

## بررسی نقش کیفیت زندگی زناشویی و دشواری در تنظیم هیجان زوجین در پیش بینی تعهد زناشویی

محمد محمدی پور<sup>۱</sup>، زکيه اولادی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشیار گروه روان شناسی، واحد قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> دانشجوی دکتری مشاوره، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی نقش کیفیت زندگی و دشواری در تنظیم هیجان زوجین در پیش بینی تعهد زناشویی انجام شده است. روش پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی است. تعداد ۳۰۹ نفر (۲۰۵ خانم و ۱۰۴ آقا) از افراد متاهل ساکن شهر مشهد در این پژوهش شرکت کردند و پرسشنامه های تعهد زناشویی (آدامز و جونز)، کیفیت زندگی زناشویی (باسبی و همکاران) و مقیاس دشواری تنظیم هیجان گرتز و رومر (DERM) را تکمیل نمودند. داده ها از راه همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام تجزیه و تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد که کیفیت زندگی زناشویی و دشواری تنظیم هیجان با تعهد زناشویی رابطه معنادار دارند و همچنین نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد که دو مولفه ۴۵ درصد از واریانس تعهد زناشویی را تبیین می کنند. بر اساس یافته های پژوهش می توان بیان نمود که در زمینه افزایش تعهد زناشویی، آموزش مهارتهایی جهت بهبود کیفیت زندگی و توانایی کنترل و تنظیم هیجان می تواند تاثیر گذار باشد.

**واژه های کلیدی:** تعهد زناشویی، کیفیت زندگی زناشویی، دشواری تنظیم هیجان

## مقدمه

ازدواج در همه جوامع یک نهاد مهم شمرده می شود و به عنوان اولین تعهد عاطفی و حقوقی که افراد در بزرگسالی قبول می کنند و به عنوان عالی ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و ایمنی افراد، همواره مورد توجه بوده است. میتوان ازدواج را یکی از اساسی ترین تصمیم گیری های هر فرد در زندگی و متعهد ماندن به این عهد را نیز از احساسی ترین مسائل بین زوج دانست (هادی و همکاران ۱۳۹۵؛ عسگری و گوردزی، ۱۳۹۷؛ جوانزاروسکی، نیسان، استروسکی و روزنهام، ۲۰۱۹). در واقع ازدواج رابطه مبتنی بر شکیبایی بین یک زن و مرد بالغ به عنوان دو فرد منحصر به فرد است لذا روابط بین این دو در ابعاد مختلف زندگی آنها نقش کلیدی دارد و بر شیوه زندگی آنها تاثیر گذار است و مبنای رضایت زناشویی زوجین قرار میگیرد (طهرانی آزاد و مجتبابی، ۱۳۹۸).

به اعتقاد هو، جیانگ و وانگ (۲۰۱۹) ازدواج سالم به معنای چندین عنصر مانند تعهد، رضایت زناشویی، ارتباط، ابراز عواطف و احساسات در درون زندگی زناشویی و عدم وجود عناصری مانند خشونت و خیانت است. تعهد زناشویی حدی است که در آن افراد دیدگاه بلند مدتی در مورد ازدواج شان دارند، برای رابطه شان فداکاری می کنند، برای حفظ و تقویت و همبستگی اتحادشان گام بر می دارند و با همسرشان حتی هنگامی که ازدواجشان پاداش دهنده نیست، میمانند. برخی نظریه پردازان تعهد زناشویی را به معنای تمایل فرد در جهت حفظ دائمی ازدواج و وفادار ماندن به همسر، خانواده و ارزش ها تعریف کرده اند و آن را شامل اجزای رفتاری، شناختی و عاطفی میدانند (زارع گاریزی، ابراهیمی مقدم، ابوالمعالی، ۱۳۹۹). در مدل ادامز و جونز تعهد زناشویی را به ۳ نوع متمایز تقسیم بندی کرده اند که شامل تعهدنسبت به همسر و شخصی (جاذبه زناشویی)/ تعهد اخلاقی (تعهد نسبت به ازدواج)؛ تعهدساختاری و تعهد اجباری (احساس به دام افتادگی) می باشد که تعهد نسبت به همسر شامل عشق، رضایت، فداکاری و سرسپردگی است؛ تعهد نسبت به ازدواج بر مسئولیت پذیری زوجین برای ازدواج و احترام به آن اطلاق می شود و تعهد اجباری بر پیامدهای عاطفی و مالی و اجتماعی خاتمه دادن به روابط زناشویی اشاره دارد (صیادی، تازیک، مدنی، لواسانی، ۱۳۹۶). پژوهش ها نشان داده اند که با آنکه برای بسیاری از افراد ازدواج با رضایت و ساعات آغاز می شود؛ اما به تدریج عاملی برای دلهره و پریشانی می شود (یو، وو، وانگ و وانگ، ۲۰۲۰). یکی از کارکردهای منفی خانواده که امروز جامعه شاهد رواج بیشتر آن است عدم تعهد زناشویی است که با نقض تعهد زناشویی احتمال طلاق افزایش می یابد (هادی و همکاران، ۱۳۹۵). و از آنجا که افزایش آمار طلاق نشانه ضعف نهاد خانواده و کاهش سطح کیفیت زندگی افراد میشود (زارع گاریزی و همکاران، ۱۳۹۹). در بررسی کیفیت زندگی زنان و سرمایه گذاری عاطفی مردان در ازدواج، متوجه می شویم که میزان تعهد مردان نسبت به زندگی مشترک بر میزان رضایت زنان از زندگی بسیار مهم است (بردفورد، نوک، ۲۰۰۶). در پژوهش های زیادی ارتباط بین تعهد زناشویی با سازه هایی چون رضایت زناشویی (بوید، ۲۰۱۴؛ فتحي و همکاران، ۱۳۹۱)، سازگاری زناشویی (اله بخشی، ۱۳۹۶) رضایت جنسی (شاه سیاه، بهرامی و محبی، ۱۳۸۸) هیجان خواهی و نگرش های جنسیتی (فتحي، فکر آزاد، غفاری و بوالهري، ۱۳۹۲)، کیفیت روابط زناشویی (سفرچی، ۱۳۹۳) مورد بررسی قرار گرفته است. در بین ویژگی های میان فردی، متغیر کیفیت زندگی زناشویی به عنوان یکی از عوامل موثر بر تعهد زناشویی مطرح است. به اعتقاد درمانگران از جمله عوامل موثر در کاهش جدایی و افزایش سازگاری زناشویی، حفظ و ارتقای ساختار خانواده و بهبود روابط و افزایش کیفیت زندگی زناشویی است (مارگوریت، زیمرجمبک و بویسلارد، ۲۰۱۲). توجه به نیازها و درک دنیای کیفی یکدیگر منجر به بهبود کیفیت زندگی زناشویی میشود (رابی، ووبولدینگ و کارلسون، ۲۰۱۷) در اغلب موارد کاهش تعامل زوجین، منجر به بی حوصلگی زوجین در زندگ مشترک شده و این عامل زمینه را برای بروز دلزدگی از روابط و کاهش تعهد

زناشویی می شود. (کوچنحاف، ۱۹۹۹). کیفیت زندگی را به عنوان درجاتی از رضایتمندی و نیل به نیازها در زمینه های فیزیکی، اجتماعی، روان شناسی، ساختاری و رفتاری، فعالیتی و از آن مهمتر احسا خوب بودن تعریف می نماید.

