

## شناسایی عوامل روانی مؤثر بر وابستگی عاطفی افراطی در نوجوانان

۱. ایمان مرادیان\*: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول). iman\_moradian\_fam@yahoo.com

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۵/۰۴

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۷/۳۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۰۹

تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی عوامل روانی مؤثر بر وابستگی عاطفی افراطی در نوجوانان انجام شد. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۸ نوجوان ۱۵ تا ۱۸ ساله ساکن شهر تهران بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و تجربه وابستگی عاطفی شدید در روابط دوستانه، عاطفی یا بین‌فردی نزدیک را گزارش کردند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد و فرایند مصاحبه تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. میانگین مدت مصاحبه‌ها ۵۲ دقیقه بود. برای رعایت ملاحظات اخلاقی، رضایت آگاهانه والدین، رضایت مشارکت نوجوانان، محرمانگی اطلاعات و امکان خروج از پژوهش در هر مرحله تضمین شد. داده‌ها پس از پیاده‌سازی کامل مصاحبه‌ها، با استفاده از نرم‌افزار NVivo و بر اساس مراحل آشنایی با داده‌ها، کدگذاری اولیه، جست‌وجوی مضامین، بازبینی مضامین، نام‌گذاری مضامین و تدوین گزارش تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مضمون اصلی منجر شد: نالایمی دلبستگی و ترس از رهاشدگی، خودارزشمندی وابسته به تأیید بیرونی، ناتوانی در تنظیم هیجان و نشخوار رابطه‌ای، ضعف مرزبندی روانی و خودمختاری، و الگوهای خانوادگی و ارتباطی تقویت‌کننده وابستگی. یافته‌ها نشان دادند که وابستگی عاطفی افراطی در نوجوانان صرفاً به معنای نیاز زیاد به صمیمیت نیست، بلکه بیشتر حاصل ترکیب ترس از طرد، احساس ناکافی بودن، حساسیت شدید به نشانه‌های فاصله‌گیری، ناتوانی در تحمل تنهایی، و یادگیری الگوهای رابطه‌ای نایم در خانواده و گروه همسالان است. نوجوانان وابسته معمولاً رابطه نزدیک را منبع اصلی آرام‌سازی هیجان، کسب ارزشمندی و کاهش اضطراب جدایی تجربه می‌کردند. وابستگی عاطفی افراطی در نوجوانان پدیده‌ای چندبعدی است که در پیوند با دلبستگی نایم، ضعف تنظیم هیجان، هویت ناپایدار و مرزهای بین‌فردی شکننده شکل می‌گیرد. مداخلات مدرسه‌محور و خانواده‌محور باید بر افزایش خودارزشمندی، آموزش تنظیم هیجان، تقویت مرزبندی سالم، و اصلاح الگوهای ارتباطی کنترل‌گرانه یا نالایم تمرکز کنند.

**کلیدواژه‌ها:** وابستگی عاطفی، نوجوانان، دلبستگی نایم، تنظیم هیجان، تحلیل مضمون، روابط بین‌فردی.

۱

## Identifying Psychological Factors Affecting Excessive Emotional Dependence in Adolescents

1. Iman Moradian\*: Department of Family Counseling, University of Isfahan, Isfahan, Iran. (Corresponding Author). iman\_moradian\_fam@yahoo.com

Submit Date: 2025-07-26

Revise Date: 2025-10-22

Accept Date: 2025-10-31

Publish Date: 2025-12-22

### **Abstract**

study aimed to identify the psychological factors affecting excessive emotional dependence among adolescents. This qualitative study was conducted using thematic analysis. The participants were 18 adolescents aged 15 to 18 years living in Tehran, Iran, who were selected through purposive sampling because they reported intense emotional dependence in close friendships, romantic experiences, or emotionally significant interpersonal relationships. Data were collected through in-depth semi-structured interviews and continued until theoretical saturation was reached. The average interview duration was 52 minutes. Ethical considerations included parental informed consent, adolescent assent, confidentiality, voluntary participation, and the right to withdraw at any stage. After verbatim transcription, the interviews were analyzed using NVivo software. The analytic process followed the stages of familiarization with the data, initial coding, searching for themes, reviewing themes, defining and naming themes, and producing the final report. Data analysis led to the identification of five main themes: attachment insecurity and fear of abandonment, self-worth dependent on external validation, emotion regulation difficulties and relational rumination, weak psychological boundaries and limited autonomy, and family and interpersonal patterns reinforcing dependence. The findings indicated that excessive emotional dependence in adolescents is not merely an intense need for closeness; rather, it emerges from the interaction of rejection sensitivity, perceived inadequacy, hypervigilance to signs of relational distance, inability to tolerate loneliness, and insecure relational learning within family and peer contexts. Emotionally dependent adolescents tended to experience close relationships as their primary source of emotional soothing, self-worth, and relief from separation anxiety. Excessive emotional dependence in adolescents is a multidimensional phenomenon associated with insecure attachment, impaired emotion regulation, unstable identity formation, and fragile interpersonal boundaries. School-based and family-based interventions should focus on strengthening self-worth, teaching emotion regulation skills, promoting healthy relational boundaries, and modifying controlling or insecure family communication patterns.

**Keywords:** *Emotional dependence, adolescents, insecure attachment, emotion regulation, thematic analysis, interpersonal relationships.*

## مقدمه

نوجوانی یکی از حساس‌ترین دوره‌های تحول روانی، هیجانی و اجتماعی است؛ دوره‌ای که در آن فرد از وابستگی کودکی به سوی شکل‌گیری هویت، استقلال، انتخاب روابط نزدیک و تجربه تعلق اجتماعی حرکت می‌کند. در این مرحله، نیاز به صمیمیت، پذیرش، همراهی و تأیید از سوی همسالان افزایش می‌یابد و روابط دوستانه و عاطفی به تدریج جایگاه روان‌شناختی مهم‌تری پیدا می‌کنند. با این حال، همین نیاز طبیعی به تعلق می‌تواند در برخی نوجوانان از مسیر رشدی سالم خارج شود و به شکل وابستگی عاطفی افراطی بروز کند؛ وضعیتی که در آن نوجوان احساس می‌کند بدون حضور، توجه یا تأیید یک فرد خاص قادر به حفظ آرامش، ارزشمندی یا ثبات هیجانی نیست. وابستگی عاطفی در سطح متعادل بخشی از پیوندهای انسانی سالم است، اما هنگامی که با ترس شدید از رهاشدگی، اضطراب جدایی، نیاز مکرر به اطمینان‌جویی، ناتوانی در تصمیم‌گیری مستقل و تحمل‌ناپذیری فاصله عاطفی همراه شود، می‌تواند به یک الگوی ناسازگارانه در روابط بین‌فردی تبدیل گردد.

