

## پیش‌بینی هوش هیجانی بر اساس سبکهای دلبستگی در دبیران دبیرستانها

دکتر علی‌اکبر حدادی کوهسار<sup>۱</sup>

دکتر جعفر حسنی<sup>۲</sup>

### چکیده

بسیاری از پژوهشها نشان داده اند که افراد دارای سبک دلبستگی ایمن از هوش هیجانی بالاتر و از روابط میان-فردی، حل مسائل اجتماعی، مقابله با تنیدگی و سلامت روانشناختی و جسمانی بهتری برخوردارند. هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی هوش هیجانی بر اساس سبکهای دلبستگی (صمیمی، اتکایی، اضطرابی) در دبیران دبیرستانهاست. به این منظور ۸۰ نفر از دبیران دبیرستانهای شهر تبریز با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. شرکت کنندگان به سؤالیهای مقیاس رگه فراخلفی (سالووی و همکاران، ۱۹۹۵) و مقیاس سبکهای دلبستگی بزرگسالان (کالینز، ۱۹۹۶) پاسخ دادند. نتایج تحلیل همبستگی نشان داد که مؤلفه‌های هوش هیجانی (توجه به احساسات، شفاف‌سازی احساسات، بازسازی خلق) با سبکهای دلبستگی اتکایی و اضطرابی ارتباط دارند. افزون بر این، تحلیل داده‌ها با استفاده از رگرسیون چندگانه نشان داد که تنها سبک دلبستگی اضطرابی در دبیران، مؤلفه‌های توجه به احساسات، شفاف‌سازی احساسات و بازسازی خلق در هوش هیجانی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین دبیران دارای سبک دلبستگی اتکایی (اعتماد به دیگران)، هوش هیجانی بیشتر و دبیران دارای سبک دلبستگی اضطرابی، هوش هیجانی کمتری را گزارش کردند. نتیجه پژوهش نشان داد که هوش هیجانی دبیران از روی کیفیت دلبستگی قابل پیش‌بینی است و هوش هیجانی ارتباطی تنگاتنگ با نوع دلبستگی دارد. تلویحات نظری یافته‌ها و کاربردهای عملی نتایج به دست آمده از لحاظ به‌کارگیری در درمان اختلالات روانی در مقاله گزارش شده است.

کلید واژگان: هوش هیجانی، سبکهای دلبستگی، دبیران دبیرستانها

تاریخ دریافت: ۹۵/۸/۳ تاریخ پذیرش: ۹۶/۹/۱۸

۱. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران (نویسنده مسئول)

۲. دانشیار گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی

haddadi280@ut.ac.ir

hasanimehr57@khu.ac.ir

## مقدمه

معلمان گستره ای وسیع از هیجانهای مثبت و منفی را در فرایند یاددهی و یادگیری در زمان تدریس و تعامل با دانش آموزان تجربه می‌کنند. همچنین ماهیت شغلی معلمان زمینه ساز مواجه شدن با هیجانهای دانش آموزان، والدین و تحمل سطوح بالایی از استرسهای شغلی است. افزون بر این معلمانی که در تنظیم هیجانهای خود در فرایند یاددهی و یادگیری مشکل دارند سبب می‌شوند که دانش آموزان هیجانهای منفی بیشتری را در کلاس تجربه کنند (برن، ۲۰۰۰؛ به نقل از کریم زاده، ۱۳۹۳). بسیاری از پژوهشگران در مطالعه هوش یا تواناییهای انسان عمدتاً بر مؤلفه‌های شناختی و کاربرد انطباقی آن توجه داشته‌اند (پیازه<sup>۱</sup>، ۱۹۵۰؛ وکسلر<sup>۲</sup>، ۱۹۵۸). در حالی که ابعاد غیرشناختی، یعنی تواناییهای هیجانی و عاطفی نیز نه تنها پذیرفتنی بلکه ضروری هم هستند (چرنیس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰). به تدریج دیدگاههای صرفاً مبتنی بر هوشیهر جای خود را به مطالعه سایر تواناییهای مؤثر در عملکرد انسان دادند، برای مثال ثورندایک<sup>۴</sup> (۱۹۲۰) رفتار هوشمندانه را شامل هوش عینی (مهارتهای ساختن و به کار بردن ابزار و وسایل)، هوش انتزاعی (توانایی کاربرد کلمات، اعداد و اصول علمی) و هوش اجتماعی (شناخت افراد و توانایی عمل خلاقانه در روابط انسانی) می‌دانست. وکسلر (۱۹۴۳) پیشنهاد می‌کند که جنبه‌های غیرشناختی هوش نظیر تواناییهای هیجانی، عاطفی، شخصی و اجتماعی در پیش بینی توانایی فرد برای موفقیت و سازگاری در زندگی اهمیت دارند.

