

# هوش هیجانی و سبکهای دلبستگی

## Emotional Intelligence and Attachment Styles

مهران آزادی

مری دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد تهران جنوب

مریم محمد طهرانی

کارشناس ارشد روان‌سنجی

Maryam Mohammad Tehrani

MA in Psychometrics

Mehran Azadi

Islamic Azad University  
South Tehran Branch

### چکیده

به منظور بررسی رابطه هوش هیجانی با سبکهای دلبستگی، ۲۶۲ دانشجوی زن (با میانگین سنی ۲۱ سال) و ۲۳۸ دانشجوی مرد (با میانگین سنی ۲۲ سال) فهرست هوش هیجانی بار-ان (۱۹۹۷) و پرسشنامه سبک دلبستگی (هازان و شاور، ۱۹۸۷) را تکمیل کردند. یافته‌ها نشان دادند که در هر دو جنس، هوش هیجانی با سبک دلبستگی ایمن رابطه مثبت و با سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا رابطه منفی داشت. تحلیل رگرسیون چندمتغیری نشان داد که سبکهای دلبستگی ایمن، دوسوگرا و اجتنابی می‌توانند در زنان ۲۵ درصد و در مردان ۱۷ درصد از واریانس هوش هیجانی را تبیین کنند. **واژه‌های کلیدی:** هوش هیجانی، سبکهای دلبستگی، دانشجو، جنس.

### Abstract

The relationship between emotional intelligence and attachment styles was studied. Two-hundred and sixty two female (mean age 21) and 238 male (mean age 22) university students responded to the Bar-On Emotional Quotient Inventory (1997) and the Attachment Style Questionnaire (Hazan & Shaver, 1987). The results indicated that among both genders, emotional intelligence was positively correlated with secure attachment style and negatively with avoidant and ambivalent attachment styles. Multivariate regression analysis showed that ambivalent, avoidant and secure attachment styles could explain 25% and 17% of variability in emotional intelligence among female and male participants respectively.

**Key words:** emotional intelligence, attachment styles, university student, gender.

received: 1 Oct 2008

accepted: 12 May 2009

دریافت: ۸۷/۷/۹

پذیرش: ۸۸/۲/۲۲

این مقاله برگرفته از طرح پژوهشی «رابطه سبک دلبستگی و هوش هیجانی» دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب است.

Contact information: m\_azadi@azad.ac.ir

## مقدمه

دلبستگی یک نظام مهار رفتاری با مبنای زیست شناختی است که به کاربرد چهره‌های دلبستگی توسط کودک به منزله یک پایگاه ایمن، منجر می‌شود، پایگاهی که بر اساس آن کودک به اکتشاف محیط دست می‌یابد (رحیم‌زاده، ۱۳۸۷). رفتار دلبستگی که از نقطه شروع در کودک وجود دارد، به تدریج متنوع می‌شود، به چهره‌های معین گسترش می‌یابد، در تمام زندگی پابرجا می‌ماند و تحت اشکال مختلف متجلی می‌شود (منصور و دادستان، ۱۳۷۴).

نظریه دلبستگی بر پایدارماندن پاسخهایی که در خلال نوزادی در تعامل بین نوزاد و نخستین مراقب وی شکل می‌گیرند و در نتیجه تداوم سبک دلبستگی در خلال زمان تأکید دارد (رحیم‌زاده، ۱۳۸۷). از دیدگاه بالبی<sup>۱</sup> (۱۹۸۲، نقل از بری، باروکلون و وردن، ۲۰۰۷) افراد در نتیجه تعامل با مراقبت‌کننده‌های دوران کودکی خویش به انتظاری در رابطه روابط اجتماعی و تجسمهایی از خود در رابطه با افراد مهم زندگی خویش، دست می‌یابند که در تمامی مراحل زندگی تعیین‌کننده‌اند. این انتظاریها و تجسمها تفاوت‌های افراد را در سه زمینه اصلی نشان می‌دهند: باورهای افراد درباره خود و دیگران، کنشهای بین‌فردی و نظم‌جویی‌های عاطفی<sup>۲</sup> (بری و دیگران، ۲۰۰۷). به این ترتیب تفاوت‌های شناختی، هیجانی و ارتباطی افراد را می‌توان در چهارچوب نخستین سبکهای دلبستگی باز شناخت.

