی در ابراز احساسات و ایجاد صمیمیت همراه است که می‌تواند تأثیر منفی بر مهارت‌های ارتباطی و کیفیت روابط زناشویی داشته باشد.

۳.۳. تأثیر سبک دلبستگی اضطرابی-دو سوگرا بر مهارت‌های ارتباطی

سبک دلبستگی اضطرابی-دو سوگرا به ویژگی‌هایی اطلاق می‌شود که در آن فرد از یک سو نیاز شدید به نزدیکی عاطفی و تایید از طرف شریک زندگی دارد و از سوی دیگر به دلیل ترس از رها شدن و طرد شدن، رفتارهایی متناقض و گاهی کنترل‌کننده از خود نشان می‌دهد. این سبک دلبستگی می‌تواند تأثیرات منفی زیادی بر مهارت‌های ارتباطی زوجین داشته باشد که در ادامه به تفصیل بیان می‌شود.

وابستگی زیاد و رفتارهای کنترلی: افراد با سبک دلبستگی اضطرابی-دو سوگرا معمولاً در روابط خود وابستگی زیادی به شریک زندگی خود دارند. آنها به شدت از ترس طرد شدن یا نادیده گرفته شدن رنج می‌برند و برای جلب توجه و اطمینان از علاقه شریک خود، ممکن است رفتارهایی کنترلی‌کننده و پرتنش از خود بروز دهند. این رفتارها می‌تواند شامل چک کردن مداوم ارتباطات، نیاز به پاسخ‌دهی سریع به پیام‌ها و تلاش برای جلب توجه بیشتر باشد. این وابستگی شدید و نیاز به تایید مداوم، باعث می‌شود که فضای رابطه از حالت طبیعی و متوازن خارج شود و زوجین احساس کنند که همیشه تحت فشار برای اثبات عشق و علاقه خود به یکدیگر هستند. این می‌تواند به افزایش تعارضات و عدم رضایت در روابط زناشویی منجر شود (میکولینر و شوور، ۱۹۸۹).

تأثیر منفی بر ثبات هیجانی در رابطه: افراد با سبک دلبستگی اضطرابی-دو سوگرا معمولاً در مدیریت هیجانات خود مشکل دارند. به دلیل وابستگی شدید به شریک زندگی، آنها به راحتی دچار احساسات منفی مانند اضطراب، ترس و خشم می‌شوند، به‌ویژه زمانی که احساس کنند که رابطه در خطر است یا شریک زندگی آنها علاقه کمتری نشان می‌دهد. این تغییرات هیجانی می‌تواند ثبات رابطه را تهدید کند و منجر به ایجاد دوره‌های معیوب و تکراری در ارتباطات گردد. به‌طور خاص، واکنش‌های هیجانی شدید و غیرقابل پیش‌بینی می‌تواند فضای ارتباطی را مسموم کرده و منجر به کاهش توانایی در حل تعارضات به‌طور مؤثر و برقراری ارتباطات سالم گردد (کاسیدی و ایوز، ۲۰۰۲). در مجموع، سبک دلبستگی اضطرابی-دو سوگرا می‌تواند به وابستگی شدید و رفتارهای کنترلی در روابط زناشویی منجر شود و تأثیر منفی بر ثبات هیجانی در رابطه بگذارد که این خود بر مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی تأثیر خواهد گذاشت.

۳.۴. تأثیر سبک دلبستگی آشفته بر مهارت‌های ارتباطی

سبک دلبستگی آشفته (نامنظم) به وضعیتی اطلاق می‌شود که در آن فرد در روابط خود احساسات متناقضی تجربه می‌کند. افراد با این سبک دلبستگی معمولاً در مواجهه با روابط عاطفی دچار سردرگمی و عدم قطعیت می‌شوند و نمی‌توانند به‌طور ثابت به شریک زندگی خود نزدیک شوند یا از او فاصله بگیرند. این سبک دلبستگی به‌ویژه در روابط زناشویی می‌تواند تأثیرات منفی و معناداری بر مهارت‌های ارتباطی زوجین بگذارد که در ادامه به بررسی آن‌ها می‌پردازیم. بروز رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی: افراد با سبک دلبستگی آشفته معمولاً رفتارهایی غیرقابل پیش‌بینی در روابط خود از خود نشان می‌دهند. این رفتارها ناشی از تضاد در نیازهای عاطفی فرد است؛ آنها از یک سو خواستار نزدیکی و تایید از

شریک زندگی خود هستند و از سوی دیگر به دلیل ترس از طرد شدن یا تجربه‌های منفی گذشته، قادر به برقراری ارتباطی پایدار نیستند. این افراد ممکن است در یک لحظه به‌طور شدید به شریک خود وابسته شوند و در لحظه‌ای دیگر با ایجاد فاصله از او دور شوند. چنین نوسانات هیجانی و رفتاری می‌تواند باعث سردرگمی و عدم امنیت در رابطه شود و تعاملات عاطفی را مختل کند (میناکو، ۲۰۰۷).

