

سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی: نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

فهیمة سادات تولاثیان^{۱*}، محمدعلی بشارت^۲، عرفانه خراطی^۳

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه تهران

^۲ گروه روانشناسی، دانشگاه تهران

^۳ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی کودکان استثنایی، دانشگاه تهران

چکیده

پژوهش در زمینه متغیرهایی که می‌توانند در رابطه بین دلبستگی با ناگویی هیجانی نقش داشته باشند، مورد غفلت واقع شده است. از این رو در پژوهش حاضر نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی با ناگویی هیجانی بررسی شد. تعداد ۱۴۱ زن و ۱۱۵ مرد به مقیاس دلبستگی بزرگسال (AAI)، مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (FTAS) و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ) پاسخ دادند. یافته‌ها بین ناگویی هیجانی با سبک‌های دلبستگی رابطه وجود داشت. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، در رابطه بین این متغیرها نقش واسطه‌ای جزئی داشت. بنابراین بخشی از رابطه سبک‌های دلبستگی با ناگویی هیجانی از طریق راهبردهای تنظیم شناختی هیجان اعمال می‌شود.

کلیدواژه‌ها: سبک دلبستگی؛ ناگویی هیجانی؛ راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان؛ راهبردهای غیر انطباقی تنظیم هیجان

مقدمه

طبق نظریه دلبستگی (attachment theory)، تجارب بین شخصی اولیه از طریق مدل‌های درونکاری (working model internal) بر عملکرد بین شخصی فرد در آینده و روش‌های پاسخگویی به مشکلات تاثیر می‌گذارد. اگر نگاره دلبستگی (attachment figure) نسبت به نگرانی‌های فرد پاسخگو (responsive) و حساس (sensitive) باشد، سبک دلبستگی ایمن (secure attachment) و مدل درونکاری مثبت تشکیل می‌شود که با تصویر مثبت از خود، ظرفیت مدیریت استرس-ها، استقلال و راحت بودن در برقراری رابطه با دیگران مرتبط است. در مقابل اگر مراقب غیر حساس و غیر پاسخگو باشد، مدل درونکاری منفی ایجاد می‌شود که در این حالت، یا سطوحی از اضطراب و پریشانی در چهارچوب نیازهای دلبستگی فرد مستقر می‌شود (دلبستگی نایمن دوسوگرا؛ ambivalent attachment) یا سیستم دلبستگی فرد غیرفعال می‌شود که در ارتباط است با سطوح پایین عاطفه و اجتناب از روابط نزدیک (دلبستگی نایمن اجتنابی؛ avoidant attachment؛ شیور و میکولینسر، ۲۰۰۲).

سبک‌های دلبستگی بر عملکرد هیجانی و پاسخ‌های عاطفی افراد تاثیر می‌گذارند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد با سبک دلبستگی ایمن نسبت به افراد نایمن هیجان-هایشان را بهتر تنظیم می‌کنند و از راهبردهای مقابله‌ای سازنده‌تری استفاده می‌کنند، در مقابل دلبستگی نایمن می‌تواند بر تنظیم هیجانی تاثیر منفی بگذارد (کسیدی و برلین، ۱۹۹۴). ناگویی هیجانی (alexithymia) نوعی نقص و نارسایی خلقی است که باعث ناتوانی در پردازش شناختی (cognitive processing) اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجان‌ها می‌شود. مشکلاتی که در ناگویی هیجانی وجود دارند از جمله دشواری در شناسایی احساسات و تمایز بین احساسات و تهییج‌های بدنی مربوط به انگیزتگی هیجانی، دشواری در توصیف احساسات برای دیگران، قدرت تجسم محدود که بر حسب فقر خیال‌پردازی‌ها مشخص می‌شود، و سبک شناختی عینی، عمل‌گرا و واقعیت‌محور (تیلور و بگی، ۲۰۱۰)، می‌توانند با مشکلات عاطفی و هیجانی برآمده از سبک‌های دلبستگی نایمن در ارتباط باشند. در واقع برخورد نامناسب با هیجان‌های فرد در دلبستگی نایمن، منجر به اختلال در فراگیری چگونه احساس کردن می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز بروز ناگویی هیجانی باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ویژگی‌های مربوط به ناگویی هیجانی در سبک‌های دلبستگی نایمن بیشتر است و احساسات نامنی در روابط دلبستگی، نقص و نارسایی در شناسایی و ابراز هیجان‌ها را پیش‌بینی می‌کند (بشارت، گرانیامپور، پورنقدعلی، افقی، حبیب‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۳؛ مونتباروچی، کدیسپوتی، بالداری و روسی، ۲۰۰۴).

