

شناخت، رفتار، یادگیری

پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و احساس تنهایی با میانجیگری تنظیم شناختی هیجان در زنان

نسرین خرقانی^۱، مریم کلهرنیا گل کار^۲، زینب کاویانی^۲

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: Ma.Kalhornia@iau.ac.ir

تاریخ ارسال: ۱۴۰۲/۱۰/۲۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱۱/۳۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۰۷

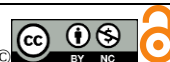
تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۰۱/۰۱

چکیده

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و احساس تنهایی با میانجیگری تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل بود. این پژوهش به لحاظ نوع هدف کاربردی و به لحاظ ماهیت توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را تمام زنان متأهل دانشگاه آزاد کرج در بهار سال ۱۴۰۳ تشکیل می‌دادند که از میان آن‌ها تعداد ۲۷۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل مقیاس رضایت زناشویی اینریچ (فوترز و اولسون، ۱۹۹۳)؛ مقیاس تنهایی دانشگاه کالیفرنیا (راشل، ۱۹۹۶)؛ مقیاس دلبستگی بزرگسالان (کولینز و رید، ۱۹۹۰)؛ پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (گارفنلسکی و همکاران، ۲۰۰۱) بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مسیر استفاده شد. نتایج نشان داد رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی ایمن ($Z=3/37, P=0/001$)، اجتنابی ($Z=-3/12, P=0/001$) و اضطرابی ($Z=-3/63, P=0/001$) با میانجیگری راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل پیش‌بینی می‌شود. رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی ایمن ($Z=2/37, P=0/028$)، اجتنابی ($Z=-2/19, P=0/057$) و اضطرابی ($Z=-2/36, P=0/017$) با میانجیگری راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل پیش‌بینی می‌شود. رضایت زناشویی بر اساس احساس تنهایی با میانجیگری راهبردهای سازگارانه ($Z=-2/31, P=0/020$) و ناسازگارانه ($Z=-2/36, P=0/017$) تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل پیش‌بینی می‌شود. بنابراین، رضایت زناشویی در زنان متأهل را می‌توان از طریق سبک‌های دلبستگی و احساس تنهایی با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان پیش‌بینی کرد.

کلیدواژه‌گان: احساس تنهایی، تنظیم هیجان، دلبستگی، رضایت زناشویی، زنان متأهل.

© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



شیوه استناددهی: خرقانی، نسرین، کلهرنیا گل کار، مریم، و کاویانی، زینب. (۱۴۰۳). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و احساس تنهایی با میانجیگری تنظیم شناختی هیجان در زنان. شناخت، رفتار، یادگیری، ۱(۱)، ۱۹۵-۱۸۲.

Cognition, Behavior, Learning

Predicting Marital Satisfaction Based on Attachment Styles and Loneliness with the Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation in Women

Nasrin Kharaghani¹, Maryam Kalhornia Golkar^{2*}, Zeinab Kaviani²

1. Master of General Psychology, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran

2. Assistant Professor of Psychology Department, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran

*Corresponding Author's Email: Ma.Kalhornia@iau.ac.ir

Submit Date: 2024-01-15

Revise Date: 2024-02-19

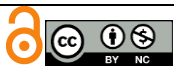
Accept Date: 2024-02-26

Publish Date: 2024-03-20

Abstract

The aim of the present study was to predict marital satisfaction based on attachment styles and loneliness with the mediating role of cognitive emotion regulation in married women. This research was applied in terms of its objective and correlational-descriptive in nature. The statistical population included all married women at Islamic Azad University of Karaj in the spring of 2024. From this population, 270 individuals were selected through convenience sampling. The research instruments included the ENRICH Marital Satisfaction Scale (Fowers & Olson, 1993), the UCLA Loneliness Scale (Russell, 1996), the Adult Attachment Scale (Collins & Read, 1990), and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski et al., 2001). Data were analyzed using path analysis. The results showed that marital satisfaction could be predicted based on secure ($Z = 3.37$, $p = .001$), avoidant ($Z = -3.12$, $p = .001$), and anxious ($Z = -3.63$, $p = .001$) attachment styles through the mediating role of adaptive cognitive emotion regulation strategies in married women. Marital satisfaction could also be predicted based on secure ($Z = 2.37$, $p = .017$), avoidant ($Z = -2.19$, $p = .028$), and anxious ($Z = -2.36$, $p = .017$) attachment styles through the mediating role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies in married women. Additionally, marital satisfaction was predicted based on loneliness through both adaptive ($Z = -2.31$, $p = .020$) and maladaptive ($Z = -2.36$, $p = .017$) cognitive emotion regulation strategies in married women. Therefore, marital satisfaction in married women can be predicted by attachment styles and loneliness through the mediation of cognitive emotion regulation.

Keywords: *loneliness, emotion regulation, attachment, marital satisfaction, married women.*



How to cite: Kharaghani, N., Kalhornia Golkar, M., & Kaviani, Z. (2024). Predicting Marital Satisfaction Based on Attachment Styles and Loneliness with the Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation in Women. *Cognition, Behavior, Learning*, 1(1), 182-195.

© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

در طول تاریخ، ازدواج^۱ یکی از هیجان انگیزترین و تنش‌زاترین رویدادها در زندگی هر فرد بوده است. یک ازدواج سالم یکی از عوامل موفقیت در تشکیل خانواده است که بدون شک تأثیرات مثبتی بر جامعه خواهد داشت. اما با گذشت زمان مشکلاتی در روابط زن و شوهر پدیدار شد که باعث کاهش عشق و محبت بین آن‌ها و کاهش رضایت از زندگی می‌شود (Ghezelsefio et al., 2023). ازدواج یک رابطه اساسی بین زن و مرد است و انتخاب شریک زناشویی و قرارداد ازدواج، یک دستاورد فردی و نقطه عطف بلوغ محسوب می‌شوند. انتخاب شریک زناشویی یکی از چالش برانگیزترین تصمیمات در زندگی شخصی هر کسی است و زندگی خانوادگی و رضایت زناشویی حتی در این دوران مدرن نیز از موضوعات اساسی قابل بررسی هستند (Abbas et al., 2019).

احساس تنهایی^۲ یک تجربه ذهنی است که ارتباط نزدیکی با کیفیت روابط زناشویی دارد (Hung et al., 2024). احساس تنهایی زمانی رخ می‌دهد که فرد روابط اجتماعی خود را از نظر کمی یا کیفی ناکافی بداند (Huxhold & Fiori, 2024). احساس تنهایی دارای سه جنبه کلیدی است: «تنهایی عاطفی»^۳ (عدم وابستگی نزدیک با شخص یا افراد مهم دیگر)، «تنهایی اجتماعی»^۴ (عدم ادغام در شبکه‌های اجتماعی) و «تنهایی وجودی»^۵ (ناشی از درک این موضوع که یک انسان اساساً تنها است) (Adlington et al., 2023).

یکی از مفهوم‌سازی‌هایی که برای درک روابط اجتماعی و احساس انزوای اجتماعی و احساس تنهایی صورت گرفته، نظریه دلبستگی^۶ است (Mikulincer & Shaver, 2019; Mikulincer et al., 2021). مفهوم اصلی نظریه دلبستگی این است که تجربیات اولیه با چهره‌های دلبستگی نزدیک، نحوه تعامل و ارتباط ما با سایر شرکای اجتماعی را در طول زندگی شکل می‌دهد. به این ترتیب، تجربیات اولیه بدرفتاری در دوران کودکی به عنوان پیش‌رو کلیدی بازنمایی دلبستگی نایمن بزرگسالان پیشنهاد شده است. دلبستگی چارچوبی کلیدی برای عملکرد بین فردی، جهت‌گیری‌های دلبستگی بزرگسالان و بازنمایی‌های ذهنی متناظر از خود و دیگران (الگوهای کارکردی درونی) است که در نتیجه تجربیات اجتماعی اولیه ایجاد می‌شود. اعتقاد بر این است که این بازنمایی‌های ذهنی توسط چهره‌های اولیه زندگی مانند والدین شکل می‌گیرند، اما همچنین تحت تأثیر روابط مهم، شرکای زندگی یا حتی بازنمایی‌های انتزاعی‌تر هستند که بعداً در زندگی آموخته می‌شوند (Gruda et al., 2024). از دریچه این نظریه، تنهایی نتیجه تجربیات اولیه دوران کودکی است که با عدم ارضای نیاز به نزدیکی و مهربانی و یا با در دسترس نبودن چهره‌های دلبستگی همراه است. تجربیات اولیه آسیب‌زا و شکل‌گیری هر دو دلبستگی نایمن، نه تنها درک نزدیکی و عمق صمیمیت در روابط بزرگسالی با دیگران را غیرممکن می‌کند، بلکه برعکس، ممکن است منجر به از دست رفتن احساس تعلق و احساس ذهنی جدایی از دیگران - یعنی احساس تنهایی شود. در مورد افراد دلبسته مضطرب، تنهایی ممکن است ناشی از تمایل مفرط برای جبران عزت نفس پایین با جلب پذیرش دیگران همراه با سطح بالایی از اضطراب طرد شدن باشد. در مورد افراد دلبسته اجتنابی، به نظر می‌رسد مکانیسم کلیدی دیدگاه منفی نسبت به ماهیت انسان و عدم اعتماد بین فردی باشد - طرز فکری که پیش‌بینی کننده مهم تنهایی است (Borawski et al., 2022).

در همین راستا، پژوهش‌ها نشان داده یکی از عوامل مهم مؤثر بر رضایت زناشویی، تجارب اولیه فرد با والدین در دوران کودکی است. به عنوان مثال افشاری و همکاران (۱۳۹۴) نتیجه گرفتند افراد با سبک دلبستگی ایمن احتمالاً به این دلیل که برداشت مثبت‌تری از خود و دیگران دارند و به دلیل طرحواره‌های ناسازگار کمتر، رفتارهای سازگارانه بیشتری در روابط زناشویی نشان می‌دهند و در نتیجه رضایت زناشویی بیشتری را تجربه خواهند کرد. در مقابل، افراد با سبک دلبستگی دوسوگرا، دارای تصویری منفی از خود و طرحواره‌های ناسازگار بیشتری در مورد خود

1. marriage

2. loneliness

3. emotional loneliness

4. social loneliness

5. existential loneliness

6. attachment theory

هستند، و به تبع آن رفتارهای ناسازگارانه بیشتری نشان می‌دهند که رضایت زناشویی کمتر را در پی دارد (Afshari et al., 2015). در پژوهش دیگر زیانگ و همکاران (۲۰۲۲) نتیجه گرفتند افراد متأهل با سطوح بالای دلبستگی اجتنابی ممکن است سطوح پایین‌تری از حمایت همسر را درک کنند و بنابراین تمایل بیشتری به استفاده از مقابله منفی در حل و فصل به تعارضات دارند که رضایت زناشویی را کاهش می‌دهد (Xiong et al., 2022).

دلبستگی می‌تواند از طریق الگوهای ارزیابی استرس با پیامدهای روانی مربوط باشد. از جمله این الگوهای ارزیابی استرس می‌توان به تنظیم هیجان^۱ اشاره کرد (Bautista & Venta, 2024). ناتوانی در مهار و تنظیم هیجان‌ها منجر به مشکلات زناشویی می‌شود (Alidousti et al., 2021). تنظیم شناختی هیجان^۲ به شیوه‌های تفکری اشاره دارد که افراد برای تغییر و مدیریت هیجان‌های خود در پاسخ به رویدادهای خاص استفاده می‌کنند و بخشی از مقابله شناختی محسوب می‌شود (Mitchell et al., 2023). در پژوهش دلگادو و همکاران (۲۰۲۳) نتایج نشان داد در زنان ابعاد دلبستگی مضطرب و اجتنابی به طور قابل توجهی با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مرتبط بود (Delgado et al., 2023). علاوه بر این، علیدوستی و همکاران (۱۴۰۰) با بررسی زنان شهر مشهد نشان دادند سازگاری زناشویی به‌عنوان مؤلفه‌ای اثرگذار بر رضایت زناشویی متأثر از انواع راهبردهایی است که زوجین جهت تنظیم شناختی هیجان‌ات خود به کار می‌گیرند (Alidousti et al., 2021).

چنانچه از مرور پژوهش‌ها برمی‌آید سبک‌های دلبستگی و احساس تنهایی به عنوان عوامل تأثیرگذار بر رضایت زناشویی معرفی شده‌اند؛ با این حال، به نظر می‌رسد پژوهش‌های بیشتر برای روشن شدن نقش هر یک از سبک‌های دلبستگی و احساس تنهایی در رضایت زناشویی لازم و بنابراین ویژگی متمایز این پژوهش، پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس سبک‌های دلبستگی و احساس تنهایی با تعیین نقش میانجیگر تنظیم شناختی هیجان در قالب مدلیابی معادلات ساختاری است. لذا، هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و احساس تنهایی با میانجیگری تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل بود.

روش‌شناسی

این پژوهش به لحاظ نوع هدف کاربردی و به لحاظ ماهیت توصیفی از نوع همبستگی بود که با استفاده از مدلیابی معادلات ساختاری اجرا شد. جامعه آماری این پژوهش را تمام زنان متأهل دانشگاه آزاد کرج در بهار سال ۱۴۰۳ تشکیل می‌دادند. در پژوهش حاضر به ازای هر پارامتر (۷ پارامتر شامل رضایت زناشویی، سبک‌های دلبستگی (۳ سبک)، راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه و احساس تنهایی) ۳۸ نفر نمونه در نظر گرفته شد تا بتوان به حجم نمونه مورد نظر دست یافت و بدین ترتیب با در نظر گرفتن احتمال ریزش نمونه تعداد ۲۷۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

مقیاس رضایت زناشویی انریچ^۳ (EMSS): مقیاس رضایت زناشویی انریچ توسط فوئرز و اولسون در سال ۱۹۹۳ ساخته شده و شامل ۴۷ گویه است که ۱۲ مؤلفه "تحریف آرمانی" با عبارت‌های ۳، ۱۷، "رضایت زناشویی" با عبارت‌های ۱، ۲، ۶، ۱۴، ۲۷، ۳۴، "مسائل شخصیتی" با عبارت‌های ۴، ۲۲، ۴۰، "ارتباط" با عبارت‌های ۱۳، ۲۳، ۳۲، ۴۱، "حل تعارض" با عبارت‌های ۷، ۲۴، ۳۳، ۴۲، "مدیریت مالی" با عبارت‌های ۸، ۱۵، ۱۶، ۲۵، ۳۴، "فعالیت‌های اوقات فراغت" با عبارت‌های ۹، ۲۶، ۳۱، ۳۵، ۴۳، "روابط جنسی" با عبارت‌های ۱۰، ۳۶، ۴۴، "ازدواج و فرزندان" با عبارت‌های ۱۱، ۱۹، ۲۸، ۳۷، ۴۵، "بستگان و دوستان" با عبارت‌های ۲۰، ۲۹، ۳۸، ۴۶، "نقش‌های مساوات‌گرایانه" با عبارت‌های ۵، ۱۲، ۱۸، ۲۵ و "جهت‌گیری مذهبی" با عبارت‌های ۲۱، ۳۰، ۳۹، ۴۷ را در یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف = ۱، مخالف = ۲، نه موافق و نه مخالف = ۳، موافق = ۴ تا کاملاً موافق = ۵ مورد ارزیابی قرار می‌دهد. عبارت‌های شماره ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۵، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۵، ۴۶ و ۴۷ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند (Fowers &

1. emotion regulation

2. cognitive emotion regulation

3. ENRICH Marital Satisfaction Scale

Olson, 1993). در پژوهش عرب علیدوستی و همکاران (۱۳۹۴) روایی به روش روایی همگرا "مقیاس رضایت زناشویی انریچ" بر روی نمونه‌ای شامل ۳۰۰ تن از مردم عادی شهر رفسنجان با "مقیاس رضایت زناشویی کانزاس"^۱ برابر با ۰/۴۰ و پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای نمونه فوق ۰/۷۴ گزارش شد (Alidousti et al., 2021).

مقیاس دلبستگی بزرگسالان تجدیدنظر شده^۲ (RAAS): مقیاس دلبستگی بزرگسالان تجدیدنظر شده توسط کولینز و رید در سال ۱۹۹۰ ساخته شده و شامل ۱۸ گویه است که ۳ سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا/اضطرابی را در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از «به هیچ وجه با خصوصیات من تطابق ندارد» تا «کاملاً با خصوصیات من تطابق دارد»^۴ مورد ارزیابی قرار می‌دهد. کولینز و رید میزان آلفای کرونباخ را برای هر خرده مقیاس آن، در دو نمونه ۱۷۳ و ۱۰۰ نفری از دانشجویان به ترتیب برای سبک دلبستگی اجتنابی ۰/۸۱، ۰/۸۲، سبک دلبستگی اضطرابی ۰/۷۸، ۰/۸۰ و سبک دلبستگی ایمن ۰/۸۵، ۰/۸۳ به عنوان شاخصی از اعتبار آزمون گزارش کردند و در پژوهش آن‌ها همبستگی این ابزار با سازه‌های عزت نفس و رفتار اجتماعی گویای روایی ابزار بود (Collins & Read, 1990). فرهادی و همکاران (۱۳۹۹) برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۲ و با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی شاخص‌های برازندگی مجذور کای هنجار شده ۳/۴۵، ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب ۰/۴۱، برازش تطبیقی ۰/۰۹۵، نیکویی برازش و شاخص برازش هنجار شده ۰/۹۴۰ را گزارش کردند (Parsakia et al., 2023).

مقیاس تنهایی دانشگاه کالیفرنیا^۳ (ULS): مقیاس تنهایی دانشگاه کالیفرنیا توسط راشل در سال ۱۹۸۰ ساخته شده و شامل ۲۰ گویه است که ۳ مؤلفه عدم ارتباط خانواده^۴ با عبارت‌های ۲، ۴، ۹، ۱۲، ۱۶ و ۱۸، عدم ارتباط با دوستان^۵ با عبارت‌های ۱، ۳، ۵، ۱۰، ۱۱، ۱۵ و ۱۹ و نشانه‌های تنهایی عاطفی^۶ با عبارت‌های ۶، ۷، ۸، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۷ و ۲۰ را در یک طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از هرگز= ۱، به ندرت= ۲، گاهی= ۳ و همیشه= ۴ مورد ارزیابی قرار می‌دهد. عبارت‌های شماره ۱، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶ و ۱۹ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل نمره در این ابزار ۲۰ و حداکثر نمره ۸۰ است. در این ابزار نمره ۲۰ تا ۴۰ تنهایی خفیف، ۴۱ تا ۶۰ تنهایی متوسط و ۶۱ تا ۸۰ تنهایی شدید را نشان می‌دهد (Russell et al., 1980). در پژوهش بحیرایی و همکاران (۱۳۸۵) روایی همگرایی "مقیاس تنهایی دانشگاه کالیفرنیا" روی ۴۲۰ دانشجوی دانشگاه‌های شهر تهران با محاسبه همبستگی این ابزار با "شاخص تنهایی"^۷ و برابر با ۰/۵۵ و پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ بر روی نمونه فوق ۰/۸۸ گزارش شد (Ghafouri et al., 2023).

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان^۸ (CERQ): پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) شامل ۳۶ گویه است که ۲ طبقه راهبردهای سازگاران با مؤلفه‌های تمرکز مثبت مجدد، با شماره گویه‌های ۴، ۱۳، ۲۲، ۳۱؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، با شماره گویه‌های ۵، ۱۴، ۲۳، ۳۲؛ ارزیابی مجدد مثبت، با شماره گویه‌های ۶، ۱۵، ۲۴، ۳۳؛ دیدگاه‌پذیری، با شماره گویه‌های ۷، ۱۶، ۲۵، ۳۴؛ و پذیرش، با شماره گویه‌های ۲، ۱۱، ۲۰، ۲۹ و راهبردهای ناسازگاران با مؤلفه‌های سرزنش خود، با شماره گویه‌های ۱، ۱۰، ۱۹، ۲۸؛ سرزنش دیگران، با شماره گویه‌های ۹، ۱۸، ۲۷، ۳۶؛ نشخوار فکری، با شماره گویه‌های ۳، ۱۲، ۲۱، ۳۰ و فاجعه‌سازی با شماره گویه‌های ۸، ۱۷، ۲۶، ۳۵ را در یک طیف لیکرت از «هرگز= ۱» تا «همیشه= ۵» مورد ارزیابی قرار می‌دهد (Garnefski et al., 2001). حسنی (۱۳۹۰) آلفای کرونباخ ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ گزارش کرده است. در پژوهش حسنی (۱۳۹۰) نتایج تحلیل مؤلفه‌های اصلی از ساختار ۹ عاملی اصلی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان حمایت کرد و ۷۴ درصد از تغییرات را تبیین کرد (Rahimkhani, 2021).

1. Kansas Marital Satisfaction Scale

2. Revised Adult Attachment Scale

3. UCLA Loneliness Scale

4. lack of family communication

5. lack of communication with friends

6. emotional loneliness signs

7. Loneliness Index

8. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

برای جمع آوری داده‌ها پس از هماهنگی و کسب مجوز از دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج و آماده سازی پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین، ابتدا فراخوان شرکت در این پژوهش به همراه لینک پاسخگویی به پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین در شبکه‌های مجازی مرتبط با دانشگاه قرار گرفت، بدین ترتیب تمامی زنان متأهلی که تمایل داشتند در پژوهش حاضر شرکت کنند، با مراجعه به لینک پاسخگویی به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند و پس از بررسی ویژگی‌های دموگرافیک و بعد از اینکه تعداد شرکت‌کننده‌ها به حد نصاب رسید، داده‌ها استخراج و برای تحلیل آماده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها روش‌های توصیفی و استنباطی به کار گرفته شد. در بخش توصیفی اطلاعات دموگرافیک و شاخص‌هایی چون میانگین و انحراف معیار ارائه می‌شود. در بخش آمار استنباطی پس از محاسبه ضریب همبستگی پیرسون و بررسی مفروضه‌های مدلیابی معادلات ساختاری از جمله نرمال^۱ بودن توزیع داده‌ها که با آماره‌های چولگی^۲، کشیدگی^۳ و فاصله مهلنوبایس^۴ و وجود رابطه خطی^۵ که با استفاده از نمودار پراکنندگی واریانس‌های استاندارد شده خطاها^۶ و عدم وجود رابطه همخطی^۷ که با آماره‌های ضریب تحمل^۸ و عامل تورم واریانس^۹ بررسی می‌شوند، برازش مدل ساختاری با استفاده از شاخص‌های برازش، برآورد بیشینه احتمال^{۱۰} و ضرایب رگرسیون بتا^{۱۱} و نرم افزارهای SPSS و AMOS مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۱۹ نفر (۷ درصد) از شرکت‌کنندگان کمتر از ۲۵ سال، ۸۵ نفر (۳۱/۵ درصد) ۲۶ تا ۳۰ سال، ۵۹ نفر (۲۱/۹ درصد) ۳۱ تا ۳۵ سال، ۵۰ نفر (۱۸/۵ درصد) ۳۶ تا ۴۰ سال و ۵۷ نفر (۲۱/۱ درصد) بالاتر از ۴۶ سال داشتند. ۸۶ نفر (۳۱/۹ درصد) از شرکت‌کنندگان کمتر از ۵ سال و ۱۸۴ نفر (۶۸/۱ درصد) دیگر بیشتر از ۶ سال سابقه زندگی مشترک با همسر خود داشتند. میزان تحصیلات ۱۹ نفر (۷ درصد) از شرکت‌کنندگان دیپلم، ۲۰۹ نفر (۷۷/۴ درصد) لیسانس، ۳۷ نفر (۱۳/۷ درصد) فوق لیسانس و ۵ نفر (۱/۹ درصد) دکتری بود.

جدول ۱. شاخص‌های برازندگی مدل ساختاری پژوهش

شاخص‌های برازندگی	مجذور کا	مجذور کای نرم شده	ریشه میانگین	خطای تطبیقی	شاخص برازش تطبیقی	شاخص نکویی برازش	نکویی برازش تطبیقی
مدل اولیه	۸۷/۴۳۱	۲/۰۶	۰/۰۶۷	۰/۹۸۸	۰/۹۳۱	۰/۸۸۹	
مقادیر قابل قبول	$P > ۰/۰۵$	$۳ >$	$۰/۰۸۰ >$	$۰/۰۹۰ <$	$۰/۰۹۰ <$	$۰/۰۸۰ <$	

جدول ۱ نشان می‌دهد شاخص‌های برازندگی به دست آمده از برازش قابل قبول مدل ساختاری پژوهش با داده‌های گردآوری شده حمایت می‌کنند.

1. normal

2. skewness

3. kurtosis

4. Mahalanobis distance

5. linearity

6. standardized residuals

7. collinearity

8. tolerance coefficient

9. variance inflation factor

10. Maximum Likelihood (ML)

11. Beta

جدول ۲. ضرایب مسیر کل، مستقیم و غیرمستقیم

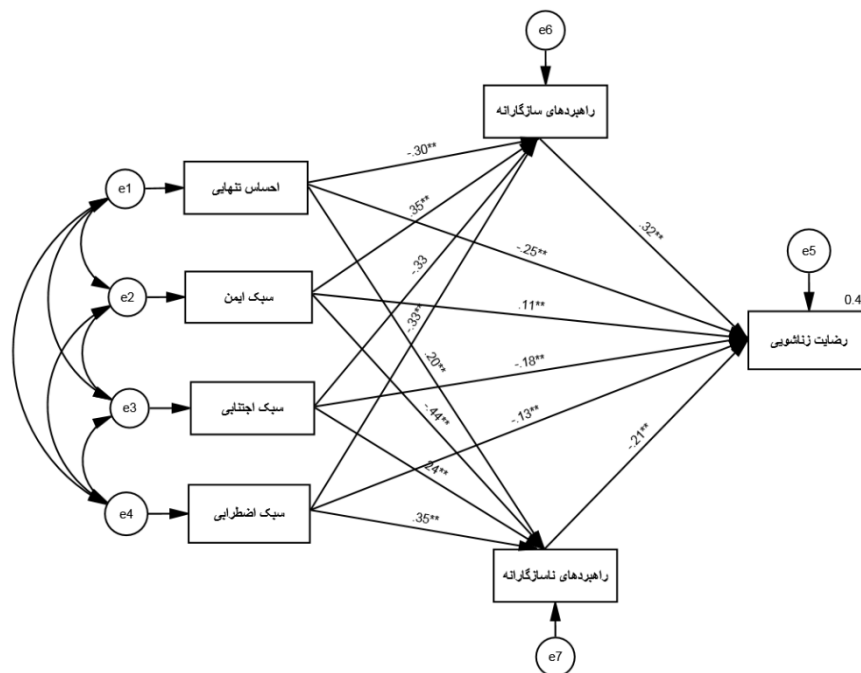
مسیر	متغیر پیش بین - متغیر میانجی / ملاک	ضریب رگرسیون غیراستاندارد	خطای معیار	ضریب رگرسیون استاندارد	مقدار احتمال
کل	احساس تنهایی - رضایت زناشویی	-۰/۳۹۶	۰/۰۶۰	-۰/۴۰۳	۰/۰۰۱
	دلبستگی ایمن - رضایت زناشویی	۰/۵۰۹	۰/۰۹۹	۰/۳۳۰	۰/۰۰۱
	دلبستگی اجتنابی - رضایت زناشویی	-۰/۴۵۶	۰/۰۷۸	-۰/۳۵۱	۰/۰۰۱
	دلبستگی اضطرابی - رضایت زناشویی	-۰/۳۲۸	۰/۰۹۰	-۰/۳۲۳	۰/۰۰۱
	احساس تنهایی - رضایت زناشویی	-۰/۳۹۶	۰/۰۶۰	-۰/۳۵۸	۰/۰۰۱
	دلبستگی ایمن - رضایت زناشویی	۰/۱۳۸	۰/۰۴۱	۰/۱۱۸	۰/۰۰۹
	دلبستگی اجتنابی - رضایت زناشویی	-۰/۲۷۷	۰/۰۶۲	-۰/۱۸۹	۰/۰۰۱
	دلبستگی اضطرابی - رضایت زناشویی	-۰/۳۰۴	۰/۰۹۷	-۰/۱۳۸	۰/۰۰۳
	سلامت معنوی - رضایت زناشویی	۰/۱۸۶	۰/۰۵۳	۰/۳۵۵	۰/۰۰۱
	راهبردهای سازگارانه - رضایت زناشویی	۰/۱۰۵	۰/۰۸۵	۰/۳۲۷	۰/۰۰۱
مستقیم	راهبردهای ناسازگارانه - رضایت زناشویی	-۰/۲۵۵	۰/۰۹۰	-۰/۲۱۶	۰/۰۰۱
	احساس تنهایی - راهبردهای سازگارانه	-۰/۹۷۲	۰/۱۰۶	-۰/۳۰۸	۰/۰۰۱
	دلبستگی ایمن - راهبردهای سازگارانه	۰/۱۶۸	۰/۰۵۰	۰/۳۵۰	۰/۰۰۱
	دلبستگی اجتنابی - راهبردهای سازگارانه	-۰/۳۱۸	۰/۰۹۷	-۰/۳۳۵	۰/۰۰۱
	دلبستگی اضطرابی - راهبردهای سازگارانه	-۰/۴۰۲	۰/۰۶۲	-۰/۳۳۲	۰/۰۱۱
	احساس تنهایی - راهبردهای ناسازگارانه	۰/۶۰۷	۰/۰۵۹	۰/۲۰۲	۰/۰۰۴
	دلبستگی ایمن - راهبردهای ناسازگارانه	-۰/۱۲۱	۰/۰۲۵	-۰/۴۴۸	۰/۰۰۱
	دلبستگی اجتنابی - راهبردهای سازگارانه	۰/۱۶۲	۰/۰۴۵	۰/۲۴۱	۰/۰۰۱
	دلبستگی اضطرابی - راهبردهای سازگارانه	۰/۰۹۲	۰/۰۲۴	۰/۳۵۴	۰/۰۰۱
	احساس تنهایی - رضایت زناشویی	-۰/۱۱۶	۰/۰۴۹	-۰/۱۴۵	۰/۰۰۵
غیرمستقیم	دلبستگی ایمن - رضایت زناشویی	۰/۲۰۷	۰/۰۶۳	۰/۲۱۲	۰/۰۰۱
	دلبستگی اجتنابی - رضایت زناشویی	-۰/۲۳۵	۰/۰۷۸	-۰/۱۶۲	۰/۰۰۱
	دلبستگی اضطرابی - رضایت زناشویی	-۰/۲۷۸	۰/۰۷۷	-۰/۱۸۵	۰/۰۰۱

جدول ۲ نشان می‌دهد رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی ایمن ($\beta=0/118, P=0/009$)، اجتنابی ($\beta=0/189, P=0/001$) و اضطرابی ($\beta=-0/138, P=0/003$) در زنان متأهل پیش‌بینی می‌شود. رضایت زناشویی بر اساس احساس تنهایی ($\beta=-0/258, P=0/001$) در زنان متأهل پیش‌بینی می‌شود. رضایت زناشویی بر اساس راهبردهای سازگارانه ($\beta=0/327, P=0/001$) و ناسازگارانه ($\beta=-0/216, P=0/001$) تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل پیش‌بینی می‌شود. در ادامه جهت محاسبه نقش مجزای هر یک از متغیرهای میانجی راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین جهت‌گیری درونی و بیرونی با اعتیاد به اینترنت از آزمون سوبل استفاده شد. آزمون سوبل برای آزمون معناداری تأثیر میانجی یک متغیر در رابطه میان دو متغیر دیگر به کار می‌رود.

جدول ۳. آزمون سوبل برای برآورد نقش میانجی متغیرهای راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان

مسیر	آماره Z	مقدار احتمال
احساس تنهایی - راهبردهای سازگارانه - رضایت زناشویی	-۲/۳۱	۰/۰۲۰
دلبستگی ایمن - راهبردهای سازگارانه - رضایت زناشویی	۳/۳۷	۰/۰۰۱
دلبستگی اجتنابی - راهبردهای سازگارانه - رضایت زناشویی	-۳/۱۲	۰/۰۰۱
دلبستگی اضطرابی - راهبردهای سازگارانه - رضایت زناشویی	-۳/۶۳	۰/۰۰۱
احساس تنهایی - راهبردهای ناسازگارانه - رضایت زناشویی	-۱/۹۶	۰/۰۴۹
دلبستگی ایمن - راهبردهای ناسازگارانه - رضایت زناشویی	۲/۳۷	۰/۰۱۷
دلبستگی اجتنابی - راهبردهای ناسازگارانه - رضایت زناشویی	-۲/۱۹	۰/۰۲۸
دلبستگی اضطرابی - راهبردهای ناسازگارانه - رضایت زناشویی	-۲/۳۶	۰/۰۱۷

جدول ۳ نشان می‌دهد رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی ایمن ($Z=3/37, P=0/001$)، اجتنابی ($Z=-3/12, P=0/001$) و اضطرابی ($Z=-3/63, P=0/001$) با میانجیگری راهبردهای سازگارانۀ تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل پیش‌بینی می‌شود. رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی ایمن ($Z=2/37, P=0/017$)، اجتنابی ($Z=-2/19, P=0/028$) و اضطرابی ($Z=-2/36, P=0/017$) با میانجیگری راهبردهای ناسازگارانۀ تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل پیش‌بینی می‌شود. رضایت زناشویی بر اساس احساس تنهایی با میانجیگری راهبردهای سازگارانۀ ($Z=-2/31, P=0/020$) و ناسازگارانۀ ($Z=-2/36, P=0/017$) تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل پیش‌بینی می‌شود.



شکل ۱. پارامترهای استاندارد در مدل ساختاری پژوهش

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و احساس تنهایی با میانجیگری تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل بود.

نتایج نشان داد رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی ایمن ($Z=3/37, P=0/001$)، اجتنابی ($Z=-3/12, P=0/001$) و اضطرابی ($Z=-3/63, P=0/001$) با میانجیگری راهبردهای سازگارانۀ تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل پیش‌بینی می‌شود. رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی ایمن ($Z=2/37, P=0/017$)، اجتنابی ($Z=-2/19, P=0/028$) و اضطرابی ($Z=-2/36, P=0/017$) با میانجیگری راهبردهای ناسازگارانۀ تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل پیش‌بینی می‌شود. این نتایج با نتایج حاصل از پژوهش‌های پیشین (Afshari, et al., 2015; Alidousti et al., 2021; Bautista & Venta, 2024; Delgado et al., 2023; Xiong et al., 2022) همسو بود. در تبیین پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی با میانجیگری تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل می‌توان گفت نظریه پردازان روابط ابژه معتقدند که ذهن کودک به واسطه تجارب اولیه با مراقبان شکل می‌گیرد و با رشد و تحول پیچیده‌تر می‌شود؛ بنابراین، این الگوها در سراسر زندگی نسبتاً ثابت باقی می‌مانند و آسیب‌شناسی بر اساس این الگوهای روابط ابژه درونی شده تبیین می‌شود. نظریه‌پردازان روابط ابژه تنظیم هیجان، و دفاع‌ها و همچنین الگوی رابطه خوب را مربوط به کیفیت روابط ابژه می‌دانند؛ بنابراین، اگر فرد در تنظیم هیجان مشکلتی داشته باشد و به خوبی نتواند هیجانات خود را مدیریت کند، در روابط دچار آشفتگی‌هایی می‌گردد (Huxhold & Fiori, 2024). افرادی که سبک دلبستگی ناایمن دارند دارای کنترل شدید عاطفی هستند و هیجاناتشان بیشتر از نوع منفی است. اغلب افراد با سبک‌های

دلبستگی اضطرابی از راهبردهای منفی نظم جویی هیجانی و نارسایی در تنظیم هیجان‌ها استفاده می‌کنند. این درحالی است که افراد دارای سبک‌های دلبستگی ایمن در مقایسه با افراد دارای سبک دلبستگی ناایمن، از راهبردهای تنظیم هیجانی استفاده می‌کنند که استرس رابه حداقل می‌رساند و هیجان‌های مثبت را فعال می‌سازد. بنابراین، استفاده از راهبردهای ناکارآمد از سوی افراد دارای دلبستگی اضطرابی باعث می‌شود که از توان آن‌ها در مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا کاسته شود و آن‌ها را در برابر مشکلات آسیب‌پذیرتر سازد (Dado & Dabiri, 2019). بدین ترتیب، تنظیم هیجانی نقش مهمی در افزایش صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی و در نتیجه افزایش رضایت زناشویی زوج‌ها دارد. تنظیم هیجان ناسازگارانه فرد را به سمت رفتارهای تکانشی، سطحی و منفی می‌کشاند و در برخورد با مسائل روزمره زندگی زناشویی، باعث افزایش بحث‌ها و اختلافات و ناتوانی در حل مسائل می‌گردد که زوجین را از حل سازگارانه مسائل دور می‌کند؛ بنابراین، تنظیم هیجان ضعیف باعث افزایش راهبردهای غیرانطباقی و ناسازگارانه مانند فاجعه‌نمایی، خودسرزنش‌گری و دگرسرزنش‌گری شده و در نهایت این روند باعث کاهش رضایت زناشویی در زوجین می‌گردد (Abdol Abadi et al., 2022).

نظریه دلبستگی چارچوبی را برای درک اینکه چگونه بازنمایی‌های دلبستگی به تنظیم هیجان در زندگی روزمره کمک می‌کند، ارائه می‌دهد. بر اساس میزان حساسیتی که چهره‌های دلبستگی به نیازهای دلبستگی افراد می‌دهند، در افراد باورها و انتظاراتی در مورد در دسترس بودن دیگران و توانایی‌های خود برای مقابله با تهدیدات ایجاد می‌شود. سیستم دلبستگی یک سیستم انگیزشی است که افراد را به جستجوی روابط واقعی یا نمادین و محافظت از چهره‌های دلبستگی خود، مانند والدین و شرکا، در طول زندگی سوق می‌دهد. اینکه فرد چقدر احساس امنیت (ناامنی) می‌کند، می‌تواند بر نحوه تنظیم هیجان‌ها تأثیر بگذارد زیرا حفظ امنیت و مقابله با ناامنی اهداف اساسی هستند که تنظیم هیجان روزمره را هدایت می‌کند (Tammilehto et al., 2021).

مدت‌هاست که راهبردهای تنظیم هیجان در زوج‌ها یکی از عوامل مهم در حفظ استحکام خانواده تلقی می‌شود. مقابله و سازگاری روانی تا حد زیادی به تنظیم هیجان‌ها بستگی دارد. استفاده کمتر از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان، منجر به کاهش تجربه هیجان‌های منفی و تجربه سازگاری زناشویی بیشتر در فرد شده و با کاهش میزان تعارضات در روابط، میزان رضایتمندی زناشویی نیز افزایش می‌یابد. درواقع، در روابطی که زوجین با یکدیگر سازگار هستند، کنترل هیجان منفی در یک نفر منجر به پیشگیری از بروز هیجان منفی در طرف مقابل می‌شود. افرادی که راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی ناسازگارانه دارند نمی‌توانند روابط خود را با همسرانشان حفظ کنند (Alidousti et al., 2021). راهبردهای تنظیم هیجان علاوه بر سبک‌های غیر مؤثر و ناسازگارانه، سبک‌های مثبت و سازگارانه را نیز در بر می‌گیرد که از نظر مفهومی در مقایسه با بعد منفی توسعه یافته و بیانگر واکنش‌های مثبت به رویدادها و تفسیر خوش‌بینانه از پدیده‌ها است. تمرکز بر مسائل خوشایند به جای تمرکز بر رویدادهای منفی، تلقی مثبت از رویدادها به جای سرزنش خود و دیگران و نیز پذیرش این‌که چالش‌های زندگی فرصتی برای قوی شدن است باعث می‌شود که فرد نسبت به دنیا دیدگاه مناسب و انعطاف‌پذیرتری اتخاذ کند (Rahimkhani, 2021). بنابراین کاهش تعارضات زناشویی بر اساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مثبت و سازگارانه قابل پیش‌بینی است. همچنین نشخوار فکری و غرق شدن در افکار مربوط به رویدادها و پیامدهای منفی باعث می‌شود این افراد در مواجهه با چالش‌های زندگی احساسات منفی بیشتری را تجربه کنند. چنین احساساتی مهم‌ترین محرک و تنش در روابط بین فردی به ویژه روابط زناشویی است. به تبع این احساسات منفی فرد از اطرافیان خود فاصله بگیرد و باعث رنجش دو طرف شود. سرزنش دیگران به خاطر اتفاقاتی که خود شخص در وقوع آن‌ها نقش داشته برای هیچ‌کس خوشایند نیست و در بیشتر موارد منجر به پرخاشگری و نارضایتی می‌شود که خود مشکل بزرگی برای زندگی اجتماعی به ویژه زندگی زناشویی است. همچنین فاجعه‌سازی رویدادها در واقع یک تحریف شناختی است که فرد را به سمت غیرقابل جبران و بخشش‌ناپذیر بودن حوادث سوق می‌دهد و منجر به توجه بیشتر به مسائل منفی می‌شود. به نظر می‌رسد این نتایج به این دلیل است که شناخت احساسات و تنظیم آن‌ها در زمان و مکان مناسب به فرد این قدرت را می‌دهد که بهترین تصمیم‌ها و واکنش‌ها را از خود نشان دهد. پاسخ صحیح به احساسات همسر و فرزندان، نارضایتی زوجین و اعضای خانواده را کاهش می‌دهد. تنظیم شناختی هیجان‌ها در زندگی زناشویی می‌تواند اثرات

مثبتی مانند درک بهتر همسر، رفتارهای مناسب در موقعیت‌های عاطفی و در نتیجه کاهش تعارضات زناشویی داشته باشد. در واقع تنظیم شناختی هیجان‌ها موجب از بین رفتن آشفتگی بین زوجین و ارتقاء سلامت و کیفیت زندگی آنان در ابعاد مختلف زیستی، روانی، اجتماعی و اخلاقی و در نتیجه کاهش تعارضات زناشویی آنان می‌شود. بر این اساس توانمندی بالا در تنظیم شناختی هیجان‌ها می‌تواند منجر به سازگاری بالاتر زوجین و به تبع آن، افزایش رضایت‌مندی و کاهش سرخوردگی زناشویی شود (Adlington et al., 2023).

نتایج نشان داد رضایت زناشویی بر اساس احساس تنهایی با میانجیگری راهبردهای سازگارانۀ ($P=0/020$, $Z=-2/31$) و ناسازگارانۀ ($P=0/017$, $Z=-2/36$) تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل پیش‌بینی می‌شود. این نتایج با نتایج حاصل از پژوهش‌های پیشین (Alidousti et al., 2021; Hung et al., 2024) همسو بود. در تبیین پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس احساس تنهایی با میانجیگری تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل می‌توان گفت نظریه تنظیم هیجان و نظریه هویت اجتماعی دو دیدگاه تأثیرگذار در مورد تنهایی ارائه می‌دهند. از دیدگاه تنظیم هیجان، تنهایی به عنوان یک حالت هیجانی منفی درک می‌شود که می‌توان آن را با استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان مدیریت کرد. دیدگاه هویت اجتماعی، تنهایی را ناشی از دست دادن یا فقدان چهره‌های دلبستگی و گروه‌های اجتماعی مهم مرتبط می‌داند (Hung et al., 2024). زوجینی که احساس تنهایی می‌کنند، نگرش منفی به زندگی دارند و روابط صمیمانه و نزدیک با دیگران ندارند. با تداوم احساس تنهایی، فرد هرچه بیشتر با هیجان‌های منفی روبه‌رو می‌شود و زمینه اختلاف و اقدام به جدایی گسترش می‌یابد؛ در چنین شرایطی، راهبردی که فرد پیش می‌گیرد این است که در روابط میان فردی خود، پذیرای دیگران نیست و از روابط کناره‌گیری می‌کند؛ از این رو با توجه به این وضعیت، فرد در باور به تعلق و پیوندجویی احساس شکست کرده و از نزدیکی و صمیمیت اجتناب می‌کند. همچنین تحریفات شناختی ناشی از احساس تنهایی باعث ایجاد انتظارات و توقعات نامناسب از همسر و سرزنش وی شده و سوءتفاهم‌ها را در هر دو طرف افزایش می‌دهد؛ در نتیجه، سازگاری با شرایط مختلف خانوادگی تحت الشعاع قرار می‌گیرد؛ از این رو احساس تنهایی در زوجین زمینه ناسازگاری و عدم تفاهم را ایجاد می‌کند (Ghafouri et al., 2023). بر اساس روی آورد شناختی، داشتن احساس تنهایی به مدت طولانی منجر به احساس بی‌کفایتی و خودسرزنش‌گری در فرد می‌گردد و خود این احساس بی‌کفایتی می‌تواند انبوهی از احساسات منفی را در فرد برانگیزد. افرادی که احساس تنهایی می‌کنند، عموماً در عوض ابراز احساسات و هیجان‌های خود به دیگران به نشخوار فکری می‌پردازند. اینگونه تصور می‌کنند که نمی‌توانند هیجان‌های خود را با فرد دیگری در میان بگذارند یا اینکه دیگران قادر به درک این احساسات نیستند و این افکار و احساسات به مرور زمینه دور شدن زوجین از یکدیگر را فراهم می‌کند، علاوه بر این افراد عموماً از توانش‌های اجتماعی ناکافی نیز برخوردار هستند که در مجموع باعث عدم رضایت زناشویی در آن‌ها می‌شود (Dado & Dabiri, 2019).

در پژوهش حاضر پژوهشگر قادر به کنترل متغیرهای تأثیرگذار احتمالی مانند وضعیت اجتماعی-اقتصادی نبود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی متغیرهای تأثیرگذار احتمالی مانند وضعیت اجتماعی-اقتصادی کنترل شود. براساس نتایج حاصل از پژوهش حاضر تمرکز بر رویکرد دلبستگی می‌تواند بر بهبود روابط زناشویی زنان مؤثر باشد و از این جهت به مشاوران و روان‌شناسان، پیشنهاد می‌شود در راستای ارتقای کیفیت زندگی زناشویی زنان بر این حوزه را به کار بگیرند. براساس نتایج حاصل از پژوهش حاضر همچنین پیشنهاد می‌شود برنامه‌هایی در دانشگاه‌ها ترتیب داده شود که به‌وسیله آن‌ها راهبردهای سازگارانۀ تنظیم هیجان جهت مقابله موفقیت‌آمیز با استرس به ویژه در افراد دارای دلبستگی ناایمن و مشکلات زناشویی آموزش داده شود.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

Extended Abstract

Introduction

Marriage is one of the most profound emotional relationships in human life and has long been regarded as a central factor in the stability and health of families and societies. However, challenges in marital relationships have grown over time, leading to emotional disconnect and reduced satisfaction between spouses (Ghezelseflo et al., 2023). Marital satisfaction, a core dimension of relationship quality, is influenced by a multitude of factors, among which attachment styles and the experience of loneliness have received increasing attention (Abbas et al., 2019).

Loneliness, as a subjective psychological experience, is closely associated with relationship quality (Hung et al., 2024). It emerges when an individual's social relationships are perceived as inadequate, whether quantitatively or qualitatively (Huxhold & Fiori, 2024). This phenomenon can be categorized into emotional, social, and existential loneliness, each rooted in unmet needs for closeness and meaningful connection (Adlington et al., 2023). One of the key frameworks to understand such relational dynamics is attachment theory, which explains how early interactions with caregivers shape internal working models that influence adult relationships (Mikulincer & Shaver, 2019; Mikulincer et al., 2021).

Attachment insecurity has been linked with adult loneliness and disrupted relational functioning. Anxiously attached individuals tend to overinvest in relationships out of fear of rejection, while avoidantly attached individuals often display mistrust and emotional disengagement (Borawski et al., 2022). These styles hinder intimacy and can amplify loneliness. In turn, such experiences have been shown to erode marital satisfaction (Afshari et al., 2015; Xiong et al., 2022). Furthermore, these attachment-related dynamics are understood to impact marital outcomes through emotional regulation mechanisms (Bautista & Venta, 2024). Cognitive emotion regulation, encompassing how individuals manage emotional responses to stressful events, plays a crucial role in marital harmony (Mitchell et al., 2023). Research has demonstrated that insecure attachment styles are associated with maladaptive cognitive regulation strategies, which in turn reduce marital satisfaction (Delgado et al., 2023).

The theoretical lens of object relations suggests that the capacity for emotion regulation and intimacy is rooted in early relational templates. Poor emotional regulation contributes to impulsivity and conflict in marital interactions, while adaptive regulation supports intimacy and satisfaction (Alidousti et al., 2021). Although prior studies have highlighted the separate roles of attachment and loneliness in marital satisfaction, few have explored the combined and mediating role of cognitive emotion regulation. Therefore, the present study aimed to predict marital satisfaction based on attachment styles and loneliness, with the mediating role of cognitive emotion regulation strategies in married women.

Methods and Materials

This applied research employed a correlational design using structural equation modeling. The statistical population comprised all married women enrolled at the Islamic Azad University of Karaj in the spring of 2024. Based on structural modeling principles, a sample size of 270 participants was determined using convenience sampling.

Data collection tools included four standardized questionnaires: the ENRICH Marital Satisfaction Scale (1993), the UCLA Loneliness Scale (1980), the Revised Adult Attachment Scale (1990), and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (2001). Data were gathered online following ethical approval and recruitment announcements via university-affiliated platforms. Descriptive statistics were used to describe demographic features and central tendencies. Inferential analyses involved Pearson correlation, normality checks (skewness, kurtosis, Mahalanobis distance), linearity assessments, and multicollinearity tests. Structural model fit was examined using indices such as Chi-square/df, RMSEA, and CFI, with regression

coefficients and Sobel tests applied for mediating pathways. Analyses were conducted using SPSS and AMOS software.

Findings

Among the 270 participants, 7% were under 25 years old, 31.5% were aged 26–30, 21.9% were 31–35, 18.5% were 36–40, and 21.1% were over 46. A majority (68.1%) had more than six years of marital life, and most held a bachelor's degree (77.4%).

The model demonstrated acceptable fit indices (e.g., $\chi^2/df = 2.06$, RMSEA = 0.067, CFI = 0.988). Marital satisfaction was significantly predicted by secure ($\beta = 0.118$, $p = .009$), avoidant ($\beta = -0.189$, $p = .001$), and anxious ($\beta = -0.138$, $p = .003$) attachment styles. Loneliness also predicted lower marital satisfaction ($\beta = -0.258$, $p = .001$). Additionally, cognitive emotion regulation strategies independently predicted marital satisfaction, with adaptive strategies having a positive effect ($\beta = 0.327$, $p = .001$) and maladaptive strategies having a negative effect ($\beta = -0.216$, $p = .001$).

Attachment styles and loneliness also significantly predicted the use of emotion regulation strategies. For example, secure attachment positively predicted adaptive strategies ($\beta = 0.350$, $p = .001$) and negatively predicted maladaptive strategies ($\beta = -0.448$, $p = .001$). In contrast, anxious and avoidant styles were linked with higher use of maladaptive strategies and lower use of adaptive ones. Loneliness was negatively associated with adaptive strategies ($\beta = -0.308$, $p = .001$) and positively with maladaptive strategies ($\beta = 0.202$, $p = .004$). Mediating effects were confirmed using the Sobel test. Adaptive strategies significantly mediated the relationship between secure ($Z = 3.37$, $p = .001$), avoidant ($Z = -3.12$, $p = .001$), and anxious ($Z = -3.63$, $p = .001$) attachment styles and marital satisfaction. Maladaptive strategies also mediated these relationships, albeit with smaller effect sizes. Loneliness influenced marital satisfaction through both adaptive ($Z = -2.31$, $p = .020$) and maladaptive ($Z = -2.36$, $p = .017$) strategies.

Discussion and Conclusion

The findings of this study underscore the critical role of both attachment styles and loneliness in predicting marital satisfaction among married women, with cognitive emotion regulation strategies serving as significant mediators. Women with secure attachment styles tended to report higher satisfaction, owing in part to their use of adaptive regulation strategies that facilitate emotional connection and reduce interpersonal tension. Conversely, anxious and avoidant attachment styles were linked to poorer outcomes, largely through their association with maladaptive regulatory behaviors such as self-blame and rumination.

The results also suggest that loneliness is not merely a subjective feeling but a predictor of diminished marital satisfaction, operating indirectly through emotion regulation pathways. Individuals experiencing loneliness were more prone to emotional dysregulation, distancing, and maladaptive interpretations of their spouse's behaviors, which could lead to escalating conflicts and reduced intimacy.

These outcomes highlight the importance of targeting cognitive emotion regulation in marital counseling and educational programs, especially for individuals with insecure attachment or high levels of loneliness. Promoting adaptive regulation strategies could improve interpersonal functioning and marital harmony. Furthermore, integrating attachment-based interventions into psychological services for women may help address underlying relational insecurities and improve their emotional resilience.

In conclusion, this research illustrates the interconnected nature of emotional processes and relational frameworks in shaping marital satisfaction. Addressing emotional regulation capacities and underlying attachment dynamics provides a meaningful pathway for enhancing marital quality and reducing the psychological burdens associated with loneliness and relational distress.

References

- Abbas, J., Aqeel, M., Abbas, J., Shaher, B., Sundas, J., & Zhang, W. (2019). The moderating role of social support for marital adjustment, depression, anxiety, and stress: Evidence from Pakistani working and nonworking women. *Journal of affective disorders*, 244, 231-238. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.07.071>
- Abdol Abadi, H., Ghasem Ahi, Q., Asl Zaker, M., Shahabi Zadeh, F., & Nasri, M. (2022). The mediating role of self-differentiation and cognitive emotion regulation in the relationship between the quality of object relations and marital satisfaction. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 12(24), 25-46. https://tpccp.um.ac.ir/article_43061.html
- Adlington, K., Vasquez, C., Pearce, E., Wilson, C. A., Nowland, R., Taylor, B. L., Spring, S., & Johnson, S. (2023). 'Just snap out of it' - the experience of loneliness in women with perinatal depression: a Meta-synthesis of qualitative studies. *BMC psychiatry*, 23(1), 110. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04532-2>
- Afshari, Z., Motabi, F., & Panaghi, L. (2015). The mediating role of early maladaptive schemas in the relationship between attachment styles and marital satisfaction. *Family Psychology*, 2(1), 59-70. https://www.ijfpjournal.ir/article_245505.html?lang=fa
- Alidousti, F., Shojaeifar, F., & Kazemian Marvi, T. (2021). Prediction model of women's marital satisfaction based on the role of cognitive emotion regulation strategies with the mediation of marital adjustment. *Journal of Family and Health*, 11(28), 63-84. https://journal.astara.ir/article_246602.html
- Bautista, A., & Venta, A. (2024). Attachment security and somatization: The mediating role of emotion dysregulation in a sample of Latinx young adults. *Journal of affective disorders*, 351, 165-171. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.235>
- Borawski, D., Sojda, M., Rychlewska, K., & Wajs, T. (2022). Attached but Lonely: Emotional Intelligence as a Mediator and Moderator between Attachment Styles and Loneliness. *International journal of environmental research and public health*, 19(22), 14831. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214831>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Dado, P., & Dabiri, S. (2019). Predicting marital satisfaction based on marital burnout, loneliness, and sexual function in married students. *Journal of Psychological Science*, 18(76), 499-507. <https://psychologicalscience.ir/article-1-316-fa.html>
- Delgado, B., Amor, P. J., Domínguez-Sánchez, F. J., & Holgado-Tello, F. P. (2023). Relationship between adult attachment and cognitive emotional regulation style in women and men. *Scientific reports*, 13(1), 8144. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35250-0>
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 7(2), 176-185. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.2.176>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and individual differences*, 30, 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Ghafouri, M. S., Zadeh Mohammadi, A., & Panaghi, L. (2023). Predicting marital adjustment based on loneliness, death anxiety and meaning of life in couples in Tehran. *Family Research*, 19(74), 217-235. https://jfr.sbu.ac.ir/article_103586.html
- Ghezelsefloo, M., Navabinezhad, S., Rostami, M., & Parsakia, K. (2023). The Effectiveness of Emotional Freedom Techniques on Reducing Symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder Among Women Affected by Marital Infidelity. *Psychology of Woman Journal*, 4(4), 92-101. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.4.4.11>
- Gruda, D., Hanges, P., Mikneviciute, E., Karanatsiou, D., & Vakali, A. (2024). Every vote you make: Attachment and state culture predict bipartisanship in U.S. Congress. *Personality and individual differences*, 222, 112576. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112576>
- Hung, W. C., Wu, C. Y., Lee, M. B., Chan, C. T., & Chen, C. Y. (2024). Loneliness and suicide risks in the general population before and during first-year COVID-19 in Taiwan. *Journal of the Formosan Medical Association*. <https://doi.org/10.1016/j.jfma.2023.12.014>
- Huxhold, O., & Fiori, K. L. (2024). Understanding Loneliness in Late Life. *Current opinion in psychology*, 101801. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101801>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current opinion in psychology*, 25, 6-10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Gal, I. (2021). An attachment perspective on solitude and loneliness. In R. J. Coplan, J. C. Bowker, & L. J. Nelson (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 31-41). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781119576457.ch3>
- Mitchell, E., Rosario-Williams, B., Yeshchenko, I., & Miranda, R. (2023). Cognitive emotion regulation strategies among emerging adults with different self-harm histories. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14, 100638. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100638>
- Parsakia, K., Farzad, V., & Rostami, M. (2023). The mediating role of attachment styles in the relationship between marital intimacy and self-differentiation in couples. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 4(1), 589-607. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.1.29>

- Rahimkhani, S. (2021). Predicting the level of marital satisfaction based on cognitive emotion regulation and quality of marital relations (a case study: married women in 22 districts hospitals of Tehran city). *International Journal of Hospital Research*, 10(1), 1-9. https://ijhr.iums.ac.ir/article_122489_b7f071441e4c44c69a4f83f19296fd22.pdf
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology*, 39(3), 472-480. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.39.3.472>
- Tammilehto, J., Punamäki, R. L., Flykt, M., Vänskä, M., Heikkilä, L. M., Lipsanen, J., Poikkeus, P., Tiitinen, A., & Lindblom, J. (2021). Developmental stage-specific effects of parenting on adolescents' emotion regulation: A longitudinal study from infancy to late adolescence. *Frontiers in psychology*, 12, Article 582770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.582770>
- Xiong, L., Zhou, C., Yan, L., Zhao, P., Deng, M., & Hu, Y. (2022). The impact of avoidant attachment on marital satisfaction of Chinese married people: Multiple mediating effect of spousal support and coping tendency. *Acta Psychologica*, 228, 103640. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103640>