

## رابطه سبک دلبستگی و نارسایی هیجانی بر تاب‌آوری دانشجویان

قهرمان محمودی<sup>۱\*</sup>، رمضان حسن زاده<sup>۲</sup>، رویا فصیحی<sup>۳</sup>، محمدرضا اقبال<sup>۴</sup>

تاریخ وصول: ۱۳۹۱/۳/۲۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۵/۱

### چکیده

**زمینه و هدف:** تاب‌آوری، نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی می‌باشد؛ لذا این پژوهش با هدف تعیین رابطه سبک دلبستگی و نارسایی هیجانی بر تاب‌آوری دانشجویان انجام شده است. **مواد و روش‌ها:** نوع مطالعه، توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری در سال ۱۳۹۱-۱۳۹۲ به تعداد ۴۰۰ نفر بودند. نمونه پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، انتخاب شدند که با توجه به جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) ۱۹۶ نفر تعیین شدند. به منظور جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز از پرسشنامه مقیاس دلبستگی بزرگسالی، مقیاس نارسایی هیجانی تورنتو ۲۰ و مقیاس تاب‌آوری کونرو و دیویدسون و جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین مولفه‌های سبک دلبستگی نظیر: دلبستگی ایمن و تاب‌آوری ( $r = 0.597$ ) دلبستگی ناایمن و تاب‌آوری ( $r = 0.141$ ) دلبستگی دوسوگرا و تاب‌آوری ( $r = 0.470$ ) دانشجویان رابطه معنی‌دار وجود دارد و هم‌چنین بین مولفه‌های نارسایی هیجانی، نظیر: دشواری در شناسایی احساسات و تاب‌آوری ( $r = -0.744$ )، دشواری در توصیف احساسات و تاب‌آوری ( $r = -0.770$ ) و تفکر عینی و تاب‌آوری ( $r = -0.766$ ) افراد رابطه معناداری وجود دارد. **بحث و نتیجه‌گیری:** نتایج پژوهش نشان داد، که سبک دلبستگی ایمن و شناخت هیجانات با تاب‌آوری دانشجویان رابطه دارد؛ لذا با توجه به جایگاه ویژه دانشجویان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، به کارگیری روش‌های نوین و کارآمد در زمینه مشاوره و خدمات روانشناسی، مثمر ثمر خواهد بود.

**واژگان کلیدی:** سبک‌های دلبستگی، نارسایی هیجانی، تاب‌آوری.

### مقدمه

محافظت‌کننده ای است که نقش مهمی در موفقیت افراد و جان به در بردن از شرایط ناگوار دارد.

گرمزی و ماستن<sup>۱</sup>، تاب‌آوری را یک فرایند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده تعریف نموده‌اند (۳). والر<sup>۲</sup>، تاب‌آوری را سازگاری مثبت فرد در واکنش به شرایط ناگوار (آسیب‌ها و تهدیدات) می‌داند (۴). البته تاب‌آوری، تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نمی‌باشد؛ بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. می‌توان گفت تاب‌آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط خطرناک است (۵). افزون بر این، اکثر پژوهشگران بر این باورند که: تاب‌آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی می‌باشد (۳، ۶، ۷). سایر مطالعات نشان می‌دهد که الگوی ارتباطی مثبت با فرزندان اثری مثبت بر تاب‌آوری فرزندان می‌گذارد (۸).

رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا، با توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان (به جای پرداختن به ناهنجاری‌ها و اختلال‌ها) در سال‌های اخیر مورد توجه روانشناس قرار گرفته است (۱). این رویکرد، هدف نهایی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارند. در این میان، تاب‌آوری، در حوزه‌های روانشناسی تحول، روانشناسی خانواده و بهداشت روانی جایگاه ویژه‌ای یافته و در زمینه پیامدهای تاب‌آوری، شماری از پژوهش‌ها به افزایش سطح سلامت روان اشاره داشته است (۲). تاب‌آوری یکی از عوامل

۱. استادیار، دانشکده پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ساری، ایران

\* (نویسنده مسئول): Email: Mahmudi.alemi@iausari.ac.ir

۲. گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ساری، ایران

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ساری، ایران

۴. دانشگاه آزاد اسلامی واحد نکا، نکا، ایران

روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری است که حجم جامعه آماری ۴۰۰ نفر است. نمونه پژوهش با استفاده جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) ۱۹۶ نفر تعیین شدند که به روش نمونه گیری تصادفی ساده، انتخاب شدند.

