



The relationship between attachment styles with social exclusion: difficulty in emotion regulation mediating role

Mohammad Erfan Tahsiri¹, Narges Sepahkar², Amin Barazandeh^{3*}

1,2- M.A. Student in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran

3- Assistant professor, Faculty Member, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran

Received: 15 Jul 2024

Accepted: 25 Aug 2025

Abstract

The present study aimed to investigate the relationship between attachment styles and social exclusion among university students, considering the mediating role of emotion regulation difficulties. A descriptive, correlational research design utilizing structural equation modeling (SEM) was adopted. The target population included students from the Faculty of Psychology and Educational Sciences at the University of Isfahan, who were enrolled during the 2023–2024 academic year. Using random sampling, 250 students were selected and completed the Difficulties in Emotion Regulation Scale (Gratz & Roemer, 2004), the Social Exclusion Questionnaire (Hoof & Vromen, 2011), and the Adult Attachment Style Questionnaire (Collins & Read, 1990). Data were analyzed using AMOS statistical software. The results showed that secure attachment ($\beta = -0.304$, $p < 0.001$) and avoidant attachment ($\beta = -0.154$, $p = 0.016$) were significant negative predictors of social exclusion, while anxious attachment was not a significant predictor ($\beta = -0.064$, $p = 0.318$). Furthermore, difficulties in emotion regulation significantly mediated the relationship between attachment styles and social exclusion ($p < 0.05$). These findings highlight the significant roles of attachment styles and emotion regulation difficulties in individuals' experiences of social exclusion. Accordingly, interventions focusing on emotion regulation training may serve as effective strategies to mitigate the negative consequences of insecure attachment styles, prevent experiences of social exclusion, and promote adaptive functioning following social exclusion.

Keywords: Social Exclusion, Difficulties in Emotion Regulation, Attachment Styles, university students

* Corresponding Author email: aminbarazandeh.psy@iau.ac.ir



Extended Abstract

Introduction

Social connections are fundamental to psychological well-being, and perceived social rejection—a subjective sense of being excluded, ignored, or undervalued—has been consistently associated with various negative emotional outcomes such as depression, anxiety, and diminished self-esteem. Attachment theory provides a valuable framework for understanding how early relational experiences shape emotional and social functioning over the lifespan.

The adult attachment theory suggests that the initial interactions with caregivers form internal working models that influence expectations, emotion regulation, and behaviors in adult relationships. Individuals with secure attachment tend to trust others, regulate emotions adaptively, and maintain balanced social functioning. Conversely, those with anxious attachment often display fear of abandonment and hypersensitivity to rejection, whereas individuals with avoidant attachment suppress attachment needs and maintain emotional distance—both of which may affect how they perceive and respond to social rejection.

Emotion regulation, defined as the ability to modulate emotional states and expressions, plays a central role in adapting to social challenges. Difficulties in emotion regulation—such as limited emotional awareness, poor impulse control, and limited access to adaptive strategies—may exacerbate the negative effects of insecure attachment on social functioning. Prior research suggests that emotion regulation difficulties can mediate the relationship between attachment styles and various psychosocial outcomes, particularly in the context of social rejection.

Notwithstanding the theoretical foundation, empirical studies examining emotion regulation difficulties as a mediator between adult attachment and perceived social rejection remain limited. University students constitute a particularly relevant population for this investigation, given the interpersonal transitions and emotional challenges characteristic of emerging adulthood. Hence, the current research aimed to verify a mediation model in which difficulties in emotion regulation are argued to mediate the relationship between adult attachment styles (secure, anxious, and avoidant) and perceived social rejection.

Method

This study employed a descriptive-correlational design using path analysis to test the hypothesized mediation model. The population comprised undergraduate students enrolled in the Faculty of Psychology and Educational Sciences at Khorrasgan University, Isfahan, during the first semester of the 2023–2024 academic year. Using simple random sampling, 250 students voluntarily participated in the study.

Data were collected using the following instruments:

1. **Adult Attachment Scale (Collins & Read, 1990)** – assessing secure, anxious, and avoidant attachment styles;
2. **Perceived Social Rejection Scale (Hof & Vermunt, 2011)** – measuring subjective experiences of exclusion and rejection;
3. **Difficulties in Emotion Regulation Scale (Gratz & Roemer, 2004)** – evaluating multiple aspects of emotion regulation deficits.

Participants completed the questionnaires anonymously after providing informed consent. Statistical analyses were conducted using AMOS software. Structural equation modeling (SEM) was used to assess both direct and indirect pathways. Model fit was evaluated using standard indices (CFI, TLI, RMSEA, χ^2/df). The significance of indirect effects was tested using the bootstrap method with 5,000 resamples.

Results and Discussion

Results demonstrated that secure attachment was negatively associated with perceived social rejection ($\beta = -0.304$, $p < 0.001$), indicating that individuals with higher secure attachment experience less perceived rejection. Avoidant attachment also showed a significant negative direct relationship ($\beta = -0.154$, $p = 0.016$), while anxious attachment did not have a significant direct effect ($\beta = -0.064$, $p = 0.318$).

Emotion regulation difficulties significantly mediated the relationship between different attachment styles and perceived social rejection. More specifically, secure and avoidant attachment styles were associated with fewer emotion regulation difficulties, which in turn predicted lower perceived rejection. On the other hand, anxious attachment predicted greater emotion regulation difficulties, indirectly leading to higher perceived rejection. Bootstrapping confirmed the significance of these indirect effects.

These findings highlight the pivotal role of emotion regulation as a mechanism through which attachment styles shape social experiences. Secure attachment appears to directly buffer individuals against rejection and indirectly enhance resilience through better emotional control. Avoidant attachment reduces perceived rejection mainly through emotion regulation processes, likely reflecting emotional distancing as a coping strategy. In contrast, anxious attachment increases vulnerability to rejection primarily via emotion dysregulation.

The results broaden the understanding of previous studies by pointing out different ways through which attachment influences social functioning. They underscore that interventions aimed at strengthening emotion regulation skills—such as mindfulness-based or acceptance-focused approaches—may reduce the negative psychosocial effects of insecure attachment and make university students more socially adaptable.

Conclusion

The present study provides empirical support for the mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between adult attachment styles and perceived social rejection. Secure attachment directly and indirectly reduces perceived rejection, whereas avoidant and anxious attachment influence rejection perception primarily through emotion regulation difficulties.

These findings reinforce the necessity of including the emotion regulation in clinical and educational interventions targeting young adults. Enhancing emotional awareness, flexibility, and coping skills may serve as a protective factor against the interpersonal consequences of insecure attachment. Future longitudinal studies should explore causal relationships and examine other potential mediators such as self-esteem, social competence, and resilience to discover more about the attachment–rejection dynamic.

Author Contributions

MT Conceptualization, data collection, statistical analysis, and manuscript drafting.

NS Data collection assistance, literature review, and contribution to data interpretation and manuscript editing.

AB Supervision.

All authors read and approved the final version of the manuscript.

Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this article.

Ethical Considerations

All research procedures were conducted in accordance with the ethical standards of the Research Ethics Committee of Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch. Participation was entirely voluntary, informed consent was obtained from all participants, and confidentiality of responses was fully maintained. No identifying personal data were collected, and participants were informed of their right to withdraw at any stage without penalty.

Acknowledgment and Funding

The authors express their sincere appreciation to the Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, for their support during data collection. This research received no external funding.

