



## Prediction of women's marital commitment based on their attachment styles, self-compassion and distress tolerance

Received: 2017-11- 20

Accepted: 2018- 08- 29

**Abdolbaset Mahmoudpour**

PhD Student of Counseling. Allameh Tabataba'i University

**Kiumars Farahbakhsh**

[Farahbakhsh@atu.ac.ir](mailto:Farahbakhsh@atu.ac.ir)

Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of psychology and educational sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran. **(Corresponding Author)**

**Barzan Hossini**

PhD Student of Counseling. Allameh Tabataba'i University

**Elham Balochzadeh**

MA Student of General Psychology. Islamic Azad University

### Abstract

Marriage is usually the most important ground for the manifestation of intimacy and developed social interactions. Moreover, marital commitment is the most important factor that can guarantee adherence to this marital contract. The present study aimed at predicting marital commitment based on attachment styles, self-compassion and distress tolerance. The study had a descriptive correlational research design. The statistical population of the study included the women who were suffering from marital issues and had already referred to Tehran's neighborhoods located in Pounak, Sadeghiyeh, Marzadaran, and Ferdous districts during August and September of 1396. 120 women were selected as the sample through convenience sampling. The four instruments of Hazen and Shaver Attachment Tests, Distress Tolerance Scale (DTS) by Simons and Gahar, Marital Commitment Scale by Adams and Jones and Self-ability Questionnaire were administered to the participants to measure their attachment styles, distress tolerance, marital commitment and self-compassion. The gathered data were analyzed through running Pearson correlation and multiple linear regression on SPSS. The findings indicated a significant relationship between attachment style, distress tolerance and self-compassion on the one hand and marital commitment on the other hand ( $p < 0.05$ ). The results of multiple regression also indicated that the predictors could predict 82 percent of the variance in the dependent variable, namely, marital commitment. It can be concluded that the people with secure attachment style have a higher rate of commitment to their partner. In addition, their emotional flexibility can also lead to constructive reactions to domestic conflicts. Consequently, their relationships improve and result in a higher degree of commitment and intimacy. Moreover, the people with higher rates of distress tolerance better deal with life conflicts and enjoy more commitment to domestic life.

**Key words:** *distress tolerance, commitment, attachment, self-compassion*

**citation**

Mahmoudpour, A., Farahbakhsh, K., Hossini, B & Balochzadeh, E. (2018). Prediction of women's marital commitment based on their attachment styles, self-compassion and distress tolerance. *Family Counseling and Psychotherapy*, 1, 65- 84.

## پیش‌بینی تعهد زناشویی زنان بر اساس شیوه‌های دل‌بستگی، خود شفقتی و تحمل‌پریشانی

دریافت: ۱۳۹۶-۰۸-۲۹ پذیرش: ۱۳۹۷-۰۶-۰۷

عبدالباسط محمود پور	دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی
کیومرث فرح‌بخش <a href="mailto:Farahbakhsh@atu.ac.ir">Farahbakhsh@atu.ac.ir</a>	دانشیار گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)
به رزان حسینی	دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی
الهام بلوچ زاده	کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی

### چکیده

ازدواج معمولاً اصلی‌ترین و مهم‌ترین زمینه‌ای است که کارکرد و اثر صمیمیت و روابط اجتماعی رشد یافته در آن نمود پیدا می‌کند و تعهد زناشویی برجسته‌ترین عاملی است که می‌تواند پایبندی به ازدواج را تضمین کند. پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی تعهد زناشویی بر اساس سبک‌های دل‌بستگی، خود شفقتی و تحمل‌پریشانی انجام شد. روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری زنان دارای مشکلات زناشویی مراجعه‌کننده به سراهای محله پونک، صادقیه، مرداران و فردوس شهر تهران در ماه‌های مرداد و شهریور سال ۱۳۹۶ بود. نمونه‌گیری به‌صورت در دسترس بود و تعداد ۱۲۰ نفر از زنان مراجعه‌کننده به سرای محله‌های شهر تهران به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. برای سنجش سبک دل‌بستگی از آزمون دل‌بستگی هازن و شیور و همچنین برای سنجش تحمل‌پریشانی از مقیاس تحمل‌پریشانی سیمونز و گاهر و تعهد زناشویی از پرسشنامه تعهد زناشویی آدامز و جونز و برای سنجش خود شفقتی از پرسشنامه خود شفقتی نف استفاده شد. برای تحلیل یافته‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد و در همه مراحل پژوهش از نرم‌افزار آماری SPSS کمک گرفته شد. یافته‌ها نشان داد میان سبک دل‌بستگی، تحمل‌پریشانی و خود شفقتی با تعهد زناشویی همبستگی معنی‌دار وجود دارد ( $P < 0/05$ ). شاخص  $R^2_{adj}$  «ضریب تعیین چندگانه اصلاح‌شده» نشان داد که مؤلفه‌های پیش‌بین پژوهش از توان ۸۲٪ پیش‌بینی تعهد زناشویی برخوردارند. با توجه به یافته‌های به‌دست‌آمده می‌توان نتیجه گرفت که افراد دارای سبک دل‌بستگی ایمن دارای تعهد شخصی بالایی نسبت به همسر خود و ازدواجشان باشند و انعطاف‌پذیری هیجانی و آرامش به‌دست‌آمده از خود شفقتی باعث ارائه پاسخ‌های سازنده در مقابل تعارضات زندگی می‌شود که بازده آن بهبود روابط زوجین، تعهد و صمیمیت است. همچنین کسانی که دارای تحمل‌پریشانی بیشتر با مشکلات و مسائل زندگی زناشویی کنار می‌آیند و در نتیجه سطح تعهد زناشویی در آن‌ها بالاتر است.

واژگان کلیدی: تحمل‌پریشانی، تعهد، دل‌بستگی و خود شفقتی

محمود پور، عبدالباسط؛ فرح‌بخش، کیومرث؛ حسینی، به رزان و بلوچ زاده، الهام. (۱۳۹۷). پیش‌بینی تعهد زناشویی زنان بر اساس شیوه‌های دل‌بستگی، خود شفقتی و تحمل‌پریشانی. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱، ۸۴-۶۵.

ارجاع

## مقدمه

خانواده پراج‌ترین بنیاد جامعه است که استواری آن مستلزم تعهد زوجین به یکدیگر است. اهمیت شناخت و بررسی عواملی که مایه پایداری و استواری این نهاد اجتماعی می‌گردند، می‌تواند گامی مفید در راستای بالا بردن سطح فرهنگ جامعه باشد. عوامل گوناگونی بر استواری و پابرجایی خانواده تأثیر می‌گذارند که از جمله آن‌ها تعهد میان زوجین است. همچنین تعهد به دلیل آنکه با ارتباط بهتر، شادتر بودن و رفتار سازنده‌تر در طی مشکلات در ارتباط است، یک مفهوم بسیار مهم در روابط زناشویی به شمار آورده می‌شود (محمدی، حیدرینا و عباسی، ۱۳۹۵). به همین دلیل بررسی عواملی که در تعهد زناشویی نقش دارند نیز اهمیت بنیادی پیدا می‌کند. هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی تعهد زناشویی زنان شهر تهران بر اساس سبک‌های دل‌بستگی، خود شفقتی و تحمل‌پریشانی است.