نگاهی به تعاریف متعدد هوش هیجانی<sup>۵</sup> دو دیدگاه نظری کلی را نشان می‌دهد: دیدگاه اول، مدل توانایی هوش هیجانی است که هوش هیجانی را نوعی از هوش تعریف می‌کند که هیجان و عاطفه را نیز در بر می‌گیرد. از این دیدگاه، هوش هیجانی جدیدترین تحول در زمینه فهم ارتباط میان تفکر و هیجان است. این اصطلاح را نخستین بار سالووی و مایر (۱۹۹۰) پیشنهاد کردند. براساس مدل توانایی، هوش هیجانی به منزله یک توانایی، عبارت است از ظرفیت ادراک، ابراز، شناخت، کاربرد و اداره هیجانهای خود و دیگران (مایر و سالووی، ۱۹۹۷). مایر و سالووی معتقدند که گرچه بعضی اوقات در کاربرد عملی لازم است هوش هیجانی به منزله یک سازه واحد محسوب شود، لیکن این سازه از چهار توانایی اصلی تشکیل شده است: ۱- ادراک و بیان هیجان

- 
1. Piaget
  2. Wechsler
  3. Cherniss
  4. Thorndike
  5. Emotional intelligence

شامل بازشناسی و وارد کردن اطلاعات کلامی و غیر کلامی به سیستم هیجانی؛ ۲- تسهیل تفکر از طریق هیجان، یعنی به کارگیری هیجانها به منزله بخشی از جریان شناختی مانند خلاقیت و حل مسأله؛ ۳- فهم هیجان، شامل پردازش شناختی هیجان و معلومات به دست آمده در مورد احساسات خود یا دیگران؛ ۴- مدیریت هیجان یعنی اداره هیجان‌ات در خود و افراد دیگر (مایر و سالووی، ۱۹۹۷).

دیدگاه دوم، دیدگاه ترکیبی است که هوش هیجانی را با ویژگی‌های شخصیتی مانند انگیزش و... ترکیب می‌کند. بر اساس مدل ترکیبی، هوش هیجانی مجموعه‌ای از قابلیت‌ها و مهارت‌هایی است که فرد را برای سازگاری مؤثر با محیط و کسب موفقیت در زندگی تجهیز می‌کند (بار- آن و پارکر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). برخی از پژوهشگران معتقدند که هوش هیجانی شامل برخی از متغیرهای شخصیتی است که با شاخص‌های بین موقعیتی رفتار مانند همدلی، جرأت و رزوی و خوش‌بینی ارتباط دارد (بار- آن، ۱۹۹۷؛ گلمن<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵). مدل ترکیبی هوش هیجانی از پنج مؤلفه تشکیل شده است: ۱- مهارت‌های درون- فردی ۲- مهارت‌های میان- فردی ۳- سازگاری ۴- کنترل استرس ۵- خلق عمومی (بار- آن و پارکر، ۲۰۰۰). در هر یک از این ابعاد مهارت‌هایی ویژه وجود دارد که به هوش هیجانی بر می‌گردند. گلمن (۱۹۹۵) زندگی روانی انسان را ناشی از تعامل دو کارکرد عقلانی- هیجانی می‌داند. از آنجا که مؤلفه‌های اساسی هوش هیجانی، توانایی فهم هیجان‌ات خود و دیگران و توانایی تنظیم هیجان‌ات و مهار خود و دیگران به شیوه سازگارانه است، انتظار می‌رود افرادی که از هوش هیجانی بالاتر برخوردارند، سازگاری اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی بهتری را نشان دهند.

هوش هیجانی صرف نظر از تعاریف و نظریه‌ها متأثر از عوامل متعددی است که این عوامل می‌توانند به صورت مستقیم و غیر مستقیم یا به صورت مثبت و منفی بر آن اثر بگذارند. از میان این عوامل اثرگذار می‌توان به سبک‌های دلبستگی اشاره کرد که می‌توانند تأثیری اساسی بر زندگی اجتماعی، روابط میان- فردی، سلامت روانی و مهم‌تر از همه بر هوش هیجانی افراد بگذارند. بالبی<sup>۳</sup> (۱۹۸۰) معتقد است که هیجانها با دلبستگی<sup>۴</sup> ارتباط دارند و بسیاری از تش‌های هیجانی طی شکل‌دهی، نگهداری و قطع و بازسازی روابط دلبستگی نقش بازی می‌کنند. محققان معتقدند که نظریه دلبستگی به میزان زیادی با تنظیم هیجان‌ات و عواطف و مقابله با تنش مرتبط است

1. Bar-On & Parker  
2. Golman  
3. Bowlby  
4. Attachment

(استالدِر و بارون<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸). دلبستگی پیوند عاطفی نیرومندی است که هر فرد در زندگی خود نسبت به افرادی خاص ایجاد می کند (بالبی، ۱۹۹۸؛ شفر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹). به عبارت دیگر یک جزء مکمل رفتار و حالات انسانی "از گهواره تا گور" است (سیرل و مییرا<sup>۳</sup>، ۱۹۹۹).

