

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد مرودشت  
دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه مشاوره

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A) در رشته مشاوره توانبخشی

عنوان:

رابطه بین سبک های دلبستگی با شادکامی و عزت نفس در سالمندان

استاد راهنما:

دکتر لادن معین

استاد مشاور:

دکتر محمد رضا اوجی نژاد

نگارش:

کل ناز کریمی جابری

تابستان ۱۳۹۳

## سپاس و قدردانی

ضمن سپاس و ستایش به درگاه ایزد منان که به من توانایی داد که با استعانت از او بتوانم این پژوهش را انجام دهم، بر خود لازم می بینم از دلگرمی و تشویق اساتیدی که در نگارش این مجموعه مرا یاری نمودند، قدردانی نمایم:

**سرکار خانم دکتر لادن معین**، استاد راهنما، که در طول نگارش این مجموعه با راهنمایی های عالمانه و بجایشان، سکاندارشایسته ای در هدایت این پایان نامه بوده اند.

**سرکار خانم دکتر محمد رضا اوجی نژاد**، استاد مشاور، که با سعه صدر مشاوره این تحقیق را پذیرفتند و در طول نگارش این مجموعه همواره از نظرات کارشناسانه شان، بهره جستیم.

همچنین از **سرکار خانم دکتر صغری استوار**، که زحمت داوری این پایان نامه را تقبل کردند.

## تقدیم به

### تقدیم به پدر و مادر عزیزم

که به واقع بسان جویباری کوچک سنگ به سنگ راه را با من لمس کردند و در این وادی  
مرا تنها نگذاشتند...

### تقدیم به برادرانم

که صبر، حمایت و عاطفه شان سختی های راه را بر من هموار کرد.

### تقدیم به همسرم

همتای بی پایان زندگیم

من مدیون تمامی محبت های شما هستم.

و

تقدیم به تمامی سالمندانی که سرمایه های این جامعه هستند.

## فهرست منابع

- ا ..... سپاس و قدردانی
- ب ..... تقدیم به
- و ..... فهرست جداول و نمودارها
- ۱ ..... چکیده

### فصل اول: کلیات پژوهش

- ۳ ..... مقدمه
- ۵ ..... بیان مسأله
- ۷ ..... اهمیت و ضرورت
- ۸ ..... اهداف
- ۸ ..... هدف کلی
- ۸ ..... اهداف جزئی
- ۸ ..... فرضیه های پژوهش
- ۹ ..... سؤالات پژوهش
- ۹ ..... تعاریف
- ۹ ..... الف) تعاریف نظری
- ۱۱ ..... ب) تعاریف عملیاتی

### فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش

- ۱۳ ..... پیشینه نظری
- ۱۳ ..... الف) سالمند
- ۱۴ ..... ویژگی های افراد سالمند
- ۱۶ ..... نظریه های سالمندی
- ۱۹ ..... نیازهای سالمندان
- ۲۱ ..... ب) سبک های دلستگی
- ۲۱ ..... تعریف دلستگی
- ۲۲ ..... ویژگی های دلستگی
- ۲۲ ..... ارزیابی دلستگی و انواع آن
- ۲۹ ..... مفروضه های اساسی نظریه دلستگی
- ۳۰ ..... ج) شادکامی

۳۱	تعاریف شادکامی
۳۲	چارچوب نظری شادکامی
۳۳	ماهیت شادکامی در اسلام
۳۴	نظریه های شادکامی
۳۷	عوامل مؤثر بر شادکامی
۳۸	(د) عزت نفس
۳۹	تعریف عزت نفس
۴۰	ابعاد عزت نفس :
۴۱	مؤلفه های اساسی عزت نفس :
۴۳	علل پیدایش عزت نفس :
۴۴	نظریه های عزت نفس
۴۶	پیشینه پژوهشی
۴۶	الف) تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۴۸	ب) تحقیقات انجام شده در داخل کشور
۵۱	جمع بندی