عامل دیگری که در رابطه با پیش بینی تعهد زناشویی زوجین اهمیت دارد؛ تنظیم هیجان است (قرلسفلو، جزایری ۱۳۹۶). هیجان پدیده جان بخش زندگی و اساس فراز و نشیب های تجارب روزانه؛ قنا و فقر و لحظات به یاد ماندنی حیات انسان است. آشکار است که هیجان ها مهم هستند و نقش بسیار مهمی در زندگی ما بازی می کنند. همچنین مکمل سلامتی، موفقیت و روابط شخصی هستند و برای بقا ما مهم هستند. (اولسون و دفرین، ۲۰۰۶ به نقل از صائمی، ۱۳۹۸). تطبیق و سازگاری روانشناختی تا حد زیادی به هیجان های بستگی دارد در همین ارتباط بدون تردید در زندگی روزمره زمینه های زیادی برای "دشواری تنظیم هیجان" وجود دارد و تنظیم هیجان یکی از مهمترین تکالیف برای سلامتی جسمی و روانشناختی به ویژه در روابط زناشویی است (آسچر، ۲۰۱۰). تنظیم هیجان مستلزم مدیریت هیجان های مثبت و منفی در خود و دیگران بر مبنای شرایط فعلی است درنهایت کار با هیجان به عنوان استفاده از خلق در جهت حل کردن مشکلات شخصی و بین شخصی تعریف می شود (بشارت، دین تاج و لواسانی، ۱۳۹۶).

از سویی دیگر با وجود نقش مثبت و سازنده هیجان ها در زندگی بشر، بعد دیگری نیز برای آنها وجود دارد که همان جنبه مخرب هیجانها در زندگی افراد است. در واقع یک هیجان زمانی مشکل آفرین و آسیب زا می شود که به سبک نادرستی ابراز شود، دریافتی نامتناسب رخ دهد، بسیار شدید باشد و برای مدت زیادی بر زندگی فرد اثر بگذارد (ورنر، گراس، ۲۰۱۰). به نظر میرسد هیجان ابراز شده هریک از زوجین به عنوان یک عامل مهم، استرس محیط خانه را تحت تاثیر قرار میدهد (نیلز، رای و لیدل، ۲۰۱۱ به نقل از فرداد و همکاران، ۱۴۰۰). جنینگر و گرینبرگ (۲۰۰۵) نشان دادند که با افزایش تنظیم هیجان، عزت نفس و تعاملات اجتماعی در افراد بهبود می باد و افزایش دفعات تجربه هیجانی مثبت باعث مراقبه موثر با موقعیت های استرس زا می شود و عاملی کلیدی و تعیین کننده در بهزیستی روانی افراد است. گراتز و گاندسون (۲۰۰۶) ارتباط مثبت بین تنظیم هیجان و کیفیت زندگی گزارش داده اند. این کارکرد دوگانه هیجانها به فرایند تنظیم هیجانی اشاره میکند که طی آن افراد هیجان های خود را با توجه به موقعیت ها گوناگون تنظیم و تعدیل می کنند. در واقع تنظیم هیجان به فرایند هایی اشار دارد که افراد توسط آنها هیجانها را تحت تاثیر قرار می دهند و طبق این فرایند مشخص می شود که فرد چگونه هیجانها را تجربه و ابراز می کند. (گراس، ۱۹۹۸)

مهارت های هیجانی می توانند به شکل پایدار در روابط میان زوجین موثر باشد. اگر تلاش های فرد برای تنظیم هیجان با موفقیت همراه باشد، زوجین حالت ملامتری از انگیختگی هیجانی را تجربه می کنند که به حل و فصل اساس اختلافات خود دست پیدا میکنند. (گاتمن، ۲۰۱۷). گاتمن و لوینسون (۲۰۰۰) نیز نشان دادند که ابراز نسبتا زیاد عواطف و هیجان های مثبت در مقابل هیجان های منفی؛ زمان استرس ها و درگیری های زناشویی، باعث رضایت زناشویی بیشتری در زوجین می شود. از طرفی سکون هیجانی (تمایل فرد به اینکه یک حالت عاطفی منفی باقی بماند) با بروز پریشانی ها و دشواری هایی در زندگی زناشویی افراد همراه خواهد بود روابط عاشقانه در سلامت جسمی و روانی افراد بسیار مهم است. یکی از عوامل مهم تعیین کننده کیفیت روابط عاشقانه، بیان و تنظیم احساسات است. ابراز احساسات مثبت برای هر رابطه ای خوب است ابراز احساسات مثبت در کنار احساسات منفی برای حفظ رابطه مشترک لازم است و در صورت بروز احساسات منفی، ارائه توضیحات به حفظ رابطه کمک می کند و سرکوب احساسات به نفع رابطه مشترک نیست. در پژوهشی (یعقوبی، ۱۳۹۶) با بررسی رابطه تنظیم هیجانی و تعهد در زندگی زناشویی و عملکرد جنسی زوجین نشان داد که متغیرهای تعهد در زندگی زناشویی در زمینه

تعهدنسبت به همسر، احساس تعهد، تعهد به ازدواج و عوامل شناختی هیجان رابطه معناداری وجود دارد و بنابراین با توجه به اهمیت تنظیم هیجانی، در تعهد در زندگی زناشویی در راستا حفظ سلامت و بهداشت روانی زوجین و در نتیجه جامعه، ضرورت اقداماتی برای بهبود روابط زناشویی و خانوادگی و به ویژه افزایش میزان تعهد زناشویی زوجین مطرح می گردد. در پژوهشی که به عوامل موثر بر تعهد زناشویی از دیدگاه زوجین ایرانی مورد بررسی قرار گرفت یکی از مولفه های موثر بر میزان تعهد زوجین، صحبت کردن در مورد ترس ها، نگرانی ها و هیجان ها و بیان آزادانه احساسات و حل تعارض های هیجانی آنها بوده است. ( قزلسلولو و همکاران ۱۳۹۶).