مردم، گرایش فراوانی به احساس صمیمیت و دوست‌داشتنی بودن از سوی دیگران دارند و ازدواج به‌منظور تأمین نیاز به عشق و صمیمیت انجام می‌شود (Chapman, 2010). هر ازدواج کامیاب دربرگیرنده سه بنیاد تعهد<sup>۱</sup>، جاذبه و تفاهم<sup>۲</sup> است که در این بین تعهد زناشویی<sup>۳</sup> نیرومندترین و پایدارترین عامل پیش‌بینی‌کننده کیفیت و پایداری زناشویی است (John, Seme, Roro & Tsui, 2017). تعهد زناشویی دربرگیرنده دو مؤلفه از خودگذشتگی نسبت به همسر و ناتوانی در ترک رابطه زناشویی است (Allen, Rhoades, Stanley, & Markman, 2011). تعهد ابعاد چندگانه‌ای دارد و دربرگیرنده دلایل شخصی، اخلاقی و اعتقادی به خصوص است که شخص را به ادامه رابطه زناشویی پایبند می‌کند (Tang & Curran, 2013; Ehrenberg, Robertson & Pringle, 2012). تعهد زناشویی حدی است که در آن افراد دیدگاه بلندمدتی روی ازدواجشان دارند، برای رابطه‌شان از خودگذشتگی می‌کنند، برای حفظ و تقویت همبستگی و اتحادشان گام برمی‌دارند و با همسرشان حتی هنگامی که ازدواجشان پاداش‌دهنده نیست، می‌مانند (Olson, Goddard & Marshall, 2013; Hui, Lindsey, & Elliott, 2007). سطوح بالای تعهد زناشویی با ابراز عشق بیشتر، سازگاری و پایداری زناشویی مناسب بالاتر، مهارت‌های حل مسئله تر و رضایت زناشویی رابطه دارد. پژوهشگران معتقدند که تعهد، پایداری زناشویی را افزایش می‌دهد. به اعتقاد آنان رابطه‌های با تعهد بالاتر، انعطاف‌پذیرترند و زوجین آرامش و امنیت روانی بیشتری دارند (Masters, 2008; Byrd, 2009). پژوهش‌ها حاکی از تأثیرپذیری تعهد زناشویی از متغیرهای مختلف از جمله: ویژگی‌های شخصیتی (حسینی، زهرا کار، داور نیا، شاکرمی و محمدی، ۱۳۹۴؛ Goodfriend & Agnew, 2008) تمایز یافتگی خود، همبستگی و انطباق‌پذیری خانواده و صمیمیت زناشویی (مؤمنی، کاوسی امید و امانی، ۱۳۹۵)؛ سبک‌های فرزند پروری، دل‌بستگی (قبرلی، حاتمی ورزنده، اسمعیلی و فرح‌بخش، ۱۳۹۰)؛ طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و رضایت زناشویی و نگرش مذهبی (محمدی، ۱۳۹۲).

1. commitment
2. attraction & agreement
3. marital commitment

پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که سبک دل‌بستگی<sup>۱</sup> می‌تواند زمینه‌ساز نحوه‌ی برخورد فرد با مسائل زندگی باشد و شیوه‌ی نگرش فرد را نسبت به مسائل و مشکلات، مشخص سازد. همچنین، سبک دل‌بستگی، تعیین‌کننده‌ی آمادگی فرد برای حل و فصل مشکلات، کنش‌ها و واکنش‌های فرد در برابر مشکلات اجتماعی و ناکامی‌ها است (مهرابی زاده، فتحی و شهنی بیلاق، ۱۳۸۸). در نظریه کلاسیک دل‌بستگی، بزرگ‌سالان دارای دل‌بستگی ایمن افرادی هستند که یک حس مثبت نسبت به خود و درک مثبتی از دیگران دارند، از لحاظ اجتماعی موفق‌تر هستند و اعتماد به خود بیشتری دارند (Cann, Norman, Welbourne, & Calhoun, 2008). بزرگ‌سالان دارای سبک دل‌بستگی اجتنابی خودشان را بی‌نیاز از دیگران تلقی می‌کنند. این افراد آسیب‌پذیری را انکار و ادعا می‌کنند که نیازی به روابط نزدیک ندارند و تمایل به اجتناب از صمیمیت نشان می‌دهند (Wearden, Peters, & Berry, Barrowclough & Liversidge, 2008). از سوی دیگر، بزرگ‌سالان دارای سبک دل‌بستگی اضطرابی/دوسوگرا کمتر به داشتن دیدگاهی مثبت در مورد خود گرایش دارند. آن‌ها اغلب در مورد ارزش خود به‌عنوان یک همسر شک دارند و خود را برای فقدان پاسخگویی از سوی همسرشان سرزنش می‌کنند (Bogaerts, Daalder, Van Der Knaap, Kunst & Buschman, 2008). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که زوج‌های ایمن مراقبت بیشتری را در تعاملات زوجی نسبت به همسرشان نشان می‌دهند که در مواجهه با خطر و احساس امنیت مؤثر است (Banse, 2004; Shaver, Schachner, & Mikulincer, 2005). نتایج پژوهش قنبری و همکاران (۱۳۹۰) حاکی از این بود که میان سبک دل‌بستگی و تعهد زناشویی رابطه‌ی معنی‌دار وجود ندارد اما میان سبک فرزند پروری و تعهد زناشویی به‌صورت کلی رابطه‌ی معنی‌دار یافت گردید. همچنین نتایج پژوهش اصلاتی، عبد‌الهی و امان‌الهی (۱۳۹۶) نشان داد در یک رابطه‌ی زناشویی میزان تمایز یافتگی و احساس گناه هر یک از زوجین و نوع سبک دل‌بستگی که در افراد شکل گرفته در تعهد زناشویی آن‌ها به زندگی مشترکشان مؤثر است. یکی از راه‌های مراقبت از خود، خود شفقتی<sup>۲</sup> است. خود شفقتی، مراقبت و دلسوزی نسبت به خود در زمان‌های دشوار است (Neff, 2011). شفقت به خود را می‌توان به‌عنوان یک موضع مثبت نسبت به خود، زمانی که همه‌چیز بد پیش می‌رود؛ تعریف کرد. شفقت به خود به‌عنوان یک صفت و عاملی محافظت‌کننده در برابر مشکلات و ایجاد انعطاف ورزی عاطفی در افراد محسوب می‌شود. متغیر شفقت خود دارای سه جنبه است: مهربانی با خود در مقابل قضاوت در مورد خود، احساس مشترکات انسانی در مقابل انزوا و به‌هوشیاری در مقابل همانندسازی فراینده (Germer & Neff, 2013). خود شفقتی علاوه بر آنکه فرد را در مقابل حالات روانی منفی محافظت می‌کند، در تقویت حالات هیجانی مثبت نیز نقش دارد. به‌عنوان مثال خود شفقتی با احساساتی چون پیوند اجتماعی و رضایت از زندگی مرتبط است (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007) کسانی که شفقت خود بالاتری دارند، مهارت‌های مقابله هیجانی بیشتری گزارش می‌کنند، در ایجاد تمایز میان احساساتشان و

---

1. attachment styles

2. self-compassion

بازسازی خلقی حالات هیجانی منفی توانمندترند (Terry, Leary, & Mehta, 2013). یافته‌های پژوهشی (Yarnell, & Neff, 2013)، نشان داد که افراد دارای شفقت خود بالاتر، در زمینه حل تعارضات میان فردی دارای سازش بیشتری هستند و آشفتگی عاطفی کمتری دارند. شفقت خود پیش‌بینی کننده مناسبی برای رفتارهای ارتباطی مثبت است (Neff & Beretvas, 2013). همچنین (Crocker & Canevello, 2008) در پژوهش خود نشان دادند که افراد دارای شفقت خود، تمایل به حمایت اجتماعی و تشویق اعتماد میان خود و همسرانشان را دارند افراد دارای شفقت خود بالا می‌توانند به‌طور گسترده نیازهایشان را از طریق آرامش، مهربانی و تعلق برآورده سازند و قادرند آزادی بیشتری در رابطه بدون کنترل اضافی به همسر خود بدهند. مارکس (Marks, 2017) در پژوهش خود نشان داد شفقت خود نقش زیادی در سازگاری زناشویی و سلامت روان‌شناختی زوجین دارد. نتایج پژوهش قزلسفلو، جزایری، بهرامی و محمدی (۱۳۹۵) نشان داد سلامت خانواده اصلی و خرده مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، احساسات مشترک انسانی و ذهن آگاهی، توانایی بالایی در پیش‌بینی تعهد زناشویی دارند. همچنین نتایج پژوهش نوری امامزاده و پهلوان (۱۳۹۵) نشان داد شفقت با خود می‌تواند پیش‌بینی کننده میزان تعهد و صمیمیت میان زوجها باشد و انعطاف‌پذیری هیجانی و آرامش به‌دست‌آمده از شفقت با خود باعث ارائه‌ی پاسخ‌های سازنده در مقابل تعارضات و مسائل زناشویی می‌شود که نتیجه‌ی آن ارتقاء سلامت روان‌شناختی ارتباط و تعهد و صمیمیت است.

