

مطالعه کیفی رابطه بین نایمینی دلبستگی و ترس از رهاشدگی در روابط عاطفی

۱. ترانه قاسم‌پور: گروه مشاوره مدرسه، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۲. بیژن صادقیان*: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول). bijan.sadeghian.c@gmail.com

۳. مونا رحمانیان: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۲/۲۴

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۵/۰۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۱۰

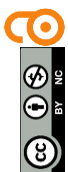
تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۰۷/۰۱

چکیده

هدف پژوهش حاضر واکاوی کیفی رابطه بین نایمینی دلبستگی و ترس از رهاشدگی در روابط عاطفی بزرگسالان بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۲ نفر از زنان و مردان ساکن تهران بودند که تجربه رابطه عاطفی فعلی یا گذشته همراه با احساس نایمینی، نگرانی از طرد، یا ترس از پایان رابطه را گزارش کرده بودند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و ملاک‌محور انجام شد و فرایند گردآوری داده‌ها تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌گونه‌ای که پس از مصاحبه بیستم مضمون جدیدی پدیدار نشد و دو مصاحبه تکمیلی برای اطمینان از پایداری مقوله‌ها انجام شد. داده‌ها فقط از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شدند. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود. تمام مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان ضبط، پیاده‌سازی و برای تحلیل وارد نرم‌افزار NVivo شدند. تحلیل داده‌ها بر اساس مراحل آشنایی با داده‌ها، کدگذاری اولیه، جست‌وجوی مضمون‌ها، بازبینی مضمون‌ها، نام‌گذاری مضمون‌ها و گزارش نهایی انجام شد. تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج چهار مقوله اصلی انجامید: «بیش‌فعالی نظام دلبستگی و حساسیت افراطی به نشانه‌های فاصله»، «خودارزشمندی ناپایدار و وابستگی به تأیید شریک عاطفی»، «رفتارهای اعتراضی، کنترل‌گرانه و اطمینان‌طلبی مکرر»، و «چرخه نزدیکی‌خواهی، اجتناب و بازآفرینی زخم‌های پیشین». مشارکت‌کنندگان ترس از رهاشدگی را صرفاً یک هیجان گذرا توصیف نکردند، بلکه آن را تجربه‌ای فراگیر دانستند که ادراک آنان از سکوت، تأخیر در پاسخ، تعارض، استقلال شریک و حتی صمیمیت را تحت تأثیر قرار می‌داد. نتایج نشان داد نایمینی دلبستگی، به‌ویژه در بعد اضطرابی، زمینه روان‌شناختی مهمی برای فعال شدن ترس از رهاشدگی در روابط عاطفی است. این ترس از طریق حساسیت به طرد، نیاز افراطی به اطمینان، تنظیم هیجان دشوار و تفسیر تهدیدآمیز از رفتارهای شریک عاطفی تداوم می‌یابد. بنابراین، مداخلات زوج‌درمانی و فرددرمانی باید علاوه بر تعارض‌های آشکار، بر بازسازی الگوهای دلبستگی، افزایش امنیت هیجانی و تقویت خودارزشمندی پایدار تمرکز کنند.

کلیدواژه‌ها: اضطراب فراگیر؛ تحمل ابهام؛ عدم تحمل عدم قطعیت؛ نگرانی؛ تحلیل مضمون؛ پژوهش کیفی

!



Identifying the Psychological Components of Ambiguity Tolerance in Individuals with Generalized Anxiety

1. Taraneh Ghasempour: Department of School Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

2. Bijan Sadeghian*: Department of Clinical Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran. (Corresponding Author). bijan.sadeghian.c@gmail.com

