

نقش میانجی گر دشواری نظم جویی هیجان  
در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تعارضات زناشویی

**The mediating role of difficulty in emotion regulation on  
the relationship between attachment styles  
and marital conflicts**

M.A. Besharat, Ph.D.

دکتر محمدعلی بشارت\*

S. Tajdin, B.A.

ساره تاج دین\*\*

M. Gholamali Lavasani, Ph.D.

دکتر مسعود غلامعلی لواسانی\*\*\*

**چکیده**

دلبستگی یک سیستم رفتاری است که برای نظم‌جویی نزدیکی کودک به والد یا مراقبت‌کننده اصلی در هنگام خطر یا اضطراب شکل می‌گیرد تا شانس بقای او را بالاتر برد. فرض بر این است که انواع مختلف سبک‌های دلبستگی به گونه‌ای متفاوت با تعارضات زناشویی در ارتباط باشند و عوامل زیادی وجود دارند که می‌توانند رابطه بین سبک دلبستگی و تعارضات زناشویی را تحت تأثیر قرار دهند. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی گر دشواری نظم‌جویی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و مشکلات زناشویی انجام شد.

\*. استاد گروه روانشناسی، دانشگاه تهران

\*\* کارشناس روانشناسی، دانشگاه تهران

\*\*\* دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه تهران

روش این پژوهش توصیفی و از نمونه طرح‌های همبستگی است. در این مطالعه ۲۷۰ فرد متأهل (۱۴۵ مرد، ۱۲۵ زن) شرکت کردند. از شرکت‌کنندگان خواسته شد مقیاس دلبستگی بزرگسال (AAI)، پرسشنامه وضعیت زناشویی گلوبک-راست (GRIMS) و مقیاس دشواری نظم‌جویی هیجان (DERS) را تکمیل کنند. داده‌های پژوهش با استفاده از روش‌ها و شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی شامل میانگین، انحراف استاندارد، همبستگی و تحلیل مسیر مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج پژوهش نشان داد که بین سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا و دشواری نظم‌جویی هیجان با تعارضات زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد ( $p < 0/001$ ). بین سبک دلبستگی ایمن و تعارضات زناشویی رابطه معنادار وجود نداشت. نتایج تحلیل مسیر نشان داد که دشواری نظم‌جویی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با تعارضات زناشویی نقش میانجی‌گر دارد ( $p < 0/001$ ). بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که افرادی که دارای سبک دلبستگی ناایمن هستند، در برقراری روابط بین شخصی، به‌خصوص با همسر، مشکل دارند؛ مشکلاتی که تا حدودی تحت تأثیر دشواری تنظیم و مدیریت هیجان‌ها شکل می‌گیرند.

**واژه-کلیدها:** دلبستگی، عاطفه، تنظیم هیجان، رابطه زناشویی.

## Abstract

Attachment is a behavioral system formed to regulate proximity of the child to the parent or the primary care-giver when danger or anxiety to increase his/her chance of survival. It is supposed that different attachment styles are related to marital conflicts in different ways, and there are many factors that can influence the relationship between attachment styles and marital conflicts. The present study aims to examine the mediating role of difficulty in emotion regulation on the relationship between attachment styles and marital conflicts. A total of 270 married adults (145 men, 125 women) participated in the present study. Participants were asked to complete Adult Attachment Inventory (AAI), the Golombok-Rust Inventory of Marital State Questionnaire (GRIMS), and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). Method of the present descriptive

study was correlational. Analysis of the data involved both descriptive and inferential statistics including means, standard deviations, correlation, and path analysis. The results reveal that avoidant and ambivalent attachment styles and difficulty in emotion regulation had significant positive association with marital conflicts ( $p < 0.001$ ), but there was no significant association between secure attachment style and marital conflicts. The results of the path analysis demonstrated that difficulty in emotion regulation plays a mediating role on the relation between avoidant and ambivalent attachment styles with marital conflicts ( $p < 0.001$ ). Based on the findings of the present study it can be concluded that people with insecure attachment styles have problem in establishing interpersonal relationships. These relationships are influenced by difficulty in emotion regulation and management.

**Keywords:** attachment, affect, emotion regulation, marital relationship.

**Contact information:** besharat@ut.ac.ir

\*\*\*

## مقدمه

ازدواج از مهم‌ترین رویدادهای زندگی یک فرد به‌شمار می‌رود که پیامدهای مثبت زیادی را به‌همراه دارد. افراد متأهل در مقایسه با هم‌تایان مجرد خود به‌زیستی<sup>۱</sup> بیشتری دارند و ویژگی‌های مثبت زیادی نشان می‌دهند (واناشه، سویسگود و متیس، ۲۰۱۳؛ هالت - لونس‌تاد، برمینگهام و جونز، ۲۰۰۸). به‌عنوان مثال، افراد متأهل کمتر از افسردگی رنج می‌برند، سلامت جسمی بهتری دارند، عمرشان طولانی‌تر است (بوکوالا، ۲۰۱۱؛ کاپلان و کرونیچک، ۲۰۰۶) و احتمال مصرف و سوء‌مصرف مواد در آنها کمتر است (برسانی و دوهرتی، ۲۰۱۳؛ هیرشل، آلتوبلی و رنک، ۲۰۰۳). از سوی دیگر، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این اثرات به کیفیت زندگی زناشویی بستگی دارد. افراد متأهلی که کیفیت زندگی زناشویی آنها پایین است نسبت به هم‌تایان مجرد خود از سلامت کمتری برخوردارند (آمبرسون، ویلیامز، پاورز، لیو و نیدهام، ۲۰۰۶؛ اسلچر، ۲۰۱۰؛ اسمیت، اوچینو، برگ، فلورشمیم، پیرس و همکاران، ۲۰۰۹؛ اسمیت، اوچینو، مک‌کنزی، هیکس، کامپو و همکاران، ۲۰۱۳؛ فریسکو و ویلیامز، ۲۰۰۳). رضایت از رابطه زناشویی با تعارض زناشویی<sup>۲</sup> همبستگی بالایی دارد. افرادی که از رابطه زناشویی خود

## نقش میانجی گر دشواری نظم‌جویی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تعارضات زناشویی

ناراضی هستند، تعارض زناشویی طولانی‌تر، شدیدتر و بیشتری را تجربه می‌کنند (گاتمن و لوینسون، ۱۹۸۸؛ به نقل از ویتسون و الشیخ، ۲۰۰۳). تعارض زناشویی به یک فرایند تعاملی در یک یا هر دو زوج اشاره دارد و زمانی رخ می‌دهد که آنها از برخی جنبه‌های رابطه‌شان احساس ناراحتی کنند و سعی کنند آن را به طرق مختلف حل کنند (مونتگومری، ۱۹۸۹؛ به نقل از هماسی، ۲۰۰۵). اپستین، باکام و لاتیلید (۲۰۰۶) عوامل خطر ساز شخصی و بین شخصی که با مشکلات زناشویی در ارتباط هستند را شامل این موارد می‌دانند: ۱- ویژگی‌های جمعیت‌شناختی<sup>۳</sup> زوجین (مثل سن، تحصیلات، جایگاه اقتصادی/ اجتماعی)؛ ۲- ویژگی‌های شخصیتی و آسیب‌های روانی هر یک از طرفین (مثل نوروزگرایی<sup>۴</sup>، افسردگی، سوء مصرف مواد)؛ ۳- میزان تعاملات منفی<sup>۵</sup> در مقایسه با فعالیت‌های لذت‌بخش مثبت و مشترکی که زوجین با هم دارند؛ ۴- کیفیت برقراری ارتباط<sup>۶</sup> زوجین، به خصوص هنگامی که با اختلاف نظرها و تعارض‌هایی روبرو می‌شوند که لازم است حل شود؛ ۵- طرز تفکر زوجین در مورد یکدیگر و رابطه‌شان (مثل استانداردهای شخصی آنها درباره ویژگی‌های یک رابطه خوب و میزان تحقق آن استانداردها)؛ ۶- میزان سختی‌هایی که زوجین برای کنار آمدن با محرک‌های تنش‌زای محیطی خود (مثل مشکلات مالی یا داشتن فرزندی با بیماری مزمن) متحمل می‌شوند (دو و داکین، ۲۰۱۱).