وجود و ماهیت رابطه دلبستگی از طریق رفتار دلبستگی نمایان می شود که ممکن است شامل هر رفتاری باشد که سبب دسترسی به شخص مراقب یا حفظ مجاورت با وی می شود. کودک زمانی که تنهاست یا با یک غریبه است یا با خطری مواجه می شود، علائم رفتاری خاصی را از خود نشان می دهد. افراد مدام مجاورت و تماس با نگاره دلبستگی را جستجو می کنند و فعالیت هایی را برای دسترسی به نگاره دلبستگی از خود به نمایش می گذارند. به ویژه زمانی که با ترس، بیماری، خستگی و موارد دیگر استرس زا مواجه می شوند، نیاز خود را به مراقب جهت حمایت شدن آشکار می سازند (کالینز<sup>۴</sup>، ۱۹۹۶). مروری بر ادبیات پژوهش حاکی است که پژوهشگران بسیاری به بررسی و مطالعه رابطه میان هوش هیجانی با سبک های دلبستگی پرداخته اند که در اینجا به پاره ای از آنها اشاره می شود.

نتایج پژوهش مارکس<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد که میان هوش هیجانی با سبک های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی ارتباط وجود دارد. همچنین در پژوهشی، پرینسن<sup>۶</sup> (۲۰۱۶) نشان داد که میان هوش هیجانی با سبک های دلبستگی اتکایی، اضطرابی و صمیمی ارتباط وجود دارد. افزون بر این در پژوهشی دیگر چری، فلچر و اوسولیوان<sup>۷</sup> (۲۰۱۴) نشان دادند که دلبستگی اجتنابی با نمرات هوش هیجانی کلی همبستگی منفی معنادار دارد و مدل معادلات ساختاری نشان داد که هوش هیجانی تعدیل کننده تاثیر منفی سبک دلبستگی اجتنابی بر نمرات آزمون بالینی ساختار یافته است. نتایج پژوهش دوینیتا<sup>۸</sup> (۲۰۱۴) نشان داد که سبک های دلبستگی بر حرمت خود و هوش هیجانی اثرگذار است و هوش هیجانی و حرمت خود بر اساس سبک های دلبستگی قابل پیش بینی است. نتایج پژوهش چری، فلچر و اوسولیوان (۲۰۱۳) نشان داد که دلبستگی اجتنابی با نمرات هوش هیجانی کلی همبستگی منفی معنادار دارد و مدل معادلات ساختاری نشان داد که ۱۳ درصد از واریانس هوش هیجانی از روی سبک دلبستگی اجتنابی قابل تبیین است. سبک دلبستگی ایمن با

1. Stalder & Baron
2. Shaffer
3. Searle & Meara
4. Collins
5. Marks
6. Precin
7. Cherry, Fletcher & O'Sullivan
8. Doinita

سازگاری و انعطاف‌پذیری در برابر تجارب هیجانی و تحمل رویدادهای استرس‌زا ارتباط دارد (کوپر<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۸). نتایج پژوهش کافتسیوس<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) و رید<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) نشان داد که هوش هیجانی با دلبستگی ایمن رابطه مثبت و با دلبستگی اضطرابی رابطه منفی دارد. در پژوهشی دیگر کافتسیوس (۲۰۰۲) با کنترل سن و جنس نشان داد که دلبستگی و تایید اجتماعی پیش‌بینی‌کننده هوش هیجانی و سلامت عمومی است.

بکندام<sup>۴</sup> (۱۹۹۷) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که افراد دارای سبک دلبستگی ایمن از سبک‌های تنظیم هیجانی سازش‌یافته و روابط میان-فردی خوبی برخوردار بودند، اما افراد دارای سبک دلبستگی نایمن از سبک‌های تنظیم هیجانی سازش‌نیافته، آشفتگی ذهنی و ناتوانی هیجانی برخوردار بودند. همچنین نتایج تحقیق فولام<sup>۵</sup> (۲۰۰۲) و برنز<sup>۶</sup> (۲۰۱۱) نشان داد که افراد دارای دلبستگی ایمن از هوش هیجانی بالاتر و از روابط میان-فردی، حل مسائل اجتماعی، مقابله با تنیدگی و سلامت روانشناختی و جسمانی بهتری برخوردار بودند. افزون بر این نتایج پژوهش حدادی و غباری بناب (۲۰۱۱) نشان داد که هوش هیجانی پیش‌بینی‌کننده نشانگان رفتاری است.

