

بررسی رابطه بین هوش هیجانی و عزت نفس با سبک های دلبستگی در بزرگسالان

ایوب صباح^۱، شکوفه متقی دستنائی^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره - دانشگاه اردکان

^۲ استادیار گروه روانشناسی - دانشگاه اردکان (نویسنده مسئول)

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه هوش هیجانی و عزت نفس با سبک های دلبستگی در بزرگسالان انجام شد. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بوده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه بزرگسالان ۳۰ تا ۴۰ سال شهر کرمان می باشد. نمونه این پژوهش شامل ۶۰ نفر از این جامعه می باشد که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. به منظور سنجش متغیرهای پژوهش از پرسشنامه های سبک دلبستگی کولینز و رید (۱۹۹۵)، پرسشنامه هوش هیجانی شوت (۱۹۹۸) و عزت-نفس آیزنک (۱۹۷۶)، استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده از آمار توصیفی و استنباطی (آزمون همبستگی و تحلیل رگرسیون) استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد که بین متغیر هوش هیجانی و عزت نفس با سبک دلبستگی در سطح کمتر از ۰/۰۱ رابطه معنی داری وجود دارد. همچنین بین هوش هیجانی و عزت نفس نیز رابطه معنیداری مشاهده شد. نتایج حاصل از رگرسیون چندمتغیری نیز نشان داد که هوش هیجانی و عزت نفس به طور معناداری قادر به پیش بینی ۲۴ درصد از پراکندگی متغیر سبک دلبستگی هستند. در نتیجه می توان گفت که متغیرهای هوش هیجانی و عزت نفس، پیش بینی کننده ی خوبی برای سبک دلبستگی در بزرگسالی هستند.

واژه های کلیدی: سبک دلبستگی، هوش هیجانی، عزت نفس

۱. مقدمه

رفتار دلبستگی از نقطه شروع در کودک وجود دارد، به تدریج متنوع می شود، به چهره های معین گسترش می یابد. در تمام زندگی پابرجا می ماند و به اشکال مختلف تجلی می یابد (منصور و دادستان، ۱۳۷۴)، نظریه دلبستگی (بالبی، ۱۹۶۹) مبنی بر این امر است که پیوندهای عاطفی نخستینی که بین کودک و مادر (مراقب) در قالب مدل های ذهنی درونی سازی می شوند، به گستره وسیع روابط بین شخصی کودک در آینده تعمیم می یابند و الگوی این روابط یعنی سبک های دلبستگی در طول زندگی نسبتاً پایدار می ماند (ایزدی طامه، حسین زاده، عزت آقاجری، ۱۳۹۳). بنابراین دلبستگی شالوده رشد عاطفی و اجتماعی سالم را در دوران بزرگسالی پی ریزی می کند (اکبریان، بهاری، محمدخانی، ۱۳۹۶). دلبستگی، پیوند عاطفی نسبتاً پایداری است که بین کودک و یک یا چند نفر از افرادی که نوزاد در تعامل منظم و همیشگی با آنها است، ایجاد می شود. زندگی نوزاد انسان حول محور یک شخص خاص که قابل دسترس است و به طور منظم به نیازهای مراقبتی او پاسخ می دهد، می چرخد و بدین ترتیب رفتار جستجوی مراقبت نوزاد با پاسخ دهی منظم تصویر مادرانه تکمیل می شود. در واقع، این رفتار، جستجوی مراقبت نوزاد است که دلبستگی نامیده می شود (شعیبی، ۱۳۹۲). بنابراین دلبستگی برای رشد روانی و طبیعی و شکل گیری شخصیت سالم و روابط هیجانی مطلوب ضروری است، برینگ و بریت معتقدند تعامل های اولیه کودک با مراقب و نوع دلبستگی منجر به راهبردهای متفاوت در تنظیم هیجانی بعدی می شود، توانایی فرد در تنظیم هیجانی، رشد فراخود و ایجاد همدلی همه مستلزم داشتن یک دلبستگی ایمن است، کودکانی که دلبستگی ایمن دارند از نظر هیجانی خود را بیان می کنند، درک بهتری از هیجان ها دارند و به عبارتی هوش هیجانی بالاتری دارند و در مقایسه با کودکان ناایمن، در تنظیم هیجان دارای توانایی بیشتری هستند (قربانیان، محمدلو، حبیبی، حسن آبادی، ۱۳۹۵). به عبارتی هوش هیجانی از جمله متغیرهایی است که هم به لحاظ نظری و هم به لحاظ پژوهشی با سبک های دلبستگی در ارتباط است، به عبارت دیگر افراد با سبک های دلبستگی متفاوت راهبردهای متفاوتی برای تنظیم عواطف و اطلاعات هیجانی به کار می برند که می توان این توانایی را به عنوان هوش هیجانی مطرح کرد (صبری، خوشبخت، گلزار، ۱۳۹۳).

