# مدل علّی ابعاد دلبستگی و راهکارهای تنظیم هیجان با واسطه‌گری خودکارآمدی اجتماعی و خودافشاسازی

**تاریخ دریافت مقاله: ۹۲/۳/۱۷ تاریخ پذیرش مقاله: ۹۲/۹/۲**

**مریم زارع**[۱]
**مرتضی لطیفیان**[۲]
**محبوبه فولادچنگ**[۲]

## چکیده

**مقدمه:** از پژوهش حاضر ارائه مدلی علّی در خصوص رابطه بین ابعاد دلبستگی و راهکارهای تنظیم هیجان همراه با واسطه‌گری خودکارآمدی اجتماعی و خودافشاسازی بود.

**روش:** در همین راستا ۳۸۴ دانشجوی کارشناسی دانشگاه یزد به روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای این مطالعه شامل مقیاس ابعاد دلبستگی کولینز (۱۹۹۶)، خودکارآمدی اجتماعی اسمیت و بتز (۲۰۰۰)، خودافشاسازی کان و هسلینگ (۲۰۰۱) و راهکارهای انطباقی کارور و همکاران (۱۹۸۹) بود که روایی و پایایی آنها به روش‌های تحلیل عاملی و آلفای کرونباخ مطلوب به دست آمد.

**یافته‌ها:** بیانگر آن بود که اضطراب دلبستگی بصورت مستقیم و همچنین با واسطه‌گری خودکارآمدی اجتماعی، پیش‌بینی کننده منفی راهکارهای انطباقی تنظیم هیجان و پیش‌بینی کننده مثبت راهکار غیرانطباقی بیش‌فعالسازی می‌باشد. همچنین این متغیر بصورت مستقیم و منفی، راهکارهای غیرفعال‌سازی را پیش‌بینی می‌کند. اجتناب دلبستگی نیز بصورت مستقیم و همچنین با واسطه‌گری خودافشاسازی، پیش‌بینی کننده مثبت راهکار غیرفعال‌سازی و پیش‌بینی‌کننده منفی راهکار بیش‌فعال‌سازی است. اجتناب دلبستگی، راهکارهای انطباقی تنظیم هیجان را بصورت مستقیم و منفی پیش‌بینی می‌کند.

می‌توان اذعان نمود که ابعاد دلبستگی پیش‌بینی کننده راهکارهای تنظیم هیجان بوده و خودکارآمدی اجتماعی و خودافشاسازی، این رابطه را واسطه‌گری و تبیین می‌کنند.

**واژه‌های کلیدی:** ابعاد دلبستگی، خودکارآمدی اجتماعی، خودافشاسازی، راهکارهای تنظیم هیجان.

---

[۱] دکترای روانشناسی تربیتی از دانشگاه علوم تحقیقات یزد، mzare139@gmail.com

[۲] دانشیار دانشگاه شیراز

# The causal model of attachment dimensions and emotion regulation strategies with the meditative role of social self-efficacy and self-disclosure

**Zare, M.**
**Latifian, M.**
**Fooladchang, M.**

## Abstract

**Introduction:** The aim of present study was to develop a causal model about the relationship between attachment dimensions and emotion regulation strategies with the meditative role of social self-efficacy and self-disclosure.

**Method:** The sample group included 384 bachelor students of Yazd University selected by multi-stage cluster sampling. The study instruments were Collins attachment scale (1996), Smith and Betz social self-efficacy scale (2000), Kahn and Hessling distress disclosure scale (2001) and Carver et al. coping scale (1989). Factor analysis and Cronbach Alpha showed adequate validity and reliability for the instruments.

**Results:** Indicated that attachment anxiety predicts adaptive and deactivated emotion regulation strategies negatively and hyper activated strategies positively. Social self-efficacy was the mediator between anxiety with adaptive and deactivated emotion regulation strategies. Attachment avoidance predicts adaptive and hyper activated emotion regulation strategies negatively and deactivated strategies positively. Self-disclosure was the mediator between avoidance with hyper activated and deactivated emotion regulation strategies.

Therefore, attachment dimensions predict emotion regulation strategies and self- related variables (social self-efficacy and self-disclosure) mediate these relationships.

**Keywords:** Attachment dimensions, Social self-efficacy, Self-disclosure, Emotion regulation strategies.

## مقدمه

هیجان پدیده‌ای اصلی در کارکردهای انسان است و نقش به‌سزایی در بقا و انطباق گونه انسان دارد (کتلار[1]، ۲۰۰۴؛ گراس و تامپسون[2]، ۲۰۰۷؛ نس و الزورث[3]، ۲۰۰۹). هیجان‌ها در سطح بین‌فردی به شخص کمک می‌کنند تا از حالت‌های درونی و مقصودهای رفتاری دیگران آگاه شود (فریجدا[4]، ۱۹۸۶). تبادل چنین اطلاعاتی برای روابط انسانی ضروری و تعیین‌کننده مهمی در بهکامی روان‌شناختی و اجتماعی است. علاوه بر این، هیجان دارای کارکردهای درون‌فردی نظیر یافتن بینش در مورد ارزش‌های شخصی است (بچارا، داماسیو و داماسیو[5]، ۲۰۰۰). لازم به ذکر است که اگر چه هیجان بسیار کمک‌کننده است، اما می‌تواند آسیب‌زا نیز باشد؛ مثلاً هنگامی‌که در زمان نامناسب ابراز شود. پاسخ‌های نامناسب هیجانی در بسیاری از شکل‌های آسیب‌شناسی روانی (کمپل- سیلز و بارلو[6]، ۲۰۰۷)، مشکلات اجتماعی (ایزنبرگ، هوفر و واگان[7]، ۲۰۰۷؛ شیور و میکالینسر[8]، ۲۰۰۷) و حتی بیماری‌های جسمی نقش دارند.

بنابراین، تنظیم هیجانی موفق در زندگی انسان نقش اساسی ایفا می‌کند (گراس[9]، ۲۰۰۷). کارکردهای متعدد روانی، شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری به موفقیت افراد در تنظیم هیجانات وابسته است (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷؛ علاقبند، کمالی زارچ، توکلی و علاقبند، ۱۳۹۱). تامپسون (۱۹۹۱) تنظیم هیجان را چنین تعریف می‌کند: «همه فرآیندهای درونی و بیرونی که عهده‌دار نظارت، ارزشیابی و اصلاح واکنش‌های عاطفی (خصوصاً شدت و ویژگی‌های آنها) است تا از این طریق بتواند به اهداف خود دست یابد» (ص. ۲۷). تنظیم هیجان از ویژگی‌های فطری است که در نوزادان هم دیده می‌شود و تأثیر زیادی از محیط و به‌ویژه شیوه‌های تربیتی و فرزندپروری والدین می‌گیرد. تنظیم هیجان در محیط رشددهنده، تکوین می‌یابد و در غیر این صورت به شکلی غیرانطباقی عمل می‌کند.

