



نقش میانجی سبک‌های دلبستگی در رابطه بین حضور فیزیکی همسر و امنیت عاطفی زنان متأهل

مهسا الیاسی^۱، (Mahsa Elyasi)

۱- مهسا الیاسی (mahsaelyasi1703@gmail.com)

امنیت عاطفی یکی از مؤلفه‌های اساسی سلامت روان زنان متأهل است که می‌تواند تحت تأثیر کیفیت روابط زناشویی و الگوهای دلبستگی قرار گیرد. هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش میانجی سبک‌های دلبستگی در رابطه بین حضور فیزیکی همسر و امنیت عاطفی زنان متأهل بود. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری شامل زنان متأهل شهر مشهد بود که از میان آنان نمونه‌ای به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه حضور فیزیکی همسر، پرسشنامه سبک‌های دلبستگی و مقیاس امنیت عاطفی گردآوری گردید. برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر با بهره‌گیری از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج نشان داد حضور فیزیکی همسر تأثیر معناداری بر امنیت عاطفی زنان متأهل دارد و سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا نقش میانجی معناداری در این رابطه ایفا می‌کنند. به‌طور کلی، یافته‌ها حاکی از آن است که حضور فیزیکی همسر از طریق تقویت الگوهای دلبستگی ایمن می‌تواند به افزایش امنیت عاطفی زنان متأهل منجر شود. این نتایج بر ضرورت توجه به ابعاد دلبستگی در مداخلات زوج‌درمانی و برنامه‌های ارتقای سلامت خانواده تأکید دارد.

کلمات کلیدی: حضور فیزیکی همسر، امنیت عاطفی، رضایت زناشویی، استرس ادراک‌شده، دلبستگی ایمن، میانجی‌گری

۱. مقدمه

این روابط زناشویی یکی از مهم‌ترین حوزه‌های تجربه انسانی است که سلامت روان و کیفیت زندگی را به‌طور مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهد (کارنی و بردبوری^۱، ۱۹۹۵). در این چارچوب، حضور فیزیکی همسر به عنوان یک منبع حمایتی و عامل دسترس‌پذیری عاطفی شناخته شده است که می‌تواند تجربه امنیت، رضایت و کاهش استرس را در زوجین ارتقا دهد (کوآن^۲، ۲۰۰۶). تحقیقات نشان داده‌اند که حضور فیزیکی شریک عاطفی، هم‌نوسانی مغزی زوجین را افزایش می‌دهد و به‌ویژه در تعامل‌های نزدیک، هم‌تنظیمی هیجانی و تجربه امنیت را تقویت می‌کند (ازهری و همکاران، ۲۰۲۰). این یافته‌ها نشان می‌دهد که حتی بدون گفت‌وگوی کلامی، حضور فیزیکی می‌تواند پیامدهای روان‌شناختی قابل توجهی داشته باشد.

از دیدگاه نظریه خط‌مبنای اجتماعی، انسان‌ها در مواجهه با تهدیدها و فشارهای هیجانی از منابع اجتماعی موجود برای تنظیم هیجان بهره می‌برند. حضور فرد معنادار، مانند همسر، موجب کاهش هزینه‌های تنظیم هیجان و پاسخ به تهدید می‌شود و تجربه امنیت عاطفی را ارتقا می‌بخشد (کوآن، ۲۰۱۴). همچنین نظریه دلبستگی بزرگسالان بیان می‌کند که

^۱ Karney & Bradbury

^۲ Coan



دسترس‌پذیری و پاسخ‌دهی همسر، بازنمایی‌های ذهنی مثبت و حس امنیت در رابطه را تقویت می‌کند که خود به رضایت و سلامت روانی بالاتر منجر می‌شود (میکولینسر و شاور^۱، ۲۰۱۶).

با وجود شواهد موجود، تحقیقات در بافت ایرانی و خصوصاً در جمعیت زنان متأهل جوان هنوز محدود است. مطالعات بومی نشان داده‌اند که امنیت عاطفی و سبک‌های دلبستگی با پیامدهای روان‌شناختی و کیفیت زناشویی ارتباط معنادار دارند (عباسپور و همکاران، ۲۰۲۱؛ مکاری، ۲۰۲۳). بررسی اثر حضور فیزیکی همسر همراه با نقش میانجی سبک‌های دلبستگی، می‌تواند تصویر جامعی از سازوکارهای حمایتی و روان‌شناختی در روابط زناشویی ارائه دهد و مبنایی برای طراحی مداخلات خانواده‌محور فراهم کند.

پژوهش حاضر با تمرکز بر زنان متأهل شهر مشهد تلاش دارد تا: (۱) اثر مستقیم حضور فیزیکی همسر بر امنیت عاطفی، رضایت زناشویی و استرس ادراک‌شده را بررسی کند، و (۲) نقش میانجی سبک‌های دلبستگی، به ویژه دلبستگی ایمن، را در مسیرهای مذکور تحلیل نماید. فرض بر این است که حضور فیزیکی همسر با ایجاد حس دسترس‌پذیری و حمایت، بخشی از اثر خود را از طریق دلبستگی ایمن بر پیامدهای روانی و رابطه‌ای منتقل می‌کند. این مطالعه، با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری و رگرسیون میانجی، تلاشی برای پر کردن خلأ موجود در پژوهش‌های ایرانی و ارائه شواهد علمی در زمینه روابط زوجین و سلامت روان زنان متأهل است.

۲. ادبیات و پیشینه پژوهش

حضور فیزیکی همسر به‌عنوان یک مولفه کلیدی در تعاملات زوجین، نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت روابط زناشویی و سلامت روانی دارد. مطالعات روانشناختی نشان داده‌اند که تماس حضوری و دسترس‌پذیری واقعی شریک زندگی می‌تواند احساس امنیت، رضایت زناشویی و کاهش استرس را تقویت کند (ازهری و همکاران، ۲۰۲۰). از منظر نوروساینس اجتماعی، تعامل چهره‌به‌چهره و حضور در همان فضای فیزیکی، هم‌نوسانی عصبی زوجین را افزایش می‌دهد و فرآیندهای هم‌تنظیمی هیجانی را تقویت می‌کند؛ این سازوکار منجر به تثبیت احساس امنیت در رابطه و کاهش پاسخ‌های فیزیولوژیکی استرس می‌شود (کوآن، ۲۰۱۴؛ ۲۰۰۶).

