



نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و خودکارآمدی اجتماعی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه

The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies and Social Self-efficacy in the Relationship between Attachment Styles and Social Anxiety in Female High School Students

Seddigheh Kouchi.

Shahram Mami

Vahid Ahmadi

صدیقه کوچی *

شهرام مامی **

وحید احمدی ***

Abstract

The present study examines the mediating role of cognitive emotion regulation strategies and social self-efficacy in the relationship between attachment styles and social anxiety in female high school students. The statistical population includes all female high school students in Ilam, i.e., 3822 individuals who were studying in the academic year 2020-2021. Among these students, 360 students were selected by multistage cluster sampling method. The method of the study is descriptive-correlative and its purpose is basic. The path analysis method and SPSS-24 and Amos-24 software were used to analyze the research data. The instruments used in this study are: Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A), Adult Attachment Questionnaire (AAQ), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire- Short form (CERQ-S) and Self-Efficacy for Social Situations (SESS). The path analysis results showed that cognitive emotion regulation strategies and social self-efficacy mediated the relationship between attachment styles and social anxiety. On the other hand, the results showed that the variables of the model were able to explain 0.38 of the variance of social anxiety in the present study. The results of the present study suggest that attachment style can predict the level of social anxiety by influencing cognitive emotion regulation strategies and social self-efficacy.

Keywords: Social Anxiety, Attachment Style, Cognitive Emotion Regulation Strategies, Social Self-Efficacy.

چکیده

در پژوهش حاضر، به بررسی نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و خودکارآمدی اجتماعی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه پرداخته شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر ایلام، با تعداد ۳۸۲۲ نفر بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ مشغول به تحصیل بودند که از بین آن‌ها ۳۶۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. روش مطالعه توصیفی از نوع همبستگی و هدف آن بنیادی است. برای تحلیل داده‌های پژوهش از روش تحلیل مسیر و از نرم‌افزارهای SPSS-24 و Amos-24 استفاده شد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارت‌اند از: مقیاس اضطراب اجتماعی نوجوانان (SAS-A)، پرسشنامه سبک دلبستگی (AAQ)، فرم کوتاه پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ-S) و مقیاس خودکارآمدی برای موقعیت‌های اجتماعی (SESS). نتایج تحلیل مسیر نشان داد راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (انطباقی و غیرانطباقی) و خودکارآمدی اجتماعی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی (ایمن، اجتنابی و دوسوگرا) و اضطراب اجتماعی نقش واسطه‌ای دارند. از طرفی نتایج نشان داد متغیرهای موجود در مدل می‌توانند ۳۸ درصد از واریانس اضطراب اجتماعی را در پژوهش حاضر تبیین کنند. براساس این نتایج می‌توان گفت سبک‌های دلبستگی می‌توانند با تأثیر بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و خودکارآمدی اجتماعی سطوح اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان را پیش‌بینی کنند.

واژه‌های کلیدی: اضطراب اجتماعی، سبک دلبستگی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، خودکارآمدی اجتماعی.

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران

** نویسنده مسئول: استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران

*** استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران

مقدمه

اضطراب اجتماعی یکی از عواملی است که در روند رشد و تکامل اجتماعی افراد خلل ایجاد می‌کند و مانع از شکوفایی استعدادهای افراد و اثبات وجود آن‌ها می‌شود. این پدیده که در نوجوانی نسبتاً شایع است می‌تواند اثرات بازدارنده‌ای در کارایی و پویایی نوجوانان بر جا بگذارد و موجب تخریب عملکرد فرد در حوزه‌های مختلف فردی و اجتماعی شود (یوسفی کله‌خانه، هاشمی نصرت‌آباد و علیلو، ۱۳۹۶). براساس تعریف انجمن روان‌پزشکی آمریکا^۱ (۲۰۱۳)، اختلال اضطراب اجتماعی^۲ عبارت است از ترس از موقعیت‌های اجتماعی، از جمله موقعیت‌هایی که در آن فرد در معرض نگاه کنجکاوانه یا ارتباط با دیگران قرار می‌گیرد. افراد مضطرب اجتماعی می‌ترسند که مبادا در حضور دیگران به‌گونه‌ای تحقیرآمیز رفتار کنند. براساس مطالعات الکوزیر، کرسول، کوپر و آلن (۲۰۱۵)، احساس ناراحتی ناشی از اضطراب اجتماعی، معمولاً موجب اجتناب از طیف وسیعی از تعاملات اجتماعی می‌شود و پیامدهایی همچون عملکرد تحصیلی ضعیف، افسردگی، سوء‌مصرف مواد، اقدام به خودکشی و پایین‌بودن سطح رضایت از زندگی را به دنبال دارد. طبق گزارش انجمن روان‌پزشکی آمریکا (۲۰۱۳)، میزان اختلال اضطراب اجتماعی در کل جمعیت، در زنان بالاتر از مردان است و تفاوت جنسیت در شیوع، در نوجوانان برجسته‌تر از جوانان است.

مطالعات عوامل آسیب‌زایی مانند تجارب ناگوار دوران کودکی و نوجوانی و مشکلات خانوادگی از قبیل نداشتن روابط صمیمانه با والدین، داشتن والدین طردکننده یا حمایت‌کننده مفرط، در بروز اضطراب اجتماعی تأکید دارند (سادوک، سادوک و روئیز، ۲۰۱۵؛ هاشمی، احمدیگی، پرواز و کریمی شهبابی، ۱۳۹۴). بر این اساس، می‌توان چنین برداشت کرد که محیط خانواده و شرایط حاکم بر آن می‌تواند نقش مهمی در بروز آسیب‌های روانی از جمله اضطراب اجتماعی داشته باشد؛ بنابراین روان‌شناسان بر پدیده دل‌بستگی^۳ به‌عنوان عامل مهمی در بروز اضطراب اجتماعی تأکید کرده‌اند. این سازه اولین بار توسط بالبی^۴ (۱۹۶۹) مطرح شد و عبارت است از برقراری پیوند عاطفی عمیق با افراد مهم زندگی، به‌نحوی که تعامل با آن‌ها موجب شغف و نشاط و وجود آن به هنگام تنش، مایه آرامش باشد (بالبی، ۱۹۶۹). به نقل از گیلیلاند، بلواستار، هاسن و کارپنتر، (۲۰۱۵). بالبی سبک‌های دل‌بستگی را به دو دسته اصلی نایمن (دل‌بستگی اجتنابی و دوسوگرا) و ایمن طبقه‌بندی کرد (بالبی، ۱۹۷۳). بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند دل‌بستگی والد-کودک با سازگاری بعدی فرد و عملکرد او در شرایط مختلف ارتباط دارد (تمنایی فر و صنعتکارفر، ۱۳۹۵). بالبی (۱۹۷۳) معتقد است اختلال در روابط دل‌بستگی با ایجاد اضطراب و بی‌اعتمادی در کودک می‌تواند به مشکلات متعدد روان‌شناختی منجر شود. همچنین مطالعات نشان داده‌اند دل‌بستگی نایمن بین والد و فرزند ممکن است سبب افزایش میزان شیوع اختلالات اضطرابی در کودکی شود (پاسکوزو، موس و کایر، ۲۰۱۵). از طرفی تحقیقات حاکی از آن

-
1. American Psychiatric Association (APA)
 2. social anxiety disorder
 3. attachment
 4. Bowlby, J.

است که افراد با دلبستگی ایمن، کفایت اجتماعی بیشتری دارند و ارتباط آن‌ها با همسالان از کیفیت بالاتری برخوردار است (بروماریو و کرنز، ۲۰۰۸). بررسی‌های دیگر نیز نشان داده‌اند که بین دلبستگی ایمن و کاهش اضطراب اجتماعی، همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد (ریباه، ۲۰۱۶؛ مانینگ و تیلور، ۲۰۱۷؛ رید، کلارک، راک و کوونتری، ۲۰۱۸؛ وتن و پلیتری، ۲۰۱۶).

