Anuarul Universității "Petre Andrei" din Iaşi
Fascicula:Asistență Socială, Sociologie, Psihologie
ISSN: 2248-1060 | e-ISSN: 2601-8209
Covered in: EconPapers, Ideas RePeC, CEEOL, ICI Master Journal List - Index Copernicus, CrossRef, CrossCheck, Google Scholar, WorldCat, KVK, SOCIONET

2021, Volume 27, pages: 26-34 | https://doi.org/10.18662/upasw/27/50

The Impact of Attachment on Experiencing Well-Being

[Impactul atașamentului asupra experimentării stării de bine]

Georgiana CORCACI[1], **Gheorghe MIHĂILĂ**[2]

[1] Associate Professor Ph.D., "Petre Andrei" University, Iasi.
E-mail: georgiana.corcaci@upa.ro

[2] Inspector Ph.D., Social Assistance Department. E-mail: ghmihaila@gmail.com

Abstract: Man is a social animal, says Aristotle. We are born, we grow, we form, we develop, we prosper in groups. Being a good, balanced parent is a very important stake, because a family climate lacking love and emotional security will generate a similar perception of social relationships for the child. It will appear as unstable, dangerous, difficult to control, causing the child to show relationship difficulties, to feel unable to cope with an environment he considers hostile and will negatively influence the experience of well-being. Children and adolescents face various challenges in life, especially today. When the family provides support and encouragement, affection and conditions for the development of a secure attachment pattern, children will easily overcome and successfully manage the future organization of psychological, emotional and biological resources. The present research aims to investigate the possible link between the type of attachment acquired in childhood and the experience of well-being in adulthood, essential elements that contribute to improving the quality of life.

Keywords: *family, attachment theory, well-being, quality of life.*

How to cite: Corcaci, G., & Mihăilă, G. (2021). The Impact of Attachment on Experiencing Well-Being. *Anuarul Universității "Petre Andrei" din Iași, Fascicula: Asistență Socială, Sociologie, Psihologie*, *27*, 26-34. https://doi.org/10.18662/upasw/27/50

1. Introducere

Există o strânsă interdependenţă între reuşitele în existenţei umane: reuşita şcolară, profesională, în relaţii de prietenie, în relaţii sociale, în familie, în plan financiar şi starea de bine. Aceste aspecte coroborate cu implicaţiile pentru sănătate evidenţiază importanţa fericirii. În domeniul psihologiei, înţelegerea stării de bine subiective (SBS) este un subiect mult dezbătut. În literatura de specialitate sunt folosite sinonime ale stării de bine, noţiuni precum: calitatea vieţii, satisfacţia faţă de viaţă, fericire. De ce este starea de bine atât de importantă? În primul rând, un grad ridicat al stării de bine subiective conduce la numeroase beneficii, printre care o mai bună sănătate fizică şi mentală şi poate chiar o longevitate crescută (Lyubomirsky et al., 2005). În al doilea rând, oamenii dintotdeauna au considerat că SBS este foarte importantă. În al treilea rând, este o modalitate majoră de evaluare a calităţii vieţii, pe lângă indicatorii economici şi sociali. De fapt, starea de bine captează aspecte ale condiţiilor naţionale pe care celelalte măsuri nu le pot face. Astfel, atunci când este utilizată împreună cu măsurile obiective, SWB oferă informaţii suplimentare necesare pentru a evalua o societate. În al patrulea rând, este frecvent evaluată ca o variabilă majoră în cercetările asupra vârstnicilor şi asupra multor grupuri ţintă. Starea de bine subiectivă este un indicator important al calităţii vieţii.