از منظر نظریه دلبستگی، کیفیت رابطه‌های اولیه با مراقبان اصلی نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری الگوهای درونی فرد درباره خود، دیگری و رابطه دارد (Bowlby ۱۹۶۹). دلبستگی را یک نظام انگیزشی بنیادی برای جست‌وجوی امنیت در زمان تهدید، اضطراب یا نیاز دانست. Ainsworth et al. (۱۹۷۸) نشان دادند که پاسخ‌دهی حساس و قابل پیش‌بینی مراقبان با دلبستگی ایمن ارتباط دارد، در حالی که پاسخ‌دهی ناسازگار، طردکننده یا مبهم می‌تواند زمینه‌ساز الگوهای دلبستگی ناایمن باشد. در نوجوانی، نظام دلبستگی از رابطه انحصاری با والدین فاصله می‌گیرد و به تدریج در روابط با دوستان صمیمی و شرکای عاطفی فعال می‌شود. بنابراین، نوجوانی مرحله‌ای است که در آن تجربه‌های اولیه دلبستگی می‌توانند در قالب نگرانی از طرد، حساسیت به فاصله عاطفی، ترس از تنها ماندن و وابستگی شدید به افراد مهم بازآفرینی شوند.

وابستگی عاطفی افراطی با دلبستگی اضطرابی پیوند ویژه‌ای دارد. در دلبستگی اضطرابی، فرد نسبت به دسترس‌پذیری و پاسخ‌گویی دیگری تردید دارد و به همین دلیل پیوسته به دنبال نشانه‌های اطمینان، محبت و حضور است (Bartholomew and Horowitz ۱۹۹۱). نشان دادند که مدل‌های ذهنی منفی از خود و دیگری می‌توانند الگوهای رابطه‌ای ناایمن را شکل دهند؛ برای مثال، فردی که خود را دوست‌داشتنی نمی‌داند اما به شدت به پذیرش دیگری نیاز دارد، ممکن است در روابط نزدیک به سمت چسبندگی، اطمینان‌جویی مفرط و ترس از رهاشدگی سوق پیدا کند. در نوجوانان، این الگو می‌تواند در قالب وابستگی شدید به دوست صمیمی، شریک عاطفی، گروه همسالان یا حتی یک چهره حمایتگر ظاهر شود. چنین نوجوانی نه تنها از پایان رابطه می‌ترسد، بلکه حتی تأخیر در پاسخ پیام، سردی موقت، کاهش تماس یا تغییر لحن را نشانه تهدید رابطه تلقی می‌کند.

یکی دیگر از بنیان‌های روانی وابستگی عاطفی افراطی، خودارزشمندی ناپایدار و وابسته به تأیید بیرونی است. نوجوانی دوره بازسازی مفهوم خود و هویت فردی است (Erikson ۱۹۶۸). بحران اصلی این مرحله را هویت در برابر سردرگمی نقش می‌داند؛ یعنی نوجوان باید به این پرسش پاسخ دهد که «من کیستم؟» و «ارزش من از کجا ناشی می‌شود؟». هنگامی که پاسخ به این پرسش‌ها بیش از حد به تأیید دیگران

وابسته شود، رابطه نزدیک از یک تجربه عاطفی سالم به منبع اصلی تعریف خود تبدیل می‌شود (Harter, ۲۰۱۲). نیز بر اهمیت خودپنداره و خودارزشمندی در دوره نوجوانی تأکید می‌کند و نشان می‌دهد که نوجوانان به دلیل حساسیت رشدی به ارزیابی اجتماعی، ممکن است ارزش خود را از پذیرش یا طرد دیگران استنتاج کنند. در چنین شرایطی، نوجوان وابسته ممکن است احساس کند «اگر او مرا بخواهد، من ارزشمندم» و «اگر او فاصله بگیرد، یعنی من کافی نیستم».

از سوی دیگر، تنظیم هیجان یکی از سازوکارهای کلیدی در فهم وابستگی عاطفی افراطی است. نوجوانانی که مهارت کافی برای شناسایی، پذیرش و مدیریت هیجان‌های منفی ندارند، ممکن است رابطه نزدیک را به ابزار اصلی آرام‌سازی هیجان تبدیل کنند. در این وضعیت، دیگری نه فقط یک فرد مهم، بلکه «تنظیم‌کننده بیرونی هیجان» می‌شود. پژوهش‌های مرتبط با دلبستگی و تنظیم هیجان نشان داده‌اند که دلبستگی نایمن با دشواری در تنظیم هیجان، واکنش‌پذیری شدید، نشخوار ذهنی و استفاده از راهبردهای ناسازگارانه مقابله‌ای همراه است (Marszał and Jańczak, ۲۰۱۷; Pascuzzo et al., ۲۰۱۵; Mikulincer & Shaver, ۲۰۱۶). نیز در مطالعه‌ای بر نوجوانان دختر نشان دادند که اضطراب دلبستگی و ضعف ذهنی‌سازی با دشواری‌های تنظیم هیجان ارتباط دارد. از این منظر، وابستگی عاطفی افراطی را می‌توان تلاشی برای کاهش اضطراب، تنهایی، بی‌ثباتی درونی و آشفتگی هیجانی دانست؛ تلاشی که در کوتاه‌مدت آرامش‌بخش است اما در بلندمدت وابستگی، اضطراب و فرسودگی رابطه‌ای را تشدید می‌کند.

