

پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس سبک‌های دلبستگی و تنظیم شناختی هیجان زنان دارای تجربه سوگ همسر

Predicting Resilience from Attachment Styles and Cognitive Emotion Regulation of Women with the Experience of Bereavement

Golnoush Ebrahimi, M. A[✉]

Nazanin Abed, PhD

گلنوش ابراهیمی^۱

نازنین عابد^۲

Abstract

The aim of present study was predicting resilience from attachment styles and cognitive emotion regulation of women who have experienced bereavement. The research method was of correlational type and its statistical population was women who experienced the bereavement of their spouse in Tehran in 1400. The research samples included 200 women with the experience of bereavement, who were selected by available sampling method, and filled the Collins and Reed Attachment Styles Questionnaire (RAAS), the Gratz and Roemer Difficulty in Emotion Regulation Scale (DERS) and Connor and Davidson Resilience scale (CD-RISD). Pearson's correlation method and simultaneous multiple regression analysis were used to calculate the results. The results indicated that there is a significant negative relationship between avoidant attachment style, ambivalent style and difficulty in emotional regulation with resilience. Also, there was a significant positive relationship between secure attachment style and resilience ($p < 0.01$). The results of simultaneous regression to predict resilience based on ambivalent and avoidant attachment style showed that ambivalent and avoidant attachment style have the power to predict resilience negatively ($p < 0.01$). Therefore, secure attachment style can predict greater resilience in women who have experienced spousal bereavement.

Keywords: Resilience, Attachment Styles, Cognitive Emotion Regulation, Bereavement

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی تاب‌آوری از سبک‌های دلبستگی و تنظیم شناختی هیجان زنان دارای تجربه سوگ همسر انجام گرفت. روش پژوهش از نوع همبستگی و جامعه آماری آن، زنان دارای تجربه سوگ همسر در شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بود. نمونه‌های پژوهش شامل ۲۰۰ نفر زن با تجربه سوگ همسر بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه سبک‌های دلبستگی کولینز و رید (RAAS)، مقیاس دشواری در تنظیم هیجان گراتز و روئمر (DERS) و مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RISD) را تکمیل کردند. برای محاسبه نتایج از روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون همزمان چندگانه استفاده شد. نتایج حاکی از آن بود که بین سبک دلبستگی اجتنابی، سبک دوسوگرا و دشواری در تنظیم هیجان با تاب‌آوری ارتباط منفی معناداری وجود دارد. همچنین، بین سبک دلبستگی ایمن و تاب‌آوری رابطه مثبت معناداری وجود داشت ($p < 0/01$). نتایج رگرسیون هم‌زمان برای پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس سبک دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی نشان داد که سبک دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی قدرت پیش‌بینی تاب‌آوری را به‌صورت منفی دارند ($p < 0/01$). بنابراین، سبک دلبستگی ایمن می‌تواند تاب‌آوری بیشتری را در زنانی که دارای تجربه سوگ همسر هستند پیش‌بینی کند.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری، سبک‌های دلبستگی، تنظیم شناختی هیجان، سوگ همسر

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۱۲/۶ تصویب نهایی: ۱۴۰۲/۳/۷

۱. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران. (نویسنده مسئول).

۲. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران.

● مقدمه

تجربه از دست دادن فرد عزیز یک تجربه طبیعی و ضروری در زندگی انسان‌ها است (اسما و استروب، ۲۰۲۱)، که منجر به واکنش سوگ (grief reaction) در افراد می‌شود. تجربه سوگ (grief experience) یکی از واقعیت‌های زندگی آدمیان است که این اتفاق تلخ، در چرخه زندگی انسان‌ها رخ می‌دهد (شاملی و همکاران، ۱۴۰۰). سوگ حالت شدید درونی غم و اندوه در واکنش به از دست دادن یا فقدان هر چیز مهم در زندگی است. سوگ در افراد مختلف به شکل‌های متفاوتی خود را نشان می‌دهد در عده‌ای سوگ بُعد درونی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد که شامل افکار و احساسات است و در عده‌ای دیگر بُعد بیرونی را که شامل رفتارهای مربوط به سوگ مانند گریه کردن و ... است (اسما و همکاران، ۲۰۲۳). واردن (۲۰۰۹)، به چهار نوع سوگ اشاره نموده است: سوگ بهنجار، سوگ پیچیده، سوگ تأخیری، سوگ اغراقی و سوگ پنهان. همچنین علائم و نشانه‌های سوگ را به ۵ دسته، شناختی، جسمانی، احساسی، معنوی و رفتاری تقسیم می‌کند (شاملی و همکاران، ۱۴۰۰). تنوع فقدان و سوگ به حدی است که نمی‌توان همه آنها را در یک نظام طبقه‌بندی جا داد، اما می‌توان اذعان کرد که مرگ فرد محبوب می‌تواند دردناک‌ترین و ترسناک‌ترین تجربه در زندگی هر فردی باشد (رفیعی اردستانی و همکاران، ۱۳۹۸). گلدارد و همکاران (۲۰۱۹)، از سه نوع سوگ سخن به میان می‌آورند: الف) از دست دادن روابط معنادار ب) شکست در ایجاد روابط معنادار ج) اختلال در روابط معنادار.