3. Mona Rahmanian: Department of Health Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran

Submit Date: 2025-05-14

Revise Date: 2025-07-24

Accept Date: 2025-08-01

Publish Date: 2025-09-23

Abstract

This qualitative study aimed to explore the relationship between attachment insecurity and fear of abandonment in adult romantic relationships. The study used a qualitative design based on thematic analysis. Participants were 22 adults living in Tehran who had experienced current or past romantic relationships characterized by insecurity, fear of rejection, emotional dependence, or concern about relational loss. Participants were recruited through purposive criterion-based sampling. Data collection continued until theoretical saturation was achieved; no new themes emerged after the twentieth interview, and two additional interviews were conducted to confirm thematic stability. Data were collected exclusively through semi-structured interviews lasting between 45 and 75 minutes. All interviews were audio-recorded with informed consent, transcribed verbatim, anonymized, and analyzed using NVivo software. The analytic procedure included familiarization with the data, generation of initial codes, searching for themes, reviewing themes, defining and naming themes, and producing the final thematic report. Credibility was enhanced through participant feedback, peer review, prolonged engagement with the data, and maintaining analytic memos. Four major themes were identified: "hyperactivation of the attachment system and heightened sensitivity to signs of distance," "unstable self-worth and dependence on the partner's validation," "protest behaviors, controlling tendencies, and repeated reassurance seeking," and "the cycle of closeness seeking, avoidance, and reenactment of earlier emotional wounds." Participants described fear of abandonment not merely as a transient emotional reaction but as a pervasive relational experience shaping their interpretation of silence, delayed responses, conflict, partner autonomy, and even intimacy. The findings suggest that attachment insecurity, particularly attachment anxiety, provides an important psychological context for the emergence and persistence of abandonment fear in romantic relationships. This fear is maintained through rejection sensitivity, excessive reassurance seeking, emotion dysregulation, and threat-based interpretations of the partner's behavior. Therapeutic work with individuals and couples should therefore focus on attachment-based emotion regulation, secure relational communication, and the development of stable self-worth.

Keywords: attachment insecurity; fear of abandonment; romantic relationships; anxious attachment; thematic analysis; qualitative research.

مقدمه

دلبستگی یکی از بنیادی‌ترین سازه‌های روان‌شناسی تحولی و بالینی برای تبیین کیفیت پیوندهای انسانی است. نظریه دلبستگی در ابتدا برای توضیح پیوند عاطفی کودک با مراقب اصلی صورت‌بندی شد، اما به تدریج به چارچوبی گسترده برای فهم روابط نزدیک در سراسر چرخه زندگی تبدیل گردید. از دیدگاه Bowlby، انسان‌ها دارای یک نظام رفتاری دلبستگی هستند که در موقعیت‌های تهدید، جدایی، نااطمینانی یا نیاز به حمایت فعال می‌شود و فرد را به سوی جست‌وجوی نزدیکی با چهره دلبستگی سوق می‌دهد (Bowlby, ۱۹۶۹/۱۹۸۲, ۱۹۷۳). Ainsworth و همکاران نیز با مطالعه الگوهای دلبستگی در کودکان نشان دادند که پاسخ‌دهی، حساسیت و در دسترس بودن مراقب می‌تواند به شکل‌گیری الگوهای دلبستگی ایمن یا نایمن منجر شود (Ainsworth et al., ۱۹۷۸). این الگوها صرفاً خاطرات اولیه نیستند، بلکه در قالب مدل‌های کاری درونی درباره خود، دیگری و رابطه سازمان می‌یابند و بر انتظارات فرد از صمیمیت، اعتماد، حمایت و جدایی اثر می‌گذارند. با گسترش پژوهش‌ها در حوزه بزرگسالی، روابط عاطفی و عاشقانه به عنوان یکی از مهم‌ترین بافت‌های فعال‌سازی نظام دلبستگی مورد توجه قرار گرفتند Hazan و Shaver نشان دادند که عشق رمانتیک را می‌توان به عنوان فرایندی دلبستگی محور فهم کرد؛ زیرا شریک عاطفی در بسیاری از روابط بزرگسالان نقش پناهگاه امن، پایگاه ایمن و منبع تنظیم هیجان را ایفا می‌کند (Hazan & Shaver, ۱۹۸۷). در این معنا، رابطه عاطفی فقط پیوندی هیجانی یا اجتماعی نیست، بلکه فضایی است که در آن نیازهای بنیادین به امنیت، دیده شدن، قابل اعتماد بودن و ارزشمندی تجربه می‌شوند. هنگامی که این فضا باثبات و پاسخ‌گو باشد، فرد می‌تواند نزدیکی را بدون ترس شدید از وابستگی یا رهاشدگی تجربه کند؛ اما هنگامی که نظام دلبستگی با نایمنی همراه باشد، رابطه عاطفی به میدان مداوم پایش تهدید، تفسیر نشانه‌های طرد و تلاش برای حفظ نزدیکی تبدیل می‌شود.

نایمنی دلبستگی در بزرگسالی معمولاً در دو بعد اصلی «اضطراب دلبستگی» و «اجتناب دلبستگی» توصیف می‌شود. اضطراب دلبستگی با نگرانی مفرط درباره طرد، رهاشدگی، دوست‌داشتنی نبودن و نیاز شدید به اطمینان مشخص می‌شود؛ در حالی که اجتناب دلبستگی با ناراحتی از نزدیکی، تأکید افراطی بر خودبستگی و دشواری در اتکا به دیگری همراه است (Brennan et al., ۱۹۹۸; Fraley et al., ۲۰۰۰). Bartholomew و Horowitz نیز نشان دادند که ترکیب تصویر مثبت یا منفی از خود و دیگری می‌تواند الگوهای متفاوتی مانند ایمن، دل‌مشغول، طردکننده و آشفته/ترسان را پدید آورد (Bartholomew & Horowitz, ۱۹۹۱). در روابط عاطفی، افراد دارای اضطراب دلبستگی اغلب نشانه‌های مبهم را تهدیدآمیز تفسیر می‌کنند، فاصله کوتاه مدت شریک را علامتی از سرد شدن یا ترک رابطه می‌دانند و برای کاهش اضطراب خود به اطمینان‌طلبی، مراقبت افراطی، چسبندگی هیجانی یا رفتارهای اعتراضی متوسل می‌شوند (Mikulincer & Shaver, ۲۰۱۶).

