Journal of Research in Psychological Health
November 2024, Volume 18, Issue 2

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

Fatemeh Sadat Burqai [1], Tahameh Hamovatn [2*]

[1.] *Master's degree, Personality Psychology, Islamic Azad University, North Tehran Branch, Tehran, Iran.*
[2..] *(Corresponding Author): Faculty of Islamic Azad University, Tehran Medical Unit, Tehran, Iran dr.hamvatan.tmu@gmail.com*

Citation Burqai F, Hamovatn T, The relationship between attachment styles and difficulty in emotion regulation in college students. **J**ournal of **C**ognitive **P**sychology. 2024;18 (2):1-12 [Persian].

Article Info:

Abstract

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

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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.2.6.9]

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

فاطمه سادات برقعی [۱]، طهامه هموطن [۲*]

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

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

تاریخ دریافت
۱۴۰۲/۱۲/۱

تاریخ پذیرش نهایی
۱۴۰۳/۰۳/۳۰

چکیده: این پژوهش با هدف تعیین بررسی نقش میانجی راهبردهای خودنظم‌دهی (خود مهارگری و خودشناسی انسجامی) در ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و کیفیت روابط بین فردی انجام شد .روش پژوهش حاضر همبستگی از نوع مدل یابی معادلات ساختاری بود جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاههای آزاد مراجعه کننده به مراکز مشاوره دانشگاههای آزاد شهر تهران با شکایت موضوع عمده در حوزه روابط بین فردی در سال ۱۴۰۲ بود. افراد نمونه بر اساس فرمول کلاین به تعداد۴۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های خود شناسی انسجامی قربانی (۲۰۰۸) ، فرم کوتاه خود مهارگری تانجنی (۲۰۰۴) ، دلبستگی هازن و شیور (۱۹۸۷)، کیفیت روابط بین فردی پیرس(۱۹۹۱)، پاسخ دادند . داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و AMOS تجزیه‌وتحلیل شدند. نتایج همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر نشان داد که خودنظم دهی قادر به میانجیگری ارتباط بین سبک‌های دلبستگی با کیفیت روابط بین فردی است. بر اساس نتایج پژوهش، دلبستگی ناایمن با افت کیفیت روابط بین فردی همراه است. بنابراین آنچه فرد را در برابر بالا بردن کیفیت روابط بین فردی یاری می‌کند، داشتن ظرفیت درون روانی مناسب است تا بتواند سریع‌تر و با عوارض کمتری به تعادل باز گردد و نظم سازمان درون روانی خویش را حفظ کند. تلویحاً می‌توان مطرح کرد که بر اساس الگوی خود نظم دهی، داشتن یک مدیریت منسجم بر سازمان درون روانی خود، هم از نظر شناخت، هم هیجان و رفتار می‌تواند فرد را در داشتن ظرفیت تحمل بهینه در مشکلات بین فردی یاری رساند.

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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.2.6.9]

مقدمه

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

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

در دهه های اخیر، پژوهشگران حوزه سلامت، توجه ویژه ای به آثار سبک های دلبستگی با کیفیت روابط بین فردی داشته اند و البته مطالعات جدیدتر، بیشتر تمرکز خود را بر سنجش عواملی گذاشته اند که میتوانند اثرات مخرب جسمانی و روانی این مواجهه را تعدیل نمایند. نتایج مطالعات نشان از آن دارد که سبک های دلبستگی نا ایمن، منجر به اختلالاتی در حوزه های مختلف ازجمله : شناختی، هیجانی، جسمانی و رفتاری برای فرد میشود. دلبستگی نا ایمن منجر به رخ دادن شکل

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.2.6.9]

های مزمن و حادی از آسیب شناسی روانی ازجمله اضطراب و افسردگی میشود که می توا ند تغییراتِ بادوامی را در جنبه های هیجانیِ شخصیت ایجاد کند .در چند دهه ی گذشته، پژوهشگران حوزه روانشناسی خود ، به شناسایی و بررسی یکی از ویژگی های مهم ظرفیت بشری که نقش بسز ایی در تغییر سازنده واکنشهای فرد دارد، با عنوان راهبردهای خودنظم‌دهی پرداخته اند(واتیر و همکاران ،۲۰۲۳).