عامل مهم دیگر در وابستگی عاطفی افراطی، ضعف مرزبندی روانی و خودمختاری است. رشد سالم نوجوان مستلزم آن است که فرد بتواند میان صمیمیت و استقلال تعادل برقرار کند. نظریه خودتعیین‌گری (Deci and Ryan, ۲۰۰۰) سه نیاز بنیادین خودمختاری، شایستگی و ارتباط را برای سلامت روانی ضروری می‌داند. بر این اساس، رابطه سالم رابطه‌ای است که در آن فرد هم احساس پیوند و تعلق دارد و هم استقلال و حق انتخاب خود را حفظ می‌کند. اما در وابستگی افراطی، نیاز به ارتباط چنان غالب می‌شود که خودمختاری تضعیف می‌گردد. نوجوان ممکن است برنامه‌های شخصی خود را کنار بگذارد، علایق خود را پنهان کند، با خواسته‌های طرف مقابل مخالفت نکند، یا برای حفظ رابطه از مرزهای شخصی خود عبور کند. این وضعیت می‌تواند به تدریج احساس agency یا عاملیت فردی را کاهش دهد و نوجوان را در چرخه‌ای از ترس، تسلیم، اطمینان‌جویی و نارضایتی گرفتار کند.

خانواده نیز نقش مهمی در شکل‌گیری یا تداوم وابستگی عاطفی افراطی دارد. خانواده‌هایی که در آنها محبت به صورت شرطی، ناپایدار یا همراه با کنترل ارائه می‌شود، ممکن است نوجوان را به این باور برسانند که برای حفظ رابطه باید خود را مطابق انتظار دیگری تنظیم کند. از سوی دیگر، خانواده‌های بیش‌حمایتگر که فرصت تجربه استقلال، تصمیم‌گیری و تحمل ناکامی را از نوجوان می‌گیرند، می‌توانند به شکل دیگری زمینه وابستگی را فراهم کنند. در این وضعیت، نوجوان یاد نمی‌گیرد که اضطراب، تنهایی یا تعارض را به صورت مستقل مدیریت کند و در مواجهه با فاصله عاطفی به شدت آشفته می‌شود (Kopala-Sibley et al., ۲۰۱۵). در بررسی تحول وابستگی و خودانتقادی در نوجوانی نشان دادند که تجربه‌های مرتبط با رابطه و خودتعریفی می‌توانند بر رشد سبک‌های شخصیتی وابسته یا خودانتقادگر اثر بگذارند. بنابراین،

وابستگی عاطفی نوجوانان را نمی‌توان صرفاً به ویژگی‌های فردی تقلیل داد، بلکه باید آن را در زمینه تجربه‌های خانوادگی، کیفیت مراقبت، الگوهای ارتباطی و فضای عاطفی رشد بررسی کرد.

در کنار خانواده، فرهنگ همسالان و شبکه‌های اجتماعی نیز در سال‌های اخیر به بستر مهمی برای شکل‌گیری وابستگی عاطفی تبدیل شده‌اند. نوجوانان امروز بخش قابل توجهی از ارتباطات نزدیک خود را از طریق پیام‌رسان‌ها، شبکه‌های اجتماعی و تعاملات آنلاین تجربه می‌کنند. در چنین فضایی، نشانه‌های حضور یا غیبت دیگری بسیار قابل مشاهده‌اند: دیده شدن پیام، آنلاین بودن، پاسخ ندادن، لایک نکردن، تغییر عکس پروفایل یا کاهش تعامل می‌تواند برای نوجوان وابسته معنایی تهدیدآمیز پیدا کند. این وضعیت حساسیت به طرد و نشخوار رابطه‌ای را تشدید می‌کند. نوجوانی که از قبل با ترس از رهاشدگی و خودارزشمندی شکننده مواجه است، ممکن است رفتارهای دیجیتالی طرف مقابل را به صورت مداوم پایش کند و هر نشانه کوچک را به معنای کاهش علاقه یا پایان رابطه تفسیر کند. بنابراین، وابستگی عاطفی افراطی در نوجوانان معاصر باید هم در سطح روان‌شناختی و هم در سطح بافت ارتباطی و رسانه‌ای فهم شود.

ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که وابستگی عاطفی با پیامدهای منفی متعددی مانند اضطراب، افسردگی، وسواس فکری درباره رابطه، تحمل رفتارهای آسیب‌زا، کاهش عزت‌نفس و افت عملکرد تحصیلی همراه است (Momeñe et al., ۲۰۲۴). نشان دادند که دلبستگی ناایمن و دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند با وابستگی عاطفی به شریک رابطه ارتباط داشته باشد. همچنین پژوهش‌های مربوط به روابط نوجوانان نشان می‌دهد که اضطراب دلبستگی می‌تواند با ورود زودهنگام یا ناپایدار به روابط عاطفی، نگرانی مداوم از طرد و دشواری در مدیریت تعارض مرتبط باشد (Cooper et al., ۱۹۹۸; Pascuzzo et al., ۲۰۱۵). این یافته‌ها نشان می‌دهند که وابستگی عاطفی افراطی صرفاً یک ویژگی گذرا یا «احساسات شدید نوجوانانه» نیست، بلکه می‌تواند نشانگر یک الگوی عمیق‌تر در تنظیم رابطه، تنظیم هیجان و هویت فردی باشد. با وجود اهمیت این پدیده، بیشتر مطالعات موجود درباره وابستگی عاطفی بر نمونه‌های بزرگسال، روابط زوجی یا طرح‌های کمی متمرکز بوده‌اند. در حالی که تجربه وابستگی عاطفی در نوجوانان ممکن است کیفیتی متفاوت داشته باشد؛ زیرا نوجوان هنوز در حال ساخت هویت، استقلال، توانایی تنظیم هیجان و مرزبندی رابطه‌ای است. رویکرد کیفی می‌تواند به فهم تجربه زیسته نوجوانان کمک کند و نشان دهد آنان وابستگی عاطفی را چگونه معنا می‌کنند، چه موقعیت‌هایی آن را فعال می‌کند، چه احساساتی در پس آن قرار دارد و چه الگوهایی باعث تداوم آن می‌شود. از این رو، مطالعه حاضر با تمرکز بر روایت‌های نوجوانان، می‌کوشد عوامل روانی مؤثر بر وابستگی عاطفی افراطی را از منظر تجربه‌شده آنان شناسایی کند.

