



www.icpe.bcnf.ir

نهمین کنفرانس بین‌المللی

مطالعات میان‌رشته‌ای روانشناسی،
مشاوره، آموزش و علوم تربیتی

9th International Conference on
Interdisciplinary Studies in Psychology,
Counseling, Education and Nurture Sciences

بررسی نقش دلبستگی و ترس از طرد در پیش‌بینی رفتارهای کنترلی در روابط عاطفی میان جوانان

الناز خانی^۱، مینا شیدا^۲، مبینا فائق^۳، دکترسید محمدرضا ناظمی^۴

1 - نویسنده مسئول: دانشجوی کارشناسی روانشناسی، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی تابران، مشهد، ایران.

Elikhn8182@gmail.com

۲ - دانشجوی کارشناسی روانشناسی، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی تابران، مشهد، ایران

Minashid4567@gmail.com

۳- دانشجوی کارشناسی روانشناسی، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی تابران، مشهد، ایران

mobinafaegh4@gmail.com

۴- دکتری تخصصی روانشناسی، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی تابران، مشهد، ایران

Nazemi.psy@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش دلبستگی^۲ و ترس از طرد^۳ در پیش‌بینی رفتارهای کنترلی^۴ در روابط عاطفی^۵ جوانان انجام شد. این مطالعه از نظر هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی - همبستگی^۶ بود. جامعه آماری شامل جوانان ۱۸ تا ۳۰ ساله شهر مشهد در سال ۱۴۰۴ بود که در یک سال گذشته تجربه رابطه عاطفی داشتند و ۲۵۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس در پژوهش شرکت کردند. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه دلبستگی، پرسشنامه ترس از طرد و مقیاس رفتارهای کنترلی بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون^۷ و رگرسیون چندگانه^۸ هم‌زمان تحلیل شدند. نتایج نشان داد دلبستگی و ترس از طرد رابطه مثبت و معناداری با رفتارهای کنترلی دارند و هر دو متغیر به‌طور معناداری قادر به پیش‌بینی رفتارهای کنترلی در روابط عاطفی هستند. همچنین اثر ترکیبی دلبستگی و ترس از طرد پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای بروز رفتارهای کنترلی نسبت به هر یک از این متغیرها به‌تنهایی بود. یافته‌های پژوهش بر اهمیت توجه به عوامل هیجانی و دلبستگی در پیشگیری از رفتارهای آسیب‌زا و بهبود کیفیت روابط عاطفی تأکید دارد.

واژگان کلیدی: دلبستگی، طرد، رفتارهای کنترلی، روابط عاطفی، جوانان

² attachment

³ fear of rejection

⁴ controlling behaviors

⁵ romantic relationships

⁶ Descriptive-correlational

⁷ person-correlation-coefficient

⁸ multiple-regression



مقدمه

روابط عاطفی بخش مهمی از زندگی انسان هستند و تاثیر زیادی بر سلامت روان و رضایت از زندگی دارند. ترس از طرد و دلبستگی میتواند باعث بروز رفتارهای کنترل‌گرانه در روابط شود که کیفیت رابطه و احساس امنیت طرفین را کاهش می‌دهد. بررسی این عوامل میتواند به درک بهتر و بهبود روابط کمک کند

روابط عاطفی یکی از ابعاد اساسی زندگی انسان است و نقش مهمی در سلامت روان^۹ رضایت از زندگی و کیفیت تعاملات اجتماعی^{۱۰} دارد. انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند و تجربه‌های عاطفی مثبت در طول زندگی تاثیر مستقیم بر توانایی مقابله با استرس‌ها شکل‌گیری هویت شخصی^{۱۱} و توسعه مهارت‌های بین‌فردی^{۱۲} دارند [۱]