تحقیقات اخیر در مورد عوامل خانوادگی (از جمله دلبستگی والد و فرزند) شکل‌دهنده تنظیم هیجان، در نظریه دلبستگی بالبی[10] (۱۹۶۹) ریشه دارند. از دید نظریه‌پردازان دلبستگی (بالبی، ۱۹۶۹؛ شیور و میکالینسر، ۲۰۰۲)، نوع ارتباط فرد با خانواده و در این بین، کیفیت دلبستگی وی از جمله عوامل اساسی و تأثیرگذار بر راهکارهای تنظیم هیجانی می‌باشد. پژوهش‌های گوناگون نشان

[1] Ketelaar
[2] Gross & Tompson
[3] Nesse & Ellsworth
[4] Frijda
[5] Bechara, Damasio & Damasio
[6] Campbell-Sills & Barlow
[7] Eisenberg, Hofer & Vaughan
[8] Shaver & Mikulincer
[9] Gross
[10] Bowlby

داده‌اند که نوجوانان و بزرگسالان دارای سبک دلبستگی ایمن، سطوح پایین‌تری از عواطف منفـی را گزارش می‌کنند و روابط مستحکمی با اطرافیان برقرار می‌سازند (روتبارد[1] و شیور، ۱۹۹۴؛ هینـدی و شوارز[2]، ۱۹۹۴)، اما افراد دارای سبک دلبستگی ناایمن در مقایسه با افراد ایمن، سطوح پایین‌تـری از عواطف مثبت را تجربه می‌کنند و در توانایی تنظیم اضطراب، افسردگی و سایر عواطف منفی ناتوانی نشان می‌دهند (میکالینسر و شیور، ۲۰۰۷).

مدل شیور و میکالینسر (۲۰۰۲) شاخص‌ترین مدلی است که به ارتباط دلبستگی و تنظیم هیجان پرداخته است. در این مدل، سـه قـسمت عمـده وجـود دارد؛ قـسمت اول شـامل آگـاهی و ارزیـابی رخدادهای تهدیدآمیز می‌باشد که مسئول فعالسازی راهکار اولیه دلبستگی یعنی جستجوی مجـاورت است، به این معنا که اگر علائم خطر دریافت شود، جستجوی مجاورت فعال می‌گـردد. قـسمت دوم شامل آگاهی و ارزیابی در دسترس بودن[3] نِگاره‌های دلبستگی[4] بیرونی یا درونی‌شده می‌باشد. بر این اساس افراد مبتنی بر نوع دلبستگی خود، متفاوت عمل می‌کنند، به ایـن معنـا کـه اگـر نگـاره‌هـای دلبستگی در دسترس بودند، فرد به سمت استفاده از راهبردهای مبتنی بر ایمنی[5] هدایت می‌شود. اما اگر نگاره‌های دلبستگی در دسترس نبودند، قسمت سوم مـدل پدیـدار مـی‌گـردد کـه بـه بررسـی و ارزیابی امکان وجود[6] جستجوی مجاورت می‌پردازد. این قسمت افراد را به سمت راهبردهـای ثانویـه دلبستگی یعنی بیش‌فعالسازی[7] یا غیرفعالسازی[8] هدایت می‌کند.

شیور و میکالینسر (۲۰۰۲) در توضیح این سه قسمت اذعان دارند هنگامی‌که فرد با یک تهدیـد مواجه می‌شود، سیستم دلبستگی وی فعال می‌گردد. این عقیده با نظر بالبی نیز هماهنگ اسـت کـه «کودکان هنگام گرسنگی، بیمـاری، خـستگی و حتـی هنگـامی‌کـه نگـاره‌هـای دلبـستگی خـود را نمی‌یابند، نگاره‌های دلبستگی خود را طلـب مـی‌کننـد» (بـالبی، ۱۹۶۶؛ ۱۹۸۲، ص. ۳۰۷). ازایـن‌رو هنگامی‌که تهدیدهای فیزیکی و روانی ایجاد می‌شوند، سیستم دلبستگی فعـال شـده و راهبردهـای اولیه دلبستگی به راه می‌افتد. این راهبردها افـراد را بـه سـمت نگـاره‌هـای درونـی‌شـده یـا واقعـیِ حمایت‌گر سوق می‌دهند و افراد برای حفظ مجاورت واقعی و یـا نمـادی بـا ایـن نگـاره‌هـا تـلاش می‌کنند.

اگر نگاره‌های دلبستگی واقعی یا نمادی در دسترس باشند، احساس دلبـستگی ایمـن بـه وجـود آمده و فرد را به سمت استفاده از راهبردهای مبتنی بر ایمنی تنظیم هیجان هـدایت مـی‌کنـد. ایـن راهبردها مبتنی بر آرام کردن پریشانی و تقویت تنظیم هیجان با مکانیسم‌هـای سـازنده، منعطـف و

[1] Rothbard
[2] Hindy & Schwarz
[3] Availability
[4] Attachment figures
[5] Secure based
[6] Viability
[7] Hyper activation
[8] Deactivation

واقعیت‌محور می‌باشند. به‌علاوه، در اینجا چرخه «گسترش و ساختن[1]» دلبستگی ایمن به وجود می‌آید که در آن منابعی برای فرد ساخته می‌شود تا هنگام استرس از آنها استفاده کند و ظرفیت‌های وی در برخورد با پریشانی‌ها گسترش یابد.

در مقابل، عدم دسترسی یا دسترسی نامناسب به نگاره‌های دلبستگی باعث به وجود آمدن حس دلبستگی ناایمن می‌شود. شیور و میکالینسر (۲۰۰۲) معتقدند که این حالت ناامنی باعث ایجاد تصمیم‌گیری هشیارانه یا ناهشیارانه در ارتباط با امکان وجود نگاره‌های دلبستگی به عنوان راهی برای خودتنظیمی می‌شود که در نهایت منجر به فعالسازی راهبردهای ثانویه دلبستگی می‌گردد. اگر امکان وجود نگاره‌های دلبستگی وجود داشته باشد، تلاش زیادی برای کسب مجاورت، حمایت و عشق ایجاد می‌شود. در ادبیات دلبستگی به این راهبردهای ثانویه شدید و فعال، راهبردهای بیش‌فعالسازی می‌گویند (کسیدی و کوباک[2]، ۱۹۸۸). این افراد به حمایت و مراقبت دائم و باثبات نیاز دارند تا احساس ایمنی به وجود آید. از جمله این راهبردهای بیش‌فعاسازی، جهت‌گیری قوی فرد به سمت رابطه با نگاره دلبستگی و تلاش برای کسب حمایت، مراقبت و درگیری نگاره دلبستگی در امور مربوط به خود می‌باشد که از طریق چسبیدن به نگاره دلبستگی و کنترل پاسخ‌های وی به دست می‌آید. چنین فردی تلاش می‌کند که کمترین فاصله شناختی و رفتاری را نسبت به نگاره دلبستگی ایجاد کند (شیور و هازان[3]، ۱۹۹۳). این راهکارها با وابستگی شدید در رابطه با نگاره دلبستگی به عنوان منبع حمایتی (شیور و هازان، ۱۹۹۳) و درک خود به عنوان فردی بینوا، نیازمند کمک و غیرشایسته در تنظیم هیجان مشخص می‌گردد (میکالینسر و فلورین، ۱۹۹۸).

اگر امکان وجود نگاره‌های دلبستگی یک امر ناممکن باشد، فرد از درخواست کمک اجتناب می‌ورزد و تلاش می‌کند مسئله را به تنهایی حل کند. این راهبرد ثانویه تنظیم هیجانی، غیرفعالسازی (کسیدی و کوباک، ۱۹۹۸) خوانده می‌شود، چرا که هدف اولیه آن غیرفعال کردن سیستم دلبستگی است تا از احساس ناامیدی و پریشانی حاصل از نبود نگاره‌های دلبستگی جلوگیری شود. این هدف، فرد را به سمت انکار نیازهای دلبستگی، اجتناب از نزدیکی، صمیمیت و وابستگی به روابط نزدیک سوق می‌دهد و بالاترین فاصله شناختی، هیجانی و فیزیکی از دیگران را ایجاد می‌کند و تلاش برای اتکا به خود و عدم وابستگی به اوج می‌رسد. راهبردهای غیرفعالسازی در افرادی وجود دارد که نمره نسبتاً بالایی در بعد اجتناب می‌گیرند. تحقیقات نشان می‌دهد که دلبستگی اجتنابی با سطح پایین صمیمیت و درگیری هیجانی در رابطه‌های نزدیک، سرکوب افکار و خاطرات منفی، عدم دسترسی شناختی به بازنمایی‌های شخصی منفی، شکست در درک هیجان‌های منفی و انکار ترس‌های اصلی همراه است (دوزیر[4] و کوباک، ۱۹۹۲؛ فرلی و شیور، ۱۹۹۷؛ میکالینسر،

[1] Broaden & Build
[2] Cassidy & Kobak
[3] Hazan
[4] Dozier

۱۹۹۵؛ میکالینسر، فلورین و تولماز[1]، ۱۹۹۰؛ میکالینسر و هورش[2]، ۱۹۹۹؛ میکالینسر و اوربـاچ، ۱۹۹۵).