În studiile teoretice privind starea subiectivă de bine, ea este definită ca având două dimensiuni, afectivă şi cognitivă, care reflectă modul în care fiecare persoană îşi evaluează propria viaţă sau măsura în care aceasta consideră că existenţa sa este una împlinită. Dimensiunea afectivă se raportează la balanţa emoţii pozitive/emoţii negative, iar cea cognitivă evidenţiază satisfacţia de viaţă. Abilitatea dezvoltării unor bune relaţii sociale, determinate fiind de dobândirea unui pattern de ataşament sigur, facilitează conectarea cu fericirea şi satisfacţia în viaţă (Lyubomirsky et al., 2005). Relaţiile interpersonale sănătoase conduc la o mai mare mulţumire în ceea ce priveşte viaţa, ne fac să fim mai fericiţi, să avem o stimă de sine mai ridicată şi creşte longevitatea. Potrivit unor studii întreprinse de Pinquart şi Sorensen, la adulţi relaţiile de prietenie influenţează starea de bine, chiar mai mult decât relaţiile cu membrii familiei (cit. in Lyubomirsky et al., 2005). În meta-analiza realizată de Kristina DeNeve şi Harris Cooper starea de apartenenţă este corelată pozitiv cu fericirea. De asemenea, relaţiile sociale sănătoase sunt asociate cu factori legaţi de sănătate care promovează bunăstarea. Astfel, relaţiile sociale sunt asociate cu un nivel mai scăzut de stres, cu un sistem imunitar şi cardiovascular mai sănătos. (DeNeve & Cooper, 1998)

Concluzionând, ataşamentul este fundamentul care explică dezvoltarea armonioasă, începând din coplilarie, până la maturitate.

2. Scopul şi obiectivele cercetării

Scopul cercetării este investigarea posibilei legături între tipul de ataşament dobândit în copilărie şi experimentarea stării de bine din perioada adultă, elemente esenţiale care contribuie la îmbunătăţirea calităţii vieţii.

Pentru realizarea scopului cercetării, ne-am propus urmatoarele obiective:

1. Identificarea stilului de ataşament la persoanele care au făcut parte din eşantion;

2. Stabilirea nivelului stării de bine (starea de bine generală, hedonică şi eudemonică) la persoanele care au făcut parte din eşantion;

3. Analiza şi interpretarea datelor obţinute pentru a stabili corelaţia pozitivă sau negativă dintre patternul de ataşament şi experimentarea stării de bine.

3. Ipotezele cercetării

Pentru realizarea scopului cercetării, am formulat ipoteze generale şi specifice:

Ipoteza 1: Presupunem că tilul de ataşament se asociază cu starea de bine generală.

- Ipoteza 1.1: Ataşamentul sigur se asociază cu starea de bine generală.
- Ipoteza 1.2: Ataşamentul nesigur se asociază cu starea de bine generală.
- Ipoteza 1.3: Ataşamentul anxios se asociază cu starea de bine generală.

Ipoteza 2: Presupunem că stilul de ataşament se asociază cu starea de bine eudemonică.

- Ipoteza 2.1: Ataşamentul sigur se asociază cu starea de bine eudemonică.
- Ipoteza 2.2: Ataşamentul nesigur se asociază cu starea de bine eudemonică.
- Ipoteza 2.3: Ataşamentul anxios se asociază cu starea de bine eudemonică.

Ipoteza 3: Presupunem că tilul de ataşament se asociază cu starea de bine hedonică.

- Ipoteza 3.1: Ataşamentul sigur se asociază cu starea de bine hedonică.
- Ipoteza 3.2: Ataşamentul nesigur se asociază cu starea de bine hedonică.
- Ipoteza 3.3: Ataşamentul anxios se asociază cu starea de bine hedonică.

4. Eşantionul cercetării

Cercetarea a fost realizată în anul 2021 şi a avut un eşantion format din 226 de subiecţi (65 de bărbaţi şi 161 de femei). Participanţii au avut vârste peste 18 ani, fiind distribuiţi astfel: 15 persoane, între 18 şi 25 de ani, reprezentând 6,6% din totalul participanţilor; 59 persoane, între 26 şi 35 de ani, reprezentând 26,1% din totalul participanţilor; 74 persoane, între 36 şi 45 de ani, reprezentând 32,7% din totalul participanţilor; 59 persoane, între 46 şi 55 de ani, reprezentând 26,1% din totalul participanţilor; 15 persoane, între 56 şi 65 de ani, reprezentând 6,6% din totalul participanţilor; 4 persoane, peste 65 de ani, reprezentând 1,8% din totalul participanţilor. Eşantionul studiului e reprezentat de persoane de gen masculin şi feminin, căsătorite şi necăsătorite, provenite din mediul rural şi urban. Numărul celor care au completat chestionarele a fost de 226, însă, pentru că unii nu au completat toţi itemii, au fost validate 222 de chestionare, care au fost luate în considerare pentru cercetarea întreprinsă.