در این پژوهش به منظور جمع آوری داده های مورد نیاز از سه پرسشنامه به شرح زیر استفاده گردید.

**مقیاس دلبستگی بزرگسالی:** این پرسشنامه یک ابزار اندازه گیری خود گزارش دهی است که توسط هزن و شیور (۱۹۸۷) بر پایه این فرض که مشابهت هایی از سبک های دلبستگی کودک مراقب را می توان در روابط بزرگسالان نیز یافت، ساخته شده است و شامل سه جمله توصیفی از احساسات فرد درباره راحتی و نزدیکی و صمیمیت در روابط است. هر توصیف، یکی از سه سبک دلبستگی را نشان می دهد. از پاسخ دهندگان خواسته شده است تا کاربردپذیری هر یک از توصیف های سه گانه را در مورد توصیف خودشان روی یک مقیاس ۷ امتیازی لیکرت نشان دهند. هم چنین آزمودنی ها باید یکی از توصیف ها را که بهتر از همه، احساس آنها را در روابط نزدیک و صمیمی توصیف می کند، انتخاب کنند. در بررسی های متعدد نشان داده شد که اعتبار بازآزمایی اندازه گیری مقوله ای آن حدود ۰/۷۰ بوده است (۱۴).

مقیاس نارسایی هیجانی تورنتو ۲۰: یک آزمون خود گزارش دهی ۲۰ سئوالی است که به سه خرده مقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی با اندازه های پنج درجه ای لیکرت از نمره ۱ (کاملاً مخالف) تا نمره ۵ (کاملاً موافق) تقسیم می گردد. یک نمره کل نیز از جمع نمره های سه زیر مقیاس برای نارسایی هیجانی کلی محاسبه می شود. نسخه فارسی مقیاس نارسایی هیجانی تورنتو-۲۰ در سال ۸۹ تهیه و ضرایب آلفای کرونباخ برای نارسایی هیجانی کل و سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی را به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ گزارش شده که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است (۱۴).

**مقیاس تاب آوری کونرو و دیوید سون (CD-RTS9):** برای سنجش تاب آوری، مقیاس تاب آوری کونرو و دیویدسون به کار برده شد (۵). مقیاس تاب آوری کونرو و دیویدسون ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست)، نمره گذاری می شود. این مقیاس در ایران در سال ۸۴ هنجار یابی شده است (۱۵). برای تعیین روایی این مقیاس، نخست همبستگی هر گویه با نمره کل به جز گویه ۳ ضرایبی بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ را نشان داد. سپس گویه های مقیاس به روش مولفه های اصلی مورد تحلیل عاملی قرار گرفت. مقدار خی دو در آزمون بارلت برابر ۵۵۵۶/۲۸ بود که هر دو شاخص کفایت شواهد برای انجام تحلیل عاملی را نشان دادند. ضریب پایایی مقیاس تاب آوری کونرو و دیوید سون، ۰/۸۹ به دست آمد (۱۵).