براساس نظریه بالبی، سبک دلبستگی (ایمن و نایمن) با نظم‌جویی عاطفی در بزرگسالی ارتباط تنگاتنگی دارد. هنگامی که والدین در تشخیص نشانه‌های هیجانی کودک ناتوانند و به عنوان تنظیم‌کننده‌های بیرونی حالت‌های هیجانی کودک با شکست مواجه می‌شوند، تحول بهنجار عواطف امکانپذیر نیست (مونته‌باروسی، کادیسپوتی، بالدارو و روسی، ۲۰۰۴). همان‌طور که فوکونیشی، موریتا و ریهن (۱۹۹۹) نشان داده‌اند، تحول عاطفی و مهارت‌های شناختی برای تنظیم عواطف، عمیقاً با روابط کودک و والد به ویژه مادر مرتبط است و رابطه ضعیف والدین با کودک،

دستیابی به احساس‌های روشن و آگاهانه را برای کودک دشوار خواهد ساخت. نظریه دلبستگی (بالبی، ۱۹۸۸ نقل از کافتسیوس، ۲۰۰۴) با برجسته کردن ریشه‌های هیجانی ارتباط بین فردی در بزرگسالی، بر این نکته تأکید دارد که دفاع‌های عاطفی مرتبط با دلبستگی نایمن، موانعی را در راه پردازش اطلاعات هیجانی و عاطفی، مهار و آگاهی فرد از احساسها و خواسته‌های خود و دیگران (به تعبیر دقیقتر هوش هیجانی) به وجود می‌آورند.

بر پایه جهت‌گیریهای بنیادی، نظریه‌های هوش هیجانی را می‌توان در دو الگوی اصلی جای داد: الگوهای توانایی و الگوهای ترکیبی (شخصیتی). الگوهای توانایی، هوش هیجانی را به عنوان مجموعه‌ای از تواناییهای ذهنی تعریف می‌کنند (مانند الگوی مه‌یر و سالووی، ۱۹۹۷). در الگوهای ترکیبی مانند الگوی باران (۱۹۹۷) هوش هیجانی ترکیبی از ظرفیتهای هیجانی، شخصیتی و گرایشی است (پالمر، مانوکا، گینگاک و استاف، ۲۰۰۳). هوش هیجانی از نظر مه‌یر و سالووی (گاردنر، کوالتر، ترمبلی، ۲۰۱۰؛ اکبری زردخانه، رستمی و زارعان، ۱۳۸۷) ظرفیت دریافت<sup>۳</sup> و بیان<sup>۴</sup> دقیق هیجان، تسهیل هیجانی فکر<sup>۵</sup>، شناخت و درک هیجانها و مدیریت آنها در جهت تحول عواطف است. در حالی که باران (۱۹۹۷) هوش هیجانی را مجموعه‌ای از قابلیت‌ها، توانمندیها و مهارت‌های غیرشناختی می‌داند که توانایی فرد را برای موفقیت در کنار آمدن با مقتضیات و فشارهای محیطی تحت تأثیر قرار می‌دهند (اصلانخانی، عبدلی، زمانی‌ثانی و فتحی‌رضایی، ۱۳۸۸).

پژوهشهایی که به بررسی جنبه‌های عاطفی و شناختی سبکهای دلبستگی پرداخته‌اند به درک رابطه کیفیت دلبستگی با هوش هیجانی کمک کرده‌اند. برای مثال ماگای، دیستل و لیکر (۱۹۹۵) دریافتند که افراد دارای سبک ایمن<sup>۶</sup> در رمزگشایی حالت‌های هیجانی منفی چهره دیگران موفق‌تر از افراد دارای سبک اجتنابی<sup>۷</sup> هستند. مردان دارای سبک اضطرابی-دوسوگرا<sup>۸</sup> در رمزگشایی عصبانیت، بی‌دقت و زنان دوسوگرا دقیق‌ترند. در پژوهشهای دیگر (کافتسیوس، ۲۰۰۴) نشان داده شد که مردان دوسوگرا توانایی کمتری در رمزگشایی رفتار غیرکلامی

1. Bowlby, J.

2. affective regulation

3. perceive

4. express

5. emotional facilitate thought

6. secure attachment

7. avoidant attachment

8. anxious-ambivalence attachment

پژوهش ایرانی انجام شده در این قلمرو (حکیم جوادی و اژه‌ای، ۱۳۸۳) کیفیت دل‌بستگی را پیش‌بینی‌کننده خوبی برای هوش هیجانی دانسته است. با توجه به گسترش مفهوم دل‌بستگی به عنوان یکی از مفاهیم اساسی در قلمرو شخصیت و روابط بین‌فردی و جهت‌گیری‌های پژوهشی سال‌های اخیر در زمینه شناسایی و تبیین رابطه بین هوش هیجانی و سبک دل‌بستگی، هدف این پژوهش بررسی رابطه سبک‌های دل‌بستگی (ایمن، دوسوگرا-اضطرابی و اجتنابی) با هوش هیجانی در چهارچوب الگوی ترکیبی باران (۱۹۹۷) و مقایسه این رابطه در دو جنس است.

