

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

**Fatemeh Alidoosti (corresponding Aauthor)**

Assistant Professor of Psychology, Department of Psychology, Faculty of humanities, Khayyam University, Mashhad, Iran.

Email: f.alidoosti@khayyam.ac.ir

**Vahideh Moafian**

Psychology, Khayyam University, Mashhad, Iran

فاطمه علی دوستی (نویسنده مسئول)

استادیار گروه علوم اجتماعی، روانشناسی و مشاوره، روانشناسی، دانشگاه خیام، مشهد، ایران

Email : f.alidoosti@khayyam.ac.ir

وحیده معافیان

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

### چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش سبک‌های دلبستگی در اضطراب مرگ با میانجی‌گری دشواری تنظیم هیجان صورت گرفت. روش: جامعه‌ی آماری پژوهش را افراد بزرگسال بالای 18 سال تشکیل دادند که از میان آن‌ها 230 نفر به شیوه‌ی نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌ی دلبستگی بزرگسالان هازن و شیور، پرسشنامه اضطراب مرگ تمپلر (DA)، پرسشنامه‌ی دشواری در تنظیم هیجان گرتز و روئمر (DERS)، استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر صورت گرفت. یافته‌ها: نتایج همبستگی پیرسون نشان داد بین سبک دلبستگی ایمن با دشواری در تنظیم هیجان رابطه منفی و معنادار اما سبک‌های دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی با دشواری در تنظیم هیجان رابطه مثبت و معناداری داشتند ( $p < 0/01$ ). سبک دلبستگی دوسوگرا و دشواری در تنظیم هیجان با اضطراب مرگ رابطه مثبت و معناداری داشتند ( $p < 0/001$ ). نتایج حاصل از تحلیل مسیر نیز نشان داد دشواری در تنظیم هیجان در رابطه‌ی بین سبک‌های دلبستگی ایمن و دوسوگرا با اضطراب مرگ نقش میانجی معناداری ایفا می‌کند. نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت سبک‌های دلبستگی از طریق دشواری در تنظیم هیجان بر اضطراب مرگ اثر می‌گذارند.

کلمات کلیدی: اضطراب مرگ، سبک‌های دلبستگی، دشواری در تنظیم هیجان

### Abstract

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

**Keyword:** Death Anxiety, Attachment Styles, Emotion Regulation Difficulty

## مقدمه

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات زندگی امروز، اضطراب<sup>1</sup> است که در روند زندگی اختلال ایجاد کرده و امنیت روانی و آرامش انسان را به مخاطره می‌اندازد (جرود، پرویت، زولنر و فنی<sup>2</sup>، 2016). به عقیده‌ی هایکی<sup>3</sup> (2016) قرارگیری انسان در معرض فشار روانی، منجر به واکنش‌های قابل مشاهده‌ای می‌گردد که از آن تحت عنوان اضطراب یاد می‌شود. بر اساس نظر انجمن روانپزشکی آمریکا<sup>4</sup> (2022) اضطراب غالباً با تنش ماهیچه‌ای و گوش به زنگی در آمادگی برای خطر آینده و احتیاط یا رفتارهای اجتنابی همراه است. انواع خاصی از اضطراب بر اساس منشأ آن وجود دارد که اضطراب مرگ<sup>5</sup> یکی از مهم‌ترین آن‌هاست (ملکشاهی بیرانوند، خدابخش پیرکلانی، خسروی و عامری، 1398). اضطراب مرگ به عنوان یک ترس غیرعادی و بزرگ از مرگ که همراه با احساساتی همچون وحشت از مرگ یا دلهره به هنگام فکر کردن به فرایند مردن یا چیزهایی که پس از مرگ رخ می‌دهد تعریف می‌شود (پترس، کانت، پین و اُکانور<sup>6</sup>، 2013). بر اساس مطالعه‌ای شیوع این اضطراب در میان مردم عادی تا 16٪ گزارش شده است و این در حالی است که 3/3٪ از آن‌ها از نوع بسیار شدید آن رنج می‌برند (بیرگیت، تک، روزمالن و وشار<sup>7</sup>، 2018).

مؤلفه‌های روان‌شناختی زیادی در تبیین اضطراب مطرح شده‌اند (ویمر و پاولی<sup>8</sup>، 2016). یکی از این مؤلفه‌ها، سبک‌های دلبستگی<sup>9</sup> می‌باشد. مادر به عنوان مراقب اولیه، با توجه به روش پاسخ‌گویی‌اش به واکنش‌های کودک منجر به ایجاد یک شبکه‌ی تعاملی می‌گردد و این شبکه، سنگ بنای رابطه‌ی والد-کودک را بنا نهاده و چارچوبی را تشکیل می‌دهد که الگوی دلبستگی را ایجاد می‌کند (پیکاردی، جولیانو و جایگانتسکو<sup>10</sup>، 2020). بر اساس این پیوند عاطفی، الگوهای مختلف دلبستگی شکل می‌گیرند که نقش تعیین‌کننده‌ای در رشد شخصیت، شکل‌گیری روابط بین فردی و کنترل هیجانات فرد در دوره نوجوانی و بزرگسالی دارد (قایم‌پور، اسماعیلیان و سرافراز، 1398). دلبستگی میان مادر و کودک با انجام آزمایشی به نام موقعیت ناآشنا به سه سبک دلبستگی ایمن، نایمن اجتنابی و نایمن دوسوگرا تقسیم شده است (هاینز بریچ<sup>11</sup>، 2020). افراد با دلبستگی ایمن توانایی کنترل هیجانات و احساسات را دارند و از استراتژی‌های تطبیقی تنظیم هیجانات استفاده می‌کنند، درحالی که افراد دلبسته‌ی نایمن در کنترل رفتارها و احساسات خود ناتوان‌اند و به راحتی گوشه‌گیر و افسرده می‌شوند (رفاهی و طاهری، 1398؛ هنشل، ناندترینو و دوبا<sup>12</sup>، 2020).

<sup>1</sup> anxiety

<sup>2</sup> Jerud, A., Pruitt, L., Zoellner L., Feeny, N

<sup>3</sup> Hickie, I

<sup>4</sup> American Psychiatric Association (APA)

<sup>5</sup> death anxiety

<sup>6</sup> Peters, L., Cant, R., Payne, S., O'connor, M

<sup>7</sup> Birgit, M., Tak, L., Rosmalen, J., Voshaar, R

<sup>8</sup> Wiemer, J., Pauli, P

<sup>9</sup> attachment styles

<sup>10</sup> Picardi, A., Giuliani, E., Gigantesco, A

<sup>11</sup> Heinz, Brych

<sup>12</sup> Henschel, S., Nandrino, J., Doba, K

در واقع می‌توان گفت، سبک‌های دلبستگی از منابع درون فردی هستند که می‌توانند سطوح تنش و ناتوانی را در شرایط ناگوار تعدیل کنند و اثرات منفی تنش را کم رنگ‌تر جلوه دهند (لینلی و جوزف<sup>1</sup>، 2004؛ آذرمی، فرهادی، رشید و یارمحمدی واصل، 1399). بر همین اساس، نگرانی هسته‌ای در ارتباط با مرگ و مردن از دوران کودکی و در زمانی شکل می‌گیرد که فرد قادر است آن را به عنوان یک رویداد غیرقابل برگشت و غیر قابل تغییر تجسم نماید (لو، هالز، زیمرمن و گالیز<sup>2</sup>، 2011). به عبارتی خانواده به عنوان محیطی که اولین تجربه‌ها و آموزه‌های زندگی را برای کودکان فراهم می‌کند، و شیوه‌ی ارتباط با مراقب اولیه قادر است جهت‌گیری شناختی، هیجانی و اجتماعی کودکان را شکل داده و با آموزش مهارت‌های مختلف آن‌ها را از نظر هیجانی و شناختی برای مقابله با مشکلات احتمالی از جمله رویارویی با موقعیت‌هایی مانند سوگ و مرگ، در آینده تجهیز نماید (کارر و بووی<sup>3</sup>، 2012). تا آن‌جا که به عقیده‌ی برخی تجربه‌ی اولیه‌ی بد از مادری محروم کننده، می‌تواند اضطراب مرگ را ایجاد کند (مسعودی، حاتمی، مدرس غروی و بنی جمال، 1395). به عبارتی قوانین و راهکارهای مقابله با تنش مورد استفاده در بزرگسالی، تحت تأثیر سبک‌های دلبستگی است که ریشه آن در دوران کودکی می‌باشد (آذرمی و همکاران، 1399).