یکی از متغیرهایی که بر روابط زوجین و تعارضات زناشویی تأثیرگذار است و در مورد آن پژوهش‌های بسیاری صورت گرفته، سبک دلبستگی<sup>۷</sup> است. بر اساس نظریه دلبستگی بالبی (۱۹۶۹، ۱۹۷۳، ۱۹۸۰، ۱۹۸۸)، دلبستگی یک سیستم رفتاری<sup>۸</sup> است که برای تنظیم نزدیکی کودک به والد یا مراقبت‌کننده اصلی در هنگام خطر یا اضطراب شکل می‌گیرد تا شانس بقای او را بالاتر برد. سبک‌های دلبستگی متفاوتی بر حسب میزان پاسخگویی<sup>۹</sup> و در دسترس بودن<sup>۱۰</sup> مراقب شکل می‌گیرد. محققان بر سه سبک اصلی دلبستگی کودک تأکید می‌کنند: سبک دلبستگی ایمن<sup>۱۱</sup>، سبک دلبستگی اجتنابی<sup>۱۲</sup> و سبک دلبستگی اضطرابی/ دوسوگرا<sup>۱۳</sup> (اینسورث، بلهار، واترز و وال، ۲۰۱۴). در عین حال، بالبی (۱۹۶۹) سیستم دلبستگی را منحصر به دوران کودکی نمی‌دانست. هازن و شیور (۱۹۸۷) نیز نشان دادند که بین بزرگسالان شکل

می‌گیرد تکرار پیوند عاطفی است که بین کودک و مراقبانش شکل گرفته است و از این رو، تجارب آغازین فرد در روابط نزدیکش، بنیان تحول روابط بعدی او را در بزرگسالی شکل می‌دهد. این نظریه‌پردازان از دسته‌بندی دلبستگی ایمن، دلبستگی اجتنابی و دلبستگی دوسوگرا برای توصیف این روابط استفاده کردند (تیم و کیلی، ۲۰۱۱). پژوهش‌های زیادی که در این زمینه صورت گرفته تأیید می‌کنند که سبک دلبستگی رابطه مستقیم با رضایت زناشویی دارد (تیم و کیلی، ۲۰۱۱). سبک دلبستگی ایمن با رضایت از رابطه زناشویی همبستگی مثبت و سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با رضایت از رابطه زناشویی همبستگی منفی دارد. همچنین بسیاری از پژوهش‌های دیگر نشان داده‌اند که هر دو سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با شاخص‌های گوناگون رفتاری، هیجانی و شناختی کیفیت رابطه عاشقانه، همبستگی منفی دارد (تران و سیمپسون، ۲۰۰۹؛ کریسی و هسون - مک‌اینز، ۲۰۰۱). یکی از اهداف این پژوهش بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و روابط زناشویی است. اما این سؤال پیش می‌آید که آیا این رابطه یک رابطه ساده و مستقیم است یا متغیرهای روانشناختی دیگری نیز می‌توانند در این رابطه نقش میانجی‌گر داشته باشند؟

یکی از عواملی که ممکن است در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تعارضات زناشویی نقش میانجی‌گر داشته باشند، دشواری تنظیم هیجان<sup>۱۴</sup> است. گراتز و رومر (۲۰۰۴) همسو با تامپسون (۱۹۹۴)، به‌طور کلی، نظم‌جویی هیجان را توانایی نظارت<sup>۱۵</sup>، ارزیابی<sup>۱۶</sup> و تعدیل<sup>۱۷</sup> واکنش‌های هیجانی به‌خصوص در زمینه رفتارهای معطوف به هدف<sup>۱۸</sup> تعریف می‌کنند. آنها نظم‌جویی هیجان مؤثر را دربرگیرنده چهار مؤلفه می‌دانند: ۱- آگاهی<sup>۱۹</sup> از هیجان‌ها و درک آنها؛ ۲- پذیرش<sup>۲۰</sup> هیجان‌ها؛ ۳- توانایی کنترل رفتارهای تکانشی و رفتار کردن مطابق با اهداف مورد نظر، در صورت روبه‌رو شدن با تجارب هیجانی دشوار؛ ۴- توانایی به‌کارگیری انعطاف‌پذیر راهبردهای نظم‌جویی هیجان متناسب با موقعیت. دشواری نظم‌جویی هیجان، دشواری در تنظیم این چهار مؤلفه تعریف می‌شود. سبک دلبستگی و نظم‌جویی هیجان به شکل تنگاتنگی در هم تنیده‌اند. براساس نظریه دلبستگی (شیور و میکولینسر، ۲۰۰۲)، سبک دلبستگی راهبردهای رفتاری، عاطفی و شناختی گوناگونی را در بر می‌گیرد که می‌تواند مانع ایجاد،

نقش میانجی گر دشواری نظم جویی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تعارضات زناشویی

فعال‌سازی و ابراز هیجان شود یا آن را تغییر دهد یا سرکوب کند. این راهبردها فرآیند نظم‌جویی هیجان را هدایت می‌کنند و گرایش‌های احساس، عمل و ارزیابی فرد را شکل می‌دهند. افراد ایمن، اجتنابی و دوسوگرا راهبردهای کاملاً متفاوتی برای نظم‌جویی هیجان به کار می‌برند. افرادی که توانایی انعطاف‌پذیری برای پذیرفتن و یکپارچه کردن هر دو نوع هیجان مثبت و منفی را دارند معمولاً به‌طور ایمن دلبسته‌اند. از سوی دیگر احتمال بیشتری وجود دارد که افراد با عواطف منفی محدود یا شدید، نایمن باشند (کسیدی، ۱۹۹۴).

بر اساس نظر شیور و میکولینسر (۲۰۰۲) احساس دلبستگی ایمن باعث تسهیل استفاده از راهبردهای ایمن نظم‌جویی هیجان می‌شود؛ راهبردهایی که با تلاش‌های سازنده، منعطف و هماهنگ با واقعیت، هدفشان کم کردن تنیدگی، حفظ روابط صمیمی رضایت‌بخش و افزایش سازگاری شخصی است. از این‌رو، تنظیم هیجان، عامل مهمی در برقراری روابط بین‌شخصی موفقیت‌آمیز است. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تنظیم هیجان، پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی است (لویسون، هاس، بلاش، هولی و سیدر، ۲۰۱۳) و توان شناسایی و بروز هیجان‌ها در حفظ سازگاری زناشویی، از طریق تاثیر آن بر صمیمیت، نقشی اساسی دارد (کوردووا، جی و وارن، ۲۰۰۵). بر این اساس، هدف اصلی این پژوهش بررسی نقش میانجی گر دشواری نظم‌جویی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و مشکلات زناشویی بود. با توجه به هدف‌های پژوهش، ملاحظات نظری و یافته‌های پژوهشی موجود، فرضیه‌های پژوهش حاضر به این شرح آزمون شدند: فرضیه اول: بین سبک‌های دلبستگی ایمن و نایمن با مشکلات زناشویی به ترتیب رابطه منفی و مثبت وجود دارد؛ فرضیه دوم: بین دشواری نظم‌جویی هیجان و مشکلات زناشویی رابطه مثبت وجود دارد؛ فرضیه سوم: بین سبک‌های دلبستگی ایمن و نایمن و دشواری نظم‌جویی هیجان به ترتیب رابطه منفی و مثبت وجود دارد؛ فرضیه چهارم: دشواری نظم‌جویی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و مشکلات زناشویی نقش میانجی گر دارد.

## روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش: طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش، افراد متأهل ساکن مرکز استان بوشهر یعنی شهر بوشهر بودند. نمونه

پژوهش ۲۷۰ فرد متأهل بودند که به شیوه در دسترس انتخاب شدند. شرایط شرکت در پژوهش علاوه بر رضایت داوطلب، متأهل بودن وی در زمان تکمیل پرسشنامه و عقد پیش از مراسم ازدواج بود. معیارهای خروج نیز عبارت بودند از زندگی مجزا به دلایلی نظیر فوت همسر، طلاق، مسافرت‌های شغلی بلندمدت. در کل ۳۱۰ پرسشنامه تهیه و توزیع شد که از میان آنها تعداد ۴۰ عدد به علت پاسخ ناقص حذف شدند و بدین ترتیب نمونه نهایی پژوهش به ۲۷۰ فرد متأهل کاهش یافت. از این تعداد، ۱۴۵ نفر (۵۳/۷ درصد) مرد و ۱۲۵ نفر (۴۶/۳ درصد) زن بودند. دامنه سنی برای زنان ۱۷ تا ۶۳ بود. میانگین سنی زنان ۳۳/۵۶ سال و انحراف استاندارد آن ۹/۵۲ بود. دامنه سنی برای مردان ۲۱ تا ۶۹ بود. میانگین سنی مردان ۴۱/۵۷ سال و انحراف استاندارد آن ۱۰/۸۵ بود. میانگین سنی کل نمونه ۳۷/۸۶ سال و انحراف استاندارد آن ۱۰/۹۹ بود. علاوه بر این اطلاعات به دست آمده از شرکت کنندگان نشان داد که ۲۸/۹ درصد از آنها کارمند، ۳۴/۱ درصد از آنها دارای شغل آزاد، ۲۶/۳ درصد خانه‌دار، ۵/۲ درصد معلم، ۲/۲ درصد دانشجو و ۳/۳ درصد از آنها بازنشسته بودند. پس از کسب رضایت، پرسش‌نامه‌ها در اختیار آنها قرار گرفت و راهنمایی لازم جهت تکمیل آن صورت پذیرفت. ابزار پژوهش به شرح زیر بود.

#### ابزار پژوهش:

مقیاس دلبستگی بزرگسال: مقیاس دلبستگی بزرگسال<sup>۲۱</sup> (AAI)، که با استفاده از مواد آزمون دلبستگی هازن و شیور (۱۹۸۷) ساخته و در مورد نمونه‌های دانشجویی و جمعیت عمومی ایرانی هنجاریابی شده است (بشارت، ۱۳۹۲، ۲۰۱۱)، یک آزمون ۱۵ سؤالی است و سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (خیلی کم= ۱، کم= ۲، متوسط= ۳، زیاد= ۴، خیلی زیاد= ۵) می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در زیرمقیاس‌های آزمون به ترتیب ۵ و ۲۵ خواهد بود. ضرایب آلفای کرونباخ پرسش‌های زیر مقیاس‌های ایمن، اجتنابی و دوسوگرا در مورد یک نمونه ( $n=1480$ ؛ زن، ۸۶۰؛ مرد) برای کل آزمودنی‌ها به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۹، ۰/۸۸؛ برای زنان ۰/۹۱، ۰/۹۰، ۰/۸۷ و برای مردان ۰/۹۰، ۰/۸۹ و ۰/۸۷ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی<sup>۲۲</sup> خوب مقیاس دلبستگی بزرگسال است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های یک نمونه ۳۰۰ نفری از آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله چهار

هفته برای سنجش پایایی بازآزمایی<sup>۲۳</sup> محاسبه شد. این ضرایب در مورد سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا برای کل آزمودنی‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۳، ۰/۷۴؛ برای زنان ۰/۸۶، ۰/۸۲، ۰/۷۵ و برای مردان ۰/۸۵، ۰/۸۱ و ۰/۷۳ محاسبه شد که نشانه پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش مقیاس است. درستی آزمایی محتوایی<sup>۲۴</sup> مقیاس دلبستگی بزرگسال با سنجش ضرایب همبستگی بین نمره‌های پانزده نفر از متخصصان روانشناسی مورد بررسی قرار گرفت. ضرایب توافقی کندال برای سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۶۱ و ۰/۵۷ محاسبه شد. درستی آزمایی همزمان<sup>۲۵</sup> مقیاس دلبستگی بزرگسال از طریق اجرای همزمان مقیاس‌های "مشکلات بین شخصی" و "حرمت خود کوپر اسمیت" در مورد یک نمونه ۳۰۰ نفری از آزمودنی‌ها ارزیابی شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره آزمودنی‌ها در سبک دلبستگی ایمن و زیرمقیاس‌های مشکلات بین شخص همبستگی منفی معنادار (از  $r = -0/61$  تا  $r = -0/83$ ) و با زیرمقیاس‌های حرمت خود همبستگی مثبت معنادار (از  $r = 0/39$  تا  $r = 0/41$ ) وجود دارد. بین نمره آزمودنی‌ها در سبک‌های دلبستگی ناایمن و زیرمقیاس‌های مشکلات بین شخص همبستگی مثبت معنادار (از  $r = 0/26$  تا  $r = 0/45$ ) و با زیر مقیاس‌های حرمت خود همبستگی منفی و اما غیرمعنادار به دست آمد. این نتایج نشان‌دهنده درستی آزمایی کافی مقیاس دلبستگی بزرگسال است. نتایج تحلیل عوامل نیز با تعیین سه عامل سبک دلبستگی ایمن، سبک دلبستگی اجتنابی و سبک دلبستگی دوسوگرا، درستی آزمایی سازه<sup>۲۶</sup> مقیاس دلبستگی بزرگسال را مورد تأیید قرار داد (بشارت، ۱۳۹۲، ۲۰۱۱).

پرسشنامه وضعیت زناشویی گلوبک - راست: پرسشنامه وضعیت زناشویی گلوبک - راست<sup>۲۷</sup> (GRIMS؛ راست، بنان، کرو و گلوبک، ۱۹۸۶) یک مقیاس ۲۸ سؤالی است. پرسش‌ها در مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت (کاملاً موافق=۰، کاملاً مخالف=۳)، مشکلات موجود در روابط زناشویی زوجین را از نمره صفر تا سه در زمینه میزان حساسیت<sup>۲۸</sup> و توجه زوجین نسبت به نیازهای یکدیگر، تعهد<sup>۲۹</sup>، وفاداری<sup>۳۰</sup>، مشارکت<sup>۳۱</sup>، همدردی<sup>۳۲</sup>، ابراز محبت، اعتماد، صمیمیت<sup>۳۳</sup> و همدلی زوجین می‌سنجد. حداقل نمره آزمودنی در این مقیاس صفر و



حداکثر نمره ۸۴ است. نمره تراز شده آزمودنی‌ها در ۹ درجه برحسب شدت و ضعف مشکلات زناشویی محاسبه می‌شود. در فرم فارسی این پرسشنامه نمره کل مقیاس با آلفای کرونباخ  $0/92$  برای نمونه‌ای از زن‌ها و  $0/94$  برای شوهرها محاسبه شد که نشانه همسانی درونی بالای پرسشنامه است (بشارت، ۱۳۸۰). ضرایب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله دو هفته برای کل آزمودنی‌ها  $r = 0/77$ ، آزمودنی‌های زن  $r = 0/73$  و آزمودنی‌های مرد  $r = 0/75$  نشانه پایایی بازآزمایی خوب پرسشنامه است.

