

Biannual Journal of Applied
Counseling
2014, 5 (2), 79-96
Received: 16 Feb 2016
Accepted: 19 Apr 2016

دو فصلنامه مشاوره کاربردی
۹۶-۷۹، (۲)، ۱۳۹۴، ۵
دریافت: ۹۴/۱۱/۲۷
پذیرش: ۹۵/۰۱/۳۱

سبک‌های زوجی و شفقت خود به‌عنوان پیش‌بین‌های رضایت زناشویی

Couple styles and self-compassion as predictors for marital satisfaction

Mehdi Ghezselfloo
Rezvan sadat Jazayeri
Fatemeh Bahrami
Rahmatollah Mohammadi

مه‌دی قزلسفلو*
رضوان السادات جزایری**
فاطمه بهرامی***
رحمت الله محمدی****

Abstract

The aim of this study was to examine couple types and self-compassion as predictors for marital satisfaction. Statistical population consisted of all couples with children in guidance school in Tehran among whom 260 married people (130 women and 130 men) were selected by multiple cluster sampling. Data collection instrument was Relational Dimensions Instrument (RDI), Self-Compassion Scale and Enrich Marital Satisfaction Scale. Data analysis was performed through Pearson correlative coefficient and multiple regressions. The results showed that there is a significant relationship between six subscales of self-compassion and couple types (independent and traditional) with marital satisfaction. Also, multiple regression analysis showed that four subscales of self-compassion (self-kindness, self-judgment, common humanity, mindfulness) and couple types (independent and traditional) can predict marital satisfaction ($p < 0.05$). According to these finding, it can be concluded that self-compassion and couple types impact marital satisfaction.

Keywords: couple types, self-compassion, marital satisfaction

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی سبک‌های زوجی و شفقت خود به‌عنوان پیش‌بین‌های رضایت زناشویی بود. جامعه‌ی این پژوهش شامل کلیه زوجین دارای فرزند دوره اول متوسطه در شهر تهران بود، که از میان آنها ۲۶۰ زوج (۱۳۰ زن و مرد) به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند، شرکت‌کننده‌ها از پرسشنامه رضایت زناشویی (ENRICH)، مقیاس شفقت-خود (SCS) و پرسشنامه ابعاد ارتباطی (RDI) را تکمیل نمودند. روش‌های آماری استفاده شده برای تحلیل داده‌ها ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری بودند. نتایج نشان داد که بین شش خرده مقیاس شفقت خود و سبک‌های زوجی (مستقل و سنتی) با رضایت زناشویی همبستگی معناداری وجود دارد. همچنین تحلیل رگرسیون چندمتغیری نشان داد که چهار خرده مقیاس شفقت خود (مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی) و سبک‌های زوجی (مستقل و سنتی) می‌توانند رضایت زناشویی را پیش‌بینی کنند. بر اساس این یافته‌ها، می‌توان نتیجه گرفت که شفقت خود و سبک‌های زوجی در رضایت زناشویی تأثیر دارند.

واژه‌های کلیدی: سبک‌های زوجی، شفقت-خود، رضایت زناشویی

r.jazayeri@edu.ui.ac.ir

* دانشجوی دکتری مشاوره خانواده، دانشگاه اصفهان
** استادیار گروه مشاوره، دانشگاه اصفهان (نویسنده مسئول)
*** استاد گروه مشاوره، دانشگاه اصفهان
**** استادیار گروه مشاوره، دانشگاه اصفهان