علاوه بر آنچه گفته شد، به نظر می‌رسد سبک‌های دلبستگی بصورت غیرمستقیم با اثرگذاری بر متغیرهای متعدد نیز می‌تواند در اضطراب مرگ نقش داشته باشد. یکی از این متغیرها دشواری در تنظیم هیجان<sup>4</sup> است. منطبق با مبانی نظری، دلبستگی اولیه نوزاد به مراقب در سلامت هیجانی و عاطفی آینده او اهمیت بسیار دارد (بشارت، خلیلی خضرآبادی و رضازاده، 1395). به عبارت دیگر، دلبستگی اولیه به مراقب، پایه و اساس شکل‌گیری تنظیم هیجان<sup>5</sup> و رفتار می‌باشد (صفایی، یارمحمدی واصل، محقق و طالع پسند، 1398). بر اساس مطالعات مشخص شده است دلبستگی ایمن با ابعاد بی‌نظمی هیجان رابطه‌ی منفی و دلبستگی نایمن با بی‌نظمی هیجان همبستگی مثبتی را نشان می‌دهند (پارادافرناندز، هرروفرناندز، اولیویاماسیز و روور<sup>6</sup>، 2021). در واقع، خانواده اولین محیطی است که کودک در آن یاد می‌گیرد چگونه هیجانان خود را بیان کند، پیغام‌ها را منتقل کند و راه‌های مدیریت کردن هیجان را کسب نماید (عسگرپور، کربلایی، میگونی و تقی‌لو، 1394). در نتیجه بنابر عقیده‌ی گرتز و روئمر<sup>7</sup> (2004) نقص در تنظیم هیجانان می‌تواند در کودکی شکل بگیرد و تا بزرگسالی وجود داشته باشد و مشکلاتی را ایجاد نماید. بر این اساس، تجارب هیجانی جدا از ظرفیت مثبت یا منفی حاکم بر آن‌ها، از عناصر اصلی سازگاری با اضطراب ایجاد شده به حساب می‌آیند. هرچند هیجانان مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه‌هایی که این هیجانان را ابراز می‌کنند اثر

<sup>1</sup> Linley, P., Joseph, S

<sup>2</sup> Lo, C., Hales, S., Zimmermann, C., Gagliese, L

<sup>3</sup> Carrère, S., Bowie, B

<sup>4</sup> emotion regulation difficulty

<sup>5</sup> emotion egulation

<sup>6</sup> Parada□Fernández, P., Herrero□Fernández, D., Oliva□Macías, M., Rohwer, H

<sup>7</sup> Gratz, K., & Roemer, L

بگذارند، به این توانایی نظم جویی هیجان اطلاق می‌شود و مشتمل بر فرایندهای درونی و بیرونی است که عهده‌دار نظارت، ارزیابی و تغییر واکنش‌های هیجانی برای به انجام رساندن اهداف فرد می‌باشد (فیتزپاتریک و کوجانیس<sup>1</sup>، 2016). در واقع نظم جویی هیجان، فرآیندی است که افراد از طریق آن هشیارانه و ناهشیارانه، هیجان‌هایشان را تعدیل می‌کنند تا بتوانند به طور مؤثر به نیازهای محیطی پاسخ دهند (فیتزجرالد، مک‌نامارا، دیگانگی، کندی و رابینک<sup>2</sup>، 2016). لذا نظم جویی هیجان کارآمد، عامل مهمی در تعیین سلامت روان‌شناختی و روابط بین فردی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی، شغلی و تحصیلی به حساب می‌آید (برکت و سلوی<sup>3</sup>، 2004).

گاهی افراد در استفاده از راهبردها و تنظیم نمودن هیجان‌ها خود با دشواری روبه‌رو می‌شوند؛ دشواری تنظیم هیجان<sup>4</sup> از طریق بروز مشکلاتی در آگاهی، درک و پذیرش هیجان‌ها، عدم دسترسی به راهبردهای انطباقی در مواجهه با هیجان‌های مختلف و یا ناتوانی در کنترل رفتار به هنگام مواجهه با انگیزندگی‌های شدید بیان می‌شود و می‌توان گفت این نقص و دشواری در تنظیم هیجان نقش قابل ملاحظه‌ای در پیش‌بینی اضطراب و آسیب‌های روانی ایفا می‌کند (گرتز و روئمر، 2004). لذا، بر اساس مطالعات مشخص شده است که نظم جویی هیجان یکی از مؤلفه‌های سلامت روانی افراد محسوب شده و می‌تواند نقش کلیدی در بروز، کاهش و یا افزایش اضطراب و انواع آن داشته باشد (متیوز، کرنز و سیسلا<sup>5</sup>، 2014؛ باردن و فرگوس<sup>6</sup>، 2014). افرادی که دچار دشواری تنظیم هیجان هستند، معمولاً از مجموعه‌ای از راهبردهای هیجانی ناکارآمد استفاده می‌کنند (محمدی و کرد، 1398) که شامل عدم آگاهی از پاسخ‌های هیجانی، عدم وضوح پاسخ‌های هیجانی، عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی مؤثر، مشکل در کنترل تکانه‌ها هنگام تجربه احساسات منفی و مشکل درگیر شدن در رفتارهای هدفمند هنگام تجربه احساسات منفی می‌باشد (گرتز و روئمر، 2004).

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

<sup>1</sup> Fitzpatrick, S., Kuo Janice, R

<sup>2</sup> Fitzgerald, J., MacNamara, A., DiGangi, J., Kennedy, A., Rabinak, C., Patwell, R

<sup>3</sup> Brackett, M., Salovey, P

<sup>4</sup> Difficulty Emotion regulating

<sup>5</sup> Mathews, B., Kerns, K., Ciesla, J

<sup>6</sup> Bardeen, J., Fergus, T

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

### روش

این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه‌ی آماری را افراد بالای 18 سال تشکیل دادند که از میان آن‌ها 230 نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند؛ زیرا بر اساس نظر هو<sup>1</sup> (2008) حداقل میزان حجم نمونه در روش تحلیل مسیر 200 نفر می‌باشد و هرچه قدر تعداد نمونه از این حجم بیشتر شود نتایج مطمئن‌تری بدست می‌آید. با توجه به شیوع همه‌گیری ویروس کرونا، ابزارهای پژوهش پس از تدوین به صورت الکترونیکی، آنلاین اجرا شدند. به این صورت که لینک مربوط به آن از طریق شبکه‌های اجتماعی در اختیار افراد واجد شرایط قرار گرفت. لازم به ذکر است که در ابتدای پرسشنامه محرمانه بودن اطلاعات نزد پژوهشگر عنوان شد تا تمامی افراد در کمال صداقت به سؤالات پاسخ دهند.

### ابزار

پرسشنامه‌ی دلبستگی بزرگسالان هازان و شیور<sup>2</sup> جهت سنجش سبک دلبستگی، از پرسشنامه‌ی دلبستگی بزرگسالان که توسط هازان و شیور (1987) ساخته شده است، استفاده شد. این پرسشنامه 15 گویه‌ای و یک پرسشنامه خود-ارزیابی می‌باشد، که در طیف پنج درجه‌ای لیکرت (خیلی کم 1، کم 2، متوسط 3، زیاد 4، خیلی زیاد 5) سنجیده می‌شود. از سؤال 1 تا 5 برای سنجش دلبستگی اجتنابی؛ سؤال 6 تا 10 دلبستگی ایمن و 11 تا 15 برای دلبستگی دوسوگرا می‌باشد. در نهایت امتیازات به دست آمده از 15 مؤلفه با هم جمع می‌شود، حداقل امتیاز ممکن 15 و حداکثر 75 خواهد بود. نمره بین 15 تا 25: نشان می‌دهد میزان دلبستگی در حد پایینی است. نمره بین 25 تا 50: میزان دلبستگی در حد متوسط را نشان می‌دهد. نمره بالاتر از 50: مشخص کننده‌ی میزان دلبستگی در حد بالا می‌باشد. ضریب پایایی خارجی این پرسشنامه 0/79 گزارش شده است (سرمد، حجازی و بازرگان، 1391). مؤذنی و همکاران (1393) پایایی این پرسشنامه را بالای 0/70 یا به بیان دقیق‌تر 70٪ به دست آورده‌اند. همچنین در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه 0/38 می‌باشد.