یکی دیگر متغیرهای موردبررسی این پژوهش تحمل‌پریشانی<sup>۱</sup> بود. تحمل‌پریشانی به‌عنوان ظرفیت تجربه و تحمل کردن حالات روان‌شناختی منفی تعریف می‌شود (Williams, Thompson & Andrews, 2013). پریشانی ممکن است، نتیجه فرآیندهای فیزیکی و شناختی باشد، باوجوداین، آن به‌صورت حالت هیجانی تجربه می‌گردد که در بیشتر موارد با تمایل به انجام عملی که باعث رها شدن از تجربه هیجانی می‌شود، مشخص می‌گردد (Zvolensky, Vujanovic, Bernstein, & Leyro, 2010). افرادی که تحمل آشفتگی پایین دارند، اولاً، هیجان در نظر این افراد غیرقابل‌تحمل است و توانایی رسیدگی به پریشانی‌شان را ندارند. دوماً، این افراد وجود هیجان را انکار می‌کنند و از آن احساس شرم و آشفتگی می‌کنند، چون در خود توانایی مقابله با هیجان‌ات را نمی‌بینند. سومین ویژگی تنظیم هیجانی افراد با تحمل‌پریشانی پایین، تلاش زیاد این افراد برای جلوگیری از بروز هیجان‌ات منفی و خاموشی سریع هیجان‌ات منفی در حال تجربه است (Keough, Riccardi, Timpano, Mitchell, & Schmidt, 2010). همچنین (Tavares & Aassve, 2013) گزارش می‌کنند که پایین بودن توانمندی‌های روان‌شناختی یکی از عوامل اصلی شکست در روابط عاطفی و زناشویی است. پژوهش‌های (Dunham, 2008) و (Mirgain, & Cordova, 2007) نشان دادند که دشواری در تنظیم هیجان و سطح پایین تحمل مشکلات هم در زنان و هم در مردان، با خشنودی زناشویی رابطه منفی دارد.

1. distress tolerance

با توجه به اینکه در دین و فرهنگ ما تعهد زناشویی یک ارزش بسیار عالی است و حساسیت‌های زیادی نسبت به آن وجود دارد و به‌عنوان یکی از عوامل اساسی در پایداری و کیفیت زناشویی شناخته می‌شود ضرورت اقداماتی برای افزایش میزان تعهد زناشویی زوجین مشخص می‌شود اما برای دستیابی به این امر ابتدا باید عوامل تأثیرگذار بر آن را شناسایی نمود تا بتوان اقدامات مناسبی را برای ایجاد، حفظ و افزایش آن در زوجها انجام داد. لذا با توجه به اهمیت تعهد زناشویی و از آنجایی که در ادبیات پژوهشی داخل ایران کمتر به بررسی مؤلفه‌های تأثیرگذار از جمله تحمل پریشانی و خود شفقتی با تعهد پرداخته شده است، این پژوهش با هدف پیش‌بینی تعهد زناشویی بر اساس سبک‌های دل‌بستگی، شفقت به خود و تحمل پریشانی انجام گرفت؛ بنابراین پرسش‌هایی که این پژوهش در پی پاسخگویی به آن‌هاست عبارت‌اند از:

۱. آیا میان سبک‌های دل‌بستگی و تعهد زناشویی رابطه وجود دارد؟

۲. آیا میان خود شفقتی و تعهد زناشویی رابطه وجود دارد؟

۳. آیا میان تحمل پریشانی و تعهد زناشویی رابطه وجود دارد؟

### روش پژوهش

روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری زنان مراجعه‌کننده به سراهای محله (پونک، صادقیه، مرزداران، فردوس) شهر تهران در ماه‌های مرداد و شهریور سال ۱۳۹۶ بود. از آنجایی که در پژوهش‌های از نوع همبستگی، حداقل حجم نمونه ۵۰ نفر برای بیان چگونگی رابطه، ضرورت دارد (دلاور، ۱۳۹۱)، سعی بر این شد جهت افزایش قدرت تعمیم ۱۲۰ نفر در پژوهش شرکت داده شوند. نمونه‌گیری به‌صورت در دسترس بود که ابتدا پرسشنامه تعهد زناشویی در میان آن‌ها پخش شد و از میان ۱۹۳ مراجعه‌کننده به سراهای محله منطقه ۵ تهران ۱۲۳ نفر از زنانی که نمره پایین‌تری (نمره پایین‌تر از ۸۱) در تعهد زناشویی کسب کرده بودند انتخاب و پرسشنامه‌های سبک دل‌بستگی، خود شفقتی و تحمل پریشانی پخش شد. شرط ورود به پژوهش، زندگی با همسر با حداقل شروع از ۳ سال قبل و زندگی باهم در حال حاضر، عدم ابتلا به بیماری‌های روان‌شناختی، داشتن سواد خواندن و نوشتن بود همچنین ملاک‌های خروج شامل عدم تمایل مراجع به ادامه همکاری و ناقص بودن پرسشنامه‌ها بود. پس از انتخاب نمونه‌ی پژوهش، پیش از اجرای پرسشنامه‌ها، اطلاعاتی درباره‌ی موضوع پژوهش تا آنجا که در نتایج پژوهش تأثیرگذار نباشد، به شرکت‌کننده‌ها داده شد و پس از اطمینان از حضور داوطلبانه و پس از توجیهات لازم، شرکت‌کنندگان در پژوهش پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها تعداد ۳ پرسشنامه ناقص بود که از نمونه پژوهش خارج شد. ابزارهای این پژوهش شامل پرسشنامه‌های زیر بود:

**پرسشنامه تعهد زناشویی**<sup>۱</sup>. این پرسشنامه میزان پایبندی افراد به همسر و ازدواجشان و ابعاد آن را اندازه‌گیری می‌کند. این آزمون توسط آدامز و جونز (۱۹۹۷) برای مقاصد پژوهشی تهیه و تدوین شده و سه بعد تعهد زناشویی را اندازه‌گیری می‌کند؛ این ابعاد عبارت‌اند از: تعهد شخصی<sup>۲</sup> (سؤالات: ۱، ۴، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۲۱، ۲۴، ۲۵، ۲۷، ۲۸، ۳۱، ۳۲، ۳۵، ۳۶، ۳۸ و ۴۴)، تعهد اخلاقی<sup>۳</sup> (سؤالات: ۳، ۶، ۹، ۱۳، ۲۰، ۲۲، ۲۳، ۲۶، ۲۹، ۳۰، ۳۴، ۳۷ و ۴۱) و تعهد ساختاری<sup>۴</sup> (سؤالات: ۲، ۵، ۷، ۱۲، ۱۵، ۱۷، ۱۹، ۳۳، ۳۹، ۴۰، ۴۲ و ۴۳). آدامز و جونز (۱۹۹۷) در ۶ پژوهش مختلف به منظور به دست آوردن پایایی و روایی پرسشنامه، آن را روی ۴۱۷ نفر متأهل، ۳۴۷ نفر مجرد و ۴۶ نفر مطلقه اجرا کردند. در این مطالعات همبستگی هر سؤال با نمره کل آزمون بالا و معنی‌دار بود و به‌طور کلی ابعاد این پرسشنامه از بیشترین حمایت تجربی و نظری برخوردار بود. آدامز و جونز (۱۹۹۷) میزان پایایی هر یک از مقیاس‌های این آزمون را بر روی نمونه مذکور به این شرح زیر دست آوردند: تعهد شخصی، ۰/۹۱؛ تعهد ساختاری، ۰/۸۶؛ تعهد اخلاقی، ۰/۸۹ (قنبری هاشم‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۰). در مطالعه‌ای مقدماتی توسط عباسی (۱۳۸۸) روایی محتوایی این آزمون مورد تأیید قرار گرفت. هر سؤال آزمون دارای یک مقیاس ۵ درجه‌ای: کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم و کاملاً موافقم است که به هر گزینه نمره‌ای میان ۱ تا ۵ تعلق می‌گیرد. به گزینه کاملاً موافقم نمره ۵ و به گزینه کاملاً مخالفم نمره ۱ داده می‌شود. اکثر سؤالات پرسشنامه به شکل مستقیم نمره‌گذاری می‌شود و تنها سؤالات ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۲۳، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۲، ۳۴، ۳۵، ۳۶ و ۳۸ به‌طور معکوس نمره‌گذاری می‌گردند. دامنه کلی نمرات افراد میان ۱ تا ۱۷۲ نمره است و نمره بالاتر در این آزمون، بالا بودن تعهد کلی زوجین را نشان می‌دهد (محمدی، ۱۳۹۲).

