

سبک‌های دلبستگی و پریشانی روان‌شناختی در دانشجویان: نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان بین فردی

Attachment Styles and Psychological Distress among University Students: The Mediating Role of Interpersonal Emotion Regulation

Ali Mohammadi, MSc

Hadi Samadieh, PhD✉

Mohammad Hosein Salarifar, PhD

علی محمدی^۱هادی صمدیه^۲محمدحسین سالاری‌فر^۱

Abstract

The present study aimed to investigate the mediating role of interpersonal emotion regulation in the relationship between attachment styles and psychological distress in students. This was a fundamental study in terms of purpose, and a descriptive correlational study in terms of methodology. The statistical population consisted of students aged 18 to 25 at University of Birjand in the academic year 2024-2025. Out of this group, 432 individuals were selected using the convenience sampling method. The Collins and Read Attachment Styles Questionnaire (1990), the Hofmann et al. Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (2016), and the Kessler Psychological Distress Scale (2002) were used for data collection. The findings indicated that the anxious attachment style was a positive and significant predictor of psychological distress ($P \leq 0.01$, $\beta = 0.184$), and the closeness style was a negative and significant predictor of it ($P \leq 0.01$, $\beta = -0.275$), while the dependence style had no significant effect on psychological distress ($P \geq 0.05$, $\beta = -0.058$). Furthermore, the dependence ($P \leq 0.01$, $\beta = 0.192$), closeness ($P \leq 0.01$, $\beta = 0.248$), and anxious ($P \leq 0.01$, $\beta = 0.389$) styles were all positive predictors of interpersonal emotion regulation. The results of the structural equation modeling showed that the mediating role of interpersonal emotion regulation in the relationship between attachment styles and psychological distress was not significant ($P \geq 0.05$). Despite the limitations in sample and method, the research findings emphasize the importance of examining the dimensions of attachment in students' mental health and can serve as a basis for educational and counseling interventions aimed at strengthening secure attachment and improving psychological well-being.

Keywords: Attachment Styles, Interpersonal Emotion Regulation, Psychological Distress, University Students.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تعیین نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان بین فردی در ارتباط میان سبک‌های دلبستگی و پریشانی روان‌شناختی در دانشجویان بود. این مطالعه از نظر هدف بنیادی و به لحاظ روش، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری را دانشجویان ۱۸ تا ۲۵ ساله دانشگاه بیرجند در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ تشکیل دادند. از میان این گروه ۴۳۲ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس سبک‌های دلبستگی کولینز و رید (۱۹۹۰)، پرسشنامه تنظیم هیجان بین فردی هافمن و همکاران (۲۰۱۶) و مقیاس پریشانی روان‌شناختی کسلر (۲۰۰۲) استفاده شد. یافته‌ها نشان داد سبک دلبستگی اضطرابی، پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار پریشانی روان‌شناختی ($\beta = 0.184$, $P \leq 0.01$) و سبک نزدیک‌بودن، پیش‌بینی‌کننده منفی و معنادار آن ($\beta = -0.275$, $P \leq 0.01$) بود درحالی‌که سبک وابستگی اثر معناداری بر پریشانی روان‌شناختی نداشت ($P \geq 0.05$). همچنین، سبک‌های وابستگی ($\beta = 0.192$, $P \leq 0.01$), نزدیکی‌بودن ($\beta = 0.248$, $P \leq 0.01$) و اضطرابی ($\beta = 0.389$, $P \leq 0.01$) همگی پیش‌بینی‌کننده مثبت تنظیم هیجان بین فردی بودند. نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که نقش میانجی تنظیم هیجان بین فردی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و پریشانی روان‌شناختی معنادار نیست ($P \geq 0.05$). با وجود محدودیت‌های نمونه و روش، نتایج پژوهش بر اهمیت بررسی ابعاد دلبستگی در سلامت روانی دانشجویان تأکید دارد و می‌تواند مبنایی برای مداخلات آموزشی و مشاوره‌ای جهت تقویت دلبستگی ایمن و بهبود بهزیستی روانی باشد.

واژه‌های کلیدی: سبک‌های دلبستگی، تنظیم هیجان بین فردی، پریشانی روان‌شناختی، دانشجویان.

دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۴/۳۱ تصویب نهایی: ۱۴۰۴/۱۱/۱۲

۱. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران.

۲. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران. (نویسنده مسئول)

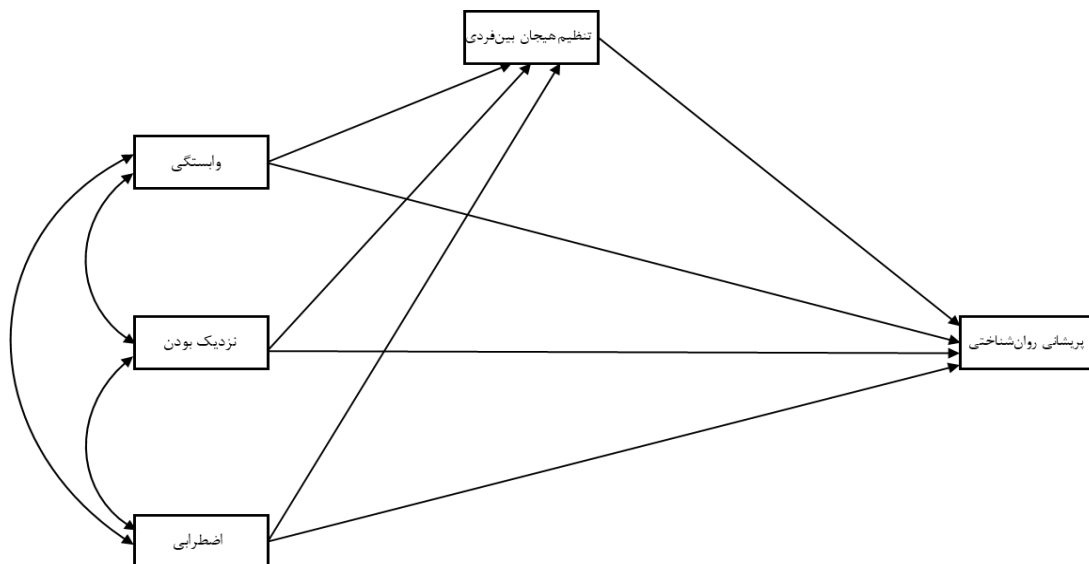
● مقدمه

پیشانی روان‌شناختی یکی از مشکلات مهم سلامت روانی است که می‌تواند عملکرد اجتماعی را مختل کند و همچنین به‌عنوان یک پیامد در مطالعات بالینی و اثربخش استفاده می‌شود (ریو و فن، ۲۰۲۴؛ محمدپور ایردموسی و عاقل مسجدی، ۱۴۰۴). این موضوع در اوایل بزرگسالی تحت تأثیر عوامل روانی و اجتماعی مانند عزت‌نفس پایین (ری یول و آلتان آتالای، ۲۰۲۲)، تاب‌آوری (امرسون و همکاران، ۲۰۲۳)، خشونت خانگی (پورنقاش تهرانی و همکاران، ۱۳۹۷)، شرایط محیطی، تحصیلات و درآمد (کوپلز و رولت، ۲۰۲۳) قرار دارد. سبک‌های دلبستگی نیز در پیش‌بینی پیشانی روان‌شناختی نقش دارند (مازا، ۲۰۲۱). سیستم دلبستگی یک سازوکار روانی-زیستی است و به پیوند عاطفی کلی میان کودک و مراقب اولیه اشاره دارد (بالبی، ۱۹۸۸ به نقل از فتحی آشتیانی و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۸). اینسورث (۱۹۷۹) با معرفی سبک‌های دلبستگی ایمن و نایمن (اجتنابی، دوسوگرا، بی‌نظم)، نظریه دلبستگی را گسترش داد (زیودار و همکاران، ۱۴۰۰). مطالعات نشان داده‌اند که سبک‌های نایمن با افزایش پیشانی روان‌شناختی مرتبطند (زاکالا و همکاران، ۲۰۲۱؛ متقیان و عبدی‌زرین، ۱۳۹۸).

