

مدل سازی نقش سبک های دلبستگی و خودتنظیمی هیجانی در سلامت زناشویی: مرور نظام مند با ارزیابی تفاوت های فرهنگی و جنسیتی در مطالعات بین المللی

پرهام بلبلی^{۱*}

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

چکیده:

سلامت زناشویی یکی از بنیادی ترین شاخص های کارکرد خانواده و پیش بینی کننده مهمی برای سلامت روان فردی و اجتماعی است. پژوهش های گوناگون نشان داده اند که سبک های دلبستگی بزرگسالان، به عنوان الگوهای پایدار ارتباطی و هیجانی، نقش تعیین کننده ای در کیفیت روابط زوجین دارند. افزون بر آن، خودتنظیمی هیجانی به عنوان توانایی مدیریت، تعدیل و ابراز سازگارانه هیجان ها، نقش میانجی مهمی در پیوند میان دلبستگی و پیامدهای زناشویی ایفا می کند. با وجود اهمیت این متغیرها، در ادبیات موجود هنوز الگوی جامعی که تعامل سبک های دلبستگی، تنظیم هیجان و تفاوت های فرهنگی و جنسیتی را همزمان تبیین کند، کمتر ارائه شده است. هدف پژوهش حاضر انجام یک مرور نظام مند با هدف مدل سازی نقش سبک های دلبستگی و خودتنظیمی هیجانی در سلامت زناشویی و بررسی تفاوت های فرهنگی و جنسیتی در مطالعات بین المللی است. این مطالعه تلاش دارد تصویری یکپارچه از سازوکارهای اثرگذاری این متغیرها ارائه دهد و شکاف های موجود در پژوهش های پیشین را شناسایی کند. روش پژوهش بر اساس دستورالعمل PRISMA انجام شد و جست و جوی نظام مند در پایگاه های بین المللی شامل Scopus، Web of Science، PubMed و PsycINFO و همچنین پایگاه های داخلی نظیر SID، Magiran و Noormags صورت گرفت. کلیدواژه های مرتبط با دلبستگی، سلامت زناشویی و تنظیم هیجان به همراه معادل های انگلیسی آنها در دوره زمانی ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۴ جست و جو شدند. پس از غربالگری منابع، ۲۲ مطالعه وارد تحلیل نهایی شدند و سنتز موضوعی برای تحلیل کیفی و استخراج الگوهای مشترک به کار رفت. نتایج نشان داد که سبک دلبستگی ایمن به طور همسو و معنادار با رضایت و سلامت زناشویی بالا مرتبط است، در حالی که سبک های اضطرابی و اجتنابی با کاهش کیفیت رابطه و افزایش تعارض همراه اند. همچنین خودتنظیمی هیجانی نقش میانجی قوی در رابطه بین دلبستگی و سلامت زناشویی دارد. تفاوت های فرهنگی و جنسیتی نیز شدت و جهت این روابط را تعدیل می کنند.

کلمات کلیدی: سلامت زناشویی، سبک های دلبستگی، خودتنظیمی هیجانی، تفاوت های فرهنگی

سلامت زناشویی یکی از بنیادی ترین مؤلفه های کیفیت زندگی فردی و اجتماعی است و در دهه های اخیر به عنوان یکی از مهم ترین حوزه های پژوهش در روان شناسی خانواده مورد توجه قرار گرفته است. در واقع، پایداری، رضایت و کیفیت رابطه زوجین نه تنها با پیامدهای فردی همچون سلامت روان، کارآمدی هیجانی و بهزیستی ذهنی پیوند دارد، بلکه پیامدهای گسترده ای بر عملکرد فرزندان، ثبات اجتماعی و سلامت جامعه دارد (شهنازی و همکاران، ۱۳۹۶). در این میان، یکی از اساسی ترین متغیرهایی که زیربنای بسیاری از رفتارهای زوجین در روابط صمیمانه را شکل می دهد، سبک های دلبستگی است که ریشه در تجربیات اولیه فرد با مراقبان اصلی دارد و الگوهای ارتباطی، تنظیم هیجان و انتظارات فرد از صمیمیت و نزدیکی در روابط بزرگسالی را تعیین می کند (Mikulincer & Shaver, ۲۰۲۱). نظریه دلبستگی بزرگسالان به وضوح نشان می دهد که سبک های دلبستگی ناایمن، شامل اضطرابی و اجتنابی، زمینه ساز مشکلات عاطفی، سوء تفاهم های ارتباطی، حساسیت نسبت به تعارضات و کاهش رضایت زناشویی هستند (Girme et al., ۲۰۲۱). در مقابل، سبک دلبستگی ایمن معمولاً با مهارت بالاتر در مدیریت تعارضات، همدلی بیشتر و تعاملات سازنده در روابط زوجین همراه است و در نهایت به سطوح بالاتری از سلامت زناشویی می انجامد (Sharma & Kaushik, ۲۰۲۴). با این حال، پژوهش های بین فرهنگی اخیر بر پیچیدگی این رابطه تأکید کرده اند و نشان داده اند که معنا و پیامدهای سبک های دلبستگی در بافت های فرهنگی مختلف می تواند متفاوت باشد (Cangur & Gündoğdu, ۲۰۲۱)، لذا بررسی این موضوع در قالب یک مرور نظام مند ضروری به نظر می رسد.

به موازات سبک های دلبستگی، یکی دیگر از فرایندهای کلیدی مؤثر بر سلامت زناشویی، خودتنظیمی هیجانی است؛ یعنی توانایی فرد برای درک، مدیریت، تعدیل و بیان سازگارانه هیجانان خود در تعاملات روزمره با شریک زندگی. پژوهش های مختلف نشان داده اند که خودتنظیمی هیجانی ضعیف می تواند به دلزدگی زناشویی، افزایش تعارضات، تشدید واکنش های هیجانی منفی و عدم توانایی در مدیریت استرس های رابطه ای منجر شود (امیدی فر و همکاران، ۱۳۹۵؛ قبادی و همکاران، ۱۴۰۰). در مقابل، زوجینی که از مهارت های تنظیم هیجان مؤثر برخوردارند، معمولاً تعارضات را با آرامش بیشتری مدیریت کرده و صمیمیت، بخشودگی و بازسازی هیجانی مثبت را بیشتر تجربه می کنند (فرج زاده و همکاران، ۱۴۰۳؛ شگری و همکاران، ۱۴۰۱). اهمیت این مهارت زمانی بیشتر نمایان می شود که مطالعات نشان می دهند مداخلات مبتنی بر تنظیم هیجان نه تنها تعارضات زناشویی را کاهش می دهد، بلکه به بهبود عملکرد فردی و تثبیت پیوند عاطفی میان زوجین کمک می کند (جدیدی و همکاران، ۱۴۰۱؛ امانی و همکاران، ۱۳۹۸). افزون بر این، یافته های بین المللی نیز تأیید می کنند که نقش تنظیم هیجان در کیفیت روابط زوجین امری جهان شمول است اما شدت اثر آن ممکن است تحت تأثیر عوامل فرهنگی قرار گیرد (Arimitsu & Hofmann, ۲۰۲۲).

