

نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی و خودمهارگری در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تعارض

زناشویی

آزیتا زمانی^۱

۱. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران. (نویسنده مسئول).

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هفتم، شماره بیست و پنجم، بهار ۱۴۰۴، صفحات ۶۹-۵۵

چکیده

تحقیقات نشان می‌دهد که عوامل روان‌شناختی متعددی با تعارض زناشویی مرتبط هستند. با این حال، مکانیسم‌هایی که این عوامل بر تعارض زناشویی تأثیر می‌گذارند، واضح نیستند. بر این اساس، هدف از پژوهش حاضر تعیین نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی و خودمهارگری در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تعارض زناشویی می‌باشد. روش پژوهش توصیفی-همبستگی به روش تحلیل مسیر بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان متأهل دانشگاه‌های شهر آمل در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ بودند که از این میان ۲۰۰ نفر نمونه با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. داده‌های پژوهش به وسیله پرسشنامه خودمهارگری وینبرگر و شوارتز (۱۹۹۰)، پرسشنامه خودشفقت‌ورزی نف (۲۰۰۳)، پرسشنامه الگوهای دلبستگی کولینز و رید (۱۹۹۰) و پرسشنامه تعارضات زناشویی تجدیدنظر شده بوستانی‌پور و ثنائی (۱۳۹۴) جمع‌آوری شدند. به منظور تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مسیر استفاده شد. نتایج نشان داد شاخص‌های نیکویی برازش مدل مفهومی پژوهش، در سطح نسبتاً مطلوبی است و خودشفقت‌ورزی به صورت منفی و معنادار رابطه سبک دلبستگی ایمن و تعارض زناشویی و به صورت مثبت و معناداری رابطه سبک دلبستگی دوسوگرا و تعارض زناشویی را میانجی‌گری می‌نماید. همچنین، خودمهارگری به صورت مثبت و معنادار رابطه سبک دلبستگی دوسوگرا و تعارض زناشویی را میانجی‌گری می‌کند. بر اساس یافته‌ها، اقداماتی برای افزایش اطلاعات در خصوص عوامل اساسی و زمینه‌ای مؤثر بر تعارض زناشویی برای درمانگران و متخصصان روان‌شناسی توصیه می‌شود.

واژه‌های کلیدی: تعارض زناشویی، سبک‌های دلبستگی، خودشفقت‌ورزی، خودمهارگری.

مقدمه

ازدواج یک سنت در همه جوامع است که از دیرباز وجود داشته است. این نهادی است که در آن دو فرد از خانواده‌های مختلف و زمینه‌های اجتماعی - فرهنگی متفاوت گرد هم می‌آیند تا یکی شوند. ازدواج به یک رسم ضروری برای بقا و تکامل انسان تبدیل شده است. زن و شوهر با رؤیاها، امیدها و آرزوهای زیادی وارد زندگی زناشویی خود می‌شوند. خوشبختی واقعی در ازدواج در کنار گذاشتن اختلافات و سازگاری با یکدیگر است. رضایت زناشویی ضروری‌ترین جنبه ازدواج است. رضایت زناشویی یکی از اساسی‌ترین و عمیق‌ترین لذت‌های انسانی است که انسان به آن دست می‌یابد و معمولاً به‌عنوان یک پیش‌بینی کننده کلیدی برای بهزیستی فردی و رابطه‌ای شناخته می‌شود (گود^۱ و همکاران، ۲۰۲۲)، اما عوامل و مؤلفه‌های متعددی ممکن است این رابطه و رضایت را مختل کنند که در این بین می‌توان به تعارضات زناشویی اشاره کرد. تعارضات زناشویی با اختلاف نظر، مشاجره و اختلاف بین زوجین مشخص می‌شود و عنصر کلیدی در تعیین سازگاری فرزندان است (ینگ^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). تعارضات زناشویی با کیفیت خواب ضعیف، تمایل به اضطراب و افزایش افکار خودکشی و احتمال مرگ و میر در بین زوجین ارتباط معنی‌داری دارد (یانگ^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). توانایی شناسایی ویژگی‌های روان‌شناختی مرتبط با احتمال بالاتر تعارضات زناشویی می‌تواند برای مداخلات هدفمند مفید باشد (براندو^۴ و همکاران، ۲۰۱۷). در این راستا، نظریه دلبستگی چارچوب مفیدی را ارائه می‌دهد (میکالینسر و شاور^۵، ۲۰۰۳؛ بالبی^۶، ۱۹۶۳). بر اساس این نظریه، زوجین طرحواره‌های ذهنی را در مورد قابلیت اطمینان از روابط نزدیک خود تشکیل می‌دهند که به نوبه خود بر پاسخ‌های رفتاری و شناختی آن‌ها تأثیر می‌گذارد (میکالینسر و شاور، ۲۰۰۳). این چارچوب به‌عنوان یک ابزار قدرتمند برای درک پویایی‌های رابطه در روانشناسی اجتماعی و شخصیت پدیدار شده است (پاتامانسون^۷ و همکاران، ۲۰۲۰). مطالعات قبلی توضیح داده‌اند که سبک دلبستگی - که با تمایل آن‌ها برای درگیر شدن در روابط نزدیک تعریف می‌شود - تأثیر قابل توجهی بر کیفیت روابط عاشقانه و روابط زناشویی دارد (هان^۸ و همکاران، ۲۰۲۱). به‌طور خاص، سبک‌های دلبستگی ناایمن با احتمال بیشتری برای درگیر شدن در تعارضات زناشویی مرتبط است (سینا^۹ و همکاران، ۲۰۱۸). به‌عنوان مثال، افرادی که در دلبستگی مضطرب و اجتنابی نمره بالایی می‌گیرند یا سبک‌های دلبستگی مشغله یا طردکننده را نشان می‌دهند، بیشتر مستعد درگیر شدن در تعارضات زناشویی، ناسازگاری‌های زناشویی و روابط خارج از ازدواج هستند (قیاسی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۴؛ گود و همکاران، ۲۰۲۲؛ آلن و باکام^{۱۱}، ۲۰۰۴). باین حال، درحالی‌که نظریه دلبستگی چارچوبی قوی برای درک پویایی‌های رابطه‌ای

1. Goud

2. Ying

3. Yang

4. Brandao

5. Mikulincer & Shaver

6. Bowlby

7. Pattamanusorn

8. Han

9. Sina

10. Ghiasi

11. Allen & Baucom

ارائه می‌کند، استدلال می‌شود که ممکن است با نسبت دادن تعارضات زناشویی به سبک‌های دلبستگی نایمن، پیچیدگی‌های ذاتی در روابط انسانی را بیش‌ازحد ساده کند (نظیری‌راد و همکاران، ۱۴۰۰). گفتمان پیرامون ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و تعارضات زناشویی اغلب عوامل واسطه‌ای مهمی مانند خودشفقت‌ورزی و خودمهارگری را نادیده می‌گیرد که همگی می‌توانند نقش مهمی در ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و تعارضات زناشویی داشته باشند.

