

سبک‌های دلبستگی و اضطراب مرگ: نقش میانجی دشواری تنظیم هیجان *Attachment styles and Death anxiety: the mediation role of Emotion regulation difficulty*

فاطمه علی دوستی (نویسنده مسئول)

استادیار گروه علوم اجتماعی، روان‌شناسی و مشاوره، روانشناسی، دانشگاه

خیام، مشهد، ایران Email □ f.alidoosti@khayyam.ac.ir

وحیده معافیان

کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه خیام، مشهد، ایران

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش سبک‌های دلبستگی در اضطراب مرگ با میانجی‌گری دشواری تنظیم هیجان صورت گرفت. روش: جامعه‌ی آماری پژوهش را افراد بزرگسال بالای ۱۸ سال تشکیل دادند که از میان آن‌ها ۲۳۰ نفر به شیوه‌ی نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌ی دلبستگی بزرگسالان هازن و شیور، پرسشنامه اضطراب مرگ تمپلر (DA)، پرسشنامه‌ی دشواری در تنظیم هیجان گرتز و رومر (DERS)، استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر صورت گرفت. یافته‌ها: نتایج همبستگی پیرسون نشان داد بین سبک دلبستگی ایمن با دشواری در تنظیم هیجان رابطه منفی و معنادار اما سبک‌های دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی با دشواری در تنظیم هیجان رابطه مثبت و معناداری داشتند ($p < 0.01$). سبک دلبستگی دوسوگرا و دشواری در تنظیم هیجان با اضطراب مرگ رابطه مثبت و معناداری داشتند ($p < 0.01$). نتایج حاصل از تحلیل مسیر نیز نشان داد دشواری در تنظیم هیجان در رابطه‌ی بین سبک‌های دلبستگی ایمن و دوسوگرا با اضطراب مرگ نقش میانجی معناداری ایفا می‌کند. نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت سبک‌های دلبستگی از طریق دشواری در تنظیم هیجان بر اضطراب مرگ اثر می‌گذارند.

کلمات کلیدی: ۱. اضطراب مرگ، ۲. سبک‌های دلبستگی، ۳. دشواری در تنظیم هیجان

Abstract

Aim: the present study aimed to investigate the role of attachment styles in death anxiety with the mediating role of emotion regulation difficulty. **Method:** The statistical population consisted of adults over 18 years old, of whom 230 were selected as the sample by Convenience Sampling method. Hazen and Shaver adult attachment questionnaire, Templer death anxiety questionnaire (DA), and Gratz and Roemer emotion difficulty questionnaire (DERS) were used for data collection. Data analysis was performed using Pearson correlation coefficient and path analysis. **Results:** The results of Pearson correlation showed that secure attachment style had a negative and significant relation with emotion regulation difficulty ($p < 0.01$), but ambivalent and avoidant attachment styles had a positive and significant relation with emotion regulation difficulty ($p < 0.001$). The results of path analysis displayed that emotion regulation difficulty plays a significant mediating role in the relation between secure and ambivalent attachment styles with death anxiety. **Conclusion:** Based on the findings of this study, it can be concluded that attachment styles affect death anxiety through emotion regulation difficulty.

Keyword: Death Anxiety, Attachment Styles, Emotion Regulation Difficulty

مقدمه

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات زندگی امروز، اضطراب^۱ است که در روند زندگی اختلال ایجاد کرده و امنیت روانی و آرامش انسان را به مخاطره می‌اندازد (جرود، پرویت، زولنر و فنی^۲، ۲۰۱۶). به عقیده‌ی هایکی^۳ (۲۰۱۶) قرارگیری انسان در معرض فشار روانی، منجر به واکنش‌های قابل مشاهده‌ای می‌گردد که از آن تحت عنوان اضطراب یاد می‌شود. بر اساس نظر انجمن روانپزشکی آمریکا^۴ (۲۰۲۲) اضطراب غالباً با تنش ماهیچه‌ای و گوش به زنگی در آمادگی برای پیش‌بینی کمرویی بر اساس سیستم‌های مغزی رفتاری و مهارت‌های اجتماعی هیجانی در دانش‌آموزان متوسطه اول خطر آینده و احتیاط یا رفتارهای اجتنابی همراه است. انواع خاصی از اضطراب بر اساس منشأ آن وجود دارد که اضطراب مرگ^۵ یکی از مهم‌ترین آن‌هاست (ملکشاهی بیرانوند، خدابخش پیرکلانی، خسروی و عامری، ۱۳۹۸). اضطراب مرگ به عنوان یک ترس غیرعادی و بزرگ از مرگ که همراه با احساساتی همچون وحشت از مرگ یا دلهره به هنگام فکر کردن به فرایند مردن یا چیزهایی که پس از مرگ رخ می‌دهد تعریف می‌شود (پترس، کانت، پین و اُکانور^۶، ۲۰۱۳). بر اساس مطالعه‌ای شیوع این اضطراب در میان مردم عادی تا ۱۶٪ گزارش شده است و این در حالی است که ۳/۳٪ از آن‌ها از نوع بسیار شدید آن رنج می‌برند (بیرگیت، تک، روزمالن و وشار^۷، ۲۰۱۸).

مؤلفه‌های روان‌شناختی زیادی در تبیین اضطراب مطرح شده‌اند (ویمر و پاولی^۸، ۲۰۱۶). یکی از این مؤلفه‌ها، سبک‌های دلبستگی^۹ می‌باشد. مادر به عنوان مراقب اولیه، با توجه به روش پاسخ‌گویی‌اش به واکنش‌های کودک منجر به ایجاد یک شبکه‌ی تعاملی می‌گردد و این شبکه، سنگ بنای رابطه‌ی والد-کودک را بنا نهاده و چارچوبی را تشکیل می‌دهد که الگوی دلبستگی را ایجاد می‌کند (پیکاردی، جولیانی و جایگانت سکو^{۱۰}، ۲۰۲۰). بر اساس این پیوند عاطفی، الگوهای مختلف دلبستگی شکل می‌گیرند که نقش تعیین‌کننده‌ای در رشد شخصیت، شکل‌گیری روابط بین فردی و کنترل هیجانات فرد در دوره نوجوانی و بزرگسالی دارد (قایم‌پور، اسماعیلیان و سرافراز، ۱۳۹۸). دلبستگی میان مادر و کودک با انجام آزمایشی به نام موقعیت ناآشنا به سه سبک دلبستگی ایمن، نایمن اجتنابی و نایمن دو سوگرا تقسیم شده است (هاینز بریچ^{۱۱}، ۲۰۲۰). افراد با دلبستگی ایمن توانایی کنترل هیجانات و احساسات را دارند و از

¹ anxiety

² Jerud, A., Pruitt, L., Zoellner L., Feeny, N

³ Hickie, I

⁴ American Psychiatric Association (APA)

⁵ death anxiety

⁶ Peters, L., Cant, R., Payne, S., O'connor, M

⁷ Birgit, M., Tak, L., Rosmalen, J., Voshaar, R

⁸ Wiemer, J., Pauli, P

⁹ attachment styles

¹⁰ Picardi, A., Giuliani, E., Gigantesco, A

¹¹ Heinz, Brych

استراتژی‌های تطبیقی تنظیم هیجان‌ات استفاده می‌کنند، درحالی که افراد دلبسته‌ی نایمن در کنترل رفتارها و احساسات خود ناتوان‌اند و به راحتی گوشه‌گیر و افسرده می‌شوند (رفاهی و طاهری، ۱۳۹۸؛ هنشل، ناندترینو و دوبا، ۲۰۲۰). در واقع می‌توان گفت، سبک‌های دلبستگی از منابع درون فردی هستند که می‌توانند سطوح تنش و ناتوانی را در شرایط ناگوار تعدیل کنند و اثرات منفی تنش را کم رنگ‌تر جلوه دهند (لینلی و جوزف^۲، ۲۰۰۴؛ آذر می، فرهادی، رشید و یارمحمدی واصل، ۱۳۹۹). بر همین اساس، نگرانی‌ها در ارتباط با مرگ و مردن از دوران کودکی و در زمانی شکل می‌گیرد که فرد قادر است آن را به عنوان یک رویداد غیرقابل برگشت و غیر قابل تغییر تجسم نماید (لو، هالز، زیمرمن و گاکلیز^۳، ۲۰۱۱). به عبارتی خانواده به عنوان محیطی که اولین تجربه‌ها و آموزه‌های زندگی را برای کودکان فراهم می‌کند، و شیوه‌ی ارتباط با مراقب اولیه قادر است جهت‌گیری شناختی، هیجانی و اجتماعی کودکان را شکل داده و با آموزش مهارت‌های مختلف آن‌ها را از نظر هیجانی و شناختی برای مقابله با مشکلات احتمالی از جمله رویارویی با موقعیت‌هایی مانند سوگ و مرگ، در آینده تجهیز نماید (کارر و بووی^۴، ۲۰۱۲). تا آن‌جا که به عقیده‌ی برخی تجربه‌ی اولیه‌ی بد از مادری محروم کننده، می‌تواند اضطراب مرگ را ایجاد کند (مسعودی، حاتمی، مدرس غروی و بنی جمال، ۱۳۹۵). به عبارتی قوانین و راهکارهای مقابله با تنش مورد استفاده در بزرگسالی، تحت تأثیر سبک‌های دلبستگی است که ریشه آن در دوران کودکی می‌باشد (آذر می و همکاران، ۱۳۹۹).