در چارچوب نظریه خط‌مبنای اجتماعی، دسترس‌پذیری فرد معنادار، مانند همسر، به مغز سیگنال کاهش تهدید می‌دهد و به کاهش هزینه‌های تنظیم هیجان و پاسخ به تهدید منجر می‌شود. این پدیده نه تنها بر امنیت هیجانی تأثیر می‌گذارد، بلکه کیفیت تصمیم‌گیری و حل تعارض را نیز بهبود می‌بخشد (کوآن و صابرا، ۲۰۱۵). پژوهش‌های تجربی نشان داده‌اند که زوجینی که زمان حضوری بیشتری با یکدیگر دارند، سطح رضایت زناشویی بالاتر و استرس ادراک‌شده کمتری گزارش می‌کنند (هوگان^۲ و همکاران، ۲۰۲۱؛ پالمن^۳ و همکاران، ۲۰۲۱).

^۱ Mikulincer & Shaver

^۲ Hogan

^۳ Pulman



در بافت ایرانی نیز، حضور فیزیکی همسر به‌عنوان یک عامل تعیین‌کننده در ارتقای امنیت عاطفی و کیفیت رابطه گزارش شده است. برای نمونه، مطالعات انجام‌شده روی زنان متأهل شهر مشهد نشان می‌دهد که دسترس‌پذیری و پاسخ‌دهی همسر باعث تقویت احساس امنیت عاطفی، کاهش استرس و افزایش رضایت زناشویی می‌شود (منفرد و همکاران، ۱۴۰۰؛ مکاری، ۱۴۰۲). این یافته‌ها نشان می‌دهد که ترکیب دسترس‌پذیری واقعی شریک و کیفیت تعامل‌های روزانه می‌تواند اثر مستقیم و قابل توجهی بر پیامدهای هیجانی و روانی زنان متأهل داشته باشد.

به طور خلاصه، حضور فیزیکی همسر نه تنها به‌عنوان یک شاخص کمی از زمان مشترک، بلکه به‌عنوان یک منبع روان‌شناختی و هیجانی، می‌تواند امنیت عاطفی، رضایت زناشویی و رفاه روانی را بهبود بخشد. این سازوکار، پایه نظری محکمی برای مدل‌های میانجی‌گری بر اساس سبک‌های دلبستگی فراهم می‌کند و اهمیت بررسی اثر غیرمستقیم حضور فیزیکی بر پیامدهای روانی را تأکید می‌کند.

رضایت زناشویی به عنوان یک شاخص کلیدی کیفیت رابطه، به درجه همخوانی، تعامل مثبت و تحقق نیازهای عاطفی زوجین اشاره دارد و به طور مستقیم با سلامت روان و رفاه کلی خانواده مرتبط است (کارنی و بردبوری، ۱۹۹۵). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که رضایت زناشویی تحت تأثیر ترکیبی از عوامل فردی، رابطه‌ای و محیطی قرار دارد؛ در این میان، حضور فیزیکی و تعامل حضوری با همسر به‌عنوان یک عامل کلیدی مطرح شده است (هوگان و همکاران، ۲۰۲۱).

مطالعات تجربی بیان می‌کنند که زمان حضوری مشترک، فرصت تعامل مثبت، همدلی و حل تعارض در لحظه را فراهم می‌آورد و این فرآیندها نقش مهمی در افزایش رضایت زناشویی دارند (پالمن و همکاران، ۲۰۲۱؛ گاتمن^۱ و لوانسون، ۲۰۰۰). حضور فیزیکی همسر همچنین باعث هم‌نوسانی هیجانی زوجین شده و ظرفیت هم‌تنظیمی رابطه را افزایش می‌دهد؛ به این ترتیب، زوجین بهتر قادر به مدیریت استرس‌های روزمره و جلوگیری از انباشت تعارضات کوچک هستند (ازهری و همکاران، ۲۰۲۰).

از منظر نظریه دلبستگی، دسترس‌پذیری و پاسخ‌دهی همسر باعث ایجاد امنیت هیجانی و اعتماد در رابطه می‌شود و این عوامل بهبود رضایت زناشویی را تسهیل می‌کنند (میکوینسر و شاور، ۲۰۱۶). الگوی پناه امن بیان می‌کند که حمایت همدلانه و حضور مداوم شریک، فعال‌سازی منابع داخلی فرد را افزایش داده و تجربه مثبت و مطمئن در رابطه را تقویت می‌کند (کالینز و فینی^۲، ۲۰۰۰).

در بافت ایرانی، مطالعات متعدد نشان داده‌اند که حضور همسر و کیفیت تعامل‌های روزانه با رضایت زناشویی زنان رابطه معناداری دارد. برای مثال، پژوهش مکاری و همکاران (۱۴۰۲) نشان داد که دسترس‌پذیری همسر و حمایت‌های روزانه او به افزایش رضایت زناشویی و کاهش استرس ادراک‌شده کمک می‌کند. به همین ترتیب، تحلیل ساختاری روی زنان ایرانی، همبستگی مثبت و معنادار بین دلبستگی ایمن، امنیت عاطفی و رضایت زناشویی را نشان داده است (منفرد و همکاران، ۱۴۰۰).

^۱ Gottman & levenson

^۲ Collins & Feeney



با توجه به این شواهد، می‌توان نتیجه گرفت که زمان حضور مشترک و تعامل‌های حضوری با کیفیت، نه تنها به ایجاد امنیت عاطفی کمک می‌کند، بلکه رضایت زناشویی را به‌طور مستقیم ارتقا می‌دهد و از طریق کاهش استرس و افزایش هم‌تنظیمی هیجانی، به پایداری رابطه نیز کمک می‌کند. این یافته‌ها اهمیت بررسی اثرات مستقیم و غیرمستقیم حضور همسر، از جمله نقش میانجی دلبستگی ایمن، در ارتقای رضایت زناشویی را برجسته می‌سازد.

استرس ادراک‌شده، تجربه ذهنی فشارهای روانی و احساس توانایی یا ناتوانی فرد در مقابله با رویدادهای چالش‌برانگیز زندگی است (کوهن^۱ و همکاران، ۱۹۸۳). در روابط زناشویی، استرس ادراک‌شده نقش مهمی در کیفیت زندگی، رضایت زناشویی و سلامت روان دارد و می‌تواند تعارض‌ها و مشکلات رفتاری در خانواده را افزایش دهد (نف و کارنی^۲، ۲۰۰۷).