مقدمه

ازدواج رابطه‌ای است که شخص با انتخاب، وارد آن می‌شود و تقریباً نیم قرن ادامه دارد. زن و مردی که باهم ازدواج می‌کنند باید بتوانند خود را با نیم‌قرن تحولات اجتماعی، رشد و تغییرات متقابل یکدیگر تطبیق دهند (ثنایی ذاکر و باقر نژاد، ۱۳۷۸). در صورتی که احساس زوج‌ها نسبت به زندگی مشترک مطلوب باشد، آن‌ها در رفاه، امنیت و سلامت خواهند بود و توانایی‌هایشان را افزایش می‌دهد، پذیرش مسئولیت و ایفای نقش والدینی را ترغیب و کودکان را علیه فقر بیمه می‌کند (برادبوری، فینچمن و بیچ، ۲۰۰۰). آنچه در ازدواج مهم است رضایت زناشویی^۱ است. گلیس^۲ (۱۹۹۵)، به نقل از بشارت، (۱۳۹۱) رضایت زناشویی را معادل ارزیابی کلی ذهنی فرد از رابطه زناشویی و میزان برآورده شدن نیازها، خواسته‌ها و آرزوهای شخصی زوجین در این رابطه تعریف کرده است. رضایت زناشویی به معنای داشتن احساس مطلوب از ازدواج است که از انطباق بین وضعیت مورد انتظار و وضعیت موجود فرد در رابطه زناشویی حاصل می‌شود. رضایت زناشویی در واقع نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی خود دارند (پورمیدانی، نوری و شفتی، ۱۳۹۳). رضایت زناشویی نتیجه وجود ارتباط صمیمی و موفق زوجین است و مهم‌ترین و اساسی‌ترین عامل جهت پایداری و دوام زندگی مشترک است (رجبی، موسویان نژاد و تقی پور ۱۳۹۰). محققان نشان دادند که تاثیرات منفی تعارض (خشیم، نفرت، ناراحتی و ترس) در تعامل‌های زوج‌ها، با خشونت و درگیری مرتبط است (بوک والا، سوپین و زدانویک، ۲۰۰۵). این ارتباط‌های مخرب یا تعامل‌های منفی بین زوج‌ها منجر به کاهش رضایت از رابطه و افزایش احتمال طلاق می‌شوند (آمانو و هامن-ماربوت، ۲۰۰۷). از سوی دیگر، عاملی که منجر به افزایش رضایت زناشویی می‌شود، دلبستگی^۳ و پیوند عاطفی بین زوج‌ها است. بررسی لویز، ریگز، پالارد و هوک (۲۰۱۱) نشان داد که بین سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی با رضایت زناشویی رابطه منفی معنادار وجود دارد (به نقل از رجبی و همکاران، ۱۳۹۰).

روانشناسان در طولانی‌مدت علاقه‌مند به بررسی چگونگی تأثیر افکار و احساس‌های افراد درباره خودشان و تأثیر آن بر روابط بین شخصی بوده‌اند. متصور شدن خود به‌عنوان فردی شایسته و ارزشمند، نقش مهمی در توانایی حفظ و رضایت در روابط عاشقانه دارد (میکولینسر و شاور، ۲۰۰۳). در مقابل، افراد خود انتقادگر، بدگمانی، ناراضی‌تری در روابط و ناتوانی در ایجاد صمیمیت با همسر خود را تجربه می‌کنند (لینچ، روبینز و مورس، ۲۰۰۱). یکی از مؤلفه‌های که می‌تواند نقش به‌سزایی در رضایت زناشویی داشته باشد، شفقت خود^۴ است. نف (A ۲۰۰۳) شفقت خود را به‌عنوان سازهای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود^۵ در مقابل قضاوت کردن خود^۶، اشتراکات انسانی^۷ در مقابل

-
1. marital satisfaction
 2. Glis
 3. attachment
 4. self-compassion
 5. self-kindness
 6. self-judgment
 7. common humanity

انزوا^۱ و ذهن آگاهی^۲ در مقابل همانندسازی افراطی^۳ تعریف کرده است. خود شفقت ورزی بر پذیرش خود یا پذیرش تجربه خود در چارچوب مهربانی با خویشتن و ذهن آگاهی تأکید دارد مهربانی با خود، درک خود به‌جای قضاوت خود و نوعی حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود است. اعتراف به این‌که همه انسان‌ها دارای نقص هستند، اشتباه می‌کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند، مشخصه اشتراکات انسانی است (نف، کرکپاتریک و راد، ۲۰۰۷)؛ ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی در شفقت خود، به یک آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می‌انجامد و باعث می‌شود جنبه‌های دردناک یک تجربه نادیده گرفته نشود و مکرراً ذهن را اشغال نکند (نف، ۲۰۰۹).