علاوه بر آنچه گفته شد، به نظر می‌رسد سبک‌های دلبستگی بصورت غیرمستقیم با اثرگذاری بر متغیرهای متعدد نیز می‌تواند در اضطراب مرگ نقش داشته باشد. یکی از این متغیرها دشواری در تنظیم هیجان^۵ است. منطبق با مبانی نظری، دلبستگی اولیه نوزاد به مراقب در سلامت هیجانی و عاطفی آینده او اهمیت بسیار دارد (بشارت، خلیلی خضرآبادی و رضازاده، ۱۳۹۵). به عبارت دیگر، دلبستگی اولیه به مراقب، پایه و اساس شکل‌گیری تنظیم هیجان^۶ و رفتار می‌باشد (صفایی، یارمحمدی واصل، محقق و طالع پسند، ۱۳۹۸). بر اساس مطالعات مشخص شده است دلبستگی ایمن با ابعاد بی‌نظمی هیجان رابطه‌ی منفی و دلبستگی نایمن با بی‌نظمی هیجان همبستگی مثبتی را نشان می‌دهند (پارادفرناندز، هرورفرناندز، اولیویاما سیز و روور^۷، ۲۰۲۱). در واقع، خانواده اولین محیطی است که کودک در آن یاد می‌گیرد چطور هیجان‌ات خود را بیان کند، پیغام‌ها را منتقل کند و راه‌های مدیریت کردن هیجان را که سبب نماید (ع سگریور، کربلائی، میگونی و تقی لو، ۱۳۹۴). در نتیجه بنابر عقیده‌ی گرتز و روئمر^۸ (۲۰۰۴) نقص در تنظیم هیجان‌ات می‌تواند در کودکی شکل بگیرد و تا بزرگسالی وجود داشته باشد و مشکلاتی را ایجاد نماید. بر این اساس، تجارب هیجانی جدا از ظرفیت مثبت یا منفی حاکم بر آن‌ها، از عناصر اصلی سازگاری با اضطراب ایجاد شده به

¹ Henschel, S., Nandirino, J., Doba, K

² Linley, P., Joseph, S

³ Lo, C., Hales, S., Zimmermann, C., Gagliese, L

⁴ Carrère, S., Bowie, B

⁵ emotion regulation difficulty

⁶ emotion regulation

⁷ Parada-Fernández, P., Herrero-Fernández, D., Oliva-Macias, M., Rohwer, H

⁸ Gratz, K., & Roemer, L

حساب می‌آیند. هرچند هیجان‌ات مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه‌هایی که این هیجان‌ات را ابراز می‌کنند اثر بگذارند، به این توانایی نظم‌جویی هیجان اطلاق می‌شود و مشتمل بر فرایندهای درونی و بیرونی است که عهده‌دار نظارت، ارزیابی و تغییر واکنش‌های هیجانی برای به انجام رساندن اهداف فرد می‌باشد (فیتزپاتریک و کوچانیس^۱، ۲۰۱۶). در واقع نظم‌جویی هیجان، فرآیندی است که افراد از طریق آن هشیارانه و ناهشیارانه، هیجان‌هایشان را تعدیل می‌کنند تا بتوانند به طور مؤثر به نیازهای محیطی پاسخ دهند (فیتزجرالد، مک‌ناهارا، دیگانگی، کندی و رابینک^۲، ۲۰۱۶). لذا نظم‌جویی هیجان کارآمد، عامل مهمی در تعیین سلامت روان‌شناختی و روابط بین فردی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی، شغلی و تحصیلی به حساب می‌آید (برکت و سلوی^۳، ۲۰۰۴).

گاهی افراد در استفاده از راهبردها و تنظیم نمودن هیجان‌ات خود با دشواری روبه‌رو می‌شوند؛ دشواری تنظیم هیجان^۴ از طریق بروز مشکلاتی در آگاهی، درک و پذیرش هیجان‌ها، عدم دسترسی به راهبردهای انطباقی در مواجهه با هیجان‌های مختلف و یا ناتوانی در کنترل رفتار به هنگام مواجهه با انگیزتگی‌های شدید بیان می‌شود و می‌توان گفت این نقص و دشواری در تنظیم هیجان نقش قابل ملاحظه‌ای در پیش‌بینی اضطراب و آسیب‌های روانی ایفا می‌کند (گرتز و روئمر، ۲۰۰۴). لذا، بر اساس مطالعات مشخص شده است که نظم‌جویی هیجان یکی از مؤلفه‌های سلامت روانی افراد محسوب شده و می‌تواند نقش کلیدی در بروز، کاهش و یا افزایش اضطراب و انواع آن داشته باشد (متیوز، کرنز و سیسلا^۵، ۲۰۱۴؛ باردن و فرگوس^۶، ۲۰۱۴). افرادی که دچار دشواری تنظیم هیجان هستند، معمولاً از مجموعه‌ای از راهبردهای هیجانی ناکارآمد استفاده می‌کنند (محمدی و کرد، ۱۳۹۸) که شامل عدم آگاهی از پاسخ‌های هیجانی، عدم وضوح پاسخ‌های هیجانی، عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی مؤثر، مشکل در کنترل تکانه‌ها هنگام تجربه احساسات منفی و مشکل درگیر شدن در رفتارهای هدفمند هنگام تجربه احساسات منفی می‌باشد (گرتز و روئمر، ۲۰۰۴).

مطالعه‌ی چگونگی شکل‌گیری تنظیم هیجان‌ات، دشواری در تنظیم هیجان، تأثیر سال‌های اولیه‌ی کودکی بر تنظیم هیجان و نیز تأثیر این مؤلفه‌ها در به‌وجود آمدن و تداوم اضطراب مرگ که نقش به‌سزایی در کیفیت زندگی فرد ایفا می‌کند، از اهمیت بالایی برخوردار است. بدین ترتیب با بالا بردن آگاهی نسبت به اهمیت کیفیت ارتباط با کودک می‌توان با اتخاذ مناسب‌ترین رفتار به بهزیستی انسان‌ها کمک نمود. از این طریق والدین و سایر افرادی که با کودکان تعامل دارند، می‌توانند آگاهانه مناسب‌ترین رفتار و برخورد را با آن‌ها داشته باشند و به سلامت روان و زندگی بهتر آن‌ها کمک کنند. با توجه به مطالب مطرح شده و اهمیت پیوند عاطفی بین والدین و کودکان در دوران کودکی، مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش سبک‌های دلبستگی در اضطراب مرگ با میانجی‌گری دشواری تنظیم هیجان انجام شده

¹ Fitzpatrick, S., Kuo Janice, R

² Fitzgerald, J., MacNamara, A., DiGangi, J., Kennedy, A., Rabinak, C., Patwell, R

³ Brackett, M., Salovey, P

⁴ Difficulty Emotion regulating

⁵ Mathews, B., Kerns, K., Ciesla, J

⁶ Bardeen, J., Fergus, T

است و در صدد پاسخگویی به این سوال بود که آیا دشواری در تنظیم هیجان در ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و اضطراب مرگ نقش واسطه‌ای دارد؟

روش

این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه‌ی آماری را افراد بالای ۱۸ سال تشکیل دادند که از میان آن‌ها ۲۳۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند؛ زیرا بر اساس نظر هو^۱ (۲۰۰۸) حداقل میزان حجم نمونه در روش تحلیل مسیر ۲۰۰ نفر می‌باشد و هرچقدر تعداد نمونه از این حجم بیشتر شود نتایج مطمئن‌تری بدست می‌آید. با توجه به شیوع همه‌گیری ویروس کرونا، ابزارهای پژوهش پس از تدوین به صورت الکترونیکی، آنلاین اجرا شدند. به این صورت که لینک مربوط به آن از طریق شبکه‌های اجتماعی در اختیار افراد واجد شرایط قرار گرفت. لازم به ذکر است که در ابتدای پرسشنامه محرمانه بودن اطلاعات نزد پژوهشگر عنوان شد تا تمامی افراد در کمال صداقت به سؤالات پاسخ دهند.