اگرچه مطالعات متعددی به بررسی رابطه میان سبک‌های دلبستگی و پیشانی روان‌شناختی پرداخته‌اند (چیوکا و همکاران، ۲۰۲۰؛ زراج و الکلید، ۲۰۲۰؛ فارسیجانی و همکاران، ۱۴۰۰) اما این مطالعات با وجود توجه به رابطه میان سبک‌های دلبستگی و پیشانی روان‌شناختی، نتوانسته‌اند در دوران دانشجویی سازوکار مناسبی برای تبیین این ارتباط ارائه دهند؛ از این رو چگونگی این ارتباط به‌ویژه در دوره دانشجویی که مرحله‌ای حساس از اوایل بزرگسالی است، همچنان نیاز به بررسی‌های دقیق‌تری دارد. یکی از سازوکارهای کلیدی در این زمینه، تنظیم هیجان است که نقش مهمی بین دلبستگی و سلامت روانی دارد (بشارت و همکاران، ۱۳۹۵). گراس (۲۰۰۱) الگوی فرآیندی تنظیم هیجان را معرفی کرد.

تنظیم هیجان فرآیندی است که به مدیریت احساسات برای افزایش سازگاری و کاهش تنش و کنترل هیجانات کمک می‌کند (گارلند، ۲۰۲۱). این فرایند بر تجربه، شدت و ابراز هیجان اثر گذاشته و بسته به هدف فرد می‌تواند موجب کاهش، حفظ یا تقویت هیجان‌ها شود (رهنمائی و همکاران، ۱۴۰۳). تنظیم هیجان بین‌فردی (interpersonal emotion regulation) نیز شامل استفاده از دیگران برای مدیریت هیجانات از طریق راهبردهایی مانند تسکین، دیدگاه‌گیری و الگوبرداری اجتماعی است (گوکداگ، ۲۰۲۱). ضعف در تنظیم هیجان با اختلالات روان‌شناختی مرتبط است، درحالی‌که مهارت در آن موجب واکنش‌های هیجانی سازگارانه می‌شود (پکوک و همکاران، ۱۴۰۳).

سبک‌های دلبستگی در تجربه و تنظیم هیجان نقش دارند و بر سلامت روانی اثر می‌گذارند. مطالعه جونز و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد که سبک دلبستگی بر تنظیم هیجانات دانشجویان تأثیر دارد؛ افراد با دلبستگی ایمن راهبردهای مؤثرتری دارند، اما افراد با دلبستگی اجتنابی یا اضطرابی در کنترل هیجانات مشکل دارند. به‌طور کلی، سبک‌های نایمن با اختلال در تنظیم هیجان و در نتیجه افزایش پیشانی روانی، از جمله اضطراب مرگ، مرتبطند (علی‌دوستی و معافیان، ۱۴۰۲). همچنین نتایج مطالعه کرونین و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که نتوانی در تنظیم هیجان نقش میانجی در ارتباط بین دلبستگی اضطرابی به دوستان و پیامدهای روان‌شناختی منفی (از جمله افسردگی، اضطراب، استرس و ناراحتی بین‌فردی) دارد. با وجود پژوهش‌های متعدد درباره سبک‌های دلبستگی و پیشانی روان‌شناختی، نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان، به‌ویژه در سطح بین‌فردی، هنوز به‌طور کامل بررسی نشده است. بیشتر مطالعات بر کودکی و نوجوانی متمرکز بوده‌اند و اوایل بزرگسالی و چالش‌های آن کمتر بررسی شده است. سبک‌های دلبستگی نایمن معمولاً با پیشانی بیشتر مرتبطند و دلبستگی ایمن با تنظیم هیجان مؤثر و حمایت اجتماعی همراه است. با این حال، نقش راهبردهای تنظیم هیجان بین‌فردی به‌عنوان میانجی در این رابطه نیازمند بررسی بیشتر است. بر همین اساس، پژوهش حاضر به بررسی این نقش در اوایل بزرگسالی می‌پردازد.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

• روش

پژوهش حاضر از نوع بنیادی و همبستگی بود و روی دانشجویان ۱۸ تا ۲۵ ساله دانشگاه بیرجند در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ اجرا شد. برای تعیین حجم نمونه از فرمول نسبت مشاهدات به پارامترهای تخمینی (N:q) استفاده گردید. طبق دیدگاه شرایبر و همکاران (۲۰۰۶)، به ازای هر پارامتر مدل حداقل ۱۰ آزمودنی لازم است. تعداد پارامترهای مدل براساس فرمول $V(V+1)/2$ و با در نظر گرفتن ۸ متغیر اندازه‌گیری شده، ۳۶ پارامتر محاسبه شد. بر این اساس، حداقل حجم نمونه ۳۶۰ نفر تعیین گردید. با توجه به احتمال ریزش نمونه یا پاسخ‌دهی ناقص و براساس توصیه بل و همکاران (۲۰۱۳)، ۲۰ درصد به حجم نمونه افزوده شد و در نهایت ۴۳۲ نفر به‌عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند. نمونه‌گیری به روش در دسترس انجام گرفت و داده‌ها با رعایت اصول اخلاقی به‌صورت حضوری و آنلاین گردآوری و با نرم‌افزارهای SPSS و AMOS نسخه ۲۷ تحلیل شدند.

• ابزارها

الف) پرسشنامه تنظیم هیجان بین فردی (Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire- IERQ): پرسشنامه تنظیم هیجان بین فردی که توسط هافمن و همکاران (۲۰۱۶) برای سنجش راهبردهای بین فردی مدیریت هیجان طراحی شده، شامل ۲۰ ماده در قالب مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از «اصلاً در مورد من درست نیست» تا «کاملاً در مورد من صدق می‌کند» نمره‌گذاری می‌شود و دارای ۴ خرده‌مقیاس (تقویت عاطفه مثبت، دیدگاه‌گیری، آرام‌سازی و الگوبرداری اجتماعی) است. نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر از راهبردهای تنظیم هیجان است. در مطالعه اصلی، روایی همگرا با مقیاس‌های مرتبط (ضرایب بین ۰/۳۴ تا ۰/۵۰) و اعتبار با آلفای کرونباخ بین ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ برای کل مقیاس و زیرمقیاس‌ها گزارش شد (هافمن و همکاران، ۲۰۱۶). در ایران، کارشکی و همکاران (۲۰۱۶) این ابزار را هنجاریابی کرده‌اند و ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۸ و برای زیرمقیاس‌ها بین ۰/۷۰ تا ۰/۷۷ به‌دست آمد که نشان‌دهنده انسجام درونی مناسب ابزار بود. همچنین، روایی همگرای ابزار از طریق همبستگی مثبت با سبک دلبستگی ایمن و سازگاری هیجانی و روایی واگرا از طریق همبستگی منفی با افسردگی و اضطراب تأیید شد. این یافته‌ها بیانگر اعتبار و اعتبار مناسب پرسشنامه تنظیم هیجان بین فردی برای استفاده در جامعه ایرانی است. در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۰ به‌دست آمد.