Publisher: Islamic Azad University, Isfahan Branch

رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی با طرد اجتماعی ادراک شده در دانشجویان: نقش میانجی دشواری تنظیم هیجان

محمد عرفان تحسیری^۱، نرگس سپه‌کار^۲، امین برازنده^{۳*}

۱، ۲- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

۳- استادیار، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

دریافت: ۱۴۰۳/۰۴/۲۵

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۶/۰۳

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه میان سبک‌های دلبستگی با طرد اجتماعی در دانشجویان بر اساس نقش میانجی دشواری تنظیم هیجان صورت گرفت. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بر اساس الگوی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری مورد مطالعه را دانشجویان دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اصفهان که در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بوده‌اند، تشکیل داده است. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی تعداد ۲۵۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند که به مقیاس دشواری در تنظیم هیجان (گرتز و روئمر، ۲۰۰۴) پرسشنامه طرد اجتماعی (هوف و ورومن، ۲۰۱۱) و پرسشنامه سبک دلبستگی بزرگسال (کولینز و رید، ۱۹۹۰) پاسخ دادند. بعد از جمع‌آوری اطلاعات، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری AMOS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که دلبستگی ایمن به‌طور منفی و معناداری طرد اجتماعی را پیش‌بینی می‌کند ($\beta = -0.304, p < 0.001$). همچنین، دلبستگی اجتنابی نیز رابطه منفی و معناداری با طرد اجتماعی داشت ($\beta = -0.154, p = 0.016$). در مقابل، دلبستگی اضطرابی تأثیر معناداری بر طرد اجتماعی نداشت ($\beta = -0.064, p = 0.318$). علاوه بر این، دشواری در تنظیم هیجان نیز نقش میانجی معناداری در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و طرد اجتماعی ایفا کرد ($p < 0.05$). بر اساس این نتایج می‌توان گفت دشواری تنظیم هیجان و سبک‌های دلبستگی عوامل موثری در تجربه‌ی طرد اجتماعی در افراد می‌باشد، بنابراین آموزش تنظیم هیجان را می‌توان به عنوان مداخله‌ای مؤثر در کاهش پیامدهای منفی سبک‌های دلبستگی ناایمن در جهت پیشگیری از تجربه‌ی طرد اجتماعی و همچنین تسهیل سازگاری فرد پس از تجربه‌ی طرد اجتماعی در نظر گرفت.

واژگان کلیدی: طرد اجتماعی، تنظیم هیجان، سبک‌های دلبستگی، دانشجویان

مقدمه

جامعه دانشجویی، به عنوان یکی از جمعیت‌های کلیدی در ساختار آینده جوامع، به دلایل متعددی از اهمیت بالایی برخوردار است. در واقع دانشجویان نیروی متخصص و عامل پیش‌برنده توسعه در ابعاد گوناگون اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی محسوب می‌شوند و توجه به سلامت روان و بهزیستی آنان تأثیری مستقیم بر مسیر پیشرفت جوامع دارد. در عین حال دوران دانشجویی مرحله‌ای است مملو از تحولات اساسی در زندگی فردی که شامل فاصله‌گیری از محیط خانوادگی، مواجهه با فشارهای تحصیلی و اجتماعی، و شکل‌گیری هویتی مستقل می‌شود. این تغییرات، دانشجویان را در برابر آسیب‌هایی مانند طرد اجتماعی آسیب‌پذیرتر می‌سازد. بنابراین محیط دانشگاهی در عین حال که فضایی مناسب برای یادگیری و تعاملات اجتماعی فراهم می‌آورد، می‌تواند زمینه‌ساز بروز چالش‌هایی چون تجربه یا ادراک طرد اجتماعی^۱ نیز باشد (Liao, X., Xine, L., & Ni, 2025). طرد اجتماعی پدیده‌ای است که طی آن نیازهای بنیادین انسان به تعلق‌پذیری^۲ و ارتباط زمانی که فرد توسط یک گروه یا دیگران کنار گذاشته می‌شود، ارضا نشده باقی می‌ماند (Du & Xia, 2008; Yan Zou et al, 2022). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که طرد اجتماعی بر جنبه‌های شناختی (Wyer, 2008)، هیجانی (Park, 2017) و رفتاری (Vrijhof et al, 2016) فرد تأثیرگذار است. در دانشجویان، این پدیده می‌تواند پیامدهای منفی فراوانی همچون احساس تنهایی، افسردگی، اضطراب، کاهش اعتمادبه‌نفس، مشکلات رفتاری و افت تحصیلی به همراه داشته باشد (Teixeira, M. O., & Laranjeira, 2025). این پیامدها نه تنها سلامت روان فرد را تهدید می‌کند، بلکه کیفیت تعاملات اجتماعی و مشارکت دانشجو در محیط دانشگاه را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

از منظر عصب‌پژوهی، طرد اجتماعی با فعال‌سازی نواحی مغزی مشترک با درد جسمانی مانند قشر سینگولیت قدامی^۳ و اینسولا^۴ همراه است و می‌تواند احساساتی نظیر غم، خشم و اضطراب را برانگیزد. در این میان، تنظیم هیجان که فرایندی پیچیده و متکی بر همکاری شبکه‌های عصبی مختلف است، نقش کلیدی در تعدیل تجربه طرد ایفا می‌کند. قشر پیش‌پیشانی^۵ به عنوان ساختاری کلیدی در این روند، با همکاری نواحی سینگولیت قدامی و اینسولا، نقش مهارکننده در برابر محرک‌های اجتماعی تهدیدکننده ایفا می‌کند. با این حال، قرارگیری مداوم در معرض تجارب طرد می‌تواند کارکرد تنظیمی این ساختار را مختل کند. در افرادی که توانایی پایین‌تری در تنظیم هیجان دارند، مهار نورونی بر نواحی پردازش درد اجتماعی کاهش می‌یابد؛ در نتیجه فعال‌سازی سینگولیت قدامی و اینسولا در پاسخ به نشانه‌های طرد افزایش یافته و موجب تجربه درد اجتماعی شدیدتر می‌شود. این افراد ممکن است در بازنگری شناختی موقعیت‌های اجتماعی و درک دیدگاه دیگران دچار مشکل شوند که این امر احتمال تفسیر سوگیرانه تعاملات خنثی را به عنوان طرد افزایش می‌دهد. این چرخه منفی، به تثبیت باورهای منفی درباره خود و دیگران و در نهایت کناره‌گیری اجتماعی منجر خواهد شد. همچنین، ناتوانی در تنظیم هیجانی می‌تواند واکنش‌های شدید یا ناسازگارانه رفتاری را در

1 Social exclusion

2 Belonging

3 Dorsal Anterior Cingulate Cortex

4 Insula

5 Prefrontal cortex

پی داشته باشد که احتمال طرد مجدد را در تعاملات اجتماعی آینده افزایش می‌دهد (Warren, A., Nyavor, Y., & Beguelin., 2025).

در سطح نوروشیمیایی نیز، دشواری در تنظیم هیجان با تغییر در تعادل انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین مرتبط است. این نوروترانسمیترها نقش مهمی در پردازش اجتماعی، انگیزش و تجربه پاداش ایفا می‌کنند و اختلال در آنها، حساسیت به نشانه‌های منفی اجتماعی را افزایش و ظرفیت لذت‌بردن از تعاملات مثبت را کاهش می‌دهد. بنابراین، تنظیم هیجان از سه مسیر اثرگذار است: کاهش مهار نوروئی نواحی مرتبط با درد اجتماعی، اختلال در پردازش شناختی-اجتماعی، و بی‌نظمی در سامانه‌های نوروشیمیایی؛ و این فرایندها می‌توانند آستانه تحمل فرد نسبت به محرک‌های اجتماعی را به شدت کاهش دهند (Riemann et al., 2025).