ابزار

پرسشنامه‌ی دلبستگی بزرگسالان هازان و شیور^۲: جهت سنجش سبک دلبستگی، از پرسشنامه‌ی دلبستگی بزرگسالان که توسط هازان و شیور (۱۹۸۷) ساخته شده است، استفاده شد. این پرسشنامه ۱۵ گویه‌ای و یک پرسشنامه خود-ارزیابی می‌باشد، که در طیف پنج درجه‌ای لیکرت (خیلی کم ۱)، (کم ۲)، (متوسط ۳)، (زیاد ۴)، (خیلی زیاد ۵) سنجیده می‌شود. از سؤال ۱ تا ۵ برای سنجش دلبستگی اجتنابی؛ سؤال ۶ تا ۱۰ دلبستگی ایمن و ۱۱ تا ۱۵ برای دلبستگی دوسوگرا می‌باشد. در نهایت امتیازات به دست آمده از ۱۵ مؤلفه با هم جمع می‌شود، حداقل امتیاز ممکن ۱۵ و حداکثر ۷۵ خواهد بود. نمره بین ۱۵ تا ۲۵: نشان می‌دهد میزان دلبستگی در حد پایینی است. نمره بین ۲۵ تا ۵۰: میزان دلبستگی در حد متوسط را نشان می‌دهد. نمره بالاتر از ۵۰: مشخص کننده‌ی میزان دلبستگی در حد بالا می‌باشد. ضریب پایایی خارجی این پرسشنامه ۰/۷۹ گزارش شده است (سرمد، حجازی و بازرگان، ۱۳۹۱). مؤذنی و همکاران (۱۳۹۳) پایایی این پرسشنامه را بالای ۰/۷۰ یا به بیان دقیق‌تر ۰/۷۰ به دست آورده‌اند. همچنین در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۳۸ می‌باشد.

پرسشنامه‌ی اضطراب مرگ تمپلر^۳: در این پژوهش برای سنجش اضطراب مرگ از پرسشنامه‌ی اضطراب مرگ (DA) که توسط تمپلر در سال ۱۹۷۰ ساخته شده و در ایران توسط رجیبی و بحرانی در سال ۱۳۸۰ به فارسی برگردانده و هنجاریابی شده است، استفاده شد. این پرسشنامه، یک ساختار چند بعدی دارد و شامل ۱۵ سؤال است که نگرش آزمودنی را نسبت به مرگ نشان می‌دهد. آزمودنی‌ها پاسخ‌های خود را به هر سؤال با گزینه‌های بلی یا خیر مشخص می‌کنند. پاسخ بلی نشانگر وجود اضطراب در فرد می‌باشد. دامنه‌ی نمره‌ی این پرسشنامه بین ۰ (عدم وجود اضطراب مرگ) تا ۱۵ (اضطراب مرگ خیلی زیاد) می‌باشد. در فرهنگ اصلی ضریب پایایی بازآزمایی مقیاس ۰/۸۳، و روایی همزمان آن بر اساس همبستگی با مقیاس اضطراب آشکار ۰/۲۷، و با مقیاس افسردگی ۰/۴۰ می‌باشد (رجیبی و بحرایی،

¹ Hoe, S

² Hazan and Shaver Adult Attachment Questionnaire

³ Templer Death Anxiety Questionnaire

(۱۳۸۰). همچنین رجبی و بحرانی (۱۳۸۰) پایایی و روایی این پرسشنامه را در ایران بررسی کردند و بر این اساس ضریب پایایی تنصیفی را ۰/۶۰، ضریب همسانی درونی را ۰/۷۳ گزارش کرده‌اند. برای بررسی روایی مقیاس اضطراب مرگ از مقیاس اضطراب آشکار استفاده شد که نتیجه آن ۰/۳۴ همبستگی بین این دو مقیاس بود. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ برای پرسشنامه‌ی اضطراب مرگ ۰/۷۷ بدست آمد.

پرسشنامه‌ی دشواری در تنظیم هیجان گرتز و روئمر^۱ برای سنجش دشواری در تنظیم هیجان، از مقیاس دشواری تنظیم هیجان (DERS) که توسط گرتز و روئمر (۲۰۰۴) ساخته شده است، استفاده شد. این مقیاس، یک ابزار ۳۶ گویه‌ای است که سطوح نقص و نارسایی تنظیم هیجانی فرد را در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) در شش زمینه که عبارتند از: عدم پذیرش هیجان‌های منفی، دشواری در انجام رفتارهای هدفمند در مواقع درماندگی، دشواری در مهار رفتارهای تکانشی در مواقع درماندگی، دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان، فقدان آگاهی هیجانی، و فقدان شفافیت هیجانی می‌سنجد. از مجموع نمره‌ی شش زیرمقیاس آزمون، نمره‌ی کل فرد برای دشواری تنظیم هیجان محاسبه می‌شود. نمره‌ی بیشتر در هر یک از زیرمقیاس‌ها و کل مقیاس، نشان‌دهنده‌ی دشواری بیشتر در تنظیم هیجان است. در نتیجه، هرچه نمره‌ی فرد بالاتر باشد نشان‌دهنده‌ی تنظیم هیجان پایین‌تر خواهد بود. گرتز و روئمر (۲۰۰۴) روایی و اعتبار خارجی این مقیاس را ۰/۸۸ بدست آورده‌اند. همچنین پایایی درونی کلی این آزمون برابر با ۰/۹۳ می‌باشد (صفایی و همکاران، ۱۳۹۸). در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ برای پرسشنامه‌ی دشواری در تنظیم هیجان برابر با ۰/۹۲ بدست آمد.

در انتها داده‌های بدست آمده با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر در نرم افزار SPSS 26 و LISREL 8.80 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. لازم به ذکر است داده‌های ۲۳ نفر به دلیل ناقص بودن حذف شد و تجزیه و تحلیل‌های آماری برای داده‌های ۲۰۷ نفر صورت گرفت.

یافته‌ها

اطلاعات جمعیت شناختی اعضای نمونه در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول (۱): اطلاعات جمعیت شناختی

متغیر	فراوانی	درصد
جنسیت	زن	۱۷۰/۰۰
	مرد	۳۷/۰۰
وضعیت تأهل	مجرد	۷۲/۰۰
	متأهل	۱۳۲/۰۰
	مطلقه	۳/۰۰
تحصیلات	زیر دیپلم	۲/۰۰
	دیپلم	۳۹/۰۰
	فوق دیپلم	۱۸/۰۰

¹ Gratz and Roemer emotion regulation difficulty Questionnaire

سابقه ابتلا به کرونا	عدم ابتلا	ابتلا	دکتری و بالاتر	فوق لیسانس	لیسانس
۷۱/۰۱	۱۴۷/۰۰	۶۰/۰۰	۱۶/۰۰	۵۵/۰۰	۳۷/۲۰
۲۸/۹۹	۶۰/۰۰	۶۰/۰۰	۱۶/۰۰	۵۵/۰۰	۳۷/۲۰
۷۱/۰۱	۱۴۷/۰۰	۶۰/۰۰	۱۶/۰۰	۵۵/۰۰	۳۷/۲۰

در جدول ۲ شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) نمرات بدست آمده در سبک‌های دلبستگی، دشواری تنظیم هیجان و اضطراب مرگ ارائه شده است. علاوه بر این، نتایج ضریب همبستگی پیرسون در جدول ذیل بیانگر آن است که سبک دلبستگی ایمن با دشواری در تنظیم هیجان رابطه مثبت و معنادار داشتند ($p < 0/01$). همچنین سبک دلبستگی دو سوگرا و اجتنابی با دشواری در تنظیم هیجان رابطه مثبت و معنادار داشتند ($p < 0/001$).

جدول (۲): شاخص‌های توصیفی نمرات آزمودنی‌ها در متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	دشواری تنظیم هیجان	اضطراب مرگ
دلبستگی ایمن	۱۵/۰۱	۲/۷۷	-۰/۲۱**	-۰/۰۸
دلبستگی اجتنابی	۱۲/۲۷	۲/۹۸	۰/۳۱**	۰/۰۸
دلبستگی دو سوگرا	۱۲/۰۵	۳/۵۸	۰/۳۶**	۰/۳۶***
دشواری تنظیم هیجان	۸۱/۶۳	۱۹/۸۱	-	۰/۲۹***
اضطراب مرگ	۵/۹۳	۳/۳۷	۰/۲۹***	-