تحقیقات نشان داده‌اند که شفقت خود با رضایت از زندگی رابطه مثبت دارد (جینینگز و فیلیپ، ۲۰۱۴). افراد خود شفقت ورز احساس بهتری نسبت به خود دارند و بنابراین رضایت بیشتری از روابط بین فردی را تجربه می‌کنند (موراری، هولمز و گریفین، ۱۹۹۶). افراد دارای شفقت، نگرش حمایت‌گرانه نسبت به خود دارند که داشتن نگرش حمایت‌گرانه نسبت به خود با بسیاری از پیامدهای روان‌شناختی مثبت مانند انگیزه بیشتر برای حل تعارض‌های شخصی و بین شخصی، حل مسئله سازنده، ثبات زندگی زناشویی ارتباط دارد (باکر و مک نولتی، ۲۰۱۱)؛ همچنین افراد با شفقت خود شادی، خوش‌بینی، رضایت از زندگی بیشتری را گزارش می‌دهند (نف، هیسه و دیجیتیریت، ۲۰۰۵). شفقت خود با احساس‌هایی چون پیوند اجتماعی و رضایت از زندگی مرتبط است (نف، راد و کرکپاتریک، ۲۰۰۷). تحقیقات نشان داده‌اند که قضاوت کردن خود، احساس انزوا و نشخوار ذهنی افراد با فقدان شفقت خود، به‌طور مستقیم به کاهش رضایت زناشویی و ناپایداری ازدواج کمک می‌کند (دراین فورس، کاشی، دونلان و لوکاس، ۲۰۱۰). همچنین کروکر و سانویلو (۲۰۰۸) دریافتند که افراد دارای شفقت خود، اهداف مهربانانه و شفقت‌ورزانه‌ای در روابطشان دارند، به این معنی که آن‌ها تمایل به حمایت و تشویق اعتماد بین فردی با همسرانشان دارند. نف و برات واس (۲۰۱۳) دریافتند که شفقت خود نه‌تنها انسان را شادتر و سالم‌تر می‌کند بلکه پیش‌بینی‌کننده خوبی برای بهبود روابط عاشقانه است. آن‌ها نشان دادند که مهربانی با خود به انسان کمک می‌کند تا در برابر کسانی که به آن علاقه‌مند هستیم حمایت بیشتری را داشته باشیم. یارنل و نف (۲۰۱۳) نیز نشان دادند که افراد با شفقت خود در موقعیت‌های تعارضی با دیگران سازش بیشتری از خود نشان می‌دهند، درحالی‌که افراد فاقد شفقت خود نمی‌توانند این سازش را داشته باشند. این افراد به‌راحتی از همسرشان عذرخواهی می‌کنند و در پی بهبود جنبه‌های آسیب‌زای رابطه خود هستند (برینز و چین، ۲۰۱۲). پژوهش دراین فورس و همکاران (۲۰۱۰) نشان داد که افراد دارای شفقت خود رفتارهای مثبت و سازنده بیشتری را در روابطشان به کار می‌برند.

از دیگر عواملی که می‌تواند در رضایت زناشویی نقش داشته باشد، سبک زوجی^۴ است. فیتزپاتریک (۱۹۸۸A) افراد را بر مبنای تعریفی که از حوزه‌های مهم ارتباط در زندگی‌شان دارند، طبقه‌بندی می‌کند.