اما آیا رابطه بین سبک‌های دلبستگی و اضطراب اجتماعی یک رابطه ساده است یا ممکن است تحت تأثیر متغیرهای دیگری نیز قرار بگیرد؟ پاسخ به این پرسش یکی از اهداف پژوهش حاضر است. پژوهشگران معتقدند اضطراب اجتماعی یک حالت هیجانی است که به دنبال ارزیابی اطلاعات درباره رویدادهای تهدیدکننده یا ادراک توانایی شخص برای مواجهه با آن رویدادها پدید می‌آید (گودیانو و هربرت، ۲۰۰۶)؛ بنابراین یکی از مؤلفه‌های هیجانی که تصور می‌شود با اضطراب اجتماعی در ارتباط باشد، نقص در تنظیم هیجان^۱ است. تنظیم هیجان به دسته‌ای از فعالیت‌ها اشاره دارد که به فرد اجازه می‌دهد تا ماهیت و جهت پاسخ‌های هیجانی خود را نظارت و ارزیابی کند و تغییر دهد تا بتواند واکنش مناسبی را به درخواست‌های محیط نشان دهد (گروس^۲، ۱۹۹۸ به نقل از بروکمن، بارکر، کلاروچی و کاشدان، ۲۰۱۶). مدل‌های نظری، تنظیم هیجانی موفقیت‌آمیز را با سلامتی و بهبود عملکرد و روابط (شافعی، شهروانی و شاه‌ارانی، ۲۰۱۴) و دشواری در تنظیم هیجان را با اشکال مختلف آسیب‌شناسی روانی از جمله اختلال اضطراب اجتماعی و افسردگی اساسی، مرتبط می‌دانند (وان ولیبرگره، بریت، بوس منس، روسیل و بوگلس، ۲۰۱۰؛ پاسکوزو، موس و کایر، ۲۰۱۵؛ وتن و پلیتری، ۲۰۱۶). راهبردهای تنظیم هیجان می‌توانند انطباقی و غیرانطباقی باشند. از جمله راهبردهای غیرانطباقی می‌توان به نشخوار فکری^۳، سرزنش خود^۴، سرزنش دیگران^۵ و فاجعه‌سازی^۶ و از جمله راهبردهای انطباقی به تمرکز مجدد مثبت^۷، ارزیابی مجدد مثبت^۸، پذیرش^۹، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی^{۱۰} و اتخاذ دیدگاه^{۱۱} اشاره کرد (پوتوف، گارنفسکی، میکولوسی و یوبیالی، ۲۰۱۶). طبق مطالعات انجام‌شده، نقص در تنظیم هیجان در اختلال اضطراب اجتماعی، هم در سطح درون‌فردی و هم در سطح میان‌فردی گزارش شده است (محمدی و نشاط‌دوست، ۱۳۹۶؛ جزایری، ماریسون، گولدین و گروس، ۲۰۱۵؛ جورتیک، ۲۰۱۸). همچنین بررسی‌ها نشان داده است راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان، همبستگی منفی معنی‌داری با اختلال اضطراب اجتماعی و راهبردهای غیرانطباقی، با این اختلال همبستگی مثبت دارند (آفرام

-
1. emotion regulation
 2. Gross, J. J.
 3. rumination
 4. self-blame
 5. other-blame
 6. catastrophizing
 7. positive refocusing
 8. positive reappraisal
 9. acceptance
 10. refocus on planning
 11. putting into perspective

و کاشدان، ۲۰۱۵؛ پامر-ساکل و همکاران، ۲۰۱۹؛ اودی، موریسون، گلدین، گراس و همیبرگ، ۲۰۱۹). تحقیقات متعددی نیز دربارهٔ رابطهٔ بین سبک‌های دلبستگی و راهبردهای تنظیم هیجان انجام گرفته است که براساس آن‌ها، رابطهٔ مادر-کودک، بر ایجاد راهبردهای تنظیم هیجان، که نقش مهمی در سازگاری بعدی بزرگسالان دارد، تأثیر می‌گذارد (پاسکوزو، موس و کایر، ۲۰۱۵). افرادی که دلبستگی ایمن دارند از راهبردهای انطباقی‌تر تنظیم هیجان استفاده می‌کنند، اما افراد با سبک دلبستگی ناایمن (اجتنابی و دوسوگرا) بیشتر متوسل به راهبردهای غیرانطباقی می‌شوند که این مسئله به نوبهٔ خود موجب بهزیستی روانی پایین‌تر و اختلال اضطراب اجتماعی می‌شود (شافعی، شهروانی و شاهی‌ارانی، ۱۳۹۳؛ پاسکوزو، موس و کایر، ۲۰۱۵؛ باللوک، کاشدان و فارمر، ۲۰۱۶؛ نیسلن و همکاران، ۲۰۱۷؛ رید و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین مطالعات نشان داده‌اند نوجوانان مضطرب و با سبک دلبستگی ناایمن، هنگامی که با هیجان‌های منفی مواجه می‌شوند، قادر به استفاده از راهکارهای مناسب تنظیم هیجان نیستند و توانایی کمتری در بهبود مجدد عواطف منفی خود دارند و همین نداشتن مهارت‌های تنظیم هیجان در نوجوانان، یکی از عوامل خطرناک مهم در بروز اختلالات اضطرابی است (گلدوز خیاط و رنجبر کهن، ۱۳۹۳)؛ بنابراین براساس مطالعات بالا می‌توان راهبردهای تنظیم هیجان را به‌عنوان یکی از عوامل میانجی بین سبک‌های دلبستگی و اضطراب اجتماعی مطالعه و بررسی کرد.

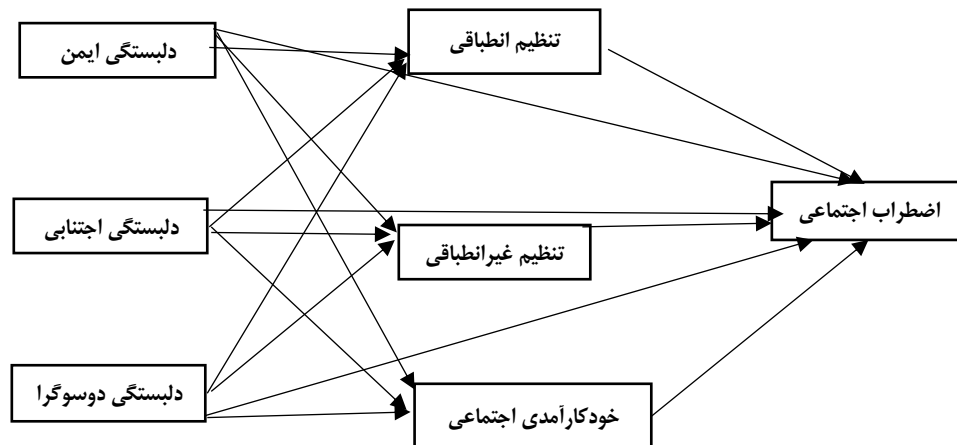
به‌عنوان یکی دیگر از متغیرهایی که ممکن است رابطهٔ سبک دلبستگی و اضطراب اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهد می‌توان به باورهای خودکارآمدی^۱ اشاره کرد. مطابق تعریف بندورا، خودکارآمدی شامل باور فرد به توانایی خود برای انجام یک تکلیف یا مواجهه با رویدادها است. خودکارآمدی اجتماعی نیز شاخه‌ای از خودکارآمدی است که به آگاهی فرد از توانایی خود برای برقراری تعاملات اجتماعی، همکاری با دیگران و کنارآمدن با موقعیت‌ها و تعارضات اجتماعی اطلاق می‌شود (بندورا، ۱۹۹۹). مطالعات نشان داده است خودکارآمدی با راهبردهای یادگیری مؤثر، خودتنظیمی و مهارت در تعامل اجتماعی رابطه دارد (والکر، گرین و مانسل^۲، ۲۰۰۶ به نقل از تمنایی‌فر، ۱۳۹۲). همچنین بندورا معتقد است اختلالات عاطفی غالباً در نتیجهٔ فقدان احساس خودکارآمدی اجتماعی ایجاد می‌شوند؛ زیرا افرادی که تصور می‌کنند مهارت و توانایی لازم برای تعاملات بین‌فردی را ندارند و انتظار آن‌ها از موفقیت در شرایط اجتماعی پایین است، اضطراب بیشتر و نیز تداوم در نشانه‌های اضطراب را در موقعیت‌های اجتماعی بیشتر تجربه می‌کنند (بندورا، ۱۹۹۹). بر این اساس، برخی تحقیقات نیز نشان داده‌اند بین خودکارآمدی و اضطراب اجتماعی رابطهٔ معنادار وجود دارد (رودی و ماتیوز، ۲۰۱۴؛ رنجبران، ری‌شهری، سقایی پورسیفی و جوادی، ۲۰۱۶؛ ربابه، ۲۰۱۶). از طرفی بررسی‌ها نشان داده‌اند بین سبک‌های مختلف دلبستگی و خودکارآمدی نیز ارتباط معنادار وجود دارد؛ به‌طوری‌که افراد با سبک دلبستگی ایمن، از خودکارآمدی بالاتری نسبت به افراد با سبک دلبستگی ناایمن (اجتنابی و دوسوگرا) برخوردارند (نادرزاده، صالحی، جعفری روشن و کوچک انتظار، ۱۳۹۸؛ کهرزایی و

