

بررسی نقش تعدیل کننده شفقت خود در رابطه ناگویی هیجانی با دلزدگی زناشویی در زنان ناسازگار

فاطمه ذاکری^۱، محمدرضا صفاریان طوسی^۲، حمید نجات^۳

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف بررسی نقش تعدیل کننده شفقت خود در رابطه ناگویی هیجانی بر دلزدگی زناشویی زنان ناسازگار انجام شد.

روش: پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی بوده و به روش همبستگی اجرا شد. روش نمونه گیری پژوهش حاضر تصادفی چند مرحله ای خوشه ای بود و ۱۰۳ شرکت کننده در پژوهش حاضر به پرسشنامه سازگاری زناشویی (اسپانیر، ۱۹۷۶)، مقیاس ناگویی هیجانی (باگبی و همکاران، ۱۹۹۴) و مقیاس دلزدگی زناشویی (پاینز، ۱۹۹۶) پاسخ دادند. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS در سطح معناداری ۰/۰۵ با آزمون رگرسیون سلسله مراتبی مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: یافته های پژوهش حاضر نشان داد که ناگویی هیجانی بر دلزدگی زناشویی تأثیر مثبت معنادار دارد و شفقت خود بر روی دلزدگی زناشویی تأثیر منفی معناداری دارد. همچنین در رابطه بین ناگویی هیجانی با دلزدگی زناشویی در زنان ناسازگار شفقت خود نقش تعدیل کننده دارد.

نتیجه گیری: نتایج این مطالعه نشان داد که شفقت خود در رابطه ناگویی هیجانی بر دلزدگی زناشویی نقش تعدیل کننده دارد. بر این اساس هرچه میزان شفقت خود در فرد بیشتر باشد اثر ناگویی هیجانی بر دلزدگی زناشویی کمتر می شود.

واژگان کلیدی: شفقت خود، دلزدگی زناشویی، ناگویی هیجانی، ناسازگاری زناشویی.

^۱ دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مشهد، ایران.

^۲ دکتری روانشناسی، استادیار، گروه آموزشی علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مشهد، ایران. Email:

Saffarian.r44@yahoo.com

^۳ دکتری روانشناسی، استادیار، گروه آموزشی روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مشهد، ایران

مقدمه

ازدواج مهم‌ترین رویداد در چرخه زندگی انسان است که طی آن زوجها در یک رابطه دوطرفه با همسر قرار می‌گیرند. این رابطه مهم‌ترین رابطه زندگی هر فردی است. تعامل بخش جدائی‌ناپذیر از رابطه همسری، مانند هرگونه رابطه انسانی است و سازگاری زناشویی یکی از ملاک‌های موفقیت تعامل زوجین است و بالطبع آن یکی از آسیب‌های اساسی نظام خانواده به‌ویژه در آغاز ازدواج، ناسازگاری زوجین است (بایباخ، ۲۰۰۹). در مطالعات اخیر نشان داده شده است که سازگاری زناشویی در چند سال اول به اوج خود می‌رسد و برای سالیان متمادی ادامه می‌یابد ولی بعد از ۱۰ تا ۲۰ سال کاهش می‌یابد (سیرهینلیوگلو، تپد و سیرهینلیوگلو، ۲۰۱۷).

دل‌زدگی زناشویی، فقدان تدریجی دل‌بستگی عاطفی است که شامل کاهش توجه به همسر، بیگانگی عاطفی و افزایش احساس دل‌سردی و بی‌تفاوتی نسبت به همسر است (مازارانتانی، ۲۰۱۱). مطالعات نشان داده‌اند که یکی از عوامل مؤثر بر سطح سازگاری همسران پایین بودن کفایت عاطفی و هیجانی همسران است و بنیاد و اساس رضایت از روابط به توانایی فهم و کنترل هیجان‌ات بستگی دارد و جزء مهمی از رضایت زناشویی محسوب می‌شود در تائید این مطلب می‌توان به نقش ابراز احساسات و هیجان‌ات در رشد صمیمیت نیز اشاره کرد که باعث تجربه احساس حمایت شدن در زوجین می‌شود و عامل مهمی در تمایز زوج‌های راضی از ناراضی به شمار می‌رود (خواجه و خضری مقدم، ۱۳۹۵).