ترکیب سبک های دلبستگی و خودتنظیمی هیجانی چارچوبی جامع برای تبیین سلامت زناشویی فراهم می کند و بسیاری از محققان معتقدند که تنظیم هیجان نقش میانجی مهمی در ارتباط بین سبک های دلبستگی و کیفیت رابطه دارد (Li & Chan, ۲۰۲۰). برای مثال، افراد دارای سبک دلبستگی اضطرابی به دلیل حساسیت نسبت به طرد و تمایل به واکنش های هیجانی شدید، معمولاً در تنظیم هیجان با دشواری مواجه می شوند و همین امر موجب کاهش رضایت زناشویی آنها می شود (Salimi & Bozorgpour, ۲۰۲۳). در سوی دیگر، افراد با سبک دلبستگی اجتنابی تمایل دارند هیجانان خود را سرکوب کنند که این موضوع مانع شکل گیری صمیمیت عاطفی و درک متقابل با همسر می شود (Candel, ۲۰۲۰). بنابراین، تنظیم هیجان می تواند سازوکاری کلیدی باشد که از طریق آن سبک دلبستگی بر سلامت زناشویی اثر می گذارد. از این رو، پژوهش های جدید پیشنهاد می کنند که مدل سازی رابطه بین دلبستگی و سلامت زناشویی با در نظر گرفتن تنظیم هیجان به عنوان میانجی یا تعدیل گر، می تواند بینش های ارزشمندی فراهم کند (Mikulincer & Shaver, ۲۰۲۱).

با وجود پژوهش‌های گسترده در این زمینه، همچنان چندین خلأ پژوهشی مشاهده می‌شود. نخست اینکه، بسیاری از مطالعات در بافت‌های فرهنگی محدود انجام شده‌اند و نتایج آنها ممکن است قابلیت تعمیم به جوامع دیگر را نداشته باشد. مقایسه‌های بین فرهنگی نشان داده‌اند که سبک‌های دلبستگی و فرایندهای تنظیم هیجان تحت تأثیر هنجارهای فرهنگی مربوط به بیان هیجان، نقش‌های جنسیتی و الگوهای تعامل میان زوجین قرار دارند (Cangur & Gündoğdu, ۲۰۲۱؛ Arimitsu & Hofmann, ۲۰۲۲). دوم اینکه، تفاوت‌های جنسیتی در این حوزه همچنان نیازمند بررسی عمیق‌تری است. برخی پژوهش‌های ایرانی از جمله اسدزاده و همکاران (۱۳۹۶) نشان داده‌اند که زنان و مردان ممکن است در میزان خودتنظیمی هیجانی، حساسیت نسبت به تعارضات و سبک‌های دلبستگی تفاوت‌های معناداری داشته باشند. همچنین پژوهش‌های بین‌المللی نیز تأکید می‌کنند که اثر سبک دلبستگی بر کیفیت رابطه می‌تواند برای مردان و زنان متفاوت باشد (Salimi & Bozorgpour, ۲۰۲۳). این شکاف‌های پژوهشی اهمیت اجرای یک مرور نظام‌مند را دوچندان می‌کند تا بتوان به‌طور دقیق نقش عوامل فرهنگی و جنسیتی را در رابطه میان دلبستگی، تنظیم هیجان و سلامت زناشویی بررسی کرد.

از این نظر، مرور نظام‌مند حاضر قصد دارد با گردآوری و تحلیل مطالعات ملی و بین‌المللی، تصویری جامع و یکپارچه از نقش سبک‌های دلبستگی و خودتنظیمی هیجانی در سلامت زناشویی ارائه دهد. هدف این است که علاوه بر تبیین سازوکارهای اصلی، تفاوت‌های بین فرهنگی و جنسیتی نیز شناسایی شوند تا مدل نظری جامعی برای تبیین این رابطه ارائه گردد. همچنین نتایج این مرور می‌تواند در طراحی مداخلات زوج‌درمانی، برنامه‌های آموزشی تنظیم هیجان و رویکردهای مبتنی بر دلبستگی برای ارتقای کیفیت روابط زناشویی مورد استفاده قرار گیرد (سلیمی و سودانی، ۱۴۰۲؛ زراستوند و همکاران، ۱۳۹۸). به بیان دیگر، هدف اصلی این است که شکاف میان یافته‌های پراکنده موجود برطرف شده و چارچوبی منسجم برای فهم رابطه پیچیده میان دلبستگی، هیجان و سلامت زناشویی ارائه شود.

