

شفقت خود و دین‌داری به‌عنوان پیش‌بین‌های حفظ رابطه زوجین

سکینه جمعه نیا^۱*

محمود جاجرمی^۲

علیرضا قربانی^۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی شفقت خود و دین‌داری به‌عنوان پیش‌بین‌های حفظ رابطه زوجین بود. روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل مادرانی است که فرزندانشان در تابستان ۹۵ در دو کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان فعالیت داشتند به تعداد ۴۲۰ نفر، یک نمونه ۲۰۰ نفری با استفاده از فرمول کوکران به‌صورت تصادفی از بین آنان انتخاب شدند. در این پژوهش از پرسشنامه خود شفقتی، دین‌داری و راهبردهای حفظ رابطه زوجین به‌عنوان ابزار پژوهش استفاده شد. جهت تحلیل داده‌ها از روش همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد. نتایج نشان داد که بین شفقت خود و دین‌داری با راهبردهای حفظ رابطه زوجین همبستگی معناداری وجود دارد. همچنین تحلیل رگرسیون چند متغیری نشان داد که خرده مقیاس‌های مهربانی با خود و ذهن آگاهی از متغیر شفقت خود و دین‌داری به‌طور مثبت و خرده مقیاس‌های (قضاوت خود و انزوا و فزون‌طلبی) از متغیر شفقت خود به‌طور منفی توان پیش‌بینی راهبردهای حفظ رابطه را دارند و اشتراکات انسانی توان پیش‌بینی حفظ رابطه را ندارد و در مجموع به‌صورت مشترک ۰/۳۰ واریانس راهبردهای حفظ رابطه زوجین را پیش‌بینی می‌کنند. بر اساس این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که شفقت خود و دین‌داری در ارتقاء راهبردهای حفظ رابطه زوجین تأثیر دارند.

واژگان کلیدی: شفقت خود، دین‌داری، راهبردهای حفظ رابطه، پیش‌بین‌کننده‌ها، مادران

۱- دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، *نویسنده مسئول s_jomenia@yahoo.com

۲- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، Mahmoud.jajarmi@yahoo.com

۳- استادیار گروه علوم اجتماعی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران، it_ghorbani@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۷/۱۷

تاریخ ارسال: ۱۳۹۶/۲/۵

مقدمه

ازدواج یک واحد بنیادین اجتماعی است و نشان‌دهنده نمایی کلی از ساختارها و سازمان‌های اجتماعی در هر فرهنگی است. زن و مردی که باهم ازدواج می‌کنند باید بتوانند خود را با نیم‌قرن تحولات اجتماعی و رشد و تغییرات متقابل یکدیگر تطبیق دهند (ثنایی ذاکر و باقر نژاد، ۱۳۷۸). در صورتی که احساس زوج‌ها نسبت به زندگی مشترک مطلوب باشد آن‌ها در رفاه، امنیت و سلامت خواهند بود و توانایی‌هایشان را افزایش می‌دهد (برادبوری، فینچن و بیچ، ۲۰۰۰). این رابطه در عین حال که می‌تواند صمیمانه‌ترین و راحت‌ترین رابطه ممکن باشد، می‌تواند شدیدترین صدمات ممکن را به اعضا وارد کند. در صورتی که ازدواج ناموفق باشد می‌تواند به توقف رشد شخصی و سرگردانی منجر گردد. شکست در این رابطه می‌تواند به صدمه‌ها و جراحتهایی منجر گردد که التیام آن‌ها به وقت زیادی نیاز دارد (نظری، ۱۳۸۶).

امروزه به نظر می‌رسد که ساختار ازدواج در خطر نرخ بالای طلاق و متلاشی شدن ازدواج سنتی است (ون در برگ، ۲۰۰۰). طلاق خواه به‌عنوان یکی از علل یا معلول ناهنجاری‌های اجتماعی بررسی گردد به‌نوبه خود معلول تعامل‌های نامناسب بین زوجین است (عامری، ۱۳۸۲). محققان نشان دادند که تأثیرات منفی تعارض در تعامل‌های زوجین، با خشونت و درگیری مرتبط است (بوک والا، سوپین و زدانیوک، ۲۰۰۵). این ارتباط‌های مخرب یا تعامل‌های منفی بین زوج‌ها منجر به کاهش رضایت از رابطه و افزایش احتمال طلاق می‌شوند. گزارش‌های رسمی سازمان ثبت‌احوال نشان می‌دهد که نسبت ازدواج به طلاق در ۶ ماهه نخست سال ۱۳۹۴، ۳/۴ بوده این در حالی است که در همین دوره زمانی در استان گلستان آمار طلاق ۳/۶ است و در سال ۹۵ میزان طلاق ۱۰ درصد افزایش داشته است و شهرستان گنبد دارای رتبه سوم استان در طلاق است و از هر ۴ ازدواج یک طلاق صورت گرفته است (ثبت‌احوال گلستان ۱۳۹۵) و ماهانه ۲۰۰ پرونده در حوزه خانواده ثبت می‌گردد (تاجیک، ۱۳۹۵). گزارش‌ها نشان می‌دهد که ازدواج‌های ایرانی حتی در شهرهای کوچک در موضعی ضعیف و بی‌ثبات قرار دارند. در بروز این شرایط متخصصان خانواده را در جهت گام برداشتن در جهت حفظ رابطه بین زوجین در این واحد اجتماعی اثرگذار سوق می‌دهد.



راهبردهای حفظ‌کننده رابطه به‌عنوان رفتارهای پویایی که بر محافظت از روابط تأکید دارد، تعریف شده است (آیلور و داینتون^۱، ۲۰۰۴). تعاریف مختلفی از راهبردهای حفظ رابطه در تحقیقات مختلف ارائه شده است که شامل: تداوم رابطه، ثبات رابطه، می‌شود (اوگولوسکی و بویرز، ۲۰۱۲)؛ همچنین راهبردهای حفظ رابطه فعالیت‌ها و کارهای را شامل می‌شود که افراد برای نگهداری رابطه‌شان به کار می‌برند (کانری^۲ و استفورد، ۱۹۹۴؛ به نقل از استفورد، داینتون و هاس، ۲۰۰۰).

در مطالعه که استفورد و کانری (۱۹۹۱؛ به نقل از استفورد، ۲۰۱۱) به‌منظور تعیین راهبردهای که زوجین برای حفظ رابطه‌شان به کار می‌گیرند انجام دادند، پنج راهبرد: اطمینان بخشی و دلگرمی دادن^۳ (پیام‌های که بر تعهد به همسر و رابطه تأکید دارد و همچنین تأکید بر پذیرش، عشق و تعهد به همسر)، باز بودن و خود افشایی^۴ (خود افشایی و گفتگوی مستقیم در مورد رابطه و بیان راحت احساسات در رابطه)، مثبت نگری^۵ (اتخاذ رویکردی مثبت به رابطه مثل ابراز خوشحالی و امید و حمایت از یکدیگر و به حداقل رساندن تعابیر منفی و خصم آلود)، تقسیم وظایف^۶ (مسئولیت برابر و عادلانه در انجام کارها و وظایف در زندگی مشترک و رضایت فرد از مسئولیت‌های که بر عهده اوست)، شبکه اجتماعی^۷ (تکیه کردن بر دوستان و آشنایان و استفاده از خانواده، دوستان و دیگر اعضای شبکه‌های اجتماعی برای تثبیت رابطه)، مشخص کردند. دینتون و هاس^۸ (۲۰۰۰) دو راهبرد دیگر ارائه نمودند که نصیحت^۹ (به اشتراک گذاشتن عقاید با همدیگر و ارائه و دریافت دیدگاه‌های همدیگر در امور مشترک و فردی) و مدیریت تعارض‌ها^{۱۰} (توانایی حل تعارض‌ها و مدیریت آن‌ها و استفاده از رفتارهای تعارض سازنده مثل همکاری و صبر) را در بر می‌گرفت. این راهبردها، فعالیت‌هایی هستند که افراد هشیارانه یا ناهشیارانه به عهده می‌گیرند تا رابطه‌شان را باهم حفظ کنند (لی^{۱۱}، کورن^{۱۲}، کروکت^{۱۳} و لاونینگ^{۱۴}، ۲۰۱۰). نتایج مطالعات متعدد مؤید این نکته است که زوج‌هایی که از این راهبردها به‌خوبی استفاده می‌کنند تعهد، رضایتمندی و شادکامی از رابطه، دوست داشتن و رضایتمندی جنسی بالاتری را تجربه خواهند کرد (رامیرز^{۱۵}، ۲۰۰۸؛ جانسون^{۱۶}، ۲۰۰۹). بدر