سازمانی که دنیای درون روانی انسان را شکل می‌دهد، شامل هیجان، شناخت و رفتاراست که برای عملکرد بهینه و ارضای نیازهای هشیار و ناهشیار خود به صورت منسجم، بر اساس قوانینی عمل می‌کند که آن‌ها را اصول نظم دهنده‌ی رفتار می‌نامند(بوکوفسکی،۲۰۲۰) . به هم خوردن تعادل و توقف یا انحراف از مسیر رشد، موجب برانگیختن خود نظم دهی می‌شود و بازگشت به تعادل پس از تغییر، طی فرایندی به نام خود نظم دهی رخ می‌دهد(صدقی و مجتبایی ،۲۰۲۲). دو مولفه‌ی الگوی خود نظم دهی شامل خود شناسی انسجامی و خود مهارگری است. اصطلاح خود نظم دهی اغلب به اعمال مهار روی خود به وسیله‌ی خود اشاره دارد که شامل تغییر شیوه‌ای است که فرد احساس، فکر یا رفتار می‌کند. خود نظم دهی از فرایندهای چندگانه‌ای تشکیل شده که آگاهی مداوم از تجربه‌ی خود، خودشناسی پایدار و منسجم و خود مهارگری را در بر می‌گیرد.خودشناسی انسجامی، فرایند عملیاتی کردن ظرفیت سازگاری برای یکپارچه ساختن تجربه‌ی خود در حال و گذشته به منظور به دست آوردن نتایج مورد انتظار در آینده است(فلوریسیکا و همکاران،۲۰۲۲).اما برای اینکه خودشناسی بتواند ضمانت اجرایی داشته باشد و به خود نظم دهی جامه‌ی عمل بپوشاند، به خود مهارگری نیاز دارد که مولفه‌ی دوم خود نظم دهی است. خود مهارگری شامل توانایی کنترل هیجان‌ها، رفتار و امیال به منظور دستیابی به پاداش و اجتناب از پیامدهاست (بوکوفسکی،۲۰۲۰) .طبق بررسی‌ها، افزایش خود آگاهی می‌تواند منابع در دسترس خود مهارگری را افزایش دهد. خودشناسی عبارت است از آگاهی لحظه به لحظه نسبت به حالت‌های روان شناختی و توان تمایز نهادن و تحلیل محتوای تجارب کنونی و نیز پردازش شناختی فعال، هم در مورد خود و هم معطوف به رویدادهای گذشته که نتیجه‌ی آن ایجاد دید وسیع‌تر جهت هدایت رفتار و تشکیل طرحواره های فردی کامل‌تر وپیچیده ترمی باشد(واتیر و همکاران ،۲۰۲۳).