### فصل سوم: روش اجرای پژوهش

۵۳	طرح کلی پژوهش
۵۳	جامعه آماری
۵۳	نمونه آماری و روش نمونه گیری
۵۴	ویژگی های توصیفی نمونه مورد پژوهش
۵۴	الف) جنسیت شرکت کنندگان
۵۵	ب) سن شرکت کنندگان
۵۶	ج) میزان تحصیلات شرکت کنندگان
۵۷	ابزار پژوهش
۵۷	الف) پرسشنامه سبک های دلبستگی بزرگسالان (AAS)
۵۸	ب) پرسشنامه شادکامی آکسفورد
۵۹	ج) پرسشنامه عزت نفس
۶۰	روند اجرای پژوهش
۶۱	روش تجزیه و تحلیل داده ها
۶۱	ملاحظات اخلاقی پژوهش

### فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

۶۳	آمار توصیفی.....
۶۳	آماره های توصیفی متغیرهای پژوهش.....
۶۴	آمار استنباطی.....

### فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۷۱	خلاصه پژوهش.....
۷۱	بحث و نتیجه گیری.....
۷۵	محدودیت های پژوهش.....
۷۵	پیشنهادات پژوهش.....
۷۵	الف) پیشنهادات پژوهشی.....
۷۶	ب) پیشنهادات کاربردی.....

### فهرست منابع

۷۸	منابع فارسی.....
۸۲	منابع انگلیسی.....

### پیوست ها

۸۷	پیوست شماره ۱: پرسشنامه سبک های دلبستگی بزرگسالان (AAS).....
۸۸	پیوست شماره ۲: پرسشنامه شادکامی آکسفورد.....
۹۳	پیوست شماره ۳: مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت.....
۹۶	چکیده انگلیسی.....

فهرست جداول و نمودارها

- جدول ۱-۳: توزیع گروه مورد مطالعه بر حسب جنسیت ..... ۵۴
- نمودار ۱-۳: فراوانی درصدی گروه مورد مطالعه بر حسب جنسیت ..... ۵۴
- جدول ۲-۳: توزیع گروه مورد مطالعه بر حسب سن ..... ۵۵
- نمودار ۲-۳: فراوانی درصدی سن گروه مورد مطالعه ..... ۵۵
- جدول ۳-۳: توزیع گروه مورد مطالعه بر حسب تحصیلات ..... ۵۶
- نمودار ۳-۳: فراوانی درصدی میزان تحصیلات گروه مورد مطالعه ..... ۵۶
- جدول ۱-۴: آماره های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش ..... ۶۳
- جدول ۲-۴: ضرایب همبستگی بین انواع سبک های دلبستگی با شادکامی ..... ۶۴
- جدول ۳-۴: ضرایب همبستگی بین انواع سبک های دلبستگی با مؤلفه های شادکامی ..... ۶۵
- جدول ۴-۴: ضرایب همبستگی بین انواع سبک های دلبستگی با عزت نفس ..... ۶۶
- جدول ۵-۴: همبستگی چندگانه نمرات سبک های دلبستگی ناایمن اجتنابی، ناایمن دوسوگرا و ایمن با شادکامی ..... ۶۷
- جدول ۶-۴: ضرایب رگرسیون برای پیش بینی شادکامی از طریق دلبستگی ناایمن اجتنابی، ناایمن دوسوگرا و ایمن ..... ۶۷
- جدول ۷-۴: همبستگی چندگانه نمرات سبک های دلبستگی ناایمن اجتنابی، ناایمن دوسوگرا و ایمن با عزت نفس ..... ۶۸
- جدول ۸-۴: ضرایب رگرسیون برای پیش بینی عزت نفس از طریق دلبستگی ناایمن اجتنابی، ناایمن دوسوگرا و ایمن ..... ۶۹



## چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین سبک های دلبستگی با شادکامی و عزت نفس سالمندان انجام شد. پژوهش حاضر از نوع مطالعات توصیفی- همبستگی است که از بین کلیه سالمندان بالای ۶۰ سال شهر شیراز با روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی چند مرحله ای تعداد ۱۲۰ نفر به عنوان اعضای نمونه انتخاب شدند. پرسشنامه سبک های دلبستگی بزرگسالان (AAS)، پرسشنامه شادکامی آکسفورد و مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت به عنوان ابزار پژوهش مورد استفاده قرار گرفتند. جهت تجزیه و تحلیل داده های حاصل از پژوهش از آماره توصیفی مانند فراوانی، میانگین و انحراف معیار و همچنین آماره های استنباطی از قبیل ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون هم زمان استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد که بین انواع سبک های دلبستگی با شادکامی و مؤلفه های آن و با عزت نفس رابطه معناداری وجود دارد؛ همچنین انواع سبک های دلبستگی قادر به پیش بینی میزان شادکامی و عزت نفس سالمندان بودند.

کلمات کلیدی: سبک های دلبستگی، شادکامی، عزت نفس، سالمندان

**فصل اول**  
**کلیات پژوهش**

## مقدمه

شادکامی<sup>۱</sup> درجه و میزانی است که با آن یک فرد کیفیت کلی زندگی اش را به عنوان یک زندگی کاملاً مطلوب مورد قضاوت قرار می دهد (وین هوون<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲).

در تبیین شادکامی، دو مکتب اصلی تفکر وجود دارد: لذت گرایی یک نظریه روان شناختی است که طبق آن، ارگانیزم به منظور جستجوی لذت و دوری از درد انگیخته می شود. لذت گرایی به طور کلی شامل احساساتی است که نتیجه ای از درون شد به نظام های حسی پنج گانه است. به این ترتیب، شادکامی طبق اصل لذت گرایی، بیشینه کردن اثرهای مثبت نظام های حسی متفاوت است. اما شادکامی یک مفهوم بسیار پیچیده است تئوری های شناختی، دیدگاهی دیگر ارائه کرده اند: لازاروس، نظریه پرداز شناختی هیجان، شادکامی را به عنوان هیجانی تعریف کرده است که نتیجه ای است از به وجود آوردن پردازشی قابل استدلال در جهت فهم یک هدف. به عبارت دیگر، تئوری های شناختی، شادکامی را به عنوان آنچه در راه رسیدن به هدف تجربه می شود می بینند. به این ترتیب، شادکامی منبعث از هدف یا برانگیخته شده توسط هدف است، در حالیکه نظریه لذت گرایی، شادکامی را به عنوان وضعیت آخر یا خود هدف می بیند (فرانکن، ۱۹۹۴، به نقل از داناولد<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷).

به نظر آرگیل، مارتین و لو<sup>۴</sup> (۱۹۹۵)، سه جزء اساسی شادکامی عبارت اند از: هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجان منفی از جمله افسردگی و اضطراب. او و همکارانش دریافته اند که روابط مثبت با دیگران، هدف مند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز از اجزاء شادکامی هستند.

عزت نفس<sup>۵</sup> عبارت از احساس کفایت شخصی برای مواجهه با چالشهای بنیادی زندگی و سزاوار بودن برای شادکامی است و در رفتارهایی مانند جرات ورزی، قاطعیت و مودب بودن نسبت به دیگران بروز می کند که جزئی از خودپنداره فرد محسوب شده و شامل جنبه های شناختی، رفتاری و عاطفی است. به عبارت دقیق تر عزت نفس عبارت است از میزان ارزشی که افراد برای خویشتن قایل اند. عزت نفس