تحقیقات نشان داده‌اند که حضور فیزیکی و تعامل حضوری با همسر به کاهش استرس ادراک‌شده کمک می‌کند. از منظر روان‌شناسی عصبی-اجتماعی، حضور شریک صمیمی باعث کاهش پاسخ‌های فیزیولوژیک استرس و فعال‌سازی سیستم‌های حمایتی مغز می‌شود. به‌طور خاص، هم‌نوسانی عصبی و هم‌تنظیمی هیجانی میان زوجین، پاسخ‌های استرسی را تعدیل کرده و تجربه امنیت روانی را افزایش می‌دهد (ازهری، ۲۰۲۰).

نظریه خط‌مبنای اجتماعی توضیح می‌دهد که حضور فرد معنادار، به‌ویژه همسر، بار تنظیم هیجانی و پاسخ به تهدید را کاهش می‌دهد و مغز منابع کمتری را صرف مقابله با فشار روانی می‌کند (کوآن، ۲۰۰۶؛ کوآن و همکاران، ۲۰۰۶). به بیان دیگر، وقتی همسر در دسترس است، فرد احساس حمایت و امنیت می‌کند و این احساس مستقیماً با کاهش استرس ادراک‌شده مرتبط است.

در چارچوب نظریه دلبستگی، افراد با سبک دلبستگی ایمن به حضور و حمایت شریک خود پاسخ مثبت می‌دهند. دسترس‌پذیری و پاسخ‌دهی همسر باعث فعال شدن منابع روانی درونی فرد و کاهش نگرانی و اضطراب می‌شود (میکوینسر و شاور، ۲۰۱۶). مطالعات بین‌المللی نشان می‌دهند که زوج‌هایی که تعامل حضوری بیشتری دارند، نه تنها امنیت عاطفی و رضایت زناشویی بالاتری گزارش می‌کنند، بلکه سطح استرس روزمره و واکنش‌های فیزیولوژیک به فشارهای محیطی در آن‌ها کاهش می‌یابد (هان و همکاران، ۲۰۲۱؛ ازهری، ۲۰۲۰).

در بافت فرهنگی ایرانی، پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که حضور فیزیکی همسر با کاهش استرس ادراک‌شده زنان متأهل مرتبط است و این اثر بخشی بخشی از مسیر غیرمستقیم از طریق دلبستگی ایمن است (مکاری، ۱۴۰۲). به این ترتیب، حضور مداوم و قابل اعتماد شریک، هم‌زمان با تقویت الگوهای دلبستگی ایمن، ظرفیت فرد برای مدیریت فشارهای روانی را افزایش می‌دهد و سطح استرس ادراک‌شده را کاهش می‌دهد.

بنابراین، شواهد موجود حاکی از آن است که حضور فیزیکی همسر به‌طور مستقیم و از طریق میانجیگری دلبستگی ایمن، اثر کاهش‌دهنده قابل توجهی بر استرس ادراک‌شده دارد و این مکانیسم با مدل‌های روان‌شناختی و عصب‌شناختی مرتبط با حمایت اجتماعی و هم‌تنظیمی هیجانی سازگار است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که برنامه‌های خانواده‌محور و

^۱ Kohen

^۲ Neff & karney



مداخلات روان‌شناختی می‌توانند با تمرکز بر افزایش زمان حضور و کیفیت تعامل حضوری، به کاهش استرس و ارتقای رفاه روانی زوجین کمک کنند.

امنیت عاطفی یکی از سازه‌های کلیدی در روانشناسی خانواده و روابط زناشویی است که نشان‌دهنده احساس فرد از حمایت، پذیرش و اطمینان در رابطه زوجی می‌باشد. امنیت عاطفی بالا، فرد را قادر می‌سازد هیجانات خود را تنظیم کند، تعارض‌ها را به شکل سازنده مدیریت نماید و رضایت زناشویی را ارتقا دهد (میکوینسر و شاور^۱، ۲۰۱۶). در مقابل، فقدان امنیت عاطفی با افزایش استرس ادراک‌شده، کاهش رضایت و پیامدهای روانی منفی همراه است (لورنز و همکاران، ۲۰۱۹).

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که حضور فیزیکی همسر، تأثیر مستقیم مثبت و معناداری بر امنیت عاطفی زنان دارد. این یافته با شواهد عصب-روان‌شناختی و نظریه خط‌مبنای اجتماعی همسو است؛ حضور شریک صمیمی، منابع درونی تنظیم هیجان را آزاد می‌کند، هم‌تنظیمی هیجانی زوجین را افزایش می‌دهد و تجربه تهدید را کاهش می‌دهد (کوآن، ۲۰۰۶؛ ازهری، ۲۰۲۰). به عبارت دیگر، صرف حضور فیزیکی و تعامل چهره‌به‌چهره، سیگنالی از دسترس‌پذیری و حمایت فراهم می‌آورد که امنیت عاطفی را تقویت می‌کند.

در مسیر غیرمستقیم، دلبستگی ایمن به‌عنوان میانجی نقش مهمی ایفا می‌کند. الگوی دلبستگی ایمن نشان می‌دهد که افراد با تجربه روابط حمایتی و پاسخ‌دهنده، اعتماد و امنیت درونی خود را افزایش می‌دهند (میکوینسر و شاور، ۲۰۱۶). نتایج تحلیل میانجی‌گری پژوهش نشان داد که مسیر حضور فیزیکی همسر → دلبستگی ایمن → امنیت عاطفی معنادار است و ورود میانجی باعث کاهش ضریب مسیر مستقیم شد، اما اثر مستقیم همچنان معنادار باقی ماند؛ این الگو نشان‌دهنده میانجی‌گری جزئی است.

چارچوب نظری مرتبط نیز از این یافته پشتیبانی می‌کند:

- مدل پناه امن (Secure Base) بیان می‌کند که دسترس‌پذیری همسر مکانیزم‌های حمایت‌جویی و حمایت‌گری را فعال می‌کند و امنیت ذهنی فرد را افزایش می‌دهد (کالینز و فینی^۲، ۲۰۰۰).
- مدل شکوفایی رابطه‌ای^۳ تأکید دارد که روابط حمایتی و تعامل حضوری باعث ارتقای هیجانات مثبت و تجربه امنیت عاطفی می‌شوند (کالینز و فینی، ۲۰۰۰).
- از منظر روان‌شناسی عصبی، بازنمایی‌های عصبی دیگر دلبسته، فرآیندهای پردازش اجتماعی-هیجانی را تعدیل می‌کند و امنیت عاطفی را تقویت می‌نماید (لوریتا^۴ و همکاران، ۲۰۱۹).

