

پیش بینی نظم بخشی هیجان بر اساس سرسختی روانشناختی و سبک‌های دلبستگی

مرجان حبیب الهی^۱، جمال عاشوری^۲، مجتبی عباسی اصل^{۳*}، علیرضا کریم پور^۴، وظیفه خورانی^۴

تاریخ وصول: ۱۳۹۵/۱/۱۲ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۳/۳۰

چکیده

زمینه و هدف: با توجه به اهمیت نظم بخشی هیجان پژوهش حاضر با هدف پیش بینی نظم بخشی هیجانی بر اساس سبک های دلبستگی و سرسختی روانشناختی انجام شد.

روش بررسی: این پژوهش مقطعی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش همه دانشجویان پرستاری و مامایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین پیشوا در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بودند. از میان آنان ۲۸۰ نفر با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، مقیاس نظم بخشی هیجانی (گراس و جان، ۲۰۰۳)، پرسشنامه سرسختی روانشناختی (کوباسا، ۱۹۷۶) و پرسشنامه سبک های دلبستگی بزرگسالان (هازن و شیور، ۱۹۸۷) بودند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد.

یافته ها: یافته ها نشان داد سرسختی روانشناختی و سبک دلبستگی ایمن با نظم بخشی هیجانی به ترتیب ۳۲٪ و ۴۳٪ همبستگی مثبت و معنادار داشتند، اما سبک دلبستگی دوسوگرا و سبک دلبستگی اجتنابی با نظم بخشی هیجانی رابطه معناداری نداشتند. در یک مدل پیش بین متغیرهای سرسختی روانشناختی و سبک های دلبستگی توانستند ۵۷ درصد از تغییرات نظم بخشی هیجانی را پیش بینی کنند ($p < 0/01$).

بحث و نتیجه گیری: سرسختی روانشناختی و سبک دلبستگی ایمن نقش موثری در پیش بینی نظم بخشی هیجانی داشتند. بنابراین برای افزایش نظم بخشی هیجانی می توان سرسختی روانشناختی و سبک دلبستگی ایمن را افزایش داد.

واژگان کلیدی: سبک های دلبستگی، نظم بخشی هیجان، دانشجویان پرستاری و مامایی، سرسختی روانشناختی

مقدمه

روی آن می توان سلامت روانی، ظرفیت، تحمل برای کار کردن، رابطه با دیگران و لذت بردن فرد را تشخیص داد (۲). نظم بخشی هیجانی یک فرایند مداوم شامل مجموعه ای ناهمگون از فرایندهای درونی یا بیرونی یا راهبردها است که با توجه به اهداف فرد تنظیم می شود (۳). به طور کلی، نظم بخشی هیجانی را می توان به عنوان فرایندی در نظر گرفت که به واسطه آن، فرد بر شکلی از هیجانی که در حال حاضر دارد تاثیر می گذارد. این فرایند مشخص می کند که فرد هیجانان خود را چگونه تجربه و ابراز می دارد (۴). نظم بخشی هیجانی در برگیرنده چهار مولفه

احساس و هیجان به عنوان یک سیستم مرکزی جهت شناخت و درک انسان محسوب می شود. هیجان یک آشفتگی زود گذر و مداوم در ذهن است که به علت تفاوت بین واقعیت ادراک شده و تمایلات فردی ایجاد می شود (۱). نظم بخشی هیجانی به فرایندهایی گفته می شود که پاسخ های عاطفی را تقویت، تضعیف و حفاظت می کنند. میزان ظرفیتی که هر فرد برای نظم بخشی هیجانان خود دارد به عنوان آیتمی شناخته شده است که از

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران.

۲. گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان (واحد خوراسگان)، ایران.

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

*نویسنده مسؤول (Email: Mojtabaabbasiasl@gmail.com)

۴. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

نسبت به خود و دیگران می‌باشند و احساس راحتی در روابط اولیه شان با مراقبان داشتند. افراد با سبک دلبستگی نفی‌کننده^۴ (بی تفاوت) دیدگاه مثبتی نسبت به خود شان دارند اما دیدگاه آن‌ها نسبت به دیگران منفی است بنابراین این افراد نسبت به صمیمیت حالت تدافعی دارند. افراد دل‌مشغول^۵ دیدگاه منفی نسبت به خوشان دارند اما دیدگاه مثبت نسبت به دیگران دارند بنابراین خود را افرادی غیر دوست‌داشتنی درک می‌کنند و معمولاً افرادی که به همسران خود وابسته می‌شوند می‌توانند در گروه بزرگسالان دل‌مشغول قرار بگیرند. افراد ترسان^۶ دارای دیدگاه منفی نسبت به خود و دیگران می‌باشند و از صمیمیت و طرد شدن در روابط شان ترس و تردید دارند (۱۴). بر اساس یافته‌های نظریه دلبستگی، تفاوت‌های فردی در الگوهای فعال و به تبع آن در جهت‌گیری دلبستگی بزرگسالان با الگوهای متمایزی از راهبردهای نظم‌بخشی هیجانی و شناختی مرتبط است (۱۵).