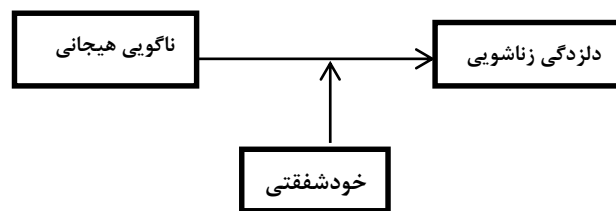
ناگویی هیجانی یک ساختار چندوجهی است که یک اختلال به شمار نمی‌رود بلکه یک صفت شخصیتی است (چالاه و آیشه، ۲۰۱۷). در ناگویی هیجانی فرد با مشکل در شناسایی احساسات و تمایز دادن بین آن‌ها و حس‌های بدنی، مشکل در توصیف هیجان‌ها برای دیگران، زندگی خیالی و هیجانی درونی پایین، تفکر معطوف به بیرون، اجتناب از حل تعارضات جدی، روبه‌روست (چالاه و آیشه، ۲۰۱۷). کوردوا، جی و وارن (۲۰۰۵) نشان دادند که توانایی تشخیص و ابراز هیجان‌ها با سازگاری زناشویی رابطه دارد. میرجین و کوردوا (۲۰۰۷)، سانگیو و هیوانگ (۲۰۰۹) (به نقل از خواجه و خضری مقدم، ۱۳۹۵)، بشارت و گنجی (۱۳۹۱)، امانی (۱۳۹۱)، فری کاکس و کالین (۲۰۱۳)، لی (۲۰۱۰)، هامفرز، وود و پارکر (۲۰۰۹) در پژوهش‌های خود نشان دادند که بین ناگویی هیجانی و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد. مؤمنی و همکاران (۱۳۹۶) نیز نشان دادند ناگویی هیجانی پیش‌بین خیانت زناشویی است و یاقوتیان، سلیمانیان و محمد زاده (۱۳۹۴)، صداقتی فرد و ابراهیمی (۱۳۹۵)، امیدی فر و همکاران (۱۳۹۵) و کیانی (۱۳۹۵) نشان دادند ناگویی هیجانی و خودتنظیمی هیجانی با دل‌زدگی زناشویی رابطه دارد. البته در این بین پژوهش داوری (۱۳۹۶) نشان داد ناگویی هیجانی در بین زوج‌های متقاضی طلاق با زوج‌های غیر متقاضی طلاق تفاوت معناداری ندارد و کاروکیوی و همکاران (۲۰۱۴) نیز بین ناگویی هیجانی و رضایت زناشویی رابطه مستقیم معناداری یافت نکردند. افراد واجد ناگویی هیجانی الگوهایی از تعاملات بین فردی را نشان می‌دهند که شامل فاصله‌گیری، کناره‌گیری است به‌ویژه، ناگویی هیجانی با سرد بودن و فاصله داشتن در روابط بین فردی و بازداری احساس اجتماعی در تعاملات اجتماعی همبسته است که نشان‌دهنده تأثیر ناگویی هیجانی در مشکلات بین فردی و اجتماعی است (کافتسیوس و هس، ۲۰۱۹). بر این اساس وجود راهبردهای مناسب نظم‌جویی هیجانی ضروری به نظر می‌رسد و شفقت خود یکی از این راهبردهای نظم‌جویی هیجانی به شمار می‌رود برای زمانی که

احساسات دردناک یا تنش‌زا اجتناب‌ناپذیرند چون آن‌ها را آگاهانه با مهربانی، درک و حس مشترک انسانی نگه می‌دارد (چائو، فان، لیو و ژنو، ۲۰۱۸).

شفقت خود، تمایل به حمایت و دلسوزی نسبت به خود به‌جای قضاوت سخت‌گیرانه نسبت به خود زمانی که فرد متوجه کاستی‌های شخصی می‌شود اشاره دارد (نف و جرمر، ۲۰۱۷). شفقت خود یکی از عوامل محافظتی است که منجر به رشد انعطاف‌پذیری شناختی و مقابله در فرد می‌شود (چائو و همکاران، ۲۰۱۸). شفقت خود، واکنش احساسی معتدل افراد به رویدادهای منفی است که به افراد کمک می‌کند تا خود و تجارب زندگی خود را دقیق‌تر ارزیابی کنند و در نهایت موجب می‌شود واکنش‌های غمگینی و اضطراب افراد به اتفاقات طبیعی، رویدادهای منفی خیالی و واقعی کاهش یابد (نف، هسیه و دجیت هیرات، ۲۰۰۵). نف و همکارانش پژوهش‌های اخیر را در زمینه شفقت خود در میان روانشناسی غربی گسترش داده‌اند آن‌ها شفقت خود را سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی است (جاکسون، ویلسون، کورز و کلوم، ۲۰۱۸). افراد با شفقت خود بالا بیشتر استراتژی‌های سازگارانانه برای مقابله با رویدادهای استرس‌زا دارند مثل بازسازی شناختی مثبت و کمتر از اجتناب و فرار استفاده می‌کنند (چائو و همکاران، ۲۰۱۸).

در کنار مؤلفه ناگویی هیجانی به‌عنوان مؤلفه منفی اثرگذار، مؤلفه شفقت خود می‌تواند تأثیراتی مثبتی بر زندگی زناشویی بگذارد؛ بر این اساس که می‌تواند توانایی مقابله فرد را در مواجهه با شکست‌ها بالا ببرد؛ چراکه شفقت خود به‌عنوان یک میانجی هنگامی که افراد با یک شکست مواجه می‌شوند، برای مداخله در ارزیابی منفی از خود و از ارتباطشان کارساز است (اسبازا، اسمیت و مهل، ۲۰۱۲). همچنین جاکسون و همکاران (۲۰۱۸) در بررسی نقش خود شفقتی در روابط عاشقانه به این نتیجه رسیدند که خود شفقتی بر کیفیت روابط اثر می‌گذارد. مطالعه یارنل و نف (۲۰۱۲) نشان داد، افرادی که خود شفقتی بالایی دارند به‌احتمال زیاد، قادرند تعارض در رابطه عاشقانه خود را با استفاده از راه‌حل‌های مصالحه‌آمیز حل و فصل کنند که متعادل‌کننده و برطرف‌کننده نیازهای خود و طرف مقابل است. در همین راستا رجبی، حریراوی و تقی پور (۱۳۹۵)، نشان دادند که شفقت خود در روابط زناشویی نقش راهبردی مقابله‌ای در کاهش ناسازگاری‌های زناشویی و افزایش کیفیت زندگی دارد. ایزدی و سجادیان (۱۳۹۶) رابطه شفقت خود و سازگاری زناشویی و قزلسفلو و همکاران (۱۳۹۵) نیز تأثیر شفقت خود بر رضایت زناشویی در پژوهش‌های خود نشان دادند. با توجه به نقش شفقت خود در ترمیم روابط زناشویی از این مؤلفه به‌عنوان تعدیل‌کننده در پژوهش حاضر استفاده شد.