1. self-efficacy

2. Walker, C. O., Green, B. A., & Mansell, R. A.

بامدادی، ۱۳۹۶؛ فیروزی، بشارت و سوری، ۱۳۹۷؛ کاسل، واردل و رابر، ۲۰۰۷؛ کورلند و سیگل، ۲۰۱۶؛ کوگوت، ۲۰۱۶؛ بنابراین به نظر می‌رسد باورهای خودکارآمدی می‌تواند رابطه بین سبک‌های دلبستگی و اضطراب اجتماعی را نیز میانجی‌گری کند.

از آنجا که توجه به سلامت جسمی، روانی و اجتماعی نوجوانان و فراهم‌آوردن زمینه لازم برای تحقق یک زندگی پویا و سالم برای آن‌ها، ضامن سلامتی جامعه به‌شمار می‌رود، امروزه تلاش در جهت شناخت آسیب‌های روانی در نوجوانان، به هدفی ویژه برای بهبود جامعه تبدیل شده است و در این میان، یکی از متغیرهای آسیب‌شناسی که پرداختن به آن در نوجوانان از اهمیت بسزایی برخوردار است، اضطراب و به‌ویژه اضطراب اجتماعی است. از طرفی مطالعات، زنان بیشتر از مردان به اضطراب اجتماعی مبتلا می‌شوند؛ بنابراین توجه به دختران نوجوان و آسیب‌های روان‌شناختی آن‌ها و شناخت عوامل علی و نحوه شکل‌گیری این عوامل، راه را برای مقابله به‌موقع و مناسب برای حفظ سلامت آن‌ها و نسل آینده را فراهم می‌کند. در این راستا در پژوهش حاضر، جامعه هدف دختران نوجوان در نظر گرفته شده است که به مطالعه برخی متغیرهای پیشاینده و اثرگذار در اضطراب اجتماعی در آن‌ها پرداخته خواهد شد؛ بنابراین در مطالعه حاضر درصدد پاسخ به این سؤال هستیم که آیا راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و خودکارآمدی اجتماعی، رابطه بین سبک‌های دلبستگی و اضطراب اجتماعی را میانجی‌گری می‌کند. بر این اساس مدل پیشنهادی پژوهش حاضر به‌صورت شکل ۱ ارائه شده است که براساس آن، متغیر پیش‌بین سبک‌های دلبستگی از طریق تأثیر بر متغیرهای میانجی (راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و خودکارآمدی اجتماعی)، اضطراب اجتماعی را در افراد نمونه تحت تأثیر قرار می‌دهد.



شکل ۱. مدل پیشنهادی پژوهش

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

مطالعه حاضر از لحاظ هدف بنیادی و از نظر طرح پژوهشی، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر ایلام، به تعداد ۳۸۲۲ نفر بود که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه با استفاده از روش کوکران و با در نظر گرفتن احتمال ریزش نمونه ۴۰۰ نفر در نظر گرفته شد که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و از این تعداد ۳۶۰ نفر وارد تحلیل نهایی شدند.

شیوه اجرای پژوهش

با هماهنگی اداره کل آموزش و پرورش استان ایلام و پس از اخذ مجوز لازم برای اجرای پژوهش و با همکاری مسئولان مربوطه و با در اختیار داشتن تعداد مدارس و دانش‌آموزان دختر دوره دوم مقطع متوسطه، از هر کدام از مدارس نواحی شمال، جنوب، غرب، شرق و مرکز شهرستان، یک مدرسه به صورت تصادفی و در هر مدرسه نیز از هر پایه یک کلاس به عنوان نمونه انتخاب شد و پس از مراجعه به مدارس و توجیه مسئولان در خصوص اهداف پژوهش، شرایط لازم برای انجام پژوهش فراهم شد. با توجه به شیوع ویروس کرونا و تعطیلی مدارس، پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین طراحی شدند و با هماهنگی مدیر و معلمان کلاس‌های انتخاب شده، به صورت گروهی در گروه‌های کلاسی به اشتراک گذاشته شدند و در قالب یک فایل صوتی، توضیحات لازم در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفت. همچنین به منظور ایجاد انگیزه و به خاطر استفاده از اینترنت در تکمیل پرسشنامه‌ها، برای هر دانش‌آموز یک گیگ اینترنت رایگان نیز ارسال شد. در نهایت از تعداد ۴۰۰ نفر نمونه، ۳۶۰ نفر پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند و وارد تحلیل نهایی پژوهش شدند.

ابزار سنجش

پرسشنامه اضطراب اجتماعی برای نوجوانان^۱ (SAS-A)

این مقیاس توسط لاگرکا و لویز (۱۹۹۸) ابداع شده که شامل ۱۸ گویه است و از سه زیرمقیاس ترس از ارزیابی منفی^۲ (FNE)، اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های جدید^۳ (SAD-NEW)، اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی^۴ (SAD-GENERAL) تشکیل شده است. این مقیاس روی یک طیف پنج‌درجه‌ای از کاملاً شبیه من (۵) تا کاملاً متفاوت از من (۱) نمره‌گذاری شده است. نمره‌های بالا در این مقیاس، حاکی از اضطراب بالاتر است. استوار و رضویه (۱۳۸۲) ساختار سه‌عاملی این مقیاس را روی نمونه‌ای از نوجوانان

1. Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)
2. Fear of Negative Evaluation (FNE)
3. Social Avoidance and Distress-New (SAD-NEW)
4. Social Avoidance and Distress-General (SAD-GENERAL)

ایرانی تأیید و روایی آن را مطلوب گزارش کردند. همچنین میزان همسانی درونی مقیاس را با استفاده از ضریب آلفا برای زیرمقیاس‌های ترس از ارزیابی منفی، اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های جدید و اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۴ و ۰/۷۷ گزارش کردند. خواجه و حسینچاری (۱۳۹۰)، در پژوهش خود به منظور محاسبه پایایی، از روش آلفای کرونباخ استفاده کردند و برای مؤلفه‌های ترس از ارزیابی منفی، اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های جدید و اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی به ترتیب ضریب آلفای ۰/۸۶، ۰/۷۰ و ۰/۵۸ را گزارش کردند. در پژوهش حاضر، پایایی به روش آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های فوق به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۷۶ و ۰/۷۳ به دست آمد.

مقیاس دلبستگی بزرگسالان^۱ (AAQ)

این مقیاس توسط هازن و شیور (۱۹۸۷) تدوین شده است. این پرسشنامه شامل ۱۵ سؤال است که پنج ماده آن مربوط به سبک دلبستگی ایمن، پنج ماده مربوط به سبک دلبستگی ناایمن/اجتنابی و پنج ماده مربوط به سبک دلبستگی ناایمن/دوسوگرا است. افراد با توجه به طیف لیکرت از ۱ (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) که برای هر سؤال قرار داده شده است، به سؤالات جواب می‌دهند. هر خرده‌مقیاسی که آزمودنی نمره بالاتری در آن کسب کند، به عنوان سبک دلبستگی فرد لحاظ می‌شود. هازن و شیور (۱۹۸۷) پایایی بازآزمایی این پرسشنامه را ۰/۸۱ و پایایی با آلفای کرونباخ را ۰/۸۷ به دست آوردند. کولینز و رید (۱۹۹۰) همچنین پایایی را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه کردند. علاوه بر این رحیمیان بوگر (۱۳۸۳) روایی هم‌زمان این پرسشنامه را با مصاحبه ساختاریافته ماین برای دلبستگی بزرگسالان به ترتیب، ایمن (۰/۷۹)، ناایمن اجتنابی (۰/۸۴) و ناایمن دوسوگرا (۰/۸۷) گزارش داده است. در این پژوهش، پایایی از طریق آلفای کرونباخ برای سبک دلبستگی ایمن ۰/۷۳، سبک دلبستگی اجتنابی ۰/۷۵ و سبک دلبستگی دوسوگرا ۰/۷۱ به دست آمد.