۲. چارچوب نظری و مفهومی

نظریه دلبستگی به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین چارچوب‌های نظری در تبیین روابط انسان، توسط بولبی بنیان‌گذاری شد و بعدها اینسورث ابعاد تجربی آن را تکمیل کرد. این نظریه بیان می‌کند که الگوهای ارتباطی و هیجانی که افراد در بزرگسالی تجربه می‌کنند، ریشه در روابط اولیه با مراقبان دارند و همین تجارب اولیه به شکل‌گیری سبک‌های دلبستگی ایمن، اضطرابی، اجتنابی یا آشفته منجر می‌شود (Mikulincer & Shaver, ۲۰۲۱). فرد دارای دلبستگی ایمن معمولاً نسبت به صمیمیت، اتکا به دیگران و بیان هیجانات احساس راحتی می‌کند، در حالی که افراد دارای دلبستگی اضطرابی بیشتر دچار نگرانی از طرد و طغیان‌های هیجانی می‌شوند و افراد دارای دلبستگی اجتنابی تمایل به فاصله‌گیری عاطفی، سرکوب هیجان و اجتناب از وابستگی دارند (Girme et al., ۲۰۲۱). این تفاوت‌ها تأثیرات عمیقی بر نحوه تعامل زوجین در روابط زناشویی دارند، زیرا سبک دلبستگی تعیین می‌کند فرد چگونه نیازهای عاطفی خود را بیان کند، چگونه به تعارضات واکنش نشان دهد و تا چه اندازه نسبت به نشانه‌های طرد یا صمیمیت حساس باشد (Sharma & Kaushik, ۲۰۲۴). پژوهش‌های داخلی نیز نشان می‌دهند که سبک‌های دلبستگی نایمن با تجربه دلزدگی، نوسانات هیجانی و کاهش کیفیت رابطه زناشویی ارتباط دارند (امیدی‌فر و همکاران، ۱۳۹۵؛ قبادی و همکاران، ۱۴۰۰). برای مثال، در زوجین هر دو شاغل، تفاوت‌های دلبستگی نقش مهمی در مدیریت صمیمیت و دلزدگی نشان داده و سبک‌های نایمن با افزایش تنش‌های زناشویی همراه بوده‌اند (امیدی‌فر و همکاران، ۱۳۹۵). از این رو، سبک‌های دلبستگی را می‌توان یکی از پایه‌ای‌ترین سازوکارهای تبیین‌کننده تفاوت‌های فردی در تعاملات زناشویی دانست. از سوی دیگر، خودتنظیمی هیجانی یکی از سازه‌های کلیدی در فهم

کیفیت روابط صمیمانه محسوب می شود. این مفهوم به توانایی فرد برای نظارت، ارزیابی، تعدیل و ابراز سازگارانه هیجانات اشاره دارد و نقشی اساسی در کنترل تعارضات، تجربه صمیمیت و مدیریت استرس دارد. افراد با خودتنظیمی هیجانی مناسب قادرند هیجان های منفی را قبل از تبدیل شدن به واکنش های مخرب، پردازش و تعدیل کنند، در حالی که افراد دارای نارسایی در تنظیم هیجان، تمایل بیشتری به واکنش های شدید، رفتارهای تکانشی و سوءبرداشت از نشانه های ارتباطی دارند (شهنازی و همکاران، ۱۳۹۶؛ عابد و همکاران، ۱۳۹۹).

پژوهش های داخلی نشان داده اند که آموزش مهارت های تنظیم هیجان می تواند موجب بهبود خودکارآمدی، سلامت روان و کاهش نارسایی هیجانی شود (جدیدی و همکاران، ۱۴۰۱؛ امانی و همکاران، ۱۳۹۸). همچنین مطالعات انجام شده روی زوجین نشان می دهد که ارتقای قابلیت تنظیم هیجان مستقیماً منجر به افزایش صمیمیت، بخشودگی و کاهش دلزدگی زناشویی می شود (فرج زاده و همکاران، ۱۴۰۳؛ شکری و همکاران، ۱۴۰۱). پژوهش های بین المللی نیز تأیید می کنند که خودتنظیمی هیجانی یکی از مهم ترین عوامل پیش بینی کننده سازگاری زناشویی است و نقش میانجی مهمی در رابطه بین سبک دلبستگی و رضایت زناشویی ایفا می کند (Li & Chan, ۲۰۲۰؛ Mikulincer & Shaver, ۲۰۲۱). مطالعات میان فرهنگی مانند پژوهش Cangur & Gündoğdu (۲۰۲۱) نشان می دهد که توانایی تنظیم هیجان در زوجین ترک و آلمانی الگوهای متفاوتی دارد که ناشی از تفاوت در هنجارهای فرهنگی، سبک های تربیتی و شیوه های بیان هیجان است.

ترکیب نظریه دلبستگی با مفهوم خودتنظیمی هیجانی یک چارچوب قوی برای تبیین سلامت زناشویی فراهم می کند. بسیاری از پژوهشگران معتقدند که سبک دلبستگی بنیان شکل گیری فرآیندهای تنظیم هیجان است، زیرا افراد دارای سبک دلبستگی ایمن، به علت تجربه رابطه پایدار با مراقبان، راهبردهای مؤثرتری برای مدیریت عواطف خود ایجاد می کنند، در حالی که افراد دارای دلبستگی اضطرابی یا اجتنابی راهبردهای ناسازگارانه تری به کار می گیرند (Mikulincer & Shaver, ۲۰۲۱). برای نمونه، افراد دارای دلبستگی اضطرابی معمولاً هیجان ها را بیش فعال سازی کرده و به دلیل حساسیت بالا نسبت به طرد، در موقعیت های تعارضی واکنش های شدیدتری نشان می دهند (Salimi & Bozorgpour, ۲۰۲۳). در مقابل، افراد با دلبستگی اجتنابی اغلب به راهبردهای سرکوب هیجانات متوسل می شوند که موجب کاهش صمیمیت و ایجاد فاصله عاطفی در روابط زناشویی می شود (Candel, ۲۰۲۰). افزون بر این، چندین پژوهش نشان داده اند که نقش خودتنظیمی هیجانی در روابط زوجین جهانی است اما شدت اثر آن با توجه به تفاوت های فرهنگی تغییر می کند (Arimitsu & Hofmann, ۲۰۲۲). در فرهنگ هایی که بیان هیجان مهار شده یا تابو تلقی می شود، سرکوب هیجان ممکن است کمتر به عنوان مشکل دیده شود، در حالی که در فرهنگ های ابرازگرا، همین سرکوب به کاهش شدید رضایت زناشویی منجر می شود (Cangur & Gündoğdu, ۲۰۲۱).

در کنار این مباحث، باید توجه داشت که عوامل جنسیتی نیز در تعامل سبک دلبستگی و تنظیم هیجان با سلامت زناشویی نقش مهمی دارند. یافته های کارهای داخلی نشان می دهند که زنان نسبت به مردان معمولاً حساسیت بیشتری نسبت به نشانه های عاطفی و کیفیت تعامل دارند و همین امر باعث می شود تنظیم هیجان در آنان نقش پررنگ تری در کیفیت روابط ایفا کند (اسدزاده و همکاران، ۱۳۹۶؛ شکری و همکاران، ۱۴۰۱). در مطالعه ای دیگر، مشخص شده است که آموزش های تنظیم هیجان می تواند میزان تعارض زناشویی و دلزدگی را در زنان آسیب دیده از خیانت به طور قابل توجهی کاهش دهد (فرج زاده و همکاران، ۱۴۰۳). در سطح بین المللی نیز شواهد نشان می دهد که اثر سبک های دلبستگی بر رضایت زناشویی برای مردان و زنان یکسان نیست و جنسیت می تواند شدت و جهت این اثرات را تغییر دهد (Salimi & Bozorgpour, ۲۰۲۳). بنابراین، برای تبیین جامع سلامت زناشویی، لازم است تفاوت های جنسیتی، فرهنگی و میان فردی در مدل های نظری لحاظ شوند.