بنابراین، ترکیب دسترس‌پذیری فیزیکی همسر و الگوی دلبستگی ایمن بهترین توضیح برای اثر مستقیم و غیرمستقیم مشاهده‌شده بر امنیت عاطفی است. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که علاوه بر اثرات دلبستگی، مسیرهای مکمل دیگری مانند کیفیت تعامل روزانه، کاهش تعارضات خرد و افزایش هم‌تنظیمی لحظه‌ای نیز در ارتقای امنیت عاطفی نقش

^۱ Mikulincer & Shaver

^۲ Collins & Feeney

^۳ Relational-Developmental Systems

^۴ Lorita



دارند. این نتایج اهمیت تمرکز بر مداخلات زوج‌محور و برنامه‌های آموزشی برای افزایش حضور و کیفیت تعامل حضوری و تقویت دلبستگی ایمن را تأکید می‌کند.

رضایت زناشویی یکی از شاخص‌های اصلی کیفیت زندگی زوجین و سلامت روانی-رابطه‌ای است و نشان‌دهنده میزان ارضای نیازهای عاطفی، حمایت متقابل و هماهنگی در تصمیم‌گیری‌های مشترک می‌باشد (فانک و راگ^۱، ۲۰۰۷). پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که حضور و تعامل مداوم زوجین، کیفیت رابطه و رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد و فقدان آن با کاهش صمیمیت و افزایش تعارضات همراه است (هوگان و همکاران، ۲۰۲۱).

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که حضور فیزیکی همسر، تأثیر مستقیم مثبت و معناداری بر رضایت زناشویی زنان متأهل شهر مشهد دارد. این اثر با یافته‌های تجربی دیگر در حوزه روان‌شناسی خانواده همسو است که نشان می‌دهد کیفیت و کمیت زمان مشترک حضوری، پیوند عاطفی و رضایت از رابطه را تقویت می‌کند (پالمن و همکاران، ۲۰۲۱). از منظر روان‌شناسی عصبی و عصب-تعامل، حضور فیزیکی شریک باعث هم‌تنظیمی هیجانی، کاهش تنش و افزایش همدلی لحظه‌ای می‌شود که به تجربه رضایت بالاتر منجر می‌گردد (ازهری، ۲۰۲۱).

در مسیر غیرمستقیم، دلبستگی ایمن به‌عنوان میانجی، نقش مهمی در توضیح اثر حضور همسر بر رضایت زناشویی ایفا می‌کند. تحلیل میانجی‌گری نشان داد که حضور فیزیکی همسر با تقویت دلبستگی ایمن، پیامدهای مثبت رابطه‌ای را افزایش می‌دهد. افراد با سبک دلبستگی ایمن، تجربه قابل اتکای حمایت و پاسخ‌دهی از سوی همسر را ثبت می‌کنند و این تجربه به رضایت زناشویی بالاتر تبدیل می‌شود (میکوینسر و شاور، ۲۰۱۶). ورود میانجی باعث کاهش جزئی اثر مستقیم شد، اما مسیر مستقیم همچنان معنادار باقی ماند؛ بنابراین میانجی‌گری جزئی رخ داده است.

چارچوب‌های نظری پشتیبان این یافته عبارتند از:

- **نظریه دلبستگی بزرگسال:** دسترس‌پذیری و پاسخ‌دهی همسر، احساس امنیت و اعتماد در رابطه را افزایش می‌دهد و باعث بهبود کیفیت تعاملات روزانه و رضایت کلی می‌شود (میکوینسر و شاور، ۲۰۱۶).
- **مدل شکوفایی روابط:** روابط حمایتی و تعامل حضوری موجب ارتقای هیجانات مثبت و افزایش سرمایه صمیمیت زوجین می‌شود (کالینز و فینی، ۲۰۰۰).
- **روان‌شناسی اجتماعی-عصبی:** حضور فیزیکی و تعامل نزدیک زوجین، هم‌نوسانی عصبی و هم‌تنظیمی هیجانی را افزایش می‌دهد و تجربه مثبت روانی و رضایت رابطه‌ای را تقویت می‌کند (لوری‌تا و همکاران، ۲۰۱۹).

به بیان کلی، ترکیب حضور فیزیکی همسر و دلبستگی ایمن، مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم ارتقای رضایت زناشویی را توضیح می‌دهد. یافته‌ها نشان می‌دهند که علاوه بر اثر دلبستگی، عوامل مکملی مانند کیفیت تعامل روزانه، تشویق به گفت‌وگوی رو در رو، کاهش تعارض‌های خرد و سرمایه صمیمیت نیز به طور مستقیم بر رضایت زناشویی اثر می‌گذارند. این نتایج اهمیت برنامه‌های آموزشی زوج‌محور برای افزایش حضور، تعامل کیفیتی و تقویت سبک دلبستگی ایمن را برجسته می‌کند.

^۱ Funk & Rogge



استرس ادراک‌شده به‌عنوان تجربه ذهنی فشار روانی ناشی از رویدادهای زندگی و توانایی فرد در مقابله با آن تعریف می‌شود و یکی از شاخص‌های مهم سلامت روانی در زندگی زن‌شویی به شمار می‌آید (کوهن، ۱۹۸۳). پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی و دسترس‌پذیری شریک عاطفی، توانمندی فرد در مدیریت استرس را افزایش داده و پاسخ‌های فیزیولوژیک و روانی را تعدیل می‌کند (دیتزن^۱ و همکاران، ۲۰۰۷).

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که حضور فیزیکی همسر به‌طور مستقیم و معنادار، استرس ادراک‌شده زنان را کاهش می‌دهد. این یافته با شواهد عصب‌روان‌شناختی و مطالعات عصب-تعامل همسو است؛ حضور فیزیکی شریک باعث کاهش پاسخ‌های استرسی فیزیولوژیک، هم‌نوسانی عصبی و هم‌تنظیمی هیجانی در زوجین می‌شود (ازهری، ۲۰۲۰). از منظر نظریه خط‌مبنای اجتماعی، حضور فرد معنادار (همسر) بار تنظیم هیجان و پاسخ به تهدید را تقسیم می‌کند و به کاهش تنش روانی و تجربه امنیت هیجانی می‌انجامد (کوآن، ۲۰۰۶).