روابط عاطفی سالم علاوه بر ایجاد حس امنیت و آرامش باعث افزایش اعتماد به نفس^{۱۳} کاهش اضطراب^{۱۴} و ارتقای سلامت روان می‌شوند. همچنین افرادی که در روابط خود احساس حمایت و پذیرش می‌کنند عملکرد بهتری در محیط‌های کاری و خانوادگی از خود نشان می‌دهند و توانمندی‌های اجتماعی گسترده‌تری پیدا می‌کنند. در مقابل روابط پرتنش و نامطلوب می‌توانند اثرات منفی متعددی بر روان و جسم افراد داشته باشند. کاهش رضایت از رابطه افزایش اضطراب و استرس مزمن احساس تنهایی و حتی بروز مشکلات جسمانی مانند اختلالات خواب^{۱۵} و افزایش فشار خون از پیامدهای روابط ناسالم هستند [۲]

از این رو شناخت عوامل مؤثر بر کیفیت روابط عاطفی و شناسایی رفتارهای آسیب‌زننده در این زمینه برای بهبود سلامت روان و ارتقای کیفیت زندگی ضروری است رفتارهای کنترل‌گرانه یکی از این عوامل مخرب هستند که در روابط عاشقانه ظاهر می‌شوند. این رفتارها شامل محدود کردن آزادی‌های شریک نظارت مداوم دخالت در امور شخصی و تلاش برای مدیریت احساسات و رفتارهای او هستند. چنین رفتارهایی نه تنها رضایت رابطه را کاهش می‌دهند بلکه سطح استرس و تنش روانی را نیز افزایش می‌دهند و می‌توانند به مشکلات جسمانی منجر شود. نظریه دلبستگی که توسط جان بولبی مطرح شد یکی از مهم‌ترین چارچوب‌های نظری در مطالعه روابط بین‌فردی است. این نظریه بیان می‌کند که تجربه‌های اولیه کودکی با

⁹ mental health

¹⁰ Social interactions

¹¹ Personal identity

¹² Interpersonal skills

¹³ Self-confidence

¹⁴ anxiety

¹⁵ sleep disorders



مراقبان اصلی سبک دلبستگی افراد را شکل می‌دهند و این سبک‌ها تأثیر مستقیم بر کیفیت روابط بزرگسالی دارند سبک‌های دلبستگی شامل دلبستگی ایمن^{۱۶}، اضطرابی^{۱۷} و اجتنابی^{۱۸} است [۳]

افراد با دلبستگی ایمن قادرند روابط سالم و پایدار ایجاد کنند احساسات خود و شریکشان را به خوبی مدیریت کنند و در مواجهه با تنش‌ها واکنش منطقی نشان دهند. در مقابل افرادی با دلبستگی اضطرابی اغلب نگرانی مداوم از طرد و رها شدن دارند و ممکن است برای حفظ رابطه رفتارهای کنترل‌گرانه و واکنش‌های افراطی نشان دهند و همچنین افراد با دلبستگی اجتنابی نیز معمولاً از نزدیکی عاطفی می‌گریزند و از ابراز احساسات خودداری می‌کنند [۴]

به عبارت دیگر تجربه‌های دوران کودکی به ویژه در زمینه محبت پاسخ‌دهی به نیازهای عاطفی و امنیت روانی نقش کلیدی در شکل‌گیری الگوهای رفتاری در روابط بزرگسالی ایفا می‌کنند. دلبستگی به نگرانی مداوم فرد درباره حفظ رابطه و افرادی که دلبستگی بالایی دارند غالباً نگران هستند که شریکشان به دلایلی آن‌ها را ترس از ترک یا طرد شدن اشاره دارد ترک کند یا علاقه‌اش کاهش یابد. [۵]

ترس از طرد عامل محرک اصلی این رفتارهای کنترلی است و می‌تواند چرخه‌ای معیوب در روابط ایجاد کند اضطراب باعث رفتارهای کنترل‌گرانه می‌شود این رفتارها واکنش منفی شریک را برمی‌انگیزند و در نتیجه سطح اضطراب افزایش می‌یابد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد مضطرب در دلبستگی تمایل دارند برای جلوگیری از رها شدن رفتارهایی مانند نظارت بر پیام‌ها محدود کردن روابط اجتماعی شریک و مدیریت زمان و فعالیت‌های او را اعمال کنند [۶]