---

<sup>۱</sup>. happiness

<sup>۲</sup>. Veenhoven

<sup>۳</sup>. Dunavold

<sup>۴</sup>. Argyle, Martin & Lu

<sup>۵</sup>. Self - Steem

زاییده زندگی اجتماعی و ارزشهای آن است و در تمامی فعالیتهای روزانه انسان به نوعی جلوه گر بوده و به این شکل از مهمترین جنبه های شخصیت و تعیین کننده ویژگیهای رفتاری انسان است. در مفهوم جدید سلامتی و بهزیستی روانی، عزت نفس بالا در فرد ایجاد حس اعتماد به خود می کند که این احساس وی را قادر به تطابق با موقعیتهای سخت می نماید پژوهشها نشانگر آن هستند که یکی از مهمترین عوامل تاثیرگذار بر عزت نفس و رفتار کودک، رابطه والد- کودک است (سپهریان آذر، امانی ساری بگلو، محمودی، ۱۳۹۲).

گرین برگ، سیگل و لیت<sup>۱</sup> (۱۹۹۳) و فنی و نولر<sup>۲</sup> (۱۹۹۶) در تحقیقات خود بر روی دلبستگی و شادکامی، به این نتیجه رسیدند که بین دلبستگی ایمن و شادکامی ارتباط معناداری وجود دارد؛ به این معنا که افراد دلبسته ایمن شادکامی بالاتری دارند و هر چه دلبستگی نایمن تر باشد افراد میزان شادکامی پایین تری را تجربه می کنند.

مطابق نظریه بالبی، انسان با یک سیستم روانی-زیستی به نام سیستم رفتار دلبستگی متولد می شود. این سیستم، ارزش انطباقی داشته و فرد را به حفظ نزدیکی و همجواری با افراد مهم زندگی یا تصاویر دلبستگی کسانی که کودک می تواند در موقعیت های تهدیدآمیز نزدیک آنها بماند سوق می دهد تا شانس او برای سازش یافتگی و بقا افزایش یابد. هدف این سیستم در کودک، دستیابی به یک احساس ایمنی و حمایت شدگی واقعی یا ادراک شده از تعامل نزدیک و صمیمی با تصویر دلبستگی است (میکولنسر و شاور<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵). سبک دلبستگی<sup>۴</sup> یکی از مهمترین عوامل مؤثر در تعاملات بین فردی است که در دوران کودکی فرد شکل گرفته و با توجه به محیطی که در آن تحول یافته است، در سنین بعدی ادامه می یابد. عملکرد مطلوب سیستم دلبستگی و به تبع آن کیفیت دلبستگی وابسته به کیفیت تعامل میان کودک و تصاویر دلبستگی است که حاصل درون سازی انتظارات کودک از نحوه تعامل خود با تصویر دلبستگی و اتفاقات پیرامونش است که به تدریج در قالب یک سری بازنمایی ذهنی که بالبی به آنها الگوهای فعال درونی می گوید درون سازی می شوند (کولینز و فنی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴). به نظر بالبی این بازنمایی های ذهنی به شکل الگوهای فعال دیگران و بازنمایی های ذهنی از خودکارآمدی و خود ارزشمندی در حافظه ذخیره می شود (میکولنسر و شاور، ۲۰۰۵).

