

نقش خاطرات لمسی و حافظه بدنی در شکل‌گیری سبک دلبستگی در بزرگسالی

زهرا کریمیان^۱

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر، اصفهان، ایران.

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین خاطرات لمسی دوران کودکی و سبک‌های دلبستگی در بزرگسالی با تأکید بر نقش حافظه بدنی به عنوان متغیر میانجی است. این مطالعه در چارچوب رویکرد روان‌شناسی تحولی و نظریه دلبستگی انجام شد. جامعه آماری شامل بزرگسالان ۲۰ تا ۴۰ ساله ساکن شهر اصفهان در سال ۱۴۰۳ بود که از میان آن‌ها ۲۵۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس و داوطلبانه انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه زندگینامه لمسی (TBQ)، پرسش‌نامه سبک‌های دلبستگی بزرگسالان (ECR-R)، و نیم‌مقیاس حافظه بدنی (BMQ) بودند. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل مسیر و آزمون بوت‌استرپ انجام گرفت. نتایج نشان داد خاطرات لمسی مثبت دوران کودکی با کاهش سبک‌های دلبستگی ناایمن (اجتنابی و اضطرابی) ارتباط معناداری دارد. همچنین حافظه بدنی نقش میانجی معناداری در رابطه بین خاطرات لمسی و سبک دلبستگی ایفا می‌کند. یافته‌ها نشان دادند که کیفیت پایین تماس بدنی در دوران کودکی می‌تواند از طریق افزایش دلبستگی اجتنابی، منجر به احساس محرومیت لمسی در بزرگسالی شود. شاخص‌های برازش مدل $CFI=0.96$ ، $RMSEA=0.046$ نیز حاکی از کفایت مدل مفهومی بودند. یافته‌های پژوهش بر اهمیت تماس فیزیکی ایمن در کودکی و تأثیرات بلندمدت آن بر سبک‌های دلبستگی در بزرگسالی تأکید دارند.

واژه‌های کلیدی: خاطرات لمسی، حافظه بدنی، سبک دلبستگی، دلبستگی اجتنابی، محرومیت لمسی، نظریه تجسم

مقدمه

پیوندهای عاطفی انسان‌ها در بزرگسالی، ریشه در تعاملات اولیه با مراقبان اصلی در دوران کودکی دارد. نظریه دلبستگی که نخستین‌بار توسط جان بالبی (۱۹۶۹) مطرح شد، بر این فرض استوار است که تعاملات اولیه با مراقبان به شکل‌گیری «الگوهای ذهنی درونی» منجر می‌شوند که در طول زندگی، روابط صمیمانه را هدایت می‌کنند. این الگوها در قالب سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی، دوسوگرا و آشفته تبلور می‌یابند و بر نحوه ادراک، تنظیم هیجانی و رفتار فرد در روابط تأثیر می‌گذارند. در میان عوامل تأثیرگذار بر شکل‌گیری سبک دلبستگی، لمس بدنی و تجربه‌های حسی-عاطفی دوران کودکی نقش برجسته‌ای دارند. تماس بدنی مثبت همچون آغوش، نوازش و تماس پوست به پوست، نه تنها نیازهای فیزیولوژیک کودک را برآورده می‌کند، بلکه پیام‌هایی درباره امنیت، ارزشمندی و تعلق را به صورت غیرکلامی به او منتقل می‌نماید (فیلد^۱، ۲۰۱۰). این تماس‌ها در حافظه‌ای ناهشیار به نام «حافظه بدنی» ذخیره می‌شوند که نوعی حافظه ضمنی غیرکلامی است و می‌تواند به صورت زیرپوستی بر ادراک، هیجان و رفتار در روابط آتی اثرگذار باشد (فوجز^۲، ۲۰۱۲، ون در کلک^۳، ۲۰۱۴). یافته‌های نوین در علوم اعصاب اجتماعی نیز نقش کلیدی لمس عاطفی را در شکل‌گیری دلبستگی ایمن تأیید کرده‌اند. به طور خاص، فعال‌سازی فیبرهای C-tactile از طریق تماس آرام و محبت‌آمیز، با افزایش حس امنیت، همدلی و پیوند اجتماعی در ارتباط است (موریسون، ۲۰۱۶، مک گلن و همکاران^۴، ۲۰۱۴). پژوهش‌های تجربی نیز نشان داده‌اند که کیفیت تماس بدنی دوران کودکی می‌تواند سبک‌های دلبستگی بزرگسالی را پیش‌بینی کند (بلتران و همکاران^۵، ۲۰۲۰). با توجه به اهمیت روزافزون مفاهیمی چون حافظه بدنی، لمس عاطفی، و سبک دلبستگی، مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه میان کیفیت خاطرات لمسی دوران کودکی و سبک‌های دلبستگی بزرگسالی انجام شده است. در این میان، نقش واسطه‌ای حافظه بدنی به عنوان سازوکاری زیربنایی برای تبیین این رابطه در نظر گرفته شده است. پاسخ به این پرسش می‌تواند نه تنها به درک عمیق‌تری از منشأ سبک‌های دلبستگی کمک کند، بلکه راه را برای طراحی مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر بدن برای بازسازی لمس ایمن در بزرگسالی هموار سازد.

طرح مسئله

دلبستگی انسان به دیگری، پدیده‌ای بنیادین در حیات روانی، اجتماعی و هیجانی است که نخستین بار در روابط کودک با مراقبان اولیه شکل می‌گیرد و سپس در الگوهای ارتباطی بزرگسالی بازتاب می‌یابد. نظریه دلبستگی جان بولبی (۱۹۶۹) تأکید دارد که تجربه‌های ابتدایی کودک با مراقب - از جمله پاسخ‌گویی به نیاز، تماس جسمانی، و نزدیکی فیزیکی - منجر به شکل‌گیری الگوهای ذهنی درونی^۶ می‌شود که به صورت پایدار در رفتارهای ارتباطی آینده فرد نقش ایفا می‌کنند. این الگوها به طور عمده در قالب چهار سبک دلبستگی (ایمن، اجتنابی، دوسوگرا، و آشفته) در بزرگسالی تبلور می‌یابند (انیسورث^۷، ۱۹۸۷، میکولینسر و شیور^۸، ۲۰۰۷).