دلبستگی، پیوند یا رابطه هیجانی با فرد دیگر است. جان بالبی دلبستگی را به عنوان ارتباط روانی پایدار بین دو انسان توصیف کرد. محققان معتقدند که برای تأمین سلامت روانی و رشد هیجانی و عاطفی مطلوب کودک، برقراری روابط صمیمی، گرم، دایمی و رضایت بخش بین او و مراقب ضروری است. دلبستگی بزرگسالی به تمایل پایدار فرد به تلاش جدی برای حفظ مجاورت و تماس با یک فرد یا تعدادی افراد معین که می توانند برای آرامش و امنیت جسمانی و روانی وی امکانات ذهنی فراهم سازند، اطلاق می شود. پژوهش های انجام شده در مورد نوجوانان و بزرگسالان نشان داد که افراد دارای سبک دلبستگی ایمن، سطوح پایین تری از عواطف منفی را گزارش می کنند و تاب آوری بیشتری دارند (۹). نتایج پژوهش دیگری که به بررسی رابطه بین سبک های دلبستگی و میزان تاب آوری زنان پرداخته بود، نشان می دهد که بین سبک دلبستگی ایمن و میزان تاب آوری، رابطه مثبت و معنادار و بین دلبستگی ناایمن اجتنابی و میزان تاب آوری، رابطه منفی و معنادار وجود دارد و بین دلبستگی ناایمن اضطرابی و میزان تاب آوری رابطه معنادار وجود ندارد. براساس یافته های این پژوهش می توان نتیجه گرفت: که سبک دلبستگی ایمن پیش بینی کننده میزان تاب آوری زنان است و افرادی که دارای این سبک می باشند از میزان تاب آوری بیشتری برخوردارند (۱۰). بررسی دیگری نشان داد که نمره کلی هوش هیجانی و خرده مقیاس های هوش هیجانی ( ادراک و ابراز هیجانات، تنظیم هیجانات، بهره جویی از هیجان و اداره کردن هیجان) با تاب آوری، رابطه مثبت و معنی دار دارد و خرده مقیاس های هوش هیجانی توانایی بالایی در پیش بینی تاب آوری دارند (۱۱). هم چنین نتایج مطالعه مارتین (۲۰۰۸) نشان می دهد، کسانی که نمرات کمتری در نارسایی هیجانی به دست می آورند، تاب آوری بیشتری دارند، در واقع تاب آوری، همبستگی نزدیک با مشکلات کم در شناسایی و توصیف هیجانات دارد (۱۲). سایر پژوهشگران در بررسی خود که به ارتباط بین تنظیم هیجان و سرسختی پرداخته بودند، به این نتیجه دست یافتند: کسانی که در تنظیم هیجانات خود موفق تر عمل می کنند؛ در برابر مشکلات زندگی سرسختی بیشتری نشان می دهند و دچار اعتیاد کمتری به مواد مخدر و الکل می شوند (۱۳). از آنجا که دانشجویان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، در تحقق اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه ای دارند، توجه به این قشر عظیم جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می گردد. لذا این پژوهش با هدف تعیین رابطه سبک دلبستگی و نارسایی هیجانی به عنوان عاملی موثر بر تاب آوری دانشجویان انجام شد.

### روش بررسی

نوع مطالعه در پژوهش حاضر از لحاظ روش، توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری، شامل کلیه دانشجویان

## یافته‌ها

در این پژوهش از بین جامعه آماری، تعداد ۱۹۶ پرسشنامه به روش تصادفی ساده توزیع و پس از جمع‌آوری اطلاعات با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تحلیل قرار گرفت. آمارهای توصیفی مربوط به متغیر سبک دلبستگی، نارسایی هیجانی و تاب‌آوری در جدول شماره ۱ قید شده است.

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. نرم افزار مورد استفاده جهت تحلیل داده‌ها SPSS بوده و حدود اطمینان ۹۵ درصد و داده‌ها نرمال فرض شده است.

جدول (۱): آمارهای توصیفی مولفه‌های دلبستگی و نارسایی هیجانی و تاب‌آوری

متغیر	شاخص آماری		تعداد آزمودنی		میانگین		انحراف معیار
	دختر	پسر	دختر	پسر	دختر	پسر	
دلبستگی ایمن	۹۸	۹۸	۵/۴۰	۵/۱۹	۰/۹۱	۱/۰۷	
دلبستگی نایمن	۹۸	۹۸	۲/۰۱	۲/۰۱	۰/۹۴	۰/۷۸	
دلبستگی دوسوگرا	۹۸	۹۸	۲/۱۹	۲/۳۹	۰/۶۰	۰/۶۷	
دشواری در شناسایی احساسات	۹۸	۹۸	۱۴/۱۲	۱۵/۳۴	۳/۸۶	۴/۶۰	
دشواری در توصیف احساسات	۹۸	۹۸	۱۶/۱۱	۱۷/۵۶	۶/۶۳	۹/۲۲	
تفکر عینی	۹۸	۹۸	۱۳/۳۵	۱۴/۲۸	۳/۶۶	۴/۵۸	
تاب‌آوری	۹۸	۹۸	۵۹/۳۰	۵۷/۶۷	۷/۹۸	۸/۱۱	

با توجه به جدول شماره ۲ ضریب همبستگی محاسبه شده برای مولفه دلبستگی ایمن و تاب‌آوری ( $r=0/597$ ) دلبستگی نایمن و تاب‌آوری ( $r=0/141$ ) دلبستگی دوسوگرا و تاب‌آوری ( $r=0/470$ ) در سطح ۹۹ درصد ( $\alpha=0/1$ ) از ضریب همبستگی جدول بحرانی بزرگتر است؛ بنابراین فرضیه، صفر رد و فرضیه تحقیق تأیید می‌شود. لذا بین سبک دلبستگی و افزایش تاب‌آوری دانشجویان رابطه وجود دارد.

