



ICPSE
2026

نوزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

18 September 2026 - TBILISI GEORGIA

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

رابطه حمایت اجتماعی و تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی: نقش میانجی همدلی در زوجین فرهنگی

حامد خضرلو^۱

استادیار روانشناسی، گروه روانشناسی، مؤسسه آموزش عالی آفاق، ارومیه
Khezerloo.hamed@gmail.com

رحمان مهدی نژاد^۲

استادیار روانشناسی، گروه روانشناسی، مؤسسه آموزش عالی آفاق، ارومیه
rmehdinezhad@gmail.com

مهدیه آقایی آذرnia^۳

نویسنده مسئول، دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، مؤسسه آموزش عالی آفاق، ارومیه.
mahiazarnia1999@gmail.com

چکیده

هدف از مطالعه حاضر تعیین نقش غیرمستقیم همدلی بین حمایت اجتماعی و تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی در زوجین فرهنگی ۲۰ تا ۴۵ سال ساکن شهر ارومیه در سال ۱۴۰۴ بر اساس نظریه گاتمن بود. روش پژوهش حاضر همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین فرهنگی آموزش و پرورش شهر ارومیه در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۰۵ بود که حجم نمونه ۲۵۰ نفر انتخاب شد. ابزارهای مورد استفاده پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۹۸)، پرسشنامه مقیاس چندبعدی ادراک حمایت اجتماعی زیمت و همکاران (۱۹۸۸)، پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان (۲۰۰۳) و پرسشنامه همدلی اساسی جولیف و فارینگتون (۲۰۰۶) بود. برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و مدل یابی معادلات ساختاری و نرم افزار Amos-26 و SPSS-27 استفاده شد. نتایج نشان داد که هم حمایت اجتماعی ($\beta = 0.137$) و هم تنظیم هیجانی ($\beta = 0.182$) اثر مستقیم و معناداری بر رضایت زناشویی دارند. همچنین، نقش میانجی همدلی در هر دو مسیر غیرمستقیم حمایت اجتماعی و رضایت و تنظیم هیجانی و رضایت زناشویی در سطح ($P \geq 0.01$) تأیید شد. یافته‌های این پژوهش می‌تواند مورد استفاده مشاوران خانواده و روان‌شناسان بالینی قرار گیرد تا با طراحی مداخلات آموزشی مبتنی بر تقویت همدلی و مهارت‌های تنظیم هیجانی، زمینه ارتقای سلامت و رضایت زناشویی زوجین فرهنگی را فراهم آورند.

واژگان کلیدی: حمایت اجتماعی، تنظیم هیجانی، رضایت زناشویی، همدلی



ICPSE
2026

نوزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

18 September 2026 - TBILISI GEORGIA

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

مقدمه

انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند که در محیط‌های اجتماعی زندگی و رشد می‌کنند. بهزیستی و رضایت آن‌ها از زندگی روزمره به‌طور قابل توجهی تحت تأثیر تشویق یا حمایتی است که از خانواده، دوستان، همسران و سایر افراد شبکه‌های اجتماعی خود دریافت می‌کنند (Jethwani & Kalher, 2025). حمایت درک شده از روابط نیز با رضایت شخصی از روابط افراد مرتبط است. رضایت از رابطه رضایت از رابطه به ارزیابی ذهنی فرد از رضایت و خشنودی خود در یک رابطه اشاره دارد. این ارزیابی، ارزیابی کیفیت کلی رابطه و میزان برآورده شدن نیازهای فرد را ارائه می‌دهد. هر فرد دارای ویژگی‌های متمایزی است که منجر به برداشت‌های متفاوتی از نیازهای اساسی برای رضایت در یک رابطه می‌شود. درک فرد از روابط در طول تربیت، زمینه خانوادگی، تجربیات گذشته و انتظارات شخصی از خود و دیگران در درک او از نیازها نقش دارد. افرادی که در گذشته یا روابط خشونت‌آمیز بوده‌اند، ممکن است درک متفاوتی از رضایت از رابطه در مقایسه با افرادی که در محیط‌های سالم بزرگ‌شده‌اند، داشته باشند، جایی که ابراز نیازها ساده‌تر است. تفاوت در ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های ارتباطی و سبک‌های دل‌بستگی در بین افراد ممکن است بر رضایت از رابطه آن‌ها تأثیر بگذارد. حفظ رضایت از رابطه پایدار در طول زمان در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زای مختلف چالش‌برانگیز است. اختلافات و دشواری‌ها در سازش در روابط می‌تواند بر سطح درک شده فرد از رضایت از رابطه تأثیر بگذارد (KavehFarsani & Worthington, 2024).