در پژوهش کافتسیوس و همکاران (۲۰۰۶) افراد دارای دلبستگی ایمن در مقایسه با افراد دارای دلبستگی نایمن (اضطرابی-اجتنابی-اضطرابی و دو سوگرا) از هوش هیجانی بیشتری برخوردار بودند. نتایج پژوهش کلوتر<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۰۸) حاکی از ارتباط میان سبک دلبستگی نایمن و تنظیم هیجان‌ات ضعیف است. همچنین نتایج پژوهش هامارتا<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۰۹) نشان داد که میان سبک دلبستگی ایمن و مؤلفه‌های هوش هیجانی (هوش درون-فردی، هوش برون-فردی، انطباق‌پذیری، مدیریت استرس و خلق عمومی) رابطه وجود دارد و سبک دلبستگی ایمن پیش‌بینی‌کننده ابعاد هوش هیجانی است (گرگ<sup>۹</sup>، ۲۰۱۱). افزون بر این، پژوهش گانینگ<sup>۱۰</sup> و همکاران (۲۰۱۱) نشان داد که هوش هیجانی تعدیل‌کننده ارتباط میان سبک دلبستگی اضطرابی و مشکلات رفتاری است. به هر حال این پژوهشها در بافت فرهنگی متفاوت از ویژگیهای فرهنگی کشور

1. Cooper
2. Kafetsios
3. Reed
4. Bekendam
5. Fullam
6. Burns
7. Cloitre
8. Hamarta
9. Gregg
10. Gunning

اسلامی ایران انجام شده است، لذا پژوهشگران درصدد بررسی ارتباط و پیش‌بینی هوش هیجانی براساس سبک‌های دلبستگی در دبیران کشور اسلامی ایران هستند.

### روش مطالعه

طرح کلی این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی است. از جامعه دبیران مرد و زن دبیرستانهای دولتی شهر تبریز ۸۰ نفر (۴۱ مرد و ۳۹ زن) با دامنه سنی ۲۸ تا ۵۵ سال به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در این زمینه گرین<sup>۱</sup> (۱۹۹۱) براساس پیش‌بینیهای منفرد موجود در مدل (یعنی ضرایب رگرسیون  $b$ ) حداقل حجم نمونه  $(N > 50 + 8p)$  را توصیه می‌کند که  $P$  تعداد متغیرهای پیش‌بین است. بنابراین، با توجه به وجود سه متغیر پیش‌بین در این مطالعه، حداقل حجم نمونه باید  $۷۴ = ۲۴ + ۵۰$  باشد. میانگین سنی مردان  $۳۹/۴۴$  با انحراف استاندارد  $۸/۳۴$  سال و میانگین سنی زنان  $۳۰/۸۷$  با انحراف استاندارد  $۸/۲۶$  سال بود.

### ابزارهای پژوهش

۱. مقیاس رگه فرا خلقی<sup>۲</sup> (سالووی و همکاران، ۱۹۹۵): این مقیاس بر اساس چارچوب اولیه مدل نظری هوش هیجانی سالووی و مایر (۱۹۹۰) برای ارزیابی تجربه‌های فرا خلقی ساخته شده است و به عنوان یک شاخص برای سنجش هوش هیجانی خود-ادراکی به کار می‌رود. این مقیاس شامل ۳۰ ماده و دارای سه مؤلفه (توجه به احساسات<sup>۳</sup>، شفاف سازی احساسات<sup>۴</sup>، بازسازی خلق<sup>۵</sup>) است و به صورت درجه بندی لیکرتی (۱= کاملاً مخالفم تا ۵= کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ که نشان‌دهنده همسانی درونی است برای مؤلفه توجه به احساسات  $۰/۸۶$ ، شفاف سازی احساسات  $۰/۸۸$  و بازسازی خلق  $۰/۸۲$  است. در پژوهش حاضر این ضریب برای مؤلفه‌های فوق به ترتیب برابر  $۰/۷۹$ ،  $۰/۷۵$  و  $۰/۵۱$  به دست آمد.