پرسشنامه‌ی اضطراب مرگ تمپلر<sup>3</sup> در این پژوهش برای سنجش اضطراب مرگ از پرسشنامه‌ی اضطراب مرگ (DA) که توسط تمپلر در سال 1970 ساخته شده و در ایران توسط رجیبی و بحرانی در سال 1380 به فارسی برگردانده و هنجاریابی شده است، استفاده شد. این پرسشنامه، یک ساختار چند بعدی دارد و شامل 15 سؤال است که نگرش آزمودنی را نسبت به مرگ نشان می‌دهد. آزمودنی‌ها پاسخ‌های خود را به هر سؤال با گزینه‌های بلی یا خیر مشخص می‌کنند. پاسخ بلی نشانگر وجود اضطراب در فرد می‌باشد. دامنه‌ی نمره‌ی این پرسشنامه بین 0 (عدم وجود اضطراب

<sup>1</sup> Hoe, S

<sup>2</sup> Hazan and Shaver Adult Attachment Questionnaire

<sup>3</sup> Templer Death Anxiety Questionnaire

مرگ) تا 15 (اضطراب مرگ خیلی زیاد) می‌باشد. در فرهنگ اصلی ضریب پایایی بازآزمایی مقیاس 0/83، و روایی همزمان آن براساس همبستگی با مقیاس اضطراب آشکار 0/27، و با مقیاس افسردگی 0/40 می‌باشد (رجبی و بحرایی، 1380). همچنین رجبی و بحرانی (1380) پایایی و روایی این پرسشنامه را در ایران بررسی کردند و بر این اساس ضریب پایایی تصفی را 0/60، ضریب همسانی درونی را 0/73 گزارش کرده‌اند. برای بررسی روایی مقیاس اضطراب مرگ از مقیاس اضطراب آشکار استفاده شد که نتیجه آن 0/34 همبستگی بین این دو مقیاس بود. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ برای پرسشنامه‌ی اضطراب مرگ 0/77 بدست آمد.

پرسشنامه‌ی دشواری در تنظیم هیجان گرتز و روئمر<sup>1</sup> برای سنجش دشواری در تنظیم هیجان، از مقیاس دشواری تنظیم هیجان (DERS) که توسط گرتز و روئمر (2004) ساخته شده است، استفاده شد. این مقیاس، یک ابزار 36 گویه‌ای است که سطوح نقص و نارسایی تنظیم هیجانی فرد را در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از 1 (تقریباً هرگز) تا 5 (تقریباً همیشه) در شش زمینه که عبارتند از: عدم پذیرش هیجان‌های منفی، دشواری در انجام رفتارهای هدفمند در مواقع درماندگی، دشواری در مهار رفتارهای تکانشی در مواقع درماندگی، دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان، فقدان آگاهی هیجانی، و فقدان شفافیت هیجانی می‌سنجد. از مجموع نمره‌ی شش زیرمقیاس آزمون، نمره‌ی کل فرد برای دشواری تنظیم هیجان محاسبه می‌شود. نمره‌ی بیشتر در هر یک از زیرمقیاس‌ها و کل مقیاس، نشانه‌ی دشواری بیشتر در تنظیم هیجان است. در نتیجه، هرچقدر نمره‌ی فرد بالاتر باشد نشان دهنده‌ی تنظیم هیجان پایین‌تر خواهد بود. گرتز و روئمر (2004) روایی و اعتبار خارجی این مقیاس را 0/88 بدست آورده‌اند. همچنین پایایی درونی کلی این آزمون برابر با 0/93 می‌باشد (صفایی و همکاران، 1398). در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ برای پرسشنامه‌ی دشواری در تنظیم هیجان برابر با 0/92 بدست آمد.

در انتها داده‌های بدست آمده با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر در نرم افزار SPSS 26 و LISREL 8.80 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. لازم به ذکر است داده‌های 23 نفر به دلیل ناقص بودن حذف شد و تجزیه و تحلیل‌های آماری برای داده‌های 207 نفر صورت گرفت.

#### یافته‌ها

اطلاعات جمعیت شناختی اعضای نمونه در جدول 1 ارائه شده است.

جدول (1): اطلاعات جمعیت شناختی

متغیر	فراوانی	درصد
جنسیت	زن	170/00
	مرد	37/00
وضعیت تأهل	مجرد	72/00
	متاهل	132/00

<sup>1</sup> Gratz and Roemer emotion regulation difficulty Questionnaire

1/45	3/00	مطلقه	
0/97	2/00	زیر دیپلم	
18/84	39/00	دیپلم	
8/70	18/00	فوق دیپلم	تحصیلات
37/20	77/00	لیسانس	
26/57	55/00	فوق لیسانس	
7/73	16/00	دکتری و بالاتر	
28/99	60/00	ابتلا	سابقه ابتلا به کرونا
71/01	147/00	عدم ابتلا	

در جدول 2 شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) نمرات بدست آمده در سبک‌های دل‌بستگی، دشواری تنظیم هیجان و اضطراب مرگ ارائه شده است. علاوه بر این، نتایج ضریب همبستگی پیرسون در جدول ذیل بیانگر آن است که سبک دل‌بستگی ایمن با دشواری در تنظیم هیجان رابطه منفی و معنادار اما سبک‌های نایمن یعنی دوسوگرا و اجتنابی با دشواری در تنظیم هیجان رابطه مثبت و معنادار داشتند ( $p < 0/01$ ). همچنین سبک دل‌بستگی دوسوگرا و دشواری در تنظیم هیجان با اضطراب مرگ رابطه مثبت و معنادار داشتند ( $p < 0/001$ ).

جدول (2): شاخص‌های توصیفی نمرات آزمودنی‌ها در متغیرهای پژوهش

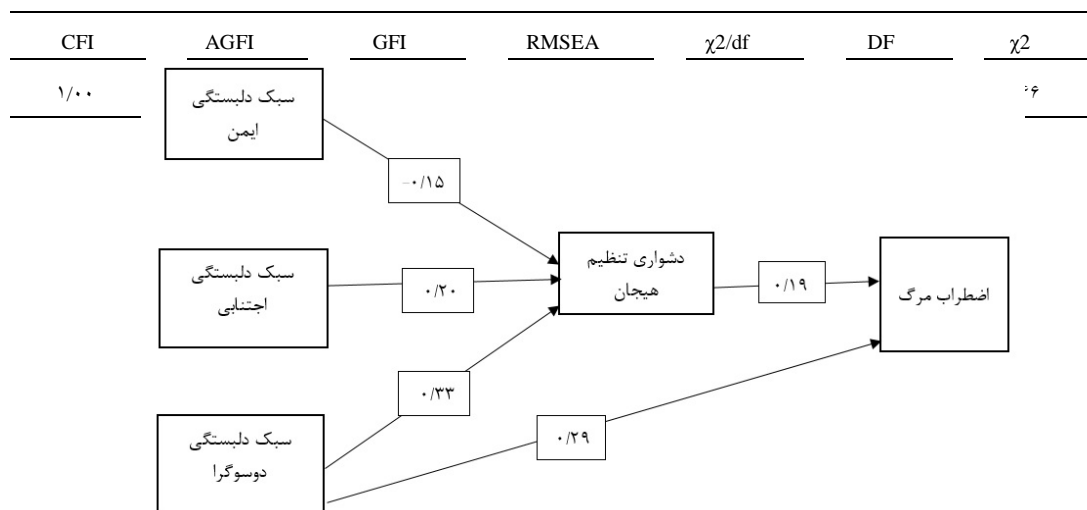
همبستگی		متغیر		
اضطراب مرگ	دشواری تنظیم هیجان	انحراف معیار	میانگین	
-0/08	-0/21**	2/77	15/01	دل‌بستگی ایمن
0/08	0/31**	2/98	12/27	دل‌بستگی اجتنابی
0/36***	0/36**	3/58	12/05	دل‌بستگی دوسوگرا
0/29***	-	19/81	81/63	دشواری تنظیم هیجان
-	0/29***	3/37	5/93	اضطراب مرگ