<sup>۱</sup>. Greenberg, Sigel & Leith

<sup>۲</sup>. Feeny & Noller

<sup>۳</sup>. Mikulincer & Shaver

<sup>۴</sup>. Attachment styles

<sup>۵</sup>. Collins & Feeney

بسیاری از روان شناسان رشد در مورد سه الگوی اساسی دلبستگی توافق دارند. الگوی اولی، دلبستگی ایمن<sup>۱</sup> است. این نوع دلبستگی مربوط به کودکانی است که زمانی که با محرک یا موقعیت استرس زا روبرو می شوند از مراقب خود به عنوان منبع اساسی برای تنظیم اضطراب و افسردگی استفاده می کنند. الگوی دوم، دلبستگی نایمن اجتنابی<sup>۲</sup> است. این نوع دلبستگی به کودکانی اشاره دارد که نمی توانند از مراقب خود به عنوان منبع آرامش برای تنظیم عواطف منفی استفاده کنند. این کودکان گرایش به اجتناب و نادیده گرفتن مراقب خود دارند. الگوی سوم، دلبستگی دو سو گرا<sup>۳</sup> است که شامل کودکانی می شود که به هنگام روبرو شدن با شرایط اضطراب، از مراقب خود به صورت ناپایدار و دوسوگرا استفاده می کنند. اگر چه این کودکان گاهی به صورت افراطی به مراقب شان می چسبند، آنها همچنین رفتار پرخاشگرانه و عدم پذیرش را نسبت به مراقب خود نشان می دهند (بوکاتکو و دهلر<sup>۴</sup>، ۱۹۹۵).

## بیان مسأله

انسانها از هنگام تولد تا زمان مرگ دوره های مختلفی را از نظر مراحل رشد، طی می کنند. هر کدام از این مراحل دارای ویژگی هایی است که سبب متفاوت بودن مراحل رشد از یکدیگر می شود. انسانها در مرحله کودکی و سالمندی معمولاً به مراقبت و توجه بیشتری نیاز دارند و به دیگران وابسته هستند که شاید در مراحل دیگر رشد به این صورت نباشند (حسین زاده، رضا دوست، الهی کیا، ۱۳۸۹).

سالمندی به تغییرات فیزیولوژیکی طبیعی و پیشرونده غیرقابل برگشت اطلاق می شود که در طول زندگی هر فردی رخ می دهد. اگرچه این فرایند در همه افراد اتفاق می افتد ولی اغلب با تغییرات مشخص در سلامت و نیازهای تغذیه ای همراه است. با افزایش سن به تدریج کنش های زیست شناختی کاهش می یابند. در بسیاری از منابع ۶۵ سالگی بعنوان مرز جدا کننده محسوب می شود. پیر شدن جمعیت با شیوع بیشتر افسردگی همراه است و این در حالی است که در مراکز درمان سرپایی کمتر از پنجاه درصد آنان توسط پزشکان عمومی تشخیص داده می شوند. افسردگی شایعترین اختلال روانپزشکی است و یکی از شایع ترین مسائلی است که در پزشکی امروز دیده می شود و ۱۵ تا ۱۶٪ افرادی

---

<sup>1</sup>. Securely attachment

<sup>2</sup>. Avoidant attachment

<sup>3</sup>. Ambivalently attachment

<sup>4</sup>. Bukatko & Daehler

که در بیمارستانهای خصوصی و مراکز سالمندان هستند، از این بیماری رنج می برند (محمد زاده، دولتشاهی، محمد خانی؛ ۱۳۹۰).

گرایش سالمندان به رکود و سکون در یک نقطه، از ویژگی های نامطلوبی است که گاهی سالمندان به آن دچار می شوند و شادابی و احساس سودمندی خود را از دست می دهند. از این رو باید از این امر به شیوه درستی پیشگیری کرد و سالمندان را از افتادن در دام آن دور نگه داشت. با کناره گیری سالمندان از فعالیت و تلاش، ممکن است از ادامه زندگی ناامید شود و برای مرگ روزشماری کند. از سوی دیگر کم تحرکی و رکود باعث کاهش عزت نفس شده و افسردگی و انزوا برای فرد به وجود می آورد. با بروز این مسایل ادامه زندگی برای سالمند بی معنی می شود و او احساس پوچی می کند (هفتر، موشل و سارتوریوس<sup>۱</sup>، ۱۹۸۶ به نقل از انصاری جابری، محمدی، فتحی آشتیانی، ۱۳۷۶).

بین افزایش سن و میزان فعالیت های جسمی و عزت نفس رابطه وجود دارد. هر چه سن بالاتر می رود، معمولاً از میزان فعالیت های بدنی کاسته می شود که خود موجب کاهش عزت نفس می شود (انصاری جابری و همکاران، ۱۳۷۶).