مقیاس دشواری نظم جویی هیجان: مقیاس دشواری نظم جویی هیجان<sup>۳۴</sup> (DERS)؛ گرتز و رومر، ۲۰۰۴) یک ابزار ۳۶ گویه‌ای است که سطوح نقص و نارسایی تنظیم هیجانی فرد را در اندازه‌های پنج درجه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) در شش زمینه به شرح زیر می‌سنجد: عدم پذیرش هیجان‌های منفی<sup>۳۵</sup>، دشواری در انجام رفتارهای هدفمند<sup>۳۶</sup> مواقع درماندگی، دشواری در مهار رفتارهای تکانشی<sup>۳۷</sup> مواقع درماندگی، دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش نظم جویی هیجان<sup>۳۸</sup>، فقدان آگاهی هیجانی<sup>۳۹</sup>، و فقدان شفافیت هیجانی<sup>۴۰</sup>. از مجموع نمره شش زیرمقیاس آزمون، نمره کل فرد برای دشواری نظم جویی هیجان محاسبه می‌شود. نمره بیشتر در هر یک از زیرمقیاس‌ها و کل مقیاس، نشانه دشواری بیشتر در نظم جویی هیجان است. ویژگی‌های روانسنجی مقیاس دشواری نظم جویی هیجان شامل همسانی درونی، قابلیت اعتماد بازآزمایی و درستی آزمایی سازه و پیش‌بین<sup>۴۱</sup> در نمونه‌های بالینی و غیربالینی در پژوهش‌های خارجی تأیید شده است (گرتز، روزنتال، تول، لجزو و گوندرسان، ۲۰۰۶؛ گرتز و رومر، ۲۰۰۴؛ گرتز و تول، ۲۰۱۰). ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس دشواری نظم جویی هیجان در نمونه‌های بالینی ( $n = 187$ ) و غیربالینی ( $n = 763$ )، مورد بررسی و تأیید قرار گرفته‌اند (بشارت، ۱۳۸۶). در این پژوهش‌ها، ضرایب آلفای کرونباخ برای پرسش‌های عدم پذیرش هیجان‌های منفی از  $0/73$  تا  $0/88$ ، برای دشواری در انجام رفتارهای هدفمند از  $0/72$  تا  $0/89$ ، برای دشواری در مهار رفتارهای تکانشی از  $0/75$  تا  $0/90$ ، برای دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش نظم جویی هیجان از  $0/76$  تا  $0/85$ ، برای فقدان آگاهی هیجانی از  $0/72$  تا  $0/86$ ، برای فقدان شفافیت هیجانی از  $0/77$  تا  $0/90$ ، و برای نمره کل مقیاس از  $0/79$  تا  $0/92$  به دست آمد. این ضرایب همسانی درونی نسخه فارسی مقیاس دشواری نظم جویی هیجان را تأیید

## نقش میانجی گر دشواری نظم جویی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تعارضات زناشویی

می‌کنند. پایایی بازآزمایی مقیاس دشواری نظم جویی هیجان برای نمونه‌های بالینی ( $n = 85$ ) و غیربالینی ( $n = 156$ ) در دو نوبت با فاصله‌های ۴ تا ۶ هفته برای پرسش‌های عدم پذیرش هیجان‌های منفی از ۰/۷۰ تا ۰/۸۳، برای دشواری در انجام رفتارهای هدفمند از ۰/۷۰ تا ۰/۸۵، برای دشواری در مهار رفتارهای تکانشی از ۰/۷۲ تا ۰/۸۶، برای دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش نظم جویی هیجان از ۰/۶۹ تا ۰/۷۸، برای فقدان آگاهی هیجانی از ۰/۶۸ تا ۰/۸۰، برای فقدان شفافیت هیجانی از ۰/۷۳ تا ۰/۸۵، و برای نمره کل مقیاس از ۰/۷۱ تا ۰/۸۷ به دست آمد. این ضرایب که همه در سطح  $p < 0.001$  معنادار هستند، پایایی بازآزمایی مقیاس دشواری نظم جویی هیجان را تأیید می‌کنند. درستی آزمایی همگرا<sup>۴۲</sup> و تشخیصی (افتراقی)<sup>۴۳</sup> مقیاس دشواری نظم جویی هیجان از طریق اجرای همزمان مقیاس سلامت روانی<sup>۴۴</sup> (MHI؛ بشارت، ۱۳۸۵؛ ویت و ویر، ۱۹۸۳)، پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان<sup>۴۵</sup> (CERQ؛ بشارت و بزازیان، ۱۳۹۳؛ گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶) و فهرست عواطف مثبت و منفی<sup>۴۶</sup> (PANAS؛ بشارت، ۱۳۸۷؛ واتسون، کلارک و تلگن، ۱۹۸۸) در مورد نمونه‌های مختلف از دو گروه بالینی و غیربالینی محاسبه شد و مورد تأیید قرار گرفت. ضرایب همبستگی عدم پذیرش هیجان‌های منفی با بهزیستی روانشناختی ۰/۵۳-، با درماندگی روانشناختی ۰/۴۴-، با راهبردهای تحول‌یافته نظم جویی شناختی هیجان ۰/۴۷-، با راهبردهای تحول‌یافته نظم جویی شناختی هیجان ۰/۵۱-، با راهبردهای هدفمند با بهزیستی روانشناختی ۰/۵۱-، با درماندگی روانشناختی ۰/۴۶-، با راهبردهای تحول‌یافته نظم جویی شناختی هیجان ۰/۴۵-، با راهبردهای تحول‌یافته نظم جویی شناختی هیجان ۰/۵۰-، با عواطف مثبت ۰/۴۶- و با عواطف منفی ۰/۴۹- به دست آمد. ضرایب همبستگی دشواری در مهار رفتارهای تکانشی با بهزیستی روانشناختی ۰/۴۸-، با درماندگی روانشناختی ۰/۴۵-، با راهبردهای تحول‌یافته نظم جویی شناختی هیجان ۰/۴۴-، با راهبردهای تحول‌یافته نظم جویی شناختی هیجان ۰/۵۱-، با عواطف مثبت ۰/۴۷- و با عواطف منفی ۰/۴۴- به دست آمد. ضرایب همبستگی دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش نظم جویی هیجان با بهزیستی روانشناختی ۰/۴۵-، با درماندگی روانشناختی ۰/۴۳-، با راهبردهای تحول‌یافته نظم جویی شناختی هیجان ۰/۴۴-، با راهبردهای تحول‌یافته نظم جویی شناختی هیجان ۰/۵۳-، با عواطف مثبت ۰/۴۹- و با عواطف منفی ۰/۴۳- به دست آمد. ضرایب همبستگی فقدان آگاهی هیجانی با بهزیستی

نقش میانجی گر دشواری نظم جویی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تعارضات زناشویی

روانشناختی ۰/۴۴-، با درماندگی روانشناختی ۰/۴۳، با راهبردهای تحول یافته نظم جویی شناختی هیجان ۰/۴۹-، با راهبردهای تحول نیافته نظم جویی شناختی هیجان ۰/۵۲، با عاطفه مثبت ۰/۴۷- و با عاطفه منفی ۰/۴۸ به دست آمد. ضرایب همبستگی فقدان شفافیت هیجانی با بهزیستی روانشناختی ۰/۴۴-، با درماندگی روانشناختی ۰/۴۶، با راهبردهای تحول یافته نظم جویی شناختی هیجان ۰/۴۳-، با راهبردهای تحول نیافته نظم جویی شناختی هیجان ۰/۴۸، با عاطفه مثبت ۰/۵۵- و با عاطفه منفی ۰/۴۸ به دست آمد. این ضرایب در سطح  $p < 0/001$  معنادار بودند (بشارت، ۱۳۸۶).

## داده‌ها یافته‌ها

جدول شماره (۱) میانگین و انحراف استاندارد سبک‌های دلبستگی، دشواری نظم جویی هیجان و تعارضات زناشویی را نشان می‌دهد.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد

سبک‌های دلبستگی، دشواری نظم جویی هیجان و تعارضات زناشویی

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کسیدگی
سبک ایمن	۱۴/۶۲	۳/۴۷	-۰/۱۱	۰/۶۸
سبک اجتنابی	۱۲/۸۲	۳/۶۶	۲/۵۱	-۰/۷۳
سبک دوسوگرا	۱۳/۱۲	۳/۷۲	۲/۳۶	-۰/۵۹
دشواری نظم جویی هیجان	۹۵/۴۲	۲۰/۲۹	۱/۳۸	-۰/۸۳
تعارضات زناشویی	۲۳/۵۹	۱۳/۳۲	۳/۱۱	-۱/۶۷

جدول شماره (۲) ماتریس همبستگی پیرسون بین سبک‌های دلبستگی، دشواری نظم جویی هیجان و تعارضات زناشویی را نشان می‌دهد. با توجه به جدول، سبک دلبستگی اجتنابی ( $r=0/14$  و  $p < 0/01$ ) و سبک دلبستگی دوسوگرا ( $r=0/14$  و  $p < 0/05$ )، و مشکلات زناشویی رابطه مثبت معنادار دارند. سبک دلبستگی ایمن و تعارضات زناشویی رابطه معنادار ندارد. همچنین نتایج نشان داد دشواری نظم جویی هیجان با تعارضات زناشویی ( $r=0/14$  و  $p < 0/05$ )، رابطه مثبت معنادار دارد. سبک دلبستگی ایمن و دشواری نظم جویی هیجان رابطه معنادار ندارد. سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا و دشواری نظم جویی هیجان رابطه مثبت معنادار دارند.

