

Journal of Research in Psychological Health

November 2024, Volume 18, Issue 2



Investigating the mediating role of self-regulation strategies (self-restraint and coherent self-knowledge) in the relationship between attachment styles and the quality of interpersonal relationships

Fatemeh Sadat Burqai¹, Tahameh Hamovatan^{2*}

¹. Master's degree, Personality Psychology, Islamic Azad University, North Tehran Branch, Tehran, Iran.

². (Corresponding Author): Faculty of Islamic Azad University, Tehran Medical Unit, Tehran, Iran
dr.hamvatan.tmu@gmail.com

Citation Burqai F, Hamovatan T, The relationship between attachment styles and difficulty in emotion regulation in college students. *Journal of Cognitive Psychology*. 2024;18 (2):1-12 [Persian].

Article Info:

Key words

Self-discipline,
self-restraint,
coherent self-
knowledge,
attachment

Abstract

This research was conducted to determine the mediating role of self-regulation strategies (self-restraint and coherent self-knowledge) in the relationship between attachment styles and the quality of interpersonal relationships. The method of the current research was correlation of the structural equation modeling type. The statistical population of this research included all students of Azad universities who were referred to the counseling centers of Azad colleges in Tehran with a major complaint in the field of interpersonal relations in 1402. According to Klein's formula, 400 people were selected through convenience sampling and were asked to complete questionnaires about Ghorbani's Cohesive Self-knowledge (2008), Tanjani's short form of self-regulation (2004), Hazen and Shaver's attachment (1987), and the quality of interpersonal relationships by Pierce (1991). The obtained data were analyzed using SPSS and AMOS software. The results of Pearson correlation and path analysis showed that self-regulation can mediate the relationship between attachment styles and the quality of interpersonal relationships. According to the research results, insecure attachment is associated with a decrease in the quality of interpersonal relationships. Therefore, what helps a person improve the quality of interpersonal relationships is having a suitable intrapsychic capacity, enabling them to return to balance faster and with fewer complications while maintaining the order of their intrapsychic organization. Implicitly, it can be suggested that based on the model of self-regulation, having coherent management of one's inner psychological organization, in cognition, emotion, and behavior, can help a person have optimal tolerance capacity in interpersonal problems.

بررسی نقش میانجی راهبردهای خودنظم‌دهی (خود مهارگری و خودشناسی انسجامی) در ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و کیفیت روابط بین فردی

فاطمه سادات برقی^۱، طهامه هموطن^{۲*}

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

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

تاریخ دریافت

۱۴۰۲/۱۲/۱

تاریخ پذیرش نهایی

۱۴۰۳/۰۳/۳۰

واژگان کلیدی

خود نظم دهی، خود مهارگری، خود شناسی انسجامی، دلبستگی

چکیده: این پژوهش با هدف تعیین نقش میانجی راهبردهای خودنظم‌دهی (خود مهارگری و خودشناسی انسجامی) در ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و کیفیت روابط بین فردی انجام شد. روش پژوهش حاضر همبستگی از نوع مدل یابی معادلات ساختاری بود جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاههای آزاد مراجعه کننده به مراکز مشاوره دانشگاههای آزاد شهر تهران با شکایت موضوع عمده در حوزه روابط بین فردی در سال ۱۴۰۲ بود. افراد نمونه بر اساس فرمول کلاین به تعداد ۴۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های خود شناسی انسجامی قربانی (۲۰۰۸)، فرم کوتاه خود مهارگری تانجی (۲۰۰۴)، دلبستگی هازن و شیور (۱۹۸۷)، کیفیت روابط بین فردی پیرس (۱۹۹۱)، پاسخ دادند. داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و AMOS تجزیه و تحلیل شدند. نتایج همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر نشان داد که خودنظم‌دهی قادر به میانجیگری ارتباط بین سبک‌های دلبستگی با کیفیت روابط بین فردی است. بر اساس نتایج پژوهش، دلبستگی ناایمن با افت کیفیت روابط بین فردی همراه است. بنابراین آنچه فرد را در برابر بالا بردن کیفیت روابط بین فردی یاری می‌کند، داشتن ظرفیت درون روانی مناسب است تا بتواند سریع‌تر و با عوارض کمتری به تعادل باز گردد و نظم سازمان درون روانی خویش را حفظ کند. تلویحاً می‌توان مطرح کرد که بر اساس الگوی خود نظم دهی، داشتن یک مدیریت منسجم بر سازمان درون روانی خود، هم از نظر شناخت، هم هیجان و رفتار می‌تواند فرد را در داشتن ظرفیت تحمل بهینه در مشکلات بین فردی یاری رساند.