### روش

پژوهش حاضر یک مطالعه از نوع همبستگی بود. گروه نمونه ۵۰۰ نفر (۲۶۲ زن و ۲۳۸ مرد) دانشجوی مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب بودند که با روش نمونه‌برداری خوشه‌ای از دو دانشکده تربیت معلم و فنی-مهندسی انتخاب شدند. میانگین سنی دانشجویان مؤنث و مذکر به ترتیب برابر با ۲۱ و ۲۲ سال بود.

**فهرست بهره هیجانی**<sup>۳</sup> (باران، ۱۹۹۷) یک مقیاس خودگزارش‌دهی است که نسخه اصلی آن با ۱۳۳ گویه به صورت فردی و گروهی قابل اجرا است و در مقیاس پنج درجه‌ای از «کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم» نمره‌گذاری می‌شود. نسخه فارسی آن با ۹۰ گویه در جامعه دانشگاهی ایران هنجار شده است (سموعی، ۱۳۸۰). در این مقیاس کسب نمره بیشتر، نشان‌دهنده هوش هیجانی بالاتر است. افزون بر این، نمره‌های پنج عامل (درون‌فردی، بین-فردی، سازش‌پذیری، مدیریت تنیدگی و خلق عمومی<sup>۴</sup>) و پانزده زیرمقیاس (خودآگاهی هیجانی<sup>۵</sup>، جرئت‌ورزی<sup>۶</sup>، احترام به خود<sup>۷</sup>، خودتحقق‌دهی<sup>۸</sup>، استقلال، همدلی<sup>۹</sup>، مسئولیت-پذیری اجتماعی<sup>۱۰</sup>، روابط بین‌فردی، آزمون واقعیت<sup>۱۱</sup>، انعطاف‌پذیری<sup>۱۲</sup>، حل مسئله، تحمل تنیدگی<sup>۱۳</sup>، مهار

مثبت همسران خود دارند. نوجوانان نایمن انعطاف‌پذیری کمتر و اضطراب و خصومت بیشتری در مقایسه با دوستان ایمن خود گزارش می‌دهند و در بزرگسالی در زمینه‌های ارتباطی خود، هیجانهای منفی را بیشتر و هیجانهای مثبت را کمتر تجربه می‌کنند (فینی، ۱۹۹۵).

رابطه دل‌بستگی اجتنابی و اجتناب از مواجهه شدن با درماندگی<sup>۱</sup> (میکالینسر، اورباخ و یابینلی، ۱۹۹۸) و رابطه مثبت دوسوگرایی با ناپایداری هیجانی در تعامل‌های اجتماعی (سیمپسون، ۱۹۹۰) و توجه بیش از حد به منبع درماندگی (میکالینسر و اورباخ، ۱۹۹۵) نیز مورد تأیید قرار گرفته‌اند. بکندام (۲۰۰۱) نشان داد افراد ایمن در روابط بین‌فردی همدل‌تر و در تنظیم هیجانهای خود شیوه‌های مناسب‌تری دارند. در مقابل، افراد نایمن از آشفتگی ذهنی بیشتر، شیوه‌های ناکارآمدتر و همدلی ضعیف‌تری برخوردارند. فولام (۲۰۰۲) با بررسی کیفیت دل‌بستگی و رفتارهای سازش‌یافته دانشجویان، نشان داد افراد ایمن در روابط بین‌فردی، حل مسائل اجتماعی، مهار تنیدگی<sup>۲</sup>، سلامت جسمانی و روانی نسبت به افراد نایمن در سطح بالاتری قرار دارند. تامپسون و والدن (۲۰۰۱) رابطه بین سبک دل‌بستگی با روشهای تنظیم هیجان را نشان دادند. بشارت، گلی‌نژاد و احمدی (۱۳۸۲) نشان دادند که آزمودنیهای دارای سبک دل‌بستگی ایمن در مقایسه با آزمودنیهای دو-سوگرا و اجتنابی از مشکلات بین شخصی کمتری رنج می‌برند.

به‌رغم پژوهشهای متعدد در قلمرو بررسی رابطه هوش هیجانی در چهارچوب الگوی توانایی و سبک دل‌بستگی (مانند کیم، ۲۰۰۵؛ کافتسیوس، ۲۰۰۴؛ کریکوریان، ۲۰۰۲ و بشارت، ۱۳۸۵) که نشان داده‌اند هوش هیجانی با دل‌بستگی ایمن رابطه مثبت و با دل‌بستگی نایمن (دوسوگرا و اجتنابی) رابطه منفی دارد، رابطه متغیرهای مذکور در الگوی ترکیبی به ویژه روی‌آورد باران (۱۹۹۷) به ندرت مورد پژوهش قرار گرفته و تنها

1. distress

2. control of stress

3. Emotional Quotient Inventory

4. general mood

5. emotional self-awareness

6. assertiveness

7. self-regard

8. self-actualization

9. empathy

10. social responsibility

11. reality test

12. flexibility

13. stress tolerance

گزارش کرد.

برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری استفاده شد.

### یافته‌ها

ضرایب همبستگی بین متغیرها برای هر دو جنس (جدول ۱) نشان می‌دهند که رابطه نمره (کل) هوش هیجانی با سبکهای دلبستگی دوسوگرا-اضطرابی ( $r = -0/20$ ) در زنان معنادار بودند. در مردان نیز ضرایب همبستگی هوش هیجانی با سبک دلبستگی اجتنابی ( $r = -0/26$ )، سبک ایمن ( $r = 0/20$ ) و دوسوگرا ( $r = -0/18$ ) معنادار بودند. ضریب همبستگی مثبت بین نمره هوش هیجانی و سبک دلبستگی ایمن بیانگر آن است که با افزایش میزان دلبستگی ایمن، هوش هیجانی هم افزایش می‌یابد. از سوی دیگر افزایش میزان دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی با کاهش هوش هیجانی همراه است.

بیشترین ضریب همبستگی در دخترها ( $r = -0/38$ )،  $P \leq 0/01$  متعلق به دلبستگی دوسوگرا - اضطرابی و در پسرها ( $r = -0/26$ )،  $P \leq 0/01$  متعلق به سبک اجتنابی بود. برای بررسی اینکه کدام یک از سبکهای دلبستگی قادر به تبیین واریانس نمره (کل) هوش هیجانی در پسرها و دخترها هستند، از روش تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد که خلاصه نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

برانگیختگی<sup>۱</sup>، خوش بینی<sup>۲</sup> و شادکامی<sup>۳</sup> نیز مشخص می‌شوند. ضریب آلفای کرونباخ برای فرم اصلی برابر با ۰/۷۶ و ضرایب بازآزمایی<sup>۴</sup> آن پس از یک ماه برابر با ۰/۸۵ و پس از ۴ ماه برابر با ۰/۷۵ گزارش شده است (باران، براون، کرک کالدی و تام، ۲۰۰۰). اعتبار فرم کوتاه آن نیز در دامنه ۰/۷۶ تا ۰/۹۳ برآورد شده است (مارکی و وندروال، ۲۰۰۷). برای نسخه فارسی ضرایب آلفای کرونباخ و دو نیمه‌سازی به ترتیب برابر با ۰/۹۳ و ۰/۸۸ (سموعی، ۱۳۸۰) و در پژوهش دیگری (زینعلی و خسروجاوید، ۱۳۸۹) ضریب آلفا برابر با ۰/۷۰ و بازآزمایی (با فاصله یک ماه) برابر با ۰/۷۲/۶ گزارش شده‌اند.

**پرسشنامه دلبستگی بزرگسال**<sup>۵</sup> (هازان و شیور، ۱۹۸۷) برای اندازه‌گیری دلبستگی افراد، به صورت فردی و گروهی قابل اجراست. این پرسشنامه از دو بخش تشکیل شده است. در بخش اول آزمودنیها سه توصیف ارائه شده را بر مبنای یک مقیاس هفت درجه‌ای نمره‌گذاری می‌کنند و حاصل آن سه نمره است که به ترتیب سبکهای اجتنابی، دوسوگرا-اضطرابی و ایمن را نشان می‌دهد. در بخش دوم برای تأیید نتایج بخش اول، از آزمودنیها خواسته می‌شود مجدداً اعتبار سه توصیف قبلی را بررسی و یکی را که دارای بیشترین همانندی با ویژگیهای آنهاست مشخص کنند. اعتبار این پرسشنامه در گزارش فینی (۱۹۹۵) بین ۰/۶۰ تا ۰/۷۰ برآورده شده است. پاکدامن (۱۳۸۰) ضرایب بازآزمایی این پرسشنامه را با فاصله یک ماه برابر با ۰/۹۵ و با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۸

جدول ۱.