1. isolation
2. mindfulness
3. over-identification
4. couple type

او سه سبک زوجی سنتی^۱، مستقل^۲ و تیپ جدا^۳ (اجتنابی) را معرفی کرد. افرادی که در سبک زوجی سنتی جای می‌گیرند، باورها و ارزش‌های سنتی نسبت به ازدواج دارند. با نقش‌های جنسی سنتی، یعنی نقش‌های مردانه و زنانه انطباق دارند، وظایف زن و مرد کاملاً از یکدیگر متمایز و مشخص است، اهداف خانوادگی را بر اهداف فردی ترجیح می‌دهند، در منزل و در مکان مشترک زندگی می‌کنند به یکدیگر گوش می‌دهند و سعی در ابراز همدلی به هم می‌کنند و از به وجود آمدن تعارض به‌جز در مسائل بسیار مهم اجتناب می‌کنند، بعد از پایان هر تعارضی آشکارا در پی راضی کردن و متقاعد کردن طرف مقابل هستند. این زوجین خودمختاری و استقلال کمتری نسبت به سبک‌های دیگر دارند و از نظر رفتاری و روان‌شناختی نسبت به هم‌وابستگی دارند (گیورتر، سگرین و هانزال، ۲۰۰۹). افرادی که در سبک مستقل جای می‌گیرند، زن و مرد هر دو در قبول نقش‌های جنسی زنانه و مردانه مساوات طلب هستند، یعنی، وظایف زوجین به مردانه و زنانه تقسیم نمی‌شود، بلکه هر دو در مواقع مقتضی نقش را ایفاء می‌کنند، سطوح بالایی از هیجان‌های مثبت و منفی را از خود نشان می‌دهند و ترجیح می‌دهند برای حل مشکلات، درگیر در مذاکره و بحث طولانی در مورد بسیاری مسائل شوند. آن‌ها باور دارند که روابط نباید آزادی‌های فردی را محدود کند، به لحاظ رفتاری خودمختار و مستقل هستند و به لحاظ روان‌شناختی به یکدیگر وابسته هستند. صراحت بالایی نسبت به یکدیگر دارند، در کارها یکدیگر را همراهی می‌کنند ولی به نسبت زوجین سنتی همراهی کمتر و نسبت به زوجین جدا همراهی بالایی از خود نشان می‌دهند (فیتزپاتریک، ۱۹۸۸B). افرادی که در سبک جدا (اجتنابی) قرار می‌گیرند، با نقش‌های جنسی سنتی، یعنی، نقش‌های مردانه و زنانه سازگاری دارند، وظایف مرد و زن کاملاً از هم جدا و متمایز است، آن‌ها از بروز هر نوع تعارضی اجتناب می‌کنند و دارای مهارت‌های اندکی در حل تعارض هستند و زمانی که تعارض به وجود می‌آید هر یک نظر خود را بیان می‌کنند، ولی هیچ‌کدام تلاشی برای متقاعد کردن طرف مقابل و ایجاد تفاهم ندارند و در مواقعی نیز پرخاشگری نشان می‌دهند. در مقایسه با دو نوع سبک زوجی قبلی، احساس‌های مثبت کمی نسبت به یکدیگر نشان می‌دهند، کمتر خودشان را ابرازگر و خودافشاء می‌دانند و در هر دو موقعیت تعارضی و عادی بیشتر از چند کلمه صحبت نمی‌کنند در مقایسه با تیپ مستقل، آن‌ها از لحاظ روان‌شناختی مستقل هستند، با این حال آن‌ها بعضی وابستگی‌های رفتاری را نیز نشان می‌دهند. این نوع تیپ دارای درجه بالایی از استقلال روان‌شناختی از هم‌دیگر هستند (گیورتر و همکاران ۲۰۰۹).