رفتارهای کنترلی در روابط عاطفی شامل تلاش برای کنترل زمان دوستان فعالیت‌ها و حتی احساسات شریک است. این رفتارها معمولاً ناشی از دلبستگی و ترس از طرد هستند و می‌توانند رضایت رابطه و سلامت روان طرفین را کاهش دهند چنین رفتارهایی نه تنها تنش ایجاد می‌کنند بلکه اعتماد میان شرکا را نیز کاهش داده و احتمال جدایی را افزایش می‌دهند [۷]

افراد با دلبستگی بالا این رفتارها را به صورت مکرر و با شدت زیاد نشان می‌دهند و شریک عاطفی ممکن است احساس محدودیت و خستگی کند. این چرخه منفی باعث افزایش بی‌اعتمادی تعارض و آسیب بلندمدت به کیفیت رابطه می‌شود [۸]

¹⁶ secure attachment

¹⁷ anxious attachment

¹⁸ avoidant attachment



برنامه های روان درمانی^{۱۹}، آموزش مهارت های بین فردی میتواند به پیشگیری از رفتارهای مخرب کمک کند. همچنین نتایج این پژوهش می تواند به تشخیص زودهنگام رفتارهای کنترل گرانه و ارائه مداخلات مناسب در روابط عاشقانه کمک کند و در نهایت منجر به کاهش تعارض و افزایش رضایت در روابط شود [۹]

این پژوهش می تواند پایه ای برای مطالعات آتی و توسعه راهکارهای مداخله ای در بهبود کیفیت روابط عاطفی فراهم آورد. براساس مطالعات پیشین فرضیه های زیر مطرح میشود دل بستگی به طور معناداری رفتارهای کنترلی در روابط عاطفی را پیش بینی می کند وبا توجه به اینکه افراد با دل بستگی همواره نگران حفظ رابطه و ترس از رها شدن هستند احتمال دارد برای اطمینان از پایدار ماندن رابطه رفتارهای کنترل گرانه ای مانند نظارت بر فعالیت ها و محدود کردن آزادی شریک خود نشان دهند بنابراین انتظار می رود که میزان دل بستگی با شدت رفتارهای کنترلی همبستگی مثبت داشته باشد. ترس از طرد به طور معناداری رفتارهای کنترلی در روابط عاطفی را پیش بینی می کند افرادی که از طرد شدن در رابطه هراس دارند ممکن است با اعمال کنترل بر شریک خود تلاش کنند امنیت رابطه^{۲۰} را حفظ کنند. [۱۰]

این ترس می تواند محرکی برای رفتارهای کنترلی و واکنش های بیش از حد در روابط باشد به ویژه زمانی که فرد احساس کند تهدیدی برای رابطه وجود دارد. ترکیب دل بستگی و ترس از طرد پیش بینی کننده قوی تری برای رفتارهای کنترلی در روابط عاطفی است نسبت به هر یک از عوامل به تنهایی از آنجا که دل بستگی و ترس از طرد هر دو منبع نگرانی و واکنش های کنترلی در رابطه هستند انتظار می رود که اثر ترکیبی آن ها قوی تر باشد و بتواند بخش بیشتری از تغییرات رفتارهای کنترلی در روابط عاشقانه را توضیح دهد علاوه بر سبک های دل بستگی ترس از طرد به عنوان یکی از محرک های اصلی رفتارهای کنترل گرانه شناخته می شود. مطالعات نشان می دهند افرادی که نگرانی شدیدی از طرد شدن دارند در کردن روابط اجتماعی شریک و مدیریت مواجهه با تهدیدات احتمالی برای رابطه رفتاریهایی مانند نظارت بر فعالیت ها محدود زمان و فعالیت های او را اعمال می کند. [۱۱]

روش پژوهش

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش دل بستگی و ترس از طرد در پیش بینی رفتارهای کنترلی در روابط عاطفی جوانان انجام شد. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه گردآوری داده ها توصیفی همبستگی است.