ضرایب همبستگی هوش هیجانی و سبکهای دلبستگی به تفکیک جنس ( $n=500$ )

متغیرها	دختر		پسر		۱	۲	۳	۴
	M	SD	M	SD				
۱. دلبستگی ایمن	۴/۲۷	۱/۸۴	۴/۵۵	۱/۷۳	—	۰/۶۴	-۰/۱۲	۰/۲۴**
۲. دلبستگی دوسوگرا	۲/۶۶	۱/۸۲	۳/۰۶	۱/۷۹	۰/۰۳	—	۰/۰۱	-۰/۳۸**
۳. دلبستگی اجتنابی	۲/۸۶	۱/۷۹	۳/۱۱	۱/۸۶	-۰/۱۲	۰/۲۱**	—	-۰/۲۰**
۴. هوش هیجانی	۳۳۳/۴	۳۸/۹۰	۳۳۵/۷	۳۵/۶۲	۰/۲۰**	-۰/۱۸**	-۰/۲۶**	—

\*\* $P < 0/01$

توجه: ضرایب بالای قطر مربوط به دانشجویان دختر و ضرایب پایین قطر مربوط به دانشجویان پسر است.

اجتنابی اساساً راهبردهای متفاوتی برای تنظیم عواطف و پردازش اطلاعات هیجانی استفاده می‌کنند (کافتسیوس، ۲۰۰۴) می‌توان انتظار داشت سبکهای دلبستگی با هوش هیجانی ارتباط داشته باشند. یافته‌های پژوهش حاضر وجود رابطه مثبت معنادار هوش هیجانی با سبک دلبستگی ایمن و رابطه منفی معنادار با دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی را در دخترها و پسرها نشان داد. این نتایج با پژوهشهای دیگر (مانند کیم، ۲۰۰۵؛ کافتسیوس، ۲۰۰۴؛ کریکوریان، ۲۰۰۲؛ میکالینسر و اورباخ، ۱۹۹۵؛ سیمپسون، ۱۹۹۰؛ بکندام، ۲۰۰۱؛ فولام، ۲۰۰۲؛ تامپسون و والدن، ۲۰۰۱؛ بشارت، ۱۳۸۵) مطابقت دارند.

تأثیر دلبستگی بر فرایندهای شناختی با کیفیت و کمیت محرکهای دریافتی فرد از مراقبت‌کننده‌ها مرتبط است. در واقع کودکان ایمن محیط خود را بیش از کودکان نایمن کشف می‌کنند. میزان دریافت اطلاعات و محرکها در آنان از کودکان نایمن بیشتر است و این امر باعث می‌شود تا کودکان ایمن بیش از کودکان نایمن از تواناییهای کلامی، جسمی، ارتباطی و حل مسئله برخوردار باشند (ورمیگلی و تونی، ۲۰۰۴). چنین ظرفیتهایی به تحول مهارتهای شناختی در تنظیم عواطف و سازشهای اجتماعی کمک می‌کنند. بنابراین می‌توان انتظار داشت که در افراد واجد سبک دلبستگی ایمن، هوش هیجانی بالاتر از افراد دارای سبک نایمن باشد. در مقابل، افراد دارای سبک دلبستگی نایمن، به دلیل ناتوانی در ایجاد تمایز و استفاده از اطلاعات مهم (سبک اجتنابی) و یا به اطلاعات بی‌اهمیت (سبک اضطرابی-دوسوگرا) الگوهایی از واقعیت می‌سازند که آنها را در برابر تأثیر محیط، شکننده و آسیب‌پذیر می‌کنند (ورمیگلی و تونی، ۲۰۰۴). این افراد نه تنها واقعیت را برحسب دیدگاه دیگران تفسیر می‌کنند بلکه به تفسیر صحیح روابط با دیگران نیز دست نمی‌یابند و نمی‌توانند یک رابطه مبتنی بر همدلی با خود و دیگران داشته باشند. عدم ارتباط صمیمانه و اطمینان بخش عاطفی با چهره دلبستگی و افراد محیط پیرامونی می‌تواند آگاهی فرد از احساسهای خود و دیگران (فوکونیشی و دیگران، ۱۹۹۹)، سازش و خودآثربخشی اجتماعی<sup>۱</sup> (رایس، کانینگهام و یانگ، ۱۹۹۷) و پذیرش

جدول ۲.

خلاصه تحلیل رگرسیون چند متغیری برای پیش‌بینی هوش هیجانی پسران و دختران براساس سبک دلبستگی آنها

متغیرها	R <sup>۲</sup>	B	β	SEB
<b>پسر</b>				
گام یکم				
اجتنابی	۰/۰۷	-۴/۱۱	-۰/۲۱**	۱/۲۱
گام دوم				
ایمن	۰/۱۰	-۳/۷۷	-۰/۱۸**	۱/۲۷
گام سوم				
دوسوگرا	۰/۱۲	-۲/۶۹	-۰/۱۳**	۱/۲۴
<b>دختر</b>				
گام یکم				
دوسوگرا	۰/۱۵	-۸/۶۳	-۰/۴۰**	۱/۱۵
گام دوم				
اجتنابی	۰/۲۲	۵/۲۰	۰/۲۶**	۱/۱۴
گام سوم				
ایمن	۰/۲۵	-۳/۷۷	-۰/۱۷**	۱/۱۷

\*\*P<۰/۰۱.

