

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

Mohammad Ali Besharat, PhD

University of Tehran

محمدعلی بشارت

استاد دانشگاه تهران

چکیده

هدف اصلی این پژوهش تعیین اثر واسطه‌ای راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا با ناگویی هیجانی بود. ۲۵۶ زن و مرد تهرانی (۱۱۵ مرد، ۱۴۱ زن) به صورت داوطلب در این پژوهش شرکت کردند. از شرکت‌کنندگان در پژوهش خواسته شد سیاهه دلبستگی بزرگسال (AAI؛ بشارت، ۱۳۸۴، ۲۰۱۱)، مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (FTAS؛ بگی، پارکر و تیلور، ۱۹۹۴) و پرسشنامه نظم‌دهی شناختی هیجان (CERQ؛ گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶) را تکمیل کنند. نتایج نشان دادند بین سبک دلبستگی ایمن با ناگویی هیجانی رابطه منفی معنادار و بین سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با ناگویی هیجانی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان دادند دو دسته راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته نظم‌دهی شناختی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی تاثیر واسطه‌ای دارند. سبک‌های دلبستگی ایمن و ناایمن از طریق راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته نظم‌دهی شناختی هیجان در دو جهت متضاد تغییرات مربوط به ناگویی هیجانی را پیش‌بینی می‌کنند. بر اساس یافته‌های این پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت تاثیر واسطه‌ای راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی جزئی است.

واژه‌های کلیدی: دلبستگی، شناخت، هیجان، راهبرد مقابله

Abstract

The aim of this study was to examine mediating effect of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between secure, avoidant and ambivalent attachment styles, and alexithymia. A total of 256 volunteers (115 males, 141 females) participated in this study. All participants were asked to complete the Adult Attachment Inventory (AAI; Besharat, 2005, 2011), the Toronto Alexithymia Scale (FTAS; Bagby, Parker, & Taylor, 1994), and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ; Garnefski & Kraaij, 2006). Secure attachment style had a significant negative relation with alexithymia, while avoidant and ambivalent attachment styles had significant positive relations with alexithymia. The results of regression analysis indicated that both adaptive and maladaptive cognitive emotion regulation strategies mediated the relationship between attachment styles and alexithymia. The secure and insecure attachment styles predicted changes of alexithymia through adaptive and maladaptive cognitive emotion regulation strategies in opposite directions. The results indicated a partial mediation of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between attachment styles and alexithymia.

Keywords: attachment, cognition, emotion, coping strategy

received: 16 January 2013

accepted: 19 February 2013

Contact information: besharat@ut.ac.ir

دریافت: ۹۱/۱۰/۲۶

پذیرش: ۹۱/۱۱/۳۰

این مقاله برآمده از طرح پژوهشی با عنوان "نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی" است که در قالب طرح پژوهشی شماره ۵۱۰۶۰۰۳/۱/۴۸ با استفاده از اعتبارات پژوهشی دانشگاه تهران انجام شده است.

مقدمه

متفاوت برای تنظیم عواطف و پردازش اطلاعات هیجانی^{۱۵} به کار می‌برند. اشخاص دارای سبک دلبستگی ایمن از آن دسته راهبردهای تنظیم هیجانی استفاده می‌کنند که تنیدگی را به حداقل می‌رسانند و هیجان‌های مثبت را فعال می‌سازند (میکولینسر و فلورین، ۲۰۰۱). اشخاص دارای سبک‌های دلبستگی ناایمن از آن دسته راهبردهای تنظیم هیجانی پیروی می‌کنند که بر هیجان‌های منفی تأکید می‌ورزند، تجربه‌های هیجانی را سرکوب (اجتناب‌گرها) و موقعیت‌ها را تنیدگی‌زاتر تجربه می‌کنند (دوسوگراها). بعضی معتقدند فرایند تنظیم هیجان در اصل خصیصه سبک دلبستگی است (گرشام و گالون، ۲۰۱۲).

فرایند تنظیم هیجان‌ها ممکن است تحت تأثیر عوامل متعدد و به شکل‌های مختلف مختل شود. یکی از نشانگان شناخته‌شده در زمینه نارسایی تنظیم هیجان، ناگویی هیجانی^{۱۶} است. ناگویی هیجانی عبارت است از ناتوانی در بازشناسی و توصیف کلامی هیجان‌های شخصی، فقر شدید تفکر نمادین که آشکارسازی بازخوردها، احساس‌ها، تمایل‌ها و کشاننده‌ها را محدود می‌کند، ناتوانی در به کارگیری احساسات به عنوان نشانه‌های مشکلات هیجانی، تفکر انتفاعی در مورد واقعیت‌های کم‌اهمیت بیرونی، کاهش یادآوری رؤیاهای دشواری در تمایز بین حالت‌های هیجانی و حس‌های بدنی، قیافه خشک و رسمی، فقدان جلوه‌های عاطفی چهره، ظرفیت محدود برای همدلی و خودآگاهی (بگبی و تیلور، ۱۹۹۷؛ سیفونوس، ۲۰۰۰). افرادی که در کودکی مجبور شده‌اند هیجان‌های خود را بازداری کنند و یا با احساسات و عواطف آنها بد رفتار شده است، در مراحل بعدی زندگی در تنظیم هیجان‌های خود با مشکل مواجه خواهند شد (بگبی و تیلور، ۱۹۹۷؛ مینس، هریس-والر و لوید، ۲۰۰۸؛ هامفریس، وود و پارکر، ۲۰۰۹). توانایی بازشناسی، توصیف و تنظیم عواطف، تا حدود زیادی تحت تأثیر تعامل‌های اولیه با مراقب است. بر این اساس، می‌توان تصور کرد که ناگویی هیجانی احتمالاً با سبک دلبستگی مرتبط باشد. پژوهش‌ها نشان دادند ویژگی‌های مربوط به ناگویی هیجانی در سبک‌های دلبستگی