خودشناسی نوعی فرایند روان شناختی سازش یافته، پویا و انسجامی است که به صورت زمانمند عمل می‌کند، زمانمندی خودشناسی به این معناست که شرایط همواره در حال تغییر، ایجاب می‌کند که خودشناسی متضمن آگاهی از تجربه‌ی جاری و مرتبط ساختن آن با تجربه‌ی گذشته برای حصول آینده‌ای با رضایت و وحدت روانی باشد. خودشناسی یک فرایند سالم و مفید است زیرا هدف آن خود نظم دهی است و به همین سبب سلامت و رضایت را ارتقا می‌دهد و ممکن است آسیب های ناشی از دلبستگی نا ایمن را نیز کاهش دهد (فلوریسیکا و همکاران،۲۰۲۲). بررسی پژوهش‌ها نشان می-دهد که انواع سبک های دلبستگی می توانند راهبردهای خودنظم‌دهی فرد را تحت تأثیرقراردهند. همچنین سبک های دلبستگی از روابط معنی داری با ارزیابی مجددشناختی، سرکوبی هیجان ها و انعطاف پذیری شناختی برخوردار هستند(وافا و پیتیگالا ،۲۰۲۴). برونینگ و وارتبرگ (۲۰۲۴) در مطالعه ای به بررسی رابطه دلبستگی بزرگسالان با خود تنظیمی پرداختند . نتایج پژوهش نشان داد مدل فرضی پژوهش از برازش مطلوب برخوردار بود و روابط دلبستگی ایمن به‌عنوان عملکردی تنظیم‌کننده در رابطه با احساسات، شناخت اجتماعی و رفتار توصیف شد. رابطه مستقیم سبک های دلبستگی بر خود نظم دهی سازش یافته و سازش نایافته معنا دار بود.

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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.2.6.9]

،۲۰۲۳).اهمیت این موضوع زمانی مشخص است که به این نکته توجه شود که بر طبق آمار و ارقام موجود کشور ایران یک کشور جوان بوده و بخش عمده جمعیت آن، متشکل از جمعیت جوان و نوجوان می باشد. با توجه به تمام این مسائل، اهمیت سلامت دانشجویان بیش از پیش مشخص می شود.

با این توصیف ها و با توجه به حساسیت و اهمیت قشر دانشجوی کشور، انجام هرگونه تحقیقات کاربردی در جهت کاهش مشکلات و بحران های موجود در این افراد، از اهمیت و ضرورت خاصی برخوردار است. با این حال هیچ پژوهشی تا کنون به بررسی نقش میانجی راهبردهای خودنظم‌دهی (خود مهارگری و خودشناسی انسجامی) در ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و کیفیت روابط بین فردی نپرداخته است ، لذا برای رفع این خلاء، پژوهش حاضر از اهمیت ویژه ای بر خوردار است. در این پژوهش نقش تعدیل کننده‌ی خود نظم دهی در رابطه با دلبستگی و کیفیت روابط بین فردی بررسی شده است.

روش

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

معیارهای ورود شامل دانشجویان دانشگاههای تهران با گزارش مشکلات ارتباطی که تمایل به شرکت در پژوهش داشته باشد و اینکه تحت درمان دارویی و روان‌شناختی دیگری نباشد و معیارهای خروج شامل سن بالای ۴۰ سال و عدم رضایت از شرکت در پژوهش بود . جهت تجزیه و تحلیل داده ها در بخش آمار توصیفی از فراوانی، میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیش ترین نمره و ضریب همبستگی استفاده شد. در بخش آمار استنباطی از برای بررسی فرضیه های پژوهش فرعی از ضریب مسیر استفاده شد.

ابزار پژوهش

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

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

[1] Behavior Rating Inventory of Executive Function

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.2.6.9]

صورت هیچ (۱) تا زیاد(۴) نمره گذاری می شود و دارای۳ زیرمقیاس حمایت اجتماعی ادراک شده (۷ آیتم)،تعارض های بین فردی (۱۲ آیتم) و عمق روابط (۶ آیتم) می باشد. همچنین هر فرد می بایست کیفیت روابط خود را در سه مقوله والدین، همسر و دوستان ارزیابی کند. نمرات در بازه ۲۵ تا۰۰ ۱ قرار می گیرند که نمره بین ۲۵ تا ۵۰ کیفیت روابط پایین و نمره بین ۵۰ تا ۶۲ کیفیت روابط متوسط و نمرات بالاتر از ۶۲ کیفیت روابط بالا را نشان می دهد. ساراسون و همکاران (۱۹۹۳) پایایی این پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب به میزان ۰/۷۹؛ ۰/۷۹ و۰/۸۳ برای کیفیت روابط بین فردی با والدین، همسر و دوستان گزارش کرده اند (براکت، وارنر و بوسکو، ۲۰۰۵).در ایران پایایی بازآزمایی این پرسشنامه را به میزان ۰/۸۳گزارش شده و برای خرده مقیاس ها بالای ۰/۷بدست آمده است (حسینی قد مگاهی، ۱۳۷۶). ضرایب آلفای کرونباخ در این پژوهش بـرای نمره کل ۰/۸۸ و برای خرده‌مقیاس از ۰/۶۸ تا ۰/۸۴ برآورد شد.