کاهش عزت نفس باعث گرفتاری های روحی و روانی متعددی از جمله افسردگی، گوشه گیری و دوری جستن از جمع، اضطراب، بی تفاوتی و احساس تنهایی می شود. زیرا عزت نفس از جوانب مهم سازگاری در تمامی مراحل زندگی می باشد که در زمان سالمندی اهمیت بیشتری می یابد که این بعد با سلامت روان و رضایت از زندگی در ارتباط است (حجتی، شریف نیا، حسینعلی پور، آخوند زاده، آسایش، ۱۳۹۰).

از طرف دیگر و با توجه به شیوع زیاد افسردگی در بین سالمندان توجه به شادکامی گزینه مناسبی به نظر می رسد چون به نظر آرگیل، مارتین و لو (۱۹۹۵)، سه جزء اساسی شادکامی عبارت اند از: هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی از جمله افسردگی و اضطراب. او و همکارانش دریافتند که روابط مثبت با دیگران، هدف مند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز از اجزاء شادکامی هستند.

بنابراین با توجه به نتایج پژوهشها که نشانگر آن هستند که یکی از مهمترین عوامل تاثیرگذار بر عزت نفس و رفتار کودک، رابطه والد- کودک است (سپهریان آذر و همکاران، ۱۳۹۲). و همچنین با توجه به اینکه گرین برگ، سیگل و لیت (۱۹۹۳) و فنی و نولر (۱۹۹۶)، در تحقیقات خود بر روی دلبستگی و

<sup>1</sup>. Hafner, Moschel & Sartorius

شادکامی، به این نتیجه رسیدند که بین دلبستگی ایمن و شادکامی ارتباط معناداری وجود دارد؛ به این معنا که افراد دلبسته ایمن شادکامی بالاتری دارند و هر چه دلبستگی ناایمن تر باشد افراد میزان شادکامی پایین تری را تجربه می کنند می توان گفت که بین سبک های دلبستگی با شادکامی و عزت نفس رابطه وجود دارد. اما با توجه به اینکه این موضوع بر روی سالمندان بررسی نشده است لذا این پژوهش درصدد پاسخ به این سوال است که آیا بین سبک های دلبستگی با شادکامی و عزت نفس در سالمندان رابطه وجود دارد؟

### اهمیت و ضرورت

بهبود شرایط زندگی، مراقبت های بهداشتی و درمانی، افزایش طول عمر و امید به زندگی، باعث بروز پدیده سالمندی در جوامع شده است (ابراهیمی، ۱۳۸۲). سرشماری جهانی سال ۲۰۰۵، جمعیت سالمندان بالای ۶۵ سال را ۷/۴٪ تخمین زده و نتایج سرشماری سال ۱۳۸۵ در ایران نیز جمعیت بالای ۶۰ سال را ۷/۲۷٪ برآورد کرده است، پیش بینی می شود این رقم تا ۱۵ سال آینده به ۱۰/۷٪ برسد (مرادی نژاد، صحبایی، نکاوند، زارع، ۱۳۸۹). این افزایش جمعیت سالمندان نیازمند توجه به راهکارهای ارتقاء سطح سلامتی، بهداشتی، اجتماعی، رفاهی و توانبخشی و در مجموع بالابردن کیفیت زندگی آنان است (ابراهیمی، ۱۳۸۲).

آمیزه ای از موفقیت ها و شکستها، سالهای پایانی عمر را مشخص می کنند که در واقع ادامه چند جهتی بودن رشد است که از همان ابتدای زندگی شروع شده است. از یک سو پیری زمان لذت و آرامش است؛ بچه ها بزرگ شده اند، کارهای لازم برای زندگی تقریباً انجام شده و مسئولیت ها سبک تر شده اند. از سوی دیگر پیری نگرانی هایی را در مورد کاهش فعالیت بدنی، تنهایی ناخواسته و شبخ مرگ قریب الوقوع به همراه دارد (لورا برک، ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۰).