با وجود ادبیات گسترده درباره سبک‌های دلبستگی، بسیاری از پژوهش‌ها تمرکز خود را صرفاً بر عوامل شناختی، رفتاری یا هیجانی قرار داده‌اند و کمتر به تجربه‌های حسی-بدنی نخستین، به ویژه لمس به عنوان یکی از اساسی‌ترین اشکال ارتباط غیرکلامی پرداخته‌اند. لمس، نخستین حس فعال در دوران جنینی است و از نخستین ابزارهای تنظیم هیجانی و ایجاد پیوند

^۱ Field^۲ Fuchs^۳ Van der Kolk^۴ McGlone et al.,^۵ Beltrán et al.,^۶ Internal Working Models^۷ Ainsworth et al.,^۸ Mikulincer & Shaver

بین کودک و مراقب به شمار می‌رود (فیلد، ۲۰۱۰). تماس بدنی با مراقب - شامل در آغوش گرفتن، نوازش، بوسیدن، تماس پوست با پوست - پیام‌های قدرتمندی درباره امنیت، پذیرش، و حضور روانی به کودک منتقل می‌کند. این تجربه‌های لمسی اولیه می‌توانند در بافتی از حافظه بدنی^۹ ذخیره شده و پایه‌گذار درک ناخودآگاه فرد از «دیگری امن» یا «دیگری تهدیدکننده» شوند (فوجز، ۲۰۱۲).

حافظه بدنی به‌عنوان نوعی حافظه ضمنی، شامل تجربه‌هایی است که در بدن و سیستم عصبی ذخیره شده‌اند و ممکن است بدون روایت یا آگاهی زبانی، رفتار و هیجان را در لحظه حال تحت تأثیر قرار دهند (وندركلک و همکاران، ۲۰۱۴). این نوع حافظه نقش محوری در انتقال تجربه‌های حسی و هیجانی دوران کودکی به حوزه روابط بین‌فردی بزرگسال دارد. به بیان دیگر، خاطرات لمس - که ممکن است فرد به‌صورت آگاهانه به یاد نیاورد - می‌توانند در شیوه پاسخ‌دهی به نزدیکی، صمیمیت، جدایی یا طرد در روابط عاشقانه و اجتماعی بزرگسال نقش داشته باشند.

با این حال، پژوهش‌های اندکی به بررسی هم‌زمان سه مؤلفه کلیدی (۱) تجربه‌های لمسی دوران کودکی، (۲) حافظه بدنی، و (۳) سبک دلبستگی بزرگسالی پرداخته‌اند. در یکی از معدود مطالعات مرتبط، بلتران و همکاران (۲۰۲۰) با استفاده از پرسش‌نامه «زندگینامه لمسی» نشان دادند که کیفیت خاطرات لمسی با سبک دلبستگی اجتنابی مرتبط است و حافظه بدنی می‌تواند نقش میانجی در این رابطه ایفا کند. یافته‌هایی از علوم اعصاب نیز نشان داده‌اند که لمس عاطفی^{۱۰} از طریق فعال‌سازی فیبرهای عصبی خاص^{۱۱} بر شبکه‌های مغزی مرتبط با همدلی، امنیت اجتماعی، و پردازش دلبستگی تأثیر می‌گذارد (موریسون^{۱۲}، ۲۰۱۶، مک گلن و همکاران^{۱۳}، ۲۰۱۴). به‌رغم این شواهد پراکنده، همچنان شکافی مفهومی و تجربی در ادبیات وجود دارد: رابطه میان تجربه‌های لمس در دوران کودکی و سبک‌های دلبستگی چگونه از طریق حافظه بدنی ساختار می‌یابد؟ آیا کیفیت تماس فیزیکی کودک با مراقبان اولیه می‌تواند از طریق بدن، حتی بدون آگاهی زبانی، الگوهای دلبستگی فرد را پیش‌بینی کند؟ و آیا افراد با سبک دلبستگی ناایمن، بیشتر خاطرات بدنی منفی یا مبهم دارند؟ علاوه بر اهمیت نظری، پاسخ به این پرسش‌ها می‌تواند کاربردهای بالینی مهمی نیز داشته باشد. درمان‌های روان‌پویشی مبتنی بر بدن^{۱۴} و رویکردهای روان‌درمانی مبتنی بر تنظیم حسی، در سال‌های اخیر رشد چشمگیری یافته‌اند و آگاهی از نقش حافظه بدنی در دلبستگی، می‌تواند به طراحی مداخلات مؤثرتر برای افراد با دلبستگی آسیب‌دیده کمک کند. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین خاطرات لمسی دوران کودکی و سبک‌های دلبستگی در بزرگسالی و نیز نقش واسطه‌ای حافظه بدنی در این رابطه انجام می‌شود. در این مطالعه، فرض بر آن است که تجربه‌های لمسی مثبت در دوران کودکی با سبک دلبستگی ایمن، و تجربه‌های منفی یا ناکافی لمسی با سبک‌های دلبستگی اجتنابی یا دوسوگرا مرتبط‌اند؛ همچنین، حافظه بدنی نقش کلیدی در انتقال این تجارب از گذشته به رفتارهای کنونی ایفا می‌کند.

سؤالات و فرضیه‌های پژوهش

- سؤالات پژوهش
- رابطه بین کیفیت خاطرات لمسی دوران کودکی و سبک‌های مختلف دلبستگی در بزرگسالی چگونه است؟

^۹ Body Memory

^{۱۰} Affective Touch

^{۱۱} C-tactile fibers

^{۱۲} Morrison

^{۱۳} McGlone et al.

^{۱۴} Somatic-based Therapies

- آیا حافظه بدنی، نقش میانجی در رابطه بین خاطرات لمسی دوران کودکی و سبک دلبستگی بزرگسالی ایفا می‌کند؟
- آیا حافظه بدنی منفی، به‌طور خاص رابطه بین خاطرات لمسی منفی و دلبستگی اجتنابی را در بزرگسالی میانجی‌گری می‌کند؟
- فرضیه‌های پژوهش
- کیفیت خاطرات لمسی دوران کودکی با سبک‌های دلبستگی در بزرگسالی رابطه معنادار دارد؛ به‌گونه‌ای که خاطرات مثبت با دلبستگی ایمن و خاطرات منفی با سبک‌های ناایمن مرتبط‌اند.
- حافظه بدنی نقش میانجی در رابطه بین کیفیت خاطرات لمسی و سبک دلبستگی بزرگسالی ایفا می‌کند.
- حافظه بدنی منفی به‌طور خاص، نقش میانجی در رابطه بین خاطرات لمسی منفی و افزایش دلبستگی اجتنابی دارد.

