Journal of Cognitive psychology
Jun 2024, Volume 12, Issue 1

The relationship between attachment styles and difficulty in emotion regulation in college students

Fatemeh Sadat Burqai [1], Tahameh Hamovatn [2*]

[1.] *Master's degree, Personality Psychology, Islamic Azad University, North Tehran Branch, Tehran, Iran.*
[2..] *(Corresponding Author): Faculty of Islamic Azad University, Tehran Medical Unit, Tehran, Iran dr.hamvatan.tmu@gmail.com*

Citation Burqai F, Hamovatn T, The relationship between attachment styles and difficulty in emotion regulation in college students. **J**ournal of **C**ognitive **P**sychology. 2024; 12 (1):61-75 [Persian].

Article Info:

Abstract

In this research, the relationship between attachment styles and difficulty in emotion regulation was investigated in a student sample. The design of this non-experimental research is correlational. The statistical population of the present study was made up of all the students of Azad Universities who were referred to the counseling centers of Tehran Azad Universities with major complaints in the field of interpersonal relationships in the academic year of 2014-2014, of which 400 were selected by voluntary sampling. The subjects were asked. Complete Hazan and Shavr (1987) attachment questionnaires and Gertz and Roemer (2004) difficulty in emotion regulation questionnaires. The results of the research showed that there is a significant negative relationship between secure attachment styles and difficulty in emotion regulation and its components, and a significant positive relationship between avoidant and ambivalent attachment styles and difficulty in emotion regulation and its components. Based on the findings of the present study, it can be concluded that attachment styles are correlated with difficulty in emotion regulation and its components.

Key words
attachment styles, difficulty in emotion regulation, students

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.1.5.8]

رابطه سبک های دلبستگی با دشواری در تنظیم هیجان در دانشجویان

فاطمه سادات برقعی [۱]، طهامه هموطن [۲*]

۱. کارشناسی ارشد ،روانشناسی شخصیت، دانشگاه ازاد اسلامی، واحد تهران شمال، تهران ،ایران.

۲. هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد پزشکی تهران، تهران، ایران dr.hamvatan.tmu@gmail.com

تاریخ دریافت

۱۴۰۲/۱۲/۱

تاریخ پذیرش نهایی

۱۴۰۳/۰۳/۳۰

چکیده

در این پژوهش رابطه بین رابطه سبک های دلبستگی با دشواری در تنظیم هیجان در یک نمونه دانشجویی مورد بررسی قرار گرفت. طرح این پژوهش غیرآزمایشی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان دانشگاههای آزاد مراجعه کننده به مراکز مشاوره دانشگاه‌های آزاد شهر تهران با شکایت عمده در حوزه روابط بین فردی در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تشکیل دادند که از این تعداد ۴۰۰ نفر به شیوه نمونه گیری داوطلبانه انتخاب شدند. از آزمودنی ها خواسته شد. پرسشنامه های دلبستگی هازن و شیور (۱۹۸۷) و پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان گرتز و روئمر(۲۰۰۴) را تکمیل کنند. نتایج پژوهش نشان داد که بین سبک دلبستگی ایمن با دشواری در تنظیم هیجان و مولفه های آن رابطه منفی معنادار و بین سبک های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با دشواری در تنظیم هیجان و مولفه های آن رابطه مثبت معنادار وجود دارد. بر اساس یافته های پژوهش حاضر می توان نتیجه گرفت که سبک‌های دلبستگی با دشواری در تنظیم هیجان و مولفه های آن همبستگی دارند.

واژگان کلیدی

سبک های دلبستگی، دشواری در تنظیم هیجان، دانشجویان

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.1.5.8]