**مقیاس تحمل پریشانی**<sup>۵</sup>. این مقیاس، یک شاخص خود سنجی تحمل پریشانی هیجانی است که توسط سیمونز و گاهر (Simons & Gaher, 2005) ساخته شده است. این مقیاس دارای ۱۵ گزینه است که ۴ خرده مقیاس آن به عناوین تحمل<sup>۶</sup>، جذب<sup>۷</sup>، ارزیابی<sup>۸</sup> و تنظیم<sup>۹</sup> است که تحمل پریشانی را بر اساس توانمندی فرد برای تحمل پریشانی هیجانی، ارزیابی ذهنی پریشانی، میزان توجه به هیجان‌ات منفی در صورت وقوع و اقدام‌های تنظیم‌کننده برای تسکین حالت پریشانی مورد سنجش قرار می‌دهند. تحمل (تحمل پریشانی هیجانی): با سؤالات ۱، ۳ و ۵ اندازه‌گیری می‌شود. جذب (جذب شدن به وسیله هیجان‌ات منفی): با سؤالات ۲، ۴ و ۱۵ اندازه‌گیری می‌شود. ارزیابی (برآورد ذهنی پریشانی): با سؤالات ۶، ۷، ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۲ اندازه‌گیری می‌شود. تنظیم (تنظیم

1. marital commitment questionnaire
2. personal commitment
3. moral commitment
4. structural commitment
5. distress tolerance scale (DTS)
6. tolerance
7. absorption
8. appraisal
9. regulation

تلاش‌ها برای تسکین پریشانی): با سؤالات ۸، ۱۳ و ۱۴ اندازه‌گیری می‌شود. گزینه‌های این مقیاس بر اساس مقیاس لیکرت نمره‌گذاری می‌شوند، نمره یک به معنای توافق کامل با گزینه موردنظر و نمره ۵ به معنای عدم توافق کامل با گزینه موردنظر است. ضرایب آلفا برای این خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲، ۰/۷۸، ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ به دست آمده است. همبستگی درون طبقه‌ای پس از گذشت شش ماه، ۰/۶۱ بود. در پژوهش اندامی خشک (۱۳۹۲) آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۶ به دست آمد. عزیزی، میرزایی و شمس (۱۳۸۹) نیز، میزان آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه را ۰/۶۷ و اعتبار باز آزمایی این پرسشنامه را نیز ۰/۷۹ گزارش کردند.

**پرسشنامه سبک دل‌بستگی<sup>۱</sup> بزرگ‌سالان هازن و شیور<sup>۲</sup>.** این مقیاس یک آزمون ۱۵ سؤالی است و سه سبک دل‌بستگی ایمن<sup>۳</sup>، اجتنابی<sup>۴</sup> و دوسوگرا<sup>۵</sup> را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (۱ = خیلی کم تا ۵ = خیلی زیاد) می‌سنجد. هر مقیاس دارای ۵ سؤال است. سؤال ۱ تا ۵ سبک دل‌بستگی اجتنابی، سؤالات ۶ تا ۱۰ سبک دل‌بستگی ایمن و سؤالات ۱۱ تا ۱۵ سبک دل‌بستگی دو سوگرا را می‌سنجد. ضرایب همبستگی میان نمره‌های یک نمونه ۳۰۰ نفری از آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله چهار هفته برای سنجش باز آزمایی محاسبه شد. این ضرایب در مورد سبک‌های دل‌بستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا برای کل آزمودنی‌ها به ترتیب ۰/۸۳/۸۷، ۰/۸۴/۰ و ۰/۵۷ به که نشانه اعتبار باز آزمایی رضایت‌بخش مقیاس است (بشارت، ۱۳۸۵). روایی محتوایی مقیاس دل‌بستگی بزرگ‌سال با سنجش ضریب‌های همبستگی میان نمره‌های پانزده نفر از متخصصان روانشناسی مورد بررسی قرار گرفت. ضرایب توافق کندال برای سبک‌های دل‌بستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا به ترتیب ۰/۶۱/۸۰، ۰/۰ و ۰/۵۷ به دست آمد (بشارت، ۱۳۹۱). همچنین وفائیان (۱۳۸۵) روایی هم‌زمان این پرسش‌نامه را با مصاحبه ساختاریافته ماین برای دل‌بستگی بزرگ‌سالان به ترتیب، ایمن (۰/۷۹)، نایمن اجتنابی (۰/۸۴) و نایمن دوسوگرا (۰/۸۷) گزارش کرده است.

**پرسشنامه خود شفقتی.** این پرسشنامه توسط نف (۲۰۰۳) ساخته شد. شامل ۲۶ گویه است و به صورت لیکرت ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. پرسشنامه خود شفقتی دارای سه مؤلفه دوقطبی مهربانی با خود<sup>۶</sup> در برابر قضاوت در مورد خود<sup>۷</sup>، انسانیت مشترک<sup>۸</sup> در مقابل انزوا<sup>۹</sup>، ذهن آگاهی<sup>۱۰</sup> در مقابل

1. attachment style questionnaire (AAI)
2. Hazan & Shaver
3. secure
4. avoidant
5. ambivalent
6. self-kindness
7. self-judgment
8. common humanity
9. isolation
10. mindfulness



همانندسازی افراطی<sup>۱</sup>، است. میانگین نمرات ۶ مؤلفه با هم جمع می‌شود و یک نمره خود شفقتی کل به دست می‌آید. مؤلفه اول: مهربانی در برابر قضاوت درباره خود شامل سؤالات ۵، ۲۳، ۱۹، ۱۲ و ۲۶ نشان مهربانی با خود و سؤالات ۱، ۸، ۱۱، ۱۶ و ۲۱ نشان‌دهنده قضاوت درباره خود است. مؤلفه دوم انسانیت مشترک در برابر انزوا که سؤالات ۳، ۷، ۱۰ و ۱۵ نشان‌دهنده انسانیت مشترک و سؤالات ۴، ۱۳، ۱۸ و ۲۵ نشان‌دهنده انزوا است. مؤلفه سوم به هشیاری در مقابل همانندسازی افراطی سؤالات ۹، ۱۷، ۱۴ و ۲۲ نشان‌دهنده به هشیاری و سؤالات ۲، ۶، ۲۰ و ۲۴ نشان‌دهنده همانندسازی افراطی است. ضریب پایایی باز آزمایی ۰/۹۳ به دست آمد. پایایی این پرسشنامه نیز توسط نف (Neff, 2003) که با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ انجام شد ۰/۹۳ گزارش شده است. در تحقیق ابوالقاسمی، تقی پور و نریمانی (۱۳۹۲) ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده ۰/۸۱ بود. همچنین در پژوهش امان الهی، تردست و اصلانی (۱۳۹۵) پایایی خرده مقیاس خود مهربانی، خود قضاوتی، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن - آگاهی و شناخت بیش‌ازحد و همچنین کل پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ به ترتیب ضرایب ۰/۷۶، ۰/۷۲، ۰/۷۳، ۰/۴۸، ۰/۸۳، ۰/۶۰ و ۰/۶۲ به دست آمد.

### روند اجرای پژوهش

پس از هماهنگی‌های لازم با سراهای محله جهت اجرای پژوهش ابتدا با توضیح هدف پژوهش و کسب رضایت، پژوهشگر پرسش‌نامه‌ها را توزیع و در طول پاسخ آزمودنی‌ها حضور فعال داشت که در صورت لزوم به پرسش‌های آزمودنی‌ها پاسخ دهد. همچنین به شرکت‌کنندگان در فرایند پژوهش جهت محرمانه ماندن نتایج پرسشنامه‌ها اطمینان داده شد. پس از جمع‌آوری اطلاعات جهت تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (محاسبه میانگین، انحراف معیار) استفاده شد. داده‌ها توسط نرم‌افزار SPSS و با استفاده از آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام تحلیل شدند. برای تعیین تأثیر هر یک از متغیرهای سبک‌های دل‌بستگی، خود شفقتی، تحمل پریشانی بر واریانس تعهد زناشویی؛ سبک‌های دل‌بستگی، خود شفقتی و تحمل پریشانی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و تعهد زناشویی به‌عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون شدند.

### اخلاق پژوهش

پژوهشگران ابتدا به شرکت‌کنندگان به‌صورت کامل از جنبه‌های مختلف پژوهش و هدف از آن توضیحاتی ارائه دادند. رضایت آزمودنی‌ها برای شرکت در پژوهش از آن‌ها گرفته شد همچنین به آزمودنی‌ها این اطمینان داده شد که اطلاعات گرفته‌شده از آن‌ها به‌صورت محرمانه خواهد بود.

