

سبک‌های دلبستگی در پیش‌بینی ناگویی هیجانی افراد 40-20 ساله بندرعباس

معصومه ذکی پور *

گروه روانشناسی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران.

• پست الکترونیک نویسنده مسئول: mszakipur@gmail.com

• شماره تماس نویسنده مسئول: 09173614284

چکیده

نقش تجربه‌های کودکی در تعیین روابط بین‌فردی و شخصی بزرگسال، رفتارهای سالم و سلامت روانی تأیید شده و مورد توجه محققان حوزه دلبستگی قرار گرفته است. پژوهشگران این حوزه به بررسی چگونگی تأثیرگذاری مدل‌های دلبستگی بر روابط آینده و راهبردهای تنظیم عاطفه در بزرگسالی پرداخته و نشان داده‌اند که حساسیت و نحوه پاسخدهی مراقب اولیه (مادر یا پرستار)، به حالت‌های هیجانی کودک؛ تعیین‌کننده اصلی کودک در یادگیری تنظیم روابط عاطفی با دیگران است. براین اساس می‌توان تصور نمود که سبک دلبستگی با ناگویی هیجانی در ارتباط باشد. چنانچه تحقیقات نشان داده، احساس ناامنی در روابط دلبستگی، نقص و نارسایی در شناسایی و ابراز هیجان را پیش‌بینی می‌کند. پژوهش حاضر نیز تأیید نموده است که سبک دلبستگی ناایمن دوسوگرا نقش مؤثری در پیش‌بینی ناگویی هیجانی دارد.

کلمات کلیدی: سبک‌های دلبستگی، ناگویی هیجانی، افراد 40-20 ساله بندرعباسی

مقدمه

روان‌شناسی مثبت‌نگر بر نقش حیاتی منابع و توانمندی‌های افراد تأکید می‌ورزد. یکی از توانمندی‌هایی که افراد را قادر می‌سازد تا در روابط عاطفی و اجتماعی خود عملکرد بهتر، زندگی رضایتمند و خوبی داشته باشند؛ توانایی بیان و پردازش هیجانی است (کریمی‌زاده و همکاران، 1395).

توانمندی‌های هیجانی باعث ایجاد سازگاری مناسب با محیط و دیگران می‌شود و روبرو شدن افراد را با چالش‌های زندگی آسان‌تر می‌کند. از طرفی، ناگویی هیجانی¹ سازه‌ای است که مبین ناتوانی‌ها و نارسایی‌های خلقی و هیجانی افرادی می‌باشد که زندگی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و از کارآمدی و موفقیت آنها می‌کاهد (حیدری و همکاران، 1390). ناگویی هیجانی عبارت از آشفتگی در کنش‌های عاطفی و شناختی، همراه با ناتوانی تبدیل انگیختگی عاطفی تجربه‌ها به احساسات و تخیلاتی است که نماد و نشانه هیجان‌ها است. از

¹. Alexithymia