مقدمه

براساس نظریه بالبی انسان با یک سیستم روانی-زیستی[1] به نام سیستم رفتار دلبستگی[2]متولد می‌شود این سیستم ارزش انطباقی داشته و فرد را به حفظ نزدیکی و همجواری با افراد مهم زندگی یا پیکره‌های دلبستگی - کسانی که کودک می‌تواند در موقعیتهای تهدید آمیز نزدیک آنها بماند تا شانس او برای سازش یافتگی و بقا افزایش یابد- سوق می‌دهد (الکساندرو ،۲۰۲۲). سبک های دلبستگی دارای کنش حمایتی و نظم دهی به عواطف و پریشانی های شخص و راهی برای درک شیوه ای است که افراد هیجان ها را تجربه و آن را نظم می بخشند(زمانی و همکاران ،۲۰۲۳). افرادی با دلبستگی ایمن قادر به یکپارچه سازی منابع شناختی و عاطفی خود هستند تا به هیجان های خویش پاسخ های انطباقی و منعطفی تر ارائه دهند (النواس و همکاران ،۲۰۲۲) . در نتیجه افراد با بهره گیری از این نظام تنظیم کننده عواطف و منابع شناختی و عاطفی ناشی از دلبستگی ایمن،در پاسخ به موقعیت های هیجانی بین فردی اقدام به استفاده منعطف و انطباقی از راهبردهای نظم جویی هیجانی سازگارانه و حل مساله کار آمد می کنند که همین امر موجب کاهش مشکلات بین فردی و اجتماعی آن ها می شود (اتفاق و همکاران ،۲۰۲۴). افزون بر این ، از آنجایی که فرد دارای دلبستگی ایمن،میزان مناسبی از در دسترس بودن و پاسخگو بودن را تجربه می کند این ویژگی‌های پایدار به عنوان سبک‌های دلبستگی شناخته می‌شوند و به طور کلی به عنوان دلبستگی ایمن در مقابل اشکال مختلف دلبستگی ناایمن (به عنوان مثال، مضطرب، اجتنابی، طردکننده) تعریف می‌شوند(صحاف و فضیلی،۲۰۲۴). تصور می‌شود دلبستگی بزرگسالان تحت تأثیر تجربیات و رویدادهای دوران کودکی است، به طوری که سبک‌های دلبستگی در طول عمر بزرگسالی نسبتاً پایدار هستند .دلبستگی بزرگسالان به عوامل درون فردی و بین فردی، از جمله ویژگی های شخصیتی، ظرفیت های عاطفی، بر تنظیم هیجانی و نگرش ها، باورها و انتظارات دیگران مربوط می شود(الکساندرو ،۲۰۲۲). مطالعات همچنین نشان داده اند که پیوند یادآوری شده بزرگسالان با والدین خودشان، احساسات و رفتارهای مرتبط با دلبستگی را با فرزندان جنین یا نوزاد پیش بینی می کند. به عنوان مثال،گزارش ها نشان داد که پیوند یادآوری مادران با مادر خود، دلبستگی به نوزاد را در طول بارداری پیش‌بینی کرد و رفتارهای دلبستگی را در دو روز پس از زایمان نشان داد (اتفاق و همکاران ،۲۰۲۴). الگو های شکل گرفته از انواع دلبستگی در فرد ،به عنوان یک نظام حمایتی و تنظیم کننده عواطف و پریشانی عمل می کند و کیفیت دلبستگی ، شیوه پاسخ دهی فرد به هیجان را مشخص می کند(ماجد و همکاران ،۲۰۲۴) ، بنابر این احتمال می رود دلبستگی نه تنها به صورت مستقیم، بلکه به واسطه مکانیزم های هیجانی-رفتاری ،شامل راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان و حل مساله نیز بر مشکلات بین فردی اثر بگذارد(الکساندرو ،۲۰۲۲). بررسی پژوهش‌ها نشان می-دهد که انواع سبک های دلبستگی می توانند میزان خودتنظیمی هیجانی را تحت تأثیرقراردهند. همچنین سبک های دلبستگی از روابط معنی داری با ارزیابی مجددشناختی، سرکوبی هیجان ها و انعطاف پذیری شناختی برخوردار بودند پلانتاد-گیپچ و همکاران،۲۰۲۳). .دلگادو و همکاران (۲۰۲۳) در مطالعه

[1] psychobiological

[2] Attachment behavior system

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.1.5.8]