با توجه به بروز مشکلات خانوادگی در جامعه و بالا رفتن میزان طلاق، شناسایی عوامل تاثیرگذار و مرتبط با تعهد زناشویی و برنامه ریزی آموزش های مبتنی بر این یافته ها می تواند در پیشگیری از اختلافات زناشویی و پربار کردن ارتباطات میان زوجین به ویژه افزایش تعهد زناشویی کمک نماید. از آنجا که تعهد در دین و فرهنگ ما نیز یک ارزش بسیار عالی می باشد و حساسیت زیادی نسبت به آن وجود دارد و نقش پر رنگی در پایداری زندگی زناشویی دارد لذا مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که آیا کیفیت زندگی زناشویی و دشواری در تنظیم هیجان توانایی پیش بینی تعهد زناشویی را دارند؟

### روش پژوهش:

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه متاهلین ساکن شهر مشهد در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ می باشد. بر اساس توصیه میرز، گامست و گارینو (۲۰۰۶) که بیان کرده اند حداقل حجم نمونه برای تحصیل های آماری پیشرفته باید ۲۰۰ نفر باشد و اشاره کرده اند که نمونه ۳۰۰ نفری بر این نوع پژوهش کافی محسوب میشود و به دلیل احتمال مخدوش بودن بعضی پرسشنامه ها تعداد نمونه اولیه ۳۲۰ نفر در نظر گرفته شد. نمونه گیری پژوهش به شیوه در دسترس بود به این صورت که با مراجعه به فضاهای عمومی از داوطلبان درخواست شرکت در پژوهش و تکمیل پرسشنامه شد و پس از حذف پرسشنامه های دارای داده های پرت و مخدوش تعداد ۳۰۹ پرسشنامه دارای شرایط استاندارد استخراج و مورد بررسی و تحلیل آماری قرار گرفت. به تمامی شرکت کنندگان در پژوهش اطمینان خاطر داده شد که تمامی اطلاعات و پاسخ های آنها محرمانه خواهد بود. پیش از انجام پژوهش و تکمیل پرسشنامه ها، موضوع و هدف پژوهش برای شرکت کنندگان تشریح شد. و صرفاً برای اهداف پژوهشی استفاده می شود. ملاک ورود شرکت کنندگان در این پژوهش گذشت حداقل سه سال از زندگی مشترک بود. برای تحلیل آماری داده ها، از روشهای تحلیل توصیفی و استنباطی استفاده شد. برای تحلیل توصیفی از روشهایی مانند میانگین و انحراف استاندارد و برای تعیین نقش متغیرها از روش رگرسیون استفاده شد.

### ابزار پژوهش:

**پرسشنامه استاندارد تعهد زناشویی:** این پرسشنامه توسط آدامز و جونز (۱۹۹۷) با هدف تشخیص تعهد زوجین نسبت به همسر و ازدواج برای مقاصد پژوهشی تهیه و تدوین شده و سه بعد تعهد زناشویی را اندازه گیری می کند. این ابعاد عبارتند از: تعهد شخصی<sup>۱</sup> تعهد اخلاقی<sup>۲</sup> تعهد ساختاری<sup>۳</sup> آدامز و جونز (۱۹۹۷) میزان پایایی هر یک از مقیاس های

<sup>۱</sup>-Dimensions of Commitment Inventory(DCI)

<sup>۲</sup>-Personal commitment

<sup>۳</sup>-Moral commitment

این آزمون را به این شرح بدست آوردند: تعهد شخصی ۹۱/، تعهد ساختاری ۸۶/، تعهد اخلاقی ۸۹/، (قنبری هاشم آبادی و همکاران، ۱۳۹۰). در ایران توسط عباسی مولید در سال ۱۳۸۸ هنجاریابی شده است. این پرسشنامه ۴۴ گویه دارد و بر اساس مقیاس لیکرت (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) با نمره بندی ۱ تا ۵ تنظیم شده است. اکثر سوالات به شکل مستقیم نمره گذاری می شود و تنها ۱۲ سوال به صورت معکوس نمره گذاری می شود. نمره بالاتر در این مقیاس به معنای تهدد زناشویی بالاتر است.

**پرسشنامه کیفیت زناشویی:** فرم تجدید نظر شده این پرسشنامه توسط باسی و همکاران (۱۹۹۵) ساخته شده است و دارای ۱۴ سوال می باشد. فرم اولیه این مقیاس ۳۲ سوال داشت که در مورد کیفیت زناشویی ساخته شد. سازندگان این مقیاس پس از مطرح کردن نظریه خود در مورد کیفیت زندگی زناشویی، پرسشنامه ۱۴ سوالی را به عنوان ابزاری مناسب برای ارزیابی کیفیت زناشویی معرفی کردند. این پرسشنامه به صورت طیف ۵ درجه ای از همیشه اختلاف داریم تا توافق دائم داریم (۱ تا ۵) نمره گذاری می شود. این ابزار از سه خرده مقیاس توافق، رضایت و انسجام تشکیل شده است که در مجموع نمره کیفیت زناشویی را نشان می دهند. نمرات بالا نشان دهنده کیفیت زناشویی بالاتر است. ضرایب روایی همگرا کیفیت زناشویی با پرسشنامه رضایتمندی زناشویی، پرسشنامه ارزیابی همبستگی زوجین، مقیاس سازگاری توافق دو نفری به ترتیب (۳۹/، ۳۶/، ۳۳/). بدست آمده است. پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای سهر خرده مقیاس توافق، رضایت، انسجام به ترتیب ۷۱/، ۸۰/، ۹۰/، گزارش شده است (باسی و همکاران ۱۹۹۵). این پرسشنامه توسط یوسفی در سال ۱۳۹۰ در ایران هنجاریابی شده است و ضرایب پایانی همسانی درونی از جمله آلفای کرونباخ و تصنیف برای ۱۴ ماده و سه عامل در کل پرسشنامه به ترتیب با مقدار ۰/۹۲ و ۰/۸۶ رضایت بخش بوده است.

**مقیاس دشواری تنظیم هیجان (DERS):** مقیاس دشواری تنظیم هیجان ۵ گرتز و رومر، ۲۰۰۴) یک ابزار ۳۶ گویه ای است که سطوح نقص و نارسایی تنظیم هیجانی فرد را در اندازه های پنج درجه ای ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) در شش زمینه به شرح زیر می سنجد: عدم پذیرش هیجان های منفی، دشواری در انجام رفتارهای هدفمند مواقع درماندگی، دشواری در مهار رفتارهای تکانشی مواقع درماندگی، دستیابی مخدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان، فقدان آگاهی هیجانی، فقدان شفافیت هیجانی، ۱) مجموع نمره شش زیر مقیاس آزمون، نمره کل فرد برای دشواری تنظیم هیجان محاسبه می شود. نمره بیشتر در هر یک از زیرمقیاس ها و کل مقیاس نشانه دشواری بیشتر تنظیم هیجان است. ویژگی های

---

۴-Structural commitment

۵- Difficulties in Emotion Regulation Scale(DERS)