چارچوب نظری

درک شکل‌گیری سبک‌های دلبستگی در بزرگسالی، بدون بازگشت به تجارب ابتدایی تعامل کودک با مراقبان اصلی، امکان‌پذیر نیست. نظریه دلبستگی جان بولبی^{۱۵} (۱۹۶۹) بنیان نظری اولیه این پژوهش را فراهم می‌کند. از منظر این نظریه، پیوند میان نوزاد و مراقب نه‌تنها برای بقا ضروری است، بلکه اساس تنظیم هیجانی، ادراک از خود و دیگران، و ساخت الگوهای ارتباطی آتی را می‌سازد. تعاملات اولیه، به‌ویژه در موقعیت‌های استرس‌زا، توسط مراقب تنظیم می‌شود و کودک از این طریق الگوهای ذهنی درونی^{۱۶} درباره خود به‌عنوان فردی دوست‌داشتنی یا طردشدنی، و دیگران به‌عنوان منابع ایمنی یا خطر، شکل می‌دهد (برترون^{۱۷}، ۱۹۹۲). در کنار این الگوهای شناختی، پژوهش‌های اخیر بر اهمیت تجربه‌های حسی و بدنی در این فرایند تأکید دارند. یکی از نخستین و مهم‌ترین شکل‌های تعامل میان نوزاد و مراقب، تماس بدنی^{۱۸} است. لمس، نخستین حس فعال در انسان است که از دوران جنینی شروع می‌شود و در رشد عاطفی، شناختی و اجتماعی کودک نقشی حیاتی دارد (فیلد^{۱۹}، ۲۰۱۰). تماس پوست با پوست، بغل‌کردن، نوازش و آغوش، نه‌تنها آرامش فیزیولوژیک کودک را فراهم می‌کند، بلکه از طریق مسیرهای عصبی خاصی مانند فیبرهای C-tactile، به مغز پیام‌های ایمنی، تعلق و دلبستگی منتقل می‌شود (مک‌گولن، وسبرگ و اولاسون^{۲۰}، ۲۰۱۴).

از دیدگاه علوم اعصاب اجتماعی، لمس عاطفی^{۲۱} به‌ویژه توسط مراقبان قابل‌اعتماد، سیستم‌های پاداش، همدلی و آرامش را در مغز فعال می‌کند (موریسون^{۲۲}، ۲۰۱۶). این لمس‌های زود هنگام نه‌فقط به تجربه‌ی هیجانی لحظه‌ای محدود نمی‌شوند، بلکه در سطوح عمیق‌تری از حافظه عصبی و بدنی ثبت می‌گردند. اینجاست که نظریه حافظه بدنی^{۲۳} وارد بحث می‌شود. مطابق با دیدگاه‌های پدیدارشناسانه و روان‌جسمانی^{۲۴}، حافظه بدنی به تجربه‌هایی اطلاق می‌شود که در قالب الگوهای حرکتی، تنش عضلانی، واکنش‌های بدنی و پاسخ‌های هیجانی بدون واسطه‌ی زبان ذخیره شده‌اند (فوجز^{۲۵}، ۲۰۱۲، ون در کولک^{۲۶}، ۲۰۱۴). این

^{۱۵} Bowlby

^{۱۶} Internal Working Models

^{۱۷} Bretherton

^{۱۸} Physical Touch

^{۱۹} Field

^{۲۰} McGlone, Wessberg, & Olausson

^{۲۱} Affective Touch

^{۲۲} Morrison

^{۲۳} Body Memory

^{۲۴} Psychosomatic

^{۲۵} Fuchs

^{۲۶} Van der Kolk

نوع حافظه، بخشی از حافظه ضمنی است و می‌تواند بدون آگاهی هشیار، رفتار و احساس فرد را در روابط بین‌فردی فعال کند. کودکانی که در دوره حساس رشد، تماس‌های لمسی مثبت و منظم دریافت کرده‌اند، احتمال بیشتری دارند که احساس امنیت، ارزشمندی و نزدیکی را در روابط بعدی بازتولید کنند. در مقابل، تماس‌های لمسی ناکافی، متناقض، یا همراه با تنش و طرد، می‌تواند در حافظه بدنی فرد به‌صورت ناخودآگاه به شکل دفاع، کناره‌گیری یا اضطراب در روابط عاطفی بزرگسالان تبدیل شوند (چایفر و همکاران^{۲۷}، ۲۰۲۲).

در مطالعه‌ای پیشگام، بلتران^{۲۸} و همکاران (۲۰۲۰) «پرسش‌نامه زندگینامه لمسی» را طراحی کردند که به بررسی تجربه‌های لمسی دوران کودکی در بستر دلبستگی می‌پردازد. آن‌ها دریافتند که کیفیت تماس بدنی با مراقب (اعم از نوازش‌های آرام، در آغوش گرفتن یا عدم تماس) با سبک‌های دلبستگی بزرگسالی رابطه دارد و سبک دلبستگی اجتنابی نقش میانجی در این رابطه ایفا می‌کند. یافته‌های آنان بر اهمیت نقش حافظه بدنی به‌عنوان واسطه‌ای تجربی و فیزیولوژیک بین تجربه گذشته و الگوی دلبستگی تأکید دارد.

همچنین شواهدی از مطالعات نوروفیزیولوژیک از جمله بررسی "رفلکس پلک دستی"^{۲۹} نشان می‌دهند که سبک دلبستگی با پاسخ‌های دفاعی بدن مرتبط است. به‌عنوان نمونه، افراد دارای سبک دلبستگی ناایمن، در مواجهه با تهدید، واکنش‌های فیزیکی شدیدتری از خود نشان می‌دهند که نشانگر حافظه بدنی تهدید یا فقدان ایمنی در گذشته است (بوفاجی و همکاران^{۳۰}، ۲۰۲۳). در نهایت، مفهوم "نقشه‌برداری هیجانی در بدن"^{۳۱} که در پژوهش‌های دایکوکو^{۳۲} و همکاران (۲۰۲۵) مطرح شده، بر این نکته تأکید دارد که احساسات، تماس‌های بدنی و خاطرات هیجانی در بدن انسان به‌صورت فضایی بازنمایی می‌شوند و این نقشه‌ها می‌توانند با سبک دلبستگی، تجربه‌های لمسی و حافظه بدنی مرتبط باشند.