مقدمه

یکی از مهم‌ترین عوامل در تعاملات بین فردی سبک دلبستگی است که در دوران کودکی فرد شکل می‌گیرد و با توجه به محیطی که در آن تحول یافته است، در سنین بعدی ادامه می‌یابد. شیوه‌های گوناگون کنش متقابل بین کودک و مراقب‌هایش باعث شکل‌گیری سه سبک دلبستگی ایمن، ناایمن اجتنابی و ناایمن اضطرابی می‌شود (برونینگ و وارنبرگ، ۲۰۲۴). عطارود و منصوریه (۲۰۲۴)، سبک‌های دلبستگی را به سه شکل وابستگی، نزدیکی و اضطراب معرفی کرده‌اند. سبک وابستگی؛ میزان اعتماد و اتکاء شما به دیگران، سبک نزدیکی؛ میزان آسایش در رابطه با صمیمیت و نزدیکی هیجانی، سبک اضطراب؛ ترس از داشتن رابطه را می‌سجد. سبک دلبستگی وابستگی، عکس سبک اجتنابی است. سبک دلبستگی ایمن با سبک نزدیکی ارتباط دارد و دلبستگی اضطرابی با سبک دلبستگی دوسوگرا هم معنی است. یافته‌ها نشان می‌دهند، سبک‌های دلبستگی هر یک از افراد، کیفیت روابط بین فردی، رضایت از زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بر راهبردهای خود نظم‌دهی آنها نقش موثری دارد (آرنولد، ۲۰۲۴). از عوامل مهمی که در سال‌های اخیر به آن توجه شده است و بر زندگی اجتماعی افراد تأثیر به‌سزایی دارد، تجارب اولیه فرد با والدین و یا نوع رابطه هیجانی فرد با والدین در دوران کودکی است. جنونگ و همکاران (۲۰۲۴) استدلال کرده‌اند که تجارب کودکی افراد، به ویژه در حوزه روابط والد - فرزند، کیفیت روابط بین فردی آنها را در بزرگسالی شکل می‌دهد. نتایج پژوهش شو و همکاران (۲۰۲۴) نشان داده است، کیفیت پایین تر روابط بین فردی به طور قابل توجهی با رضایت کمتر از رابطه، دلبستگی دوسوگرا در رابطه، و دلبستگی اجتنابی و اضطرابی بیشتر در زنان و مردان مرتبط است. علاوه بر این، دلبستگی اضطرابی و جنسیت افراد با میزان رضایت از کیفیت روابط بین فردی، در پیش‌بینی راهبردهای نامناسب خود نظم‌دهی مرتبط است. (آرنولد، ۲۰۲۴).

نتایج پژوهش باکیران و همکاران (۲۰۲۴)، نشان داد، افرادی که سبک دلبستگی اضطرابی دارند، به دلیل ترس از دست دادن و به دست آوردن حمایت‌های اجتماعی به سمت شبکه‌های اجتماعی گرایش پیدا می‌کنند و کیفیت روابط بین فردی در دنیای واقعی به طرز چشمگیری پایین است. مطالعه گوزمان گونزالس و همکاران (۲۰۲۴)، نشان داد که افراد دارای دلبستگی مضطرب تلاش می‌کنند تا به دنبال حمایت اجتماعی و آسایش آنلاین باشند، آنها اغلب نگران این هستند که دوستانشان آنها را رها کنند و سعی می‌کنند تا حد امکان از نظر عاطفی به دیگران نزدیک شوند. این افراد نسبت به سایرین نسبت به بازخورد حساس‌تر هستند و رفتارهای جستجوی بازخورد بیشتری را در شبکه‌های اجتماعی نسبت به دیگران نشان می‌دهند. با این حال، افرادی که دارای بعد دلبستگی اجتنابی هستند، نیازهای روانی خود را با ابراز خودانگیزی، حفظ فاصله عاطفی از دیگران و سرکوب نیاز به حمایت اجتماعی، برآورده کرده و امکان لایک، کامنت و پست دیگران، از طریق شبکه‌های اجتماعی غیرفعال می‌کنند (جنونگ و همکاران، ۲۰۲۴). به عبارتی هر چه دلبستگی اضطرابی و اجتنابی بالاتر باشد، ارضای نیازهای روانشناختی با مشکلات بیشتری مواجه می‌شود و کیفیت روابط بین فردی کاهش پیدا کند (اولویول و اوزن چیپلاک، ۲۰۲۴). به نظر می‌رسد یکی از راه‌های پیشگیری از مشکلات ناشی از دلبستگی نا ایمن و همچنین راه‌های کاهش آسیب‌های مرتبط یافتن الگویی تعدیل‌گر است.

در دهه‌های اخیر، پژوهشگران حوزه سلامت، توجه ویژه‌ای به آثار سبک‌های دلبستگی با کیفیت روابط بین فردی داشته‌اند و البته مطالعات جدیدتر، بیشتر تمرکز خود را بر سنجش عواملی گذاشته‌اند که می‌توانند اثرات مخرب جسمانی و روانی این مواجهه را تعدیل نمایند. نتایج مطالعات نشان از آن دارد که سبک‌های دلبستگی نا ایمن، منجر به اختلالاتی در حوزه‌های مختلف از جمله: شناختی، هیجانی، جسمانی و رفتاری برای فرد می‌شود. دلبستگی نا ایمن منجر به رخ دادن شکل

محتوای تجارب کنونی و نیز پردازش شناختی فعال، هم در مورد خود و هم معطوف به رویدادهای گذشته که نتیجه‌ی آن ایجاد دید وسیع‌تر جهت هدایت رفتار و تشکیل طرحواره‌های فردی کامل‌تر و پیچیده‌تری باشد (واتیر و همکاران، ۲۰۲۳). خودشناسی نوعی فرایند روان‌شناختی سازش یافته، پویا و انسجامی است که به صورت زمانمند عمل می‌کند، زمانمندی خودشناسی به این معناست که شرایط همواره در حال تغییر، ایجاد می‌کند که خودشناسی متضمن آگاهی از تجربه‌ی جاری و مرتبط ساختن آن با تجربه‌ی گذشته برای حصول آینده‌ای با رضایت و وحدت روانی باشد. خودشناسی یک فرایند سالم و مفید است زیرا هدف آن خود نظم دهی است و به همین سبب سلامت و رضایت را ارتقا می‌دهد و ممکن است آسیب‌های ناشی از دلبستگی ناایمن را نیز کاهش دهد (فلوریسیکا و همکاران، ۲۰۲۲). بررسی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که انواع سبک‌های دلبستگی می‌توانند راهبردهای خودنظم‌دهی فرد را تحت تأثیر قرار دهند. همچنین سبک‌های دلبستگی از روابط معنی‌داری با ارزیابی مجدد شناختی، سرکوبی هیجان‌ها و انعطاف‌پذیری شناختی برخوردار هستند (وفا و پیتیگالا، ۲۰۲۴). برونینگ و وارنبرگ (۲۰۲۴) در مطالعه‌ای به بررسی رابطه دلبستگی بزرگسالان با خود تنظیمی پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد مدل فرضی پژوهش از برآزش مطلوب برخوردار بود و روابط دلبستگی ایمن به‌عنوان عملکردی تنظیم‌کننده در رابطه با احساسات، شناخت اجتماعی و رفتار توصیف شد. رابطه مستقیم سبک‌های دلبستگی بر خود نظم دهی سازش یافته و سازش نیافته معنا دار بود.