مقیاس خود شناسی انسجامی[2](ISK) (۲۰۰۸): این مقیاس توسط قربانی و همکاران (۲۰۰۸)، با ادغام دو وجه تجربه‌ای و تاملی خود آگاهی، به منظور سنجش خودشناسی مبتنی بر ادغام تجربه‌های گذشته با آگاهی تجربی کنونی و پیوشتن آن به آینده‌ی مطلوب ساخته شده است. این مقیاس دارای ۱۲ گویه بوده که پاسخ‌ها بر اساس یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای، از «عمدتاً درست» (۱)، تا «عمدتاً نا درست» (۵)، درجه بندی می‌شوند. طی چندین مطالعه، روایی و پایایی این مقیاس به تأیید رسیده است. همسانی درونی، روایی ملاک و همگرای این مقیاس در ایران و آمریکا مطلوب گزارش شده است (قربانی و همکاران، ۲۰۰۸). میانگین ضرایب آلفای این مقیاس در مطالعات مذکور ۰/۸۰ بوده است). خود شناسی در پیش بینی سلامت روان در قیاس با پنج عامل بزرگ شخصیت دارای روایی افزایشی است و فراتر از این، عامل‌های شخصیتی توان تبیین سلامت روان را دارند (قربانی و همکاران، ۲۰۰۴). آلفای کرونباخ این مقیاس در مطالعه‌ی حسین زاده، قربانی و نبوی (۱۳۹۰)، ۰/۸۳ بوده است که نشانه‌ی همسانی درونی بتلای مواد این مقیاس است.

فرم کوتاه خود مهارگری[3]SCS: این مقیاس شامل ۱۳ عبارت است که به منظور سنجش گرایش خود مهارگری ساخته شده و دامنه‌ی پاسخ دهی درجه‌ای آن «اصلاً» (۱)، تا «بسیار زیاد» (۵)، است. تاجنی و همکاران(۲۰۰۴)، این فرم کوتاه را دارای روایی و پایایی مطلوب دانستند. بررسی‌های اخیر نشان داده است که این مقیاس از دو عامل همبسته تشکیل شده است(ماتیوس و همکاران، ۲۰۱۷). نتایج مطالعه‌ی سر افراز (۱۳۹۱)، نیز ساختار تک عاملی تاجنی و همکاران را تأیید نکرد و ساختار دو عاملی را نشان داد که در پژوهش‌های مذکور دیده شده است. ساختار عاملی به دست آمده در پژوهش سرافراز (۱۳۹۲)، نشان داد که عامل پایداری هیجانی (برعکس تکانشگری)، نشان دهنده‌ی خود مهارگری بازدارنده است؛ یعنی ظرفیت مهار تکانه‌های ناهمخوان با اهداف، که با مفهوم تأخیر ارضا نزدیک است. گویه های عامل دوم یا انضباط، نشان دهنده‌ی وجه برانگیزنده‌ی خود مهارگری در جهت انجام رفتارهای همخوان با استانداردهای شخصی است.

[2] Integrative self-knowledge

[3] Self-control Scale

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.2.6.9]

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان شامل ۲۲۸ دانشجوی دختر و ۱۷۲ دانشجوی پسر بودند که بین ۳۷-۱۸ سال سن داشتند یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که میانگین سن شرکت‌کننده‌ها ۲۵/۳۳ با انحراف معیار ۱/۷۵ بود. شاخص-های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول سه گزارش شده است.