با تلفیق این دیدگاه‌ها، چارچوب نظری پژوهش حاضر بر این پیش‌فرض استوار است که:

۱. تماس‌های بدنی دوران کودکی، جزو مؤلفه‌های پایه‌ای در شکل‌گیری امنیت هیجانی هستند.
۲. این تماس‌ها در حافظه بدنی فرد ذخیره می‌شوند و در صورت مثبت یا منفی بودن، به الگوهای رفتاری دلبستگی در بزرگسالی تبدیل می‌گردند.
۳. حافظه بدنی نقش واسطه‌ای میان تجربه گذشته و رفتارهای کنونی را ایفا می‌کند و از این رو باید به‌عنوان متغیر کلیدی در مدل نظری دلبستگی مورد توجه قرار گیرد.

روش‌شناسی

نوع پژوهش و رویکرد روش‌شناختی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت و روش اجرا، توصیفی-همبستگی است و در چارچوب رویکرد کمی انجام شده است. این پژوهش با هدف بررسی روابط بین متغیرهای روان‌شناختی شامل کیفیت خاطرات لمسی دوران کودکی، حافظه بدنی، و سبک‌های دلبستگی بزرگسالی طراحی شده است.

برای تحلیل نقش واسطه‌ای حافظه بدنی، از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) بهره گرفته شد تا رابطه‌های مستقیم و غیرمستقیم میان متغیرها بررسی شوند.

^{۲۷} Schaefer et al.,

^{۲۸} Beltrán

^{۲۹} Hand Blink Reflex

^{۳۰} Bufacchi

^{۳۱} Emotion Body Mapping

^{۳۲} Daikoku

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه بزرگسالان ساکن شهر اصفهان در سال ۱۴۰۳ بود که در بازه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال قرار داشتند. انتخاب این بازه سنی با هدف تمرکز بر جمعیتی صورت گرفت که از نظر هیجانی و اجتماعی فعال بوده و معمولاً در مرحله تثبیت روابط عاطفی، تشکیل خانواده و تعاملات بین‌فردی معنادار قرار دارند. این گروه می‌توانند بازتاب مناسبی از پیامدهای بلندمدت سبک‌های دلبستگی باشند. نمونه‌گیری به‌صورت در دسترس و داوطلبانه انجام شد. برای این منظور، فراخوان شرکت در پژوهش از طریق مراکز فرهنگی، باشگاه‌های روان‌شناسی، کلینیک‌های مشاوره، و شبکه‌های اجتماعی (مانند اینستاگرام، تلگرام و واتساپ) در اختیار افراد قرار گرفت. در مجموع، ۲۵۰ نفر از داوطلبان واجد شرایط، پرسش‌نامه‌ها را به‌صورت آنلاین یا حضوری تکمیل کردند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل: (سن بین ۲۰ تا ۴۰ سال، اقامت در شهر اصفهان طی حداقل پنج سال گذشته، برخورداری از سلامت روان نسبی، و توانایی درک و پاسخ‌دهی به سؤالات پرسش‌نامه‌ها). افرادی که سابقه تشخیص اختلالات روانی شدید یا بیماری‌های نورولوژیک داشتند، از نمونه حذف شدند. در نهایت، پاسخ‌های ناقص یا تکراری نیز بر اساس کدهای ناشناس اختصاص داده‌شده، حذف گردید.

ابزارهای اندازه‌گیری

برای سنجش متغیرهای پژوهش، از ابزارهای استاندارد و معتبر استفاده شد:

پرسش‌نامه سبک دلبستگی بزرگسالان (ECR-R)

برای سنجش سبک‌های دلبستگی در بزرگسالی، از نسخه بازنگری‌شده پرسش‌نامه "تجارب در روابط نزدیک"^{۳۳}؛ برنان^{۳۴}، شیور^{۳۵} و کلارک^{۳۶} (۱۹۹۸) استفاده شد. این ابزار یکی از رایج‌ترین و معتبرترین ابزارهای اندازه‌گیری سبک‌های دلبستگی در روابط بزرگسالان است. پرسش‌نامه شامل ۳۶ گویه است که به‌صورت خودگزارشی تکمیل می‌شود و دو بعد اصلی سبک دلبستگی را ارزیابی می‌کند: دلبستگی اضطرابی (۱۸ آیتم) و دلبستگی اجتنابی (۱۸ آیتم). پاسخ‌دهی بر اساس مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» (۱) تا «کاملاً موافقم» (۷) صورت می‌گیرد. در پژوهش حاضر، نسخه فارسی معتبر شده توسط خواجه‌وند و همکاران (۱۳۹۶) مورد استفاده قرار گرفت که از روایی محتوایی و سازه‌ای خوبی برخوردار است. ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس اضطراب دلبستگی ۰.۸۹ و برای اجتناب دلبستگی ۰.۸۷ به‌دست آمد که نشان‌دهنده پایایی بالا در جمعیت ایرانی است.

پرسش‌نامه زندگینامه لمسی^{۳۷}

برای ارزیابی کیفیت خاطرات لمسی دوران کودکی، از ابزار نسبتاً جدیدی به نام پرسش‌نامه زندگینامه لمسی استفاده شد که توسط دیگرمن^{۳۸}، بلتران^{۳۹} و کیزر^{۴۰} (۲۰۲۰) طراحی و روان‌سنجی شده است. این پرسش‌نامه با هدف بررسی کیفیت تماس‌های بدنی میان کودک و مراقبان اصلی (مادر، پدر یا دیگر افراد مهم) در طول دوران رشد طراحی شده است. شامل ۲۷ گویه است که ابعاد مختلفی از تماس لمسی مانند نوازش، در آغوش گرفتن، تماس پوست به پوست، فقدان تماس، و تجربه‌های لمسی ناخوشایند را در بر می‌گیرد. شرکت‌کنندگان به‌صورت بازاندیشانه به این سؤالات پاسخ می‌دهند و میزان تجربه خود را

^{۳۳} Experiences in Close Relationships – Revised

^{۳۴} Brennan,

^{۳۵} Shaver

^{۳۶} Clark

^{۳۷} Tactile Biography Questionnaire

^{۳۸} Dijkerman

^{۳۹} Beltrán

^{۴۰} Keizer

در هر حوزه بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (از «هرگز» تا «همیشه») گزارش می‌کنند. در این پژوهش، پرسش‌نامه فوق به‌روش ترجمه معکوس به فارسی برگردانده و با نظر پنج متخصص حوزه روان‌شناسی رشد و روان‌درمانی اعتبارسنجی محتوایی شد. ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس کلی در مطالعه حاضر ۰.۸۸ به‌دست آمد که بیانگر انسجام درونی مطلوب ابزار است.