1. over-identified

## یافته‌های پژوهش

از نظر خصوصیات جمعیت شناختی ۲۶/۶ درصد از جامعه پژوهش در گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال، ۴۴/۲ درصد ۳۱ تا ۴۰ سال و ۲۹/۱ درصد ۴۱ تا ۵۰ سال بوده‌اند. مدت زمان ازدواج ۵۵/۸۳ درصد از آزمودنی‌ها زیر ۷ سال، ۲۹/۱۶ درصد در میان ۸ تا ۱۱ سال و ۱۵ درصد بالای ۱۱ سال بود که ازدواجشان می‌گذشت. از میان آزمودنی‌ها ۶۰/۸۳ خانه‌دار و ۳۹/۱۶ درصد شاغل بودند.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

مقیاس	تعداد	میانگین	انحراف معیار
سبک ایمن	۱۲۰	۱۶/۰۵	۲/۵۵
سبک ناایمن	۱۲۰	۱۴/۹۳	۲/۵۳
سبک دوسوگرا	۱۲۰	۱۳/۸۰	۲/۶۲
تحمل پریشانی هیجانی	۱۲۰	۸/۸۰	۱/۷۲
جذب شدن	۱۲۰	۹/۳۱	۱/۷۴
برآورد ذهنی پریشانی	۱۲۰	۱۰/۰۴	۱/۹۸
تنظیم تلاش‌ها	۱۲۰	۹/۲۵	۱/۹۲
مهربانی با خود	۱۲۰	۱۴/۰۷	۲/۰۵
قضاوت در مورد خود	۱۲۰	۱۴/۲۶	۲/۰۳
انسانیت مشترک	۱۲۰	۱۴/۷۴	۱/۹۹
انزوا	۱۲۰	۱۵/۱۶	۲/۰۹
به‌شیری	۱۲۰	۱۳/۸۱	۲/۱۵
هماندسازی افراطی	۱۲۰	۱۵/۰۲	۲/۱۹
تعهد زناشویی	۱۲۰	۶۹/۴۴	۶/۸۸

به‌منظور بررسی این سؤال که کدام‌یک از مؤلفه‌های سبک‌های دل‌بستگی، تحمل پریشانی و خود شفقتی می‌تواند نقش مؤثری در پیش‌بینی تعهد زناشویی ایفا کند از روش رگرسیون خطی چندگانه استفاده گردید. پس از بررسی برقراری مفروضه‌های اصلی تحلیل رگرسیون چندمتغیری (نرمال بودن، عدم وجود هم خطی میان متغیرهای پیش‌بین و استقلال خطاها)، مدل مورد آزمون قرار گرفت.

یکی از مفروضات رگرسیون عدم وجود اثر هم خطی میان متغیرهای مستقل است. شاخص‌های تحمل واریانس و تورم واریانس این فرضیات را چک می‌کنند. مقدار شاخص تلورانس میان صفر و یک است. به ازای هر متغیر مستقل یک مقدار برای این شاخص وجود دارد، اگر مقدار این شاخص به یک نزدیک باشد نشان از این است که این متغیر با بقیه‌ی متغیرهای مستقل اثر هم خطی ندارد و اگر به صفر نزدیک باشد عکس این حالت را نشان می‌دهد. هم‌چنین شاخص VIF نیز در صورتی نشان از تأیید عدم وجود اثر هم خطی میان متغیرهای مستقل را نشان می‌دهد که مقداری کمتر از ۲ اختیار کند.

جدول ۲. شاخص تحمل واریانس و عامل تورم واریانس

شاخص‌های هم خطی چندگانه		
VIF	تلورانس	متغیرهای پیش‌بین
۱/۲۲	۰/۸۰	سبک‌های دل‌بستگی
۱/۲۷	۰/۷۸	تحمل پریشانی
۱/۰۶	۰/۹۴	خود شفقتی

همان‌طور که مشاهده می‌شود تمامی اعداد نشان از عدم وجود اثر هم خطی شدید میان متغیرهای پیش‌بین است.

از دیگر مفروضات رگرسیون استقلال خطاها است که باید فرض وجود همبستگی بین خطاها رد شود. برای چک کردن این فرض می‌توان از آماره دوربین واتسون استفاده کرد. برای تأیید این فرض لازم است که مقدار این آماره در بازه ۱/۵ تا ۲/۵ قرار داشته باشد. در این پژوهش این آماره برابر با ۱/۹۲ شده است که حاکی از صادق بودن این پیش‌فرض است.

همچنین نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف نشان داد توزیع همه‌ی متغیرها نرمال است ( $p > 0.05$ ).

جدول ۳. آزمون کولموگروف اسمیرنوف تک نمونه‌ای

مقیاس	Z	Sig	سطح معنی‌داری
سبک ایمن	۰/۸۳	۰/۵۱	۰/۰۵
سبک نایمن	۱/۲۲	۰/۰۹	۰/۰۵
سبک دوسوگرا	۰/۹۵	۰/۳۲	۰/۰۵
تحمل پریشانی هیجانی	۰/۹۷	۰/۳۹	۰/۰۵
جذب شدن	۱/۱۱	۰/۱۳	۰/۰۵
برآورد ذهنی پریشانی	۱/۲۴	۰/۰۹	۰/۰۵
تنظیم تلاش‌ها	۱/۰۷	۰/۱۹	۰/۰۵
مهربانی با خود	۱/۲۱	۰/۱۱	۰/۰۵
قضاوت در مورد خود	۱/۲۵	۰/۰۹	۰/۰۵
انسانیت مشترک	۰/۸۹	۰/۴۰	۰/۰۵
انزوا	۱/۲۴	۰/۰۹	۰/۰۵
به‌شیری	۱/۰۸	۰/۱۹	۰/۰۵
هماندسازی افراطی	۱/۲۰	۰/۱۱	۰/۰۵
تعهد زناشویی	۱/۲۴	۰/۰۹	۰/۰۵

پس از تأیید پیش‌فرض‌ها مدل رگرسیون مورد آزمون قرار گرفت.

جدول ۴. تحلیل رگرسیون پیش‌بینی تعهد زناشویی از طریق مقیاس‌های پیش‌بین پژوهش

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>adj</sub>	sig
رگرسیون	۳۴۴۷۸/۴۸	۱۳	۲۶۵۲/۱۹	۳۶/۰۴	۰/۹۰	۰/۸۲	۰/۷۹	۰/۰۰۱
باقیمانده	۷۷۹۸/۹۸	۱۰۶	۷۳/۵۷					
کل	۴۲۲۲۷/۴۷	۱۱۹						

همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵ شده است و نشان از معنی‌دار بودن مدل رگرسیون در سطح ۹۵ درصد اطمینان است. شاخص  $R^2_{adj}$  «ضرب تعین چند گانه اصلاح شده» نشان می‌دهد که مؤلفه‌های پیش‌بین پژوهش ۸۲ درصد توانایی پیش‌بینی تعهد زناشویی را دارند و ۱۸ درصد باقیمانده مربوط به خطای پیش‌بینی است.

شاخص  $R^2_{adj}$  (ضرب تعین تصحیح شده) توانایی پیش‌بینی متغیر وابسته را توسط متغیرهای پیش‌بین در جامعه بررسی می‌کند در واقع با کمی تعدیل، نمونه را به همه جامعه بسط می‌دهد. مقدار این ضریب در این پژوهش ۰/۷۹ شده است، به عبارت دیگر متغیرهای پیش‌بین ۷۹ درصد توانایی پیش‌بینی خود تعین گری را دارند.

با توجه به معنی‌دار بودن کل مدل به منظور بررسی اینکه کدام متغیر یا متغیرها تأثیر معنی‌دار در مدل دارند از آزمون t استفاده می‌شود.

جدول ۵. ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون

متغیر پیش‌بین	ضرایب رگرسیون		آماره t	sig	سطح معنی‌داری
	استاندارد نشده	استاندارد شده			
مقدار ثابت	۳۸/۶۴		۱۲/۲	۰/۰۰۱	۰/۰۵
سبک ایمن	۳/۳۹	۰/۴۰	۵/۴	۰/۰۰۱	۰/۰۵
سبک ناایمن	-۱/۰۲	-۰/۲۶	-۲/۸۲	۰/۰۰۵	۰/۰۵
سبک دوسوگرا	-۱/۴۰	-۰/۰۷	-۱/۱۱	۰/۲۶	۰/۰۵
تحمل پریشانی هیجانی	۲/۱۴	۰/۲۱	۳/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۰۵
جذب شدن	۰/۵۸	۰/۰۶	۱/۱۱	۰/۲۶	۰/۰۵
برآورد ذهنی پریشانی	۱/۷۲	۰/۱۹	۳/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۰۵
تنظیم تلاش‌ها	۱/۷۱	۰/۱۸	۳/۹۵	۰/۰۰۱	۰/۰۵
مهربانی با خود	۳/۴۱	۰/۳۱	۵/۷۶	۰/۰۰۱	۰/۰۵
قضایوت در مورد خود	۰/۰۵	۰/۰۱	۰/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۰۵
انسانیت مشترک	۲/۱۲	۰/۲۲	۴/۸۴	۰/۰۰۱	۰/۰۵
انزوا	۲/۰۹	۰/۲۱	۴/۰۳	۰/۰۰۱	۰/۰۵
به‌شیری	۲/۲۰	۰/۲۲	۳/۸۴	۰/۰۰۱	۰/۰۵
هماندسازی افراطی	۰/۰۵	۰/۰۱	۰/۰۷	۰/۹۴	۰/۰۵