ای با هدف بررسی رابطه رابطه دلبستگی بزرگسالان و سبک تنظیم شناختی هیجانی در زنان و مردان ، انجام دادند. نتایج پژوهش نشان داد مدل فرضی پژوهش از برازش مطلوب برخوردار بود.رابطه مستقیم سبک های دلبستگی بر تنظیم شناختی هیجان سازش یافته و سازش نایافته معنا دار بود.خودتنظیمی هیجانی یکی از کارکردهای اجرایی است که می توان آن را توانایی تنظیم هیجان ها و واکنش به حوادث تعریف کرد و برای موفقیت در زندگی ضروری است.خودتنظیمی هیجانی یعنی تمایل به کنترل حالت های درونی، کنترل تکانه ها و رفتارها وانطباق آن با معیارها برای رسیدن به هدف. خودتنظیمی هیجانی شامل فرآیندهایی است که از آن طریق مردم هیجانات خود وچگونگی ابراز آنها را تحت تأثیر قرار می دهند (ماجد و همکاران ،۲۰۲۴) . این توانمندی با این ویژگی نقش قابل توجهی در بهزیستی وروابط بین افراد دارد و لازم است به خوبی شناسایی شود و عوامل و پیامدهای آن مورد بررسی قرار گیرد . دشواری در تنظیم هیجان (عدم پذیرش پاسخ های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه ، فقدان آگاهی هیجانی ،دسترسی محدود به راهبرد های تنظیم هیجانی ،عدم وضوح هیجانی) عدم مدیریت هیجان هاو منطبق با شرائط محیطی است(سیاماگکا ،۲۰۲۳). نظر به اینکه الگو و سبک دلبستگی فرد، ارجحیت توجه فرد به محرکهای هیجانی را تحت الشعاع قرار می‌دهد، لذا می‌تواند با واسطه، نقش مهمی در سلامت روانی و جسمی فرد ایفا می‌نماید، شناسایی ارتباطات بین آنها آن می‌تواند نقش موثری در بهبود کیفیت زندگی افراد داشته باشد(الکساندرو ،۲۰۲۲).

امروزه دانشجویان به دلیل نقش مهمی که در اداره آینده کشور به عهده دارند، یکی از قشرهای مهم جامعه به حساب می آیند. اهمیت این نقش در این است که دانشجویان نه تنها بخش اصلی متخصصان زمینه های گوناگون علمی، فنی و هنری هر کشوری را تشکیل میدهند، بلکه همچنین این گروه مدیران اصلی در اداره آینده کشور و رهبر سایر اقشار جامعه در هدایت به سمت کمال و اهداف کشور می باشند(سیاماگکا ،۲۰۲۳).اهمیت این موضوع زمانی مشخص است که به این نکته توجه شود که بر طبق آمار و ارقام موجود کشور ایران یک کشور جوان بوده و بخش عمده جمعیت آن، متشکل از جمعیت جوان و نوجوان می باشد. با توجه به تمام این مسائل، اهمیت سلامت دانشجویان بیش از پیش مشخص می شود.

با این توصیف ها و با توجه به حساسیت و اهمیت قشر دانشجوی کشور، انجام هرگونه تحقیقات کاربردی در جهت کاهش مشکلات و بحران های موجود در این افراد، از اهمیت و ضرورت خاصی برخوردار است. با این حال هیچ پژوهشی تا کنون مشخص نکرده است که چگونه سبک‌های دلبستگی اولیه بر دشواری در تنظیم هیجان تاثیرگذار است، لذا برای رفع این خلاء مطالعه پیشآیند های علی کیفیت روابط میان فردی در پژوهش حاضر از اهمیت ویژه ای بر خوردار است. بنابر این با توجه به مطالب گفته شده، پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این سوال است که آیا بین سبک های دلبستگی با دشواری در تنظیم هیجان رابطه وجود دارد ؟

روش

روش تحقیق حاضر روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان دانشگاههای شهر تهران هستند که طبق آخرین گزارش مرجع دانشگاه های ایران(یونیرف) تعداد آنان ۱۴۶۴۳۱۷ نفر اعلام شده است. بر اساس پیشنهاد کلاین (۲۰۱۵) برای بررسی مدل معادلات ساختاری ۴۰۰نفر نمونه از دانشجویان مراجعه کننده به مراکز مشاوره دانشگاه ها که

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.1.5.8]

در این پژوهش بصورت داوطلبانه هدفمند (داشتن مشکلات روابط بین فردی) با هماهنگی مراکز مشاوره دانشگاههای شهر تهران و از طریق اطلاعیه و جذب مشارکت افراد ،با مجوز دسترسی به پرونده ها انتخاب شدند.