چنانکه در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، تحلیل رگرسیون گام به گام حاکی از قابلیت سبکهای دلبستگی اجتنابی، دوسوگرا و سبک ایمن در تبیین واریانس هوش هیجانی پسرها است. نتایج نشان دادند در گام اول متغیر سبک اجتنابی ۹ درصد واریانس هوش هیجانی را تبیین می‌کند. در گام دوم با وارد شدن متغیر سبک ایمن، روی هم ۱۰ درصد از تغییرات هوش هیجانی و در گام سوم با اضافه شدن متغیر سبک دوسوگرا به معادله در مجموع ۱۲ درصد واریانس هوش هیجانی تبیین می‌شود.

نتایج تحلیل رگرسیون در مورد هوش هیجانی دخترها (جدول ۳) نشان می‌دهند در گام اول متغیر سبک دلبستگی دوسوگرا-اضطرابی ۱۵ درصد از واریانس هوش هیجانی را تبیین می‌کند. در گام دوم، با وارد شدن متغیر سبک اجتنابی به معادله، قدرت تبیین به ۲۲ درصد افزایش و در گام سوم، با ورود متغیر سبک دلبستگی ایمن به ۲۵ درصد افزایش یافت.

## بحث

با توجه به این که افراد ایمن، دوسوگرا-اضطرابی و

اجتماعی<sup>۱</sup> (رایس، فیتز جرال، والی و هیبز، ۱۹۹۵) را به تدریج کاهش دهد.

برای تبیین احتمالی رابطه دلبستگی ایمن با هوش هیجانی می توان گفت افراد ایمن راهبردهایی را برای تنظیم هیجانی به کار می برند که تنش را کاهش می دهند و هیجانهای مثبت را تقویت می کنند (کافتسیوس، ۲۰۰۴). دلبستگی ایمن بستر مناسبی برای مواجهه اجتماعی (ریکیو، تروکورتون و دی پائولا، ۱۹۹۰) و برقراری روابط اجتماعی ماهرانه تر (دیتوماسو، برانن مک نالتی، راس و برگز، ۲۰۰۳) فراهم می آورد. افراد ایمن به مهارتهای خود برای تحقق اهداف خویش اطمینان دارند و نیز انعطاف پذیری بیشتر و شیوه های باثبات تری را برای کنار آمدن با واقعیت های زندگی در خود ایجاد می کنند (میکالینسر و فلورین، ۲۰۰۰).

در تبیین احتمالی رابطه دلبستگی اجتنابی با هوش هیجانی می توان گفت افراد واجد دلبستگی اجتنابی با داشتن انتظارات منفی درباره کمک خواهی، تلاش می کنند با استفاده از روش های اجتنابی کنار آمدن، بر درماندگی خود تسلط یابند و در نتیجه روابط اجتماعی ضعیفی را تجربه خواهند کرد (میکالینسر و دیگران، ۱۹۹۸). افزون بر آن افراد اجتنابی در عین حال که از حالت عاطفی خود دوری می کنند، از ایجاد رابطه نیز پرهیز می نمایند (وتر و مه ریز، ۲۰۰۲). اجتنابگری، آرمان گرایی و اعتماد به خود جبرانی به عنوان ویژگی های اصلی افراد دارای سبک اجتنابی (بشارت، ۱۳۸۵) تمایل آشکار آنان را برای سرکوبی تجربه های هیجانی نشان می دهد (فوندلینگ، ۱۹۹۸). در عین حال که به حالت های عاطفی دیگران توجه کمتری نشان می دهند (کافتسیوس، ۲۰۰۴) به طور فعال احساس پریشانی را در خود انکار می کنند (دوزییر و کوباک، ۱۹۹۲).

در تبیین احتمالی رابطه دلبستگی دوسوگرا-اضطرابی با هوش هیجانی می توان گفت افراد دوسوگرا با تأکید بر تجربه های تنیدگی زا، هیجانهای منفی را در خود افزایش می دهند (فوندلینگ، ۱۹۹۸) و برخلاف افراد اجتنابی هیجانهای عمیقتری دارند (سیرل و میرا، ۱۹۹۹). اضطراب بالا (جروم و لیس، ۲۰۰۵) و حفظ حالت گوش به زنگ بودن

نیز که حاصل عدم توانایی برای تشخیص موقعیت های تهدیدکننده از موقعیت های امن است (ورمیگلی و تونی، ۲۰۰۴) و ناتوانی در کاهش اغتشاش های هیجانی با استفاده از راهبردهای مؤثر (بشارت و شالچی، ۱۳۸۶) شرایط را برای تداوم تنش و کاهش مقابله با تنیدگی فراهم می سازد. افزایش هیجانهای منفی به همراه ارزشیابی منفی از خود و ارزشیابی مثبت از دیگران و اشتغال ذهنی مداوم نسبت به روابط با دیگران در افراد دوسوگرا زمینه ساز فقدان اعتماد به خود، عدم قاطعیت، حمایت طلبی و مراقبت جویی (بشارت، ۱۳۸۵) است.