بنابراین، بر اساس مدل شیور و میکالینسر (۲۰۰۲) کیفیت دلبستگی فرد به مراقبان خود (مبتنی بر اضطراب و اجتناب دلبستگی) تعیین‌کننده نوع راهکار تنظیم هیجان مورد استفاده فرد می‌باشد. پژوهش حاضر درصدد است جهت تبیین این ارتباط، متغیرهای واسطه‌ای مؤثری را معرفی نماید و مدلی علّی جهت عملیاتی کردن مدل مفهومی شیور و میکالینسر ارائه کند و همچنین شاخص‌های انواع راهکارهای تنظیم هیجان را مشخص نماید. در همین راستا، دو مفهوم خودکارآمدی اجتماعی[3] و خودافشاسازی[4] به‌عنوان متغیرهایی که قابلیت این واسطه‌گری را دارند در ادامه معرفی می‌شوند.

نظریه‌پردازان دلبستگی بر این باورند که اولین الگوهای ذهنی فرد از خود و دیگران بر پایه روابط بین نوزاد و مراقبان اولیه (نگاره‌های دلبستگی) شکل می‌گیرد (بالبی، ۱۹۷۳؛ مین، کاپلان و کسیدی[5]، ۱۹۸۵). بنابراین، می‌توان اذعان داشت که اگر کودکی از مراقبان پاسخگو، حساس به نیازهای وی و بامحبت برخوردار باشد، خود را موجودی سزاوار عشق و ارزشمند تعریف می‌کند، درحالی‌که وجود مراقبان غیرپاسخگو و بی‌تفاوت به تعریفی مبتنی بر غیرارزشمند بودنِ خود منجر می‌گردد (برترتون[6]، ۱۹۹۱؛ ۱۹۹۳). بسیاری معتقدند که این ارزیابی مثبت یا منفی از خود طی سال‌های اولیه کودکی (به‌ویژه پنج سال اول) تثبیت شده و در سال‌های بعد ادامه می‌یابد (ورشرن، بایک و مارکون[7]، ۲۰۰۱).

ازاین‌رو، کیفیت دلبستگی کودک منجر به ایجاد «مدل‌های کارکردی درونی[8]» از خود و دیگران می‌شود، بدین‌صورت که فرزندان والدین گرم و پاسخگو، نگاه مثبتی به خود و دیگران دارند و مدلهای کارکردی مثبتی می‌سازند، اما فرزندان والدین بی‌ثبات، طردکننده و غیرپاسخگو، مدل‌های کارکردی منفی از خود و دیگران خلق می‌کنند (وردن، ایزابل، بری، بروکلاگ و لیورساید[9]، ۲۰۰۸). توصیف دقیق‌تر این ارتباط در قالب دو بعد متعامد اضطراب و اجتناب دلبستگی بزرگسالی روشن می‌گردد.

افراد دارای اضطراب دلبستگی بالا، ترس فراوانی از طرد شدن دارند؛ چرا که اطرافیان به‌صورت غیرمنسجمی به نیازهای آنها واکنش نشان می‌دهند. این افراد از دردسترس و پاسخگو بودن دیگران نامطمئنند و این در حالی است که بسیار به حمایت آنها نیازمندند. این امر موجب می‌گردد این افراد

[1] Tolmacz
[2] Horesh
[3] Social self-efficacy
[4] Self-disclosure
[5] Main, Kaplan & Cassidy
[6] Bretherton
[7] Verschueren, Buyck & Marcoen
[8] Nternal working models
[9] Wearden, Isabel, Berry, Barrowclough & Liversidge

در مورد توانایی خود جهت جلب حمایت و توجه اجتماعی و درگیر شدن در تبادلات اجتماعی تردید کنند. لذا مدل کارکردی درونی منفی از خود می‌سازند (پیتروموناکو و بارت[1]، ۲۰۰۰) و در نتیجه احساس عدم خودکارآمدی اجتماعی می‌نمایند (وی، راسل و زاکالیک[2]، ۲۰۰۵).

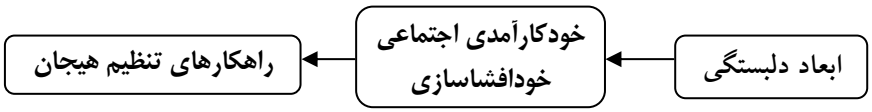
خودکارآمدی اجتماعی یکی از مفاهیم زیرمجموعه خودکارآمدی در نظریه شناخت اجتماعی است که به باورهای فرد در مورد توان خویش در ایجاد ارتباط اجتماعی و برقراری دوستی‌های جدید اشاره دارد (گکاس[3]، ۱۹۸۹). مهارت‌هایی همچون شهامت اجتماعی، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، رفتارهای دوستانه و کمک رساندن یا کمک گرفتن در مفهوم خودکارآمدی اجتماعی می‌گنجند (کانولی[4]، ۱۹۸۹). افراد دارای اضطراب دلبستگی بالا، به دلیل خودکارآمدی اجتماعی پایین از راهکارهای تنظیم هیجان فعالسازی استفاده می‌کنند؛ مثلاً در هیجانات خود اغراق می‌کنند تا از دیگران توجه و حمایت دریافت کنند و به این شیوه با استرس و هیجانات منفی مقابله کنند (لوپز و برنان[5]، ۲۰۰۰؛ میکالینسر، شیور و پرگ[6]، ۲۰۰۳).

در مقابل، افراد دارای اجتناب دلبستگی در کودکی با والدین طردکننده و غیرپاسخگو روبه‌رو بوده‌اند. بنابراین عموماً از مواجهه با اطرافیان نزدیک خود اجتناب کرده‌اند تا مانع طرد، آسیب و ناامیدی شوند و به نوعی حس ایمنی دست یابند. این تمایل، معمولاً تا بزرگسالی هم ادامه می‌یابد و منجر به ساخت مدل‌های کارکردی درونی ضعیفی از دیگران می‌شود (وی و همکاران، ۲۰۰۵). بنابراین، این افراد تمایلی به خودافشاسازی در خصوص نگرانی‌هایشان در مقابل دیگران ندارند (کولینز و رید[7]، ۱۹۹۰)، از صحبت‌های صمیمانه اجتناب می‌کنند (میکالینسر و ناشون[8]، ۱۹۹۱)، موضوعات نگران‌کننده شخصی‌شان را بروز نمی‌دهند (کوباک و هازان، ۱۹۹۱) و خودافشاسازی را نامطلوب لحاظ می‌کنند (دیون و دیون[9]، ۱۹۸۵). خودافشاسازی به ارتباطات کلامی فرد مبنی بر افشای اطلاعات، افکار و هیجانات شخصی خود اشاره دارد که به منظور شناخت خود به دیگران برقرار می‌گردد (وی و همکاران، ۲۰۰۵). این متغیر به عنوان ابزاری مهم قلمداد می‌شود که برای شناختن افراد جدید (لارنسی[10]، بارت و پیتروموناکو، ۱۹۹۸) و برقراری روابط بین‌فردی (آلتمن و تیلور[11]، ۱۹۷۳؛ برشید و والستر[12]، ۱۹۷۸) از آن استفاده می‌گردد. خودافشاسازی (به‌ویژه از نوع هیجانی) اجازه ادراک و شناخته شدن جنبه‌های هسته‌ای و اصلی خود را به دیگران می‌دهد