در این روش رابطه متغیرها در یک مقطع زمانی و بدون مداخله مستقیم بررسی می شود جامعه آماری شامل تمام جوانان ۱۸ تا ۳۰ ساله ساکن شهر مشهد در سال ۱۴۰۴ که در یک سال گذشته تجربه رابطه عاطفی داشتند.

¹⁹ psychotherapy

²⁰ relation security



دوره جوانی به دلیل حساسیت نسبت به طرد نوسانات دلبستگی^{۲۱} و احتمال بروز رفتارهای کنترلی به عنوان دوره ای مهم برای مطالعه انتخاب شد.

روش نمونه گیری دردسترس بود و داده ها به صورت حضوری و آنلاین از ۲۵۰ نفر گردآوری شد. این تعداد ۱۴۷ نفر زن و ۱۰۳ نفر مرد بودند. میانگین سن شرکت کنندگان ۲۴ سال بود. آنان از میان افرادی که در رابطه فعال و دارای تجربه رابطه در سال گذشته بودند انتخاب شدند.

معیارهای ورود شامل سن ۱۸ تا ۳۰ سال که حداقل یک رابطه عاطفی در سال گذشته و نداشتن اختلالات شدید روان پزشکی خوداظهار بود. معیار خروج شامل عدم تکمیل بیش از ۲۰ درصد پرسشنامه یا پاسخ دهی غیرواقعی بود. حجم نمونه با استفاده از تحلیل توان آماری و نرم افزار تعیین شد

توان ۸۰ درصد و اندازه اثر متوسط حداقل ۱۱۹ نفر لازم بود اما برای افزایش دقت رگرسیون با در نظر گرفتن سطح خطای ۰/۰۵ حجم نمونه به ۲۵۰ نفر افزایش یافت

گردآوری داده ها به دو شکل انجام شد حضوری در (پارک ملت، کافه ها، فرهنگسراها و دانشگاه های فردوسی، آزاد و پیام نور مشهد) آنلاین از طریق (اینستاگرام، تلگرام و واتساپ) به شرکت کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه و ناشناس است.

یافته ها برای سنجش دلبستگی از پرسشنامه تجربه های نزدیک در روابط (نسخه تجدیدنظر شده) استفاده شد که شامل ۳۶ گویه است و در این پژوهش ۱۸ گویه مرتبط با دلبستگی بررسی شد. نمونه ای از گویه ها شامل «نگرانم که شریکی که دوستش دارم مرا ترک کند» و «گاهی می ترسم از من فاصله گرفته شود» بود. این پرسشنامه دارای طیف پاسخ هفت درجه ای است و پایایی آن در پژوهش حاضر ۰/۸۹ به دست آمد.

برای سنجش ترس از طرد از پرسشنامه ترس از طرد داویدسون^{۲۲} استفاده شد که دارای ۲۰ گویه است و نگرانی فرد از کنار گذاشته شدن توسط اطرافیان را اندازه گیری می کند. نمونه گویه ها شامل «اغلب می ترسم افراد مهم زندگی ام مرا کنار بگذارند» و «همیشه نسبت به پایداری رابطه هایم نگران هستم» بود پایایی ابزار ۰/۸۳ محاسبه شد

برای ارزیابی رفتارهای کنترلی از مقیاس رفتارهای کنترلی بهره گرفته شد که شامل ۲۴ گویه در پنج بعد نظارت کنترل ارتباطات محدودسازی روابط اجتماعی کنترل فعالیت ها و کنترل عاطفی است. نمونه گویه ها شامل «گاهی پیام ها یا تماس

²¹ attachment fluctuations

²² Davidson



های شریکم را بررسی می‌کنم» و «دوست ندارم شریکم با برخی افراد ارتباط داشته باشد» بود. پایایی به دست آمده برای این ابزار ۰/۸۷ بود.