در مجموع، چارچوب نظری این پژوهش بر پایه ادغام سه مؤلفه اصلی بنا شده است: سبک‌های دلبستگی، خودتنظیمی هیجانی و سلامت زناشویی. بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده، سبک دلبستگی بر کیفیت رابطه زوجین اثر مستقیم دارد، اما بخش مهمی از این اثرات از طریق فرآیندهای تنظیم هیجان تبیین می‌شود (Li & Chan, ۲۰۲۰). همچنین تفاوت‌های فرهنگی و جنسیتی می‌توانند شدت و الگوی این روابط را تغییر دهند و به همین دلیل، بررسی جامع این حوزه مستلزم مرور نظام‌مند مطالعات داخلی و بین‌المللی است.

۳. روش‌شناسی مرور نظام‌مند

این مرور نظام‌مند بر اساس دستورالعمل‌های PRISMA انجام شده است تا فرایند جست‌وجو، انتخاب و تحلیل مطالعات با شفافیت و دقت لازم انجام گیرد. در مرحله نخست، جست‌وجوی گسترده‌ای در پایگاه‌های بین‌المللی شامل Scopus، Web of Science، PubMed و PsycINFO و نیز پایگاه‌های داخلی همچون SID، Magiran و Noormags انجام شد. کلیدواژه‌هایی نظیر «سبک‌های دلبستگی»، «خودتنظیمی هیجانی»، «سلامت زناشویی»، «رضایت زناشویی»، «نقش میانجی» و «تفاوت‌های فرهنگی و جنسیتی» با ترکیب عملگرهای منطقی به کار رفتند؛ معادل‌های انگلیسی این واژه‌ها نیز برای جست‌وجو در منابع بین‌المللی استفاده شد. دوره زمانی جست‌وجو برای پوشش نتایج به‌روز، به سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۴ در نظر گرفته شد، زیرا بخش عمده پژوهش‌های مرتبط با مدل‌سازی میانجی‌گری و تفاوت‌های بین‌فرهنگی در سال‌های اخیر گسترش یافته‌اند (Li & Chan, ۲۰۲۰؛ Mikulincer & Shaver, ۲۰۲۱).

پس از مرحله جست‌وجوی اولیه، ۷۴۲ مقاله استخراج شد و در مرحله غربالگری بر اساس عنوان و چکیده، مقالات نامرتبط، مقالات تکراری و پژوهش‌هایی که به‌طور مستقیم به سه متغیر اصلی مطالعه نمی‌پرداختند، کنار گذاشته شدند. در مرحله ارزیابی متن کامل، معیارهای ورود شامل طراحی کمی (همبستگی، رگرسیون، مدل‌سازی معادلات ساختاری)، گزارش شاخص‌های معتبر روان‌سنجی، بررسی دست‌کم دو متغیر از سه سازه اصلی و انتشار در مجلات علمی-پژوهشی مورد تأیید بود. پژوهش‌های کیفی، مقالات مرور غیرنظام‌مند، نمونه‌های غیربالغان، یا مطالعات فاقد داده‌های آماری کافی کنار گذاشته شدند (Candel, ۲۰۲۰؛ Salimi & Bozorgpour, ۲۰۲۳). در نهایت، ۲۲ مطالعه واجد شرایط وارد تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها با رویکرد سنتز موضوعی انجام شد تا بتوان الگوهای مشترک، روابط میان متغیرها، و تفاوت‌های فرهنگی و جنسیتی را استخراج کرد. برای افزایش دقت، یافته‌ها در سه حوزه دسته‌بندی شدند: رابطه مستقیم سبک‌های دلبستگی با سلامت زناشویی، نقش میانجی خودتنظیمی هیجانی، و نقش تعدیل‌گر فرهنگ و جنسیت (Arimitsu & Hofmann, ۲۰۲۲). این روش امکان ارائه یک مدل تلفیقی و مبتنی بر شواهد را فراهم ساخت.

۴. یافته‌های مرور نظام‌مند

بررسی نظام‌مند مطالعات منتخب نشان داد که رابطه میان سبک‌های دلبستگی، خودتنظیمی هیجانی و سلامت زناشویی یکی از الگوهای نسبتاً پایدار در ادبیات روان‌شناسی خانواده در دو دهه اخیر بوده است. در مجموع ۵۴ مطالعه که واجد معیارهای ورود بودند مورد تحلیل قرار گرفتند. این مطالعات شامل پژوهش‌های انجام‌شده در فرهنگ‌های مختلف از جمله کشورهای آسیایی، اروپایی و آمریکایی و همچنین مجموعه‌ای از مطالعات داخلی در ایران بودند. تحلیل نتایج نشان داد که در بخش قابل توجهی از پژوهش‌ها سبک دلبستگی ایمن با رضایت و سلامت زناشویی بالاتر همراه بوده است، در حالی که سبک‌های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی با

سطوح پایین تر رضایت زناشویی، تعارض بیشتر و کاهش صمیمیت مرتبط بوده اند (Mikulincer & Shaver, ۲۰۲۱؛ Girme et al., ۲۰۲۱). یافته های پژوهش های داخلی نیز الگوی مشابهی را نشان می دهند؛ به گونه ای که سبک های دلبستگی ناایمن با افزایش دلدردگی زناشویی، تعارضات هیجانی و کاهش کیفیت تعامل زوجین ارتباط داشته اند (شهنازی و همکاران، ۱۳۹۶؛ قبادی و همکاران، ۱۴۰۰؛ شکری و همکاران، ۱۴۰۱). در بسیاری از این مطالعات، نقش فرایندهای هیجانی به عنوان مکانیزم واسطه ای مورد تأکید قرار گرفته و نشان داده شده است که نحوه مدیریت هیجان ها در موقعیت های تعارضی می تواند شدت اثر سبک دلبستگی بر پیامدهای زناشویی را افزایش یا کاهش دهد (Li & Chan, ۲۰۲۰).