فرم کوتاه پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی^۲ (CERQ-S)

این پرسشنامه که یک ابزار چندوجهی است، برای شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد در مواجهه با موقعیت‌های منفی به کار می‌رود. نسخه اصلی پرسشنامه دارای ۳۶ گویه است و از ۹ خرده‌مقیاس تشکیل شده است. فرم کوتاه این پرسشنامه توسط گارنفسکی و کرایچ در سال ۲۰۰۶ ارائه شد که دارای ۱۸ مقیاس است و مانند نسخه اصلی از ۹ خرده‌مقیاس شامل سرزنش خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه، فاجعه‌سازی و سرزنش دیگران تشکیل شده است. نمره‌گذاری هر گویه در طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) صورت می‌گیرد. علاوه بر خرده‌مقیاس‌های نه‌گانه که در هر دو نسخه وجود دارد، در فرم کوتاه، دو راهبرد کلی

1. Adult Attachment Questionnaire (AAQ)

2. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-Short form (CERQ-S)

انطباقی و غیرانطباقی نیز برداشت می‌شود. برای محاسبه راهبردهای انطباقی، میانگین نمرات زیرمقیاس‌های اتخاذ دیدگاه، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و برای محاسبه راهبردهای غیرانطباقی، میانگین نمرات خرده‌مقیاس‌های سرزنش خویش، سرزنش دیگران، نشخوارگری و فاجعه‌سازی در نظر گرفته می‌شود. در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی (CERQ-S)، گارنفسکی و کرایج، ضریب آلفای کرونباخ را بین ۰/۸۱ برای ارزیابی مجدد مثبت و فاجعه‌سازی و ۰/۶۸ برای ملامت خویش و روایی بیرونی آن را با استفاده از زیرمقیاس‌های اضطراب و افسردگی سیاهه نشانه‌های روان‌شناختی^۱ (SCL-R) که توسط دراکاتیس (۱۹۹۴) ساخته شده است، بین ۰/۲۱ تا ۰/۵۵ گزارش کردند. نسخه فارسی این پرسشنامه در مطالعه هنجاریابی حسنی (۱۳۸۹) با ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۷۶ تا ۰/۹۲، ضریب بازآزمایی بین ۰/۵۱ تا ۰/۷۷ و همبستگی درونی با خرده‌مقیاس‌های دیگر پرسشنامه در سطح ۰/۰۰۱، بین ۰/۳۱ تا ۰/۶۳ برآورد شد. در پژوهش حاضر، پایایی از طریق آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۶، برآورد شد.

مقیاس خودکارآمدی برای موقعیت‌های اجتماعی^۲ (SESS)

این مقیاس توسط گادیانو و هربرت (۲۰۰۳) برای ارزیابی خودکارآمدی افراد مضطرب اجتماعی در موقعیت‌های اجتماعی طراحی شده و شامل ۹ گویه است که سه مؤلفه خودکارآمدی را اندازه‌گیری می‌کند: خودکارآمدی برای مهارت‌های مقابله‌ای^۳، خودکارآمدی برای کنترل شناختی^۴ و خودکارآمدی برای کنترل عاطفی^۵. آزمودنی‌ها هر گویه را براساس یک مقیاس لیکرت ۱۰ درجه‌ای (اصلاً مطمئن نیستم، اصلاً دردرساز نیست، اصلاً احتمال ندارد (صفر)، تا خیلی مطمئن هستم، خیلی دردرساز است و خیلی احتمال دارد (۹) درجه‌بندی می‌کنند. گویه‌های دردرساز، معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات بالاتر، خودکارآمدی بالاتری را برای موقعیت‌های اجتماعی نشان می‌دهند. گادیانو و هربرت (۲۰۰۳) روایی سازه‌ای این مقیاس را با استفاده از تحلیل مؤلفه‌های اصلی بررسی کردند و نتایج تحلیل آن‌ها سه عامل فوق را برای خودکارآمدی تأیید کرد. ثبات درونی مقیاس نیز با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش شده است. همچنین میزان ثبات درونی را با استفاده از ضریب آلفا برای زیرمقیاس‌های خودکارآمدی برای مهارت‌های مقابله‌ای، خودکارآمدی برای کنترل شناختی و خودکارآمدی برای کنترل عاطفی را به ترتیب برابر با ۰/۷۵، ۰/۷۰ و ۰/۶۳ گزارش کرده‌اند. خیر، استوار، لطیفیان و تقوی (۱۳۸۷) نیز پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ برای مقیاس SESS و خرده‌مقیاس‌های آن یعنی خودکارآمدی برای مهارت‌های مقابله‌ای، خودکارآمدی برای کنترل شناختی و خودکارآمدی برای کنترل عاطفی را به ترتیب برابر ۰/۸۴، ۰/۷۰، ۰/۶۲ و

1. Symptom Checklist- Revised (SCL-R)
2. Self-Efficacy for Social Situation Scale (SESS)
3. self-efficacy for coping skills
4. self-efficacy for cognitive control
5. self-efficacy for affective control

۰/۶۰ به‌دست آوردند. در پژوهش حاضر، پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های خودکارآمدی برای مهارت‌های مقابله‌ای، خودکارآمدی برای کنترل شناختی و خودکارآمدی برای کنترل عاطفی به‌ترتیب برابر با ۰/۸۳، ۰/۸۰ و ۰/۸۶ به‌دست آمد.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

برای تحلیل داده‌ها از روش همبستگی و مدل‌یابی معادلات ساختاری (روش تحلیل مسیر) و از نرم‌افزارهای SPSS-24 و Amos-24 استفاده شده است.

یافته‌ها

الف) توصیف جمعیت‌شناختی نمونه

از بین اعضای حاضر در پژوهش، ۱۱۶ نفر (۳۲/۲۲ درصد) در پایه دهم، ۱۲۴ نفر (۳۴/۴۴ درصد) در پایه یازدهم و ۱۲۰ نفر (۳۳/۳۳ درصد) در پایه دوازدهم مشغول به تحصیل بودند. میانگین سن دانش‌آموزان ۱۶/۹۲ و انحراف استاندارد ۰/۸۱۵ بود. دامنه سنی اعضای نمونه بین ۱۵ تا ۱۸ سال بود.

ب) توصیف شاخص‌های پژوهش

در جدول ۱ به بررسی ویژگی‌های توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، چولگی، کشیدگی و همبستگی میان متغیرهای پژوهش پرداخته شده است.