تأثیر بر رضایت زناشویی و سطح تنش در رابطه: سبک دلبستگی آشفته معمولاً باعث می‌شود که فرد در مدیریت هیجانات و ارتباطات عاطفی مشکل داشته باشد. این مشکلات می‌توانند باعث کاهش رضایت زناشویی و افزایش سطح تنش در رابطه شوند. رفتارهای متناقض و غیرقابل پیش‌بینی، مانند نزدیک شدن و سپس دور شدن از شریک زندگی، باعث ایجاد احساس بی‌اعتمادی و ناامنی در طرف مقابل می‌شود. به علاوه، این سبک دلبستگی می‌تواند منجر به حل نشدن مشکلات عاطفی و افزایش تنش‌ها در روابط گردد، زیرا هیچ‌یک از طرفین نمی‌تواند به‌طور پیش‌بینی‌پذیر و پایدار به نیازهای عاطفی دیگری پاسخ دهد. در نتیجه، این وضعیت می‌تواند به کاهش کیفیت رابطه و رضایت زناشویی منجر شود (دانیل و شاو، ۲۰۱۱). در نهایت، سبک دلبستگی آشفته تأثیرات منفی بسیاری بر مهارت‌های ارتباطی زوجین دارد و می‌تواند به بروز رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی و کاهش رضایت زناشویی منتهی شود.

۴. یافته‌های مطالعات پیشین

در این بخش، به بررسی پژوهش‌های تجربی و نظری در ارتباط با تأثیر سبک‌های دلبستگی بر مهارت‌های ارتباطی خواهیم پرداخت. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که سبک‌های دلبستگی می‌توانند تأثیرات مهمی بر شیوه‌های ارتباطی افراد در روابط زناشویی و بین فردی داشته باشند.

مرور پژوهش‌های تجربی و نظری درباره سبک‌های دلبستگی و مهارت‌های ارتباطی بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد با سبک دلبستگی ایمن معمولاً مهارت‌های ارتباطی بهتری دارند و قادر به ایجاد روابط صمیمی و سالم هستند. این افراد تمایل دارند که احساسات خود را به راحتی ابراز کنند و در مواجهه با مشکلات، به‌طور مؤثری حل تعارضات را پیش ببرند. از سوی دیگر، افراد با سبک دلبستگی اجتنابی یا اضطرابی-دو سوگرا، به دلیل مشکلات هیجانی، قادر به برقراری ارتباط مؤثر نیستند و روابط آنها با چالش‌های زیادی مواجه می‌شود. در مجموع، پژوهش‌های مختلف بیانگر این است که سبک دلبستگی می‌تواند تأثیر زیادی بر توانایی افراد در ارتباط برقرار کردن و حل تعارضات در روابط عاطفی داشته باشد.

بررسی متاآنالیزهای انجام‌شده در این زمینه نیز به وضوح نشان می‌دهد که سبک‌های دلبستگی می‌توانند عامل تعیین‌کننده‌ای در کیفیت روابط زناشویی و توانایی‌های ارتباطی افراد باشند. نتایج متاآنالیزها نشان داده‌اند که دلبستگی ایمن با مهارت‌های ارتباطی بهتر و رضایت بیشتر از رابطه همراه است، در حالی که سبک‌های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی معمولاً با مشکلات در برقراری ارتباط و افزایش تعارضات در روابط همراه هستند. همچنین، متاآنالیزها به این نتیجه رسیده‌اند که سبک دلبستگی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای موفقیت یا شکست روابط باشد.