با وجود این که پژوهش‌ها به بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی پرداخته‌اند، اما پژوهش در زمینه متغیرهایی که احتمالا می‌توانند در رابطه بین این متغیرها نقش واسطه‌ای داشته باشد، همواره مورد غفلت واقع شده است. با توجه به این که سبک‌های دلبستگی و تجربه‌های هیجانی، به راهبردهای تنظیم هیجان در افراد جهت می‌دهند؛ و از سوی دیگر ناتوانی و شکست در تنظیم هیجان‌ها می‌تواند به نقص و اختلال در شناسایی و ابراز هیجان‌ها بینجامد، به نظر می‌رسد که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (cognitive emotion regulation strategies)، به مثابه راهبردهای مقابله (coping strategies) در پاسخ به عوامل استرس‌زا (گارفنسکی و کرایچ، ۲۰۰۶) بتوانند رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی را تحت تاثیر قرار دهند. بر این اساس، پژوهش حاضر ۲ هدف اصلی داشت: (۱) بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی، (۲) بررسی نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی.

* e-mail: f.tavalaeyan@gmail.com

روش

شرکت کنندگان

جامعه آماری این پژوهش زنان و مردان ساکن شهر تهران بودند. تعداد ۲۶۷ زن و مرد از جمعیت عمومی به صورت داوطلب در این پژوهش شرکت کردند. پس از جلب رضایت و همکاری شرکت کنندگان، از آن‌ها خواسته شد مقیاس دلبستگی بزرگسال (AAI)، مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ (FTAS) و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ) را تکمیل کنند. به منظور کنترل اثر ترتیب و خستگی، مقیاس‌ها به تناسب با ترتیب‌های متفاوت ارائه شدند. یازده شرکت‌کننده به دلیل پاسخ ناقص به مقیاس‌ها از تحلیل‌های آماری کنار گذاشته شدند و به این ترتیب نمونه پژوهش به ۲۵۶ نفر (۱۴۱ زن، ۱۱۵ مرد) تقلیل یافت.

ابزار

مقیاس دلبستگی بزرگسال (AAI): مقیاس دلبستگی بزرگسال (Adult Attachment Inventory)، که با استفاده از مواد آزمون دلبستگی هازن و شیور (Hazan, C., & Shaver, P. R.: ۱۹۸۷) ساخته و در نمونه‌های دانشجویی، دانش آموزی و جمعیت عمومی ایرانی هنجاریابی شده است (بشارت، ۱۳۸۴، ۲۰۱۱)، آزمونی ۱۵ سوالی است که سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۵) می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره شرکت کنندگان در زیرمقیاس‌های آزمون به ترتیب ۵ و ۲۵ خواهد بود. اعتبار و روایی این مقیاس توسط بشارت (۱۳۸۴، ۲۰۱۱) بررسی و تایید شده است. مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ (FTAS): مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (FTAS) Alexithymia Scale-20 Farsi version of the Toronto؛ بگی، پارکر و تیلور، (Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J.: ۱۹۹۴) آزمونی ۲۰ سوالی است و سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات، و تفکر عینی را در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) می‌سنجد. یک نمره کل نیز از جمع نمره‌های سه زیرمقیاس برای ناگویی هیجانی کلی محاسبه می‌شود. ویژگی‌های روانسنجی این مقیاس در پژوهش‌های خارجی (پارکر، تیلور و بگی، ۲۰۰۱، ۲۰۰۳؛ تیلور و بگی، ۲۰۰۰) و داخلی (بشارت، ۲۰۰۷) مورد بررسی و تایید قرار گرفته است.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ): پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (Questionnaire Cognitive Emotion Regulation) یک ابزار ۱۸ گویه‌ای است که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدید کننده و استرس‌زای زندگی در اندازه‌های پنج درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) بر حسب نه زیرمقیاس زیر می‌سنجد: خودسرزنشگری؛ دیگرسرزنشگری؛ تمرکز بر فکر/نشخوارگری؛ فاجعه‌نمایی؛ کم‌اهمیت‌شماری؛ تمرکز مجدد مثبت؛ ارزیابی مجدد مثبت؛ پذیرش؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی (گارفنسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). حداقل و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس به ترتیب ۲ و ۱۰ خواهد بود و نمره بالاتر نشان دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی است. ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در پژوهش‌های خارجی (گارفنسکی و کرایچ، ۲۰۰۶) و داخلی (بشارت و بزازیان، ۱۳۹۳) مورد بررسی و تایید قرار گرفته است.