یکی از متغیرهایی که در رابطه با سوگ و تحمل فقدان ناشی از آن مهم است، تاب‌آوری (resiliency) است. تاب‌آوری عاملی است که به افراد در مواجهه و سازگاری با شرایط سخت و استرس‌زای زندگی کمک می‌کند و آنها را در برابر آسیب‌های روانی و مشکلات زندگی محافظت می‌کند. در واقع، تاب‌آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است و افراد تاب‌آور انعطاف‌پذیری بیشتری در مقابل شرایط آسیب‌زا دارند و مسئولانه سهم خود را در امور زندگی پذیرفته‌اند (رستمی و همکاران، ۱۳۹۶). بنابراین افراد تاب‌آور در مواجهه با شرایط آسیب‌زا و استرس‌های محیطی در زندگی شان سازگاری فردی بالاتری دارند. به نظر می‌رسد تاب‌آوری در فرآیند سوگ، بتواند تحمل این فقدان و از دست دادن را برای افراد تسهیل کند. در واقع یکی از سازه‌های روان‌شناسی مثبت که احساس بهزیستی و سلامت روان را در افراد تحت تأثیر قرار می‌دهد، تاب‌آوری است (اسکندری و همکاران، ۱۳۹۸). افراد با تاب‌آوری بالا، در برابر آسیب‌ها و استرس‌های اجتناب‌ناپذیر، مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند و بیشتر احتمال دارد معنای مثبتی در استرس‌ها و تلخی‌ها و مصیبت‌هایی که تجربه می‌کنند، پیدا کنند (رستمی و همکاران، ۱۳۹۶). بنابراین رسیدن به تاب‌آوری یک ملاک مهم و امیدوارکننده در گذر از مراحل سوگ افراد دارای تجربه سوگ به حساب می‌آید. افراد تاب‌آور، توانایی خودکنترلی بر اعمال و رفتار خود را دارند و قادر هستند خود را از سردرگمی رها کنند و برای سازگاری بهتر نظام‌های حمایت اجتماعی و روابط خانوادگی وسیع‌تری را فراهم کنند تا به آنان کمک کنند (چمنی‌قلندری و همکاران، ۱۳۹۸). وجساند و همکاران (۲۰۱۹)، در پژوهشی نشان دادند که تاب‌آوری از عوامل مهم سازگاری با سوگ در افراد دارای تجربه فقدان فرزند است.

از دیگر متغیرهایی که بر تجربه سوگ و میزان تاب‌آوری افراد تأثیرگذار است سبک‌های دلبستگی (attachment styles) است (اسکندری و همکاران، ۱۳۹۸). از شناخته شده‌ترین نظریه‌ها در حوزه دلبستگی دیدگاه بالبی (۱۹۶۹) است. وی مفهوم دلبستگی را از دیدگاه تحولی مورد ارزشیابی قرار داد و نظریه‌اش را بر این اساس بنا نهاد که عواطف و رفتارهای دلبستگی، از قبیل گریه، خنده، مکیدن و چنگ زدن، نوزاد را به مادر نزدیک و از خطر دور می‌سازند و جدا شدن از مادر، اضطراب و درماندگی کودک را برمی‌انگیزد (رجایی و خوی‌نژاد، ۱۴۰۱). در واقع سبک دلبستگی، یک تبیین برای رابطه بین نوع رفتار با کودک و پیامدهای جسمانی روان‌شناختی در بزرگسالی است (ویدو و همکاران، ۲۰۱۸). بارتولومئو با ترکیب دو بُعد اضطراب و اجتناب یک طبقه‌بندی چهار بُعدی از سبک‌های دلبستگی به‌دست داد. به این ترتیب که افرادی با اضطراب و اجتناب پایین دارای سبک دلبستگی ایمن، افرادی با اضطراب بالا و اجتناب پایین دارای سبک دلبستگی اضطرابی، افرادی با اضطراب پایین و اجتناب بالا دارای سبک دلبستگی اجتنابی و افرادی با اضطراب و اجتناب بالا دارای سبک دلبستگی دوسوگرا طبقه‌بندی شوند (رسایی و عروتی موفق، ۱۴۰۰). پژوهش‌ها حاکی از ارتباط بین این متغیرها با هم هستند. اسکات و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه‌ای که به بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تاب‌آوری پرداختند، به این نتیجه رسیدند که سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با تاب‌آوری رابطه منفی دارند. از سوی دیگر، بین سبک

دل‌بستگی ایمن و تاب‌آوری رابطه مثبتی وجود داشت. کورال و کوکس (۲۰۲۱)، در تحقیقی رابطه بین سبک دل‌بستگی اجتنابی با تاب‌آوری را با نقش میانجی راهبردهای مقابله‌ای (coping strategies) بررسی کردند. در این تحقیق مشخص شد که بین سبک دل‌بستگی اجتنابی، تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای رابطه وجود دارد. هارتادو (۲۰۲۰)، در پژوهش خود تحت عنوان تأثیر دل‌بستگی بر تاب‌آوری به این نتیجه رسید که سبک‌های دل‌بستگی ایمن تأثیر به‌سزایی در تاب‌آوری دارد. در واقع سبک‌های دل‌بستگی از طریق بازنمایی‌های ذهنی (representation mental) بر نحوه اسناددهی افراد نسبت به شکل ارتباط اثر می‌گذارند و اسنادهای ارتباطی دارای نیروی میانجی‌گری بین سبک دل‌بستگی و کیفیت رابطه هستند (رسایی و همکاران، ۱۴۰۰). کیانی و همکاران (۱۳۹۹)، نیز در پژوهشی تحت عنوان رابطه سبک‌های دل‌بستگی، حمایت اجتماعی و سبک‌های مقابله‌ای با تاب‌آوری روان‌شناختی در افراد دارای تجربه سوگ، به این نتیجه رسیدند که اثر مستقیم سبک‌های دل‌بستگی بر تاب‌آوری روان‌شناختی در افراد دارای تجربه سوگ معنادار نیست. رسایی و همکاران (۱۴۰۰)، در پژوهش خود به بررسی پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس سبک دل‌بستگی در دانشجویان متأهل پرداختند. نتیجه پژوهش آنها بیان کرد که بین سبک دل‌بستگی ایمن و تاب‌آوری رابطه مثبت معنادار وجود دارد اما بین دیگر سبک‌های دل‌بستگی و تاب‌آوری رابطه منفی دیده شد. همچنین ماریس (۲۰۱۸)، دریافت که سبک دل‌بستگی ایمن با تاب‌آوری رابطه مثبتی دارد؛ به این صورت که در افراد دارای سبک دل‌بستگی ایمن، تاب‌آوری بیشتری گزارش می‌شود. بنابراین به نظر می‌رسد افرادی که سبک دل‌بستگی ایمن دارند در شرایط جدایی و فقدان، بهتر می‌توانند با اندوه و سوگ تطبیق پیدا کرده و آشفتگی ناشی از آن را در هیجان‌های خود تنظیم نمایند، اما افرادی که دارای سبک دل‌بستگی ناایمن اجتنابی و دوسوگرا هستند، در موقعیت جدایی و فوت افراد مورد دل‌بستگی، پریشانی و اضطراب بیشتری نشان می‌دهند و در تنظیم هیجان‌های خود با دشواری بیشتری رو به رو می‌شوند که تاب‌آوری آنها را کاهش می‌دهد.