سبک‌های دلبستگی^۱ به مدل‌های درونکاری^۲ برآمده از پیوندهای عمیق عاطفی کودک-مادر (مراقب) گفته می‌شود که شکل پاسخ‌های رفتاری افراد به جدایی^۳ نگاره‌های دلبستگی^۴ و پیوند مجدد^۵ با این نگاره‌ها را تعیین می‌کنند. این سبک‌ها در مراحل مختلف زندگی نسبتاً پایدار می‌مانند و تعامل‌های اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهند (آکساندر و دیگران، ۲۰۱۰؛ بالبی، ۱۹۸۸؛ بیکر و هورگر، ۲۰۱۲؛ واترز، میک، تریباکس، کراول و آلبرشیم، ۲۰۰۰). پژوهشگران دلبستگی، تأثیر تجربه‌های نخستین بر تجسم‌های درونی در حال پیدایش و شکل‌گیری از خود و دیگران را تأیید کرده‌اند و به بررسی چگونگی تأثیرگذاری مدل‌های درونکاری دلبستگی بر روابط آینده و راهبردهای تنظیم عاطفه^۶ در بزرگسالی پرداخته‌اند (اینسورث، بلهار، واترز و وال، ۱۹۷۸؛ بالبی، ۱۹۶۹، ۱۹۷۳، ۱۹۸۰، ۱۹۸۸؛ بیکر و هورگر، ۲۰۱۲؛ سروف، ۲۰۰۰؛ کالکینس و فاکس، ۲۰۰۲).

پاسخگویی^۷ و دسترس‌پذیری^۸ مادر، پایگاهی امن^۹ برای کودک فراهم می‌سازد که براساس آن تجربه‌ها سازماندهی می‌شوند و با درماندگی‌ها مقابله می‌شود. بر این اساس، کیفیت دسترس‌پذیری نگاره دلبستگی (مادر) یکی از منابع اصلی تنوع راهبردهای تنظیم عواطف و هیجان‌ها محسوب می‌شود. نظریه دلبستگی با بیان اینکه دفاع‌های عاطفی مرتبط با دلبستگی ناایمن^{۱۰}، پردازش اطلاعات^{۱۱} مربوط به پیام‌های هیجانی را بازداری می‌کنند و آگاهی نسبت به احساس‌ها و تصمیم‌ها را در خود و در مورد دیگران مسدود می‌سازند (بالبی، ۱۹۶۹، ۱۹۸۸)، مبانی بین‌شخصی هیجان‌پذیری و عاطفه‌ورزی را مشخص می‌کند.

سبک‌های دلبستگی، قواعد عاطفی و شناختی و راهبردهایی که واکنش‌های هیجانی را در افراد و روابط بین‌شخصی هدایت می‌کنند، معین می‌سازند (اینسورث و دیگران، ۱۹۷۸؛ بالبی، ۱۹۶۹، ۱۹۷۳، ۱۹۸۰، ۱۹۸۸؛ بیکر و هورگر، ۲۰۱۲؛ کرانولا و دیگران، ۲۰۱۱؛ گرشام و گالون، ۲۰۱۲). افراد ایمن^{۱۲}، اجتنابی^{۱۳} و دوسوگرا^{۱۴} راهبردهای کاملاً

1. attachment styles

2. internal working models

3. separation

4. attachment figures

5. reunion

6. affect regulation

7. responsiveness

8. accessibility

9. secure base

10. insecure attachment

11. information processing

12. secure

13. avoidant

14. ambivalent

15. emotion information processing

16. alexithymia

آنها در پاسخ به عوامل تنیدگی زاست. در این گستره، راهبردهای تنظیم هیجان به مثابه راهبردهای مقابله با تنیدگی در نظر گرفته شده‌اند (گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶؛ گارنفسکی، کرایج و اسپینهاون، ۲۰۰۱). لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) مقابله را به عنوان فعالیت‌های شناختی و رفتاری فرد به منظور مدیریت مطالبات خاص برونی و یا درونی تحمیلی یا فراتر از توانمندی‌های فرد، تعریف کرده‌اند. لازاروس (۱۹۹۳) بین مقابله مسئله‌محور^۱ (یعنی تلاش برای به حداقل رساندن درماندگی از طریق تعدیل خود یا محیط) و مقابله هیجان‌محور^۲ (یعنی به کارگیری راهبردهای مقابله شناختی برای تغییر معنای رویدادهای تنیدگی‌زا و کاهش درماندگی حاصل از آن) تمایز قائل شد. هر دو شکل مقابله سازش‌یافته هستند و مفیدترین روی‌آورد مقابله‌ای، به ماهیت موقعیت تنیدگی‌زا بستگی دارد (رایدر و شررس، ۲۰۰۱؛ فولکمن و مسکوویتز، ۲۰۰۴). بر این اساس، پاسخ‌های هیجانی به رویدادهای تنیدگی‌زا می‌توانند از طریق به کارگیری راهبردهای مقابله شناختی تنظیم شوند (رایدر و شررس، ۲۰۰۱؛ فولکمن و مسکوویتز، ۲۰۰۴؛ لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴).

پیش‌بینی می‌شود راهبردهای شناختی تنظیم هیجان برحسب میزان سازش‌یافتگی‌شان بتوانند رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی را تحت تأثیر قرار دهند. با توجه به ملاحظات نظری و یافته‌های پژوهشی موجود در این زمینه، فرضیه‌های زیر تدوین شده‌اند.

- سبک دلبستگی ایمن با ناگویی هیجانی رابطه منفی دارد.
- سبک‌های دلبستگی ناایمن با ناگویی هیجانی رابطه مثبت دارند.
- راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی نقش واسطه‌ای دارند.

روش

جامعه آماری این پژوهش زنان و مردان ساکن شهر تهران بودند. تعداد ۲۶۷ زن و مرد از جمعیت عمومی مراجعه‌کننده به پارک‌ها به صورت فردی برای شرکت در پژوهش دعوت شدند. پس از جلب رضایت و همکاری کسانی که داوطلب شرکت در این پژوهش بودند، از آنها خواسته شد سیاهه

ناایمن بیشتر است (بشارت، ۱۳۸۸ الف؛ تروپسی، دارچنیو، پراچیو و پتی، ۲۰۰۱؛ فناگی، گرگلی، جوریست و تارگت، ۲۰۰۲؛ کوپمن و دیگران، ۲۰۰۴؛ مونته‌باروچی، کدیسپوتی، بالدارو و روسی، ۲۰۰۴؛ هسه و فلویید، ۲۰۱۱). کرامر و لودر (۱۹۹۵) معتقدند دلبستگی ناایمن می‌تواند فراگیری چگونگی احساس کردن را با شکست مواجه کند و زمینه را برای ابتلا به ناگویی هیجانی هموار سازد. در این راستا، بشارت (۱۳۸۸ الف) نشان داد احساس ناامنی در روابط دلبستگی، نارسایی در شناسایی و ابراز هیجان‌ها را پیش‌بینی می‌کند.