ب) مقیاس پریشانی روان‌شناختی کسلر (Kessler psychological distress scale- K6): مقیاس پریشانی روان‌شناختی کسلر توسط کسلر و همکاران (۲۰۰۲) با هدف غربالگری اختلالات روانی شدید طراحی شده و شامل ۶ ماده است که تجربه احساساتی مانند عصبی بودن، ناامیدی و بی‌قراری را در ۳۰ روز گذشته می‌سنجد. ماده‌ها با طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «هیچ‌وقت» (صفر) تا «همیشه»

(چهار) نمره‌گذاری می‌شوند و نمره کلی در بازه صفر تا ۲۴ محاسبه می‌شود؛ به گونه‌ای که نمرات بالاتر نشان‌دهنده پریشانی روانی بیشتر هستند. این مقیاس ساختاری تک‌بعدی دارد و سؤالات معکوس در آن به کار نرفته است. در مطالعه اصلی، اعتبار درونی با آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و روایی تشخیصی با تحلیل ROC تأیید شده و مساحت زیر منحنی ۰/۹۵ گزارش شد (کسلر و همکاران، ۲۰۰۲). در ایران نیز این مقیاس توسط تنهای رشوانلو و همکاران (۱۳۹۸) اعتبارسنجی شده و ساختار تک‌بعدی آن از نظر جنسیت پایا گزارش شده است. اعتبار ابزار با آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و روش دو نیمه‌کردن ۰/۸۳ و روایی ملاکی آن با همبستگی مثبت با افسردگی، اضطراب و استرس تأیید شده است. در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ برای کل مقیاس برابر با ۰/۸۲ به دست آمد.

ج) مقیاس سبک دلبستگی بزرگسالان کولینز و رید (adult attachment scale- AAS): مقیاس سبک دلبستگی بزرگسالان توسط کولینز و رید (۱۹۹۰) براساس نظریه دلبستگی هازان و شیور (۱۹۸۷) طراحی شد و برای سنجش سبک‌های دلبستگی در روابط صمیمانه به کار می‌رود. نسخه اصلی شامل ۱۸ ماده است که براساس مقیاس لیبرت پنج‌درجه‌ای از «اصلاً درمورد من درست نیست» تا «کاملاً در مورد من صدق می‌کند» نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس سه زیرمقیاس دارد: اضطراب، نزدیکی یا صمیمیت و وابستگی. برخی ماده‌ها نیز به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. در مطالعه اصلی، تحلیل عاملی سه عامل مفهومی مطابق نظریه دلبستگی را شناسایی کرد و روایی همگرا از طریق همبستگی این ابعاد با عزت نفس و اعتماد به دیگران تأیید شد. ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد اضطراب، نزدیکی و وابستگی به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۶۹ و ۰/۷۵ گزارش شد. اعتبار آزمون- بازآزمون در بازه زمانی دو ماهه نیز بین ۰/۵۲ تا ۰/۷۱ به دست آمد که نشان‌دهنده ثبات نسبی ابزار است (کولینز و رید، ۱۹۹۰). در ایران، این مقیاس توسط عسگری‌زاده و همکاران (۲۰۲۳) بررسی و هنجاریابی شد که تحلیل عاملی ساختار دو عاملی (اضطراب و اجتناب) را به عنوان مدل بهینه شناسایی کرد و پس از حذف ۶ ماده با بار عاملی ضعیف، نسخه نهایی شامل ۱۲ ماده شد و اعتبار ابزار با آلفای کرونباخ ۰/۸۳ برای اضطراب و ۰/۷۶ برای اجتناب در سطح قابل قبول گزارش گردید. همچنین، روایی همگرا از طریق همبستگی مثبت با ابزارهای مرتبط با دلبستگی تأیید شد. در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای سبک وابستگی، نزدیک بودن و اضطرابی به ترتیب ۰/۳۳، ۰/۶۳ و ۰/۷۹ به دست آمد.

• یافته‌ها

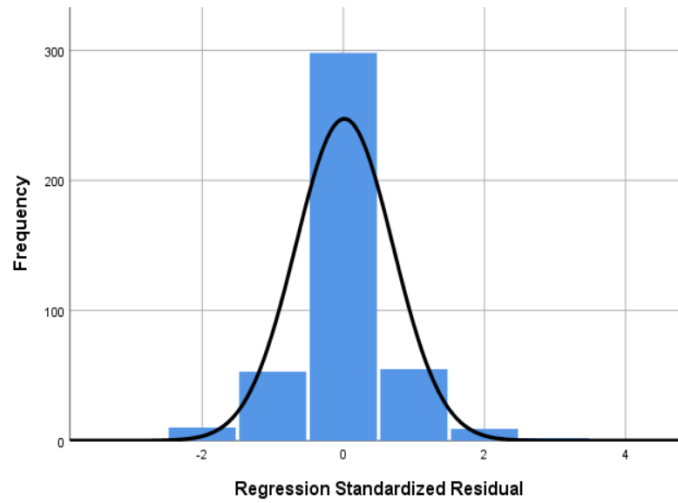
در این پژوهش، از مجموع ۴۳۲ دانشجو، ۴۹/۸ درصد دختر و ۵۰/۲ درصد پسر بودند و براساس سال تحصیل، ۴/۹ درصد در سال اول، ۳۵/۹ درصد در سال دوم، ۳۸/۲ درصد در سال سوم و ۲۱/۱ درصد در سال چهارم و بالاتر مشغول به تحصیل بودند. ابتدا داده‌ها غربالگری شدند و مقادیر گمشده با میانگین جایگزین گردید. برای شناسایی پرت‌های تک‌متغیره، از نمرات Z استفاده شد که نتایج نشان داد همه متغیرها در بازه ± 3 قرار دارند و داده پرت وجود ندارد. سپس پرت‌های چندمتغیره با فواصل ماه‌لانوویس مورد بررسی قرار گرفتند و اصلاح فواصل براساس درجات آزادی و با آزمون خی دو (χ^2) در سطح معناداری $P < 0/001$ بررسی شد. نتایج نشان داد اندازه فاصله ماه‌لانوویس ۵ مشاهده دارای فاصله‌ای بزرگ‌تر از مقدار بحرانی (۲۴/۳۲) بودند که حذف شدند؛ در نهایت تحلیل روی داده‌های ۴۲۷ نفر انجام شد. شاخص‌های توصیفی متغیرها در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش (تعداد = ۴۲۷ نفر)

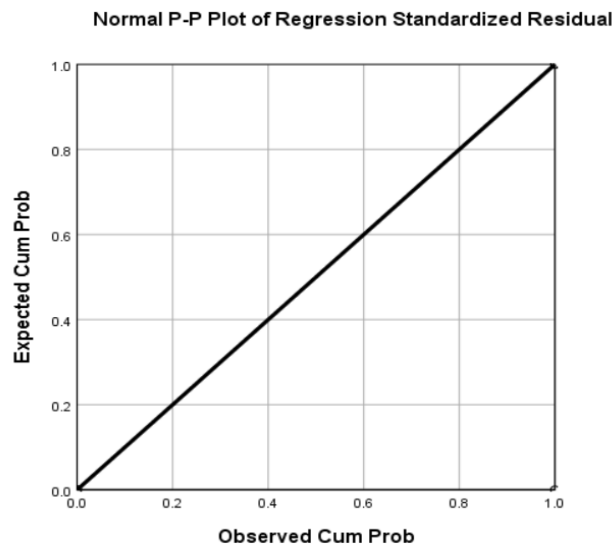
متغیرها	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
سبک‌های دلبستگی	۷	۲۵	۱۶/۱۴	۳/۰۸	-۰/۲۰	۰/۲۸
نزدیک بودن	۸	۳۰	۲۰/۲۶	۳/۸۶	۰/۰۶	۰/۲۰
اضطرابی	۶	۳۰	۱۷/۷۷	۴/۸۷	-۰/۱۹	-۰/۳۲
نظم هیجان بین فردی	۲۰	۹۹	۵۸/۴۴	۱۲/۰۹	-۰/۱۹	۰/۸۵
پریشانی روان‌شناختی	۶	۳۰	۱۵/۹۹	۴/۴۶	۰/۰۶	۰/۱۴