جدول (۳): رابطه نارسایی هیجانی و تاب‌آوری در دانشجویان

متغیرها	همبستگی (r)	P_value
دشواری در شناسایی احساسات تاب‌آوری	-۰/۷۴۴	۰/۰۰۰
دشواری در توصیف احساسات تاب‌آوری	-۰/۷۷۰	۰/۰۰۰
تفکر عینی تاب‌آوری	-۰/۷۶۶	۰/۰۰۰

جدول (۲): رابطه سبک دلبستگی و تاب‌آوری در دانشجویان

متغیرها	همبستگی (r)	P_value
دلبستگی ایمن تاب‌آوری	۰/۵۹۷	۰/۰۰۰
دلبستگی نایمن تاب‌آوری	۰/۱۴۱	۰/۰۰۰
دلبستگی دوسوگرا تاب‌آوری	-۰/۴۷۰	۰/۰۰۰

## بحث و نتیجه‌گیری

نتیجه ضریب همبستگی محاسبه شده برای مولفه‌های سبک دلبستگی و تاب‌آوری نشان می‌دهد که بین مولفه سبک دلبستگی ایمن و تاب‌آوری رابطه مثبت و مولفه سبک دلبستگی نایمن و دوسوگرا با تاب‌آوری، رابطه منفی وجود دارد که با یافته‌های سیلز و همکاران (۱۶) و ماستین (۱۷) مطابقت دارد و بر حسب احتمالات زیر تبیین می‌شود.

آشکار گشته که پیوندهای دلبستگی در طول زمان با ثبات است و به ندرت تغییر می‌کند. افراد بزرگسال با سبک دلبستگی ایمن در مواجهه با رویدادها و تهدیدات و موقعیت‌های استرس‌زای جدید زندگی با دیدی مثبت‌تر به این مسائل نگاه می‌کنند و افراد با سبک دلبستگی نایمن/دوسوگرا، میزانی از درماندگی را تجربه نمودند که ممکن است به صورت ناتوانی در مقاومت پذیری و

با توجه به جدول شماره ۳ ضریب همبستگی محاسبه شده برای مولفه دشواری در شناسایی احساسات و تاب‌آوری ( $r=-0/744$ )، دشواری در توصیف احساسات و تاب‌آوری ( $r=-0/770$ ) و تفکر عینی و تاب‌آوری ( $r=-0/766$ ) در سطح ۹۹ درصد ( $\alpha=0/1$ ) و درجه آزادی ۱۹۴ از ضریب همبستگی جدول بزرگتر است. بنابراین فرضیه، صفر رد و فرضیه تحقیق تأیید می‌شود. لذا بین کاهش نارسایی هیجانی و افزایش تاب‌آوری افراد، رابطه معناداری وجود دارد.

خود، خودکنترلی، کفایت خود، درک مثبت خود، خود تنظیم گری هیجانها، جذابیت کلی برای دیگران، حس معنی داری زندگی، دید مثبت به زندگی، فعالیت اجتماعی، حس خودمختاری، روابط خوب با همسالان، جستجوی حمایت، شخصیت اجتماعی داشتن و انتظارات سالم از این موارد اند. توگاد و فردریکسون معتقدند که نارسایی هیجانها در واقع پردازش شناختی اطلاعات هیجانی می باشد. تنظیم هیجانها به استفاده مثبت از هیجانها در تسهیل تفکر و فرایند حل مسأله کمک می کند و به واکنش مؤثرتر در موقعیتهای پرخطر می انجامد. بنابراین، افراد با نارسایی هیجانی کمتر، به کاربرد بهینه و بهره جویی از هیجانها که سبب مدیریت خوب هیجانها است کمک می کند (۲۲). مدیریت خوب هیجانها به خودکنترلی منجر می شود و خودکنترلی از عوامل مؤثر بر تاب آوری است (۱۵).