یکی دیگر از متغیرهایی که می‌تواند تاب‌آوری را در افراد دارای تجربه سوگ مورد بررسی قرار دهد، تنظیم شناختی هیجان (cognitive regulation of emotion) است (اسما و همکاران، ۲۰۲۱). تنظیم هیجان شامل تنظیم هیجان‌های مثبت و منفی است و می‌تواند برحسب یک شرایط خاص سازش‌یافته یا سازش نیافته باشد (شاملی و همکاران، ۱۴۰۰). تنظیم شناختی هیجانی به عنوان یک فرایند آغاز، حفظ، تعدیل و یا تغییر در بروز شدت یا استمرار احساس درونی و هیجانی مرتبط با فرایندهای اجتماعی-روانی و فیزیکی در به انجام رساندن اهداف تعریف می‌شود (اسما و همکاران، ۲۰۲۳). شاملی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهش خود به بررسی اثربخشی تنظیم شناختی هیجان بر تجربه سوگ نوجوانان پرداختند و نتایج آنها حاکی از آن بود که درمان تنظیم شناختی هیجان می‌تواند به‌طور معناداری به کاهش تجربه سوگ در نوجوانان منجر شود. بنموسا و میشا (۲۰۲۱)، در تحقیقی به بررسی نقش عوامل مؤثر بر تاب‌آوری زنانی که همسر آنان فوت کرده پرداختند. در این مطالعه مشخص شد زنانی که در تنظیم هیجان خود دچار مشکل بودند از تاب‌آوری کمتری برخوردار بودند. همچنین ون ولسن و همکاران (۲۰۲۰)، در پژوهشی که رابطه بین تنظیم هیجان و تاب‌آوری زنانی که همسران آنان فوت کرده بودند، به این نتیجه رسیدند که دشواری در تنظیم هیجان در کاهش تاب‌آوری این زنان نقش دارد. قائمی و محمودی (۱۳۹۶)، در پژوهشی تحت عنوان رابطه بین تنظیم شناختی هیجان با تاب‌آوری به این نتیجه رسیدند که تنظیم شناختی هیجان مثبت به صورت مثبت و معنادار تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کند و متغیر راهبرد تنظیم شناختی هیجان منفی به‌صورت منفی و معنادار قادر به پیش‌بینی متغیر تاب‌آوری بود. با توجه به پژوهش‌های فوق می‌توان دریافت که شرایط سوگ و جدایی ناشی از فوت افراد مهم زندگی به استرس و آشفتگی هیجانی زیادی منجر می‌شود که بر تاب‌آوری و تطبیق فرد با موقعیت مؤثر است. تنظیم شناختی هیجان می‌تواند به فرد کمک نماید تا هیجان‌های آشفته خود را به صورت مؤثرتری تنظیم و تعدیل نماید و تاب‌آوری بیشتری را تجربه کند، اما افرادی که در تنظیم شناختی هیجان خود با دشواری بیشتری رو به رو هستند، در موقعیت‌های سوگواری آشفتگی بیشتر و تاب‌آوری کمتری را نشان می‌دهند.

پژوهش‌های پیشین به نقش متغیرهای مختلف در تاب‌آوری سوگ پرداخته‌اند؛ اما تاکنون پژوهش‌های اندکی در ارتباط با تاب‌آوری افراد به خصوص زنان دارای تجربه سوگ همسر و نقش متغیرهای تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های دل‌بستگی در تاب‌آوری انجام شده است. بنابراین با توجه مطالب ذکر شده و پیشینه پژوهش، هدف اصلی بررسی این سوال است که آیا سبک‌های دل‌بستگی و تنظیم شناختی هیجان، تاب‌آوری زنان دارای تجربه سوگ همسر را پیش‌بینی می‌کند یا خیر؟

• روش

پژوهش حاضر از نوع هدف بنیادی و از نظر ماهیت، توصیفی از نوع همبستگی بود که جامعه آماری آن را، کلیه زنان دارای تجربه سوگ همسر در شهر تهران در سال ۱۴۰۰ تشکیل می‌دادند. روش نمونه‌گیری به صورت غیر تصادفی از نوع در دسترس بود که حجم نمونه لازم از طریق فرمول پلنت و با احتساب ریزش‌های احتمالی تعداد ۲۰۰ نفر به دست آمد. سپس نمونه‌ها بر اساس ملاک‌های ورود و خروج، مورد ارزیابی و انتخاب نهایی قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به طرح شامل داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن، سن آزمودنی بین ۲۵ تا ۴۵ سال، گذشتن حداقل ۲ تا ۵ سال از فوت همسر و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش بود. ملاک‌های خروج شامل فقدان هر کدام از ملاک‌های ورود به طرح می‌شد. جهت اجرای پژوهش فوق ابتدا برای کسب مجوزهای لازم اقدام شد. سپس از میان زنان دارای تجربه سوگ همسر در شهر تهران نمونه‌ها انتخاب شدند و از آنها خواسته شد پرسشنامه‌ها را تکمیل نمایند. در نهایت، به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات و پردازش داده‌های تحقیق از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون همزمان چندگانه) استفاده شد.