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد با توجه به مقادیر به‌دست آمده از آزمون  $t$ ، سبک ایمن، سبک نایمن، ابعاد تحمل پریشانی (به‌جز جذب شدن به‌صورت منفی) و ابعاد خود شفقتی (به‌جز قضاوت در مورد خود و همانندسازی افراطی) با تعهد زناشویی در سطح ۵ درصد رابطه معنی‌دار دارند ( $p < 0.05$ ) مثبت بودن ضرایب بتا در واقع نشان‌دهنده این است که با افزایش میزان سبک ایمن، تحمل پریشانی و خود شفقتی، میزان تعهد زناشویی نیز افزایش می‌یابد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی تعهد زناشویی بر اساس سبک‌های دل‌بستگی، شفقت به خود و تحمل پریشانی بود. یافته‌ها نشان داد که میان سبک‌های دل‌بستگی و تعهد زناشویی رابطه معنی‌دار وجود دارد. یافته‌های این پژوهش مبنی بر ارتباط سبک‌های دل‌بستگی و تعهد زناشویی همسو با یافته‌های Wearden, Banse, 2004; Shaver, Schachner & Mikulincer, Peters, Berry, Barrowclough & Liversidge, 2008; 200; اصلانی، عبدالهی و امان الهی (۱۳۹۶) و قبری و همکاران (۱۳۹۰) بود. نتایج پژوهش اصلانی، عبدالهی و امان الهی (۱۳۹۶) نشان داد در یک رابطه‌ی زناشویی میزان تمایز یافتگی و احساس گناه هر یک از زوجین و نوع سبک دل‌بستگی که در افراد شکل گرفته در تعهد زناشویی آن‌ها به زندگی مشترکشان مؤثر است. پژوهش (Lopez, Riggs, Pollard & Hook, 2011) نشان داد که زوج‌های ایمن مراقبت بیشتری را در تعاملات زوجی نسبت به همسرشان نشان می‌دهند که در مواجهه با خطر و احساس امنیت مؤثر است هم‌چنین بزرگ‌سالان دارای سبک دل‌بستگی اضطرابی/دوسوگرا کمتر به داشتن دیدگاهی مثبت در مورد خود گرایش دارند. آن‌ها اغلب در مورد ارزش خود به‌عنوان یک همسر شک دارند و خود را برای فقدان پاسخگویی از سوی همسرشان سرزنش می‌کنند. در تبیین این یافته‌ها این گونه می‌توان گفت که فرد دارای دل‌بستگی ایمن احساس می‌کند که ارزشمند بوده و ارزش مراقبت شدن و توجه از سوی دیگری را دارا هست. بزرگ‌سالان با سبک دل‌بستگی ایمن تمایل دارند تا روابط رمانتیکشان را به‌صورت شاد و مورد اعتماد توصیف کنند (Cann, Norman, Welbourne, & Calhoun, 2008). آن‌ها قادرند که نسبتاً آسان به دیگران نزدیک شوند و تمایل دارند که در تعامل حمایت از شریک زندگی‌شان راحت باشند. شریک‌های زندگی ایمن انتظار دارند که احساسات رمانتیک در جریان یک رابطه فراز و نشیب داشته باشد و راجع به ترک شدن بیش‌از‌حد نگران نیستند (قبری و همکاران، ۱۳۹۰). شریکان زندگی ایمن گرایش دارند تا تجارب رابطه‌شان را بیشتر به‌صورت مثبت توصیف کنند. با توجه با توضیحات داده‌شده طبیعی به نظر می‌رسد که افراد دارای سبک دل‌بستگی ایمن دارای تعهد شخصی بالایی نسبت به همسر خود و ازدواجشان باشند. افرادی که سطوح بالاتری از دل‌بستگی اجتنابی دارند اهمیت روابط صمیمی و نیاز به نزدیکی را انکار می‌کنند. در نتیجه، سیستم دل‌بستگی در این افراد غیرفعال می‌شود و در روابطشان به دنبال حمایت از همسر نیستند توانایی شفاف‌سازی و دادن معنا به موقعیت آسیب‌زا، تحمل آن را آسان‌تر می‌کند

و این در حالی است که به نظر می‌رسد افراد با سبک دل‌بستگی ایمن مشکلات را به گونه‌ای مثبت تفسیر می‌کنند و سعی دارند تا به سرعت، معنایی برای آن بیابند. سبک دل‌بستگی ایمن از طریق ایجاد رابطه منطقی و باکیفیت در خانواده‌ها و همچنین انجام تعاملات حمایتی حین تنش، سرسختی بالاتر خانواده را موجب خواهد شد همچنین افراد اجتنابی در مقایسه با افراد ایمن در موقعیت‌های تنش‌زا بر همسرانشان به‌عنوان منابعی مطمئن در موقعیت‌های پرتنش کمتر تکیه دارند و از دوری‌گزینی به‌عنوان مقابله استفاده می‌کنند.

نتایج این پژوهش همچنین نشان داد که خود شفقتی با تعهد زناشویی رابطه معنی‌دار دارد. این یافته‌ها با یافته‌های Neff & Beretvas, 2013, Crocker & Canevello, 2008 و Marks, 2017، قزلسفلو، جزایری، بهرامی و محمدی (۱۳۹۵)، نوری امامزاده و پهلوان (۱۳۹۵) همسو بود. Crocker & Canevello, 2008 در پژوهش خود نشان داد که افراد داری شفقت خود، تمایل به حمایت اجتماعی و تشویق اعتماد میان خود و همسرانشان را دارند افراد دارای شفقت خود بالا می‌توانند به‌طور گسترده نیازهایشان را از طریق آرامش، مهربانی و تعلق برآورده سازند و قادرند آزادی بیشتری در رابطه بدون کنترل اضافی به همسر خود بدهند. همچنین نتایج پژوهش نوری امامزاده و پهلوان (۱۳۹۵) نشان داد شفقت با خود می‌تواند پیش‌بینی‌کننده میزان تعهد و صمیمیت میان زوجها باشد و انعطاف‌پذیری هیجانی و آرامش به‌دست‌آمده از شفقت با خود باعث ارائه‌ی پاسخ‌های سازنده در مقابل تعارضات و مسائل زناشویی می‌شود که نتیجه‌ی آن ارتقاء سلامت روان‌شناختی ارتباط و تعهد و صمیمیت است. نتایج این پژوهش را این‌گونه می‌توان تبیین کرد که خود شفقتی از یک سو نشخوار فکری را کاهش می‌دهد و از سوی دیگر توانایی مقابله با موقعیت‌های دشوار را در فرد بالا می‌برد و همین دو خصیصه‌ی مربوط به خود شفقتی باعث می‌شود فرد زمانی که موقعیت‌های دشوار را تجربه می‌کند با انعطاف‌پذیری به موقعیت واکنش نشان دهد و دچار پریشانی‌های عاطفی نشود. زمانی که فرد بتواند به‌طور متعادلی به احساسات منفی‌اش توجه کند، یعنی نه آن احساسات را سرکوب کند و نه به‌طور کامل در آن‌ها غرق شود به‌گونه‌ای که آن احساسات را با خودش به سراسر زندگی‌اش بکشاند و همچنین توانایی این را داشته باشد که احساساتش را با وضوح بیشتر، چشم‌انداز بزرگ‌تر و قضاوت منصفانه‌تر ببیند خواهد توانست که سختی‌های زندگی را به‌عنوان تجربه‌ای در زندگی بپذیرد و همین پذیرش مانع بروز لغزش در او شود. در ارتباط با تأثیر شفقت به خود و سطح تعهد زناشویی می‌توان گفت که انعطاف‌پذیری هیجانی و آرامش به‌دست‌آمده از شفقت به خود باعث ارائه‌ی پاسخ‌های سازنده در مقابل تعارضات زندگی می‌شود که نتیجه آن بهبود روابط زوجین، تعهد و صمیمیت است و کسانی که شفقت به خود بالاتری دارند به شکل مؤثرتری می‌توانند نیاز خود به تداوم ارتباط و حفظ خودمختاری و اعطای آزادی به شریک خود را تنظیم نمایند که در نتیجه آن میزان صمیمیت و رضایت زناشویی و در نتیجه تعهد زناشویی افزایش می‌یابد (Marks, 2017).