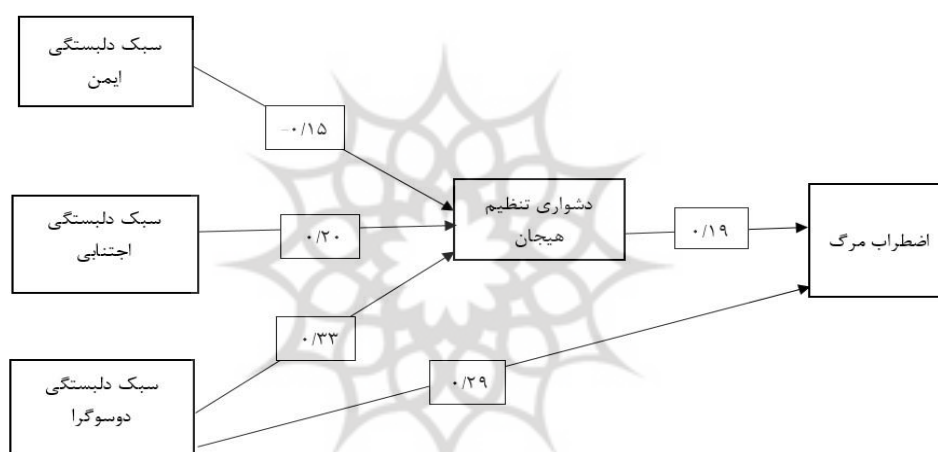
$p < 0/001$.*** $p < 0/01$.**

در ادامه جهت پاسخ به این سؤال که آیا دشواری تنظیم هیجان نقش میانجی معناداری در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و اضطراب مرگ ایفا می‌کند، الگویی ترسیم شد. بر این اساس برازش الگوی پیشنهادی بر اساس مقادیر مجذور خی دو، شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)، شاخص نیکویی برازش تعدیل شده (AGFI)، شاخص نیکویی برازش (GFI) و ریشه‌ی خطای میانگین مجذورات تقریب (RMSEA) مورد بررسی قرار گرفت. برای برازش الگو لازم است شاخص‌های ذکر شده از استانداردهای لازم برخوردار باشند. به عبارتی اگر شاخص χ^2/df کوچکتر از ۳، مقدار RMSEA کوچکتر از ۰/۱ و به صفر نزدیک باشد، و همچنین شاخص‌های برازش CFI، AGFI و CFI به ۱ نزدیک‌تر باشند، یعنی الگوی پیشنهادی تأیید شده است (شرملة انگل، موسبروگر و مولر، ۲۰۰۳). اما شاخص‌های کلی مدل اولیه‌ی این پژوهش شامل: $DF=0$ ، $\chi^2=0$ ، $P=1$ ، $RMSEA=0$ بودند که از اشباع بودن مدل حکایت داشت و نشان دهنده‌ی عدم برازش مطلوب الگوی پیشنهادی اولیه بود. به همین دلیل اصلاحاتی بر روی الگوی اولیه انجام شد و پس

از حذف مسیرهای غیرمعنادار در الگوی اولیه، مجدداً برازش آن بررسی شد که در نهایت، الگوی تصحیح شده با برازش خوب مورد تأیید قرار گرفت (شکل شماره ۱). شاخص‌های کلی الگوی پیشنهادی تصحیح شده که از استانداردهای مورد نظر برخوردار بودند در جدول ۳ ارائه شده‌اند.

جدول (۳): شاخص‌های نیکویی برازش الگوی تصحیح و تأیید شده

CFI	AGFI	GFI	RMSEA	χ^2/df	DF	χ^2
۱/۰۰	۰/۹۸	۱/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۷۳	۲	۱/۴۶



شکل ۱: الگوی تأیید شده نهایی برای اضطراب مرگ

بر اساس یافته‌های حاصل از الگوی تأیید شده، ضریب مسیر مستقیم سبک دل‌بستگی ایمن به دشواری تنظیم هیجان -0.15 ؛ ضریب مسیر مستقیم سبک دل‌بستگی اجتنابی به دشواری تنظیم هیجان 0.20 ؛ ضریب مسیر مستقیم سبک دل‌بستگی دو سوگرا به دشواری تنظیم هیجان 0.33 ؛ ضریب مسیر مستقیم سبک دل‌بستگی دو سوگرا به اضطراب مرگ 0.29 و ضریب مسیر دشواری تنظیم هیجان به اضطراب مرگ 0.19 بدست آمد، که همگی این ضرایب طبق آزمون t معنادار بودند. بر این اساس، ضرایب مسیر از متغیرهای برون‌زاد سبک‌های دل‌بستگی ایمن، اجتنابی و دو سوگرا به متغیر میانجی دشواری تنظیم هیجان معنادار شد. همچنین، ضریب مسیر از متغیر میانجی دشواری تنظیم هیجان نیز به متغیر درون‌زاد اضطراب مرگ معنادار بود. از میان متغیرهای برون‌زاد، فقط ضریب مسیر سبک دل‌بستگی دو سوگرا به متغیر درون‌زاد اضطراب مرگ معنادار به دست آمد. لازم به ذکر است که کلیه این مقادیر در سطح 0.05 معنادار می‌باشند.

جدول (۴): ضرایب اثر مستقیم، غیرمستقیم و کل در الگوی تأیید شده

متغیرها	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل
---------	------------	---------------	--------

بر دشواری تنظیم هیجان از:

-0.15

-

-0.15

سبک دل‌بستگی ایمن

۰/۲۰	-	۰/۲۰	سبک دلبستگی اجتنابی
۰/۳۳	-	۰/۳۳	سبک دلبستگی دوسوگرا
			بر اضطراب مرگ از:
۰/۱۹	-	۰/۱۹	دشواری تنظیم هیجان
-۰/۰۲۵	-۰/۰۲۵	-	سبک دلبستگی ایمن
۰/۰۳	۰/۰۳	-	سبک دلبستگی اجتنابی
۰/۳۵	۰/۰۶	۰/۲۹	سبک دلبستگی دوسوگرا

بر اساس نتایج حاصل از جدول فوق می‌توان گفت تمامی متغیرهای برون‌زاد یعنی سبک دلبستگی ایمن، سبک دلبستگی اجتنابی و سبک دلبستگی دوسوگرا بر متغیر درون‌زاد یعنی اضطراب مرگ اثر غیر مستقیم دارند. اما از بین این متغیرها، فقط سبک دلبستگی دوسوگرا علاوه بر اثر غیر مستقیم، اثر مستقیم هم بر اضطراب مرگ داشته است. در مجموع می‌توان گفت دشواری در تنظیم هیجان نقش میانجی معناداری را در الگوی تأیید شده داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

دلبستگی برای فرد امری حیاتی محسوب می‌شود، بنابراین جدایی و از دست دادن والدین و افرادی که با آنها روابط عاطفی دارد، برای وی ناخوشایند و اضطراب‌آور می‌باشد (مش و وولف^۱، ۲۰۱۴). نخستین یافته‌ی حاصل از این پژوهش در این راستا نشان داد بین سبک دلبستگی دوسوگرا و اضطراب مرگ رابطه مثبت و معنادار وجود دارد؛ اما بین سبک دلبستگی ایمن و اجتنابی با اضطراب مرگ رابطه معناداری نبود. این یافته‌ها هم‌سو با نتایج پژوهش ولیخانی و یارمحمدی واصل (۱۳۹۴)، مسعودی و همکاران (۱۳۹۵)، میکولینسر، فلوریان و تولمکز^۲ (۱۹۹۰) و وینگ^۳ (۲۰۱۱) بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد با دلبستگی دوسوگرا در کودکی درعین حال که نیاز به برقراری رابطه را در خود احساس می‌کردند اما مدام ترس از طرد شدن و از دست دادن نگاره‌ی دلبستگی خود را یدک می‌کشیدند. این افراد معتقدند تمام مشکلات معطوف به خودشان است و وابسته به دیگران و خود تخریب‌گر هستند. آنان همچنین باور دارند که از جانب دیگران به خوبی درک نمی‌شوند و از آنجا که احساس می‌کنند ارزشمند نیستند، هویت متزلزلی دارند و بر همین اساس، اضطراب مرگ بیشتری را تجربه می‌کنند. در مقابل، با توجه به اینکه افراد با دلبستگی اجتنابی هم از نوعی دلبستگی ناایمن برخوردار هستند اما به این دلیل که اغلب اوقات از نزدیک شدن به دیگران اجتناب می‌کنند و به تنها هلندن گرایش دارند، ترس مبنی بر از دست دادن دیگران ندارند. این گروه همچنین تمایل دارند

¹ Mash, E., Wolfe, D

² Mikulincer, M., Florian, V., & Tolmacz, R

³ Wing, M

تظاهرات هیجانی خود را پنهان نمایند و بر این عقیده هستند که در برابر صدمات آسیب‌ناپذیرند، در نتیجه اضطراب مرگ کمتری را گزارش می‌کنند (ولبخانی و یارمحمدی واصل، ۱۳۹۴؛ کران^۱، ۲۰۲۱؛ کارلسون و استروف^۲، ۱۹۹۵).

در این راستا می‌توان به نقش اضطراب جدایی نیز در نمود یافتن اضطراب مرگ اشاره داشت. اضطراب جدایی رویدادی طبیعی در روند شکل‌گیری دلبستگی میان والد و کودک می‌باشد، اما این اضطراب، اضطرابی بنیادین برای سایر اضطراب‌ها از جمله اضطراب مرگ به حساب می‌آید. به عبارتی می‌توان گفت مرگ ترسناک است زیرا اضطراب جدایی را دوباره زنده می‌کند (یالوم^۳، ۲۰۱۳). اما برخی اوقات و با شکل‌گیری دلبستگی نایمن دوسوگرا، فرد در روابط خود مدام نگران عدم دسترسی به دیگران و ترس قوی از رها شدن است، که این امر باعث به وجود آمدن نشانه‌های اضطرابی، از جمله اضطراب مرگ در فرد می‌شود (بارتولومی و هوروویتز^۴، ۱۹۹۱؛ برنان، کلارک و شاور^۵، ۱۹۹۸).