[1] Pietromonaco & Barrett
[2] Wei, Russell & Zakalik
[3] Gecas
[4] Connolly
[5] Lopez & Brennan
[6] Pereg
[7] Collins & Read
[8] Nachshon
[9] Dion & Dion
[10] Laurenceau
[11] Altman &Taylor
[12] Berscheid & Walster

(لارنسی و همکاران، ۱۹۹۸) و این در حالی است که بر اساس نظریه دلبستگی، افراد دارای اجتناب دلبستگی بالا مدل‌های کارکردی ضعیفی از دیگران دارند و این‌طور می‌اندیشند که اگر در حضور دیگران دست به خودافشاسازی زنند، پاسخی حمایتگرانه یا مثبت دریافت نخواهند کرد، از همین‌رو از این امر اجتناب می‌ورزند و در نتیجه به راهکارهای غیرفعالسازی در تنظیم هیجان رو می‌آورند تا فاصله‌شان را از اطرافیان حفظ نمایند (وی و همکاران، ۲۰۰۵).

پژوهش حاضر درصدد است متغیر خودکارآمدی اجتماعی را به عنوان واسطه اضطراب دلبستگی و راهکارهای تنظیم هیجان و متغیر خودافشاسازی را به عنوان واسطه اجتناب دلبستگی و راهکارهای تنظیم هیجان معرفی نماید.




**شکل ۱- مدل مفهومی پژوهش**

## روش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. نمونه پژوهش شامل ۳۸۴ دانشجوی مقطع کارشناسی دانشگاه یزد در سال ۹۲-۱۳۹۱ بود که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند.

## ابزار پژوهش

**مقیاس ابعاد دلبستگی کولینز (۱۹۹٦):** این مقیاس شامل خودارزیابی از شیوه شکل‌دهی روابط دلبستگی نسبت به نگاره‌های دلبستگی دوران بزرگسالی است که شامل ۱۸ گویه می‌باشد و پاسخ به گویه‌ها از یک (هرگز در موردم صدق نمی‌کند) تا پنج (کاملاً در موردم صدق می‌کند) نمره می‌گیرند. کولینز (۱۹۹۶) مبتنی بر روش تحلیل عاملی دو بعد اضطراب و اجتنابِ (که خود متشکل از دو بعد بسیار همبسته وابستگی[1] و نزدیکی[2] است) دلبستگی را برای این مقیاس تعیین نموده و پایایی ابعاد را به شیوه آلفای کرونباخ بین ۰/۷۸ تا ۰/۸۵ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر جهت سنجش پایایی از آلفای کرونباخ استفاده گردید و میزان آلفا در عامل اضطراب برابر با ۰/۸۲ و در عامل اجتناب برابر با ۰/۸۷ به دست آمد.

**مقیاس انطباق کارور، شیر و وینتراب[3] (۱۹۸۹):** جهت بررسی راهکارهای تنظیم هیجان از این مقیاس استفاده شد که دارای ۶۰ گویه و ۱۵ خرده‌مقیاس می‌باشد که در یک طیف

[1] Depend
[2] Close
[3] Carver, Scheier & Weintraub

لیکرت ۴ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند و نحوه تنظیم هیجان در موقعیت‌های تنش‌زا را می‌سنجند. خرده‌مقیاس‌های این ابزار عبارتند از: تفسیر مجدد مثبت، عدم درگیری ذهنی، تمرکز بر هیجان، استفاده از حمایت ابزاری، انطباق فعال، انکار، انطباق مذهبی، شوخی، عدم درگیری رفتاری، مهار، تکیه بر حمایت اجتماعی، سوءمصرف مواد، پذیرش، سرکوب فعالیتهای دیگر و برنامه‌ریزی. کارور و همکاران (۱۹۸۹) مبتنی بر نتایج تحلیل عاملی و بررسی همسانی درونی، روایی و پایایی مطلوبی برای این مقیاس گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر جهت سنجش پایایی از آلفای کرونباخ استفاده گردید که میزان آلفا از ۰/۶۵ تا ۰/۸۵ در نوسان بود.

**مقیاس خودکارآمدی اجتماعی اسمیت و بتز[1] (۲۰۰۰):** این ابزار از ۲۵ گویه تشکیل شده است که میزان اعتماد فرد به خویش را در موقعیت‌های اجتماعی گوناگون در یک طیف پنج درجه‌ای اندازه می‌گیرد. در پژوهش حاضر سه گویه به دلیل عدم تطابق فرهنگی حذف گردید. اسمیت و بتز (۲۰۰۰) پایایی ابزار را به روش همسانی درونی ۰/۹۴ و به روش بازآزمایی با فاصله سه هفته‌ای ۰/۸۲ گزارش کردند. روایی این ابزار نیز توسط سازندگان آن به روش همگرا و واگرا مطلوب گزارش شده است. در پژوهش حاضر جهت سنجش پایایی از آلفای کرونباخ استفاده گردید که مقدار آن ۰/۹۴ به دست آمد.

**مقیاس خودافشاسازی پریشانی[2] کان و هسلینگ[3] (۲۰۰۱):** از این ابزار برای اندازه‌گیری میزان خودافشاسازی فرد استفاده گردید. این مقیاس ۱۲ گویه دارد که نشان‌دهنده میزان راحتی افراد در گفتگو راجع به پریشانی‌شان است. این مقیاس در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای طراحی شده است. سازندگان مقیاس یک عامل کلی برای این مقیاس در نظر گرفته‌اند و همبستگی مثبتی بین این مقیاس و شاخص خودافشاسازی میلر، برگ و آرچر[4] (۱۹۸۳) و همبستگی منفی با شاخص خودپنهان‌سازی (لارسون و چاستین[5]، ۱۹۹۰) گزارش کرده‌اند. پایایی این مقیاس از طریق بازآزمایی در چند پژوهش بیش از ۰/۹۰ به دست آمده است (کان و هسلینگ، ۲۰۰۱). در پژوهش حاضر جهت سنجش پایایی از آلفای کرونباخ استفاده گردید که مقدار آن ۰/۹۲ به دست آمد.