گلمن در تعریفی می گوید: هوش هیجانی، مهارتی است که دارنده آن می تواند از طریق خود آگاهی، روحیات خود را کنترل کند، از طریق خود مدیریتی آن را بهبود بخشد و از طریق همدلی، تأثیر آنها را درک کند و از طریق مدیریت روابط، به شیوه ای رفتار کند که روحیه خود و دیگران را بالا ببرد (دوستار و خائف الهی، ۱۳۸۲)، بنابراین هوش هیجانی متغیری است که در روابط بین فردی مورد توجه قرار می گیرد (اصل فتاحی، نجارپور استادی، ۱۳۹۲). هوش هیجانی اساساً در ارتباطات تجلی می یابد. این ارتباطات از سویی حوزه درون فردی (ارتباط فرد با خود) و از سویی دیگر قلمرو میان فردی (ارتباط فرد با دیگران) را در برمی گیرد (فاطمی، ۱۳۸۵). بنابراین هوش هیجانی به ما می گوید که چگونه از هوشبهر در جهت موفقیت در زندگی استفاده کنیم (اصل فتاحی و همکار، ۱۳۹۲). لذا افراد دارای هوش هیجانی بالا دارای عزت نفس خوبی بوده و به عبارتی هوش هیجانی باعث رشد عزت نفس سالم در افراد می شود. داشتن عزت نفس با بسیاری از متغیرهای شناختی و هیجانی و رفتاری ارتباط دارد و افراد دارای عزت نفس بالا در مقایسه با افراد دارای عزت نفس پایین کمتر مضطرب و افسرده شده و از مهارت های اجتماعی بیشتری برخوردارند و به احتمال زیاد سبک دلبستگی از نوع ایمن دارند (واحدی و یاری سیس، ۱۳۹۵).

عزت نفس از نگاه کوپر اسمیت^۲ (۱۹۶۷) عبارت است از ارزشیابی فرد درباره خود و یا قضاوت های شخص در مورد ارزش خود. عزت نفس اگر به طور کامل تحقق پیدا کند، تجربه ای است که خود را مناسب زندگی و لازمه های آن بدانیم. اگر دقیق بگوییم عزت نفس اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن، اعتماد به توانایی خود به کنار آمدن با چالش های اولیه زندگی، اعتماد به حق خود برای موفق و شاد بودن احساس ارزشمند بودن و شایسته بودن، داشتن حق ابراز نیازها و خواسته ها، ابراز میل رسیدن به ارزش ها و برخوردار شدن از ثمرات تلاش های خویشتن است (اصل فتاحی و همکار، ۱۳۹۲). تحقیقات هانتیگر و لوکن^۳ (۲۰۰۴) که بر روی ۷۹۳ نفر از دانشجویان انجام دادند مشخص شد که افراد دلبسته ایمن نسبت به افراد دلبسته

^۱Bowlby^۲Coopersmith^۳Hustinger, luechen,

ناایمن دارای عزت نفس بالاتر و رفتارهای سلامت‌زای بهتری هستند، همچنین نتایج پژوهش‌های طامه، حسین‌زاده و آقاجری (۱۳۹۲)، گویای همین مطالب است که بین سبک‌های دلبستگی و عزت نفس رابطه معناداری وجود دارد، همچنین رضانی و همکاران (۱۳۸۶)، دریافتند بین دلبستگی ایمن و هوش هیجانی رابطه مثبت و بین سبک‌های دلبستگی ناایمن دوسوگرا و اجتنابی با هوش هیجانی رابطه منفی وجود دارد، کفستیسوس (۲۰۰۴) و هامارثا و دنیز و سالتلی (۲۰۰۹) نیز به نتایج مشابهی دست یافتند، همچنین بار-آن و پارکر (۲۰۰۰)، به این نتیجه رسیدند که کودکان دلبسته ایمن در مقایسه با کودکان ناایمن در تنظیم، درک و بیان هیجان‌ها بهتر عمل می‌کنند. بنابراین با توجه به نقش کلیدی بزرگسالان مخصوصاً گروه سنی ۳۰ تا ۴۰ سال که گروه جوان و فعال جامعه را تشکیل می‌دهند و با توجه به فقدان پژوهش‌های علمی کافی در این زمینه و لذا با توجه به اهمیت ارتباط سبک‌های دلبستگی با متغیرهای مانند هوش هیجانی و عزت نفس، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی با هوش هیجانی و عزت نفس در بزرگسالان انجام شد.

۲. روش‌شناسی تحقیق

جامعه آماری این پژوهش شامل بزرگسالان ۳۰ تا ۴۰ سال شهر کرمان و گروه نمونه این پژوهش را طبق نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۶۰ نفر تشکیل داده‌اند، با توجه به اینکه در این پژوهش رابطه سبک‌های دلبستگی با هوش هیجانی و عزت نفس مورد بررسی قرار گرفته است، روش این پژوهش توصیفی-همبستگی می‌باشد، به منظور سنجش متغیرهای تحقیق پس از تشریح اهداف و جلب مشارکت و همکاری آزمودنی‌ها، پرسشنامه‌های سبک دلبستگی کولینز و رید (۱۹۹۰) و پرسشنامه هوش هیجانی شوت (۱۹۹۸) و عزت نفس آیزنک (۱۹۷۶)، توسط آزمودنی‌ها تکمیل شد. همچنین به کلیه آزمودنی‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات شخصی و هویت آنها در تمام یادداشت‌ها و گزارش‌ها به صورت کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند و ضمن پاسخ به تمام سؤالات آنها در مورد پژوهش، نتایج پژوهش در صورت تمایل در اختیار آنها قرار خواهد گرفت. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارتند از:

پرسشنامه سبک دلبستگی (کولینز و رید؛ ۱۹۹۰): در ابتدا داری ۲۱ ماده بوده که بعدها به ۱۸ آیتم کاهش یافت. این پرسشنامه دارای سه زیرمقیاس که هر مقیاس دارای ۶ ماده می‌باشند، این مقیاس به صورت لیکرتی (۵ درجه‌ای) نمره‌گذاری می‌شود که از به هیچ وجه با خصوصیات من تطابق ندارد (۱) تا کاملاً با خصوصیات من تطابق دارد (۵) تشکیل می‌گردد، پایایی این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۸۰ درصد تعیین شده است که نشان می‌دهد آزمون از اعتبار بالایی برخوردار است، از سوی دیگر در پژوهش پاکدامن (۱۳۸۰) میزان اعتبار آزمون با استفاده از آزمون مجدد بصورت همبستگی بین این دو اجرا مشخص شده است. این پرسشنامه (RAAS) در مورد ۱۰۰ دختر و پسر کلاس دوم دبیرستان که به طور تصادفی انتخاب شده بودند اجرا گردید. نتایج حاصل از دوبار اجرای این پرسشنامه با فاصله زمانی یک ماه از یکدیگر بیانگر آن بود که این آزمون در سطح ۰/۹۵ دارای اعتبار است.

پرسشنامه هوش هیجانی شوت^۲ (۱۹۹۸): یک پرسشنامه خودسنجی ۳۳ سوالی است که برای سنجش هوش هیجانی خصیصه‌ای ساخته شده است (آستین و همکاران، ۲۰۰۴). آزمودنی‌ها به سؤالات این مقیاس بر مبنای رتبه‌بندی پنج لیکرت (۱- کاملاً موافقم تا ۵- کاملاً مخالفم) پاسخ می‌دهند. پرسشنامه هوش هیجانی شوت در واقع نسخه تجدیدنظر شده مقیاس هوش هیجانی شوت و همکاران (۱۹۹۸) است. ضریب اعتبار (همسانی درونی) کل آزمون ۰/۸۵ گزارش شده است و سه عامل خوش‌بینی/تنظیم خلق، بهره‌جویی از هیجانات و ارزیابی هیجانات برای آن شناسایی شده است. ضرایب اعتبار از راه همسانی درونی برای این عامل‌ها به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۹ و ۰/۷۶ می‌باشد. روایی آزمون از طریق همبستگی آن با آزمون بهره هوشی شوت برآورد و میزان آن ۰/۶۷ گزارش شده است. بخشی‌پور و همکاران (۱۳۸۷) در تحقیقی به بررسی مشخصات

^۱Revised Adult Attachment Scale (Collins & Read, 1990)

^۲Shoot Emotional Intelligence Questionnaire

روانشنجی مقیاس هوش هیجانی تجدیدنظر شده شوت (MSEIS) پرداختند. نتایج تحقیق نشان دهنده ویژگی های نسبتاً مناسب روانسجی پرسشنامه هوش هیجانی شوت بود (به نقل از بخشی پور و همکاران، ۱۳۸۷).

پرسشنامه عزت نفس آیزنک^۱ (۱۹۷۶): ۳۰ ماده دارد و آزمودنی برای پاسخ دادن به هر ماده باید یکی از ۳ گزینه «بلی»، «خیر» و یا «؟» را انتخاب کند. در این پرسشنامه، پایین ترین نمره صفر و بالاترین نمره ۳۰ است. هر مری نژاد (۱۳۸۰) در تحقیقی روی دانشجویان شهید چمران اهواز، اعتبار سازه این آزمون را برای دانشجویان دختر ۰/۷۴ و برای دانشجویان پسر ۰/۷۹ گزارش کرده است. همچنین وی آزمون عزت نفس آیزنک و مقیاس عزت نفس اهواز را به طور همزمان روی دو نمونه دختر و پسر دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز اجرا کرده و ضرایب روایی محاسبه شده برای نمونه دختر $I=0/79$ و برای نمونه پسر $I=0/74$ را گزارش می کند که هر دو در سطح $p<0/01$ معنادار هستند. نتایج یافته های وی نشان می دهد که این آزمون از ویژگی های روان سنجی مطلوب و رضایت بخشی بهره مند است.

۳. یافته های تحقیق

بررسی ویژگی های جمعیت شناختی این پژوهش در جدول (۱) نشان می دهد که از بین ۶۰ فرد مورد بررسی، ۴۵ نفر (۷۵٪) مرد و ۱۵ نفر (۲۵٪) زن بوده است که از بین این ۶۰ نفر، ۵ نفر (۸٪/۵) دارای تحصیلات کاردانی، ۳۵ نفر (۵۸٪/۳) کارشناسی، ۱۸ نفر (۳۰٪) کارشناسی ارشد و ۲ نفر (۳٪/۲) دکتری بوده اند. یافته های توصیفی نشان می دهد که میانگین و انحراف استاندارد هریک از متغیرهای پژوهش بدین شرح برآورد شده است: سبک دلبستگی ($0/2 \pm 37/6$)، هوش هیجانی ($0/3 \pm 38/2$) و عزت نفس ($0/0 \pm 98/44$).

برای بررسی فرضیه ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون و نمودار پراکنش استفاده شد. نتایج بدست آمده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف نشان می دهد که مقدار آماره آزمون برای متغیرهای سبک دلبستگی، هوش هیجانی و عزت نفس به ترتیب ($0/09$)، ($0/087$)، ($0/088$) و سطح معناداری به ترتیب ($0/25$)، ($0/25$)، ($0/21$) بدست آمده است؛ بنابراین با توجه به اینکه سطح معناداری بیشتر از $0/05$ می باشد، می توان گفت که توزیع داده ها منطبق بر توزیع نرمال است و به همین دلیل می توان از آزمون های پارامتریک ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره استفاده نمود و نتایج آنها قابل اطمینان است. به منظور بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش، از همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول (۱) ارائه شده است.