۲. مقیاس دلبستگی بزرگسالان<sup>۶</sup> (کالینز، ۱۹۹۶): این مقیاس برای سنجش میزان و نوع دلبستگی افراد بزرگسال نسبت به دوستان صمیمی و شریک زندگی خود ساخته شده است و شامل سه خرده مقیاس (دلبستگی صمیمی<sup>۷</sup>، دلبستگی اتکایی<sup>۸</sup>، دلبستگی اضطرابی<sup>۹</sup>) و دارای ۱۸ ماده

1. Green
2. Trait Meta-Mood Scale
3. Attention
4. Clarity
5. Repair
6. Adult Attachment Scale
7. Close
8. Depend
9. Anxiety

است و به صورت درجه بندی لیکرتی (از ۱ من اصلاً این احساس را ندارم تا ۵ من کاملاً این احساس را دارم) نمره‌گذاری می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ برای هر سه خرده مقیاس در یک نمونه ۱۳۰ نفری دانشجویی دوره لیسانس به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۸ و ۰/۸۵ است (کالینز، ۱۹۹۶). در ایران نیز ضریب آلفای کرونباخ برای عوامل فوق به ترتیب ۰/۴۸، ۰/۵۵ و ۰/۷۹ گزارش شده است (حدادی و غباری بناب، ۱۳۹۰).

### تحلیل داده‌ها

برای تحلیل داده‌ها علاوه بر داده‌های توصیفی از همبستگی و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد تا متغیرهای پیش‌بینی‌کننده هوش هیجانی در دبیران مورد شناسایی قرار گیرد.

### یافته‌ها

میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی متقابل متغیرهای پژوهش در جدول ۱ آورده شده اند.

جدول ۱: میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس همبستگی هوش هیجانی با سبک‌های دلبستگی در دبیران

مقیاسها	متغیرها	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶
هوش هیجانی	توجه به احساسات	۴۱/۰۱	۶/۷۱	۱					
	شفاف سازی احساسات	۳۳/۹۴	۵/۰۰	۰/۲۰*	۱				
	بازسازی خلق	۱۹/۶۵	۲/۸۷	۰/۳۷**	۰/۴۲**	۱			
سبک‌های دلبستگی	صمیمی	۲۰/۴۸	۲/۷۰	۰/۰۳	۰/۰۲	۰/۰۲	۱		
	اتکایی	۲۲/۲۶	۴/۳۹	-۰/۲۴*	-۰/۱۹*	-۰/۱۳	۰/۲۶*	۱	
	اضطرابی	۱۹/۵۹	۴/۰۹	۰/۷۶**	۰/۴۸**	۰/۴۵**	۰/۱۹*	-۰/۲۴*	۱

$P < 0/01^{**}$      $P < 0/05^*$

جدول ۱ نشان می‌دهد که مؤلفه‌های هوش هیجانی (توجه به احساسات، شفاف‌سازی احساسات، بازسازی خلق) با سبک‌های دلبستگی اتکایی و اضطرابی در دبیران همبستگی معنادار دارند. افزون بر این دبیرانی که سبک دلبستگی ایمن داشتند از هوش هیجانی بالاتری برخوردار بودند. در مرحله بعد برای بررسی سهم سبک‌های دلبستگی در تبیین مؤلفه‌های هوش هیجانی (توجه به احساسات، شفاف‌سازی احساسات، بازسازی خلق) از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. برای استفاده از مدل رگرسیون لازم است پیش فرضهای استفاده از آن مورد آزمون قرار گیرند. بدین منظور، آزمون دوربین واتسن برای بررسی استقلال خطاها، آزمون همخطی با دو شاخص ضریب تحمل و عامل تورم واریانس و آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن

توزیع انجام شد. در پیش‌بینی مؤلفه‌های هوش هیجانی از روی سبکهای دلبستگی، مقادیر عددی آزمون دوربین واتسن و آزمون کولموگروف اسمیرنوف بیانگر استقلال خطاها و نرمال بودن توزیع بود. نتایج تحلیل رگرسیون و مفروضه همخطی بودن در جدول ۲ مشاهده می‌شود. شاخصهای همخطی بودن نشان می‌دهند که میان متغیرهای پیش بین همخطی وجود نداشته و نتایج حاصل از مدل رگرسیون قابل استفاده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی مؤلفه‌های هوش هیجانی بر اساس سبکهای دلبستگی در دبیران

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	ضریب همبستگی	مقدار تبیین	درجه آزادی	مقدار تحلیل واریانس	مقدار b	مقدار بتا	مقدار تی	آزمون دوربین / واتسن	مفروضه هم خطی
توجه به احساسات	اضطرابی	۰/۷۶	۰/۵۷	۱/۷۸	۱۰۴/۹۷**	۱/۲۴	۰/۷۶	۱۰/۲۵**	۲/۱۱	۱/۰۰
شفاف سازی احساسات	اضطرابی	۰/۴۸	۰/۲۳	۱/۷۸	۲۳/۷۳**	۰/۵۹	۰/۴۸	۴/۸۷**	۲/۱۵	۱/۰۰
بازسازی خلق	اضطرابی	۰/۴۵	۰/۲۱	۱/۷۸	۲۰/۸۲**	۰/۳۲	۰/۴۵	۴/۵۶**	۱/۷۵	۱/۰۰