بعد از سن میانسالی هر ساله به طور میانگین ۱/۵ درصد از کارایی عملکرد جسمی و ذهنی افراد کاسته می شود. به این ترتیب وقتی فرد به سن هفتاد سالگی می رسد به طور میانگین ۲۶ درصد از توانایی های خود را از دست داده است و اکثر مردم با رسیدن به کهنسالی با ناتوانی های متعددی روبرو می شوند به نحوی که کاهش توانایی در انجام فعالیت های روزمره زندگی و کاهش توان برقراری ارتباط

با دیگران و مشارکت و حضور در جامعه منجر به کناره گیری و حذف تدریجی سالمند از جامعه می شود (شهبازی، میرخانی، حاتمی زاده، رهگذر، ۱۳۸۷).

با برنامه ریزی مناسب، سالمندان می توانند از دوران سالخوردگی شاد و مولد لذت برده و به عنوان یک جزء یکپارچه با جامعه تلقی شوند (مرادی نژاد و همکاران، ۱۳۸۹).

بنابراین با توجه به مسائلی که بیان گردید، توجه به سالمندان و مباحث روحی و روانی آنها بسیار مهم و ضروری می باشد و باید در اولویت نهادهای مسئول قرار گیرد.

## **اهداف**

### **هدف کلی**

تبیین رابطه بین سبک های دلبستگی با شادکامی و عزت نفس در سالمندان شهر شیراز

### **اهداف جزئی**

۱. تبیین رابطه بین مؤلفه های سبک های دلبستگی و شادکامی سالمندان
۲. تبیین رابطه بین مؤلفه های سبک های دلبستگی و مؤلفه های شادکامی سالمندان
۳. تبیین رابطه بین مؤلفه های سبک های دلبستگی و عزت نفس سالمندان
۴. پیش بینی شادکامی سالمندان از طریق سبک های دلبستگی آنها
۵. پیش بینی عزت نفس سالمندان از طریق سبک های دلبستگی آنها

### **فرضیه های پژوهش**

- بین انواع سبک های دلبستگی با شادکامی در سالمندان رابطه معناداری وجود دارد.
- بین انواع سبک های دلبستگی با مؤلفه های شادکامی در سالمندان رابطه معناداری وجود دارد.
- بین انواع سبک های دلبستگی با عزت نفس در سالمندان رابطه معناداری وجود دارد.



## سؤالات پژوهش

آیا سبک های دلبستگی توانایی پیش بینی شادکامی سالمندان را دارند؟  
آیا سبک های دلبستگی توانایی پیش بینی عزت نفس سالمندان را دارند؟

## تعاریف

### الف) تعاریف نظری

**سبک های دلبستگی:** دلبستگی به ارتباط عمیق و پایداری گفته می شود که بین یک کودک و مراقبش در سال اول زندگی برقرار می شود، این مسأله به طور عمیقی تمام جنبه های زندگی فرد را از قبیل ذهن، جسم، هیجانات، ارتباطات و ارزش های فرد را تحت تأثیر قرار می دهد (هین شاو، بوریس و زیناه<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹).

دلبستگی دارای سه سبک ایمن، اجتنابی، مضطرب- دوسوگرا و به قرار ذیل می باشد:

#### ▪ سبک ایمن:

افراد دارای این سبک ارتباط با دیگران برایشان آسان است و از اینکه به دیگران تکیه کنند و نیز اجازه دهند که دیگران به آنها تکیه کنند احساس راحتی می کنند. این افراد از اینکه دیگران آنها را ترک کنند و یا خیلی به آنها نزدیک شوند احساس نگرانی نمی کنند.

#### ▪ سبک اجتنابی:

افراد دارای این سبک از اینکه به دیگران نزدیک شوند احساس ناراحتی کرده و نمی توانند به طور کامل به دیگران اعتماد کنند. برای این افراد مشکل است که به دیگران تکیه کنند و وقتی می بینند که کسی می خواهد خیلی به آنها نزدیک شود عصبی شده و احساس می کنند که دیگران اغلب بیشتر از حدی که آنان احساس راحتی می کنند با آنها صمیمی هستند.