گرچه شواهد موجود نشان می‌دهند که سبک‌های دلبستگی با ناگویی هیجانی رابطه دارند، مطالعه متغیرهایی که احتمالاً می‌توانند در این رابطه نقش تعیین‌کننده داشته باشند مورد غفلت قرار گرفته است. به همین دلیل، هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای یکی از متغیرهای مهم روان‌شناختی، یعنی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی است. بررسی این موضوع از آن جهت اهمیت دارد که اولاً سبک‌های دلبستگی، شکل‌گیری و رشد توانمندی‌های مرتبط با راهبردهای تنظیم هیجان را از کودکی تحت تأثیر قرار می‌دهند (اینسورث و دیگران، ۱۹۷۸؛ بالبی، ۱۹۶۹، ۱۹۷۳، ۱۹۸۰، ۱۹۸۸؛ بیکر و هورگر، ۲۰۱۲؛ سروف، ۲۰۰۰؛ کالکینس و فاکس، ۲۰۰۲)، ثانیاً اختلال در تنظیم هیجان‌ها، نقص و نارسایی در شناسایی و ابراز هیجان‌ها را در پی خواهد داشت (کریتلر، ۲۰۰۲). تنظیم هیجان به توانایی شناخت هیجان‌ها و تعدیل تجربه و ابراز هیجان اطلاق می‌شود (فلدمن-بارت، گروس، کریستنسن و بنوناتو، ۲۰۰۱؛ گروس، ۱۹۹۸، ۲۰۰۱). تنظیم هیجان از نخستین مراحل رشد و تحول روانی، به صورت فراگیر در همه جنبه‌های زندگی به کار بسته می‌شود و اختلال و آشفتگی در هیجان‌ها و تنظیم آنها پیامدهای آسیب‌شناختی خواهد داشت (آیزنبرگ، فابس، گاتری و ریسر، ۲۰۰۰؛ تامپسون، ۱۹۹۴؛ گروس، ۱۹۹۸، ۱۹۹۹). مدیریت و تنظیم هیجان‌ها، بر اساس فرایندها و فنون متعدد صورت می‌گیرد؛ فوننی که ممکن است به صورت خودکار یا هدفمند، و هشیار یا ناهشیار به کار بسته شوند (گروس، ۱۹۹۸). یکی از گستره‌های اصلی فعالیت هیجان‌ها، انگیختگی و تنظیم

کم=۲، متوسط=۳، زیاد=۴، خیلی زیاد=۵) می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در زیرمقیاس‌های این سیاهه به ترتیب پنج و ۲۵ خواهد بود. ضرایب آلفای کرونباخ پرسش‌های زیرمقیاس‌های ایمن، اجتنابی و دوسوگرا در مورد یک نمونه ۱۴۸۰ نفری (۸۶۰ زن، ۶۲۰ مرد) برای کل آزمودنی‌ها به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۴، ۰/۸۵؛ برای زنان ۰/۸۶، ۰/۸۳، ۰/۸۴؛ و برای مردان ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۶. محاسبه شد که نشانه همسانی درونی^۵ خوب سیاهه دلبستگی بزرگسال است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های یک نمونه ۳۰۰ نفری از آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله چهار هفته برای سنجش اعتبار بازمی‌آزمایی^۶ محاسبه شد. این ضرایب در مورد سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا برای کل آزمودنی‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۳، ۰/۸۴؛ برای زنان ۰/۸۶، ۰/۸۲، ۰/۸۵؛ و برای مردان ۰/۸۸، ۰/۸۳، ۰/۸۳. محاسبه شد که نشانه اعتبار رضایت‌بخش سیاهه است. روایی محتوایی^۷ سیاهه دلبستگی بزرگسال با سنجش ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۱۵ نفر از متخصصان روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفت. ضرایب توافق کنдал برای سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۶۱، ۰/۵۷. محاسبه شد. روایی همزمان^۸ سیاهه دلبستگی بزرگسال از طریق اجرای همزمان سیاهه‌های مشکلات بین‌شخصی^۹ (هرویتز، روزنبرگ، بایر، اورنو و ویلاسور، ۱۹۸۸) و حرمت خود کوپراسمیت^{۱۰} (کوپراسمیت، ۱۹۹۰) در مورد یک نمونه ۳۰۰ نفری از آزمودنی‌ها ارزیابی شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان دادند بین نمره آزمودنی‌ها در سبک دلبستگی ایمن و زیرمقیاس‌های مشکلات بین‌شخص همبستگی منفی معنادار (۰/۶۱ تا $r = -0/83$) و با زیرمقیاس‌های حرمت خود همبستگی مثبت معنادار (۰/۳۹ تا $r = 0/41$) وجود دارد. بین نمره آزمودنی‌ها در سبک‌های دلبستگی ناایمن و زیرمقیاس‌های مشکلات بین‌شخص همبستگی مثبت معنادار (۰/۲۶ تا $r = 0/45$) و با زیرمقیاس‌های حرمت خود همبستگی منفی و اما غیرمعنادار به دست آمد. این نتایج نشان‌دهنده روایی کافی سیاهه دلبستگی بزرگسال است. نتایج تحلیل عوامل نیز با تعیین سه عامل سبک دلبستگی ایمن، سبک دلبستگی اجتنابی و سبک دلبستگی