$P < 0/01^{**}$   $P < 0/05^{*}$

نتایج تحلیل رگرسیون (جدول ۲) نشان می‌دهد که تنها متغیر سبک دلبستگی اضطرابی قدرت تبیین‌کنندگی دارد. میزان درصد واریانس تغییرات در پیش‌بینی مؤلفه‌های هوش هیجانی (توجه به احساسات، شفاف‌سازی احساسات، بازسازی خلق) بر اساس سبک دلبستگی اضطرابی در جدول ۲ آورده شده است. افزون بر این دبیرانی که سبک دلبستگی ایمن داشتند از هوش هیجانی بالاتر برخوردار بودند و دبیرانی که سبک دلبستگی نایمن اضطرابی داشتند از هوش هیجانی پایین‌تری برخوردار بودند.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که میان مؤلفه‌های هوش هیجانی (توجه به احساسات، شفاف‌سازی احساسات و بازسازی خلق) با سبکهای دلبستگی اتکایی و اضطرابی در دبیران مرد و زن رابطه وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه در مورد مؤلفه‌های هوش هیجانی و سبکهای دلبستگی نشان داد که سبک دلبستگی اضطرابی می‌تواند پیش بینی کننده ای مناسب برای مؤلفه‌های هوش هیجانی (توجه به احساسات، شفاف‌سازی احساسات و بازسازی خلق) در دبیران باشد. این یافته‌ها با نتایج پژوهشهای قبلی (پرسین، ۲۰۱۶؛ دوینیتا، ۲۰۱۵؛ مارکس، ۲۰۱۶؛ چری، فلچر و اوسولیوان، ۲۰۱۴؛ ۲۰۱۳؛ کیم، ۲۰۰۵؛ داویلا<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۸؛ فینی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹؛ گانینگ و

1. Davila  
2. Feeney

همکاران، ۲۰۱۱؛ گِریگ، ۲۰۱۱؛ همارتا و همکاران، ۲۰۰۹؛ رید، ۲۰۱۰) همسوست و تبیین‌های احتمالی زیر مطرح می‌گردد.

نخستین تبیین احتمالی در مورد نتایج فوق این است که افراد با سبک دلبستگی ایمن، دوسوگرا و اجتنابی در تنظیم هیجانات و عواطف و پردازش اطلاعات خود از شیوه‌های متفاوتی استفاده می‌کنند (کافتسیوس، ۲۰۰۴؛ شیور،<sup>۱</sup> کالینز و کلارک<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶). تبیین دیگر اینکه سبک دلبستگی اجتنابی با حفظ فاصله هیجانی از دیگران و دوری از مقابله با استرس ارتباط دارد و جهت‌گیری مضطرب- دوسوگرا با فرار هیجانی در تعاملات اجتماعی و احتیاط مفرط در مقابل منابع استرس‌زا رابطه دارد (استالدر و بارون، ۱۹۹۸).

تبیین دیگر این است که شاید دبیران دارای دلبستگی ایمن و نایمن از سبک‌های مقابله‌ای متفاوت استفاده می‌کنند؛ به این ترتیب که دبیران نایمن از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمدتر مانند فاصله گرفتن و شیوه‌های متمرکز بر هیجان استفاده می‌کنند، در حالی که دبیران ایمن از شیوه‌های کارآمدتری مانند جستجوی حمایت و شیوه‌های مساله-مدار استفاده می‌کنند. دیگر اینکه دبیرانی که از هوش هیجانی بالاتر برخوردارند در دریافت و فهم و ادراک و بیان علائم هیجانی به صورت کلامی و غیرکلامی توانایی بیشتری دارند و واکنش‌های هیجانی مناسب‌تر نشان می‌دهند (مایر، سالووی و کاروسو<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲) که این خود سبب تسهیل در روابط با دیگران می‌شود. همچنین بیشتر از دیگران احساسات، هیجانات و تمایلات خود را نشان می‌دهند و کنترل و تنظیم هیجانها یکی از ویژگی‌های افراد دارای هوش هیجانی بالاست.