امروزه دانشجویان به دلیل نقش مهمی که در اداره آینده کشور به عهده دارند، یکی از قشرهای مهم جامعه به حساب می‌آیند. اهمیت این نقش در این است که دانشجویان نه تنها بخش اصلی متخصصان زمینه‌های گوناگون علمی، فنی و هنری هر کشوری را تشکیل می‌دهند، بلکه همچنین این گروه مدیران اصلی در اداره آینده کشور و رهبر سایر اقشار جامعه در هدایت به سمت کمال و اهداف کشور هستند (سیاماگاکا

های مزم و حادی از آسیب‌شناسی روانی از جمله اضطراب و افسردگی میشود که می‌تواند تغییرات بادوامی را در جنبه‌های هیجانی شخصیت ایجاد کند. در چند دهه‌ی گذشته، پژوهشگران حوزه روانشناسی خود، به شناسایی و بررسی یکی از ویژگی‌های مهم ظرفیت بشری که نقش بسزایی در تغییر سازنده واکنش‌های فرد دارد، با عنوان راهبردهای خودنظم‌دهی پرداخته‌اند (واتیر و همکاران، ۲۰۲۳).

سازمانی که دنیای درون روانی انسان را شکل می‌دهد، شامل هیجان، شناخت و رفتار است که برای عملکرد بهینه و ارضای نیازهای هشیار و ناهشیار خود به صورت منسجم، بر اساس قوانینی عمل می‌کند که آن‌ها را اصول نظم دهنده‌ی رفتار می‌نامند (بوکوفسکی، ۲۰۲۰). به هم خوردن تعادل و توقف یا انحراف از مسیر رشد، موجب برانگیختن خود نظم دهی می‌شود و بازگشت به تعادل پس از تغییر، طی فرایندی به نام خود نظم دهی رخ می‌دهد (صدقی و مجتبابی، ۲۰۲۲). دو مولفه‌ی الگوی خود نظم دهی شامل خودشناسی انسجامی و خود مهارگری است. اصطلاح خود نظم دهی اغلب به اعمال مهار روی خود به وسیله‌ی خود اشاره دارد که شامل تغییر شیوه‌ای است که فرد احساس، فکر یا رفتار می‌کند. خود نظم دهی از فرایندهای چندگانه‌ای تشکیل شده که آگاهی مداوم از تجربه‌ی خود، خودشناسی پایدار و منسجم و خود مهارگری را در بر می‌گیرد. خودشناسی انسجامی، فرایند عملیاتی کردن ظرفیت سازگاری برای یکپارچه ساختن تجربه‌ی خود در حال و گذشته به منظور به دست آوردن نتایج مورد انتظار در آینده است (فلوریسیکا و همکاران، ۲۰۲۲). اما برای اینکه خودشناسی بتواند ضمانت اجرایی داشته باشد و به خود نظم دهی جامه‌ی عمل ببوشاند، به خود مهارگری نیاز دارد که مولفه‌ی دوم خود نظم دهی است. خود مهارگری شامل توانایی کنترل هیجان‌ها، رفتار و امیال به منظور دستیابی به پاداش و اجتناب از پیامدهاست (بوکوفسکی، ۲۰۲۰). طبق بررسی‌ها، افزایش خود آگاهی می‌تواند منابع در دسترس خود مهارگری را افزایش دهد. خودشناسی عبارت است از آگاهی لحظه به لحظه نسبت به حالت‌های روان‌شناختی و توان تمایز نهادن و تحلیل

معیار، کمترین و بیشترین نمره و ضریب همبستگی استفاده شد. در بخش آمار استنباطی از برای بررسی فرضیه های پژوهش فرعی از ضریب مسیر استفاده شد.

ابزار پژوهش

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

ب) پرسشنامه کیفیت روابط بین فردی پیرس، ساراسون و ساراسون، (۱۹۹۱): این پرسشنامه جهت سنجش کیفیت روابط توسط پیرس، ساراسون و ساراسون، (۱۹۹۱) ساخته شده است. در ابتدا دارای ۲۹ گویه بود که در ویرایش بعدی ۴ گویه آن حذف شد و در نهایت ۲۵ گویه باقی ماند. شیوه نمره گذاری آن در طیف لیکرت ۴ درجه ای به

۲۰۲۳). اهمیت این موضوع زمانی مشخص است که به این نکته توجه شود که بر طبق آمار و ارقام موجود کشور ایران یک کشور جوان بوده و بخش عمده جمعیت آن، متشکل از جمعیت جوان و نوجوان می باشد. با توجه به تمام این مسائل، اهمیت سلامت دانشجویان بیش از پیش مشخص می شود. با این توصیف ها و با توجه به حساسیت و اهمیت قشر دانشجوی کشور، انجام هرگونه تحقیقات کاربردی در جهت کاهش مشکلات و بحران های موجود در این افراد، از اهمیت و ضرورت خاصی برخوردار است. با این حال هیچ پژوهشی تا کنون به بررسی نقش میانجی راهبردهای خودنظم‌دهی (خود مهارگری و خودشناسی انسجامی) در ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و کیفیت روابط بین فردی نپرداخته است ، لذا برای رفع این خلاء، پژوهش حاضر از اهمیت ویژه ای بر خوردار است. در این پژوهش نقش تعدیل کننده‌ی خود نظم دهی در رابطه با دلبستگی و کیفیت روابط بین فردی بررسی شده است.