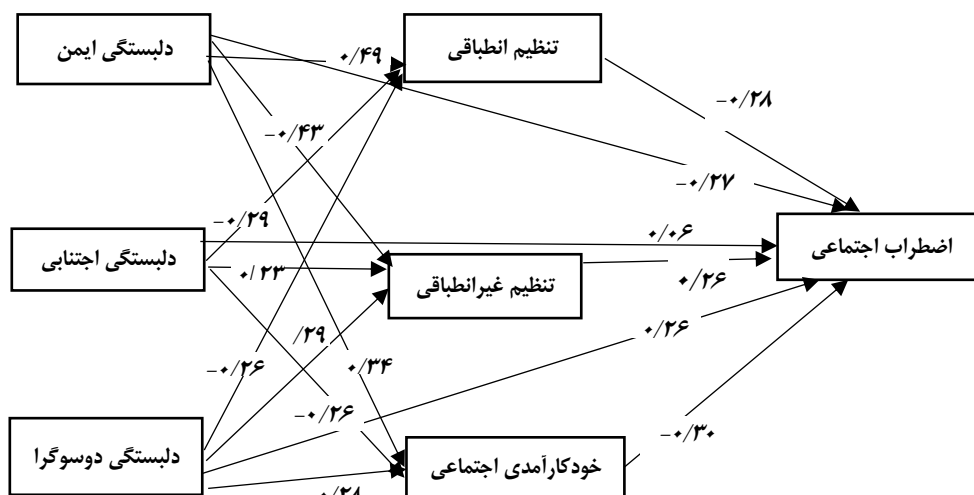
جدول ۱. ویژگی‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. ایمن	۱۸/۳۴	۸/۸۰۲	۰/۴۶۱	-۰/۴۷۰	-	-۰/۶۸	-۰/۴۵	۰/۵۹	-۰/۶۱	۰/۵۴	-۰/۴۵
۲. اجتنابی	۱۵/۱۱	۶/۱۱۳	۰/۲۶۹	-۰/۵۶۶	-	-	۰/۳۳	-۰/۴۱	۰/۴۸	-۰/۳۸	۰/۴۰
۳. دوسوگرا	۱۶/۵۸	۹/۲۷۹	۰/۳۹۴	-۰/۸۵۲	-	-	-	-۰/۴۳	۰/۴۸	-۰/۴۳	۰/۳۰
۴. تنظیم انطباقی	۴۹/۷۴	۱۷/۸۲۰	۰/۳۹۸	-۰/۱۶۷	-	-	-	-	-۰/۷۱	۰/۵۴	-۰/۴۳
۵. تنظیم غیرانطباقی	۴۷/۰۳	۲۱/۲۷۹	۰/۴۵۰	-۰/۳۲۸	-	-	-	-	-	-۰/۵۳	-۰/۴۲
۶. خودکارآمدی	۲۵/۴۴	۹/۲۰۱	۰/۲۰۴	-۰/۴۰۲	-	-	-	-	-	-	-۰/۴۴
۷. اضطراب اجتماعی	۴۷/۲۸	۹/۱۰۴	۰/۰۴۵	-۰/۲۰۲	-	-	-	-	-	-	-

براساس جدول ۱، با توجه به اینکه مقادیر چولگی و کشیدگی داده‌ها بین ۲+ و ۲- است، می‌توان بیان گفت داده‌ها در سطح ۰/۰۵ از توزیع پهنجار برخوردار هستند. همچنین براساس نتایج به‌دست‌آمده، تمامی ضرایب همبستگی محاسبه‌شده در سطح آلفای ۰/۰۱ معنادارند. مطابق نتایج، اضطراب اجتماعی با دل‌بستگی

ایمن ($p < 0/01$ و $r = -0/45$)، راهبرد تنظیم هیجان انطباقی ($p < 0/01$ و $r = -0/43$) و خودکارآمدی اجتماعی ($p < 0/01$ و $r = -0/44$) همبستگی منفی معنادار و با دل‌بستگی اجتنابی ($p < 0/01$ و $r = 0/40$)، دوسوگرا ($p < 0/01$ و $r = 0/30$) و راهبرد تنظیم هیجان غیرانطباقی ($p < 0/01$ و $r = 0/42$) همبستگی مثبت و معنادار دارد.

برای بررسی نقش واسطه‌ای متغیرهای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و خودکارآمدی اجتماعی در رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی و اضطراب اجتماعی از تکنیک تحلیل مسیر استفاده شد. مدل بررسی شده به همراه شاخص‌های مربوط به برازش مدل در ادامه ارائه شده است. در شکل ۲ ضرایب استاندارد مدل پیشنهادی به منظور بررسی نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و خودکارآمدی اجتماعی در رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی و اضطراب اجتماعی نشان داده شده است. همچنین شاخص‌های مربوط به برازش مدل در جدول ۲ ارائه شده است.



شکل ۲. ضرایب استاندارد مربوط به نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان و خودکارآمدی اجتماعی در رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی و اضطراب اجتماعی

ج) ارزیابی برازندگی مدل

جدول ۲. شاخص‌های برازش مدل فرضی پژوهش

IFI	CFI	NFI	RMSEA	GFI	χ^2/df	df	χ^2	شاخص
0/920	0/921	0/953	0/059	0/918	2/007	6	12/042	مدل

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، شاخص‌های برازش به‌دست‌آمده از اجرای تحلیل مسیر، حاکی از برازش مناسب مدل است ($\chi^2/df=2/0.07$)، $GFI=0.918$ ، $RMSEA=0.059$ ، $NFI=0.953$ ، $CFI=0.921$ و $IFI=0.920$.

د) آزمون فرضیه‌ها

برای بررسی نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و خودکارآمدی اجتماعی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و اضطراب اجتماعی، از آزمون بوت استراپ^۱ استفاده شده است. جدول ۳ ضرایب اثر مستقیم، غیرمستقیم و اثر کل متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۳. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل مربوط به نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم هیجان و خودکارآمدی اجتماعی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و اضطراب اجتماعی

اثرها	متغیر	ایمن	اجتنابی	دوسوگرا	انطباقی	غیرانطباقی	خودکارآمدی
	انطباقی	۰/۴۹**	-۰/۲۹**	-۰/۲۶**	-	-	-
مستقیم	غیرانطباقی	-۰/۴۳**	۰/۲۳**	۰/۲۹**	-	-	-
	خودکارآمدی	۰/۳۴**	-۰/۲۶**	-۰/۲۸**	-	-	-
	اضطراب اجتماعی	-۰/۲۷**	۰/۰۶	۰/۲۶**	-۰/۲۸**	۰/۲۶**	-۰/۳۰**
	اضطراب از طریق انطباقی	-۰/۱۴*	۰/۰۸*	۰/۰۷*	-	-	-
غیرمستقیم	اضطراب از طریق غیرانطباقی	-۰/۱۱*	۰/۰۶*	۰/۰۷*	-	-	-
	اضطراب از طریق خودکارآمدی	-۰/۱۰*	۰/۰۸*	۰/۰۸*	-	-	-
	انطباقی	۰/۴۹**	-۰/۲۹**	-۰/۲۶**	-	-	-
	اضطراب اجتماعی	-۰/۴۱**	۰/۱۴**	۰/۳۳**	-	-	-
	غیرانطباقی	-۰/۴۳**	۰/۲۳**	۰/۲۹**	-	-	-
کل	اضطراب اجتماعی	-۰/۳۸**	۰/۱۲**	۰/۳۳**	-	-	-
	خودکارآمدی	۰/۳۴**	-۰/۲۶**	-۰/۲۸**	-	-	-
	اضطراب اجتماعی	-۰/۳۷**	۰/۱۲**	۰/۳۴**	-	-	-

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

همان‌گونه که در جدول ۲ نشان داده شده است، اثرات مستقیم دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا بر راهبردهای تنظیم انطباقی، تنظیم غیرانطباقی و خودکارآمدی اجتماعی در سطح $P=0.01$ معنادار است. همچنین اثرات مستقیم دلبستگی ایمن، دوسوگرا و خودکارآمدی اجتماعی و راهبردهای تنظیم هیجان (انطباقی و غیرانطباقی) نیز بر اضطراب اجتماعی در سطح $P=0.01$ معنادار هستند، اما اثر مستقیم دلبستگی اجتنابی بر اضطراب اجتماعی معنادار نیست ($P=0.287$ و 0.060).