پیش از انجام مدل‌سازی معادلات ساختاری به بررسی مفروضات نرمال بودن تک‌متغیره و چندمتغیره توزیع متغیرها، عدم هم‌خطی چندگانه، استقلال خطاها و یکسانی واریانس‌ها پرداخته شد. نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که با در نظر گرفتن کجی ± 2 (شوماخر و لوماکس، ۲۰۱۲) و کشیدگی ± 7 (وست و همکاران، ۱۹۹۵)، کجی و کشیدگی در تمامی متغیرها در سطح مطلوبی قرار دارد و نرمال بودن تک متغیره محقق شده است. در بررسی نرمال بودن چندمتغیره پس از محاسبه مقادیر باقیمانده‌های استاندارد شده، توزیع باقیمانده‌ها با

آزمون کالموگروف-اسمیرنوف یکراهه مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که توزیع باقیمانده‌ها نرمال است ($P > 0/05$ ، $Z = 0/05$ ، $df = 427$). منحنی نرمال در شکل ۲ و منحنی P-P برای بررسی احتمال نرمال بودن چندمتغیره در شکل ۳ آورده شده است.



شکل ۲. نمودار توزیع خطاها جهت بررسی نرمال بودن چند متغیره



شکل ۳. منحنی احتمال نرمال

برای بررسی عدم هم‌خطی چندگانه، از شاخص‌های تحمل و تورم واریانس استفاده شد. طبق معیار استیونس (۲۰۱۲)، ضرایب تحمل بین ۰/۴۱ تا ۰/۷۶ و تورم واریانس بین ۱/۳۲ تا ۲/۸۷ قرار داشت که نشان‌دهنده عدم هم‌خطی چندگانه است. همچنین، با استفاده از آماره دوربین-واتسون (Durbin-Watson) و مقدار ۱/۹۱، مفروضه استقلال خطاها نیز تأیید شد. در ادامه، با توجه به مدل‌سازی معادلات ساختاری، برازش مدل و ضرایب همبستگی متغیرها در جدول ۲ بررسی شده است.

جدول ۲. ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهشی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱. وابستگی	-				
۲. نزدیک بودن	۰/۲۳**	-			
۳. اضطرابی	-۰/۳۷**	-۰/۲۵**	-		
۴. تنظیم هیجان	۰/۱۱*	۰/۲۰**	۰/۲۶**	-	
۵. پریشانی روانی	-۰/۱۷**	-۰/۳۰**	۰/۲۷**	۰/۰۸	-

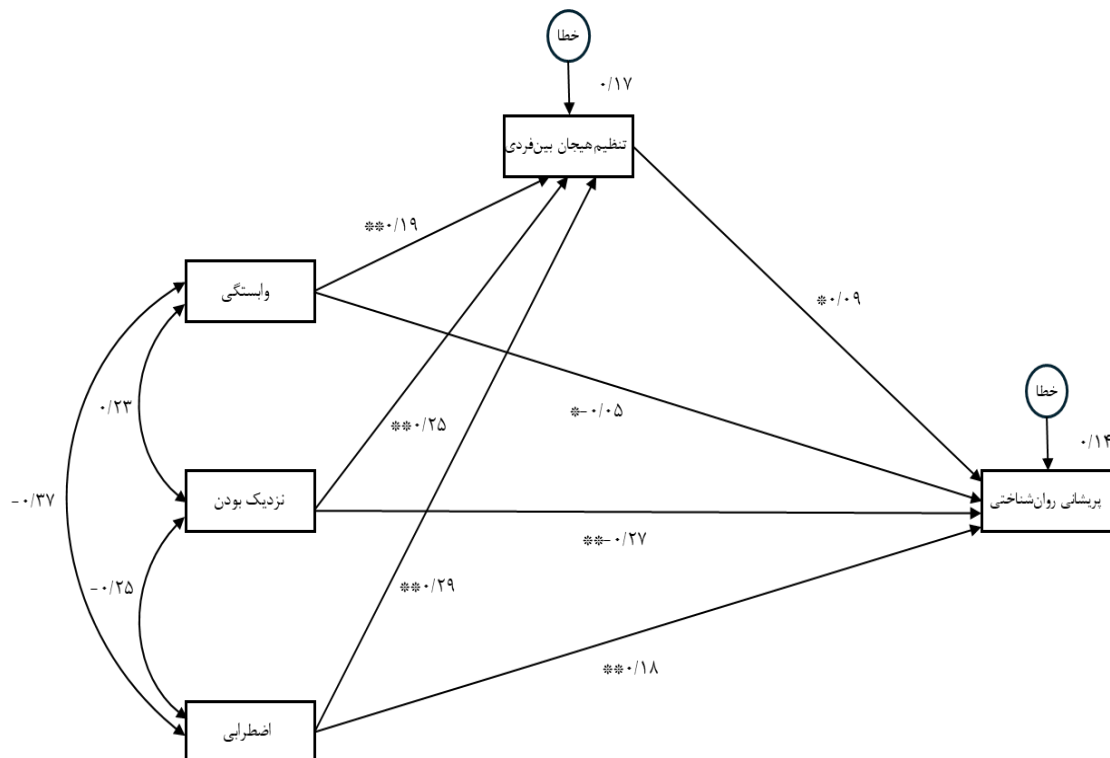
** $P < 0/01$ * $P < 0/05$

جدول ۲ نشان می‌دهد که سبک‌های دلبستگی وابستگی و نزدیک بودن با سبک اضطرابی همبستگی منفی و معناداری دارند ($P \leq 0/01$)، درحالی‌که بین وابستگی و نزدیک بودن، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($P \leq 0/01$). از میان سبک‌های دلبستگی، سبک اضطرابی بیشترین همبستگی را با تنظیم هیجان بین فردی دارد ($P \leq 0/01$) و وابستگی کمترین همبستگی معنادار را با آن نشان می‌دهد ($P \geq 0/05$). همچنین، سبک وابستگی و نزدیک بودن با پریشانی روان‌شناختی همبستگی منفی و معنادار دارند ($P \leq 0/01$)، درحالی‌که سبک اضطرابی با پریشانی، همبستگی مثبت و معنادار نشان داد ($P \leq 0/01$). درنهایت، بین تنظیم هیجان بین فردی و پریشانی روان‌شناختی همبستگی معناداری مشاهده نشد ($P \geq 0/05$).