به‌طور کلی میزان حمایت و توجهی که افراد می‌توانند از طرف خانواده، دوستان و به‌طور کلی افراد آشنا دریافت کنند، می‌تواند بر شدت و ضعف اضطراب مرگ آن‌ها اثرگذار باشد (خاور، اسلام و امیر^۶، ۲۰۱۳؛ فردی^۷، ۲۰۱۴). با مرور تحقیقات در این حیطه می‌توان گفت نوع برخورد و مواجهه آدمی با مرگ و تفکری که در این باره دارد از همان اوایل زندگی و تحت تأثیر شیوه‌ی تعاملاتش با افراد مهم زندگی در درونش شکل می‌گیرد؛ و پس از آن فرد در طی زندگی به گونه‌ای رفتار می‌کند که حقیقت انکارناپذیر مرگ را ورای نوع نگرش یا عملی که نسبت به محیط اطراف به خود گرفته است، پنهان یا فراموش کند (ولبخانی و یارمحمدی واصل، ۱۳۹۴). بر اساس اثری که دلبستگی بر ادراک افراد در مورد اهمیت مسائل مربوط به سوگ، مرگ و مردن داشته است، کوبلر-راس^۸ (۱۹۷۴) را بر آن داشته است تا از دیدگاه‌های نظری و درمانی مربوط به دلبستگی در کارهای خود استفاده نماید (هاینز بریچ، ۲۰۲۰).

دومین یافته‌ی پژوهش بیانگر این امر بود که دو سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا رابطه مثبت و معناداری با دشواری در تنظیم هیجان دارند. این نتایج هم‌سو با نتایج پژوهش بشارت، تاج‌دین و غلامعلی لوانی (۱۳۹۶)، محمدی و فولادچنگ (۱۳۹۹)، شیرمحمدی، حسینی و امیری (۱۴۰۰)، احمدی مرویلی، میرزاحسینی و منیرپور (۱۴۰۰)، لوچوک^۹ و همکاران (۲۰۲۱)، هنشل و همکاران (۲۰۲۰)، تاوب-شیف^{۱۰} و همکاران (۲۰۱۵)، مالیک، ولز و ویتکوفسکی^{۱۱} (۲۰۱۵) و پاسکازو، موس و کرای^{۱۲} (۲۰۱۵) بود. بر این اساس افراد با سبک دلبستگی اجتنابی اغلب تظاهرات هیجانشان را پنهان می‌کنند و به سوی اشخاصی جذب می‌شوند که از لحاظ هیجانی در دسترس نیستند و نیازهای آنان را نادیده می‌گیرند. آن‌ها آگاهی بسیار محدودی نسبت به عواطف و هیجانات خود دارند، به گونه‌ای که نمی‌توانند

¹ Crane, W

² Carlson, E., Sroufe, L

³ Yalom, E

⁴ Bartholomew, K., Horowitz, L

⁵ Brennan, K., Clark, C., Shaver, P

⁶ Khawar, M., Aslam, N., Aamir, S

⁷ Frady, K

⁸ Kubler-Ross, E

⁹ Lewczuk, K

¹⁰ Taube-Schiff, M

¹¹ Malik, S., Wells, A., & Wittkowski, A

¹² Pascuzzo, K., Moss, E., & Cyr, C

احساسات درونی خود را توضیح دهند (میکولینسر و شاور، ۲۰۱۶). به عبارتی ضعف عاطفی و هیجانی و همچنین پرخاشگری در بزرگسالی پیامدی ناشی از این سبک از دلبستگی در دوران کودکی می‌باشد (رفاهی و طاهری، ۱۳۹۸). این درحالی است که افراد با سبک دلبستگی دوسوگرا معمولاً در کودکی به نیازهایشان رسیدگی نشده است و از این رو، الگوی پایداری برای کنترل هیجان‌اتشان ندارند. آن‌ها به افرادی تمایل دارند که معمولاً با حالات عاطفی و هیجانی آن‌ها به‌طور متناقض برخورد می‌کنند. آنان همچنین برخلاف افراد اجتنابی، نیازهای عاطفی و هیجانی بسیار شدیدی دارند و احساس می‌کنند نمی‌توانند بدون حمایت دیگران زندگی کنند، و در عین حال احساس بی‌ارزشی بسیار زیادی را تجربه می‌نمایند.

همین ویژگی‌ها دلیلی است بر اینکه افراد با این دو نوع سبک دلبستگی آن‌طور که باید تنظیم صحیح هیجان‌ات را فرا نگیرند، که این نیز به نوبه‌ی خود باعث می‌شود در شرایط استرس‌زا سطوح تنش بیشتری را تجربه نمایند و در تنظیم هیجان‌اتشان کنترل و پایداری مناسبی نشان ندهند. علاوه بر این، آنان اغلب به صورت واکنشی عمل می‌کنند و بیشتر به دنبال فرار از هیجان‌اتشان هستند تا رویارویی و تنظیم آن (کارلسون و استروف، ۱۹۹۵؛ محمدی و فولادچنگ، ۱۳۹۹). لوچوک و همکاران (۲۰۲۱) اذعان نمودند دشواری در تنظیم هیجان به عنوان یک عامل میانجی در بین دلبستگی اجتنابی، اضطرابی/دوسوگرا و ابتلا به مشکلات سلامت روانی از جمله هراس اجتماعی و فوبی‌های خاص عمل می‌کند. بر اساس مطالعات هنشل و همکاران (۲۰۲۰) نیز مشخص شد افراد دارای دلبستگی اضطرابی/دوسوگرا نسبت به افراد دارای دلبستگی اجتنابی و دلبستگی ایمن مشکلات بیشتری در تنظیم هیجان‌اتشان تجربه می‌کنند. به عبارتی سبک‌های دلبستگی نایمن استفاده از راهبردهای سازگار تنظیم هیجان را به‌طور مثبت و استفاده از راهبردهای سازگانه را به‌طور منفی پیشبینی می‌کند. همین‌طور مالیک و همکاران (۲۰۱۵)، پاسکازو و همکاران (۲۰۱۵) و بشارت و فرهمند (۱۳۹۶) نشان دادند این راهبردها نقش میانجی بین دلبستگی اضطرابی و نشانه‌های اختلال افسردگی و آسیب‌شناسی روانی دارند.

همچنین بین دلبستگی ایمن و دشواری در تنظیم هیجان رابطه منفی و معناداری بدست آمد. این نتیجه همسو با پژوهش پارادافرناندز و همکاران (۲۰۲۱) و استفن و آورام^۱ (۲۰۱۸) بود. بر اساس این نتایج می‌توان گفت میزان حساسیت و پاسخ‌دهی مراقب اولیه به حلت‌های هیجانی کودک، عاملی مهم برای رویارویی با مشکلات در تنظیم هیجان‌ات و عواطف در مانده ساز و یادگیری روش سازگانه‌ی تنظیم هیجان‌ات می‌باشد (مظاهری، نجاتی، ذبیح زاده و ملکی، ۱۳۹۶). این امر باعث افزایش همدلی عاطفی و شناختی با دیگران می‌شود (استفن و آورام، ۲۰۱۸). بر این اساس هرچقدر این ویژگی‌ها در افراد بیشتر باشد، آن‌ها از توانایی بیشتری در تنظیم صحیح هیجان‌ات برخوردار هستند و دشواری تنظیم هیجان کم‌تری را نشان می‌دهند. به طوری که افراد دارای دلبستگی ایمن از راهبردهای تطبیقی برای تنظیم هیجان‌ات خود استفاده می‌کنند (هنشل و همکاران، ۲۰۲۰)، و در مقابل داشتن این سبک دلبستگی موجب

^۱ Ștefan, C., & Avram, J

بازداری راهبردهای نا سازگارانه‌ی تنظیم هیجان از جمله سرزنش خود می‌شود (لوپز و گروملی^۱، ۲۰۰۲). میکولینسر، شاور و پرگ^۲ (۲۰۰۳) نشان دادند افراد دارای دلبستگی ایمن، پریشانی هیجانی‌شان را به تنهایی و با استفاده از احساس امنیت و آسودگی خاطری که از طریق تعاملات با مراقب و چهره‌های دلبستگی حاصل شده است، تنظیم می‌کنند. چرا که تجربه‌ی اولیه با والدین در شکل‌گیری شخصیت، عواطف و احساسات، باورها، نوع برخورد با دیگران و توانایی مدیریت کردن هیجان‌ات تأثیر به‌سزایی دارد.