ترس از رهاشدگی یکی از برجسته‌ترین نمادهای نایمنی دلبستگی در روابط عاطفی است. این ترس به نگرانی پایدار و گاه فراگیر از این اشاره دارد که شریک عاطفی ممکن است رابطه را ترک کند، علاقه خود را از دست بدهد، به فرد دیگری توجه کند یا از نظر هیجانی در دسترس

نباشد. ترس از رهاشدگی در سطح هیجانی با اضطراب، شرم، حس تهدید و آشفتگی همراه است؛ در سطح شناختی با افکار فاجعه‌ساز، ذهن‌خوانی، حساسیت به نشانه‌های طرد و تردید نسبت به ارزشمندی خود همراه می‌شود؛ و در سطح رفتاری می‌تواند به اطمینان‌طلبی مکرر، کنترل‌گری، آزمودن شریک، تهدید به قطع رابطه، کناره‌گیری دفاعی یا وابستگی بیش از حد منجر شود. از منظر نظریه دلبستگی، این واکنش‌ها را می‌توان راهبردهای تنظیم هیجان دانست؛ راهبردهایی که اگرچه با هدف حفظ پیوند عاطفی به کار می‌روند، در عمل ممکن است تعارض، فرسودگی رابطه و فاصله بیشتر شریک را افزایش دهند (Mikulincer et al., ۲۰۰۳; Simpson & Rholes, ۲۰۱۷).

پژوهش‌های مربوط به دلبستگی بزرگسالان نشان داده‌اند که اضطراب دلبستگی با کاهش رضایت رابطه، افزایش حساسیت به تعارض، دشواری در اعتماد و نیاز شدید به اطمینان همراه است (Collins & Read, ۱۹۹۰; Campbell & Stanton, ۲۰۱۹). در مقابل، امنیت دلبستگی به افراد کمک می‌کند نیاز به نزدیکی و استقلال را به صورت متعادل‌تر تجربه کنند، در موقعیت‌های تعارض‌آمیز کمتر دچار فاجعه‌سازی شوند و از رابطه به عنوان منبع حمایت و رشد استفاده کنند (Cassidy & Shaver, ۲۰۱۶; Fraley, ۲۰۱۹). با این حال، رابطه میان ناایمنی دلبستگی و ترس از رهاشدگی صرفاً رابطه‌ای خطی و ساده نیست. این رابطه تحت تأثیر تجربه‌های اولیه طرد یا بی‌ثباتی، کیفیت روابط عاطفی پیشین، سبک ارتباطی شریک، هنجارهای فرهنگی درباره صمیمیت، جنسیت، تعهد و ازدواج، و همچنین ظرفیت فرد برای تنظیم هیجان قرار دارد. بنابراین، فهم عمیق این تجربه نیازمند رویکردی کیفی است که بتواند معنای زیسته ترس از رهاشدگی را از زبان خود افراد بررسی کند. در بافت فرهنگی و اجتماعی ایران، روابط عاطفی بزرگسالان اغلب با لایه‌هایی از انتظار خانوادگی، محدودیت‌های اجتماعی، دغدغه آینده رابطه، نگرانی از قضاوت، و ابهام درباره تعهد همراه است. در چنین زمینه‌ای، فردی که دارای ناایمنی دلبستگی است ممکن است ابهام‌های معمول رابطه را به صورت نشانه‌ای از رهاشدگی تعبیر کند. برای مثال، تأخیر در پاسخ پیام، کاهش تماس، استقلال‌طلبی شریک، اختلاف نظر یا حتی نیاز شریک به خلوت می‌تواند به عنوان تهدیدی برای بقا و ثبات رابطه تجربه شود. از سوی دیگر، در روابطی که گفت‌وگوی مستقیم درباره نیازهای هیجانی دشوار است، ترس از رهاشدگی ممکن است به جای بیان روشن نیاز، در قالب رفتارهای غیرمستقیم مانند قهر، سکوت، آزمودن، کنترل شبکه‌های اجتماعی، یا مطالبه اطمینان مکرر بروز یابد.