جدول ۳. شاخص‌های برازندگی مدل ساختاری

شاخص	ملاک	ضرایب	وضعیت
χ^2	-	۱/۳۳۹	-
درجه آزادی	-	۱	-
سطح معناداری	$> 0/05$	۰/۲۵	مطلوب
χ^2/df	< 3	۱/۳۳۹	مطلوب
RMSEA	$< 0/08$	۰/۰۲۸	مطلوب
IFI	$> 0/95$	۰/۹۹۹	مطلوب
CFI	$> 0/95$	۰/۹۹۹	مطلوب
GFI	$> 0/95$	۰/۹۹۹	مطلوب

برآورد مدل با روش بیشینه درست‌نمایی انجام شد و ضرایب اثرات استاندارد شده مستقیم و غیرمستقیم محاسبه گردید. شاخص‌های برازندگی مدل نیز بررسی شدند. آزمون خی‌دو، هرچند در نمونه‌های بزرگ معمولاً معنادار است، با نسبت (χ^2/df) اصلاح می‌شود که مقدار بین ۱ تا ۳ نشان‌دهنده برازش مناسب است. شاخص RMSEA کمتر از ۰/۰۵ برای مدل‌های خوب، بین ۰/۰۵ تا ۰/۰۸ برای مدل‌های متوسط و بالاتر از ۰/۱۰ مدل ضعیف را نشان می‌دهد. همچنین شاخص‌های IFI، CFI و GFI برای مدل‌های خوب بالاتر از ۰/۹۵ در نظر گرفته می‌شوند (استیونس، ۲۰۱۲). شاخص‌های برازش مدل در جدول ۳ آمده و حاکی از برازش مطلوب است. ضرایب مسیر استاندارد شده نیز در شکل ۴ ارائه شده است.



شکل ۴. ضرایب مسیر استاندارد مدل پیش‌بینی پریشانی روان‌شناختی ($P < 0/05$ ، $P < 0/01$)

با توجه به برازش مطلوب مدل مدل‌سازی معادلات ساختاری، اثر غیرمستقیم سبک‌های دلبستگی وابستگی ($\beta = 0/017$)، نزدیک بودن ($\beta = 0/022$) و اضطرابی ($\beta = 0/022$) بر پریشانی روان‌شناختی از طریق تنظیم هیجان بین‌فردی معنادار نبودند ($P \geq 0/05$). این نتایج نشان می‌دهد که تنظیم هیجان بین‌فردی در هیچ‌یک از این روابط نقش میانجی ندارد. همچنین با بررسی ضریب مسیر مستقیم، نتایج نشان داد سبک‌های دلبستگی وابستگی ($\beta = 0/192$)، نزدیک‌بودن ($\beta = 0/248$) و اضطرابی ($\beta = 0/389$) همگی اثر مثبت و معناداری بر تنظیم هیجان بین‌فردی دارند ($P \leq 0/01$). براین اساس هر یک از این سبک‌های دلبستگی، پیش‌بینی‌کننده تنظیم هیجان بین‌فردی است. در رابطه با پریشانی روان‌شناختی، اثر مستقیم وابستگی بر پریشانی روان‌شناختی غیرمعنادار است ($P \geq 0/05$)، درحالی‌که اثر مستقیم سبک نزدیک بودن، منفی و معنادار ($\beta = -0/275$)، و اثر مستقیم سبک اضطرابی مثبت و معنادار ($\beta = -0/184$) است؛ به‌عبارت دیگر، نزدیکی موجب کاهش و اضطراب موجب افزایش پریشانی روان‌شناختی می‌شود. همچنین، تنظیم هیجان بین‌فردی پیش‌بینی‌کننده معناداری برای پریشانی روان‌شناختی نیست ($\beta = 0/087$)، میزان واریانس تبیین شده پریشانی روان‌شناختی براساس ابعاد مختلف سبک‌های دلبستگی و تنظیم هیجان بین‌فردی $R^2 = 0/14$ است. بدین معنا که متغیرهای پیش‌بین ۱۴ درصد از تغییرات پریشانی روان‌شناختی را تبیین می‌کنند.

• بحث

در این پژوهش نقش میانجی تنظیم هیجان بین‌فردی در رابطه میان سبک‌های دلبستگی و پریشانی روان‌شناختی بررسی شد. نتایج نشان داد این متغیر نقش میانجی معناداری میان سبک وابستگی و پریشانی روان‌شناختی ندارد؛ یافته‌ای که ناهمسو با دیدگاه‌های بالبی، مدل کولینز و رید و پژوهش‌های مسینا و همکاران (۲۰۲۱)، کربلایی و همکاران (۱۳۹۹) و کوچی و همکاران (۱۴۰۰) است. به نظر می‌رسد صرف تمایل به وابستگی یا جست‌وجوی حمایت، بدون راهبردهای سازگارانه، موجب کاهش پریشانی نمی‌شود (دیکسون-گوردون و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین اثربخشی این تنظیم به کیفیت رابطه و حمایت اجتماعی بستگی دارد (لوی‌گیگی و شامی‌تسوری، ۲۰۱۷). به‌طور کلی، کاهش پریشانی بیشتر به کیفیت روابط اجتماعی مرتبط است. همچنین تنظیم هیجان بین‌فردی در رابطه میان دلبستگی نزدیک‌بودن و پریشانی روان‌شناختی نیز میانجی معناداری نداشت؛ به این معنا که احساس امنیت ناشی از دلبستگی ایمن مستقیماً پریشانی را کاهش می‌دهد. این نتیجه با پژوهش‌های بیگدلی و همکاران (۱۳۹۲) و خلیف‌الشمیری و همکاران (۱۴۰۴) ناهمسو، اما با یافته‌های مالیک و همکاران (۲۰۱۵)، مسینا و همکاران (۲۰۲۳) و زاکی و ویلیامز (۲۰۱۳) همسو است. همچنین نتایج نشان دادند که تنظیم هیجان بین‌فردی در رابطه میان سبک دلبستگی اضطرابی و پریشانی روان‌شناختی نقش میانجی معناداری ندارد؛ یافته‌ای که در تضاد با پژوهش‌های مسینا و همکاران (۲۰۲۳)، گوکداک (۲۰۲۱) و نیلسن و همکاران (۲۰۱۷)، اما همسو با نتایج کارتال (۲۰۲۳) است. به نظر می‌رسد تفاوت در زیرمقیاس‌های تنظیم هیجان بین‌فردی سبب این ناهم‌خوانی باشد؛ زیرا برخی ابعاد مانند تقویت عاطفه مثبت اثر محافظتی دارند، درحالی‌که راهبردهایی چون آرام‌سازی افراطی با اضطراب بیشتر همراه‌اند (لطفی و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین تنها ابعادی مانند اطمینان‌جویی افراطی ممکن است نقش واسطه‌ای داشته باشند (ری‌یول و آلتان‌آتالای، ۲۰۲۰) و ترکیب همه ابعاد در یک نمره کل می‌تواند اثرات متضاد را پنهان کند. علاوه‌بر این، تنظیم هیجان بین‌فردی فرایندی اجتماعی است و تأثیر آن بر کاهش پریشانی به کیفیت تعاملات بستگی دارد؛ به‌ویژه افراد با دلبستگی اضطرابی با وجود استفاده بیشتر از این راهبردها، در صورت پایین‌بودن کیفیت روابط، از اثرات حمایتی آنها کمتر بهره‌مند می‌شوند (بارتھل و همکاران، ۲۰۱۸).