استنلی، مارکمن و ویتون (۲۰۰۲) و شوانس و لی (۲۰۰۱) دریافته‌اند که بین سبک‌های زوجی و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد. مطالعه‌ای نشان داد که زوج‌هایی با تیپ سنتی رضایت زناشویی بیشتری دارند (گوئررو و الوی، ۱۹۹۲). گیورتر و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند که زوج‌هایی با سبک زوجی اجتنابی کمترین سطح رضایت و تعهد زناشویی و زوج‌هایی با سبک سنتی بالاترین سطح رضایت زناشویی را دارند، اما در زمینه‌ی تعهد زناشویی زوج‌هایی با سبک زوجی مستقل بالاترین سطح تعهد را

-
1. traditional
 2. independence
 3. separation

نشان دادند. همچنین اسپنیر (۱۹۷۹) نشان داد زوج‌هایی با تیپ زناشویی سنتی سطوح بالایی از رضایت، پیوستگی و اتفاق نظر را گزارش می‌دهند.

اگرچه تحقیقاتی به بررسی تأثیر شفقت خود بر عملکرد فردی، بررسی کرده‌اند. همچنین با توجه به تغییرات فرهنگی و اجتماعی گسترده در جامعه ما در زمینه روابط بین فردی، بررسی کرده‌اند. همچنین با توجه به موفقیت زندگی زناشویی و تغییر سبک‌های ارتباطی و زناشویی زوجین ایرانی؛ هدف این پژوهش بررسی نقش سبک‌های زوجی و شفقت خود در پیش‌بینی رضایت زناشویی است. در این پژوهش سه سؤال مطرح گردید: ۱- آیا بین شفقت خود و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد؟ ۲- آیا بین سبک‌های زوجی و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد؟ و ۳- آیا متغیرهای شفقت خود و سبک‌های زوجی می‌توانند رضایت زناشویی را پیش‌بینی کنند؟

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی است. جامعه‌ی این پژوهش کلیه زوجین دارای فرزند مقطع راهنمایی در شهر تهران بود. ۲۶۰ (۱۳۰ زن و ۱۳۰ مرد) شرکت‌کننده متأهل با فرزندان در مقطع راهنمایی به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. به این صورت که ابتدا از میان مناطق آموزش و پرورش شهر تهران به‌طور تصادفی دو منطقه ۵ و ۱۰ انتخاب شدند. سپس با مراجعه به اداره کل آموزش و پرورش این دو منطقه و پس از تهیه فهرست کلیه مدارس مقطع راهنمایی این مناطق از میان مدارس به‌طور تصادفی ۴ مدرسه (شهید روستایی و شهید خرازی از منطقه و ارشاد و پاسداران انقلاب از منطقه ۱۰) و از هر مدرسه به‌صورت تصادفی سه کلاس انتخاب و در نهایت کلیه دانش‌آموزان هر کلاس به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. سپس پرسشنامه‌ها به همراه یک برگ در مورد اهداف پژوهش و فرم رضایت‌نامه کتبی برای والدین دانش‌آموزان توسط فرزندان ارسال گردید، که از این تعداد ۲۶۰ پرسشنامه برگردانده شد.

ابزار اندازه‌گیری

پرسشنامه ابعاد ارتباطی^۱ (RDI). برای اندازه‌گیری سبک‌های زوجی از پرسشنامه ابعاد ارتباطی فیتزپاتریک و ریتچی (۱۹۹۴) ۹ سؤالی و فرم کوتاه پرسشنامه ۷۷ سؤالی ابعاد ارتباطی فیتزپاتریک و اندویک (۱۹۸۲) استفاده شد. این پرسشنامه سه سبک زوجی مستقل، سنتی و سبک اجتنابی^۲ را می‌سنجد و ماده‌های آن در یک طیف لیکرت ۵ رتبه‌ای (۱ = کاملاً مخالف تا ۵ = کاملاً موافق) مرتب شده است. سؤال‌های ۱، ۲ و ۳ سبک زوجی مستقل، سؤال‌های ۴، ۵ و ۶ سبک زوجی سنتی و سؤال‌های ۷، ۸ و ۹ سبک زوجی اجتنابی اندازه‌گیری می‌کنند. نمره‌های بالا در هر یک از این سه سبک