روش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش همبستگی از نوع مدل معادلات ساختاری است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ در حال تحصیل بودند. بر اساس پیشنهاد کلاین (۲۰۱۵) برای بررسی مدل معادلات ساختاری ۴۰۰ نفر نمونه از دانشجویان مراجعه کننده به مراکز مشاوره دانشگاه ها که در این پژوهش بصورت داوطلبانه هدفمند (داشتن مشکلات روابط بین فردی) با هماهنگی مراکز مشاوره دانشگاه‌های شهر تهران و از طریق اطلاعیه و جذب مشارکت افراد، با مجوز دسترسی به پرونده ها انتخاب شدند.

معیارهای ورود شامل دانشجویان دانشگاه‌های تهران با گزارش مشکلات ارتباطی که تمایل به شرکت در پژوهش داشته باشد و اینکه تحت درمان دارویی و روان‌شناختی دیگری نباشد و معیارهای خروج شامل سن بالای ۴۰ سال و عدم رضایت از شرکت در پژوهش بود. جهت تجزیه و تحلیل داده ها در بخش آمار توصیفی از فراوانی، میانگین، انحراف

¹ Behavior Rating Inventory of Executive Function

حسین زاده، قربانی و نبوی (۱۳۹۰)، ۰/۸۳ بوده است که نشانه‌ی همسانی درونی بتلای مواد این مقیاس است.

فرم کوتاه خود مهارگری SCS³: این مقیاس شامل ۱۳ عبارت است که به منظور سنجش گرایش خود مهارگری ساخته شده و دامنه‌ی پاسخ دهی درجه‌ای آن «اصلاً» (۱)، تا «بسیار زیاد» (۵)، است. تاجنی و همکاران (۲۰۰۴)، این فرم کوتاه را دارای روایی و پایایی مطلوب دانستند. بررسی‌های اخیر نشان داده است که این مقیاس از دو عامل همبسته تشکیل شده است (ماتیوس و همکاران، ۲۰۱۷). نتایج مطالعه‌ی سرافراز (۱۳۹۱)، نیز ساختار تک عاملی تاجنی و همکاران را تأیید نکرد و ساختار دو عاملی را نشان داد که در پژوهش‌های مذکور دیده شده است. ساختار عاملی به دست آمده در پژوهش سرافراز (۱۳۹۲)، نشان داد که عامل پایداری هیجانی (برعکس تکانشگری)، نشان دهنده‌ی خود مهارگری بازدارنده است؛ یعنی ظرفیت مهار تکانه‌های ناهمخوان با اهداف، که با مفهوم تأخیر ارضا نزدیک است. گویه‌های عامل دوم یا انضباط، نشان دهنده‌ی وجه برانگیزنده‌ی خود مهارگری در جهت انجام رفتارهای همخوان با استانداردهای شخصی است.

صورت هیچ (۱) تا زیاد (۴) نمره گذاری می شود و دارای ۳ زیرمقیاس حمایت اجتماعی ادراک شده (۷ آیتم)، تعارض های بین فردی (۱۲ آیتم) و عمق روابط (۶ آیتم) می باشد. همچنین هر فرد می بایست کیفیت روابط خود را در سه مقوله والدین، همسر و دوستان ارزیابی کند. نمرات در بازه ۲۵ تا ۰۰ ۱ قرار می گیرند که نمره بین ۲۵ تا ۵۰ کیفیت روابط پایین و نمره بین ۵۰ تا ۶۲ کیفیت روابط متوسط و نمرات بالاتر از ۶۲ کیفیت روابط بالا را نشان می دهد. ساراسون و همکاران (۱۹۹۳) پایایی این پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب به میزان ۰/۷۹؛ ۰/۷۹ و ۰/۸۳ برای کیفیت روابط بین فردی با والدین، همسر و دوستان گزارش کرده اند (براکت، وارنر و بوسکو، ۲۰۰۵). در ایران پایایی بازآزمایی این پرسشنامه را به میزان ۰/۸۳ گزارش شده و برای خرده مقیاس ها بالای ۰/۷ بدست آمده است (حسینی قد مگاهی، ۱۳۷۶). ضرایب آلفای کرونباخ در این پژوهش برای نمره کل ۰/۸۸ و برای خرده مقیاس از ۰/۶۸ تا ۰/۸۴ برآورد شد.

مقیاس خود شناسی انسجامی^۲ (ISK) (۲۰۰۸): این مقیاس توسط قربانی و همکاران (۲۰۰۸)، با ادغام دو وجه تجربه‌ای و تاملی خود آگاهی، به منظور سنجش خودشناسی مبتنی بر ادغام تجربه‌های گذشته با آگاهی تجربی کنونی و پیوستن آن به آینده‌ی مطلوب ساخته شده است. این مقیاس دارای ۱۲ گویه بوده که پاسخ‌ها بر اساس یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای، از «عمدتاً درست» (۱)، تا «عمدتاً نادرست» (۵)، درجه بندی می‌شوند. طی چندین مطالعه، روایی و پایایی این مقیاس به تأیید رسیده است. همسانی درونی، روایی ملاک و همگرایی این مقیاس در ایران و آمریکا مطلوب گزارش شده است (قربانی و همکاران، ۲۰۰۸). میانگین ضرایب آلفای این مقیاس در مطالعات مذکور ۰/۸۰ بوده است. خود شناسی در پیش بینی سلامت روان در قیاس با پنج عامل بزرگ شخصیت دارای روایی افزایشی است و فراتر از این، عامل‌های شخصیتی توان تبیین سلامت روان را دارند (قربانی و همکاران، ۲۰۰۴). آلفای کرونباخ این مقیاس در مطالعه‌ی

³ Self-control Scale

² Integrative self-knowledge

یافته‌ها

شرکت‌کننده‌ها ۲۵/۳۳ با انحراف معیار ۱/۷۵ بود. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول سه گزارش شده است.