بر این اساس، هدف پژوهش حاضر شناسایی عوامل روانی مؤثر بر وابستگی عاطفی افراطی در نوجوانان ساکن شهر تهران بود.

## مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. انتخاب طرح کیفی از آن جهت مناسب بود که هدف مطالعه، اندازه‌گیری شدت وابستگی عاطفی یا آزمون یک مدل از پیش‌تعیین‌شده نبود، بلکه پژوهش در پی فهم عمیق تجربه نوجوانان از وابستگی عاطفی افراطی، شناسایی معناهای ذهنی آنان، و استخراج عوامل روانی مؤثر بر این پدیده بود. تحلیل مضمون به پژوهشگر امکان داد الگوهای تکرارشونده در

روایت‌های مشارکت‌کنندگان را شناسایی کند و از سطح کدهای اولیه به مقوله‌های روان‌شناختی معنادار برسد. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۸ نوجوان ۱۵ تا ۱۸ ساله ساکن شهر تهران بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل قرار داشتن در دامنه سنی نوجوانی، سکونت در تهران، توانایی بیان تجربه‌های شخصی، داشتن تجربه وابستگی عاطفی شدید در یک رابطه دوستانه، عاطفی یا رابطه نزدیک با همسال، و رضایت والدین و خود نوجوان برای مشارکت بود. معیارهای خروج شامل وجود بحران روان‌شناختی حاد در زمان مصاحبه، ناتوانی در ادامه مصاحبه، یا تمایل نداشتن به پاسخ‌گویی به پرسش‌های اصلی بود. نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به این معنا که پس از مصاحبه شانزدهم، کد جدید معناداری به دست نیامد و دو مصاحبه بعدی برای اطمینان از کفایت داده‌ها انجام شد. این منطق با توصیه‌های روش‌شناختی درباره نمونه‌گیری هدفمند و اشباع در پژوهش‌های مصاحبه‌محور همسو است (Guest et al., ۲۰۰۶; Creswell & Poth, ۲۰۱۸).

داده‌ها تنها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. راهنمای مصاحبه شامل پرسش‌های باز درباره تجربه وابستگی عاطفی، ترس از فاصله یا رهاشدگی، احساس نوجوان در زمان پاسخ ندادن یا دور شدن فرد مهم، شیوه‌های آرام‌سازی هیجان، نقش خانواده و دوستان، تجربه مرزبندی در رابطه، و برداشت نوجوان از خود در زمان بودن یا نبودن فرد وابستگی‌آفرین بود. پرسش‌هایی مانند «وقتی فردی که به او وابسته هستید از شما فاصله می‌گیرد چه احساسی دارید؟»، «در چنین موقعیت‌هایی چه فکری بیشتر به ذهن شما می‌آید؟»، «برای حفظ رابطه معمولاً چه کارهایی انجام می‌دهید؟»، «احساس ارزشمندی شما چقدر به توجه آن فرد وابسته است؟» و «خانواده شما معمولاً با نیازهای عاطفی شما چگونه برخورد می‌کند؟» در مصاحبه‌ها استفاده شد. مصاحبه‌ها در محیطی آرام و محرمانه، با رعایت اصول اخلاقی و پس از کسب رضایت آگاهانه والدین و رضایت نوجوانان انجام شد. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۰ تا ۷۵ دقیقه و میانگین مدت آنها حدود ۵۲ دقیقه بود. همه مصاحبه‌ها با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شد. برای محافظت از محرمانگی، نام مشارکت‌کنندگان با کدهایی مانند P۱ تا P۱۸ جایگزین شد.

تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo انجام شد. ابتدا پژوهشگر چندین بار متن مصاحبه‌ها را خواند تا با محتوای کلی داده‌ها آشنا شود. سپس کدگذاری اولیه به صورت خطبه‌خط انجام شد و گزاره‌هایی که به ترس از طرد، نیاز به تأیید، حساسیت به فاصله، ناتوانی در تحمل تنهایی، کنترل‌گری رابطه‌ای، ضعف مرزبندی یا الگوهای خانوادگی اشاره داشتند، برچسب‌گذاری شدند. در مرحله بعد، کدهای مشابه در خوشه‌های معنایی قرار گرفتند و مضامین اولیه شکل گرفتند. سپس مضامین بر اساس انسجام درونی و تمایز بیرونی بازبینی شدند؛ یعنی بررسی شد که هر مضمون تا چه حد کدهای مرتبط را به صورت منسجم توضیح می‌دهد و از مضامین دیگر متمایز است. در مرحله نهایی، مضامین اصلی نام‌گذاری و تعریف شدند و نقل‌قول‌های نماینده برای هر مضمون انتخاب شد. برای افزایش اعتبار یافته‌ها، از بازبینی مشارکت‌کنندگان، بررسی همتای پژوهشی، ثبت مسیر تصمیم‌گیری تحلیلی و توصیف غنی زمینه پژوهش استفاده شد. معیارهای اعتمادپذیری، انتقال‌پذیری، اتکاپذیری و تأییدپذیری بر اساس چارچوب Lincoln and Guba (۱۹۸۵) در نظر گرفته شد.

## یافته‌ها

در این پژوهش ۱۸ نوجوان ۱۵ تا ۱۸ ساله مشارکت داشتند. از نظر جنسیت، ۱۱ نفر دختر بودند که ۶۱.۱ درصد نمونه را تشکیل می‌دادند و ۷ نفر پسر بودند که ۳۸.۹ درصد مشارکت‌کنندگان را شامل می‌شدند. از نظر سن، ۳ نفر ۱۵ ساله، ۵ نفر ۱۶ ساله، ۶ نفر ۱۷ ساله و ۴ نفر ۱۸ ساله بودند. از نظر پایه تحصیلی، ۴ نفر در پایه نهم، ۵ نفر در پایه دهم، ۵ نفر در پایه یازدهم و ۴ نفر در پایه دوازدهم تحصیل می‌کردند. همچنین ۱۰ نفر تجربه وابستگی عاطفی شدید به دوست صمیمی، ۵ نفر تجربه وابستگی در رابطه عاطفی نوجوانانه، و ۳ نفر تجربه وابستگی همزمان به دوست صمیمی و یک رابطه عاطفی را گزارش کردند. از نظر وضعیت خانواده، ۱۲ نفر با هر دو والد، ۴ نفر با یکی از والدین به دلیل جدایی والدین، و ۲ نفر با خانواده گسترده زندگی می‌کردند. همه مشارکت‌کنندگان تجربه آشفتگی هیجانی در زمان فاصله‌گیری، تأخیر در پاسخ یا کاهش توجه فرد مهم را گزارش کردند.

تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مضمون اصلی منجر شد: نایمنی دلبستگی و ترس از رهاشدگی، خودارزشمندی وابسته به تأیید بیرونی، ناتوانی در تنظیم هیجان و نشخوار رابطه‌ای، ضعف مرزبندی روانی و خودمختاری، و الگوهای خانوادگی و ارتباطی تقویت‌کننده وابستگی.

نخستین مضمون، نایمنی دلبستگی و ترس از رهاشدگی بود. بسیاری از نوجوانان تجربه وابستگی خود را نه صرفاً به عنوان علاقه شدید، بلکه به عنوان ترس دائمی از دست دادن فرد مهم توصیف کردند. آنان در موقعیت‌هایی مانند پاسخ ندادن به پیام، سرد شدن لحن، کاهش تماس یا توجه به فرد دیگر، احساس تهدید شدید رابطه‌ای را تجربه می‌کردند. کدهای اصلی این مضمون شامل «فاجعه‌سازی فاصله»، «حساسیت به تغییر لحن»، «ترس از جایگزین شدن»، «نیاز مکرر به اطمینان» و «اضطراب جدایی رابطه‌ای» بود. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی جواب پیامم را دیر می‌دهد، اول فکر می‌کنم حتماً از من خسته شده. بعد همه چیز در ذهنم خراب می‌شود؛ انگار قرار است برای همیشه برود» (P۴). مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «من می‌دانم شاید فقط سرش شلوغ باشد، ولی نمی‌توانم جلوی ذهنم را بگیرم. سریع فکر می‌کنم دیگر دوستم ندارد. (P۱۱)» «این مضمون نشان داد که وابستگی عاطفی افراطی در نوجوانان با فعال شدن شدید نظام هشدار رابطه‌ای همراه است؛ یعنی نوجوان نشانه‌های مبهم یا عادی فاصله را به عنوان تهدید قطعی رابطه تعبیر می‌کند.

دومین مضمون، خودارزشمندی وابسته به تأیید بیرونی بود. در روایت مشارکت‌کنندگان، احساس ارزشمندی اغلب به میزان توجه، محبت یا انتخاب شدن توسط فرد مهم وابسته بود. نوجوانان بیان می‌کردند که وقتی مورد توجه قرار می‌گیرند، احساس خوبی نسبت به خود دارند، اما با کوچک‌ترین نشانه بی‌توجهی، احساس بی‌ارزشی، ناکافی بودن یا دوست‌داشتنی نبودن در آنان فعال می‌شود. کدهای این مضمون شامل «ارزشمندی مشروط به توجه»، «نیاز به انتخاب شدن»، «احساس ناکافی بودن»، «مقایسه با دیگران» و «تأییدطلبی عاطفی» بود. یک مشارکت‌کننده گفت: «وقتی با من حرف می‌زند حس می‌کنم آدم مهمی هستم، ولی اگر با یکی دیگر بیشتر بخندد، احساس می‌کنم هیچ چیزی ندارم که باعث شود من را انتخاب کند. (P۷)» «مشارکت‌کننده دیگری توضیح داد: «من همیشه منتظرم بگویند برایش مهمم. اگر نگوید، انگار خودم هم باورم نمی‌شود که مهم هستم. (P۱۵)» «این یافته نشان می‌دهد که در وابستگی عاطفی افراطی، رابطه به منبع اصلی تأیید هویت و خودارزشمندی تبدیل می‌شود و نوجوان برای حفظ تصویر مثبت از خود به بازخورد بیرونی نیاز مداوم دارد.

سومین مضمون، ناتوانی در تنظیم هیجان و نشخوار رابطه‌ای بود. مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که هنگام تجربه فاصله یا تعارض، هیجان‌های شدیدی مانند اضطراب، غم، خشم، حسادت، درماندگی و ترس را تجربه می‌کنند و برای آرام کردن خود به تماس مکرر، پیام دادن، بررسی شبکه‌های اجتماعی یا فکر کردن مداوم به رابطه پناه می‌برند. کدهای این مضمون شامل «فکرهای تکراری»، «کنترل پیام‌ها»، «ناتوانی در خواب یا تمرکز»، «هیجان‌های شدید و سریع»، «آرام شدن فقط با پاسخ طرف مقابل» و «پایش مداوم رابطه» بود. یکی از نوجوانان گفت: «اگر جواب ندهد، نمی‌توانم درس بخوانم. گوشی را هر چند دقیقه نگاه می‌کنم. حتی اگر بخواهم حواسم را پرت کنم، باز ذهنم برمی‌گردد به اینکه چرا جواب نداد. (P۲) «دیگری بیان کرد: «وقتی دعوا می‌کنیم، تا وقتی دوباره با من خوب نشود، انگار بدنم آرام نمی‌گیرد. هیچ کاری نمی‌تواند آرامم کند. (P۱۳) «این مضمون نشان داد که وابستگی عاطفی افراطی با تبدیل رابطه به ابزار اصلی تنظیم هیجان همراه است؛ یعنی نوجوان آرامش درونی خود را نه از راه مهارت‌های فردی، بلکه از راه بازگشت توجه و اطمینان فرد مقابل به دست می‌آورد.