معیارهای ورود شامل دانشجویان دانشگاههای تهران با گزارش مشکلات ارتباطی که تمایل بـه شـرکت در پژوهـش داشـته باشـد و اینکه تحت درمان دارویی و روان‌شناختی دیگری نباشد و معیارهای خروج شامل سن بالای ۴۰ سال ، عدم رضایت از شرکت در پژوهش و شرکت همزمان در کارهای آموزش تاب آوری یا تنظیم هیجان بود . جهت تجزیه و تحلیل داده ها در بخش آمار توصیفی از فراوانی، میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیش ترین نمره و ضریب همبستگی استفاده شد. در بخش آمار استنباطی از برای بررسی فرضیه های پژوهش فرعی از ضریب مسیر استفاده شد.

ابزار پژوهش

الف) آزمون دلبستگی هازن و شیور [۳] (۱۹۸۷): یک مقیاس خودارزیابی است که توسط هازن و شیور (۱۹۸۷) جهت ارزیابی مهارت‌های ایجاد روابط و نحوه‌ی شکل‌دهی به دلبستگی‌های نزدیک تدوین شده است و شامل ۲۱ ماده است و در مقیاس لیکرت پنج درجه ای شامل: (۱) کاملاً مخالفم (۲) تا حدودی مخالفم (۳) نه مخالفم نه موافق (۴) تا حدودی موافقم (۵) کاملاً موافقم درجه بندی شده است .این پرسشنامه دارای سه زیر مقیاس می باشد. ۱ ـ وابستگی: میزانی را که افراد به دیگران اعتماد می‌کنند و به آن‌ها متکی می‌شوند. به این صورت که افراد موردنظر در مواقع لزوم و موقعیت‌های گوناگون قابل‌دسترس هستند، اندازه‌گیری می‌کند. ۲ ـ نزدیک بودن: میزان آسایش که در رابطه با صمیمیت و نزدیکی هیجانی وجود دارد را اندازه‌گیری می‌کند. ۳ ـ اضطراب: ترس از داشتن رابطه را در روابط افراد می‌سنجد. بر اساس نحوه‌ی دستورالعمل پرسشنامه، ۶ ماده مربوط بـه هـر زیر مقیـاس تعیین‌شده است.(هازن و شیور ،۱۹۸۷). با توجه ضریب آلفبای کرونباخ سؤالات مطرح‌شده در هر یک از سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و اضطرابی در یک نمونه تحقیق به ترتیـب ۰/۸۱ ، ۰/۷۸ و ۰/۸۵ مشخص‌شده است کـه این موضوع بیانگر همسانی درونی مقیاس دلبستگی می‌باشد (بشارت،۲۰۱۱). آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۵ به دست آمد.

ب) مقیاس دشواری در تنظیم هیجان (گرتز و رومر ،۲۰۰۴)[۴]: این مقیاس در شکل اولیه ۴۱ آیتم خودگزارش دهی بود(گرتز و رومر، ۲۰۰۴) از مقیاس انتظار تعمیم یافته تنظیم هیجانی منفی(کاتازارو و میرانز، ۱۹۹۰) به عنوان یک الگو برای تهیه این ابزار استفاده شده است. نمره دهی این مقیاس بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه ای (۱-۵) انجام می گیرد؛ به گزینه هنگامی من آشفته هستم» (۱) نمره، گاهی اوقات (۲ نمره) ، نیمی از مواقع(۳ نمره)، اکثر اوقات(۴ نمره) و تقریباً همیشه (۵ نمره) تعلق می‌گیرد. آلفای کرونباخ کل مقیاس عبارت از ۰/۹۳ (گرتز و رومر، ۲۰۰۴) و در جامعه ایرانی اعتبار ۰/۹۲ برای آن گزارش شده است(عزیزی و همکاران، ۲۰۱۰). ضرایب آلفای کرونباخ در این پژوهش بـرای نمره کل ۰/۸۸ و برای خرده‌مقیاس از ۰/۶۸ تا ۰/۸۴ برآورد شد.

[3] Behavior Rating Inventory of Executive Function

[4] The Difficulty in Emotion Regulation Scale Gertz and Romer, 2004

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.1.5.8]

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان شامل ۲۲۸ دانشجوی دختر و ۱۷۲ دانشجوی پسر بودند که بین ۳۷-۱۸ سال سن داشتند یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که میانگین سن شرکت‌کننده‌ها ۲۵/۳۳ با انحراف معیار ۱/۷۵ بود. شاخص-های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول سه گزارش شده است.