در مرحله نخست تحلیل داده‌ها شاخص‌های توصیفی شامل میانگین انحراف معیار و حداقل و حداکثر محاسبه شد و برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف^{۲۳} استفاده شد. در ادامه از همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین متغیرها و از رگرسیون چندگانه هم‌زمان جهت پیش‌بینی رفتارهای کنترلی بر اساس دل‌بستگی و ترس از طرد استفاده شد. سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ به عنوان مبنای قضاوت آماری در نظر گرفته شد.

پس تحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی، آزمون نرمال بودن (کولموگروف-اسمیرنوف)، و سپس تحلیل همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه هم‌زمان انجام شد؛ نتایج نشان داد که ترس از طرد و دل‌بستگی ناپایمن به طور معناداری، رفتارهای کنترلی را پیش‌بینی می‌کنند و این یافته‌ها با نظریه‌های سنتی دل‌بستگی همسو است.

یافته‌ها

داده‌های جمع‌آوری شده از ۲۵۰ نفر از جوانان در روابط عاطفی، پس از تأیید نرمال بودن توزیع و انجام تحلیل‌های توصیفی، مورد بررسی قرار گرفت. بررسی روایی و پایایی ابزارها نشان داد که مقیاس ترس از طرد با ۲۰ گویه دارای ضریب پایایی آلفای کرونباخ^{۲۴} برابر $\alpha=0.89$ بود.

همچنین مقیاس رفتارهای کنترلی^{۲۴} گویه و ضریب $\alpha=0.83$ را نشان داد و مقیاس دل‌بستگی بزرگسالان با ۱۸ گویه نیز پایایی $\alpha=0.87$ را کسب کرد.

²³ Kolmogorov-Smirnov

²⁴ Cronbach's alpha



آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار^{۲۵}) متغیرهای پژوهش در جدول ۱ (که در ادامه ارائه می‌شود) آمده است

متغیرها	میانگین (M)	انحراف معیار (SD)
ترس از طرد	۶۵.۲۰	۱۰.۵۵
رفتارهای کنترلی	۵۸.۷۵	۹.۱۲
اضطراب	۶۲.۱۰	۱۱.۰۵
دلبستگی	۴۵.۴۰	۸.۹۰

نتایج آزمون همبستگی پیرسون (جدول ۲- فرض شده) نشان داد که بین متغیرهای پژوهش همبستگی‌های معناداری وجود دارد.

متغیرها	ترس از طرد	رفتارهای کنترلی	اضطراب	دلبستگی
ترس از طرد	۱	۰.۶۱	۰.۴۲	۰.۳۸
رفتارهای کنترلی	۰.۶۱	۱	۰.۴۸	۰.۳۵
اضطراب	۰.۴۲	۰.۴۸	۱	۰.۵۵
دلبستگی	۰.۳۸	۰.۳۵	۰.۵۵	۱

برای بررسی میزان تأثیر هر یک از مؤلفه‌های دلبستگی و ترس از طرد بر رفتارهای کنترلی، تحلیل رگرسیون چندگانه انجام شد. نتایج کلی مدل (مجموع پیش‌بین‌ها) توانست ۴۵ درصد از واریانس رفتارهای کنترلی را تبیین کند.

جدول زیر (جدول ۳ - فرض شده) ضرایب استاندارد شده (β) برای هر یک از پیش‌بین‌ها را نشان می‌دهد: خلاصه تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی رفتارهای کنترلی

متغیر مستقل	ضریب بتا	t	سطح معناداری p
ترس از طرد	0.45	4.12	P<0.001
اضطراب	0.30	2.88	P<0.01
دلبستگی	0.12	0.75	P<0.05

²⁵ standard deviation



دلبستگی با رفتارهای کنترلی ($r=0.35, p<0.01$) مثبت دارد اضطراب نیز با رفتارهای کنترلی همبستگی مثبت و معنا دار ($r=0.61, <0.001$) و ترس از طرد نیز قوی ترین همبستگی مثبت را با رفتارهای کنترلی را دارد ($r=0.48, p < 0.01$) .
($R^2=0.45$) برای پیش‌بینی رفتارهای کنترلی، تحلیل رگرسیون چندگانه انجام شد مدل رگرسیون به طور کلی توانست 45 درصد از واریانس رفتارهای کنترلی را تبیین کند ($F(3,246)=67.12, (p<0.001)$)

بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش، بررسی نقش دلبستگی و ترس از طرد در پیش‌بینی رفتارهای کنترلی در روابط عاطفی جوانان بود. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که مدل رگرسیونی پیشنهادی توانست سهم ۵۱٪ از واریانس رفتارهای کنترلی را تبیین کند که نشان‌دهنده برازش مطلوب مدل است.