#### ▪ سبک مضطرب - دو سوگرا :

افراد دارای این سبک کسانی هستند که احساس می کنند دیگران مایل نیستند انقدر که آنها دوست دارند با آنان رابطه نزدیک داشته باشند. آنها اغلب نگران هستند که همسرشان واقعا آنها را دوست نداشته

<sup>1</sup>. Hinshow, Boris & Zeanah

باشد. آنها مایلند که با بعضی افراد کاملاً یکی شوند ولی این خواسته بعضی اوقات باعث ناراحتی و دوری مردم از آنها می شود (پاکدامن، ۱۳۸۳).

شادکامی: در مورد شادکامی تعاریف مختلفی ارائه شده است ولیکن تعریف فون هوون (۱۹۹۲) از شادکامی، جامع به نظر می رسد: درجه و میزانی است که با آن یک فرد کیفیت کلی زندگی اش را به عنوان یک زندگی کاملاً مطلوب مورد قضاوت قرار می دهد.

داینر<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) نیز معتقد است که شادکامی نوعی ارزشیابی است فرد از خود و زندگی اش به عمل می آورد و مواردی از قبیل رضایت از زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می شود و جنبه های مختلف آن نیز به شکل شناخت ها و عواطف می باشد.

**عزت نفس:** به عقیده کوپر اسمیت (۱۹۶۷) عزت نفس ارزش و احترامی است که فرد برای خویشتن قائل است و به قضاوت شخص در مورد توانمندی هایش اطلاق می شود.

**سالمند:** سالمندی معمولاً به آخرین دوره چرخه زندگی گفته می شود که همه موجودات زنده را در بر می گیرد. برای پیری نمی توان حد و مرزی تعیین نمود و نمی توان مشخص کرد که چه زمانی به یک شخص سالمند گفته می شود، زیرا جریان جسمی و روحی پیری در میان افراد، متفاوت است (حسین زاده، رضا دوست، الهی کیا، ۱۳۸۹).

در تعریفی دیگر سالمندی به تغییرات فیزیولوژیکی طبیعی و پیشرونده غیر قابل برگشت اطلا می شود که در طول زندگی هر فردی رخ می دهد. اگرچه این فرایند در همه اتفاق می افتد ولی اغلب با تغییرات مشخص در سلامت و نیازهای تغذیه ای همراه است (محمد زاده، دولتشاهی، محمدخانی، ۱۳۹۰).

---

<sup>۱</sup>. Diner

## **(ب) تعاریف عملیاتی**

**سبک های دلبستگی:** منظور نمره ای است که آزمودنی از آزمون دلبستگی بزرگسالان **AAS** (هزن و شیور، ۱۹۸۷) بدست می آورد. این پرسشنامه سه بعد دارد و سبک دلبستگی ایمن (سؤالات ۶ تا ۱۰)، سبک دلبستگی اجتنابی (سؤالات ۱ تا ۵) و سبک دلبستگی مضطرب – دوسوگرا (سؤالات ۱۱ تا ۱۵) را می سنجد.

**شادکامی:** نمره ای که فرد در پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) به دست می آورد به عنوان میزان شادکامی وی در نظر گرفته می شود. حداقل نمره در این پرسشنامه صفر و حداکثر نمره ۸۷ می باشد.

**عزت نفس:** منظور از عزت نفس در این پژوهش نمره ای است که فرد در پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۷۶) به دست می آورد که دامنه نمرات بین ۰ تا ۵۸ می باشد.

**سالمند:** منظور از سالمند در این پژوهش فردی است که سن او بالای ۶۰ سال باشد.

## فصل دوم

### ادبیات و پیشینه پژوهش