## یافته‌های پژوهش

شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

---

[1] Betz
[2] Distress Disclosure Index (DDI)
[3] Kahn & Hessling
[4] Miller, Berg & Archer
[5] Larson & Chastain

**جدول ۱- شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش**

| شاخص / متغیر | میانگین | انحراف استاندارد |
|---|---|---|
| **اضطراب دلبستگی** | ۱۵/۴۱ | ۴/۴۷ |
| **اجتناب دلبستگی** | ۳۳/۵۵ | ۶/۵۴ |
| **خودکارآمدی اجتماعی** | ۷۹/۴۱ | ۱۴/۳۶ |
| **خودافشاسازی** | ۴۰/۲۷ | ۹/۴۶ |
| **تفسیر مجدد مثبت** | ۱۲/۸۴ | ۲/۳۲ |
| **عدم درگیری ذهنی** | ۱۰/۳۲ | ۲/۸۶ |
| **تمرکز بر هیجان** | ۱۱/۶۵ | ۲/۷۹ |
| **استفاده از حمایت ابزاری** | ۱۳/۴۷ | ۲/۲۸ |
| **انطباق فعال** | ۱۲/۸۵ | ۲/۲۵ |
| **انکار** | ۷/۸۸ | ۲/۶۲ |
| **انطباق مذهبی** | ۱۳/۰۷ | ۲/۶۳ |
| **شوخی** | ۷/۶۷ | ۲/۹۳ |
| **عدم درگیری رفتاری** | ۷/۲۵ | ۲/۶۳ |
| **مهار** | ۱۰/۹۷ | ۲/۲۸ |
| **تکیه بر حمایت اجتماعی** | ۱۱/۹۸ | ۲/۹۴ |
| **سوءمصرف مواد** | ۵/۸۵ | ۲/۵۸ |
| **پذیرش** | ۱۰/۳۴ | ۲/۶۵ |
| **سرکوب فعالیت‌های دیگر** | ۱۱/۴۵ | ۲/۳ |
| **برنامه‌ریزی** | ۱۳/۰۶ | ۲/۵۳ |

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، از میان متغیرهای پژوهش «خودکارآمدی اجتماعی» و «سوءمصرف مواد» دارای بیشترین (۷۹/۴۱) و کمترین (۵/۸۵) میانگین و « خودکارآمدی اجتماعی» و «انطباق فعال» دارای بیشترین (۱۴/۳۶) و کمترین (۲/۲۵) انحراف استاندارد هستند.

جهت بررسی رابطه بین ابعاد دلبستگی (اضطراب و اجتناب) و راهکارهای تنظیم هیجان در آزمودنی‌های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که خلاصه نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

**جدول ۲- ضرایب همبستگی ابعاد دلبستگی و راهکارهای تنظیم هیجان در آزمودنی‌های پژوهش (N=۳۰۹)**

| متغیر / متغیر | اضطراب | اجتناب |
|---|---|---|
| **برنامه‌ریزی** | -۰/۴۵** | -۰/۳** |
| **مذهب** | -۰/۲۵** | -۰/۱۲** |
| **انطباق فعال** | -۰/۳۳** | -۰/۲۱** |
| **تفسیر مثبت** | -۰/۳۴** | -۰/۲۶** |
| **حمایت ابزاری** | -۰/۰۸ | -۰/۳۳** |
| **حمایت اجتماعی** | ۰/۲۲** | -۰/۲۸** |
| **تمرکز بر هیجان** | ۰/۲۸** | -۰/۱۲** |
| **سوء مصرف مواد** | ۰/۲۳** | -۰/۱۳** |
| **انکار** | -۰/۱۷** | ۰/۲۴** |
| **عدم درگیری رفتاری** | -۰/۰۸ | ۰/۱۸** |

** **همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است (دو دامنه)**

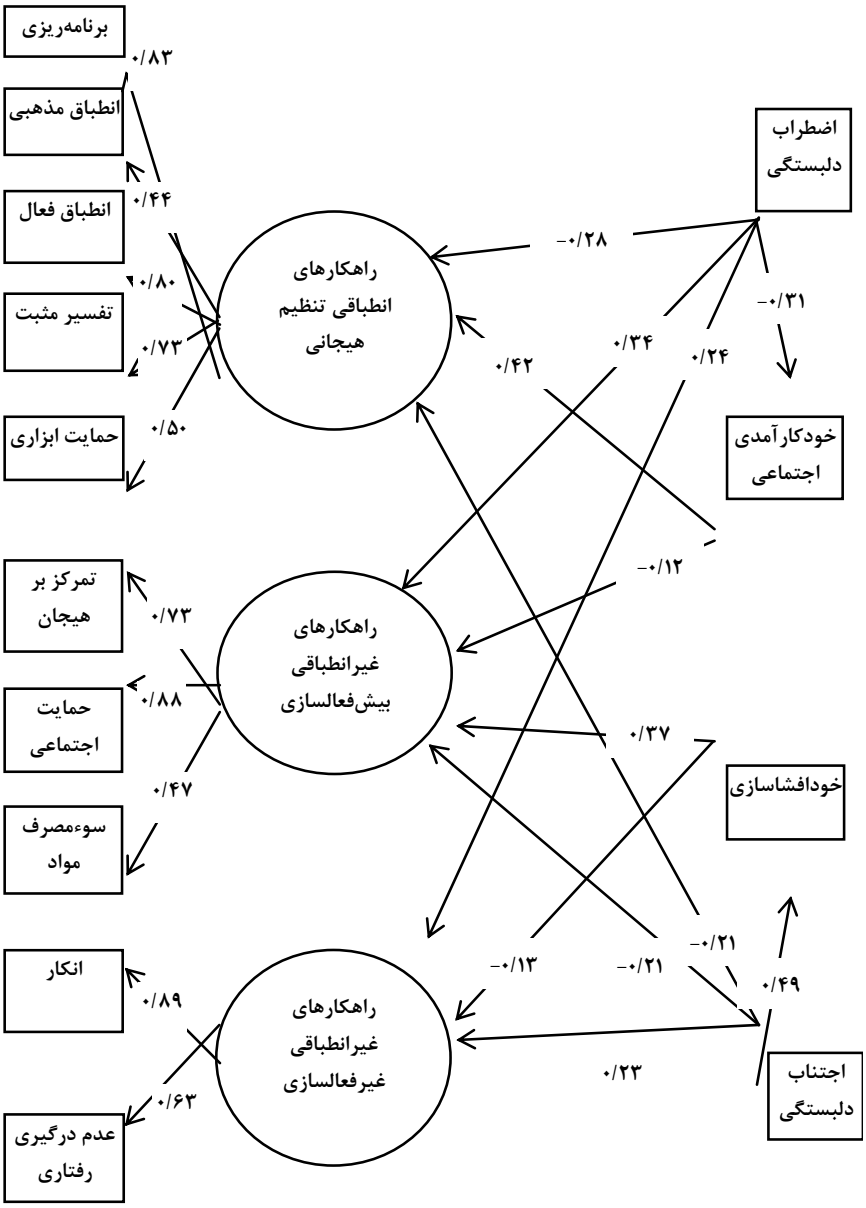
بر اساس نتایج جدول ۲، اضطراب با برنامه‌ریزی، مذهب، انطباق فعال، تفسیر مثبت و انکار همبستگی منفی معنی‌دار (p<۰/۰۱) و با حمایت اجتماعی، تمرکز بر هیجان و سوءمصرف مواد رابطه مثبت معنی‌دار دارد (p<۰/۰۱)، درحالی‌که با حمایت ابزاری و عدم درگیری رفتاری رابطه معنی‌دار ندارد. همچنین، اجتناب با برنامه‌ریزی، مذهب، انطباق فعال، تفسیر مثبت، حمایت ابزاری، حمایت اجتماعی، تمرکز بر هیجان و سوءمصرف مواد همبستگی منفی معنی‌دار (p<۰/۰۱) و با انکار و عدم درگیری رفتاری رابطه مثبت معنی‌دار دارد (p<۰/۰۱).

جهت بررسی مدل پیشنهادی این مطالعه از روش مدلسازی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار آموس بهره گرفته شد. ابعاد دلبستگی و سازه‌های میانجی، متغیرهای مشاهده شده پژوهش بودند و سه نوع راهکار تنظیم هیجان به عنوان متغیرهای نهفته در نظر گرفته شدند که توسط ده راهکار انطباقی اندازه‌گیری می‌شدند. نتایج مربوط به ضرایب مسیر و معنی‌داری آنها در جدول ۳ آمده است.