عوامل دیگری نیز بر رضایت از رابطه، به‌ویژه در بین افراد متأهل، تأثیر می‌گذارند. مدت‌زمان رابطه، میزان همدلی فرد، محیط خانوادگی و زمینه‌های فرهنگی، از جمله عوامل دیگر هستند. نقش منحصر به فرد بودن فرد نیز در این زمینه قابل توجه است. همدلی به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود و دیگران را تشخیص دهند، واکنش‌های خود را کنترل کنند و با تاب‌آوری بیشتری با خواسته‌های زندگی برخورد کنند. افرادی که همدلی بالاتری دارند اغلب کنترل بهتری بر واکنش‌های خود دارند که آن‌ها را قادر می‌سازد تا کنترل بهتری بر محیط اطراف خود داشته باشند و با مهارت بیشتری شرایط خود را مدیریت کنند (et al Chen, ۲۰۲۵). افرادی که همدلی بالایی دارند، توانایی‌های بیشتری در ارتباط، همدلی و حل تعارض نشان می‌دهند. افراد تمایل بیشتری به تشخیص احساسات خود، درک احساسات دیگران و کمک به پیمایش فرآیند حل مسئله دارند (Jethwani & Kalher, 2025).

نقش اصلی حمایت شریک زندگی، رضایت از رابطه است (Maryam & Bilal, ۲۰۲۴). راهبردهای سازنده تنظیم هیجان می‌تواند شامل نوشتن خاطرات، ورزش و معاشرت باشد (Rolston & Richardson, 2022). احساسات شرکا بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند، نقش هیجانات در ازدواج و خانواده‌درمانی دیده شده است. دو مورد از مهم‌ترین راهبردهای تنظیم هیجان که معمولاً به‌عنوان ارزیابی مجدد شناختی و جنبه سرکوب ابراز وجود (Caramanica et al., 2023) شناخته می‌شوند. حمایت شریک زندگی به‌عنوان یک مؤلفه بسیار مهم برای ایجاد رضایت از زندگی و تنظیم هیجانی در نظر گرفته می‌شود. نتایج، رابطه منفی بین جنبه سرکوب ابرازی تنظیم هیجانی و رضایت از زندگی در بین شرکت‌کنندگان را نشان داد (Schunk et al., 2021). مطالعه دیگری تأثیر حمایت شریک زندگی را بر رضایت از زندگی هنگامی که شریک زندگی از شرایط دردناک جدی رنج می‌برد، نشان داد. این مطالعه نشان داد که مراقبت از سوی شریک زندگی حامی، رضایت را افزایش داده و بر اساس نیازهای آن‌ها در بیماری خاص، آسایش را برای آن‌ها فراهم می‌کند (Prizer & Hudson, 2023). با این حال، هیچ مطالعه خاصی در چکیده‌های ارائه شده شناسایی نشده است که به‌طور مستقیم نقش واسطه‌ای همدلی بین حمایت اجتماعی و تنظیم هیجان را با رضایت از زندگی بررسی کند. این یافته‌ها فاقد شواهد کافی مبنی بر اینکه حمایت اجتماعی و تنظیم هیجان می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر رضایت زناشویی داشته باشند و جستجوی کمک روانی در نسل هزاره داشته باشند، بودند و اهمیت تقویت روابط اجتماعی و افزایش رضایت زناشویی را برجسته می‌کردند. در مورد زوج‌هایی که به دنبال کمک روانی هستند، مطالعات کمی وجود دارد،



ICPSE
2026

نوزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

18 Septembe 2026 - TBILISI GEORGIA

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

اگرچه آن‌ها در صورت ناراحتی روانی یکی از آن‌ها، نگرش‌هایی نسبت به کمک روانی ایجاد می‌کنند، اما این نگرش‌ها برای بهبود رابطه‌شان در زمانی که هر دو سالم هستند، محدود است (Gupta, 2023). بنابراین هدف از پژوهش حاضر تعیین نقش غیرمستقیم همدلی بین حمایت اجتماعی و تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی در زوجین فرهنگی ۲۰ تا ۴۵ سال ساکن شهر ارومیه در سال ۱۴۰۴ بر اساس نظریه گاتمن بود.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش گردآوری داده‌ها، توصیفی-همبستگی از نوع از نوع تحلیل مسیر است. جامعه آماری شامل تمام زوجین فرهنگی (شاغل در آموزش و پرورش) متأهل ساکن شهر ارومیه در سال ۱۴۰۴ است که همسرانشان نیز در این بازه سنی قرار دارند. کلانین (۲۰۰۵) برای مطالعاتی که از روش معادلات ساختاری استفاده می‌کنند، راه‌حلی را برای تعیین حجم نمونه پیشنهاد می‌کند. کلانین تأکید می‌کند که حداقل نسبت حجم نمونه برای هر پارامتر برآورد شده ۵ نفر می‌باشد؛ نسبت ۱۰ به ۱ مناسب‌تر و نسبت ۲۰ به ۱ مطلوب قلمداد می‌شود. در الگوی مفروض پژوهش حاضر، طبق دیدگاه کلانین، ۱۱ متغیر (تعداد متغیرهای مشاهده‌شده برابر با ۸ و متغیرهای پنهان ۳ در نظر گرفته شد) اندازه‌گیری می‌شود. بنابراین، برای دستیابی به نتایجی قابل قبول با روش نمونه‌گیری هدفمند نمونه‌ای برابر با ۲۲۰ مشارکت‌کننده انتخاب شد. به بیان دیگر، در این پژوهش بر اساس پیشنهاد کلانین، از قاعده ۲۰ به ۱ استفاده شد. با توجه به احتمال ریزش مشارکت‌کنندگان در فرایند انجام پژوهش، پژوهشگر تصمیم گرفت که از ۲۵۰ مشارکت‌کننده به روش نمونه‌گیری هدفمند اطلاعات را جمع‌آوری کند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۹۸): پرسشنامه‌ی رضایت‌مندی زناشویی انریچ (۱۹۷۸ و ۱۹۸۷) ساخته‌شده است. این پرسشنامه، دارای ۱۱۵ سؤال است. با توجه به طولانی بودن سؤال‌های مقیاس، فرم ۴۷ سؤالی آن توسط سلیمانیان (۱۳۷۳) ساخته شد که در این پژوهش از این فرم استفاده‌شده است. سؤال‌های پرسشنامه بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت سنجیده می‌شود. جملات مثبت گزینه کاملاً موافقم با ۵ نمره شروع می‌شود و به ترتیب کم می‌شود تا ۱ نمره که مربوط به گزینه کاملاً مخالفم است و برعکس در جملات منفی کاملاً موافقم با ۱ نمره شروع می‌شود تا آخر یعنی نمره ۵ که مربوط به گزینه کاملاً مخالفم است. نمره کمتر از ۳۰ نشان‌دهنده نارضایتی شدید همسران از روابط زناشویی است. نمره بین ۳۰ تا ۴۰ نشان‌دهنده عدم رضایت از روابط زناشویی همسران است. نمره بین ۴۰ تا ۶۰ رضایت نسبی و متوسط از روابط زناشویی همسران است. نمره‌های بین ۶۰ تا ۷۰ نشان‌دهنده رضایت زیاد همسران از روابط زناشویی است و نمره بالاتر از ۷۰ نشان‌دهنده رضایت فوق‌العاده از روابط زناشویی بین همسران است. حداکثر نمره آزمودنی در این پرسشنامه برابر با ۲۳۵ است و نمره بالاتر نشانه رضایت‌مندی بیشتر زناشویی است. پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ گزارش‌شده است (سلیمانیان، ۱۳۷۳).