نقش میانجی گر دشواری نظم جویی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تعارضات زناشویی

### جدول ۲: ماتریس همبستگی بین سبک‌های دلبستگی، دشواری نظم جویی هیجان و تعارضات زناشویی

ردیف	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
۱	تعارضات زناشویی	۱				
۲	سبک ایمن	۰/۰۳	۱			
۳	سبک اجتنابی	۰/۱۴**	-۰/۴۱*	۱		
۴	سبک دوسوگرا	۰/۳۱*	۰/۳۰*	۰/۱۹*	۱	
۵	دشواری نظم جویی هیجان	۰/۳۳*	۰/۱۱	۰/۲۵*	۰/۴۸*	۱

N=270 \*\*P<0.01 \*P<0.05

به منظور آزمون فرضیه چهارم در خصوص نقش میانجی گر دشواری نظم جویی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تعارضات زناشویی، از تحلیل مسیر استفاده شد. در بخش اول شاخص برازش مدل گزارش شده است (جدول شماره ۳). شاخص‌های برازش مدل با توجه به مقدار مطلوب که در جدول زیر گزارش شده است نشان می‌دهد که تنها شاخص معذور کای نامطلوب است، اما دیگر شاخص‌ها مطلوب است، که با توجه به شاخص‌ها می‌توان بیان داشت که مدل برازش نسبتاً مطلوبی دارد.

### جدول ۳: شاخص‌های برازش مدل

وضعیت	مقدار مناسب شاخص	مقدار دست آمده	شاخص برازش مدل
		۱۰/۸۵	معذور کای
مناسب	+	۳	درجه آزادی مدل
نامناسب	۰/۰۵ >	۰/۰۲	سطح معناداری معذور کای
نامناسب	کمتر از ۳	۳/۶۲	معذور کای تقسیم بر درجه آزادی
مطلوب	۰/۹۵ >	۰/۹۸	GFI
مطلوب	۰/۹۰ >	۰/۹۲	AGFI
مطلوب	۰/۹۵ >	۰/۹۶	CFI
مطلوب	۰/۱۰ <	۰/۱۰	RMSEA

نتایج به دست آمده از مدل فرضی با توجه به ضرایب استاندارد شده مدل آزمون شده، نشان می‌دهد که دشواری نظم جویی هیجان با تعارضات زناشویی رابطه مستقیم و معنادار دارد؛ یعنی هرچه دشواری نظم جویی هیجان بیشتر شود، تعارضات زناشویی نیز افزایش می‌یابد. علاوه بر

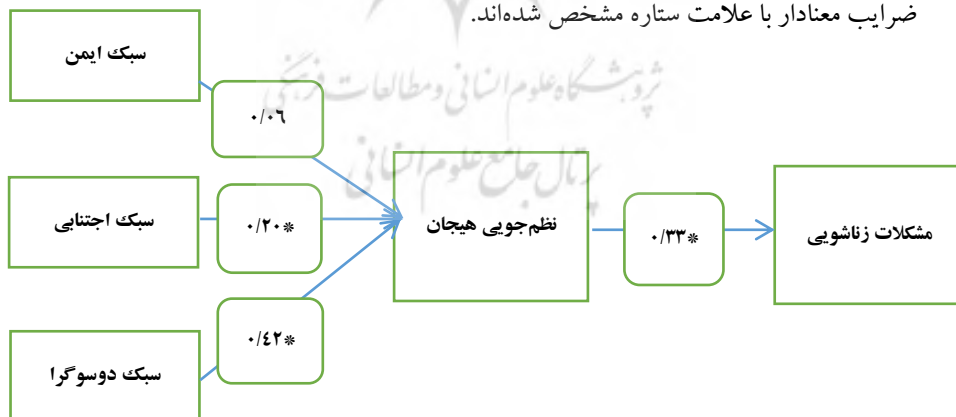
نقش میانجی گر دشواری نظم جویی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تعارضات زناشویی

این، نتایج اثر غیرمستقیم سبک‌های دلبستگی بر تعارضات زناشویی به واسطه دشواری نظم جویی هیجان نشان داد که دو سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا به واسطه دشواری نظم جویی هیجان بر تعارضات زناشویی تأثیر می‌گذارد (جدول شماره ۴).

جدول ۴: ضرایب استاندارد شده، مستقیم، غیرمستقیم و کل در مدل فرضی پژوهش

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	اثر مستقیم	اثر غیر مستقیم	اثر کل	واریانس تبیین شده
روی تعارضات زناشویی از:					۰/۱۱
	دشواری نظم جویی هیجان	۰/۳۳*	-	۰/۳۳*	
	سبک دلبستگی ایمن	-	۰/۰۲	۰/۰۲	
	سبک دلبستگی اجتنابی	-	۰/۰۶	۰/۰۶	
	سبک دلبستگی دو سوگرا	-	۰/۱۴*	۰/۱۴*	
روی دشواری نظم جویی هیجان از:					۰/۲۶
	سبک دلبستگی ایمن	۰/۰۶	-	۰/۰۶	
	سبک دلبستگی اجتنابی	۰/۲۰*	-	۰/۲۰*	
	سبک دلبستگی دو سوگرا	۰/۴۲*	-	۰/۴۲*	

برای درک بهتر ضرایب استاندارد شده تحلیل مسیر صورت پذیرفته، مدل فرضی و ضرایب استاندارد شده معنادار در شکل شماره (۱) همسو با جدول شماره (۴) گزارش شده است. ضرایب معنادار با علامت ستاره مشخص شده‌اند.



شکل ۱: مدل فرضی نقش میانجی گر دشواری نظم جویی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تعارضات زناشویی

## بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با تعارضات زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد؛ سبک دلبستگی ایمن با تعارضات زناشویی رابطه معنادار نداشت. این یافته‌ها، که قسمتی از فرضیه اول پژوهش را تأیید می‌کنند با نتایج پژوهش‌های پیشین (بشارت و همکاران، ۱۳۹۲؛ پیترمونناکو و همکاران، ۲۰۱۳؛ لای و همکاران، ۲۰۱۰؛ گوین و همکاران، ۲۰۰۹؛ هرسی میلاد و همکاران، ۲۰۱۴) مطابقت می‌کند و برحسب چند احتمال تبیین می‌شود. بر اساس نظریه دلبستگی، تجارب والد- فرزند در اوایل کودکی باعث شکل‌گیری سبک‌های دلبستگی و مدل‌های درون‌کاری در کودک می‌شود و بدین‌سان انتظارات وی از روابط آینده شکل می‌گیرد (بالبی، ۱۹۶۹، ۱۹۸۸؛ مردیت و همکاران، ۲۰۰۸). در واقع کودک بر این مبنا که مراقب او مسئول، دردسترس، همیشگی و قابل پیش‌بینی است، دیگران را افرادی قابل اعتماد، مهربان و لایق احترام و ارزش می‌داند و بر عکس، اگر فرد حمایت کافی دریافت نکرده باشد، دیگران را به عنوان افرادی طرد کننده و سرد خواهد دانست. از طرف دیگر، به اندازه‌ای که نگاره دلبستگی، او را ارزشمند می‌داند، اکنون خود را لایق احترام و ارزش و اعتماد می‌داند (واردن و همکاران، ۲۰۰۸). افراد با سبک دلبستگی دوسوگرا عاطفه منفی بالاتر، عاطفه مثبت پایین‌تر و همین‌طور ترس بیشتری نسبت به از دست دادن کنترل در زندگی روزمره دارند و احساس شادی کمتری گزارش می‌کنند (شینام و همکاران، ۲۰۱۵). افراد با سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا نسبت به افراد با سبک دلبستگی ایمن، مشکلات بین شخصی بیشتری دارند (بشارت و همکاران، ۱۳۸۲)، به خود و دیگران اعتماد ندارند (دیویس و همکاران، ۲۰۱۳؛ کسیدی و کوباک، ۱۹۸۸، به نقل از بشارت و همکاران، ۱۳۸۲) و تعهد، صمیمیت و مهارت‌های حل مسأله در آنها ضعیف است. این موضوع باعث می‌شود که افراد با سبک‌های دلبستگی ناایمن در حل تعارض و مشکل، به دیگران بی‌توجه باشند و حمایت دیگران را جلب نکنند و در طول تعارضات زناشویی، رفتارهای منفی زیادی از خود نشان دهند (گوین و همکاران، ۲۰۰۹). این ویژگی‌ها، هر یک به سهم خود می‌تواند روابط زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد و تا حدودی رابطه سبک

دلبستگی ناایمن با مشکلات زناشویی بیشتر و شدیدتر را توجیه کند.