تنظیم مؤثر هیجان‌ات در فرد باعث می‌شود ارزیابی‌ها و واکنش‌های وی در مواجهه با حوادث تنیدگی‌زا (از جمله موقعیت مواجهه با رویدادهای مربوط به مرگ) به گونه‌ای مناسب تعدیل یابد (محمدی و فولادچنگ، ۱۳۹۹). در این راستا، سومین یافته‌ی این پژوهش حاکی از آن بود که دشواری در تنظیم هیجان با اضطراب مرگ رابطه مثبت و معناداری دارد. این نتیجه همسو با نتایج پژوهش قاسم پور، سوره و سیدتازه کند (۱۳۹۱)، عیسی زادگان، اشرف زاده و سلیمانی (۱۳۹۳)، نصیری، عسکری زاده و فضیلت پور (۱۳۹۶)، کریمی افشار، شعبانیان، سعیدتالشی و منظری توکلی (۱۳۹۷)، خادمی اشکذری، جماعتی اردکانی و کاغذگران (۱۳۹۹)، وصالی، لاجینی، افشانی و محدودی زمان (۱۳۹۹) و چوکورجی، چوکو، اوزوگبو، ایفاگوازی و اوگو^۳ (۲۰۲۰) می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد چه گرایش به پنهان‌نگه داشتن هیجان‌ها داشته باشند، چه از آن‌ها اجتناب نمایند و چه آن‌ها را ابراز کنند، در هر صورت آن‌ها زندگی از سان‌ها را به روش‌های مختلفی هدایت می‌کنند. در این میان هرچه افراد از راهبردهای نا سازگارانه‌ی تنظیم هیجان‌ات بیشتر استفاده نمایند و به دنبال آن، دچار دشواری در تنظیم هیجان‌اتشان شوند، توانایی رویارویی در ست با هیجان‌های خود را انداخته و اضطراب مرگ بیشتری را تجربه می‌کنند. در واقع، عدم توانایی فرد در به‌کارگیری راهبردهای مناسب جهت تنظیم هیجان‌اتش، با عملکرد ضعیف در مدیریت هیجان‌ات، توجه به داده‌های هیجانی، ادراک صحیح و پردازش مناسب آن‌ها همراه است؛ که این امر باعث می‌شود فرد در رویارویی با موقعیت‌های تنش‌زای زندگی توانایی حل مسئله، انتخاب رفتار مناسب و تصمیم‌گیری صحیح را از دست داده، به راحتی دچار اضطراب شود و به دنبال آن برای کاهش سطح اضطراب در خود و ایجاد آرامش ناتوان شود (کاشدان، باریوس، فورسیت و استگر^۴، ۲۰۰۶). به‌طور کلی هیجان‌ها از نظر اجتماعی مفید هستند و در ایجاد، حفظ و تداوم رابطه با دیگران نقش دارند؛ بر این اساس تعدیل و تنظیم آن‌ها از طریق آموزش در ست تنظیم هیجان ممکن است بر کاهش مشکلات اضطرابی، از جمله اضطراب مرگ مؤثر باشد (نصیری و همکاران، ۱۳۹۶).

یافته‌ی اصلی پژوهش بیانگر نقش میانجی‌گری معنادار دشواری تنظیم هیجان میان سبک‌های دلبستگی و اضطراب مرگ بود. آدمی تعداد بی‌شماری هیجان دارد که هر کدام از آن‌ها واکنش‌ها و کارکردهای مختلفی را شامل می‌شوند. از میان خیل عظیمی از آن‌ها، می‌توان به ترس، نگرانی‌ها و هیجان‌ات مربوط به پایان زندگی اشاره نمود که با پیشبینی و آگاهی از واقعیت مرگ در انسان‌ها رخ می‌دهد (کاکابرایی و معاذی نژاد، ۱۳۹۵). هرچه این ترس و اضطراب‌ها در افراد به‌طور

¹ Lopez, F., Gormley, B

² Pereg, D

³ Chukwuorji, J. C., Chukwu, C. V., Uzuegbu, C. N., Ifeagwazi, C. M., & Ugwu, C

⁴ Kashdan, T., Barrios, V., Forsyth, J., Steger, M

عمیق‌تر و بیمارگونه‌تری رخ دهد، فرد بیشتر دچار کژکاری و مشکل در تنظیم هیجاناتش می‌شود. تنظیم هیجان یک فرایند منحصر به فرد است و به فرآیند رشد فردی و روابط مبتنی بر دلبستگی، وابسته می‌باشد (هارت^۱ و شاور، ۲۰۰۵). بر مبنای این گفته‌ها نکته‌ای روشن می‌شود مبنی بر اینکه روابط اولیه میان والد و کودک که دلبستگی را شکل می‌دهد می‌تواند ارتباط مهمی با اختلالات هیجانی و اضطرابی، از جمله اضطراب مرگ داشته باشد (ولیکانی و یارمحمدی و اصل، ۱۳۹۲). در این میان اگر فردی در دوران اولیه‌ی زندگی دلبستگی ایمن‌تری با مراقب خود برقرار کرده باشد از دشواری کمتری در تنظیم هیجانات برخوردار است و به گونه‌ای سالم‌تر و مناسب‌تر به این احساسات واکنش نشان می‌دهند، که به دنبال این امر اضطراب مرگ کمتری را نیز تجربه می‌کنند. به عبارتی هرچقدر افراد دوران کودکی و نوجوانی را با روابط سالم و ایمن‌بیشتری طی کنند، در بزرگسالی توانایی بهتری برای مقابله‌ی سازگارانه با هیجاناتشان در شرایط مختلف، اعم از شرایط با بار هیجانی مثبت و بار هیجانی منفی (مانند سوگ) خواهند داشت.

در مقابل افرادی که دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا دارند از دشواری تنظیم هیجان بیشتری برخوردار می‌باشند، که همین امر سبب می‌شود اضطراب مرگی که تجربه می‌کنند نیز افزایش یابد. از آنجایی که افراد برای اولین بار در محیط خانواده یاد می‌گیرند چگونه هیجانات خود را بیان و مدیریت نمایند (عسگرپور و همکاران، ۱۳۹۴)، زمانی که روابط اولیه‌ی فرد با مراقب دچار کژکاری باشد این امر بر نحوه‌ی مدیریت کردن هیجاناتشان نیز تأثیر سوء خواهد داشت. به عبارتی، وقوع تروما در روابط دلبستگی محور منجر به تجربه‌ی هیجانات پیچیده‌ای می‌شود، و این امر باعث می‌شود در گذر زمان فرد از تجربه‌ی آن‌ها اجتناب نماید. به گونه‌ای که به شارت و همکاران (۱۳۹۶) اذعان می‌کنند افراد دارای دلبستگی اجتنابی در برقراری روابط میان فردی دچار اشکال هستند، مشکلاتی که تا حدودی ناشی از دشواری تنظیم هیجان می‌باشد. این افراد اغلب در دوران کودکی احساس می‌کردند با گریه کردن دیگران را از دست می‌هند، پس تلاش می‌کنند تمام احساسات خود را نادیده بگیرند، سرکوب کنند یا از آن اجتناب نمایند، و به مرور زمان فراموش می‌کنند چه احساسی داشته‌اند و همین امر باعث می‌شود در بزرگسالی نگاهی منفی نسبت به افراد دیگر و نگاهی مثبت نسبت به خود داشته باشند. همینطور بر این باوراند که فقط به خودشان می‌توانند اعتماد کنند. همچنین دلبستگی دوسوگرا در به وجود آمدن مشکلات تنظیم هیجانی و علائم اضطرابی (اعم از اضطراب مرگ) دخیل می‌باشد (نیلسن، لوفلد، وولیتزکی تیلور، هاگمن و وانگکلید^۲، ۲۰۱۷). به عقیده‌ی فروید^۳ وقتی در سنین اولیه‌ی زندگی پیوند عاطفی عمیقی میان والد و کودک شکل نگیرد، باعث می‌شود فرد تا پایان عمر در نوعی دلهره و اضطراب گرفتار شود (صالحی امیری و رادان، ۱۳۹۶). در این راستا می‌توان گفت دلیل اصلی ایجاد اضطراب در فرد، فقدان دلبستگی مناسب از جمله داشتن دلبستگی دوسوگرا در ارتباط با والدین و مراقبان اصلی‌اش می‌باشد (آذرمی و همکاران، ۱۳۹۹). به طوری که روابط نزدیک و ایمنی که افراد با مراقبان اولیه‌ی خود دارند به عنوان سپر دفاعی در برابر چگونگی تجربه‌ی هیجانات

¹ Hart, J

² Nielsen, S., Lønfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K., Hageman, I., Vangkilde, S

³ Freud, S

(به عنوان مثال تجارب آسیب‌زای آن‌ها) و اضطراب مرگ عمل می‌کند؛ و اگر این رابطه دچار اختلال شود ممکن است باعث افزایش نگرانی نسبت به مرگ و نیستی شود (میکولینسر، فلوریان، بیرنباو و مالیشکویچ، ۲۰۰۲). به‌طور کلی و بر اساس آنچه تا کنون مطرح شد می‌توان به نقش پررنگ مفهوم دلبستگی میان والد و کودک و تأثیرات آن بر تحولات هیجانی فرد و تفاوت‌های فردی برای تنظیم هیجان‌ات در سراسر چرخه‌ی عمر اشاره نمود (پیکاردی و همکاران، ۲۰۲۰؛ هاینز باریچ، ۲۰۲۰). بر این اساس می‌توان گفت افرادی که سازگاری هیجانی دارند اکثراً خوشحالی و موفقیت‌شان را معلول بزرگ شدن در خانه‌ای سالم می‌دانند. به عبارتی، خانواده به عنوان اولین محیطی که تجربه‌های مختلف را برای کودک فراهم می‌کند، می‌تواند جهت‌گیری‌های شناختی، هیجانی و اجتماعی کودک را شکل دهد و با آموزش‌هایی آن‌ها را برای مقابله با اتفاقات غیرمنتظره و مشکلات احتمالی آینده، اعم از موقعیت‌هایی که فرد با رویداد مرگ برخورد می‌کند، آماده نماید (کرر و بووی، ۲۰۱۲).