مقیاس چندبعدی ادراک حمایت اجتماعی (MSPSS): مقیاس حمایت اجتماعی ادراک‌شده چندبعدی یک ابزار ۱۲ گویه‌ای است که به منظور ارزیابی حمایت اجتماعی ادراک‌شده از سه منبع خانواده، دوستان و افراد مهم در زندگی توسط زیمت (سیمت) و همکاران (۱۹۸۸) تهیه‌شده است. این مقیاس میزان حمایت اجتماعی ادراک‌شده فرد را در هر یک از سه حیطه مذکور در طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم می‌سنجد. تمامی ماده‌ها به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند. همچنین به منظور تعیین پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده‌شده است که برای سه بعد ادراک حمایت اجتماعی از طرف خانواده، دوستان و افراد مهم دیگر ۰/۸۹، ۰/۸۴ و ۰/۸۵ بود. (Prizen & Benisi, 2022)



ICPSE
2026

نوزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان- ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

18 Septembe 2026 - TBILISI GEORGIA

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

پرسشنامه‌ی پرسشنامه تنظیم هیجان (ERQ) (گراس و جان، ۲۰۰۳): این پرسشنامه ۱۰ سؤالی خود گزارشی دو راهبرد تنظیم هیجان را موردسنجش قرار می‌دهد: (۱) ارزیابی مجدد شناختی و (۲) سرکوب بیانی. آیتم‌ها در مقیاس لیکرت ۱ تا ۷ رتبه‌بندی می‌شوند که از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) است. دو نمره با جمع‌بندی موارد مربوطه به دست می‌آید: یک نمره ارزیابی مجدد شناختی و یک نمره سرکوب بیانی. نمرات بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر از آن استراتژی تنظیم هیجان خاص است. در پژوهش گراس و جان (۲۰۰۳) آلفای کرونباخ در محدوده قابل قبولی از $\alpha = 0.745$ و $\alpha = 0.799$ ، به ترتیب برای ارزیابی مجدد شناختی و سرکوب احساسات قرار داشت.

پرسشنامه‌ی همدلی اساسی جولیف و فارینگتون (۲۰۰۶): همدلی با مقیاس همدلی اساسی جولیف و فارینگتون (۲۰۰۶) اندازه‌گیری شد. این ابزار یک مقیاس ۲۰ ماده‌ای است که همدلی عاطفی و شناختی را ارزیابی می‌کند (به‌عنوان مثال، "پس از اینکه با دوستی هستم که از چیزی ناراحت است، معمولاً احساس غمگینی می‌کنم." و "من می‌توانم خوشحالی دوستم را زمانی درک کنم که او در این زمینه خوب عمل کند." از شرکت‌کنندگان خواسته خواهد شد که در مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای پاسخ دهند (۱ = موافق نیستم؛ ۵ = کاملاً موافقم). این مقیاس ویژگی‌های روان‌سنجی خوبی را در نشان می‌دهد. در پژوهش حاضر پایایی آزمون با روش آلفای کرونباخ سنجیده شد.