تنظیم هیجان ناکارآمد همچنین می‌تواند سبب بروز واکنش‌های نامتناسب در موقعیت‌های اجتماعی شود. برای مثال، دانشجویی که در تنظیم خشم یا اضطراب مشکل دارد، ممکن است در مواجهه با انتقاد جزئی واکنشی تند و خصمانه نشان دهد. چنین رفتارهایی منجر به کناره‌گیری دیگران و در نهایت افزایش تجربه طرد می‌شود، چراکه پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد تمایل دارند از کسانی که واکنش‌های هیجانی غیرقابل پیش‌بینی یا آزاردهنده دارند، فاصله بگیرند (Dickerson & Quas, 2024). همچنین، تنظیم هیجان ضعیف می‌تواند منجر به تفسیر منفی از رفتارهای خنثی یا حتی دوستانه دیگران شود و به این ترتیب چرخه‌ای از کناره‌گیری و طرد اجتماعی ایجاد کند (Barazandeh, 2025). Samavatian, & Abedi, 1397; Liao, X., Xine, L., & Ni, 2025) در واقع تنظیم هیجان را می‌توان همانند یک سیستم ایمنی روانی^۱ در نظر گرفت که از فرد در برابر آسیب‌های اجتماعی و هیجانی محافظت می‌کند. این توانایی، تحت تأثیر سبک‌های دلبستگی^۲ فرد قرار دارد (Saladino et al., 2024). دلبستگی پیوندی عاطفی است که افراد از کودکی با مراقبان خود برقرار می‌کنند و همین سبک دلبستگی نقش هدایت‌گر در روابط بعدی آن‌ها دارد (Bowlby, 2000; Bosmans et al., 2020). سبک‌های دلبستگی به سه نوع ایمن، اضطرابی^۳ و اجتنابی^۴ تقسیم می‌شوند (DiTommaso et al., 2003). افراد دارای دلبستگی ایمن، دیدگاه مثبتی نسبت به خود و دیگران دارند، در ارتباطات خود متعهد هستند و به راحتی وارد روابط صمیمانه می‌شوند (Koehn et al., 2018; Saladino et al., 2024). اما افراد با دلبستگی اضطرابی، دچار نگرانی افراطی در روابط هستند، از طرد شدن می‌ترسند و وابستگی بالایی به دیگران برای حفظ ثبات هیجانی دارند (Marganska et al., 2013; Struck et al., 2020). در مقابل، افراد دارای سبک دلبستگی اجتنابی به طور ظاهری مستقل‌اند، نیاز به صمیمیت را انکار می‌کنند و تأکید زیادی بر خودمختاری^۵ دارند که این موضوع می‌تواند به تضعیف روابط صمیمانه بینجامد (Ward et al., 2020; Wearden et al., 2008). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دلبستگی اضطرابی با عدم توانایی در تنظیم هیجان هنگام تجربه احساسات منفی همراه است و این افراد دارای این سبک دلبستگی ممکن است واکنش‌های تکانشی نشان دهند. در حالی که افراد دارای دلبستگی اجتنابی با

1 Psychological immune system

2 Attachment

3 Anxious attachment style

4 Avoidant attachment style

5 Self-determination

سرکوب^۱ هیجان‌ات خود، به‌طور غیرواقعی واکنش‌های هیجانی خود را پنهان می‌کنند (Liu, Zhai, & Chen, 2016; Read et al., 2018) در مقابل، افراد دارای دلبستگی ایمن به‌طور مؤثرتری از راهبردهای تنظیم هیجان استفاده می‌کنند و هنگام مواجهه با احساسات منفی، سازگارانه‌تر عمل می‌کنند (Brenning & Braet, 2013; Li et al., 2016). دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند بر ادراک افراد از حمایت اجتماعی و تعاملاتشان اثرگذار باشد و موجب کاهش ظرفیت هیجانی آنها شود (Chang et al., 2020; Kitahara et al., 2020). همچنین، این افراد ممکن است به راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه‌ای مانند انزوا، اجتناب یا پرخاشگری متوسل شوند که کیفیت روابط اجتماعی آنها را کاهش می‌دهد (Verrastro et al., 2024; Malkoç et al., 2019). پژوهش‌های مختلفی از جمله دوال و همکاران^۲ (۲۰۱۱)، ما و همکاران^۳ (۲۰۱۶) و یان و همکاران^۴ (۲۰۲۲) به بررسی رابطه طرد اجتماعی با متغیرهایی همچون افسردگی، عزت‌نفس و تنظیم هیجان را بررسی کرده‌اند. همچنین، (Brozowski et al., 2022) نشان داده‌اند که هوش هیجانی نقش میانجی در رابطه سبک‌های دلبستگی و احساس تنهایی دارد (Yaffe & Carney., 2025). به‌طور مشابه در مطالعه‌ای روی نوجوانان دریافتند که دشواری در تنظیم هیجان، میانجی رابطه بین سبک‌های فرزندپروری و تجربه‌های هیجانی و ادراکی آنان است، از جمله کمال‌گرایی ناشی از ترس از طرد. با وجود تحقیقات صورت‌گرفته، رابطه میان سبک‌های دلبستگی، دشواری در تنظیم هیجان و ادراک طرد اجتماعی به‌طور مشخص در جامعه دانشجویی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. از آنجا که دانشگاه محیطی سرشار از فرصت‌های اجتماعی و در عین حال زمینه‌ساز تجارب جدید است، بررسی این الگوها در دانشجویان می‌تواند ابعاد عمیق‌تری از رفتارهای اجتماعی آنان را آشکار کند. در مجموع، سلامت روان دانشجویان که به‌طور قابل توجهی تحت تأثیر تجربه طرد اجتماعی قرار دارد، با عملکرد تحصیلی، رضایت از زندگی و میزان سازگاری آنان با محیط دانشگاه در ارتباطی تنگاتنگ قرار دارد. از این رو، مطالعه پدیده طرد اجتماعی و بررسی نقش تنظیم هیجان به‌عنوان میانجی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ادراک طرد، از اهمیتی ویژه برخوردار است و می‌تواند بینشی تازه در جهت بهبود سازگاری دانشجویان در پی تجربه طرد اجتماعی فراهم آورد.

روش شناسی

پژوهش حاضر، یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بر اساس الگوی معادلات ساختاری است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اصفهان که در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بوده‌اند، تشکیل داده است. جهت تعیین حجم نمونه، باتوجه به طرح پژوهش، از فرمول پیشنهادی تاباخنیک و فیدل^۷ در مطالعات همبستگی که به صورت $M8 + 50 \leq N$ می‌باشد، استفاده شد (Tabachnick & Fidell, 2019). بر این اساس تعداد ۳۰۰ پرسشنامه میان اعضای نمونه به شیوه نمونه‌گیری تصادفی توزیع گردید که به دلیل مخدوش بودن ۵۰ عدد از پرسشنامه‌ها، تعداد ۲۵۰ پرسشنامه قابل تجزیه و تحلیل بود. در

1 Suppression mechanism

2 Dewall et al

3 Ma et al

4 Yang et al

پژوهش حاضر ملاک‌های خروج از پژوهش شامل عدم پاسخ‌گویی به بیش از ۱۰ درصد سوالات، پشیمان‌شدن از شرکت در پژوهش، و یا انصراف از آن بود. روند اجرای پژوهش به این صورت بود که در دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اصفهان، دانشجویان به صورت تصادفی انتخاب شدند و با تمایل شخصی به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. سپس پرسشنامه‌های تکمیل شده جمع‌آوری و داده‌ها در یک مجموعه تنظیم شدند. سپس اطلاعات استخراج شده با استفاده از نرم افزار AMOS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار پژوهش

پرسشنامه دلبستگی کولینز و رید^۱:

این پرسشنامه ۱۸ سوال و سه خرده مقیاس ایمن، اضطرابی و اجتنابی را اندازه‌گیری می‌کند. سوالات پرسشنامه توسط علامت‌گذاری روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای از نوع لیکرت شامل کاملاً مخالفم = نمره صفر، تا حدودی مخالفم = نمره ۱، نه مخالفم و نه موافقم = نمره ۲، تا حدودی موافقم = نمره ۳، و کاملاً موافقم = نمره ۴ نمره‌گذاری می‌شود. این سه خرده مقیاس عبارتند از:

۱- وابستگی (D):^۲ میزانی که آزمودنی‌ها به دیگران اعتماد می‌کنند و به آنها متکی می‌شوند، به این صورت که آیا در موقع لزوم قابل دسترسی‌اند، اندازه‌گیری می‌کند.