جدول ۱. ماتریس ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای سبک دلبستگی، هوش هیجانی و عزت نفس

پیرسون	عزت نفس	هوش هیجانی	سبک دلبستگی
عزت نفس	۱		
هوش هیجانی	$0/37^*$	۱	
سبک دلبستگی	$0/46^*$	$0/38^*$	۱

* $P<0/01$

نتایج به دست آمده نشان می دهد که بین عزت نفس و هوش هیجانی با سبک دلبستگی رابطه معنی داری در سطح کمتر از $0/01$ وجود دارد. همچنین بین عزت نفس و هوش هیجانی نیز رابطه معنی داری در سطح کمتر از $0/01$ وجود دارد.

در ادامه به منظور بررسی تبیین و پیش بینی سبک دلبستگی در بزرگسالان بر اساس عزت نفس و هوش هیجانی از تحلیل رگرسیون استفاده گردید. در این روش، عزت نفس و هوش هیجانی به عنوان متغیرهای پیش بین و سبک دلبستگی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون شدند. نتایج این تحلیل در جداول (۲)، (۳) و (۴) گزارش شده است.

^۱Self-esteem questionnaire

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس یک راهه (آنووا) سبک دلبستگی بر اساس عزت نفس و هوش هیجانی

شاخص آماری	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
رگرسیون	۲/۱۵	۲	۱/۰۷	۱۰/۳	*./۰۰۰
خطا	۵/۹۶	۵۷	۰/۱۰		
کل	۸/۱۲	۵۹			

* $P < .01$

نتایج تحلیل واریانس یک راهه در جدول (۲) نشان می دهد که مقدار (F) برای تعیین معنی داری تأثیر متغیرهای مستقل بر پیش بینی متغیر وابسته برابر (۱۰/۳) در سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۱ به دست آمده است که نشان دهنده هم معناداری میزان F مشاهده شده و هم یک طرفه بودن جهت رابطه بین متغیرهاست. بنابراین، می توان تأثیر متغیرهای پیش بین را بر متغیر ملاک از لحاظ آماری پذیرفت.

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون چندمتغیره پیش بینی سبک دلبستگی بر اساس عزت نفس و هوش هیجانی

منبع تغییرات	R	R ²	R ² اصلاح شده	سطح معناداری
رگرسیون	۰/۵۱	۰/۲۶	۰/۲۴	*./۰۰۰

* $P < .01$

با توجه به نتایج بدست آمده در جدول (۳)، متغیرهای عزت نفس و هوش هیجانی در مدل رگرسیون، به طور همزمان، ۲۶ درصد از واریانس متغیر سبک دلبستگی را پیش بینی می کنند. بنابراین در جهت تعیین مقدار تأثیر هر یک از متغیرهای پیش بین و بررسی معنی داری آماره T، ضرایب مدل رگرسیون، در جدول (۴) ارائه شده است.

جدول ۴. ضرایب مدل رگرسیونی بین سبک دلبستگی و عزت نفس و هوش هیجانی

متغیر	B	خطای استاندارد	Beta	T	سطح معنی داری
مقدار ثابت	۱/۲۲	۰/۳۶	-	۳/۳۶	*./۰۰۱
عزت نفس	۰/۲۴	۰/۱۱	۰/۲۵۱	۲/۰۵	*./۰۰۴
هوش هیجانی	۱/۳۷	۰/۴۶	۰/۳۶۰	۲/۹۸	*./۰۰۴

* $P < .01$

با توجه به نتایج بدست آمده در جدول (۴) و با توجه به سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۱، متغیر عزت نفس با بتای (۰/۲۵۱) و متغیر هوش هیجانی با بتای (۰/۳۶۰)، می توانند متغیر سبک دلبستگی را پیش بینی کنند و در این میان، بیشترین سهم تأثیرگذاری مربوط به متغیر هوش هیجانی بوده است. بنابراین، متغیرهای هوش هیجانی و عزت نفس، پیش بینی کننده های خوبی برای سبک دلبستگی می باشند.

۴. بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی رابطه بین هوش هیجانی و عزت نفس با سبک های دلبستگی در بزرگسالان شهر کرمان انجام شد. یافته های پژوهش نشان داد که بین عزت نفس و سبک دلبستگی در بزرگسالان، رابطه معناداری در سطح کمتر از ۰/۰۱ وجود دارد. این نتیجه با نتایج پژوهش های (مک کارتی؛ ۱۹۹۹؛ و هاستینگر و لوکن، ۲۰۰۴) همسو است. در تبیین این یافته می توان چنین گفت که با استناد به این که یکی از منابع مهم عزت نفس، ارتباطات نزدیک با دیگران است (لیری و داونس؛ ۱۹۹۹) و با توجه به این که اعتماد به خود و دیگران، دو ویژگی اساسی افراد ایمن محسوب می شود، اعتماد به خود