پرسش‌نامه حافظه بدنی^{۴۱} (BMQ)

برای سنجش حافظه بدنی شرکت‌کنندگان، از پرسش‌نامه حافظه بدنی استفاده شد که در ابتدا توسط کچ و همکاران (۲۰۰۷) تدوین و سپس توسط فوچز و همکاران (۲۰۱۲) توسعه و بومی‌سازی شد. این ابزار بر مبنای نظریه‌های پدیدارشناسانه و روان‌تنی طراحی شده و شامل ابعاد مختلفی از حافظه بدنی همچون حافظه حرکتی (یادآوری حرکات یا ژست‌های بدنی)، حافظه احساسی-لمسی (یادآوری تماس‌های عاطفی)، حافظه درد جسمی، و تجسم بدنی از خود است. پرسش‌نامه شامل ۳۲ گویه است و پاسخ‌دهی بر اساس مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای انجام می‌گیرد. نسخه فارسی آن با استفاده از روش ترجمه و تطبیق فرهنگی تهیه شد و در اعتبارسنجی اولیه، ضریب پایایی بین ۰.۸۱ تا ۰.۸۹ برای خرده‌مقیاس‌ها به‌دست آمد. این ابزار با توجه به ماهیت پژوهش، نقشی کلیدی در بررسی سازوکارهای حافظه ضمنی و نقش آن در تداوم اثرات تماس‌های لمسی ایفا می‌کند.

چک‌لیست اطلاعات دموگرافیک

به‌منظور توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان، چک‌لیستی طراحی شد که شامل اطلاعاتی نظیر سن، جنسیت، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات، فرزند چندم بودن، سابقه تجربه آزار یا غفلت در کودکی، و وضعیت فعلی روابط عاطفی بود. این اطلاعات در تحلیل‌های کنترل متغیرهای مداخله‌گر مورد استفاده قرار گرفت.

شیوه گردآوری داده‌ها

گردآوری داده‌های پژوهش در یک بازه زمانی سه‌ماهه (از اردیبهشت تا تیر ۱۴۰۴) به‌صورت آنلاین انجام شد. با توجه به حساسیت موضوع و نیاز به تأمل ذهنی و احساسی شرکت‌کنندگان درباره تجربیات کودکی، از بسترهای دیجیتال با طراحی کاربرپسند برای ارائه پرسش‌نامه‌ها استفاده شد. لینک اختصاصی شرکت در پژوهش در بسترهای مختلفی از جمله شبکه‌های اجتماعی (اینستاگرام، واتساپ، گروه‌های تخصصی روان‌شناسی در تلگرام) و پلتفرم‌های مرتبط با سلامت روان منتشر شد. همچنین از مراکز مشاوره و کلینیک‌های روان‌شناسی دانشگاهی نیز برای دعوت از شرکت‌کنندگان کمک گرفته شد. در ابتدای فرم آنلاین، متن کاملی درباره اهداف پژوهش، ماهیت داوطلبانه مشارکت، و تضمین محرمانگی اطلاعات ارائه شد. شرکت‌کنندگان قبل از شروع پرسش‌نامه‌ها، رضایت‌نامه آگاهانه الکترونیکی را مطالعه کرده و با علامت‌زدن گزینه «می‌پذیرم»، به مرحله بعد هدایت می‌شدند. آن‌ها در هر مرحله حق انصراف از ادامه را داشتند. مشارکت‌کنندگان موظف بودند تمام پرسش‌نامه‌ها را به‌صورت کامل تکمیل کنند؛ فرم‌هایی که ناقص یا تکراری بودند با استفاده از کد شناسایی ناشناس حذف شدند. به‌منظور افزایش دقت و کیفیت پاسخ‌ها، در طراحی پرسش‌نامه آنلاین، مکانیزم‌هایی مانند غیرفعال بودن امکان «رد شدن از سؤال» و نمایش پیام هشدار در صورت عدم پاسخ‌گویی به هر گویه، اعمال شد. همچنین ترتیب ارائه سؤالات به گونه‌ای برنامه‌ریزی شد که ابتدا سؤالات سبک‌تر و اطلاعات دموگرافیک ارائه گردد تا شرکت‌کننده به تدریج آماده پاسخ‌گویی به سؤالات احساسی‌تر و حسی-جسمی شود. در پایان نیز پیام تشکر و اطلاعات تماس پژوهشگر برای پیگیری نتایج ارائه شد. برای کنترل سوگیری ناشی از خستگی یا عدم تمرکز، میان پرسش‌نامه‌ها مکث‌های پیشنهادی و یادآوری اختیاری درج شد. به‌منظور افزایش نمایندگی جمعیت آماری، تلاش شد شرکت‌کنندگانی از مناطق مختلف، گروه‌های سنی گوناگون، و سطوح

^{۴۱} Body Memory Questionnaire

تحصیلی و اجتماعی متفاوت دعوت شوند. در نهایت، داده‌های گردآوری شده از طریق فایل‌های خروجی اکسل به نرم‌افزارهای آماری منتقل شد و پس از پاک‌سازی اولیه (حذف موارد ناقص یا مشکوک)، داده‌های نهایی برای تحلیل آماری آماده گردید.

روش‌های تحلیل داده‌ها

برای تحلیل داده‌های گردآوری شده، از ترکیبی از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در مرحله نخست، برای بررسی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه، از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی استفاده شد. در ادامه، جهت آزمون فرضیه‌ها، از تحلیل مسیر به روش حداقل مربعات جزئی (PLS-SEM) بهره گرفته شد. این روش به دلیل توانایی در مدل‌سازی روابط پیچیده میان متغیرهای پنهان، مناسب بررسی نقش‌های میانجی در مدل مفهومی پژوهش بود. همچنین، برای آزمون معناداری مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم، از روش بوت‌استرپ با ۵۰۰۰ تکرار استفاده گردید. برای ارزیابی کفایت مدل مفهومی، شاخص‌های برازش همچون SRMR، TLI، CFI، RMSEA و نسبت χ^2/df محاسبه و تفسیر شدند. همچنین، جهت بررسی تفاوت میانگین متغیر محرومیت لمسی بر اساس جنسیت، از آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه (One-Way ANOVA) استفاده شد. در کنار تحلیل مسیر، برای بررسی اثرات تفاوت‌های جمعیت‌شناختی، آزمون‌های تحلیل واریانس یک‌طرفه (ANOVA) بر اساس جنسیت برای برخی متغیرها اجرا شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۶ و SmartPLS انجام گرفت. پیش از تحلیل، داده‌های ناقص و موارد مشکوک با روش‌های پیش‌بینی شده حذف شدند.