1. Relational Dimensions Instrument
2. avoidance couple type

نشان‌دهنده سبک زوجی فرد خواهد بود. نمونه‌ای از سؤال‌های پرسشنامه برای تعیین سبک زوجی مستقل، "ما به یکدیگر می‌گوییم که چقدر یکدیگر را دوست داریم یا به یکدیگر اهمیت می‌دهیم" و "اگر دو نفر بتوانند تنها از بحث در مورد برخی مسائل اجتناب کنند، آن مسائل از بین خواهند رفت" برای تعیین سبک زوجی اجتنابی و "جامعه ما، همان‌طور که روشن است، نیازمند پررنگ‌تر شدن نقش ایمان دینی در زمینه قوانین و آداب و رسوم ماست" برای تعیین سبک زوجی سنتی طراحی شده است. فیتز پاتریک و ریتچی (۱۹۹۴) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ سبک‌های زوجی مستقل ۰/۷۱، سنتی ۰/۷۴ و اجتنابی ۰/۷۱؛ اسکات (۲۰۰۲) برای سه سبک بالا به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۷۸ و ۰/۸۱ و گیورتر و همکاران (۲۰۰۹) برای سه سبک بالا به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۶۶ و ۰/۶۹ گزارش داده‌اند. در این پژوهش، ضرایب پایایی آلفای کرونباخ سبک زوجی مستقل ۰/۸۱، سبک زوجی سنتی ۰/۷۸ و سبک زوجی اجتنابی ۰/۷۹ به دست آمد. همچنین روایی این سه خرده مقیاس با مقیاس تعهد زناشویی (روزبلیت، مارتز و آگنیو، ۱۹۹۸) به ترتیب برای سبک زوجی مستقل ۰/۶۳، ۰/۱۵ و برای سبک زوجی سنتی و برای سبک زوجی اجتنابی ۰/۱۱- به دست آمد.

مقیاس شفقت-خود^۱ (SCS) . این مقیاس ۲۶ ماده دارد که توسط نف (۲۰۰۳B) برای سنجش میزان خود شفقت‌ورزی ساخته شده است، و دارای شش خرده مقیاس مهربانی به خود^۲ (۵ ماده)، قضاوت در مورد خود^۳ (۵ ماده)، اشتراکات انسانی^۴ (۴ ماده)، انزوا^۵ (۴ ماده)، ذهن آگاهی^۶ (۴ ماده) و همانندسازی افراطی^۷ (۴ ماده) است که کیفیت رابطه فرد با تجارب خود را می‌سنجد. ماده‌های این ابزار در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از تقریباً هیچ‌گاه=۰ تا تقریباً همیشه=۴ مرتب شده‌اند. ماده‌های خرده مقیاس‌های قضاوت در مورد خود، انزوا و همانندسازی افراطی به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. ضرایب پایایی آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۲ و برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۷۵ تا ۰/۸۱ و ضریب پایایی باز-آزمایی (به فاصله دو هفته) ۰/۹۳ گزارش شده است (نف، ۲۰۰۳B). همچنین در تحقیق دیگر، نف، پیستی سانگ و هیس (۲۰۰۸) این مقیاس را در کشورهای تایلند، تایوان و آمریکا مورد آزمون قرار دادند و ضرایب آلفای کرونباخ را برای هر کدام از کشورها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۹۵ و ۰/۸۶ به دست آوردند. مؤمنی، شهیدی، موتابی و حیدری (۱۳۹۲) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی ۰/۷۱، مهربانی با خود ۰/۷۵، انزوا ۰/۷۲ و همانندسازی افراطی را ۰/۶۵ گزارش نمودند و ضریب همبستگی این مقیاس و مقیاس عزت‌نفس ۰/۲۲ گزارش دادند. در این پژوهش، ضریب پایایی آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۳ و در خرده مقیاس‌های مهربانی با خود ۰/۷۹، قضاوت در مورد خود ۰/۷۸، اشتراکات انسانی ۰/۷۶، انزوا ۰/۷۷، ذهن آگاهی ۰/۷۸ و همانندسازی افراطی ۰/۸۰ به دست آمد.

1. self-compassion Scale
2. self- kindness
3. self- judgment
4. common Humanity
5. isolation
6. mindfulness
7. over- identification

مقیاس رضایت زناشویی انریچ^۱. این پرسشنامه توسط اولسون، فورنیر و دراگمن در سال ۱۹۸۹ (به نقل از ثنایی ذاکر، ۱۳۷۹) طراحی شده که به‌منظور ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا یا شناسایی زمینه‌های قدرت و پربارسازی روابط زناشویی به کار می‌رود. نسخه اصلی آزمون ۱۱۵ سؤال دارد که شامل ۱۲ خرده‌مقیاس است. خرده‌مقیاس‌های این آزمون شامل تحریف آرمانی^۲، رضایت زناشویی، موضوعات شخصیتی^۳، ارتباط^۴، حل تعارض^۵، مدیریت مالی^۶، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت^۷، روابط جنسی^۸، خانواده و دوستان^۹، فرزندان و فرزند پروری^{۱۰}، نقش‌های مربوط به برابری زن و مرد^{۱۱} و جهت‌گیری مذهبی^{۱۲} است (به نقل از چپانه، ۱۳۸۶). در این پژوهش از فرم کوتاه ۴۷ ماده‌ای (سلیمانیان و نوابی نژاد، ۱۳۷۳)، که در یک طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای لیکرت (کاملاً مخالف = ۱ تا کاملاً موافق = ۵) نمره‌گذاری می‌شود استفاده شده است. اولسون و همکاران (۱۹۸۹)، به از نقل ثنایی ذاکر، (۱۳۷۹) ضریب پایایی آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۹۲؛ مهدویان (۱۳۷۶) ضریب باز-آزمایی (به فاصله یک هفته) برای مردان ۰/۹۳ و برای زنان ۰/۹۴؛ فاووز و اولسون (۱۹۹۳)، به نقل از سید محرمی، قنبری هاشم آبادی و اصغری ابراهیم آباد، (۱۳۹۴) اعتبار آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و روایی آن را با پرسشنامه سازگاری زناشویی ۰/۹۲ گزارش کردند. دینر، ایمونز، لارسن و گریفین (۱۹۸۵)؛ به نقل از عامری، (۱۳۸۱) ضرایب روایی خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ با مقیاس رضایت از زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ گزارش کردند. در این پژوهش، ضریب پایایی آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۶ به دست آمد.

روند اجرای پژوهش

با توجه به این‌که نمونه‌ی این پژوهش والدین فرزندان مقطع اول متوسطه بود؛ ابتدا به مدارس انتخاب‌شده در مناطق ۵ و ۱۰ شهر تهران مراجعه گردید و بر اساس اهداف پژوهش و شرایط، از دانش‌آموزان درخواست شد که در صورت تمایل پرسشنامه‌های حاضر را جهت تکمیل به والدینشان تحویل دهند. همچنین جهت رعایت اصول اخلاق پژوهش و برای جلب اعتماد دانش‌آموزان و والدین آن‌ها، به آن‌ها اعلام گردید که اظهارات شأن کاملاً محرمانه خواهد ماند و فقط پژوهشگر به آن‌ها دسترسی خواهد داشت.

1. Enrich Marital Satisfaction Scale
2. idealistic distortion
3. personality issues
4. communication
5. conflict resolution
6. financial management
7. leisure activities
8. sexual relationship
9. family and friend
10. children and parenting
11. equalitarian roles
12. religious orientation

تجزیه و تحلیل داده‌ها

در این پژوهش از آماره‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری) برای بررسی سؤال‌های پژوهش استفاده گردید. همچنین داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری برای علوم اجتماعی (SPSS-۱۹) تحلیل شدند.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کننده‌ها $۳۷ \pm ۷/۴۲$ سال؛ ۶۰ نفر دارای مدرک دیپلم، ۵۱ نفر فوق‌دیپلم، ۱۰۰ نفر لیسانس، ۴۹ نفر فوق‌لیسانس؛ بودند. میانگین و انحراف معیار مدت‌زمان ازدواج شرکت‌کننده‌ها $۱۲ \pm ۳/۴۲$ سال، ۶۰ نفر دارای سبک زوجی سنتی، ۱۶۰ نفر مستقل و ۴۰ نفر سبک زوجی جدا (اجتنابی) بود.