شفقت‌ورزی به‌عنوان یک پدیده چند لایه مفهوم‌سازی می‌شود که ابعاد رابطه‌ای، رفتاری و عاطفی از جمله احساس برای فردی که رنج می‌کشد، تحمل پریشانی، شناخت جهانی و درک رنج انسان و تمایل به کاهش آن را در برمی‌گیرد (مارک^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). خودشفقت‌ورزی به‌صورت مهربانی به خود، تشخیص رنج به‌عنوان بخشی از تجربه مشترک انسان و پذیرش ذهنی نسبت به افکار و احساسات تعریف شده است (استروس^۲ و همکاران، ۲۰۱۶). از دیدگاه تکاملی، شفقت‌ورزی شکلی از روابط بین فردی و درون فردی را به تصویر می‌کشد که از تعامل سه عملکرد تنظیم تأثیرگذار سیستم‌های تهدید، محرک و تسکین‌دهنده تکامل یافته است. به‌طور خاص، سیستم تهدید خطرات را شناسایی می‌کند و مکانیسم‌های بقا را فعال می‌کند، سیستم محرک به دنبال محرک‌های پاداش است و سیستم تسکین‌دهنده با استراتژی‌های مراقبت از پستانداران مرتبط است (بلوف و نف^۳، ۲۰۱۸). بر این اساس، خودشفقت‌ورزی با کارکردهای زیستی-روانی و اجتماعی مبتنی سبک‌های دلبستگی مرتبط است و شامل توانایی رفتار با خود با همان مهربانی است که با دیگران در موقعیتی مشابه رنج می‌برد و وابستگی را ترویج می‌کند (وارلی^۴ و همکاران، ۲۰۲۴؛ عماری^۵ و همکاران، ۲۰۲۳؛ گیلبرت^۶، ۲۰۲۰). از سوی دیگر، نتایج پژوهش‌ها بیانگر ارتباط بین خودشفقت‌ورزی با ناسازگاری‌ها و تعارضات زناشویی است، در همین زمینه مک‌نیل و ریپلی^۷ (۲۰۲۳) نشان دادند که خودشفقت‌ورزی به‌صورت مستقیم با کیفیت روابط زناشویی در ارتباط است و سطوح پایین خودشفقت‌ورزی با سطوح پایین کیفیت روابط زناشویی همراه است. داوری‌نژاد^۸ و همکاران (۲۰۲۲) در مطالعه‌ای که در بین زنان مطلقه ایرانی انجام دادند، به این نتیجه دست یافتند که خودشفقت‌ورزی نقش میانجی در ارتباط بین سبک‌های دلبستگی ایمن و نایمن با سازگاری طلاق ایفا می‌کند.

همان‌طور که گفته شد، علاوه بر خودشفقت‌ورزی، خودمهارگری یکی دیگر از مؤلفه‌های روان‌شناختی است که احتمالاً می‌تواند در ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و تعارضات زناشویی نقش ایفا کند. خودمهارگری به توانایی به تأخیر انداختن رضایت و نادیده گرفتن و تنظیم پاسخ‌های غالب خود، از جمله افکار، احساسات و هیجانات، برای جلوگیری از رفتارهای نامطلوب و منفی اشاره دارد. از آنجایی که خودمهارگری پاسخ‌های مطلوب و مثبت را تحریک می‌کند و پاسخ‌های نامطلوب و منفی را مهار و کنترل می‌کند، یکی از سودمندترین صفات برای شکوفایی و موفقیت در حوزه‌های مختلف زندگی از جمله زندگی زناشویی در نظر گرفته می‌شود.

1. Mark

2. Strauss

3. Bluth & Neff

4. Varley

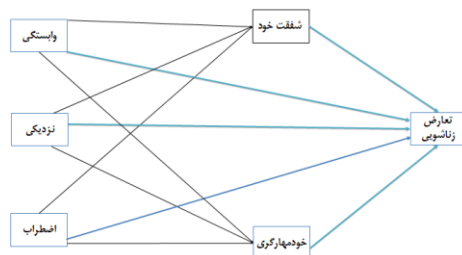
5. Amari

6. Gilbert

7. McNeil & Repetti

8. Davarinejad

(پرونک^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). نتایج حاصل از تحقیقات مختلف در زمینه زندگی زناشویی بیانگر آن است که خودمهارگری عاملی مهم در زمینه پیشگیری از تعارضات زناشویی بوده و بین خودمهارگری و تعارضات زناشویی ارتباط و همبستگی منفی و معناداری وجود دارد (چانگ^۲ و همکاران، ۲۰۲۲؛ پرونک و همکاران، ۲۰۱۹). از دیگر سو نتایج حاصل پژوهش‌ها بیانگر این مطلب است که بین سبک‌های دلبستگی با خودمهارگری ارتباط معناداری وجود دارد (لی^۳ و همکاران، ۲۰۲۳؛ تقینی^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). اگرچه همبستگی بین سبک‌های دلبستگی و تعارض زناشویی با خودشفقت‌ورزی و خودمهارگری نشان داده شده است و نقش برجسته سبک‌های دلبستگی در تعارضات زناشویی در ادبیات تحقیق مشخص شده است، اما تا آنجا که محقق این پژوهش می‌داند، تاکنون رابطه بین این متغیرها به‌عنوان یک مدل ساختاری در بین دانشجویان متأهل موردبررسی قرار نگرفته و مشخص نشده است و این شکاف تحقیقاتی به‌وضوح در ادبیات تحقیق مشهود است. علاوه بر این، از آنجایی که تعارضات زناشویی یک موضوع مهم و رو به گسترش در بین زوجین ایرانی از جمله در بین دانشجویان متأهل بوده و می‌تواند آن‌ها را با برخی مشکلات زناشویی، خانوادگی، آموزشی و چالش‌های روزانه مواجه کند، انجام مطالعاتی در این زمینه بسیار مهم و پراهمیت است. از آنجایی که سبک‌های دلبستگی در سال‌های اول زندگی افراد شکل می‌گیرند، با آن‌ها رشد می‌کنند و نقش غالبی در پیدایش الگوی درونی عمیق و باورهای فرد در مورد خودشفقت‌ورزی و خودمهارگری دارند، بنابراین، درک بهتر نقش سبک‌های دلبستگی در شکل‌گیری خودشفقت‌ورزی و خودمهارگری و رابطه متقابل بین آن‌ها در تعارضات زناشویی دانشجویان متأهل، می‌تواند درک عمیقی از تعارض زناشویی را برای زوج‌درمانگران و روان‌درمانگران شاغل در این زمینه فراهم کند؛ بنابراین انجام مطالعاتی در این زمینه برای تعیین عوامل دخیل در ایجاد تعارض زناشویی، بسیاری از جنبه‌های پنهان را آشکار می‌کند و درک بهتری از این موضوع را برای زوج‌درمانگران و روان‌درمانگران شاغل در این زمینه ایجاد می‌کند. بر این اساس، انجام این پژوهش برای رفع شکاف‌ها و خلأهای پژوهشی در این زمینه و همچنین شناخت بهتر عوامل مؤثر در شکل‌گیری تعارض زناشویی در بین دانشجویان متأهل مهم و ضروری به نظر می‌رسد. ازاین‌رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی و تعارض زناشویی با نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی و خودمهارگری انجام شد و مدل فرضی این مطالعه در شکل ۱ نشان داده شده است.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