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که هر سه بعد سبک دلبستگی (وابستگی، نزدیک‌بودن و اضطرابی) پیش‌بینی‌کننده معنادار استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان بین‌فردی هستند. به‌طور مشخص، وابستگی بالاتر با استفاده بیشتر از راهبردهای بین‌فردی همسو بود که مطابق نتایج هاگرتی و همکاران (۲۰۰۹)، عرب‌علی‌دوستی و همکاران (۱۴۰۳) است و این یافته با نظریه بالبی مبنی بر رجوع افراد وابسته به منابع بیرونی برای آرام‌سازی و حمایت مطابقت دارد. بعد نزدیک‌بودن نیز به‌عنوان شاخصی از دلبستگی ایمن، پیش‌بینی‌کننده مثبت تنظیم هیجان بین‌فردی بود و این نتیجه با تعریف کولینز و رید (۱۹۹۰) از نزدیکی به‌عنوان گرایش به صمیمیت و نیز با پژوهش‌های پارادا-فرناندز و همکاران (۲۰۲۱)، اوزرن (۲۰۲۱) و دهقان و همکاران (۱۳۹۸) همسو است. همچنین، دلبستگی اضطرابی پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار استفاده از تنظیم هیجان بین‌فردی بود؛ یافته‌ای که با پژوهش‌های آلتان‌آتالای (۲۰۱۹)، اسپرینگستاین و همکاران (۲۰۲۳)،

فرارو و تیلور (۲۰۲۱) و هنشل و همکاران (۲۰۲۰) همخوانی دارد. در مجموع، نتایج نشان می‌دهد که سبک‌های دلبستگی با میزان و کارآمدی استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان بین‌فردی مرتبط‌اند، اما این راهبردها الزاماً تأثیری مستقیم بر کاهش پریشانی روان‌شناختی ندارند.

در ادامه یافته‌ها نشان دادند که بعد وابستگی تأثیر مستقیم و معناداری بر پریشانی روان‌شناختی ندارد. درمقابل، بعد نزدیک‌بودن اثر منفی و معناداری بر پریشانی داشت که با نتایج پرایسپوتو (۲۰۱۲) و فارسیجانی و همکاران (۱۴۰۰) ناهمسو بود. همچنین همسو با پژوهش‌های فینچ و همکاران (۲۰۲۴) و بلیک و همکاران (۲۰۲۵)، بعد اضطرابی پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار پریشانی بود. به طور کلی، وابستگی بازتابی از اعتماد و انتظار حمایت سالم است و مستقیماً بر پریشانی اثر ندارد، درحالی‌که نزدیکی نقش محافظتی و دلبستگی اضطرابی نقش آسیب‌زا در پریشانی روان‌شناختی دارد.

همچنین یافته‌ها نشان دادند که تنظیم هیجان بین‌فردی ارتباط مستقیم و معناداری با پریشانی روان‌شناختی نداشت؛ نتیجه‌ای ناهمسو با پژوهش‌های سلیمانی و حبیبی (۱۳۹۳) و نیرومند و همکاران (۱۳۹۸) که کاهش افسردگی را پس از آموزش تنظیم هیجان گزارش کرده‌اند. همچنین، لطفی و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند که تنظیم هیجان بین‌فردی در پیش‌بینی افسردگی و اضطراب نقش دارد، هرچند اثر آن از تنظیم هیجان درون‌فردی کمتر است. درمقابل، نتیجه حاضر با پژوهش کارتال (۲۰۲۳) همسوست که نشان داد تنظیم هیجان بین‌فردی نه میانجی و نه پیش‌بینی‌کننده معناداری برای پیامدهای هیجانی نیست. بر پایه مدل فرآیندی گراس و جان (۲۰۰۳)، به نظر می‌رسد در میان دانشجویان این پژوهش، راهبردهای درون‌فردی مانند بازاریابی شناختی، پذیرش هیجان و بازداری بیان هیجان نقش مؤثرتری در کاهش پریشانی داشته‌اند. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که دانشجویان این نمونه بیشتر به راهبردهای شناختی و فردی برای تنظیم هیجانات منفی متکی بوده‌اند تا به شیوه‌های بین‌فردی، نکته‌ای که می‌تواند جهت تازه‌ای برای پژوهش‌های آینده فراهم کند.

• نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد هرچند نقش میانجی تنظیم هیجان بین‌فردی در رابطه میان سبک‌های دلبستگی و پریشانی روان‌شناختی تأیید نشد، اما ابعاد دلبستگی بر پریشانی روان‌شناختی تأثیر داشتند. بعد نزدیکی با کاهش پریشانی و بعد اضطرابی بودن با افزایش آن همراه بود، درحالی‌که وابستگی اثری مستقیم نشان نداد. هر سه بعد دلبستگی پیش‌بینی‌کننده استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان بین‌فردی بودند، اما این راهبردها لزوماً به کاهش پریشانی منجر نشدند. تفاوت‌های مشاهده‌شده میان نتایج این پژوهش و برخی مطالعات پیشین احتمالاً ریشه در عوامل بافتی مانند تفاوت‌های فرهنگی، کیفیت روابط اجتماعی، میزان همدلی و مهارت‌های ارتباطی دارد. به‌ویژه در بافت فرهنگی جمع‌گراتر، راهبردهای بین‌فردی ممکن است کارکرد متفاوتی نسبت به جوامع فردگرا داشته باشند. با وجود محدودیت‌هایی نظیر جامعه آماری محدود به دانشجویان، روش نمونه‌گیری در دسترس، ماهیت مقطعی مطالعه و تمرکز بر تعداد اندکی متغیر، نتایج این پژوهش اهمیت بررسی ابعاد مختلف دلبستگی در سلامت روانی دانشجویان را برجسته می‌کند. این یافته‌ها می‌توانند مبنایی برای طراحی مداخلات آموزشی، مشاوره‌ای و پیشگیرانه در محیط‌های دانشگاهی باشند؛ مداخلاتی که با تقویت سبک‌های دلبستگی ایمن، آموزش راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان و ارتقای مهارت‌های ارتباطی، به بهبود بهزیستی روانی دانشجویان کمک می‌کنند.

• تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافی بین نویسندگان وجود ندارد.

• تشکر و قدردانی

از تمامی دانشجویان دانشگاه بیرجند جهت همکاری در پژوهش کمال تشکر و قدردانی را می‌نمایم.

• منابع

بشارت، محمدعلی و فرهنگ، هادی. (۱۳۹۶). نقش واسطه‌ای دشواری تنظیم هیجان در رابطه بین آسیب‌های دلبستگی و نشانه‌های افسردگی و