دلبستگی بزرگسال^۱، نسخه فارسی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو^۲ و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان^۳ را تکمیل کنند. به منظور کنترل اثر ترتیب و خستگی، مقیاس‌ها به تناسب با ترتیب‌های متفاوت ارائه شدند. تعداد ۱۱ آزمودنی به دلیل پاسخ ناقص به ابزارها از تحلیل‌های آماری کنار گذاشته شدند و بدین ترتیب نمونه پژوهش به ۲۵۶ نفر (۱۱۵ مرد، ۱۴۱ زن) تقلیل یافت. شرایط لازم برای شرکت در پژوهش عبارت بودند از: الف) رضایت داوطلب برای شرکت در پژوهش، ب) داشتن سواد خواندن و نوشتن و ج) نداشتن بیماری روان‌پزشکی و یا پزشکی مستلزم مصرف دارو در زمان انجام پژوهش. میانگین سنی کل آزمودنی‌ها ۳۶/۲۲ سال با دامنه ۲۰ تا ۵۴ سال و انحراف استاندارد ۹/۳۳، میانگین سن مردان ۳۷ سال با دامنه ۲۴ تا ۵۴ سال و انحراف استاندارد ۸/۸۰ و میانگین سن زنان ۳۵/۵۷ سال با دامنه ۲۰ تا ۵۱ سال و انحراف استاندارد ۹/۷۳ بود. سطح تحصیلات ۲۱ نفر از شرکت‌کنندگان (۸/۲۰ درصد) زیر دیپلم، ۱۱۳ نفر (۴۴/۱۴ درصد) دیپلم، ۷۱ نفر (۲۷/۷۳ درصد) فوق دیپلم و ۴۴ نفر (۱۷/۱۸ درصد) لیسانس و فوق لیسانس و هفت نفر (۳/۷۳ درصد) وضعیت تحصیلی‌شان نامعلوم بود. تعداد ۷۳ نفر از آنها (۲۸/۵۲ درصد) کارمند، ۶۷ نفر (۲۶/۱۷ درصد) فرهنگی، ۵۲ نفر (۲۰/۳۱ درصد) کار آزاد، ۲۵ نفر (۹/۷۶ درصد) دانشجو، ۲۱ نفر (۸/۲۰ درصد) بیکار و ۱۸ نفر (۷ درصد) بازنشسته بودند. تعداد ۱۳۷ نفر (۵۳/۵۱ درصد) متاهل، ۷۹ نفر (۳۰/۸۵ درصد) مجرد، ۲۳ نفر (۹ درصد) مطلقه و ۱۷ نفر (۶/۶۴ درصد) وضعیت تاهل‌شان نامعلوم بود. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارت بودند از:

سیاهه دلبستگی بزرگسال (AAI)؛ بشارت، ۱۳۸۴، ۱۳۹۲،

۲۰۱۱). سیاهه دلبستگی بزرگسال که با استفاده از ماده‌های پرسشنامه دلبستگی هازن و شیور^۴ (۱۹۸۷) ساخته و در مورد نمونه‌های دانشجویی، دانش‌آموزی و جمعیت عمومی ایرانی هنجاریابی شده است (بشارت، ۱۳۸۴، ۱۳۹۲، ۲۰۱۱)، یک پرسشنامه ۱۵ ماده‌ای است و سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (خیلی کم=۱،

1. Adult Attachment Inventory (AAI)
2. Farsi version of the Toronto Alexithymia Scale-20 (FTAS-20)
3. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)
4. Adult Attachment Questionnaire
5. internal consistency

6. test-retest reliability
7. content validity
8. concurrent validity
9. Inventory of Interpersonal Problems
10. Coopersmith Self-Esteem Inventory

ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ تأیید کردند (بشارت، ۲۰۰۷).

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ): گارنفسکی و کرایچ، (۲۰۰۶). این پرسشنامه یک ابزار ۱۸ ماده‌ای است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به رویدادهای تهدیدکننده و تنیدگی‌زای زندگی در طیف پنج درجه‌ای لیکرت از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) بر حسب ۹ زیرمقیاس به این شرح می‌سجد: خودسرزنش‌گری^۱، دیگرسرزنش‌گری^۲، تمرکز بر فکر/نشخوارگری^۳، فاجعه‌نمایی^۴، کم‌اهمیت‌شماری^۵، تمرکز مجدد مثبت^۶، ارزیابی مجدد مثبت^۷، پذیرش^۸، تمرکز مجدد برنامه‌ریزی^۹ (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). حداقل و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس به ترتیب دو و ۱۰ و نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی است. ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در پژوهش‌های خارجی مورد تأیید قرار گرفته است (گارنفسکی، بان و کرایچ، ۲۰۰۵؛ گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶؛ گارنفسکی و دیگران، ۲۰۰۱). در بررسی مقدماتی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه در نمونه‌ای ۳۶۸ نفری از جمعیت عمومی (۱۹۷ زن، ۱۷۱ مرد)، ضرایب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌ها از ۰/۶۷ تا ۰/۸۹ محاسبه شد (بشارت، ۱۳۸۸ب). این ضرایب، همسانی درونی پرسشنامه تنظیم 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 $r=0/57$ تا $r=0/76$ محاسبه شد. این ضرایب که در سطح $P<0/001$ معنادار بودند، اعتبار پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان را تأیید می‌کنند (بشارت، ۱۳۹۱). روایی محتوای پرسشنامه تنظیم 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.

یافته‌ها

جدول ۱ مشخصه‌های آماری آزمودنی‌ها را بر حسب نمره‌های سبک‌های دلبستگی، ناگویی هیجانی و راهبردهای

دوسوگرا، روایی سازه^۱ سیاهه دلبستگی بزرگسال را مورد تأیید قرار داد (بشارت، ۱۳۸۴، ۱۳۹۲، ۲۰۱۱).

مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ (FTAS): بگی، پارکر و تیلور، (۱۹۹۴). این مقیاس دارای ۲۰ ماده است و سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی را در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از نمره یک (کاملاً مخالف) تا نمره پنج (کاملاً موافق) می‌سجد. یک نمره کل نیز از جمع نمره‌های سه زیرمقیاس برای ناگویی هیجانی کلی محاسبه می‌شود. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ در پژوهش‌های متعدد تأیید شده است (پارکر، تیلور و بگی، ۲۰۰۱، ۲۰۰۳؛ پالمر، گیگانس، مانوکا و استاف، ۲۰۰۴؛ پندی، مندال، تیلور و پارکر، ۱۹۹۶؛ تیلور و بگی، ۲۰۰۰). در نسخه فارسی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ (بشارت، ۲۰۰۷)، ضرایب آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی کل، و سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات، و تفکر عینی به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. اعتبار بازآزمایی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ در یک نمونه ۶۷ نفری در دو نوبت با فاصله چهار هفته از $r=0/80$ تا $r=0/87$ برای ناگویی هیجانی کل و زیرمقیاس‌های مختلف تأیید شد. روایی همزمان مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰، برحسب همبستگی بین زیرمقیاس‌های این مقیاس و مقیاس‌های هوش هیجانی^۲ (شات و دیگران، ۱۹۹۸)، بهزیستی روان‌شناختی^۳ (ویت و ویر، ۱۹۸۳) و درماندگی روان‌شناختی^۴ (ویت و ویر، ۱۹۸۳) بررسی و تأیید شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان دادند بین نمره آزمودنی‌ها در مقیاس ناگویی هیجانی کل با هوش هیجانی ($P<0/001$)، $r=0/80$ ، بهزیستی روان‌شناختی ($r=0/78$ ، $P<0/001$) و درماندگی روان‌شناختی ($r=0/44$ ، $P<0/001$) همبستگی معنادار وجود دارد. ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس‌های ناگویی هیجانی و متغیرهای فوق نیز معنادار بودند. نتایج تحلیل عاملی تأییدی^۵ نیز وجود سه عامل دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات، و تفکر عینی را در نسخه فارسی مقیاس