در نتیجه با توجه به نقش مهمی که سرسختی روانشناختی و سبک‌های دلبستگی در نظم‌بخشی هیجانی دارند، و از طرفی هم نظم‌بخشی هیجانی یکی از ابعاد سلامت روان محسوب می‌شود و تحقیقات کمی هم در این زمینه صورت گرفته است، در این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سوال هستیم که آیا سرسختی روانشناختی و سبک‌های دلبستگی توانایی پیش‌بینی نظم‌بخشی هیجانی را دارند؟

روش بررسی

طرح پژوهش در این مطالعه از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش همه دانشجویان پرستاری و مامایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین پیشوا در سال ۹۵-۱۳۹۴ می‌باشند. در این پژوهش حجم جامعه ۷۵۰ نفر می‌باشد، ۲۸۰ نفر به عنوان نمونه به صورت تصادفی انتخاب شدند، همچنین نمونه مورد نظر به وسیله جدول مورگان (۱۹۷۹) انتخاب شدند (۱۶). بدیهی است شرط ورود به مطالعه برخورداری از سلامت جسمی و روانی، دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین پیشوا بودن است. در صورت امتناع شرکت‌کننده از ادامه همکاری از مطالعه خارج می‌شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی و از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده شد.

نحوه اجرای پژوهش به این گونه است که پس از بیان هدف برای مدیران دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین پیشوا اجازه پژوهش گرفته شد و سپس با توضیح هدف پژوهش و بیان اصل رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات شخصی، پرسشنامه‌ها توسط دانشجویان پرستاری و مامایی که با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب می‌شوند، تکمیل شدند. بدیهی است شرط ورود به

آگاهی از هیجان‌ات و فهمیدن آنها، پذیرش هیجان‌ات، توانایی کنترل رفتارهای تکانشی و رفتار کردن مطابق با اهداف مطلوب در زمان تجربه هیجان منفی و در نهایت توانایی به کارگیری انعطاف‌پذیر تدابیر نظم‌بخشی هیجانی متناسب با موقعیت برای تنظیم مطلوب پاسخ‌های هیجانی در راستای دست‌یابی به اهداف شخصی و احترام به خواست‌های محیطی می‌باشد (۵). یکی از عوامل مرتبط با نظم‌بخشی هیجانی، سرسختی روانشناختی است. سرسختی روانشناختی رابطه مثبتی با ثبات هیجانی دارد (۶).

اگر شخصیت را به عنوان ترکیبی از اعمال، افکار، هیجان‌ات و انگیزش‌های فرد بدانیم، مولفه‌های سازنده شخصیت ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشند. یکی از این مولفه‌ها سرسختی است. ریشه‌های مفهومی سرسختی، برخلاف دیدگاه‌های معتقد به واکنش انفعالی انسان که در اغلب کارها در زمینه فشارهای روانی و بیماری مشاهده می‌شود، برگرفته از مجموعه‌ای از رویکردها در خصوص رفتار انسانی است که مدی^۱ (۱۹۷۳) در مقوله بندی عمده شخصیت آنها را نظریه تکامل می‌نامد (۷). سرسختی، مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی است که به منزله منبع مقاومت در مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی عمل می‌کند. این متغیر شخصیتی از سه مؤلفه وابسته به هم شامل تعهد، کنترل و مبارزه طلبی تشکیل شده است. افراد سرسخت نسبت به آنچه انجام می‌دهند متعهدتر و خود را وقف هدف می‌کنند (تعهد)، آنها همچنین احساس می‌کند که اوضاع را خودشان مسلط و تعیین کرده‌اند (کنترل) و تغییرات زندگی را چالش‌ها و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت و نه محدودیت و تهدید می‌دانند (مبارزه طلبی) (۸). در چندین مطالعه علمی رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی افراد و فرآیند نظم‌بخشی هیجانی تایید شده است و همچنین برخی از مدل‌های پژوهشی شواهد منسجمی به دست آورده‌اند که رابطه بین هیجان و شخصیت افراد را نشان می‌دهد (۹). سرسختی روانشناختی تاثیر قابل توجهی در استراتژی‌های سازگار و ناسازگار نظم‌بخشی هیجانی ایفا می‌کند (۱۰).