اما نکته ای که اهمیت یافته های این پژوهش را برجسته می سازد سهم متفاوت سبک دلبستگی دخترها در تبیین هوش هیجانی نسبت به پسرها است. اگر چه عامل جنس در رابطه سبک دلبستگی با هوش هیجانی نتوانسته است نقش یک تعدیل کننده قوی را بازی کند، اما به نظر می رسد به عامل جنس باید به عنوان تعدیل کننده رابطه سبک دلبستگی با هوش هیجانی نگریست (ماگای و دیگران، ۱۹۹۵؛ کمپل و مور، ۲۰۰۳). این یافته که متغیر سبک دلبستگی در دخترها سهم بیشتری در تبیین واریانس هوش هیجانی نسبت به پسرها دارد، نیازمند واریسهای علمی بیشتری است.

محدود شدن جامعه آماری به دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، تعمیم نتایج به جامعه بزرگتر و با افراد غیردانشجو را دشوار کرده است. بنابراین پیشنهاد می شود در پژوهش های مشابه بعدی این محدودیت مرتفع شود.

## منابع

- اصلا نخانی، م. ع.، عبدلی، ب.، زمانی ثانی، ح. و فتحی رضایی، ز. (۱۳۸۸). هوش هیجانی در ورزشکاران معلول. فصلنامه روان شناسان ایرانی، ۲۱، ۲۴-۱۵.
- اکبری زردخانه، س.، رستمی، ر. و زارعان، م. (۱۳۸۷). رابطه هوش هیجانی و مکانیزم های دفاعی با اعتیاد. فصلنامه روان شناسان ایرانی، ۱۵، ۳۰۳-۲۹۳.
- بشارت، م. ع. (۱۳۸۵). بررسی رابطه سبک دلبستگی با هوش هیجانی. اندیشه های نوین تربیتی، ۲ و ۳، ۱۴۳-۱۳۱.

- Campbell, D., & Moore, K. A. (2003).** *Emotional intelligence, attachment styles and couple relationship satisfaction*. Proceedings of the 3rd Australasian Psychology of Relationships Conference, 15-16 November.
- Ditomaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003).** Attachment styles and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences, 35*, 303-312.
- Dozier, M., & Kobak, R. R. (1992).** Psychophysiology and adolescent attachment interviews: Converging evidence for repressing strategies. *Child Development, 63*, 1473-1480.
- Feeney, J. A. (1995).** Attachment, caregiving and marital satisfaction. *Personal Relationships, 3*, 401-416.
- Fuendeling, J. M. (1998).** Affect regulation as a stylistic process within adult attachment. *Journal of Social and Personal Relationships, 15(3)*, 291-322.
- Fukunishi, I., Sei, H., Morita, Y., & Rahen, R. H. (1999).** Sympatetic activity in alexithymics with mother's low care. *Journal of Psychosomatic Research, 6*, 579-589.
- Fullam, M. (2002).** Adult attachment, emotional intelligence, health and immunological responsiveness to stress. *Dissertation Abstract International, 63 (2-B)*, 1079.
- Gardner, K. J., Qualter, P., & Tremblay, R. (2010).** Emotional functioning of individuals with borderline personality traits in a nonclinical population. *Psychiatry Research, 176*, 208-212.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987).** Conceptualizing romantic love as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511-524.
- Jerome, E. M., & Liss, M. (2005).** Relationships between sensory processing style, adult attachment, and coping. *Personality and Individual Differences, 38(6)*, 1341-1352.
- Kafetsios, K. (2004).** Attachment and emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 20-30.
- بشارت، م. ع و شالچی، ب. (۱۳۸۶).** سبکهای دلبستگی و مقابله با تنیدگی. فصلنامه روان‌شناسان ایرانی، ۱۱، ۲۳۵-۲۲۵.
- بشارت، م. ع.، گلی‌نژاد، م. و احمدی، ع. ا. (۱۳۸۲).** بررسی رابطه سبکهای دلبستگی و مشکلات بین شخصی. اندیشه و رفتار، ۴، ۷۴-۸۱.
- پاکدامن، ش. (۱۳۸۰).** بررسی ارتباط بین دلبستگی و جامعه‌طلبی در نوجوانی. پایان‌نامه دکتری. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- حکیم جوادی، م. و اژه‌ای، ج. (۱۳۸۳).** بررسی رابطه کیفیت دلبستگی و هوش هیجانی در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی. مجله روان‌شناسی، ۲، ۱۷۲-۱۵۸.
- رحیم‌زاده، س. (۱۳۸۷).** دلبستگی و پزشکی روان-تنی: مشارکت‌های تحولی در قلمروهای تنیدگی و بیماری. فصلنامه روان‌شناسان ایرانی، ۱۵، ۳۰۶-۳۰۴.
- زینعلی، ش. و خسروچاوید، م. (۱۳۸۹).** هوش هیجانی و سبکهای حل مسئله در معتادان. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۲۴، ۳۶۹-۳۶۱.
- سموعی، ر. (۱۳۸۰).** راهنمای آزمون هوش هیجانی. تهران: مؤسسه روان تجهیز سینا.
- منصور، م. و دادستان، پ. (۱۳۷۴).** روان‌شناسی ژنتیک (تحول روانی از کودکی تا پیری). تهران: انتشارات سمت.
- Bar-on, R. (1997).** *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Bar-on, R., Brown, J. M., Kirkcaldy, B. D., & Tome, E. P. (2000).** Emotional expression and implications for occupational stress: An application of the Emotional Quotient Inventory. *Personality and Individual Differences, 28*, 1107-1118.
- Bekendam, C. (2001).** Dimensions of emotional intelligence: Attachment, affect regulation, alexithymia and empathy. *Dissertation Abstract International, 58 (4-B)*, 2109.
- Berry, K., Barrowclough, C., & Wearden, A. (2007).** A review of the role of adult attachment style in psychosis: Unexplored issues and questions for further research. *Clinical Psychology Review, 27*, 458-475.