5. Metodologia cercetării

Pentru verificarea ipotezelor au fost aplicate trei chestionare:

1. Scala satisfacţiei faţă de viaţă (Diener et al., 1985).
2. Indexul de Fericire Pemberton (Hervás & Vázquez, 2013).
3. Stilurile de ataşament au fost identificate cu ajutorul Revised Adult Atachment Scale (Scala Ataşamentului Adult construită de Collins & Read,1990).

Cercetarea a fost una cantitativă, realizată prin completarea online a unui chestionar, care a cuprins itemi pentru stabilirea nivelului stării de bine şi pentru identificarea patternului de ataşament, pe un lot de 222 de subiecţi, persoane de gen masculin şi feminin, căsătorite şi necăsătorite, provenite din mediul rural şi urban, cu vârsta de minimum 18 de ani. După verificarea chestionarelor, pentru cercetarea întreprinsă au fost validate 222 dintre ele, deoarece celelalte patru dintre subiecţi nu aveau toţi itemii completaţi.

Chestionarele completate online s-au centralizat în programul google docs, iar când a fost atins numărul de 226 de subiecţi s-a oprit colectarea chestionarelor, deoarece s-a obţinut o distribuţie echilibrată pe unele categorii de respondeţi, din perspectiva grupelor de vârstă, astfel:

- 15 persoane, între 18 şi 25 de ani, reprezentând 6,6% din totalul participanţilor;
- 59 persoane, între 26 şi 35 de ani, reprezentând 26,1% din totalul participanţilor;

- 74 persoane, între 36 şi 45 de ani, reprezentând 32,7% din totalul participanţilor;
- 59 persoane, între 46 şi 55 de ani, reprezentând 26,1% din totalul participanţilor;
- 15 persoane, între 56 şi 65 de ani, reprezentând 6,6% din totalul participanţilor;
- 4 persoane, peste 65 de ani, reprezentând 1,8% din totalul participanţilor.

6. Analiza şi interpretarea rezultatelor

Ipoteza 1. Stilul de ataşament se asociază cu starea de bine generală. Această ipoteză a fost validată în mare măsură. Rezultatele obţinute prin cercetarea întreprinsă au evidenţiat o asociere negativă semnificativă între stilul de ataşament nesigur şi starea de bine generală (*r = -0.20; p = 0.002*) (Ipoteza 1.2.), între stilul de ataşament anxios şi starea de bine generală (*r = -0.20; p = 0.002*) (Ipoteza 1.3.). Deci persoanele care au obţinut un scor ridicat la stilul de ataşament nesigur, au avut scoruri scăzute la starea de bine generală, iar persoanele care au obţinut un scor ridicat la stilul de ataşament anxios, s-au declarat cu un scor scăzut la starea de bine generală.