تحلیل آماری

فرضیه ۱: رابطه بین خاطرات لمسی دوران کودکی و سبک دلبستگی بزرگسالی
بیان فرضیه: کیفیت مثبت خاطرات لمسی دوران کودکی با سبک دلبستگی ایمن در بزرگسالی رابطه مثبت معنادار دارد؛ در حالی که خاطرات منفی یا ناکافی با سبک‌های دلبستگی ناایمن (اجتنابی و اضطرابی) رابطه دارد.
نتایج آماری:

جدول ۱: ضریب همبستگی

سطح معناداری	ضریب همبستگی (r)	متغیرها
$p < 0,001$	-۰.۶۲	خاطرات لمسی ↔ دلبستگی اجتنابی
$p < 0,001$	-۰.۴۳	خاطرات لمسی ↔ دلبستگی اضطرابی

همبستگی منفی و قوی بین کیفیت خاطرات لمسی با دلبستگی اجتنابی و اضطرابی نشان می‌دهد که افرادی که در دوران کودکی تماس بدنی گرم و کافی داشته‌اند، احتمال بسیار کمتری برای داشتن سبک دلبستگی اجتنابی یا اضطرابی دارند. نتیجه: فرضیه اول تأیید می‌شود.

فرضیه ۲: نقش میانجی حافظه بدنی بین خاطرات لمسی و سبک دلبستگی

بیان فرضیه: حافظه بدنی رابطه بین خاطرات لمسی دوران کودکی و سبک دلبستگی در بزرگسالی را میانجی‌گری می‌کند. مراحل تحلیل میانجی:

جدول ۲: ضریب مسیر

تفسیر	ضریب مسیر (β)	مسیر تحلیل
معنادار؛ رابطه مثبت مستقیم	+۰.۶۸	خاطرات لمسی → حافظه بدنی
معنادار؛ رابطه منفی مستقیم	-۰.۴۵	حافظه بدنی → دلبستگی اجتنابی
با بوت‌استرپ: معنادار	حدود -۰.۳۱	اثر غیرمستقیم کل

گزارش نمونه‌ای از برازش مدل مسیر (فرضیه دوم):

مدل مسیر: خاطرات لمسی دوران کودکی → حافظه بدنی → دلبستگی اجتنابی

جدول ۳: شاخص‌های برازش مدل (SEM)

تفسیر	معیار پذیرفته شده	مقدار به دست آمده	شاخص
مطلوب	< 3	۱.۸۸	χ^2/df
بسیار خوب	< 0.06	۰.۰۴۶	RMSEA
بسیار خوب	≥ 0.95	۰.۹۶۵	CFI
بسیار خوب	≥ 0.95	۰.۹۵۴	TLI
بسیار خوب	< 0.08	۰.۰۳۸	SRMR

بر اساس این شاخص‌ها، مدل پژوهش از برازش آماری مناسبی برخوردار است و روابط مفروض بین متغیرها به درستی تبیین می‌شوند. تحلیل مسیر نشان داد که حافظه بدنی نقش میانجی معناداری بین خاطرات لمسی دوران کودکی و سبک دلبستگی اجتنابی ایفا می‌کند. به منظور ارزیابی کفایت مدل مفهومی، شاخص‌های برازش مدل محاسبه شد: تفسیر نتایج برازش مدل:

بر اساس شاخص‌های فوق، می‌توان نتیجه گرفت که مدل میانجی‌گری حافظه بدنی بین خاطرات لمسی و سبک دلبستگی اجتنابی از برازش مطلوبی برخوردار است. مقادیر CFI و TLI بالاتر از ۰.۹۵ هستند که نشان‌دهنده برازش قوی مدل با داده‌هاست. همچنین RMSEA کمتر از ۰.۰۵ و نسبت χ^2/df کمتر از ۲ نیز معیارهای بسیار مناسبی هستند. این نتایج تأییدی بر کفایت نظری و آماری مدل پژوهش شماس.

تحلیل مسیر نشان می‌دهد که خاطرات لمسی مثبت منجر به شکل‌گیری حافظه بدنی مثبت‌تر شده و این امر در کاهش سبک دلبستگی اجتنابی نقش دارد. تحلیل بوت‌استرپ نیز نشان داد که مسیر غیرمستقیم معنادار است و شامل صفر نیست. نتیجه: فرضیه دوم نیز تأیید می‌شود.

فرضیه ۳: سبک دلبستگی اجتنابی نقش میانجی بین کیفیت خاطرات لمسی دوران کودکی و شدت حافظه بدنی منفی در بزرگسالی ایفا می‌کند.

جدول ۴: همبستگی بین متغیرهای فرضیه سوم

متغیرها	ضریب همبستگی (r)	سطح معناداری
خاطرات لمسی ↔ دلبستگی اجتنابی	-۰.۱۸	$p < 0.01$ (معنادار)
دلبستگی اجتنابی ↔ محرومیت لمسی	+۰.۶۰	$p < 0.001$ (قوی و معنادار)
خاطرات لمسی ↔ محرومیت لمسی	-۰.۶۶	$p < 0.001$ (قوی و معکوس)

تفسیر تحلیلی (پاراگراف اول):

یافته‌ها نشان می‌دهند که خاطرات لمسی دوران کودکی با احساس محرومیت لمسی در بزرگسالی رابطه منفی و قوی دارد ($r = -0.18$)، به این معنا که افرادی که تماس فیزیکی گرم، ایمن و کافی در دوران کودکی تجربه کرده‌اند، در بزرگسالی کمتر احساس تنهایی بدنی یا نیاز ارضا نشده به تماس فیزیکی دارند. از سوی دیگر، بین سبک دلبستگی اجتنابی و محرومیت لمسی نیز رابطه مثبت قوی دیده شد ($r = 0.60$)، به طوری که هرچه فرد در روابط خود گرایش بیشتری به اجتناب از نزدیکی و لمس بدنی داشته باشد، احتمال تجربه محرومیت لمسی نیز در او بیشتر خواهد بود.