**جدول ۳- ضرایب و معنی‌داری مسیرهای مدل**

| متغیر ملاک | متغیر پیش‌بین | b | β | S.E. | C.R. | P |
|---|---|---|---|---|---|---|
| خودکارآمدی اجتماعی | اضطراب دلبستگی | -۱/۰۲ | -۰/۳۱ | ۰/۱۵ | -۶/۵۸ | ۰/۰۰۱ |
| خودافشاسازی | اجتناب دلبستگی | -۰/۷۱ | -۰/۴۹ | ۰/۰۶ | -۱۱/۱۷ | ۰/۰۰۱ |
| راهکار انطباقی | اضطراب دلبستگی | -۰/۱۳ | -۰/۲۸ | ۰/۰۲ | -۵/۶۵ | ۰/۰۰۱ |
| | اجتناب دلبستگی | -۰/۰۶ | -۰/۲۱ | ۰/۰۱ | -۳/۹۴ | ۰/۰۰۱ |
| | خودکارآمدی اجتماعی | ۰/۰۶ | ۰/۴۲ | ۰/۰۰۷ | ۸/۷۳ | ۰/۰۰۱ |
| | خودافشاسازی | -۰/۰۰۳ | -۰/۰۱ | ۰/۰۱ | -۰/۲۸ | ۰/۷۷ |
| بیش‌فعال‌سازی | اضطراب دلبستگی | ۰/۱۵ | ۰/۳۴ | ۰/۰۲ | ۵/۷۰ | ۰/۰۰۱ |
| | اجتناب دلبستگی | -۰/۰۶ | -۰/۲۱ | ۰/۰۱ | -۳/۵۶ | ۰/۰۰۱ |
| | خودکارآمدی اجتماعی | -۰/۰۱ | -۰/۱۲ | ۰/۰۰۷ | -۲/۵۳ | ۰/۰۱ |
| | خودافشاسازی | ۰/۰۸ | ۰/۳۷ | ۰/۰۱ | ۶/۵۶ | ۰/۰۰۱ |
| غیرفعالسازی | اضطراب دلبستگی | -۰/۰۹ | -۰/۲۴ | ۰/۰۲ | -۳/۵۸ | ۰/۰۰۱ |
| | اجتناب دلبستگی | ۰/۰۶ | ۰/۲۳ | ۰/۰۱ | ۳/۲۳ | ۰/۰۰۱ |
| | خودکارآمدی اجتماعی | ۰/۰۰ | ۰/۰۰۴ | ۰/۰۰۶ | ۰/۰۷ | ۰/۹۴ |
| | خودافشاسازی | -۰/۰۲ | -۰/۱۳ | ۰/۰۱ | -۲/۳۲ | ۰/۰۲ |
| برنامه‌ریزی | راهکار انطباقی | ۱/۸۲ | ۰/۸۳ | ۰/۲۱ | ۸/۳۶ | ۰/۰۰۱ |
| انطباق مذهبی | راهکار انطباقی | ۰/۵۴ | ۰/۴۴ | ۰/۰۶ | ۸/۳۶ | ۰/۰۰۱ |
| انطباق فعال | راهکار انطباقی | ۰/۸۶ | ۰/۸۰ | ۰/۰۴ | ۱۷/۳۸ | ۰/۰۰۱ |
| تفسیر مجدد مثبت | راهکار انطباقی | ۰/۸۰ | ۰/۷۳ | ۰/۰۵ | ۱۴/۸۱ | ۰/۰۰۱ |
| استفاده از حمایت ابزاری | راهکار انطباقی | ۰/۵۴ | ۰/۵۰ | ۰/۰۵ | ۹/۵۹ | ۰/۰۰۱ |
| تمرکز بر هیجان | بیش‌فعال‌سازی | ۱/۶۷ | ۰/۷۳ | ۰/۱۹ | ۸/۵۵ | ۰/۰۰۱ |
| تکیه بر حمایت‌های اجتماعی | بیش‌فعال‌سازی | ۱/۲۷ | ۰/۸۸ | ۰/۱۱ | ۱۱/۲۶ | ۰/۰۰۱ |
| سوء مصرف مواد | بیش‌فعال‌سازی | ۰/۵۹ | ۰/۴۷ | ۰/۰۷ | ۸/۵۵ | ۰/۰۰۱ |
| انکار | غیرفعالسازی | ۱/۵۶ | ۰/۸۹ | ۰/۲۸ | ۵/۵۷ | ۰/۰۰۱ |
| عدم درگیری رفتاری | غیرفعالسازی | ۰/۶۴ | ۰/۶۳ | ۰/۱۱ | ۵/۵۷ | ۰/۰۰۱ |

بـر اسـاس نتـایج جـدول ۳، کلیـه مـسیرها بـه غیـر از خودافـشاسازی در راهکـار انطبـاقی و خودکارآمدی اجتماعی در غیرفعالسازی معنی‌دار هستند. پس از حذف مسیرهای غیرمعنـی‌دار، مـدل نهایی تنظیم هیجان را می‌توان در شکل ۱ مشاهده نمود.




**شکل ۲- مدل نهایی پژوهش**

شاخص‌های برازش مدل در جدول ۴ ارائه شده‌اند.

**جدول ۴- شاخص‌های برازش مدل**

| شاخص | CMIN/DF | CFI | IFI | NFI | CN | RMSEA | GFI | AGFI |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **مقدار** | ۴/۵۸ | ۰/۸۷ | ۰/۸۷ | ۰/۸۴ | ۱۲۲ | ۰/۰۹ | ۰/۹۰ | ۰/۸۴ |

با توجه به مقادیر RMSEA، IFI، GFI، AGFI و CFI در جدول ۴ می‌توان گفت که مدل از برازش خوبی برخوردار است.

نتایج بررسی اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کلی دلبستگی و راهکارهای تنظیم هیجان با واسطه‌گری خودکارآمدی اجتماعی و خودافشاسازی در جدول ۵ ارائه شده است.

**جدول ۵- اثرات مستقیم و غیرمستقیم**

| متغیر پیش‌بین | متغیر ملاک | اثر مستقیم | متغیر رابط | اثر غیرمستقیم | اثر کل |
|---|---|---|---|---|---|
| **اضطراب** | **راهکارهای انطباقی** | -۰/۲۸ | **خودکارآمدی** | -۰/۱۳ | -۰/۴۱ |
| **اجتناب** | **راهکارهای انطباقی** | -۰/۲۱ | **خودافشاسازی** | ۰/۰۰ | -۰/۲۱ |
| **اضطراب** | **راهکارهای بیش‌فعالسازی** | ۰/۳۴ | **خودکارآمدی** | ۰/۰۳ | ۰/۳۷ |
| **اجتناب** | **راهکارهای بیش‌فعالسازی** | -۰/۲۱ | **خودافشاسازی** | -۰/۱۸ | -۰/۳۹ |
| **اضطراب** | **راهکارهای غیرفعالسازی** | -۰/۲۴ | **خودکارآمدی** | ۰/۰۰ | -۰/۲۴ |
| **اجتناب** | **راهکارهای غیرفعالسازی** | ۰/۲۳ | **خودافشاسازی** | ۰/۰۶ | ۰/۲۹ |