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

در ادامه جهت پاسخ به این سؤال که آیا دشواری تنظیم هیجان نقش میانجی معناداری در رابطه‌ی بین سبک‌های دل‌بستگی و اضطراب مرگ ایفا می‌کند، الگوی ترسیم شد. بر این اساس برازش الگوی پیشنهادی بر اساس مقادیر مجذور خی دو، شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)، شاخص نیکویی برازش تعدیل شده (AGFI)، شاخص نیکویی برازش (GFI) و ریشه‌ی خطای میانگین مجذورات تقریب (RMSEA) مورد بررسی قرار گرفت. برای برازش الگو لازم است شاخص‌های ذکر شده از استاندارد لازم برخوردار باشند. به عبارتی اگر شاخص  $\chi^2/df$  کوچکتر از 3، مقدار RMSEA کوچکتر از 0/1 و به صفر نزدیک باشد، و همچنین شاخص‌های برازش CFI، AGFI و CFI به 1 نزدیک‌تر

باشند، یعنی الگوی پیشنهادی تأیید شده است (شرمله انگل، موسبروگر و مولر<sup>1</sup>، 2003). اما شاخص‌های کلی مدل اولیه‌ی این پژوهش شامل:  $DF=0$ ،  $\chi^2=0$ ،  $P=1$ ،  $RMSEA=0$  بودند که از اشباع بودن مدل حکایت داشت و نشان دهنده‌ی عدم برازش مطلوب الگوی پیشنهادی اولیه بود. به همین دلیل اصلاحاتی بر روی الگوی اولیه انجام شد و پس از حذف مسیرهای غیرمعنادار در الگوی اولیه، مجدداً برازش آن بررسی شد که در نهایت، الگوی تصحیح شده با برازش خوب مورد تأیید قرار گرفت (شکل شماره 1). شاخص‌های کلی الگوی پیشنهادی تصحیح شده که از استنادارهای مورد نظر برخوردار بودند در جدول 3 ارائه شده‌اند.

جدول (3): شاخص‌های نیکویی برازش الگوی تصحیح و تأیید شده



شکل 1: الگوی تأیید شده نهایی برای اضطراب مرگ

بر اساس یافته‌های حاصل از الگوی تأیید شده، ضریب مسیر مستقیم سبک دل بستگی ایمن به دشواری تنظیم هیجان  $0/15$ ؛ ضریب مسیر مستقیم سبک دل بستگی اجتنابی به دشواری تنظیم هیجان  $0/20$ ؛ ضریب مسیر مستقیم سبک دل بستگی دوسوگرا به دشواری تنظیم هیجان  $0/33$ ؛ ضریب مسیر مستقیم سبک دل بستگی دوسوگرا به اضطراب مرگ  $0/29$  و ضریب مسیر دشواری تنظیم هیجان به اضطراب مرگ  $0/19$  بدست آمد، که همه‌ی این ضرایب طبق آزمون  $t$  معنادار بودند. بر این اساس، ضرایب مسیر از متغیرهای برون‌زاد سبک‌های دل بستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا به متغیر میانجی دشواری تنظیم هیجان معنادار شد. همچنین، ضریب مسیر از متغیر میانجی دشواری تنظیم هیجان نیز به متغیر درون‌زاد اضطراب مرگ معنادار بود. از میان متغیرهای برون‌زاد، فقط ضریب مسیر سبک دل بستگی دوسوگرا به متغیر درون‌زاد اضطراب مرگ معنادار به دست آمد. لازم به ذکر است که کلیه‌ی این مقادیر در سطح  $0/05$  معنادار می‌باشند.

<sup>1</sup>Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., Müller, H



جدول (4): ضرایب اثر مستقیم، غیرمستقیم و کل در الگوی تأیید شده

اثر کل	اثر غیرمستقیم	اثر مستقیم	متغیرها
			بر دشواری تنظیم هیجان از:
-0/15	-	-0/15	سبک دلبستگی ایمن
0/20	-	0/20	سبک دلبستگی اجتنابی
0/33	-	0/33	سبک دلبستگی دوسوگرا
			بر اضطراب مرگ از:
0/19	-	0/19	دشواری تنظیم هیجان
-0/025	-0/025	-	سبک دلبستگی ایمن
0/03	0/03	-	سبک دلبستگی اجتنابی
0/35	0/06	0/29	سبک دلبستگی دوسوگرا

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

### بحث و نتیجه گیری

دلبستگی برای فرد امری حیاتی محسوب می‌شود، بنابراین جدایی و از دست دادن والدین و افرادی که با آن‌ها روابط عاطفی دارد، برای وی ناخوشایند و اضطراب آور می‌باشد (مش و وولف<sup>1</sup>، 2014). نخستین یافته‌ی حاصل از این پژوهش در این راستا نشان داد بین سبک دلبستگی دوسوگرا و اضطراب مرگ رابطه مثبت و معنادار وجود دارد؛ اما بین سبک دلبستگی ایمن و اجتنابی با اضطراب مرگ رابطه معناداری نبود. این یافته‌ها همسو با نتایج پژوهش ولیخانی و یارمحمدی واصل (1394)، مسعودی و همکاران (1395)، میکولینسر، فلوریان و تولمکز<sup>2</sup> (1990) و وینگ<sup>3</sup> (2011) بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد با دلبستگی دوسوگرا در کودکی درعین حال که نیاز به برقراری رابطه را در خود احساس می‌کردند اما مدام ترس از طرد شدن و از دست دادن نگاره‌ی دلبستگی خود را یدک می‌کشیدند. این افراد معتقدند تمام مشکلات معطوف به خودشان است و وابسته به دیگران و خود تخریب‌گر هستند. آنان همچنین باور دارند که از جانب دیگران به خوبی درک نمی‌شوند و از آنجا که احساس می‌کنند ارزشمند نیستند، هویت متزلزلی

<sup>1</sup> Mash, E., Wolfe, D

<sup>2</sup> Mikulincer, M., Florian, V., & Tolmacz, R

<sup>3</sup> Wing, M

دارند و بر همین اساس، اضطراب مرگ بیشتری را تجربه می‌کنند. در مقابل، با توجه به اینکه افراد با دلبستگی اجتنابی هم از نوعی دلبستگی نایمن برخوردار هستند اما به این دلیل که اغلب اوقات از نزدیک شدن به دیگران اجتناب می‌کنند و به تنها ماندن گرایش دارند، ترسی مبنی بر ازدست دادن دیگران ندارند. این گروه همچنین تمایل دارند تظاهرات هیجانی خود را پنهان نمایند و بر این عقیده هستند که در برابر صدمات آسیب‌ناپذیرند، در نتیجه اضطراب مرگ کمتری را گزارش می‌کنند (ولبخانی و یارمحمدی واصل، 1394؛ کران<sup>1</sup>، 2021؛ کارلسون و استروف<sup>2</sup>، 1995).

در این راستا می‌توان به نقش اضطراب جدایی نیز در نمود یافتن اضطراب مرگ اشاره داشت. اضطراب جدایی رویدادی طبیعی در روند شکل‌گیری دلبستگی میان والد و کودک می‌باشد، اما این اضطراب، اضطرابی بنیادین برای سایر اضطراب‌ها از جمله اضطراب مرگ به حساب می‌آید. به عبارتی می‌توان گفت مرگ ترسناک است زیرا اضطراب جدایی را دوباره زنده می‌کند (یالوم<sup>3</sup>، 2013). اما برخی اوقات و با شکل‌گیری دلبستگی نایمن دوسوگرا، فرد در روابط خود مدام نگران عدم دسترسی به دیگران و ترس قوی از رها شدن است، که این امر باعث به وجود آمدن نشانه‌های اضطرابی، از جمله اضطراب مرگ در فرد می‌شود (بارتولومی و هوروویتز<sup>4</sup>، 1991؛ برنان، کلارک و شاور<sup>5</sup>، 1998). به‌طور کلی میزان حمایت و توجهی که افراد می‌توانند از طرف خانواده، دوستان و به‌طور کلی افراد آشنا دریافت کنند، می‌تواند بر شدت و ضعف اضطراب مرگ آن‌ها اثرگذار باشد (خاور، اسلام و امیر<sup>6</sup>، 2013؛ فردی<sup>7</sup>، 2014). با مرور تحقیقات در این حیطه می‌توان گفت نوع برخورد و مواجهه آدمی با مرگ و تفکری که در این باره دارد از همان اوایل زندگی و تحت تأثیر شیوه‌ی تعاملاتش با افراد مهم زندگی در درونش شکل می‌گیرد؛ و پس از آن فرد در طی زندگی به گونه‌ای رفتار می‌کند که حقیقت انکارناپذیر مرگ را ورای نوع نگرش یا عملی که نسبت به محیط اطراف به خود گرفته است، پنهان یا فراموش کند (ولبخانی و یارمحمدی واصل، 1394). بر اساس اثری که دلبستگی بر ادراک افراد در مورد اهمیت مسائل مربوط به سوگ، مرگ و مردن داشته است، کوبلر-راس<sup>8</sup> (1974) را بر آن داشته است تا از دیدگاه‌های نظری و درمانی مربوط به دلبستگی در کارهای خود استفاده نماید (هاینز بریچ، 2020).