یکی دیگر از عوامل مرتبط با نظم‌بخشی هیجانی، سبک‌های دلبستگی است. پژوهش‌ها حاکی از آن است که سبک دلبستگی توان پیش‌بینی نظم‌بخشی هیجانی را دارد (۱۱). دلبستگی پیوند عاطفی هیجانی نسبتاً پایداری است که بین کودک و مادر و یا افرادی که کودک در تعامل منظم و دائم با آنهاست، ایجاد می‌شود (۱۲). بارثولومئو و هاروویتز^۲ (۱۳) مدل چهار گروهی از دلبستگی بزرگسالان (ایمن، دل‌مشغول، ترسان و نفی‌کننده) را پیشنهاد کردند. بر اساس این مدل افراد ایمن^۳ دارای دیدگاه مثبت

4 - Dismissing attachment style

5 - Preoccupied adult

6 - Fearful type

1 - Maddi

2 - Bartholomew & Horowitz

3 - Secure

سختی او بیشتر خواهد بود (۲۰). کوبا سا (۲۱) پایایی مولفه های تعهد، کنترل و مبارزه طلبی را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۶ و ۰/۸۱ و پایایی کل سر سختی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش کرد. همچنین حمید (۲۲) پایایی مولفه های تعهد، کنترل و مبارزه طلبی را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۱ و ۰/۶۹ و پایایی کل سر سختی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش کرد.

پرسشنامه دل‌بستگی بزرگسالان^۴ (AAI): این پرسشنامه توسط هازن و شیور در سال ۱۹۸۷ ساخته شد. دارای ۱۵ پرسش است که بر اساس یک مقیاس پنج گزینه ای (هرگز تا تقریباً همیشه) پاسخ داده می شود (هرگز نمره صفر و تقریباً همیشه نمره چهار). این ابزار ۳ خرده مقیاس سبک دل‌بستگی ایمن، دوسوگرا و اجتنابی را ارزیابی می کند که به هر کدام از خرده مقیاس ها ۵ سوال تعلق می گیرد (۲۳). کولینز و ریید (۲۴) پایایی آن را با آلفای کرونباخ، ۰/۷۹ به دست آوردند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ماده های هر یک از زیرمقیاس های این پرسشنامه برای کل آزمودنیها (n=۴۰) در خرده مقیاس سبک ایمن ۰/۷۷، در خرده مقیاس سبک اجتنابی ۰/۸۸، در خرده مقیاس سبک دوسوگرا ۰/۸۳ و برای کل مقیاس ۰/۷۵ به دست آمد. در مطالعه ی خوانین زاده، اژه ای و مظاهری (۲۵) ضریب آلفای کل این مقیاس ۰/۶۴ گزارش شده است.

یافته‌ها

تعداد کل پرسشنامه قابل تجزیه و تحلیل در این پژوهش، ۲۸۰ عدد بود. از نظر جنسیت ۷۰/۳۶ درصد (۱۹۷ نفر) آزمودنی ها زن و ۲۹/۶۴ درصد (۸۳ نفر) از آنان مرد بودند. از نظر اشتغال ۱۹/۲۸ درصد (۵۴ نفر) آزمودنی ها شاغل و ۸۰/۷۲ درصد (۲۲۶ نفر) آنان غیر شاغل بودند. میانگین، انحراف معیار، واریانس، کیمنه و بیشینه متغیرهای پژوهش در جدول شماره ۱ نشان داده شده است.

مطالعه بر خورداری از سلامت جسمی و روانی و دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین پیشوا بودن می باشد. همچنین ملاک های ورود به مطالعه و خروج از مطالعه شامل این موارد بودند که شرکت کنندگان در پژوهش باید دانشجوی پرستاری و مامایی دانشگاه آزاد پیشوا باشند، رضایت مشارکت کنندگان برای شرکت در پژوهش الزامی است، در ۶ ماه گذشته علائم سایکوتیک نداشته باشند و در ۶ ماه گذشته اختلال ارگانیک مغزی نداشته باشند.