1. construct validity	6. self-blame	11. positive refocusing
2. emotional intelligence	7. other blame	12. positive reappraisal
3. psychological well-being	8. focus on thought/rumination	13. acceptance
4. psychological distress	9. catastrophizing	14. refocus on planning
5. exploratory factor analysis	10. putting into perspective	

ناگویی هیجانی همبستگی منفی معنادار دارد (تأیید فرضیه اول پژوهش)، دلبستگی‌های اجتنابی و دوسوگرا با ناگویی هیجانی همبستگی مثبت معنادار دارند (تأیید فرضیه دوم پژوهش).

تنظیم شناختی هیجان به تفکیک جنس نشان می‌دهد. نتایج آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۲ نشان داده شده است. بر اساس داده‌های این جدول، سبک دلبستگی ایمن با

جدول ۱

میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های آزمودنی‌ها بر حسب سبک‌های دلبستگی، ناگویی هیجانی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

متغیرها	مردان		زنان		کل	
	SD	M	SD	M	SD	M
سبک دلبستگی ایمن	۳/۸۴	۱۵/۱۲	۴/۸۳	۱۵/۰۵	۴/۴۰	۱۵/۰۸
سبک دلبستگی اجتنابی	۴/۱۸	۱۲/۳۴	۴/۵۸	۱۳/۲۳	۴/۴۲	۱۲/۸۳
سبک دلبستگی دوسوگرا	۳/۶۱	۱۱/۹۱	۳/۴۱	۱۲/۱۱	۳/۵۰	۱۲/۰۱
ناگویی هیجانی	۱۱/۵۰	۴۱/۵۹	۱۳/۹۷	۴۳/۲۶	۱۲/۹۲	۴۲/۵۱
راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان	۱/۰۶	۷/۲۱	۱/۱۹	۷/۰۶	۱/۱۳	۷/۱۳
راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم هیجان	۱/۱۴	۴/۸۴	۱/۲۳	۵/۰۸	۱/۲۰	۴/۹۷

جدول ۲

ضرایب همبستگی پیرسون بین نمره‌های آزمودنی‌ها در مورد سبک‌های دلبستگی، ناگویی هیجانی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱. سبک دلبستگی ایمن	-				
۲. سبک دلبستگی اجتنابی	-.۰۵۶*	-			
۳. سبک دلبستگی دوسوگرا	-.۰۴۲*	-.۰۵۴*	-		
۴. ناگویی هیجانی	-.۰۶۴*	-.۰۵۷*	-.۰۵۰*	-	
۵. راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان	.۰۶۲*	-.۰۶۰*	-.۰۳۹*	-.۰۵۹*	-
۶. راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم هیجان	-.۰۵۳*	-.۰۵۶*	-.۰۴۰*	-.۰۶۷*	-.۰۸۱*

* $P < .001$

قرار دهند. این نتایج فرضیه سوم پژوهش را تأیید می‌کنند. نتایج تحلیل‌های رگرسیونی دوگامی برای راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم شناختی هیجان در جدول ۴ ارائه شده است. این نتایج نشان دادند با وارد شدن راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم شناختی هیجان به عنوان متغیر واسطه‌ای در معادله رگرسیون، ضریب β برای سبک دلبستگی ایمن از $-.۰۳۹$ به $۰/۴۶$ تغییر یافت.

آزمون سوبل نشان داد این میزان تغییر معنادار است ($t=۹/۳۵, P<۰/۰۰۱$) و در عین حال سبک دلبستگی ایمن همچنان معنادار باقی ماند ($t=-۸/۰۵, P<۰/۰۰۱$). نتایج مشابه برای سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا تکرار شد (جدول ۴). این نتایج نشان دادند راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم شناختی هیجان توانسته‌اند به عنوان متغیر واسطه‌ای، رابطه سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با ناگویی هیجانی را به صورت جزئی تحت تأثیر قرار دهند. این نتایج فرضیه سوم پژوهش را تأیید می‌کنند.

سپس برای سنجش میزان تأثیر واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر رابطه سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی، مجموعه‌ای از تحلیل‌های رگرسیونی دوگامی انجام شد. نتایج این تحلیل‌ها برای راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته تنظیم شناختی هیجان به ترتیب در جدول‌های ۳ و ۴ ارائه شده‌اند. این نتایج نشان دادند با وارد شدن راهبردهای سازش‌یافته تنظیم شناختی هیجان به عنوان متغیر واسطه‌ای در معادله رگرسیون، ضریب β برای سبک دلبستگی ایمن از $-.۰۴۴$ به $-.۰۳۲$ تغییر یافت. آزمون سوبل^۱ نشان داد این میزان تغییر معنادار است ($t=-۵/۴۷, P<۰/۰۰۱$) و در عین حال سبک دلبستگی ایمن همچنان معنادار باقی ماند ($t=-۷/۵۴, P<۰/۰۰۱$). نتایج مشابه برای سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا تکرار شد (جدول ۳). این نتایج نشان دادند راهبردهای سازش‌یافته تنظیم شناختی هیجان توانسته‌اند به عنوان متغیر واسطه‌ای، رابطه سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با ناگویی هیجانی را به صورت جزئی تحت تأثیر