جدول ۱. توصیف آماری نمرات متغیرهای پژوهش

	چولگی	کشیدگی	میانگین	انحراف استاندارد
دلبستگی ایمن	۰/۴۶۷	۰/۰۶۲	۲۵/۶۳	۳/۸۳۲
دلبستگی اجتنابی	-۰/۵۸۵	۰/۷۳۴	۲۰/۳۵	۳/۹۴۶
دلبستگی دوسوگرا	-۰/۰۵۷	۰/۰۶۹	۲۳/۷۷	۴/۱۹۲
دشواری در تنظیم هیجان	-۰/۳۲۵	۰/۶۸۶	۸۹/۷۱	۶/۸۷۳

در جدول ۱ توصیف آماری نمرات مربوط به متغیرهای سبک‌های دلبستگی، دشواری در تنظیم هیجان ، شامل چولگی و کشیدگی به همراه شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد نمرات ارائه شده است. بر اساس اطلاعات بدست آمده میانگین دلبستگی ایمن برابر با ۲۵/۶۳، دلبستگی اجتنابی برابر با ۲۰/۳۵، دلبستگی دوسوگرا برابر با ۲۳/۷۷، دشواری در تنظیم هیجان برابر با ۸۹/۷۱ است. همچنین با توجه به اینکه مقادیر چولگی و کشیدگی داده ها بین ۲+ و ۲- میباشد داده ها در سطح ۰/۰۵ از توزیع بهنجار برخوردارند.

جدول ۲ : ماتریس ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱-دلبستگی ایمن	۱			
۲-دلبستگی اجتنابی	**-۰/۴۵۸	۱		
۳-دلبستگی دوسوگرا	**-۰/۴۳۲	**۰/۴۰۶	۱	
۴-دشواری در تنظیم هیجان	**-۰/۵۳۰	**۰/۵۹۶	**۰/۵۸۷	۱

در جدول دو نتایج همبستگی بین رگه سبک‌های دلبستگی با دشواری در تنظیم هیجان نشان داده شده است. بر اساس نتایج بدست آمده تمامی ضرایب همبستگی محاسبه شده در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار می¬باشند (۰/۰۱>). همبستگی بین دلبستگی ایمن با دشواری در تنظیم هیجان منفی است. با توجه به منفی بودن ضریب بدست آمده نتیجه گرفته می‌شود بین دلبستگی ایمن با دشواری در تنظیم هیجان ارتباط معکوس وجود دارد. همبستگی بین دلبستگی اجتنابی، دلبستگی دوسوگرا با دشواری در تنظیم هیجان مثبت است. با توجه به مثبت بودن ضرایب بدست آمده نتیجه گرفته می‌شود دلبستگی اجتنابی، دلبستگی دوسوگرا با دشواری در تنظیم هیجان ارتباط مثبت و معنی داری دارد.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

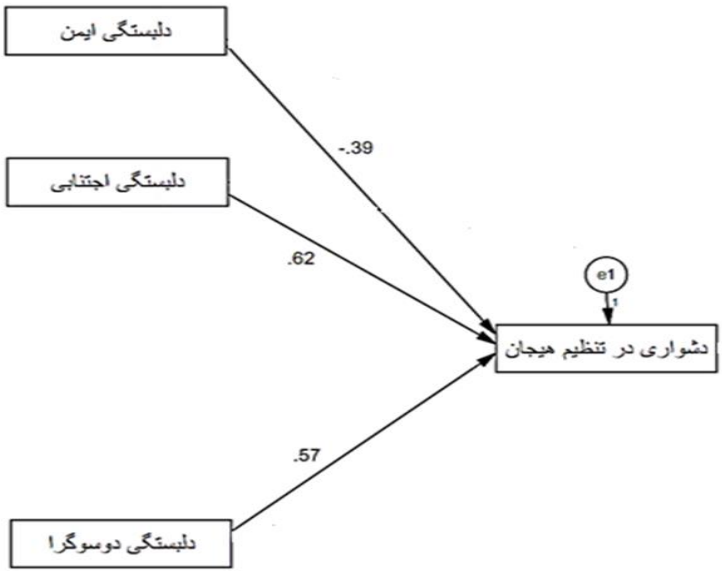
[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.1.5.8]