تبیین دیگر اینکه بار-آن و پارکر (۲۰۰۰) دریافتند کودکانی که رابطه دلبستگی ایمن داشته‌اند از نظر هیجانی درکی بهتر از هیجانهای خود دارند و در مقایسه با کودکان نایمن، در تنظیم هیجانها از توانایی بیشتری برخوردارند. همچنین پژوهشگران بیان کردند که هوش هیجانی بالا یکی از ویژگی‌های افرادی است که دلبستگی ایمن داشته‌اند. به عبارت دیگر برقراری رابطه دلبستگی ایمن شرط لازم هوش هیجانی است. همچنین کسیدی<sup>۴</sup> و شیور (۱۹۹۹) با بررسی رابطه هوش هیجانی و مغز هیجانی دریافتند که مکانیزم‌های عصبی-شناختی هوش هیجانی متأثر از روابط اولیه دلبستگی است. همچنین نتایج پژوهش‌های انجام شده در زمینه سبک‌های دلبستگی بزرگسالان این نکته را برجسته کردند که افراد دلبسته ایمن در مقایسه با افراد دلبسته نایمن (آرامش کم، عدم

1. Shaver  
2. Clarke  
3. Caruso  
4. Cassidy

ارتباط نزدیک و افزایش اضطراب در روابط) گرایش بیشتری دارند تا در روابط خود با دیگران هیجانات و احساسات مثبت خود را مهار کنند (فینی، ۱۹۹۹؛ داویلا و همکاران، ۱۹۹۸).

افزون بر این، از نظر مایر و سالووی (۱۹۹۷) یکی از فواید مهم توانایی تنظیم هیجان، بهبود هیجانات منفی و پرورش هیجانات خوشایند و مثبت است. بنابراین افرادی که در تنظیم هیجانات خود مهارت دارند از توانایی بیشتری برای جبران حالات هیجانی منفی از طریق شرکت در فعالیتهای خوشایند، برخوردارند و توانشهای هیجانی در تعدیل استرس و سلامت روان، نقشی مؤثر دارند. برخی اشکال هوش هیجانی فرد را از استرس دور نگه می‌دارد و منجر به سازگاری بهتر می‌شود. برای مثال توانایی کنترل هیجان با گرایش به حفظ خلق مثبت ارتباط دارد و منجر به پیشگیری از حالات افسردگی می‌شود (سیاروچی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۱). در یک جمع‌بندی کلی می‌توان گفت که امروزه بسیاری از محققان معتقدند که اگر فرد از لحاظ هیجانی توانمند باشد بهتر می‌تواند با چالشهای زندگی مواجه شود و توانشهای هیجانی در تشخیص پاسخهای هیجانی مناسب در مواجهه با رویدادهای روزمره، گسترش دامنه بینش و ایجاد نگرش مثبت درباره وقایع و هیجانات، نقش مؤثری دارند. بنابراین افرادی که توانایی تشخیص، کنترل و استفاده از این توانشهای هیجانی را دارند از حمایت اجتماعی، احساس رضایتمندی و سلامت روانی بیشتری برخوردار خواهند شد.

### پیشنهادها

بر اساس یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود:

۱. برای افزایش توانمندیهای هیجانی معلمان و دبیران در زمینه مقابله با بحرانها، حل تعارضات و افزایش سطح روابط آنها با دانش آموزان و والدین آنها برنامه‌ریزی گردد.
۲. پژوهشهای مقایسه‌ای میان دبیران و والدین انجام شود.
۳. از ابزارهای هوش هیجانی و دلبستگی دیگری که هنجاریابی شده‌اند، در نمونه‌های مشابه این پژوهش استفاده شود.
۴. آموزش مهارتهای فرزندپروری می‌تواند در ایجاد سبک دلبستگی ایمن، ارتقای سطح سلامت عاطفی هیجانی و در نهایت هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی مؤثر باشد.

**محدودیتها**

۱. در تعمیم نتایج پژوهش به گروههایی از جمله دانش‌آموزان، افراد بزرگسال کم‌سواد و گروههای خاص مانند معلولان جسمی و بیماران روانی با احتیاط عمل شود.
۲. گروه نمونه پژوهش حاضر را دبیران دبیرستانها تشکیل داده‌اند؛ لذا برای تعمیم نتایج به نمونه‌های مشابه احتیاط شود.
۳. عدم دسترسی به نمونه بیشتری از دبیران دبیرستانها.