^۱Mccarthy^۲Leary & Downs

باعث می شود که افراد ایمن در ایجاد و حفظ ارتباطات نزدیک و صمیمی با دیگران، با مهارت و آرامش بیشتری تعامل کنند و ویژگی اعتماد به دیگران باعث می شود که نسبت به تعاملات با دیگران، نگرش مثبتی داشته باشند و از تعاملات با دیگران برای جذاب ظاهر شدن و تأیید آنها استفاده کنند. بدیهی به نظر می رسد فردی که خود و دیگران و ارتباط را به شیوه مثبتی تعریف کند، به وسیله دیگران بیشتر جذب و پذیرفته می شود و مورد تأیید و ارزش گذاری مثبت دیگران قرار می گیرد. در نتیجه، این نگرش مثبت نسبت به خود و دیگران که یکی از مشخصه های افراد دارای سبک دلبستگی ایمن است، باعث افزایش عزت نفس در این افراد می شود. همچنین، با توجه به این که یکی از منابع مهم عزت نفس، ارتباطات نزدیک با دیگران است (لیری و داونس، ۱۹۹۹) و از طرفی افراد دلبسته اجتنابی به خاطر داشتن نگرش منفی نسبت به خود و دیگران، از موقعیت ها و روابط اجتماعی اجتناب می کنند، این افراد خود را در زمینه روابط بین فردی ناکام می یابند که این ناکامی بر خود ارزیابی آنها در زمینه روابط اجتماعی، تأثیر منفی می گذارد، به بیان دیگر عزت نفس این افراد پایین می آید.

همچنین، نتایج پژوهش نشان داد که بین هوش هیجانی و سبک دلبستگی در بزرگسالان، رابطه معناداری در سطح کمتر ۰/۰۱ وجود دارد. نتیجه به دست آمده با نتایج پژوهش های (رایس، فیتز جرال، والی و هیبز، ۱۹۹۵؛ فوندلینگ، ۱۹۹۸؛ و ماگای و همکاران، ۱۹۹۵) همسو است. برای تبیین رابطه هوش هیجانی با سبک دلبستگی می توان گفت افراد دارای سبک دلبستگی ایمن، راهبردهایی را برای تنظیم هیجان به کار می برند که تنش را کاهش می دهند و هیجان های مثبت را تقویت می کنند (کافسیوس، ۲۰۰۴). دلبستگی ایمن بستر مناسبی برای مواجهه اجتماعی (ریکیو، تروکورتون و دی پائولا، ۱۹۹۰) و برقراری روابط اجتماعی ماهرانه تر فراهم می آورد. افراد ایمن به مهارت های خود برای تحقق اهداف خویش اطمینان دارند و نیز انعطاف پذیری بیشتر و شیوه های با ثبات تری را برای کنار آمدن با واقعیت های زندگی در خود ایجاد می کنند (میکالینسر و فلورین، ۲۰۰۵). ولی درمورد رابطه هوش هیجانی با دلبستگی اجتنابی 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 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 یرز، ۲۰۰۲). در تبیین احتمالی رابطه هوش هیجانی با سبک دلبستگی دو سوگرا-اضطرابی می توان گفت افراد دوسوگرا با تأکید بر تجربه های تنیدگی زا، هیجان های منفی را در خود افزایش می دهند و برخلاف افراد اجتنابی، هیجان های عمیق تری دارند (سیرل و میرا، ۱۹۹۹). اضطراب بالا و حفظ حالت گوش به زنگ بودن نیز حاصل عدم توانایی برای تشخیص موقعیت های تهدیدکننده از موقعیت های امن است و ناتوانی در کاهش اغتشاش های هیجانی با استفاده از راهبردهای موثر شرایط را برای تدام تنش و کاهش مقابله با تنیدگی فراهم می سازد. افزایش هیجان های 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 است (بشارت، ۱۳۸۵).

طبق نتایج بدست آمده از پژوهش، بین هوش هیجانی و عزت نفس نیز در بزرگسالان، رابطه معناداری در سطح کمتر از ۰/۰۱ وجود دارد. نتیجه به دست آمده با نتایج پژوهش های جواهری کامل (۱۳۸۵)، میرزایی و همکاران، ۱۳۹۶؛ مصطفایی، ۱۳۹۳؛ براکت و سالوی (۲۰۰۴)، پیترایدز و همکاران^۸ (۲۰۰۴)، گومارا و آرسنینو^۹ (۲۰۰۲)، فارنهام^{۱۰} (۲۰۰۰)، و مارتینز و

^۱Rice, Fitzgerald, Whaley & Hib-bs^۲Fuendeling^۳Magai, Distel & Liker^۴Riggio, Throckmorton & Depaola^۵Mikulincer & Florian^۶Vetere & Myers^۷Searle & Meara^۸Petrides, Frederickson and Furnham^۹Gumora And Arsenion^{۱۰}Furnham