شیوه‌ی اجرا

شرایط لازم برای شرکت در پژوهش عبارت بودند از: رضایت داوطلب برای شرکت در پژوهش؛ داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم؛ نداشتن بیماری روانپزشکی یا پزشکی مستلزم مصرف دارو در زمان انجام پژوهش. با توجه به شرایط بالا شرکت کنندگان به صورت دردسترس انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها در اختیارشان قرار گرفت.

نتایج

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد شرکت کنندگان را بر حسب نمره‌های سبک‌های دلبستگی، ناگویی هیجانی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به تفکیک دو جنس نشان می‌دهد.

جدول ۱

میانگین و انحراف استاندارد نمره شرکت کنندگان بر حسب نمرات سبک‌های دلبستگی، ناگویی هیجانی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

متغیر	مردان		زنان		کل	
	M	SD	M	SD	M	SD
سبک دلبستگی ایمن	۱۵/۱۲	۳/۸۴	۱۵/۰۵	۴/۸۳	۱۵/۰۸	۴/۴۰
سبک دلبستگی اجتنابی	۱۲/۳۴	۴/۱۸	۱۳/۲۳	۴/۵۸	۱۲/۸۳	۴/۴۲
سبک دلبستگی دوسوگرا	۱۱/۹۱	۳/۶۱	۱۲/۱۱	۳/۴۱	۱۲/۰۱	۳/۵۰
ناگویی هیجانی	۴۱/۵۹	۱۱/۵۰	۴۳/۲۶	۱۳/۹۷	۴۲/۵۱	۱۲/۹۲
راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان	۷/۲۱	۱/۰۶	۷/۰۶	۱/۱۹	۷/۱۳	۱/۱۳
راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان	۴/۸۴	۱/۱۴	۵/۰۸	۱/۲۳	۴/۹۷	۱/۲۰

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که سبک دلبستگی ایمن با ناگویی هیجانی همبستگی منفی معنادار دارد و دلبستگی‌های اجتنابی و دوسوگرا با ناگویی هیجانی همبستگی مثبت معنادار دارند. سپس برای سنجش میزان نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی، مجموعه‌ای از تحلیل‌های رگرسیونی دو گامی انجام شد. نتایج تحلیل‌های رگرسیونی دو گامی برای راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان در جدول ۲ ارائه شده است. نتایج نشان می‌دهند که راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان توانسته‌اند، به عنوان متغیر واسطه‌ای، رابطه بین سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با ناگویی هیجانی را به صورت جزئی تحت تاثیر قرار دهند.

جدول ۲

خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری اثر واسطه‌ای راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان بر بر رابطه سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی

متغیر/ شاخص	B	SEB	β	t	p
گام اول: دلبستگی ایمن ($R^2 = 0/41$)	-۱/۸۷	۰/۱۴۲	-۰/۶۴	-۱۳/۲۳	۰/۰۰۱
گام دوم: دلبستگی ایمن	-۱/۲۹	۰/۱۷۱	-۰/۴۴۰	-۷/۵۴	۰/۰۰۱
راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان ($R^2 = 0/47, \Delta R^2 = 0/06$)	-۳/۶۴	۰/۶۶۵	-۰/۳۱۹	-۵/۴۷	۰/۰۰۱
گام اول: دلبستگی اجتنابی ($R^2 = 0/33$)	۱/۶۸	۰/۱۵۰	۰/۵۷۴	۱۱/۱۸	۰/۰۰۱
گام دوم: دلبستگی اجتنابی	۱/۰۰	۰/۱۷۳	۰/۳۴۳	۵/۷۷	۰/۰۰۱
راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان ($R^2 = 0/43, \Delta R^2 = 0/10$)	-۴/۴۳	۰/۶۷۵	-۰/۳۸۹	-۶/۵۶	۰/۰۰۱
گام اول: دلبستگی دوسوگرا ($R^2 = 0/25$)	۱/۸۶	۰/۲۰۰	۰/۵۰۳	۹/۲۸	۰/۰۰۱
گام دوم: دلبستگی دوسوگرا	۱/۱۸	۰/۱۸۹	۰/۳۱۹	۶/۲۲	۰/۰۰۱
راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان ($R^2 = 0/44, \Delta R^2 = 0/18$)	-۵/۳۳	۰/۵۸۵	-۰/۴۶۷	-۹/۱۱	۰/۰۰۱

نتایج تحلیل های رگرسیونی دو گامی برای راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان در جدول ۳ ارائه شده است. این نتایج نشان می‌دهند که راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان توانسته‌اند، به عنوان متغیر واسطه‌ای، رابطه سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با ناگویی هیجانی را به صورت جزئی تحت تاثیر قرار دهند.