¹ Aylor & Dainton

² Canary

³ assurance

⁴ openness

⁵ positivity

⁶ Share task

⁷ Social network

⁸ Hass Advice

⁹ Conflict management

¹⁰ Le

¹¹ Korn

¹² Crockett

¹³ Loving

¹⁴ Ramirez

¹⁵ Johnson

و تیلور^۱ (۲۰۰۸) نشان دادند که زوجین راهبردهای حفظ رابطه را برای حفظ و نگهداری رابطه‌شان استفاده می‌کنند؛ همچنین افرادی که همسرشان از راهبردهای حفظ رابطه بیشتر استفاده می‌کنند، از روابط خود رضایت بیشتری دارند (داینتون^۲، ۲۰۰۰)، دلگرمی بیشتری به رابطه‌شان دارند (داینتون، ۲۰۰۸) و تردید کمتری درباره آینده رابطه‌شان گزارش می‌دهند (گوئرو، الوی و وابنیک، ۱۹۹۳؛ به نقل از لی، کورن، کروکتو لاونگ، ۲۰۱۰). پژوهش‌ها حاکی از آن است که انتخاب روش زوج‌ها برای مدیریت تعارض‌ها که یکی از مؤلفه‌های راهبردهای حفظ رابطه است، در روابطشان یک عامل مهم و تعیین‌کننده در کیفیت کلی رابطه است (ویلر^۳، کیمبرلی^۴ و شاون^۵، ۲۰۱۰). همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که اطمینان بخشی و دلگرمی مهم‌ترین عامل در بهبود کیفیت روابط است، حتی وقتی که گاهی زوجین از آن استفاده کنند (کانری، استفورد و سیمیک^۶، ۲۰۰۲). برعکس، استفاده بیش از حد از باز بودن (استفورد، داینتون و هاوس، ۲۰۰۰) و نصیحت (داینتون و آیلور^۷، ۲۰۰۲) می‌تواند باعث کاهش کیفیت روابط گردد.

نتایج تحقیقات استفورد و کانری (۱۹۹۱؛ به نقل از داینتون و آیلور، ۲۰۰۲) نشان داد که ۵۶٪ واریانس رضایت زناشویی می‌تواند به وسیله پنج راهبرد: اطمینان بخشی، گشودگی، تقسیم وظایف، مدیریت تعارض‌ها و مثبت نگری تبیین شود. همچنین استفورد و دینتون و هاس (۲۰۰۰) نشان دادند که ۴۶٪ درصد واریانس رضایت زناشویی به وسیله اطمینان بخشی و تقسیم وظایف قابل تبیین است. همچنین استفورد و کانری (۱۹۹۱؛ به نقل از هاس و استفورد؛ ۲۰۰۵) نشان دادند که ۵۶٪ از واریانس تعهد می‌تواند به وسیله اطمینان بخشی، شبکه اجتماعی و تقسیم وظایف پیش‌بینی شود. همچنین در تحقیق دیگر استفورد، داینتون و هاوس (۲۰۰۰)، نشان داده‌اند که ۳۰٪ درصد از واریانس تعهد می‌تواند به وسیله دو مؤلفه اطمینان بخشی و تقسیم وظایف پیش‌بینی شود.

به‌طور سنتی، مذهبی بودن به‌عنوان یک مانع طلاق در نظر گرفته شده است (کال و هتسون، ۱۹۹۷). همه مذاهب پیروان خود را در مورد ازدواج و طلاق راهنمایی می‌کنند و هیچ مذهبی طلاق را ترغیب نمی‌کند. دین به‌عنوان نظام اعتقادی سازمان‌یافته همراه با مجموعه‌ای از آیین‌ها و اعمال تعریف شده است که تعیین‌کننده شیوه پاسخدهی افراد به تجارب زندگی است

¹ Badr & Taylor ² Dainton ³ Wheeler ⁴ Kimberly ⁵ Shawna ⁶ Semic ⁷ Aylor



(زولینگ^۱ و همکاران، ۲۰۰۶). همچنین دین‌داری به‌عنوان جستجوی شخصی یا گروهی تقدس که در یک بافت مقدس سنتی ظاهر می‌شود، در نظر گرفته شده است (زینباو^۲ و پارگامنت^۳، ۲۰۰۵) که چنین تعریفی تفاوت مفهومی بین دو سازه معنویت و دین‌داری را روشن می‌کند، چراکه معنویت تجربه کاملاً شخصی مقدس است، در حالی که دین بیشتر شامل کیفیاتی است که به بافت دینی سنتی فرد اشاره می‌کند (کلی^۴، ۲۰۰۸). اعتقاد بر این است که هر دو سازه، یعنی دین‌داری و معنویت جزء عوامل اجتماعی و روان‌شناختی مهم در زندگی انسان‌ها هستند (ساواتزکی^۵ و همکاران، ۲۰۰۵). دین در اغلب موارد نقشی میانجی دارد و در چنین شرایطی بر فرآیندهای فکری و ارزیابی رویدادهای روزمره فرد تأثیر می‌گذارد، به طوری که برخی پژوهشگران بر این باورند که به کمک باورهای دینی مقابله با هیجان‌ها و شرایط اجتماعی تسهیل می‌گردد (دینر، کوکاس و اویشی، ۲۰۰۲؛ به نقل از هادیانفر، ۱۳۸۴). براساس نظریه‌های بسیاری از جامعه‌شناسان از جمله وبر، زیمل، گیدنز و بردیو، و برخلاف نظر مارکس، امروزه تنها عامل اقتصادی نمی‌تواند تعیین‌کننده شیوه زندگی افراد باشد، بلکه عوامل دیگر از جمله سرمایه‌های مذهبی در سبک زندگی انسان مؤثرند (استوری، ۱۳۸۶). با مرور مطالعات پیشین مشخص می‌شود رابطه مذهب و خانواده همواره در سراسر جهان مورد توجه و پژوهش روان‌شناسان بوده است و در حوزه‌های خصوصی، مانند نگرش‌ها، هنجارها و خانواده هنوز ادامه دارد (مالمن^۶ و پیترسون، ۱۹۹۹؛ به نقل از یاکسین لو، ۲۰۰۹) پژوهش‌های متعددی مؤید این نکته است که دین‌داری با اغلب مؤلفه‌های سبک زندگی، رضایت و شادکامی، همچنین افزایش مشارکت کلامی، کاهش پرخاشگری و تعارض و اختلافات زناشویی، هیجانانگ و عواطف مثبت، مهربانی و اعتمادبه‌نفس رابطه دارد ((نصرتی و ذوالفقاری، ۱۳۹۱، مولینز و همکاران ۲۰۰۱، ماوهونی، ۲۰۰۶ و کیم ۲۰۰۱ به نقل از رسولی، ۱۳۹۱).