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که اضطراب دلبستگی به طور مستقیم و با واسطه‌گری خودکارآمدی اجتماعی، پیش‌بینی‌کننده منفی راهکارهای انطباقی تنظیم هیجان و پیش‌بینی‌کننده مثبت راهکار بیش‌فعالسازی می‌باشد. این متغیر به طور مستقیم و منفی راهکارهای غیرفعالسازی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین، اجتناب دلبستگی به طور مستقیم و با واسطه‌گری خودافشاسازی پیش‌بینی‌کننده مثبت راهکار غیرفعالسازی و پیش‌بینی‌کننده منفی راهکار بیش‌فعالسازی است. اجتناب دلبستگی راهکارهای انطباقی تنظیم هیجان را به طور مستقیم و منفی پیش‌بینی می‌کند.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین ابعاد دلبستگی و راهکارهای تنظیم هیجان بر اساس مدل شیور و میکالینسر (۲۰۰۲) و تبیین این رابطه از طریق معرفی متغیرهای میانجی مرتبط با مفهوم «خود» بود. نتایج پژوهش نشان داد که اضطراب دلبستگی، راهکارهای انطباقی تنظیم هیجان و راهکارهای غیرانطباقی از نوع غیرفعالسازی را به طور منفی و راهکارهای بیش‌فعالسازی را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. خودکارآمدی اجتماعی نیز رابطه این بعد دلبستگی را با راهکارهای انطباقی و بیش‌فعالسازی واسطه‌گری می‌کند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد اضطرابی به وسیله آرزوی برآورده نشده به دست آوردن توجه و حمایت قابل اعتماد نگاره‌های دلبستگی هدایت می‌شوند، بنابراین به هیجان‌های مربوط به کسب توجه و مراقبت شدت می‌بخشند، هیجاناتی که بر نیازمندی و ضعف آنها دلالت دارد مانند غم، اضطراب، ترس و شرم. بیش‌فعالسازی اضطرابی در تلاش برای حفظ و شدت بخشیدن به هیجان‌هایی که سیستم دلبستگی را فعال می‌سازند تجلی می‌یابند، هیجانهایی چون ترس و دلهره طرد شدن و شک درباره کارآمدی فردی (شیور، کولینز و کلارک، ۱۹۹۶).

نظریه خودتعیینی (دسی و رایان[1]، ۲۰۰۲) چارچوب نظری خوبی برای درک کیفیت و محتوای مفهوم خود ارائه داده است. در این نظریه رشد خود مستلزم وجود یک زمینه خوب و تناسب بین ارضاء نیازهای روان‌شناختی و حمایت‌های محیطی است بر اساس آن یک خودِ معتبر به وجود می‌آید. توانایی انتخاب آزاد، انرژی مثبت برای زندگی روزانه و احساس ارتباط با خود واقعی از ویژگی‌های خود معتبر است، در مقابل خودی که در محیط‌های غیرحمایتگر به وجود آید، خودی غیرواقعی و تابع دیگران است که فاقد ابتکار عمل و آفرینندگی و رضایت از خود است (دسی و رایان، ۲۰۰۲؛ میکالینسر، ۱۹۹۵).

طبق نظریه خودتعیینی، افراد ایمن که دارای والدین حمایت‌کننده و پاسخگو هستند دارای خود معتبر می‌باشند و تناسب بهتری بین نیازهای درونی و رابطه مثبت با دیگران برقرار کرده‌اند (دسی و رایان، ۲۰۰۲؛ کیم[2]، ۲۰۰۵). در مقابل، اگر روابط بین والدین و فرزندان در کودکی یا رابطه بین‌فردی با نگاره‌های دلبستگی در بزرگسالی بی‌ثبات و مشروط باشد، فرد دارای دلبستگی ناایمن می‌شود که در نتیجه آن خودی تابع دیگران و ارزش به خود مشروط ایجاد می‌شود (دسی و رایان ، ۲۰۰۲؛ کیم، ۲۰۰۵). در افراد ایمن سازه اتکا به خود با سازه‌های مربوط به ارتباط با دیگران در حالت توازن قرار دارد و فرد از خودی منسجم بهره‌مند است (میکالینسر، ۱۹۹۵). سازه اتکا به خود در افراد اجتنابی به عنوان ماسکی است که فرد به وسیله آن می‌تواند از دیگران فاصله بگیرد و در افراد اضطرابی با آرزوی شدید برای صمیمیت و احساس طرد شدن، سازه اتکا به خود بسیار سست

[1] Deci & Ryan
[2] Kim

است و این افراد خود را در گرو رابطه با دیگران تعریف می‌کنند. بنابراین در افراد اجتنابی و اضطرابی انسجام سازه خود به دلیل عدم توازن سازه اتکا به خود و رابطه با دیگران به هم می‌خورد و طبیعت خود افراد با دلبستگی ناایمن با «اگر، آنگاه» مشخص می‌شود: «من هیچ چیز نیستم، اگر دیگران مرا دوست نداشته باشند» (میکالینسر و همکاران، ۱۹۹۸).

یافته دیگر پژوهش حاضر حاکی از آن بود که اجتناب دلبستگی، راهکارهای انطباقی تنظیم هیجان و راهکارهای غیرانطباقی از نوع بیش‌فعالسازی را به طور منفی و راهکارهای غیرفعالسازی را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. خودافشاسازی نیز رابطه این بعد دلبستگی را با راهکارهای بیش‌فعالسازی و غیرفعالسازی واسطه‌گری می‌کند. در تبیین این روابط می‌توان گفت که رویکرد اجتنابی در تنظیم هیجان اغلب در جستجوی مجاورت، حل مسئله و ارزیابی مجدد مداخله می‌کند. برای افراد اجتنابی، جستجوی مجاورت امری خطرناک و سخت است. علاوه بر این، آنها با حل مسئله و ارزیابی مجدد نیز مشکل دارند، چون این راهبردهای انطباقی به تشخیص تهدیدها یا خطاها نیاز دارد؛ فعالیتهایی که افراد اجتنابی آن را به علت اعتماد به نفس کاذب انکار می‌کنند. افراد اجتنابی از حل مسئله روی‌گردان می‌شوند، به‌ویژه هنگامی‌که امکان شکست و غیر قابل حل بودن مسئله جود داشته باشد، چون این حالات با حس برتری و خودتعیینی کاذب افراد اجتنابی در تضاد است (شیور و کلارک، ۱۹۹۴).

ناتوانی یا نخواستن افراد اجتنابی در برخورد با هیجان‌های دردناک باعث می‌شود که آنها با یک گزینه تنظیمی یعنی سرکوب هیجان مواجه شوند که لازاروس و فولکمن[1] (۱۹۸۴) به آن انطباق فاصله‌ای[2] و گراس (۲۰۰۷) به آن تنظیم هیجان پاسخ‌محور می‌گویند. این تلاش‌های تنظیمی شامل انکار یا سرکوب افکار یا خاطرات هیجانی، گرفتن توجه از موضوعات هیجانی، سرکوب تمایلات رفتاری هیجانی و ممانعت یا پوشاندن تظاهرات کلامی و غیرکلامی هیجانی می‌باشد. جلوگیری از تجربه هشیار و عدم ابراز هیجان‌ها در افراد اجتنابی باعث می‌شود تجارب هیجانی آنها در حافظه یکپارچه گردد. بنابراین، این افراد از تجارب خود در پردازش اطلاعات یا رفتارهای اجتماعی سود نمی‌برند. برای آنها بهتر است که هیجان‌ها پنهان یا سرکوب شوند تا اینکه از آنها به صورت منعطفی در تنظیم رفتار استفاده کنند، چون آموخته‌اند که بیان پریشانیها و ضعفها عمدتاً منجر به تنبیه و طرد می‌گردد (کسیدی، ۱۹۹۴).