با وجود اهمیت فراوان این مسئله، بخش عمده پژوهش‌های موجود درباره دلبستگی و روابط عاطفی ماهیت کمی دارند و غالباً بر سنجش متغیرهایی مانند سبک دلبستگی، رضایت رابطه، اعتماد یا تعارض تمرکز کرده‌اند. این پژوهش‌ها برای نشان دادن الگوهای کلی ارزشمندند، اما کمتر نشان می‌دهند که افراد ناایمن چگونه از درون رابطه، ترس از رهاشدگی را تجربه و معنا می‌کنند؛ چه موقعیت‌هایی این ترس را فعال می‌کند؛ چگونه میان نیاز به نزدیکی و ترس از آسیب‌پذیری گرفتار می‌شوند؛ و چه راهبردهایی برای کاهش اضطراب به کار می‌برند. رویکرد کیفی می‌تواند این شکاف را کاهش دهد، زیرا به پژوهشگر اجازه می‌دهد لایه‌های شناختی، هیجانی، بدنی، ارتباطی و فرهنگی تجربه رهاشدگی را در روایت مشارکت‌کنندگان شناسایی کند.

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف واکاوی کیفی رابطه بین ناایمنی دلبستگی و ترس از رهاشدگی در روابط عاطفی بزرگسالان ساکن تهران انجام شد.

روش‌شناسی

طرح پژوهش و مشارکت‌کنندگان: پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. جامعه مورد مطالعه شامل زنان و مردان بزرگسال ساکن تهران بود که تجربه رابطه عاطفی فعلی یا گذشته همراه با احساس ناایمنی، نگرانی از رهاشدگی، ترس از طرد، یا نیاز مکرر به اطمینان را گزارش می‌کردند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و ملاک‌محور انجام شد. ملاک‌های ورود شامل سن ۲۰ تا ۴۰ سال، داشتن حداقل یک رابطه عاطفی معنادار به مدت شش ماه یا بیشتر، توانایی بیان تجربه‌های شخصی، رضایت آگاهانه برای شرکت در مصاحبه و تمایل به ضبط صوتی مصاحبه بود. ملاک‌های خروج شامل ناتوانی در ادامه مصاحبه به دلیل آشفتگی شدید، تمایل نداشتن به ادامه همکاری، یا ارائه پاسخ‌های بسیار کلی و غیرمرتبط بود. در مجموع، ۲۲ نفر وارد پژوهش شدند. اشباع نظری در مصاحبه بیستم حاصل شد و دو مصاحبه بعدی برای اطمینان از تکرارپذیری و پایداری مضمون‌ها انجام گرفت. انتخاب این حجم نمونه با منطق اشباع در پژوهش‌های کیفی و توصیه‌های روش‌شناختی درباره مصاحبه‌های عمیق همخوان بود. (Guest et al., ۲۰۰۶; Creswell & Poth, ۲۰۱۸)

گردآوری داده‌ها: داده‌ها فقط از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته گردآوری شدند. راهنمای مصاحبه بر اساس ادبیات نظری دلبستگی و هدف پژوهش طراحی شد و شامل پرسش‌هایی درباره تجربه امنیت یا ناامنی در رابطه، موقعیت‌های فعال‌کننده ترس از رهاشدگی، واکنش‌های هیجانی هنگام فاصله گرفتن شریک، شیوه‌های اطمینان‌طلبی، تجربه تعارض، برداشت فرد از خود و شریک، و سابقه روابط عاطفی پیشین بود. نمونه پرسش‌ها عبارت بودند از: «وقتی احساس می‌کنید شریک عاطفی‌تان از شما فاصله گرفته، در ذهن و بدنتان چه اتفاقی می‌افتد؟»، «چه رفتارهایی از طرف مقابل بیش از همه ترس از رهاشدگی را در شما فعال می‌کند؟»، «در چنین موقعیت‌هایی معمولاً چه کاری انجام می‌دهید؟»، و «این تجربه‌ها را تا چه اندازه به روابط یا تجربه‌های قبلی خود مرتبط می‌دانید؟». مصاحبه‌ها به صورت حضوری یا آنلاین، بسته به ترجیح مشارکت‌کننده، انجام شد. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه متغیر بود. پیش از آغاز مصاحبه، هدف پژوهش، محرمانگی اطلاعات، حق انصراف در هر مرحله و نحوه استفاده از داده‌ها برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد. تمام نام‌ها با کدهای P۱ تا P۲۲ جایگزین شدند.