شرکت‌کنندگان شامل ۲۲۸ دانشجوی دختر و ۱۷۲ دانشجوی پسر بودند که بین ۱۸-۳۷ سال سن داشتند یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که میانگین سن

جدول ۱- ضرایب همبستگی پیرسون، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد مطالعه

| متغیرها | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ |
|------------------------|---------|---------|---------|--------|--------|---|
| ۱-دلبستگی ایمن | | | | | | |
| ۲-دلبستگی اجتنابی | ۰/۴۵۸** | | | | | |
| ۳-دلبستگی دوسوگرا | ۰/۴۳۲** | ۰/۴۰۶** | | | | |
| ۴-کیفیت روابط بین فردی | ۰/۶۱۶** | ۰/۶۴۹** | ۰/۶۲۳** | | | |
| ۵-خودشناسی انسجامی | ۰/۴۰** | ۰/۱۲ | ۰/۳۵** | ۰/۴۳** | | |
| ۶-خودمهارگری | ۰/۳۸** | ۰/۱۶* | ۰/۱۶* | ۰/۳۳** | ۰/۳۶** | ۱ |

پس از آن در گام بعدی، تعامل بین متغیرهای تعدیل‌کننده با خود و با متغیر پیش‌بین وارد مدل شد (تعامل دو راهه). در نهایت در گام آخر، تعامل تمامی متغیرهای تعدیل‌کننده و پیش‌بین وارد مدل گردید (تعامل سه راهه). همچنین پیش از اجرای تحلیل رگرسیون چندگانه سلسله‌مراتبی، مفروضه‌های آن مورد ارزیابی قرار گرفت. بر این اساس نرمال بودن متغیرهای مورد مطالعه بررسی شد که نتایج نشان می‌دهد کجی و کشیدگی تمامی متغیرها بین ۲- تا ۲ قرار دارد که نشان دهنده نرمال بودن داده‌ها است.

به منظور بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج جدول نشان می‌دهد که دلبستگی اجتنابی و دلبستگی دوسوگرا با خودشناسی انسجامی، خودمهارگری و کیفیت روابط بین فردی رابطه منفی و معناداری دارد. دلبستگی اجتنابی با دلبستگی دوسوگرا رابطه مثبت و معنادار، و با خودمهارگری رابطه منفی و معناداری را نشان می‌دهد، ولی با خودشناسی انسجامی رابطه معنادار را نشان نمی‌دهد. دلبستگی دوسوگرا نیز با خودشناسی انسجامی و خودمهارگری رابطه منفی و معنادار را از خود نشان می‌دهد.

به منظور بررسی نقش تعدیل‌کننده‌ی خودنظم‌دهی (خودشناسی انسجامی و خودمهارگری) در رابطه‌ی بین سبک‌های دلبستگی با کیفیت روابط بین فردی، به‌طور جداگانه از تحلیل تعاملی سه راهه با کاربرد رگرسیون سلسله‌مراتبی استفاده شد. در این تحلیل سبک‌های دلبستگی (ایمن، اجتنابی و دوسوگرا) به عنوان متغیر پیش‌بین، کیفیت روابط بین فردی به عنوان متغیر ملاک و خودنظم‌دهی (خودشناسی انسجامی و خودمهارگری) به عنوان متغیرهای تعدیل‌کننده در نظر گرفته شدند. فرایند تمامی تحلیل‌ها بدین صورت است که در گام نخست، متغیرهای پیش‌بین (سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا هر یک در تحلیلی جداگانه) و خودنظم‌دهی (خودشناسی انسجامی و خودمهارگری) به عنوان متغیرهای تعدیل‌کننده به‌طور همزمان وارد مدل شدند.

جدول ۲- خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی در باب نقش تعدیل‌کننده خود‌نظم‌دهی در رابطه‌ی بین سبک دلبستگی ایمن و کیفیت روابط بین فردی

| گام | متغیرها | β^a | p^b | $Adj.R^2$ | ΔR^2 | ΔF |
|-----|-----------------------------------|-----------|-------|-----------|--------------|------------|
| اول | | | | ۰/۳۵۷ | ۰/۰۲۹ | ۲/۲۸۰ |
| | دلبستگی ایمن | ۰/۰۳۶ | ۰/۶۲۸ | | | |
| | خودشناسی | -۰/۱۱۱ | ۰/۱۷۷ | | | |
| دوم | خود مهارگری | -۰/۰۹۲ | ۰/۲۵۲ | | | |
| | دلبستگی ایمن*خودشناسی | -۰/۰۲۱ | ۰/۷۹۶ | ۰/۳۴۹ | ۰/۰۰۵ | ۰/۳۷۷ |
| | دلبستگی ایمن*خود مهارگری | -۰/۰۳۳ | ۰/۶۷۳ | | | |
| | خودشناسی*خود مهارگری | -۰/۰۷۹ | ۰/۲۸۵ | | | |
| سوم | دلبستگی ایمن*خودشناسی*خود مهارگری | ۰/۰۴۵ | ۰/۵۹۴ | ۰/۳۴۵ | ۰/۰۰۱ | ۰/۲۸۵ |