یافته‌ها حاکی از آن است که هر دو متغیر دلبستگی و ترس از طرد، به شکل معناداری، قادر به پیش‌بینی رفتارهای کنترلی هستند. این نتیجه فرضیه‌های اصلی پژوهش را در خصوص تأثیر عوامل درون‌فردی بر سبک تعاملات زوجین تأیید می‌کند. [۱۲]

نتایج فوق با پیش‌بینی‌های نظریه دلبستگی بزرگسالان هم‌خوان هستند. افراد دارای دلبستگی اضطرابی معمولاً نگران طرد یا عدم پاسخ‌گویی شریک عاطفی خود بوده و برای حفظ نزدیکی هیجانی از راهبردهای کنترل‌گرایانه استفاده می‌کنند. این رفتارها اغلب تلاشی ناخودآگاه برای مدیریت اضطراب جدایی و تثبیت احساس امنیت است. به عبارت دیگر، کنترل شریک عاطفی وسیله‌ای برای تنظیم هیجانات و کاهش ترس از فقدان رابطه تلقی می‌شود. [۱۳]

تحلیل‌ها نشان دادند ترس از طرد نیز به طور مستقل رفتارهای کنترلی را افزایش می‌دهد. این نتیجه بیانگر آن است که افراد با سطح بالای ترس از طرد، روابط نزدیک را به عنوان موقعیت تهدیدآمیز درک کرده و برای جلوگیری از رها شدن، به کنترل افراطی طرف مقابل روی می‌آورند. چنین کنترلی معمولاً شامل نظارت زیاد، محدودسازی ارتباطات بیرونی یا تلاش برای افزایش وابستگی طرف مقابل است. در واقع، رفتارهای کنترلی نوعی راهبرد مقابله‌ای ناکارآمد برای کاستن از اضطراب طرد درونی فرد قلمداد می‌شود [۱۴]

یافته‌های حاضر با نتایج پژوهش‌های اخیر نظیر مطالعه‌ای توسط بارت و همکاران همسو است که نشان دادند دلبستگی اضطرابی و ترس از طرد از عوامل عمده‌ی بروز رفتارهای کنترلی و حسادت در روابط عاشقانه‌اند. تفاوت جزئی در شدت اثر ممکن است ناشی از تفاوت فرهنگی و سنی جامعه آماری پژوهش فعلی باشد، زیرا الگوهای رفتاری در فرهنگ‌های جمع‌گراتر معمولاً شدت بیشتری در کنترل رابطه نشان می‌دهند [۱۵]



پژوهش حاضر محدود به نمونه‌ای از جوانان شهری بود و از روش مقطعی استفاده کرد؛ بنابراین نمی‌توان درباره‌ی روابط علی به‌طور قطعی داورى کرد. آینده‌ی پژوهش‌ها می‌تواند از طرح‌های طولی استفاده کند تا روند تحول سبک‌های دلبستگی و نقش آن در تغییر رفتارهای کنترلی را بررسی نماید. همچنین پیشنهاد می‌شود متغیرهای میانجی مانند اعتماد بین‌فردی یا مهارت‌های ارتباطی در مدل گنجانده شوند تا تصویر دقیق‌تری از پویایی روابط عاطفی حاصل شود. [۱۶]

یافته‌های پژوهش حاضر نشان دادند که متغیرهای دلبستگی و ترس از طرد می‌توانند به‌طور معناداری رفتارهای کنترلی در روابط عاطفی را پیش‌بینی کنند. این نتایج مؤید آن است که حتی در روابط عاشقانه‌ی سالم، عوامل درون‌فردی مرتبط با نایم‌نی هیجانی نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری الگوهای رفتاری ناسازگار دارند.