همچنین با توجه به مندرجات جدول ۳، ضرایب اثر غیرمستقیم سبک دلبستگی ایمن بر اضطراب اجتماعی از طریق تنظیم هیجان انطباقی $0/14-$ ، از طریق تنظیم هیجان غیرانطباقی $0/11-$ و از طریق خودکارآمدی اجتماعی $0/10-$ است. همچنین اثر غیرمستقیم سبک دلبستگی اجتنابی بر اضطراب اجتماعی، از طریق تنظیم هیجان انطباقی $0/08+$ ، از طریق تنظیم هیجان غیرانطباقی $0/06+$ و از طریق خودکارآمدی اجتماعی $0/08+$ است. اثر غیرمستقیم سبک دلبستگی دوسوگرا با اضطراب اجتماعی نیز از طریق تنظیم هیجان انطباقی $0/07+$ ، از طریق تنظیم هیجان غیرانطباقی $0/07+$ و از طریق خودکارآمدی $0/08+$ است که همگی در سطح $P = 0/05$ معنادارند؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و خودکارآمدی اجتماعی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و اضطراب اجتماعی نقش واسطه‌ای دارند. همچنین متغیرهای موجود در مدل توانستند ۳۹ درصد واریانس تنظیم انطباقی هیجان، ۳۲ درصد واریانس تنظیم غیرانطباقی هیجان، ۲۷ درصد واریانس خودکارآمدی اجتماعی و ۳۸ درصد واریانس اضطراب اجتماعی را در پژوهش حاضر تبیین کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر به بررسی نقش واسطه‌ای راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و خودکارآمدی اجتماعی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر ایلام پرداخته شد. یافته‌های مربوط به روابط مستقیم نشان داد بین سبک‌های دلبستگی ایمن و دوسوگرا با اضطراب اجتماعی به ترتیب رابطه منفی و مثبت معنادار وجود دارد که با نتایج یافته‌های پاسکوزو، موس و کایر، (۲۰۱۵)، مانینگ و تیلور (۲۰۱۷)، رید و همکاران (۲۰۱۸)، وتن و پلیتری (۲۰۱۶) همخوان است. اما بین سبک دلبستگی اجتنابی و اضطراب اجتماعی در این پژوهش رابطه معناداری یافت نشد که با نتایج مطالعات قبلی تعارض دارد (مانینگ و تیلور، ۲۰۱۷؛ وتن و پلیتری، ۲۰۱۶). در تبیین این نتایج می‌توان گفت که مطابق نظر بروماریو و کرنز (۲۰۰۸)، افرادی که دلبستگی ایمن دارند، با پرورش افکار مثبتی در خود، مانند ارزشمندبودن و توانمندبودن و از طریق تجربه مستقیم، نحوه مناسب تعاملات را می‌آموزند، اما در دلبستگی ناایمن، افراد چگونگی برقراری تعاملات اجتماعی مناسب را نمی‌دانند و به همین دلیل، فرصت یادگیری مهارت‌های اجتماعی را نیز کسب نمی‌کنند؛ بنابراین از مواجه شدن با موقعیت‌های اجتماعی هراس دارند و در این موقعیت‌ها، دچار اضطراب اجتماعی می‌شوند. برخی مطالعات نیز نشان داده‌اند رفتارهای دوگانه کودک در اوایل زندگی نسبت به چهره دلبستگی در افراد با سبک دلبستگی دوسوگرا، ممکن است در آینده به ترس از ارزیابی منفی توسط دیگران منجر شود که این مسئله موجب خودداری فرد از حضور در موقعیت‌های اجتماعی خواهد شد (بوسکوت و ایگلند^۱، ۲۰۰۶ به نقل از تمنایی فرد و صنعتکارفر، ۱۳۹۵). اما افراد با سبک دلبستگی اجتنابی معمولاً در غیاب چهره دلبستگی، آشکارا رفتار آشفته نشان نمی‌دهند و در عوض از

1. Bosquet, M., & Egeland, B.

راهبردهای اعتمادبه‌نفس بالاتری استفاده می‌کنند، به دیگران اعتماد ندارند و از نزدیکی به آن‌ها احساس ناراحتی می‌کنند (رید و همکاران، ۲۰۱۸)، اما از نظر بروماریو و کرنز (۲۰۰۸)، این اجتناب ممکن است برای این افراد کارکرد انطباقی داشته باشد و سبب شود فرد از تنش در موقعیت‌های اجتماعی دوری کند و با انکار اضطراب، سیستم دل بستگی را غیرفعال نگه دارد که ممکن است همین مسئله موجب شود فرد در موقعیت‌های اجتماعی اضطراب کمتری را نیز گزارش دهد.

همچنین نتایج نشان داد راهبردهای انطباقی و غیرانطباقی تنظیم هیجان با اضطراب اجتماعی به‌ترتیب رابطه منفی و مثبت معناداری دارند. این نتیجه با یافته‌های آفرام و کاشدان (۲۰۱۵)، پامر-ساکل و همکاران (۲۰۱۹) و اودی و همکاران (۲۰۱۹) هماهنگ هستند که در تبیین آن می‌توان گفت براساس بررسی‌ها، مهارت‌های شناختی تنظیم هیجان، نقش مهمی در ارزیابی درست موقعیت‌های اجتماعی دارند؛ بنابراین کسانی که در این مهارت‌ها نقص جدی دارند، به تفسیر نامناسب موقعیت‌ها می‌پردازند که این مسئله زمینه را برای ابتلا به اضطراب اجتماعی فراهم می‌کند (جزایری و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین راهبردهای انطباقی غالباً با افزایش هیجان‌های مثبت و سازگاری روانی رابطه دارد؛ درحالی‌که راهبردهای غیرانطباقی بیشتر با ترس از ارزیابی منفی از سوی دیگران و اشتغال ذهنی با واقعه منفی و افزایش هیجان‌های منفی مرتبط هستند. در نتیجه می‌توان گفت راهبردهای غیرانطباقی از عناصر شکل‌گیری اضطراب اجتماعی هستند (گارنفسکی و کراج، ۲۰۰۶).

طبق نتایج به‌دست‌آمده، بین خودکارآمدی اجتماعی و اضطراب اجتماعی نیز رابطه منفی و معناداری وجود دارد که این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های رنجبران و همکاران (۲۰۱۶)، رودی و ماتیزو (۲۰۱۴) و ربابه (۲۰۱۶) هم‌راستا است. از نظر بندورا (۱۹۹۹)، افرادی که خودکارآمدی اجتماعی پایینی دارند، توان مقابله با فشارهای روانی در آن‌ها کم است، اغلب احساس می‌کنند توانایی لازم برای رفتارهای بین‌فردی را ندارند و انتظار کمی از موفقیت در موقعیت‌های اجتماعی دارند. این امر سبب بروز اضطراب بیشتر در آن‌ها می‌شود. همچنین ادراک خودکارآمدی بالا موجب رشد و توسعه روابط اجتماعی می‌شود و فرد را قادر می‌سازد تا موقعیت‌های پیش‌بینی‌ناپذیر را به‌خوبی مدیریت کند و از خود در برابر بسیاری از آسیب‌های روانی از جمله اضطراب اجتماعی محافظت کند (کاپراره، باربارانلی، پاستورلی و کروون، ۲۰۰۴).

پژوهش حاضر همچنین نشان داد بین سبک‌های دل بستگی و راهبردهای انطباقی و غیرانطباقی تنظیم هیجان رابطه معنادار وجود دارد. این نتیجه با یافته‌های شافعی، شهروانی و شاه‌ارانی (۱۳۹۳)، بلالوک، کاشدان و فارمر (۲۰۱۶) و نیسلن و همکاران (۲۰۱۷) همخوان است که نشان دادند دل بستگی سالم با ایجاد احساس امنیت، زمینه را برای استفاده از راهبردهای مؤثر تنظیم هیجان و آگاهی از عواطف منفی خود و مقابله مناسب با آن‌ها فراهم می‌سازد. در مقابل، طبق بررسی‌های پاسکوزو، موس و کایر (۲۰۱۵)، افرادی که دل بستگی اجتنابی دارند، با سرکوب و انکار عواطف خود و افرادی که دل بستگی دوسوگرا دارند، با نشخوار بیش‌ازحد هیجان‌های متناقض و اشتغال ذهنی فراوان با منبع دل بستگی ناپایدار، با تنظیم مؤثر هیجان، تداخل می‌کنند.