جدول ۳: ضریب مسیر رابطه بین سبک‌های دلبستگی با دشواری در تنظیم هیجان

مسیر			ضریب استاندارد	آماره t	سطح معنی‌داری
دلبستگی ایمن	←	دشواری در تنظیم هیجان	-۰/۲۳۱	-۵/۸۴۲	۰/۰۱
دلبستگی اجتنابی	←	دشواری در تنظیم هیجان	۰/۳۶۶	۸/۸۹۴	۰/۰۱
دلبستگی دوسوگرا	←	دشواری در تنظیم هیجان	۰/۳۷۴	۹/۷۶۶	۰/۰۱

در جدول ۳ نتایج مربوط به ضرایب مسیر بین سبک‌های دلبستگی با دشواری در تنظیم هیجان ارائه شده است. بر اساس نتایج بدست آمده ضریب مسیر مربوط به رابطه بین دلبستگی ایمن با دشواری در تنظیم هیجان منفی و ضرایب مسیر مربوط به رابطه بین دلبستگی اجتنابی و دلبستگی دوسوگرا با دشواری در تنظیم هیجان مثبت بوده و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است . بر این اساس فرضیه پژوهش مورد تایید قرار گرفته و نتیجه گرفته می‌شود سبک‌های دلبستگی بصورت معناداری با دشواری در تنظیم هیجان در دانشجویان دانشگاههای تهران رابطه دارد. در شکل ۱ و ۲ بترتیب ضرایب غیراستاندارد و استاندارد مدل پیشنهادی دشواری در تنظیم هیجان بر اساس سبک‌های دلبستگی نشان داده شده است. شاخص‌های مربوط به برازش مدل در جدول زیر ارائه شده است.

شکل۱: ضرایب غیراستاندارد مدل دشواری تنظیم هیجان براساس سبک‌های دلبستگی



شکل۲- ضرایب استاندارد مدل دشواری تنظیم هیجان براساس سبک‌های دلبستگی

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.1.5.8]

جدول ۷: شاخص‌های برازش مدل

شاخص برازش	دامنه مورد قبول	مقدار مشاهده شده	ارزیابی شاخص برازش
IFI	>۰/۹	۰/۹۱۶	مناسب
GFI	>۰/۹	۰/۹۳۱	مناسب
SRMR	<۰/۰۸	۰/۰۶۲	مناسب
CFI	>۰/۹	۰/۹۱۵	مناسب
NFI	>۰/۹	۰/۹۱۵	مناسب

شاخص نسبت مجذور کای بر درجه آزادی (۲χ/df) برازش مدل را تایید می‌کند ۲χ/df که این عدد در دامنه بین ۱ تا ۵ قرار دارد و به معنی برازش مدل با داده‌هاست. ریشه دوم میانگین مربعات باقی مانده (SRMR) برابر با ۰/۰۶۲ است که از میزان ملاک (۰/۰۸) کوچکتر است و در نتیجه برازش مدل را تأیید می‌کند. و در نهایت شاخص‌های IFI، CFI، GFI و NFI نیز از ملاک مورد نظر (۰/۹) بزرگتر هستند. در مجموع و با در نظر گرفتن مجموع شاخص های برازش محاسبه شده مورد تایید قرار می‌گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی رابطه سبک های دلبستگی با دشواری در تنظیم هیجان در دانشجویان دانشگاه های تهران انجام شد. یافته‌های حاصل از پژوهش بیانگر آن بود که سبک‌های دلبستگی بصورت معناداری با دشواری در تنظیم هیجان در دانشجویان دانشگاه های تهران رابطه دارد . این نتایج همسو با یافته‌های مطالعات پیشین بود(ماجد و همکاران ۲۰۲۴؛ گوکداغ ۲۰۲۱؛ الکساندرو ۲۰۲۲؛ (سیاماگکا ۲۰۲۳). برونینگ و وارتبرگ(۲۰۲۲) در مطالعه ای با هدف تعیین مشکلات تنظیم هیجان تجربه شده توسط دانشجویان مقطع کارشناسی و سبک های دلبستگی آنها و رابطه بین آنها به این نتایج دست یافتند که ، مشکلات در تنظیم هیجان با دلبستگی ایمن همبستگی منفی و با دلبستگی نا ایمن همبستگی مثبت داشت. آگباریا و همکاران (۲۰۲۱)در مطالعه خود با هدف ارتباط بین الگوهای دلبستگی و سبک های فرزندپروری با تنظیم هیجان در میان کودکان پیش دبستانی فلسطینی، به این نتیجه رسیدند که به طور خاص، دلبستگی صمیمانه و مشکلات در تنظیم عاطفی بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و ممکن است پتانسیل پیش‌بینی‌کنندگی برای سطح سازگاری ادرک شده را داشته باشند.در تبیین این یافته ها می توان بیان کرد که افراد دلبسته ناایمن اضطرابی/اجتنابی و اضطرابی/دوسوگرا از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان استفاده می کنند. نافعال سازی راهبردهای دلبستگی محور