نظر به اهمیت نقش شفقت خود در بهبود روابط بین زوجین و وجود خلأ پژوهشی در بررسی نقش تعدیل‌کننده شفقت خود در رابطه متغیرهای مذکور پژوهش حاضر قصد دارد به این پرسش پاسخ دهد که آیا شفقت خود در رابطه ناگویی هیجانی بر دل‌زدگی زناشویی زنان ناسازگار نقش تعدیل‌کننده دارد.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

روش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی و از لحاظ هدف کاربردی بود. جامعه آماری شامل زنان ناسازگار مراجعه کننده به مراکز مشاوره تحت پوشش بهزیستی شهر مشهد در فاصله زمانی اردیبهشت ماه تا خرداد ماه سال ۹۷ بود. روش نمونه گیری تصادفی چندمرحله ای خوشه ای بود. بدین گونه که در ابتدا فهرستی از تمامی مراکز مشاوره تحت پوشش بهزیستی مشهد تهیه شد و بر مبنای تعداد مراکز (۱۰۰ مرکز)، ۲۵ خوشه تشکیل شد و بر اساس مناطق شهری در هر خوشه ۴ مرکز مشاوره قرار داده شد و از بین این ۲۵ خوشه یک خوشه به صورت تصادفی انتخاب و پرسشنامه ها به ۱۵۶ زن مراجع کننده به این مراکز داده شد؛ ۲۷ نفر از شرکت کنندگان به علت ناکامل بودن و پاسخ دهی تصادفی پرسشنامه ها، از روند پژوهش خارج شدند و بر اساس نمره حاصل از پرسشنامه سازگاری زناشویی تعداد ۱۰۳ نفر برای نمونه در نظر گرفته شدند. ملاک اصلی ورود به پژوهش برای شرکت کنندگان عبارت بود از تمایل به شرکت در پژوهش، کسب نمره پایین تر از ۱۰۱ در پرسشنامه سازگاری زناشویی، حداقل تحصیلات دیپلم، حداقل سن ۲۰ سال و گذشتن حداقل ۱ سال از زندگی مشترک با همسر.

پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر^۱ این ابزار ۳۲ سؤالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن و شوهر یا هر دونفری است که باهم زندگی می کنند. تحلیل عاملی نشان می دهد که این مقیاس چهار بعد را می سنجد که شامل رضایت دونفری (سؤال: ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۳۱، ۳۲)، همبستگی دونفری (سؤال: ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸)، توافق دونفری (سؤال: ۱۴، ۱۵، ۱۳، ۱۲، ۱۱، ۱۰، ۹، ۸، ۷، ۶، ۵، ۴)، ابراز محبت (سؤال: ۳۰، ۲۹، ۶، ۴). نمره گذاری در یک مقیاس لیکرت است. نمره کل مجموع تمام سؤالات بین ۰ تا ۱۵۱ است. نمرات بالاتر نشان دهنده رابطه بهتر است. افرادی که نمره آن ها ۱۰۱ و یا کمتر از آن باشد، ناسازگار تلقی می شوند. نمره کل مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. همسانی درونی خرده مقیاس ها بین خوب تا عالی است: رضایت دونفری = ۰/۹۴، همبستگی دونفری = ۰/۸۱، توافق دونفری = ۰/۹۰ و ابراز محبت = ۰/۷۳ (اسپانیر، ۱۹۷۶ به نقل از مسرت مشهدی و دولتشاهی، ۱۳۹۶). پایایی مقیاس در پژوهش شارپلی و کروس^۲ (۱۹۸۲)، ۰/۹۶ و در پژوهش اسپانیر و تامپسونال^۳ (۱۹۸۲)، ۰/۹۱ به دست آوردند. ملازاده و همکاران (۱۳۸۱) همسانی درونی بالایی (۰/۹۵) در

^۱Spanier Marital Adjustment Inventory^۲Sharply & Cross^۳Thompsonal

سرتاسر پرسشنامه به دست آوردند (مسرت مشهدی و دولتشاهی، ۱۳۹۶). پژوهش حاضر اعتبار این مقیاس را در کل نمرات با آلفای کرونباخ $0/93$ برآورد کرده است.

پرسشنامه ناگویی هیجانی تورنتو^۱ که توسط باگبی، پارکر و تیلور^۲ (۱۹۹۴) ساخته شد و یک پرسشنامه خود سنجی با ۲۰ سؤال است که سه بعد دشواری در شناسایی احساسها (سؤال: ۱، ۳، ۵، ۸، ۱۱، ۱۷، ۱۹، ۲۰)، دشواری در توصیف احساسها (سؤال: ۲، ۶، ۹، ۱۶، ۲۰) و تفکر عینی (بقیه سؤالات) را در مقیاس لیکرت می‌سنجد. یک نمره کل نیز از جمع سه بعد برای ناگویی هیجانی کلی به دست می‌آید. سؤال‌های ۱۸، ۱۰، ۵، ۴ و ۱۹ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره ۲۰ و حداکثر نمره ۱۰۰ می‌باشد و هرچه نمره بالاتر باشد، شدت ناگویی هیجانی بیشتر است. تیلور، پارکر و باگبی (۱۹۹۷)، آلفای کرونباخ این پرسشنامه را $0/81$ گزارش کردند. در نسخه فارسی این مقیاس، ضریب آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی کل و ۳ زیر مقیاس آن به ترتیب $0/85$ ، $0/82$ ، $0/75$ و $0/72$ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی بالای این مقیاس است. (تقوی، نجفی، کیان ارثی و آقایان، ۱۳۹۲). پژوهش حاضر اعتبار این مقیاس را در کل نمرات با آلفای کرونباخ $0/76$ برآورد کرده است.