در مسیر غیرمستقیم، دلبستگی ایمن نقش میانجی معناداری در ارتباط بین حضور همسر و کاهش استرس ادراک‌شده ایفا می‌کند. تحلیل میانجی‌گری نشان داد که حضور فیزیکی همسر با تقویت دلبستگی ایمن، سطح استرس ادراک‌شده را کاهش می‌دهد. افرادی که دارای دلبستگی ایمن هستند، تجربه حمایت و پاسخ‌دهی پایدار از سوی همسر را ثبت می‌کنند و این تجربه باعث کاهش بار هیجانی و شناختی ناشی از موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود (میکوینسر و شاور، ۲۰۱۶). اثر مستقیم حضور همسر پس از وارد کردن میانجی همچنان معنادار بود، که نشان‌دهنده میانجی‌گری جزئی است و بیانگر وجود مسیرهای مکمل مانند کیفیت تعامل، هم‌تنظیمی روزانه و تنظیم مشترک هیجان در کاهش استرس می‌باشد.

چارچوب‌های نظری پشتیبان این یافته‌ها عبارتند از:

- **نظریه دلبستگی بزرگسال:** دلبستگی ایمن، توانایی افراد در استفاده از حمایت شریک برای کاهش اضطراب و مدیریت استرس را افزایش می‌دهد (میکوینسر و شاور، ۲۰۱۶).
- **تئوری خط‌مبنای اجتماعی:** حضور یک شریک صمیمی، منابع خارجی برای تنظیم هیجان فراهم می‌آورد و هزینه‌های مقابله با تهدید را کاهش می‌دهد (کوآن و همکاران، ۲۰۰۶؛ سابارا^۲، ۲۰۱۵).
- **مدل شکوفایی روابط و حمایت همسر:** تعامل حضوری و پاسخ‌دهی همدلانه باعث کاهش هیجان‌های منفی و ارتقای حس امنیت روانی می‌شود (کالینز و فینی، ۲۰۰۰).

به‌طور خلاصه، ترکیب حضور فیزیکی همسر و میانجی‌گری دلبستگی ایمن مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم کاهش استرس ادراک‌شده را توضیح می‌دهد و اهمیت برنامه‌ها و مداخلات زوج‌محور برای افزایش تعامل حضوری و تقویت سبک دلبستگی ایمن را برجسته می‌کند.

^۱ Ditzen

^۲ Sbarra



۳. روش پژوهش

این مطالعه از نوع پژوهش همبستگی-توضیحی (explanatory correlational study) و با هدف بررسی تأثیر حضور فیزیکی همسر بر امنیت عاطفی، رضایت زناشویی و استرس ادراک‌شده زنان متأهل شهر مشهد و نقش میانجی سبک‌های دلبستگی طراحی شد. روش تحلیل داده‌ها شامل رگرسیون ساده، میانجی‌گری با بوت‌استرپ و مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) بود.

جامعه آماری شامل زنان متأهل ساکن شهر مشهد بود. حجم نمونه براساس فرمول کوکران و با توجه به تحلیل‌های آماری مورد نیاز ۳۸۴ نفر تعیین شد. نمونه‌گیری به صورت غیرتصادفی و در دسترس (convenience sampling) انجام گرفت. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه شامل سن، مدت ازدواج و تعداد فرزند به شرح زیر بود: بیشترین گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال (۴۴.۳٪)، بیشترین مدت ازدواج کمتر از ۲ سال (۳۷٪) و بیشترین تعداد فرزند صفر (۵۱.۸٪) بود. این ترکیب نشان می‌دهد نمونه عمدتاً زنان جوان، در سال‌های ابتدایی ازدواج و غالباً بدون فرزند را شامل می‌شود.

ابزارهای پژوهش عبارتند از:

۱. پرسشنامه حضور فیزیکی همسر: ابزار محقق‌ساخته با ۲۰ گویه، نمره‌گذاری در طیف ۱ تا ۴، (پایایی مرکب ۰.۹۵ و α کرونباخ ۰.۹۳).
۲. مقیاس امنیت عاطفی: شامل ۱۲ گویه، طیف ۰ تا ۱، (α کرونباخ ۰.۹۱ و پایایی مرکب ۰.۹۳).
۳. CSI-32 برای رضایت زناشویی: شامل چهار زیرمقیاس رضایت، صمیمیت رابطه، همراهی، اطمینان از انتخاب شریک زندگی (α کرونباخ ۰.۹۴ و پایایی مرکب ۰.۹۵).
۴. PSS-10 برای استرس ادراک‌شده: شامل دو زیرمقیاس (استرس روانی و اجتماعی)، (α کرونباخ ۰.۸۷ و پایایی مرکب ۰.۹۰).
۵. مقیاس سبک‌های دلبستگی بزرگسالان: شامل دلبستگی ایمن، اجتنابی و اضطرابی، (α کرونباخ ۰.۸۶-۰.۹۰ و پایایی مرکب ۰.۹۰).

تمامی ابزارها پیش از تحلیل استنباطی از نظر روایی همگرا، روایی واگرا و بارهای عاملی ≤ 0.70 مورد بررسی قرار گرفتند و شاخص AVE برای هر سازه ≥ 0.50 بود.

۴. روش جمع‌آوری داده‌ها

گردآوری داده‌ها از طریق پرسشنامه‌های آنلاین و حضوری انجام شد و شرکت‌کنندگان پس از اطلاع‌رسانی درباره هدف پژوهش و تضمین محرمانگی، رضایت کتبی خود را اعلام کردند.

۵. روش تحلیل داده‌ها

آزمون نرمالیت با استفاده از کولموگروف-اسمیرنوف (K-S) انجام شد که نشان داد همه متغیرها توزیع نرمال دارند ($p > 0.05$) برای آزمون فرضیه‌های اثر مستقیم از رگرسیون ساده دو متغیره استفاده شد. برای آزمون میانجی‌گری سبک دلبستگی، روش رگرسیون سلسله‌مراتبی با بوت‌استرپ ۳۰۰۰ نمونه به کار رفت. اثر غیرمستقیم ($a \times b$) با بازه اطمینان ۹۵٪ محاسبه شد. تحلیل مدل ساختاری (SEM) با استفاده از نرم‌افزار SmartPLS و شاخص‌های برازش شامل R^2 ، SRMR، β استاندارد و F انجام شد.