یافته‌های پژوهش نشان داد که دشواری نظم جویی هیجان و تعارضات زناشویی رابطه مثبت معنادار دارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین (بلاک، ۲۰۱۱؛ بلاک و همکاران، ۲۰۱۴) همسو است. برای تبیین این یافته می‌توان چنین گفت که افرادی که قادر نیستند هیجان‌های خود را کنترل کنند، هنگام روبرو شدن با یک تجربه مشکل‌زا نمی‌توانند رفتارهایشان را طوری تنظیم کنند که به اهدافشان برسند. این گونه افراد، یا به اندازه کافی قادر به تحمل تجارب هیجانی و ادامه دادن رفتار معطوف به هدف نیستند، و یا به تجارب هیجانی اجازه نمی‌دهند که سیر طبیعی خود را طی کنند. آنها هنگامی که در تنظیم هیجان‌های خود به مشکل برمی‌خورند ممکن است کنترل احساسات خود را از دست داده و گاه دست به اعمالی بزنند که در حالت عادی از آن امتناع می‌ورزند (آلداو و همکاران، ۲۰۱۰). این افراد از راهبردهای غیر انطباقی نظم جویی شناختی هیجان، مثل خودسرزنش‌گری، دیگر سرزنش‌گری، فاجعه‌نمایی و نشخوار فکری استفاده می‌کنند که منجر به پریشانی هیجانی، مشکلات رفتاری و افسردگی می‌شود (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۲). آنها همچنین تمایل دارند که از تماس نزدیک اجتناب کنند و از این که توسط طرف مقابل خود کنترل شوند می‌ترسند. این افراد چون نمی‌توانند به‌طور مؤثر پاسخ‌های هیجانی خود را نسبت به رویدادهای روزمره مدیریت کنند، دوره‌های شدیدتر و طولانی‌تر ناراحتی‌های روانی را تجربه می‌کنند (منین و فرسکو، ۲۰۰۹). همچنین افرادی که در نظم جویی شناختی هیجان دچار مشکل‌اند، اختلالات روانی و شخصیتی بیشتری دارند (براکت و سالووی، ۲۰۰۴). با توجه به این که زندگی زناشویی رضایت‌بخش مستلزم این است که زوجها قادر باشند هنگام کشمکش‌ها و تعارض‌ها، هیجان‌های خود را به شیوه سازنده و مؤثری تنظیم کنند، افرادی که نظم جویی هیجان برای آنها دشوار است، در زندگی زناشویی خود با مشکلات بیشتری مواجه می‌شوند و از زندگی زناشویی خود رضایت کمتری خواهند داشت.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا و دشواری نظم جویی هیجان رابطه مثبت معنادار دارند. این نتایج که قسمتی از فرضیه سوم پژوهش را تأیید می‌کند با پژوهش‌های قبلی (پیتروموناکو و همکاران، ۲۰۰۶؛ مارگانسکا، گالاگر و میراندا،

۲۰۱۳) مطابقت می‌کند و برحسب چند احتمال تبیین می‌شود. افرادی که سبک دلبستگی اجتنابی دارند یاد می‌گیرند تهدیدها را کم اهمیت جلوه دهند و به دنبال محل تقریبی و در دسترس بودن نگاره دلبستگی نباشند، زیرا تمرکز بر تهدیدها یا نگرانی در مورد نگاره دلبستگی، سیستم دلبستگی آنها را دوباره فعال می‌کند. در عوض، افراد با سبک دلبستگی اجتنابی تمایل دارند متکی به خود باشند و به توانایی‌های خود تکیه کنند در حالی که نیازهای مربوط به صمیمیت یا حمایت اجتماعی دیگران را ناچیز و بی‌اهمیت می‌انگارند (بالبی، ۱۹۸۸). این افراد هنگام نظم‌جویی هیجان نیز تلاش می‌کنند هرگونه حالت هیجانی را که با هدف غیرفعال نگه داشتن سیستم دلبستگی آنها ناهمخوان است متوقف یا بازداری کنند (میکولینسر و شیور، ۲۰۰۳). این افراد تلاش می‌کنند واکنش‌های هیجانی خود را نسبت به تهدیدهای واقعی یا بالقوه درباره در دسترس بودن نگاره دلبستگی (طرد، خیانت، جدایی، مرگ) بازداری کنند، زیرا این تهدیدها به‌طور مستقیم سیستم دلبستگی آنها را فعال می‌کند. این شیوه اجتنابی تنظیم هیجان، با حل مسأله و ارزیابی دوباره تداخل پیدا می‌کند، زیرا این افراد توانایی پذیرش اشتباهات خود را ندارند. این افراد اغلب، افکار و خاطرات مرتبط با هیجان را انکار یا سرکوب می‌کنند، توجه خود را از داده‌های مرتبط با هیجان منحرف می‌کنند، تمایل به عمل بر طبق هیجان را سرکوب می‌کنند، یا ابراز کلامی و غیرکلامی هیجان را بازداری یا پنهان می‌کنند (میکولینسر و شیور، ۲۰۰۳). همه این موارد باعث می‌شود نظم‌جویی هیجان برای افراد با سبک دلبستگی اجتنابی دشوار باشد. افرادی که سبک دلبستگی دوسوگرا دارند هیجان‌های منفی را همخوان با اهداف دلبستگی می‌بینند در نتیجه تمایل دارند این هیجان‌های منفی را حفظ کرده یا حتی اغراق‌آمیز جلوه دهند. این افراد همواره خواهان آن هستند که موضوع دلبستگی به آنها بیشتر توجه کند و از آنها بیشتر حمایت کند. یک راه برای رسیدن به این هدف این است که سیستم دلبستگی را همیشه فعال نگاه دارند و توجه بیشتری را مطالبه کنند تا حس رضایت از ایمن بودن دلبستگی به دست آید. این افراد در جدی بودن تهدیدها مبالغه می‌کنند و نسبت به در دسترس نبودن نگاره دلبستگی همیشه گوش به زنگ هستند (کویاک و مدسن، ۲۰۰۸). فعالیت بیش از اندازه هیجان‌های منفی باعث می‌شود که حل مسأله آنها غیرمرتبط و ناکارآمد باشد. در



اصل، حل مسأله مغایر با تلقی آنها از خودشان به‌عنوان افرادی درمانده و بی‌کفایت است. برای این افراد کفایت زیاد باعث از دست دادن توجه و حمایت از جانب نگاره دلبستگی می‌شود. یک شیوه نظم‌جویی هیجان آنها این است که در فرآیند ارزیابی مبالغه کنند، به لحاظ ادراکی ابعاد تهدیدآمیز حوادث ناچیز را شدید نشان دهند، به تصورات بدبینانه خود در مورد توانایی مدیریت ناراحتی‌ها و مشکلات بچسبند، و وقایع تهدیدآمیز را به عوامل غیر قابل کنترل و ناکارآمدی‌های شخصی و کلی نسبت دهند. شیوه دیگر نظم‌جویی هیجان در آنها که موجب می‌شود تجربه و ابراز هیجان‌های مرتبط با تهدید و خطر را تشدید کند، تغییر توجه به جانب شاخص‌های درونی رنج و پریشانی است (شیور و میکولینسر، ۲۰۰۲). راهبرد دیگر آنها تشدید هیجان‌های منفی است. موضع‌گیری‌های جسورانه در مقابل موقعیت‌های تهدیدآمیز یا تصمیمات منجر به خودشکست‌دهی و اقدامات غیر مؤثر که به شکست منجر می‌شود از این دست محسوب می‌شوند. تمامی این راهبردها باعث شدیدتر شدن رنج و پریشانی می‌شود و تفکرات و احساسات نشخواری، حتی پس از آن که تهدید عینی نیز برطرف شد به‌طور شناختی این راهبردها را حفظ می‌کنند. به همین دلیل نظم‌جویی هیجان برای آنها دشوار است.