مدل تحلیلی و مراحل آماری

جدول ۵: مسیر تحلیل ۱

R ²	مقدار ثابت (Intercept)	ضریب مسیر (β)	متغیر پیش‌بین
۰.۰۳۱	-۰.۵۱۲	-۰.۰۹۴	خاطرات لمسی

تفسیر: کیفیت بهتر خاطرات لمسی دوران کودکی با کاهش در دلبستگی اجتنابی در بزرگسالی همراه است. هر واحد افزایش در خاطرات لمسی، به‌طور متوسط منجر به ۰.۰۹۴ واحد کاهش در نمره دلبستگی اجتنابی می‌شود. مقدار R² نیز نشان می‌دهد که حدود ۳٪ از تغییرات دلبستگی اجتنابی توسط خاطرات لمسی تبیین می‌شود.

جدول ۶: مسیر تحلیل ۲

R ²	مقدار ثابت	ضریب مسیر (β)	متغیرها
	۱.۵۷۲	-۰.۳۲۲	خاطرات لمسی
۰.۶۸۱		+۰.۵۲۷	دلبستگی اجتنابی

هرچه کیفیت خاطرات لمسی دوران کودکی بالاتر باشد، احساس محرومیت لمسی در بزرگسالی کاهش می‌یابد ($\beta = -0.322$). در عین حال، سبک دلبستگی اجتنابی تأثیر مثبتی و معنادار بر محرومیت لمسی دارد ($\beta = +0.527$). حدود ۶۸٪ از واریانس محرومیت لمسی را تبیین می‌کند، که مقدار بسیار بالایی است و حاکی از تأثیر قوی ترکیبی این دو متغیر است. یافته‌های تحلیل مسیر نشان دادند که خاطرات لمسی دوران کودکی پیش‌بینی‌کننده معناداری برای هر دو متغیر دلبستگی اجتنابی و احساس محرومیت لمسی هستند. کیفیت پایین تماس بدنی در دوران کودکی نه تنها مستقیماً موجب افزایش احساس نارضایتی بدنی و تنهایی حسی در بزرگسالی می‌شود، بلکه به‌صورت غیرمستقیم نیز، با افزایش سبک دلبستگی اجتنابی، این محرومیت را تشدید می‌کند. بدین معنا که افرادی که تماس فیزیکی ناکافی یا منفی در کودکی داشته‌اند، نه تنها در بزرگسالی کمتر تمایل به تماس دارند (ویژگی دلبستگی اجتنابی)، بلکه در سطح درونی نیز احساس ناتوانی در ارضای نیازهای لمسی خود را تجربه می‌کنند. مدل نهایی میانجی‌گری فرضیه سوم به لحاظ آماری از برازش مناسبی برخوردار است. ضریب مسیر مستقیم خاطرات لمسی بر محرومیت لمسی قابل توجه و منفی است، در حالی که سبک دلبستگی اجتنابی با ضریب قوی مثبت، نقش واسطه‌ای مهمی را ایفا می‌کند. این یافته‌ها هم‌راستا با نظریه‌های حافظه بدنی و دلبستگی هستند که معتقدند تجارب حسی-هیجانی درونی‌شده در سال‌های اولیه، از طریق الگوهای رابطه‌ای بزرگسالی بازنمایی می‌شوند. همچنین بر اساس منابعی چون جاکوبیک و فینی^{۴۲} (۲۰۱۹)، اجتناب از لمس در بزرگسالی اغلب ریشه در الگوهای هیجانی و جسمی نهادینه‌شده در بدن دارد.

نتایج تحلیل تفاوت گروهی بر اساس جنسیت

برای بررسی تفاوت جنسیتی در احساس محرومیت لمسی، از آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه (ANOVA) با متغیر مستقل جنسیت (کدگذاری شده: ۰ = مرد، ۱ = زن) و متغیر وابسته محرومیت لمسی استفاده شد.

جدول ۷: تحلیل واریانس

سطح معناداری (p)	آماره F	درجه آزادی (df)	مجموع مجذورات (SS)	منبع واریانس
۰.۹۱۸	۰.۰۱	۱	۰.۳۱	جنسیت
		۲۴۸	۷۳۳۰.۲۶	باقیمانده (خطا)

^{۴۲} Jakubiak & Feeney

نتایج نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین مردان و زنان در احساس محرومیت لمسی وجود ندارد $p = 0.01$, $(F(1, 248) = 0.918)$. این یافته حاکی از آن است که در نمونه مورد بررسی، جنسیت نقش تعیین‌کننده‌ای در تجربه ذهنی محرومیت لمسی ایفا نمی‌کند. برای بررسی تفاوت میان مردان و زنان در تجربه احساس محرومیت لمسی، از آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه (One-Way ANOVA) استفاده شد. متغیر جنسیت به صورت دو سطحی (۰ = مرد، ۱ = زن) کدگذاری شده و به عنوان متغیر مستقل در مدل لحاظ شد، در حالی که متغیر وابسته، نمره کل محرومیت لمسی بود که از ترکیب نمرات درک شده از فقدان تماس جسمی و نیاز به لمس در روابط فعلی به دست آمده بود. نتایج نشان داد که تفاوت معناداری میان مردان و زنان از نظر احساس محرومیت لمسی وجود ندارد. مقدار آماره F برابر با ۰.۰۱ و سطح معناداری آن $p = 0.918$ بود، که نشان می‌دهد تفاوت میانگین‌ها در سطح آماری قابل توجه نیست. بدین معنا که در نمونه مورد مطالعه، جنسیت نقشی در تعیین سطح محرومیت لمسی تجربه شده ایفا نمی‌کند، و این تجربه بیشتر تحت تأثیر کیفیت ارتباطات اولیه، سبک دلبستگی و حافظه بدنی قرار دارد تا جنسیت زیستی.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که کیفیت خاطرات لمسی دوران کودکی با سبک‌های دلبستگی در بزرگسالی رابطه معنادار دارد. به طور خاص، تجربه تماس فیزیکی مثبت، گرم و مداوم در کودکی با افزایش دلبستگی ایمن، و خاطرات لمسی منفی یا ناکافی با افزایش سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی در بزرگسالی مرتبط بودند. این یافته با نظریه دلبستگی بولبی (۱۹۶۹) و نیز پژوهش‌های بلترین و همکاران^{۴۳} (۲۰۲۰)، فیلد (۲۰۱۰) و (۲۰۱۴) مک گلان و همکاران^{۴۴} (۲۰۱۴) هم‌راستا است که بر نقش تماس فیزیکی اولیه در شکل‌گیری اعتماد، امنیت و پیوندهای هیجانی تأکید دارند. همچنین نقش میانجی حافظه بدنی در رابطه بین خاطرات لمسی و سبک دلبستگی تأیید شد. به این معنا که تجربه لمس‌های مثبت در کودکی، حافظه بدنی مثبت‌تری را شکل می‌دهد که خود به نوبه خود، به کاهش دلبستگی اجتنابی منجر می‌شود. این یافته با نظریه حافظه بدنی (فوجز و واندربولک^{۴۵}، ۲۰۱۴) مطابقت دارد که بیان می‌کند خاطرات حسی، حتی بدون آگاهی هشیار، در بدن ذخیره شده و رفتارهای ارتباطی آینده را تحت تأثیر قرار می‌دهند. افزون‌براین، نتایج نشان دادند که سبک دلبستگی اجتنابی، رابطه بین خاطرات لمسی منفی و احساس محرومیت لمسی در بزرگسالی را میانجی‌گری می‌کند. افرادی که در کودکی تماس فیزیکی کافی دریافت نکرده‌اند، نه تنها گرایش به اجتناب از نزدیکی در روابط دارند، بلکه در سطحی عمیق‌تر، احساس ناتوانی در دریافت یا پذیرش تماس بدنی را تجربه می‌کنند. این یافته با مطالعات بوفاجی و همکاران^{۴۶} (۲۰۲۳) و موریسون^{۴۷} (۲۰۱۶) هم‌راستا است که نشان می‌دهند سبک دلبستگی اجتنابی با پاسخ‌های بدنی دفاعی شدید در برابر تماس همراه است. در مجموع، این پژوهش با تأکید بر نقش تجارب بدنی اولیه، مدل مفهومی نوینی را برای درک ریشه‌های سبک‌های دلبستگی ارائه می‌دهد. یافته‌ها حاکی از آنند که بدن، نه فقط حافظ تجارب هیجانی گذشته، بلکه انتقال‌دهنده ناخودآگاه آن‌ها به روابط کنونی است. این درک می‌تواند مبنای مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر بدن (مانند روان‌درمانی بدنی یا لمسی) برای افراد با سبک دلبستگی ناایمن باشد.