افزایش سطح شناسایی احساسات (ادراک عاطفی) سبب افزایش قدرت ارزیابی محرکهای محیطی و بالا رفتن قدرت برقراری روابط عاطفی و ابراز همدلی می شود و از این طریق، امکان تعامل سازنده فرد با محیط را فراهم می آورد (۲۳). می توان گفت این مولفه از طریق افزایش قدرت ادراک محیط، تاب آوری را افزایش می دهد. در مولفه توصیف احساسات، اندیشیدن بر اساس اولویت مشکلات، بهره گیری از ذخائر خاص حافظه، تغییر رفتار و پردازش نهفته اطلاعات را آسان می کند (۲۳) و از این طریق به فرد کمک می کند تا با سازمان دهی افکار و محتویات حافظه و تغییرات مثبت رفتاری به صورت منسجم تر با مسائل و تنشهای محیط مقابله کند و تاب آوری بیشتری داشته باشد. هم چنین با افزایش احتمال شناخت صحیح و واقع بینانه معانی و موقعیتهای پیش بینی و چیرگی بر مسائل، امکان به کار گیری راهبردهای رویارویی با موقعیتهای استرس زا را فراهم می آورد. در واقع، این مولفه با گسترش توان فرد در زمینه پیش بینی، کنترل و راهبردهای مقابله، میزان تاب آوری او را افزایش می دهد و در نهایت، تنظیم مدبرانه عواطف، باعث افزایش قدرت سازمان دهی و سازگاری فرد در موقعیت مخاطره آمیز می گردد (۱۸).

نتایج پژوهش نشان داد که سبک دلبستگی ایمن و شناخت هیجانها با تاب آوری دانشجویان رابطه دارد؛ لذا با توجه به جایگاه ویژه دانشجویان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور و نقش آن ها در باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه، به کارگیری روشهای نوین و کارآمد در زمینه مشاوره و خدمات روانشناسی، شمر ثمر خواهد بود.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از همکاری و زحمات کلیه مسؤولین دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری و دانشجویان رشته روانشناسی که در این پژوهش ما را یاری کردند، تقدیر و تشکر به عمل می آید.

شکندگی در زمینه های مختلف، هم چون گرفتاری در اعتیاد تجلی پیدا کند که به صورت تنظیم عواطف شکل می گیرد. افرادی که دلبستگی نایمن، اعم از اجتنابی و دوسوگرا دارند، احتمال کمتری وجود دارد که در شرایط پرفشار تاب آور باشند. به بیان دیگر، می توان گفت که: تاب آوری، میانجی رابطه بین تجربه طرد شدن در دوره کودکی و به تبع آن بروز علائم روان پزشکی در دوره بزرگسالی بوده است، شرکت کنندگانی که سطوح به نسبت بالایی از طرد هیجانی را در دوره کودکی گزارش دادند با سطوح بالایی از علائم روان پزشکی در زمان کنونی همراه بودند و نمرات پایینی در تاب آوری کسب کردند (۱۶). از آنجا که افراد دارای سبک دلبستگی ایمن به دلیل احساس گشودگی و پیامدهای مثبتی که از نوع برخورد خود با محیط اطراف گرفته و روابط بین فردی گسترده ای که دارند توانسته اند شبکه اجتماعی حمایت کننده ای در محیط زندگی خود ایجاد کنند و سبب افزایش تاب آوری و سرسختی روانشناختی خود شوند. تبیین دیگری که می توانیم داشته باشیم آن است که افراد دلبسته ایمن و نایمن از سبک های مقابله ای متفاوت تر استفاده می کنند. افراد با دلبستگی ایمن از روش های کارآمدتر و روش های مسأله مدارتر استفاده کرده و افراد با دلبستگی نایمن/دوسوگرا از روش های ناکارآمدتر (مثل فاصله گرفتن) و روش های هیجان مدارتر استفاده می کنند که در نهایت بر تاب آوری، این افراد اثری مستقیم می گذارد.

همچنین یافته های این پژوهش نشان داد که بین نارسایی هیجانی و مولفه های آن با تاب آوری رابطه منفی و معنی دار وجود دارد. این یافته ها با تحقیق جوکار (۱۸) خداجوادی (۱۱) همخوانی دارد و از سوی دیگر با تحقیقات لی آیو و همکاران (۱۹) تالی و هایفمن (۲۰) و کریستوفر و همکاران (۲۱) که از مقیاسهای مربوط به سرسختی روانشناختی استفاده کردند نیز همخوانی دارد.

کریستوفر و همکاران (۲۱) در پژوهشی نشان دادند که تنظیم هیجانها، مهارتهای مقابله ای انفعالی را به صورت منفی و مهارتهای مقابله ای فعال را به صورت مثبت پیش بینی می کند. محمدی (۱۵) نیز مهارتهای مقابله ای را بر تاب آوری افراد مؤثر دانسته است. بنابراین، می توان گفت که پردازش شناختی هیجانها با مهارتهای مقابله ای فعال و مؤثر ارتباط دارد و از این طریق بر تاب آوری افراد تأثیر می گذارد.