ابزارهای مورد استفاده شده در این پژوهش عبارت بودند از:

مقیاس تنظیم هیجانی^۱: این مقیاس را که گراس و جان^۲ در سال ۲۰۰۳ تهیه کردند، از ۱۰ گویه تشکیل شده است که دارای دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد (۶ گویه) و فرونشانی (۴ گویه) است. پاسخ ها بر اساس مقیاس لیکرت هفت درجه ای و از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) می باشد. ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای فرونشانی ۰/۷۳ و اعتبار بازآزمایی بعد از ۳ ماه برای کل مقیاس ۰/۶۹ گزارش شده است (۱۷). ضریب همسانی درونی این مقیاس در کارمندان ایالتی و دانشجویان کاتولیک دانشگاه میلان برای ارزیابی مجدد در دامنه ای از ۰/۴۸ تا ۰/۶۸ و برای فرونشانی ۰/۴۲ تا ۰/۶۳ به دست آمده است (۱۸). این مقیاس در فرهنگ ایرانی هنجاریابی شده است. اعتبار مقیاس بر اساس روش همسانی درونی (با دامنه آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تا ۰/۸۱) و روایی این پرسشنامه از طریق تحلیل مولفه اصلی با استفاده از چرخش واریم - کاس، همبستگی بین دو خرده مقیاس (r=۰/۱۳) و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است (۱۹).

پرسشنامه سرسختی^۳: این ابزار توسط کوبا سا در سال ۱۹۷۶ ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۵۰ گویه است که بر اساس مقیاس چهار درجه ای لیکرت نمره گذاری می شود. این ابزار دارای ۳ مولفه تعهد، کنترل و مبارزه طلبی است که هر یک به ترتیب ۱۶، ۱۷ و ۱۷ گویه را به خود اختصاص داده اند. در مجموع یک نمره کلی برای سخت رویی و سه نمره برای مولفه های آن به دست می آید و هرچه آزمودنی نمره بالاتری کسب کند، سر

جدول (۱): میانگین، انحراف معیار، واریانس، کیمنه و بیشینه متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	کیمنه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار	واریانس
سرسختی روان شناختی	۱۶۰	۳۳	۱۰۵	۷۰/۸۳	۳۱/۱	۱۷۳
نظم بخشی هیجانی	۱۵۹	۱۰	۶۲	۳۹/۹۲	۹/۷	۹۵
سبک دل‌بستگی دوسوگرا	۱۶۰	۱	۱۷	۸/۰۴	۳/۴	۱۲
سبک دل‌بستگی اجتنابی	۱۶۰	۳	۱۸	۸/۳۱	۲/۴	۵/۹
سبک دل‌بستگی ایمن	۱۶۰	۵	۳۱	۱۹/۸۳	۵/۵	۳۰/۷

متغیرها معنادار نبود، لذا فرض نرمال بودن متغیرهای پژوهش برقرار است.

در جدول شماره ۲ نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف در جهت رعایت پیش فرض نرمال بودن متغیرهای مورد مطالعه نشان داده شده است. نتایج جدول ۲ حاکی از تحلیل نشان می‌دهد که آماره کولموگروف - اسمیرنوف برای هیچ یک از

جدول (۲): نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف در جهت رعایت پیش فرض نرمال بودن متغیرهای مورد مطالعه

معنی داری	آماره کولموگروف اسمیرنوف	متغیر
۰/۳۳	۰/۳۹	نظم بخشی هیجان
۰/۶۲	۰/۶۹	سرسختی روانشناختی
۰/۲۱	۰/۳۸	ایمن
۰/۱۸	۰/۳۳	دوسوگرا
۰/۲۳	۰/۲۷	اجتنابی

شاخص‌ها برای همه متغیرهای مستقل کمتر از ۳۰ و حاکی از عدم همخطی این متغیرها است. لذا می‌توان از رگرسیون استفاده کرد.

در جدول شماره ۳ نیز نتایج آزمون کولیناریتی (عدم هم خطی متغیرهای مستقل) آورده شده است. شاخص‌های وضعیت با مقدار بیش از ۱۵ برای هر متغیر نشان دهنده احتمال همخطی بین متغیرها می‌باشد و شاخص وضعیت بالای ۳۰ حاکی از مشکل در استفاده از رگرسیون است. چنانچه در جدول مشخص است مقادیر

جدول (۳): نتایج آزمون کولیناریتی به منظور بررسی عدم هم خطی متغیرهای مستقل

شاخص وضعیت	مقادیر ویژه	متغیرهای پیش بین
۱	۳/۱۳۲	مقدار ثابت
۲۰/۹۸	۰/۰۰۲	نظم بخشی هیجان
۲۳/۰۵	۰/۰۰۵	سرسختی روانشناختی
۲۲/۲۱	۰/۰۰۶	سیک های دل بستگی

شده برای سرسختی روانشناختی ($Sig = ۰/۰۰۱$)، این متغیر در پیش‌بینی نظم بخشی هیجان مثبت نقش معناداری دارند. و همچنین با توجه به سطح معناداری بتا گزارش شده و t و سطح معناداری آن برای متغیر سبک های دل بستگی، فقط سبک دل بستگی ایمن در پیش بینی نظم بخشی هیجان مثبت نقش معناداری دارد.