همکاران^۱ (۲۰۱۰) همسو می‌باشد. در تبیین این نتیجه باید گفت که هوش هیجانی مجموعه‌ای از مهارت‌ها، استعدادها و توانایی‌های غیرشناختی است که توانایی موفقیت فرد را در مقابله با استرس‌ها و تقاضاهای محیطی افزایش می‌دهد، در نتیجه یک عامل مهم در تعیین موفقیت فرد در زندگی است و متغیرهای مربوط به عزت‌نفس را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد (بار-آن، ۲۰۰۶) و پدیده‌ای کاملاً مرتبط با آن است (آستین^۲ و همکاران، ۲۰۰۷). درحقیقت، هوش هیجانی به توانایی شناسایی و تشخیص مفاهیم و معانی هیجان‌ها، روابط بین آنها، استدلال کردن و حل مسئله اشاره دارد (باگبی^۳، ۲۰۱۰). لذا افراد با هوش هیجانی بالا در مواجهه با وقایع استرس‌آمیز، از توان مقابله مؤثرتر برخوردارند، زیرا هیجانات خود را دقیق‌تر درک و ارزیابی می‌کنند و می‌دانند چه موقع و به چه نحوی، احساساتشان را بروز دهند و می‌توانند به طور مؤثری حالات خلقی خود را در موقعیت‌های مختلف تنظیم نمایند و از عزت نفس بالاتری برخوردار هستند (سالوی^۴، ۲۰۱۲). به عبارت دیگر، هوش هیجانی موجب پردازش مناسب اطلاعاتی می‌شود که بار هیجانی دارند و استفاده از آنها برای هدایت فعالیت‌های شناختی مانند حل مسئله و تمرکز انرژی بر روی رفتارهای لازم ضرورت دارد (مایر و همکاران، ۲۰۰۴)، بر این مبنا، هوش هیجانی بالا می‌تواند با بهبود باور و نگرشی که فرد نسبت به خود، انگیزه‌ها و خودکارآمدی شخصی دارد؛ عزت‌نفس وی را افزایش دهد (میرزایی و همکاران، ۱۳۹۶). از سوی دیگر، افرادی که هوش هیجانی پایینی دارند؛ در ارزیابی صحیح و ابراز هیجانات خود، تنظیم مؤثر تجربه‌های هیجانی و توانایی به کارگیری احساسات برای هدایت افکار و رفتار مشکل دارند و از عزت نفس پایین‌تری برخوردارند. اما افراد با هوش هیجانی بالا می‌توانند موازنه منطقی بین عواطف و عقل خویش به وجود آورند، بنابراین روحیه-دهنده و هدایت‌کننده‌های خوبی هستند و احساس ارزشمندی بالایی دارند و به دلیل اینکه با خودشان صادق هستند؛ عزت-نفس بالایی نیز دارند (مصطفایی، ۱۳۹۳).

درنهایت یافته‌های پژوهش نشان داد که متغیرهای عزت نفس و هوش هیجانی در مدل رگرسیون، به طور معنی‌داری ۲۶ درصد از واریانس متغیر سبک دلبستگی را پیش‌بینی می‌کنند. این یافته با نتایج به دست آمده از پژوهش‌های دیگر مانند (کیم^۵، ۲۰۰۵؛ کافسیوس^۶، ۲۰۰۴؛ کریکوریان^۷، ۲۰۰۲؛ سیمپسون^۸، ۱۹۹۰؛ بکندام^۹، ۲۰۰۱؛ فولام^{۱۰}، ۲۰۰۲؛ تامپسون و والدن^{۱۱}، ۲۰۰۱؛ پرینگل و باجبی^{۱۲}، ۱۹۹۲؛ کاسیدی و شیور^{۱۳}، ۱۹۹۹؛ و احدی، ۱۳۸۸) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان گفت که یک فرض زیربنایی و اساسی نظریه بالبی این است که در فرد بزرگسال تنیدگی‌های جسمانی یا روان‌شناختی به‌طور خود به خودی نظام دلبستگی کودکی را فعال می‌کنند، وقتی نظام دلبستگی فعال می‌شود، با توجه به نوع سبک دلبستگی موجود در فرد، وی به دنبال راهی است که در دسترس بوده و امنیت‌جویی او را برآورده سازد (ارنس و همکاران^{۱۴}، ۲۰۱۲)؛ که نشان می‌دهد افراد با سبک دلبستگی ایمن در ارتباطات خود از شیوه‌های کارآمد و مؤثر ارتباطی استفاده کرده و توانایی مدیریت ارتباط عاطفی و هیجانی خود را دارند. در مقابل افراد دوسوگرا برای برقراری روابط نزدیک تمایل شدیدی دارند، اما نگرانی زیادی هم از طرد شدن دارند. افراد دوسوگرا حس عمیقی از بی ارزش بودن را همیشه تجربه می‌کنند که این نشان دهنده اهمیت ارتباط سبک‌های دلبستگی با هوش هیجانی است و از آنجا که افراد دارای هوش هیجانی

^۱Martins, Ramalho & Morin^۲Bar-on^۳Austin^۴Bagby^۵Salovey^۶Mayer^۷Kim^۸Kafetsios^۹Kirkorian^{۱۰}Simpson^{۱۱}Bekendam^{۱۲}Fullam^{۱۳}Thompson, Walden^{۱۴}Pringle, Bagby^{۱۵}Cassidy, Shaver^{۱۶}Ahrens, Ciechanowski, & Katon

بالا، دارای روابط اجتماعی بالاتر بوده؛ می‌توان از پژوهش حاضر نتیجه گرفت که سبک‌های دلبستگی از طریق تأثیر بر کیفیت روابط اجتماعی در دو جهت مثبت یا منفی، با عزت نفس رابطه دارند و باعث افزایش یا کاهش عزت نفس می‌شوند. پژوهش حاضر نیز مانند تمامی مطالعات دارای محدودیت‌هایی است، بررسی ارتباط هوش هیجانی و عزت نفس با سبک‌های دلبستگی در بزرگسالان ۳۰ تا ۴۰ سال، تعمیم نتایج به گروه‌های سنی دیگر را دشوار می‌کند، لذا پیشنهاد می‌شود این طرح پژوهشی بر روی گروه‌های سنی وسیع‌تری اجرا شود، همچنین پژوهش حاضر در شهرستان کرمان انجام شده است که برای تعمیم به دیگر شهرها، باید جانب احتیاط را رعایت نمود. همچنین پیشنهاد می‌شود که مسئولان دانشگاهی، روان‌شناسان و مشاوران نسبت به برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌هایی به منظور افزایش آگاهی والدین و خانواده‌ها در مورد تأثیراتی که سبک‌های دلبستگی در مورد ویژگی‌های روانی آینده فرد برجای می‌گذارد، اقدام نمایند و تلاش کنند تا از طریق انجام مشاوره‌های حرفه‌ای با والدین و آموزش‌های مناسب از شکل‌گیری سبک‌های دلبستگی نایم در کودکی جلوگیری نمایند.