در ادامه، در خصوص نقش واسطه‌گری خودافشاسازی لازم به ذکر است که پاسخگویی والدین و ساختار خانواده با خودافشاسازی فرزند ارتباط معنی‌داری دارد (سوئننز، ونستینکیست، دوریز و گوسنز[3]، ۲۰۰۶). گرمی، پذیرش و همدلی والدین تمایل به خودافشاسازی را در فرزند افزایش می‌دهد و این درحالی است که خودافشاسازی نقش ارتباط با والدین را در کاهش مشکلات رفتاری

[1] Lazarus & Folkman
[2] distancing coping
[3] Soenens, Vansteenkiste, Duriez & Goossens

فرزند واسطه‌گری می‌کند. محققان بسیاری بر این عقیده‌اند که خودافشاسازی موجب برونسازی مشکلات و کاستن از شدت آنها می‌گردد (فلچر، استینبرگ و ویلیامز- ویلر[1]، ۲۰۰۴؛ سوئننز و همکاران، ۲۰۰۶). افرادی که خودافشاسازی کمی دارند، شایسته و دوست‌داشتنی ادراک نشده و بیشتر طرد می‌شوند (پاپسدورف و آلدن[2]، ۱۹۹۸)، درحالی‌که فرزندان والدین پذیرا، به راحتی و داوطلبانه مشکلات و شکست‌های خویش را در حضور والدین ابراز می‌کنند. این امر به آنها کمک می‌کند که بدون انکار یا سرکوب مشکلات، با آنها کنار آیند و منطبق شوند (رات، ران و بنیتا[3]، ۲۰۰۹).

با توجه به اهمیت تجارب دلبستگی در پیدایش و تحول قابلیت‌های هیجانی از یک سو و آمار روزافزون استفاده از راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان همچون خشونتها، مشکلات بین‌فردی و طلاق از سوی دیگر، آموزش مهارت‌های لازم فرزندپروری به صورت دلبسته ایمن یا روابط باکیفیت بین زوجین، ایجاد و توسعه بستر لازم جهت رشد خودکارآمدی اجتماعی و پرورش ارتباط همدلانه جهت تسهیل خودافشاسازی ضروری به نظر می‌رسد.

## منابع

علاقبند، م.، کمالی زارچ، م.، توکلی، س.، و علاقبند، ل. (۱۳۹۱). رابطه مهارت‌های ارتباطی با هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر پایه دوم دبیرستان. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۷، ۵۲-۴۲.

Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships.* New York: Holt, Rinehart & Winston.

Bechara, A., Damasio, H., & Damasio, A. R. (2000). Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex. *life span and medicines*, 3, 295-307.

Berscheid, E., &Walster, E. H. (1978). *Interpersonal attraction*. MA: Addison Wesley.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*. NewYork: Basic Books.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.

Bretherton, I. (1991). *Pouring new wine into old bottles: The social self as internal working model*. Hillsdale: Erlbaum.

Bretherton, I. (1993). *From dialogue to internal working models: The co-construction of self in relationships*. Hillsdale: Erlbaum.

Campell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). *Incorporating emotion regulation into conceptualization and treatment of anxiety and modal disorders*. New York: Guilford Press.

[1] Fletcher, Steinberg & Williams-Wheeler
[2] Papsdorf & Alden
[3] Roth, Ron & Benita

Carver, C. S., Scheier, M. F., &Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.

Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 228-283.

Cassidy, J., & Kobak, R. R. (1988). *Avoidance and its relationship with other defensive processes*. Hillsdale: Erlbaum.

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.

Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810-832.

Connolly, J. (1989). Social self-efficacy in adolescence: Relations with self-concept, social adjustment, and mental health. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 21, 258-269.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester: University of Rochester Press.

Dion, K. K., & Dion, K. L. (1985).*Personality, gender, and the phenom- 612 WEI, RUSSELL, AND ZAKALIK enology of romantic love*. Thousand Oaks: Sage.

Dozier, M., & Kobak, R. R. (1992). Psychophysiology in attachment interviews: Converging evidence for deactivating strategies. *Child Development*, 63, 1473-1480.

Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). *Effortful control and its socioemotional consequences*. New York: Guilford Press.

Fletcher, A. C., Steinberg, L., & Williams-Wheeler, M. (2004). Parental Influences on Adolescent Problem Behavior. *Child Development*, 75, 781-796.

Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1080-1091.

Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

Gecas, V. (1989). The social psychology of self-efficacy. *Annual Review of Sociology*, 15, 291-316.

Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. New York: Guilford Press.

Hindy, C. G., & Schwarz, J. C. (1994). *Anxious romantic attachment in adult relationships*. New York: Guilford Press.

Kahn, J. H., & Hessling, R. M. (2001). Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 41-65.

Ketelaar, T. (2004). *Ancestral emotions, current decisions: Using evolutionary game theory to explore the role of emotions in decision-making*. Lawrence Erlbaum Associates.

Kim, Y. (2005). Emotional and cognitive consequences of adult attachment: The mediating effect of the self. *Personality and Individual Differences*, 39, 913-923.

Kobak, R., & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 861–869.

Laurenceau, J. P., Barrett, L., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1238-1251.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47*,* 283-301.

Main, M., Kaplan, N. & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Society for Research in Child Development*, 50, 66-106.

Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental presentation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1203-1215.

Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). *The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events*. New York: Guilford Press.

Mikulicer, M., Florian, V., & Tolmacz, R. (1990). Attachment styles and fear of personal death: A case study of affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58*,* 273-280.

Mikulincer, M., & Horesh, N. (1999). Adult attachment style and the perception of others: The role of projective mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 1022-1034.

Mikulincer, M., & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 321-332.

Mikulincer, M. & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 917-925.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation & Emotion*, 27, 77-102.

Nesse, R. S., & Ellsworth, P. C. (2009). Evolution, emotions, and emotional disorders. *American Psychological Association*, 2, 129-139.

Papsdorf M, Alden L. (1998). Mediators of social rejection in social anxiety: Similarity, self-disclosure, and overt signs of anxiety. *Journal of Research in Personality, 32*, 351–369.

Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4, 155-175.

Roth, G., Ron, T., & Benita, M. (2009). Mothers' parenting practices and adolescents' learning from their mistakes in class: The mediating role of adolescent's self-disclosure. *Learning & Instruction*, 19, 506-512.

Rothbard, J. C., & Shaver, P. R. (1994). *Continuity of attachment across the life span*. New York: Guilford.

Shaver, P. R., & Clark, C. L. (1994). *The psychodynamics of adult romantic attachment*. Washington, DC: American Psychological Association.

Shaver, P. R., Collins, N. L., & Clark, C. L. (1996). *Attachment styles and internal working models of self and relationship partners*. Mahwah: Erlbaum.

Shaver, P. R. & Hazan, C. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. London: Jessica Kingsley.

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4, 133-161.

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). *Adult attachment strategies and the regulation of emotion*. New York: Guilford Press.

Smith, H., & Betz, N. E. (2000). Development and evaluation of a measure of social self-efficacy in college students. *Journal of Career Assessment*, 8, 232-302.

Soenens, B., Vansteenkiste, M., Duriez, B., & Goossens, L. (2006). In search of the sources of psychologically controlling parenting: The role of parental separation anxiety and parental maladaptive perfectionism. *Journal of Research on Adolescence*, 16, 539-559.

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.

Verschueren, K., Buyck, P., & Marcoen, A. (2001). Self-representations and socioemotional competence in young children: A 3-year longitudinal study. *Developmental Psychology*, 37, 126-134.

Wearden A. J., Isabel, P., Berry, K. K. L., Barrowclough, C., & Liversidge, T. (2008). Adult attachment, parenting experiences and core beliefs about self and others. *Personality & Individual Differences*, 52, 1246-1257.

Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshmen college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 602-614.