بین سبک‌های دلبستگی و خودکارآمدی اجتماعی نیز رابطه معناداری دیده شد که این نتیجه با یافته‌های نادرزاده، صالحی، جعفری روشن و کوچک‌انتظار (۱۳۹۸)، کهرزایی و بامدادی (۱۳۹۶) و کوگوت (۲۰۱۶) هماهنگ است. افرادی که دارای سبک دلبستگی ایمن هستند، نگرش مثبت به خود و احساس ارزشمندی بیشتری دارند که موجب افزایش خودکارآمدی در آن‌ها می‌شود. از طرفی اعتماد فرد ایمن به دیگران در کنار اعتماد به خود نیز به وی امکان بیشتری برای رشد مهارت‌ها و اتکا به خود می‌دهد (اسکورون و دندی، ۲۰۰۴ به نقل از کورلند و سیگل، ۲۰۱۶). اما در دلبستگی نایمن، به دلیل اینکه والدین قادر به ارضای نیازهای عاطفی فرزندانشان نبوده‌اند، احساس ناامنی سبب ایجاد ارزیابی‌های شناختی منفی در فرزندان شده که این مسئله موجب تثبیت و گاهی بازگشت به سیستم باورهای اولیه می‌شود و به نوبه خود، به ایجاد احساس ناامنی، بی‌اعتمادی به خود و در نتیجه خودکارآمدی پایین می‌انجامد (گل‌محمدی، ۱۳۹۰).

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد راهبردهای انطباقی و غیرانطباقی تنظیم هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و اضطراب اجتماعی نقش واسطه‌ای دارند. این یافته‌ها مطابق با نتایج پژوهش‌های رید و همکاران (۲۰۱۸)، بالالوک، کاشدان و فارمر، (۲۰۱۶) و نیسلن و همکاران (۲۰۱۷) است که نشان دادند دلبستگی سالم با ایجاد احساس امنیت و فراهم کردن زمینه برای استفاده از راهبردهای موفقیت‌آمیز تنظیم هیجان، افراد ایمن را قادر به آگاهی از عواطف منفی خود و مقابله مؤثر با آن‌ها با کمک دیگران می‌سازد. این افراد غالباً از راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان استفاده می‌کنند، بیشتر به دیگران اعتماد دارند، به آسانی با آن‌ها وارد تعامل می‌شوند و در روابط خود از ثبات بیشتری برخوردار هستند. در مقابل، افراد دارای دلبستگی نایمن، به خاطر ترس از آسیب‌دیدن، کمتر به دیگران اعتماد دارند و همیشه می‌ترسند که مورد طرد و انتقاد از سوی دیگران قرار بگیرند که این امر سبب می‌شود فرد از تعامل با دیگران اجتناب کند، اضطراب اجتماعی بیشتری را تجربه کند و به راهبردهای ناسازگارانه و غیرمؤثر بیشتری برای تنظیم هیجان‌های خود متوسل شود. گلدوز خیاط و رنجبر کهن (۱۳۹۳) نیز در پژوهش خود یافتند نوجوانانی که دارای سبک دلبستگی نایمن هستند، به‌علت ناتوانی در به‌کارگیری مهارت‌های تنظیم هیجان، قادر نیستند خود را به‌طور مناسبی از حالات هیجانی منفی خلاص کنند و خلق خود را بهبود ببخشند که این امر می‌تواند عامل مهمی در زمینه ابتلا به اختلالات اضطرابی باشد.

همچنین طبق نتایج، بین سبک‌های دلبستگی و اضطراب اجتماعی از طریق خودکارآمدی اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد که با توجه به وجود روابط معنادار مستقیم بین متغیرهای فوق قابل توجیه است و در تبیین آن می‌توان به دلایل زیر نیز اشاره کرد: افراد دارای سبک دلبستگی ایمن، به خود به‌عنوان فردی ارزشمند و شایسته دریافت حمایت و به دیگران به‌عنوان افرادی قابل اعتماد نگاه می‌کنند. اعتماد به خود، فرد دلبسته ایمن را قادر می‌سازد تا با مهارت و اطمینان بیشتری وارد تعاملات بین‌فردی شود و در این موقعیت‌ها بهتر می‌تواند از خود در برابر اضطراب محافظت کند (اسکورون و دندی، ۲۰۰۴ به نقل از کورلند و سیگل، ۲۰۱۶).

اما افراد ناایمن، برآورد پایینی از میزان خودکارآمدی و توانایی‌هایشان دارند که اعتمادبه‌نفس و حس خودارزشمندی آن‌ها را کاهش می‌دهد که این امر می‌تواند مانع جست‌وجوی منابع حمایتی و اعتماد به دیگران برای برقراری تعاملات اجتماعی شود (کاپرارا و همکاران، ۲۰۰۴).

به‌طور خلاصه، بررسی روابط بین متغیرهای این پژوهش، شناخت بهتری از عوامل تعیین‌کننده اضطراب اجتماعی در نوجوانان را فراهم می‌سازد؛ چرا که به تقویت مبانی نظری تبیین‌کننده اضطراب اجتماعی کمک می‌کند. با این حال این پژوهش نیز دارای محدودیت‌هایی است، از جمله اینکه پژوهش درباره افراد دارای نشانه‌های غیربالینی و دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر ایلام، انجام گرفته است که این مسئله تعمیم‌پذیری را مشکل می‌سازد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده روی نمونه‌های بالینی و نیز جمعیت‌های مختلف از نظر سنی و جغرافیایی انجام گیرد. همچنین برای سنجش متغیرها از پرسشنامه آنالاین استفاده شده است که ممکن است به‌خاطر برخی مسائل از قبیل هزینه اینترنت یا مشکلاتی در عدم فهم دقیق سؤالات پژوهش، پاسخ‌ها تحت تأثیر قرار بگیرند؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده از روش‌های اجرایی دقیق‌تری استفاده شود و همچنین متغیرهای دیگری نیز که ممکن است در این اختلال نقش داشته باشند، بررسی شوند.

منابع

- استوار، ص.، و رضویه، ا. (۱۳۸۲). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی اضطراب اجتماعی برای نوجوانان (SASS-A) جهت استفاده در ایران. پنجمین همایش سراسری بهداشت روانی کودکان و نوجوانان، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی- درمانی زنجان. ۱۸-۱۶ مهر، تهران، ایران.
- تمنایی‌فر، م. (۱۳۹۲). پیش‌بینی اضطراب اجتماعی براساس ابراز وجود و خودکارآمدی در دانش‌آموزان شهرستان کاشان. *فصلنامه خانواده و پژوهش*. ۹(۴)، ۹۵-۱۱۸.
- تمنایی‌فر، م. ر.، و صنعتکارفر، م. (۱۳۹۵). تبیین اضطراب اجتماعی براساس سبک‌های مقابله‌ای و سبک‌های دلبستگی. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*. دانشگاه کاشان.
- حسنی، ج. (۱۳۸۹). خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان. *مجله روان‌شناختی بالینی*. ۳(۷)، ۷۳-۸۴.
- خواجه، ل.، و حسینچاری، م. (۱۳۹۰). بررسی رابطه اضطراب اجتماعی و جو روانی-اجتماعی کلاس با خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان دوره راهنمایی. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*. ۷(۲۰)، ۱۵۳-۱۳۱.
- خیر، م.، استوار، ص.، لطیفیان، م.، و تقوی، م. ر. (۱۳۸۷). اثر واسطه‌ای توجه متمرکز بر خود و خودکارآمدی اجتماعی بر ارتباط میان اضطراب اجتماعی و سوگیری‌های داوری. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی*. ۱۴(۱)، ۳۲-۲۴.
- رحیمیان بوگر، ا. (۱۳۸۳). بررسی رابطه رضایت شغلی، استرس شغلی، جهت‌گیری به کار و درگیری به کار با کسب‌وکار با سبک‌های دلبستگی به بزرگسالان در پرستاران بیمارستان‌های دولتی شهر اصفهان. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی*. دانشگاه اصفهان.