جدول ۳

خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری اثر واسطه‌ای راهبردهای سازش‌یافته تنظیم شناختی هیجان بر رابطه سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی

متغیر	R^2	ΔR^2	B	SEB	β	t
راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان	۰/۴۷	۰/۰۶	-۳/۶۴	۰/۶۶۵	-۰/۳۱۹	-۵/۴۷
گام اول: دلبستگی ایمن	۰/۴۱		-۱/۸۷	۰/۱۴۲	-۰/۶۴	-۱۳/۲۳
گام دوم: دلبستگی ایمن	۰/۴۳	۰/۱۰	-۴/۴۳	۰/۶۷۵	-۰/۳۸۹	-۶/۵۶
گام اول: دلبستگی اجتنابی	۰/۳۳		۱/۶۸	۰/۱۵۰	۰/۵۷۴	۱۱/۱۸
گام دوم: دلبستگی اجتنابی	۰/۴۴	۰/۱۸	-۵/۳۳	۰/۵۸۵	-۰/۴۶۷	-۹/۱۱
گام اول: دلبستگی دوسوگرا	۰/۲۵		۱/۸۶	۰/۲۰۰	۰/۵۰۳	۹/۲۸
گام دوم: دلبستگی دوسوگرا			۱/۱۸	۰/۱۸۹	۰/۳۱۹	۶/۲۲

*P < ۰/۰۰۱

جدول ۴

خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری اثر واسطه‌ای راهبردهای سازش‌یافته تنظیم شناختی هیجان بر رابطه سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی

متغیر	R^2	ΔR^2	B	SEB	β	t
راهبردهای سازش نایافته تنظیم هیجان	۰/۵۶	۰/۱۵	۴/۹۶	۰/۵۳۱	۰/۴۶۰	۹/۳۵
گام اول: دلبستگی ایمن	۰/۴۰		-۱/۸۷	۰/۱۴۲	-۰/۶۴	-۱۳/۲۳
گام دوم: دلبستگی ایمن	۰/۵۰	۰/۱۷	۵/۴۶	۰/۵۷۸	۰/۵۰۶	۹/۴۵
گام اول: دلبستگی اجتنابی	۰/۳۳		۱/۶۸	۰/۱۵۰	۰/۵۷۴	۱۱/۱۸
گام دوم: دلبستگی اجتنابی	۰/۵۱	۰/۲۶	۶/۰۱	۰/۵۱۶	۰/۵۵۷	۱۱/۶۴
گام اول: دلبستگی دوسوگرا	۰/۲۵		۱/۸۶	۰/۲۰۰	۰/۵۰۳	۹/۲۸
گام دوم: دلبستگی دوسوگرا			۱/۰۴	۰/۱۷۷	۰/۲۸۱	۵/۸۷

*P < ۰/۰۰۱

بحث

شرح زیر تبیین می‌شوند.

تعامل‌های اولیه مادر (مراقب)-کودک، توانایی بازشناسی، توصیف و تنظیم عواطف و هیجان‌ها را در کودک تحت تأثیر قرار می‌دهد (برای مثال، آکساندر و دیگران، ۲۰۱۰؛ بالبی، ۱۹۸۸؛ بیکر و هورگر، ۲۰۱۲؛ واترز و دیگران، ۲۰۰۰). کیفیت دسترس‌پذیری نگاره دلبستگی (مادر) که بر حسب مسوولیت‌پذیری و چگونگی پاسخگویی و دسترس‌پذیری مادر تعیین می‌شود، یکی از منابع اصلی تنوع راهبردهای تنظیم عواطف و هیجان‌ها محسوب می‌شود (بالبی، ۱۹۶۹؛ بیکر و هورگر، ۲۰۱۲؛ سروف، ۲۰۰۰؛ کالکینس و فاکس، ۲۰۰۲). پیوندها و تعامل‌های ایمنی‌بخش مادر-کودک، پایگاهی امن برای کودک فراهم می‌سازند که براساس آن کودک می‌تواند با استفاده از راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان‌ها،

هدف اصلی پژوهش حاضر تعیین رابطه سبک‌های دلبستگی با ناگویی هیجانی و تعیین نقش واسطه‌ای راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نایافته تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی بود. نتایج به دست آمده نشان دادند بین سبک دلبستگی ایمن با ناگویی هیجانی رابطه منفی معنادار و بین سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با ناگویی هیجانی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. بر این اساس، فرضیه‌های اول و دوم پژوهش تأیید می‌شوند. نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های قبلی (بشارت، ۱۳۸۸ الف؛ تروسی و دیگران، ۲۰۰۱؛ فناگی و دیگران، ۲۰۰۲؛ کویم و دیگران، ۲۰۰۴؛ منتباروچی و دیگران، ۲۰۰۴؛ هسه و فلوید، ۲۰۱۱) مطابقت دارند و بر حسب چندین احتمال به

تجربه‌هایش را سازمان‌دهی و با درماندگی‌ها مقابله کند. پیوندها و تعامل‌های ناایمن مادر-کودک برعکس، آن پایگاه را ناامن می‌کند و فرایند تنظیم عواطف و هیجان‌ها را با اختلال مواجه می‌سازد. طبق نظریه دلبستگی، دفاع‌های عاطفی مرتبط با دلبستگی ناایمن، پردازش اطلاعات مربوط به پیام‌های هیجانی را بازداری می‌کنند و آگاهی نسبت به احساس‌ها و تصمیم‌ها را در خود و در مورد دیگران مسدود می‌سازند (بالبی، ۱۹۶۹، ۱۹۸۸). راهبردهای سازش‌نا یافته تنظیم هیجان، نمونه‌هایی از این دفاع‌های عاطفی و بازداری‌های هیجانی محسوب می‌شوند. این تبیین‌ها با نتایج پژوهش‌هایی که تأثیر تعامل‌های نابسند مادر (مراقب)-کودک بر نحوه شکل‌گیری سبک‌های دلبستگی ناایمن (اینسورث و دیگران، ۱۹۷۸؛ بالبی، ۱۹۶۹، ۱۹۸۸؛ بیکر و هورگر، ۲۰۱۲؛ کرانولا و دیگران، ۲۰۱۱؛ گرشام و گالون، ۲۰۱۲) و ناگویی هیجانی (بشارت، ۱۳۸۸ الف؛ فوکونیشی و دیگران، ۱۹۹۷؛ کریتلر، ۲۰۰۲) را تأیید کرده‌اند، مطابقت می‌کنند.