از دیگر عواملی که می‌تواند باعث ثبات و تداوم ازدواج نقش داشته باشد شفقت خود است. روان‌شناسان در طولانی مدت علاقه‌مند به بررسی چگونگی تأثیر افکار و احساس‌های افراد درباره خودشان و تأثیر آن بر روابط بین شخصی بوده‌اند. متصور شدن خود به‌عنوان فردی شایسته و ارزشمند، نقش مهمی در توانایی حفظ و رضایت در روابط عاشقانه دارد (میکولینسر و شاور، ۲۰۰۳). در مقابل، افراد خود انتقادگر، بدگمانی، نارضایتی در روابط و ناتوانی در ایجاد

¹ Zulling

² Zinnbaue

³ Pargament

⁴ Kelley

⁵ Sawatzky

⁶ malman

صمیمیت با همسر خود را تجربه می‌کنند (لینچ، روبینز و مورس، ۲۰۰۱). یکی از مؤلفه‌های که می‌تواند نقش به‌سزایی در رضایت زناشویی داشته باشد، شفقت خود^۱ است. نف (۲۰۰۳) شفقت خود را به‌عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود^۲ در مقابل قضاوت کردن خود^۳، اشتراکات انسانی^۴ در مقابل انزوا^۵ و ذهن آگاهی^۶ در مقابل همانندسازی افراطی^۷ تعریف کرده است. خود شفقت ورزی بر پذیرش خود یا پذیرش تجربه خود در چارچوب مهربانی با خویشتن و ذهن آگاهی تأکید دارد مهربانی با خود، درک خود به‌جای قضاوت خود و نوعی حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود است. اعتراف به این‌که همه انسان‌ها دارای نقص هستند، اشتباه می‌کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند، مشخصه اشتراکات انسانی است (نف، کرکپاتریک و راد، ۲۰۰۷)؛ ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی در شفقت خود، به یک آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می‌انجامد و باعث می‌شود جنبه‌های دردناک یک تجربه نادیده گرفته نشود و مکرراً ذهن را اشغال نکند (نف، ۲۰۰۹). تحقیقات نشان داده‌اند که شفقت خود با رضایت از زندگی رابطه مثبت دارد (جینینگز و فیلیپ، ۲۰۱۴). افراد خود شفقت ورز احساس بهتری نسبت به خود دارند و بنابراین رضایت بیشتری از روابط بین فردی را تجربه می‌کنند (موراری، هولمز و گریفین، ۱۹۹۶). افراد دارای شفقت، نگرش حمایت‌گرانه نسبت به خود دارند که داشتن نگرش حمایت‌گرانه نسبت به خود، با بسیاری از پیامدهای روان‌شناختی مثبت مانند انگیزه بیشتر برای حل تعارض‌های شخصی و بین شخصی، حل مسئله سازنده، ثبات زندگی زناشویی ارتباط دارد (باکر و مک نولتی، ۲۰۱۱)؛ همچنین افراد با شفقت خود شادی، خوش‌بینی، رضایت از زندگی بیشتری را گزارش می‌دهند (نف، هیس و دیجیتریت، ۲۰۰۵). شفقت خود با احساس‌هایی چون پیوند اجتماعی و رضایت از زندگی مرتبط است (نف، راد و کرکپاتریک، ۲۰۰۷). تحقیقات نشان داده‌اند که قضاوت کردن خود، احساس انزوا و نشخوار ذهنی افراد با فقدان شفقت خود، به‌طور مستقیم به کاهش رضایت زناشویی و ناپایداری ازدواج کمک می‌کند (در این فورس، کاشی، دونلان و لوکاس، ۲۰۱۰). پارنل و نف (۲۰۱۳) به نقل از قزلسفلو (۱۳۹۵) نیز نشان دادند که افراد خود شفقت در موقعیت‌های تعارضی با دیگران سازش دارند درحالی‌که افراد فاقد شفقت خود نمی‌توانند این سازش را داشته باشند.

¹ self-compassion

² self-kindness

³ self-judgment

⁴ common humanity

⁵ isolation

⁶ mindfulness

⁷ over-identification



اصولاً در فرهنگ غربی، اصطلاح شفقت در شفقت بر دیگران خلاصه می‌شود. چنان‌که در لغت‌نامه‌ی وبستر در تعریف این اصطلاح آمده است: توانایی انسان در فهم رنج‌های دیگران و تمایل وی به کمک کردن به آن‌ها، درحالی‌که در فرهنگ‌های غربی مثل بودی سم شفقت بر خود نیز به همان اندازه مهم به نظر می‌رسد (برک^۱، ۲۰۰۳؛ سالزبرگ^۲، ۱۹۹۷؛ نقل از نف، ۲۰۰۹). نف (۲۰۰۳) اخیراً ساختار شفقت بر خود را به شکل قالب سلامتی خویشتن‌پذیری پیشنهاد کرده است. شفقت بر خود، یک موضع با محبت و پذیرا نسبت به ابعاد نامطلوب خود و زندگی خود نشان می‌دهند و سه مؤلفه اصلی را در بر دارد (نف ۲۰۰۳ ب). نخست، شامل مهربان بودن با خود و درک خود در سختی‌ها و یا در زمان مشاهده ناپسندگی‌ها است. شفقت بر خود، مشترکات انسانی را نیز دارد و تشخیص می‌دهد که رنج و شکست، ابعاد اجتناب‌ناپذیر تجربیات مشترک بشر هستند؛ و آخر این‌که شفقت بر خود، آگاهی متعادل نسبت به احساسات خود را نیز در بر می‌گیرد یعنی توانایی مواجهه (به‌جای اجتناب) با افکار و احساسات دردناک، بدون اغراق، درام یا ترحم به حال خود (نقل از نف و گرمر، ۲۰۱۳). افرادی که خصیصه‌ی شفقت از خود دارند، گزارش می‌کنند که با خود به همان اندازه مهربان‌اند که با دیگران. مؤلفه‌ی مهربانی با خود اشاره دارد به گرایش فرد به این‌که در مواجهه با ابعادی از شخصیتش که برایش دوست‌داشتنی نیست‌اند، به‌جای برخورد انتقادی یا قضاوت توأم با سخت‌گیری به مراقبت از خود و درک خود بپردازد. به‌عنوان مثال این افراد با کاستی‌هایشان به‌ملايمت و آرامی رفتار می‌کنند و با خودشان به زبانی صحبت می‌کنند که از لحاظ هیجانی لحنی حمایت‌گرانه دارد، به‌جای سرزنش کردن و حمله به خود برای نقص‌هایی که دارند، پذیرش گرم و نامشروط نسبت به خود نشان می‌دهند (حتی اگر این ویژگی شخصیتی خاص مشکل‌ساز شناخته شود و نیازمند تغییر باشد). همچنین زمانی که شرایط زندگی سخت و ناراحت‌کننده می‌شود، این افراد به‌جای آن‌که صرفاً با تمرکز بر کار بیرونی به کار خود ادامه دهند و برای کنترل یا حل کردن مشکل تلاش کنند، بر درون متمرکز می‌شوند تا خود را تسلی دهند. شفقت بر خود عبارت است از این‌که فرد در گذار با فشار روانی‌اش چنان‌که رنجی را که تجربه می‌کند، بهبود بخشد.

1. Brack, T

2. Salzberg, S

هدف این پژوهش بررسی نقش دین داری و شفقت خود در پیش‌بینی راهبردهای حفظ رابطه زوجین است. در این پژوهش سه سؤال مطرح گردید:

- ۱- آیا بین دین داری و راهبردهای حفظ رابطه زوجین ارتباط وجود دارد؟
- ۲- آیا بین شفقت خود با راهبردهای حفظ رابطه زوجین ارتباط وجود دارد؟ آیا متغیرهای دین داری و شفقت خود می‌توانند راهبردهای حفظ رابطه زوجین را پیش‌بینی کنند؟

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر بر اساس هدف یک تحقیق کاربردی است، از لحاظ موقعیت تحقیق میدانی و بر اساس زمان گذشته‌نگر و از نظر نحوه گردآوری داده‌ها از نوع توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه مادرانی که فرزندانشان در سال ۱۳۹۵ در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان عضویت و مشغول فعالیت بودند به تعداد ۴۲۰ نفر که ۲۰۰ نفر از طریق محاسبه فرمول کوکران و به شکل تصادفی از لیست این دو کانون انتخاب شدند. در طی مراجع مستمر پژوهشگران (طی سه ماه) به دو کانون، پرسشنامه‌ها در اختیار مادران قرار گرفته و تکمیل می‌شد. لازم به ذکر است این مراکز در شمال و جنوب موقعیت اجتماعی شهر قرار دارند و می‌تواند معرف جامعه مادران شهر باشد.