تحلیل داده‌ها: پس از پیاده‌سازی کامل مصاحبه‌ها، داده‌ها وارد نرم‌افزار NVivo شدند و بر اساس تحلیل مضمون شش مرحله‌ای Braun و Clarke (۲۰۰۶) تحلیل شدند. در مرحله نخست، پژوهشگر چندین بار متن مصاحبه‌ها را خواند و یادداشت‌های اولیه درباره احساسات، مفاهیم و الگوهای تکرارشونده ثبت کرد. در مرحله دوم، کدهای اولیه به صورت خطبه‌خط استخراج شد؛ مانند «ترس از دیر جواب دادن»، «احساس بی‌ارزشی»، «چک کردن گوشی شریک»، «قهر برای جلب توجه»، «ترس از جایگزین شدن»، «ناتوانی در تحمل ابهام» و «فرار از صمیمیت پس از نزدیکی شدید». در مرحله سوم، کدهای مشابه در قالب مضمون‌های بالقوه گروه‌بندی شدند. در مرحله چهارم، مضمون‌ها با متن مصاحبه‌ها تطبیق داده شدند و کدهای تکراری یا نامرتبط حذف یا ادغام شدند. در مرحله پنجم، عنوان و تعریف هر مضمون نهایی شد. در مرحله ششم، روایت تحلیلی یافته‌ها بر اساس مضمون‌های نهایی تدوین شد. برای افزایش اعتبار، از بازبینی مشارکت‌کنندگان،

بررسی همکار پژوهشی، یادداشت برداری تحلیلی، مقایسه مستمر داده‌ها و توصیف غنی زمینه استفاده شد. معیارهای اعتبارپذیری، انتقال پذیری، اتکاپذیری و تأییدپذیری بر اساس پیشنهادهای Lincoln و Guba رعایت شدند. (Lincoln & Guba, ۱۹۸۵)

یافته‌ها

از مجموع ۲۲ مشارکت‌کننده، ۱۳ نفر زن و ۹ نفر مرد بودند؛ بنابراین زنان ۵۹.۱ درصد و مردان ۴۰.۹ درصد نمونه را تشکیل دادند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان ۲۲ تا ۳۸ سال بود و میانگین سنی آنان ۲۹.۴ سال برآورد شد. از نظر وضعیت رابطه، ۱۰ نفر در زمان مصاحبه در رابطه عاطفی بودند، ۸ نفر تجربه پایان رابطه در یک سال گذشته را داشتند و ۴ نفر رابطه عاطفی طولانی مدت اما ناپایدار را گزارش کردند. از نظر وضعیت تحصیلی، ۴ نفر دارای مدرک کارشناسی، ۱۲ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد و ۶ نفر دانشجوی دکتری یا دارای مدرک دکتری بودند. از نظر سابقه رابطه عاطفی، ۷ نفر یک رابطه مهم، ۱۰ نفر دو رابطه مهم و ۵ نفر سه رابطه یا بیشتر را گزارش کردند. ۱۵ نفر، یعنی ۶۸.۲ درصد، تجربه «ترس شدید از ترک شدن» را به عنوان مسئله اصلی خود در روابط عاطفی بیان کردند و ۷ نفر، یعنی ۳۱.۸ درصد، ترس از رهاشدگی را بیشتر در موقعیت‌های تعارض، سکوت یا ابهام تجربه کرده بودند.

بیش‌فعالی نظام دلبستگی و حساسیت افراطی به نشانه‌های فاصله: نخستین مقوله نشان داد که بسیاری از مشارکت‌کنندگان در برابر نشانه‌های کوچک فاصله یا ابهام، واکنش‌هایی شدید و فوری تجربه می‌کردند. تأخیر در پاسخ پیام، تغییر لحن، کاهش تماس، خستگی شریک، یا تمایل او به خلوت می‌توانست به سرعت به معنای کاهش علاقه یا نزدیک بودن پایان رابطه تفسیر شود. این افراد اغلب توصیف می‌کردند که ذهن آنان در چنین موقعیت‌هایی «شروع به سناریوسازی» می‌کند و از یک نشانه کوچک به نتیجه‌ای قطعی درباره طرد شدن می‌رسد. برای مثال، مشارکت‌کننده P۴ گفت: «وقتی پیامم را می‌بیند و جواب نمی‌دهد، انگار تمام بدنم یخ می‌کند. با خودم می‌گویم حتماً دیگر نمی‌خواهد ادامه بدهد، حتی اگر بعداً بگوید فقط سرش شلوغ بوده.» مشارکت‌کننده P۱۱ نیز بیان کرد: «من از سکوت می‌ترسم. سکوت برای من یعنی یک چیزی خراب شده و طرف دارد از من دور می‌شود.» این مقوله نشان می‌دهد که در افراد دارای ناایمنی دلبستگی، نظام دلبستگی در وضعیت آماده‌باش دائمی قرار دارد و رابطه عاطفی به جای منبع آرامش، به عرصه پایش مداوم تهدید تبدیل می‌شود.