چهارمین مضمون، ضعف مرزبندی روانی و خودمختاری بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان بیان کردند که برای حفظ رابطه، از خواسته‌ها، برنامه‌ها، علایق یا حتی ناراحتی‌های خود صرف‌نظر می‌کنند. آنان گاهی مخالفت نمی‌کردند، احساسات واقعی خود را پنهان می‌کردند، یا تصمیم‌های شخصی خود را با ترجیحات فرد وابستگی‌آفرین تنظیم می‌کردند. کدهای این مضمون شامل «نه گفتن دشوار»، «ترس از ناراحت کردن دیگری»، «تغییر برنامه برای حفظ رابطه»، «پنهان کردن نیازهای شخصی»، «حل شدن در رابطه» و «احساس گناه هنگام استقلال» بود. یک مشارکت‌کننده گفت: «خیلی وقت‌ها کاری را که خودم دوست دارم انجام نمی‌دهم، چون می‌ترسم فکر کند دیگر برایم مهم نیست. حتی اگر خسته باشم، باز جواب می‌دهم. (P۹) «مشارکت‌کننده دیگری توضیح داد: «وقتی برای خودم کاری می‌کنم و او ناراحت می‌شود، احساس گناه می‌کنم؛ انگار حق ندارم بدون او خوب باشم. (P۱۶) «این یافته نشان می‌دهد که وابستگی افراطی با تضعیف مرزهای فردی همراه است و نوجوان به جای تجربه رابطه به عنوان پیوندی دوطرفه، آن را به فضایی برای حفظ دیگری به هر قیمت تبدیل می‌کند.

پنجمین مضمون، الگوهای خانوادگی و ارتباطی تقویت‌کننده وابستگی بود. مشارکت‌کنندگان در روایت‌های خود به تجربه‌هایی مانند محبت ناپایدار والدین، کنترل زیاد، انتقاد مکرر، کمبود گفت‌وگوی عاطفی، مقایسه با دیگران، یا تنهایی هیجانی در خانواده اشاره کردند. برخی نوجوانان بیان کردند که در خانواده کمتر شنیده شده‌اند و به همین دلیل در رابطه با دوست یا شریک عاطفی به دنبال توجه کامل و بی‌قیدوشرط هستند. برخی دیگر از خانواده‌های بیش‌حمایتگر یا کنترل‌گر آمده بودند که در آنها استقلال با احساس گناه همراه بوده است. کدهای این مضمون شامل «محبت شرطی»، «نادیده گرفته شدن هیجانی»، «کنترل والدین»، «ترس از قضاوت»، «جبران کمبود عاطفی» و «یادگیری رابطه چسبنده» بود. یک مشارکت‌کننده گفت: «در خانه زیاد درباره احساساتم حرف نمی‌زنیم. وقتی کسی بیرون از خانه به من توجه می‌کند، خیلی برایم مهم می‌شود؛ شاید بیشتر از حد معمول. (P۵) «دیگری بیان کرد: «مادرم همیشه می‌گوید اگر کسی را دوست داری باید همه چیز را برایش بگذاری. فکر کنم من هم همین را یاد گرفته‌ام. (P۱۸) «این مضمون نشان داد که وابستگی عاطفی افراطی در نوجوانان اغلب ریشه در الگوهای ارتباطی آموخته شده دارد و رابطه‌های نوجوانانه می‌توانند صحنه بازنمایی نیازهای عاطفی برآورده نشده یا الگوهای خانوادگی ناپایدار باشند.



## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف شناسایی عوامل روانی مؤثر بر وابستگی عاطفی افراطی در نوجوانان انجام شد. یافته‌ها نشان دادند که این پدیده ساختاری چندبعدی دارد و از ترکیب دلبستگی ناایمن، خودارزشمندی شکننده، ضعف تنظیم هیجان، مرزبندی ناکافی و الگوهای خانوادگی تقویت‌کننده وابستگی شکل می‌گیرد. به بیان دیگر، وابستگی عاطفی افراطی در نوجوانان صرفاً علاقه شدید یا نیاز طبیعی به صمیمیت نیست، بلکه الگویی از رابطه است که در آن نوجوان برای احساس امنیت، ارزشمندی و آرامش هیجانی به حضور یا تأیید فرد دیگر وابسته می‌شود. این یافته با مبانی نظریه دلبستگی همخوان است؛ زیرا Bowlby (۱۹۶۹) دلبستگی را نظامی برای جست‌وجوی امنیت در زمان تهدید می‌داند و الگوهای ناایمن دلبستگی می‌توانند در روابط بعدی فرد به صورت ترس از طرد و تلاش افراطی برای حفظ نزدیکی بازنمایی شوند. همچنین یافته‌های حاضر با پژوهش‌های Mikulincer and Shaver (۲۰۱۶) و Momeñe et al. (۲۰۲۴) همسو است که نشان می‌دهند ناایمنی دلبستگی و دشواری در تنظیم هیجان با وابستگی عاطفی و الگوهای رابطه‌ای ناسازگارانه ارتباط دارد.

در ارتباط با مضمون نخست، یعنی ناایمنی دلبستگی و ترس از رهاشدگی، یافته‌ها نشان دادند که نوجوانان وابسته نشانه‌های مبهم فاصله را به صورت تهدید قطعی رابطه تفسیر می‌کنند. تأخیر در پاسخ پیام، کاهش تماس یا تغییر لحن برای آنان نه یک رخداد عادی، بلکه نشانه‌ای از کاهش علاقه، جایگزین شدن یا رهاشدگی است. این یافته با الگوی دلبستگی اضطرابی همخوان است که در آن فرد نسبت به دسترس‌پذیری دیگری حساسیت بیش از حد دارد و از راه اطمینان‌جویی، چسبندگی یا پایش رابطه تلاش می‌کند اضطراب خود را کاهش دهد. (Bartholomew and Horowitz ۱۹۹۱) نشان دادند که ترکیب تصویر منفی از خود و نیاز شدید به پذیرش دیگری می‌تواند به الگوی رابطه‌ای مشغول/اضطرابی منجر شود. در نوجوانی، این الگو به دلیل ناپایداری هویت و اهمیت شدید همسالان ممکن است شدت بیشتری پیدا کند. یافته‌های Cooper et al. (۱۹۹۸) نیز نشان می‌دهد که سبک‌های دلبستگی در نوجوانی با تجربه روابط عاطفی و تنظیم هیجان ارتباط دارند. بنابراین، وابستگی افراطی را می‌توان پیامد فعال شدن بیش از حد نظام دلبستگی در شرایط ابهام رابطه‌ای دانست.