دومین یافته‌ی پژوهش بیانگر این امر بود که دو سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا رابطه مثبت و معناداری با دشواری در تنظیم هیجان دارند. این نتایج همسو با نتایج پژوهش بشارت، تاج دین و غلامعلی لواسانی (1396)، محمدی و فولادچنگ (1399)، شیرمحمدی، حسینی و امیری (1400)، احمدی مرویلی، میرزاحسینی و منیرپور (1400)، لوچوک<sup>9</sup>

<sup>1</sup> Crane, W

<sup>2</sup> Carlson, E., Sroufe, L

<sup>3</sup> Yalom, E

<sup>4</sup> Bartholomew, K., Horowitz, L

<sup>5</sup> Brennan, K., Clark, C., Shaver, P

<sup>6</sup> Khawar, M., Aslam, N., Aamir, S

<sup>7</sup> Frady, K

<sup>8</sup> Kubler-Ross, E

<sup>9</sup> Lewczuk, K

و همکاران (2021)، هنشل و همکاران (2020)، تاوب- شیف<sup>1</sup> و همکاران (2015)، مالیک، ولز و ویتکوفسکی<sup>2</sup> (2015) و پاسکازو، موس و کرای<sup>3</sup> (2015) بود. بر این اساس افراد با سبک دلبستگی اجتنابی اغلب تظاهرات هیجانی‌شان را پنهان می‌کنند و به سوی اشخاصی جذب می‌شوند که از لحاظ هیجانی در دسترس نیستند و نیازهای آنان را نادیده می‌گیرند. آن‌ها آگاهی بسیار محدودی نسبت به عواطف و هیجانات خود دارند، به گونه‌ای که نمی‌توانند احساسات درونی خود را توضیح دهند (میکولینسر و شاور، 2016). به عبارتی ضعف عاطفی و هیجانی و همچنین پرخاشگری در بزرگسالی پیامدی ناشی از این سبک از دلبستگی در دوران کودکی می‌باشد (رفاهی و طاهری، 1398). این درحالی است که افراد با سبک دلبستگی دوسوگرا معمولاً در کودکی به نیازهایشان رسیدگی نشده است و از این رو، الگوی پایداری برای کنترل هیجاناتشان ندارند. آن‌ها به افرادی تمایل دارند که معمولاً با حالات عاطفی و هیجانی آن‌ها به‌طور متناقض برخورد می‌کنند. آنان همچنین برخلاف افراد اجتنابی، نیازهای عاطفی و هیجانی بسیار شدیدی دارند و احساس می‌کنند نمی‌توانند بدون حمایت دیگران زندگی کنند، و در عین حال احساس بی‌ارزشی بسیار زیادی را تجربه می‌نمایند.

همین ویژگی‌ها دلیلی است بر اینکه افراد با این دو نوع سبک دلبستگی آن‌طور که باید تنظیم صحیح هیجانات را فرا نگیرند، که این نیز به نوبه‌ی خود باعث می‌شود در شرایط استرس‌زا سطوح تنش بیشتری را تجربه نمایند و در تنظیم هیجاناتشان کنترل و پایداری مناسبی نشان ندهند. علاوه بر این، آنان اغلب به صورت واکنشی عمل می‌کنند و بیشتر به دنبال فرار از هیجاناتشان هستند تا رویارویی و تنظیم آن (کارلسون و استروف، 1995؛ محمدی و فولادچنگ، 1399). لوچوک و همکاران (2021) اذعان نمودند دشواری در تنظیم هیجان به عنوان یک عامل میانجی در بین دلبستگی اجتنابی، اضطرابی / دوسوگرا و ابتلا به مشکلات سلامت روانی از جمله هراس اجتماعی و فوبی‌های خاص عمل می‌کند. بر اساس مطالعات هنشل و همکاران (2020) نیز مشخص شد افراد دارای دلبستگی اضطرابی / دوسوگرا نسبت به افراد دارای دلبستگی اجتنابی و دلبستگی ایمن مشکلات بیشتری در تنظیم هیجاناتشان تجربه می‌کنند. به عبارتی سبک-های دلبستگی نایمن استفاده از راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان را به‌طور مثبت و استفاده از راهبردهای سازگاران را به‌طور منفی پیشبینی می‌کند. همین‌طور مالیک و همکاران (2015)، پاسکازو و همکاران (2015) و بشارت و فرهمند (1396) نشان دادند این راهبردها نقش میانجی بین دلبستگی اضطرابی و نشانه‌های اختلال افسردگی و آسیب‌شناسی روانی دارند.

همچنین بین دلبستگی ایمن و دشواری در تنظیم هیجان رابطه منفی و معناداری بدست آمد. این نتیجه همسو با پژوهش پارادافرناندز و همکاران (2021) و استفن و آورام<sup>4</sup> (2018) بود. بر اساس این نتایج می‌توان گفت میزان

<sup>1</sup> Taube-Schiff, M

<sup>2</sup> Malik, S., Wells, A., & Wittkowski, A

<sup>3</sup> Pascuzzo, K., Moss, E., & Cyr, C

<sup>4</sup> Ștefan, C., & Avram, J

حساسیت و پاسخ‌دهی مراقب اولیه به حالت‌های هیجانی کودک، عاملی مهم برای رویارویی با مشکلات در تنظیم هیجانات و عواطف درمانده‌ساز و یادگیری روش سازگارانه‌ی تنظیم هیجانات می‌باشد (مظاهری، نجاتی، ذبیح زاده و ملکی، 1396). این امر باعث افزایش همدلی عاطفی و شناختی با دیگران می‌شود (استفن و آورام، 2018). بر این اساس هرچقدر این ویژگی‌ها در افراد بیشتر باشد، آن‌ها از توانایی بیشتری در تنظیم صحیح هیجانات برخوردار هستند و دشواری تنظیم هیجان کم‌تری را نشان می‌دهند. به طوری که افراد دارای دلبستگی ایمن از راهبردهای تطبیقی برای تنظیم هیجانات خود استفاده می‌کنند (هنشل و همکاران، 2020)، و در مقابل داشتن این سبک دلبستگی موجب بازداری راهبردهای ناسازگارانه‌ی تنظیم هیجان از جمله سرزنش خود می‌شود (لوپز و گروملی<sup>1</sup>، 2002). میکولینسر، شاور و پرگ<sup>2</sup> (2003) نشان دادند افراد دارای دلبستگی ایمن، پریشانی هیجانی‌شان را به تنهایی و با استفاده از احساس امنیت و آسودگی خاطری که از طریق تعاملات با مراقب و چهره‌های دلبستگی حاصل شده است، تنظیم می‌کنند. چرا که تجربه‌ی اولیه با والدین در شکل‌گیری شخصیت، عواطف و احساسات، باورها، نوع برخورد با دیگران و توانایی مدیریت کردن هیجانات تأثیر به‌سزایی دارد.