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

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

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

به منظور بررسی نقش تعدیل‌کننده‌ی خود نظم‌دهی (خودشناسی انسجامی و خود مهارگری) در رابطه‌ی بین سبک‌های دلبستگی با کیفیت روابط بین فردی ، به‌طور جداگانه از تحلیل تعاملی سه راهه با کاربرد رگرسیون سلسله‌مراتبی استفاده شد. در این تحلیل سبک‌های دلبستگی (ایمن، اجتنابی و دوسوگرا) به عنوان متغیر پیش‌بین، کیفیت روابط بین فردی به عنوان متغیر ملاک و خود نظم دهی (خودشناسی انسجامی و خود مهارگری) به عنوان متغیرهای تعدیل‌کننده در نظر گرفته شدند. فرایند تمامی تحلیل‌ها بدین صورت است که در گام نخست، متغیرهای پیش‌بین (سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا هر یک در تحلیلی جداگانه) و خود نظم دهی (خودشناسی انسجامی و خود مهارگری) به عنوان متغیرهای تعدیل‌کننده به‌طور همزمان وارد مدل شدند. پس از آن در گام بعدی ، تعامل بین متغیرهای تعدیل‌کننده با خود و با متغیر پیش‌بین وارد مدل شد (تعامل دو راهه). در نهایت در گام آخر ، تعامل تمامی متغیرهای تعدیل‌کننده و پیش‌بین وارد مدل گردید (تعامل سه راهه). همچنین پیش از اجرای تحلیل رگرسیون چندگانه سلسله‌مراتبی، مفروضه‌های آن مورد ارزیابی قرار گرفت. بر این اساس نرمال بودن متغیرهای مورد مطالعه بررسی شد که نتایج نشان می‌دهد کجی و کشیدگی تمامی متغیرها بین ۲- تا ۲ قرار دارد که نشان دهنده نرمال بودن داده‌ها است.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.2.6.9]

جدول۲- خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی در باب نقش تعدیل‌کننده خود نظم‌دهی در رابطه‌ی بین سبک دلبستگی ایمن و کیفیت روابط بین فردی

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

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

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

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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.2.6.9]

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

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی نقش میانجی راهبردهای خودنظم‌دهی (خود مهارگری و خودشناسی انسجامی) در ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و کیفیت روابط بین فردی در دانشجویان دانشگاه های تهران انجام شد. نتایج و یافته‌های حاصل از مدل‌یابی نشان‌دهنده معناداری تمامی مسیرهای فرضی پژوهش بود. همچنین تمامی شاخص‌های برازندگی نشانگر برازش مناسب مدل علّی پژوهش می‌باشد.