1. Pronk

2. Cheung

3. Li

4. Tagini

روش پژوهش

روش تحقیق حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از نظر ماهیت و روش توصیفی - همبستگی از نوع تحلیل مسیر است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان متأهل دانشگاه‌های شهر آمل در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بودند. جهت تعیین حجم نمونه موردنیاز در تحقیق حاضر از نظریه لوهمولر^۱ (۱۹۸۸) استفاده شد. این پژوهشگر بیان کرد که حداقل حجم نمونه لازم برای استفاده از روش حداقل مربعات جزئی برابر است با بزرگ‌ترین مقدار حاصل ضرب ۱۰ در تعداد شاخص‌های مدل اندازه‌گیری که دارای بیشترین شاخص در میان مدل‌های اندازه‌گیری مدل اصلی تحقیق است که در این پژوهش ۴۰ به دست آمد. با این حال به منظور دستیابی به نتایج قابل تعمیم‌تر و خطای آماری کمتر، حجم نمونه در تحقیق حاضر نیز با در نظر گرفتن احتمال افت نمونه‌ها، ۲۰۰ نفر در نظر گرفته شد که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. روند انتخاب نمونه‌ها بدین صورت که از بین دانشگاه‌های دولتی و غیردولتی شهر آمل به صورت روش نمونه‌گیری تصادفی ساده سه دانشگاه انتخاب شده سپس از هر یک از این دانشگاه‌ها تعداد ۵ کلاس به صورت تصادفی انتخاب و در پایان دانشجویان متأهل هر یک از این کلاس‌ها به عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند. دانشجویان متأهل این دانشگاه‌ها، نمونه‌های پژوهش انتخاب شدند. ملاک ورود به پژوهش عبارت بودند از رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، دانشجو بودن در یکی از دانشگاه‌های آمل و تأهل (متأهل بودن) و ملاک‌های خروج از پژوهش نیز عدم تمایل به شرکت در پژوهش و پرسش‌نامه‌های ناقص بود. برای اجرای پژوهش، پس از انتخاب نمونه‌ها، پرسشنامه‌ها در بین دانشجویان متأهل توزیع شد. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش، در ابتدای پرسشنامه اهداف پژوهش ذکر شده بود و به پاسخ‌دهندگان اطمینان داده شده بود که هویتشان مجهول خواهد ماند و داده‌ها صرفاً در اختیار پژوهشگر قرار خواهد گرفت؛ لذا از پاسخ‌دهندگان تقاضا گردید در صورت رضایت به شرکت در پژوهش، صادقانه و با دقت به سؤالات پاسخ دهند. داده‌ها با روش تحلیل مسیر و با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS-24 و Amos-24 تحلیل شدند.

ابزار پژوهش عبارت بودند از:

پرسشنامه الگوهای دلبستگی: پرسشنامه الگوهای دلبستگی بزرگسالان توسط کولینز و رید^۲ در سال ۱۹۹۰ بر پایه توصیف‌هایی که در پرسشنامه بزرگسالان هازان^۳ و شاور در مورد سه سبک اصلی دلبستگی وجود داشت، ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۱۸ ماده است که بر روی یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای که به هیچ وجه با خصوصیات من تطابق ندارد: (۱)، تا کاملاً با خصوصیات من تطابق دارد: (۵)، نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه دارای ۳ زیرمقیاس؛ وابستگی^۴ (D)، نزدیک بودن^۵ (C) و اضطراب^۶ (A) است که هر زیرمقیاس شامل ۶ ماده است. ضریب پایایی این آزمون برای هر یک از سه مقیاس نزدیک بودن، وابستگی و اضطراب به ترتیب ۰/۷۱/۶۸، ۰/۵۲ و ۰/۷۱/۶۸ گزارش شده است (کولینز و رید، ۱۹۹۰). کولینز و رید (۱۹۹۰) نشان دادند که الگوهای دلبستگی نزدیک بودن،

1. Lohmoller

2. Collins & Reed

3. Hazan

4. dependency

5. closeness

6. anxiety

وابستگی و اضطراب در فاصله زمانی ۲ ماه و حتی ۸ ماه پایدار ماندند با توجه به اینکه مقادیر آلفای کرونباخ در تمامی موارد مساوی یا بیش از ۰/۸۰ است آزمون از اعتبار بالایی برخوردار است (۱۹۹۰). در مطالعه حاضر پایایی پرسشنامه الگوهای دلبستگی با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برای نزدیک بودن، وابستگی و اضطراب، ۰/۷۱، ۰/۷۳ و ۰/۷۶ به دست آمد.

پرسشنامه خودشفقت‌ورزی: پرسشنامه خودشفقت‌ورزی توسط نف در سال ۲۰۰۳ ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۲۶ گویه و شش مؤلفه؛ مهربانی نسبت به خود، قضاوت خود، ذهن آگاهی، همانندسازی افراطی، اشتراکات انسانی و انزوا می‌باشد. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از تقریباً هرگز=۱ تا تقریباً همیشه=۵ می‌باشد و حداقل و حداکثر نمره در این پرسشنامه به ترتیب برابر با ۲۶ و ۱۳۰ می‌باشد. مطالعات روایی همگرا، روایی افتراقی، همسانی درونی و پایایی بازآزمایی مناسب این پرسشنامه را مطلوب ارزیابی کرده‌اند (نف، ۲۰۰۳) در مطالعات ایرانی نیز همسانی درونی این پرسشنامه با آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد که مناسب ارزیابی شده است (قربانی^۱ و همکاران، ۲۰۱۲). پایایی این پرسشنامه در مطالعه حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به دست آمده است.

پرسشنامه خودمهارگری: پرسشنامه خودمهارگری در سال ۱۹۹۰ توسط وینبرگر و شوارتز^۲ تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۳۰ گویه و ۴ زیر مقیاس؛ فرونشاندن خشم، مراعات دیگران، کنترل تکانه و مسئولیت‌پذیری است. آزمودنی‌ها در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (غلط=۱، تقریباً غلط=۲، نظری ندارم=۳، تقریباً درست=۴ و درست=۵) میزان موافقت یا مخالفت خود با هریک از عبارات را بیان می‌کنند. حداقل و حداکثر نمرات در این پرسشنامه به ترتیب برابر با ۳۰ و ۱۵۰ می‌باشد. وینبرگر و شوارتز (۱۹۹۰) ضریب همبستگی این مقیاس را در a نمونه‌ای ۳۸۶ نفری از دانش‌آموزان ۹۱٪ گزارش کرده است. پایایی بازآزمایی نیز در یک فاصله دوهفته‌ای (n=۴۹) ۰/۸۹؛ و در یک فاصله ۷ ماهه (n=۳۳۷) ۰/۷۶ گزارش شده است. در ایران و در تحقیق کهرآزنی و ریگی‌کوته (۱۳۹۵) برای بررسی پایایی پرسشنامه خودمهارگری از آلفای کرونباخ استفاده شده که مقدار آن ۰/۶۸ به دست آمد. پایایی این پرسشنامه در مطالعه حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمده است.