از طرفی دیگر، نارسایی هیجان به ادراک و ابراز هیجانها، تنظیم هیجانها، بهره جویی از هیجان و اداره کردن هیجان در موقعیتهای پرخطر و ناگوار به عنوان عامل محافظ عمل می کنند و تاب آوری افراد را ارتقاء می دهند.

در ادبیات پژوهشی تاب آوری نیز به مواردی مشابه با مولفه های هوش هیجانی برمی خوریم. توانایی گسترش عواطف به دیگران، احترام به خود، اطمینان به آینده، مسؤولیت پذیری برای اعمال

## References

1. Loffler H. Relationship between depression, Anxiety and quality of life: A study of stroke patients compared to chronic low back. Pain and myocardial ischemia patients. *Psychopathology*. 2001; 34: 50- 56.
2. Lasaros L. Resilience as a moderator of pain and stress. *Journal of Psychosomatic Research*. 2004; 61:213-219.
3. Garmezy N. Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associate with poverty. *American Behavioral Scientist*. 1991; 34: 416-430.
4. Waller MA. Resilience in ecosystemic context: Evolution of the child. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2001; 71: 290-297.
5. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*. 2003;18(2):76-82.
6. Masten AS. Ordinary majic: Resilience processes in development. *American Psychology*. 2001; 56, 227-238.
7. Rutter M. Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*. 1999; 21: 119-144.
8. Keshtkaran A, Mohammad Z. Effect of family communication patterns with children on adolescents resiliency. *Journal of Andisheh and Raftar*. 2009; 2( 3): 78-70. [Persian]
9. Bowlby J. *Attachment and Loss: Vol. I. Attachment*. New York: Basic Books. 1969.
10. Akbari Z, VaFaye T, Khosravi S. Evaluation of relationship between Attachment Styles and resiliency of war victims. *Medicine Janbaz*. 2010; 3 (10) :12-17. [Persian]
11. Javadi KR. Resiliency mediating role in emotional intelligence and general intelligence with life satisfaction. *Journal of Contemporary Psychology*. 2010; 2(2): 13-20. [Persian]
12. Mikulincer M, The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics and interpersonal processes. *Advances in experimental social psychology*. 2003; 35: 53-152.
13. Taylor GJ, Bagby M. An overview of the alexithymia construct. In: Bar-On R, Parker JDA (eds). *The handbook of emotional intelligence*. San Francissco: Jossey-Bass. 2000; 263-276.
14. Besharat MA. Resilience, vulnerability and mental health. *Psychological research*. 2010; 12(3,4): 381-373. [Persian]

15. Mohammad M, Ghorbani M. Substance abuse psychopathology. Aeineh publisher. 2004. [Persian]
16. Sealez S, Deaner H, Hirschhorn D. The Relationship between Emotional Intelligence and Performance among College Baseball Players. *Journal of Applied Sports Psychology*. 2006; 15, 262-269.
17. Albizzati AC. Attachment patterns and emotion regulation strategies in the second year. *Infant Behavior & Development*. 2011 ;34: 136–151.
18. Joukar B. Resiliency mediating role in the relationship between emotional intelligence and general intelligence with life satisfaction. *Journal of Contemporary Psychology*. 2007; 2 (2): 13-20. [Persian]
19. Lopes PN, Grewal D, Kadis J, Gall M, Salovey P. Evidence that emotional intelligence is related to job performance and affect and attitudes at work. *Psicothema*. 2006; 18: 132-138.
20. Tali H. Parents of Children With Disabilities: Resilience, Coping, and Future expectations. *Parents of Children With Disabilities: Resilience, Coping, and Future Expectations. Journal of Developmental and Physical Disabilities*. 2002; 14(2): 159-171.
21. Mc Carthy CJ, Lambert RG, Moller NP. Preventive Resources and Emotion Regulation Expectancies as Mediators Between Attachment and College Students' Stress Outcomes. *International Journal of Stress Management*. 2006;13(1):1.
22. Tugade MM, Fredrickson BL. Resilient Individuals use Positive Emotions to Bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004; 86: 320-333.
23. Besharat MA. Resilience, vulnerability and mental health. *Journal of Psychology science*. 2007; 24: 383-373. [Persian]