۶Non acceptance of negative emotions

۷Difficulties engaging in goal-directed behaviors

۸Difficulties controlling impulsive behavior

۹limited access to effective emotion regulation strategies

۱۰Lack of emotional awareness

۱۱Lack of emotional clarity

روان سنجی مقیاس دشواری تنظیم هیجان شامل همسانی درونی، پایایی بازآزمایی و روایی سازه و پیش بین در نمونه های بالینی و غیر بالینی پژوهش های خارجی تایید شده است (کرتز و تلو، ۲۰۱۰؛ کرتز و روزنتال، تول، لجوز و گوندرسان، ۲۰۰۶؛ کرتز و رومز ۲۰۰۴). ویژگی های روان سنجی نسخه فارسی مقیاس دشواری تنظیم هیجان در نمونه های بالینی ( $n=187$ ) و غیر بالینی ( $n=763$ ) مورد بررسی و تایید قرار گرفته است (بشارت و بزازیان، ۱۳۹۳). در این پژوهش ها، ضرایب آلفای کرونباخ برای پرسش های عدم پذیرش هیجان های منفی از ۰/۷۳ تا ۰/۸۸، برای دشواری در انجام رفتارهای هدفمند از ۰/۷۲ تا ۰/۸۹، برای دشواری در مهار رفتارهای تکانشی از ۰/۷۵ تا ۰/۹۰، برای دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان از ۰/۷۶ تا ۰/۸۵، برای فقدان آگاهی هیجانی از ۰/۷۲ تا ۰/۸۶، برای فقدان شفافیت هیجانی از ۰/۷۷ تا ۰/۹۰ و برای نمره کل مقیاس از ۰/۷۹ تا ۰/۹۲، به دست آمده است. این ضرایب، همسانی درونی نسخه فارسی مقیاس دشواری تنظیم هیجان را تایید می کنند (بشارت، ۱۳۹۶).

#### یافته ها:

در این پژوهش ۲۰۵ نفر خانم و ۱۰۴ نفر آقا مشارکت داشته اند. سابقه زندگی مشترک ۳۲ درصد بین سه تا ۱۰ سال، ۴۲ درصد بین ۱۰ تا ۲۰ سال و ۲۶ درصد بیشتر از ۲۰ سال داشته اند. جدول ۱، میانگین و انحراف استاندارد نمره های شرکت کنندگان را بر حسب متغیرهای پژوهش نشان می دهد.

## فصلنامه مطالعات و تحقیقات در علوم رفتاری

سال چهارم، شماره ۱۲، پاییز ۱۴۰۱

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد در متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
کیفیت زناشویی	۳۹,۹	۱۴,۰۴	۹	۶۹
دشواری تنظیم هیجان	۸۸,۷	۲۳,۲	۴۵	۱۲۸
تعهد زناشویی	۱۲۶,۱	۲۰,۱	۸۸	۱۸۷
عدم پذیرش هیجان های منفی	۱۳,۶	۴,۶	۶	۲۷
دشواری در انجام رفتارهای هدفمند	۱۴,۴۸	۴,۹	۵	۲۴
دشواری در مهار رفتارهای تکانشی مواقع درماندگی	۱۵,۱	۵,۲	۶	۲۵
دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان	۱۵,۳	۲,۹	۸	۲۴
فقدان آگاهی هیجانی	۱۹,۶۱	۷,۷	۸	۳۲
فقدان شفافیت هیجانی	۱۰,۳	۳,۱	۵	۲۳
توافق	۱۸,۴	۶,۹	۲	۳۰
رضایت	۱۲,۳	۵,۱	۱	۲۵
انسجام	۸,۸	۳,۶	۲	۱۵

به منظور پیش بینی تعهد زناشویی بر اساس کیفیت زندگی و دشواری در تنظیم هیجان، ابتدا ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرها محاسبه شد.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	۱	۱
										۰	۱	۲
تهدد زناشویی	۱											
کیفیت زناشویی	۶۵۸ <sup>**</sup>	۱										
دشواری تنظیم هیجان	۵۴۳ <sup>**</sup>	۶۸۶ <sup>**</sup>	۱									
عدم پذیرش هیجان های منفی	۳۹۴ <sup>**</sup>	۵۷۷ <sup>**</sup>	۸۳۴ <sup>**</sup>	۱								
دشواری در انجام رفتارهای هدفمند	۵۹۹ <sup>**</sup>	۶۸۳ <sup>**</sup>	۸۷۴ <sup>**</sup>	۷۲۶ <sup>**</sup>	۱							
دشواری در مهار رفتارهای تکانشی مواقع درماندگی	۵۴۱ <sup>**</sup>	۶۶۹ <sup>**</sup>	۸۶۶ <sup>**</sup>	۷۲۴ <sup>**</sup>	۸۶۸ <sup>**</sup>	۱						
دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان	۰۴۳ <sup>-</sup>	۱۹۱ <sup>**</sup>	۳۸۰ <sup>**</sup>	۳۳۱ <sup>**</sup>	۳۲۳ <sup>**</sup>	۳۲۰ <sup>**</sup>	۱					
فقدان آگاهی هیجانی	۶۰۱ <sup>**</sup>	۷۰۸ <sup>**</sup>	۸۹۷ <sup>**</sup>	۷۹۲ <sup>**</sup>	۸۵۰ <sup>**</sup>	۸۶۷ <sup>**</sup>	۳۱۵ <sup>**</sup>	۱				
فقدان شفافیت هیجانی	۳۶۲ <sup>**</sup>	۵۳۲ <sup>**</sup>	۶۶۳ <sup>**</sup>	۵۶۹ <sup>**</sup>	۵۰۴ <sup>**</sup>	۴۶۸ <sup>**</sup>	۱۵۷ <sup>**</sup>	۴۸۶ <sup>**</sup>	۱			
توافق	۵۵۳ <sup>**</sup>	۹۱۴ <sup>**</sup>	۵۹۶ <sup>**</sup>	۴۷۶ <sup>**</sup>	۵۹۳ <sup>**</sup>	۵۶۵ <sup>**</sup>	۱۹۵ <sup>**</sup>	۵۹۵ <sup>**</sup>	۵۱۶ <sup>**</sup>	۱		
رضایت	۶۰۰ <sup>**</sup>	۸۵۲ <sup>**</sup>	۵۸۷ <sup>**</sup>	۵۰۲ <sup>**</sup>	۶۰۳ <sup>**</sup>	۶۱۱ <sup>**</sup>	۱۱۷ <sup>*</sup>	۶۳۵ <sup>**</sup>	۳۶۷ <sup>**</sup>	۶۱۷ <sup>**</sup>	۱	
انسجام	۶۰۹ <sup>**</sup>	۸۹۰ <sup>**</sup>	۶۷۰ <sup>**</sup>	۵۸۹ <sup>**</sup>	۶۳۶ <sup>**</sup>	۶۲۸ <sup>**</sup>	۱۸۱ <sup>**</sup>	۶۷۸ <sup>**</sup>	۵۳۹ <sup>**</sup>	۷۴۱ <sup>**</sup>	۷۰۹ <sup>**</sup>	۱