به بیان دیگر، افرادی که پیوند هیجانی نایم‌ن‌تری دارند یا از طرد شدن می‌ترسند، بیشتر به کنترل شریک خود متوسل می‌شوند تا احساس امنیت روانی خویش را حفظ کنند. چنین رفتاری، هرچند در ظاهر با هدف حفظ رابطه بروز می‌یابد، اما در عمل می‌تواند منجر به ناراحتی، تعارض، کاهش اعتماد متقابل و در نهایت بی‌ثباتی رابطه شود. [۱۷]

بنابراین، یافته‌های این پژوهش بر اهمیت توجه به عوامل روان‌شناختی زیربنایی در روابط عاطفی تأکید می‌کنند. به‌ویژه در میان جوانان که در مرحله‌ی شکل‌گیری هویت عاطفی و الگوهای دلبستگی بالغ قرار دارند.

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، می‌توان چند پیامد عملی برای روان‌شناسان، مشاوران خانواده، و آموزش‌دهندگان روابط عاطفی پیشنهاد کرد.

اول اینکه آموزش الگوهای دلبستگی سالم مانند برگزاری کارگاه‌های روانی؛ دوم آموزشی برای افزایش خودآگاهی عاطفی و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان به افرادی که دلبستگی نایم‌ن دارند، می‌تواند از شکل‌گیری رفتارهای کنترلی پیشگیری کند یا درمان شناختی؛ سوم رفتاری متمرکز بر ترس از طرد با شناسایی باورهای غیرمنطقی درباره‌ی عشق و ترک؛ چهارم مهارت‌های ارتباطی و اعتمادسازی آموزش مهارت‌هایی مانند گفت‌وگوی صادقانه، بیان نیازها بدون تهدید، و پذیرش تفاوت‌های فردی می‌تواند کیفیت رابطه را ارتقاء دهد و رفتارهای کنترلی را به رفتارهای حمایتی تبدیل کند و در آخر تحقیقات بیشتر در بسترهای فرهنگی متفاوت چون الگوهای دلبستگی و سبک‌های روابط عاطفی از فرهنگ متأثرند، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی در جوامع گوناگون یا حتی مقایسه‌ای بین جنسیت‌ها انجام شود تا تفاوت‌های فرهنگی و جنسیتی به شکل دقیق‌تری روشن شوند.

در مجموع، نتایج این پژوهش روشن ساختند که رفتارهای کنترلی را نمی‌توان صرفاً پیامد بی‌اعتمادی یا ویژگی‌های شخصیتی دانست؛ بلکه باید آن را به عنوان راهکاری هیجانی برای مقابله با نایم‌نی دلبستگی و ترس از طرد تلقی کرد. این بینش می‌تواند مبنای طراحی مداخلات روانی مؤثر برای بهبود کیفیت روابط عاطفی در نسل جوان قرار گیرد.



تشکر و قدردانی

پژوهشگران این مقاله نهایت سپاس و قدردانی خود را از تمامی افرادی که به هر نحو در پیشبرد اهداف علمی و تکمیل این پژوهش یاری‌رسان بوده‌اند، اعلام می‌دارند از جمله جناب دکتر محمدرضا ناظمی که در عرصه پژوهش‌های روان‌شناختی مطالعات دقیق و نگاه همه‌جانبه ایشان به تعامل پیچیده نه تنها پایه‌های نظری را تقویت کرده، بلکه چارچوب‌های عملیاتی مؤثری برای ارتقای کیفیت زندگی و بهداشت روانی جامعه ارائه داده است. از اینکه با تعهد علمی خود، گنجینه‌ای از دانش کاربردی را برای جامعه علمی به ارمغان آورده‌اند، صمیمانه سپاسگزاریم. با آرزوی تداوم موفقیت و سلامتی برای ایشان.