Aceste rezultate se înscriu pe linia concluziilor obţinute în urma altor studii de specialitate realizate de către cercetători din alte zone ale Europei. De pildă, Vincenzo Calvo, Claudia D'Aguila, Diego Roco şi Elena Carraro, cercetători la Catedra de Psihologie a Universităţii din Padova (Italia) au făcut public în mai 2020 rezultatele unei cercetări la care au participat 96 de adulţi; studiul transversal a arătat că nivelurile ridicate la ataşamentul anxios şi la cel evitant sunt asociate cu nivelurile mai scăzute al stării de bine, obţinându-se aceeaşi corespondenţă ca în studiul nostru, realizat pe un eşantion mult mai mare (222 persoane). Atât ataşamentul anxios, cât şi cel evitant, pot reduce semnificativ starea de bine a indivizilor, rezistenţa şi atenţia. Scopul studiului a fost de a stabili rolul atenţiei, al inflexibilităţii psihologice şi al stabilităţii în medierea dintre tipurilor de ataşament şi experimentarea stării de bine. În cadrul acestui studiu s-au recomandat intervenţii care să îmbunătăţească starea de bine psihologică la persoanele care au un ataşament nesigur, promovându-le conştiinţa de sine, atenţia şi rezistenţa, precum şi reducerea inflexibilităţii lor psihologică (Calvo et al., 2020). Cumva surprinzătoare a fost obţinerea unei asocieri negative între stilul de ataşament sigur şi starea de bine generală (*r = -0.15; p = 0.02*) (Ipoteza 1.1.). Astfel, persoanele care au obţinut un scor ridicat la stilul de ataşament sigur, au obţinut scoruri scăzute la starea de bine generală. Ne-am

fi aşteptat ca un ataşament sigur să determine o stare de bine generală ridicată. Chiar dacă rezultatul este la prima vedere neaşteptat, totuşi există o explicaţie cât se poate de plauzibilă.

Acest studiu s-a realizat după o perioadă de 15 luni în care toţi oamenii au fost determinaţi să accepte o serie de restricţii, de îngrădiri, prilejuite de situaţia pandemică, în urma răspândirii virusului SARS-CoV-2. Timp de 15 luni, subiecţii au fost "bombardaţi" cu informaţii apocaliptice despre riscurile infectării cu acest virus. Ştirile transmise prin posturile de televiziune şi informările către populaţie, în general, au alimentat doar o perspectivă negativă asupra situaţiei pandemice; de pildă, zilnic, şi de mai multe ori pe zi, erau anunţate doar cifrele cu persoanele infectate şi decedate, fără a se prezenta şi numărul celor vindecaţi. Oamenii se temeau să se întâlnească unii cu alţii, fiind-le frică să nu contacteze virusul.

Studiul realizat în 2019 în Spania de către cercetătorii Rosario J. Marrero-Quevedo, Pedro J. Blanco-Hernández şi Juan A. Hernández-Cabrera a demonstrat că cea mai mare influenţă a tipului de ataşament este exercitată asupra relaţiilor pozitive cu ceilalţi, nu asupra stării subiective de bine (Marrero-Quevedo et al., 2019). Dacă oamenii nu au mai putut avea relaţii pozitive unii cu alţii, putem presupune că tipul de ataşament sigur nu a mai putut influenţa starea de bine generală la fel de mult ca în perioadele în care relaţionarea între persoane avea loc în perioade fireşti, normale.

Chiar dacă unii subiecţi au dobândit un ataşament sigur în copilărie, această structură a personalităţii are limitele ei în a influenţa starea de bine generală. Starea de bine nu este influenţată doar de aspecte dinamico-energetice ale personalităţii, ci şi de variabile contextuale şi cognitive (Augusto Landa et al., 2010). În cazul nostru, constatarea că persoanele cu un scor ridicat la stilul de ataşament sigur, au scoruri scăzute la starea de bine generală (Ipoteza 1.1), precum şi faptul că între stilul de ataşament sigur şi starea de bine eudemonică nu există o asociere semnificativă (Ipoteza 2.1), dovedeşte impactul de care îl are variabila contextuală asupra stării de bine.