پرسشنامه تعارضات زناشویی تجدیدنظرشده: پرسشنامه تعارضات زناشویی تجدیدنظر شده یک ابزار ۵۴ گویه‌ای است که توسط بوستانی‌پور و ثنایی^۳ در سال ۱۳۹۴ ساخته شده است و دارای هشت بُعد؛ کاهش همکاری، کاهش روابط جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جداکردن امور مالی از یکدیگر، و کاهش ارتباط مؤثر است. پرسشنامه به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای؛ هرگز (۱)، بندرت (۲)، گاهی (۳)، اکثر (۴)، همیشه (۵) نمره‌گذاری می‌شود و حداقل و حداکثر نمره در این پرسشنامه به ترتیب برابر با ۵۴ و ۲۷۰ می‌باشد. آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه روی یک گروه ۲۷۰ نفری برابر با ۰/۹۶ به دست آمد. پرسشنامه تعارضات زناشویی از روایی محتوای خوبی برخوردار است. در مرحله تحلیل محتوای آزمون، پس از اجرای مقدماتی و محاسبه همبستگی هر گویه با کل

1. Ghorbani

2. Weinberger & Schwartz

3. Boostanipoor & Sanai

پرسشنامه و مقیاس‌های آن، به دلیل همبستگی مناسب تمام گویه‌ها، هیچ سؤالی حذف نشده است (بوستان‌پور و ثنایی، ۲۰۱۶). پایایی پرسشنامه تعارضات زناشویی در پژوهش حاضر با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

یافته‌ها

۷۰ نفر (۳۵ درصد) از شرکت‌کنندگان کمتر از ۳۰ سال، ۳۱ نفر (۱۵/۵ درصد) از شرکت‌کنندگان ۳۱ تا ۳۵ سال، ۵۸ نفر (۲۹ درصد) ۳۶ تا ۴۰ سال و ۴۱ نفر (۲۰/۵ درصد) بیشتر از ۴۰ سال داشتند. گفتنی است که میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان به ترتیب $34/86 \pm 7/35$ بود. از لحاظ جنسیت، ۶۰ نفر (۳۰ درصد) از شرکت‌کنندگان مرد و ۱۴۰ نفر (۷۰ درصد) زن بودند. از لحاظ مقطع تحصیلی ۵۸ نفر (۲۹ درصد) از شرکت‌کنندگان در مقطع کاردانی، ۸۲ نفر (۴۱ درصد) کارشناسی، ۴۷ نفر (۲۳/۵ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد و ۱۳ نفر (۶/۵ درصد) در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	آلفای کرونباخ
سبک دلبستگی - ایمن	۱۲/۲۹	۲/۹۲	۰/۵۸
سبک دلبستگی - اجتنابی	۱۱/۲۷	۲/۹۷	۰/۶۳
سبک دلبستگی - دوسوگرا	۹/۱۶	۴/۵۸	۰/۶۶
خود شفقت‌ورزی	۸۳/۵۹	۱۵/۳۸	۰/۹۲
خودمهارگری	۱۰۲/۸۶	۱۲/۰۱	۰/۸۱
تعارض زناشویی	۱۱۹/۳۰	۳۰/۸۴	۰/۸۷

جدول ۱ نشان می‌دهد که ضریب آلفای کرونباخ مربوط به سبک دلبستگی ایمن تا حدودی پایین است؛ بنابراین باید در تفسیر یافته‌های مرتبط به آن متغیر احتیاط نمود. جدول ۲ ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرهای تحقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. سبک دلبستگی - ایمن	-					
۲. سبک دلبستگی - اجتنابی	-۰/۰۶	-				
۳. سبک دلبستگی - دوسوگرا	-۰/۰۱	۰/۴۱**	-			
۴. خود شفقت‌ورزی	۰/۲۸**	-۰/۱۹**	-۰/۳۵**	-		
۵. خودمهارگری	۰/۱۱	۰/۰۴	۰/۱۳	۰/۳۲**	-	
۶. تعارض زناشویی	-۰/۲۱**	۰/۲۴**	۰/۳۶**	-۰/۵۳**	-۰/۴۰**	-

**P < ۰/۰۱

بر اساس نتایج جدول ۲ ضریب همبستگی بین سبک دلبستگی ایمن با تعارض زناشویی منفی و در سطح ۰/۰۱ معنادار است. در مقابل دو سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا به صورت مثبت و در سطح معناداری ۰/۰۱ با تعارض زناشویی همبسته بودند. همچنین دو متغیر خود شفقت‌ورزی و خودمهارگری نیز به صورت منفی و در سطح معناداری ۰/۰۱ با تعارض زناشویی همبسته بودند.

نتایج نشان داد که ارزش‌های کشیدگی و چولگی همه متغیرهای پژوهش حاضر در محدوده ± 2 است. این مطلب بیانگر آن است که توزیع داده‌های مربوط به متغیرهای پژوهش از نرمال بودن تک متغیری انحراف آشکاری نشان نمی‌دهند. مفروضه هم خطی بودن به کمک مقادیر عامل تورم واریانس^۱ (VIF) و ضریب تحمل^۲ مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن نشان داد که مفروضه همخطی

^۱. variance inflation factor

^۲. tolerance

بودن در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار است؛ زیرا که مقادیر ضریب تحمل همه متغیرهای پیش‌بین بزرگ‌تر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس برای هر یک از آن‌ها کوچک‌تر از ۱۰ بود. منطبق بر دیدگاه میرز و همکاران (۲۰۰۶) ضریب تحمل کمتر از ۰/۱ و ارزش عامل تورم واریانس بالاتر از ۱۰ نشان‌دهنده برقراری مفروضه همخطی بودن در بین داده‌های پژوهش است. در این تحقیق به منظور ارزیابی برقراری یا عدم برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع چند متغیری، از تحلیل اطلاعات مربوط به «فاصله مهلنوبایس»^۱ و استفاده شد. مقادیر چولگی و کشیدگی اطلاعات مربوط به فاصله مهلنوبایس به ترتیب برابر با ۱/۱۰ و ۱/۴۸ به دست آمد که بیانگر برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع چند متغیری بود. به منظور ارزیابی همگنی واریانس‌ها نمودار پراکندگی واریانس‌های استاندارد شده خطاها^۲ مورد بررسی قرار گرفت، که مفروضه همگنی واریانس در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار بود. استفاده از شاخص دوربین واتسون به منظور ارزیابی برقراری یا عدم برقراری مفروضه استقلال خطاها در بین متغیرهای پیش‌بین، نشان داد که، ارزش شاخص مذکور برابر با ۱/۵۸ است؛ بنابراین منطبق بر دیدگاه فایلد مفروضه استقلال خطاها نیز در بین داده‌های پژوهش برقرار بود.

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مسیر استفاده شده است. به همین منظور مدلی طراحی شد (شکل ۲) که در آن هر یک از سبک‌های دلبستگی هم به صورت مستقیم و هم با میانجیگری خود شفقت‌ورزی و خودمهارگری، تعارض زناشویی را پیش‌بینی می‌کرد. چگونگی برازش مدل پژوهش با داده‌های گردآوری شده به وسیله تحلیل مسیر با استفاده از نرم‌افزار AMOS 24.0 و برآورد بیشینه احتمال (ML) مورد ارزیابی قرار گرفت. جدول ۳ شاخص‌های برازندگی مدل اندازه‌گیری را نشان می‌دهد.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری

شاخص‌های برازندگی	مدل اولیه	مدل اصلاح شده	نقطه برش ^۳
مجدور کای ^۴	۱۵/۴۷	۰/۳۱	-
درجه آزادی مدل	۱	۱	-
χ^2/df ^۵	۱۵/۴۷	۰/۳۱	کمتر از ۳
GFI ^۶	۰/۹۷۶	۰/۹۹۸	۰/۹۰ >
AGFI ^۷	۰/۴۹۰	۰/۹۸۹	۰/۸۵۰ >
CFI ^۸	۰/۹۲۳	۱/۰۰	۰/۹۰ >
RMSEA ^۹	۰/۲۶۹	۰/۰۰۸	۰/۰۸ <