خودارزشمندی ناپایدار و وابستگی به تأیید شریک عاطفی: دومین مقوله به تجربه بی‌ثباتی در ارزشمندی خود اشاره داشت. مشارکت‌کنندگان بارها بیان کردند که احساس دوست‌داشتنی بودن، جذاب بودن یا کافی بودن آنان به رفتار شریک عاطفی وابسته است. زمانی که شریک محبت می‌کرد، آنان احساس آرامش و ارزشمندی داشتند؛ اما با کاهش توجه یا بروز تعارض، احساس بی‌ارزشی، شرم و جایگزین‌پذیری فعال می‌شد. در این مضمون، ترس از رهاشدگی فقط ترس از دست دادن رابطه نبود، بلکه ترس از تأیید شدن یک باور عمیق‌تر بود: «من کافی نیستم.» مشارکت‌کننده P۲ گفت: «وقتی سرد می‌شود، فقط ناراحت نمی‌شوم؛ انگار ثابت می‌شود که من دوست‌داشتنی نیستم.» مشارکت‌کننده P۱۷ نیز توضیح داد: «من همیشه فکر می‌کنم بالاخره یک نفر بهتر از من پیدا می‌کند. برای همین حتی وقتی همه چیز خوب

است، ته دلم آرام نیست.» این یافته نشان می‌دهد که ناایمنی دلبستگی با مدل کاری منفی از خود پیوند دارد؛ مدلی که باعث می‌شود فرد رابطه را معیار ارزش شخصی خود بداند و هر نشانه فاصله را تهدیدی برای هویت و عزت نفس تجربه کند.

رفتارهای اعتراضی، کنترل‌گرانه و اطمینان‌طلبی مکرر: سومین مقوله نشان داد که ترس از رهاشدگی اغلب به رفتارهایی منجر می‌شود که هدف آشکار یا پنهان آن‌ها بازگرداندن توجه و اطمینان شریک است. این رفتارها شامل تماس یا پیام مکرر، پرسش‌های پی‌درپی درباره علاقه شریک، بررسی شبکه‌های اجتماعی، حساسیت نسبت به روابط دیگر، قهر کردن، تهدید به پایان رابطه، یا آزمودن میزان اهمیت خود برای شریک بود. مشارکت‌کنندگان اغلب پس از انجام این رفتارها احساس پشیمانی، شرم یا فرسودگی می‌کردند، اما در لحظه اضطراب، آن‌ها را تنها راه کاهش آشفتگی می‌دانستند. مشارکت‌کننده P۸ گفت: «می‌دانم چک کردن گوشی یا پرسیدن اینکه کجا بودی کار درستی نیست، ولی آن لحظه فقط می‌خواهم مطمئن شوم هنوز چیزی بین ما هست.» مشارکت‌کننده P۲۰ نیز گفت: «گاهی عمداً سرد می‌شوم یا قهر می‌کنم تا ببینم دنبالم می‌آید یا نه. اگر نیاید، وحشت می‌کنم.» این مقوله نشان می‌دهد که رفتارهای ظاهراً کنترل‌گرانه یا اعتراضی در سطح عمیق‌تر می‌توانند تلاش‌های ناکارآمد برای تنظیم ترس از رهاشدگی و بازگرداندن احساس امنیت باشند.

چرخه نزدیکی خواهی، اجتناب و بازآفرینی زخم‌های پیشین: چهارمین مقوله نشان داد که برخی مشارکت‌کنندگان میان میل شدید به نزدیکی و ترس از آسیب‌پذیری گرفتار بودند. آنان از یک سو خواهان صمیمیت، تعهد و اطمینان بودند و از سوی دیگر، هنگامی که رابطه عمیق‌تر می‌شد، ترس از وابسته شدن یا ترک شدن افزایش می‌یافت. در نتیجه، گاهی پس از دوره‌ای نزدیکی شدید، خودشان فاصله می‌گرفتند، رابطه را بی‌ثبات می‌کردند یا شریک را می‌آزمودند. برخی مشارکت‌کنندگان این الگو را با تجربه‌های کودکی، طرد در روابط پیشین یا خیانت عاطفی مرتبط می‌دانستند. P۶ گفت: «هر وقت خیلی نزدیک می‌شوم، می‌ترسم بیشتر وابسته شوم و بعد ترک شوم. برای همین قبل از اینکه او برود، خودم خرابش می‌کنم P۱۴.» نیز بیان کرد: «احساس می‌کنم آدم‌هایی را انتخاب می‌کنم که از اول هم مطمئن نیستند. بعد دوباره همان ترس قدیمی زنده می‌شود.» این مقوله نشان می‌دهد که ترس از رهاشدگی فقط واکنشی به رفتار شریک فعلی نیست، بلکه در بسیاری موارد بازآفرینی الگوهای پیشین رابطه، تجربه طرد و مدل‌های درونی ناایمن است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر واکاوی کیفی رابطه بین ناایمنی دلبستگی و ترس از رهاشدگی در روابط عاطفی بود. یافته‌ها نشان دادند که ترس از رهاشدگی در تجربه مشارکت‌کنندگان صرفاً یک نگرانی ساده درباره پایان رابطه نبود، بلکه به‌صورت الگویی پیچیده از حساسیت هیجانی، تفسیر تهدیدآمیز، وابستگی به تأیید، رفتارهای اعتراضی و چرخه‌های نزدیکی و اجتناب ظاهر می‌شد. این نتیجه با بنیان‌های نظریه دلبستگی همسو است؛ زیرا Bowlby معتقد بود که فعال شدن نظام دلبستگی در موقعیت تهدید یا جدایی، فرد را به جست‌وجوی نزدیکی با چهره دلبستگی سوق می‌دهد. (Bowlby, ۱۹۶۹/۱۹۸۲, ۱۹۷۳) در روابط عاطفی بزرگسالان نیز شریک عاطفی می‌تواند نقش چهره دلبستگی را ایفا کند و هر نشانه‌ای از کاهش دسترس‌پذیری او، نظام دلبستگی را فعال سازد. (Hazan & Shaver, ۱۹۸۷; Mikulincer & Shaver, ۲۰۱۶)