نتایج معادلات ساختاری نشان داد که بین سبک های دلبستگی و کیفیت روابط بین فردی دانشجویان رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. . این نتیجه با پژوهش‌های (النواس و همکاران، ۲۰۲۳؛ لاترن و همکاران، ۲۰۲۱؛ دمیرچی اوغلو و گونکو کوزه ، ۲۰۲۱؛ وولس و کارنلی ، ۲۰۲۱)، همخوان است. در تبیین این نتایج می توان گفت که رشد اجتماعی، عاطفی، و شناختی فرد بر اساس ارتباطش با مراقب اولیه است و نوع این رابطه بر روابط بین فردی افراد در بزرگسالی نیز تأثیر می گذارد. تجربه تنهایی و احساس غم در کودکی منجر به نقص در کمیت یا کیفیت روابط اجتماعی در بزرگسالی می شود. در واقع نوع روابط فرد با دیگران بر اساس سبک دلبستگی آن ها در کودکی می باشد (مارچلوسکا و همکاران، ۲۰۲۴). فردی که سبک دلبستگی ایمن را تجربه کرده باشد در روابط خودش با صمیمیت و پیوند عاطفی با دیگران هیچ مشکلی ندارد، دیدگاه مثبتی به ارتباط با دیگران دارد و روابط خودش را بر اساس اعتماد و صمیمیت قرار می دهد. این افراد خودشان را بیشتر دوست دارند زیرا به مقدار کافی در روابط اولیه خود محبت و توجه دریافت کردند، ناراحتی و درخواست های خودشان را به راحتی بیان می کنند و می توانند با تعدیل احساسات و هیجانات منفی خودشان به حل مسئله بپردازند(اشمالباخ، و همکاران، ۲۰۲۴). الگوی دلبستگی ناایمن، رشد عاطفی فرد را در معرض خطر قرار می‌دهد. دانشجویانس که دلبستگی ناایمن دارند، در مقابله با استرس عاطفی چندان مقاوم نیستند و در نتیجه اگر والدینشان طلاق بگیرند، به محله دیگری بروند یا دوستی را از دست بدهند، احتمال اینکه دچار مشکلات عاطفی شدید و افسردگی بشوند، بسیار زیاد است(یه و همکاران،۲۰۲۴) . دانشجویان دلبسته ناایمن نسبت به دانشجویان دلبسته ایمن، دوستان کمتری دارند و احتمال کمتری هم وجود دارد که به گروه‌ها ملحق شوند. اغلب این افراد با استفاده از پرخاشگری، منازعات را برطرف می‌کنند و در سازش‌پذیری نیز مهارت کمتری دارند.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.2.6.9]

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

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

در تبیین رابطهٔ خود نظم دهی و کیفیت روابط بین فردی باید به مؤلفه های خود نظم دهی اشاره کرد که هریک به نوعی در پیشگیری از رنجهای خودساخته (عوارض جسمانی و روانی) ، نقش مؤثری دارند .همانطور که مطالعات حوزهٔ نظم بخشی هیجانی مطرح میکنند، هرچه شناخت دقیق و منسجم از احساسات درونی کمتر باشد، امکان نظم بخشی و مدیریت هیجانات نیز کمتر میشود و ازآنجاکه خودشناسی انسجامی به شناخت احساسات اصیل نیز میپردازد، پس ضعف در خودشناسی میتواند منجر به ضعف در نظم بخشی سازنده هیجان های ناخوشایندی شود که همراه با سبک های دلبستگی نا ایمن ، تجربه میشوند و این امر نیز به نوبه خود منجر به سبک های ارتباطی نامناسب میشود (صدقی و مجتبایی ،۲۰۲۲). در همین راستا، وقتی صحبت از خود تخریب گری میشود، عادتهای مخرب رفتاری مطرح میشوند که در صورت عدم مهار سازنده آنها، به سهم خود میتوانند رنجی دیگر بر درد موجود بیفزایند. عادتهایی که افراد به عنوان راه حل برای خلاص شدن از تنیدگی و اضطراب به کار میبرند. بنابراین، ضعف در خود مهارگری سازنده، فرد دارای دلبستگی نا ایمن را در مقابل راه حلهای مخرب آسیب پذیر میکند و باز رنجی را بر دردِ موجود مضاعف میسازد، که تحمل درد را دشوار میسازد(فلوریسیکا و همکاران،۲۰۲۲) . هنگامیکه افراد با دردهای زندگیشان مواجه میشوند، با تمرکز بر نحوهٔ ارتباط و برخورد آنها با خودشان، میتواند در مسیر کاهش رنج، یاریگر خود باشد. افراد هنگام مواجه شدن با آسیب های ناشی از دلبستگی نا ایمن ، آن قدربر منبع تنیدگی و فرار از آن متمرکز میشوند که از خود غافل میمانند. نادیده گرفتن احساسات و نیازهای درونی، علایم بدنی، نشانه های اضطراب در بدن و ذهن، سختگیری با خود برای سریعتر فرار کردن از درد های ناشی از دلبستگی ، سرزنش خود برای رخداد پیش آمده و چنگ زدن به سبک های ارتباطی نامناسب .. هم میتواند رنجهای مخربی را بر درد فرد بیفزاید(بوکوفسکی،۲۰۲۰) .خود نظم دهی در این راستا به افراد کمک میکند با برخوردی از سر درک، پذیریش، محبت، همدلی و عشق با خود در حین این مواجههٔ دردناک، نه تنها رنج جدیدی اضافه نکند بلکه گذار از بحران و بازگشت به تعادل را تسهیل کند. بنابراین درمجموع بر اساس یافته های مطالعهٔ پیش رو، میتوان تلویحات بالینی را بر اساس این نتایج در نظر گرفت .ازآنجاکه زندگی مدرن سرتاسر سازش یافتگی با موقعیتهای جدید را میطلبد و منابع تنیدگی بیشماری را پیش روی افراد دارای دلبستگی نا ایمن قرار میدهد، اینکه افراد یک جامعه بتوانند با کمک متخصصان حوزهٔ روانشناسی و روان درمانی ظرفیتی را در خود پرورش دهند که هم در حیطهٔ هیجان، هم شناخت و هم رفتار، توانایی مواجههٔ بهینه و سازنده با این فشارها و تنشها را داشته باشند، بسیاری از عوارض پرهزینهٔ تنیدگیهای مزمن و روزمره قابل پیشگیری میشوند و به بهبود سبک های ارتباطی منجر میشود (واتیر و همکاران ،۲۰۲۳).

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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.2.6.9]

تا مدل نظری معتبر تری به دست آید . مطالعه حاضر از نوع مطالعات همبستگی بوده و نتیجه‌گیری علی را از نتایج محدود می‌سازد. پیشنهاد می‌شود تا مطالعات بعدی بر روی جمعیت وسیع‌تر و با در نظر گرفتن سایر متغیرهای دخیل در سبک های دلبستگی و کیفیت روابط بین فردی صورت گیرد. در طرح‌های پژوهشی آینده، تحقیقات دیگری به منظور روشن شدن ارتباط بین این متغیرها در جوامع آماری و مقاطع تحصیلی دیگر انجام شود تا ارتباط متغیرهای مطالعه شده روشن‌تر شود.

سپاسگزاری

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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.2.6.9]

.

References

Alnawas, I., Al Khateeb, A., Abu Farha, A., & Ndubisi, N. O. (2023). The effect of service failure severity on brand forgiveness: the moderating role of interpersonal attachment styles and thinking styles. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, *35*(5), 1691-1712.

Arnold, E. (2024). Parent and Teacher Perspectives on Attachment/Relationships and Children's Self-Regulation.

Atarod, V., & Mansouriyeh, N. (2024). The Relationship between Insecure Attachment Styles and Emotional Self-regulation with Death anxiety in Nurses Working in Corona Wards in Tabriz City. *Journal of Nursing Education (JNE)*, *13*(1), 34-46.

Baquiran, S., Ignacio, I. Y., Cua, J., Hernandez, M. S., & Uy, R. (2024). Interpersonal Communication Competence: The Role of Sex, Parenting Styles, and Attachment Styles. *Journal of Humanities and Social Sciences Studies*, *6*(6), 43-62.

Bröning, S., & Wartberg, L. (2024). Attachment Orientations: Associations with Romantic Partners' Self-Regulation and Dyadic Coping. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *50*(4), 512-526.

Bröning, S., & Wartberg, L. (2024). Attachment Orientations: Associations with Romantic Partners' Self-Regulation and Dyadic Coping. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *50*(4), 512-526.

Bukowski, H. (2020). Self-knowledge. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 4771-4776). Cham: Springer International Publishing.

Demircioğlu, Z. I., & Göncü Köse, A. (2021). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*, *40*(1), 414-428.

Floricica, C. M., Luminita, S. M., & Ioana, P. I. (2022). The relation between attachment styles and self-esteem in adolescents. *Technium Soc. Sci. J.*, *33*, 430.