ابزار پژوهش

آزمون معبد: این آزمون توسط گلزاری (۱۳۷۹) و برای سنجش عمل به باورهای دینی تهیه شده است و دارای ۲۵ آیتم است. مواد آزمون در سه حوزه عمل به مستحبات، انجام واجبات و دوری از محرمات، در نظر گرفتن مذهب در تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌های زندگی و جنبه‌های اجتماعی مذهب قرار دارد. این آزمون بر روی ۸۹۴ دانشجو و ۵۲ جوان زندانی (۲۵ دختر و ۲۵ پسر) جمعاً ۹۴۷ نفر اجرا شده است. پایایی این آزمون از طریق باز آزمایی و دونیمه کردن به ترتیب ۰/۷۶ و ۰/۹۱ به دست آمده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ این آزمون ۰/۹۴ است. اعتبار وابسته به ملاک این آزمون از طریق مقایسه افراد مذهبی و غیرمذهبی با ضریب اعتبار ۰/۸۴ و ۰/۷۸ به دست آمده است (گلزاری، ۱۳۷۹؛ به نقل از نجفی، احدی و دلاور، ۱۳۸۵).



مقیاس شفقت بر خود (SCS۱): برای اندازه‌گیری سازه‌ی شفقت بر خود از مقیاس شفقت بر خود (نف، ۲۰۰۳) استفاده می‌شود که متشکل از ۳۶ گویه است و به‌صورت لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس ۶ مؤلفه دارد که عبارت‌اند از: مهربانی با خود (۵ گویه)، قضاوت در مورد خود (۵ گویه)، مشترکات انسانی (۴ گویه)، انزوا (۴ گویه)، به‌هوشمندی (۴ گویه) و فزون‌هماندسازی (۴ گویه). میانگین نمرات شش مؤلفه باهم جمع شده و یک نمره‌ی کلی شفقت به خود حاصل می‌شود. در تحقیق نف (۲۰۰۳) تحلیل عامل تأییدی روی این مقیاس انجام شد و یک عامل منفرد سطح بالا یافت شد که همبستگی درونی این شش مؤلفه را تبیین می‌کند. تحقیقات گوناگون بیانگر این است که این ابزار از اعتبار هم‌زمان، همگرا و تمیزی خوبی برخوردار است و دارای پایایی آزمون-باز آزمون عالی است (نف، ۲۰۰۳؛ نف و همکاران، ۲۰۰۷). نف (۲۰۰۳) ضریب آلفای کرونباخ نسخه‌ی اولیه‌ی این آزمون را ۹۲٪ گزارش کرده است. همچنین در تحقیقی دیگر نف و همکاران (۲۰۰۸) این مقیاس را در کشورهای تایلند، تایوان و امریکا مورد آزمون قرار دادند و ضریب آلفای کرونباخ را برای هر کدام از این کشورها به ترتیب ۸۷٪، ۹۵٪ و ۸۶٪ به دست آوردند. به‌علاوه ضریب همبستگی این مقیاس و مقیاس حرمت خود روزنبرگ در ایران ۸۵٪ به دست آمد (قربانی و همکاران، ۱۳۸۷). انجدانی (۱۳۸۹) آلفای کرونباخ این مقیاس را ۹۰٪ گزارش کرد. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۳ به دست آمد. همچنین ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها به ترتیب خرده مقیاس مهربانی با خود ۰/۷۹، قضاوت در مورد خود ۰/۷۸، مشترکات انسانی ۰/۷۶، انزوا، ۰/۷۷، به‌هوشمندی ۰/۷۹ و فزون‌هماندسازی ۰/۸۰ محاسبه گردید.

راهبردهای حفظ رابطه: این مقیاس دارای ۳۱ گویه است شامل اطمینان بخشی^۲ (۸ گویه)، باز بودن^۳ (۷ گویه)، مدیریت تعارض‌ها^۴ (۵ گویه)، تقسیم وظایف^۵ (۵ گویه)، مثبت‌نگری^۶ (۲ گویه)، نصیحت^۷ (هماهنگی و مشورت ۲ گویه) و شبکه اجتماعی^۸ (۲ گویه) است. نتایج پژوهش‌های انجام‌شده توسط استفورد، داینتون و هاس (۲۰۰۰) بر روی دانشجویان متأهل روایی و پایایی بالایی را برای آن نشان داد به‌طوری‌که ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس

¹ Self-Compassion Scale

² Openness

³ openness

⁴ Conflict management

⁵ Share task

⁶ positivity

⁷ advice

⁸ Social network

نصیحت (هماهنگی و مشورت) ۰/۷۰، اطمینان بخشی و دلگرمی دادن ۰/۹۲، مدیریت تعارض‌ها ۰/۸۱، باز بودن (خود افشایی) ۰/۸۷، مثبت نگری (۰/۷۶)، تقسیم وظایف ۰/۸۳ و شبکه اجتماعی ۰/۷۲ بود. همچنین استفورد داینتون و هاس (۲۰۰۰) برای بررسی روایی همگرا از مقیاس عشق روبین (۱۹۷۰)، کیفیت زناشویی نورتن (۱۹۸۳) استفاده کردند که روایی همگرای خوبی به دست آمد. داینتون و آیلور (۲۰۰۲) ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس نصیحت، هماهنگی و مشورت ۰/۹۱، خرده مقیاس اطمینان بخشی ۰/۹۳، مدیریت تعارض ۰/۹۰، شبکه اجتماعی ۰/۸۶، باز بودن ۰/۸۷، مثبت نگری، ۰/۹۱، تقسیم وظایف ۰/۹۲ گزارش داده‌اند؛ گارسون (۲۰۰۱) ضریب آلفای کرونباخ برای همه خرده مقیاس‌ها را بین ۰/۲۱ تا ۰/۵۸ گزارش کرده‌اند.

تجزیه تحلیل داده‌ها

در این پژوهش از آمارهای توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری) برای بررسی سؤال‌های پژوهش استفاده گردید.

نتایج

میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان $37/21 \pm 5/55$ سال؛ میانگین و انحراف استاندارد مدت ازدواج $15/02 \pm 5/13$ سال بود. همچنین تعداد ۶۰ نفر از شرکت‌کنندگان دارای مدرک سیکل، ۴۷ نفر دیپلم، ۳۸ نفر فوق‌دیپلم، ۳۳ نفر لیسانس، ۲۲ نفر فوق‌لیسانس بودند.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
مهربانی با خود	۱۵/۵۱	۳/۲۱
قضاوت در مورد خود	۹/۴۲	۲/۴۲
اشتراکات انسانی	۱۴/۱۰	۲/۱۵
انزوا	۱۰/۱۱	۲/۷۸
ذهن آگاهی	۱۵/۶۸	۲/۲۲
فزون همانندسازی	۱۱/۱۱	۲/۷۹
شفقت کل	۷۰/۸۳	۱۱/۸۰



۱۰/۶۸	۴۵/۱۳	اطمینان بخشی
۹/۱۵	۳۸/۲۰	باز بودن
۶/۰۸	۲۶/۸۱	مدیریت تعارض
۶/۰۸	۲۶/۷۸	تقسیم وظایف
۲/۲۸	۱۱/۱۹	مثبت‌نگری
۲/۱۶	۱۱/۳۹	نصیحت (هماهنگی و مشورت)
۲/۵۸	۱۱/۰۵	شبکه اجتماعی
۳۰/۵۸	۱۷۰/۵۸	راهبردهای حفظ رابطه کل
۱۴/۵۸	۹۷/۹۵	باورهای مذهبی

در جدول بالا به ترتیب میانگین و انحراف استاندارد خرده مقیاس‌های مهربانی با خود ۱۵/۵۱ و ۳/۲۱؛ قضاوت در مورد خود ۹/۴۲ و ۲/۴۲؛ اشتراکات انسانی ۱۴/۱۰ و ۲/۱۵؛ انزوا ۱۰/۱۱ و ۲/۷۸؛ ذهن آگاهی ۱۵/۶۸ و ۲/۲۲؛ فزون همانندسازی ۱۱/۱۱ و ۲/۷۹؛ شفقت کل ۷۰/۸۳ و ۱۱/۸۰؛ اطمینان بخشی ۴۵/۱۳ و ۱۰/۶۸؛ باز بودن ۳۸/۲۰ و ۹/۱۵؛ مدیریت تعارض ۲۶/۸۱ و ۶/۰۸؛ تقسیم وظایف ۲۶/۷۸ و ۶/۰۸؛ مثبت‌نگری ۱۱/۱۹ و ۲/۲۸؛ هماهنگی و مشورت ۱۱/۳۹ و ۲/۱۶؛ شبکه اجتماعی ۱۱/۰۵ و ۲/۵۸؛ راهبردهای حفظ رابطه کل ۱۷۰/۵۸ و ۳۰/۵۸ به دست آمد. همچنین میانگین و انحراف استاندارد باورهای مذهبی به ترتیب ۹۷/۹۵ و ۱۴/۵۸ است.