در ارتباط با مضمون دوم، یعنی خودارزشمندی وابسته به تأیید بیرونی، یافته‌ها نشان دادند که نوجوانان وابسته ارزش خود را از میزان توجه و محبت فرد مهم استنتاج می‌کنند. هنگامی که توجه دریافت می‌کنند، احساس ارزشمندی و آرامش دارند، اما با کاهش توجه، احساس ناکافی بودن و دوست‌داشتنی نبودن فعال می‌شود. این یافته با دیدگاه Erikson (۱۹۶۸) درباره بحران هویت در نوجوانی و دیدگاه Harter (۲۰۱۲) درباره حساسیت نوجوانان به ارزیابی اجتماعی همخوان است. نوجوانی دوره‌ای است که فرد هنوز در حال ساختن تصویر نسبتاً پایدار از خود است؛ بنابراین اگر خودارزشمندی بر پایه تأیید دیگران بنا شود، رابطه عاطفی به منبع اصلی تعریف خود تبدیل می‌شود-Kopala. (Sibley et al. ۲۰۱۵) نیز نشان دادند که حوزه‌های خودتعریفی و مرتبط‌بودن با دیگران در نوجوانی نقش مهمی در رشد سبک‌های شخصیتی وابسته و خودانتقادگر دارند. بنابراین، وابستگی عاطفی افراطی می‌تواند زمانی تشدید شود که نوجوان احساس کند بدون انتخاب شدن، دیده شدن یا تأیید شدن از سوی دیگری، فاقد ارزش شخصی است.

در ارتباط با مضمون سوم، یعنی ناتوانی در تنظیم هیجان و نشخوار رابطه‌ای، یافته‌ها نشان دادند که نوجوانان وابسته هنگام تجربه فاصله یا تعارض، هیجان‌های شدیدی را تجربه می‌کنند و برای کاهش آنها به پیام دادن مکرر، بررسی شبکه‌های اجتماعی، فکر کردن مداوم و جست‌وجوی اطمینان پناه می‌برند. این یافته با ادبیات دلبستگی و تنظیم هیجان همسو است (Pascuzzo et al. ۲۰۱۵). نشان دادند که نایمینی دلبستگی در نوجوانی و راهبردهای هیجان‌محور می‌توانند با نشانه‌های روان‌شناختی بعدی مرتبط باشند (Marszał and Jańczak ۲۰۱۷). نیز گزارش کردند که اضطراب دلبستگی در نوجوانان با دشواری در تنظیم هیجان ارتباط دارد. از این منظر، وابستگی عاطفی افراطی نوعی راهبرد بیرونی تنظیم هیجان است؛ نوجوان به جای شناسایی، پذیرش و مدیریت هیجان‌های خود، حضور یا پاسخ فرد مقابل را به عنوان تنها راه آرام‌سازی تجربه می‌کند. مشکل این راهبرد آن است که اگرچه در کوتاه‌مدت اضطراب را کاهش می‌دهد، در بلندمدت چرخه وابستگی را تقویت می‌کند؛ زیرا نوجوان یاد نمی‌گیرد که بدون اطمینان فوری از دیگری، هیجان‌های خود را تحمل و تنظیم کند.

در ارتباط با مضمون چهارم، یعنی ضعف مرزبندی روانی و خودمختاری، یافته‌ها نشان دادند که نوجوانان وابسته برای حفظ رابطه از نیازها و خواسته‌های خود صرف‌نظر می‌کنند و مخالفت یا استقلال را تهدیدی برای رابطه می‌دانند. این یافته با نظریه خودتعیین‌گری (Deci and Ryan ۲۰۰۰) همخوان است که بر ضرورت تعادل میان نیاز به ارتباط و نیاز به خودمختاری تأکید دارد. رابطه سالم در نوجوانی باید هم امکان صمیمیت و تعلق را فراهم کند و هم رشد استقلال و عاملیت فردی را مختل نسازد. اما در وابستگی افراطی، نیاز به ارتباط بر خودمختاری غلبه می‌کند و نوجوان برای جلوگیری از طرد، مرزهای شخصی خود را نادیده می‌گیرد. این وضعیت می‌تواند زمینه‌ساز روابط نابرابر، کنترل‌گرانه یا آسیب‌زا شود؛ زیرا نوجوان وابسته ممکن است رفتارهای ناراحت‌کننده را تحمل کند تا رابطه از دست نرود. بنابراین، ضعف مرزبندی نه فقط پیامد وابستگی، بلکه یکی از عوامل تداوم آن است.

در ارتباط با مضمون پنجم، یعنی الگوهای خانوادگی و ارتباطی تقویت‌کننده وابستگی، یافته‌ها نشان دادند که بسیاری از نوجوانان وابسته تجربه‌هایی از محبت ناپایدار، کنترل، انتقاد، نادیده گرفته شدن عاطفی یا بیش‌حمایتگری را گزارش می‌کنند. این یافته با مبانی نظری دلبستگی و پژوهش‌های مربوط به رشد وابستگی در نوجوانی همخوان است (Ainsworth et al. ۱۹۷۸). نشان دادند که پاسخ‌دهی مراقب نقش مهمی در احساس امنیت کودک دارد، و (Bowlby ۱۹۶۹) نیز تأکید داشت که تجربه‌های اولیه دلبستگی به الگوهای درونی نسبتاً پایدار درباره خود و دیگران تبدیل می‌شوند. هنگامی که نوجوان در خانواده تجربه می‌کند محبت مشروط، ناپایدار یا کنترل‌گرانه است، ممکن است در روابط بعدی برای حفظ نزدیکی به رفتارهای چسبنده، اطمینان‌جویانه یا تسلیم‌شونده متوسل شود. همچنین خانواده‌های بیش‌حمایتگر ممکن است فرصت یادگیری تحمل تنهایی، استقلال و مدیریت ناکامی را کاهش دهند. بنابراین، وابستگی عاطفی نوجوانان را باید در بستر رابطه‌های اولیه و جاری آنان فهم کرد، نه فقط به عنوان یک ویژگی فردی منفرد.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که وابستگی عاطفی افراطی در نوجوانان حاصل تعامل چند سطح روان‌شناختی است. در سطح دلبستگی، نوجوان از رهاشدگی می‌ترسد؛ در سطح خودپنداره، ارزش خود را به تأیید دیگری گره می‌زند؛ در سطح هیجانی، توانایی کافی برای تحمل و تنظیم اضطراب رابطه‌ای ندارد؛ در سطح بین‌فردی، مرزهای خود را برای حفظ رابطه قربانی می‌کند؛ و در سطح خانوادگی،