جدول ۳ نشان می‌دهد، به استثنای دو شاخص برازندگی GFI و CFI دیگر شاخص‌های برازندگی به دست آمده از برازش قابل قبول مدل اندازه‌گیری با داده‌های گردآوری شده حمایت نمی‌کند ($\chi^2/df=15/47$, $GFI=0/976$, $CFI=0/923$, $AGFI=0/490$ و $RMSEA=0/269$)؛ بنابراین شاخص‌های اصلاح ارزیابی و نتایج نشان داد که با ایجاد کوواریانس بین خطاهای دو نشانگر

1. Mahalanobis distance

2. standardized residuals

۳. نقاط برش براساس دیدگاه کلاین (۲۰۱۶)

4. Chi-Square

5. normed chi-square

6. Goodness Fit Index

7. Adjusted Goodness Fit Index

8. Comparative Fit Index

9. Root Mean Square Error of Approximation

خودشفقت‌ورزی و خودمهارگری، شاخص‌های برزندگی بهبود خواهد یافت. باوجوداین همچنان که جدول فوق نشان می‌دهد درجه آزادی مدل برابر با ۱ بود و با اصلاح مدل شاخص‌های برزندگی به صفر کاهش می‌یافت و در این حالت علیرغم برآورد پارامترها، شاخص‌های برزندگی برآورد نمی‌شد، به همین دلیل ضرایب مسیر در مدل ارزیابی و ملاحظه شد که ضریب مسیر بین سبک اجتنابی و خودشفقت‌ورزی غیر معنادار و ضعیف‌تر از دیگر ضرایب مسیر است؛ بنابراین مسیر مزبور با صفر تثبیت شد و با این عمل شاخص‌های برزندگی به دست آمد که نشان می‌دهد مدل با داده‌های گردآوری‌شده برازش مطلوب دارد ($\chi^2/df=0/31$). $GFI=0/997$, $AGFI=0/989$ و $RMSEA=0/008$). جدول ۴ ضرایب مسیر بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۴. ضرایب مسیر کل، مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرها در مدل پژوهش

مسیرها	b	S. E	β	sig
دلبستگی دوسوگرا- تعارض زناشویی	۲/۰۷	۰/۴۵۳	۰/۳۲۴	۰/۰۰۱
دلبستگی اجتنابی- تعارض زناشویی	۰/۸۱۰	۰/۶۵۵	۰/۰۷۸	۰/۲۲۳
دلبستگی ایمن- تعارض زناشویی	-۲/۱۳۶	۰/۶۶۳	-۰/۲۰۲	۰/۰۰۱
دلبستگی دوسوگرا- تعارض زناشویی	۱/۰۰۲	۰/۴۷۱	۰/۱۵۷	۰/۰۳۲
دلبستگی اجتنابی- تعارض زناشویی	۱/۰۳۷	۰/۶۴۴	۰/۱۰۰	۰/۱۲۰
دلبستگی ایمن- تعارض زناشویی	-۰/۷۸۵	۰/۶۲۱	-۰/۰۷۴	۰/۱۹۷
خودمهارگری- تعارض زناشویی	-۰/۶۷۱	۰/۱۴۱	-۰/۲۶۰	۰/۰۰۱
خودشفقت‌ورزی- تعارض زناشویی	-۰/۷۰۷	۰/۱۴۳	-۰/۳۵۱	۰/۰۰۱
دلبستگی دوسوگرا- تعارض زناشویی	۱/۰۶۵	۰/۲۷۰	۰/۱۶۷	۰/۰۰۱
دلبستگی اجتنابی- تعارض زناشویی	-۰/۲۲۷	۰/۲۳۴	-۰/۰۲۲	۰/۲۸۰
دلبستگی ایمن- تعارض زناشویی	-۱/۳۵۰	۰/۴۳۴	-۰/۱۲۸	۰/۰۰۲

همچنان که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود ضریب مسیر کل (مجموع ضرایب مسیر مستقیم و غیر مستقیم) بین سبک دلبستگی ایمن ($\beta=-0/202, p<0/01$) با تعارض زناشویی منفی و در سطح $0/01$ معنادار است و ضریب مسیر کل بین سبک دلبستگی دوسوگرایی ($\beta=0/324, p<0/01$) با تعارض زناشویی مثبت و در سطح $0/01$ معنادار بود. بدین ترتیب چنین نتیجه‌گیری می‌شود که از بین سبک‌های دلبستگی، سبک دلبستگی ایمن به‌صورت منفی و سبک دلبستگی دوسوگرا به‌صورت مثبت و معنادار تعارض زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. بر اساس نتایج جدول ۴ ضریب مسیر بین خودشفقت‌ورزی و تعارض زناشویی منفی و در سطح $0/01$ معنادار است ($\beta=-0/351, p<0/01$). بدین ترتیب چنین نتیجه‌گیری می‌شود که خودشفقت‌ورزی به‌صورت منفی و معنادار تعارض زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. همچنان که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود، ضریب مسیر بین خودمهارگری و تعارض زناشویی منفی و در سطح $0/01$ معنادار است ($\beta=-0/260, p<0/01$). بدین ترتیب چنین نتیجه‌گیری می‌شود که خودمهارگری به‌صورت منفی و معنادار تعارض زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. جدول ۴ نشان می‌دهد که ضریب مسیر غیرمستقیم بین سبک دلبستگی ایمن و سبک دلبستگی دوسوگرا با تعارض زناشویی در سطح $0/01$ معنادار است. با توجه به این که در این تحقیق دو متغیر میانجی (خودمهارگری و خودشفقت‌ورزی) وجود داشت بنابراین لازم بود تا نقش میانجی گر منحصر به فرد هر یک از آن‌ها در رابطه بین سبک دلبستگی ایمن

و دوسوگرا با تعارض زناشویی ارزیابی شود. به همین منظور فرمول بارون و کنی^۱ (۱۹۸۶)، به نقل از مالنکروت^۲ و همکاران، (۲۰۰۶) به کار گرفته شد که نتایج آن در جدول ۵ قابل مشاهده است.

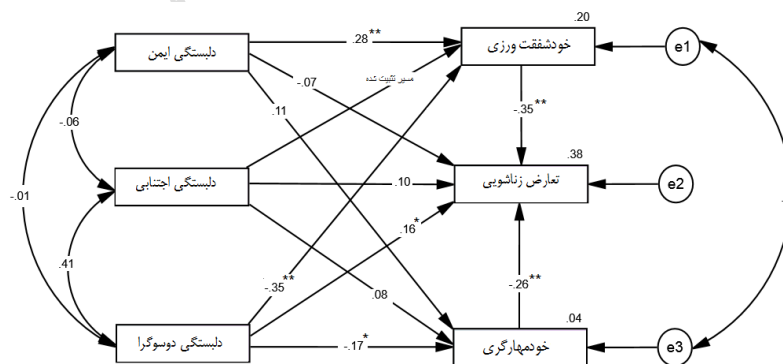
جدول ۵. ضرایب مسیر غیرمستقیم بین سبک دلبستگی ایمن و دوسوگرا با تعارض زناشویی با میانجیگری خودمهارگری و