مطالعات بررسی شده همچنین نشان دادند که خودتنظیمی هیجانی یکی از مهم ترین متغیرهای میانجی در رابطه میان سبک های دلبستگی و سلامت زناشویی محسوب می شود. در پژوهش های متعددی مشخص شده است که افراد دارای دلبستگی ایمن معمولاً از راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه تری مانند بازسازی شناختی، حل مسئله و بیان مناسب هیجان استفاده می کنند، در حالی که افراد دارای دلبستگی اضطرابی یا اجتنابی بیشتر به راهبردهای ناسازگارانه ای نظیر سرکوب هیجان، اجتناب یا واکنش های هیجانی شدید متوسل می شوند (Mikulincer & Shaver, ۲۰۲۱؛ Candel, ۲۰۲۰). همین تفاوت در راهبردهای تنظیم هیجان موجب می شود که در موقعیت های استرس زا یا تعارضات زناشویی، زوجین واکنش های متفاوتی نشان دهند. برای مثال، افراد دارای دلبستگی اضطرابی اغلب در مواجهه با نشانه های طرد هیجانی واکنش های شدیدی نشان می دهند که می تواند به افزایش تعارض و نارضایتی در رابطه منجر شود (Salimi & Bozorgpour, ۲۰۲۳). در مقابل، افراد دارای دلبستگی اجتنابی تمایل دارند هیجان های خود را سرکوب کنند و از تعامل هیجانی فاصله بگیرند که این امر به کاهش صمیمیت و ایجاد فاصله عاطفی در رابطه می انجامد (Girme et al., ۲۰۲۱). در مطالعات داخلی نیز یافته ها نشان داده اند که بهبود مهارت های تنظیم هیجان می تواند اثرات منفی سبک های دلبستگی ناایمن را تا حدی تعدیل کند و به افزایش سازگاری زناشویی منجر شود (جدیدی و همکاران، ۱۴۰۱؛ امانی و همکاران، ۱۳۹۸).

یکی دیگر از یافته های مهم این مرور نظام مند، نقش قابل توجه تفاوت های فرهنگی در الگوی روابط میان متغیرهای مورد بررسی بود. مطالعات بین فرهنگی نشان داده اند که نحوه تجربه و بیان هیجان در فرهنگ های مختلف متفاوت است و همین تفاوت ها می تواند بر کیفیت روابط زناشویی تأثیر بگذارد (Arimitsu & Hofmann, ۲۰۲۲). برای مثال، در برخی فرهنگ های آسیایی که کنترل و مهار هیجان از ارزش اجتماعی بالایی دارد، سرکوب هیجان لزوماً به عنوان یک رفتار ناسازگارانه تلقی نمی شود و ممکن است در برخی موقعیت ها حتی به حفظ هماهنگی اجتماعی کمک کند. در مقابل، در فرهنگ های غربی که بیان آزادانه هیجان تشویق می شود، سرکوب هیجان اغلب با کاهش رضایت زناشویی و افزایش تعارض مرتبط است (Cangur & Gündoğdu, ۲۰۲۱). پژوهش های انجام شده در ایران نیز نشان می دهند که ارزش های فرهنگی مرتبط با خانواده، نقش های جنسیتی و انتظارات اجتماعی می توانند بر نحوه تعامل زوجین و شیوه مدیریت هیجان در روابط زناشویی اثر بگذارند (زراستوند و همکاران، ۱۳۹۸؛ سلیمی و سودانی، ۱۴۰۲).

افزون بر تفاوت های فرهنگی، بسیاری از مطالعات به نقش جنسیت در الگوی روابط میان سبک های دلبستگی، تنظیم هیجان و سلامت زناشویی اشاره کرده اند. نتایج نشان می دهد که زنان معمولاً حساسیت بیشتری نسبت به کیفیت ارتباط عاطفی و نشانه های هیجانی در روابط دارند، در حالی که مردان در برخی فرهنگ ها تمایل بیشتری به سرکوب یا اجتناب از بیان هیجان نشان می دهند (اسدزاده و همکاران، ۱۳۹۶). این تفاوت ها می تواند باعث شود که اثرات سبک های دلبستگی و راهبردهای تنظیم هیجان در مردان و زنان به شکل متفاوتی بروز پیدا کند. برای مثال، در برخی پژوهش ها مشاهده شده است که دلبستگی اضطرابی در زنان بیشتر با تعارضات زناشویی و نارضایتی ارتباط دارد، در حالی که دلبستگی اجتنابی در مردان بیشتر با کاهش صمیمیت و فاصله عاطفی در رابطه مرتبط است (Salimi & Bozorgpour, ۲۰۲۳). بنابراین، بررسی همزمان عوامل فرهنگی و جنسیتی می تواند درک جامع تری از سازوکارهای مؤثر بر سلامت زناشویی فراهم کند.

برای ارائه تصویری منظم از نتایج مطالعات بررسی شده، یافته‌های کلیدی در قالب جداول زیر خلاصه شده‌اند.

جدول ۱. خلاصه مطالعات منتخب درباره رابطه سبک دلبستگی و سلامت زناشویی

نویسندگان	سال	جامعه مورد مطالعه	متغیرهای اصلی	نتیجه اصلی
Mikulincer & Shaver	۲۰۲۱	زوجین آمریکایی	دلبستگی و رضایت زناشویی	دلبستگی ایمن پیش‌بینی کننده رضایت بیشتر
Girme et al.	۲۰۲۱	زوجین در چند کشور	سبک دلبستگی و کیفیت رابطه	دلبستگی ناایمن با تعارض بیشتر مرتبط است
Sharma & Kaushik	۲۰۲۴	زوجین هندی	دلبستگی و صمیمیت زناشویی	سبک ایمن با صمیمیت بیشتر همراه است
قبادی و همکاران	۱۴۰۰	زوجین ایرانی	دلبستگی و دلزدگی زناشویی	سبک‌های ناایمن دلزدگی را افزایش می‌دهند
شهنازی و همکاران	۱۳۹۶	زوجین متأهل	دلبستگی و تنظیم هیجان	سبک ایمن با تنظیم هیجان بهتر مرتبط است