مقیاس دل‌زدگی زناشویی^۳ پاینز (۱۹۹۶) این ابزار خود سنجی را باهدف اندازه‌گیری درجه دل‌زدگی زناشویی در بین زوجین ساخت. این پرسشنامه شامل ۲۱ ماده که شامل ۳ جزء اصلی خستگی جسمی (مثل احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب)، از پا افتادن عاطفی (مثل احساس افسردگی، ناامیدی و در دام افتادن) و از پا افتادن روانی (مثل احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) می‌باشد. نمره‌گذاری این مقیاس در یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت است؛ بنابراین دامنه نمرات بین ۲۱ - ۱۴۷ قرار دارد. ۴ ماده معکوس نمره‌گذاری می‌شود و نمره بالاتر نشانه دل‌زدگی بیشتر است. ضریب اطمینان آزمون باز آزمون $0/86$ برای یک دوره یک‌ماهه، $0/76$ برای یک دوره دوماهه و $0/66$ برای دوره چهارماهه بود. تداوم درونی برای اغلب آزمودنی‌ها با ضریب ثابت آن‌ها سنجیده شده که بین $0/91$ تا $0/93$ بود (پاینزو نانس، ۲۰۰۳). نویدی (۱۳۸۵) آلفای کرونباخ را $0/86$ به دست آورد. در پژوهش نادری، افتخار و آملازاده (۱۳۸۸) آلفای کرونباخ و تصنیف به ترتیب $0/78$ و $0/81$ محاسبه گردید. پژوهش حاضر اعتبار این مقیاس را در کل نمرات با آلفای کرونباخ $0/79$ برآورد کرده است.

مقیاس شفقت خود^۴ توسط نف (۲۰۰۳) ساخته شد که مشتمل از ۲۶ گویه است و به صورت لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. اجزای سازنده‌ی این پرسشنامه اگرچه از لحاظ مفهومی باهم متفاوت هستند، اما به لحاظ نظری به هم مرتبط هستند: انسانیت مشترک، ذهن آگاهی و خود مهربانی. اگرچه ساختار اصلی با این سه جنبه تعریف شده بود، اما تحلیل عاملی، شش خرده مقیاس را نشان داد که نشان‌دهنده‌ی جنبه‌های مثبت و منفی هر وجه می‌باشند (نف، ۲۰۰۳). این شش خرده مقیاس عبارت‌اند از: خود مهربانی (گویه: ۵، ۱۲، ۱۹، ۲۳ و ۲۶)، خود انتقادی (گویه: ۱، ۸، ۱۱، ۱۶ و ۲۱)، انسانیت مشترک (گویه: ۳، ۷، ۱۰ و ۱۵)، انزوا (گویه: ۴، ۱۳، ۱۸ و ۲۵)، ذهن آگاهی (گویه: ۹، ۱۴، ۱۷ و ۲۲) و همانندسازی افراطی (گویه: ۲، ۶، ۲۰ و ۲۴). گویه‌های ۱، ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱ و ۲۴

^۱Toronto Alexithymia Scale

^۲Bagby, Parker, Taylor

^۳Couple Burnout Measurement (CBM)

^۴Self-compassion Measurement

۲۵ دارای نمره‌گذاری معکوس می‌باشند. حداقل نمره صفر و حداکثر نمره ۱۳۰ است که هر چه نمره بالاتر باشد میزان شفقت خود فرد بالاتر است. مطالعات روایی همگرا و روایی افتراقی، همسانی درونی و پایایی باز آزمایی مناسب این مقیاس را نشان داده‌اند (شیوندی، نعیمی، فرشاد، ۱۳۹۵). نف (۲۰۰۳) ضریب آلفای کرونباخ نسخه‌ی اولیه این آزمون را ۰/۹۳ گزارش کرده است. در پژوهش رستمی، عبدی و حیدری (۱۳۹۳)، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد. در پژوهش خسروی و همکاران (۱۳۹۲) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۷۶ و ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، به هشیاری یا ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۰ و ۰/۸۳ به دست آمد. روایی پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده است. پژوهش حاضر اعتبار این مقیاس را در کل نمرات با آلفای کرونباخ ۰/۸۱ برآورد کرده است.

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS در دو بخش توصیفی و استنباطی (همبستگی پیرسون، رگرسیون سلسله مراتبی) انجام پذیرفت.

یافته‌ها

سن شرکت‌کنندگان این پژوهش در دامنه ۲۵ تا ۴۸ قرار داشت و ۳۵٪ از شرکت‌کنندگان شاغل بودند. جدول ۱ همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه را نشان می‌دهد. همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود نتایج آزمون معنی‌داری ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که رابطه مثبت و معنی‌دار بین متغیر ناگویی هیجانی با متغیر دل‌زدگی زناشویی و رابطه منفی و معنی‌دار بین متغیر شفقت خود با دل‌زدگی زناشویی است. جهت بررسی نقش تعدیل‌کننده بودن یک متغیر می‌توان از آزمون تغییر ضریب تعیین در رگرسیون سلسله مراتبی استفاده نمود. دو مدل را که در آن‌ها متغیر دل‌زدگی زناشویی در نقش متغیر ملاک است، در نظر گرفته می‌شود.

نتایج تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی جهت بررسی نقش تعدیل‌کننده بودن شفقت خود در جدول ۲ ارائه شده است. نتایج تحلیل در مدل یک نشان داد که رابطه بین ناگویی هیجانی و شفقت خود ۰/۴۰ است که ۰/۳۳ درصد واریانس نمرات دل‌زدگی زناشویی را به‌طور معنادار تبیین می‌کند. مدل ۲ اندازه رابطه بین ناگویی هیجانی و شفقت خود را پس از ورود اثر تعدیل‌کننده شفقت خود نشان می‌دهد. مقایسه دو مدل ۱ و ۲ نشان می‌دهد که شفقت خود ۰/۰۶ درصد ضریب تعیین را به‌صورت معنادار افزایش داده است که این افزایش معنی‌دار است در نتیجه می‌توان پذیرفت که در رابطه بین ناگویی هیجانی با دل‌زدگی زناشویی در زنان ناسازگار شفقت خود نقش تعدیل‌کننده دارد؛ بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می‌شود.

در جدول ۳ معنی‌داری تأثیر متغیر مستقل و برآورد پارامتر آن در دو مدل گزارش شده است. نتایج نشان می‌دهد که در مدل ۱ متغیر ناگویی هیجانی در سطح خطای ۵ درصد تأثیر مثبت و معنی‌داری بر روی دل‌زدگی زناشویی دارند و مقدار پارامتر (ضرایب) برآورد شده آن ۰/۴۲۷ است.

جدول ۱: ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

خود شفقی	ناگویی هیجانی	دل‌زدگی زناشویی
		۱
	۱	۰/۵۷۲**
۱	-۰/۱۴۱	-۰/۳۶۸**

** $p \leq 0/01$

جدول ۲: خلاصه اطلاعات مدل‌های ۱ و ۲ در رگرسیون سلسله‌مراتبی

مدل	ضریب تعیین	تغییرات ضریب تعیین	جدول آنالیز واریانس ضریب تعیین
		تغییرات ضریب تعیین	مقدار احتمال
مدل ۱	۰/۳۹۶	۰/۳۹۶	۰/۰۰۰
مدل ۲	۰/۴۶۵	۰/۰۶۹	۰/۰۰۰

جدول ۳: برآورد پارامترها در مدل‌های ۱ و ۲

مدل	متغیرها در مدل	برآورد پارامتر	خطای برآورد	برآورد استاندارد	آماره تی	مقدار احتمال
مدل ۱	عرض از مبدأ	۱/۸۱۰	۰/۲۵۲		۷/۱۸۷	۰/۰۰۰
	ناگویی هیجانی	۰/۴۲۷	۰/۰۶۳	۰/۵۳۴	۶/۷۹۸	۰/۰۰۰
مدل ۲	عرض از مبدأ	۱/۲۵۰	۰/۲۸۵		۴/۳۸۴	۰/۰۰۰
	ناگویی هیجانی	۰/۴۰۰	۰/۰۶۰	۰/۵۰۱	۶/۶۸۷	۰/۰۰۰
	شفقت خود	-۰/۱۸۳	۰/۰۵۱	-۰/۲۶۷	-۳/۵۷۱	۰/۰۰۱

در مدل ۲ تأثیر متغیرهای ناگویی هیجانی و شفقت خود در سطح خطای ۵ درصد بر روی دل‌زدگی زناشویی معنی‌دار است و مقدار پارامتر برآورد شده آن‌ها به ترتیب ۰/۴ و ۰/۱۸۳ - است که نشان‌دهنده تأثیر مثبت ناگویی هیجانی بر دل‌زدگی زناشویی و تأثیر منفی شفقت خود بر روی دل‌زدگی زناشویی است. در مدل ۲ با توجه به اینکه مقدار ضرایب استاندارد متغیر ناگویی هیجانی (۰/۵۰۱) بیشتر از مقدار ضریب استاندارد شفقت خود است، می‌توان دریافت که تأثیر ناگویی هیجانی بر دل‌زدگی زناشویی بیشتر از شفقت خود است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که در رابطه ناگویی هیجانی با دل‌زدگی زناشویی در زنان ناسازگار شفقت خود نقش تعدیل‌کننده دارد؛ که در بررسی پژوهش‌های انجام‌شده در داخل و خارج از ایران، پژوهشی که دقیقاً به این عنوان پرداخته باشد یافت نشد اما با پژوهش‌های کوردوا و همکاران (۲۰۰۵)، سانگیو و هیو وانگ (۲۰۱۰)، بشارت و گنجی (۱۳۹۱)، امانی (۱۳۹۱)، فری کاکس و کالین (۲۰۱۳)، لی (۲۰۱۰)، هامفرز و همکاران (۲۰۰۹)، میر چین و کوردوا (۲۰۰۷) و کوردوا و همکاران (۲۰۰۵)، مؤمنی و همکاران (۱۳۹۶)، امیدی فر و همکاران (۱۳۹۵)، کیانی

(۱۳۹۵) همسواست و با پژوهش‌های داوری (۱۳۹۶) که نشان داد ناگویی هیجانی در بین زوج و کاروکیوی و همکاران (۲۰۱۴) ناهمسواست.