در جدول شماره ۴ نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری با مدل همزمان برای پیش بینی نظم بخشی هیجان مثبت از طریق سبک های دل بستگی و سرسختی روانشناختی نشان داده می‌شود. در نتایج جدول شماره ۴، با توجه به نمره $F (۴۱/۹۴)$ و سطح معناداری آن ($Sig = ۰/۰۰۱$)، مدل رگرسیونی حاضر مدل مناسبی برای تبیین متغیر وابسته پژوهشی می‌باشد. همچنین، با توجه به R^2 تعدیل یافته، مدل پژوهش حاضر قادر به تبیین ۰/۵۵ از نظم بخشی هیجان مثبت است. با توجه به سطح معناداری بتا گزارش

جدول (۴): نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری با مدل همزمان برای پیش بینی نظم بخشی هیجان مثبت از طریق سبک های دلبستگی و سرسختی روانشناختی

مدل	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	Sig	R	t^2	r^2 تعدیل یافته
رگرسیون	۷۸۳/۰۶	۴	۱۹۵/۷۶					
باقیمانده	۵۸۳/۴۰	۱۲۵	۴/۶۶	۴۱/۹۴	<۰/۰۰۱	۰/۷۵	۰/۵۷	۰/۵۵
کل	۱۳۶۶/۴۶	۱۲۹						

مدل	ضرایب غیراستاندارد B	Std.E	ضرایب استاندارد Beta	t	Sig
سرسختی روانشناختی	۰/۱۸۰	۰/۰۳	۰/۴۴	۵/۵۷	۰/۰۰۱
ایمن	۱/۲۵	۰/۱۲	۰/۶۹	۱۰/۲۷	<۰/۰۰۱
دوسوگرا	-۰/۰۷	۰/۰۹	-۰/۰۴	-۰/۷۸	۰/۴۳
اجتنابی	-۰/۰۹	۰/۱۲	-۰/۰۴	-۰/۷۵	۰/۴۵

دارد (۱۱). اگر شخصیت را به عنوان ترکیبی از اعمال، افکار، هیجانات و انگیزش های فرد بدانیم، مولفه های سازنده شخصیت ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشند. یکی از این مولفه ها سرسختی است. ریشه های مفهومی سرسختی، برخلاف دیدگاه های معتقد به واکنش انفعالی انسان که در اغلب کارها در زمینه فشارهای روانی و بیماری مشاهده می شود، برگرفته از مجموعه ای از رویکردها در خصوص رفتار انسانی است که مدی (۱۹۷۳) در مقوله بندی عمده شخصیت آنها را نظریه تکامل می نامد. سرسختی، مجموعه ای از ویژگی های شخصیتی است که به منزله منبع مقاومت در مواجهه با رویدادهای استرس زای زندگی عمل می کند (۷). برخی از مدل های پژوهشی شواهد منسجمی به دست آورده اند که رابطه بین هیجان و شخصیت افراد را نشان می دهد (۹). دلبستگی پیوند عاطفی هیجانی نسبتاً پایداری است که بین کودک و مادر و یا افرادی که کودک در تعامل منظم و دائم با آنهاست، ایجاد می شود (۱۲). بارثولومئو و هاروویتز (۳۰) مدل چهار گروهی از دلبستگی بزرگسالان (ایمن، دل مشغول، ترسان و نفی کننده) را پیشنهاد کردند. بر اساس یافته های نظریه دلبستگی، تفاوت های فردی در الگوهای فعال و به تبع آن در جهت گیری دلبستگی بزرگسالان با الگوهای متمایزی از راهبردهای نظم بخشی هیجانی و شناختی مرتبط است (۱۶).