خودشفقت‌ورزی

مسیرها	a*b	SE _{ab}	Z	β
سبک دلبستگی ایمن (خودمهارگری) ← تعارض زناشویی	-۰/۳۱۵	۰/۲۲۱	-۱/۴۲۵	-۰/۰۲۹
سبک دلبستگی ایمن (خودشفقت‌ورزی) ← تعارض زناشویی	-۱/۰۳۵	۰/۳۳۴	-۳/۰۹۸**	-۰/۰۹۸
سبک دلبستگی دوسوگرا (خودمهارگری) ← تعارض زناشویی	۰/۲۸۵	۰/۱۴۱	۲/۰۴۱*	۰/۰۴۴
سبک دلبستگی دوسوگرا (خودشفقت‌ورزی) ← تعارض زناشویی	۰/۷۸۱	۰/۲۲۴	۳/۴۸۷**	۰/۱۲۳

همچنان که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود ضریب مسیر غیرمستقیم بین سبک دلبستگی ایمن ($\beta = -0.098, Z = -3.098, P < 0.01$) و تعارض زناشویی از طریق شفقت‌ورزی منفی و در سطح ۰/۰۱ معنادار است. از سوی دیگر ضریب مسیر غیرمستقیم بین سبک دلبستگی دوسوگرا و تعارض زناشویی ($\beta = 0.123, Z = 3.487, P < 0.01$) از طریق خودشفقت‌ورزی مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار است. بدین ترتیب چنین نتیجه‌گیری می‌شود که خودشفقت‌ورزی رابطه بین سبک دلبستگی ایمن و تعارض زناشویی را به صورت منفی و رابطه بین سبک دلبستگی دوسوگرا و تعارض زناشویی را به صورت مثبت و معنادار میانجیگری می‌کند. جدول ۵ نشان می‌دهد که ضریب مسیر غیرمستقیم بین سبک دلبستگی ایمن و تعارض زناشویی از طریق خودمهارگری در سطح ۰/۰۵ غیرمعنادار است. در مقابل ضریب مسیر غیرمستقیم بین سبک دلبستگی دوسوگرا و تعارض زناشویی ($\beta = 0.044, Z = 2.021, P < 0.01$) از طریق خودمهارگری مثبت و در سطح ۰/۰۵ معنادار است. بدین ترتیب چنین نتیجه‌گیری می‌شود که خودمهارگری تنها رابطه بین سبک دلبستگی دوسوگرا و تعارض زناشویی را به صورت مثبت و معنادار میانجیگری می‌کند.

شکل ۲ مدل پژوهش در تبیین روابط بین سبک‌های دلبستگی، خودشفقت‌ورزی، خودمهارگری و تعارض زناشویی را نشان می‌دهد.



شکل ۲. مدل پژوهش با استفاده از داده‌ها استاندارد

¹ Baron & Kenny

² Mallinckrodt

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی و خودمهارگری در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تعارض زناشویی بود. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که خودشفقت‌ورزی به صورت منفی و معنادار رابطه سبک دلبستگی ایمن و تعارض زناشویی و به صورت مثبت و معناداری رابطه سبک دلبستگی دوسوگرا و تعارض زناشویی را واسطه‌گری می‌کند. این بدان معناست که از یک سو، زوجین دارای سبک دلبستگی دوسوگرا، به دلیل تجربه کمتر خودشفقت‌ورزی، تعارض زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند. از سوی دیگر، زوجین دارای دلبستگی ایمن، به دلیل تجربه بیشتر خودشفقت‌ورزی، تعارض زناشویی کمتری را تجربه می‌کنند. اگرچه هیچ مطالعه‌ای این مسیر را به طور مستقل بررسی نکرده است، اما این مطالعه از نظر روابطی که مسیر فوق را تشکیل می‌دهد، یعنی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و خودشفقت‌ورزی (وارلی و همکاران، ۲۰۲۴؛ عماری و همکاران، ۲۰۲۳؛ گیلبرت، ۲۰۲۰) و رابطه بین خودشفقت‌ورزی و تعارض زناشویی (مکنیل و ریپلی، ۲۰۲۳) مطابق و همسو با مطالعات قبلی است. همچنین نتایج حاصل از این پژوهش در زمینه نقش واسطه‌ای و میانجی خودشفقت‌ورزی در ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و تعارض زناشویی تا حدودی با نتایج حاصل از پژوهش داوری‌نژاد و همکاران (۲۰۲۲) همسو بوده است. در توضیح این یافته، نظریه دلبستگی بالبی را می‌توان در نظر گرفت که در آن بالبی (۱۹۷۳؛ ۱۹۸۲) تأکید کرد که ارتباطات دوران کودکی، سبک دلبستگی افراد را شکل می‌دهد و بر دیدگاه آن‌ها نسبت به خود، دیگران و نحوه سازمان‌دهی ارتباطات بین فردی تأثیر می‌گذارد. بر اساس این نظریه، تأثیر کیفیت دلبستگی در طول زندگی ادامه می‌یابد و تفاوت‌های فردی را در زمینه روش‌های مقابله با آشفتگی درونی و تنظیم روابط بین فردی توضیح می‌دهد. اگر مراقبت از کودک با پاسخگویی و در دسترس بودن همراه نباشد، دلبستگی ناایمن در کودک شکل می‌گیرد و الگوهای درونی و ذهنی شفقت‌ورزی فرد بر اساس دست‌نیافتنی و غیرقابل اعتماد بودن دیگران شکل می‌گیرد. افرادی که دارای سبک دلبستگی ناایمن دوسوگرا هستند به وضوح با اعتماد به نفس پایین مشخص می‌شوند. این افراد روابط مهم خود را با سطوح پایین رضایت، تعهد، اعتماد و وابستگی مرتبط می‌دانند، اما نسبت به شکل دلبستگی خود بی تفاوت نیستند و ترس بیشتری از جدایی و طرد شدن از شکل دلبستگی خود دارند. افراد مبتلا به دلبستگی دوسوگرا اغلب تمایلی به نزدیک شدن به دیگران ندارند و اگر نزدیک شوند، دائماً نگران هستند که شریک عاطفی یا اطرافیان‌شان احساساتشان را متقابلاً انجام ندهند و در نتیجه منجر به جدایی شوند. این افراد به خصوص پس از پایان رابطه بسیار پریشان هستند. از سوی دیگر، سطوح پایین خودشفقت‌ورزی نیز به این سردرگمی و پریشانی حاصل از سبک دلبستگی دوسوگرا دامن می‌زند. سطوح پایین خودشفقت‌ورزی معمولاً در خانواده‌هایی به وجود می‌آیند که بی‌احساس، سرد، کم‌هوش، گوشه‌گیر، اشتعال‌پذیر، غیرقابل پیش‌بینی یا بدرفتار هستند. براین اساس، افرادی که دارای دلبستگی دوسوگرا هستند، افراد مهم زندگی خود را قابل اعتماد نمی‌دانند و هر لحظه نگران هستند که آن‌ها را از دست بدهند، طرد شوند، آسیب ببینند و مورد غفلت قرار گیرند، بنابراین، سبک دلبستگی دوسوگرا از طریق سطوح پایین خودشفقت‌ورزی باعث افزایش تعارض زناشویی در بین زوجین می‌شوند. در تبیین نتایج حاصل از نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در ارتباط بین سبک دلبستگی ایمن و تعارض زناشویی می‌توان چنین گفت که، افرادی که دارای سبک دلبستگی ایمن هستند معمولاً روابط سالم‌تری را تجربه می‌کنند و پیام‌های کلامی و غیرکلامی را به درستی منتقل می‌کنند؛ بنابراین، چنین روابطی کارایی خوبی دارند و به افراد کمک می‌کند

تا احساسات و نیازهای خود را به‌درستی بیان کنند. در همین حال، خودشفقت‌ورزی بخشی از سیستم بیان عاطفی است و با تعدیل عواطف منفی منجر به ابراز همدلی بالاتر می‌شود (مارک و همکاران، ۲۰۱۸)، بدین ترتیب سبک دلبستگی ایمن از طریق نقش میانجی و واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی، تعارض زناشویی را کاهش می‌دهد.

نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که خودمهارگری به‌صورت مثبت و معنادار رابطه سبک دلبستگی دوسوگرا و تعارض زناشویی را واسطه‌گری و میانجی‌گری می‌کند. این بدان معناست زوجین دارای سبک دلبستگی دوسوگرا، به دلیل تجربه کمتر خودمهارگری، تعارض زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند؛ به عبارت دیگر، فقط افرادی که سبک دلبستگی دوسوگرا دارند، سطوح پایین خودمهارگری را تجربه می‌کنند که منجر به تعارض زناشویی آن‌ها می‌شود. اگرچه هیچ مطالعه‌ای این مسیر را به‌طور مستقل بررسی نکرده است، اما این مطالعه از نظر روابطی که مسیر فوق را تشکیل می‌دهد، یعنی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و خودمهارگری (لی و همکاران، ۲۰۲۳؛ تقینی و همکاران، ۲۰۲۱) و رابطه بین خودمهارگری و تعارض زناشویی (چانگ و همکاران، ۲۰۲۲؛ پرونک و همکاران، ۲۰۱۹) مطابق و همسو با مطالعات قبلی است. در توضیح این نتایج می‌توان بیان کرد که بر اساس نظریه دلبستگی، رضایت از رابطه در دوران کودکی بر روابط بعدی تأثیر می‌گذارد. داشتن دلبستگی آشفته به والدین، نوجوانان و جوانان به دلیل الگوهای ذهنی یا تصورات منفی از خود نسبت به خود یا دیگران، یک بازنمایی شناختی دارد که آن‌ها سزاوار محبت نیستند یا دیگران قابل اعتماد نیستند. این فرضیات و انتظارات در مورد خود و دیگران می‌تواند بر توانایی فرد برای ایجاد و توسعه روابط عاطفی صمیمی و نزدیک تأثیر بگذارد و کیفیت و صمیمیت روابط بین فردی را کاهش دهد (شاوور و میکالینسر، ۲۰۰۲). افراد دوسوگرای ناایمن، علیرغم بی‌اعتمادی و اضطرابشان در مورد از دست دادن افراد مهم، تمایل به صمیمیت شدید نیز دارند (بریک-کراس^۱، ۱۹۹۷). این یافته با نظریه دلبستگی مطابقت دارد که افراد دوسوگرا به صمیمیت نیاز دارند و زمانی که به نزدیکی نیاز دارند دچار تعارض بین فردی می‌شوند. همچنین این افراد از تعارض می‌ترسند که مانع از ترک رابطه می‌شود. افراد دوسوگرا در روابط خود به دیگران اعتماد ندارند، اما به این امید که نیازهایشان برآورده شود، بسیار وابسته می‌شوند. نیاز شدید آن‌ها به دوست داشتن طرف مقابل است و به امید رسیدن به این آرزو تمام تلاش خود را می‌کنند (شاوور و میکالینسر، ۲۰۰۲). خودمهارگری بر اساس مدل کاری درونی تئوری دلبستگی ایجاد و توسعه می‌یابند؛ بنابراین، چهره‌های دلبستگی را می‌توان به‌عنوان جنبه‌ها و مؤلفه‌هایی از خودمهارگری برای روابطی که در پاسخ به تجارب مراقب-کودک و متعاقب آن روابط بین فردی شکل می‌گیرد، مفهوم‌سازی کرد (کاسیدی^۲ و همکاران، ۲۰۱۳). خودمهارگری، منبع کنترل درونی را در فرد منعکس می‌کند. بر این اساس سطوح پایین خودمهارگری ممکن است با نادیده گرفتن نیازهای عاطفی فرد و تمرکز بر جلب رضایت دیگران باعث ایجاد مشکل شوند. به‌ویژه یکی از پیامدهای مهم سطوح پایین خودمهارگری این است که فرد سعی می‌کند به هر نحو ممکن رابطه را ادامه دهد تا از جدایی و تنها ماندن خودداری کند (پرونک و همکاران، ۲۰۱۹). افرادی که خودمهارگری پایینی دارند از دوران کودکی در پیروی از تمایلات طبیعی خود آزاد نبوده‌اند و در بزرگسالی به‌جای جهت‌گیری از درون، تحت تأثیر محیط بیرونی قرار می‌گیرند و برای جلب رضایت خود از خواسته‌های دیگران

¹. Berg-Cross

². Cassidy

پیروی می‌کنند؛ بنابراین افراد دوسوگرا که خودمهارگری پایینی دارند، در روابط اجتماعی بر پاسخ‌های دیگران بیشتر از نیازهای خود تأکید می‌کنند، کنترل خود را به دست دیگران می‌سپارند و تسلیم آن‌ها می‌شوند. بر این اساس سبک دلبستگی دوسوگرا از طریق خودمهارگری پایین، تجربه تعارض زناشویی در زوجین را افزایش می‌دهد.

درمجموع نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که خودشفقت‌ورزی و خودمهارگری در ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و تعارض زناشویی نقش میانجی و واسطه‌ای ایفا می‌کند، بر این اساس پیشنهاد می‌شود که زوج‌درمانگران و روان‌درمانگران شاغل در مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی توجه ویژه‌ای به نقش میانجی خودشفقت‌ورزی و خودمهارگری در ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و تعارض زناشویی دانشجویان متأهل داشته باشند. همچنین پیشنهاد می‌شود که از درمان و آموزش مبتنی بر سبک‌های دلبستگی و شفقت‌ورزی در بین دانشجویان متأهل استفاده گردد تا بتوان خودشفقت‌ورزی و خودمهارگری را ارتقاء و بهبود بخشید و از این طریق میزان تعارضات زناشویی را در بین آن‌ها کاهش داد.

این پژوهش همچون پژوهش‌های دیگر دارای محدودیت‌هایی بود که یکی از محدودیت‌هایی که به نظر محقق مهم به نظر می‌رسد نبود پرسشنامه‌های بومی در زمینه خودشفقت‌ورزی و خودمهارگری بود، همچنین این پژوهش در بین دانشجویان متأهل دانشگاه‌های شهر آمل انجام شد که تعمیم نتایج به سایر دانشجویان متأهل شاغل به تحصیل در دانشگاه‌های شهرهای دیگر و سایر گروه‌ها همچون زوجین متقاضی طلاق را با محدودیت روبرو می‌کند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه استفاده شد، با توجه به اینکه پرسشنامه جنبه خودسنجی دارد و دانشجویان با تمایل خود به پرسشنامه پاسخ دادند، ممکن است در پاسخ‌هایشان سوگیری وجود داشته باشد، همچنین به علت کمبود زمان و وقت، این پژوهش به صورت مقطعی انجام شد. بر اساس این محدودیت‌ها، پیشنهاد می‌شود، در پژوهش‌های بعدی برای سنجش این متغیرها، ابزارها و پرسشنامه‌های بومی در زمینه خودشفقت‌ورزی و خودمهارگری تهیه و مورد استفاده قرار گیرد و این پژوهش به صورت یک پژوهش طولی و برای چند سال در بین گروه‌های مختلف دانشجویی و غیر دانشجویی اجرا و نتایج آن با نتایج این پژوهش که یک مطالعه مقطعی است مورد مقایسه قرار گیرد. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده از سایر ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات همچون مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته استفاده گردد تا سوگیری در بیان نظرات و دیدگاه‌ها تا حدود زیادی کاهش یابد.