بررسی تفاوت‌های فرهنگی در تأثیر سبک‌های دلبستگی بر مهارت‌های ارتباطی تأثیر سبک‌های دلبستگی بر مهارت‌های ارتباطی به‌طور قابل توجهی تحت تأثیر تفاوت‌های فرهنگی قرار دارد. در برخی فرهنگ‌ها، وابستگی‌های عاطفی و تمایل به نزدیکی و صمیمیت در روابط اهمیت بیشتری دارد و این امر می‌تواند تأثیرات مثبتی بر مهارت‌های ارتباطی داشته باشد. در مقابل، در فرهنگ‌هایی که ارزش‌های استقلال و خودکفایی بیشتر مورد تأکید قرار دارد، سبک‌های دلبستگی اجتنابی ممکن است به‌طور گسترده‌تری مشاهده شوند و بر روابط تأثیر منفی بگذارند. به‌طور کلی، تفاوت‌های فرهنگی می‌تواند نحوه تعامل افراد و الگوهای ارتباطی آنها را تحت تأثیر قرار دهد و بر روابط عاطفی و مهارت‌های ارتباطی آنها اثر بگذارد.

این یافته‌ها نشان می‌دهند که درک بهتر ارتباط میان سبک‌های دلبستگی و مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به بهبود روابط زناشویی و بین فردی کمک کند، به‌ویژه زمانی که تأثیرات فرهنگی و تفاوت‌های فردی نیز مد نظر قرار گیرد.

۵. بحث و نتیجه‌گیری

نتیجه‌گیری این پژوهش نشان می‌دهد که سبک‌های دلبستگی تأثیر عمیقی بر مهارت‌های ارتباطی زوجین دارند. افرادی که سبک دلبستگی ایمن دارند، معمولاً توانایی‌های ارتباطی بهتری از خود نشان می‌دهند، چرا که آن‌ها به راحتی می‌توانند احساسات خود را ابراز کنند، به طور مؤثر به حل تعارضات بپردازند و روابطی صمیمانه و پایدار بسازند. در مقابل، افرادی که سبک دلبستگی اجتنابی یا اضطرابی دارند، غالباً با مشکلاتی در برقراری ارتباط و ایجاد صمیمیت در روابطشان روبرو هستند که می‌تواند منجر به افزایش تنش و تعارض در رابطه شود. مطالعات موجود نیز تأکید دارند که سبک دلبستگی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده مهمی برای کیفیت روابط زناشویی باشد. زوجین با دلبستگی ایمن معمولاً روابط پایدارتری دارند و از مهارت‌های ارتباطی قوی‌تری برخوردارند، در حالی که زوجین با دلبستگی اضطرابی یا اجتنابی ممکن است به دلیل عدم توانایی در مدیریت هیجانات و ابراز احساسات به مشکلات جدی در روابط خود دچار شوند. این نتایج همخوانی زیادی با نظریه‌های روان‌شناختی و دلبستگی دارند و نشان می‌دهند که دلبستگی می‌تواند به‌طور مستقیم بر رضایت زناشویی و کیفیت روابط تأثیر بگذارد. در نهایت، پیامدهای روان‌شناختی سبک‌های دلبستگی از منظر روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهد که سبک دلبستگی ایمن می‌تواند به افزایش رضایت زناشویی، بهبود کیفیت روابط و کاهش استرس و اضطراب در زوجین منجر شود. بنابراین، توجه به سبک‌های دلبستگی و تلاش برای اصلاح آن‌ها می‌تواند بهبود مهارت‌های ارتباطی زوجین و ارتقای روابط عاطفی آن‌ها را به دنبال داشته باشد. این تحقیق بر اهمیت مداخلات روان‌شناختی در کمک به زوجین با سبک‌های دلبستگی ناسازگار تأکید دارد تا آن‌ها بتوانند روابطی پایدارتر و سالم‌تر ایجاد کنند.