نتایج پژوهش رضانی (۲۸) نشان می دهد که سبک دلبستگی ایمن بیشترین همبستگی را با مولفه تمایز و نظم بخشی هیجانی دارد، تمایز هیجانی شامل فهم هیجان ها و استفاده از آن ها است. در واقع این مولفه بیشترین نقش را در فهم اطلاعات هیجانی و شیوه های درست ابراز رفتارهای هیجانی دارد. پس طبیعی است که نسبت به دو مولفه دیگر یعنی سبک های دلبستگی نا ایمن، ارتباط قوی تری با دلبستگی ایمن داشته باشد. برخلاف سبک دلبستگی نا ایمن اجتنابی که بیشتر در باز سازی هیجانی مشکل دارد، افراد دلبسته نا ایمن اضطرابی دو سوگرا هم در تمایز و هم

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر پیش بینی نظم بخشی هیجان بر اساس سرسختی روانشناختی و سبک های دلبستگی بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که سرسختی روانشناختی و سبک دلبستگی، قابلیت پیش بینی نظم بخشی هیجانی را دارند. در این پژوهش نظم بخشی هیجانی دارای دو خرده مقیاس می باشد که خرده مقیاس ارزیابی مجدد نشانگر نظم بخشی هیجانی مثبت و خرده مقیاس سرکوبی نشانگر نظم بخشی هیجانی منفی می باشد، منظور از نظم بخشی هیجانی مثبت در این پژوهش همان خرده مقیاس ارزیابی مجدد می باشد. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش های پیشین همسو می باشد.

نتایج پژوهش های بکندام (۲۶)، هاشمی (۲۷) و رضانی و همکاران (۲۸)، با نتایج این پژوهش همسو می باشند. سپهریان آذر و همکاران (۲۹) در پژوهش خود با عنوان رابطه سبک های دلبستگی و راهبردهای مقابله ای با دشواری تنظیم هیجان در دوران نوجوانی به این نتیجه رسیدند که رابطه بین دشواری های تنظیم هیجان با دلبستگی به مادر، دلبستگی به پدر و دلبستگی به همسالان منفی و معنی دار است. همچنین رابطه دشواری های تنظیم هیجان با سبک مقابله ای مسئله مدار منفی و معنی دار و با راهبرد مقابله ای هیجان مدار مثبت معنی دار بود. بر اساس نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام، سازه های دلبستگی به مادر، دلبستگی به همسالان و مقابله مسئله مدار ۲۴ درصد از تغییرات دشواری های نظم بخشی هیجانی را تبیین می کنند.

نظم بخشی هیجانی یک فرایند مداوم شامل مجموعه ای ناهمگون از فرایندهای درونی یا بیرونی یا راهبردها است که با توجه به اهداف فرد، تنظیم می شود (۳). سرسختی روانشناختی رابطه مثبتی با ثبات هیجانی دارد (۶). پژوهش ها حاکی از آن است که سبک دلبستگی توان پیش بینی نظم بخشی هیجانی را

دارند، چالش انگیز است در واقع این افراد وقایع زندگی را به منظور تجربیات ارزشمند تغییر می دهند. و سوم اینکه افراد سرسخت بر روی حوادث زندگی کنترل بالایی دارند و باور دارند که در دوره های مختلف زندگی نقش مهمی دارند و این نوع نگرش باعث می شود که آنها برخلاف افرادی که از سرسختی برخوردار نیستند، دوره ها و مراحل مختلف زندگی را مثبت ارزیابی و پیش بینی نمایند و در نتیجه قادر به تنظیم هیجانان خود باشند (۳۳).

در اشاره به محدودیت های پژوهش حاضر می توان گفت در این پژوهش از ابزارهای خود گزارش دهی برای سنجش سبک های دلبستگی، سرسختی و نظم بخشی هیجانی استفاده شد. در چنین ابزارهایی، ممکن است افراد نسبت به پاسخ گویی گویه های پرسشنامه ها سوگیری داشته باشند. همچنین ممکن است افراد خویشتن نگری کافی نداشته باشند و مسئولانه به گویه ها پاسخ ندهند که این عوامل دقت نتایج را تا حدودی کاهش می دهد. در اشاره به پیشنهاد پژوهشی می توان گفت پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی برای اندازه گیری و جمع آوری داده از مصاحبه های ساختار یافته یا نیمه ساختار یافته استفاده شود. در اشاره به پیشنهاد های کاربردی می توان گفت با توجه به اینکه در این پژوهش سرسختی روانشناختی رابطه مثبت و معناداری را با نظم بخشی هیجان داشت، بنابراین مدیران و مشاوران دانشگاه آزاد اسلامی واحد پیشوا می توانند برای افزایش نظم بخشی هیجانی دانشجویان سرسختی آنان را افزایش دهند. همچنین پیشنهاد می شود برنامه ریزان، مسئولان و سایر دست اندرکاران به نشانه ها و تاثیرات متغیرهای سرسختی توجه کرده و بر اساس آنها برنامه هایی برای بهبود نظم بخشی هیجانی دانشجویان طراحی کنند.