کسانی که شفقت خود بالایی دارند از آنجا که با سختگیری کمتر، خودشان را مورد قضاوت قرار می‌دهند، وقایع منفی در زندگی را راحت‌تر می‌پذیرند و خودارزیابی‌ها و واکنش‌هایشان دقیق‌تر و بیشتر بر پایه‌ی عملکرد واقعی‌شان است، چرا که قضاوت خود در این افراد نه به سمت یک خود انتقادی اغراق‌آمیز میل می‌کند و نه به سمت یک تورم خود دفاعی. اگرچه شفقت به خود متغیری شخصی است اما می‌تواند ارتباط نیرومندی با روابط میان فردی نظیر تعهد و صمیمیت ایفا کند و کسانی که میزان بالایی از شفقت به خود برخوردارند بیشتر پذیرا و صمیمی با شریک خود و متعهد به رابطه زناشویی می‌باشند (Neff, 2013).

از دیگر نتایج پژوهش معنی‌داری رابطه تحمل پریشانی با تعهد زناشویی بود. بدین معنی که هرچه افراد سطح تحمل پریشانی بالاتری داشتند تعهد زناشویی بالاتر و هرچه تحمل پریشانی پایین‌تری داشتند تعهد زناشویی کمتری داشتند. یافته‌های این پژوهش همسو با یافته‌های (Dunham, 2008, Mirgain & Cordova, 2007, Tavares & Aassve, 2013) بود. (Tavares & Aassve, 2013) گزارش می‌کنند که پایین بودن توانمندی‌های روان‌شناختی یکی از عوامل اصلی شکست در روابط عاطفی و زناشویی است. در تبیین یافته‌های این پژوهش این‌گونه می‌توان گفت که افرادی که تحمل پریشانی آن‌ها بالاست بهتر می‌توانند با اضطراب ناشی از استرس ادراک‌شده کنار بیایند. همچنین، به احتمال زیاد از هیجانات مثبت برای روبه‌رو شدن با تجارب سخت استفاده می‌کنند زنانی که نمی‌توانند فشارهای زندگی و زناشویی را به صورت منطقی مدیریت کنند و به جای پذیرش مسائل و تمرکز بر مشکلات برای یافتن راه‌حل بهتر از شیوه‌های اجتنابی و کمتر استرس‌زا استفاده می‌کنند، به احتمال زیاد با شدت گرفتن فشارها و استرس‌های زندگی زناشویی، احساس درماندگی می‌کنند و قدرت کمتری برای تحمل این پریشانی‌ها از خود نشان می‌دهند که باعث افزایش شیوه‌های اجتنابی برخورد با مسائل در این افراد می‌شود که پیامدهای منفی زیادی برای آن‌ها به همراه دارد. افراد با تحمل پریشانی پایین در یک تلاش غلط برای مقابله با هیجانات منفی خود درگیر بی‌نظمی رفتاری می‌شوند به نظر می‌رسد تحمل پایین این افراد آن‌ها را مجبور برای یافتن راهی فوری برای خلاصی از هیجانات می‌کند و مشکلات زناشویی و زندگی باعث گرایش فرد به روابط دیگر جهت فرار از مشکلات و اجتناب از آن‌ها است.

### محدودیت‌ها و پیشنهادها

پژوهش حاضر مانند سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی روبرو بود و با توجه به اینکه پژوهش در شهر تهران اجرا شده است و در آن از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد و بافت فرهنگی در این زمینه می‌تواند تأثیرگذار باشد باید در تعمیم نتایج جانب احتیاط را رعایت کرد. مشاوران خانواده و سایر متخصصان ذی‌ربط لازم است تأثیرات متغیرهای مختلف روان‌شناختی در ارتباط زناشویی زوجین جهت تقویت تعهد زناشویی آن‌ها در نظر بگیرند و از طریق بالا بردن سطح توانمندی‌های روان‌شناختی زوجین به ارتقا

کیفیت زندگی زناشویی آن‌ها کمک کنند. همچنین نتایج حاصل از این پژوهش را می‌توان برای مشاوره پیش از ازدواج به کار بست و سطوح متغیرها را در کسانی که جهت مشاوره پیش از ازدواج حضور می‌یابند شناسایی کرد و در آن زمینه جلسات مشاوره یا پیشنهادهایی به آن‌ها ارائه داد.

### تصریح درباره عدم تعارض منافع

نویسندگان متعهد می‌شوند که پژوهش حاضر هیچ‌گونه تضاد منافی ندارد. همچنین نویسندگان دارای هیچ‌گونه جایگاه یا شرایط ویژه‌ای که این جایگاه و شرایط با پژوهش و برآیندهای آن رابطه داشته باشد، نمی‌باشند و نیز دارای هیچ‌گونه ارتباط با شخص یا مراکزی که بر اهداف پژوهش تأثیرگذار باشند، نمی‌باشند. افزون بر آن برآیندهای پژوهش هیچ‌گونه سود اقتصادی برای نویسندگان نداشته است.

### سپاسگزاری

پژوهشگران از همکاری مشاوران سرای محله‌های پونک، صادقیه، مرزداران و فردوس و تمامی آزمودنی‌هایی که ما را در اجرای این پژوهش یاری کمال تشکر و قدردانی را دارند.

### منابع

ابوالقاسمی، عباس؛ تقی پور، مریم؛ و نریمانی، محمد (۱۳۹۱). ارتباط تیپ شخصیتی D، خود دلسوزی و حمایت اجتماعی با رفتارهای بهداشتی در بیماران کرونر قلبی. *فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی سلامت*. (۱۱): ۲۰-۵.

اصلانی، خالد؛ عبدالهی، نیره و امان‌الهی، عباس (۱۳۹۶). رابطه سبک دل‌بستگی با تعهد زناشویی با میانجی‌گری تمایز یافتگی خود و احساس گناه در دانشجویان زن متأهل شهر اهواز. *فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش‌های مشاوره*. ۱۵ (۶۱): ۱۹۱-۲۲۰.

امان‌الهی، عباس؛ تردست، کوثر؛ اصلانی، خالد (۱۳۹۵). پیش‌بینی افسردگی بر اساس مؤلفه‌های خود شفقتی در دانشجویان دختر دارای تجربه‌ی شکست عاطفی دانشگاه‌های اهواز. *مجله روانشناسی بالینی*. شماره ۳۰. ۷۷ تا ۸۸

اندامی خشک، علیرضا (۱۳۹۲). *نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و تحمل پریشانی با رضایت از زندگی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. چاپ‌نشده، دانشگاه علامه طباطبائی. تهران.

بشارت، محمدعلی (۱۳۸۵). بررسی رابطه‌ی سبک فرزند پروری و پرخاشگری دانش‌آموزان. *فصلنامه علوم اجتماعی دانشگاه تهران*، ۳ (۴).

بشارت، محمدعلی (۱۳۹۱). نقش واسطه‌ای مکانیسم‌های دفاعی در رابطه میان سبک‌های دل‌بستگی و ناگویی هیجانی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*. ۶ (۱): ۲۲-۷.