تحلیل داده‌ها و اطلاعات جمع‌آوری شده در دو بخش آزمون‌های توصیفی و آزمون‌های استنباطی هست. در بخش توصیفی و با استفاده از شاخص‌های گرایش به مرکز و شاخص‌های پراکندگی مانند میانگین و انحراف استاندارد، فراوانی، درصد، کمینه و بیشینه و آمار استنباطی شامل ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل مسیر، معادلات ساختاری با نرم‌افزارهای ۲۷ Spss و Amos- 26 (آزمون بوت‌استرپ برای بررسی اثرات میانجی همدلی) صورت گرفت.

یافته ها

یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول (۱) آورده شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی خرده‌مقیاس‌های تحقیق

متغیرها	مولفه ها	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
رضایت زناشویی	رضایت زناشویی (کل)	۱۲۹/۷۳	۲۰/۱۷	-۱/۲۰۶	۰/۴۵۶
حمایت اجتماعی	حمایت اجتماعی (کل)	۵۶/۱۵	۱۴/۶۸	-۰/۲۲۳	-۱/۰۹۷
	حمایت دوستان	۱۸/۱۵	۵/۳۶	۰/۲۶۹	-۰/۸۶۳
	حمایت خانواده	۱۹/۶۶	۶/۳۱	-۰/۰۵۶	-۱/۴۶۲
	حمایت دیگر افراد مهم	۱۸/۳۴	۵/۱۹	۰/۱۰۳	-۰/۷۹۵
همدلی	همدلی (کل)	۶۰/۴۶	۱۵/۰۲	-۰/۳۶۲	-۰/۵۳۵
	همدلی شناختی	۲۸/۷۳	۷/۶۳	-۰/۳۳۹	-۰/۸۰۲
	همدلی عاطفی	۳۱/۷۳	۹/۳۲	-۰/۱۶۲	-۱/۰۷۶
تنظیم هیجان	تنظیم هیجان (کل)	۳۵/۷۱	۴/۹۸	۰/۳۶۷	-۰/۲۵۹
	ارزیابی مجدد شناختی	۲۳/۲۱	۴/۷۷	۰/۲۸۴	۰/۱۷۹
	سرکوب بیانی	۱۲/۵۰	۴/۰۸	۱/۶۰۶	۱/۹۴۴



ICPSE
2026

نتایج جدول میانگین و انحراف معیار متغیرهای رضایت زناشویی، حمایت اجتماعی، همدلی و تنظیم هیجان را نشان می دهد. همچنین به منظور بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون های چولگی^۱ و کشیدگی^۲ استفاده شد. بر این اساس، زمانی توزیع نمرات حالت نرمالی دارند که آزمون های چولگی و کشیدگی بین +۲ و -۲ قرار گرفته باشند. بر اساس نتایج جدول فوق، از آنجایی که نتایج آزمون های چولگی و کشیدگی متغیرها بین +۲ و -۲ قرار دارد می توان گفت که توزیع نمرات متغیر وابسته حالتی نرمال دارد. مقادیر به دست آمده برای چولگی و کشیدگی متغیرها در حاکی از برقراری مفروضه نرمال بودن بود.

جدول ۲ برازش مدل را بر اساس شاخص های برازندگی نشان می دهد.

نتایج مربوط به اجرای مدل در حالت استاندارد به همراه برخی از مهم ترین شاخص های برازش مدل در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص های برازش مدل ساختاری

نام شاخص	دامنه قابل پذیرش	مدل مفروض
درجه آزادی (DF)	-	۱۳
خی دو (X2)	-	۹/۸۶۳
نسبت خی دو به درجه آزادی	کمتر از ۵*	۰/۷۵۹
شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)	بزرگتر از ۰/۹۰	۰/۹۷۳
شاخص برازندگی فزاینده (IFI)	بزرگتر از ۰/۹۰	۰/۹۷۲
شاخص نیکویی برازش (GFI)	بزرگتر از ۰/۹*	۰/۹۸۸
ریشه دوم برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA)	کمتر از ۰/۰۸*	۰/۰۴۸

* خط برش قابل قبول از کتاب کلاین (۲۰۱۶)

در جدول ۲ شاخص های برازش مدل نشان داده شده است و همان گونه که مندرجات این جدول نشان می دهد شاخص های برازش مدل ساختاری نمایانگر برازش خوب مدل است به گونه ای که شاخص های CFI و IFI بیشتر از ۰/۹۰ و شاخص های RMSEA نیز کمتر از آستانه ۰/۰۸ به دست آمد.

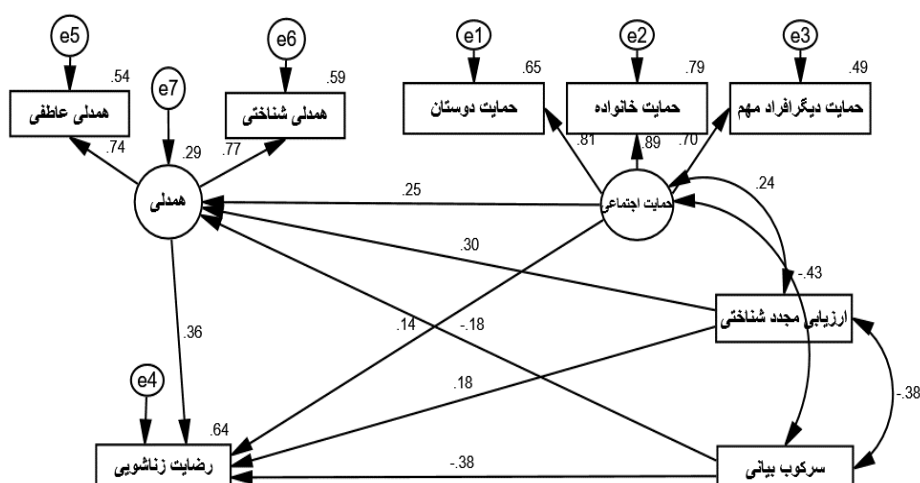
به طور کلی در کار با برنامه هر یک از شاخص های به دست آمده به تنهایی دلیل برازندگی یا عدم برازندگی مدل نیستند و این شاخص ها را در کنار هم بایستی تفسیر نمود. مقدارهای به دست آمده برای این شاخص ها نشان می دهد که در مجموع الگو در جهت تبیین و برازش از وضعیت مناسبی برخوردار است.