تضاد منافع

نویسندگان این مقاله در ارتباط با این پژوهش و مطالب ذکر شده هیچ گونه تضاد منافع ندارند.

تشکر و قدردانی

با تشکر از شرکت کنندگان محترم که در جمع آوری اطلاعات این پژوهش کمک های فراوانی به ما کردند.

دربار سازی با مشکل مواجه هستند، آنها به اطلاعات منفی توجه بیشتری داشته و سطوح بالاتری از شدت هیجانی را تجربه می کنند، به نظرمی رسد تجربه سطوح بالاتر شدت هیجانی باعث اختلال در فرایند فهم و استفاده از اطلاعات هیجانی شده و استفاده از راهبردهای بیش فعالانه بازسازی و مدیریت رفتار هیجانی را مختل می کند. به لحاظ نظری تعامل با یک تصویر دلبستگی حساس، در دسترس و پاسخگو در تمام زمان ها عملکرد مطلوب سیستم دلبستگی را تسهیل کرده و موجب رشد احساس ایمنی در دلبستگی می شود، در غیر اینصورت در فرد یک احساس شک و تردید در مورد خودکار آمدی خود و نیت دیگران شکل می گیرد، در این حالت فرد احتمالاً یکی از دو راهبرد زیر را در پیش خواهد گرفت: بیش فعالی سیستم دلبستگی یا تلاش شدید برای رسیدن به نزدیکی تصاویر دلبستگی و ترس از طرد و ترک شدن که با سبک دلبستگی اضطرابی - دو سوگرا تداعی می شود و کم فعالی سیستم دلبستگی یا جلوگیری از فعالیت های جستجو و تقرب جویی که با سبک دلبستگی اجتنابی مرتبط است (۱۱). این راهبردها اگرچه در کوتاه مدت موثر واقع می شود ولی در بلند مدت مشکلات جدی بین فردی و درون فردی در پی خواهند داشت، به عنوان مثال کریتیدن^۲ (31) در پژوهش خود دریافت که سبک دلبستگی اضطرابی از طریق راهبردهای بیش فعالانه و سبک دلبستگی اجتنابی از طریق سرکوب هیجانی یا راهبردهای کم فعالانه با خلق منفی و مشکلات بین فردی ارتباط دارد.

کوبا سا و همکاران (۱۹۸۳) سرسختی روانشناختی^۳ را ترکیبی از باورها درباره خویشتن و جهان تعریف می کنند که از سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه جویی تشکیل شده است. باور به تغییر، دگرگونی و پویایی زندگی و این نگرش که هر رویدادی لزوماً به معنای تهدیدی برای امنیت و سلامت انسان نیست، انعطاف پذیری شناختی و بردباری در برابر رویدادهای سخت استرس زا و موقعیت های مبهم را به دنبال دارد (۳۲). نتایج پژوهش سجادی (۲۰۱۲) نشان می دهد که بین نظم بخشی هیجانی و سرسختی روانشناختی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد، در تبیین این مسئله می توان گفت که، در حقیقت سرسختی روانشناختی نوعی سبک روانشناختی است که شامل مجموعه ای از صفات روانی است و افرادی که دارای سرسختی بالایی هستند در مقایسه با سایر افرادی که دارای سرسختی کمی هستند و به راحتی شکست می خورند، سه تفاوت عمده دارند، اول اینکه آنها نسبت به فعالیت هایی که در آن شرکت می کنند متعهد هستند و نکته ی دوم این است که فعالیت های روزانه برای افرادی که سرسختی بالایی