۲- نزدیک بودن (C):^۳ میزان آسایش در رابطه با صمیمیت و نزدیکی هیجانی را اندازه‌گیری می‌کند.

۳- اضطراب (A):^۴ ترس از داشتن نزدیکی در روابط را می‌سنجد.

خرده مقیاس اضطراب (A) با دلبستگی اضطرابی مطابقت دارد. خرده مقیاس نزدیک بودن (C) یک بعد دو قطبی است که اساساً توصیف‌های ایمن و اجتنابی را در مقابل هم قرار می‌دهد؛ بنابراین نزدیک بودن (C) در تطابق با دلبستگی ایمن می‌باشد. همچنین خرده مقیاس وابستگی (D) را می‌توان تقریباً عکس دلبستگی اجتنابی قرار داد (فنی ونولر، ۱۳۸۰). کولینز و رید (۱۹۹۰) نشان دادند که خرده مقیاس‌های نزدیک بودن، وابستگی، و اضطراب در فاصله زمانی ۲ ماه و حتی در طول ۸ ماه پایدار ماندند و در مورد قابلیت اعتماد مقیاس دلبستگی بزرگسال، کولینز و رید میزان آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس دلبستگی ایمن ۰/۸۲، برای دلبستگی اجتنابی ۰/۸۰، و برای دلبستگی اضطرابی ۰/۸۳ گزارش دادند. در ایران نیز این پرسشنامه بر روی ۱۰۵ دانش‌آموز دختر و پسر که به صورت تصادفی انتخاب شده‌بوند، در شهر تهران اجرا گردید و نتایج حاصل از دوبار اجرای آن با فاصله زمانی یک ماه از یکدیگر بیابگر آن بود که این آزمون در سطح ۰/۷۹ معنادار و دارای اعتبار است. در این پژوهش نیز پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس دلبستگی ایمن ۰/۷۴، برای دلبستگی اجتنابی ۰/۷۰، و برای دلبستگی اضطرابی ۰/۸۱ به دست آمد.

1 Revised Adult Attachment Scale (RAAS)

2 Dependence

3 Closeness

4 Anxiety

پرسشنامه طرد اجتماعی هوف و رومن (۲۰۱۱)

این پرسشنامه دارای ۲۴ گویه است و سطح اندازه‌گیری آن فاصله‌ای و در قالب سوالات بسته پاسخ با مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای طراحی شده است. در این پرسشنامه، طرد اجتماعی توسط ۴ بعد مشارکت اجتماعی، یکپارچگی هنجاری، دسترسی به حقوق اجتماعی و محرومیت مادی مورد سنجش قرار گرفته است. میزان اعتبار این مقیاس را هوف و رومن با استفاده از آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۹۱ گزارش کرده اند. در پژوهشی دیگر قربانعلی و موسی‌زاده (۱۳۹۶) آلفای کرونباخ را برای ابعاد مشارکت اجتماعی ۰/۸۵، یکپارچگی هنجاری ۰/۹۳، دسترسی به حقوق اجتماعی ۰/۹۵، محرومیت اجتماعی ۰/۸۸ گزارش کرده اند و روایی این پرسشنامه معنادار بوده و مورد تایید قرار گرفته است. در این پژوهش نیز پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمد.

پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان گرتز و روئمر^۱

مقیاس دشواری تنظیم هیجان یک ابزار ۳۶ گویه‌ای است که سطوح نقص و نارسایی تنظیم هیجانی فرد را در اندازه‌ی پنج درجه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه)، در شش زمینه به شرح زیر اندازه‌گیری می‌کند: عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی^۲، فقدان آگاهی هیجانی^۳، دشواری در به‌کارگیری رفتارهای هدفمند^۴، دشواری کنترل تکانه^۵، دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان^۶، و فقدان شفافیت هیجانی^۷. از مجموع نمره شش خرده مقیاس آزمون، نمره کل فرد برای دشواری تنظیم هیجان محاسبه می‌شود. نمره بیشتر در هر یک از خرده مقیاس‌ها و کل مقیاس، نشانه دشواری بیشتر در تنظیم هیجان است. همسانی درونی در نمونه‌های بالینی و غیربالینی در پژوهش‌های خارجی تایید شده و ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۶ گزارش شده است (گرتز و روئمر، ۲۰۰۴؛ اندرسون، ریلی، جورل، اسپامبرگ و اندرسون، ۲۰۱۶). ویژگی‌های روانسنجی این پژوهش مشتمل بر همسانی درونی، در ایران نیز مورد بررسی و تایید قرار گرفته‌اند (بشارت، ۱۳۸۶؛ بشارت و بزازیان، ۱۳۹۳). بر اساس داده‌های حاصل از عزیزی، میرزایی و شمس (۱۳۸۸) میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۲ برآورد شد. در این پژوهش نیز پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. قابل ذکر است که این پرسشنامه دارای همبستگی معناداری با مقیاس تنظیم خلق منفی^۸ و پرسشنامه پذیرش و عمل^۹ دارد (هایز و همکاران، ۲۰۰۶).

1 Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

2 Non-acceptance of emotional responses

3 Lack of emotion awareness

4 Difficulties engaging in goal-directed behaviors

5 Impulse control difficulties

6 Limited access to emotion regulation strategies

7 Lack of emotional clarity

8 The Negative Mood Regulation Scale (NMR)

9 Acceptance and Action Questionnaire (AAQ)

یافته‌ها

توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی

در پژوهش حاضر ۵۵/۶ درصد شرکت‌کنندگان زن و ۴۴/۴ درصد آنها مرد بودند. از میان آنها ۱۶۶ نفر (۶۶/۴ درصد) در گروه سنی ۱۳ تا ۲۲ سال، ۴۸ نفر (۱۹/۲ درصد) در گروه سنی ۲۳ تا ۳۲ سال، ۲۱ نفر (۸/۴ درصد) در گروه سنی ۳۳ تا ۴۲ سال، ۱۱ نفر (۴/۴ درصد) در گروه سنی ۴۳ تا ۵۲ سال و ۴ نفر (۱/۶ درصد) در گروه سنی ۵۳ تا ۶۲ سال قرار دارند.

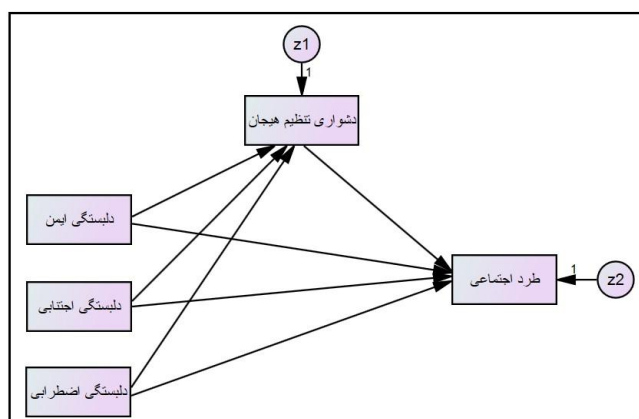
جدول ۱. ماتریس ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر مورد سنجش	طرد اجتماعی	دشواری تنظیم هیجان	دلبستگی ایمن	دلبستگی اجتنابی	دلبستگی اضطرابی
طرد اجتماعی	۱				
دشواری تنظیم هیجان	۰/۳۷۸**	۱			
دلبستگی ایمن	۰/۲۸۹**	۰/۳۲۳**	۱		
دلبستگی اجتنابی	۰/۲۰۳**	۰/۲۴۸**	۰/۳۸۶**	۱	
دلبستگی اضطرابی	۰/۰۴۴	۰/۴۹۷**	۰/۳۷۹**	۰/۲۰۴**	۱

** معناداری در سطح ۰/۰۵

طبق یافته‌های جدول ۱ می‌توان نتیجه گرفت:

با توجه به این که طبق پرسشنامه طرد اجتماعی هوف و ورومن هرچه نمره فرد در طرد اجتماعی بالاتر باشد، میزان طرد شدگی وی کمتر خواهد بود، طرد اجتماعی رابطه مثبت و معنادار با دشواری تنظیم هیجان دارد. در واقع، با افزایش دشواری تنظیم هیجان، طرد اجتماعی به طور معناداری افزایش می‌یابد و بالعکس. همچنین، طرد اجتماعی رابطه منفی و معنادار با دلبستگی ایمن و دلبستگی اجتنابی دارد. به عبارتی، با افزایش دلبستگی ایمن، طرد اجتماعی به طور معناداری کاهش می‌یابد و بالعکس. همچنین، با افزایش دلبستگی اجتنابی، طرد اجتماعی به طور معناداری کاهش می‌یابد و بالعکس. به علاوه، رابطه معناداری بین طرد اجتماعی و دلبستگی اضطرابی وجود ندارد. و دشواری تنظیم هیجان رابطه منفی و معنادار با دلبستگی ایمن و اجتنابی دارد. در واقع، با افزایش دلبستگی ایمن، دشواری تنظیم هیجان به طور معناداری کاهش می‌یابد و بالعکس. همچنین، با افزایش دلبستگی اجتنابی، دشواری تنظیم هیجان به طور معناداری کاهش می‌یابد و بالعکس. از طرفی، دشواری تنظیم هیجان رابطه مثبت و معنادار با دلبستگی اضطرابی دارد. به عبارتی، با افزایش دلبستگی اضطرابی، دشواری تنظیم هیجان به طور معناداری افزایش می‌یابد و بالعکس. مدل اصلی پژوهش در شکل ۱ به تصویر کشیده شده است و نتایج این مدل پژوهش در جدول‌های ۵ و ۶ گزارش شده‌اند.



شکل ۱. مدل اصلی پژوهش تاثیر دلبستگی ایمن، اجتنابی و اضطرابی بر طرد اجتماعی با اثر میانجی دشواری تنظیم هیجان

جدول ۲. نتایج تحلیل مسیر تاثیر دلبستگی ایمن، اجتنابی و اضطرابی بر طرد اجتماعی با اثر میانجی دشواری تنظیم هیجان

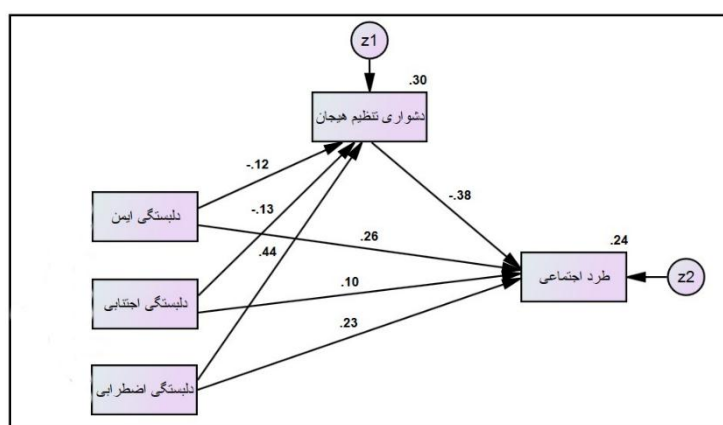
اثر	مسیر	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	آماره آزمون	سطح معناداری
مستقیم	دلبستگی ایمن ← طرد اجتماعی	۰/۳۰۴	۰/۱۷۷	۴/۴۹۴	***
مستقیم	دلبستگی اجتنابی ← طرد اجتماعی	۰/۱۵۴	۰/۲۲۴	۲/۴۰۷	۰/۰۱۶*
مستقیم	دلبستگی اضطرابی ← طرد اجتماعی	۰/۰۶۴	۰/۰۹۲	۰/۹۹۸	۰/۳۱۸
مستقیم	دلبستگی ایمن ← دشواری تنظیم هیجان	-۰/۱۲۲	۰/۰۶۳	-۱/۹۹۵	۰/۰۴۶
مستقیم	دلبستگی اجتنابی ← دشواری تنظیم هیجان	-۰/۱۲۹	۰/۰۵۲	-۲/۲۳۷	۰/۰۲۵
مستقیم	دلبستگی اضطرابی ← دشواری تنظیم هیجان	۰/۴۳۷	۰/۰۴۶	۷/۵۷۹	***
مستقیم	دشواری تنظیم هیجان ← طرد اجتماعی	-۰/۳۸۰	۰/۰۷۶	-۵/۷۴۷	***
مستقیم	دلبستگی ایمن ← طرد اجتماعی	۰/۲۵۷	۰/۰۵۸	۴/۰۲۳	***
مستقیم	دلبستگی اجتنابی ← طرد اجتماعی	۰/۱۰۵	۰/۰۶۲	۱/۷۲۷	۰/۰۸۴
مستقیم	دلبستگی اضطرابی ← طرد اجتماعی	۰/۲۳۰	۰/۰۶۶	۳/۴۵۳	***
غیر مستقیم	دلبستگی ایمن ← طرد اجتماعی	۰/۰۴۶	۰/۰۲۳	۲/۰۰۰	۰/۰۴۶
غیر مستقیم	دلبستگی اجتنابی ← طرد اجتماعی	۰/۰۴۹	۰/۰۲۲	۲/۲۲۷	۰/۰۱۰

براساس یافته‌های جدول ۲، می‌توان نتیجه گرفت:

- تاثیر دلبستگی ایمن بر طرد اجتماعی دارای ضریب مسیر ۰/۳۰۴ با سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۱ است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت دلبستگی ایمن تاثیر منفی و معنادار بر طرد اجتماعی دارد.
- تاثیر دلبستگی اجتنابی بر طرد اجتماعی دارای ضریب مسیر ۰/۱۵۴ با سطح معناداری ۰/۰۱۶ ($P < ۰/۰۵$) است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت دلبستگی اجتنابی تاثیر منفی و معنادار بر طرد اجتماعی دارد.
- تاثیر دلبستگی اضطرابی بر طرد اجتماعی دارای ضریب مسیر ۰/۰۶۴ با سطح معناداری ۰/۳۱۸ است. بنابراین

می‌توان نتیجه گرفت دلبستگی اضطرابی تاثیر معنادار بر طرد اجتماعی ندارد.

دلبستگی ایمن هم بر دشواری تنظیم هیجان و هم بر طرد اجتماعی تاثیر منفی و معنادار دارد و در صورتی که دشواری تنظیم هیجان به عنوان میانجی حضور داشته باشد، دلبستگی ایمن اثری منفی و معناداری بر روی طرد اجتماعی خواهد داشت. بنابراین می‌توان گفت: دشواری تنظیم هیجان در رابطه بین دلبستگی ایمن و طرد اجتماعی، نقش میانجی‌گری جزئی دارد. دلبستگی اجتنابی بر دشواری تنظیم هیجان تاثیر منفی و معنادار داشته ولی بر طرد اجتماعی اثر معناداری ندارد و در صورتی که دشواری تنظیم هیجان به عنوان میانجی حضور داشته باشد، دلبستگی اجتنابی اثری منفی و معناداری بر روی طرد اجتماعی خواهد داشت. بنابراین می‌توان گفت: دشواری تنظیم هیجان در رابطه‌ی بین دلبستگی ایمن و طرد اجتماعی، نقش میانجی‌گری کامل دارد. دلبستگی اضطرابی بر دشواری تنظیم هیجان تاثیر مثبت و معنادار داشته و بر طرد اجتماعی به طور غیر مستقیم تاثیر مثبت و معنادار دارد و در صورتی که دشواری تنظیم هیجان به عنوان میانجی حضور نداشته باشد، دلبستگی اضطرابی تاثیر معناداری بر روی طرد اجتماعی ندارد، لذا دشواری تنظیم هیجان نقش میانجی در رابطه بین دلبستگی اضطرابی و طرد اجتماعی ندارد. برای بررسی کفایت مدل، شاخص‌های استاندارد برازش مانند CFI، GFI، TLI، RMSEA و نسبت کای‌دو به درجه آزادی بررسی شد. نتایج نشان داد که همه شاخص‌ها در محدوده قابل قبول قرار دارند و مدل پژوهش از برازش مناسبی با داده‌ها برخوردار است. در شکل ۲، مدل اصلی پژوهش با ضرایب مسیر آن قابل مشاهده است.