جدول ۳

خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری اثر واسطه‌ای راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان بر رابطه سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی

متغیر/ شاخص	B	SEB	β	t	p
گام اول: دلبستگی ایمن ($R^2 = 0/40$)	-۱/۸۷	۰/۱۴۲	-۰/۶۴	-۱۳/۲۳	۰/۰۰۱
گام دوم: دلبستگی ایمن	-۱/۱۶	۰/۱۴۴	-۰/۳۹۵	-۸/۰۵	۰/۰۰۱
راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان ($R^2 = 0/56, \Delta R^2 = 0/15$)	۴/۹۶	۰/۵۳۱	۰/۴۶۰	۹/۳۵	۰/۰۰۱
گام اول: دلبستگی اجتنابی ($R^2 = 0/33$)	۱/۶۸	۰/۱۵۰	۰/۵۷۴	۱۱/۱۸	۰/۰۰۱
گام دوم: دلبستگی اجتنابی	-۰/۸۴۶	۰/۱۵۶	-۰/۲۹۰	-۵/۴۲	۰/۰۰۱
راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان ($R^2 = 0/50, \Delta R^2 = 0/17$)	۵/۴۶	۰/۵۷۸	۰/۵۰۶	۹/۴۵	۰/۰۰۱
گام اول: دلبستگی دوسوگرا ($R^2 = 0/25$)	۱/۸۶	۰/۲۰۰	۰/۵۰۳	۹/۲۸	۰/۰۰۱
گام دوم: دلبستگی دوسوگرا	۱/۰۴	۰/۱۷۷	۰/۲۸۱	۵/۸۷	۰/۰۰۱
راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان ($R^2 = 0/51, \Delta R^2 = 0/26$)	۶/۰۱	۰/۵۱۶	۰/۵۵۷	۱۱/۶۴	۰/۰۰۱

بحث

نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر نشان داد که بین سبک دلبستگی ایمن با ناگویی هیجانی رابطه منفی معنادار و بین سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با ناگویی هیجانی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. بر این اساس، فرضیه های اول و دوم پژوهش تایید می شوند. همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که راهبردهای انطباقی و غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی تاثیر واسطه‌ای دارند. بر این اساس فرضیه سوم پژوهش تایید می‌شود. نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های پیشین (بشارت و همکاران، ۱۳۹۳؛ تیلور و بگی، ۲۰۰۰؛ شیور و میکولینسر، ۲۰۰۲؛ کسیدی و برلین، ۱۹۹۴؛ مونتباروچی و همکاران، ۲۰۰۴) همسو است و بر حسب احتمالات زیر قابل تبیین است:

پاسخگویی، حساسیت و دسترس‌پذیری نگراره دلبستگی در دوران کودکی، یکی از منابع اصلی تنوع راهبردهای تنظیم عواطف و هیجان‌ها است. تعاملات ایمنی بخش مادر و کودک، پایگاهی امن برای کودک فراهم می‌سازد که براساس آن کودک می‌تواند از راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان‌ها، تجربه‌هایش را سازماندهی کند و با درماندگی‌ها مقابله نماید. تعاملات نایمن مادر و کودک، پایگاهی نایمن ایجاد می‌کند که فرایند تنظیم عواطف و هیجان‌ها را با اختلال مواجه می‌سازد. در واقع تعاملات آسیب‌زای کودک با نگراره دلبستگی می‌تواند منجر به شکل‌گیری سبک‌های دلبستگی نایمن و تبع آن، بروز اختلال در شناسایی و ابزار هیجان‌ها شود (بشارت و همکاران، ۱۳۹۳؛ کسیدی و برلین، ۱۹۹۴).