References

1. Payne FE. A Definition of Emotions. *J Biblic Ethics Med* 2013; 3: 222-236 .
2. Gross JJ, Muñoz RF. Emotion regulation and mental health. *Clin Psychol-Sci Pr.* 1995; 2(2):151-64.
3. Karademas EC, Tsalikou C, Tallarou MC. The impact of emotion regulation and illness-focused coping strategies on the relation of illness-related negative emotions to subjective health. *J Health Psychol.* 2011; 16: 510-529 .
4. Khanzadeh M, Saidian M, Chari M, Edrisi F. Factor structure and psychometric properties of the scale of difficulty in emotional regulation. *J Oloom-e- Raftari.* 2012; 19: 87-96. [Persian]
5. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *J Psychopathol Behav Assess.* 2004; 26(1):41-54.
6. Ghorbani N, Watson PJ. Hardiness scales in Iranian managers: evidence of incremental validity in relationships with the five factor model and with organizational and psychological adjustment. *Psychological Reports.* 2005; 96(3):775-81.
7. Verdi M. The relationship between perfectionism and psychological hardiness and mental health and academic performance of female students in pre-university centers in Ahwaz. Psychology master's thesis. University of Ahvaz; 2001 .
8. Bahadori E, Kheir M. The relationship between hardiness and resilience of families with coping with stress in female high school students. *J Raveshha va Modelha-e-Ravashenakhri.* 2012; 7 (2): 1-18. [Persian]
9. Avia MD. Personality and positive emotions. *European Journal of Personality.* 1997; 11: 33-56 .
10. Subramanian S, Nithyanandan D. Hardiness and optimism as moderators of the types of cognitive emotion regulation strategies among adolescents who had encountered negative life events. *J Indian Health Psychology.* 2008;2:167-77.
11. Kim Y. Emotional and cognitive consequences of adult attachment: The mediating effect of the self. *Personality and Individual Differences.* 2005; 39(5): 913-23.
12. Wendkos S, Papalia D. *A child's world: Infancy through adolescence.* New York: Mcgraw-Hill; 2002 .
13. Bartholomew K, Horowitz LM. Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1991; 61(2):226.
14. Karairmak Ö, Duran NO. Gender differences in attachment styles regarding conflict handling behaviors among Turkish late adolescents. *J Psychopathol Behav Assess.* 2008; 30(4):220-34.
15. Kafetsios K. Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences.* 2004; 37(1):129-45.
16. Momeni M, Gaiomi A. *Statistical analysis using SPSS software.* Negarandeh Danesh Publication 2012. [Persian]
17. Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and

- well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003; 85(2): 348-362.
18. Balzarotti S, John OP, Gross JJ. An Italian adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*. 2010; 16:32-48.
 19. Ghasempour M, Hasanzadeh S, Abolghasemi A. Effectiveness of psychological inoculation training on reducing stress, anxiety and depression among pre-university students. *Ravanshenase Madraseh J*. 2012; 15 (3): 101-117. [Persian]
 20. Narimani M, Abbasi M. The relationship between hardiness and resiliency with burnout. *J Farasoie Modiriati*. 2009; 2 (8): 75-92. [Persian]
 21. Kobasa SC. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979; 37(1):1.
 22. Hamid N. The relationship between hardiness, life satisfaction and hope with academic performance of pre-university students. *J Applied Methodology*. 2010; 4 (16): 101-116.
 23. Rahimian E, Noori A, Arizi S, Molavi H, Foroghi A. The relationship between adult attachment styles with job satisfaction and job stress among nurses. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2007; 13 (2): 148-157. [Persian]
 24. Collins NL, Read SJ. Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990; 58(4):644-663.
 25. Khavaninzadeh M, Ezheie J, Mazaheri M. Compare the attachment has intrinsic and extrinsic religious orientation. *J Applied Methodology*. 2005; 9(1): 227-247 .
 26. Bekendam CC. Dimensions of Emotional Intelligence: Attachment, Affect Regulation, Alexithymia and Emphaty. *Psychological Reports*. 1997; 58: 23-39.
 27. Hashemi M. Compare hardiness and cognitive emotion regulation in social anxiety disorder and normal students. Master's thesis in clinical psychology, Alzahra University; 2013. [Persian]
 28. Ramazani V, Shams E, Tahmasbi SH. The consequences of emotional attachment styles in students. *J Research in Mental Health*. 2006; 1(1): 38-47. [Persian]
 29. Sefhrian A, Asadi M, Asadnia S, Farnoodi L. Relationship between attachment styles and coping styles with emotion regulation difficulties in adolescence. *J Medical of Oromieh* 2013; 10(25): 922-930. [Persian]
 30. Bartholomew K, Horowitz LM. Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991; 61(2):226.
 31. Crittenden PM. Quality of attachment in the preschool years. *Development and Psychopathology*. 1992; 4(02):209-41.
 32. Maddi SR, Wadhwa P, Haier RJ. Relationship of hardiness to alcohol and drug use in adolescents. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 1996; 22(2): 247-57.
 33. Sharifi KH, Arizi H, Namdari K. The relationship between emotional atmosphere in the family and hardiness among students. *Daneshvar Raftar*. 2015; 10(3): 85-94.