ابزارها

الف) پرسشنامه سبک دلبستگی بزرگسالان کولینز و رید (Collins & Reed adult attachment styles)

(questionnaire (RAAS): کولینز و رید در سال ۱۹۹۰ بر اساس نظریه هازان و شاور، پرسشنامه سبک دلبستگی کولینز و رید را تهیه کردند. پرسشنامه دارای ۱۸ ماده و سه زیر مقیاس است که عبارت هستند از: سبک اضطرابی (A) که با سبک دلبستگی دوسوگرا مطابقت دارد و شامل ماده‌های ۳، ۶، ۹، ۱۲ و ۱۵ است. سبک نزدیک‌بودن (C) که با سبک دلبستگی ایمن مطابقت دارد و شامل ماده‌های ۱، ۴، ۷، ۱۰ و ۱۳ است و سبک وابستگی (D) که تقریباً عکس دلبستگی اجتنابی است و ماده‌های ۲، ۵، ۸، ۱۱ و ۱۴ را شامل می‌شود. نمره‌گذاری بر مبنای مقیاس ۵ درجه‌ای (صفر برای کاملاً مخالفم تا ۴ کاملاً موافقم) انجام می‌شود. بنابراین نمره غالب هر فرد در خرده مقیاس نشان‌دهنده سبک دلبستگی وی است. ضریب اعتبار بازمیابی این آزمون برای هر یک از سه زیرمقیاس نزدیکی، وابستگی و اضطراب به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۷۱ و ۰/۵۲ گزارش شده است. کولینز و رید نشان دادند که زیرمقیاس‌های نزدیک‌بودن (C)، وابستگی (D) و اضطراب (A) در فاصله زمانی ۲ ماه و حتی ۸ ماه پایدار ماندند. با توجه به اینکه مقادیر آلفای کرونباخ در تمامی موارد مساوی یا بیش از ۰/۸۰ است، میزان قابلیت اعتماد به دست آمده، بالا است (تکسیرا و همکاران، ۲۰۱۹). تحقیق حمیدی (۱۳۸۶)، نیز میزان قابلیت اعتماد با استفاده از روش آزمون-آزمون مجدد به صورت همبستگی بین دو اجرا روی نمونه‌ای با حجم ۱۰۰ نفر آزمودنی، نتایج حاصل از ۲ بار اجرای این پرسشنامه با فاصله زمانی یک‌ماه از یکدیگر بیان‌گر آن بود که تفاوت بین دو اجرای مقیاس‌ها A، C و D در RAAS معنادار نبوده است و این آزمون در سطح ۰/۹۵ قابل اعتماد است. محاسبه آلفای کرونباخ بیان می‌کند که زیرمقیاس اضطراب (A) بیشترین قابلیت اعتماد (۰/۷۴) و وابستگی (D) کمترین قابلیت اعتماد (۰/۲۸) را دارد و قابلیت اعتماد زیرمقیاس نزدیک‌بودن در حد متوسط (۰/۵۲) است. در پژوهش اخوی ثمرین و همکاران (۱۳۹۲)، اعتبار این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمده است. همچنین برای بررسی روایی سازه پرسشنامه از تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد و نتایج نشان داد که این پرسشنامه دارای سه عامل سبک دلبستگی ایمن (نزدیک‌بودن)، اجتنابی (عکس سبک دلبستگی وابستگی) و دوسوگرا (سبک اضطرابی) است و بنابراین روایی سازه این پرسشنامه مورد تأیید است.

ب) مقیاس دشواری در تنظیم هیجان (difficulties in emotion regulation scale (DERS): این مقیاس توسط گراتز

و روئمر در سال ۲۰۰۴ جهت سنجش دشواری فرد در تنظیم هیجان‌های خود ساخته شد. یک مقیاس ۳۶ ماده‌ای است که دارای ۶ مؤلفه عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی (ماده‌های ۱۱، ۱۲، ۲۱، ۲۳ و ۲۹)، دشواری در انجام رفتار هدف‌مند (سوالات: ۱۳، ۱۸، ۲۰ و ۳۳)، دشواری در کنترل تکانه (ماده‌های ۳، ۱۴، ۱۹، ۲۴، ۲۷ و ۳۲)، فقدان آگاهی هیجانی (ماده‌های ۲، ۶، ۸، ۱۰، ۱۷ و ۳۴)، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی (ماده‌های ۱۵، ۱۶، ۲۲، ۲۸، ۳۰، ۳۱، ۳۵ و ۳۶) و عدم وضوح هیجانی (ماده‌های ۱، ۴، ۵ و ۹) است. نمره‌گذاری بر مبنای مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای صفر برای هرگز و ۴ برای همیشه) انجام می‌گیرد و نمرات بالاتر نشان‌دهنده دشواری بیشتر در تنظیم هیجان‌ها است. تحلیل عاملی وجود ۶ عامل عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدف‌مند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، عدم وضوح هیجانی را نشان داد. نتایج حاکی از

آن است که این مقیاس از همسانی درونی بالایی ۰/۹۳ برخوردار است. هر شش زیر مقیاس DERS، آلفای کرونباخ بالای ۰/۸۰ دارند (هالیون و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین در ایران روایی خرده‌مقیاس‌های آن بین ۰/۹۷ تا ۰/۹۹ به‌دست آمده است (فلاحی و همکاران، ۱۴۰۰).

ج) مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (Connor-Davidson resilience scale (CD-RISD): این مقیاس توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، جهت اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید، تهیه شده است که محمدی (۱۳۸۴)، آن را برای استفاده در ایران انطباق داده است. مقیاس دارای ۲۵ ماده پنج گزینه‌ای است که روی ۵ درجه مقیاس لیکرت (صفر برای کاملاً نادرست تا ۴ برای کاملاً درست) نمره‌گذاری می‌شود. بنابراین نمرات بالاتر نشان‌دهنده تاب‌آوری بیشتر است. همچنین مقیاس دارای زیرمقیاس‌های تصور از شایستگی فردی (ماده‌های ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۱۷، ۲۳ و ۲۵)، اعتماد به غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی (ماده‌های ۶، ۷، ۱۴، ۱۵، ۱۸، ۱۹ و ۲۰) پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن (ماده‌های ۱، ۲، ۴، ۵ و ۸)، کنترل (ماده‌های ۱۳، ۲۱ و ۲۲) و تأثیرات معنوی (ماده‌های ۳ و ۹)، است. کانر و دیویدسون در مطالعه خود، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند و ضریب اعتبار حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۷ بوده است. در ایران، عبدی و همکاران (۱۳۹۸)، مقیاس را روی گروهی از زنان دارای سرطان اجرا کردند و ضریب آلفا را برای کل مقیاس در حدود ۰/۹۴ گزارش کردند و روایی و اعتبار آن را در حد قابل قبولی به‌دست آوردند. همچنین پژوهشی که توسط سامانی و همکاران (۱۳۸۶)؛ انجام شد، اعتبار این مقیاس به کمک ضریب آلفای کرونباخ، برابر ۰/۸۷ و روایی آن در حدود ۰/۸۲ به‌دست آمد.