۶. پیشنهادات کاربردی و راهکارها

راهکارهای بهبود مهارت‌های ارتباطی بر اساس سبک دلبستگی: برای افرادی که دارای سبک دلبستگی ایمن هستند، تقویت و ادامه‌دادن به ارتباطات صمیمانه و حمایت‌گرانه ضروری است. این افراد معمولاً توانایی‌های خوبی در ابراز احساسات، گوش دادن فعال و حل تعارض دارند، اما می‌توانند مهارت‌های ارتباطی خود را از طریق تمرینات بیشتر در زمینه همدلی و بیان احساسات بهبود بخشند. برای افرادی که سبک دلبستگی اجتنابی دارند، پیشنهاد می‌شود که به تدریج به ابراز احساسات و نیازهای عاطفی خود بپردازند و از خودفشاری و فاصله‌گیری جلوگیری کنند. در مورد افرادی که سبک دلبستگی اضطرابی دارند، بهبود مهارت‌های ارتباطی باید بر اساس کاهش وابستگی بیش‌ازحد و یادگیری اعتماد به شریک زندگی تمرکز کند. افراد با سبک دلبستگی آشفته نیز باید روی بهبود خودآگاهی و کنترل هیجانات خود کار کنند. مداخلات روان‌شناختی: مداخلات روان‌شناختی می‌توانند در کمک به بهبود مهارت‌های ارتباطی زوجین با سبک‌های دلبستگی ناسازگار مؤثر باشند. درمان شناختی-رفتاری (CBT) به افراد کمک می‌کند تا الگوهای منفی تفکر و رفتارهای ناسازگارانه خود را شناسایی کرده و آن‌ها را تغییر دهند. برای افراد با سبک دلبستگی اضطرابی، درمان‌های مبتنی بر دلبستگی می‌تواند به کاهش اضطراب و ایجاد اعتماد در روابط کمک کند. زوج‌درمانی مبتنی بر دلبستگی، که بر اهمیت ایجاد امنیت و حمایت عاطفی در روابط تأکید دارد، برای زوج‌هایی که در تعاملات خود دچار مشکلات ارتباطی هستند، مفید است. این روش‌ها به افراد کمک می‌کنند تا الگوهای دلبستگی ناسالم را شناسایی کرده و روابط خود را بهبود بخشند. توصیه‌هایی برای مشاوران و درمانگران خانواده: مشاوران و درمانگران خانواده باید در نظر داشته باشند که سبک دلبستگی هر فرد می‌تواند بر روابط زوجین تأثیر عمیقی بگذارد. آن‌ها باید به دقت سبک‌های دلبستگی مختلف را در نظر بگیرند و در جلسات مشاوره، مداخلات متناسب با نیازهای هر زوج را پیشنهاد دهند. برای مثال، در درمان زوجین با سبک دلبستگی اضطرابی، درمانگران باید بر ایجاد احساس امنیت و اعتماد در رابطه تمرکز کنند. برای زوجینی که سبک دلبستگی اجتنابی دارند، درمانگران باید به آن‌ها کمک کنند تا از بسته شدن به خود و عدم ابراز نیازهای عاطفی جلوگیری کنند. در نهایت،

درمانگران باید آموزش دهند که ارتباط مؤثر به مهارت‌های گوش دادن، همدلی و حل تعارض نیاز دارد و این مهارت‌ها را در زوجین تقویت کنند تا روابط عاطفی سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تری ایجاد شود.

۷ منابع و مآخذ

- اینزورث، م. د. س.، بلار، م. سی.، واترز، ا. و وال، س. (۱۹۷۸). الگوهای دلبستگی: یک مطالعه روان‌شناختی از موقعیت ناآشنا. لارنس اربلام.
- بالبی، ج. (۱۹۶۹). دلبستگی و فقدان: جلد اول، دلبستگی. انتشارات بیسیک بوکز.
- هازن، ک. و شیور، پ. (۱۹۸۷). عشق رمانتیک به عنوان یک فرآیند دلبستگی مفهومی‌سازی شده است. نشریه شخصیت و روان‌شناسی اجتماعی، ۵۲(۳)، ۵۱۱-۵۲۴.
- میکولینسر، م. و شیور، پ. ر. (۲۰۱۶). دلبستگی در بزرگسالی: ساختار، پویایی‌ها و تغییرات. انتشارات گویل‌فورد.
- هازن، ک. و شیور، پ. (۱۹۸۷). سبک‌های دلبستگی و روابط بزرگسالی. انتشارات گیل‌فورد.
- گاتمن، ج. (۱۹۹۹). چه چیزی روابط را خراب می‌کند و چه چیزی آن‌ها را بهبود می‌بخشد؟ انتشارات پنگوئن.
- ساتیر، و. (۱۹۸۳). ارتباطات خانوادگی: راهنمایی برای ایجاد ارتباط مؤثر. انتشارات هارپر و راو.
- هریس، ن. و مک‌مستر، س. (۱۹۸۵). روابط خانوادگی و روش‌های حل تعارض. انتشارات مک‌مستر.
- میکولینر، ج. و شوور، ج. (۱۹۸۹). سبک‌های دلبستگی و رفتارهای در روابط عاشقانه. انتشارات گیل‌فورد.
- کاسیدی، ج. و ایوز، ف. (۲۰۰۲). سبک دلبستگی و روابط عاطفی در بزرگسالی. انتشارات گیل‌فورد.
- میناکو، ا. (۲۰۰۷). سبک‌های دلبستگی و پیامدهای آن‌ها در روابط عاشقانه. انتشارات سیگما.
- دانیل، م. و شاو، ج. (۲۰۱۱). سبک دلبستگی و تأثیر آن بر روابط زناشویی. انتشارات آکسفورد.