- حسینی، امین؛ زهرا کار، کیانوش؛ داور نیا، رضا؛ شاکرمی، محمد؛ محمدی، بهناز. (۱۳۹۴). رابطه‌ی تعهد زناشویی با ویژگی‌های شخصیتی. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*. ۲۲(۵): ۷۹۶-۷۸۸.
- عزیزی، علیرضا؛ میرزایی، آزاده و شمس، جمال (۱۳۸۹). بررسی رابطه تحمل آشفتگی و تنظیم هیجانی با میزان وابستگی دانشجویان به سیگار. *مجله پژوهشی حکیم*، (۱۱(۱)، ۱۳-۱۸.
- قرلسفلو، مهدی؛ جزایری، رضوان السادات؛ بهرامی، فاطمه و محمدی، رحمت‌الله. (۱۳۹۵). رابطه سلامت خانواده اصلی و شفقت خود با تعهد زناشویی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*. ۲۶(۱۳۹): ۱۳۷-۱۴۸.
- قنبری هاشم‌آبادی، بهرام علی؛ حاتمی ورزنده، ابوالفضل؛ اسمعیلی، معصومه و فرح‌بخش، کیومرث. (۱۳۹۰). رابطه‌ی میان سبک‌های فرزند پروری، دل‌بستگی و تعهد زناشویی در زنان متأهل دانشگاه علامه طباطبائی. *فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه*. ۷(۲): ۳۹-۶۰.
- محمدی، بهاره. (۱۳۹۲). پیش‌بینی تعهد زناشویی بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و رضایت زناشویی و نگرش مذهبی در زوجین ساکن شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علم و فرهنگ.
- مؤمنی، خدا مراد؛ کاووسی امید، سکینه؛ امانی، رزیتا (۱۳۹۴). پیش‌بینی تعهد زناشویی بر اساس تمایز یافتگی خود، همبستگی و انطباق‌پذیری خانواده و صمیمیت زناشویی. *آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*. ۱(۲): ۴۶-۵۸.
- مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ فتحی، کیهان؛ شهنی ییلاق، منیجه (۱۳۸۸). افسردگی، هیجان خواهی، پرخاشگری، سبک‌های دل‌بستگی و وضعیت اقتصادی اجتماعی به‌عنوان پیش‌بین‌های وابستگی به مواد مخدر در نوجوانان پسر شهر اهواز. *مجله علوم تربیتی و روانشناسی*. ۱۵(۱): ۱۷۸-۱۵۳.
- محمدی بهناز، حیدرنیا احمد، عباسی هادی. پیش‌بینی تعهد زناشویی بر اساس صمیمیت زناشویی و بخشودگی. *رویش روان‌شناسی*. ۱۳۹۵؛ ۵(۳): ۳۱-۵۰.

## References

- Adams, J. M., & Jones, W. H. (1997). The conceptualization of marital commitment: An integrative analysis. *Journal of personality and social psychology*, 72(5), 1177.
- Allen, E. S., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). On the home front: Stress for recently deployed Army couples. *Family process*, 50(2), 235-247.
- Banse, R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 273-282.
- Bogaerts, S., Daalder, A. L., Van Der Knaap, L. M., Kunst, M. J., & Buschman, J. (2008). Critical incident, adult attachment style, and posttraumatic stress disorder: A comparison of three groups of security workers. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(8), 1063-1072.
- Byrd, S. (2009). The social construction of marital commitment. *Journal of Marriage and Family*, 71(2), 318-336.

- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L., & Calhoun, L. G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humour styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European journal of personality*, 22(2), 131-146.
- Chapman, G. (2010). *The 5 love languages of teenagers: The secret to loving teens effectively*. Moody Publishers.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of personality and social psychology*, 95(3), 555.
- Dunham, S. M. (2008). *Emotional skillfulness in African American marriage: Intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction* (Doctoral dissertation, University of Akron).
- Ehrenberg, M. F., Robertson, M., & Pringle, J. (2012). Attachment style and marital commitment in the context of remarriage. *Journal of Divorce & Remarriage*, 53(3), 204-219.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856-867.
- Goodfriend, W., & Agnew, C. R. (2008). Sunken costs and desired plans: Examining different types of investments in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(12), 1639-1652.
- Hui, S. K. A., Lindsey, C. R., & Elliott, T. R. (2007). Church attendance and marital commitment beliefs of undergraduate women. *Journal of applied social psychology*, 37(3), 501-514.
- John, N. A., Seme, A., Roro, M. A., & Tsui, A. O. (2017). Understanding the meaning of marital relationship quality among couples in peri-urban Ethiopia. *Culture, health & sexuality*, 19(2), 267-278.
- Keough, M. E., Riccardi, C. J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A., & Schmidt, N. B. (2010). Anxiety symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behavior Therapy*, 41(4), 567-574.
- Lopez, J. L., Riggs, S. A., Pollard, S. E., & Hook, J. N. (2011). Religious commitment, adult attachment, and marital adjustment in newly married couples. *Journal of Family Psychology*, 25(2), 301.
- Marks, O. M. (2017). *Self-Compassion and Marital Satisfaction* (Doctoral dissertation, Regent University).
- Masters, A. (2008). Marriage, commitment and divorce in a matching model with differential aging. *Review of Economic Dynamics*, 11(3), 614-628.
- Mirgain, S. A., & Cordova, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: the association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 983-1009.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.

- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity, 12*(1), 78-98.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*(4), 908-916.
- Olson, J. R., Goddard, H. W., & Marshall, J. P. (2013). Relations among risk, religiosity, and marital commitment. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 12*(3), 235-254.
- Shaver, P. R., Schachner, D. A., & Mikulincer, M. (2005). Attachment style, excessive reassurance seeking, relationship processes, and depression. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(3), 343-359.
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion, 29*(2), 83-102.
- Tang, C. Y., & Curran, M. A. (2013). Marital commitment and perceptions of fairness in household chores. *Journal of Family Issues, 34*(12), 1598-1622.
- Tavares, L. P., & Aassve, A. (2013). Psychological distress of marital and cohabitation breakups. *Social science research, 42*(6), 1599-1611.
- Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2013). Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college. *Self and Identity, 12*(3), 278-290.
- Wearden, A., Peters, I., Berry, K., Barrowclough, C., & Liversidge, T. (2008). Adult attachment, parenting experiences, and core beliefs about self and others. *Personality and Individual Differences, 44*(5), 1246-1257.
- Williams, A. D., Thompson, J., & Andrews, G. (2013). The impact of psychological distress tolerance in the treatment of depression. *Behaviour research and therapy, 51*(8), 469-475.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity, 12*(2), 146-159.
- Zvolensky, M. J., Vujanovic, A. A., Bernstein, A., & Leyro, T. (2010). Distress tolerance: Theory, measurement, and relations to psychopathology. *Current Directions in Psychological Science, 19*(6), 406-410.

### References (In Persian)

- Abolghasemi, A., Taghipour, M., & Narimani, M. (2012). The relationship of type "D" personality, self-compassion and social support with health behaviors in patients with coronary heart disease. *Quarterly Journal of Health Psychology, 1*, 5-19.
- Amanollahi, A., Tardast, K., & Aslani, K. (2016). Prediction of Depression Based on Components of self- Compassion in Girl Students with Emotional Breakdown Experience in Ahvaz Universities. *Journal of Clinical Psychology, 8* (2): 77-89.
- Andami khoshk, A. R. (2013). *The Mediating Role of resilience in the relationship between cognitive emotion regulation and distress tolerance with life satisfaction*. Master's Thesis. Allameh Tabataba'i University. Tehran.

- Aslani, K., abdollahi, N., & Amanollahi A. (2017). The relationship between attachment style and marital commitment with the mediation of differentiation of self and feeling of guilt on female married students in Ahvaz. *Journal of counseling research*. 15 (61):191-220.
- Besharat, M. A. (2006). The Relationship between parenting style and adolescents aggression. *Journal of Social Sciences*. 3 (4): 21-33.
- Besharat, M.A. (2012). The mediating role of defense mechanisms in the relationship between attachment styles and Alexithymia. *Journal of Applied Psychology*. 6(1): 7-22.
- Ghanbari, H. B. A., Hatamy, A., Esmaili, M., & Farahbakhsh, K. (2011). On the Relationship among Parenting Styles, Attachment Styles and Marital Commitment in Arried Female Students of Allameh Tabatabai University. *Journal of Women and Society*. 2 (7): 39-60.
- Ghezelsefloo M, Jazayeri R, Bahrami F, Mohammadi R. (2016). Relationship between Original Family Health and Self-Compassion with Marital Commitment. *J Mazandaran Univ Med Sci*. 26 (139):137-148.
- Mehrabizadeh Honarmand, M., Fati, K., & Shahni Yeylaq, M. (2008). Depression, you want excitement, aggression, attachment styles and socioeconomic status as predictive of drug dependence in adolescent boys in Ahwaz. *Journal of science education*, 15(1), 153-178.
- Mohamadi, B. (2013). *Prediction of marital commitment based on early maladaptive schemas and marital satisfaction and religious attitudes in couples living in Tehran*. Master's Thesis. University of Science and Culture. Tehran.
- Mohammadi B, heydarnia A, Abbasi H. (2016). Predicting Marital Commitment Basid on Marital Intimacy and Forgiveness. *Frooyesh*. 5 (3):31-50.
- Momeni, K., Kavooosi, O., & Amani, R. (2015). Predicting marital commitment on the basis of differentiation of self, family adaptability and cohesion, and marital intimacy. *Family Pathology, Counseling & Enrichment Journal*. 1 (2):46-58.
- Shams, J., Azizi, A.R., & Mirzaie, A. (2010). Correlation between Distress Tolerance and Emotional Regulation with Students Smoking Dependence. *Hakim Health Sys Res*. 13 (1):11-18.