جدول ۲: ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

مهربان با خود	مهربانی با خود	قضاوت خود		اشتراکات انسانی		انزوا		ذهن آگاهی		فزون همانندساز ی		باورهای مذهبی	
		P	R	P	r	P	r	P	r	P	r	p	r
۰/۱۹*	۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۰۵*	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰

باز بودن	مدیریت تعارض	تقسیم وظایف	مثبت نگری	هماهنگی و مشورت	شبکه اجتماعی
۰/۱۱*	۰/۳۰**	۰/۰۹	۰/۱۲*	۰/۱۳**	۰/۱۲*
۰/۰۳	۰/۰۰	۰/۰۷	۰/۰۳	۰/۰۰۴	۰/۰۱
-۰/۱۴*	-۰/۷۵**	-۰/۰۶	-۰/۰۶*	-۰/۰۱	-۰/۱۳*
۰/۰۴	۰/۰۰۳	۰/۲۱	۰/۸۴	۰/۷۶	۰/۰۱
۰/۱۸**	۰/۳۴**	۰/۲۵**	۰/۲۷**	۰/۱۶**	۰/۲۵**
۰/۰۰	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۰۰
-۰/۱۷**	-۰/۲۷**	-۰/۱۱*	-۰/۰۸**	-۰/۱۸**	۰/۰۰
۰/۰۲	۰/۰۰	۰/۰۴	۰/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۸/۰
۰/۱۰*	۰/۱۱*	۰/۰۱	۰/۱۵**	۰/۷/۰**	۰/۰/۰
۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۱	۰/۰۲	۰/۰۰	۱۱/۰
۰/۰۵*	۰/۳۸/۰**	-۰/۱۱/۰**	-۰/۱۱/۰**	-۰/۳۱/۰**	۰/۰/۰
۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰	۱۳/۰
۰/۱۰*	۰/۳۱/۰**	۰/۳۱/۰**	۰/۱۱/۰**	۰/۳۰/۰**	۰/۶/۰*
۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰/۰

(P < 0/05) و (P < 0/01)

نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که بین خرده مقیاس‌های راهبردهای حفظ رابطه (اطمینان بخشی، باز بودن، تقسیم وظایف، مدیریت تعارض، مثبت نگری، هماهنگی و شبکه‌های اجتماعی) با خرده مقیاس‌های شفقت خود (مهربانی با خود، اشتراکات انسانی، ذهن آگاهی) رابطه مثبت معنی‌دار و با خرده مقیاس‌های (قضاوت خود، انزوا و فزون همانندسازی) رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد. همچنین بین باورهای مذهبی با راهبردهای حفظ رابطه، ارتباط مثبت و معنی‌دار وجود دارد.



جدول ۳: نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری راهبردهای حفظ رابطه به روش هم‌زمان (Entry)

VIF	Tolerance	sig	t	β	B	متغیرهای پیش‌بین	متغیر ملاک
۱/۱۸	۰/۸۴	۰/۰۰۰	۸/۰۹	۰/۴۵	۱/۵۱	مهربانی با خود	راهبردهای حفظ رابطه
۱/۰۱	۰/۹۵	۰/۰۰۹	-۲/۶۳	-۰/۲۲	-۰/۳۶	قضاوت خود	
۱/۰۴	۰/۹۰	۰/۱۷	۱/۳۵	۰/۱۱	۰/۱۳	اشتراکات انسانی	
۱/۰۵	۰/۹۶	۰/۰۰۱	-۲/۳۸	-۰/۲۰	-۰/۱۵	انزوا	
۱/۰۷	۰/۹۴	۰/۰۰۱	۴/۷۶	۰/۲۳	۱/۰۶	ذهن آگاهی	
۱/۱۱	۰/۸۹	۰/۰۰۱	۵/۸۶	۰/۳۲	۰/۱۸	فزون همانندسازی	
۱/۱۸	۰/۸۴	۰/۰۰۱	۴/۵۸	۰/۲۳	۰/۵۴	باورهای مذهبی	
R= 0/56			ADJ=۰/۳۰		F= 13/23		

نتایج تحلیل نشان داد متغیرهای پیش‌بین، مدل پیش‌بینی معنی‌داری را پدید آوردند (۰/۰۰۰) و به‌صورت مشترک $F= 13/۲۳$ ، $P=۰$ می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی راهبردهای حفظ رابطه براساس شفقت خود و باورهای مذهبی بود. همان‌طور که در جدول شماره دو مشاهده می‌شود بین اطمینان بخشی به ترتیب با مهربانی با خود، اشتراکات انسانی، ذهن آگاهی و باورهای مذهبی رابطه مثبت معنی‌دار و با قضاوت خود، انزوا، فزون همانندسازی رابطه منفی معنی‌دار مشاهده می‌شود. همچنین بین باز بودن با مهربانی با خود، اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی رابطه مثبت معنی‌دار و با قضاوت خود، انزوا و فزون همانندسازی رابطه منفی معنی‌دار مشاهده می‌شود. مدیریت تعارض با مهربانی با خود، اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی و باورهای مذهبی رابطه مثبت معنی‌دار و با قضاوت خود، انزوا و فزون همانندسازی رابطه منفی معنی‌دار مشاهده می‌شود. همچنین تقسیم وظایف با اشتراکات انسانی و باورهای مذهبی رابطه مثبت معنی‌دار و با انزوا و فزون همانندسازی رابطه منفی معنی‌دار مشاهده می‌شود. مثبت‌نگری با مهربانی با خود، اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی و باورهای مذهبی رابطه مثبت معنی‌دار و با انزوا و فزون همانندسازی رابطه منفی معنی‌دار مشاهده می‌شود. هماهنگی و مشورت با مهربانی با خود و اشتراکات انسانی، ذهن آگاهی و

باورهای مذهبی رابطه مثبت معنی دار و با انزوا، فزون همانندسازی رابطه منفی معنی دار مشاهده می شود. شبکه اجتماعی با مهربانی با خود، اشتراکات انسانی و باورهای مذهبی رابطه مثبت معنی دار و با قضاوت در مورد خود رابطه منفی معنی دار مشاهده می شود. همچنین مهربانی با خود، قضاوت خود، انزوا، ذهن آگاهی، فزون همانندسازی و باورهای مذهبی توان پیش بینی راهبردهای حفظ رابطه را دارند.