• یافته‌ها

به منظور تحلیل داده‌ها ابتدا اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در متغیرهای سن، داشتن فرزند، وضعیت اشتغال و تحصیلات، مورد بررسی قرار گرفت. ۶۶/۵ درصد شرکت‌کنندگان بین سنین ۲۵-۲۹ سالگی و ۴۱/۵ درصد از شرکت‌کنندگان دارای حداقل یک فرزند بودند. همچنین، ۳۶ درصد آزمودنی‌ها دارای تحصیلات کارشناسی و ۴۹ درصد آنها شاغل بودند. جدول ۱ شاخص‌های توصیفی شامل تعداد، میانگین، انحراف معیار، کمترین نمره، بیشترین نمره، کجی و کشیدگی مربوط به متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

همانطور که از جدول ۱ دریافت می‌شود میانگین سبک‌های دل‌بستگی اجتنابی، ایمن و دوسوگرا به ترتیب برابر ۱۲/۲۸، ۱۱/۸۱ و ۱۱/۱۹ بود که با توجه به تعداد ماده‌های هر یک از سبک‌ها، سبک ایمن بالاترین و سبک دوسوگرا پایین‌ترین میانگین‌ها را دارند. میانگین نمره دشواری در تنظیم هیجان ۹۶/۳۳ به‌دست آمد که کمی بالاتر از میانگین نمره پرسشنامه است. میانگین تاب‌آوری گروه نمونه برابر ۶۹/۲۱ است که بالاتر از نمره متوسط ابزار است (نمره متوسط ۵۰).

جهت تحلیل استنباطی متغیرهای پژوهش ابتدا مفروضه‌های آنها مانند آزمون کالموگراف-اسمیرنوف (K-S)، آزمون دوربین واتسون و آزمون ضریب تحمل و تورم واریانس مورد بررسی قرار گرفت. داده‌های آزمون کالموگروف-اسمیرنوف جهت تعیین نرمال یا غیرنرمال بودن هر یک از متغیرها نشان داد که توزیع داده‌ها در تمامی متغیرها نرمال است. آماره‌های دوربین واتسون برای سبک‌های دل‌بستگی و دشواری در تنظیم هیجان، مستقل بودن مشاهدات را از تاب‌آوری نشان داد (آماره = ۱/۲۱۳ و خطای تخمین = ۱۱/۰۹). همچنین آزمون‌های ضریب تحمل و تورم واریانس نشان داد بین متغیرهای پژوهش هم‌خطی وجود ندارد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین	کجی	کشیدگی
تاب‌آوری	۶۹/۲۱	۱۳/۴۹	۳۸	۹۷	-۰/۳۹۹	۰/۰۳۰
سبک اجتنابی	۱۲/۲۸	۱/۹۶	۹	۱۶	۰/۱۴۰	-۱/۱۶۷
سبک ایمن	۱۱/۸۱	۲/۶۹	۶	۱۹	۰/۱۹۶	۰/۶۱۷
سبک دوسوگرا	۱۱/۱۹	۴/۴۳	۱	۲۰	-۰/۰۶۸	-۰/۰۴۲
دشواری در تنظیم هیجان	۹۶/۳۳	۱۹/۰۹	۴۸	۱۴۰	-۰/۲۰۲	-۰/۰۱۹

به منظور تعیین ارتباط بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون هم‌زمان چندگانه استفاده شد. جدول ۲ نتایج همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۲. نتایج همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱- تاب‌آوری	-				
۲- سبک اجتنابی	-۰/۲۶**	-			
۳- سبک ایمن	۰/۳۵**	۰/۰۹	-		
۴- سبک دوسوگرا	-۰/۴۳**	۰/۶۰	-۰/۲۴**	-	
۵- دشواری تنظیم شناختی هیجان	-۰/۳۰**	-۰/۰۸	-۰/۱۴	۰/۳۶**	-

** $(p < 0/01)$

برای پیش‌بینی تاب‌آوری، از روی سبک‌های دلبستگی و تنظیم شناختی هیجان، از روش رگرسیون چندگانه به صورت هم‌زمان استفاده شد. با توجه به اینکه در پژوهش حاضر فرض شده است تمامی متغیرهای سبک‌های دلبستگی و دشواری در تنظیم شناختی هیجان به صورت معناداری توانایی پیش‌بینی تاب‌آوری را دارند، استفاده از رگرسیون هم‌زمان به گام به گام ارجحیت دارد. در جدول ۳ نتایج تحلیل واریانس مدل برای بررسی توانایی پیش‌بینی متغیر تاب‌آوری از روی ۲ متغیر پیش‌بین سبک‌های دلبستگی و دشواری در تنظیم شناختی هیجان گزارش شده است. با توجه به جدول ۳ نتایج آماره $F=24/91$ در سطح $0/001$ معنادار است؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت متغیرهای پیش‌بین (سبک‌های دلبستگی و دشواری در تنظیم شناختی هیجان) توانایی پیش‌بینی متغیر ملاک یعنی تاب‌آوری را دارند.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس رگرسیون چندمتغیری متغیرهای پیش‌بین

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آزمون F	سطح معناداری	همبستگی چندگانه (R)	واریانس تبیین شده (R2)	R2 تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد
رگرسیون هم‌زمان	۱۲۲۵۱/۳۱	۴	۳۰۶۲/۸۳	۲۴/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۵۸	۰/۱۳۶	۰/۳۲	۱۱/۰۹۶
باقی‌مانده	۲۳۹۷۴/۴۵	۱۹۵	۱۲۲/۹۵						
مجموع	۳۶۲۲۵/۷۵	۱۹۹							

در جدول ۴ ضرایب استاندارد شده و استاندارد نشده رگرسیون گزارش شده‌اند. از میان متغیرهای سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی، دوسوگرا و دشواری در تنظیم شناختی هیجان، تمامی متغیرها به‌طور معناداری تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کنند. اما تنها سبک دلبستگی ایمن، تاب‌آوری را به‌صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند. همچنین ضریب همبستگی چندگانه متغیرهای سبک‌های دلبستگی و تنظیم شناختی هیجان با تاب‌آوری $0/58$ است. این دو متغیر در مجموع $13/6$ درصد از تغییرات تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کنند. جدول ۴ ضرایب رگرسیون استاندارد نشده و استاندارد شده را نشان می‌دهد.