تنظیم مؤثر هیجانات در فرد باعث می‌شود ارزیابی‌ها و واکنش‌های وی در مواجهه با حوادث تنیدگی‌زا (از جمله موقعیت مواجهه با رویدادهای مربوط به مرگ) به گونه‌ای مناسب تعدیل یابد (محمدی و فولادچنگ، 1399). در این راستا، سومین یافته‌ی این پژوهش حاکی از آن بود که دشواری در تنظیم هیجان با اضطراب مرگ رابطه مثبت و معناداری دارد. این نتیجه همسو با نتایج پژوهش قاسم پور، سوره و سیدتازه کند (1391)، عیسی زادگان، اشرف زاده و سلیمانی (1393)، نصیری، عسکری زاده و فضیلت پور (1396)، کریمی افشار، شعبانیان، سعیدتالشی و منظری توکلی (1397)، خادمی اشکذری، جماعتی اردکانی و کاغذگران (1399)، وصالی، لاجینی، افشانی و محدودی زمان (1399) و چوکوورجی، چوکو، اوزوگبو، ایفاگوازی و اوگو<sup>3</sup> (2020) می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد چه گرایش به پنهان نگه داشتن هیجان‌ها داشته باشند، چه از آن‌ها اجتناب نمایند و چه آن‌ها را ابراز کنند، در هر صورت آن‌ها زندگی انسان‌ها را به روش‌های مختلفی هدایت می‌کنند. در این میان هرچه افراد از راهبردهای ناسازگارانه‌ی تنظیم هیجانات بیشتر استفاده نمایند و به دنبال آن، دچار دشواری در تنظیم هیجاناتشان شوند، توانایی رویارویی درست با هیجان‌های خود را نداشته و اضطراب مرگ بیشتری را تجربه می‌کنند. درواقع، عدم توانایی فرد در به کارگیری راهبردهای مناسب جهت تنظیم هیجاناتش، با عملکرد ضعیف در مدیریت هیجانات، توجه به داده‌های هیجانی، ادراک صحیح و پردازش مناسب آن‌ها همراه است؛ که این امر باعث می‌شود فرد در رویارویی با موقعیت‌های تنش‌زای زندگی توانایی حل مسئله، انتخاب رفتار مناسب و تصمیم‌گیری صحیح را از دست داده، به راحتی دچار اضطراب شود و به دنبال آن برای کاهش سطح اضطراب در خود و ایجاد آرامش ناتوان شود (کاشدان، باریوس، فورسیت و استگر<sup>4</sup>،

<sup>1</sup> Lopez, F., Gormley, B

<sup>2</sup> Pereg, D

<sup>3</sup> Chukwuorji, J. C., Chukwu, C. V., Uzuegbu, C. N., Ifeagwazi, C. M., & Ugwu, C

<sup>4</sup> Kashdan, T., Barrios, V., Forsyth, J., Steger, M

2006). به‌طور کلی هیجان‌ها از نظر اجتماعی مفید هستند و در ایجاد، حفظ و تداوم رابطه با دیگران نقش دارند؛ بر این اساس تعدیل و تنظیم آن‌ها از طریق آموزش درست تنظیم هیجان ممکن است بر کاهش مشکلات اضطرابی، از جمله اضطراب مرگ مؤثر باشد (نصیری و همکاران، 1396).

یافته‌ی اصلی پژوهش بیانگر نقش میانجی‌گری معنادار دشواری تنظیم هیجان میان سبک‌های دلبستگی و اضطراب مرگ بود. آدمی تعداد بی‌شماری هیجان دارد که هرکدام از آن‌ها واکنش‌ها و کارکردهای مختلفی را شامل می‌شوند. از میان خیل عظیمی از آن‌ها، می‌توان به ترس، نگرانی‌ها و هیجان‌ات مربوط به پایان زندگی اشاره نمود که با پیشینی و آگاهی از واقعیت مرگ در انسان‌ها رخ می‌دهد (کاکابرایی و معاذی نژاد، 1395). هرچه این ترس و اضطراب‌ها در افراد به‌طور عمیق‌تر و بیمارگونه‌تری رخ دهد، فرد بیشتر دچار کژکاری و مشکل در تنظیم هیجان‌اتش می‌شود. تنظیم هیجان یک فرایند منحصر به فرد است و به فرآیند رشد فردی و روابط مبتنی بر دلبستگی، وابسته می‌باشد (هارت<sup>1</sup> و شاور، 2005). بر مبنای این گفته‌ها نکته‌ای روشن می‌شود مبنی بر اینکه روابط اولیه میان والد و کودک که دلبستگی را شکل می‌دهد می‌تواند ارتباط مهمی با اختلالات هیجانی و اضطرابی، از جمله اضطراب مرگ داشته باشد (ولیکانی و یارمحمدی واصل، 1392). در این میان اگر فردی در دوران اولیه‌ی زندگی دلبستگی ایمن‌تری با مراقب خود برقرار کرده باشند از دشواری کمتری در تنظیم هیجان‌ات برخوردار است و به گونه‌ای سالم‌تر و مناسب‌تر به این احساسات واکنش نشان می‌دهند، که به دنبال این امر اضطراب مرگ کمتری را نیز تجربه می‌کنند. به عبارتی هرچقدر افراد دوران کودکی و نوجوانی را با روابط سالم و ایمن‌بیشتری طی کنند، در بزرگسالی توانایی بهتری برای مقابله‌ی سازگارانه با هیجان‌اتشان در شرایط مختلف، اعم از شرایط با بار هیجانی مثبت و بار هیجانی منفی (مانند سوگ) خواهند داشت.

در مقابل افرادی که دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا دارند از دشواری تنظیم هیجان بیشتری برخوردار می‌باشند، که همین امر سبب می‌شود اضطراب مرگی که تجربه می‌کنند نیز افزایش یابد. از آنجایی که افراد برای اولین بار در محیط خانواده یاد می‌گیرند چگونه هیجان‌ات خود را بیان و مدیریت نمایند (عسگرپور و همکاران، 1394)، زمانی که روابط اولیه‌ی فرد با مراقب دچار کژکاری باشد این امر بر نحوه‌ی مدیریت کردن هیجان‌اتشان نیز تأثیر سوء خواهد داشت. به عبارتی، وقوع تروما در روابط دلبستگی محور منجر به تجربه‌ی هیجان‌ات پیچیده‌ای می‌شود، و این امر باعث می‌شود در گذر زمان فرد از تجربه‌ی آن‌ها اجتناب نماید. به گونه‌ای که بشارت و همکاران (1396) اذعان می‌کنند افراد دارای دلبستگی اجتنابی در برقراری روابط میان فردی دچار اشکال هستند، مشکلاتی که تا حدودی ناشی از دشواری تنظیم هیجان می‌باشد. این افراد اغلب در دوران کودکی احساس می‌کردند با گریه کردن دیگران را از دست می‌هند، پس تلاش می‌کنند تمام احساسات خود را نادیده بگیرند، سرکوب کنند یا از آن اجتناب نمایند، و به مرور زمان فراموش می‌کنند چه احساسی داشته‌اند و همین امر باعث می‌شود در بزرگسالی نگاهی منفی نسبت به افراد دیگر و نگاهی

<sup>1</sup> Hart, J

مثبت نسبت به خود داشته باشند. همینطور بر این باوراند که فقط به خودشان می‌توانند اعتماد کنند. همچنین دلبستگی دوسوگرا در به وجود آمدن مشکلات تنظیم هیجانی و علائم اضطرابی (اعم از اضطراب مرگ) دخیل می‌باشد (نیلسن، لوفلد، وولیتزکی تیلور، هاگمن و وانگکلید<sup>1</sup>، 2017). به عقیده‌ی فروید<sup>2</sup> وقتی در سنین اولیه‌ی زندگی پیوند عاطفی عمیقی میان والد و کودک شکل نگیرد، باعث می‌شود فرد تا پایان عمر در نوعی دلهره و اضطراب گرفتار شود (صالحی امیری و رادان، 1396). در این راستا می‌توان گفت دلیل اصلی ایجاد اضطراب در فرد، فقدان دلبستگی مناسب از جمله داشتن دلبستگی دوسوگرا در ارتباط با والدین و مراقبان اصلی‌اش می‌باشد (آذرمی و همکاران، 1399). به-طوری که روابط نزدیک و ایمنی که افراد با مراقبان اولیه‌ی خود دارند به عنوان سپر دفاعی در برابر چگونگی تجربه‌ی هیجانانگیز (به عنوان مثال تجارب آسیب‌زای آن‌ها) و اضطراب مرگ عمل می‌کند؛ و اگر این رابطه دچار اختلال شود ممکن است باعث افزایش نگرانی نسبت به مرگ و نیستی شود (میکولینسر، فلوریان، بیرنباو و مالیشکویچ<sup>3</sup>، 2002).