نتایج همبستگی ها در جدول ۲ نشان می دهد بین تعهد زناشویی با کیفیت زندگی زناشویی همبستگی مثبت و معنادار و بین دشواری در تنظیم هیجان با تعهد زناشویی همبستگی منفی و معنادار وجود دارد. همچنین بین مولفه های توافق، رضایت، انسجام (به ترتیب ۵۵۳، ۶۰۰، ۶۰۹). با تعهد زناشویی همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. بین مولفه های عدم پذیرش هیجان های منفی، دشواری در انجام رفتارهای هدفمند، دشواری در مهار رفتارهای تکانشی، فقدان آگاهی هیجانی و فقدان شفافیت هیجانی به ترتیب ۳۹۴، ۵۹۹، ۵۴۱، ۶۰۱، ۳۶۲- با تعهد زناشویی رابطه منفی معناداری وجود دارد.

به منظور بررسی این سوال که کدام یک از مولفه های کیفیت زناشویی و دشواری در تحمل هیجان می تواند نقش موثرتری در پیش بینی تعهد زناشویی ایفا کند از روش رگرسیون خطی چندگانه استفاده گردیده است. پس از بررسی برقراری مفروضه های اصلی تحلیل رگرسیون چند متغیری (نرمال بودن، عدم وجود هم خطی میان متغیرهای پیش بین و استقلال خطاها)، مدل مورد آزمون قرار گرفت.

یکی از مفروضات رگرسیون عدم وجود اثر هم خطی میان متغیرهای مستقل است. شاخص های تحمل واریانس و تورم واریانس این فرضیات را چک می کند. 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 بقیه متغیرهای مستقل اثر هم خطی ندارد و اگر به صفر نزدیک باشد عکس این حالت را نشان می دهد. همچنین شاخص VIF نیز در صورتی نشان از تایید عدم وجود اثر هم خطی میان متغیرهای مستقل را نشان می دهد که مقداری کمتر از ۲ اختیار کند که در این پژوهش برای شاخص تلورانس ۰/۵۲ و شاخص VIF عدد ۱/۸۷ را بدست آمد که بیانگر عدم وجود اثر هم خطی میان متغیرهای پیش بین استیکی دیگر از مفروضات رگرسیون استقلال خطاها است که باید فرض وجود همبستگی بین خطاها رد شود. چک کردن این فرض می توان از آماره دوربین واتسون استفاده کرد. برای تایید این فرض لازم است که این مقدار آماره در بازه ۵/۱ تا ۲/۵ قرار داشته باشد. در این پژوهش آماره ۱/۸۶ می باشد که حاکی از صادق بودن این پیش فرض است.

جدول ۴. تحلیل رگرسیون چندگانه رابطه ی متغیرهای مستقل و تعهد زناشویی

پیش بینی کننده ها	F آماره	سطح معناداری	R	R2
کیفیت زناشویی	۲۳۴،۳۷۰	۰۰۰	۰۶۵۸	۰۴۳۳

طبق نتایج جدول بالا، تحلیل واریانس از مدل رگرسیون چندگانه در جدول فوق بیانگر آن است که رگرسیون اعمال شده معنی دار بوده و مجاز به استفاده از آن می باشیم ( $p < 0/01$ ). همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود با توجه به مقدار  $R^2$  متغیرهای مذکور جمعا حدود ۴۵ درصد از میزان واریانس تعهد زناشویی را پیش بینی می کنند.

جدول ۵. ضرایب رگرسیون چندگانه متغیرهای مستقل و تعهد زناشویی

متغیر (عامل)	B	خطای معیار	Beta	t	سطح معناداری
مقدار ثابت	۱۰۸,۵۶۳	۷,۱۹		۱۵,۰۸۹	.۰۰۰
کیفیت زناشویی	.۷۷۷	.۰۸۴	.۵۴۰	۹,۲۵۵	.۰۰۰
دشواری در تنظیم هیجان	-.۱۴۸	.۰۵۰	.۱۷۲	-۲,۹۸۵	.۰۰۳
			-		

ضرایب رگرسیون در گام آخر در جدول فوق ارائه شده است.

### بحث و نتیجه گیری:

تعهد در ازدواج به عنوان عهد و پیمان منعقد شده فی ما بین زوجین، سنگ بنای ازدواج و ضامن قوام و تداوم زندگی مشترک به شمار می رود. پژوهش های متعدد از زوایای گوناگون و با شیوه های متنوع رابطه تعهد زناشویی با سازه های مختلف زناشویی را بررسی نموده اند. هدف این پژوهش پیش بینی تعهد زناشویی براساس کیفیت زندگی زناشویی و دشواری در تنظیم هیجان بود. نتایج نشان داد که بین کیفیت زندگی زناشویی و دشواری در تنظیم هیجان با تعهد زناشویی رابطه وجود دارد و این متغیرها حدود ۴۵ درصد از واریانس تعهد زناشویی را پیش بینی می کنند و کیفیت زندگی در این پیش بینی نقش پررنگ تری دارد. همچنین نتایج بیانگر این بود که بین ابعاد سه گانه کیفیت زندگی زناشویی با تعهد زناشویی رابطه و همبستگی معناداری وجود دارد. با تقویت انسجام و توافق زناشویی که با کیفیت زوجین ارتباط دارد میتوان انتظار داشت که تعهد آنها به همسر افزایش یابد نتایج پژوهش حاضر نیز در تایید یافته های موسوی (۱۳۹۷)، موید (۲۰۱۴)، فتحی و همکاران (۱۳۹۱)، اله بخشی (۱۳۹۶)، سفرچی (۱۳۹۳) نشان داده است. در تبیین این یافته ها می توان بیان نمود که انسجام پیوندی میان اعضای خانواده است که عامل اتحاد و یکی شدن اعضا می باشد و یکی از عوامل ایجاد رضایت و سازگاری در خانواده است. مراد از انسجام احساس همبستگی و نزدیکی عاطفی با دیگر افراد خانواده است هر چه زوجین انسجام بیشتری با یکدیگر داشته باشند زمان های لذت بخش بیشتری را با هم گذرانده و لذا رضایت بیشتری از روابط بدست می آورند و این عامل ناسازگاری و گرایش به خیانت زناشویی را کاهش می دهد. (سلیمی، محسن زاده و نظری، ۱۳۹۵). در مجموع با آموزش نحوه برقراری ارتباط با کیفیت از جمله برقراری رابطه مناسب با همسر، درک متقابل، تبادل احساسات و افکار، استفاده از لحن

کلامی مناسب، گوش دادن همراه با توجه، استفاده از واکنش های کلامی و رفتاری مناسب با موقعیت در مقابل همسر و استفاده از حس قدرشناسی نسبت به همسر، به نزدیکی عاطفی و بروز صمیمت منجر می شود که این امر موجب افزایش تعهد طرفین به زندگی مشترک خواهد شد.