^۱ . skewness

^۲ . kurtosis



ICPSE
2026



شکل ۱. مدل در حالت استاندارد

جدول ۳. ضرایب و معناداری اثر غیر مستقیم حمایت اجتماعی بر رضایت زناشویی در زوج های فرهنگی با نقش میانجی همدمی

متغیر ملاک	متغیر میانجی	متغیر پیش بین	B	β	حد بالا	حد پایین	sig
رضایت زناشویی	همدمی	حمایت اجتماعی	۰/۴۱۸	۰/۰۹۰	۰/۱۵۷	۰/۰۴۰	۰/۰۰۳

در پژوهش حاضر جهت ارزیابی روابط واسطه ای یا میانجی از آزمون بوت استرپ استفاده شد. ارزیابی معناداری این روابط را به دو طریق می توان بررسی کرد. روش اول با مراجعه به سطح معناداری دو دامنه و روش دوم با بررسی فاصله های اطمینان. در صورتی که کرانه بالا و پایین با فاصله اطمینان ۹۵ درصد برای مسیر واسطه ای هم علامت باشند (هر دو مثبت یا هر دو منفی) و یا به بیان دیگر مقدار صفر بین این دو حد را پوشش ندهند مسیر موردنظر در سطح ۰/۰۵/۰/۰۵ $P \leq$ معنی دار است. آنچه از نتایج جدول فوق برمی آید این است که فرضیه مطرح شده در ارتباط با وجود اثر غیرمستقیم



ICPSE
2026

حمایت اجتماعی بر رضایت زناشویی با نقش میانجی همدلی در زوج های فرهنگی با ۹۵ درصد اطمینان مورد تأیید بوده است ($P \leq 0/05$). همان گونه که مشاهده می شود، همدلی بین حمایت اجتماعی و رضایت زناشویی با میزان $\beta = 0/090$ و $P = 0/003$ نقش واسطه ای دارد.

جدول ۴. ضرایب و معناداری اثر غیر مستقیم تنظیم هیجانی بر رضایت زناشویی در زوج های فرهنگی با نقش میانجی همدلی

متغیر ملاک	متغیر میانجی	متغیر پیش بین	B	β	حد بالا	حد پایین	sig
رضایت زناشویی	همدلی	ارزیابی مجدد شناختی	۰/۴۵۴	۰/۱۰۸	۰/۱۸۲	۰/۰۵۳	۰/۰۰۲
رضایت زناشویی	همدلی	سرکوب بیانی	-۰/۳۱۵	-۰/۰۶۴	-۰/۰۱۶	-۰/۱۳۲	۰/۰۲۶

در پژوهش حاضر جهت ارزیابی روابط واسطه ای یا میانجی از آزمون بوت استرپ استفاده شد. ارزیابی معناداری این روابط را به دو طریق می توان بررسی کرد. روش اول با مراجعه به سطح معناداری دو دامنه و روش دوم با بررسی فاصله های اطمینان. در صورتی که کرانه بالا و پایین با فاصله اطمینان ۹۵ درصد برای مسیر واسطه ای هم علامت باشند (هر دو مثبت یا هر دو منفی) و یا به بیان دیگر مقدار صفر بین این دو حد را پوشش ندهند مسیر مورد نظر در سطح $0/05$ $P \leq$ معنی دار است. آنچه از نتایج جدول فوق برمی آید این است که فرضیه مطرح شده در ارتباط با وجود اثر غیرمستقیم تنظیم هیجانی بر رضایت زناشویی با نقش میانجی همدلی در زوج های فرهنگی با ۹۵ درصد اطمینان مورد تأیید بوده است ($P \leq 0/05$). همان گونه که مشاهده می شود، همدلی بین ارزیابی مجدد شناختی با میزان $\beta = 0/108$ و $P = 0/002$ و سرکوب بیانی با میزان $\beta = -0/064$ و $P = 0/026$ با رضایت زناشویی در زوج های فرهنگی نقش واسطه ای دارد.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین نقش واسطه ای همدلی بین حمایت اجتماعی و تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی در زوجین فرهنگی ۲۰ تا ۴۵ سال ساکن شهر ارومیه در سال ۱۴۰۴ بر اساس نظریه گاتمن بود. نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که اثر غیرمستقیم حمایت اجتماعی بر رضایت زناشویی با نقش میانجی همدلی در زوج های فرهنگی با ۹۵ درصد اطمینان مورد تأیید بوده است ($P \leq 0/05$). بدین معنی که، همدلی بین حمایت اجتماعی و رضایت زناشویی نقش واسطه ای دارد. این یافته با یافته های طهماسبی و خرم آبادی (۱۴۰۲)، میکائیلی و همکاران (۱۴۰۰)، سید صالحی و همکاران (۱۴۰۰) همسو می باشد. برای تبیین نقش غیرمستقیم همدلی در رابطه بین حمایت اجتماعی و رضایت زناشویی در زوجین فرهنگی بر اساس نظریه گاتمن، باید همدلی را به عنوان مکانیسم تبدیل کننده (متغیر میانجی) در نظر گرفت. به عبارت دقیق تر، حمایت اجتماعی به تنهایی کافی نیست؛ بلکه از طریق تقویت همدلی است که به رضایت زناشویی منجر می شود. این مسیر غیرمستقیم را در سه سطح تشریح می گردد:

۱. حمایت اجتماعی → کاهش استرس → افزایش ظرفیت همدلی زوجین فرهنگی به دلیل فشارهای شغلی (ارزیابی مداوم، حجم بالای کار در منزل)، دچار خستگی روانی هستند. حمایت اجتماعی (از همکاران، مدیران یا خانواده ها) این استرس مزمن را کاهش می دهد. وقتی ذهن از درگیری با مسائل شغلی آزاد شود، ظرفیت شناختی-هیجانی برای درک احساسات همسر افزایش



ICPSE
2026

نوزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

18 September 2026 - TBILISI GEORGIA

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

می‌یابد. به عبارت دیگر، حمایت اجتماعی، بستر آرامش روانی را فراهم می‌کند تا زوج بتوانند به هجای واکنش دفعی، به دنیای درونی همسر قدم بگذارند (همان چیزی که گاتمن آن را «نقشه عشق» می‌نامد). ۲. همدلی → تسهیل «تعمیر رابطه» و کاهش «چهار سوار آخرالزمان» در نظریه گاتمن، همدلی هسته اصلی پاسخگویی هیجانی است. زوجی که همدلی بالایی دارد، در لحظات تعارض به جای انتقاد، احساس پشت رفتار همسر را جستجو می‌کند. به جای تحقیر، با آسیب‌پذیری همسر همدلی کرده و از برچسب‌زنی اجتناب می‌کند. به جای دفاع، مسئولیت سهم خود در مشکل را می‌پذیرد. به هجای سنگ‌اندازی، با ارتباط چشمی و تکان دادن سر، نشان می‌دهد که پیام همسر را دریافت کرده است. این همدلی، تعمیر رابطه را ممکن می‌کند (مثلاً با گفتن «متوجه شدم چقدر ناراحتی») و از تشدید تعارض جلوگیری می‌کند؛ امری که حمایت اجتماعی به‌تنهایی قادر به انجام آن نیست. ۳. همدلی → تقویت «بانک عاطفی» و افزایش صمیمیت حمایت اجتماعی، نیاز به تأیید بیرونی را کاهش می‌دهد، اما همدلی است که نیاز به دیده شدن درونی را برآورده می‌کند. وقتی زوجین فرهنگی (که هر دو به دلیل شغل خود، اهل کلام و تفکر هستند) از طریق همدلی، احساسات یکدیگر را بازتاب می‌دهند، تعاملات روزمره سرشار از قدردانی، تحسین و همراهی می‌شود. این تعاملات مثبت، نسبت ۵ به ۱ گاتمن را تقویت کرده و صمیمیت عمیق ایجاد می‌کند که رضایت زناشویی را به دنبال دارد. ۴. ویژگی خاص زوجین فرهنگی در این مسیر به دلیل اشتراک در بافتار شغلی و ارزش‌های آموزشی، حمایت اجتماعی در این قشر اغلب به‌صورت درک مشترک از فشارهای نقش بروز می‌کند. اما اگر این درک مشترک به همدلی فعال (توانایی قرار گرفتن در جایگاه همسر و پاسخ‌دهی متناسب) تبدیل نشود، حمایت صرفاً یک منبع بیرونی باقی می‌ماند. به عبارت دیگر، همدلی، حمایت خام را به سرمایه عاطفی قابل‌استفاده در رابطه تبدیل می‌کند. بنابراین می‌توان گفت بر اساس نظریه گاتمن، حمایت اجتماعی بدون همدلی، مانند نسخه‌ای بدون دارو است؛ استرس را کم می‌کند، اما کیفیت تعاملات زوجی را ارتقا نمی‌دهد. همدلی، پلی است که حمایت اجتماعی را به افزایش پاسخگویی هیجانی، کاهش تعارضات مخرب و غنی‌سازی صمیمیت متصل می‌کند. بنابراین، اثر حمایت اجتماعی بر رضایت زناشویی در زوجین فرهنگی، غیرمستقیم و از طریق تقویت همدلی معنا می‌یابد.

نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که اثر غیرمستقیم تنظیم هیجانی بر رضایت زناشویی با نقش میانجی همدلی در زوج‌های فرهنگی با ۹۵ درصد اطمینان مورد تأیید بوده است ($P \leq 0.05$). بدین معنی که، همدلی بین ارزیابی مجدد شناختی و سرکوب بیانی با رضایت زناشویی در زوج‌های فرهنگی نقش واسطه‌ای دارد. این یافته با یافته‌های طهماسبی و خرم‌آبادی (۱۴۰۲)، بالبول و همکاران (۲۰۲۴)، گزر و اوکامالی (۲۰۲۳) و فرای و همکاران (۲۰۲۱) همسو می‌باشد. برای تبیین نقش غیرمستقیم همدلی در رابطه بین تنظیم هیجانی و رضایت زناشویی در زوجین فرهنگی بر اساس نظریه گاتمن، باید همدلی را به‌عنوان مکانیسم فعال‌ساز در نظر گرفت. به عبارت دقیق‌تر، تنظیم هیجانی، شرط لازم برای بروز همدلی است؛ اما خود همدلی است که مستقیماً رضایت را افزایش می‌دهد. این مسیر غیرمستقیم را در چهار گام تشریح می‌کنند: ۱. تنظیم هیجانی → مهار «سیلان هیجانی» → آزادسازی ظرفیت همدلی بر اساس نظریه گاتمن، سیلان هیجانی (طغیان فیزیولوژیک) توانایی پردازش اطلاعات همسر را مختل می‌کند. زوجین فرهنگی به دلیل استرس‌های شغلی، مستعد این طغیان هستند. تنظیم هیجانی (مثل توقف ۲۰ دقیقه‌ای یا تنفس عمیق) این طغیان را مهار کرده و سیستم عصبی را به حالت آرامش برمی‌گرداند. در این حالت آرام، فرد ظرفیت شناختی لازم برای درک احساسات همسر (همدلی) را پیدا می‌کند؛ درحالی‌که بدون تنظیم هیجانی، همدلی اساساً امکان‌پذیر نیست. ۲. همدلی → تسهیل «تعمیر رابطه» و کاهش تعارضات مخرب تنظیم هیجانی به‌تنهایی فقط از پرخاشگری جلوگیری می‌کند، اما همدلی است که تعامل را به سمت مثبت هدایت می‌کند. زوجی که پس از آرام‌سازی هیجانی، می‌تواند خود را جای همسر بگذارد. به جای انتقاد، نیاز پنهان پشت رفتار همسر را تشخیص می‌دهد. به جای تحقیر، با آسیب‌پذیری همسر مدارا می‌کند. به جای دفاع، سهم خود را در مشکل می‌پذیرد. به جای سنگ‌اندازی، با نشانه‌های غیرکلامی (تماس چشمی، تکان سر) ارتباط را حفظ می‌کند. در نتیجه، تعمیر رابطه (مثلاً گفتن «حق با توست، ناراحت بودم») ممکن می‌شود و تعارضات به صمیمیت تبدیل می‌شود.



ICPSE
2026

نوزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

18 September 2026 - TBILISI GEORGIA

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

۳. همدلی → تقویت «بانک عاطفی» و نسبت ۵ به ۱ تنظیم هیجانی، فضای خنثی ایجاد می کند، اما همدلی است که فضای مثبت می سازد. وقتی زوجین فرهنگی (باهوش کلامی بالا) از طریق همدلی، احساسات همسر را بازتاب داده و تأیید می کنند، تعاملات روزمره سرشار از قدردانی، تحسین و همراهی می شود. این تعاملات مثبت، سرمایه عاطفی رابطه را افزایش داده و نسبت ۵ به ۱ گاتمن را تقویت می کند که خود پیش بینی کننده اصلی رضایت زناشویی است. ۴. ویژگی خاص زوجین فرهنگی در این مسیر در این قشر، به دلیل اشتراک در بافتار آموزشی و ارزش های مشابه، تنظیم هیجانی معمولاً به صورت باز ارزیابی شناختی (تغییر تفسیر رویداد) انجام می شود. اما اگر این تنظیم به همدلی فعال (توانایی پاسخ دهی متناسب با احساس همسر) منجر نشود، رابطه همچنان سرد و خشک می ماند. به عبارت دیگر، همدلی، تنظیم هیجانی را از یک مهارت فردی به یک سرمایه رابطه ای تبدیل می کند. بنابراین می توان گفت بر اساس نظریه گاتمن، تنظیم هیجانی بدون همدلی، مانند داشتن ترمز بدون فرمان است؛ از سقوط جلوگیری می کند، اما مسیر را به سمت صمیمیت هدایت نمی کند. همدلی، پلی است که آرامش حاصل از تنظیم هیجانی را به افزایش پاسخگویی عاطفی، کاهش تعارضات و غنی سازی صمیمیت متصل می کند. بنابراین، اثر تنظیم هیجانی بر رضایت زناشویی در زوجین فرهنگی، غیرمستقیم و از طریق تقویت همدلی معنا می یابد.