در افراد دارای دلبستگی ایمن، این فعال سازی معمولاً با توانایی گفت و گو، درخواست حمایت و تنظیم هیجان همراه است؛ اما در افراد دارای نایمینی دلبستگی، فعال سازی نظام دلبستگی می تواند به بیش هشیاری نسبت به طرد، اضطراب شدید و رفتارهای ناکارآمد منجر شود.

مقوله نخست، یعنی بیش فعالی نظام دلبستگی و حساسیت افراطی به نشانه های فاصله، نشان داد که مشارکت کنندگان نشانه های مبهم را به سرعت به عنوان علامت طرد یا ترک شدن تفسیر می کردند. این یافته با مدل اضطراب دلبستگی همخوان است. در این مدل، فرد به دلیل دسترس پذیری ناپایدار یا غیر قابل پیش بینی چهره های دلبستگی، راهبردهای بیش فعال ساز را به کار می گیرد؛ یعنی توجه خود را به تهدیدهای رابطه ای معطوف می کند، احتمال طرد را بیش برآورد می کند و برای بازگرداندن نزدیکی تلاش فوری انجام می دهد (Mikulincer et al., ۲۰۰۳). پژوهش های Simpson و Rholes نیز نشان می دهند که افراد دارای نایمینی دلبستگی هنگام مواجهه با فشارهای حاد یا مزمن در رابطه، بیشتر دچار نگرانی، تفسیر منفی و واکنش های هیجانی شدید می شوند. (Simpson & Rholes, ۲۰۱۷) بنابراین، یافته حاضر نشان می دهد که ترس از رهاشدگی در سطح پدیدارشناختی با «ابهام ناپذیری تهدید» همراه است؛ یعنی فرد نمی تواند ابهام های معمول رابطه را تحمل کند و برای کاهش اضطراب، به قطعیت های منفی پناه می برد.

مقوله دوم، یعنی خودارزشمندی ناپایدار و وابستگی به تأیید شریک عاطفی، نشان داد که ترس از رهاشدگی با مدل کاری منفی از خود پیوند دارد. بسیاری از مشارکت کنندگان کاهش توجه شریک را به معنای کافی نبودن، دوست داشتنی نبودن یا جایگزین پذیر بودن خود تعبیر می کردند. این یافته با الگوی Bartholomew و Horowitz سازگار است که نشان می دهد تصویر منفی از خود، به ویژه در سبک دل مشغول و ترسان، با اضطراب درباره پذیرش و ارزشمندی در روابط نزدیک همراه است. (Bartholomew & Horowitz, ۱۹۹۱) همچنین Collins و Read نشان دادند که مدل های کاری دلبستگی با اعتماد، ارتباط و کیفیت رابطه در زوج های عاطفی ارتباط دارند (Collins & Read, ۱۹۹۰). بر اساس یافته حاضر، ترس از رهاشدگی زمانی شدت می گیرد که فرد رابطه را نه فقط منبع صمیمیت، بلکه معیار اصلی ارزش شخصی بداند. در چنین شرایطی، هر رفتار شریک عاطفی می تواند به داوری درباره خود تبدیل شود و رابطه از سطح تعامل دو نفره به میدان ارزیابی هویت فردی گسترش یابد.