منابع

- کهرآزنی، فرهاد؛ ریگی‌کوته، بهزاد (۱۳۹۵). رابطه عملکرد خانواده با خودتنظیمی تحصیلی در دانشجویان پرستاری. *دوماهنامه علمی-پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۹ (۳)، ۱۸۶-۱۹۳.
- نظیری‌راد، ریحانه؛ امامی‌پور، سوزان؛ حسنی، فریبا (۱۴۰۰). تدوین مدل سازگاری زناشویی بر اساس امنیت روانی، صفات شخصیت و سبک‌های دلبستگی: نقش واسطه‌ای رشد روانی. *خانواده درمانی کاربردی*، ۲ (۲)، ۱۵۰-۱۷۲.
- Allen, E. S., & Baucom, D. H. (2004). Adult attachment and patterns of extradyadic involvement. *Family process*, 43(4), 467-488.
- Amari, N., Martin, T., Mahoney, A., Peacock, S., Stewart, J., & Alford, E. A. (2023). Exploring the relationship between compassion and attachment in individuals with mental health difficulties: A systematic review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 53(3), 245-256.
- Berg-Cross, L. (1997). Depression and the couple relationship. *Couples therapy*, 25-58.

- Bluth, K., & Neff, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*, 17(6), 605-608.
- Boostanipoor, A., & Zaker, B. S. (2016). The questionnaire of marital conflicts: a confirmatory factor analysis (CFA). *International Journal of Psychological Studies*, 8(1), 125-132.
- Bowlby, J. (1963). Pathological mourning and childhood mourning. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 11(3), 500-541.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss. Volume II. Separation, anxiety and anger. In *Attachment and loss. volume II. Separation, anxiety and anger* (pp. 429-p).
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Brandao, T., Pedro, J., Nunes, N., Martins, M. V., Costa, M. E., & Matos, P. M. (2017). Marital adjustment in the context of female breast cancer: A systematic review. *Psycho-oncology*, 26(12), 2019-2029.
- Cassidy, J., Jones, J. D., & Shaver, P. R. (2013). Contributions of attachment theory and research: A framework for future research, translation, and policy. *Development and psychopathology*, 25(4pt2), 1415-1434.
- Cheung, A. K., Chiu, T. Y., & Choi, S. Y. (2022). Couples' self-control and marital conflict: Does similarity, complementarity, or totality matter more?. *Social Science Research*, 102, 102638.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644.
- Davarinejad, O., Ghasemi, A., Hall, S. S., Meyers, L. S., Shirzadifar, M., Shirzadi, M., ... & Shahi, H. (2022). Give yourself a break: Self-compassion mediates insecure attachment and divorce maladjustment among Iranian women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(8), 2340-2365.
- Ghiasi, N., Rasool, D., Haseli, A., & Feli, R. (2024). The interplay of attachment styles and marital infidelity: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Chen, Z., & Norballe, F. (2012). Self-compassion in Iranian Muslims: Relationships with integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation. *International Journal for the Psychology of Religion*, 22(2), 106-118.
- Gilbert, P. (2020). Compassion: From its evolution to a psychotherapy. *Frontiers in psychology*, 11, 586161.
- Goud, S. S., Swayntika, A., Indla, V., & Kolli, N. S. (2022). Correlation of factors associated with marital satisfaction-A cross-sectional study from an urban place in Andhra Pradesh. *Archives of Mental Health*, 23(2), 107-112.
- Han, S. C., Schacter, H. L., Timmons, A. C., Kim, Y., Sichko, S., Pettit, C., ... & Margolin, G. (2021). Romantic partner presence and physiological responses in daily life: Attachment style as a moderator. *Biological psychology*, 161, 108082.
- Li, Q., Gao, M., Deng, Y., Zhou, Z., & Wang, J. (2023). Parental attachment and proactive-reactive aggression in adolescence: the mediating role of self-control and perspective taking. *Psychology research and behavior management*, 3437-3446.
- Lohmoller, J. B. (1988). The PLS program system: Latent variables path analysis with partial least squares estimation. *Multivariate Behavioral Research*, 23(1), 125-127.
- Mallinckrodt, B., Abraham, W. T., Wei, M., & Russell, D. W. (2006). Advances in testing the statistical significance of mediation effects. *Journal of counseling psychology*, 53(3), 372.
- Mark, K. P., Vowels, L. M., & Murray, S. H. (2018). The impact of attachment style on sexual satisfaction and sexual desire in a sexually diverse sample. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 44(5), 450-458.
- McNeil, G. D., & Repetti, R. L. (2023). "You okay, honey?": Marital quality and mental health as correlates to couples' compassion. *Journal of Family Psychology*.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in experimental social psychology*, 35, 56-152.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.

- Pattamanusorn, N., Wongpakaran, N., Thongpibul, K., Wongpakaran, T., & Kuntawong, P. (2020). Pathogenic beliefs among patients with schizotypal personality disorder. *Heliyon*, 6(5).
- Pronk, T. M., Buyukcan-Tetik, A., Iliás, M. M., & Finkenauer, C. (2019). Marriage as a training ground: Examining change in self-control and forgiveness over the first 4 years of marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(1), 109-130.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & human development*, 4(2), 133-161.
- Sina, F., Najarpourian, S., & Samavi, S. A. (2018). The prediction of marital satisfaction through attachment styles and love story. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 12(4).
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, 47, 15-27.
- Tagini, S., Brugnera, A., Ferrucci, R., Mazzocco, K., Pievani, L., Priori, A., ... & Poletti, B. (2021). Attachment, personality and locus of control: Psychological determinants of risk perception and preventive behaviors for COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 12, 634012.
- Varley, D., Sherwell, C. S., Fu, M., & Kirby, J. N. (2024). A multi-level meta-analytic review of attachment and fears of compassion. *Personality and Individual Differences*, 218, 112477.
- Weinberger, D. A., & Schwartz, G. E. (1990). Distress and restraint as superordinate dimensions of self-reported adjustment: A typological perspective. *Journal of personality*, 58(2), 381-417.
- Yang, Y., Luo, B., Ren, J., Deng, X., & Guo, X. (2023). Marital adjustment and depressive symptoms among Chinese perinatal women: a prospective, longitudinal cross-lagged study. *BMJ open*, 13(10), e070234.
- Ying, L., Wang, Y., & Yu, S. (2023). Marital Conflict, Family Socioeconomic Status, and Depressive Symptoms in Migrant Children: A Moderating Mediation Model. *Behavioral Sciences*, 13(6), 441.