بر اساس نتایج پژوهش، بخشی از رابطه سبک‌های دلبستگی با ناگویی هیجانی از طریق راهبردهای تنظیم شناختی هیجان تحت تاثیر قرار می‌گیرند. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان می‌توانند بر مدیریت و تنظیم هیجان‌ها تاثیر بگذارند. افراد دلبسته نایمن از آن‌جایی که نمی‌توانند به دسترس‌پذیری و پاسخگو بودن نگراره دلبستگی‌شان امیدوار باشند، نمی‌توانند در موقعیت‌ها سازگاری نشان دهند و از طریق راهبردهای غیر انطباقی تنظیم هیجان (مثل خود سرزنشگری، دیگر سرزنشگری، تمرکز بر فکر/انشواریگری، فاجعه نمایی)، تمام انرژی‌شان معطوف به رفتارهای افراطی دلبستگی و جستجوی توجه و حمایت مراقب می‌شود. این افراد فرصت‌های تحولی بالقوه برای فراگیری و گسترش مهارت‌های تنظیم عواطف و هیجان‌ها را از دست می‌دهند، اما افراد دلبسته ایمن از نگراره دلبستگی‌شان به‌عنوان پایگاهی امن استفاده می‌کنند، به

جستجوی محیط و تعامل با آن می‌پردازند و از طریق راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان (مثل کم اهمیت شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی)، می‌توانند در عرصه روابط عاطفی و اجتماعی هیجان‌ها را به خوبی شناسایی، ابراز و مبادله کنند (بروماریو و کرنز، ۲۰۰۸؛ گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). یافته‌های این پژوهش به تقویت رابطه دو دسته نظریه (نظریه‌های مربوط به دلبستگی و ناگویی هیجانی)، می‌انجامد. همچنین تایید نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی، می‌تواند به انسجام و یکپارچگی بیشتر مفروضه‌های نظریه‌های دلبستگی کمک کند. یافته‌های پژوهش حاضر می‌توانند در خدمت تدوین برنامه‌های درمانی مبتنی بر روابط بین شخصی به صورت روابط مراجع- مراجع و یا روابط مراجع- درمانگر قرار گیرند. ماهیت طرح پژوهش مانع از اسنادهای علت‌شناختی می‌شود. نمونه مورد بررسی در این پژوهش یک نمونه از جمعیت عمومی ساکن شهر تهران بودند، این محدودیت تعمیم‌پذیری یافته‌ها را با مشکل مواجه می‌کند. برای بررسی دقیق تر رابطه سبک‌های دلبستگی با مولفه‌های ناگویی هیجانی، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی در زمینه بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی با مولفه‌های ناگویی هیجانی به وسیله ابزار سنجش چهار مقوله‌ای دلبستگی انجام شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود به منظور شناخت بهتر تأثیرات آسیب‌زای اختلال‌های دلبستگی بر فرایندهای هیجانی، رابطه این دو متغیر در نمونه‌های بالینی بررسی قرار گیرد.

منابع

- بشارت، م. ع. (۱۳۸۴). هنجاریابی مقیاس دلبستگی بزرگسال. گزارش پژوهشی منتشر نشده دانشگاه تهران.
- بشارت، م. ع.، گرانیمایه‌پور، ش.، پورنقدعلی، ع.، افقی، ز.، حبیب‌نژاد، م.، و آقایی ثابت، س. س. (۱۳۹۳). رابطه ناگویی هیجانی و مشکلات بین شخصی: نقش تعدیل‌کننده سبک‌های دلبستگی. *دوفصلنامه روانشناسی معاصر*، ۱۷، ۱۶-۳.
- بشارت، م. ع.، و بزازیان، س. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در نمونه‌ای از جامعه ایرانی. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی*، ۱۴، ۶۱-۷۰.
- Besharat, M. A. (2007). Reliability and factorial validity of Farsi version of the Toronto Alexithymia Scale with a sample of Iranian students. *Psychological Reports*, 101, 209-220.
- Besharat, M. A. (2011). Development and validation of Adult Attachment Inventory. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 475-479.
- Brumariu, L. E., & Kerns, K. A. (2008). Mother-Child attachment and social anxiety symptoms in middle childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 393-402.
- Cassidy, J., & Berlin, L. J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and Research. *Child Development*, 65, 971-991.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire- development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41, 1045-1053.
- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., & Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36, 499-507.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133-161.
- Taylor, G. J., & Bagby, M. (2000). An overview of the alexithymia construct. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 263-276). San Francisco: Jossey-Bass.