با توجه به جدول ۴ اثر سبک دلبستگی ایمن بر تاب‌آوری $0/28$ در سطح $0/001$ مثبت و معنادار است. اثر سبک دلبستگی اجتنابی بر تاب‌آوری، $-0/26$ و نیز منفی و در سطح $0/001$ معنادار است. اثر سبک دلبستگی اجتنابی بر تاب‌آوری $-0/30$ و در سطح $0/001$ منفی و معنادار است. همچنین اثر دشواری در تنظیم شناختی هیجان بر تاب‌آوری $-0/14$ و در سطح $0/05$ منفی و معنادار است.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون استاندارد نشده و استاندارد شده مدل پیش‌بینی تاب‌آوری

مدل	ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	T	سطح معناداری
	B	خطای استاندارد برآورد	Beta	
عدد ثابت a	۷۶/۰۷	۲/۸۵	۹/۶۹	۰/۰۰۱
سبک دلبستگی ایمن	۱/۴۳	۰/۳۰	۴/۷۲	۰/۰۰۱
سبک دلبستگی اجتنابی	-۱/۷۱	۰/۳۹	-۴/۴۳	۰/۰۰۱
سبک دلبستگی دوسوگرا	-۰/۹۱	۰/۱۹	-۴/۶۶	۰/۰۰۱
دشواری تنظیم شناختی هیجان	-۰/۱۰	۰/۰۴	-۲/۱۸	۰/۰۳۱

● بحث

نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد بین سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با تاب‌آوری ارتباط منفی معناداری وجود دارد. همچنین، بین سبک دلبستگی ایمن و تاب‌آوری رابطه مثبت معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های اسکات و همکاران (۲۰۲۱)، کورال و همکاران (۲۰۲۱) و هارتادو (۲۰۲۰) همسو بود. اسکات و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه‌ای که به بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تاب‌آوری پرداختند، به این نتیجه رسیدند که سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با تاب‌آوری رابطه منفی دارند. از سوی دیگر، بین سبک دلبستگی ایمن و تاب‌آوری رابطه مثبتی وجود داشت. کورال و کواکس (۲۰۲۱)، نشان دادند که بین سبک دلبستگی اجتنابی، تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای رابطه وجود دارد. همچنین هارتادو (۲۰۲۰)، در پژوهش خود تحت عنوان تأثیر دلبستگی بر تاب‌آوری به این نتیجه رسید که سبک‌های دلبستگی ایمن تأثیر به‌سزایی در تاب‌آوری دارد. در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان گفت سبک دلبستگی دوسوگرا حاکی از عدم تماس مناسب با مراقب و عاطفه کم است که می‌تواند نقش منفی بر هسته مهار و در نتیجه رفتارهای موفق از جمله تاب‌آوری داشته باشد. بنابراین برحسب سبک‌های دلبستگی و متناسب با میزان تسلط یا تأیید از یک سو و میزان صمیمیت یا دوری افراد در روابط عاطفی از سوی دیگر تاب‌آوری متفاوت است. بر این اساس می‌توان گفت از آنجا که در سبک دلبستگی دوسوگرا، ترس از پذیرش حاکم بر ارزش‌ها و دیدگاه‌های فرد است، خودپنداشت و هسته مهار که در افراد شکل می‌گیرد مانع از پذیرش و تحمل موقعیت‌های تنیدگی‌زا و به عبارت دیگر تاب‌آوری می‌شود. علاوه بر آن، یکی از ابعاد تاب‌آوری توانمندی‌های درونی و قدرت تحمل است درحالی‌که افراد دارای دلبستگی نایمن، به خاطر ضعف و مشکل در ارتباطات میان‌فردی از این توانمندی برخوردار نیستند. در ضمن برای تاب‌آوری بالا افراد باید از تعادل روانی بالایی برخوردار باشند. افرادی که دلبستگی اجتنابی دارند و درگیر در فرایند سوگ می‌شوند، به احتمال بسیار بالایی از این تعادل روانی برخوردار نیستند و دائماً در آشفتگی به سر می‌برند. وقتی که فرد دچار سوگ می‌شود، دوباره ممکن است علائم مربوط به دلبستگی نایمن زنده شود؛ یعنی دوباره ممکن است حساسیت به طرد پیدا کنند، ناامید شوند، قادر به عشق‌ورزی نباشند، از دیگران فاصله بگیرند، هیجان‌های خود را سرکوب کنند و قادر به ابراز هیجان مثبت نباشد. تمام این عوامل باعث می‌شود که تاب‌آوری فرد با مشکل رو به رو شود (ماریس، ۲۰۱۸). اما نتیجه فوق با نتیجه کیانی و همکاران (۱۳۹۹) همسو نیست. آنها از پژوهش خود نتیجه گرفتند اثر مستقیم سبک‌های دلبستگی بر تاب‌آوری روان‌شناختی در افراد دارای تجربه سوگ معنادار نیست. در تبیین این یافته می‌توان اظهار داشت ممکن است سبک دلبستگی به‌صورت مستقیم به تاب‌آوری منجر نشود و اثرات خود را به صورت غیرمستقیم به‌وسیله ابعاد رفتاری یا شناختی دیگر روی آن داشته باشد.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد دشواری در تنظیم هیجان و ابعاد آن مانند دشواری در انجام رفتار هدف‌مند، دشواری در کنترل تکانه و دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، تاب‌آوری را به‌صورت منفی پیش‌بینی می‌کند و زنانی که در تنظیم هیجان خود مشکل دارند و دچار دشواری در تنظیم هیجان هستند از تاب‌آوری کمتری برخوردارند. یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش شاملی و همکاران (۱۴۰۰)؛ بنموسا و میسا (۲۰۲۱)؛ ون ولسن و همکاران (۲۰۲۰) و قائمی و همکاران (۱۳۹۶) همسو است. شاملی و همکاران (۱۴۰۰)، در پژوهش خود نتیجه گرفتند که درمان تنظیم شناختی هیجان می‌تواند به‌طور معناداری به کاهش تجربه سوگ در نوجوانان منجر شود. نتایج پژوهش بنموسا و میسا (۲۰۲۱)، نشان داد زنانی که در تنظیم هیجان خود دچار مشکل بودند از تاب‌آوری کمتری برخوردار بودند. همچنین ون ولسن و همکاران (۲۰۲۰)، در پژوهش خود دریافتند که دشواری در تنظیم هیجان با کاهش تاب‌آوری زنان ارتباط دارد. قائمی و همکاران (۱۳۹۶)، در پژوهش خود نشان دادند که تنظیم شناختی هیجان مثبت به صورت مثبت و معنادار تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کند و متغیر راهبرد تنظیم شناختی هیجان منفی به‌صورت منفی و معنادار قادر به پیش‌بینی متغیر تاب‌آوری بود. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که استفاده از راهبردهای سازگارانه در بستر استرس ممکن است با حفظ سلامت روانی و کاستن از هیجان منفی و حتی افزایش هیجان‌های مثبت از طریق به‌کارگیری برخی از این راهبردهای کارآمد مانند ارزیابی مجدد مثبت، پیامدی همچون افزایش تاب‌آوری را به دنبال خواهد داشت. استفاده از برخی راهبردهای سازگارانه برای تنظیم هیجان همچون ارزیابی مجدد شناختی در مواجهه با استرس، می‌تواند علاوه بر کاستن از هیجان‌های منفی، به افزایش هیجان‌های مثبت منجر گردد. بنابراین، تجربه هیجان‌های مثبت، موجب تاب‌آوری بیشتر فرد می‌شود. این در حالی است که عدم پذیرش هیجان‌های منفی، دشواری در انجام رفتار هدفمند و کنترل تکانه، عدم آگاهی از هیجان‌های خود و ضعف در استفاده از راهبردهای تنظیم هیجانی، موجب کاهش تاب‌آوری در