نقش میانجی گر دشواری نظم‌جویی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی و تعارضات زناشویی در این پژوهش تأیید شد. این نتایج که قسمتی از فرضیه چهارم پژوهش را تأیید می‌کند با پژوهش‌های قبلی (سلکووک و همکاران، ۲۰۱۰؛ هیرشبرگر و همکاران، ۲۰۰۹) مطابقت می‌کند و برحسب چند احتمال تبیین می‌شود. سبک دلبستگی راهبردهای رفتاری، عاطفی و شناختی گوناگونی را در بر می‌گیرد که می‌تواند مانع ایجاد، فعال‌سازی و ابراز هیجان شود یا آن را تغییر دهد یا سرکوب کند. این راهبردها فرآیند نظم‌جویی هیجان را هدایت می‌کنند و گرایش‌های احساس، عمل و ارزیابی فرد را شکل می‌دهند. مراقبان اولیه به‌عنوان تنظیم‌کننده بیرونی هیجان‌های کودک نقش مهمی در یادگیری شیوه نظم‌جویی هیجان ایفا می‌کنند. بستر اصلی این تأثیرگذاری، سبک دلبستگی فرد است که در طول زندگی استمرار می‌یابد. والدین کودکان با دلبستگی ناایمن بازنمایی‌های درستی از حالات هیجانی ندارند، ابراز هیجان را در کودکان خود تشویق نکرده و شیوه‌های سازگارانه

نقش میانجی گر دشواری نظم جویی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تعارضات زناشویی

تنظیم هیجان‌ها را به کودکان خود نمی‌آموزند. در نتیجه افراد با سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا راهبردهای کاملاً متفاوتی برای نظم‌جویی هیجان به کار می‌برند. افرادی که سبک دلبستگی اجتنابی دارند، توجه‌شان را از تعارض‌ها و مسائل وابسته به دلبستگی منحرف کرده و سطح پایینی از مهارت‌هایی مثل حمایت و تأیید و تصدیق نشان می‌دهند، و در تعامل‌های خود سطح پایینی از راه‌حل‌های سازنده ارائه می‌دهند. افراد با سبک دلبستگی دوسوگرا، برای دریافت حمایت از همسر خود، از سطح بالایی از عاطفه مثبت و منفی و رفتارهای زورگویانه استفاده می‌کنند، اما با چنین رفتارهایی، باعث تشدید کشمکش‌ها و تعارض‌ها می‌شوند (میلینگر و همکاران، ۲۰۱۲). این مشکلات در کنار نداشتن الگویی برای ابراز غیرتهدیدآمیز هیجان، می‌تواند توانایی‌های فرد را در مقابله با شرایط تنش‌زای زندگی زناشویی کاهش دهد و به تعارضات بیشتر در روابط زوجین منتهی شود.

خلاصه نتایج این پژوهش را می‌توان در قالب دستاوردهای نظری و عملی به این شرح مطرح کرد: در سطح نظری، نتایج این پژوهش می‌تواند به شناخت بهتر عوامل تأثیرگذار بر تعارضات زناشویی کمک کنند. یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند نتایج پژوهش‌های پیشین و نظریه‌های مربوط به رابطه پیوندهای عاطفی و مشکلات زناشویی، و اهمیت و جایگاه راهبردهای تنظیم عواطف و هیجان‌ها در رابطه با این متغیرها و روابط زوجین را تأیید کند و پرسش‌ها و فرضیه‌های جدیدی مطرح سازد. نمونه‌ای از این پرسش‌ها عبارتند از: چه متغیرهای دیگری می‌توانند نقش تعدیل‌کننده یا میانجی‌گرانه در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و مشکلات زناشویی داشته باشند؟ در سطح عملی، یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند مبنای تجربی مناسب برای تدوین برنامه‌های آموزشی و بهداشتی در چارچوب روابط بین شخصی، مخصوصاً روابط زوجین؛ برنامه‌های مداخله و مدیریت هیجان‌ها؛ و برنامه‌های درمانی مبتنی بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت زوجین قرار گیرد.

جامعه آماری پژوهش حاضر به افراد متأهل شهر بوشهر محدود می‌شود و در تعمیم نتایج باید احتیاط کرد. طرح همبستگی پژوهش حاضر نیز امکان تفسیرهای علت شناختی را با محدودیت مواجه می‌سازد. روش نمونه‌گیری در دسترس نیز از دیگر محدودکننده‌های

تعمیم‌پذیری پژوهش حاضر محسوب می‌شود. توجه به تفاوت‌های فرهنگی در خصوص روابط زوجین و تعیین‌کننده‌های اصلی رضایت و نارضایتی در روابط زناشویی، به‌عنوان پیشنهاد برای پژوهش‌های آینده مطرح می‌شود. همچنین بررسی نقش تعدیل‌کننده یا میانجی‌گرانه متغیرهای تأثیرگذار احتمالی دیگر مثل راهبردهای مقابله‌ای زوجین، مهارت‌های ارتباطی و بین‌شخصی زوجین، مکانیسم‌های دفاعی، استحکام من و ویژگی‌های شخصیتی فردگرایی و جمع‌گرایی برای پژوهش‌های آینده پیشنهاد می‌شوند.

### پی‌نوشت‌ها:

- |  |   |
|--|---|
| 1- well-being  | 2- marital conflict   |
| 3- demographic characteristics                                     | 4- neuroticism  |
| 5- negative interaction  | 6- communication  |
| 7- attachment style  | 8- behavioral system  |
| 9- responsiveness  | 10- accessibility   |
| 11- secure   | 12- avoidant  |
| 13- anxious/ambivalent   | 14- emotion regulation difficulty                             |
| 15- monitor  | 16- evaluate  |
| 17- modulate   | 18- goal-directed   |
| 19- awareness  | 20- acceptance  |
| 21- Adult Attachment Inventory                                     | 22- internal consistency                                      |
| 23- test-retest reliability  | 24- content validity  |
| 25- concurrent validity  | 26- construct validity  |
| 27- Golombok Rust Inventory of Marital State Questionnaire (REIMS) | 28- sensitivity   |
| 29- commitment   | 30- loyalty   |
| 31- cooperation  | 32- sympathy  |
| 33- intimacy   | 34- Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)           |
| 35- nonacceptance of negative emotions                             | 36- difficulties engaging in goal-directed behaviors          |
| 37- difficulties controlling impulsive behaviors                   | 38- limited access to effective emotion regulation strategies |
| 39- lack of emotional awareness                                    | 40- lack of emotional clarity                                 |
| 41- predictive   | 42- convergent  |
| 43- discriminant   | 44- Mental Health Inventory                                   |
| 45- Cognitive Emotion Regulation Questionnaire                     | 46- Positive and Negative Affect Schedule                     |

## منابع و مأخذ فارسی:

- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۰). بررسی مقدماتی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه وضعیت زناشویی گلوبیک - راست. گزارش پژوهشی. دانشگاه تهران.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۵). پایایی و اعتبار مقیاس سلامت روانی (MHI). فصلنامه دانشور رفتار، ۱۶، ۱۱-۱۶.
- بشارت، محمد علی. (۱۳۸۶). بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس دشواری تنظیم هیجان. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۷). بررسی ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی فهرست عواطف مثبت و منفی. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۹۲). مقیاس دلبستگی بزرگسال: پرسشنامه، شیوه اجرا و کلید نمره گذاری. روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)، ۳۵، ۳۱۷-۳۲۰.
- بشارت، محمدعلی. و بزازیان، سعیده. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در نمونه‌ای از جامعه ایرانی. مجله دانشکده پرستاری و مامایی، ۱۴، ۶۱-۷۰.
- بشارت، محمدعلی، مدنی، مریم، و پورحسین، رضا (۱۳۹۲). بررسی نقش تعدیل کننده عواطف مثبت و منفی در حیطه سبک‌های دلبستگی و مشکلات زناشویی. مجله علوم روانشناختی، ۴۹، ۸-۲۵.
- بشارت، محمدعلی، گلی نژاد، محمد، و احمدی، علی اصغر. (۱۳۸۲). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی و مشکلات بین شخصی. فصلنامه اندیشه و رفتار، ۱، ۷۴-۸۳۲.