در تبیین نتایج این یافته پژوهش شفقت خود با انسانی ساختن رابطه زناشویی که بر اساس آن همه انسان‌ها دارای نقص هستند، اشتباه می‌کنند، درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند و همچنین باعث درد و رنج همسر خود می‌شود؛ باعث به جریان انداختن و تقویت بخشش زناشویی خواهد شد (رجبی و همکاران، ۱۳۹۵) و بخشندگی از دو طریق کاهش رفتارهای منفی و افزایش رفتارهای مثبت، باعث کاهش تعارض زناشویی و به تبع آن کاهش دل‌زدگی می‌شود. در حقیقت، افزایش احساسات مثبت ناشی از بخشیدن یا بخشیده شدن، تقویتی است برای انجام دوباره این عمل که متعاقباً تعارض‌ها را کاهش می‌دهد و از بروز دل‌زدگی زناشویی جلوگیری می‌کند (ساداتی و همکاران، ۱۳۹۳). در همین راستا، مطالعه یارنل و نف (۲۰۱۳) نشان داد، افرادی که شفقت خود بالایی دارند به احتمال زیاد، قادرند تعارض‌های رابطه با شرکای عاشقانه خود را با استفاده از راه‌حل‌های مصالحه آمیز حل و فصل کنند که متعادل‌کننده و برطرف‌کننده نیازهای خود و طرف مقابل است. آن‌ها همچنین کمتر احتمال دارد که آشفتگی را تجربه کنند و به احتمال زیاد در هنگام حل و فصل تعارض‌ها اصالت دارند و موفق عمل می‌کنند که این نشان می‌دهد رفتار سازنده افراد خود شفقت در روابطشان، ممکن است منافع فردی و همچنین بین فردی بیشتری به بار آورد؛ بنابراین می‌توان گفت حتی زمانی که روابط عاشقانه این افراد دچار شکست شود شفقت خود بالا، به آن‌ها کمک خواهد کرد که آشفته نشوند و به جای بروز نشانه‌های بالینی، بتوانند راه‌حل مناسب‌تری را برای برخورد با این شکست بیابند. همچنین شفقت خود با ایجاد برخی ویژگی‌های مثبت چون ادراک معقول از خود، صبر و بردباری و تعادل هیجانی در طول تجربه‌های دشوار و همچنین یادآوری این نکته به شخص که ناملايمات و بدبختی‌ها برای همگان اتفاق می‌افتد، از اثرات منفی آن‌ها پیشگیری می‌کند (رجبی و همکاران، ۱۳۹۵).

افراد با شفقت خود نسبت به خود، هیجانات مثبت تولید می‌کنند (نف و کاستیگان، ۲۰۱۴) و هیجانات مثبت به افراد کمک می‌کنند که اجتماعی‌تر باشند و روابط بین فردی موفق‌تری داشته باشند. این امر به این دلیل است که هیجان‌های مثبت احساس فرد از خویشتن را به گونه‌ای وسعت می‌دهند که دیگران را نیز شامل می‌شود. این موضوع در طول زمان منجر به شکل‌گیری احساس همپوشانی خود-دیگری یا به نوعی احساس «وحدت» می‌شود. احساس خود-دیگری پیش‌بینی کننده‌ی درک بیشتر نسبت به دیگران است که خود به گسترش و تداوم روابط بین فردی می‌انجامد (علوی و همکاران، ۱۳۹۵). در واقع شفقت خود واکنش احساسی معتدل افراد به رویدادهای منفی است که به افراد کمک می‌کند تا خود و تجارب زندگی خود را دقیق‌تر ارزیابی کنند و در نهایت موجب می‌شود واکنش‌های غمگینی و اضطراب افراد به اتفاقات طبیعی، رویدادهای منفی خیالی و واقعی کاهش یابد (نف و همکاران، ۲۰۰۵). همچنین شفقت خود به عنوان کیفیت در تماس بودن با رنج‌ها و آسیب‌های خود و احساس کمک کردن برای رفع مشکلات خود تعریف می‌شود و مؤلفه‌های مثبت روا نشناختی همانند نوع دوستی، مهربانی و شادی همراه است. لیری و همکاران (۲۰۰۷) در چند مطالعه آزمایشی در ارتباط با شفقت خود نشان دادند که شفقت خود یک سازه مهم در تعدیل واکنش افراد به موقعیت‌های ناراحت‌کننده شامل شکست، طرد، خجالت و دیگر حوادث منفی است بر این اساس شفقت خود به عنوان یک میانجی هنگامی که افراد با یک شکست مواجه می‌شوند، برای مداخله در ارزیابی منفی از خود و از ارتباطشان کارساز است (اسبارا و امری، ۲۰۰۵).

تجربه احساسات منفی همچون درماندگی، نومییدی، فریب و نگرش منفی نسبت به خود، کار و زندگی در میان زوجینی که دل‌زدگی زناشویی بر روابط آن‌ها حاکم است، نیاز به نگرش امیدوارانه و درک‌کننده نسبت به خود و برداشتی متعادل داشتن از احساسات منفی و یادآوری تجربه‌های مشترک انسانی را برجسته می‌کند. افراد با شفقت خود بالا تعارضات بین شخصی خود را با در نظر گرفتن نیازهای خود و دیگران حل می‌کنند (اسبارا و امری، ۲۰۰۵). سازه شفقت خود با سبک‌های مقابله و تنظیم‌گری هیجان‌ها نیز مرتبط است. مؤلفه ذهن آگاهی در شفقت خود مفاهیم زیربنایی درمان ذهن آگاهی که یکی از درمان‌های پیشرو در درمان‌های موج سوم شناختی رفتاری به شمار می‌رود را در بردارد. ذهن آگاهی پذیرش لحظه حال بدون قضاوت است که بر اساس آن دیگر از احساسات دردناک و ناراحت‌کننده اجتناب نمی‌شود، بلکه فرد با مهربانی، فهم و احساس اشتراکات انسانی، به آن‌ها نزدیک می‌شود؛ بنابراین هیجان‌های منفی به حالت احساسی مثبت‌تری تبدیل می‌شوند و به فرد فرصت درک دقیق‌تر شرایط و انتخاب کارهای مؤثر برای تغییر خود یا شرایط به صورتی اثربخش و مناسب می‌دهد در واقع همان فرصتی که در یک رابطه آسیب‌دیده زناشویی نیاز آن احساس می‌شود.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی نیز روبرو بود از جمله داده‌ها با استفاده از ابزار خود سنجی جمع‌آوری شده است که احتمال می‌رود در بعضی موارد با دقت پاسخ داده نشده باشد؛ پژوهش حاضر تنها در ۴ مرکز و شهر مشهد انجام شده است، نتایج آن نمی‌تواند نماینده کل جمعیت زنان ناسازگار کشور باشد و از آنجاکه پژوهش از نوع همبستگی است، امکان نتیجه‌گیری علی وجود ندارد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده برای طرح‌ریزی پروتکل‌های درمانی مختص این گروه زنان به مقایسه زنان بادل‌زدگی زناشویی با زنان فاقد دل‌زدگی زناشویی در مؤلفه‌های مختلف شفقت خود، ناگویی هیجانی و مشکلات بین فردی پرداخته شود. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده متغیرهای تعدیل‌کننده یا واسطه‌ای از جمله میزان سن، سطوح فرهنگی-اقتصادی و تحصیلی لحاظ شود؛ بنابراین انجام پژوهش‌های مکمل که بتواند این متغیرها را به‌طور هم‌زمان مورد بررسی قرار دهند، برای پژوهش‌های آینده پیشنهاد می‌شود.

منابع

- امانی، ا. (۱۳۹۱). پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان بر اساس رضایت جنسی، ناگویی هیجانی و تصویر بدنی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز، پردیس بین‌الملل.
- امیدی فر، ح. پور ابراهیم، تقی. خوش کنش، ا. و مرادی، ا. (۱۳۹۵). مقایسه و رابطه خودتنظیمی هیجانی و دل‌زدگی زناشویی و صمیمیت زناشویی در زوجین هر دو یا یکی شاغل در ادارات دولتی. مشاوره شغلی و سازمانی، ۱(۲۶): ۵۰-۶۷.
- ایزدی، ن. و سجادیان، ا. (۱۳۹۶). رابطه سازگاری زناشویی و استرس مرتبط با ناباروری: نقش میانجی‌گری شفقت خود و خود قضاوتی. نشریه روان پرستاری، ۵(۲)، ۱۵-۲۲.
- بشارت، م.ع. و گنجی، پ. (۱۳۹۱). نقش تعدیل‌کننده سبک‌های دل‌بستگی در رابطه‌ی بین ناگویی هیجانی و رضایت زناشویی. مجله اصول بهداشت روانی، ۱۴(۵۶): ۳۲۴-۳۳۵.

- تقوی، م.، نجفی، م.، کیان ارثی، ف. و آقایان، ش. (۱۳۹۲). مقایسه‌ی ناگویی خلقی، سبک‌های دفاعی و اضطراب صفت حالت در بیماران مبتلابه - اختلال اضطراب فراگیر، افسردگی اساسی و افراد عادی. *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۵ (۲): ۶۷-۷۶.
- خسروی، ص.، صادقی، م. و یابنده، م. ر. (۱۳۹۲). کفایت روان‌سنجی مقیاس شفقت خود (SCS). فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۳ (۱۳): ۵۹-۴۹. داوری، ل. (۱۳۹۶). مقایسه هوش هیجانی، ناگویی هیجانی، آگاهی از اصول مراوده صحیح زناشویی و رضایتمندی زناشویی در زوج‌های متقاضی و غیر متقاضی طلاق. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی تهران.
- خواجه، ف. و خضری مقدم، ا. (۱۳۹۵). رابطه ناگویی هیجانی و مشکلات بین فردی با رضایت زناشویی در پرستاران زن متأهل. ماهنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، ۱۴ (۷): ۶۳۸-۶۳۰.
- رجبی، غ.، حریرزوی، م. و تقی پور، م. (۱۳۹۵). ارزیابی مدل رابطه خود دلسوزی، همدلی زناشویی و افسردگی با میانجیگری بخشش زناشویی در زنان. *دو فصلنامه مشاوره کاربردی*، ۶ (۲): ۱-۲۲.
- رستمی، م.، عبدی، م. و حیدری، ح. (۱۳۹۳). رابطه انواع بدرفتاری در دوران کودکی با شفقت بر خود و سلامت روانی در افراد متأهل. فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۱۶ (۶۲): ۱۴۱-۱۳۰.
- ساداتی، ا.، مهرابی زاده هنرمند، م. و سودانی، م. (۱۳۹۳). رابطه علی تمایزیافتگی، نورزگرایی و بخشنندگی با دل‌زدگی زناشویی با واسطه تعارض زناشویی. روانشناسی خانواده، ۱ (۲): ۶۸-۵۵.
- شیوندی، ک.، نعیمی، ا.، فرشاد، م. ر. (۱۳۹۵). ارائه مدل ساختاری خود-دلسوزی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری عزت‌نفس و تصویر بدنی در دانشجویان دختر دانشگاه شیراز. *مطالعات روانشناسی بالینی*، ۶ (۲): ۱۳۳-۱۱۵.
- صداقتی فرد، م. و ابراهیمی، م. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین باورهای ارتباطی و ناگویی خلقی با دل‌زدگی زناشویی زنان مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت شهرستان ورامین. *فصلنامه تازه‌های روان‌شناسی صنعتی/سازمانی*، ۷ (۲۵): ۲۰-۹.
- قرلسفلو، م.، جزایری، ر.، بهرامی، ف. و محمدی، ر. (۱۳۹۵). سبک‌های زوجی و شفقت خود به‌عنوان پیش‌بین‌های رضایت زناشویی. *دو فصلنامه مشاوره کاربردی*، ۵ (۲): ۹۶-۷۹.
- کیانی، ا.، اسدی شیشه‌گران، س.، اسماعیلی قاضی ولویی، ف. زوار، م. (۱۳۹۵). پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی بر اساس ابراز‌گری هیجانی و اسنادهای زناشویی در افراد متأهل مراجعه‌کننده به مراکز بهزیستی شهر اردبیل. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۵ (۵۹): ۷۵-۵۸.
- مسرت مشهدی، ز.، دولتشاهی، ب. (۱۳۹۶). بررسی اثرپذیری میزان سازگاری زناشویی از باورهای غیر منطقی. *رویش روان‌شناسی*، ۶ (۱): ۸۴-۶۹.

مؤمنی، خ.، کرمی، ج. و حویزی زادگان، ن. (۱۳۹۶). رابطه هیجان خواهی، عاطفه مثبت و منفی و ناگویی هیجانی باخیانت زناشویی. *مجله سلامت و مراقبت*، ۱۹ (۴): ۲۲۲-۲۳۱.

نادری، ف.، افتخار، ز. و آملزاده، ص. (۱۳۸۸). رابطه ویژگی های شخصیت و روابط صمیمی همسر با دلزدگی زناشویی در همسران معتادان اهواز. یافته های نو در روانشناسی. ۴(۱۱)، ۷۸-۶۱.

نویدی، فاطمه. (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه رابطه دلزدگی زناشویی با عوامل جو سازمانی در کارکنان ادارا آموزش و پرورش و پرستاران بیمارستانهای شهر تهران.

یاقوتیان، م.، سلیمانیان، ع.ا. و محمد زاده ابراهیمی، ع.. (۱۳۹۴). پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی از روی متغیرهای ناگویی هیجانی و باورهای ارتباطی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی بجنورد.

Refrence

- Beyebach, M. (2009). Integrative brief solution-focused family therapy: A provision Roadmap. *Journal of Systemic Therapies*, 28(3):18-35.
- Cordova, J.V., Gee, C.B., & Warren, L.Z. (2005). Emotional Skillfulness in Marriage: Intimacy As a Mediator of the Relationship Between Emotional Skillfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2): 218-235.
- Cirhinlioglu, F. G., Tepeb, Y.K. & Cirhinlioglu, Z. (2017). Psychological distress, self esteem and emotional dependency of married individuals as predictors of marital adjustment. *Procedia Computer Science*. 120: 164-171.
- Chalah, M. A., & Ayache, S. S. (2017). Alexithymia in multiple sclerosis: A systematic review of literature. *Neuropsychologia*, 104, 31-47.
- Chu, X.Y., Fan, C.Y., Liu, Q.Q. & Zhou, Z.K. (2018). Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: Examining hopelessness as a mediator and self-compassion as a moderator. *Computers in Human Behavior*.
- Fryecox, N., & Colin, R. (2013). Alexithymia and marital quality: The mediating roles of loneliness and intimate communication. *Journal Family Psychology*, 27(2): 203-211.
- Jacobson, E.H.K., Wilson, K.G., Kurz, S. & Kellum, K.K. (2018). Examining Self-Compassion in Romantic Relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Humphreys, T.P., Wood, L.M. & Parker, J.D.A. (2009). Alexithymia and satisfaction in intimate relationships. *Personality and Individual Differences*, 46(1): 43-47.
- Kafetsiosa, K. & Hess, U. (2018). Seeing mixed emotions: Alexithymia, emotion perception bias, and quality in dyadic interactions. *Personality and Individual Differences*. 137:80-85.
- Karukivi, M., Tolvanen, M., Karlsson, L., & Karlsson, H. (2014). Is alexithymia linked with marital satisfaction or attachment to the partner? A study in a pregnancy cohort of parents-to-be. *Compr Psychiatry*, 55(5): 1252-1257.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (5):904-887.
- Lee, V. (2010). The impact of alexithymia, emotional intelligence, marital. PhD Thesis. USA: Howard University.
- Mazzarantani, J. (2011). *The divorce survival guide: What you need to know to protect your emotional and financial security*. Miami: Jules Mazzarantani PLLC.

- Mirgain, S.,A, & Cordova J.,V. (2007). Cognitive emotion regulation skills and marital health: The association between observed and self reported emotion skills ,intimacy and marital satisfaction. *Journal Of Social And Clinical Psychology* ,26(9):983_1009.
- Neff, K.D. & Germer, C. (2017). *Self-Compassion and Psychological Wellbeing*. In J. Doty (Ed.) Oxford Handbook of Compassion Science, Chap. 27. Oxford University Press.
- Neff, K.D. & Costigan, A.P. (2013). Self-Compassion, Wellbeing and Happiness. *Psychologie in Österreich*. 2/3. 114-119.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223-250.
- Neff, K.D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-87.
- Pines, A.M., & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40 (2) , 50-64.
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Journal of Psychological Science*, 23(3): 261-269.
- Sbarra, D.A. & Emery, R.E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: analysis of change and intraindividual variability over time. *Pers Relatsh*. (12): 213-32.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2012). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 1, 1–14.

Investigating the role of Self-Compassion moderator on the relationship between Alexithymia and Couple Burnout in incompatible women

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to investigate the moderating role of self-compassion in the relationship of emotional distress on marital distress in maladaptive women.

Method: The present study was applied in terms of purpose and was conducted by correlation method. The sampling method of this study was multi-stage cluster random sampling and 103 participants in the present study answered the Marital Adjustment Questionnaire (Spanier, 1976), Emotional Consciousness Scale (Bobby et al., 1994) and Marital Satisfaction Scale (Paines, 1996). Data were analyzed by SPSS software at the significant level of 0.05 using hierarchical regression test.

Results: The findings of the present study showed that emotional distress had a positive effect on marital disgust and self-compassion had a significant negative effect on marital disgust. It also has a moderating role in the relationship between emotional distress and marital lust in maladaptive women of compassion.

Conclusion: The results of this study showed that self-compassion has a moderating role in the relationship of emotional distress to marital disgust. Accordingly, the higher the level of self-compassion in a person, the less the effect of emotional distress on marital satisfaction.

Keywords: Self-Compassion, Couple Burnout, alexithymia, Marital incompatibility