جدول ۳- خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی در باب نقش تعدیل‌کننده خود‌نظم‌دهی در رابطه‌ی بین سبک دلبستگی اجتنابی و کیفیت روابط بین فردی

| گام | متغیرها | β^a | p^b | $Adj.R^2$ | ΔR^2 | ΔF |
|-----|--------------------------------------|-----------|-------|-----------|--------------|------------|
| اول | | | | ۰/۳۵۸ | ۰/۰۳۰ | ۲/۳۴۲ |
| | دلبستگی اجتنابی | ۰/۰۱۸ | ۰/۸۰۶ | | | |
| | خودشناسی | -۰/۰۹۴ | ۰/۲۲۲ | | | |
| دوم | خود مهارگری | -۰/۰۷۷ | ۰/۳۰۸ | | | |
| | دلبستگی اجتنابی*خودشناسی | ۰/۱۷۵ | ۰/۰۲۳ | ۰/۳۷۹ | ۰/۰۳۳ | ۲/۷۰۶* |
| | دلبستگی اجتنابی*خود مهارگری | -۰/۰۷۷ | ۰/۲۸۶ | | | |
| | خودشناسی*خود مهارگری | -۰/۰۲۶ | ۰/۷۰۳ | | | |
| سوم | دلبستگی اجتنابی*خودشناسی*خود مهارگری | ۰/۰۷۹ | ۰/۲۹۸ | ۰/۳۸۰ | ۰/۰۰۴ | ۱/۰۹۰ |

جدول ۴- خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی در باب نقش تعدیل‌کننده خود‌نظم‌دهی در رابطه‌ی بین سبک دلبستگی دوسوگرا و کیفیت روابط بین فردی

| گام | متغیرها | β^a | p^b | $Adj.R^2$ | ΔR^2 | ΔF |
|-----|--------------------------------------|-----------|-------|-----------|--------------|------------|
| اول | دلبستگی دوسوگرا | ۰/۰۶۰ | ۰/۴۱۹ | ۰/۳۵۸ | ۰/۰۳۰ | ۲/۳۵۹ |
| | خودشناسی | -۰/۰۹۸ | ۰/۲۲۷ | | | |
| | خود مهارگری | -۰/۰۸۸ | ۰/۲۷۵ | | | |
| دوم | دلبستگی دوسوگرا*خودشناسی | ۰/۰۴۷ | ۰/۵۲۳ | ۰/۳۵۹ | ۰/۰۱۴ | ۱/۰۷۵ |
| | دلبستگی دوسوگرا*خود مهارگری | ۰/۱۰۳ | ۰/۱۷۴ | | | |
| | خودشناسی*خود مهارگری | ۰/۰۰۰ | ۱/۰۰۰ | ۰/۳۵۶ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۱۷ |
| سوم | دلبستگی دوسوگرا*خودشناسی*خود مهارگری | ۰/۰۴۶ | ۰/۵۷۴ | | | |

بحث و نتیجه گیری

۲۰۲۴). فردی که سبک دلبستگی ایمن را تجربه کرده باشد در روابط خودش با صمیمیت و پیوند عاطفی با دیگران هیچ مشکلی ندارد، دیدگاه مثبتی به ارتباط با دیگران دارد و روابط خودش را بر اساس اعتماد و صمیمیت قرار می دهد. این افراد خودشان را بیشتر دوست دارند زیرا به مقدار کافی در روابط اولیه خود محبت و توجه دریافت کردند، ناراحتی و درخواست های خودشان را به راحتی بیان می کنند و می توانند با تعدیل احساسات و هیجانات منفی خودشان به حل مسئله بپردازند (اشمالباخ، و همکاران، ۲۰۲۴). الگوی دلبستگی نایمن، رشد عاطفی فرد را در معرض خطر قرار می دهد. دانشجویان که دلبستگی نایمن دارند، در مقابله با استرس عاطفی چندان مقاوم نیستند و در نتیجه اگر والدینشان طلاق بگیرند، به محله دیگری بروند یا دوستی را از دست بدهند، احتمال اینکه دچار مشکلات عاطفی شدید و افسردگی بشوند، بسیار زیاد است (یه و همکاران، ۲۰۲۴). دانشجویان دلبسته نایمن نسبت به دانشجویان دلبسته ایمن، دوستان کمتری دارند و احتمال کمتری هم وجود دارد که به گروهها ملحق شوند. اغلب این افراد با استفاده از پرخاشگری، منازعات را برطرف می کنند و در سازش پذیری نیز مهارت کمتری دارند.

این پژوهش با هدف بررسی نقش میانجی راهبردهای خودنظم دهی (خود مهارگری و خودشناسی انسجامی) در ارتباط بین سبک های دلبستگی و کیفیت روابط بین فردی در دانشجویان دانشگاه های تهران انجام شد. نتایج و یافته های حاصل از مدل یابی نشان دهنده معناداری تمامی مسیرهای فرضی پژوهش بود. همچنین تمامی شاخص های برازندگی نشانگر برازش مناسب مدل علی پژوهش می باشد. نتایج معادلات ساختاری نشان داد که بین سبک های دلبستگی و کیفیت روابط بین فردی دانشجویان رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد. این نتیجه با پژوهش های (النواس و همکاران، ۲۰۲۳؛ لاترن و همکاران، ۲۰۲۱؛ دمیرچی اوغلو و گونکو کوزه، ۲۰۲۱؛ وولس و کارنلی، ۲۰۲۱)، همخوان است. در تبیین این نتایج می توان گفت که رشد اجتماعی، عاطفی، و شناختی فرد بر اساس ارتباطش با مراقب اولیه است و نوع این رابطه بر روابط بین فردی افراد در بزرگسالی نیز تأثیر می گذارد. تجربه تنهایی و احساس غم در کودکی منجر به نقص در کمیت یا کیفیت روابط اجتماعی در بزرگسالی می شود. در واقع نوع روابط فرد با دیگران بر اساس سبک دلبستگی آن ها در کودکی می باشد (مارچلوسکا و همکاران،