- بیگدلی، ایمان‌اله، نجفی، محمود و رستمی، مریم. (۱۳۹۲). رابطه سبک‌های دلبستگی، تنظیم هیجانی و تاب‌آوری با بهزیستی روانی در دانشجویان علوم پزشکی. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۳(۹)، ۷۲۱-۷۲۹. <http://ijme.mui.ac.ir/article-1-2694-fa.html>
- پکوک، زهرا، آزادی، محمود، طالبیان شریف، جعفر. (۲۰۲۴). اثر بخشی آموزش تنظیم شناختی هیجان بر عزت‌نفس و خودآگاهی دانشجویان دختر با تجربه شکست عاطفی. *مجله روان‌شناسی*، ۲(۲۸)، ۲۱۶-۲۲۴. <https://rimag.ir/fa/Article/45231>
- پورنقاش تهرانی، سید سعید، قلندرزاده، زهرا، فراهانی، حجت‌الله، صابری، سید مهدی و پاشایی بهرام، معصومه. (۱۳۹۷). رابطه بین خشونت خانگی و عملکردهای شناختی در زنان قربانی همسرآزاری: نقش واسطه‌ای خود تنظیمی و پریشانی روانشناختی. *فصلنامه روان‌شناسی شناختی*، ۶(۳)، ۵۱-۶۰. <http://dori.net/dor/20.1001.1.23455780.1397.6.3.7.2>
- تنهای رشوانلو، فرهاد، کارشکی، حسین، امانی، مریم، اسفندیاری، سعیده و ترکمنی، مرضیه. (۱۳۹۸). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس فشار روانی کسلر (K6) براساس نظریه کلاسیک آزمون و سوال- پاسخ. *علوم پزشکی رازی (مجله دانشگاه علوم پزشکی ایران)*، ۲۶(۱۱)، ۲۰-۳۳. <http://rjms.iuums.ac.ir/article-1-5208-fa.html>
- دهقان، مجتبی، حسنی، جعفر و شریفی، پریسا. (۱۳۹۸). رابطه میان سبک‌های دلبستگی و مشکلات بین فردی در افراد بزهکار: نقش واسطه‌ای نظم جویی شناختی هیجانی و حل مسأله اجتماعی. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۵(۲)، ۷۸-۶۱. <https://doi.org/10.22051/psy.2019.23717.1807>
- رهنمائی، سمیه، گل پرور، محسن، آقایی، اصغر. (۲۰۲۵). مقایسه اثربخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر- نوجوان و آموزش تنظیم هیجان بر احساس تنهایی و انعطاف‌پذیری روانشناختی در دختران نوجوان. *مجله روان‌شناسی*، ۴(۲۸)، ۳۷۵-۳۸۴. <https://rimag.ir/fa/Article/42566>
- زیودار، نجمه، اسکندری، حسین و پزشک، شهلا. (۱۳۹۹). مقایسه تمایلات حرکتی در کودکان ۶ تا ۹ سال با سبک‌های دلبستگی ایمن و نایمن. *روان‌شناسی تحولی (روان‌شناسان ایرانی)*، ۱۷(۶۸)، ۴۲۷-۴۴۹. <https://sanad.iau.ir/Journal/jip/Article/1055143/FullText>
- سلیمانی، اسماعیل و حبیبی، یعقوب. (۱۳۹۳). ارتباط تنظیم هیجان و تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان. *روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۳(۴)، ۵۱-۷۲.
- علی دوستی، فاطمه، معافیان، وحیده. (۱۴۰۲). سبک‌های دلبستگی و اضطراب مرگ: نقش میانجی دشواری تنظیم هیجان. *فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی*، ۱۴(۵۳)، ۱-۱۹. <https://dori.net/dor/20.1001.1.28222476.1402.14.53.1.0>
- فارسیجانی، نیلوفر، پورشهریار، حسین، ملحی، الناز و رضواندل مرزی، فاطمه. (۱۴۰۰). مدل معادلات ساختاری رابطه بین سبک‌های دلبستگی و پریشانی روانشناختی: نقش واسطه‌ای طرحواره‌های هیجانی. *نشریه رویش روان‌شناسی*، ۴(۶۱)، ۶۵-۷۶. <http://dori.net/dor/20.1001.1.2383353.1400.10.4.19.5>
- فتحی آشتیانی، مینا، شیخ‌الاسلامی، رضیه. (۱۳۹۸). رابطه بین سبک دلبستگی و بهزیستی روانشناختی: نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی. *مجله روان‌شناسی*، ۲(۲۳)، ۱۴۷-۱۳۴. <http://www.iranapsy.ir/fa/Article/21522>
- کربلایی، فاطمه، حسنی، جعفر و نوری قاسم‌آبادی، ربابه. (۱۳۹۹). رابطه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و افسردگی در دختران دارای روابط عاطفی: نقش میانجی مشکلات بین‌فردی، فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، <https://doi.org/10.22059/japr.2020.285024.643316>
- کریم خلیف‌الشمیری، علی، مؤمنی، خدامراد و یزدانبخش، کامران. (۱۴۰۴). نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان در رابطه سبک‌های دلبستگی با مهارت‌های اجتماعی و اضطراب در کودکان مبتلا به اختلال طیف اتیسم. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۴(۱۴۵)، ۲۳-۴۴. <https://doi.org/10.52547/JPS.24.145.23>
- کوچی، صدیقه، مامی، شهرام و احمدی، وحید. (۱۴۰۰). نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و خودکارآمدی اجتماعی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه. *فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۱۲(۴)، ۳۰۹-۳۲۶. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.22518126.1400.12.4.14.1>
- لطفی، مژگان، امینی، مهدی و سیاسی، یاسمن. (۱۴۰۰). مقایسه مدل‌های درون‌فردی و بین‌فردی تنظیم هیجان در تبیین نشانگان اضطراب و افسردگی. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۲۷(۳)، ۲۸۸-۳۰۱. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.27.2.2359.2>
- متقیان، مرضیه و عبدی زرین، سهراب. (۱۳۹۸). پیش‌بینی روان‌رنجوری بر اساس سبک‌های دلبستگی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در مراجعین مراکز مشاوره شهر قم. *روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ۶(۵)، ۱۱۸-۱۲۸. <http://dx.doi.org/10.29252/shenakht.6.5.118>
- محمدپور ایردموسی، اعظم، عاقل مسجدی، مریم. (۱۴۰۴). بررسی تعیین تأثیر طلاق عاطفی و خشونت خانگی بر گرایش به روابط فرازنشویی با نقش میانجی‌گری پریشانی روان‌شناختی در زنان متأهل. *مجله روان‌شناسی*، ۱(۲۹)، ۵۷-۴۸. <https://rimag.ir/fa/Article/46472>