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.1.5.8]

در سبک دلبستگی اجتنابی با راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان در تعارض قرار می گیرد و فرونشانی یا انکار هیجانها را در پی دارد. از سوی دیگر، بیش فعال سازی راهبردهای دلبستگی محور در سبک دلبستگی اضطرابی از طریق نشخوار افراطی هیجان ها، دلمشغولی در خصوص بی ثباتی نگاره دلبستگی و سرمایه گذاری بر ابراز نیازهای شخصی با راهبردهای سازشیافته تنظیم هیجان در تعارض قرار می گیرد (ایل هنسچل و همکاران، ۲۰۲۳).

استفاده از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان در شرایط استرس زا از مؤلفه های مهم دشواری تنظیم هیجان است کسانی که از آسیب های دلبستگی رنج می برند، تحت تاثیر کیفیت ناسالم رابطه مراقب-کودک از دوران کودکی، در تنظیم هیجان های خود در روابط درون فردی و بین فردی از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان استفاده می کنند . بر اساس نظر بالبی کودک انسان مجهز به الگوهای انگیزشی و رفتاری دارای مبنای زیستی از پیش آماده شده ای است که به یاری آن ها می تواند هیجان های منفی ناشی از استرس ها و حضور محیط های نامناسب را کاهش دهد. تنظیم هیجان از سال های نخست زندگی یک فرایند تحولی است. کودک از طریق ایجاد تغییر در سطح هیجان و یا در فرایندهای روان شناختی مرتبط با هیجان، خود را از تهاجم هیجان های منفی رها می سازد و یا سعی می کند هیجان های مثبت را تا حد ممکن تداوم بخشد. این فرایند در کودک از طریق کیفیت پاسخ دهی نگاره دلبستگی تحول می یابد و چنانچه در روند ایجاد دلبستگی ایمن آسیبی وارد شود، مکانیسم های تنظیم هیجان به مخاطره می افتند (گیرمه و همکاران، ۲۰۲۱).

پژوهش حاضر، همانند هر پژوهش دیگر محدودیت‌هایی داشته است، این پژوهش بر روی دانشجویان دانشگاه های شهر تهران انجام شد، لذا در تعمیم نتایج به سایر شهرها و فرهنگ ها باید احتیاط نمود. عدم کنترل متغیرهایی ازجمله وضعیت اقتصادی، فرهنگی و مذهبی در دانشجویان که تعمیم نتایج را دشوار می‌کندو استفاده از ابزار و پرسشنامه‌ها در این پژوهش به صورت خودگزارشی بوده است که امکان سوءگیری در پاسخ دهی را فراهم میکند از عمده ترین محدودیت های پژوهش حاضر بود . از سوی دیگر مطالعه حاضر یک پژوهش مقطعی و از نوع همبستگی بود و همین امر نتیجه‌گیری علت و معلولی را با دشواری روبه رو می‌سازد.

پیشنهاد می‌شود افزون بر پژوهش بر روی دانشجویان پژوهش مربوطه بر روی بزرگسالان و افراد گوناگون نیز به مرحله‌ی اجرا درآید. هم‌چنین در جهت بالا بردن صحت نتایج پژوهش به‌خصوص در مواردی که قصد کاربرد این نتایج در موقعیت‌های بالینی داریم، نیاز است تا از روش های پژوهشی کمی- کیفی و روش‌های سنجش دقیق‌تر مانند مصاحبه‌ی ساختارمند در کنار مقیاس دلبستگی به‌کاربرده شود. هم چنین آگاه سازی کادر درمانی از سبک های دلبستگی گوناگون و نحوه ارتباط با هر یک از سبک ها با توجه به دشواری تنظیم هیجان در آنها سبب ایجاد احساس امنیت در افراد با با دلبستگی نا ایمن می شود که این امر با الگوهای نا ایمن درونی شده ی این افراد در تضاد است. همچنین با توجه به رابطه بین سبک های دلبستگی و دشواری در تنظیم هیجان پیشنهاد می‌شود تا برنامه های آموزشی و فرهنگی به مراتب بیشتر و غنی تری که به بهبود تنظیم هیجانی و سبک دلبستگی بینجامد در مدارس، دانشگاه‌ها و رسانه‌ها طراحی و اجرا گردد.

سپاسگزاری

از تمامی شرکت کنندگان در این پژوهش و تمامی عزیزانی که ما را در انجام این پژوهش یاری کردند سپاس گزاریم.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.1.5.8]

References

Alexandru, A. M. (2022). Attachment Styles, Alexithymia and Interpersonal Relationships. Studia Doctoralia, 13(1), 23-34.

Zamani, S., Hasani, J., Hatami, M., & Tadros, E. (2023). Emotion dysregulation and alexithymia within marital burnout through an emotion-focused therapy lens. Journal of Couple & Relationship Therapy, 22(3), 201-226.

Alnawas, I., Al Khateeb, A., Abu Farha, A., & Ndubisi, N. O. (2022). The effect of service failure severity on brand forgiveness: the moderating role of interpersonal attachment styles and thinking styles. International Journal of Contemporary Hospitality Management.

Ittefaq, H., Akhtar, N., Siddiqi, U. I., Islam, T., & Kuzior, A. (2024). The betrayal puzzle: Unraveling the connection between inauthenticity, corporate wrongdoing and brand betrayal with avoidance and reparation. Journal of Retailing and Consumer Services, 76, 103597.

Sahaf, T. M., & Fazili, A. I. (2024). Does customer-based destination brand equity help customers forgive firm service failure in a tourist ecosystem? An investigation through explanatory sequential mixed-method design. Journal of Destination Marketing & Management, 31, 100866.

Majeed, S., Kim, W. G., & Nimri, R. (2024). Conceptualizing the role of virtual service agents in service failure recovery: Guiding insights. International Journal of Hospitality Management, 123, 103889.

Siamagka, N. T. (2023). Explaining consumer–brand forgiveness through the lens of narcissism. Marketing Intelligence & Planning, 41(3), 360-374.

Cui, J., Zhang, M., & Zhong, J. (2023). When frontline robots emerge: the double-edged-sword effect of anticipated trust on intention to switch brands after service failure. Journal of Service Theory and Practice, 33(6), 842-872.

Plantade-Gipch, A., Bruno, J., Strub, L., Bouvard, M., & Martin-Krumm, C. (2023, February). Emotional regulation, attachment style, and assertiveness as determinants of well-being in emerging adults. In Frontiers in Education (Vol. 8, p. 1058519). Frontiers Media SA.

Girme, Y. U., Jones, R. E., Fleck, C., Simpson, J. A., & Overall, N. C. (2021). Infants' attachment insecurity predicts attachment-relevant emotion regulation strategies in adulthood. Emotion, 21(2), 260.

Agbaria, Q., Mahamid, F., & Veronese, G. (2021). The association between attachment patterns and parenting styles with emotion regulation among Palestinian preschoolers. Sage Open, 11(1), 2158244021989624.

Delgado, B., Amor, P. J., Domínguez-Sánchez, F. J., & Holgado-Tello, F. P. (2023). Relationship between adult attachment and cognitive emotional regulation style in women and men. Scientific Reports, 13(1), 8144.

Hazan, C., & Shaver, P. (2017). Romantic love conceptualized as an attachment process. In Interpersonal development (pp. 283-296). Routledge.

Besharat, M. A. (2011). Development and validation of adult attachment inventory. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30, 475-479.

Gratz, K.L. & Roemer, E. (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):11-41. http://dx.doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.1.5.8]

Azizi, A., Mirzaei, A., Shams, J. (2010). Correlation between Distress Tolerance and Emotional Regulation with Students Smoking Dependence. Hakim research Journal. 13 (1) :11-18. http://hakim.hbi.ir/article-1-608-fa.html

Gökdağ, C. (2021). How does interpersonal emotion regulation explain psychological distress? The roles of attachment style and social support. Personality and Individual Differences, 176, 110763.

Henschel, S., Nandrino, J. L., & Doba, K. (2020). Emotion regulation and empathic abilities in young adults: The role of attachment styles. Personality and Individual Differences, 156, 109763.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.1.5.8]