شکل ۲. تاثیر دلبستگی ایمن، اجتنابی و اضطرابی بر طرد اجتماعی با اثر میانجی دشواری تنظیم هیجان با ضرایب مسیر

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که مشکلات در تنظیم هیجان به عنوان میانجی در رابطه بین دلبستگی ایمن و متغیرهای مرتبط با طرد اجتماعی نقش ایفا می‌کند. این نتیجه با مطالعات یانزو و همکاران (۲۰۲۲)، بروسکی و همکاران (۲۰۲۲)، و دراسترو و همکاران (۲۰۲۴) و یافه و کارنی (۲۰۲۵) هم‌راستا است. افرادی که از سبک دلبستگی ایمن برخوردارند، معمولاً در تنظیم هیجانات خود توانمندترند و این مهارت به آن‌ها اجازه می‌دهد تا در موقعیت‌های اجتماعی عملکرد مؤثرتری داشته باشند. چنین مهارتی در کاهش احساس طرد اجتماعی نقش مهمی ایفا می‌کند. افراد با دلبستگی ایمن معمولاً قادرند هیجانات خود را به‌طور سازگارانه ابراز کنند و از دیگران حمایت طلب کنند؛

ویژگی‌هایی که می‌توانند نقش محافظتی در برابر اثرات منفی طرد اجتماعی داشته باشند. شواهد تجربی نیز نشان داده‌اند که دلبستگی ایمن با پاسخ‌های هیجانی سازگارانه همراه است که به روابط بین‌فردی سالم‌تری منجر می‌شود (Mikulincer & Shaver, 2016).

در مقابل، افرادی با سبک دلبستگی اجتنابی غالباً در ابراز و تنظیم هیجانات خود دچار دشواری‌اند. آن‌ها تمایل دارند احساساتشان را سرکوب کرده یا از موقعیت‌های اجتماعی کناره‌گیری کنند که این امر می‌تواند به افزایش احساس طرد اجتماعی بینجامد. یافته‌های این مطالعه حاکی از آن است که ناتوانی در تنظیم هیجان در افراد با دلبستگی اجتنابی، یک چرخه معیوب ایجاد می‌کند: ناتوانی در مدیریت هیجانات به انزوای اجتماعی منجر می‌شود و در نتیجه، ادراک طرد اجتماعی را تقویت می‌کند. این نتیجه با مطالعاتی همسوست که نشان می‌دهند افراد با سبک دلبستگی اجتنابی ممکن است نشانه‌های اجتماعی را به‌درستی تفسیر نکنند و این امر موجب سوءتفاهم و در نهایت، افزایش انزوای اجتماعی می‌گردد (Fraley & Shaver, 2000).

یافته‌ی دوم پژوهش بیانگر آن است که بین دلبستگی اجتنابی و طرد اجتماعی ادراک‌شده در نمونه‌ی دانشجویان مورد مطالعه، رابطه‌ای مستقیم و معنادار وجود دارد؛ نتیجه‌ای که با یافته‌های یانزو و همکاران (۲۰۲۲) هم‌راستا است. این رابطه ممکن است ناشی از ویژگی‌های ذاتی دلبستگی اجتنابی باشد. این افراد به دلیل بی‌اعتمادی به دیگران و گرایش به حفظ فاصله عاطفی و استقلال، ممکن است رفتارهایی از خود نشان دهند که به‌طور ناخودآگاه منجر به طرد یا کناره‌گیری دیگران می‌شود؛ از جمله امتناع از درخواست کمک، مشارکت‌گریزی در فعالیت‌های گروهی و نشان‌دادن سردی در تعاملات اجتماعی (Warren, Nyavor, & Beguelin., 2025). چنین تجربیاتی می‌تواند به افزایش ادراک طرد اجتماعی و شکل‌گیری چرخه‌ای منفی منجر شود.

نقش میانجی دشواری در تنظیم هیجان در رابطه‌ی بین دلبستگی اجتنابی و طرد اجتماعی ادراک‌شده نیز حائز اهمیت است. این بدان معناست که دلبستگی اجتنابی نه‌تنها به‌صورت مستقیم بلکه از طریق تضعیف مهارت‌های تنظیم هیجان، بر ادراک طرد اجتماعی اثرگذار است. افراد اجتنابی غالباً در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی و به‌ویژه روابط نیازمند صمیمیت، در تنظیم هیجانات منفی دچار مشکل‌اند. آن‌ها به دلیل ترس از وابستگی یا آسیب‌پذیری، ممکن است هیجانات خود را سرکوب کرده و از راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه استفاده کنند. این ناکارآمدی هیجانی می‌تواند منجر به بروز واکنش‌های نامتناسب در موقعیت‌های اجتماعی شود (Barazandeh et al., 1402). به‌عنوان مثال، فرد اجتنابی در موقعیت‌های نیازمند حمایت ممکن است دچار اضطراب شود و برای کاهش آن، رفتارهای طردکننده یا کناره‌گیرانه از خود نشان دهد. چنین رفتارهایی می‌تواند بازخورد منفی از دیگران دریافت کند و در نتیجه، تجربه‌ی طرد اجتماعی را تشدید کند. علاوه بر این، دشواری در تنظیم هیجان ممکن است بر نحوه‌ی تفسیر رویدادهای اجتماعی نیز تأثیر بگذارد. افراد با دلبستگی اجتنابی و تنظیم هیجانی ضعیف، ممکن است رفتارهای خشن یا مبهم دیگران را به‌صورت طرد یا بی‌علاقگی تفسیر کنند. این سوگیری در پردازش نشانه‌های اجتماعی نیز می‌تواند بر شدت ادراک طرد اجتماعی بیفزاید. در نتیجه می‌توان استدلال کرد که دلبستگی اجتنابی، هم به‌صورت مستقیم و هم از طریق مشکلات تنظیم هیجان، فرد را در برابر طرد اجتماعی آسیب‌پذیرتر می‌سازد. این افراد به دلیل تمایل به حفظ فاصله و

همچنین ناتوانی در مدیریت هیجانات منفی، ممکن است هم رفتارهایی از خود بروز دهند که منجر به طرد شود و هم رفتار دیگران را نادرست تفسیر کرده و خود را طردشده تلقی کنند. پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که افراد با سطوح بالای دلبستگی اجتنابی در تنظیم هیجانات خود دچار اختلال بوده و این امر احساس انزوای اجتماعی را در آن‌ها افزایش می‌دهد.