## منابع

- حدادی کوهسار، علی اکبر و غباری بناب، باقر. (۱۳۹۰). رابطه تصور فرد از خدا و کیفیت دل بستگی در دانشجویان. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۰ (۳۹)، ۳۶۹-۳۵۸.
- کریمزاده، منصوره. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش مهارت‌های هیجانی-اجتماعی در بهبود سلامت روان معلمان مقطع ابتدایی. *فصلنامه علمی-پژوهشی رفاه اجتماعی*، ۱۴ (۵۳)، ۱۳۱-۱۴۹.
- Bar-On, P. (1997). *The Emotional Intelligence Inventory (EQ-I): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2000). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i:YV) Technical Manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.
- \_\_\_\_\_ (2000). *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, Wiley Company.
- Bekendam, C. C. (1997). *Dimensions of emotional intelligence: Attachment, affect regulation, alexithymia and empathy*. Doctoral dissertation, Fielding Institute, Santa Barbara, California.
- Bowlby, J. (1980). *Loss: Sadness and depression: Attachment and loss series*, vol. III. New York: Basic Books.
- \_\_\_\_\_ (1998). *Attachment: Attachment and loss series*, vol. 1. New York: Basic Books.
- Burns, V. (2011). *Emotional intelligence and coping styles: Exploring the relationship between attachment and distress*. Doctoral dissertation, University of Miami.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (1999). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. New York: Guilford Press.
- Cherniss, C. (2000). *Emotional intelligence: What it is and why it matters*. Paper presented at the Annual Meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology, New Orleans, LA, April 15, 2000.
- Cherry, M. G., Fletcher, I., & O'Sullivan, H. (2013). Exploring the relationships among attachment, emotional intelligence and communication. *Medical Education*, 47(3), 317-325.
- \_\_\_\_\_ (2014). Validating relationships among attachment, emotional intelligence and clinical communication. *Medical Education*, 48(10), 988-997.
- Ciarrochi, J., Chan, A. Y. C., Caputi, P., & Roberts, R. (2001). Measuring emotional intelligence. In C. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* (pp. 25-45). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Cloitre, M., Stovall-McClough, C., Zorbas, P., & Charuvastra, A. (2008). Attachment organization, emotion regulation, and expectations of support in a clinical sample of women with childhood abuse histories. *Journal of Traumatic Stress*, 21(3), 282-289.
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 810-832.

- Cooper, M. L., Shaver, P.R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.
- Davila, J., Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1998). Negative affectivity as a mediator of the association between adult attachment and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 5(4) 467-484.
- Doinita, N. E. (2015). Adult attachment, self-esteem and emotional intelligence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 570-574.
- Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6(2) 169-185.
- Fullam, M. (2002). *Adult attachment, emotional intelligence, health and immunological responsiveness to stress*. Dissertation Abstracts International, 63(2-B), 1079.
- Golman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis? *Multivariate Behavioral Research*, 26(3), 499-510.
- Gregg, A.I. (2011). *Emotional intelligence, attachment style, and borderline personality organization as predictors of intimate partner violence in adult males*. Doctoral dissertation, Alliant International University, San Francisco.
- Gunning, M.D., Waugh, H., Robertson, F., & Holmes, B. (2011). Emotional intelligence, attachment and bonding and communication. *Community Practitioner*, 84(3) 27-31.
- Haddadi Kuhsar, A. A., & Ghobari Bonab, B. (2011). Relation between emotional intelligence and behavioral symptoms in delinquent adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 944-948.
- Hamarta, E., Deniz, M. E., & Saltali, N. (2009). Attachment styles as a predictor of emotional intelligence.. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9(1), 213-229.
- Kafetsios, K. (2002). *Emotional intelligence abilities across the life-span: Attachment, age, and gender effects*. Paper presented at the 12th Conference of the International Society for Research on Emotions, Cuenca, Spain, July 2002.
- \_\_\_\_\_ (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, 37(1) 129-145.
- Kafetsios, K., Maridaki-Kasotaki, A., & Vlachaki, C. (2006). *Adult attachment organization and Emotional Intelligence abilities and traits*. Oral presentation in the 13th European Conference on Personality, Department of Psychology, University of Athens, July 22-26.
- Kim, Y. (2005). Emotional and cognitive consequences of adult attachment: The mediating effect of the self. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 913-923.
- Marks, A. D.G., Horrocks, K. A., & Schutte, N. S. (2016). Emotional intelligence mediates the relationship between insecure attachment and subjective health outcomes. *Personality and Individual Differences*, 98, 188-192.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence. In P. Salovey, & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.
- Piaget, J. (1950). *The psychology of intelligence*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Precin, P.J. (2016). The interactive role of emotional intelligence, attachment style, and resilience in the prediction of time perception in doctoral students. *Psychology Research*, 6, 109-207.
- Reed, T.R. (2010). *An examination of the relation among attachment orientation, emotional-social intelligence, and organizational climate*. Doctoral dissertation, Alliant International University, San Francisco Bay.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J.W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure and health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Searle, G., & 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), 147-158.
- Shaffer, D.R. (1999). *Social and personality development* (5th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Shaver, P. R., Collins, N., & Clark, C. L. (1996). Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. In G. J. O. Fletcher, & J. Fitness (Eds.), *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach* (pp. 25-61). Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Stalder, D. R., & Baron, R. S. (1998). Attributional complexity as a moderator of dissonance-produced attitude change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 449-455.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.
- Wechsler, D. (1943). Non-intellective factors in general intelligence. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38(1), 101-103.
- \_\_\_\_\_ (1958). *The measurement and appraisal of adult intelligence* (4th ed). Baltimore, MD: The Williams & Wilkins Co.