۵. تشکر و قدردانی

پژوهشگران وظیفه خود می‌دانند از کلیه شرکت کنندگان در این پژوهش قدردانی نمایند.

منابع

- [۱] اصل فتاحی، بهرام؛ نجاریپور استادی، سعید. (۱۳۹۲). بررسی رابطه هوش هیجانی و عزت نفس با مهارت‌های اجتماعی. فصلنامه آموزش و ارزشیابی، دوره ۶، شماره ۲۳، ص ۱۲۳-۱۳۶.
- [۲] ارجمندی، زهرا؛ بیان‌زاده، سحر. (۱۳۸۳). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر رفتار سازگارانه کودکان عقب‌مانده ذهنی خفیف. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار). دوره ۹، شماره ۱، ص ۲۷-۳۵.
- [۳] ایزدی طامه، احمد؛ حسین زاده، مینا؛ عزت آقا جاری، پروانه. (۱۳۹۳). رابطه سبک‌های دلبستگی با عزت نفس و امید در دانشجویان پرستاری، فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زابل، دوره ۶، شماره ۱، ص ۱۷-۲۴.
- [۴] اکبریان فیروزآبادی، مهسا؛ بهاری، علی؛ محمدخانی، شهرام (۱۳۹۶). رابطه سبک‌های فرزندپروری والدین و آسیب‌های کودکی ادراک شده فرزندان با سبک‌های دلبستگی بزرگسالی آن‌ها. فصلنامه خانواده‌پژوهی، دوره ۱۳، شماره ۴۹، ص ۲۶-۴۵.
- [۵] بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۳). روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- [۶] بشارت، محمد علی. (۱۳۸۵). بررسی رابطه سبک دلبستگی با هوش هیجانی. اندیشه‌های نوین، شماره ۲، ص ۱۴۳-۱۳۱.
- [۷] بشارت، محمد علی. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر هوش هیجانی بر کیفیت روابط اجتماعی. مطالعات روان‌شناختی، دوره ۳، شماره ۳۶، ص ۲۵-۳۸.
- [۸] جواهری کامل، علی. (۱۳۸۵). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی و هوش هیجانی با مهارت‌های اجتماعی در دانش‌آموزان راهنمایی شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- [۹] دوستار، محمد علی؛ خائف الهی، علی. (۱۳۸۲). ابعاد هوش هیجانی. مجله مدیریت و توسعه، شماره ۱۸، ص ۶۲-۵۲.
- [۱۰] رضائی، ولی الله؛ شمس اسفندآباد، حسن؛ طهماسبی، شهرام. (۱۳۸۶). بررسی پیامدهای هیجانی سبک‌های دلبستگی در دانشجویان، پژوهش در سلامت روانشناختی، دوره ۱، شماره ۱، ص ۳۸-۴۷.
- [۱۱] شعبی، فاطمه. (۱۳۹۲). سبک دلبستگی و روابط اجتماعی. انتشار الکترونیکی.
- [۱۲] صبری، مصطفی؛ خوشبخت، فریبا؛ گلزار، حمیدرضا. (۱۳۹۳). رابطه سبک‌های دلبستگی و سازگاری اجتماعی، نقش واسطه‌ای هوش هیجانی، روانشناسی تحولی: روانشناسان ایران، دوره ۱۱، شماره ۴۲، ص ۱۸۱-۱۹۴.
- [۱۳] فاطمی، محسن. (۱۳۸۵). هوش هیجانی. تهران: انتشارات سارگل.
- [۱۴] مصطفایی، فاطمه. (۱۳۹۳). رابطه میان هوش هیجانی، عزت نفس و سلامت روان در افسران پلیس. فصلنامه مدیریت بر آموزش انتظامی. دوره ۲، شماره ۲۸، ص ۲۱-۳۴.

- [۱۵] میرزائی، جواد؛ بابائی، راضیه؛ علیزادگان مقدم، لیل؛ محمودی، فریده؛ شقاقی، پروانه. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر سلامت عمومی و عزت نفس نوجوانان. توانمندسازی کودکان استثنایی، دوره ۸، شماره ۲، ص ۳۷-۴۹.
- [۱۶] منصور، محمود؛ دادستان، پریرخ. (۱۳۷۴). روانشناسی ژنتیک (تحول روانی از کودکی تا پیری). تهران: انتشارات سمت.
- [۱۷] واحدی، بهرام؛ یاری سیس، منیژه. (۱۳۹۵). پیش‌بینی عزت نفس دانشجویان دختر براساس ابعاد سبک‌های دلبستگی و هویت اخلاقی آنان، مجله اصول بهداشت روانی، دوره ۱۸، شماره ۴، ص ۲۲۷-۲۳۳.