همچنین نتایج نشان داد که تمام مولفه های دشواری در تنظیم هیجان به جز مولفه دشواری در مهار رفتارهای تکانشی مواقع درماندگی توان پیش بینی تعهد زناشویی را دارد به این صورت که هرچه دشواری در تنظیم هیجان افزایش پیدا کند میزان تعهد زناشویی کاهش می یابد. همچنین نتایج نشان داد که فقدان آگاهی هیجانی بیشترین تاثیر را در این پیش بینی دارد. این نتایج با یافته های پژوهش قزلسلولو و همکاران (۱۳۹۶) (شناسایی عوامل موثر بر تعهد زناشویی در زوجین ایرانی)، بشارت و همکاران (۱۳۹۶) و ریک، فراست (۲۰۱۲) همسو می باشد که به بررسی رابطه میزان پایداری به زندگی زناشویی و جنبه های مختلف تنظیم هیجان پرداختند. یافته های این پژوهش ها نشان دادند که راهبردهای اثر بخش تنظیم هیجان و آگاهی هیجانی باعث سازگاری و پایداری بیشتری در زندگی زناشویی می شود. همچنین این یافته ها با نتایج اورلک و همکاران (۲۰۰۷) همسو می باشد آنها معتقدند افرادی که سطوح بالایی از نقایص تنظیم هیجان را بروز می دهند بیش از دیگران احتمال دارد در رفتارهای پرخطر نظیر اعتیاد، خیانت زناشویی که متعاقبا به افسردگی و اضطراب منجر می شود درگیر شوند. طبق نظر این پژوهشگران افرادی که راهبردهای تنظیم هیجان ضعیف را فراگرفته اند ممکن است بیش از دیگران مستعد استفاده از رفتارهای پرخطر به عنوان ابزاری برای تسکین هیجان منفی باشند (خانتزبان ۱۹۹۷ به نقل از عزیزی ۱۳۸۹). مدیریت و تنظیم هیجان ها از طریق به کارگیری راهبردهای مقابله شناختی تنظیم می شوند (فولکمن و مسکویتز، ۲۰۰۴). این راهبردها ممکن است انطباقی یا غیر انطباقی مانند خود سرزنشگری، دیگر سرزنشگری، تمرکز بر فکر/نشخوارگری، فاجعه نمایی باشند (بشارت و همکاران، ۱۳۹۶) راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان، قدرت مهار و مدیریت هیجان ها را تضعیف می کند. این ضعف در مهار و مدیریت هیجان ها در حوزه روابط بین شخصی مخصوصا روابط زوجین می تواند مشکلات زناشویی را در پی داشته باشد. ناتوانی در تنظیم هیجان ها همچنین فرد را از نظر عاطفی و شناختی دچار آشفتگی و درماندگی می کند و سازمان عواطف و شناخت های فرد را مختل می سازد. در واقع بد تنظیمی هیجانی به عنوان مشکل یاناتوانی در مقابله با تجربه ی هیجانات یا پردازش هیجانی تعریف می شود. از سوی دیگر تنظیم هیجان شامل هر استراتژی مقابله ای (مسئله مدار یا انطباقی) است که افراد هنگام مواجهه با یک هیجان شدید ناخواسته از آن استفاده می کنند. تشخیص این امر، بسیار مهم است که تنظیم هیجان شبیه به ترموستات تعادل است که می تواند هیجانات را تعدیل کند و آنها را در محدوده ی کنترل نگه دارد به طوری که شخص بتواند با آنها کنار بیاید. تنظیم هیجان دلالت بر به کار گماشتن افکار و رفتارهایی دارد که در هیجان های آدمی تاثیر می گذارند. هنگامی که انسان تنظیم هیجان را به کار می برد چگونگی تجارب و تظاهر هیجان های خود را هم تحت اختیار می گیرند (جانسون و ویتنورن، ۲۰۱۲). نتایج حاصل از مصاحبه های ساختارنیافته (فلتچر، ۲۰۱۶) نشان دادند که کنترل هیجان در زوجین باعث بهبود روابط روزمره، خصوصی و نزدیک آنها شده و افزایش رضایت زوجین و در نتیجه تعهد بیشتر آنها به یکدیگر را در پی داشته است. تغییر در نحوه بیان تجارب هیجانی و راه های موثر ابراز هیجانات شرایط تعاملی همسران را تحت تاثیر قرار داده و زنجیره های دلبستگی آن ها را باز تعریف می کند (جانسون، ۲۰۱۲). هنگامی که شریکی هیجانات و نیازهای آسیب دیده خود را به صورت متفاوتی درک می کند این امر منجر به تغییر سبک پاسخ گویی به شریک خود میگردد و از رو دور از انتظار نیست که با افزایش تعاملات هیجانی لذت بخش نسبت به یکدیگر، تعهد آنها نیز نسبت به هم و در نهایت به پیوند ازدواج افزایش می یابد. طبق علم عصب شناسی روابط امن و ایمن باعث

تقویت مهارت‌های تنظیم و تعدیل استرس و پریشانی در افراد می‌شود و با آموزش‌های کنترل هیجان افراد قادر هستند در شرایط بحرانی، موقعیت را بهتر مدیریت کنند و از مهارت‌های تنظیم هیجان و استرس بهتری برخوردار گردند که این موضوع پایبندی به زندگی زناشویی را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد (صیادی، ۱۳۹۶) هنگامی که افراد احساس می‌کنند که همسرشان در دسترس و پاسخگو نبوده و انتقاد کننده یا طرد کننده است اغلب استراتژی‌های تنظیم هیجانی را به کار می‌برند که به طور ناخواسته، اختلال رابطه را مداومت داده و یا آن را تشدید میکند و پیوند بین آنها را تضعیف می‌کند.

به دلیل اینکه میزان تعهد زناشویی در زندگی مشترک یک فرایند مستمر و در حال تغییر است، زوجین باید بتوانند علاوه بر احساس رضایت و شادکامی نسبت به ازدواجشان، از هیجانات خود آگاه باشند و عواطف منفی در طول تعارض را مدیریت و عواطف مثبت را ایجاد کنند. نقض تعهد زناشویی نتیجه رفتارهای نامناسبی نظیر نادیده گرفتن، تحقیر، سرزنش، اجتناب و سکوت است و زوج‌های دچار مشکل، به دلیل اینکه نمی‌توانند هیجانات خود را کنترل کنند رفتارهای منفی را مقابله به مثل می‌کنند و این موضوع منجر به افزایش تعارض و ایجاد چرخه معیوب در ایجاد تنش می‌شود. زوجین متعهد با خودآگاهی هیجانی و با ایجاد پذیرش، همدلی و کاهش دادن رفتارهای مخرب می‌توانند در تعارضات آرامش بیشتری داشته باشند و حل مشکلات را مدیریت نمایند. برای افزایش تعهد زناشویی لازم است به زوجین کمک شود تا مدیریت تعارض، هیجانات و معنای داشتن حس مشترک را در رابطه بیاموزند. اینکه چطور هیجانات خود را کنترل کنند و آرامش خود را بازیابند و توجه خود را دوباره متمرکز کنند. آنها باید دریابند که چگونه می‌توان هیجانات شدید و متفاوت را تنظیم و تعدیل کرد (صائمی و همکاران، ۱۳۹۸).