پژوهشی که به بررسی رابطه این متغیرها پرداخته باشد یافت نشد؛ اما نتایج این پژوهش را می توان با نتایج پژوهش قزلسفلو (۱۳۹۴)، نتایج پژوهش نف و برات واس (۲۰۱۳)، باکر و مک نولتی (۲۰۱۱)، یارنل و نف (۲۰۱۳) می توان همسو دانست. در تبیین آن یافته ها می توان بیان کرد که شفقت خود با احساس ارزش، شاد بودن، احساس اصالت در ارتباط است و افراد خود شفقت ورز قادرند تا عقاید خود را در روابط رمانتیک بیان کنند. نف و برات واس (۲۰۱۳) نشان دادند که درجه مهربانی افراد با خودشان، با میزانی که آن ها چگونه شریک زندگی شان مهربان هستند در ارتباط است. به اندازه ای که یک فرد از شفقت برخوردار باشد، توسط همسر خود به طور قابل توجهی مراقبت کننده (مهربان گرم و با ملاحظه) توصیف می شود که افزایش شفقت خود می تواند در انتقال حس امنیت و اطمینان بخشی به همدیگر مؤثر باشد. افراد خود شفقت ورز، سطح بالایی را با شریک زندگی خود برقرار می کنند و افراد داری شفقت خود می توانند ارتباط صمیمانه با دیگران برقرار کنند، پذیرش بالایی را با شریک زندگی خود دارند و خودمختاری و استقلال بیشتر نسبت به همسر خود دارند (لییری، تات، آدامز، آلن و هانکو، ۲۰۰۷). این ویژگی افراد خود شفقت ورز باعث افزایش باز بودن و اصالت در زندگی زناشویی می شود و ارتباط صمیمانه و استفاده از راهبرد حفظ کننده رابطه را افزایش می دهد. برینز و چین (۲۰۱۲) نشان دادند که وقتی تعارض های افراد دارای شفقت خود با همسرشان حل می شود آن ها خود اطمینانی، خود اعتباری بیشتر و تجربه آشفتگی کمتر و حس بهزیستی بیشتری را در روابطشان گزارش می دهند و به راحتی از همسرشان عذرخواهی کرده و در پی بهبود جنبه های آسیب زای رابطه هستند. همچنین ریان و دسی (۲۰۰۰)؛ به نقل از مدنی و حجتی، (۱۳۹۴) نشان دادند که ذهن آگاهی به افراد در تعدیل رفتارهای منفی و افکار خودکار و تنظیم رفتارهای مثبت با سلامت کمک می کند. به عبارت دیگر، ذهن آگاهی از ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجارب می تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی و رضایت از زندگی ایجاد نماید. افراد با



حضور ذهن بالا به علت اشرف داشتن بر زمان و نترسیدن از تغییرات می‌توانند محیطی دائماً پویا و انعطاف‌پذیر در زندگی خود ایجاد کنند (بورپی و لانگر، ۲۰۰۵). این محیط پویا و انعطاف‌پذیر مانع رشد تعارض‌های مزمن و فاصله‌های روانی و عاطفی طولانی‌مدت در بین زوجین خواهد شد. همچنین افراد با حضور ذهن بالا به نقطه نظرات خود و همسر خود توجه بالایی دارند و این نکته به‌عنوان وسیله‌ای برای پویا نگه‌داشتن و جلوگیری از سردی روابط و درنهایت موجب افزایش کیفیت روابط در زندگی مشترک خواهد شد. این حساسیت ذهن آگاهانه تأثیرات پایداری بر زوجین برای حل مشکلات همراه با احترام، صمیمیت و همدلی ایجاد می‌نماید. با توجه به توضیحات بالا می‌تواند بیان کرد که ذهن آگاهی باعث افزایش استفاده زوجین از راهبردهای حفظ رابطه می‌شود. همچنین وجود قضاوت و انتقاد از خود، احساس انزوا و نشخوارهای هیجان‌های منفی در مورد خود، می‌تواند منجر به غرق شدن در افکار (غرق شدن در خویش) شود که مانع صمیمیت و ارتباط در روابط می‌شود (نف و برات ناس، ۲۰۱۳). عامل مهم دیگر که کیفیت زندگی زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد سیستم ارزشی و اعتقادی همسران است. تشابه و تفاوت باورها و ارزش‌های زوج، پویایی زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ زیرا مذهب یک سیستم اطلاعاتی است که برای زندگی هدفمند اطلاعات و دانش فراهم می‌کند. در خصوص متغیر باورهای مذهبی و راهبردهای حفظ رابطه می‌توان گفت با توجه به پژوهش مولینز، پرویت و بریکت و هاریسون، ۲۰۰۱ و اسپچام، مارشال، هاریس و لی، ۲۰۱۱ کوترلوو استلزر ۲۰۱۰ هماهنگ است. همچنین با پژوهش جعفری، حیدری، فتحی اقدام و قربانی، ۱۳۸۶ ناتانل و دولاهیت، ۲۰۰۶ کال و هیتون، ۱۹۹۷ که نشان دادند دین موجب افزایش رضایتمندی زناشویی، کاهش و حل تعارضات زوجی می‌شود، همساز است؛ اما جهت توضیح این‌که چگونه مذهب، ازدواج و رابطه زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد می‌توان گفت می‌توان به پژوهش مارکس (۲۰۰۶ به نقل از یاکسین، ۲۰۰۹) اشاره کرد که با مطالعه کیفی در این زمینه کم مذهبی بیشترین تأثیر را روی پایداری ازدواج دارد. کال و هیتون، ۱۹۹۷). مذهب و ازدواج نشان داد که مذهبی بودن کارکرد ازدواجی را تسهیل کرده و خطر طلاق را کاهش می‌دهد (ماهونی و همکاران، ۲۰۰۱). همچنین نتایج یک تحقیق بر روی ۴۵۸۷ زوجی که در تحقیق ملی خانواده و خانه‌داری شرکت کرده بودند نشان داد که فراوانی حضور در مراسم مذهبی بیشترین تأثیر را روی پایداری ازدواج دارد (کال و هیتون، ۱۹۹۷). برای چگونگی تأثیر مذهب در

زندگی دیدگاه‌های مختلفی ارائه شده است این دیدگاه معتقد است که مذهب به سه طریق در جریان مقابله با فشارهای گوناگون روانی و محیطی تأثیرگذار است اول این که به عنوان بخشی از فرایند مقابله تلقی شده و بر چگونگی ارزیابی فرد تأثیر می‌گذارد. دوم آن که می‌تواند در فرایند مقابله مداخله کند، بدین طریق که مجدد از مشکل یاری می‌کند و در نهایت مذهب می‌تواند روی نتایج و پیامدهای زندگی تأثیر بگذارد (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۸۰). با توجه به چندبعدی بودن دین اسلام و توجه به همه ویژگی‌های انسان می‌توان گفت که دین‌داری می‌تواند تداوم و ثبات رابطه را تحت تأثیر این مؤلفه که ناشی از مذهب است افزایش دهد. گزارش داد که باورهای معنوی از جمله باورهای ضد طلاق و اعتقاد به این که خدا حامی زندگی زناشویی است ازدواج را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مرور جدید روی ۹۴ تحقیق متمرکز بر رابطه بی‌دین به عنوان نظام اعتقادی سازمان‌یافته همراه با مجموعه‌ای از آیین‌ها و اعمال تعریف شده است که تعیین کننده شیوه پاسخ‌دهی افراد به تجارب زندگی است (زولینگ^۱ و همکاران، ۲۰۰۶). همچنین دین‌داری به عنوان جستجوی شخصی یا گروهی تقدس که در یک بافت مقدس سنتی ظاهر می‌شود، در نظر گرفته شده است (زینبائر و پارگامنت، ۲۰۰۵) که چنین تعریفی تفاوت مفهومی بین دو سازه معنویت و دین‌داری را روشن می‌کند، چراکه معنویت تجربه کاملاً شخصی مقدس است، در حالی که دین بیشتر شامل کیفیاتی است که به بافت دینی سنتی فرد اشاره می‌کند (کلی^۲، ۲۰۰۸). اعتقاد بر این است که هر دو سازه، یعنی دین‌داری و معنویت جزء عوامل اجتماعی و روان‌شناختی مهم در زندگی انسان‌ها هستند (ساواتزکی و همکاران، ۲۰۰۵). دین در اغلب موارد نقشی میانجی دارد و در چنین شرایطی بر فرآیندهای فکری و ارزیابی رویدادهای روزمره فرد تأثیر می‌گذارد، به طوری که برخی پژوهشگران بر این باورند که به کمک باورهای دینی مقابله با هیجان‌ها و شرایط اجتماعی تسهیل می‌گردد (دینر، کوکاس و اویشی، ۲۰۰۲؛ به نقل از هادیانفر، ۱۳۸۴). براساس نظریه‌های بسیاری از جامعه‌شناسان از جمله وبر، زیمل، گیدنز و بردیو و برخلاف نظر مارکس، امروزه تنها عامل اقتصادی نمی‌تواند تعیین‌کننده شیوه زندگی افراد باشد، بلکه عوامل دیگر از جمله سرمایه‌های مذهبی در سبک زندگی انسان مؤثرند (استوری، ۱۳۹۵). با مرور مطالعات پیشین مشخص می‌شود رابطه مذهب و خانواده همواره در سراسر جهان مورد توجه و پژوهش روان‌شناسان بوده است و در حوزه‌های خصوصی، مانند نگرش‌ها،