- نیرومند، رقیه، صیدمرادی، کاوه، کاکوند، علیرضا و توسلی، زهرا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش فنون تنظیم هیجان بر کاهش استرس و افزایش تاب‌آوری دانشجویان. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی (اندیشه و رفتار)*، ۴ (۵۳)، ۷-۱۶. <https://sid.ir/paper/367389/fa>
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American psychologist*, 44(4), 709. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.44.4.709>
- Arab Alidoosti, F., Deghani, M., Roshan, M., & Robat Milli, S. (2024). The relationship between attachment styles and difficulty in emotion regulation: Investigating the moderating role of reflective functioning. *Clinical Psychology and Personality*, 22(2), 157–168. <https://doi.org/10.22070/cpap.2024.18550.1466>
- Asgarizadeh, A., Pakdaman, Sh., Hunjani, M., & Ghanbari, S. (2023). Iranian Adaptation of the Revised Adult Attachment Scale: Validity and Reliability in the General Population. *Appl. Psychol*, 17 (2):167-191.
- Barthel, A. L., Hay, A., Doan, S. N., & Hofmann, S. G. (2018). Interpersonal emotion regulation: A review of social and developmental components. *Behavior Change*, 35(4), 203–216. <https://doi.org/10.1017/bec.2018.19>
- Bell, M. L., Kenward, M. G., Fairclough, D. L., & Horton, N. J. (2013). Differential dropout and bias in randomized controlled trials: when it matters and when it may not. *Bmj*, 346. <https://doi.org/10.1136/bmj.e8668>
- Blake, J. A., Thomas, H. J., Hurst, C. P., Pelecanos, A. M., McGee, T. R., Najman, J. M., & Scott, J. G. (2024). A two-generation study of attachment in mothers and their young adult offspring: Latent classes of attachment and associations with anxiety and depression. *Journal of Affective Disorders*, 358, 361–368. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.05.046>
- Ceren Gökdağ, how does interpersonal emotion regulation explain psychological distress? The roles of attachment style and social support, *Personality and Individual Differences*, Volume 176, 2021, 110763, ISSN 0191-8869, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110763>.
- Ciocca, G., Rossi, R., Collazzoni, A., Gorea, F., Vallaj, B., Stratta, P., & Di Lorenzo, G. (2020). The impact of attachment styles and defense mechanisms on psychological distress in a non-clinical young adult sample: A path analysis. *Journal of Affective Disorders*, 273, 384-390. <https://doi.org/10.1101/2020.04.16.20055608>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Cronin, T. J., Pepping, C. A., & O'Donovan, A. (2018). Attachment to friends and psychosocial well-being: The role of emotion regulation. *Clinical Psychologist*, 22(2), 158–167. <https://doi.org/10.1111/cp.12159>
- Dixon-Gordon, K. L., Bernecker, S. L., & Christensen, K. (2015). Recent innovations in the field of interpersonal emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 36–42. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.001>
- Emerson, D. J., Hair Jr, J. F., & Smith, K. J. (2023). Psychological distress, burnout, and business student turnover: The role of resilience as a coping mechanism. *Research in higher education*, 64(2), 228-259. <https://doi.org/10.1007/s11162-022-09704-9>
- Ferraro, I. K., & Taylor, A. M. (2021). Adult attachment styles and emotional regulation: The role of interoceptive awareness and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 173, Article 110641. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110641>
- Finch, K., Lawrence, D., Williams, M. O., Thompson, A. R., & Hartwright, C. (2024). Relationships between adverse childhood experiences, attachment, resilience, psychological distress and trauma among forensic mental health populations. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 35(5), 660–684. <https://doi.org/10.1080/14789949.2024.2365149>
- Garland E. L. (2021). Mindful Positive Emotion Regulation as a Treatment for Addiction: From Hedonic Pleasure to Self-Transcendent Meaning. *Current opinion in behavioral sciences*, 39, 168–177. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.03.019>
- Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol*. 2003 Aug;85(2):348-62. <http://doi:10.1037/0022-3514.85.2.348>. PMID: 12916575
- Haggerty, G., Hilsenroth, M. J., & Vala-Stewart, R. (2009). Attachment and interpersonal distress: Examining the relationship between attachment styles and interpersonal problems in a clinical population. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 16(1), 1–9. <https://doi.org/10.1002/cpp.596>
- 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, Article 109763. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109763>
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive therapy and research*, 40, 341-356. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2>

- Jones, J. D., Brett, B. E., Ehrlich, K. B., Lejuez, C. W., & Cassidy, J. (2014). Maternal attachment style and responses to adolescents' negative emotions: The mediating role of maternal emotion regulation. *Parenting: Science and Practice, 14*(3–4), 235–257. <https://doi.org/10.1080/15295192.2014.972760>
- Kartal, C. N. (2023). *Investigating the different roles of avoidant and anxious attachment on psychological well-being mediated by interpersonal emotion regulation* (Master's thesis, Utrecht University). Utrecht University Repository. <https://studenttheses.uu.nl/handle/20.500.12932/44729>
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological medicine, 32*(6), 959-976. <https://doi.org/10.1017/s0033291702006074>
- Kopels, M. C., & Roulette, C. J. (2023). Food insecurity, diet and mental distress among resource insecure students during COVID-19. *Evolution, Medicine, and Public Health, 11*(1), 18-29. <https://doi.org/10.1093/emph/eoad001>
- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N., & Bernecker, S. L. (2011). Attachment style. *Journal of clinical psychology, 67*(2), 193-203. <https://doi.org/10.1002/jclp.20756>
- Levy-Gigi, E., & Shamay-Tsoory, S. G. (2017). Help me if you can: Evaluating the effectiveness of interpersonal compared to intrapersonal emotion regulation in reducing distress. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, 55*, 33–40. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.11.008>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.007>
- Mazza C, Colasanti M, Ricci E, Di Giandomenico S, Marchetti D, Fontanesi L, Verrocchio MC, Ferracuti S, Roma P. The COVID-19 Outbreak and Psychological Distress in Healthcare Workers: The Role of Personality Traits, Attachment Styles, and Sociodemographic Factors. *Sustainability*. 2021; 13(9):4992. <https://doi.org/10.3390/su13094992>
- Messina, I., Calvo, V., & Grecucci, A. (2023). Attachment orientations and emotion regulation: new insights from the study of interpersonal emotion regulation strategies. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome, 26*(3). <https://doi.org/10.4081%2Fripppo.2023.703>
- Messina, I., Calvo, V., Masaro, C., Ghedin, S., & Marogna, C. (2021). Interpersonal emotion regulation: From research to group therapy. *Frontiers in Psychology, 12*, 636919. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.636919>
- Nielsen, S. K. K., Lønfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K. B., Hageman, I., Vangkilde, S., & Daniel, S. I. F. (2017). Adult attachment style and anxiety: The mediating role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders, 218*, 253–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.04.047>
- Ozeren G. S. (2022). The correlation between emotion regulation and attachment styles in undergraduates. *Perspectives in psychiatric care, 58*(2), 482–490. <https://doi.org/10.1111/ppc.12902>
- 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. <https://doi.org/10.1111/sjop.12717>
- Priceputu, M. (2012). Attachment style – From theory to the integrative intervention in anxious and depressive symptomatology. *Procedia – Social and Behavioral Sciences, 33*, 934–938. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.259>
- Ray-Yol, E., & Altan-Atalay, A. (2022). Interpersonal emotion regulation and psychological distress: what is the function of negative mood regulation expectancies in this relationship? *Psychological Reports, 125*(1), 280-293. <https://doi.org/10.1177/0033294120968086>
- Riva Crugnola, C., Bottini, M., Madeddu, F., Preti, E., & Ierardi, E. (2021). Psychological distress and attachment styles in emerging adult students attending and not attending a university counselling service. *Health Psychology Open, 8*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1177/20551029211016120>
- Ryu, S., & Fan, L. (2023). The relationship between financial worries and psychological distress among US adults. *Journal of Family and Economic Issues, 44*(1), 16-33. <https://doi.org/10.1007/s10834-022-09820-9>
- Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., & King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of educational research, 99*(6), 323-338. <http://dx.doi.org/10.3200/JOER.99.6.323-338>
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2012). A beginner's guide to structural equation modeling. Routledge.
- Soleimani, S., Mofrad, F., & Kareshki, H. (2018). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ) in Persian speaking population: Adaption, factor structure and psychometric properties. *International Journal of Applied Behavioral Sciences, 3*(4), 42-49. <https://doi.org/10.22037/ijabs.v3i4.16483>
- Springstein, T., Hamerling-Potts, K. K., Landa, I., & English, T. (2023). Adult attachment and interpersonal emotion regulation motives in daily life. *Emotion, 23*(5), 1281–1293. <https://doi.org/10.1037/emo0001169>
- Stevens, J. P. (2012). . Routledge.

- West, S. G., Finch, J. F. & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with non-normal variables: Problems and remedies, In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues and...* 56-75), Sage, Thousand Oaks, 1995.
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion (Washington, D.C.)*, 13(5), 803–810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>
- Zerach, G., & Elklit, A. (2020). Attachment and social support mediate associations between Poly victimization and psychological distress in early adolescence. *International Journal of Psychology*, 55(3), 380-391. <https://doi.org/10.1002/ijop.12590>
- Zuccala, M., Modini, M., & Abbott, M. J. (2021). The role of death fears and attachment processes in social anxiety: A novel hypothesis explored. *Australian Journal of Psychology*, 73(3), 381-391. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1917307>