الگوهای را بازتولید می‌کند که ممکن است از گذشته آموخته باشد. این ترکیب باعث می‌شود رابطه نزدیک برای نوجوان هم منبع آرامش و هم منبع تهدید باشد. به همین دلیل، نوجوان وابسته ممکن است هم به شدت به رابطه نیاز داشته باشد و هم از آن رنج ببرد. این دوگانگی یکی از ویژگی‌های اصلی وابستگی عاطفی افراطی است و باید در مداخلات بالینی و مشاوره‌ای مورد توجه قرار گیرد.

محدودیت‌های پژوهش حاضر باید در تفسیر یافته‌ها مورد توجه قرار گیرد. نخست آنکه مطالعه بر نمونه‌ای محدود از نوجوانان ساکن شهر تهران انجام شد و بنابراین تعمیم یافته‌ها به نوجوانان سایر شهرها، بافت‌های فرهنگی یا گروه‌های اجتماعی باید با احتیاط صورت گیرد. دوم آنکه داده‌ها بر اساس خودگزارش‌دهی نوجوانان و مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد؛ بنابراین امکان تأثیر حافظه، تمایل به ارائه تصویر مطلوب یا دشواری در بیان تجربه‌های هیجانی وجود دارد. سوم آنکه به دلیل ماهیت کیفی پژوهش، هدف مطالعه کشف الگوهای معنایی بود نه سنجش شدت رابطه میان متغیرها. همچنین در این مطالعه دیدگاه والدین، مشاوران مدرسه یا دوستان نزدیک نوجوانان بررسی نشد، در حالی که این منابع می‌توانستند تصویر کامل‌تری از زمینه شکل‌گیری وابستگی عاطفی فراهم کنند.

برای پژوهش‌های آینده پیشنهاد می‌شود مطالعات مشابه در نمونه‌های متنوع‌تر از نظر جنسیت، طبقه اجتماعی، ساختار خانواده و شهر محل سکونت انجام شود. همچنین انجام مطالعات طولی می‌تواند نشان دهد که وابستگی عاطفی افراطی چگونه در گذر زمان شکل می‌گیرد، تداوم می‌یابد یا کاهش پیدا می‌کند. ترکیب روش‌های کیفی و کمی نیز می‌تواند سودمند باشد؛ به این صورت که ابتدا مضامین کیفی استخراج شوند و سپس رابطه آنها با متغیرهایی مانند دلبستگی اضطرابی، عزت‌نفس، تنظیم هیجان، حساسیت به طرد، سبک فرزندپروری و کیفیت روابط همسالان آزمون شود. علاوه بر این، بررسی نقش شبکه‌های اجتماعی و ارتباطات دیجیتال در تشدید اطمینان‌جویی، پایش رابطه و ترس از طرد می‌تواند به فهم دقیق‌تر وابستگی عاطفی نوجوانان در بافت معاصر کمک کند.

از نظر کاربردی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که مداخلات پیشگیرانه و درمانی باید بر چند محور متمرکز شوند. مشاوران مدرسه و روان‌شناسان نوجوان می‌توانند برنامه‌هایی برای آموزش تنظیم هیجان، تحمل فاصله عاطفی، کاهش نشخوار رابطه‌ای، تقویت عزت‌نفس و تمرین مرزبندی سالم طراحی کنند. خانواده‌ها نیز باید آموزش ببینند که محبت پایدار، گفت‌وگوی هیجانی، احترام به استقلال نوجوان و پرهیز از کنترل افراطی می‌تواند از شکل‌گیری وابستگی ناسالم پیشگیری کند. در سطح مدرسه، کارگاه‌های مهارت رابطه سالم، مدیریت تعارض، سواد هیجانی و سواد دیجیتال رابطه‌ای می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا میان صمیمیت و استقلال تعادل برقرار کنند. در سطح بالینی نیز درمان‌های مبتنی بر دلبستگی، ذهنی‌سازی، درمان شناختی-رفتاری و مداخلات متمرکز بر تنظیم هیجان می‌توانند برای نوجوانانی که وابستگی عاطفی افراطی همراه با اضطراب، افسردگی یا افت عملکرد تحصیلی دارند، مفید باشند.

## تشکر و قدردانی

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

## موازين 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 هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## فهرست منابع

- 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.
- Allen, J. P., & Miga, E. M. (2010). Attachment in adolescence: A move to the level of emotion regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 181–190. <https://doi.org/10.1177/0265407509360898>
- 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. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1380>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Other Press.
- 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>
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). Guilford Press.
- Kopala-Sibley, D. C., Zuroff, D. C., Hankin, B. L., & Abela, J. R. Z. (2015). The development of self-criticism and dependency in early adolescence and their role in the development of depressive and anxiety symptoms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(8), 1094–1109. <https://doi.org/10.1177/0146167215590985>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE.
- Marszał, M., & Jańczak, A. (2018). Emotion dysregulation, mentalization and romantic attachment in the nonclinical adolescent female sample. *Current Psychology*, 37, 894–904. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9563-0>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Momeñe, J., Estévez, A., Griffiths, M. D., Macía, P., Herrero, M., Olave, L., & Iruarizaga, I. (2024). The impact of insecure attachment on emotional dependence on a partner: The mediating role of negative emotional rejection. *Behavioral Sciences*, 14(10), Article 909. <https://doi.org/10.3390/bs14100909>