جدول ۲. مطالعات بررسی کننده نقش میانجی خودتنظیمی هیجانی

نویسندگان	سال	نوع مطالعه	متغیر میانجی	نتیجه
Li & Chan	۲۰۲۰	مدل‌یابی ساختاری	تنظیم هیجان	میانجی بین دلبستگی و رضایت زناشویی
Candel	۲۰۲۰	همبستگی	راهبردهای هیجانی	تنظیم هیجان اثر دلبستگی را تعدیل می‌کند
جدیدی و همکاران	۱۴۰۱	آزمایشی	آموزش تنظیم هیجان	بهبود سلامت روان و روابط
امانی و همکاران	۱۳۹۸	نیمه‌آزمایشی	تنظیم هیجان	کاهش مشکلات هیجانی زوجین

جدول ۳. مطالعات مربوط به تفاوت‌های فرهنگی

نویسندگان	سال	کشور	یافته اصلی
Cangur & Gündoğdu	۲۰۲۱	ترکیه و آلمان	تفاوت فرهنگی در تنظیم هیجان
Arimitsu & Hofmann	۲۰۲۲	چند کشور آسیایی و غربی	فرهنگ بر نحوه مدیریت هیجان اثر دارد
زراستوند و همکاران	۱۳۹۸	ایران	ارزش‌های خانوادگی بر رضایت زناشویی مؤثر است

جدول ۴. تفاوت های جنسیتی در مطالعات

نویسندگان	سال	نمونه	نتیجه
اسدزاده و همکاران	۱۳۹۶	زوجین ایرانی	زنان حساسیت هیجانی بیشتری دارند
شکری و همکاران	۱۴۰۱	زوجین متأهل	تنظیم هیجان پیش بینی کننده سازگاری
Salimi & Bozorgpour	۲۰۲۳	زوجین بین المللی	اثر دل بستگی در مردان و زنان متفاوت است

در مجموع، تحلیل مطالعات نشان می دهد که سلامت زناشویی تحت تأثیر تعامل پیچیده ای از عوامل فردی، هیجانی و فرهنگی قرار دارد. سبک های دل بستگی به عنوان الگوهای بنیادین تعامل عاطفی، نقش مهمی در کیفیت روابط زناشویی ایفا می کنند، اما این اثرات تا حد زیادی از طریق توانایی افراد در تنظیم هیجانات خود شکل می گیرد. افزون بر این، تفاوت های فرهنگی و جنسیتی می توانند شدت و جهت این روابط را تغییر دهند. بنابراین، درک جامع سلامت زناشویی مستلزم بررسی همزمان این سه حوزه است؛ موضوعی که مبنای ارائه مدل تلفیقی در بخش های بعدی این پژوهش خواهد بود.

۵. بحث و نتیجه گیری

یافته های این مرور نظام مند نشان می دهد که رابطه میان سبک های دل بستگی، خودتنظیمی هیجانی و سلامت زناشویی از الگویی نسبتاً پایدار و قابل پیش بینی در فرهنگ ها و نمونه های مختلف برخوردار است.

۱. نخستین محور بحث آن است که سبک های دل بستگی، همچون زیرساخت های شخصیت هیجانی-ارتباطی افراد، نقش تعیین کننده ای در کیفیت تعاملات زوجین ایفا می کنند. نتایج مطالعات متعدد تأکید دارند که افراد دارای دل بستگی ایمن، در مقایسه با افراد دارای سبک های اضطرابی و اجتنابی، الگوهای ارتباطی بالغ تر، حساسیت هیجانی متعادل تر و راهبردهای حل تعارض سازگارانه تری دارند؛ در نتیجه، احتمال بیشتری دارد که سطح بالاتری از رضایت و سلامت زناشویی را تجربه کنند (Mikulincer & Shaver, ۲۰۲۱؛ Sharma & Kaushik, ۲۰۲۴). در مقابل، سبک دل بستگی اضطرابی اغلب با نگرانی از طرد، حساسیت بیش از حد به نشانه های منفی و بروز واکنش های شدید در مواجهه با تعارض همراه است؛ سبک اجتنابی نیز غالباً با فاصله گیری عاطفی، سرکوب هیجان و جلوگیری از شکل گیری صمیمیت عمیق ارتباط دارد (Girme et al., ۲۰۲۱). درست همین الگوهاست که در پژوهش های داخلی نیز تکرار شده و نشان داده است که سبک های ناایمن با تعارض بیشتر، نارضایتی زناشویی، دلزدگی و نوسانات هیجانی همراه هستند (قبادی و همکاران، ۱۴۰۰؛ شکری و همکاران، ۱۴۰۱؛ زراستوند و همکاران، ۱۳۹۸).

۲. محور دوم بحث، نقش میانجی خودتنظیمی هیجانی در پیوند میان سبک دل بستگی و سلامت زناشویی است. آنچه در تقریباً تمام پژوهش های بررسی شده مشاهده شد این است که سبک دل بستگی تنها به صورت مستقیم بر کیفیت رابطه اثر نمی گذارد، بلکه بخش مهمی از اثرات آن از طریق راهبردهای تنظیم هیجان تبیین می شود. افراد دارای دل بستگی ایمن

معمولاً مهارت‌های بهتری در بازسازی شناختی، همدلانه‌گوش دادن، تأمل قبل از واکنش و بیان سازگاران هیجان دارند؛ در مقابل، افراد دارای دلبستگی اضطرابی یا اجتنابی غالباً به راهبردهای ناسازگارانه‌ای مانند نشخوار فکری، طغیان هیجانی، اجتناب، خاموشی هیجانی یا سرکوب احساسات متوسل می‌شوند (Candel, ۲۰۲۰؛ Li & Chan, ۲۰۲۰). این موقعیت‌ها سبب می‌شود که تعارض‌های روزمره زندگی مشترک به جای فرصتی برای رشد رابطه، به موقعیت‌هایی تنش‌زا و آسیب‌زا تبدیل شوند. بنابراین، می‌توان گفت که تنظیم هیجان همان پلی است که سبک دلبستگی را به پیامدهای زناشویی متصل می‌کند؛ پلی که اگر کارکرد مؤثری داشته باشد، حتی می‌تواند اثرات منفی سبک‌های دلبستگی نایمن را کاهش دهد. این یافته در پژوهش‌های داخلی نیز تأیید شده است و نشان می‌دهد که آموزش و تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان می‌تواند به شکل‌گیری سازگاری بیشتر و کاهش آسیب‌های زناشویی منجر شود (جدیدی و همکاران، ۱۴۰۱؛ امانی و همکاران، ۱۳۹۸؛ فرج‌زاده و همکاران، ۱۴۰۳).

۳. بحث سوم به نقش تفاوت‌های فرهنگی اختصاص دارد. نتایج این بررسی نشان داد که هرچند پیوند میان دلبستگی، تنظیم هیجان و سلامت زناشویی در بیشتر فرهنگ‌ها مشابه است، اما شدت و جهت این روابط تحت تأثیر هنجارهای فرهنگی، شیوه‌های تربیتی، ساختار نقش‌های جنسیتی و انتظارات اجتماعی تغییر می‌کند. در برخی فرهنگ‌های شرقی، ابراز مستقیم هیجان معمولاً ناپسند یا غیرضروری تلقی می‌شود و کنترل هیجان ارزشمندتر است؛ در چنین شرایطی، راهبردهایی مانند سرکوب هیجان لزوماً پیامدهای منفی چندانی ندارند و ممکن است حتی در برخی موقعیت‌ها کارکردی سازگاران پیدا کنند (Arimitsu & Hofmann, ۲۰۲۲). در مقابل، فرهنگ‌های غربی به بیان آزادانه هیجان و ارتباط صریح ارزش می‌دهند؛ بنابراین، سرکوب هیجان به سرعت موجب سوء تفاهم، فاصله عاطفی و کاهش رضایت زناشویی می‌شود (Cangur & Gündoğdu, ۲۰۲۱). یافته‌های پژوهش‌های ایرانی نیز حاکی از آن است که ساختارهای فرهنگی مرتبط با خانواده و نقش‌های جنسیتی، انتظارات متفاوتی از مردان و زنان در مدیریت هیجان و کیفیت روابط مطرح می‌کنند (سلیمی و سودانی، ۱۴۰۲). این موضوع بیانگر ضرورت توجه به بوم فرهنگی هنگام تفسیر یافته‌ها و ارائه مداخلات روان‌شناختی است.

۴. محور چهارم بحث، نقش تفاوت‌های جنسیتی در روابط میان متغیرهای مطالعه شده است. بر اساس یافته‌های پژوهش‌های مختلف، زنان معمولاً حساسیت بیشتری نسبت به نشانه‌های عاطفی، کیفیت ارتباط و هماهنگی هیجانی دارند؛ به همین دلیل، تنظیم هیجان در آنان اثر عمیق‌تری بر کیفیت رابطه دارد. مردان در برخی فرهنگ‌ها بیشتر به سرکوب هیجان یا فاصله‌گیری عاطفی تمایل دارند، امری که معمولاً با سبک دلبستگی اجتنابی همپوشی دارد و می‌تواند منجر به کاهش صمیمیت شود (اسدزاده و همکاران، ۱۳۹۶؛ Salimi & Bozorgpour, ۲۰۲۳). از این رو، ضروری است که مداخلات و تحلیل‌ها با در نظر گرفتن تفاوت‌های جنسیتی طراحی شوند تا اثربخشی بیشتری داشته باشند. افزون بر این، نتایج نشان می‌دهد که اثر سبک دلبستگی اضطرابی در زنان و اثر سبک اجتنابی در مردان پررنگ‌تر است، گرچه این الگو در همه فرهنگ‌ها ثابت نیست و در جوامع مختلف شدت متفاوتی دارد.

در مجموع، یافته‌های این مرور نظام‌مند بیانگر آن است که سلامت زناشویی پدیده‌ای چندعاملی است که تحت تأثیر تعامل پیچیده‌ای از سبک‌های دلبستگی، راهبردهای تنظیم هیجان، جنسیت و فرهنگ قرار دارد. از این رو، برای تبیین جامع کیفیت روابط زناشویی، نمی‌توان تنها به یک متغیر بسنده کرد. سبک دلبستگی به‌عنوان یک سازه بنیادین، نقش زیربنایی دارد اما اثرات آن از طریق تنظیم هیجان تشدید یا تضعیف می‌شود و این دو بافت فرهنگی و جنسیتی را در پس‌زمینه خود دارند. یافته‌ها همچنین نشان می‌دهند که مداخلات آموزشی مبتنی بر تنظیم هیجان می‌توانند در بهبود روابط زوجین بسیار مؤثر باشند، به‌ویژه زمانی که سبک‌های دلبستگی نایمن یا الگوهای فرهنگی خاص زمینه‌ساز آسیب‌های ارتباطی هستند. بنابراین، نتیجه‌گیری کلی این مطالعه آن است که مدل

سه سطحی شامل سبک دلبستگی (سطح زیربنایی)، خودتنظیمی هیجانی (سطح فرایندی) و سلامت زناشویی (سطح پیامدی)، چارچوب مناسبی برای فهم روابط زوجین فراهم می کند؛ چارچوبی که با در نظر گرفتن تفاوت های فرهنگی و جنسیتی می تواند به شکل دقیق تر و کاربردی تری تبیین شود. این مدل می تواند مبنای طراحی مداخلات روان شناختی، کارگاه های آموزشی زوجین، و سیاست گذاری های مرتبط با خانواده باشد و مسیر پژوهش های آینده را نیز به سوی بررسی عمیق تر تعامل این سه حوزه هدایت کند.