مقوله سوم، یعنی رفتارهای اعتراضی، کنترل گرانه و اطمینان طلبی مکرر، نشان داد که مشارکت کنندگان برای کاهش اضطراب ناشی از رهاشدگی از رفتارهایی استفاده می کردند که در کوتاه مدت آرامش بخش اما در بلندمدت آسیب زا بودند. اطمینان طلبی مکرر، کنترل گری، قهر، آزمودن شریک یا تهدید به پایان رابطه همگی می توانند به عنوان رفتارهای اعتراضی فهم شوند؛ رفتارهایی که هدف آن ها بازگرداندن توجه چهره دلبستگی است. این یافته با دیدگاه Mikulincer و Shaver درباره راهبردهای تنظیم هیجان در افراد دلبسته نایمین همخوان است؛ زیرا آنان نشان می دهند که اضطراب دلبستگی با فعال سازی بیش از حد هیجان، جست و جوی شدید نزدیکی و دشواری در آرام سازی خود همراه است. (Mikulincer & Shaver, ۲۰۱۶) از سوی دیگر، پژوهش های مربوط به اعتماد در روابط عاطفی نشان می دهند که نایمینی دلبستگی می تواند اعتماد را تضعیف کند و فرد را نسبت به قصدها و رفتارهای شریک مشکوک تر سازد. (Campbell & Stanton, ۲۰۱۹) بنابراین،

کنترل‌گری در این مطالعه نه صرفاً به‌عنوان تمایل به سلطه، بلکه به‌عنوان کوششی اضطرابی برای بازیابی امنیت تفسیر شد؛ کوششی که به دلیل فشار بر شریک، ممکن است همان فاصله‌ای را ایجاد کند که فرد از آن می‌ترسد.

مقوله چهارم، یعنی چرخه نزدیکی خواهی، اجتناب و بازآفرینی زخم‌های پیشین، نشان داد که برخی افراد در روابط عاطفی میان نیاز شدید به صمیمیت و ترس از وابستگی گرفتار می‌شوند. این یافته با مدل‌های دلبستگی آشفته یا ترسان همسو است که در آن فرد همزمان میل به نزدیکی و ترس از آسیب‌پذیری را تجربه می‌کند (Bartholomew & Horowitz, ۱۹۹۱; Cassidy & Shaver, ۲۰۱۶). در چنین الگویی، رابطه عاطفی می‌تواند خاطرات هیجانی روابط پیشین را فعال کند و شریک فعلی، حتی بدون قصد آسیب، به محرک تجربه‌های قدیمی طرد یا بی‌ثباتی تبدیل شود (Fraley). نیز تأکید می‌کند که دلبستگی بزرگسالان پدیده‌ای پویا است و در تعامل میان تجربه‌های گذشته، ویژگی‌های رابطه فعلی و فرایندهای تحولی شکل می‌گیرد (Fraley, ۲۰۱۹). بنابراین، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که ترس از رهاشدگی هم ریشه تاریخی دارد و هم در تعامل‌های روزمره رابطه بازتولید می‌شود. این چرخه زمانی پایدارتر می‌شود که فرد به‌جای بیان مستقیم نیاز خود به امنیت، از راهبردهایی مانند فاصله‌گیری دفاعی، آزمودن شریک یا تخریب پیشگیرانه رابطه استفاده کند.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که نایمنی دلبستگی و ترس از رهاشدگی رابطه‌ای چندلایه دارند. اضطراب دلبستگی زمینه حساسیت به طرد و نیاز افراطی به اطمینان را فراهم می‌کند؛ تصویر منفی از خود، رفتار شریک را به شاخص ارزشمندی فرد تبدیل می‌سازد؛ دشواری در تنظیم هیجان باعث می‌شود ترس به رفتارهای تکانشی یا کنترل‌گرانه تبدیل شود؛ و تجربه‌های پیشین طرد یا بی‌ثباتی در روابط فعلی بازآفرینی می‌شوند. این یافته‌ها از نظر بالینی اهمیت دارند، زیرا نشان می‌دهند کار با ترس از رهاشدگی نباید فقط بر کاهش رفتارهای آشکار مانند کنترل‌گری یا اطمینان‌طلبی تمرکز کند، بلکه باید مدل‌های کاری درونی، نیاز به امنیت، تجربه‌های پیشین، و ظرفیت فرد برای تحمل ابهام و تنظیم هیجان را نیز هدف قرار دهد.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

موازین اخلاقی

در این پژوهش اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

بر اساس اظهار نویسندگان، در این مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books. Original work published 1969.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.
- Campbell, L., & Stanton, S. C. E. (2019). Adult attachment and trust in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 25, 148–151. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.08.004>
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed.). Guilford Press.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fraley, R. C. (2019). Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 70, 401–422. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102813>
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350–365. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy with individuals, couples, and families*. Guilford Press.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77–102. <https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>