نتایج این پژوهش نشان داد دو دسته راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نا یافته تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی تأثیر واسطه‌ای دارند. با توجه به اینکه این تأثیر واسطه‌ای جزئی بود، می‌توان نتیجه گرفت که بخشی از رابطه سبک‌های دلبستگی با ناگویی هیجانی از طریق راهبردهای تنظیم شناختی هیجان اعمال می‌شود. مدیریت و تنظیم هیجان‌ها، از طریق به کارگیری راهبردهای مقابله شناختی تنظیم می‌شوند (رایدر و شررس، ۲۰۰۱؛ فولکمن و مسکویتز، ۲۰۰۴؛ لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). این راهبردها ممکن است سازش‌یافته باشند مثل کم‌اهمیت‌شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی یا سازش‌نا یافته مثل خودسرزنشگری، دیگرسرنشگری، تمرکز بر فکر/نشخوارگری، فاجعه‌نمایی (گارفنلسکی و دیگران، ۲۰۰۱). سبک دلبستگی ایمن به عنوان عامل اصلی تأثیرگذار بر تحول مهارت‌های مؤثر تنظیم عواطف (بالبی، ۱۹۶۹؛ بیکر و هورگر، ۲۰۱۲؛ سروف، ۲۰۰۰؛ کالکینس و فاکس، ۲۰۰۲)، از طریق راهبردهای سازش‌یافته تنظیم شناختی هیجان این امکان را

برای فرد فراهم می‌سازد تا در عرصه روابط عاطفی و اجتماعی هیجان‌ها را به خوبی شناسایی، ابراز و مبادله کند. برعکس، سبک‌های دلبستگی ناایمن از طریق راهبردهای سازش‌نا یافته تنظیم شناختی هیجان فرصت‌های تحولی بالقوه برای کسب و فراگیری مهارت‌های تنظیم عواطف در چهارچوب روابط مادر-کودک و کودک-محیط را سلب و توانایی‌های فرد برای شناسایی، ابراز و مبادله هیجان‌ها را تضعیف می‌کنند. یافته‌های پژوهشی (بشارت، ۱۳۸۶؛ گرشام و گالون، ۲۰۱۲؛ میکولینسر و فلورین، ۲۰۰۱) نشان داده‌اند که افراد ایمن، اجتنابی و دوسوگرا راهبردهای کاملاً متفاوت برای تنظیم عواطف و پردازش اطلاعات هیجانی به کار می‌برند. اشخاص دارای سبک دلبستگی ایمن از آن دسته راهبردهای تنظیم هیجانی استفاده می‌کنند که تنیدگی را به حداقل می‌رسانند و هیجان‌های مثبت را فعال می‌سازند (میکولینسر و فلورین، ۲۰۰۱). اشخاص دارای سبک‌های دلبستگی ناایمن از آن دسته راهبردهای تنظیم هیجانی پیروی می‌کنند که بر هیجان‌های منفی تأکید می‌ورزند، تجربه‌های هیجانی را سرکوب (اجتناب‌گرها) و موقعیت‌ها را تنیدگی‌زاتر (دوسوگراها) تجربه می‌کنند (گرشام و گالون، ۲۰۱۲).

پیامدهای نتایج پژوهش حاضر را می‌توان در دو سطح نظری و عملی به این شرح مطرح کرد: در سطح نظری، یافته‌های پژوهش تأییدی است مجدد بر مفروضه‌های نظریه دلبستگی در مورد نقش سبک‌های دلبستگی و مدل‌های درون‌کاری در تنظیم عواطف و هیجان‌ها. از این نظر، مکانیزم‌های تنظیم عواطف و هیجان‌ها صرفاً پدیده‌ای درون‌روانی و شخصی تلقی نخواهند شد و نقش متغیرهای رابطه‌ای و بین‌شخصی، که از پیوند کودک-مادر (مراقب) آغاز می‌شود و به سایر زمینه‌های روابط بین‌شخصی و اجتماعی گسترش می‌یابد، برجسته و تأیید می‌شود. به علاوه، تأیید نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی، می‌تواند در خدمت انسجام و یکپارچگی مفروضه‌های نظریه‌های دلبستگی و شخصیت قرار گیرد. از جمله پیامدهای نظری یافته‌های پژوهش حاضر، فراهم‌سازی اندیشه‌ها و فرض‌های جدید در مورد

- شناختی هیجان در نمونه‌ای از جامعه ایرانی. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی*، ۱۶، ۱۹-۱۰.
- بشارت، م. ع. (۱۳۹۲). مقیاس دلبستگی بزرگسال: پرسشنامه، شیوه اجرا و کلید نمره‌گذاری. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۳۵، ۳۱۷-۳۲۰.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Alexander, K. W., O'Hara, K. D., Bortfeld, H. V., Anderson, S. J., Newton, E. K., & Kraft, R. H. (2010). Memory for emotional experiences in the context of attachment and social interaction style. *Cognitive Development*, 25, 325-338.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale: Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23-32.
- Bagby, R. M., & Taylor, G. J. (1997). Affect dysregulation and alexithymia. In G. J. Taylor, R. M. Bagby, & J. D. A. Parker (Eds.), *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness* (pp. 26-45). Cambridge: University Press
- Baker, C. N., & Hoerger, M. (2012). Parental child-rearing strategies influence self-regulation, socio-emotional adjustment, and psychopathology in early adulthood: Evidence from a retrospective cohort study. *Personality and Individual Differences*, 52, 800-805.
- Besharat, M. A. (2007). Reliability and factorial validity of Farsi version of the Toronto Alexithymia Scale with a sample of Iranian students. *Psychological Reports*, 101, 209-220.
- Besharat, M. A. (2011). Development and validation of

تعیین‌کننده‌های ناگویی هیجانی است. این تعیین‌کننده‌ها (سبک‌های دلبستگی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان) نه تنها باعث غنی‌سازی مدل‌های نظری ناگویی هیجانی می‌شوند بلکه، به تقویت رابطه دو دسته نظریه، یعنی نظریه‌های مربوط به دلبستگی و نظریه‌های مربوط به ناگویی هیجانی، منتهی می‌شوند. در سطح پیامدهای عملی، یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند مبنای تجربی مناسب برای تدوین برنامه‌های آموزشی و بهداشتی در چهارچوب روابط مادر-کودک، برنامه‌های مداخله و مدیریت هیجان‌ها و برنامه‌های درمانی مبتنی بر روابط بین شخصی چه در قالب روابط مراجع-مراجع (مثل زوجین) و چه در قالب روابط مراجع-درمانگر، قرار گیرد.