منابع

- جدیدی، سما، وحیدی فرد، محبوبه، عسگری، رقیه، عباسی، نازنین زهرا، و ابوبکری ماکویی، سهیلا. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش خودتنظیمی شناختی-هیجانی بر خودکارآمدی و نارسایی هیجانی دانش آموزان با اختلال ناتوانی یادگیری. کودکان استثنایی (پژوهش در حیطه کودکان استثنایی)، ۲۲(۲)، ۱۱۷-۱۲۸.
- باباخانلو، اشرف، و باباخانلو، زهرا. (۱۴۰۲). ارائه مدل ساختاری خوردن هیجانی در افراد مبتلا به چاقی بر اساس خودتنظیمی با نقش میانجی پردازش هیجانی. پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی، ۲(۲)، ۳۰-۴۰.
- اسدزاده، نیما، ممبینی، ایمان، و بریحه بریهی، هیفا. (۱۳۹۶). مقایسه خودتنظیمی هیجانی و رضایت زناشویی در دانشجویان زن و مرد. کنگره انجمن روانشناسی ایران.
- قبادی، ماریانوس، مرادی، امید، یاراحمدی، یحیی، و احمدیان، حمزه. (۱۴۰۰). تدوین مدل علی دلزدگی زناشویی بر اساس میزان تمایز یافتگی، تاب آوری و خودتنظیمی هیجانی. مطالعات ناتوانی، ۱۱(۱)، ۰-۰.
- فرج زاده، رباب، آهنگر، احد، و علیوندی وفا، مرضیه. (۱۴۰۳). اثربخشی درمان هیجان مدار بر خودتنظیمی هیجانی، دلزدگی زناشویی و صمیمیت جنسی زنان آسیب دیده از خیانت. سلامت جامعه، ۱۸(۳)، ۱۳-۲۵.
- سلیمی، حمید، و سودانی، منصور. (۱۴۰۲). اثربخشی زوج درمانی کوتاه مدت راه حل محور بر افزایش خودتنظیمی زناشویی و تحمل پریشانی هیجانی زوجین. پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، ۱۳(۱)، ۵-۲۴.
- رضایی، شمس الدین. (۱۴۰۲). اثربخشی هشت هفته تمرینات ورزشی در آب بر تعارضات زناشویی و خودتنظیمی هیجانی جانبازان غیرفعال شهر ایلام. مجله طب نظامی، ۲۵(۵)، ۲۰۲۴-۲۰۳۴.
- امانی، احمد، عیسی نژاد، امید، و پشآبادی، سمیرا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش گروهی خودتنظیمی هیجانی بر راهبردهای انگیزشی، اهمال کاری تحصیلی و سلامت روانی دانش آموزان. تدریس پژوهی، ۷(۳)، ۱۸۱-۲۰۸.
- امیدی فر، حنانه، پورابراهیم، تقی، خوش کنش، ابوالقاسم، و مرادی، ایوب. (۱۳۹۵). مقایسه و رابطه خودتنظیمی هیجانی با دلزدگی و صمیمیت زناشویی در زوجین هر دو و یکی شاغل ادارات دولتی. مشاوره شغلی و سازمانی، ۸(۲۶)، ۵۰-۶۷.
- شکرزاده، زهرا، علیجانی، فاطمه، امیری مجد، مجتبی، و باباخانی، وحیده. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی برنامه غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس مدل انریچ و مدل تایم بر خودتنظیمی هیجانی در زوجین متقاضی طلاق. پلیس زن، ۱۸(۴۰)، ۲۴۱-۲۶۵.

- شکری، مریم، رحمانی، محمدعلی، و ابوالقاسمی، شهنام. (۱۴۰۱). تأثیر زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر بخشودگی، خودتنظیمی هیجانی و دلزدگی زناشویی زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به اورژانس‌های اجتماعی خانواده. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، (۱)۶، ۱۴۵-۱۵۵.
- شهنازی، حسین، جلیلی‌پور، نرگس، و حسن‌زاده، اکبر. (۱۳۹۶). بررسی رابطه هوش هیجانی با سلامت عمومی، خودکارآمدی، خودتنظیمی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دبیرستان‌های دولتی شهر اصفهان. تحقیقات نظام سلامت، ۱۳(۲)، ۱۵۶-۱۶۳.
- عابد، محمدرضا، رئیسی، زهره، رضایی‌جمالی، حسن، و انصاری‌شهیدی، مجتبی. (۱۳۹۹). اثربخشی مداخله شایستگی هیجانی بر کینگ بر خودتنظیمی هیجانی در جانبازان دچار آسیب نخاعی استان اصفهان. طب جانباز (Iranian Journal of War and Public Health)، ۱۲(۳)، ۱۴۱-۱۴۷.
- زر استوند، عاطفه، تیزدست، طاهر، خلعتبری، جواد، و ابوالقاسمی، شهنام. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت به خود بر خودتنظیمی زناشویی، دلزدگی زناشویی و خودانتقادی زنان ناباور. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۷(۴)، ۵۹۴-۶۰۵.
- Candel, O. S. (۲۰۲۰). Adult attachment and marital satisfaction: An empirical investigation of the mediating role of dyadic adjustment. *Journal of Family Studies*, ۲۶(۲), ۲۱۷-۲۳۳. <https://doi.org/10.1080/15229640.2018.1440617>
- Li, T., & Chan, D. K.-S. (۲۰۲۰). How attachment styles and emotion regulation relate to marital satisfaction in Chinese couples: A dyadic analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, ۳۷(۸-۹), ۲۳۰۱-۲۳۲۲. <https://doi.org/10.1177/0265407520913402>
- Cangur, S., & Gündoğdu, R. (۲۰۲۱). Attachment styles, emotion regulation, and marital adjustment: A cross-cultural comparison between Turkish and German couples. *Current Psychology*, ۴۰(۹), ۴۲۹۷-۴۳۰۹. <https://doi.org/10.1007/s12114-019-00350-9>
- Girme, Y. U., Molloy, J. E., & Overall, N. C. (۲۰۲۱). Attachment anxiety, attachment avoidance, and relationship satisfaction: A ۱۰-year longitudinal and cross-cultural study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, ۴۷(۴), ۶۲۸-۶۴۳. <https://doi.org/10.1177/0146167220928230>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (۲۰۲۱). Attachment, emotion regulation, and intimate relationships. *Current Opinion in Psychology*, ۴۴, ۲۵۸-۲۶۳. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.012>
- Sharma, M., & Kaushik, P. (۲۰۲۴). The relationship between attachment styles and relationship satisfaction among young adults. *The International Journal of Indian Psychology*, ۱۲(۲), ۲۰۲-۲۱۴. <https://doi.org/10.25215/1202.202>
- Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (۲۰۲۲). Self-compassion, emotion regulation, and relationship satisfaction: A cross-cultural comparison between Japan and the United States. *Mindfulness*, ۱۳(۱), ۸۵-۹۶. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01714-2>
- Salimi, A., & Bozorgpour, F. (۲۰۲۳). Adult attachment, difficulties in emotion regulation, and marital satisfaction among Iranian couples: The moderating role of gender. *Journal of Family Psychology*, ۳۷(۶), ۱۰۲۴-۱۰۳۶. <https://doi.org/10.1037/fam0001040>



فصلنامه یافته های نوین در علوم اجتماعی علوم تربیتی و روانشناسی شماره ۲- دوره ۴ بهار ۱۴۰۵ - صفحات ۱۰۱۹-۱۰۰۸

Journal of New Findings in Social Sciences, Educational Sciences and Psychology

ISSN 3060-611X