O atenţie specială necesită şi Ipoteza 2: Stilul de ataşament se asociază cu starea de bine eudemonică. Conform rezultatelor obţinute, nu există o asociere semnificativă între stilul de ataşament sigur şi starea de bine eudemonică (*r = -0.09; p = 0.16*) (Ipoteza 2.1.) şi nu există o asociere semnificativă între stilul de ataşament nesigur şi starea de bine eudemonică (*r = -0.07; p = 0.30*) (Ipoteza 2.2.). Starea de bine eudemonică dezvăluie împlinirea potenţialului uman şi o viaţă plină de sens. Această perspectivă a stării de bine, psihologică şi socială, pune în valoare modul în care o persoană evoluează în raport cu diverse provocări existenţiale ale vieţii, precum atingerea unor obiective importante, dezvoltarea ca persoană,

cultivarea unor relaţii de calitate cu semenii (Keyes, 1998). Contextul pandemic ar putea fi şi în această situaţie o posibilă explicaţie pentru faptul că nu s-a putut realiza o asociere semnificativă între stilul de ataşament sigur şi starea de bine eudemonică, între stilul de ataşament nesigur şi starea de bine eudemonică; chiar dacă unii subiecţi au un pattern de ataşament sigur sau nesigur, provocările existenţiale ale vieţii (atingerea unor obiective importante, dezvoltarea ca persoană, dar mai ales cultivarea unor relaţii de calitate cu semenii) nu au mai putut fi influenţate în mod determinant de către tipul de ataşament sau influenţa a fost redusă, în comparaţie cu efectele restricţiilor pandemice, care au produs izolare, incertitudine şi chiar frică de moarte. De altfel, este explicabilă asocierea semnificativă obţinută între stilul de ataşament anxios şi starea de bine eudemonică ($r = -0.18$; $p = 0.006$), adică persoanele cu un scor ridicat la stilul de ataşament anxios, au obţinut scoruri scăzute la starea de bine eudemonică.

Nu în ultimul rând, în această lucrare ne-am propus să verificăm dacă "Stilul de ataşament se asociază cu starea de bine hedonică." (Ipoteza 3). Rezultatele obţinute sugerează faptul că cele trei stiluri de ataşament (ataşament sigur, ataşament nesigur şi ataşament anxios) se asociază pozitiv semnificativ cu starea de bine hedonică. Prin urmare, persoanele cu scoruri ridicate la oricare dintre cele trei stiluri de ataşament tind să aibă un nivel ridicat al stării de bine hedonice. Cu alte cuvinte, indiferent dacă persoanele au un stil de ataşament sigur, nesigur sau anxios, ele au tendinţa de a evalua pozitiv sentimentele pozitive, precum fericirea sau satisfacţia din viaţa lor. În altă ordine de idei, indiferent de stilul de ataşament pe care îl au oamenii, aceştia resimt la nivel subiectiv o stare de bine şi au un nivel ridicat de satisfacţie asupra vieţii (Diener, 1984). Mai mult decât atât, persoanele cu stil de ataşament sigur, nesigur sau anxios sunt în echilibru cu trăirile pozitive şi negative, precum şi cu experienţele plăcute şi neplăcute din viaţa lor. Putem adăuga şi faptul că indiferent de perioada grea pe care o traversăm, persoanele care au participat la studiu au evaluat ca având o stare subiectivă de bine. Chiar dacă au un stil de ataşament anxios sau nesigur, participanţii au un nivel ridicat al stării subiective de bine (starea de bine hedonică).

7. Concluzii

Modul sau felul în care tu te simţi în interior, nu este altceva decât cumulul experienţelor personale, al trăirilor, al conştientizărilor, al împletirii dintre toate aspectele vieţii pe orizontal (cogniţii, emoţii, comportamente) şi vertical (trecut, prezent, viitor). Parte a acestui *interior* este, desigur, şi ataşamentul, mai precis, stilul de ataşament dezvoltat din copilărie şi care se

prelungeşte în viaţa adultului care, chiar dacă devine conştient de el sau nu, marchează viaţa de zi cu zi, influenţând starea de bine şi perspectiva personală asupra evenimentelor cotidiene.

Prezenta lucrarea şi-a propus să demonstreze dacă şi în ce măsură ataşamentul impactează experienţierea stării de bine. Concluziile cercetării, care a avut loc pe un eşantion de 222 de persoane, majoritar căsătorite şi din mediul urban, au fost grăitoare. Rezultatele studiului cu privire la prima ipoteză, şi anume că *stilul de ataşament se asociază cu starea de bine generală* au generat o asociere negativă între stiluri de ataşament nesigur şi starea de bine generală. Astfel, persoanele care au obţinut un scor ridicat la stilurile de ataşament nesigur şi anxios, au obţinut scoruri scăzute la starea de bine generală. Deci, putem afirma că există cu certitudine o influenţă a stilurilor de ataşament asupra experimentării stării de bine generale. Cu privire la cea de-a doua ipoteză, şi anume că *stilul de ataşament se asociază cu starea de bine eudemonică*, analiza rezultatelor a generat o asociere semnificativă între stilul de ataşament anxios şi starea de bine eudemonică. Practic, starea de bine psiho-socială este influenţată de ataşamentul dezvoltat în copilărie, pentru persoanele care au avut un stil de viaţă anxios. Altfel spus, integrarea şi contribuţia socială şi relaţiile sociale dezvoltate sunt influenţate de către insecuritatea emoţională, lipsa de protecţie şi iubire, ambivalenţa de care au avut parte oamenii printr-un stil de ataşament anxios. Nu în ultimul rând, analiza realizată asupra rezultelor celei de-a treia ipoteze, *stilul de ataşament se asociază cu starea de bine hedonică,* a evidenţiat faptul că există o asociere semnificativă pozitivă, cu un scor ridicat, între toate cele trei stiluri de ataşament şi starea de bine emoţională, hedonică. Astfel, dimensiunea afectivă a individului şi satisfacţia cognitivă faţă de viaţă, echilibrul între trăirile pozitive şi negative, sunt influenţate de modul în care o persoană creează legături interpersonale, definite prin cele trei stiluri de ataşament. Altfel spus, nefericirea dintr-o relaţie, caracteristică stilului de ataşament anxios, ambivalenţa şi distanţarea emoţională a unei persoane cu un stil de ataşament evitant şi încrederea, flexibilitatea şi comunicarea deschisă oferită de un individ cu un stil de ataşament sigur în mod cert sunt asociate cu o stare de bine hedonică.

Concluzionând, putem afirma că prezentul studiu a evidenţiat impactul pe care îl are ataşamentul asupra experienţierii stării de bine. Acest impact însă poate fi oricând modificat, printr-o serie de procese cognitive şi emoţionale, pornind de la conştientizarea şi acceptarea faptului că suntem un cumul de experienţe, care pot fi în orice clipă transfigurate într-o variantă mai bună a noastră. Aşteptările însă şi schimbările nu trebuie să pornească din exteriorul nostru. Nu putem schimba evenimentele la care asistăm în

viaţa de zi cu zi sau pe cei din jurul nostru, dar în mod concret, dacă pornim din interior, dacă ne schimbam modul de gândi, putem modifica perspectiva noastră asupra lor.

Bibliografie

Augusto Landa, J. M., Martos, P. M., & Lopez-Zafra, E. (2010). Emotional Intelligence and Personality Traits as Predictors of Psychological Well-Being in Spanish Undergraduates. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, *38*(6), 783-793. https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.6.783

Calvo, V., D'Aguila, C., Roco, D., & Carraro, E. (2020). Attachment and well-being: Mediatory roles of mindfulness, psychological inflexibility and resilience. *Current Psychology*, *39*, 1-14. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00820-2

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(4), 644-663. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.58.4.644

DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *124*(2), 197-229. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.124.2.197

Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542-575. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-75. https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15327752jpa4901_13

Hervás, G., & Vázquez, C. (2013). Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven language: the Pemberton Happiness Index. *Health and Quality of the Outcomes*, *11*(1), 66. http://dx.doi.org/10.1186/1477-7525-11-66

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, *61*(2), 121-140. https://doi.org/10.2307/2787065

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, *131*(6), 803-855. https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803

Marrero-Quevedo, R. J., Blanco-Hernández, P. J. & Hernández-Cabrera, J. A. (2019). Adult Attachment and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Personality. *Journal of Adult Development*, *26*(1), 41-56. https://link.springer.com/article/10.1007/s10804-018-9297-x