نتایج این پژوهش می‌تواند با تبیین عوامل مرتبط با تعهد زناشویی به زوجینی که درگیر مشکلات ارتباطی هستند کمک کند تا با بهبود کیفیت زندگی زناشویی و یادگیری مهارت‌های کنترل و تنظیم هیجانات روابط شادتر و زندگی پایدارتری را تجربه نمایند. و همچنین می‌تواند مبنای تجربی مناسبی برای تدوین برنامه‌های زوج درمانی را فراهم نماید. در این پژوهش رابطه کیفیت زندگی زناشویی و تنظیم هیجان با تعهد زناشویی بررسی شد متغیرهای دیگری نیز می‌توانند در تعهد زناشویی نقش داشته باشند لذا توصیه می‌شود در پژوهش‌های آتی رابطه سایر متغیرهای روانشناختی از جمله ویژگی‌های شخصیتی، عوامل خانوادگی نیز مورد بررسی قرار گیرد.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش به دلیل حجم محدود نمونه و عدم کنترل متغیرهایی از جمله عوامل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی و همچنین استفاده از روش خودگزارش دهی و شرکت داوطلبانه افراد در پژوهش می‌تواند منجر به سوگیری‌هایی در پاسخ شرکت کنندگان شود لذا در تعمیم یافته‌های حاصل از آن جانب احتیاط را رعایت نمود.

#### منابع:

- اله بخشی، بیتا، قمری، محمد. (۳۹۶). رابطه بهزیستی ذهنی با میزان سازگاری زناشویی در دانشجویان متأهل. کنفرانس بین المللی فرهنگ آسیب شناسی روانی و تربیت. دوره اول
- بشارت، محمدعلی. دین تاج، ساره. لواسانی، مسعود (۱۳۹۶). نقش میانجی گری دشواری نظم جویی هیجانی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تعارض زناشویی. مجله علوم روانشناختی ۱۶، ۴۴-۲۰
- زارع، گاریزی. معصومه، ابراهیمی مقدم. حسین و ابوالعالی الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۹). پیش بینی تعهد زناشویی بر اساس نیازهای بنیادین روانشناختی با واسطه گری تمایز یافتگی خود. فصلنامه روان شناسی کاربردی. ۱۴ (۱ پیاپی ۵۳): ۷۶-۵۵

- سفرچی تیل، مونا. زندی پور، طیبه. فراهتی، مهرزاد (۱۳۹۳). ارتباط بین تعهد زناشویی با کیفیت زندگی در زنان شاغل و غیر شاغل. اولین کنگره ملی روانشناسی خانواده. کد مقاله (FPAI01-205)
- سلیمی، مهدی. محسن زاده، فرشاد. نظری، علی محمد. (۱۳۹۵). پیش بینی سازگاری زناشویی بر اساس انجام خانوادگی، زمان باهم بودن و منابع مالی در معلمان زن. زن و جامعه. ۷(۲). ۱۹۲-۱۷۵
- شاه سیا، مرضیه. بهرامی، فاطمه. محبی، سیامک. (۱۳۸۸). بررسی رابطه رضایت جنسی و تهد زناشویی زوجین شهرستان شهرضا. مجله اصول بهداشت روانی. ۱۱(۳): ۲۳۳-۲۳۸.
- صائمی، حسین. بشارت، محمدعلی. اصغرنژاد، فرید. (۱۳۹۸). پیش بینی سازگاری زناشویی بر اساس صمیمت زناشویی و دشواری تنظیم هیجان. مجله علوم روانشناختی، ۱۸(۷۸). ۶۴۵-۶۳۵.
- صیادی، معصومه. شاه حسینی تازیک، سعید. مدنی، یاسر. لواسانی، مسعود غلامعلی. (۱۳۹۶). اثربخشی روح درمانی هیجان مدار بر تعهد زناشویی و دلزدگی زناشویی. مجله آموزش و سلامت جامعه. ۴(۳). ۳۷-۲۶
- طهرانی آزاد، لیلا. و مجتبیایی، مینا. (۱۳۹۸). روابط ساختاری بین رضایت زناشویی و حل تعارض بر اساس نقش میانجیگر سرمایه های روانشناختی زوج ها. فصلنامه روان شناسی کاربردی، ۱۳(۳) (پیاپی ۵۱): ۴۹۶۴۷۵. (پیوند)
- عزیزی، علیرضا. (۱۳۸۹). اثربخشی گروه درمانی رفتاردرمانی دیالکتیکی در بهبود مهارت های تنظیم هیجانی و تحمل آشفتگی افراد وابسته به مواد. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.
- فتحی، منصور؛ فکرآزاد، حسین؛ غفاری، غلامرضا؛ بوالهروی، جعفر. (۱۳۹۲). عوامل زمینه ساز بی وفایی زناشویی زنان. رفاه اجتماعی. ۱۲(۵۱). ۱۳۷-۱۰۹
- فتحی، الهام. اعتمادی، احمد. حاتمی، ابوالفضل. گرجی، زهرا. (۱۳۹۱). رابطه بین سبک های دلبستگی، تعهد زناشویی و رضایتمندی زناشویی در دانشجویان متاهل دانشگاه علامه طباطبائی. مطالعات زن و خانواده. ۵(۱۸): ۶۳-۸۲
- فرداد، فرح؛ دوکانه ای فرد، فریده و میرهاشمی، مالک. (۱۴۰۰). الگوی ساختاری تعهد زناشویی بر اساس الگوهای ارتباطی در زنان، با نقش واسطه ای هوش هیجانی. فصلنامه خانواده درمانی کاربردی، ۲(پیاپی ۵): ۲۲-۱.
- قرلسفلو، مهدی. جزایری، رضوان السادات. (۱۳۹۶). شناسایی عوامل موثر بر تعهد زناشویی از نظر زوجین ایرانی: یک مطالعه کیفی. فصلنامه علمی پژوهش های مشاوره. ۱۶(۶۳): ۲۸-۴
- قنبری هاشم آبادی، بهرام علی، حاتمی ورزنه، ابوالفضل، اسمعیلی، معصومه و فرحبخش، کیومرث. (۱۳۹۰). رابطه میان سبک های فرزند پروری، دل بستگی و تهد زناشویی در زنان متاهل دانشگاه طباطبائی. فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه. ۷(۲). ۶۰-۳۹.
- موسوی، سیده فاطمه. (۱۳۹۷). نقش تعهد شخصی، اخلاقی و ساختاری به ازدواج در پیش بینی توافق، رضایت و انجام زناشویی. رویش روانشناسی. ۷(۱). ۱۱۰-۹۳
- نظری، راضیه. و کربلایی محمد میگونی، احمد (۱۳۹۶). الگوی ساختاری کامل گرایی، بهزیستی روانشناختی و سازگاری زناشویی. فصلنامه روان شناسی کاربردی، ۱۱(۳): ۴۳۲-۴۱۱