- [18] Ahrens, K. R., Ciechanowski, P., & Katon, W. (2012). Associations between adult attachment style and health risk behaviors in an adult female primary care population. *Journal of Psychosomatic Research*, 72(5), 364-370.
- [19] Austin, E., Farrelly, D., Black, K. & Moore, H. (2007). Emotional Intelligence, Machiavellianism, and Emotional Manipulation, *Personality and Individual Differences*, 43(1), 173-79.
- [20] Bagby, R. M. (2010). An overview of the Alexithymia construct. In: *The handbook of emotional intelligence*, by Jossey Bass R, Bar On and Parker J D A (Eds) San Francisco.
- [21] Bar-on, R. (2006). The Bar-on model of emotional-social intelligence (ESI). *Journal of Psychotherapy*, 18(1), 13-25.
- [22] Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2000). *Handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in workplace*. San francisco, CA, US: Jossey-Bass.
- [23] Bekendam, C. C. (2001). *Dimensions of emotional intelligence: Attachment, affect regulation, alexithymia and empathy: The Fielding Institute*.
- [24] Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: vol. I. Attachment*. New York: Basic Book.
- [25] Brackett, M. A. & P. Salovey (2004); *Measuring Emotional Intelligence with Mayer-salovey Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)*; In Gien Geher (Eds); *Measuring Emotional Intelligence: Common Jround and Controversy*; Hauppauge NY: Nove Science Publishers.
- [26] Campbell, D., & Moore. K. A. (2003). Emotional in- telligence, attachment styles and couple relation-ship satisfaction. *Proceedings of Austra-lasian Psychology of Relationships Conference*, 15-16 November.
- [27] Cassidy, J. & Shaver, P. (1999). *Theory, research, and clinical application*. NewYork: Guilford Press.
- [28] Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of Self- esteem*. Sanfransisco, Freemand Company.
- [29] Fuendeling, J. M. (1998). Affect regulation as a stylistic process within adult attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 291-322.
- [30] Fullam, A. (2002). *Adult attachment, emotional intelligence, health and immunological response-veness to stress: Rutgers the State University of New Jersey-Newark*.
- [31] Furnham, A. (2000). Gender differences measured and self-estimated trait emotional intelligence. *Sex roles*, 42(5), 449-461.
- [32] Gumora, G., & Arsenio, W. F. (2002). Emotionality, emotion regulation, and school performance in middle school children. *Journal of school psychology*, 40(5), 395-413.
- [33] Hustinger, T., & Luechen, G. (2004). Attachment relationships and health behavior: Mediational role of self-esteem. *Psychol Health*, 19(4), 515-526.
- [34] Hamarta, E., Deniz, M., & Saltali, N. (2009). Attachment Styles as a Predictor of Emotional Intelligence. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9(1), 213-229.
- [35] Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 129-145.
- [36] Kim, Y. (2005). Emotional and cognitive consequences of adult attachment: The mediating effect of the self. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 913-923.
- [37] Krikorian, M. J. N. (2002). *Emotional intelligence in relation to attachment type: University of Detroit Mercy*.
- [38] Leary, M. R, & Downs, D. L. (1999). Interpersonal functions of the self-esteem motive: the self-esteem system as a sociometer. In M.H. Kernis (Ed), *Efficacy, agency and self-steem*. New York: plenum.

- [39] Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). A further consideration of issues of emotional intelligence. *Psychological Inquiry*, 15(3), 249-255.
- [40] McCarthy, G. (1999). Attachment style and adult love relationships and Friend ships difficulties. *British Journal of Medical psychology*. 72(3), 305-321.
- [41] Mikulincer, M., & Florian, V. (2000). Exploring in- dividual differences in reactions to mortality sa- lience: Does attachment style regulate terror ma- nagement mechanism? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(1), 260-273.
- [42] Magai, C., Distel, N., & Liker, R. (1995). Emotion socialization, attachment and patterns of adult emo- tional traits. *Cognition and Emotion*, 9(1), 461-481.
- [43] Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554-564.
- [44] Mikiulincer, M., Orbach, I., & Iavnieli, D. (1998). Adult attachment style and affect regulation: Stra- tegic variations in subjective self-other similari- ty. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 436-448.
- [45] Bringle, R. G., & Bagby, G. J. (1992). Self-esteem and perceived quality of romantic and family relationships in young adults. *Journal of research in personality*, 26(4), 340-356.
- [46] Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 277-293.
- [47] Rice, K. G., FitzGerald, D. P., Whaley, T. J., & Gibbs, C. L. (1995). Cross- sectional and longitudinal examination of attachment, separation- individuation, and college student adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 73(4), 463-474.
- [48] Riggio, R. E., Throckmorton, B., & Depaola, S. (1990). Social skills and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 11(8), 799-804.
- [49] Salovey, P. (2012). Emotional intelligence meets traditional standards for intelligence. *Intelligence*.
- [50] Searle, B., & Meara, N. M. (1999). Affective dimensions of attachment styles: Exploring self-reported attachment style, gender, and emotional experience among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 46(2), 147-169.
- [51] Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 971.
- [52] Thompson, F., & Walden, T. (2001). Dimensions of emotional intelligence: Attachment, effect regu-lation, alexithymia and empathy. *Dissertation Abs- tract International*, 58(4-B), 2109.
- [53] Vetere, A., & Myers, L. B. (2002). Repressive co- ping style and adult romantic attachment style: Is there a relationship? *Personality and Individual Differences*, 32(1), 799-807.