محدودیت‌های روش‌شناختی پژوهش حاضر به شرح زیر می‌باشد. سنجش حضور فیزیکی همسر با ابزار محقق‌ساخته و خودگزارش‌دهی انجام شد؛ شاخص عینی حضور زمان مشترک ثبت نشده است. طراحی مقطعی و تک‌منبعی، محدودیت علیت و جهت مسیرها را ایجاد می‌کند. نمونه فقط زنان متأهل مشهود بوده و تعمیم نتایج به بافت‌های دیگر محدود است.

۶. نتایج

نمونه شامل ۳۸۴ زن متأهل ساکن شهر مشهد بود. میانگین سن شرکت‌کنندگان ۲۷.۳ سال و میانگین مدت ازدواج ۲.۷ سال گزارش شد. بیشترین تعداد فرزند صفر بود (۵۱.۸٪). آمار توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱- آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	N	میانگین (M)	انحراف معیار (SD)	کمینه	بیشینه
حضور فیزیکی همسر	384	3.12	0.47	1	4
امنیت عاطفی	384	3.08	0.52	1	4
رضایت زناشویی (CSI-32)	384	3.15	0.48	1	4
استرس ادراک‌شده (PSS-10)	384	2.65	0.56	1	4
دلبستگی ایمن	384	3.02	0.51	1	4

آزمون نرمالیت (Kolmogorov-Smirnov) نشان داد توزیع نمره‌های متغیرها نرمال است ($p > 0.05$)، بنابراین استفاده از آزمون‌های پارامتریک مجاز بود. برای بررسی اثر مستقیم حضور فیزیکی همسر بر امنیت عاطفی، رضایت زناشویی و استرس ادراک‌شده، رگرسیون ساده دو متغیره انجام شد. نتایج نشان داد حضور همسر به‌طور معنادار پیامدهای زناشویی و هیجانی زنان را پیش‌بینی می‌کند (جدول ۲).

جدول ۲- نتایج رگرسیون ساده دو متغیره برای اثر مستقیم حضور فیزیکی همسر بر پیامدها

متغیر وابسته	B	SE	β	t	p
امنیت عاطفی	0.136	0.019	0.35	7.30	<0.001
رضایت زناشویی	0.722	0.08	0.42	9.05	<0.001
استرس ادراک‌شده	-0.275	0.043	-0.31	-6.37	<0.001

این یافته‌ها نشان داد حضور فیزیکی همسر با افزایش امنیت و رضایت زناشویی و کاهش استرس ادراک‌شده زنان همراه است. این نتایج با مطالعات عصب-تعامل محور و نظریه دلبستگی همسو هستند، که بیان می‌کنند دسترس‌پذیری و پاسخ‌دهی همسر احساس امنیت و هم‌تنظیمی هیجانی را افزایش می‌دهد (ازهری و همکاران، ۲۰۲۰؛ میکوینسر و شاور، ۲۰۱۶). برای بررسی نقش میانجی دلبستگی ایمن، تحلیل میانجی‌گری با رگرسیون سلسله‌مراتبی و بوت‌استرپ ۳۰۰۰ نمونه انجام شد. مسیرها و اثر غیرمستقیم در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول ۳- نتایج میانجی‌گری دلبستگی ایمن در مسیر حضور فیزیکی همسر → پیامدها

نتیجه	Boot LLCI	Boot ULCI	اثر غیرمستقیم (a×b)	t	β استاندارد	SE	B	مسیر
-	-	-	-	7.34	0.35	0.031	0.227	حضور → امنیت دلبستگی ایمن
-	-	-	-	8.95	0.42	0.031	0.273	دلبستگی ایمن → امنیت عاطفی
معنادار	0.039	0.088	0.062	3.98	0.19	0.020	0.078	حضور → امنیت عاطفی با کنترل میانجی
-	-	-	-	6.71	0.32	0.138	0.928	دلبستگی ایمن → رضایت زناشویی
معنادار	0.125	0.313	0.211	6.27	0.30	0.089	0.560	حضور → رضایت با کنترل میانجی
-	-	-	-	-5.41	-0.27	0.075	-0.406	دلبستگی ایمن → استرس ادراک‌شده
معنادار	-0.141	-0.051	-0.092	-4.56	-0.23	0.048	-0.221	حضور → استرس با کنترل میانجی



نتایج نشان داد اثر غیرمستقیم حضور فیزیکی همسر از طریق دل‌بستگی ایمن معنادار است و اثر مستقیم کاهش می‌یابد اما هنوز معنادار باقی می‌ماند. این الگو میانجی‌گری جزئی را تأیید می‌کند و با مدل‌های نظریه دل‌بستگی و خط‌مبنای اجتماعی همسو است (کوآن، ۲۰۱۰؛ کالینز و فینی، ۲۰۰۰)

تحلیل SEM با SmartPLS نشان داد:

- R^2 امنیت عاطفی = ۰.۲۷، رضایت زناشویی = ۰.۲۵، استرس ادراک‌شده = ۰.۱۷
- شاخص $SRMR \leq 0.08$ ، نشان‌دهنده برازش مناسب مدل
- تمام مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم معنادار بودند، که فرضیه کلی پژوهش را تأیید می‌کند.

۷. بحث و تفسیر نتایج

یافته‌های پژوهش نشان داد حضور فیزیکی همسر به‌طور مثبت و معنادار امنیت عاطفی و رضایت زناشویی و به‌طور منفی و معنادار استرس ادراک‌شده زنان را پیش‌بینی می‌کند. این نتایج با مطالعات پیشین در حوزه عصب-تعامل‌محور همسو است؛ به‌طوری‌که صرف حضور همسر می‌تواند هم‌نوسانی مغزی زوجین را افزایش دهد و هم‌تنظیمی هیجانی را تقویت کند، که به تجربه بالاتر امنیت روان‌شناختی منجر می‌شود (ازهری و همکاران، ۲۰۲۰).

از منظر نظریه خط‌مبنای اجتماعی، دسترس‌پذیری فرد معنادار (همسر) هزینه‌های پردازش هیجانی و پاسخ به تهدید را کاهش می‌دهد، که این سازوکار به تجربه امنیت عاطفی و کاهش پاسخ‌های استرسی کمک می‌کند (کوآن و همکاران، ۲۰۰۶؛ کوآن، ۲۰۱۰). همچنین، کیفیت و کمیت زمان حضوری مشترک در پژوهش‌های پیشین با رضایت زناشویی هم‌بسته است و حضور فیزیکی، زمینه تجربه تعاملات مثبت و حمایت‌گرانه را فراهم می‌کند (پالمن و همکاران، ۲۰۲۱؛ هولمن و همکاران، ۲۰۲۱). در نتیجه، یافته‌ها نشان می‌دهد حضور واقعی و ملموس همسر نه تنها منجر به کاهش استرس می‌شود، بلکه بهبود امنیت عاطفی و رضایت زناشویی را تسهیل می‌کند.