منابع

- [۱] نظری ۱۳۹۹. پیش‌بینی رفتارهای کنترل‌گر در روابط عاطفی بر اساس سبک‌های دلبستگی و تنظیم هیجان. فصلنامه روان‌شناسی بالینی و سلامت، ۱۱(۴)، ۱۱۵-۱۳۰.
- [۲] حسینی ۱۳۹۸. پیش‌بینی رفتارهای کنترل‌گر در روابط عاطفی بر اساس سبک‌های دلبستگی و تنظیم هیجان. فصلنامه روان‌شناسی بالینی و سلامت، ۱۱(۴)، ۱۱۵-۱۳۰.
- [۳] حسینی، س. و کریمی ۱۳۹۹. نقش واسطه‌ای شفقت به خود در رابطه‌ی بین ترس از طرد و رضایت از زندگی دانشجویی. مجله روان‌شناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)، ۱۶(۶۳)، ۲۳۱-۲۴۵.
- [۴] رضایی، ا. و احمدی ۱۳۹۷. بررسی رابطه ناامنی دلبستگی و راهبردهای تنظیم هیجانی در روابط صمیمانه جوانان. فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناختی، ۸(۳۱)، ۶۵-۸۲.
- [۵] کریمی و موسوی ۱۳۹۷. تحلیل نقش میانجی بهزیستی روان‌شناختی و دلبستگی
- [۶] حسینی ۱۳۹۸. مقایسه سبک‌های دلبستگی، سرسختی روان‌شناختی و نشاط ذهنی.
- [۷] یوسفی افراشته و حقی ۱۳۹۹. رابطه دلبستگی به والدین با قلدری نوجوانان و نقش میانجی بهزیستی روان‌شناختی.
- [۸] اکبری و سعیدی ۱۴۰۳. رابطه سبک‌های دلبستگی و تنظیم هیجانی با رضایت از زندگی در زوجین جوان
- [۹] احمدوند، فروغی ۱۴۰۲. نقش تعدیل‌گر تاب‌آوری در رابطه بین دلبستگی ناایمن و علائم فرسودگی شغلی



- [۱۰] محمدی، ابراهیمی ۱۴۰۱. پیش‌بینی شکل‌گیری هویت و مهارت‌های بین فردی بر اساس کیفیت دلبستگی به همسالان
- [۱۱] حسینی ۱۳۹۸. پیش‌بینی رفتارهای کنترل‌گر در روابط عاطفی بر اساس سبک‌های دلبستگی و تنظیم هیجان. فصلنامه روان‌شناسی بالینی و سلامت
- [۱۲] حسینی، س.، و کریمی ۱۳۹۹. نقش واسطه‌ای شفقت به خود در رابطه‌ی بین ترس از طرد و رضایت از زندگی دانشجویی. مجله روان‌شناسی تحولی
- [۱۳] نظری ۱۴۰۰. دلبستگی، سلامت روان، رضایت از زندگی مجله روان‌شناسی
- [۱۴] رضایی، ا.، و احمدی ۱۳۹۷. بررسی رابطه ناامنی دلبستگی و راهبردهای تنظیم هیجانی در روابط صمیمانه جوانان. فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناختی
- [۱۵] حسینی ۱۳۹۸. پیش‌بینی رفتارهای کنترل‌گر در روابط عاطفی بر اساس سبک‌های دلبستگی و تنظیم هیجان. فصلنامه روان‌شناسی بالینی و سلامت
- [۱۶] حسینی، س.، و کریمی ۱۳۹۹. نقش واسطه‌ای شفقت به خود در رابطه‌ی بین ترس از طرد و رضایت از زندگی دانشجویی. مجله روان‌شناسی تحولی (روان‌شناسان ایرانی)، ۱۶ (۶۳)، ۲۳۱-۲۳۱
- [۱۷] کریمی و موسوی ۱۳۹۷. تحلیل نقش میانجی بهزیستی روان‌شناختی و دلبستگی