- سادوک، و.، سادوک، ج.، و روئیز، پ. (۱۳۹۶). خلاصه روان‌پزشکی کاپلان و سادوک. ترجمه مهدی گنجی. تهران: نشر سالاوان.
- شافعی، ا.، شهروانی، م.، و شاهی‌ارانی، س. (۱۳۹۳). مقایسه طرحواره‌های ناسازگار اولیه در نوجوانان نرمال و نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی. دومین همایش بین‌المللی اضطراب. ۱-۳ مهر، تهران، ایران.
- فیروزی، م.، بشارت، م.، ع.، و سوری، ز. (۱۳۹۷). اثر پیش‌بینی‌کنندگی سبک‌های دلبستگی بر خودکارآمدی و پذیرش درد بیماران مبتلا به درد مزمن. فصلنامه بیهوشی و درد. ۱۸(۳)، ۶۷-۵۵.
- کهزایی، ف.، و بامدادی، ن. (۱۳۹۶). نقش سبک‌های دلبستگی به والدین و همسالان در پیش‌بینی خودکارآمدی اجتماعی دانش‌آموزان. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی تربیتی. ۱۴(۲۷)، ۲۲۰-۲۰۷.
- گلدوز خیاط، ن.، و رنجبر کهن، ز. (۱۳۹۳). رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تنظیم شناختی-هیجانی کودکان و نوجوانان. چشم‌انداز امین در روان‌شناسی کاربردی. ۱۱(۲)، ۱۹-۱۴.
- گل‌محمدی، ح. (۱۳۹۰). رابطه بین سبک‌های دلبستگی و شیوه‌های فرزندپروری ادراک‌شده با خودکارآمدی دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبایی.
- محمدی، ش.، و نشاط‌دوست، ح. ط. (۱۳۹۶). رابطه ابعاد تنظیم هیجان و طرحواره‌های ناسازگار اولیه با اضطراب اجتماعی در زنان متأهل شهر اصفهان. فصلنامه سلامت جامعه. ۱۱(۱)، ۶۸-۵۹.
- نادرزاده، ه.، صالحی، م.، جعفری روشن، م.، و کوچک انتظار، ر. (۱۳۹۸). مدل‌یابی معادلات ساختاری رابطه علائم اضطراب اجتماعی براساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تحریف‌های شناختی در نوجوانان. فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی. ۱۳(۱)، ۵۷-۴۰.
- هاشمی، ت.، احمدیگی، ن.، پرواز، س.، و کریمی شهابی، ر. (۱۳۹۴). نقش سبک دلبستگی در اضطراب اجتماعی با توجه به اثرات میانجی عزت‌نفس. مجله دستاوردهای روان‌شناختی (علوم تربیتی و روان‌شناسی)، ۲۲(۱)، ۶۶-۴۷.
- یوسفی کله‌خانه، ز.، هاشمی نصرت‌آباد، ت.، و علیلو، م. م. (۱۳۹۶). نقش سیستم‌های مغزی-رفتاری و تجربیات استرس‌زا در نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی. مجله اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی. ۱۱(۴۴)، ۸۸-۷۷.

References

- Afram, A., & Kashdan, T. B. (2015). Coping with rejection concerns in romantic relationships. An experimental investigation of social anxiety and risk regulation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(3), 151-156.
- Alkozier, A., Creswell, C., Cooper, P. J., & Allen, J. B. (2015). Autonomic arousal in childhood anxiety disorders: Associations with state anxiety and social anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders*, 175(3), 25-33.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th Ed.). American Psychiatric Publishing, Arlington.
- Bandura, A. (1999). *Aggression: A social learning analysis*. Englewood Cliffs: Prentice Hill.
- Blalock, D. K., Kashdan, T.B., & Farmer, A.S. (2016). Trait daily emotion regulation in social anxiety therapy and research. *Cognitive Behavior Therapy*, 40(3), 416-425.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*, Vol.2. Separation, Anxiety and danger. New York: Basic Books.
- Brockman, R., parker, P., Ciarrochi, J., & Kashdan. T.B. (2016). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Journal of*

- Cognitive Behavior Therapy*, 46(2), 1-23.
- Brumario, L. E., & Kerns, K. A. (2008). Mother- Child attachment and social anxiety symptoms in middle childhood. *Journal of Applied Development Psychology*, 29(5), 393-402.
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., & Cervone, D. (2004). The contributions of self- efficacy beliefs to psychosocial outcomes in adolescence: Predicting beyond global disposition tendencies. *Personality and Individual Differences*, 37(4), 751-763.
- Collins, N. L., & Read, S. (1990). Adult attachment working models and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Derogatis, L. R. (1994). *SCL-90-R: Symptom checklist -90-R*. National computer system. United States of America. 27, 32-45.
- Gaudiano, B. A., & Herbert, J. D. (2003). Preliminary psychometric evaluation of new self- efficacy scale and its relationship to treatment outcome in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 27(5), 537-555.
- Gaudiano, B. A., & Herbert, J. D. (2006). Self- efficacy for social situations in adolescents with generalized social anxiety disorder. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 35(02), 209-223.
- Gilliland, R., Blue Star, J., Hasen, B., & Carpenter, B. (2015). Relationship attachment styles in a sample of hypersexual patients. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 41(6), 581-592.
- Granefski, N., & Krajci, V. (2006). Relationship between cognitive emotion strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Pers Individ Diff*, 40(8), 1659-1669.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Jazaieri, H., Morrison, A. S., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2015). The role of emotion and emotion regulation in social anxiety disorder. *Cur Psychology Rep*, 17(1), 1-9.
- Juretic, J. (2018). Quality of close relationships and emotional regarding social anxiety. *Psychiatria Panubina*, 13(4), 441-451.
- Kassel, J. D., Wardle, M., & Robber, J. E. (2007). Adult attachment security and college student substance use. *Addict Behave*, 32(6), 1164-1176.
- Kogut, E. (2016). Adult attachment styles, self-efficacy and causal attribution style for achievement- related failures. *Journal of Learning and Individual Differences*, 50, 64-72.
- Kurland, R. M., & Siegle, H. I. (2016). Attachment and academic classroom behavior: self- efficacy and procrastination as moderators on the influence of attachment on academic success. *Article in Psychology*, 07(08), 1061-1074.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkage with peer relations and friendship. *Journal of Clinical Child Psychology*. 26(4), 83-94.
- Manning, R. D. C., & Taylor, P. J. (2017). A systematic review if adult attachment and social anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 211(5), 44-59.
- O'Day, E. B., Morrison, A., Goldin, P. R., Gross, J. J., & Heimberg, R. G. (2019). Social anxiety, Loneliness and the moderating role of emotion regulation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(9), 751-773.
- Nislen, S. K., Lonfeldt, N., Taylor, B.W., Hageman, I., Vangkilde, S., & Daniel, S.I.F. (2017). Adult attachment style and anxiety- the mediating role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 218, 253-259.
- Pamer-Sackl, P., Jahn, R., Erkilic-Ozlu, Z., Pollak, E, Ohmann, S., Schwarzenberg, J., Plener, P., & Kalayci, T. (2019). Social anxiety disorder and emotion regulation problems in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 13(1), 13-37.
- Pascuzzo, E., Moss, E., & Cyr, C. (2015). Attachment and emption regulation strategies in

- predicting adult psychopathology. *Article in SAGE Open*, 5(3), 1-15.
- Potthoff, S., Garnefski, N., Miklosi, M., & Ubbiali, A. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. *Personality and Individual Differences*, 98(3), 218-224.
- Rababah, M. M. (2016). Social self- efficacy and its relationship with both depression and anxiety. Stress among a sample of Javara university students. *Journal of Education and Practice*, 7(35), 84-89.
- Ranjbaran, R., Reyshahri, A.P., Saghai Pourseifi, M., & Javadi, N. (2016). The pattern to predict social phobia based on social self- efficacy, shyness and coping style in the secondary school students. *International Journal of Medical Research and Health Science*, 5(9), 275-281.
- Read, D.L., Clark, G., Rock, A., & Coventry, W.L. (2018). Adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *School behavioral, cognitive and social sciences university of New England, Armidale, NSW, Australia*.
- Rudy, B. M., & Matthews, R. A. (2014). Cognitive indicators of social anxiety n youth: A structural evaluation analysis. *Journal of Behavioral Therapy*, 1(45), 116-125.
- Van vlierberghe, L., Breat, C., Bosmans, G., Roseel, Y., & Bogels, S. (2010). Maladaptive schemas and psychopathology in adolescence: On the utility of Young's schema theory in youth. *Cogn Ther Res*, 34(4), 316-32.
- Vatan, S., & Pellitteri, J. (2016). The relationship between attachment styles, emotion regulation and psychopathology symptoms in Turkish and American students. *Psychology Research*, 6(1), 14-23.