دشوار میسازد (فلوریسیکا و همکاران، ۲۰۲۲). هنگامیکه افراد با دردهای زندگی‌شان مواجه میشوند، با تمرکز بر نحوه ارتباط و برخورد آنها با خودشان، میتواند در مسیر کاهش رنج، یاریگر خود باشد. افراد هنگام مواجه شدن با آسیب‌های ناشی از دل‌بستگی ناایمن، آن قدر بر منبع تنیدگی و فرار از آن متمرکز میشوند که از خود غافل میمانند. نادیده گرفتن احساسات و نیازهای درونی، علایم بدنی، نشانه‌های اضطراب در بدن و ذهن، سختگیری با خود برای سریعتر فرار کردن از درد‌های ناشی از دل‌بستگی، سرزنش خود برای رخداد پیش آمده و چنگ زدن به سبک‌های ارتباطی نامناسب .. هم میتواند رنج‌های مخربی را بر درد فرد بیفزاید (بوکوفسکی، ۲۰۲۰). خود نظم دهی در این راستا به افراد کمک میکند با برخوردی از سر درک، پذیرش، محبت، همدلی و عشق با خود در حین این مواجهه دردناک، نه تنها رنج جدیدی اضافه نکند بلکه گذار از بحران و بازگشت به تعادل را تسهیل کند. بنابراین در مجموع بر اساس یافته‌های مطالعه پیش رو، میتوان تلویحات بالینی را بر اساس این نتایج در نظر گرفت. از آنجاکه زندگی مدرن سرتاسر سازش یافتگی با موقعیتهای جدید را میطلبد و منابع تنیدگی بیشماری را پیش روی افراد دارای دل‌بستگی ناایمن قرار میدهد، اینکه افراد یک جامعه بتوانند با کمک متخصصان حوزه روانشناسی و روان درمانی ظرفیتی را در خود پرورش دهند که هم در حیطه هیجان، هم شناخت و هم رفتار، توانایی مواجهه بهینه و سازنده با این فشارها و تنشها را داشته باشند، بسیاری از عوارض پرهزینه تنیدگیهای مزمن و روزمره قابل پیشگیری میشوند و به بهبود سبک‌های ارتباطی منجر میشود (واتیر و همکاران، ۲۰۲۳).

این پژوهش نیز مانند سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی مواجه بود این مطالعه دارای چندین محدودیت است. اول، بررسی مقطعی که ما استفاده کردیم به ما اجازه نمی‌دهد استنتاج‌های علی در مورد ارتباط‌های مشاهده شده ایجاد کنیم، و مطالعات طولی را برای اعتبار بخشیدن به مدل نظری ما در آینده ضروری است. دوم، این مطالعه از رویکرد خود گزارشی استفاده کرد که ممکن است برخی موارد پنهان شده باشند و در آینده، روش‌های ارزیابی چندگانه مانند روش مکالمه، روش مشاهده و پرسشنامه گزارش خانواده را می‌توان طراحی کرد

علاوه بر این، در این افراد حافظه، توانایی یادگیری، رشد زبان، استقامت، انعطاف‌پذیری و توانایی همکاری با دیگران به اندازه دانشجویان با دل‌بستگی ایمن نمی‌باشد. همچنین توانایی دانشجویان دل‌بسته ناایمن در همدلی کردن به اندازه دانشجویان دل‌بسته ایمن نمی‌باشد و همدردی با احساسات، افکار و نیت همبازی‌ها و یا حتی بزرگسالان به مراتب برای آنها دشوارتر است. وقتی خودشان صاحب فرزند می‌شوند، همدلی کمتری با کودکان خود نشان می‌دهند و در دریافت و درک سیگنال‌های فرزندانشان مشکل دارند و در ایجاد دل‌بستگی ایمن در آنها نیز ناموفق هستند (مارتینس مندونکا و همکاران، ۲۰۲۴).

نتایج معادلات ساختاری نشان داد که سبک‌های دل‌بستگی از طریق خود نظم دهی با کیفیت روابط بین فردی در دانشجویان رابطه دارد. این یافته با نتایج جوادی و همکاران (۲۰۲۴)، هیلر راگر و همکاران (۲۰۲۱) و صادقی و محرمی (۲۰۲۴) همسو بود.

در تبیین رابطه خود نظم دهی و کیفیت روابط بین فردی باید به مؤلفه‌های خود نظم دهی اشاره کرد که هر یک به نوعی در پیشگیری از رنج‌های خودساخته (عوارض جسمانی و روانی)، نقش مؤثری دارند. همانطور که مطالعات حوزه نظم بخشی هیجانی مطرح میکنند، هرچه شناخت دقیق و منسجم از احساسات درونی کمتر باشد، امکان نظم بخشی و مدیریت هیجان‌ها نیز کمتر میشود و از آنجاکه خودشناسی انسجامی به شناخت احساسات اصیل نیز می‌پردازد، پس ضعف در خودشناسی میتواند منجر به ضعف در نظم بخشی سازنده هیجان‌های ناخوشایندی شود که همراه با سبک‌های دل‌بستگی ناایمن، تجربه میشوند و این امر نیز به نوبه خود منجر به سبک‌های ارتباطی نامناسب میشود (صدقی و مجتبیایی، ۲۰۲۲). در همین راستا، وقتی صحبت از خود تخریب گری میشود، عاداتهای مخرب رفتاری مطرح میشوند که در صورت عدم مهار سازنده آنها، به سهم خود میتوانند رنجی دیگر بر درد موجود بیفزایند. عاداتهایی که افراد به عنوان راه حل برای خلاص شدن از تنیدگی و اضطراب به کار می‌برند. بنابراین، ضعف در خود مهارگری سازنده، فرد دارای دل‌بستگی ناایمن را در مقابل راه‌های مخرب آسیب‌پذیر میکند و باز رنجی را بر درد موجود مضاعف می‌سازد، که تحمل درد را

تحصیلی دیگر انجام شود تا ارتباط متغیرهای مطالعه شده روشن تر شود.