Guzmán-González, M., Valarezo-Bravo, O., & Casu, G. (2024). Are we okay… Am I okay? Romantic attachment, couple relationship quality and depressive symptoms in a Chilean sample. *Current Psychology*, 1-10.

Hiebler-Ragger, M., Nausner, L., Blaha, A., Grimmer, K., Korlath, S., Mernyi, M., & Unterrainer, H. F. (2021). The supervisory relationship from an attachment perspective: Connections to burnout and sense of coherence in health professionals. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *28*(1), 124-136.

Javadi, Z. H. M., Tabik, M. T., & Tavakoli, M. H. (2024). The Role of Attachment Styles and Emotional Self-awareness in Explaining the Moral Intelligence of Adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, *15*(3), 306-314.

Jeong, J., Shimono, M., Mallinckrodt, B., & Baldwin, D. R. (2024). Adult attachment, emotional intelligence, affect regulation, and self-reported distress in first-year college students at a predominantly White university. *Professional Psychology: Research and Practice*, *55*(2), 107.

Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., & Bluth, K. (2021). Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*, *12*, 1078-1093.

Marchlewska, M., Górska, P., Green, R., Szczepańska, D., Rogoza, M., Molenda, Z., & Michalski, P. (2024). From individual anxiety to collective narcissism? Adult attachment styles and different types of national commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *50*(4), 495-515.

Martins Mendonca, V., Lasenby-Lessard, J., & Davies, A. (2024). The Relationship between Adult Attachment Style and Perceived Knowledge of Partner Sex History among University Students. *Sexes*, *5*(2), 101-110.

Multidisciplinary and Advanced Studies, *5*(1), 57-84.

Sadeghi, H., & Moharami, J. (2024). Structural equation modeling of the relationship between character strengths and marital relationship quality: The mediating role of integrative self-knowlege. *Journal of Psychological Science*, *23*(140), 1919-1936.

Schmalbach, I., Franke, G. H., Häuser, W., Strauss, B., Petrowski, K., & Brähler, E. (2024). Attachment styles and healthcare utilization: exploring the role of the patient-doctor

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.2.6.9]

relationship. *BMC Health Services Research*, *24*(1), 63.

Sedghi, P., & Mojtabaei, M. (2022). Parents' Coherent Self-Knowledge as Mediators of the Relationship between Parental Attachment Components with Students' Self-Concept. *Journal of Family Research*, *13*(7), 4.

Shaver, P., & Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality*, *2*(2), 105.

Uluyol, F. M., & Özen-Çıplak, A. (2024). Dyadic relationship of adult attachment patterns and

Wauthier, L. M., Farnfield, S., Scottish SPCA, & Williams, J. M. (2023). A preliminary exploration of the psychological risk factors for childhood animal cruelty: The roles of attachment, self-regulation, and empathy. Anthrozoös, 36(3), 447-469.

Xu, J., Sun, R., Shen, J., Zhang, Y., Tong, W., & Fang, X. (2024). Profiles of interpersonal relationship qualities and trajectories of internalizing problems among Chinese adolescents. *Development and Psychopathology*, *36*(1), 196-207.

Ye, Z., Wei, X., Zhang, J., Li, H., & Cao, J. (2024). The impact of adverse childhood experiences on depression: the role of insecure attachment styles and emotion dysregulation strategies. *Current Psychology*, *43*(5), 4016-4026.

interpersonal schemas in marital adjustment: Actor–partner effect model. *Family Relations*.

Vowels, L. M., & Carnelley, K. B. (2021). Attachment styles, negotiation of goal conflict, and perceived partner support during COVID-19. *Personality and Individual Differences*, *171*, 110505.

Waffa, F. R., & Pitigala, K. (2024). How Attachment Styles Influence Emotional Regulation of Young Adults in Srilanka. *British Journal of*

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.2.6.9]