

نقش واسطه‌ای استحکام من در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان

Mediating Role of Ego Strength in the Relationship between Attachment Styles and Cognitive Emotion Regulation Strategies

MohammadAli Besharat, PhD
University of Tehran

MohammadMahdi Asadi
MA in Clinical Psychology

محمد مهدی اسدی
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

محمد علی بشارت
استاد دانشگاه تهران

Fahime Tavalaeayan
MA in Psychology

فهیمة تولائیان
کارشناس ارشد روان‌شناسی

چکیده

هدف اصلی این پژوهش تعیین نقش واسطه‌ای استحکام من در رابطه بین سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا، و راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان بود. ۵۱۱ دانشجو (۲۶۹ دختر، ۲۴۲ پسر) به صورت داوطلب در این پژوهش شرکت کردند. از شرکت کنندگان خواسته شد سیاهه دلبستگی بزرگسال (AAI؛ بشارت، ۱۳۸۴، ۲۰۱۱)، پرسشنامه نظم‌دهی شناختی هیجان (CERQ؛ گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶) و مقیاس استحکام من (ESS؛ بشارت، ۱۳۸۶) را تکمیل کنند. نتایج پژوهش نشان دادند بین سبک دلبستگی ایمن با راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته نظم‌دهی شناختی هیجان به ترتیب رابطه مثبت و منفی معنادار وجود دارد. بین سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته نظم‌دهی شناختی هیجان به ترتیب رابطه منفی و مثبت معنادار به دست آمد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان دادند که استحکام من در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و دو دسته راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته نظم‌دهی شناختی هیجان تأثیر واسطه‌ای دارد و این تأثیر جزئی است. سبک‌های دلبستگی ایمن و نایمن از طریق استحکام من در دو جهت متضاد تغییرات مربوط به راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته نظم‌دهی شناختی هیجان را پیش‌بینی کردند.

واژه‌های کلیدی: استحکام من، دلبستگی، نظم‌دهی شناختی، هیجان، دانشجو

Abstract

The aim of the present study was to examine mediating effect of ego strength on the relationship between attachment styles of secure, avoidant, and ambivalent and cognitive emotion regulation strategies. Five hundred and eleven students (269 females, 242 males) voluntarily participated in the study. All participants were asked to complete the Adult Attachment Inventory (AAI; Besharat, 1384, 2011), the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ; Garnefski & Kraaij, 2006), and the Ego Strength Scale (ESS; Besharat, 1386). The results indicated that the secure attachment style had significant positive association with adaptive cognitive emotion regulation and negative association with maladaptive cognitive emotion regulation strategies. Additionally, the avoidant attachment style was positively associated with adaptive cognitive emotion regulation and ambivalent attachment style was negatively associated with adaptive cognitive emotion regulation. The results of regression analysis indicated that the ego strength partially mediated the relationship between attachment styles and both adaptive and maladaptive cognitive emotion regulation strategies. The secure and insecure attachment styles predicted changes of adaptive and maladaptive cognitive emotion regulation strategies in opposite directions through ego strength.

Keywords: ego strength, attachment, cognitive regulation, emotion, student

received: 12 November 2014

accepted: 10 January 2015

Contact information: besharat@ut.ac.ir

دریافت: ۹۳/۸/۲۱

پذیرش: ۹۳/۱۰/۲۰

این تحقیق در قالب طرح پژوهشی شماره ۵۱۰۶۰۰۳/۱/۶۲ با استفاده از اعتبارات پژوهشی دانشگاه تهران انجام شده است.

مقدمه

هیجان‌های منفی و (۹) حمایت همه‌جانبه از فرد در موقعیت‌های ناخوشایند. بر اساس مدل مقابله سازش‌یافته با هیجان‌ها، مهارت در بهبود هیجان‌های منفی و پذیرش/تحمل این هیجان‌ها ضروری‌ترین عنصر برای حفظ سلامت روانی افراد به شمار می‌رود (برکینگ و دیگران، ۲۰۱۲).

آیزنبرگ و دیگران (۱۹۹۷) سه نوع فرایند نظم‌دهی هیجان را متمایز کرده‌اند: نظم‌دهی هیجان‌ها (مانند راهبردهای نظم‌دهی هیجان^۴، بازسازی شناختی^۵)، نظم‌دهی رفتارهای مرتبط با هیجان (مانند ابزار هیجان) و نظم‌دهی موقعیت‌های برانگیزاننده هیجان (مانند برنامه‌ریزی، حل مسئله مستقیم^۶). یکی از انواع فرایندهای نظم‌دهی هیجان، راهبردهای نظم‌دهی هیجان است. به طور کلی راهبردهای نظم‌دهی هیجان می‌توانند به دو نوع راهبرد مسئله‌محور^۷ و هیجان‌محور^۸ مانند اجتناب^۹ و انکار، تقسیم شوند (لازاروس، ۱۹۹۰). از منظری دیگر، تحقیقات مختلف در مورد نظم‌دهی هیجان دو مجموعه از راهبردها را برای این فرایند در نظر گرفته‌اند: راهبردهای سازش‌یافته و راهبردهای سازش‌نیافته (آلداو، جزایری، گلدین و گراس، ۲۰۱۴؛ آلداو، نولن - هاگسما و شوایزر، ۲۰۱۰). راهبردهای ارزیابی مجدد^{۱۰}، حل مسئله^{۱۱} و پذیرش^{۱۲} از جمله راهبردهای سازش‌یافته نظم‌دهی هیجان شناخته می‌شوند (آلداو و منین، ۲۰۱۲). ارزیابی مجدد یعنی در نظر گرفتن یک موقعیت تنیدگی‌زا به صورت مثبت یا بی‌خطر که باعث کاهش تنیدگی می‌شود (گروس، ۱۹۹۸)؛ حل مسئله یعنی تلاش آگاهانه برای تغییر یک موقعیت تنیدگی‌زا یا جلوگیری از پیامدهای آن. البته، راهبرد حل مسئله تلاش مستقیم برای نظم‌دهی هیجان نیست، اما می‌تواند با کاهش عوامل تنیدگی‌زا، تأثیر مثبت بر هیجان‌ها داشته باشد (آلداو و دیگران، ۲۰۱۰). در مقابل این راهبردهای سازش‌یافته نظم‌دهی هیجان، راهبردهای سازش‌نیافته مانند اجتناب و نشخوار^{۱۳} و سرکوبگری^{۱۴} قرار می‌گیرند (نولن - هاگسما و آلداو، ۲۰۱۱). مدل گروس (۱۹۹۸) در مورد سرکوبگری و اجتناب، بر فرونشانی هیجان‌ها