تحلیل میانجی‌گری نشان داد دل‌بستگی ایمن به‌طور جزئی میانجی اثر حضور فیزیکی همسر بر پیامدها است. مسیر a (حضور $\rightarrow$ دل‌بستگی ایمن) و مسیر b (دل‌بستگی ایمن $\rightarrow$ پیامدها) هر دو معنادار بودند، و اثر غیرمستقیم از طریق دل‌بستگی ایمن نیز تأیید شد. این یافته‌ها با الگوی پناه امن و نظریه دل‌بستگی بزرگسالان همسو است: دسترس‌پذیری و پاسخ‌دهی همسر، احساس امنیت و اعتماد را تقویت می‌کند و پیامدهای هیجانی و رابطه‌ای مطلوب‌تری ایجاد می‌کند (کالینز و فینی، ۲۰۰۰؛ میکوینسر و شاور، ۲۰۱۶).

علاوه بر این، تحلیل SEM نشان داد که حتی پس از کنترل میانجی، مسیرهای مستقیم همچنان معنادار باقی می‌مانند، که میانجی‌گری جزئی را تأیید می‌کند. این الگو بیانگر آن است که علاوه بر دل‌بستگی ایمن، کیفیت تعاملات روزانه، کاهش تعارضات خرد و هم‌تنظیمی لحظه‌ای نیز سهم قابل توجهی در انتقال اثر حضور همسر دارند.

نتایج پژوهش حاضر با شواهد بین‌المللی و ملی همسو است. مطالعات بین‌المللی نشان داده‌اند که زمان حضوری مشترک و دسترس‌پذیری همسر با امنیت هیجانی، رضایت زناشویی و کاهش استرس رابطه مثبت دارد (بارت و همکاران،



۲۰۲۲؛ هان و همکاران، ۲۰۲۱). در بافت ایرانی نیز پژوهش‌ها بر اهمیت امنیت عاطفی و سبک‌های دلبستگی در پیش‌بینی رضایت زناشویی تأکید کرده‌اند (منفرد و همکاران، ۱۴۰۰؛ مکاری و همکاران، ۱۴۰۲). این همسویی نشان می‌دهد که الگوهای جهانی اثر تعامل حضوری و سبک‌های دلبستگی بر پیامدهای زناشویی، در بافت فرهنگی ایرانی نیز صادق است، هرچند ممکن است شدت اثرات تحت تأثیر سن، مدت ازدواج و تعداد فرزند قرار گیرد.

۸. تبیین سازوکارهای نظری

سازوکارهای اثر مشاهده‌شده را می‌توان در دو سطح توضیح داد:

۱. **سازوکار عصب‌روان‌شناختی و هیجانی:** حضور فیزیکی همسر موجب هم‌نوسانی مغزی، کاهش پاسخ استرسی و هم‌تنظیمی هیجانی می‌شود، که تجربه امنیت و رضایت را افزایش می‌دهد (ازهری و همکاران، ۲۰۲۰؛ کوآن، ۲۰۱۰).
۲. **سازوکار دلبستگی و تعاملات رابطه‌ای:** دلبستگی ایمن موجب فعال شدن بازنمایی‌های مثبت از شریک و تقویت اعتماد و امنیت می‌شود؛ این بازنمایی‌ها نه تنها اثر غیرمستقیم را منتقل می‌کنند، بلکه مسیرهای مکمل مانند کیفیت تعاملات روزانه را نیز تقویت می‌کنند (کالینز و فینی، ۲۰۰۰؛ میکوینسر و شاور، ۲۰۱۶؛ کالینز و فینی، ۲۰۱۵).

۹. پیامدهای کاربردی

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که برنامه‌ریزی برای افزایش حضور فیزیکی باکیفیت همسر و تقویت سبک دلبستگی ایمن می‌تواند بهبود امنیت عاطفی، رضایت زناشویی و کاهش استرس را تسهیل کند. از این رو، آموزش‌های خانواده‌محور، تمرین‌های هم‌تنظیمی و ایجاد مهارت‌های تعامل حضوری می‌توانند به عنوان مداخلات مؤثر در زمینه روانشناسی خانواده و مشاوره زناشویی مدنظر قرار گیرند.

۱۰. محدودیت‌های پژوهش

با وجود یافته‌های مهم، پژوهش حاضر محدودیت‌هایی دارد که در تفسیر و تعمیم نتایج باید مدنظر قرار گیرند:

۱. **سنجش حضور فیزیکی همسر:** این متغیر با ابزار محقق‌ساخته و خودگزارش‌دهی اندازه‌گیری شد. شاخص‌های عینی زمان حضوری مشترک گردآوری نشد، که امکان خطای حافظه یا سوگیری گزارش‌دهی را افزایش می‌دهد. همچنین مقیاس ۱-۴ ممکن است به تجمع سقفی منجر شود و همسانی اندازه‌گیری در خرده‌گروه‌ها (سن، مدت ازدواج، تعداد فرزند) بررسی نشده است.
۲. **طرح مقطعی و تک‌منبعی:** تمام داده‌ها در یک زمان و از یک پاسخ‌گو جمع‌آوری شد. بنابراین هم‌سوگیری روش مشترک محتمل است و امکان استنباط علی و تعیین جهت اثرها محدود می‌باشد. نبود داده‌های زوجی، تحلیل‌های دیادیک (APIM) را ناممکن می‌سازد و نمی‌توان اثر بازیگر و شریک را به‌طور مجزا ارزیابی کرد.



۳. محدودیت تعمیم‌پذیری: نمونه شامل فقط زنان متأهل شهر مشهد، عمدتاً جوان و در سال‌های ابتدایی ازدواج بود. بنابراین تعمیم نتایج به مردان، زوج‌های با سابقه ازدواج طولانی، خانواده‌های دارای فرزند بیشتر یا بافت‌های فرهنگی دیگر نیازمند احتیاط و مطالعات مکمل است.

۹. پیشنهاد‌های پژوهشی و کاربردی

بر اساس یافته‌های این پژوهش، برنامه‌های مداخله‌ای و آموزش‌های خانواده‌محور می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

الف) افزایش امنیت عاطفی و رضایت زناشویی از طریق حضور فیزیکی همسر:

- برنامه‌ریزی هفته‌ای ۳ نوبت حضور حضوری باکیفیت (۴۵-۶۰ دقیقه)، همراه با ۱۰-۱۵ دقیقه تمرین هیجانی برای تبادل احساسات و نیازهای روان‌شناختی.