¹ Zullig² Kelley



هنجارها و خانواده هنوز ادامه دارد (مالمن و پیترسون، ۱۹۹۹؛ به نقل از یاکسین لو، ۲۰۰۹) پژوهش‌های متعددی مؤید این نکته است که دین‌داری با اغلب مؤلفه‌های سبک زندگی، رضایت و شادکامی، همچنین افزایش مشارکت کلامی، کاهش پرخاشگری و تعارض و اختلافات زناشویی، هیجانات و عواطف مثبت، مهربانی اعتمادبه‌نفس رابطه دارد (نصرتی و ذوالفقاری، ۱۳۹۱، مولینز و همکاران، ۲۰۰۱، ماوهونی، ۲۰۰۶ و کیم، ۲۰۰۱) در حیطه نظری این مقاله را می‌توان قدمی هرچند کوچک و مقدماتی در جهت گسترش دانش وجود و روشن کردن نقش شفقت خود و دین‌داری بر راهبردهای حفظ رابطه دانست. در عرصه عمل، یافته‌های این پژوهش می‌تواند اطلاعات مهمی برای روان‌شناسان و مشاوران و همچنین نهادهای مذهبی و دست‌اندرکاران سیاست‌گذاری سلامت جامعه و خود راهبردهایی را برای ارتقا روابط زوجی فراهم نمایند؛ و با کارگاه‌های مبتنی بر درمان شفقت خود و تعمیق باورهای مذهبی باعث بهبود سلامت خانوادگی و فردی جامعه گردند. در پایان پیشنهاد می‌گردد این مطالعه در مناطق دیگر جغرافیایی و روی اقوام دیگر انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌گردد که در تحقیقات دیگر به اثربخشی این متغیرها عوامل دیگر مؤثر بر ازدواج پرداخته شود.

منابع فارسی

۱. استوری، جان (۱۳۸۶). مطالعات فرهنگی درباره فرهنگ عامه (ترجمه، حسین پاینده)، تهران، نشر آگاه.
۲. تاجیک، محسن (۱۳۹۵). خانواده و تهدیدات شبکه های اجتماعی، دوازدهمین همایش موسسه راه نوین زندگی گلستان با همکاری شورای اسلامی شهر و شهرداری گنبد، سالن ارشاد گنبدکاووس.
۳. ثنایی ذاکر، باقر و باقرنژاد رضا (۱۳۷۸). بررسی خیانت زناشویی در زوجینی که تمایل به طلاق دارند، مجله دانش و پژوهش در روانشناسی، ۱۵(۳): ۶۱-۷۸.
۴. خدایاری فرد، محمد، غباری بناب، باقر، شکوهی یکتا، محسن (۱۳۸۰). گستره پژوهش های روانشناختی در حوزه دین، فصلنامه اندیشه و رفتار، سال ششم، ش ۴: ۴۳-۵۳.
۵. رسولی، رویا، سلطانی گردفرامرز، سمیه (۱۳۹۱). مقایسه و بررسی رابطه جهت گیری مذهبی و عمل به باورهای دینی با سازگاری زناشویی در طلاب و دانشجویان، مجله خانواده پژوهی، سال هشتم، ش ۳۲: ۴۲۷-۴۳۹.
۶. عبدالله پور، نازی، مقیمی آذری، محمدباقر، قلی زاده، حسین، سیدمهدوی اقدم، میرروح اله و علی اشرفی زکی، زینب (۱۳۸۸). رابطه دینداری با کارکرد خانواده در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تبریز، فصلنامه تخصصی علوم اجتماعی، ۷(۳): ۱۷۴-۱۵۷.
۷. قزلسفلو، مهدی، جزایری، رضوان السادات، بهرامی، فاطمه، محمدی، رحمت الله (۱۳۹۴). سبک های زوجی و شفقت خود به عنوان پیش بین های رضایت زناشویی، دو فصلنامه مشاوره کاربردی (۲) ۷۹: ۹۶-۹۹.
۸. مومنی، خدامراد (۱۳۹۳). نقش الگوهای فراغتی در ثبات ازدواج با واسطه گری راهبردهای حفظ رابطه و شادکامی زناشویی، فصل نامه مشاوره و روان درمانی، سال چهارم، ش ۲: ۳۳۹-۳۵۶.
۹. نجفی، محمود؛ احدی، حسن و دلاور، علی (۱۳۸۵). بررسی رابطه کارآیی خانواده و دینداری با بحران هویت. مجله دانشور رفتار، سال سیزدهم، شماره ۱۶: ۱۶-۲۶.
۱۰. نظری، علی محمد (۱۳۸۶). مبانی زوج درمانی و خانواده درمانی، چاپ اول، تهران، نشر علم.
۱۱. هادیانفر، حبیب (۱۳۸۴). احساس ذهنی بهزیستی و فعالیت های مذهبی در گروهی از مسلمانان، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، ش ۱۱: ۲۲۴-۲۳۲.

منابع انگلیسی

12. Abdollah pur, N. Moghimi azar, M H. GHolizadeh Mahdavi Aghdam, M.R. Ashrafi zaki, Z.A. (2009).
13. Relationships between Religiosity and Family Function in Tabriz Azad University Student, Journal of Social sciences Shoshtar Islamic Azad University ,3(7):157-174 (Text in Persian).
14. Aylor, B. & Dainton, M. (2004). Biological sex and psychological gender as predictors of routine and strategic relational maintenance. Sex Roles, 50(9-10): 689-697.



15. Badr, H. & Taylor, Cindy L. C. (2008). Effects of relationship maintenance on psychological distress and dyadic adjustment among couples coping with lung cancer. *Health Psychology, 27*(5): 616.
16. Baker, L. R. & McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: the moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of personality and social psychology, 100*(5): 853.
17. Bookwala, J. Sobin, J. & Zdaniuk, B. (2005). Gender and aggression in marital relationships: A life-span perspective. *Sex Roles, 52*(11): 797-806.
18. Breines, J. G. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(9): 1133-1143.
19. Burpee, L. C. & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development, 12*(1): 43-51.
20. Call, Vaughn RA, & Heaton, Tim B. (1997). Religious influence on marital stability. *Journal for the Scientific Study of Religion, 382-392*.
21. Canary, D.J., Stafford, L. & Semic, Beth A. (2002). A panel study of the associations between maintenance strategies and relational characteristics. *Journal of Marriage and Family, 64*(2): 395-406.
22. Dainton, M. (2000). Maintenance behaviors, expectations for maintenance, and satisfaction: Linking comparison levels to relational maintenance strategies. *Journal of Social and Personal Relationships, 17*(6): 827-842.
23. Dainton, M. & Aylor, B. (2002). Routine and strategic maintenance efforts: Behavioral patterns, variations associated with relational length, and the prediction of relational characteristics. *Communication Monographs, 69*(1): 52-66.
24. Dainton, M., Stafford, L. & Canary, D. J. (1994). Maintenance strategies and physical affection as predictors of love, liking, and satisfaction in marriage. *Communication Reports, 7*(2): 88-98.
25. Douglass IV, Frazier M. & Douglass, R. (1995). The Marital Problems Questionnaire (MPQ): A short screening instrument for marital therapy. *Family relations, 238-244*.
26. Garson, G. D. (2003). Toward an information technology research agenda for public administration. *Public information technology: Policy and management issues, 331-357*.
27. Ghezselfloo, M. Jazayeri, R S. Bahrami, F. Mohammadi, R. (2015). Couple styles and self-compassion as predictors for marital satisfaction, *Journal of Applied Counseling, 2*(5): 79-96 (Text in Persian).
28. Guerrero, Laura K, Eloy, Sylvie V, & Wabnik, Alisa I. (1993). Linking maintenance strategies to relationship development and disengagement: A reconceptualization. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*(2): 273-283.
29. Hadyanfar, H. (2005). Subjective Well-Being and Religious Activities in a Group of Muslims, *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychology, 11,2*: 224-232(Text in Persian).
30. Jennings, Lisa K, & Tan, P Philip. (2014). Self-compassion and life satisfaction in gay men. *Psychological reports, 115*(3): 888-895.
31. Johnson, S. L. (2009). Individual and interdependent analyses of relational maintenance, sexual communication, and marital quality: Arizona State University.
32. Kelley, B. S. (2008). Life satisfaction, religiosity/spirituality, and the relationship with parents in adolescents and young adults: Columbia University.
33. Khodayari Fard, M. Ghobari Bonab, B. Shokouhi Yekta, M. (2001). The Domain of Psychological Researches on Religion. *journal of psychology Andishe va Raftar, 6* (4): 45-54 (Text in Persian).