به‌طور کلی و بر اساس آنچه تا کنون مطرح شد می‌توان به نقش پررنگ مفهوم دلبستگی میان والد و کودک و تأثیرات آن بر تحولات هیجانی فرد و تفاوت‌های فردی برای تنظیم هیجانانگیز در سراسر چرخه‌ی عمر اشاره نمود (پیکاردی و همکاران، 2020؛ هاینز باریچ، 2020). بر این اساس می‌توان گفت افرادی که سازگاری هیجانی دارند اکثراً خوشحالی و موفقیتشان را معلول بزرگ شدن در خانه‌ای سالم می‌دانند. به عبارتی، خانواده به عنوان اولین محیطی که تجربه‌های مختلف را برای کودک فراهم می‌کند، می‌تواند جهت‌گیری‌های شناختی، هیجانی و اجتماعی کودک را شکل دهد و با آموزش‌هایی آن‌ها را برای مقابله با اتفاقات غیرمنتظره و مشکلات احتمالی آینده، اعم از موقعیت‌هایی که فرد با رویداد مرگ برخورد می‌کند، آماده نماید (کرر و بووی، 2012).

عمده محدودیت موجود در این پژوهش، شیوه‌ی اجرای ابزارهای پژوهش بود. به عبارتی با توجه به اجرای آنلاین پرسشنامه‌ها، محقق نظارتی بر روی شرکت‌کنندگان نداشت، لذا در نهایت تعداد شرکت‌کنندگان مردی که پرسشنامه‌های مربوطه را تکمیل نمودند بسیار کمتر از تعداد زنان شرکت‌کننده در پژوهش بود. این امر می‌تواند به دلیل عدم تمایل اغلب مردان برای مشارکت نمودن در کارهای پژوهشی باشد.

همچنین پیشنهاد می‌شود براساس تأثیرات بسیار زیادی که سبک دلبستگی در ابعاد مختلف زندگی بشر دارد؛ و با توجه به نمایان شدن بیش از پیش اضطراب مرگ در روزگاران اخیر، پیشنهاد می‌شود در آینده تحقیقات مشابهی و با در نظر گرفتن متغیرهایی از جمله راهبردهای مقابله‌ای، مکانیزم‌های دفاعی، درماندگی آموخته شده و کارآمدی اجتماعی به عنوان متغیر میانجی انجام گیرد. به علاوه، به دلیل ویژگی‌های منحصر به فرد هر کدام از سبک‌های دلبستگی و اثری که می‌تواند بر آینده‌ی شخص داشته باشد، پیشنهاد می‌شود آموزش‌هایی در مورد شناخت هر کدام از سبک‌ها، روش‌های صحیح فرزندپروری و نیازهای کودکان در هر دوره‌ی سنی برای والدین به‌صورت هرچه جدی‌تر از قبل در نظر گرفته

<sup>1</sup> Nielsen, S., Lønfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K., Hageman, I., Vangkilde, S

<sup>2</sup> Freud, S

<sup>3</sup> Birnbaum, G., Malishkevich, S

شود. همچنین درمانگران در برنامه‌های درمانی خود برای افراد دارای اضطراب مرگ، می‌توانند کار بر روی مهارت‌های صحیح تنظیم هیجانی را در دستور کار قرار دهند.

### منابع

- احمدی مرویلی، ناهید؛ میرزاحسینی، حسن؛ منیرپور، نادر. (1398). مدل پیشبینی رفتارهای خودآسیب رسان و گرایش به خودکشی بر اساس سبک‌های دلبستگی و سازمان شخصیت در نوجوانان دانش آموز: نقش واسطه‌ای راهبردهای شناختی تنظیم هیجان. پژوهش‌های کاربردی روانشناختی (روانشناسی و علوم تربیتی)، 10(3): 101-117.
- آذرمی، ربابه؛ فرهادی، مهران؛ رشید، خسرو؛ یارمحمدی واصل، مصیب (1399). تبیین رفتار خرافی براساس سبک‌های دلبستگی و اضطراب در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، 1، 93-100.
- بشارت، محمدعلی؛ تاج دین، ساره؛ غالمعلی لواسانی، مسعود. (1396). نقش میانجیگر دشواری نظم جویی هیجان در رابطه میان شیوه‌های دلبستگی و تعارضات زناشویی. مجله علوم روانشناختی، 56(6): 20-44.
- بشارت، محمدعلی؛ خلیلی خضرآبادی، مهدیه؛ رضازاده، سید محمدرضا. (1395). نقش واسطه‌ای دشواری تنظیم هیجان در رابطه بین روان سازه‌های ناسازگار اولیه و مشکلات زناشویی. روانشناسی خانواده، 3(2): 27-44.
- بشارت، محمدعلی؛ فرهمند، هادی. (1396). نقش واسطه‌ای دشواری تنظیم هیجان در رابطه بین آسیب‌های دلبستگی و نشانه‌های افسردگی و اضطراب. اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی (اندیشه و رفتار)، 11(44): 7-16.
- خادمی اشکذری، ملوک؛ جماعتی اردکانی، راضیه؛ کاغذگران، فاطمه. (1399). بررسی نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه عواطف مثبت و منفی با اضطراب مرگ و خستگی مزمن در پرستاران. فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی، 6(2): 54-68.
- رفاهی، ژاله؛ طاهری، محمد. (1398). پیشبینی سبک‌های فرزندپروری مادران بر اساس طرحواره‌های اولیه و سبک‌های دلبستگی آنان. فصلنامه علمی - پژوهشی زن و جامعه، 1، 167-195.
- شیرمحمدی، سمیرا؛ حسینی، سهدیه سادات؛ امیری، حسن. (1398). نقش واسطه‌ای دشواری تنظیم هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و آسیب شناسی روانی در زنان متقاضی جراحی زیبایی شهر کرمانشاه. پوست و زیبایی، 10(2): 101-116.
- صالحی امیری، رضا؛ رادان، احمدرضا. (1395). تأثیر انواع دلبستگی بر احساس امنیت. فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات امنیت اجتماعی، 45، 99-116.
- صفایی، صدیقه؛ یارمحمدی واصل، مسیب، محقق، حسین؛ طالع پسند، سیاوش. (1398). تأثیر اصلاح سوگیری توجه بر مؤلفه‌های تنظیم هیجانی افراد با دلبستگی دورگیرین. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی دانشگاه عالمه طباطبایی، 36، 4-64.
- عسگرپور، فاطمه؛ کربالی محمد میگوئی، احمد؛ تقی لو، صادق. (1394). سبک‌های فرزندپروری، آسیب کودکی و تنظیم شناختی غیرانطباقی هیجان در کودکان کار. روانشناسی معاصر، 10، 1063-1060.
- قاسم پور، عبدالله؛ سوره، جمال؛ سیدتازه کند، میرتوحید. (1391). پیش بینی اضطراب مرگ براساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، 13(2): 63-70.
- کاکابرابی، کیوان؛ معاذی نژاد، مهوش. (1395). رابطه سن و معنایابی در زندگی با اضطراب مرگ در زنان و مردان سالمند. روانشناسی پیری، 2(1)، 47-37.
- کریمی افشار، عشرت؛ شعبانیان، گلناز؛ سعیدتالشی، لیلیا؛ منظری توکلی، وحید. (1397). بررسی تأثیر مداخله تنظیم هیجان گروهی بر تاب آوری و اضطراب مرگ زنان مبتلا به سرطان پستان. روانشناسی سلامت، 7(1): 95-105.
- محمدی، حمیده؛ فولادچنگ، محبوبه. (1397). نقش واسطه‌ای سبک‌های پردازش هویت در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. مجله روانشناسی، 22(3): 308-325.
- محمدی، منیره؛ کرد، بهمن. (1398). پیشبینی اضطراب دانشجویان بر اساس دشواری‌های تنظیم هیجان و افکار خودآیند منفی. نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، 12(1): 131-135.

مسعودی، شاهد؛ حاتمی، حمیدرضا؛ مدرس غروی، مسعود؛ بنی جمال، شکوه السادات. (1395). نقش واسطه‌ای طرحواره‌های ناسازگار اولیه در رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی و اضطراب مرگ در بیماران سرطانی. *اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی (اندیشه و رفتار)*، 10(39): 37-46.