مقابل رویدادهای ناخوشایند می‌شود (بنموسا و همکاران، ۲۰۲۱). بنابراین به دنبال عدم تنظیم شناختی هیجان، هیجان‌های منفی در فرد افزایش یافته که نتیجه آن کاهش تاب‌آوری است (ون ولسن و همکاران، ۲۰۲۰). از آنجایی که تجربه سوگ با هیجان‌های منفی همراه است، لازم است افراد بتوانند به وسیله تنظیم شناختی هیجان، تاب‌آوری بیشتری داشته باشند. زنان دارای تجربه سوگ نیز که از تنظیم شناختی هیجان پایینی برخوردارند، در موقعیت‌های سوگواری برای همسر، تاب‌آوری کمتری نشان می‌دهند (بنموسا و همکاران، ۲۰۲۱).

• نتیجه‌گیری

به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که سبک دلبستگی ایمن و توانایی تنظیم شناختی هیجان می‌تواند به مقابله موثرتر با هیجان‌های منفی در موقعیت‌های جدایی و سوگ منجر شود و تاب‌آوری فرد در برابر آن افزایش یابد، بنابراین ایجاد یک سبک دلبستگی ایمن و بهبود تنظیم شناختی هیجان در زنان می‌تواند تاب‌آوری بیشتری را در موقعیت سوگواری و فوت همسر پیش‌بینی نماید. علاوه بر آن، به زنانی که در سوگ همسر خود تاب‌آوری پایینی نشان می‌دهند، در ایجاد سبک دلبستگی ایمن و استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان یاری نمود. در روند اجرای پژوهش فوق محدودیت‌هایی وجود داشت همانند استفاده از نمونه‌گیری در دسترس که تعمیم نتایج را محدود می‌سازد و استفاده از مقیاس‌های خودگزارشی که امکان سوگیری در پاسخ‌ها را مطرح می‌کند. همچنین تأثیر سایر عوامل مرتبط با سوگ که می‌تواند در تاب‌آوری زنان مؤثر باشد همانند حمایت‌های اجتماعی، سبک زندگی و غیره مورد بررسی قرار نگرفته است. پیشنهاد می‌شود در پژوهش آتی، از روش‌های دیگر ارزیابی مانند مصاحبه و اجرای آن روی جمعیت‌های مختلف مانند مردان دارای سوگ همسر انجام و مقایسه شود.

• تضاد منافع

پژوهش حاضر هیچ گونه تضاد منافی برای نویسندگان نداشته است.

• تشکر و قدردانی

از کلیه کسانی که با مشارکت یا همکاری خود در انجام پژوهش فوق یاری رساندند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

• منابع

- اخوی ثمرین، زهرا؛ نوابی نژاد، شکوه؛ ثنایی ذاکر، باقر؛ و اکبری، مهدی. (۱۳۹۲). سبک‌های دلبستگی و میزان بخشودگی میان زنان متقاضی طلاق و زنان عادی، *مطالعات زنان*، ۱۱(۲)، ۷۴-۳۳.
- اسکندری، الهام؛ جلالی، ایوب؛ موسوی، مرضیه؛ و اکرمی، ناهید. (۱۳۹۸). پیش‌بینی تاب‌آوری روان‌شناختی براساس حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی با میانجیگری خودکارآمدی و معنا در زندگی، *روانشناسی مثبت*، ۵(۲)، ۳۰-۱۷.
- چمنی قلندری، رسول؛ دکانه‌ای فرد، فریده؛ و رضایی، روناک. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش معنادرمانی بر تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی زنان دارای تجربه سوگ، *روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۶(۴)، ۳۶-۲۶.
- حمیدی، فریده. (۱۳۸۶). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی با رضایت مندی زناشویی در دانشجویان متأهل دبیری. *خانواده پژوهی*، ۳(۹)، ۴۵۳-۴۴۳.
- رسایی، ساره؛ و عروتی موفق، لیلا. (۱۴۰۰). پیش‌بینی رضایت زناشویی و تاب‌آوری بر اساس سبک دلبستگی در دانشجویان متأهل. *روانشناسی تحلیلی-شناختی*، ۱۲(۴۴)، ۸۱-۷۱.
- رستمی، سهیلا؛ موسوی، سیداصغر؛ و گلستانه، سیدموسی. (۱۳۹۶). پیش‌بینی در زایمان بر اساس سخت‌رویی روان‌شناختی، حمایت اجتماعی و تاب‌آوری در زنان نخست‌زای شهر بوشهر. *پرستاری و مامایی*، ۶(۲)، ۳۶-۲۳.
- رفیعی اردستانی، مانی؛ اسکندری، حسین؛ برجعلی، احمد؛ و فرجی، نورعلی. (۱۳۹۸). شناخت فقدان‌های تجربه شده در تاریخچه زندگی جوانان ساکن تهران: یک پژوهش پدیدارشناختی، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۰(۳۷)، ۹۸-۶۳.
- سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام؛ و صحراگرد، نرگس. (۱۳۸۶). تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی، *روانشناسی بالینی ایران*، ۳، ۲۹۵-۲۹۰.

شاملی، شیما؛ چالمه، رضا؛ و خرم‌دل، کاظم. (۱۴۰۰). اثربخشی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر معنای زندگی و تجربه سوگ در نوجوانان سوگوار. *پژوهش‌های میان رشته ای زنان*، ۳(۱)، ۷۴-۶۱.

کیانی، احمدرضا؛ فتحی، داود؛ هنرمند قوجه بیگلو، پژمان؛ عبدی، سیما؛ و استاجی، رضا. (۱۳۹۹). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی، حمایت اجتماعی و سبک‌های مقابله‌ای با تاب‌آوری روان‌شناختی در افراد دارای تجربه سوگ: ارائه مدل تحلیل مسیر، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۱(۱۴)، ۱۵۷-۱۸۰.

کرین، ویلیام کریستوفر. (۱۴۰۱). *پیشگامان روان‌شناسی رشد*، ترجمه رجایی، علیرضا؛ و خوی نژاد، غلامرضا، انتشارات رشد، ویرایش ۶. فلاحی، وحید؛ نریمانی، محمد؛ و عطادخت، اکبر. (۱۴۰۰). خصوصیات روان‌سنجی فرم کوتاه مقیاس دشواری در تنظیم هیجان (DERS-16) در گروهی از نوجوانان ایرانی، *دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد*، ۲۹(۵)، ۳۷۲۱-۳۷۳۵.

قائم، فاطمه؛ و محمودی، کاووس. (۱۳۹۶). رابطه بین تنظیم شناختی هیجان با تاب‌آوری در مدیران هلال احمر، *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۳۸، ۹۴-۹۹.

Benmoussa, G., & Maisha, B. (2021). Grieving and Resilience Factors for the Widow (ers): Role Transition. In *Fostering Resilience Before, During, and After Experiences of Trauma*. Milton Park: *Routledge*. Ed(1). <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781003150855-10/grieving-resilience-factors-widow-er-ghislaine-benmoussa-buuma-maisha>

Eisma, M.C., Janshen, A., Huber, L.F.T., & Schroevers, M.J. (2023). Cognitive reappraisal, emotional expression and mindfulness in adaptation to bereavement: longitudinal study. *Anxiety, Stress & Coping*, 13, 1-13. [Doi:10.1080/10615806.2023.2165647](https://doi.org/10.1080/10615806.2023.2165647)

Eisma, M.C., & Stroebe, M.S. (2021). Emotion regulatory strategies in complicated grief: A systematic review. *Behavior Therapy*, 52, 234-249. [Doi:10.1016/j.beth.2020.04.004](https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.04.004)

Geldard, K., Geldard, D., & Foo, R.Y. (2019). *Counseling adolescents: The proactive approach for young people*. SAGE Publications Limited, <https://study.sagepub.com/geldardadolescents5e>

Hallion, L.S., Steinman, S.A., Tolin, D.F., & Diefenbach, G.J. (2018). Psychometric properties of the difficulties in emotion regulation scale (DERS) and its short forms in adults with emotional disorders. *Front Psycho*, 9, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00539>

Hurtado, A. (2020). The impact of attachment as an actor of resilience: in the light of the comparative analysis of two clinical cases: A Chilean experience. *Psychology & psychological research international journal*, 19(3), 2576-0319. <https://doi.org/10.23880/pprij-16000275>

Kural, A. I., & Kovacs, M. (2021). Attachment anxiety and resilience: the mediating role of coping. *Acta Psychologica*, 221, 103447. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103447>

Marris, P. (2008). Attachment and loss of community. *Risking human security*, Routledge, Ed(1). <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429479694-2/attachment-loss-community-peter-marris>

Scott, V., Verhees, M., De Raedt, R., Bijttebier, P., Vasey, M. W., Van de Walle, M., ... & Bosmans, G. (2021). Gratitude: a resilience factor for more securely attached children. *Journal of Child and Family Studies*, 30(2), 416-430. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10826-020-01853-8>

Teixeira, R.C.R., Ferreira, J.H.B.P., & Howat-Rodrigues, A.B.C. (2019). Collins and read Revised adult attachment scale (RAAS) validity evidence. *Psico*, 50(2), 1-11. <https://psycnet.apa.org/doi/10.15448/1980-8623.2019.2.29567>

Vegsund, H. K., Reinfjell, T., Moksnes, U. K., Wallin, A. E., Hjemdal, O., & Eilertsen, M.E.B. (2019). Resilience as a predictive factor towards a healthy adjustment to grief after the loss of a child to cancer. *PLoS One*, 14(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214138>

Van Velsen, L., Cabrita, M., Op den Akker, H., Brandl, L., Isaac, J., Suárez, M., ... & Brodbeck, J. (2020). Optimizing the mental health and resilience of older. *Research Protocols*, 9(9), 204-216. <https://doi.org/10.2196/19344>

Wido, C. S., Czaja, S. J., Kozakowski, S.S., & Chauhan, P. (2018). Does adult attachment style mediate the relationship between childhood maltreatment and mental and physical health outcomes? *Child Abuse & Neglect*, 76(1), 533-545. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.05.002>