عمده محدودیت موجود در این پژوهش، شیوه‌ی اجرای ابزارهای پژوهش بود. به عبارتی با توجه به اجرای آنلاین پرسش‌نامه‌ها، محقق نظارتی بر روی شرکت‌کنندگان نداشت، لذا در نهایت تعداد شرکت‌کنندگان مردی که پرسش‌نامه‌های مربوطه را تکمیل نمودند بسیار کمتر از تعداد زنان شرکت‌کننده در پژوهش بود. این امر می‌تواند به دلیل عدم تمایل اغلب مردان برای مشارکت نمودن در کارهای پژوهشی باشد. همچنین پیشنهاد می‌شود براساس تأثیرات بسیار زیادی که سبک دلبستگی در ابعاد مختلف زندگی بشر دارد؛ و با توجه به نمایان شدن بیش از پیش اضطراب مرگ در روزگاران اخیر، پیشنهاد می‌شود در آینده تحقیقات مشابهی و با در نظر گرفتن متغیرهایی از جمله راهبردهای مقابله‌ای، مکانیزم‌های دفاعی، درملندگی آموخته شده و کارآمدی اجتماعی به عنوان متغیر میانجی انجام گیرد. به علاوه، به دلیل ویژگی‌های منحصر به فرد هر کدام از سبک‌های دلبستگی و اثری که می‌تواند بر آینده‌ی شخص داشته باشد، پیشنهاد می‌شود آموزش‌هایی در مورد شناخت هر کدام از سبک‌ها، روش‌های صحیح فرزندپروری و نیازهای کودکان در هر دوره‌ی سنی برای والدین به صورت هرچه جدی‌تر از قبل در نظر گرفته شود. همچنین درمانگران در برنامه‌های درمانی خود برای افراد دارای اضطراب مرگ، می‌توانند کار بر روی مهارت‌های صحیح تنظیم هیجانی را در دستور کار قرار دهند.

تشکر و قدردانی

پژوهش موجود در راستای نشان دادن نقش پررنگ ارتباطات اولیه در نحوه‌ی تنظیم هیجان‌ات و به وجود آمدن اضطراب مرگ صورت گرفت. از تمامی افرادی که در روند انجام این پژوهش به ما یاری رساندند کمال تشکر و قدردانی را داریم.

منابع

- احمدی مرویلی، ناهید؛ میرزاحسینی، حسن؛ منیرپور، نادر. (۱۳۹۸). مدل پیشینی رفتارهای خودآسیب رسان و گرایش به خودکشی بر اساس سبک‌های دلبستگی و سازمان شخصیت در نوجوانان دانش آموز: نقش واسطه‌ای راهبردهای شناختی تنظیم هیجان. *پژوهش‌های کاربردی روانشناختی (روانشناسی و علوم تربیتی)*، ۱۰(۳): ۱۱۷-۱۰۱.
- آذرمی، ربابه؛ فرهادی، مهران؛ رشید، خسرو؛ یارمحمدی اصل، مصیب (۱۳۹۹). تبیین رفتار خرافی براساس سبک‌های دلبستگی و اضطراب در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱-۱۰۰-۹۳.
- بشارت، محمدعلی؛ تاج دین، ساره؛ غالمعلی لواسانی، مسعود. (۱۳۹۶). نقش میانجیگر دشواری نظم جویی هیجان در رابطه میان شیوه‌های دلبستگی و تعارضات زناشویی. *مجله علوم روانشناختی*، ۵۶(۶): ۴۴-۲۰.
- بشارت، محمدعلی؛ خلیلی خضرآبادی، مهدیه؛ رضازاده، سید محمدرضا. (۱۳۹۵). نقش واسطه‌ای دشواری تنظیم هیجان در رابطه‌ی بین روان سازه‌های ناسازگار اولیه و مشکلات زناشویی. *روانشناسی خانواده*، ۳(۲): ۲۷-۴۴.
- بشارت، محمدعلی؛ فرهنگ، هادی. (۱۳۹۶). نقش واسطه‌ای دشواری تنظیم هیجان در رابطه بین آسیب‌های دلبستگی و نشانه‌های افسردگی و اضطراب. *اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی (اندیشه و رفتار)*، ۱۱(۴۴): ۱۶-۷.
- خادمی اشکذری، ملوک؛ جماعتی اردکانی، راضیه؛ کاغذگران، فاطمه. (۱۳۹۹). بررسی نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه عواطف مثبت و منفی با اضطراب مرگ و خستگی مزمن در پرستاران. *فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی*، ۶(۲): ۵۴-۶۸.
- رفاهی، ژاله؛ طاهری، محمد. (۱۳۹۸). پیش‌بینی سبک‌های فرزندپروری مادران بر اساس طرحواره‌های اولیه و سبک‌های دلبستگی آنان. *فصلنامه علمی - پژوهشی زن و جامعه*، ۱، ۱۹۵-۱۶۷.
- شیرمحمدی، سمیرا؛ حسینی، سهدیه سادات؛ امیری، حسن. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای دشواری تنظیم هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و آسیب شناسی روانی در زنان متقاضی جراحی زیبایی شهر کرمانشاه. *پوست و زیبایی*، ۱۰(۲): ۱۱۶-۱۰۱.
- صالحی امیری، رضا؛ رادان، احمدرضا. (۱۳۹۵). تأثیر انواع دلبستگی بر احساس امنیت. *فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات امنیت اجتماعی*، ۴۵، ۹۹-۱۱۶.
- صفایی، صدیقه؛ یارمحمدی اصل، مسیب، محقق، حسین؛ طالع پسند، سیاوش. (۱۳۹۸). تأثیر اصلاح سوگیری توجه بر مؤلفه‌های تنظیم هیجانی افراد با دلبستگی دوریگزين. *فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی دانشگاه عالمه طباطبائی*، ۳۶، ۶۴-۴۰.
- عسگرپور، فاطمه؛ کربالی محمد میگونی، احمد؛ تقی لو، صادق. (۱۳۹۴). سبک‌های فرزندپروری، آسیب کودکی و تنظیم شناختی غیرانطباقی هیجان در کودکان کار. *روانشناسی معاصر*، ۱۰، ۱۰۶۳-۱۰۶۰.
- قاسم پور، عبدالله؛ سوره، جمال؛ سیدتازه کند، میرتوحید. (۱۳۹۱). پیش‌بینی اضطراب مرگ براساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۳(۲): ۶۳-۷۰.
- کاکابرای، کیوان؛ معاذی نژاد، مهوش. (۱۳۹۵). رابطه سن و معنایی در زندگی با اضطراب مرگ در زنان و مردان سالمند. *روانشناسی پیری*، ۲(۱): ۴۷-۳۷.
- کریمی افشار، عشرت؛ شعبانیان، گلناز؛ سعیدتالشی، لیلا؛ منظری توکلی، وحید. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر مداخله تنظیم هیجان گروهی بر تاب‌آوری و اضطراب مرگ زنان مبتلا به سرطان پستان. *روانشناسی سلامت*، ۷(۱): ۱۰۵-۹۵.
- محمدی، حمیده؛ فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای سبک‌های پردازش هویت در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. *مجله روانشناسی*، ۲۲(۳): ۳۰۸-۳۲۵.
- محمدی، منیره؛ کرد، بهمن. (۱۳۹۸). پیش‌بینی اضطراب دانشجویان بر اساس دشواری‌های تنظیم هیجان و افکار خودآیند منفی. *نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۲(۱): ۱۳۱-۱۳۵.

مسعودی، شاهد؛ حاتمی، حمیدرضا؛ مدرس غروی، مسعود؛ بنی جمال، شکوه السادات. (۱۳۹۵). نقش واسطه‌ای طرحواره‌های ناسازگار اولیه در رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی و اضطراب مرگ در بیماران سرطانی. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی (اندیشه و رفتار)*، ۱۰(۳۹): ۳۷-۴۶.

مش، اریک؛ وولف، دیوید. (۲۰۱۴). روان‌شناسی مرضی کودک. ترجمه مجید، مظفری مکی آبادی؛ اصغر، فروغ الدین عدل. (۱۳۹۲). تهران: انتشارات رشد.

مظاهری، محمدعلی؛ نجاتی، وحید؛ ذبیح زاده، عباس؛ ملکی، قیصر. (۱۳۹۶). سبک‌های دلبستگی و توانایی باز شناسی حالت‌های هیجانی چهره. *فصلنامه پژوهشی روانشناسی کاربردی*، ۸(۱): ۱-۱۲.

ملکشاهی بیرانوند، فاطمه؛ خدابخش پیرکالی، روشنگر؛ خسروی، زهره؛ عامری، فریده. (۱۳۹۸). مقایسه و اثربخشی مداخله مبتنی بر مرگ آگاهی با مداخله شناختی رفتاری بر اختلال وحشتزدگی و اضطراب مرگ. *پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۱۳(۴): ۷۳-۸۷.

نصیری، سارا؛ عسکری زاده، قاسم؛ فضیلت پور، مسعود. (۱۳۹۵). نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سرسختی روانشناختی و خوش بینی در پیش بینی اضطراب مرگ زنان در سه ماهه سوم بارداری. *روان پرستاری*، ۴(۶): ۵۸-۵۰.