نظم‌دهی هیجان^۱ به فرایند شروع، تداوم و تعدیل احساس‌های درونی، فرایندهای روان‌شناختی مرتبط با هیجان‌ها، و شدت و مدت آنها اطلاق می‌شود (تامپسون، ۱۹۹۴). با توجه به روش‌های گوناگونی که افراد برای تحت تأثیر قرار دادن هیجان‌هایشان از آنها استفاده می‌کنند، می‌توان نظم‌دهی هیجان را به عنوان راهبردهایی که تعیین می‌کنند افراد چه موقع، چه هیجان‌هایی داشته باشند و چگونه آنها را تجربه یا ابزار کنند، تعریف کرد (گروس، ۱۹۹۸). این راهبردها ممکن است خودکار یا مهارشده و هشیار یا ناهشیار باشند (ماس، ایورس، ویلهلم و گروس، ۲۰۰۶). به این دلیل که هیجان‌ها فرایندهایی چند مؤلفه‌ای هستند و در طول زمان آشکار می‌شوند، نظم‌دهی هیجان شامل تغییر در شدت و مدت پاسخ‌های رفتاری، تجربه‌ای یا فیزیولوژیکی است (گروس و تامپسون، ۲۰۰۷). هریک از فرایندهای نظم‌دهی هیجان ممکن است بر حسب شرایط و جایگاه استفاده از آنها به صورت مثبت یا منفی عمل کنند. افراد از نظم‌دهی هیجان‌هایشان دو هدف را دنبال می‌کنند: نخست اینکه از سطوح تنیدگی‌زای^۲ هیجان‌های منفی یا مثبت (گرونییک، بریگز و کانل، ۱۹۹۶) و رفتارهای سازش‌نیافته (چیچتی، آکرمن و ایزارد، ۱۹۹۵) جلوگیری شود؛ دوم اینکه از نظم‌دهی هیجان برای آشکارسازی و انعطاف‌پذیری هیجان‌ها استفاده کنند (لابوی-ویف، حکیم-لارسن، دیوو و شویرلین، ۱۹۸۹).

برکینگ (۲۰۱۰) مدل یکپارچه مقابله سازش‌یافته با هیجان‌ها^۳ را به عنوان چهارچوبی نظری برای تشخیص اهداف درمانی و کمک به بهبود نظم‌دهی هیجان‌ها معرفی کرد. در این مدل، نظم‌دهی هیجان مؤثر شامل این توانایی‌هاست: (۱) آگاهی از هیجان‌ها، (۲) تشخیص و نام‌گذاری هیجان‌ها، (۳) تفسیر درست حس‌های بدنی مرتبط با هیجان‌ها، (۴) درک زمینه‌های درونی و بیرونی هیجان‌ها، (۵) مواجهه با موقعیت‌های ناخوشایند ایجادکننده هیجان‌های منفی، (۶) بهبود هیجان‌های منفی، (۷) پذیرش هیجان‌های منفی غیر قابل بهبود، (۸) تحمل

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| 1. emotion regulation | 5. cognitive restructuring |
| 2. stressor | 6. direct problem solving |
| 3. Adaptive Coping with Emotions | 7. problem-focused |
| 4. emotion regulation strategies | 8. emotion-focused |

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| 9. avoidance | 13. rumination |
| 10. reappraisal | 14. suppression |
| 11. problem solving strategy | |
| 12. acceptance strategy | |

هیمل، ۲۰۰۷). کیفیت تعامل فرزند و والدین، پایه شکل‌گیری دلبستگی در کودک است و پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند دلبستگی کودک تأثیر زیادی بر تجربه، بیان و نظم‌دهی هیجان توسط او دارد (آیزنبرگ، اسپینارد و کامبرلند، ۱۹۹۸؛ جاف، گولان و هوجز، ۲۰۱۰؛ ریواکراگونولا و دیگران، ۲۰۱۱؛ کیم، استیفتز، فیلیبروک و تتی، ۲۰۱۴؛ موریس، سیلک، استینبرگ، مایرس و رایبسون، ۲۰۰۷). بر اساس نظریه دلبستگی بالبی (۱۹۶۹)، هنگام تهدید، نظام دلبستگی، انسان‌ها را به سمت موضوع دلبستگی آنها هدایت می‌کند تا از پریشانی و رنج روانی آنها کاسته شود. بر این اساس، نظریه دلبستگی چهارچوبی مناسب برای فهم تفاوت‌های فردی در نظم‌دهی هیجان‌ها فراهم می‌آورد. پژوهشگران دلبستگی، عنوان سبک‌های دلبستگی اضطرابی^۳ و اجتنابی^۴ را به این راهبردها نسبت داده‌اند (شیور و میکولینسر، ۲۰۰۲).

کودکان دارای سبک دلبستگی ناایمن مستعد به کارگیری راهبردهای سازش‌نا یافته نظم‌دهی هیجان هستند (کالکینس و هیمل، ۲۰۰۷). بر اساس نظریه دلبستگی، ابراز و نظم‌دهی هیجان‌ها در کودک از راهبردهایی که وی برای حفظ روابط دلبستگی به کار می‌گیرد به وجود می‌آیند (برترتون، ۱۹۸۵؛ کسیدی، ۱۹۹۴). توانایی به کارگیری راهبردهای مؤثر نظم‌دهی هیجان به افراد این امکان را می‌دهد که در ارتباط با محیط به صورت سازش‌یافته عمل کنند (کالکینس و هیمل، ۲۰۰۷؛ کمپوس، فرانکل و کمراس، ۲۰۰۴) و سازمان رفتاری خود را هنگام مواجهه با سطوح بالای تنیدگی (برای مثال، هنگام ترک مادر) حفظ کنند. در نتیجه می‌توان گفت این توانایی نظم‌دهی ناشی از روابط دلبستگی است که نوزاد در سال‌های اولیه با والدین خود تجربه می‌کند (کسیدی، ۱۹۹۴) و این روابط را می‌توان به عنوان یکی از ابزارهای نظم‌دهی روابط اجتماعی و نظم‌دهی هیجان‌ها دانست (کوان، ۲۰۰۸).

پژوهش‌های انجام‌شده در مورد دلبستگی بزرگسالان نشان داده‌اند در افراد بزرگسال نیز راهبردهای متفاوت نظم‌دهی هیجان با سبک‌های مختلف دلبستگی رابطه دارند (بشارت، ۱۳۹۲؛ شیور و میکولینسر، ۲۰۰۲؛ میکولینسر، شیور و پرگ، ۲۰۰۳). بر اساس این تحقیقات، افراد اجتنابی از حداقل

تأکید دارد و معتقد است گرچه فرونشانی هیجان، جلوه بیرونی و احتمالاً تجربه ذهنی هیجان را در کوتاه‌مدت کاهش می‌دهد، اما در بلندمدت بر کاهش هیجان و برانگیختگی فیزیولوژیکی ناشی از آن تأثیری ندارد (گروس، ۱۹۹۸؛ گروس و تامپسون، ۲۰۰۷). در یک جمع‌بندی کلی می‌توان گفت سه راهبرد نظم‌دهی هیجان که با سلامت روانی رابطه مثبت دارند و به عنوان راهبردهای سازش‌یافته شناخته می‌شوند عبارتند از ارزیابی مجدد، حل مسئله و پذیرش. سه راهبرد سازش‌نا یافته که از جمله عوامل خطر ساز برای سلامت روانی محسوب می‌شوند عبارتند از فرونشانی (فرونشانی هیجان و فکر)، اجتناب (اجتناب تجربی و اجتناب رفتاری) و نشخوار ذهنی. پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که از راهبرد ارزیابی مجدد استفاده می‌کنند از ظرفیت بیشتری برای تجربه عواطف مثبت برخوردارند، عواطف منفی کمتری را تجربه می‌کنند و در مقایسه با افرادی که از این راهبرد کمتر استفاده می‌کنند از حرمت خود^۱، رضایت زندگی و بهزیستی روانی بالاتری برخوردارند (جان و گراس، ۲۰۰۴؛ کوبدباخ، بری، هانسن و میکولاچک، ۲۰۱۰؛ ولگاست، لاند و ویبرگ، ۲۰۱۱). در مقابل، افرادی که از راهبرد فرونشانی استفاده می‌کنند عواطف مثبت را کمتر تجربه می‌کنند و نسبت به افرادی که از راهبرد ارزیابی مجدد استفاده می‌کنند، حرمت خود و رضایت از زندگی پایین‌تری دارند (جان و گروس، ۲۰۰۴).

اما فرایند نظم‌دهی هیجان چگونه شکل می‌گیرد و تحت تأثیر چه عواملی به صورت سازش‌یافته یا سازش‌نا یافته عمل می‌کند؟ دو سازه که بیشترین اهمیت را در شکل‌گیری نظم‌دهی هیجان دارند عبارتند از شخصیت و دلبستگی^۲ (بشارت، ۱۳۹۲؛ سوتهام-گرو و کندال، ۲۰۰۲؛ جان و گروس، ۲۰۰۴؛ گرشام و گالون، ۲۰۱۲). در حالی که عوامل درونی مانند شخصیت بر استفاده از راهبردهای نظم‌دهی هیجان تأثیرگذارند، عوامل بیرونی نیز در این زمینه نقش زیادی دارند (سوتهام-گرو و کندال، ۲۰۰۲). یک عامل مهم بیرونی در زمینه نظم‌دهی هیجان رابطه دلبستگی مادر-فرزند است (بالبی، ۱۹۶۹؛ بشارت، ۱۳۹۲؛ ریوا-کراگونولا، اراردی، گازوتی و آلبرتاتی، ۲۰۱۴؛ ساریتاس، گراس و گنسوز، ۲۰۱۳؛ کالکینس و

1. self-esteem

2. attachment

3. anxious

4. avoidant

توانمندی‌های روان‌شناختی فرد برای حل تعارض‌های درونی روانی و تعامل با محیط (مک‌کرا و کاستا، ۲۰۰۵) شامل مهارت‌های من^۵، تاب‌آوری من^۶، مکانیزم‌های دفاعی^۷، راهبردهای مقابله‌ای^۸ و کنش‌های شناختی^۹ تعیین می‌شود (بلاک، هورویچ و گدمن، ۱۹۷۳). نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند استحکام من با تعدادی از شاخص‌های سلامت روانی و اجتماعی شامل حرمت خود، مسند مهارگری درونی^{۱۰}، همدلی با دیگران، راهبردهای مقابله و درخواست برای حمایت اجتماعی (مارکستروم، ساینو، ترنر و برمن، ۱۹۹۷؛ مارکستروم و مارشال، ۲۰۰۷)، سازگاری اجتماعی و هیجانی (شارما، ۲۰۱۲) و موفقیت تحصیلی (فریمن، ۲۰۰۱) رابطه دارد.

یکی از هدف‌های پژوهش حاضر تعیین رابطه بین سبک‌های دلبستگی و راهبردهای نظم‌دهی هیجان بود. اما فراسوی این بررسی اکتشافی، با استناد به اهمیت استحکام من و نقش تأثیرگذار آن بر پویایی‌ها و کنش‌وری‌های روان‌شناختی و بین شخصی آن، نقش واسطه‌ای استحکام من در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و فرایند نظم‌دهی هیجان به عنوان هدف دیگر این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت.

روش

روش پژوهش از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش متشکل از دانشجویان شاغل به تحصیل در یکی از دانشگاه‌های دولتی شهر تهران از سال ۱۳۹۱ تا ۱۳۹۳ بود. از بین دانشجویان رشته‌های مختلف در مقطع کارشناسی دانشگاه‌های دولتی تهران، ۵۴۰ دانشجوی داوطلب که سابقه اختلال روان‌پزشکی یا بیماری مستلزم مصرف دارو نداشتند، به صورت داوطلب و در دسترس برای شرکت در پژوهش دعوت شدند. تعداد ۲۹ آزمودنی به دلیل پاسخ ناقص به مقیاس‌ها از تحلیل‌های آماری کنار گذاشته شدند و بدین ترتیب نمونه پژوهش به ۵۱۱ نفر (۲۶۹ دختر، ۲۴۲ پسر) تقلیل یافت. میانگین سن کل دانشجویان ۲۳/۶۰ با دامنه ۱۸ تا ۳۰ سال و انحراف استاندارد ۳/۴۲، میانگین سن دختران ۲۲/۹۰ با دامنه ۱۸ تا ۲۷ سال و انحراف استاندارد ۲/۸۷ و میانگین سن پسران ۲۴/۳۰ با

ابرازگری هیجانی برخوردار بودند و در شرایط تنیدگی‌زا، نگرانی از دلبستگی‌های خود نداشتند. در شرایط مشابه، افراد دوسوگرا از حداکثر ابرازگری هیجانی برخوردار بودند و در مورد وقایع منفی، نگرانی زیادی داشتند و در مقابل، افراد ایمن از توانایی ابراز ناراحتی هنگام مواجهه با شرایط تنیدگی‌زا برخوردار بودند. کارمن و وینگرهوتس (۲۰۱۲) با بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی، بهزیستی روانی و نظم‌دهی هیجان نشان دادند دلبستگی ایمن با تاب‌آوری و ارزیابی مجدد وقایع و در نتیجه سلامت روانی رابطه مثبت دارد، در حالی که این رابطه در انواع سبک‌های دلبستگی ناپایمن مشاهده نشده است.

بنابراین می‌توان گفت شواهد پژوهشی و نظری زیادی وجود دارد که نشان می‌دهند بین سبک‌های دلبستگی و فرایند نظم‌دهی هیجان در فرایند تحول رابطه مستقیم وجود دارد. برقراری ارتباط با اشخاصی که فرد به آنها دلبستگی دارد، در فرایند نظم‌دهی هیجان نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کند. در این زمینه، میکولینسر و دیگران (۲۰۰۳) بیان می‌کنند که در نتیجه احساس امنیت در حضور والدین، افراد از راهبردهای مناسب برای نظم‌دهی هیجان‌های خود برخوردار خواهند شد. افزون بر آن، این روابط ایمن موجب افزایش منابع استحکام^۱، ارزش^۲ و کارآمدی^۳ در کودکان می‌شود (دیاموند و هیکس، ۲۰۰۵).

استحکام من^۴، به عنوان یک ویژگی شخصیتی، ریشه در نظریه‌های فروید (۱۹۲۳) و اریکسون (۱۹۶۵) دارد. از دیدگاه فروید (۱۹۲۳)، استحکام من به توانایی من در مواجهه و مدیریت مطالبات و تعارض‌های بن، فرامن و مقتضیات محیط اطلاق می‌شود. بر اساس نظریه روانی-اجتماعی اریکسون (۱۹۶۵)، استحکام من محصول فایق آمدن بر بحران‌های تحولی و گذار موفق از یک مرحله به مرحله بعدی تحول روانی-اجتماعی است. اگرچه چهارچوب مفهومی استحکام من در این نظریه‌ها ترسیم شده است، انجام پژوهش‌های میدانی و تجربی در این حوزه مستلزم تعریف عملیاتی مشخص و عینی این سازه است. در پاسخ به این نیاز پژوهشی، استحکام من برحسب کنش‌ها و عملکردهای من تعریف و سنجیده شده است. بر این اساس، میزان استحکام من برحسب مجموعه

1. strength	4. ego-strength	7. defense mechanisms	10. internal locus of control
2. worth	5. ego-control	8. coping strategies	
3. efficacy	6. ego-resiliency	9. cognitive functions	

۲۰۰۱؛ گارنفسکی، بان و کرایچ، ۲۰۰۵؛ گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). در بررسی مقدماتی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه در نمونه‌ای از جمعیت عمومی (۳۶۸ نفر: ۱۹۷ زن، ۱۷۱ مرد)، ضرایب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌ها از ۰/۶۷ تا ۰/۸۹ محاسبه شد (بشارت، ۱۳۸۷) که همسانی درونی پرسشنامه نظم‌دهی شناختی هیجان را تأیید می‌کنند. ضرایب همبستگی بین نمره‌های تعدادی از شرکت‌کنندگان در پژوهش (۴۳ زن، ۳۶ مرد) در دو نوبت با فاصله دو تا چهار هفته برای زیرمقیاس‌های پرسشنامه از ۰/۵۷ تا ۰/۷۶ محاسبه شد. این ضرایب که در سطح $P < 0/001$ معنادار بودند، اعتبار بازآزمایی پرسشنامه نظم‌دهی شناختی هیجان را تأیید کردند (بشارت، ۱۳۹۳). روایی محتوایی پرسشنامه نظم‌دهی شناختی هیجان بر اساس داوری هشت نفر از متخصصان روان‌شناسی بررسی و ضرایب توافق کندانال برای زیرمقیاس‌ها از ۰/۸۱ تا ۰/۹۲ محاسبه شد.

مقیاس استحکام من (بشارت، ۱۳۸۶). این مقیاس، یک ابزار ۲۵ ماده‌ای است که با اقتباس از ابزارهای سنجش مهار من و تاب‌آوری من (کانر-دیویدسون، ۲۰۰۳)، مکانیزم‌های دفاعی (اندروز، سینگ و باند، ۱۹۹۳) و راهبردهای مقابله‌ای (کارور، شیر و وینتراب، ۱۹۸۹) برای اندازه‌گیری میزان توانمندی من در مهار و مدیریت موقعیت‌ها و شرایط دشوار زندگی ساخته و هنجاریابی شده است (بشارت، ۱۳۸۶). این مقیاس واکنش‌های فرد به موقعیت‌های دشوار زندگی را در اندازه‌های پنج درجه‌ای از یک (خیلی کم) تا پنج (خیلی زیاد) برحسب پنج زیرمقیاس مهار من، تاب‌آوری من، مکانیزم‌های دفاعی رشدیافته^{۱۲}، راهبردهای مقابله مسئله‌محور^{۱۳} و راهبردهای مقابله هیجان‌محور مثبت^{۱۴} می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در هر یک از زیرمقیاس‌های استحکام من به ترتیب ۵ و ۲۵ است. از مجموع نمره پنج زیرمقیاس آزمون، نمره کل فرد برای استحکام من از ۲۵ تا ۱۲۵ محاسبه می‌شود. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس استحکام من در چندین پژوهش که در خلال سال‌های ۱۳۸۴ تا ۱۳۹۰ در

دامنه ۱۹ تا ۳۰ سال و انحراف استاندارد ۳/۶۵ بود. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارت بودند از: سیاهه دل‌بستگی بزرگسال^۱، پرسشنامه نظم‌دهی شناختی هیجان^۲ و مقیاس استحکام من^۳.

سیاهه دل‌بستگی بزرگسال (AAI)؛ بشارت، ۱۳۸۴، ۲۰۱۱). این سیاهه با استفاده از مواد آزمون دل‌بستگی هازن و شیور (۱۹۸۷) ساخته و در مورد نمونه‌های دانشجویی، دانش‌آموزی و جمعیت عمومی ایرانی هنجاریابی شده است (بشارت، ۱۳۸۴، ۲۰۱۱). این سیاهه با ۱۵ ماده، سه سبک دل‌بستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را در مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت (خیلی کم=۱، کم=۲، متوسط=۳، زیاد=۴، خیلی زیاد=۵) می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در زیرمقیاس‌های این سیاهه به ترتیب ۵ و ۲۵ است. ضرایب آلفای کرونباخ پرسش‌های زیرمقیاس‌های ایمن، اجتنابی و دوسوگرا در مورد یک نمونه ۱۴۸۰ نفری از ۰/۸۳ تا ۰/۸۶، همسانی درونی سیاهه دل‌بستگی بزرگسال را تأیید کرد. نتایج تحلیل عوامل نیز با تعیین سه عامل سبک دل‌بستگی ایمن، سبک دل‌بستگی اجتنابی و سبک دل‌بستگی دوسوگرا، روایی سازه آن را مورد تأیید قرار داد (بشارت، ۱۳۸۴، ۲۰۱۱).

پرسشنامه نظم‌دهی شناختی هیجان (CERQ)؛ گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). پرسشنامه نظم‌دهی شناختی هیجان یک ابزار ۱۸ ماده‌ای است و راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و تنیدگی‌زای زندگی در اندازه‌های پنج درجه‌ای از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) برحسب ۹ زیرمقیاس: خودسرزنشگری^۴؛ دیگرسرزنشگری^۵؛ تمرکز بر فکر/نشخوارگری^۶؛ فاجعه‌نمایی^۷؛ کم‌اهمیت‌شماری^۸؛ تمرکز مجدد مثبت^۹؛ ارزیابی مجدد مثبت^{۱۰}؛ پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی^{۱۱} می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس به ترتیب ۲ و ۱۰ و نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی است. ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه نظم‌دهی شناختی هیجان در پژوهش‌های خارجی مورد تأیید قرار گرفته است (گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون،

- | | | |
|---|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Adult Attachment Inventory | 6. focus on thought/rumination | 11. refocus on planning |
| 2. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire | 7. catastrophizing | 12. mature |
| 3. Ego Strength Scale | 8. putting into perspective | 13. problem-focused coping |
| 4. self-blame | 9. positive refocusing | 14. positive emotional-focused coping |
| 5. other-blame | 10. positive reappraisal | |

یافته‌ها

جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی پیرسون سبک‌های دلبستگی، راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان و استحکام من را نشان می‌دهد. سبک دلبستگی ایمن با راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته نظم‌دهی هیجان به ترتیب همبستگی مثبت و منفی معنادار، دلبستگی‌های اجتنابی و دوسوگرا با راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته نظم‌دهی هیجان به ترتیب همبستگی منفی و مثبت معنادار دارند ($P < .01$).

نمونه‌های بیمار (۳۷۲ نفر) و بهنجار (۱۲۵۷ نفر) انجام شده‌اند، مورد تأیید قرار گرفته‌اند (بشارت، ۱۳۸۶). در این پژوهش‌ها، ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل مقیاس استحکام من از ۰/۸۱ تا ۰/۹۳ به دست آمد. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی^۱ و تأییدی^۲ نیز با تعیین پنج عامل (مهاری من، تاب‌آوری من، مکانیزم‌های دفاعی رشدیافته، راهبردهای مقابله مقابله محور و راهبردهای مقابله‌ای هیجان محور مثبت)، روایی سازه مقیاس استحکام من را مورد تأیید قرار داد (بشارت، ۱۳۸۶).

جدول ۱

میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی سبک‌های دلبستگی، استحکام من و راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان

متغیر	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵
۱. سبک دلبستگی ایمن	۱۵/۷۳	۴/۰۲	-				
۲. سبک دلبستگی اجتنابی	۱۲/۹۴	۴/۴۱	-۰/۵۳	-			
۳. سبک دلبستگی دوسوگرا	۱۲/۰۲	۳/۵۷	-۰/۶۶	۰/۶۶	-		
۴. استحکام من	۹۴/۷۳	۱۹/۴۸	۰/۳۹	-۰/۳۴	-۰/۴۶	-	
۵. راهبردهای سازش‌یافته نظم‌دهی هیجان	۶/۴۲	۱/۲۸	۰/۳۸	-۰/۲۵	-۰/۳۴	-۰/۵۴	-
۶. راهبردهای سازش‌نیافته نظم‌دهی هیجان	۴/۴۸	۱/۳۸	-۰/۴۲	۰/۳۷	۰/۴۳	-۰/۴۹	-۰/۴۶

همه ضرایب همبستگی در سطح $\alpha = 0.01$ معنادار هستند.

راهبردهای سازش‌یافته نظم‌دهی شناختی هیجان را در مورد سبک‌های دلبستگی ایمن و دوسوگرا به صورت جزئی و در مورد سبک دلبستگی اجتنابی به صورت کامل تحت تأثیر قرار دهد.

نتایج تحلیل‌های رگرسیونی دو گامی برای راهبردهای سازش‌نیافته نظم‌دهی شناختی هیجان در جدول ۳ نشان دادند با وارد شدن استحکام من به عنوان متغیر واسطه‌ای در معادله رگرسیون، ضریب β برای سبک دلبستگی ایمن از -0.27 به -0.38 تغییر یافت. آزمون سوئل نشان داد که این میزان تغییر معنادار است ($t = -9.52, P < 0.001$) و در عین حال سبک دلبستگی ایمن همچنان معنادار باقی ماند ($t = -6.69, P < 0.001$). نتایج مشابه برای سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا تکرار شد (جدول ۳). این نتایج نشان می‌دهند استحکام من توانسته است، به عنوان متغیر واسطه‌ای، رابطه سبک‌های دلبستگی با راهبردهای سازش‌نیافته نظم‌دهی شناختی هیجان را به صورت جزئی تحت تأثیر قرار دهد.

برای سنجش میزان تأثیر واسطه‌ای استحکام من بر رابطه سبک‌های دلبستگی و راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان، مجموعه‌ای از تحلیل‌های رگرسیونی دو گامی انجام شد. نتایج این تحلیل‌ها برای راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته نظم‌دهی شناختی هیجان به ترتیب در جدول‌های ۲ و ۳ ارائه شده‌اند. این نتایج نشان دادند با وارد شدن استحکام من به عنوان متغیر واسطه‌ای در معادله رگرسیون، ضریب β برای سبک دلبستگی ایمن از 0.20 به 0.46 تغییر یافت. آزمون سوئل نشان داد این میزان تغییر معنادار است ($t = 11.80, P < 0.001$) و در عین حال سبک دلبستگی ایمن همچنان معنادار باقی ماند ($P < 0.001$). نتایج مشابه برای سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا تکرار شد (جدول ۲) با این تفاوت که وقتی استحکام من به عنوان متغیر واسطه‌ای در معادله رگرسیون وارد شد، سبک دلبستگی اجتنابی معناداری خود را از دست داد. این نتایج نشان می‌دهند استحکام من توانسته است، به عنوان متغیر واسطه‌ای، رابطه سبک‌های دلبستگی با

جدول ۲

رگرسیون اثر واسطه‌ای استحکام من بر رابطه سبک‌های دلبستگی و راهبردهای سازش‌یافته نظم‌دهی شناختی هیجان

متغیر/ شاخص	R ^۲	ΔR ^۲	B	SEB	β	t
گام اول: دلبستگی ایمن	۰/۱۵		۰/۱۲۳	۰/۰۱۳	۰/۳۸۷	۹/۴۷*
گام دوم: دلبستگی ایمن			۰/۰۶۶	۰/۰۱۳	۰/۲۰۶	۵/۲۲*
استحکام من	۰/۳۳	۰/۱۸	۰/۰۳۱	۰/۰۰۳	۰/۴۶۵	۱۱/۸۰*
گام اول: دلبستگی اجتنابی	۰/۰۶		-۰/۰۷۳	۰/۰۱۲	-۰/۲۵۳	-۵/۹۰*
گام دوم: دلبستگی اجتنابی			-۰/۰۲۲	۰/۰۱۱	-۰/۰۷۵	-۱/۸۹**
استحکام من	۰/۳۰	۰/۲۴	۰/۰۳۴	۰/۰۰۳	۰/۵۱۹	۱۳/۱۶*
گام اول: دلبستگی دوسوگرا	۰/۱۲		-۰/۱۲۲	۰/۰۱۵	-۰/۳۴۱	-۸/۱۸*
گام دوم: دلبستگی دوسوگرا			-۰/۰۴۱	۰/۰۱۵	-۰/۱۱۶	-۲/۷۸**
استحکام من	۰/۳۰	۰/۱۹	-۰/۰۳۲	۰/۰۰۳	۰/۴۹۲	۱۱/۸۵*

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۰۱

جدول ۳

رگرسیون گام به گام اثر واسطه‌ای استحکام من بر رابطه سبک‌های دلبستگی و راهبردهای سازش‌یافته نظم‌دهی شناختی هیجان

متغیر/ شاخص	R ^۲	ΔR ^۲	B	SEB	β	t
گام اول: دلبستگی ایمن	۰/۱۸		-۰/۱۴۴	۰/۰۱۴	-۰/۴۲۰	-۱۰/۴۳*
گام دوم: دلبستگی ایمن			-۰/۰۹۳	۰/۰۱۴	-۰/۲۷۰	-۶/۶۹*
استحکام من	۰/۳۰	۰/۱۲	-۰/۰۲۷	۰/۰۰۳	-۰/۳۸۴	-۹/۵۲*
گام اول: دلبستگی اجتنابی	۰/۱۴		۰/۱۱۵	۰/۰۱۳	۰/۳۶۹	۸/۹۶*
گام دوم: دلبستگی اجتنابی			۰/۰۷۱	۰/۰۱۲	۰/۲۲۸	۵/۷۱*
استحکام من	۰/۲۸	۰/۱۵	-۰/۰۲۹	۰/۰۰۳	-۰/۴۱۱	-۱۰/۲۸*
گام اول: دلبستگی دوسوگرا	۰/۱۸		۰/۱۶۶	۰/۰۱۵	۰/۴۳۱	۱۰/۷۶*
گام دوم: دلبستگی دوسوگرا			۰/۱۰۱	۰/۰۱۶	۰/۲۶۱	۶/۲۳*
استحکام من	۰/۲۹	۰/۱۱	-۰/۰۲۶	۰/۰۰۳	-۰/۳۶۹	-۸/۸۰*

*P<۰/۰۰۱

بحث

بر اساس نظریه دلبستگی، تعامل‌های اولیه مادر-کودک، توانایی بازشناسی، توصیف و نظم‌دهی عواطف و هیجان‌ها را در کودک تحت تأثیر قرار می‌دهد (برای مثال، بالبی، ۱۹۸۸؛ واترز، مریک، ترپا، کراول و آلبرشیم، ۲۰۰۰). کیفیت دسترس‌پذیری چهره دلبستگی (مادر) که برحسب مسئولیت‌پذیری مادر و چگونگی پاسخگویی و در دسترس بودن او تعیین می‌شود، یکی از منابع اصلی تنوع راهبردهای نظم‌دهی عواطف و هیجان‌ها محسوب می‌شود (بالبی، ۱۹۶۹؛ کالکینس و فاکس، ۲۰۰۲). توانایی به کارگیری راهبردهای مؤثر نظم‌دهی هیجان در کسانی که سبک دلبستگی ایمن دارند به آنها این امکان را می‌دهد که در ارتباط با محیط به صورت سازش‌یافته عمل کنند (کالکینس و هیل، ۲۰۰۷) و سازمان رفتاری خود را هنگام مواجهه با سطوح بالای تنیدگی حفظ کنند. برعکس، افراد دارای سبک دلبستگی نایمن مستعد به کارگیری راهبردهای سازش‌یافته نظم‌دهی هیجان هستند

این پژوهش با دو هدف طراحی شد: تعیین رابطه سبک‌های دلبستگی با راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان و تعیین نقش واسطه‌ای استحکام من در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان. نتایج این پژوهش نشان دادند بین سبک دلبستگی ایمن با راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته نظم‌دهی شناختی هیجان به ترتیب رابطه مثبت و منفی معنادار وجود دارد. نتایج پژوهش همچنین نشان دادند بین سبک‌های دلبستگی نایمن با راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته نظم‌دهی شناختی هیجان به ترتیب رابطه منفی و مثبت معنادار وجود دارد. نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های قبلی (آیزنبرگ و دیگران، ۱۹۹۸؛ بشارت، ۱۳۹۲؛ جاف و دیگران، ۲۰۱۰؛ ریوا-کراگنولا و دیگران، ۲۰۱۱؛ کیم و دیگران، ۲۰۱۴؛ مین، ۲۰۰۰؛ موریس و دیگران، ۲۰۰۷) مطابقت دارد.

برای حل تعارض‌ها افزایش می‌دهد و احتمالاً از این طریق به ارتقای راهبردهای سازش‌یافته نظم‌دهی هیجان کمک می‌کند. مهارگری، یعنی توانایی فرد در مهار و مدیریت شرایط، یکی دیگر از مؤلفه‌های استحکام من محسوب می‌شود (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). این توانمندی به فرد کمک می‌کند شرایط تنیدگی‌زا را دست کم تا حدودی به مدد استفاده از راهبردهای سازش‌یافته نظم‌دهی هیجان مدیریت کند.

مکانیزم دیگری که استحکام من ممکن است از طریق آن فرایند نظم‌دهی هیجان را تحت تأثیر قرار دهد، استفاده از راهبردهای دفاعی رشدیافته است. مکانیزم‌های دفاعی هم مسئولیت محافظت از فرد در مقابل اضطراب و آگاهی از خطرات و عوامل تنیدگی‌زای درونی و بیرونی را بر عهده دارد (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳؛ فروید، ۱۹۲۳) و هم تجربه‌های ذهنی مربوط به افکار، عواطف و هیجان‌های دردناک را نظم‌دهی و مدیریت می‌کنند (ففر، هارت، پسکین و سیفکر، ۱۹۹۵). توان من در به کارگیری مکانیزم‌های دفاعی متناسب و کارآمد، مواجهه با تغییرات روان‌شناختی و محرک‌های تنیدگی‌زای محیطی را احتمالاً از طریق راهبردهای سازش‌یافته نظم‌دهی هیجان تسهیل می‌کند (باند و پری، ۲۰۰۴؛ بشارت، ۱۳۸۴، ۱۳۸۷، ۲۰۱۰؛ بشارت و شهیدی، ۲۰۱۱). در کنار راهبردهای دفاعی، استفاده از راهبردهای کارآمد مقابله با تنیدگی نیز می‌تواند مکانیزم دیگری برای تأثیرگذاری استحکام من بر فرایند نظم‌دهی هیجان‌ها در نظر گرفته شود. استحکام من مهارت‌های حل مسئله را تقویت می‌کند (کمپل - سیلس، کوهان و استین، ۲۰۰۶) و راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان از مؤلفه‌های سبک‌های مقابله مسئله‌محور محسوب می‌شوند (آلداو و دیگران، ۲۰۱۰؛ گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶؛ گارنفسکی و دیگران، ۲۰۰۵).

به طور خلاصه، نتایج این پژوهش نشان دادند بین سبک‌های دلبستگی و راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان همبستگی وجود دارد و استحکام من در رابطه بین این دو متغیر نقش واسطه‌ای دارد. پیامدهای نتایج پژوهش حاضر را می‌توان در دو سطح نظری و عملی به این شرح مطرح کرد:

(کالکینس و هیل، ۲۰۰۷). بنابراین، می‌توان گفت توانایی نظم‌دهی هیجان‌ها تحت تأثیر روابط دلبستگی که نوزاد در سال‌های اولیه با والدین خود تجربه می‌کند، به وجود می‌آید، و این روابط به عنوان یکی از ابزارهای نظم‌دهی هیجان‌ها عمل می‌کنند (کوان، ۲۰۰۸). پیوندها و تعامل‌های ایمن مادر-کودک، پایگاهی امن برای کودک فراهم می‌سازد که براساس آن کودک می‌تواند با استفاده از راهبردهای سازش‌یافته نظم‌دهی هیجان‌ها، تجربه‌هایش را سازماندهی و با درماندگی‌ها مقابله کند. در مقابل، پیوندها و تعامل‌های نایمن مادر-کودک، آن پایگاه را ناامن می‌کند و فرایند نظم‌دهی عواطف و هیجان‌ها را با اختلال مواجه می‌سازد.

نتایج این پژوهش نشان دادند استحکام من در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و دو دسته راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته نظم‌دهی شناختی هیجان نقش واسطه‌ای دارد. با توجه به اینکه این تأثیر واسطه‌ای جزئی است، می‌توان نتیجه گرفت بخشی از رابطه سبک‌های دلبستگی با راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان از طریق استحکام من اعمال می‌شود. نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های قبلی (مارکستروم و دیگران، ۱۹۹۷؛ مارکستروم و مارشال، ۲۰۰۷؛ شارما، ۲۰۱۲) مطابقت دارد.

استحکام من، چه به عنوان توانایی من در مواجهه و مدیریت مطالبات و تعارض‌های بن، فرامن و مقتضیات محیط (فروید، ۱۹۲۳) در نظر گرفته شود، چه به عنوان مجموعه‌ای از توانمندی‌های برخاسته از تحول روانی-اجتماعی (اریکسون، ۱۹۶۵) برای حل تعارض‌های درونی روانی و تعامل با محیط (مک‌کرا و کاستا، ۲۰۰۵)، فرایند نظم‌دهی هیجان‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این تأثیرگذاری، در سایه تعامل سبک‌های دلبستگی - استحکام من (سوتهم - گرو و کندال، ۲۰۰۲؛ جان و گروس، ۲۰۰۴؛ گرشام و گالون، ۲۰۱۲)، از طریق چند مکانیزم قابل توجیه است. یکی از این مکانیزم‌ها تاب‌آوری، یعنی فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار (بونانو، ۲۰۰۴؛ لوتار و چیچتی، ۲۰۰۰؛ مستن، ۲۰۰۱) است. استحکام من با بهره‌گیری از این ویژگی، همزمان با افزایش مقاومت فرد در برابر تنیدگی‌ها (اینگرام و پرایس، ۲۰۰۱)، توان مدیریت وی را

بشارت، م. ع. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در نمونه‌ای از جامعه ایرانی. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی*، ۱۴، ۷۰-۶۱.

Aldao, A., Jazaieri, H., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2014). Adaptive and maladaptive emotion regulation strategies: Interactive effects during CBT for social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28, 382-389.

Aldao, A., & Mennin, D. S. (2012). Paradoxical cardiovascular effects of implementing adaptive emotion regulation strategies in generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 50, 122-130.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V)*. Washington DC: Author.

Andrews, G., Singh, M., & Bond, M. (1993). The Defense Style Questionnaire. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 81, 246-256.

Bellak, L., Hurvich, M., & Gedeman, H. (1973). *Ego functions in schizophrenics, neurotics and normals*. New York: John Wiley.

Berking, M. (2010). *Training of emotional competencies*. Heidelberg: Springer.

Berking, M., Poppe, C., Luhmann, M., Wupperman, P., Jaggi, V., & Seifritz, E. (2012). Is the association between various emotion-regulation skills and mental health mediated by the ability to modify emotions? Results from two cross-sectional studies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43, 931-937.

در سطح نظری، یافته‌های پژوهش تأییدی است مجدد بر مفروضه‌های نظریه دلبستگی در مورد نقش تعیین‌کننده روابط اولیه دلبستگی در نظم‌دهی عواطف و هیجان‌ها. افزون بر آن، تأیید نقش واسطه‌ای استحکام من در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان، می‌تواند در خدمت انسجام و یکپارچگی مفروضه‌های نظریه‌های دلبستگی و شخصیت قرار گیرد. در سطح پیامدهای عملی، یافته‌های پژوهش حاضر می‌توانند مبنای تجربی مناسب برای تدوین برنامه‌های آموزشی و بهداشتی در چهارچوب روابط مادر-کودک، برنامه‌های مداخله و مدیریت هیجان‌ها؛ و برنامه‌های درمانی مبتنی بر روی‌آوردهای شخصیتی، قرار گیرد.

تعمیم نتایج پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی مواجه است. طرح پژوهش از نوع همبستگی بود و نمی‌توان با استناد به یافته‌های آن به تفسیرها و تبیین‌های علت‌شناختی مبادرت کرد. نمونه مورد بررسی در این پژوهش یک نمونه دانشجویی بود و در تعمیم یافته‌ها به سایر جمعیت‌ها باید احتیاط شود. رابطه سبک‌های دلبستگی و استحکام من و همچنین نحوه تعامل این دو متغیر در رابطه با فرایند نظم‌دهی عواطف و هیجان‌ها، نیازمند بررسی‌های دقیق‌تر در پژوهش‌های آینده است. همچنین پیشنهاد می‌شود به منظور شناخت بهتر این تعامل و روابط بین این متغیرها با فرایند نظم‌دهی عواطف و هیجان‌ها، رابطه این سه متغیر در نمونه‌های بالینی، به ویژه در اختلال‌های شخصیت، مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

بشارت، م. ع. (۱۳۸۴). *هنجاریابی مقیاس دلبستگی بزرگسال*. گزارش پژوهشی. دانشگاه تهران.

بشارت، م. ع. (۱۳۸۶). *بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس استحکام من*. گزارش پژوهشی. دانشگاه تهران.

بشارت، م. ع. (۱۳۸۷). *نارسایی هیجانی و سبک‌های دفاعی. اصول بهداشت روانی*، ۳۹، ۱۹۰-۱۸۱.

بشارت، م. ع. (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۳۷(۱۰)، ۱۶-۵.

- (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599.
- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004).** On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75, 377-394.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintrub, J. K. (1989).** Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cassidy, J. (1994).** Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 228-283.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995).** Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1-10.
- Coan, J. A. (2008).** Toward a neuroscience of attachment. In J. Cassidy, & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 241-265). New York: Guilford Press.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003).** Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Diamond, L. M., & Hicks, A. M. (2005).** Attachment style, current relationship security, and negative emotions: The mediating role of physiological regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 499-518.
- Eisenberg, N., Guthrie, I. K., Fabes, R. A., Reiser, M., Murphy, B. C., Holgren, R., & et al. (1997).** The relations of regulation and emotionality to
- Besharat, M. A. (2010).** Relationship of alexithymia with coping styles and interpersonal problems. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 614-497.
- Besharat, M. A. (2011).** Development and validation of Adult Attachment Inventory. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 475-479.
- Besharat, M. A., & Shahidi, S. (2011).** What is the relationship between alexithymia and ego defense styles? A correlational study with Iranian students. *Asian Journal of Psychiatry*, 4, 145-149.
- Bonanno, G. A. (2004).** Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Bond, M., & Perry, J. C. (2004).** Long-term changes in defense styles with psychodynamic psychotherapy for depressive, anxiety and personality disorders. *American Journal of Psychiatry*, 161, 1665-1671.
- Bowlby, J. (1969).** *Attachment and loss (vol. I: Attachment)*. London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1988).** *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. New York: Basic Books.
- Bretherton, I. (1985).** Attachment theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 3-35.
- Calkins, S. D., & Fox, N. A. (2002).** Self-regulation process in early personality development: A multi-level approach to the study of childhood social withdrawal and aggression. *Development and Psychopathology*, 15, 55-71.
- Calkins, S. D., & Hill, A. (2007).** Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 229-248). New York: Guilford Press.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B.**

- (1996). Emotion regulation in two-year-olds: Strategies and emotional expression in four contexts. *Child Development, 67*, 928-941.
- Gross, J. J. (1998).** The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007).** Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Ingram, R. E., & Price, J. M. (2001).** The role of vulnerability in understanding psychopathology. In R. E. Ingram, & J. M. Price (Eds.), *Vulnerability to psychopathology: Risk across the lifespan* (pp. 3-19). New York: Guilford Press.
- Jaffe, M., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2010).** The roles of temperamental dispositions and perceived parenting behaviours in the use of two emotion regulation strategies in late childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology, 31*, 47-59.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004).** Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality, 72*, 1301-1333.
- Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012).** Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences, 53*, 821-826.
- Kim, B. R., Stifter, C. A., Philbrook, L. E., & Teti, D. M. (2014).** Infant emotion regulation: Relations to bedtime emotional availability, attachment security, and temperament. *Infant Behavior and Development, 37*, 480-490.
- Labouvie-Vief, G., Hakim-Larson, J., DeVoe, M., & resiliency and competent social functioning in elementary school children. *Child Development, 68*, 295-311.**
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Cumberland, A. (1998).** The socialization of emotion: Reply to commentaries. *Psychological Inquiry, 9*, 317-333.
- Erikson, E. H. (1965).** Youth: Fidelity and diversity. In E. H. Erikson (Ed.), *The challenge of youth* (pp. 1-28). Garden City, NY: Anchor Books.
- Freeman, D. M. (2001).** *The contribution of faith and ego strength to the prediction of GPA among High School Students*. PhD Dissertation, The Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Freud, S. (1923).** The ego and the id. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The complete psychological works* (vol. 19). New York: Norton.
- Garnefski, N., Baan, N., & Kraaij, V. (2005).** Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences, 38*, 1317-1327.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006).** Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences, 41*, 1045-1053.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, Ph. (2001).** Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327.
- Gresham, D., & Gullone, E. (2012).** Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personality and Individual Differences, 52*, 616-621.
- Grolnick, W. S., Bridges, L. J., & Connell, J. P.**

- Mccrae, R. R., & Costa, P. T. (2005).** *Personality in adulthood*. New York: 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*, 77-102.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007).** The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16*, 361-388.
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011).** Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 51*, 704-708.
- Pfeffer, C. R., Hurt, S. W., Peskin, J. R., & Siefker, C. A. (1995).** Suicide children grow up: Ego functions associated with suicide attempts. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 34*, 1318-1325.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010).** Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences, 49*, 368-373.
- RivaCrugnola, C., Ierardi, E., Gazzotti, S., & Albizzati, A. (2014).** Motherhood in adolescent mothers: Maternal attachment, mother-infant styles of interaction and emotion regulation at three months. *Infant Behavior and Development, 37*, 44-56.
- RivaCrugnola, C., Tambelli, R., Spinelli, M., Gazzotti, S., Caprin, C., & Albizzati, A. (2011).** Attachment patterns and emotion regulation strategies in the second year. *Infant Behavior and Development, 35*, 100-108.
- Schoeberlein, S. (1989).** Emotions and self-regulation: A lifespan view. *Human Development, 32*, 279-299.
- Lazarus, R. S. (1990).** Constructs of the mind in adaptation: cognitive-relational theory of emotion. In N. L. Stein, B. Leventhal, & T. Trabasso, *Psychological and biological approaches to emotion* (pp. 3-19). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000).** The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology, 12*, 857-885.
- Main, M. (2000).** The organized of infant, child, and adult attachment: Flexible vs. inflexible attention under attachment-based stress. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 48*, 1055-1096.
- Markstrom, C. A., Sabino, V. M., Turner, B., & Berman, B. C. (1997).** The Psychosocial Inventory of Ego Strengths: Development and validation of a new Eriksonian measure. *Journal of Youth and Adolescence, 26*, 705-732.
- Markstrom, C. A., & Marshall, S. K. (2007).** The psychosocial inventory of ego strengths: Examination of theory and psychometric properties. *Journal of Adolescence, 30*, 63-79.
- Masten, A. (2001).** Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*, 227-238.
- Mauss, I. B., Evers, C., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2006).** How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*, 589-602.

Development, 4, 133-161.

Thompson, R. A. (1994). Emotional regulation: A theme in search for definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.

Waters, E. Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development*, 3, 684-689.

Wolgast, M., Lundh, L. G., & Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 858-866.

Development, 34, 136-151.

Sarıtaş, D., Grusec, J. E., & Gençöz, T. (2013). Warm and harsh parenting as mediators of the relation between maternal and adolescent emotion regulation. *Journal of Adolescence*, 36, 1093-1101.

Southam-Gerow, M. A., & Kendall, P. C. (2002). Emotion regulation and understanding: Implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review*, 22, 189-222.

Sharma, R. (2012). Ego-strength students. *Indian Streams Reserach Journal*, 2, 1-4.

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human*

Archive of SID