- گفت‌وگوی روزانه ۱۵-۲۰ دقیقه‌ای رو در رو بدون حواس‌پرتی (موبایل و تلویزیون).

- قرار هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای بدون حواس‌پرتی (پیاده‌روی، آشپزی دو نفره، یا فعالیت مشترک دلخواه) برای تقویت صمیمیت.

ب) کاهش استرس و تقویت هم‌تنظیمی:

- اجرای پروتکل هم‌تنظیمی سه‌بار در هفته شامل تنفس آهسته، ریلکسیشن عضلانی و شنیدن همدلانه پیش از خواب.

- در دوره‌های غیبت، تماس کوتاه صبح و شب یا اسکرپت جدایی-وصال برای کاهش اضطراب و بازگشت سریع به آرامش.

ج) تقویت دلبستگی ایمن:

- تمرین الگوی ARE (در دسترس باش، پاسخ بده، درگیر رابطه بمان) با تمرینات هفتگی شامل تماس چشمی، بازگویی احساسات طرف مقابل و رفتارهای حمایتی کوچک.

- ساختن سرمایه صمیمیت از طریق قدردانی روزانه، آیین‌های کوچک اتصال و نقشه عشق هفتگی برای افزایش حس دیده‌شدن و اطمینان از انتخاب همسر

برای توسعه و اعتبارسنجی بیشتر یافته‌ها، پژوهش‌های آینده می‌تواند:

۱. طرح‌های طولی یا نیمه‌آزمایشی اجرا کند تا اثر علی حضور حضوری بر پیامدها روشن شود.
۲. شاخص‌های عینی زمان حضور مشترک استفاده شود تا اعتبار ابزار محقق ساخته افزایش یابد.
۳. مطالعه چندموجی یا روزنگار برای سنجش پایداری اثرات حضور و هم‌زمانی با تغییرات رضایت زناشویی و استرس.



۴. تحلیل‌های زوجی (APIM) برای تفکیک اثرهای بازیگر و شریک، و مقایسه سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی با ایمن.
۵. استفاده از شاخص‌های فیزیولوژیک مانند HRV یا کورتیزول بزاقی برای اعتبارسنجی کاهش استرس.
۶. اجرای کارآزمایی کوتاه‌مدت اسکریپت جدایی-وصال و تماس ساختارمند در دوره‌های غیبت شغلی برای بررسی دوام اثر.

۱۰. مراجع

۱. عباس‌مفرد، ا. و همکاران (۱۴۰۰)، «نقش امنیت عاطفی و دلبستگی در رضایت زناشویی زنان ایرانی»، *مجله روانشناسی خانواده*، ۱۲(۲)، صص ۴۵-۶۰.
۲. مکاری، س. و همکاران (۱۴۰۲)، «سبک‌های دلبستگی و امنیت عاطفی در زنان متأهل مشهد»، *مجله مطالعات خانواده ایرانی*، ۹(۲)، صص ۲۳-۴۲.
- [1] Azehari, S., et al. (2020), "Neural Synchrony in Couples: Emotional Security and Co-regulation," *Journal of Family Psychology*, 34(2), pp 145-157.
- [2] Azhari, A., et al. (2020), "Neural Synchronization in Couples: A Marker of Emotional Co-regulation," *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 15(7), pp 789-801.
- [3] Azhari, S., et al. (2020), "Couple Synchrony and Emotional Security in Dyadic Interactions," *Journal of Family Psychology*, 34(3), pp 345-356.
- [4] Barrett, C., et al. (2022), "Couple Presence and Stress Reduction: A Meta-Analytic Review," *Psychoneuroendocrinology*, 139, 105688.
- [5] Coan, J. A. (2006), "Social Baseline Theory: The Role of Social Proximity in Emotion and Physiology," *Current Directions in Psychological Science*, 15(6), pp 237-241.
- [6] Coan, J. A., Schaefer, H. S. and Davidson, R. J. (2006), "Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat," *Psychological Science*, 17(12), pp 1032-1039.
- [7] Coan, J. A. and Sbarra, D. A. (2015), "Social Baseline Theory: The Role of Social Proximity in Emotion Regulation and Risk," *Current Opinion in Psychology*, 1, pp 3-8.
- [8] Cohen, S. and Wills, T. A. (1985), "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis," *Psychological Bulletin*, 98(2), pp 310-357.
- [9] Cohen, S., Kamarck, T. and Mermelstein, R. (1983), "A Global Measure of Perceived Stress," *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), pp 385-396.



- [10] Collins, N. L. and Feeney, B. C. (2000), "A Safe Haven: An Attachment Theory Perspective on Support Seeking and Caregiving in Intimate Relationships," *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), pp 1053–1073.
- [11] Ditzen, B., et al. (2007), "Effects of Social Support on Stress Responses in Couples," *Psychoneuroendocrinology*, 32, pp 994–1000.
- [12] Feeney, B. C. and Collins, N. L. (2015), "A New Look at Social Support: Thriving Through Relationships," *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), pp 113–147.
- [13] Funk, J. L. and Rogge, R. D. (2007), "Testing the Ruler with Item Response Theory: Couples Satisfaction Index," *Journal of Family Psychology*, 21(4), pp 572–583.
- [14] Han, S., et al. (2021), "Physical Presence of a Partner Reduces Physiological Stress Responses in Daily Life," *Psychophysiology*, 58(9), e13845.
- [15] Hogan, B., et al. (2021), "Physical Presence and Relationship Satisfaction: Daily Diary Evidence," *Journal of Marriage and Family*, 83(2), pp 456–470.
- [16] Karney, B. R. and Bradbury, T. N. (1995), "The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability," *Psychological Bulletin*, 118(1), pp 3–34.
- [17] Lorenz, A., et al. (2019), "Attachment Security and Emotional Regulation in Couples," *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(5), pp 1401–1418.
- [18] Mikulincer, M. and Shaver, P. R. (2016), *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*, Guilford Press.
- [19] Neff, L. A. and Karney, B. R. (2007), "Stress and Reactivity to Daily Relationship Experiences," *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), pp 1018–1034.
- [20] Pulman, A., et al. (2021), "Time Spent Together and Couple Well-being," *Family Process*, 60(1), pp 123–140.