مش، اریک؛ وولف، دیوید. (2014). روانشناسی مرضی کودک. ترجمه مجید، مظفری مکی آبادی؛ اصغر، فروغ الدین عدل. تهران: انتشارات رشد.

مظاهری، محمدعلی؛ نجاتی، وحید؛ ذبیح زاده، عباس؛ ملکی، قیصر. (1396). سبک‌های دلبستگی و توانایی بازشناسی حالت‌های هیجانی چهره. *فصلنامه پژوهشی روانشناسی کاربردی*، 8(1): 1-12.

ملکشاهی بیرانوند، فاطمه؛ خدابخش پیرکالنی، روشنگر؛ خسروی، زهره؛ عامری، فریده. (1398). مقایسه و اثربخشی مداخله مبتنی بر مرگ آگاهی با مداخله شناختی رفتاری بر اختلال وحشتزدگی و اضطراب مرگ. *پژوهش در سلامت روانشناختی*، 13(4): 73-87.

نصیری، سارا؛ عسکری زاده، قاسم؛ فضیلت پور، مسعود. (1395). نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سرسختی روانشناختی و خوش بینی در پیش بینی اضطراب مرگ زنان در سه ماهه سوم بارداری. *روان پرستاری*، 4(6): 50-58.

هایتس بریش، کارل. (2020). درمان اختلال‌های دلبستگی از نظریه تا درمان. ترجمه صفورا بابایی و همکاران. (1398). تهران: انتشارات دانشگاه شهید بهشتی.

وصالی، هاله؛ الچینی، عزیزه؛ افشانی، رضا؛ محدودی زمان، مرتضی. (1399). رابطه سبک‌های دفاعی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با اضطراب مرگ در سالمندان. *اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی*، 15(55): 17-26.

ولیکانی، احمد؛ یارمحمدی اصل، مسیب. (1393). رابطه سبک‌های دلبستگی با اضطراب مرگ در بیماران قلبی - عروقی. *مجله‌ی دانشگاه علوم پزشکی کرمان*، 21(4): 355-367.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



- Fitzgerald, J., MacNamara, A., DiGangi, J., Kennedy, A., Rabinak, C., Patwell, R., et al. (2016). An electrocortical investigation of voluntary emotion regulation in combat-related posttraumatic stress disorder. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 249: 113-121.
- Fitzpatrick, S., Kuo Janice, R. (2016). [The impact of stimulus arousal level on emotion regulation effectiveness in borderline personality disorder](#). *Psychiatry Research*, 241: 242-248.
- Frady, K. (2014). Depression, social support, and self-rated health in older adults. University of Rhode Island.
- Ghaempour, Z., Esmailian, M., Sarafraz, M. (2019). Emotion regulation in adolescents: the predicting role of family function and attachment. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 13 (51): 7- 16.
- Gratz, K., Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1): 41-54.
- Hart, J., Shaver, R., Goldenberg, J. (2005). Attachment, self-esteem worldviews, and terror management: Evidence for tripartite security system. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88: 999-1013.
- Henschel, S., Nandrino, J., Doba, K. (2020). Emotion regulation and empathic abilities in young adults: The role of attachment styles. *Personality and Individual Differences*, 156: 1-36.
- Hickie, I. (2016). [Specific Mental Health Disorders: Depressive and Anxiety Disorders](#). *International Encyclopedia of Public Health* (Second Edition). 29-42.
- Hoe, S. (2008). Issues and procedures in adopting structural equation modelling technique. *Journal of Quantitative Methods*, 3(1): 76.
- Issazadeghan, A., Ashraf Zadeh, S., Sheikhi, S. (2014). The Relationship of Cognitive Emotion Regulation Strategies and Optimism with Death Anxiety among Nures in Urmia City. *Nursing and Midwifery Journal*, 12 (6): 467- 476.
- Jerud, A., Pruitt, L., Zoellner, L., Feeny, N. (2016). The effects of prolonged exposure and sertraline on emotion regulation in individuals with posttraumatic stress disorder. *Behaviour research and therapy*, 77: 62-67.
- Kashdan, T., Barrios, V., Forsyth, J., Steger, M. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 44(9): 1301-1320.
- Khawar, M., Aslam, N., Aamir, S. (2013). Perceived Social Support and Death Anxiety Among Patients with Chronic Diseases. *Pakistan Journal of Medical Research*, 52(3): 75.
- Lewczuk, K., Kobylińska, D., Marchlewska, M., Krysztofiak, M., Glica, A., Moiseeva, V. (2021). Adult attachment and health symptoms: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Current Psychology*, 40(4): 1720-1733.
- Linley, P., Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of traumatic stress: official publication of the international society for traumatic stress studies*, 17(1): 11-21.
- Lo, C., Hales, S., Zimmermann, C., Gagliese, L., Rydall, A., Rodin, G. (2011). Measuring death-related anxiety in advanced cancer: preliminary psychometrics of the Death and Dying Distress Scale. *Journal of pediatric hematology/oncology*, 33: 140-145.

- Lopez, F., Gormley, B. (2002). Stability and change in adult attachment style over the first-year college transition: Relations to self-confidence, coping, and distress patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 49(3): 355.
- Malik, S., Wells, A., Wittkowski, A. (2015). Emotion regulation as a mediator in the relationship between attachment and depressive symptomatology: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 172: 428-444.
- Mathews, B., Kerns, K., Ciesla, J. (2014). Specificity of emotion regulation difficulties related to anxiety in early adolescence. *Journal of adolescence*, 37(7): 1089-1097.
- Mikulincer, M., Shaver, P.R. (2016). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. New York. NY: Guilford. 2nd ed.
- Mikulincer, M., Florian, V., Birnbaum, G., Malishkevich, S. (2002). The death-anxiety buffering function of close relationships: Exploring the effects of separation reminders on death-thought accessibility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3): 287-299.
- Mikulincer, M., Florian, V., Tolmacz, R. (1990). Attachment styles and fear of personal death: A case study of affect regulation. *Journal of personality and social psychology*, 58(2): 273.
- Mikulincer, M., Shaver, P., Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, 27(2): 77-102.
- Moazen, T., Aghaei, A., Golparvar, M. (2014). Predicted Students attachment styles based on Parents parenting styles. *Instruction and Evaluation*, 7 (25): 87- 99.
- Nielsen, S., Lønfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K., Hageman, I., Vangkilde, S., Daniel, S. (2017). Adult attachment style and anxiety—The mediating role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 218: 253-259.
- Parada-Fernández, P., Herrero-Fernández, D., Oliva-Macías, M., Rohwer, H. (2021). Analysis of the mediating effect of mentalization on the relationship between attachment styles and emotion dysregulation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(3): 312-320.
- Pascuzzo, K., Moss, E., Cyr, C. (2015). Attachment and emotion regulation strategies in predicting adult psychopathology. *Sage Open*, 5(3): 1-15.
- Peters, L., Cant, R., Payne, S., O'connor, M., McDermott, F., Hood, K., et al. (2013). How death anxiety impacts nurses' caring for patients at the end of life: a review of literature. *The open nursing Journal*, 7: 14-21.
- Picardi, A., Giuliani, E., Gigantesco, A. (2020). Genes and environment in attachment. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 112: 254-269.
- Rajabi, Gh., Bohrani, M. (2001). Factorial analysis of death anxiety scale. *Psychol J*, 4: 331- 344.
- Sarmad, Z., Hejazi, E., Bazargan, A., (2012). Research Methods in Behavioral Sciences Iran: Tehran, Agah Publication.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online*, 8(2): 23-74.
- Ştefan, C., Avram, J. (2018). The multifaceted role of attachment during preschool: moderator of its indirect effect on empathy through emotion regulation. *Early Child Development and Care*, 188(1): 62-76.
- Taube-Schiff, M., Van Exan, J., Tanaka, R., Wnuk, S., Hawa, R., Sockalingam, S. (2015). Attachment style and emotional eating in bariatric surgery candidates: The mediating role of difficulties in emotion regulation. *Eating behaviors*, 18: 36-40.

Wiemer, J., Pauli, P. (2016). How fear-relevant illusory correlations might develop and persist in anxiety disorders: a model of contributing factors. *Journal of anxiety disorders*, 44: 55-62.

Wing, M. (2011). Predicting Death Anxiety with Gratitude and Friendship Attachment: A Correlational Study. Hong Kong, China: Hong Kong Baptist University. 98.