از محدودیت‌های پژوهش می‌توان به روش نمونه‌گیری در دسترس، اتکای کامل به داده‌های خودگزارشی، و نبود داده‌های طولی اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، از نمونه‌های بالینی، روش‌های چندمنبعی، و طراحی‌های تجربی استفاده شود.

^{۴۳} Beltrán et al.

^{۴۴} McGlone et al.

^{۴۵} Fuchs, Van der Kolk

^{۴۶} Bufacchi et al.

^{۴۷} Morrison

پیشنهادهای کاربردی پژوهش شامل توجه بیشتر متخصصان روان‌درمانی به تجربه‌های بدنی مراجعان در دوران رشد، و طراحی برنامه‌هایی برای بازآفرینی لمس ایمن در جلسات درمان است.

مراجع

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (۱۹۷۸). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Beltrán, E., Dijkerman, H. C., & Keizer, A. (۲۰۲۰). Affective touch experiences across the lifespan: Development of the Tactile Biography Questionnaire and the mediating role of attachment style. *PLOS ONE*, 15(۱۰), e۰۲۴۱۰۴۱. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241041>
- Beltrán, F. S., Vázquez, F., Roldán, A., & Sánchez-Bernardos, M. L. (۲۰۲۰). Touching Biography Questionnaire (TBQ): A preliminary measure for exploring touch memories and their emotional correlates. *Current Psychology*, 39(۵), ۱۸۹۲–۱۹۰۲. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9863-0>
- Björndotter, M., Morrison, I., & Olausson, H. (۲۰۲۰). Feeling good: On the role of C tactile afferents in human social touch. In M. H. Montoya (Ed.), *Handbook of Clinical Neurology* (Vol. ۱۷۳, pp. ۱۴۳–۱۵۲). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-804281-6,00015-8>
- Bowlby, J. (۱۹۶۹). *Attachment and loss: Vol. I. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (۱۹۸۸). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Bretherton, I. (۱۹۹۲). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(۵), ۷۵۹–۷۷۵. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Bufacchi, R. J., Iannetti, G. D., & Agricola, E. (۲۰۲۳). Attachment style modulates defensive peripersonal space. *Scientific Reports*, 13, ۵۷۴۰. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-32742-2>
- Bufacchi, R. J., Liang, M., Griffin, L. D., & Iannetti, G. D. (۲۰۲۳). Defensive responses to affective touch in individuals with avoidant attachment. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 18(۴), ۳۲۱–۳۳۳. <https://doi.org/10.1093/scan/nsad010>
- Daikoku, T., Shinya, Y., Haruno, M., & Koike, T. (۲۰۲۵). Emotional body maps are shaped by attachment style: Evidence from bodily self-localization of social needs. *PsyArXiv Preprints*. <https://doi.org/10.21203/osf.io/jYwsc>
- Field, T. (۲۰۱۰). Touch for socioemotional and physical well-being: A review. *Developmental Review*, 30(۴), ۳۶۷–۳۸۳. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2011.01.001>
- Fuchs, T. (۲۰۱۲). Body memory and the unconscious. In S. Koch, T. Fuchs, M. Summa, & C. Müller (Eds.), *Body memory, metaphor and movement* (pp. ۶۹–۸۲). John Benjamins.
- Fuchs, T. (۲۰۲۰). Embodied memory, affective body memory and trauma. *Progress in Brain Research*, 253, ۲۷۳–۲۹۲. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2020.03.010>
- McGlone, F., Wessberg, J., & Olausson, H. (۲۰۱۴). Discriminative and affective touch. *Neuron*, 82(۴), ۷۳۷–۷۵۵. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2014.05.001>
- Montirosso, R., Provenzi, L., & Tronick, E. (۲۰۱۹). Early touch-based interventions for infants: A scoping review. *Developmental Psychobiology*, 61(۶), ۹۴۶–۹۵۵. <https://doi.org/10.1002/dev.21864>
- Morrison, I. (۲۰۱۶). ALE meta-analysis reveals dissociable networks for affective and discriminative aspects of touch. *Human Brain Mapping*, 37(۴), ۱۳۰۸–۱۳۲۰. <https://doi.org/10.1002/hbm.23103>
- Schaefer, M., Wöllner, T., & Czekalla, P. (۲۰۲۲). The embodied mind and memory: A new perspective on psychosomatic health. *Frontiers in Psychology*, 13, ۸۵۶۶۲۱. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.856621>
- Van der Kolk, B. A. (۲۰۱۴). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.