از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که در نمونه‌ی مورد بررسی، دلبستگی اضطرابی رابطه‌ی مستقیم معناداری با طرد اجتماعی ادراک‌شده نداشت. با این حال، با ورود متغیر میانجی دشواری در تنظیم هیجان، این رابطه به صورت غیرمستقیم و معنادار برقرار شد. این یافته را می‌توان در چارچوب تمایز میان دلبستگی اضطرابی و اضطراب اجتماعی و نیز نقش بنیادین تنظیم هیجان در ادراک نشانه‌های اجتماعی تبیین کرد. دلبستگی اضطرابی که اساساً بر نگرانی‌های درونی درباره صمیمیت و ترس از رها شدن تمرکز دارد (Bowlby, 1969; Mikulincer & Shaver, 2016)، لزوماً به ادراک مستمر طرد اجتماعی در تعاملات روزمره منجر نمی‌شود. دانشجویانی با این سبک دلبستگی ممکن است علی‌رغم ترس‌های خود، روابط نسبتاً پایداری با دیگران برقرار کرده و طرد اجتماعی بالایی را گزارش نکنند (Liao, X., Xine, L., & Ni, 2025). با این حال، دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند پیوند بین اضطراب اجتماعی و طرد اجتماعی ادراک‌شده را توضیح دهد؛ چنان‌که نظریه‌های شناختی-رفتاری اضطراب اجتماعی نیز بر این امر تأکید دارند (Clark & Wells, 1991; Rapee & Heimberg, 1997; Zegrean, 2025). ترس از ارزیابی منفی و اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی، فرد را در معرض کاهش تعاملات و افزایش تجربیات منفی اجتماعی قرار می‌دهد (Barazandeh et al., 1397). افراد با اضطراب اجتماعی نیز معمولاً در تنظیم هیجانات ناشی از ترس‌های اجتماعی دچار مشکل‌اند. این ناکارآمدی ممکن است منجر به رفتارهایی شود که از سوی دیگران به عنوان نشانه‌های طرد تلقی می‌شوند؛ مانند اجتناب از تماس چشمی، پاسخ‌های کوتاه یا رفتارهای غیرکلامی منفی. بنابراین، دشواری در تنظیم هیجان در این زمینه نقش میانجی مهمی ایفا می‌کند. دشواری در تنظیم هیجان، که به عنوان ناتوانی در شناسایی، درک، پذیرش و تعدیل پاسخ‌های هیجانی تعریف می‌شود (Gratz & Roemer, 2004; Turner & Chapman, 2025)، می‌تواند مکانیزمی کلیدی باشد که از طریق آن، هم دلبستگی اضطرابی و هم اضطراب اجتماعی، ادراک طرد اجتماعی را افزایش می‌دهند. به‌ویژه در دلبستگی اضطرابی، ناتوانی در مدیریت هیجانات منفی ناشی از ابهام در روابط اجتماعی می‌تواند منجر به تفسیر موقعیت‌ها به عنوان تهدید یا نشانه طرد شود، حتی در نبود شواهد عینی این اختلال در تنظیم هیجان، هم باعث بروز رفتارهای طردبرانگیز می‌شود و هم فرایند پردازش شناختی اطلاعات اجتماعی را مخدوش می‌کند.

بر اساس مدل‌های شناختی پردازش اطلاعات اجتماعی مانند مدل داج و کریک (Wengxin & Lingyin, 2024)، شیوه‌ی تفسیر افراد از نشانه‌های اجتماعی نقش تعیین‌کننده‌ای در تجربه‌ی طرد دارد. افرادی که در تنظیم هیجان ناتوان‌اند، ممکن است توجه بیشتری به نشانه‌های منفی نشان دهند و رفتارهای دیگران را طردآمیز تفسیر کنند.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش بر اهمیت نقش میانجی دشواری در تنظیم هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و اضطراب اجتماعی با ادراک طرد اجتماعی تأکید دارد. دلبستگی ایمن با تقویت تنظیم هیجان، به عنوان

سپری در برابر طرد اجتماعی عمل می‌کند، در حالی که سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی با تضعیف این مهارت‌ها، فرد را در معرض تجربه‌های طرد اجتماعی قرار می‌دهند. این پویایی‌ها می‌توانند مبنای مداخلات روان‌شناختی مؤثری باشند که هدفشان تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان و ارتقای امنیت دلبستگی است. با این حال، همان‌گونه که هر پژوهش علمی با محدودیت‌هایی همراه است، مطالعه‌ی حاضر نیز از این قاعده مستثنا نیست. از جمله محدودیت‌ها می‌توان به عدم بررسی تأثیر عوامل فرهنگی، اقتصادی و جنسیت اشاره کرد. همچنین با توجه به اینکه این پژوهش تنها در بین دانشجویان دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اصفهان اجرا شده است، باید در تعمیم یافته‌ها به سایر جوامع با احتیاط برخورد کرد. در مطالعات آتی، پیشنهاد می‌شود متغیرهایی چون جنسیت، پایگاه اقتصادی-اجتماعی و تفاوت‌های فرهنگی به‌طور گسترده‌تری مدنظر قرار گیرد و همچنین پژوهش‌هایی مشابه در سایر مناطق کشور اجرا شود تا نقش متغیرهای فرهنگی در تعامل با سبک‌های دلبستگی و تنظیم هیجان بهتر درک گردد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان از تمامی کسانی که با مشارکت و پاسخگویی به پرسشنامه‌ها نقش اصلی را در انجام پژوهش داشتند نهایت تقدیر و تشکر را دارند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، هیچگونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

- Anderson, L. M., Reilly, E. E., Gorrell, S., Schaumberg, K., & Anderson, D. A. (2016). Gender-based differential item function for the difficulties in emotion regulation scale. *Personality and Individual Differences*, 92, 87-91.
- Barazandeh, A., Samavatian, H., & Abedi, M. R. (2018). Identifying indicators affecting the quality of work life of production sector employees: A qualitative study based on the phenomenological method. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 19(4), 13-26.
- Barazandeh, A., Samavatian, H., Nouri, A., & Abedi, M. R. (2023). Effectiveness of a work-life quality improvement training program on work-family conflict and self-actualization of employees based on the moderating role of perceived job security and optimism. *Journal of Career & Organizational Counseling*, 15(3), 169-192.
- Besharat, M. A. (2000). Development and standardization of the Adult Attachment Scale [Research project report]. Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran.
- Besharat, M. A. (2007). Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) [Research report]. University of Tehran.
- Besharat, M. A., & Bazazian, S. (2014). Evaluation of Psychometric Properties of Emotional Regulation Cognitive Questionnaire in a Sample of Iranian Society. *Journal of the School of Nursing and Midwifery*, 84, 61-70.
- Bosmans, G., Van Vlierberghe, L., Bakermans-Kranenburg, M.J. (2022). A Learning Theory Approach to Attachment Theory: Exploring Clinical Applications. *Clin Child Fam Psychol*. 25, 591-612.
- Borawski, D., Sojda, M., Rychlewska, K., & Wajs, T. (2022). Attached but lonely: Emotional intelligence as a mediator and moderator between attachment styles and loneliness. *International*

- Journal of Environmental Research and Public Health, 19(22), 14831.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss (No. 79). Random House.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Brenning, K. M., & Braet, C. (2013). The emotion regulation model of attachment: An emotion-specific approach. *Personal relationships*, 20(1), 107-123.
- Chang, Cindy J., Kara B. Fehling, and Edward A. Selby. 2020. Sexual minority status and psychological risk for suicide attempt: A serial multiple mediation model of social support and emotion regulation. *Frontiers in Psychiatry* 11: 385.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). New York: Guilford Press.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 663-664.
- DeWall, C. N., & Baumeister, R. F. (2006). Alone but feeling no pain: Effects of social exclusion on physical pain tolerance and pain threshold, affective forecasting, and interpersonal empathy. *Journal of personality and social psychology*, 91(1), 1.
- DeWall, C. N., Twenge, J. M., Koole, S. L., Baumeister, R. F., Marquez, A., & Reid, M. W. (2011). Automatic emotion regulation after social exclusion: tuning to positivity. *Emotion*, 11(3), 623.
- DeWall, C. N., Twenge, J. M., Koole, S. L., Baumeister, R. F., Marquez, A., & Reid, M. W. (2011). Automatic emotion regulation after social exclusion: tuning to positivity. *Emotion*, 11(3), 623.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and individual differences*, 35(2), 303-312.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of personality and Social Psychology*, 58(2), 281.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theory and evidence. *Current Directions in Psychological Science*, 9(2), 38-42.
- Gratz, K.L. & Roemer, E. Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 62: 1, pp. 11-41. Lazarus R. Cognition and motivation in emotion. *Am Psychol* 1991; 46: 352-67.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41-54.
- Hallion, L. S., Steinman, S. A., Tolin, D. F., & Diefenbach, G. J. (2018). Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and its short forms in adults with emotional disorders. *Frontiers in psychology*, 9, 539.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., & Masudam A., Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 1, 25-44.
- Hoff, S. & Vrooman, C. (2011). Dimensions of social exclusion. Towards an improved instrument. The Hague: Social and Cultural Planning Office
- Kitahara, Yuri, Jack Mearns, and Haruhiko Shimoyama. 2020. Emotion regulation and middle school adjustment in Japanese girls: Mediation by perceived social support. *Japanese Psychological Research* 62: 138-50.
- Laurenceau, J. P., Rivera, L. M., Schaffer, A. R., & Pietromonaco, P. R. (2004). Intimacy as an interpersonal process: Current status and future directions. *Handbook of closeness and intimacy*, 71-88.
- Liao, X., Xine, L., & Ni, J. (2025). Cross-sectional study of cybervictimisation and non-suicidal self-injury among college students in China: a chain mediation effect of emotion dysregulation and social exclusion. *BMJ open*, 15(1), e087346.
- Liu, Y., Chen, X., Zhai, J., Tang, Q., & Hu, J. (2016). Development of the attachment affective picture system. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(9), 1565-1574.
- Lubiewska, K., & Van de Vijver, F. J. R. (2020). Attachment categories or dimensions: The Adult