## منابع و مأخذ خارجی:

- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E., & Wall, S.N. (2014). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion- regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical*

- Psychology Review, 30, 217-237. American Psychology, 56, 227-238.
- Bersani, B.E., & Doherty, E.E. (2013). When the ties that bind unwind: Examining the enduring and situational processes of change behind the marriage effect. *Criminology*, 51, 399-433.
- Besharat, M.A. (2011). Development and validation of Adult Attachment Inventory. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 475-479.
- Bloch, L.M. (2011). Naturalistic emotion regulation: The measurement and social consequences of spontaneous emotion regulation during marital conflict.
- Bloch, L., Haase, C.M., & Levenson, R.W. (2014). Emotion regulation predicts marital quality. *Emotion*, 14, 130.
- Bookwala, J. (2011). Marital quality as a moderator of the effects of poor vision on quality of life among older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66, 605-616.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. I. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). Attachment, communication, and the therapeutic process. *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*, 137-157.
- Brackett, M.A., & Salovey, P. (2006). Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). *Psicothema*, 18, 34-41.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 228-249.
- Cassidy, J., & Kobak, R.R. (1988). Avoidance and its relation to other defensive processes. *Clinical Implications of Attachment*, 300-323.
- Cordova, J.V., Gee, C.B., & Warren, L.Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 218.
- Creasey, G., & Hesson-McInnis, M. (2001). Affective responses, cognitive appraisals, and conflict tactics in late adolescent romantic relationships: Associations with attachment orientations. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 85.
- Davis, K.E., Kirkpatrick, L.A., & Levy, M.B. (2013). Stalking the Elusive Love Style: Attachment Styles, Love Styles. *Theoretical Frameworks for Personal Relationships*, 179.

- Dew, J., & Dakin, J. (2011). Financial disagreements and marital conflict tactics. *Journal of Financial Therapy, 2*.
- Epstein, N.B., Baucom, D.H., & LaTaillade, J.J. (2006). Marital problems. In *Practitioner's Guide to Evidence-Based Psychotherapy* (pp. 396-407). Springer US.
- Frisco, M.L., & Williams, K. (2003). Perceived housework equity, marital happiness, and divorce in dual-earner households. *Journal of Family Issues, 24*, 51-73.
- 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., Legerstee, J., Kraaij, V., van den Kommer, T., & Teerds, J.A.N. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence, 25*, 603-611.
- Gouin, J.P., Glaser, R., Loving, T.J., Malarkey, W.B., Stowell, J., Houts, C., & Kiecolt-Glaser, J.K. (2009). Attachment avoidance predicts inflammatory responses to marital conflict. *Brain, Behavior, and Immunity, 23*, 898-904.
- Gratz, K.L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*, 41-54.
- Gratz, K.L., Rosenthal, M.Z., Tull, M.T., Lejuez, C.W., & Gunderson, J.G. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 115*, 850-855.
- Gratz, K.L., & Tull, M.T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments. In R. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and process of change* (pp. 107-133). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Hamamci, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality: an international journal, 33*, 313-328.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511.
- Heresi Milad, E., Rivera Ottenberger, D., & Huepe Artigas, D. (2014). Associations among attachment, sexuality, and marital satisfaction in adult Chilean couples: a linear hierarchical models analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy, 40*, 259-274.

- Hirschberger, G., Srivastava, S., Marsh, P., Cowan, C.P., & Cowan, P.A. (2009). Attachment, marital satisfaction, and divorce during the first fifteen years of parenthood. *Personal Relationships, 16*, 401-420.
- Hirschl, T.A., Altobelli, J., & Rank, M.R. (2003). Does marriage increase the odds of affluence? Exploring the life course probabilities. *Journal of Marriage and Family, 65*, 927-938.
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Jones, B.Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine, 35*, 239-244.
- Kaplan, R.M., & Kronick, R.G. (2006). Marital status and longevity in the United States population. *Journal of Epidemiology and Community Health, 60*, 760-765.
- Kobak, R., & Madsen, S. (2008). Disruptions in attachment bonds: Implications for theory, research, and clinical intervention.
- Lavy, S., Mikulincer, M., & Shaver, P.R. (2010). Autonomy-proximity imbalance: An attachment theory perspective on intrusiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences, 48*, 552-556.
- Levenson, R.W., Haase, C.M., Bloch, L., Holley, S.R., & Seider, B.H. (2013). Emotion regulation in couples. *Handbook of emotion regulation, 267-283*.
- Marganska, A., Gallagher, M., & Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry, 83*, 131-141.
- Mennin, D.S., & Fresco, D.M. (2009). Emotion regulation as an integrative framework for understanding and treating psychopathology. *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment, 356-379*.
- Meredith, P., Ownsworth, T., & Strong, J. (2008). A review of the evidence linking adult attachment theory and chronic pain: Presenting a conceptual model. *Clinical Psychology Review, 28*, 407-429.
- Mikulincer, M., & Shaver, P.R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 35, pp. 53-152). New York: Academic Press.
- ii llggg A hhhhhhh Hpp O'eeee,, .. (00... G aa  
parent responsiveness mediates the link between romantic attachment and parenting style. *Personality and Social Psychology Bulletin, 0146167212468333*.
- Pietromonaco, P.R., Barrett, L.F., & Powers, S.I. (2006). Adult attachment theory

- and affective reactivity and regulation. *Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to dysfunction and health*, 1, 57-74.
- Pietromonaco, P.R., DeBuse, C.J., & Powers, S.I. (2013). Does attachment get under the skin? Adult romantic attachment and cortisol responses to stress. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 63-68.
- Rust, J., Bennun, I., Crowe, M., & Golombok, S. (1986). The Golombok Rust inventory of marital state (GRIMS). *Sexual and Marital Therapy*, 1, 55-60.
- Selcuk, E., Zayas, V., & Hazan, C. (2010). Beyond satisfaction: The role of attachment in marital functioning. *Journal of Family Theory & Review*, 2, 258-279.
- Shaver, P.R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133-161.
- Sheinbaum, T., Kwapil, T. R., Ballepá, S., Mitjavia, M., Chun, C.A., Silvia, P.J., & Barrantes-Vidal, N. (2015). Attachment style predicts affect, cognitive appraisals, and social functioning in daily life. *Frontiers in Psychology*, 6.
- Slatcher, R.B. (2010). Marital functioning and physical health: Implications for social and personality psychology. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 455-469.
- Smith, T.W., Uchino, B.N., Berg, C.A., Florsheim, P., Pearce, G., Hawkins, M., & Olsen-Cerny, C. (2009). Conflict and collaboration in middle-aged and older couples: II. Cardiovascular reactivity during marital interaction. *Psychology and Aging*, 24, 274.
- Smith, T.W., Uchino, B.N., MacKenzie, J., Hicks, A.M., Campo, R.A., Reblin, M., & Light, K. C. (2013). Effects of couple interactions and relationship quality on plasma oxytocin and cardiovascular reactivity: Empirical findings and methodological considerations. *International Journal of Psychophysiology*, 88, 271-281.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59, 25-52.
- Timm, T.M., & Keiley, M.K. (2011). The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37, 206-223.
- Tran, S., & Simpson, J.A. (2009). Prorelationship maintenance behaviors: the joint roles of attachment and commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 685.
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D.A., Liu, H., & Needham, B. (2006). You make me sick: Marital quality and health over the life course. *Journal of Health and Social Behavior*, 47, 1-16.
- Vanassche, S., Swicegood, G., & Matthijs, K. (2013). Marriage and children as a key to happiness? Cross-national differences in the effects of marital status



- and children on well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 501-524.
- Veit, C.T. & Ware J.E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 730-742.
- Watson, D., Clarke, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wearden, A., Peters, I., Berry, K., Barrowclough, C., & Liversidge, T. (2008). Adult attachment, parenting experiences, and core beliefs about self and others. *Personality and Individual Differences*, 44, 1246-1257.
- Whitson, S., & El-Sheikh, M. (2003). Marital conflict and health: Processes and protective factors. *Aggression and Violent Behavior*, 8, 283-312.