جامعه آماری پژوهش و نوع پژوهش، محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت شناختی متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کند که باید در نظر گرفته شوند. نمونه مورد بررسی در این پژوهش یک نمونه از جمعیت عمومی تهرانی بوده و در تعمیم یافته‌ها به سایر جمعیت‌ها باید احتیاط شود. برای بررسی دقیق‌تر رابطه سبک‌های دلبستگی با مؤلفه‌های ناگویی هیجانی، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی در زمینه بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی با مؤلفه‌های ناگویی هیجانی به وسیله ابزار سنجش چهار مقوله‌ای دلبستگی انجام شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود به منظور شناخت بهتر تأثیرات آسیب‌زای اختلال‌های دلبستگی بر فرایندهای هیجانی، رابطه این دو متغیر در نمونه‌های بالینی شامل نمونه‌های مبتلا به اختلال‌های روان‌شناختی، اختلال‌های شخصیت و مشکلات خانوادگی و بین شخصی، مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- بشارت، م. ع. (۱۳۸۴). *هنجاریابی مقیاس دلبستگی بزرگسال*. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
- بشارت، م. ع. (۱۳۸۸الف). سبک‌های دلبستگی و نارسایی هیجانی. *پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۱۴، ۶۳-۸۰.
- بشارت، م. ع. (۱۳۸۸ب). بررسی مقدماتی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان. گزارش پژوهشی. دانشگاه تهران.
- بشارت، م. ع. (۱۳۹۱). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم

- 55, 745-774.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., & Target, M. (2002).** *Affect regulation, mentalization, and the development of the self.* New York: Other Press.
- Fukunishi, I., Kawamura, N., Ishikawa, T., Ago, Y., Sei, H., Morita, Y., & Rahe, R. H. (1997).** Mothers' low care in the development of alexithymia: A preliminary study in Japanese college students. *Psychological Reports, 80*, 143-146.
- 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.
- Gross, J. J. (1998).** The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gross, J. J. (1999).** Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion, 13*, 551-573.
- Gross, J. J. (2001).** Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*, 214-219.
- Adult Attachment Inventory. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30*, 475-479.
- Bowlby, J. (1969).** *Attachment and loss: Attachment (Vol. 1).* 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).** *A secure base: Clinical applications of attachment theory.* New York: Basic Books.
- 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.
- Coopersmith, S. (1990).** *Manual of SEI.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, Inc.
- Crugnola, C. R., 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, 34*, 136-151.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000).** Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 136-157.
- Feldman-Barrett, L., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001).** Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion, 15*, 713-724.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004).** Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology,*

- attachment style and mind-mindedness. *Personality and Individual Differences*, 45, 146-152.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (2001).** Attachment style and affect regulation: Implications for coping with stress and mental health. In Fletcher, G., & Clark, M. (eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal Processes* (pp. 537-557). Oxford, UK: Blackwell Publishers.
- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., & Rossi, N. (2004).** Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36, 499-507.
- Palmer, B. R., Gignac, G., Manocha, R., & Syough, C. (2004).** A psychometric evaluation of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence (test version 2.0). *Intelligence*, 33, 285-305.
- Pandey, R., Mandal, M. K., Taylor, G. J., & Parker, J. D. A. (1996).** Cross-cultural alexithymia: Development and validation of a Hindi translation of the 20-item Toronto Alexithymia Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 52, 173-176.
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2001).** The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 30, 107-115.
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2003).** The 20-item Toronto Alexithymia Scale: Reliability and factorial validity in a community population. *Journal of Psychosomatic Research*, 55, 269-275.
- Ridder, D., & Schreurs, K. (2001).** Developing interventions for chronically ill patients: Is coping a helpful concept? *Clinical Psychology Review*, 21, 205-240.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987).** Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hesse, C., & Floyd, K. (2011).** Affection mediates the impact of alexithymia on relationships. *Personality and Individual Differences*, 50, 451-456.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureno, G., & Villasenor, V. S. (1988).** Inventory of Interpersonal Problems: Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 885-892.
- Humphreys, T. P., Wood, L. M., & Parker, J. D. A. (2009).** Alexithymia and satisfaction in intimate relationships. *Personality and Individual Differences*, 4 (6), 43-47.
- Kooiman, C. G., Vellinga, S., Spinhoven, P. H., Draijer, N., Trijsburg, R. W., & Rooijmans, H. G. M. (2004).** Childhood adversities as risk factors for alexithymia and other aspects of affect dysregulation in adulthood. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73, 107-116.
- Kreitler, S. (2002).** The psychosemantic approach to alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 33, 393-407.
- Kraemer, S., & Loader, P. (1995).** Passing through life: Alexithymia and attachment disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 39, 937-941.
- Lazarus, R. S. (1993).** Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984).** *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Meins, E., Harris-Waller, J., & Lloyd, A. (2008).** Understanding alexithymia: Associations with peer

- (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 263-276). San Francisco: Jossey-Bass.
- Troisi, A., D'Argenio, A., Peracchio, F., & Petti, P. (2001).** Insecure attachment and alexithymia in young men with mood symptoms. *Journal of Nervous and Mental Diseases, 189*, 311-316.
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983).** The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*, 730-742.
- 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.
- (1998).** Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 25*, 167-177.
- Sifneos, P. E. (2000).** Alexithymia, clinical issues, politics and crime. *Psychotherapy and Psycho-Somatics, 69*, 113-116.
- Sroufe, L. A. (2000).** Early relationships and the development of children. *Infant Mental Health Journal, 21*, 67-74.
- Thompson, R. A. (1994).** Emotional regulation: A theme in search for definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*, 25-52.
- Taylor, G. J., & Bagby, M. (2000).** An overview of the alexithymia construct. In R. Bar-On & J. D. A. Parker