هادی، سعیده اسکندری، حسین. سهرابی، فرامرز. معتمدی، عبدالله و فرخی، نورعلی. (۱۳۹۵). مدل ساختاری پیش بینی تعهد زناشویی بر اساس سبک های دلبستگی و متغیرهای میانجی خود کنترلی و طرحواره های ناسازگار اولیه (در افراد دارای روابط فرازناشویی عاطفی). فصلنامه فرهنگ مشاوره و رواندرومانی ۷(۴): ۶۰-۳۳. (پیوند)

یعقوبی، زهرا، ۱۳۹۶، بررسی رابطه تنظیم هیجانی و تعهد در زندگی زناشویی با عملکرد جنسی زوجین مراجعه کننده به مرکز اورژانس اجتماعی شهر کرمانشاه، سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی جامعه شناسی علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، شیراز

یوسفی، ناصر (۱۳۹۰). بررسی شاخص های روان سنجی مقیاس کیفیت زناشویی، فرم تجدید نظر شده (RDAS). پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، ۱(۲)، ۲۰۰-۱۸۳.

Adams JM, Jones (1999).. **Interpersonal commitment in historical perspective. Handbook of interpersonal commitment and relationship stability.** New York: Springer;. P. 3-33.

Ascher, E. A (2010). **Relationship satisfaction and emotional language in from dementia and Alzheimer disease patient's d spousal cregiers.** Alzheimer Disease & Associated Disorders, 24, 49-55.

Boyd, R. S. (2014). **Stable Conflict Resolution Styles and Commitment: Their Roles in Marital Relationship Self-Regulation.** A thesis in Master of Science . D. Russell Crane.submitted to the faculty of Brigham Young University.

Busby DM, Crane DR, Larson JH, Christensen C. (1995). **A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and non-distressed couples: Construct Hierarchy and multidimensional scale.** J Marital and family therap; 21(7): 289- 308 .

Fletcher G(2016). **Couples who completed emotionally focused therapy: their stories at least one year later.** [Doctoral Dissertation]. California: Alliant International University;

Frost, D. M. (2012). **The narrative construction of intimacy and affect in relationship stories: Implications for relationship quality, stability, and mental health.** Journal of Social and Personal Relationships, 30, 247-269.

Gottman, J. M., & Levenson, R. W (2000). **The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period.** Journal of Marriage and Family, 62, 737-745.

Gottman, J., & Gottman, J. (2017). **The Natural Principles of Love.** Journal of Family Theory & Review, 9, 7-26

Gratz KL, Gunderson JG.(2006) **Preliminary data on an acceptance based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder.** Behavior therapy; 37(1): 25-35.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). **Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale.** Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26, 41-54.

Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). **Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments.** In R. Baer (Ed.), Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and process of change (pp: 107-133). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Gratz, K. L., Rosenthal, M. Z., Tull, M. T., Lejuez, C. W., & Gunderson, J. G. (2006). **An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder.** Journal of Abnormal Psychology, 115, 850-855.

- Gross JJ.(1998) **The emerging field of emotion regulation: an integrative review**. Rev Gen Psychology; 2(3): 271.
- Hou, Y., Jiang F., & Wang, X. (2019). **Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence model**. International Journal of Psychology, 54(3); 369-376
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). **Determining sample size for research activities**. Educational and psychological measurement, 30(3), 607-610.
- Johnson SM.(2012) **The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection**. Abingdon, UK: Routledge;
- Johnson, S. M., & Wittenborn, A. K. (2012). **New Research Findings on Emotionally Focused Therapy**. Journal of Marital and Family Therapy, 38, 18-22
- Khantzian, E. J. (1997). **The self-medication hypothesis of substance use disorders: A reconsideration and recent applications**. Harvard review of psychiatry, 4, 231-44.
- Kline, R.B.(2011). **Principles and Practice of Structural Equation Modeling**. 3<sup>rd</sup> ed. New York: The Guilford Press.
- Marguerite, K., Zimmer-Gembeck, M. J., & Boislard, M. (2012). **Identity, intimacy, status and sex dating goals as correlates of goal-consistent behavior and satisfaction in Australian youth**. Journal of Adolescence, 15, 1-14.
- Montazeri A, Goshtasebi A, Vahdaninia M, Gandek B.(2005) **The Short Form Health Survey (SF-36): translation and validation study of the Iranian version**. Quality of life research; 14(3): 875-82.
- Muraru, A. A., & Turluc, M. N. (2012). **Family-of-origin, romantic attachment, and marital adjustment: a path analysis model**. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 33: 90-94. [Link]
- Naderi F, Eftekhari Z, Amola ZS.(2009) **The correlation among personality characteristics and intimate relationship with couple burnout in spouses of addict men in Ahvaz**. J Sco Psychol.;3(11):61-78. [Persian]
- Olson, D. H., & Defrain, J. (2006), **Marriages & family's intimacy, diversity and strengths** (5th Ed). New York: McGraw-Hill.
- Charania, Rehmatullah, Mahnaz. **Personality Influences On Marital Satisfaction: An Examination Social and Clinical Psychology**, 24, 218-235.
- Rusbult, C. E.(1993). **Understanding responses to dissatisfaction in close relationships: the exit-voice-loyalty-neglect model**. In Conflict between People and Groups: Causes, Processes, and Resolutions, ed. SWorchel, JA Simpson, pp. 30-59. Chicago :Nelson-Hall
- W. Bradford Wilcox, Steven L. Nock.(2006) **What's Love Got To Do With It? Equality, Equity, Commitment and Women's Marital Quality** . Social Forces, Volume 84, Issue 3, March, Pages 1321-1345,
- Werner K, Gross JJ(2010). **Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework**. In: A trans-diagnostic approach to etiology and treatment. New York: Guilford;
- Yu, Y., Wu, D., Wang, J.-M., & Wang, Y.-C. (2020). **Dark personality, marital quality, and marital instability of Chinese couples: An actor-partner interdependence mediation model**. Personality and Individual Differences, 154: 109689.