سپاسگزاری

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

تا مدل نظری معتبر تری به دست آید. مطالعه حاضر از نوع مطالعات همبستگی بوده و نتیجه گیری علی را از نتایج محدود می سازد. پیشنهاد می شود تا مطالعات بعدی بر روی جمعیت وسیع تر و با در نظر گرفتن سایر متغیرهای دخیل در سبک های دلبستگی و کیفیت روابط بین فردی صورت گیرد. در طرح های پژوهشی آینده، تحقیقات دیگری به منظور روشن شدن ارتباط بین این متغیرها در جوامع آماری و مقاطع

References

- Alnawas, I., Al Khateeb, A., Abu Farha, A., & Ndubisi, N. O. (2023). The effect of service failure severity on brand forgiveness: the moderating role of interpersonal attachment styles and thinking styles. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 35(5), 1691-1712.
- Arnold, E. (2024). Parent and Teacher Perspectives on Attachment/Relationships and Children's Self-Regulation.
- Atarod, V., & Mansouriyeh, N. (2024). The Relationship between Insecure Attachment Styles and Emotional Self-regulation with Death anxiety in Nurses Working in Corona Wards in Tabriz City. *Journal of Nursing Education (JNE)*, 13(1), 34-46.
- Baquiran, S., Ignacio, I. Y., Cua, J., Hernandez, M. S., & Uy, R. (2024). Interpersonal Communication Competence: The Role of Sex, Parenting Styles, and Attachment Styles. *Journal of Humanities and Social Sciences Studies*, 6(6), 43-62.
- Bröning, S., & Wartberg, L. (2024). Attachment Orientations: Associations with Romantic Partners' Self-Regulation and Dyadic Coping. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 50(4), 512-526.
- Bröning, S., & Wartberg, L. (2024). Attachment Orientations: Associations with Romantic Partners' Self-Regulation and Dyadic Coping. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 50(4), 512-526.
- Bukowski, H. (2020). Self-knowledge. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 4771-4776). Cham: Springer International Publishing.
- Demircioğlu, Z. I., & Göncü Köse, A. (2021). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*, 40(1), 414-428.
- Florica, C. M., Luminita, S. M., & Ioana, P. I. (2022). The relation between attachment styles and self-esteem in adolescents. *Technium Soc. Sci. J.*, 33, 430.
- Guzmán-González, M., Valarezo-Bravo, O., & Casu, G. (2024). Are we okay... Am I okay? Romantic attachment, couple relationship quality and depressive symptoms in a Chilean sample. *Current Psychology*, 1-10.
- Hiebler-Ragger, M., Nausner, L., Blaha, A., Grimmer, K., Korth, S., Mernyi, M., & Unterrainer, H. F. (2021). The supervisory relationship from an attachment perspective: Connections to burnout and sense of coherence in health professionals. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(1), 124-136.
- Javadi, Z. H. M., Tabik, M. T., & Tavakoli, M. H. (2024). The Role of Attachment Styles and Emotional Self-awareness in Explaining the Moral Intelligence of Adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 15(3), 306-314.
- Jeong, J., Shimono, M., Mallinckrodt, B., & Baldwin, D. R. (2024). Adult attachment, emotional intelligence, affect regulation, and self-reported distress in first-year college students at a predominantly White university. *Professional Psychology: Research and Practice*, 55(2), 107.
- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., & Bluth, K. (2021). Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*, 12, 1078-1093.
- Marchlewska, M., Górska, P., Green, R., Szczepańska, D., Rogoza, M., Molenda, Z., & Michalski, P. (2024). From individual anxiety to collective narcissism? Adult attachment styles and different types of national commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 50(4), 495-515.
- Martins Mendonca, V., Lasenby-Lessard, J., & Davies, A. (2024). The Relationship between Adult Attachment Style and Perceived Knowledge of Partner Sex History among University Students. *Sexes*, 5(2), 101-110.
- Multidisciplinary and Advanced Studies*, 5(1), 57-84.
- Sadeghi, H., & Moharami, J. (2024). Structural equation modeling of the relationship between character strengths and marital relationship quality: The mediating role of integrative self-knowledge. *Journal of Psychological Science*, 23(140), 1919-1936.
- Schmalbach, I., Franke, G. H., Häuser, W., Strauss, B., Petrowski, K., & Brähler, E. (2024). Attachment styles and healthcare utilization: exploring the role of the patient-doctor

- relationship. *BMC Health Services Research*, 24(1), 63.
- Sedghi, P., & Mojtabaei, M. (2022). Parents' Coherent Self-Knowledge as Mediators of the Relationship between Parental Attachment Components with Students' Self-Concept. *Journal of Family Research*, 13(7), 4.
- Shaver, P., & Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 105.
- Uluyol, F. M., & Özen-Çıplak, A. (2024). Dyadic relationship of adult attachment patterns and Wauthier, L. M., Farnfield, S., Scottish SPCA, & Williams, J. M. (2023). A preliminary exploration of the psychological risk factors for childhood animal cruelty: The roles of attachment, self-regulation, and empathy. *Anthrozoös*, 36(3), 447-469.
- Xu, J., Sun, R., Shen, J., Zhang, Y., Tong, W., & Fang, X. (2024). Profiles of interpersonal relationship qualities and trajectories of internalizing problems among Chinese adolescents. *Development and Psychopathology*, 36(1), 196-207.
- Ye, Z., Wei, X., Zhang, J., Li, H., & Cao, J. (2024). The impact of adverse childhood experiences on depression: the role of insecure attachment styles and emotion dysregulation strategies. *Current Psychology*, 43(5), 4016-4026.
- interpersonal schemas in marital adjustment: Actor-partner effect model. *Family Relations*.
- Vowels, L. M., & Carnelley, K. B. (2021). Attachment styles, negotiation of goal conflict, and perceived partner support during COVID-19. *Personality and Individual Differences*, 171, 110505.
- Waffa, F. R., & Pitigala, K. (2024). How Attachment Styles Influence Emotional Regulation of Young Adults in Srilanka. *British Journal of*