محدودیت های مرتبط با جامعه آماری (زوجین فرهنگی): ویژگی های منحصر به فرد جامعه: یافته ها به جامعه معلمان آموزش و پرورش محدود است و قابلیت تعمیم به سایر مشاغل (با فشارهای شغلی متفاوت) را ندارد. دسترسی به نمونه: جذب زوجین فرهنگی برای مشارکت داوطلبانه در پژوهش ها دشوار است (به دلیل کمبود وقت و حجم بالای کار). پیشنهاد می شود برنامه های آموزشی مبتنی بر همدلی، طراحی کارگاه های کوتاه مدت برای زوجین فرهنگی با محوریت: • «گوش دادن همدلانه» (بازتاب احساسات به جای ارائه راه حل فوری) صورت گیرد.

منابع

داوودوندی مریم، نوابی نژاد، شکوه، فرزند، ولی الله. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی زوج درمانی گاتمن بر بهبود سازگاری زناشویی و صمیمیت زوجین. مجله روانپزشکی ایران. ۱۳(۲): ۱۳۵-۱۴۱.

رشیدی آل هاشم، سیدمحمد رضا، هادی طحان، محسن، ملکی، رضا. (۱۳۹۹). نقش حمایت اجتماعی در سازگاری زناشویی زنان متأهل شاغل در شعب بانک مسکن شهر تهران. مطالعات توسعه اجتماعی ایران، ۱۲(۳)، ۱۵۹-۱۷۶.

SID. <https://sid.ir/paper/384460/fa>

Chen W-L and Liao WT (2021) **Emotion Regulation in Close Relationships: The Role of Individual Differences and Situational Context**. Front. Psychol. 12:697901. doi: 10.3389/fpsyg.2021.697901

Chen, X., Dong, C., Zhuang, Y., Lu, L., Lu, P., Li, Y., ... & Gu, Z. (2025). **The role of empathy and emotional regulation self-efficacy in adult attachment type and marital adjustment in breast cancer patients—a moderated mediation model**. Psychology, Health & Medicine, 30(5), 897-913.

Gezer, F., & Özkamalı, E. (2023). **Predictors of Marital Satisfaction in Married Teachers: Tendency to Cheat and Interpersonal Cognitive Distortions**. International Journal of Psychology and Educational Studies, 10(4), 976-986.

Gottman J, Gottman J. (2019). **The Natural Principles of Love**. Journal of Family Theory & Review. 9:7-26

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). **Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being**. Journal of personality and social psychology, 85(2), 348.

Gubbins, M., et al. (2020). **Social support for academic entrepreneurship: definition and conceptual framework**. Journal of Management Development, 39(5), 619-643.

Jethwani, J., & Kalher, M. D. (2025). **Impact of Emotional Intelligence on Perceived Social Support and Marital Satisfaction in Married Adults**. International Journal of Environmental Sciences, 11(9s), 755-762.



ICPSE
2026

نوزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

18 Septembe 2026 -TBILISI GEORGIA

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

- KavehFarsani, Z., & Worthington Jr, E. L. (2024). **Direct effects of marital empathy, body image, and perceived social support on quality of life of married women with breast cancer and the mediating role of perceived marital quality.** Iranian Journal of Psychiatry, 19(1), 70.
- Maryam, S., & Bilal, A. (2024). **Impact of Partner Support on Emotional Regulation and Life Satisfaction: Mediating Role of Mental Help Seeking Attitudes in Millennials.** Pakistan Journal of Social Sciences (PJSS), 44(2).
- Prizen, Negar, Benisi, Parinaz.(2022). **The effectiveness of schema therapy training on depression and anxiety in patients with covid-19 discharged from medical centers.** A new approach in educational sciences, 4(3): 6-14. doi: 10.22034/naes.2022.334580.1180

Relationships between social support and emotional regulation with marital satisfaction: The mediating role of empathy in cultural couples

Hamed Khezlloo¹, Rahman Mahdinejad², Mahdiyeh Aghaei Azarnia³

1- Assistant Professor of Psychology, Department of Psychology, Afaq Institute of Higher Education, Urmia.

2- Assistant Professor of Psychology, Department of Psychology, Afaq Institute of Higher Education, Urmia.

3- Corresponding Author: Master's student in Psychology, Department of Psychology, Afaq Institute of Higher Education, Urmia.

Abstract

The aim of the present study was to determine the indirect role of empathy between social support and emotional regulation with marital satisfaction in cultural couples aged 20 to 45 years living in Urmia city in 1404 based on Gottman's theory. The method of the present study was structural equation correlation. The statistical population included all cultural couples in education in Urmia city in the academic year 1404-05, and the sample size was 250 people. The instruments used were Enrich's Marital Satisfaction Questionnaire (1998), Zimet et al.'s Multidimensional Scale of Perception of Social Support Questionnaire (1988), Gross and John's Emotional Regulation Questionnaire (2003), and Jolliffe and Farrington's Basic Empathy Questionnaire (2006). Pearson's correlation coefficient and structural equation modeling and SPSS-27 software were used to analyze the data. The results showed that both social support ($\beta = 0.137$) and emotional regulation ($\beta = 0.182$) have a direct and significant effect on marital satisfaction. Also, the mediating role of empathy in both indirect paths of social support and satisfaction and emotional regulation and marital satisfaction was confirmed at the level of ($P \leq 0.01$). The findings are in line with Gottman's theory and show that empathy is a bridge between individual skills (emotional regulation) and external resources (social support) with marital satisfaction

Keywords: social support, emotional regulation, marital satisfaction, empathy