- Attachment Scale across three generations in Poland. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(1), 233–259.
- Ma, B. (2014). Psychometri properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in a sample of Iranian population
- Malkoç, Asude, Meltem Aslan Gördesli, Reyhan Arslan, Ferah Çekici, and Zeynep Aydın Sünbül. 2019. The relationship between interpersonal emotion regulation and interpersonal competence controlled for emotion dysregulation. *International Journal of Higher Education* 8: 69–76.
- Marganska, Anna, Michelle Gallagher, and Regina Miranda. 2013. Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *The American Journal of Orthopsychiatry* 83: 131–41.
- Miller, Joshua D., Mitja D. Back, Donald R. Lynam, and Aidan G. C. Wright. 2021. Narcissism today: What we know and what we need to learn. *Current Directions in Psychological Science* 30: 519–25.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.
- Pakdaman, S. (2001). The relationship between attachment and sociotropy in adolescents (Doctoral dissertation). University of Tehran.
- Park, J. Y. (2017). Negative emotion and purchase behavior following social exclusion. *Journal of Global Scholars of Marketing Science*, 27(2), 111-122.
- Quirin, M., Bode, R. C., & Kuhl, J. (2011). Recovering from negative events by boosting implicit positive affect. *Cognition and Emotion*, 25(3), 559-570.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 35(8), 741-756.
- Read, D. L., Clark, G. I., Rock, A. J., & Coventry, W. L. (2018). Adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *PloS one*, 13(12), e0207514.
- REN, J., & ZHU, Q. (2015). Implicit emotion regulation: Protecting the self against escalating affective states. *Advances in Psychological Science*, 23(12), 2054.
- Riemann, D., Dressle, R. J., Benz, F., Spiegelhalter, K., Johann, A. F., Nissen, C., ... & Feige, B. (2025). Chronic insomnia, REM sleep instability and emotional dysregulation: A pathway to anxiety and depression?. *Journal of sleep research*, 34(2), e14252.
- Sabaktakin-Rizi, G., Mousazadeh, A., & Ayoob, E. (2017). A sociological study of the relationship between quality of life and social exclusion (Case study: Residents of District 18 of Tehran). *Social-Cultural Strategy*, 23(6), 221–253.
- Saladino, V., Cuzzocrea, F., Calaresi, D., Gullo, J., & Verrastro, V. (2024). Attachment styles, vulnerable narcissism, emotion dysregulation and perceived social support: A mediation model. *Social Sciences*, 13(5), 231.
- Saladino, Valeria, Andrea Fusco, Loriana Castellani, Danilo Calaresi, and Valeria Verrastro. 2024. Aggressive behavior among Italian justice-involved juveniles: The impact of attachment, discipline, and moral disengagement. *Psychology, Crime and Law*, 1–17.
- Shams, J., Azizi, A., & Mirzaei, A. (2010). Correlation between distress tolerance and emotional regulation with students smoking dependence. *Hakim Journal*, 13(1), 11-18.
- Siemann, E., DeWalt, S. J., Zou, J., & Rogers, W. E. (2017). An experimental test of the EICA hypothesis in multiple ranges: invasive populations outperform those from the native range independent of insect herbivore suppression. *AoB Plants*, 9(1).
- Turner, C. J., & Chapman, A. L. (2025). The role of impulsivity and emotion regulation difficulties in nonsuicidal self-injury and borderline personality disorder symptoms among young adults. *Personality and Mental Health*, 19(2), e1640.
- Teixeira, M. O., & Laranjeira, M. (2025). Inclusion and Well-Being among National and Immigrant University Students in Portugal: Avenues for Participatory Research. *Societies*, 15(1), 7.
- Verrastro, Valeria, Valeria Saladino, Danilo Calaresi, and Francesca Cuzzocrea. 2024. The mediating role of trait mindfulness and dissociative experiences in the relationship between childhood emotional abuse and problematic internet use in Italian adolescents. *International Journal of Psychology*.
- Voulgaridou, I., & Kokkinos, C. M. (2020). The mediating role of friendship jealousy and anxiety in

- the association between parental attachment and adolescents' relational aggression: A short-term longitudinal cross-lagged analysis. *Child Abuse & Neglect*, 109, 104717.
- Ward, K. P., Lee, S. J., Pace, G. T., Grogan-Kaylor, A., & Ma, J. (2020). Attachment style and the association of spanking and child externalizing behavior. *Academic pediatrics*, 20(4), 501-507.
- Warren, A., Nyavor, Y., & Beguelin, A. (2025). Dangers of the chronic stress response in the context of the microbiota-gut-immune-brain. *Gut Microbiota and Immunity in Health and Disease: dysbiosis and eubiosis's effects on the human body*.
- Wearden, A., Peters, I., Berry, K., Barrowclough, C., & Liversidge, T. (2008). Adult attachment, parenting experiences, and core beliefs about self and others. *Personality and individual differences*, 44(5), 1246-1257.
- Wenxin, Z., & Linqin, J. (2024). Social Information Processing Model. In *The ECPH Encyclopedia of Psychology* (pp. 1-2). Singapore: Springer Nature Singapore.
- Wesselmann, E. D., Grzybowski, M. R., Steakley-Freeman, D. M., DeSouza, E. R., Nezlek, J. B., & Williams, K. D. (2016). Social exclusion in everyday life. *Social exclusion: Psychological approaches to understanding and reducing its impact*, 3-23.
- Wyer, N. A. (2008). Cognitive consequences of perceiving social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(4), 1003-1012.
- XIA, B. L. (2008). The Psychological View on Social Exclusion. *Advances in Psychological Science*, 16(06), 981.
- Yaffe, Y., & Karny, S. (2025). The Role of Emotion Dysregulation and Self-Esteem in the Relationships between Parenting Styles and Adolescents' Impostor Feelings: A Multiple Mediation Model by Parent and Child Gender. *The Journal of Genetic Psychology*, 1-19.
- Zegrean, T. (2025). Social anxiety in culturally diverse young people: An insight into lived experiences. *Counselling and Psychotherapy Research*, 25(2), e12836.
- Zhang, X., Chen, X., Ran, G., & Ma, Y. (2016). Adult children's support and self-esteem as mediators in the relationship between attachment and subjective well-being in older adults. *Personality and Individual Differences*, 97, 229-233.
- Zou, Y., Yang, X., Li, J., Li, Y., & Wei, M. (2022). Differences in automatic emotion regulation after social exclusion in individuals with different attachment types. *Personality and Individual Differences*, 185, 111-296.