34. Le, B., Korn, M. S., Crockett, Erin E., & Loving, Timothy J. (2011). Missing you maintains us: Missing a romantic partner, commitment, relationship maintenance, and physical infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(5): 653-667.
35. Leary, Mark R, Tate, Eleanor B, Adams, Claire E, Batts Allen, A., & Hancock, Jessica. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5): 887.
36. Lu, Y. (2009). Religiosity and Chinese Immigrants' Marriage. Unpublished master thesis, Louisiana state university.
37. Mahoney, A., Pargament, Kenneth I, Tarakeshwar, N., & Swank, Aaron B. (2001). Religion in the home in the 1980s and 1990s: a meta-analytic review and conceptual analysis of links between religion, marriage, and parenting. *Journal of family psychology*, 15(4): 559.
38. Mikulincer, M., & Shaver, Phillip R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in experimental social psychology*, 35: 53-152.
39. Momeni, Kh. Sajjad Seydi, M. Rezaee, KH. Azizi, A. Ansari.S. (2014). The Role of Leisure Patterns in Marital Stability with Mediating Role of Relationship Maintenance Strategies and Marital Happiness, *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 3(2): 339-356 (Text in Persian).
40. Murray, Sandra L, Holmes, John G, & Griffin, Dale W. (1996). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 70(1): 79.
41. Najafi, M. Ahadi, H. Delavar, A. (2006). The Relationship between Family Function and Religiosity with Identity Crisis, *Journal of Clinical Psychology & Personality*, (16):17-26 (Text in Persian).
42. Nazary, A.M. (2007). Basics of Couple Therapy and Family Therapy, Tehran, Elm Publish. (Text in Persian).
43. Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2): 85-101.
44. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3): 223-250.
45. Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4): 211-214.
46. Neff, K. D., & Beretvas, S Natasha. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1): 78-98.
47. Neff, K. D., Hsieh, Y.P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3): 263-287.
48. Neff, K. D, Kirkpatrick, Kristin L., & Rude, Stephanie S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1): 139-154.
49. Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3): 267-285.
50. Neff, K. D., Rude, Stephanie S, & Kirkpatrick, Kristin 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.
51. Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*, 141-151.
52. Ogolsky, Brian G, & Bowers, Jill R. (2013). A meta-analytic review of relationship maintenance and its correlates. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3): 343-367.



53. Rasouli, R. Soltane Gerd Faramarz, S. (2012). The Comparison and Relationship between Religious Orientation and Practical Commitment to Religious Beliefs with Marital Adjustment in Seminar Scholars and University students, *Journal of Family Research*, 8(4): 43-53 (Text in Persian).
54. Ramirez Jr, A. (2008). An examination of the tripartite approach to commitment: An actor-partner interdependence model analysis of the effect of relational maintenance behavior. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(6): 943-965.
55. Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of personality and social psychology*, 16(2): 265.
56. Sawatzky, R., Ratner, Pamela A, & Chiu, L. (2005). A meta-analysis of the relationship between spirituality and quality of life. *Social indicators research*, 72(2): 153-188.
57. Sanayy, B. & Baqrzhad, R. (1999). Study of Marital Satisfaction in Couples who tend to divorce, *journal of management system*, 15(3): 61-78 (Text in Persian).
58. Seligman, MEP, & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *american psychologist*, 55: 5-14. Edición especial.
59. Storey, J. (2017) Cultural studies and the study of popular culture,(Translate by Payande, H), Fifth Edition, Tehran, Iran, Agah Publish (Text in Persian).
60. Stafford, L. (2011). Measuring relationship maintenance behaviors: Critique and development of the revised relationship maintenance behavior scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(2): 278-303.
61. Stafford, L., & Canary, Daniel J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender and relational characteristics. *Journal of Social and Personal relationships*, 8(2): 217-242.
62. Stafford, L., Dainton, M., & Haas, S. (2000). Measuring routine and strategic relational maintenance: Scale revision, sex versus gender roles, and the prediction of relational characteristics. *Communications Monographs*, 67(3): 306-323.
63. Tajyk, M. (2017). Family and Social Network Threats, 12th Conference Rah-e-Novin Zendegi Golestan Golestan in cooperation with the City Council and Municipality Gonbad, Ershad conference hall. (Text in Persian).
64. VanDenBerghe, E. (2000). The enduring, happy marriage: Findings and implications from research. *Strengthening our families*, 16-28.
65. Watson, D. (2002) Positive Affectivity: Handbook of positive psychology. R, Synder & S. J. Lopez (eds), Oxford: Oxford University Press.
66. Zinnbauer, Brian J, Pargament, Kenneth I, Paloutzian, Raymond F, & Park, Crystal L. (2005). Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality. *Religiousness and Spirituality*, 14-44.
67. Zullig, Keith J, Ward, R. M., & Horn, T. (2006). The association between perceived spirituality, religiosity, and life satisfaction: The mediating role of self-rated health. *Social Indicators Research*, 79(2): 255-274.



Self-compassion and Religiosity as the Forerunner to Maintaining the Relationship between Couples

Sakineh Jomenia^{1*} Mahmoud Jajarmi² Alireaz Ghorbani³

Abstract

The aim of the present study was investigating Self-compassion and religiosity as the preconditions for maintaining couples' relationships. The research method was descriptive correlational. The statistical population consisted of 420 mothers whose children were taking part in two centers of intellectual development of children and teenagers in the summer of 2016. A 200-person sample was selected randomly out of the 420 people using Cochran's formula. In this study, self-help questionnaire, religiosity and strategies for maintaining the relationship of couples were used as research tools. For data analysis, Pearson correlation and multiple linear regressions were used. The results showed that there was a significant correlation between self-compassion and religiosity with strategies for maintaining couples' relationships. Also, multivariate regression analysis showed that the subscales of self-kindness and mind-awareness of self-compassion and religiosity positively, and subscales self-judgment and isolation and outspokenness of their self-compassion variables negatively predicted strategies for maintaining relationships. Human coexistences were not able to predict the preservation of the relationship, and in total commonly predict 0/30 of the variance of relationships between the couples. According to the findings, it can be concluded that self-compassion and religiosity have an effect on promoting the strategies for maintaining couples' relationships.

Keywords: Self-compassion, Religiosity, Maintaining relationship couples, Predictor, Mothers

¹ PhD student in counseling Islamic Azad University, Bojnord Branch, corresponding Author, Email: s_jomenia@yahoo.cpm, phone 09112769247

² Assistant Professor, Department Psychology Islamic Azad University, Bojnord Branch, Email: Mahmoud.jajarmi@yahoo.com

³ Assistant Professor, Department social sciences, Payame Noor University, Tehran, Iran. Email: it_ghorbani@yahoo.com

Submit Date: 2017/4/25

Accept Date: 2017/10/9

DOI: 10.22051/jwfs.2017.15168.1442