هاینتس بریش، کارل. (۲۰۲۰). درمان اختلال‌های دلبستگی از نظریه تا درمان. ترجمه صفورا بابایی و همکاران. (۱۳۹۸). تهران: انتشارات دانشگاه شهید بهشتی.

وصالی، هاله؛ الچینی، عزیز؛ افشانی، رضا؛ محدودی زمان، مرتضی. (۱۳۹۹). رابطه سبک‌های دفاعی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با اضطراب مرگ در سالمندان. *اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی*، ۱۵(۵۵): ۱۷-۲۶.

ولیکانی، احمد؛ یارمحمدی اصل، مسیب. (۱۳۹۳). رابطه سبک‌های دلبستگی با اضطراب مرگ در بیماران قلبی - عروقی. *مجله‌ی دانشگاه علوم پزشکی کرمان*، ۲۱(۴): ۳۵۵-۳۶۷.

American Psychiatric Associatio. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TM*.

Bardeen, J., Fergus, T. (2014). An examination of the incremental contribution of emotion regulation difficulties to health anxiety beyond specific emotion regulation strategies. *Journal of anxiety disorders*, 28(4), 394-401.

Bartholomew, K., Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.

Birgit, M., Tak, L., Rosmalen, J., Voshaar, R. (2018). Death anxiety and its association with hypochondriasis and medically unexplained symptoms: A systematic review. *Journal of psychosomatic research*, 115: 58-65.

Brackett, M., Salovey, P. (2004). Measuring emotional intelligence as a mental ability with the Mayer – Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test. In G. Geh (Ed.), *Measurement of emotional intelligence* Hauppauge, NY: Nova Science Publishers. 179-194.

Brennan, K., Clark, C., Shaver, P. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. *Attachment theory and close relationships*, 46–76.

Carlson, E., Sroufe, L. (1995). Contribution of attachment theory to developmental psychopathology. *Developmental psychopathology*, 1: 587-617.

Carrère, S., Bowie, B. (2012). Like parent, like child: parent and child emotion dysregulation. *Arch Psychiatr Nurs*, 26(3): 23-30.

Chukwuorji, J., Chukwu, C., Uzuegbu, C., Ifeagwazi, C., Ugwu, C. (2020). Social support serves emotion regulation function in death anxiety among people living with HIV/AIDS. *South African Journal of Psychology* 50(3): 395-410.

Crane, W. (2021). *Growth theories (concepts and applications)*. Translator: Khoeinezhad Gh. Rajae A. Tehran, Roshd Publication.

- Fitzgerald, J., MacNamara, A., DiGangi, J., Kennedy, A., Rabinak, C., Patwell, R., et al. (2016). An electrocortical investigation of voluntary emotion regulation in combat-related posttraumatic stress disorder. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 249: 113-121.
- Fitzpatrick, S., Kuo Janice, R. (2016). The impact of stimulus arousal level on emotion regulation effectiveness in borderline personality disorder. *Psychiatry Research*, 241: 242-248.
- Frady, K. (2014). Depression, social support, and self-rated health in older adults. University of Rhode Island.
- Ghaempour, Z., Esmailian, M., Sarafraz, M. (2019). Emotion regulation in adolescents: the predicting role of family function and attachment. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 13 (51): 7-16.
- Gratz, K., 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(1): 41-54.
- Hart, J., Shaver, R., Goldenberg, J. (2005). Attachment, self-esteem worldviews, and terror management: Evidence for tripartite security system. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88: 999-1013.
- Henschel, S., Nandrino, J., Doba, K. (2020). Emotion regulation and empathic abilities in young adults: The role of attachment styles. *Personality and Individual Differences*, 156: 1-36.
- Hickie, I. (2016). Specific Mental Health Disorders: Depressive and Anxiety Disorders. *International Encyclopedia of Public Health* (Second Edition). 29-42.
- Hoe, S. (2008). Issues and procedures in adopting structural equation modelling technique. *Journal of Quantitative Methods*, 3(1): 76.
- Issazadeghan, A., Ashraf Zadeh, S., Sheikhi, S. (2014). The Relationship of Cognitive Emotion Regulation Strategies and Optimism with Death Anxiety among Nures in Urmia City. *Nursing and Midwifery Journal*, 12 (6): 467- 476.
- Jerud, A., Pruitt, L., Zoellner, L., Feeny, N. (2016). The effects of prolonged exposure and sertraline on emotion regulation in individuals with posttraumatic stress disorder. *Behaviour research and therapy*, 77: 62-67.
- Kashdan, T., Barrios, V., Forsyth, J., Steger, M. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 44(9): 1301-1320.
- Khawar, M., Aslam, N., Aamir, S. (2013). Perceived Social Support and Death Anxiety Among Patients with Chronic Diseases. *Pakistan Journal of Medical Research*, 52(3): 75.
- Lewczuk, K., Kobylńska, D., Marchlewska, M., Kryzstofiak, M., Glica, A., Moiseeva, V. (2021). Adult attachment and health symptoms: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Current Psychology*, 40(4): 1720-1733.
- Linley, P., Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of traumatic stress: official publication of the international society for traumatic stress studies*, 17(1): 11-21.
- Lo, C., Hales, S., Zimmermann, C., Gagliese, L., Rydall, A., Rodin, G. (2011). Measuring death-related anxiety in advanced cancer: preliminary psychometrics of the Death and Dying Distress Scale. *Journal of pediatric hematology/oncology*, 33: 140-145.
- Lopez, F., Gormley, B. (2002). Stability and change in adult attachment style over the first-year college transition: Relations to self-confidence, coping, and distress patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 49(3): 355.
- Malik, S., Wells, A., Wittkowski, A. (2015). Emotion regulation as a mediator in the relationship between attachment and depressive symptomatology: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 172: 428-444.
- Mathews, B., Kerns, K., Ciesla, J. (2014). Specificity of emotion regulation difficulties related to anxiety in early adolescence. *Journal of adolescence*, 37(7): 1089-1097.

- Mikulincer, M., Shaver, P.R. (2016). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. New York, NY: Guilford. 2nd ed.
- Mikulincer, M., Florian, V., Birnbaum, G., Malishkevich, S. (2002). The death-anxiety buffering function of close relationships: Exploring the effects of separation reminders on death-thought accessibility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3): 287-299.
- Mikulincer, M., Florian, V., Tolmacz, R. (1990). Attachment styles and fear of personal death: A case study of affect regulation. *Journal of personality and social psychology*, 58(2): 273.
- Mikulincer, M., Shaver, P., Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, 27(2): 77-102.
- Moazen, T., Aghaei, A., Golparvar, M. (2014). Predicted Students attachment styles based on Parents parenting styles. *Instruction and Evaluation*, 7 (25): 87- 99.
- Nielsen, S., Lønfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K., Hageman, I., Vangkilde, S., Daniel, S. (2017). Adult attachment style and anxiety—The mediating role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 218: 253-259.
- Parada-Fernández, P., Herrero-Fernández, D., Oliva-Macías, M., Rohwer, H. (2021). Analysis of the mediating effect of mentalization on the relationship between attachment styles and emotion dysregulation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(3): 312-320.
- Pascuzzo, K., Moss, E., Cyr, C. (2015). Attachment and emotion regulation strategies in predicting adult psychopathology. *Sage Open*, 5(3): 1-15.
- Peters, L., Cant, R., Payne, S., O'connor, M., McDermott, F., Hood, K., et al. (2013). How death anxiety impacts nurses' caring for patients at the end of life: a review of literature. *The open nursing Journal*, 7: 14-21.
- Picardi, A., Giuliani, E., Gigantesco, A. (2020). Genes and environment in attachment. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 112: 254-269.
- Rajabi, Gh., Bohrani, M. (2001). Factorial analysis of death anxiety scale. *Psychol J*, 4: 331- 344.
- Sarmad, Z., Hejazi, E., Bazargan, A., (2012). Research Methods in Behavioral Sciences Iran: Tehran, Agah Publication.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online*, 8(2): 23-74.
- Ştefan, C., Avram, J. (2018). The multifaceted role of attachment during preschool: moderator of its indirect effect on empathy through emotion regulation. *Early Child Development and Care*, 188(1): 62-76.
- Taube-Schiff, M., Van Exan, J., Tanaka, R., Wnuk, S., Hawa, R., Sockalingam, S. (2015). Attachment style and emotional eating in bariatric surgery candidates: The mediating role of difficulties in emotion regulation. *Eating behaviors*, 18: 36-40.
- Wiemer, J., Pauli, P. (2016). How fear-relevant illusory correlations might develop and persist in anxiety disorders: a model of contributing factors. *Journal of anxiety disorders*, 44: 55-62.
- Wing, M. (2011). Predicting Death Anxiety with Gratitude and Friendship Attachment: A Correlational Study. Hong Kong, China: Hong Kong Baptist University. 98.
- Yalom, E. (2013). Existential psychotherapy. Translator: Habib S. Tehran, Ney Publication.



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی