

رابطه‌ی سبک‌های دفاعی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با اضطراب مرگ در سالمندان

هاله وصالی^۱، عزیز لاجینی^۲، رضا افشانی^۳

و مرتضی محدودی زمان^۴

اضطراب مرگ به عنوان یک ترس غیر عادی و بزرگ از مرگ است که همراه با احساساتی همچون وحشت از مرگ یا دلهره به هنگام فکر کردن به فرآیند مردن یا چیزهایی که پس از مردن رخ می‌دهد هدف این پژوهش، بررسی رابطه‌ی سبک‌های دفاعی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با اضطراب مرگ در بین سالمندان زن و مرد شهر ارومیه بود. برای این منظور، طی یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی، ۲۵۰ نفر (۵۲ زن و ۱۹۸ مرد) سالمند به صورت نمونه‌گیری در دسترس، انتخاب و از نظر سبک‌های دفاعی، راهبردهای تنظیم و اضطراب مرگ مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که با به کارگیری سبک‌های دفاعی میزان اضطراب مرگ در سالمندان افزایش می‌یابد. همچنین معلوم شد که رابطه بین سبک‌های دفاعی رشد نیافته و اضطراب مرگ کلی، معنادار بود و در سبک‌های دفاعی رشد یافته با اضطراب مرگ، این رابطه تایید شد. نتایج این پژوهش نشان داد که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان قادر به پیش‌بینی و تبیین اختلال‌های اضطرابی است و از روی متغیر پذیرش می‌توان تا ۱۵ درصد و از روی متغیرهای پذیرش و فاجعه‌سازی تا ۲۸ درصد و از روی متغیرهای پذیرش و فاجعه‌سازی و ملامت دیگران تا ۲۹ درصد و از روی متغیرهای پذیرش و فاجعه‌سازی و ملامت دیگران و ارزیابی مجدد مثبت تا ۳۱ درصد واریانس اضطراب مرگ را تبیین کرد.

واژه‌های کلیدی: سبک‌های دفاعی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و اضطراب مرگ

مقدمه

سالمندی، یکی از رویدادهای مهم دوران زندگی انسان‌ها است. بهبود شرایط زندگی، مراقبت‌های بهداشتی و درمانی، افزایش طول عمر و امید به زندگی، پدیده‌ی سالمندی را در جوامع به دنبال داشته

۱. دپارتمان روان‌شناسی بالینی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

۲. دپارتمان روان‌شناسی بالینی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران (نویسنده‌ی مسول) azizlachini@gmail.com

۳. دپارتمان روان‌شناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران

۴. دپارتمان روان‌شناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران

است. براساس سرشماری مرکز آمار ایران و مطالعات انجام شده، جمعیت بالای ۶۰ سال ایران در سال ۲۰۲۱ بیش از ده درصد برآورد می‌شود (راسل و اردلان، ۲۰۰۷). از نظر اریکسون، افراد در دوران پیری عملکردهای گذشته‌ی خود را ارزیابی می‌کنند. آنان برای رسیدن به احساس تمامیت و یکپارچگی تلاش می‌کنند و چنانچه بدان دست نیابند، دستخوش نومیدی و سرخوردگی خواهند شد. اضطراب مرگ، حالتی است که در آن فرد، دلهره، نگرانی و یا ترس مرتبط با مرگ و مردن را تجربه می‌کند (محمدپور، صادق مقدم، جهانی و امیری، ۲۰۱۸). اضطراب مرگ به عنوان یک ترس غیرعادی و بزرگ از مرگ است که همراه با احساساتی همچون وحشت از مرگ یا دلهره به هنگام فکر کردن به فرآیند مردن یا چیزهایی که پس از مردن رخ می‌دهد (ساریکایا و بالوگلو، ۲۰۱۶؛ رایس، ۲۰۰۹؛ جمادر و کوماری، ۲۰۱۹). پژوهش‌های مختلفی در خصوص رابطه بین هراس از مرگ و سن صورت پذیرفته است. در این خصوص عمدتاً دو فرضیه مطرح بوده است برخی مردم با بالا رفتن سن و به دلیل کاهش فاصله با مرگ، هراس از مرگ بیشتری را تجربه می‌کنند و دومی اینکه برخی دیگر میزان هراس از مرگ کمتری را تجربه می‌کنند زیرا برای آنان مرگ دیگر تهدید کننده ارزش‌ها و اهداف نیست (پورداد و مومنی، ۲۰۱۹؛ کاستنبام، ۲۰۰۴).

مکانیسم‌های دفاعی اشاره به سازوکارهای روانی دارد که افراد در مواجهه با تجارب ناخوشایند همچون تجربه شکست، نگرانی و اضطراب خود برای سازگاری مجدد با محیط خود به کار می‌گیرند (لطفی-حاجیلو، ضرابیان، قدسی و شمسایی، ۲۰۱۷). از نظر فروید (۱۹۲۳) مکانیسم‌های دفاعی در مواجهه با اشکال مختلف اضطراب، مسوولیت محافظت از من را به عهده دارند. به نظر وایلنت (۱۹۹۴)، مکانیسم‌های دفاعی به عنوان فرایندهای تنظیم کننده خودکار، از طریق اثرگذاری بر چگونگی ادراک رویدادهای تهدید کننده، در جهت کاهش ناهماهنگی شناختی و به حداقل رساندن تغییرات ناگهانی در واقعیت‌های درونی و بیرونی عمل می‌کنند. سبک‌های دفاعی به عنوان فرآیندهای درون روانی ناهشیار، در موقعیت‌های پراسترس یا تهدیدآمیز شروع به فعالیت می‌کنند و به دو دسته رشد یافته و رشد نیافته تقسیم می‌شوند (اینی، ۲۰۱۹). سبک‌های دفاعی رشد یافته قادرند به طور موثر احساس‌های تهدیدآمیز را بدون تحریف واقعیت از فرد دور کنند، در حالی که مکانیسم‌های دفاعی رشد نیافته، اغلب به طور معناداری با تحریف واقعیت همراه هستند (کرامر، ۲۰۰۳). مکانیسم‌های دفاعی برای حفظ تمامیت شخصیت، ارضای نیازمندی‌ها، ایجاد سازش بین تمایلات ناسازگار و مخالف، کاهش فشار و اضطراب حاصل از محرک‌های ناپسند و غیرقابل قبول، به کار می‌روند (حقیقی، سهرابی، معروفی و یاوریان، ۲۰۱۹). یافته برخی از مطالعات نشان دهنده این هستند که افراد

مختلف در رویارویی با مرگ، ممکن است از مکانیسم‌های دفاعی مختلف رشدیافته یا رشدنیافته استفاده کنند (لاتز و ارن، ۲۰۱۸؛ دی گیوسپ، سیاسچینی، میکلونی، برتولاسی و همکاران، ۲۰۱۸؛ سیاسچینی، پیارولی، نپا و کانورسانو، ۲۰۱۹). همچنین پرنا (۲۰۱۳) در پژوهش خود نشان داد که افراد اضطرابی در مقابله با تهدیدات از مکانیسم‌های دفاعی نوروتیک و رشد نیافته استفاده می‌کنند. حقیقی و همکاران (۲۰۱۹) نیز در مطالعه خود نشان دادند که افرادی که از سلامت روانی پایین برخوردارند، نسبت به آن‌هایی که از سلامت روانی بالایی برخوردارند از مکانیسم‌های دفاعی رشدنیافته و روان‌آزرده بیشتری استفاده می‌کنند.

تنظیم هیجان نیز می‌تواند به عنوان یکی از متغیرهای دخیل در اضطراب مرگ در سالمندان مطرح شود. تنظیم هیجان فرایند پیچیده‌ای است که شامل تعامل بین سیستم‌های عصبی- فیزیولوژیک، حرکتی-بیانی و شناختی-تجربی هیجان است (نمیا، ۲۰۰۰). تنظیم هیجان به ظرفیت نظارت، ارزیابی، درک و اصلاح واکنش‌های هیجانی اشاره دارد به نحوی که برای عملکرد سازگارانه مفید است (گارفنسکی و کرایچ، ۲۰۰۶؛ گیلندرز، ویلد، دیگان و گیلندرز، ۲۰۰۸). مدل تنظیم هیجان بیان می‌کند که تنظیم هیجان یک فرایند منحصر به فرد برای تعدیل تجارب هیجانی است و هدف آن رسیدن به مطلوبیت اجتماعی و قرار گرفتن در یک وضعیت جسمی و روانشناختی آماده، برای پاسخ‌دهی مناسب به تقاضاهای درونی و بیرونی است (گروس، ۲۰۱۳؛ گارفنسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). تنظیم هیجانی سازگارانه برای کارکرد زندگی روزانه ضروری است (گیلندرز و همکاران، ۲۰۰۸). راهبردهایی که افراد برای تنظیم هیجان‌اتشان استفاده می‌کنند، در پژوهش‌های بسیاری مورد بررسی قرار گرفته و تحت عنوان راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه مورد بحث واقع شده است (گارفنسکی و کرایچ، ۲۰۰۶؛ کاشدان، باریور و استیگر، ۲۰۱۶؛ بارق و ویلیامز، ۲۰۰۷) در همین راستا گارفنسکی و کرایچ (۲۰۰۶) نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی هیجان را تحت عنوان سرزنش خود (تفکر با محتوای مقصر دانستن و سرزنش خود، پذیرش (تفکر با محتوای پذیرش و تسلیم رخداد)، نشخوار ذهنی (اشتغال ذهنی درباره احساسات و تفکرات مرتبط با واقعه منفی)، تمرکز مجدد مثبت (فکر کردن به موضوع لذت‌بخش و شاد به جای تفکر درباره حادثه واقعی)، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی (فکر کردن درباره مراحل فایق آمدن بر واقعه منفی یا تغییر آن)، ارزیابی مجدد مثبت (تفکر درباره جنبه‌های مثبت واقعه یا ارتقای شخصی)، اتخاذ دیدگاه (تفکر مربوط به کم اهمیت بودن واقعه یا تاکید بر نسبیّت آن در مقایسه با سایر وقایع)، فاجعه‌آمیز پنداری (تفکر با محتوای وحشت از حادثه) و سرزنش دیگران (تفکر با محتوای مقصر دانستن و سرزنش دیگران به خاطر آنچه اتفاق افتاده است) معرفی

کرده‌اند. در زندگی روزمره، افراد همواره راهبردهای منظمی را برای تعدیل شدت و یا نوع تجارب هیجانی خود یا واقعه فراخواننده هیجان به کار می‌گیرند (دیاموند و اسپینوال، ۲۰۰۳؛ گروس، ۲۰۱۳). راهبردهای تنظیم هیجان نقش مهمی در سازگاری با وقایع استرس‌زای زندگی دارند (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). طبق یافته مطالعات، راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان مانند سرزنش خود، فاجعه‌سازی، سرزنش دیگران و سرکوب فکر تأثیر مخربی بر سلامت روان و کیفیت زندگی دارد و با نابسامانی هیجانی مانند افسردگی، اضطراب، خشم و پرخاشگری همراه است (دومرادزکا و فیچکوسکا، ۲۰۱۸). به طور مثال یافته مطالعه براگینک، هیوسمن، کرایچ و گارنفسکی (۲۰۱۶) نشان دهنده این است که اختلالات اضطرابی تا حد زیادی ناشی از مشکل در تنظیم هیجان و به کارگیری راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان هستند.

اضطراب مرگ به عنوان ترسی غیرعادی از مرگ پدیده‌ای شایع در بین افراد سالمند است. این اضطراب می‌تواند در عملکرد بهینه افراد سالمند در ابعاد مختلف جسمی، روانی، عاطفی، اجتماعی و ... تداخل ایجاد کند و موجب پیامدهای منفی بسیاری برای این افراد و جامعه باشد. بنابراین لازم است تا متغیرهای دخیل در این پدیده شناسایی شوند تا با طراحی مداخلات مناسب مبتنی بر این متغیرها، از آسیب‌های روانی و اجتماعی متعددی در افراد سالمند پیشگیری شود و این به خصوص در ایران با توجه به حرکت روند جمعیت آن به سمت سالمندی حائز اهمیت است. به نظر می‌رسد که دو متغیر سبک‌های مکانیسم‌های دفاعی و راهبردهای تنظیم هیجان از جمله عوامل دخیل در اضطراب به خصوص اضطراب مرگ در سالمندان هستند. بر همین اساس، پژوهش حاضر به دنبال بررسی رابطه‌ی سبک‌های دفاعی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با اضطراب مرگ در زنان و مردان سالمند بود.

روش

این پژوهش یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل سالمندان زن و مرد شهر ارومیه بود. از این جامعه، ۲۵۰ نفر (۵۲ نفر زن و ۱۹۸ نفر مرد) در دامنه سنی ۶۰ تا ۷۰ سال به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و بعد از توجیه پژوهش و اخذ رضایت، با پرسشنامه‌ی سبک‌های دفاعی ۴۰ سوالی^۱ (DSQ)، پرسشنامه‌ی راهبردهای تنظیم هیجان^۲ (CERQ) و پرسشنامه‌ی اضطراب مرگ ۲۷ عبارتی امین‌پور و همکاران (۲۰۱۲) مورد ارزیابی قرار گرفتند.

1. Defense Style Questionnaire

2. Cognitive Emotional Regulation Strategies Questionnaire

پرسشنامه‌ی سبک‌های دفاعی رفتار دفاعی را به وسیله‌ی ارزیابی تجربی مشتقات هشیار مکانیسم‌های دفاعی در زندگی روزمره مورد سنجش قرار می‌دهد. مبانی ساخت این پرسشنامه براساس الگوی سلسله‌مراتبی دفاع‌ها است و نسخه ۴۰ سوالی آن توسط اندروز، سینگ، ویاند و در مقیاس لیکرت ۹ درجه‌ای تنظیم شده است (بشارت و شهیدی، ۲۰۱۱). و در طیف ۹ درجه‌ای لیکرت، ۲۰ مکانیسم دفاعی را برحسب سه سبک دفاعی رشدیافته، روان‌آزرده و رشد نیافته می‌سنجد. مکانیسم‌های سبک دفاعی رشد یافته شامل والایش، شوخ‌طبعی، پیش‌بینی و فرونشانی و سبک دفاعی روان‌آزرده شامل ابطال، نوع‌دوستی کاذب، آرمانی‌سازی و واکنش متضاد است و سبک دفاعی رشد نیافته نیز از ۱۲ مکانیسم دفاعی فرافکنی، پرخاشگری نافع، عملی‌سازی، معجزاسازی، نارزنده‌سازی، خیالپردازی اوتیستیک، انکار، جابجایی، تفرق، دوپارگی، دلیل تراشی و بدنی‌سازی تشکیل شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از سبک‌های دفاعی رشد یافته، روان‌آزرده و رشد نیافته به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۳ و ۰/۷۴ و ضریب اعتبار بازآزمایی را با فاصله ۴ هفته ۰/۸۲ گزارش شده است (بشارت و شهیدی، ۲۰۱۱). در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰ بدست آمد.

پرسشنامه سبک راهبردهای تنظیم هیجان توسط گارنفسکی، کراچ و اسپینهاون تدوین و ۹ راهبرد متفاوت نظم‌جویی شناختی هیجان شامل ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران را اندازه می‌گیرد. این پرسش‌نامه قابل استفاده برای جامعه‌ی بالینی و بهنجار می‌باشد. سازندگان این پرسشنامه پایایی آن را از طریق محاسبه‌ی آلفای کرونباخ، برای راهبردهای مثبت ۰/۹۱، برای راهبردهای منفی ۰/۸۶ و برای کل پرسشنامه ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند (حسینی، ۲۰۱۶).

پرسشنامه اضطراب مرگ توسط کالت لستر (۱۹۶۹) طراحی شد و در ایران در یکی از مطالعات (حاتمی‌پور و همکاران، ۲۰۱۷) در نمونه‌ای متشکل از ۲۵۰ نفر با مانگین سنی ۲۲/۸۶ سال در استانهای تهران، قزوین و آذربایجان غربی که از نظر جنسیت ۴۹/۲ درصد مرد (۱۲۳ نفر) و ۵۰/۵ درصد زن (۱۲۷ نفر) بودند هنجاریابی شد. این پرسشنامه بر اساس نسخه اصلی که ۳۴ عبارت داشته و علایم اضطراب مرگ را مورد بررسی قرار می‌دهد، تهیه شده است و ۴ بعد شامل ترس از عواقب مردن، ترس از مرگ توسط دیگران، ترس از عذاب روحی بعد از مرگ و ترس از مرگ ناگهانی است. گزارش نشان می‌دهد این پرسشنامه دارای اعتبار و پایایی مناسب است.

برای تحلیل داده‌ها از رگرسیون چندمتغیری استفاده شد. داده‌ها با شانزدهمین ویرایش نرم افزار SPSS تحلیل شد.

یافته‌ها

در جدول ۱ مولفه‌های توصیفی متغیرها ارائه شده است.

جدول ۱، شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

نام متغیر	M	sd	نام متغیر	M	sd
اضطراب مرگ	۴۳/۳۳	۲۳/۷۰	تمرکز مجدد مثبت	۱۲/۷۶	۳/۳۲
ترس از عواقب مردن	۲۱/۱۸	۱۱/۰۰۸	تمرکز مجدد برنامه ریزی	۱۴/۸۴	۳/۰۷
ترس از مرگ توسط دیگران	۱۰/۱۴	۶/۲۴	ارزیابی مجدد مثبت	۱۴/۶۸	۲/۸۶
ترس از عذاب روحی بعد از مردن	۷/۱۷	۵/۶۲	دیدگاه پذیری	۱۳/۳۱	۳/۰۲
ترس از مرگ ناگهانی	۴/۹۵	۳/۹۷	فاجعه سازی	۹/۰۷	۳/۲۴
راهبردهای تنظیم شناختی هیجان	۱۰۹/۶۸	۱۵/۸۹	ملامت دیگران	۸/۸۶	۳/۱۲
ملامت خویش	۱۰/۸۵	۳/۱۲	سبک‌های رشد نایافته	۱۱۲/۳۶	۲۶/۶۹
پذیرش	۱۲/۱۰	۳/۱۱	سبک‌های رشد یافته	۴۹/۹۸	۱۰/۳۷
نشخوار فکری	۱۳/۲۳	۲/۶۷	روان آزرده	۴۹/۳۰	۹/۱۹

در جدول ماتریس همبستگی سبک‌های دفاعی با اضطراب مرگ ارائه شده است.

جدول ۲، ماتریس همبستگی مولفه‌های سبک‌های دفاعی با اضطراب مرگ

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
سبک دفاعی رشد نایافته	۱							
سبک دفاعی رشد یافته	۰/۱۱	۱						
سبک دفاعی روان آزرده	۰/۴۲**	۰/۴۷**	۱					
ترس از مردن	۰/۲۴**	-۰/۲۰**	-۰/۰۰۵	۱				
ترس از کشته شدن	۰/۰۵	-۰/۱۹**	-۰/۰۳	۰/۶۹**	۱			
ترس از عذاب بعد از مردن	۰/۲۹**	۰/۰۰۴	۰/۱۱	۰/۶۶**	۰/۷۰**	۱		
ترس از مرگ ناگهانی	۰/۱۵**	-۰/۰۷	۰/۱۱	۰/۶۷**	۰/۶۹**	۰/۷۲**	۱	
اضطراب مرگ کلی	۰/۲۲**	-۰/۱۵*	۰/۰۳	۰/۹۲**	۰/۸۷**	۰/۸۵**	۰/۸۳**	۱

در جدول ۳ ماتریس همبستگی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و مولفه‌هایش با متغیر و مولفه‌های اضطراب مرگ ارائه شده است. برای بررسی میزان پیش‌بینی اضطراب مرگ بوسیله‌ی سبک‌های دفاعی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان از معادله رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام استفاده شد.

جدول ۳، ماتریس همبستگی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و مولفه‌های با متغیر و مولفه‌های اضطراب مرگ

	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲													۰/۰۷	
۳												۰/۱۱***	۰/۴۹***	
۴												۰/۱۱***	-۰/۱۶**	۰/۴۰***
۵												۰/۱۱***	-۰/۱۹**	۰/۴۴***
۶												۰/۱۱***	-۰/۱۵**	۰/۴۴***
۷												۰/۱۱***	۰/۳۹***	۰/۱۱
۸												۰/۱۱***	۰/۴	۰/۱۹***
۹												۰/۱۱***	۰/۲	۰/۱۵***
۱۰												۰/۱۱***	۰/۱۶**	۰/۵۵***
۱۱												۰/۱۱***	۰/۱۶**	۰/۹
۱۲												۰/۱۱***	۰/۱۲	۰/۱۹***
۱۳												۰/۱۱***	۰/۱۲	۰/۳۳***
۱۴												۰/۱۱***	۰/۱۲	۰/۱۰
۱۵												۰/۱۱***	۰/۱۲	۰/۱۰

۱- ملامت خویش؛ ۲- پذیرش؛ ۳- نشخوار فکری؛ ۴- تمرکز مجدد مثبت؛ ۵- تمرکز مجدد برنامه ریزی؛ ۶- ارزیابی مجدد مثبت؛ ۷- دیدگاه پذیری؛ ۸- فاجعه پذیری؛ ۹- ملامت دیگران؛ ۱۰- راهبردهای شناختی هیجان؛ ۱۱- ترس از عواقب مردن؛ ۱۲- ترس از مرگ توسط دیگران؛ ۱۳- ترس از عذاب روحی بعد از مردن؛ ۱۴- ترس از مرگ ناگهانی؛ ۱۵- اضطراب مرگ کلی

نتایج نشان داد ضریب همبستگی چندگانه برای مدل یک برابر ۰/۳۹، ضریب تبیین ۰/۱۵، و ضریب تبیین خالص برابر با ۰/۱۴ بود. یعنی از روی متغیر پذیرش می‌توان تا ۱۵ درصد و از روی متغیرهای پذیرش و فاجعه‌سازی تا ۲۸ و از روی متغیرهای پذیرش و فاجعه‌سازی و ملامت دیگران تا ۲۹ درصد و از روی متغیرهای پذیرش و فاجعه‌سازی و ملامت دیگران و ارزیابی مجدد مثبت تا ۳۱ درصد و از روی متغیرهای پذیرش و فاجعه‌سازی و ملامت دیگران و ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌پذیری تا ۳۳ درصد واریانس اضطراب مرگ را تبیین کرد. در این بین طبق ضرایب بتای استاندارد شده متغیرهای پیش‌بینی ملاحظه می‌شود، پذیرش با ضریب بتای $\beta = 0/37$ نیرومندترین متغیر در پیش‌بینی متغیر اضطراب مرگ است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش بیانگر آن است که بین سبک‌های دفاعی و اضطراب مرگ رابطه معنی‌داری وجود دارد؛ به عبارتی سبک دفاعی رشد نیافته با اضطراب مرگ رابطه مثبت و هم جهت دارد؛ بدین معنی که با به کارگیری سبک‌های دفاعی رشد نیافته میزان اضطراب مرگ در سالمندان افزایش و با به

کارگیری سبک‌های دفاعی رشدیافته اضطراب مرگ در آن‌ها کاهش می‌یابد. این نتایج با نتایج بدست آمده با تحقیق حقیقی (۲۰۱۹) و پرنا (۲۰۱۳) که در پژوهش خود نشان دادند افراد اضطرابی و افراد با سلامت روان ضعیف در مقابله با تهدیدات نسبت به سایر افراد از مکانیسم‌های دفاعی رشد نیافته و روان آزرده استفاده می‌کنند، همسو است. به نظر می‌رسد، همه افراد گاهی از انواع مکانیسم‌های دفاعی برای مقابله با اضطراب و گذر از موقعیت استرس‌زا استفاده می‌کنند ولی، استفاده مفرط از مکانیسم‌های دفاعی رشد نیافته و روان آزرده می‌تواند باعث انواع اختلالات روانی از جمله اضطراب و علائم آن شود (دی‌گیوسپ و همکاران، ۲۰۱۸). از نظر ویلنت (۱۹۹۴) مکانیسم‌ها و سبک‌های دفاعی سازش‌یافته، با پیامدهای سلامت جسمانی و روانی و مکانیسم‌ها و سبک‌های دفاعی با شاخص‌های منفی سلامت مانند اضطراب و افسردگی در ارتباط هستند (اینی، ۲۰۱۹).

از آنجایی که در سبک دفاعی رشدیافته احساس رضایت و خشنودی فردی به حداکثر می‌رسد و آگاهی‌های هشیارانه از احساسات و ایده‌ها و پیامدها سرشار می‌شود، این سبک با سازگاری بهینه در مدیریت عوامل تنیدگی‌زا و در نتیجه کاهش سطح اضطراب همراه است (پرنا، ۲۰۱۳). این در حالی است که افراد مضطرب به ویژه در موقعیت‌های تنش‌زا سازگاری مطلوب ندارند و دوره سالمندی نیز می‌تواند موقعیتی بالقوه پراسترس تلقی شود که استفاده از مکانیسم‌های دفاعی رشد نیافته در این دوران موجب تجربه اضطراب و به خصوص اضطراب مرگ در سطوح بالای خود شود (سیاسچینی و همکاران، ۲۰۱۹). دفاع‌های رشدیافته، برخلاف سطوح دیگر دفاع‌ها، منبع تعارض را انکار یا تحریف نمی‌کند، بلکه در عوض آن را تقلیل می‌دهند؛ بنابراین استفاده کمتر افراد مبتلا به اضطراب از دفاع‌های رشدیافته با احساس اضطراب یا ترس بیشتر این افراد در موقعیت‌های پرتنش همچون بیماری و ناتوانی در دوره سالمندی همراه می‌شود (دیاموند و اسپینوال، ۲۰۰۳).

از سوی دیگر می‌توان این تبیین را نیز مطرح کرد که وقتی سبک‌های دفاعی غالب فرد نوروپیک و رشد نیافته باشد، معمولاً از طریق سرکوب، انکار، ابطال و نادیده‌انگاری (از نمونه مکانیسم‌های نوروپیک و رشد نیافته) با هیجان‌ات منفی و شرایط استرس‌زا مواجه می‌شود. این در حالی است که طبق برخی از نظریات آسیب‌شناسی مرتبط با اختلالات روانی، علائم روانی همچون اضطراب و افسردگی پیامد سرکوب و انکار هیجان‌ات دردناک و منفی، و عدم مواجهه با آنها و ناتوانی در شناسایی، درک و ابراز هیجان‌ات است (گروس، ۲۰۱۳). رابطه مثبت بین هیجان‌ات منفی و استفاده از سبک‌های دفاعی رشد نیافته و نوروپیک را می‌توان برحسب مفاهیم مربوطه تبیین کرد؛ به عبارتی با توجه به تعریف تنظیم شناختی هیجان، آن دسته از افرادی که از توانایی تنظیم شناختی هیجان بالایی

برخوردارند (هیجانان مثبت) قادر خواهند بود هیجانان خود را با سازگاری روان شناختی بالاتر اداره کرده، از ساز و کارهایی که قابل انطباق هستند، استفاده کنند (دیاموند و اسپینوال، ۲۰۰۳). نتایج این مطالعه نشان داد که بین راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان و اضطراب مرگ رابطه معنی داری وجود دارد؛ یعنی با بکارگیری راهبردهای ناسازگارانه شناختی هیجان در افراد سالمند، اضطراب مرگ بیشتر قابل مشاهده است. از این یافته می توان استنباط کرد، افرادی که راهبردهای تنظیم شناختی ناسازگار مانند فاجعه سازی و ملامت دیگران استفاده می کنند، نسبت به سایر افراد بیشتر در معرض مشکلات هیجانی مانند اضطراب مرگ قرار می گیرند. از سوی دیگر افرادی که از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازگار مانند ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری و پذیرش استفاده می کنند، نسبت به سایر افراد کمتر در برابر مشکلات هیجانی همچون اضطراب آسیب پذیر هستند. این یافته با نتایج مطالعه براگینک و همکاران (۲۰۱۶) مبنی بر اینکه راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان و بدتنظیمی هیجان در علائم اضطرابی نقش دارند، همسو است.

به نظر می رسد که افراد با راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان با ظرفیت تحمل پریشانی هیجانی پایین، به هنگام قرارگیری در شرایط استرس شدید بیشتر مستعد تجربه اضطراب و پریشانی هستند. این افراد با عدم شناخت صحیح از عواطف و احساسات خویش توانایی اتخاذ رفتارهای صحیح، منطقی و مبتنی بر واقعیت را برای کاهش پریشانی و استرس خود از دست می دهند و از سوی دیگر این افراد در به کار بردن درست هیجانها نیز مشکل دارند (بارق و ویلیامز، ۲۰۰۷). در واقع ناتوانی در به کارگیری راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان با ضعف در توجه به داده های هیجانی، ادراک صحیح آنها، پردازش درست و مدیریت مطلوب هیجانها همراه است که این خود باعث می شود فرد در رویارویی با موقعیت های تنیدگی زای زندگی توانایی حل مسئله، تصمیم گیری و انتخاب رفتار صحیح را از دست داده و به راحتی دچار اضطراب شود و در ایجاد آرامش و کاهش سطح اضطراب در خود ناتوان عمل کند (کاشدان و همکاران، ۲۰۱۶). همچنین از آنجا که شناخت، عاطفه، هیجان و رفتار کاملاً در تعامل با یکدیگر هستند، تنظیم شناختی هیجان با کنترل توجه و عواقب شناختی هیجان موجب تغییر عملکرد سیستم های شناختی (حافظه، توجه، تصمیم گیری و هوشیاری) و سپس تنظیم هیجان و کاهش اضطراب در افراد می شود (گیلندرز و همکاران، ۲۰۰۸).

References

- Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). The Nonconscious Regulation of Emotion Handbook of emotion regulation (pp. 429-445).
- Besharat, M. A., & Shahidi, S. (2011). What is the relationship between alexithymia and ego defense styles? A correlational study with Iranian students. *Asian Journal of Psychiatry*, 4(2), 145-149.
- Bruggink, A., Huisman, S., Vuijk, R., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2016). Cognitive emotion regulation, anxiety and

- depression in adults with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 22, 34-44.
- Di Giuseppe, M., Ciacchini, R., Piarulli, A., Nepa, G., & Conversano, C. (2019). Mindfulness dispositions and defense style as positive responses to psychological distress in oncology professionals. *European Journal of Oncology Nursing*, 40, 104-110.
- Cramer, P. (2003). Defense mechanisms and physiological reactivity to stress. *Journal of personality*, 71(2), 221-244.
- Di Giuseppe, M., Ciacchini, R., Micheloni, T., Bertolucci, I., Marchi, L., & Conversano, C. (2018). Defense mechanisms in cancer patients: A systematic review. *Journal of psychosomatic research*, 115, 76-86.
- Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27(2), 125-156.
- Domaradzka, E., & Fajkowska, M. (2018). Cognitive emotion regulation strategies in anxiety and depression understood as types of personality. *Frontiers in psychology*, 9, 856.
- Einy, S. (2019). Comparing the Effectiveness of Mentalization-Based Therapy and Cognitive-Analytic Therapy on Ego Strength and Defense Mechanisms in People With Borderline Personality Disorder. *The Horizon of Medical Sciences*, 25(4), 324-339.
- Freud, S. (1923). The ego and the id. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. vol. 19. London: Hogarth.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire—development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and individual differences*, 41(6), 1045-1053.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.
- Gillanders, S., Wild, M., Deighan, C., & Gillanders, D. (2008). Emotion regulation, affect, psychosocial functioning, and well-being in hemodialysis patients. *American Journal of Kidney Diseases*, 51(4), 651-662.
- Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Haghighi, M., Sohrabi, F., Maarooft, D., & Yavarian, R. (2019). The relationship between mental health and defense mechanisms in bachelor students urmia university of medical sciences. *The J Urmia Nurs Midwifery Fac*, 17(2), 111-119.
- Hasani, J. (2016). Persian version of the emotion regulation questionnaire: Factor structure, reliability and validity. *International Journal of Behavioral Sciences*, 10(3), 156-161.
- Hatamipour, K., Hoveida, F., Rahimaghaee, F., Babaeiamiri, N., & Ashoori, J. (2017). The nurses' quality of life based on burnout, perceived social support and psychological hardness. *Journal of Research Development in Nursing & Midwifery*, 14(1), 22-28.
- Hwang, J. (2006). A processing model of emotion regulation: Insights from the attachment system.
- Jamadar, C., & Kumari, A. (2019). Forgiveness and death anxiety in tribes. *Motivation and Emotion*, 12(1), 152-166.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 44(9), 1301-1320.
- Kastenbaum, R. (2004). Death writ large. *Death studies*, 28(4), 375-392.
- Lantz, J., & Ahern, R. (1998). Re-collection in existential psychotherapy with couples and families dealing with death. *Contemporary Family Therapy*, 20(1), 47-57.
- Lotfi-Hajilo, N., Zarabian, M. K., Ghodsi, P., & Shamsaei, M. M. (2017). Comparing of Symptoms, Defense Mechanisms and Coping Styles in Women and Men With Borderline Personality Disorder. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 4(3), 113-120.
- Mohammadpour, A., Sadeghmoghadam, L., Shareinia, H., Jahani, S., & Amiri, F. (2018). Investigating the role of perception of aging and associated factors in death anxiety among the elderly. *Clinical interventions in aging*, 13, 405.
- Nemiah, J. C. (2000). A psychodynamic view of psychosomatic medicine. *Psychosomatic Medicine*, 62(3), 299-303.
- Perna, G. (2013). Understanding anxiety disorders: the psychology and the psychopathology of defence mechanisms against threats. *Rivista di psichiatria*, 48(1), 73-75.
- Poordad, S., & Momeni, K. (2019). Death Anxiety and Its Relationship With Social Support and Gratitude in Older Adults. *Iranian Journal of Ageing*, 14(1), 26-39.
- Rasel, M., & Ardalan, A. (2007). The future of ageing and its health care costs: A warning for health system. *Iranian Journal of Ageing*, 2(2), 300-305.
- Rice, J. (2009). The relationship between humor and death anxiety. *Departeman of psychology. Copy-right*.
- Sarıkaya, Y., & Baloğlu, M. (2016). The development and psychometric properties of the Turkish death anxiety scale (TDAS). *Death studies*, 40(7), 419-431.
- Vaillant, G. E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of abnormal psychology*, 103(1), 44.

Journal of
Thought & Behavior in Clinical Psychology
Vol. 14 (No. 55), pp.17-26, 2020

The relationship between defensive styles and cognitive emotion regulation strategies anxiety death in the elderly

Vesali, Haleh

Dept. of Clinical Psy. Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran

Lachini, Aziz

Dept. of Clinical Psy. Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran

Afshani, Reza

Dept of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran

Mahdoodi Zaman, Morteza

Dept of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran

Received: 2019/10/11

Accepted: 2019/12/20

Death anxiety is an unusual and great fear of death that is accompanied by emotions such as fear of death or apprehension when thinking about the process of dying or what happens after death. The purpose of this study is to examine the relationship between defensive styles and cognitive regulation strategies. The excitement was the anxiety of death among elderly men and women in Urmia. For this purpose, in a descriptive correlational study, 250 elder (52 women and 198 men) were selected, available for sampling, and evaluated in terms of defensive styles, adjustment problems, and death anxiety. The results of regression analysis showed that the use of defensive styles, increases the rate of death anxiety in the elderly. It was also found that the relationship between undeveloped defensive styles and overall death anxiety was significant, and in developed defensive styles with death anxiety, this relationship was confirmed. The results of this study showed that cognitive emotion regulation strategies are able to predict and explain anxiety disorders; also, death anxiety can be predicted by acceptance variable up to 15%, by acceptance and catastrophizing variables up to 28%, by acceptance, catastrophizing, and blaming others variables up to 29%, and by acceptance, catastrophizing, blaming others, and positive reassessment variables up to 31%.

Keywords: Defines Styles, Cognitive Emotion Regulation Strategies, and Death Anxiety

Electronic mail may be sent to: azizlachini@gmail.com