3, 499-507.

- Palmer, B. R., Manocha, R., Gingac, G., & Stough, C. (2003).** Examining the factor structure of the Bar-on Emotional Quotient Inventory with an Australian general population sample. *Personality and Individual Differences, 35*, 1191-1210.
- Rice, K. G., Cunningham, T. J., & Young, M. B. (1997).** Attachment to parents, social competence, and emotional well-being: A comparison of black and white adolescents. *Journal of Counseling Psychology, 44*, 89- 101.
- Rice, K. G., Fitzgerald, D. P., Whaley, T. J., & Hibbs, C. L. (1995).** Cross-sectional and longitudinal examination off attachment: Separation individualization, and college student adjustment. *Journal of Counseling and Development, 73*, 463- 474.
- Riggio, R., Throckmorton, B., & Depaola, S. (1990).** Social skills and self-esteem. *Journal of Personality and Individual Differences, 11*, 799-804.
- Searle, G., & Meara, N. M. (1999).** Affective dimensions of attachment styles: Exploring self-reported attachment style, gender, emotional experience among college students. *Journal of Counseling Psychology, 46* (2), 147-158.
- Simpson, J. (1990).** Influence of attachment style on romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 971- 980.
- Thompson, F., & Walden, T. (2001).** Dimensions of emotional intelligence: Attachment, effect regulation, alexithymia and empathy. *Dissertation Abstract International, 58* (4-B), 2109.
- Vermigli, P., & Toni, A. (2004).** Attachment and field dependence: Individual differences in information processing. *European Psychologist, 9*, 43-55.
- Vetere, A., & Myers, L. B. (2002).** Repressive coping style and adult romantic attachment style: Is there a relationship? *Personality and Individual Differences, 32*, 799-807.
- telligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences, 37*, 129-145.
- Kim, Y. (2005).** Emotional and cognitive consequences of adult attachment: The mediating effect of the self. *Personality and Individual Differences, 39*, 913- 923.
- Kirkorian, M. (2002).** Emotional intelligence in relation to attachment type. *Dissertation Abstract International, 62* (11-B), 5380.
- Magai, C., Distel, N., & Liker, R. (1995).** Emotion socialization, attachment and patterns of adult emotional traits. *Cognition and Emotion, 9*, 461-481.
- Markey, M. A., & Vanderwal, J. S. (2007).** The role of emotional intelligence and negative affect in bulimic symptomatology. *Comprehensive Psychiatry, 5*, 458- 464.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997).** What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. New York: Basic Book.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (2000).** Exploring individual differences in reactions to mortality salience: Does attachment style regulate terror management mechanism? *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 260-273.
- Mikulincer, M. , & Orbach, I. (1995).** Attachment style and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 917-925.
- Mikiulincer, M., Orbach, I., & Iavnieli, D. (1998).** Adult attachment style and affect regulation: Strategic variations in subjective self-other similarity. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 436-448.
- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., & Rossi, N. (2004).** Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences,*