جدول ۱

میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب همبستگی
مهربانی با خود	۱۶/۵۱	۳/۳۱	۰/۳۳**
قضاوت در مورد خود	۱۰/۴۲	۲/۸۲	۰/۲۳**
اشتراکات انسانی	۱۵/۱۰	۳/۱۵	۰/۳۷**
انزوا	۱۰/۶۳	۲/۳۷	-۰/۱۹*
ذهن آگاهی	۱۵/۹۲	۳/۲۲	۰/۲۶**
فزون همانندسازی	۱۱/۳۰	۲/۳۰	-۰/۲۱*
سبک زوجی مستقل	۱۰/۸۶	۳/۱۱	۰/۶۷**
سبک زوجی سنتی	۹/۳۹	۲/۲۹	۰/۲۳**
سبک زوجی اجتنابی	۸/۲۵	۲/۲۵	۰/۰۲
رضایت زناشویی	۱۳۵/۸۱	۱۷/۶۳	-

* $P < ۰/۰۵$

** $P < ۰/۰۱$

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد خرده مقیاس‌های مهربانی با خود $۱۶/۵۱$ و $۳/۳۱$ ، قضاوت در مورد خود $۱۰/۴۲$ و $۲/۸۲$ ، اشتراکات انسانی $۱۵/۱۰$ و $۳/۱۵$ ، انزوا $۱۰/۶۳$ و $۲/۳۷$ ، ذهن آگاهی $۱۵/۹۲$ و $۳/۲۲$ ، همانندسازی افراطی $۱۱/۳۰$ و $۲/۳۰$ ؛ سبک‌های زوجی مستقل $۱۰/۸۶$ و $۳/۱۱$ ، سنتی $۹/۳۹$ و $۲/۲۹$ و اجتنابی $۸/۲۵$ و $۲/۲۵$ و رضایت زناشویی $۱۳۵/۸۱$ و $۱۷/۶۳$ گزارش شده است. همچنین بین خرده مقیاس‌های مهربانی با خود و رضایت زناشویی ($r = ۰/۳۳$ ، $P < ۰/۰۰۲$)، اشتراکات انسانی با رضایت زناشویی ($r = ۰/۳۷$ ، $P < ۰/۰۰۱$) و ذهن آگاهی با رضایت زناشویی ($r = ۰/۲۶$ ، $P < ۰/۰۰۱$)

به‌صورت مثبت و بین خرده مقیاس‌های قضاوت در مورد خود با رضایت زناشویی ($r = -0/23$)، انزوا و رضایت زناشویی ($P < 0/003$ ، $r = -0/19$) و همانندسازی افراطی با رضایت زناشویی ($P < 0/001$ ، $r = -0/21$)، رابطه منفی معنی‌دار و بین سبک‌های زوجی مستقل و رضایت زناشویی ($P < 0/001$ ، $r = 0/67$)، سنتی با رضایت زناشویی ($P < 0/001$ ، $r = 0/23$) رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد. اما بین سبک زوجی اجتنابی با رضایت زناشویی ($P < 0/591$ ، $r = 0/02$) رابطه‌ای وجود ندارد. همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، ضرایب تحمل متغیرهای پیش‌بین با یکدیگر در حد بالا هستند و این یافته‌ها نشان از عدم همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین و مفروضه عدم هم خطی بودن چندگانه است.

جدول ۲

نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری رضایت زناشویی به روش همزمان (Entry)

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	B	β	t	p	ضریب تحمل	عامل تورم واریانس
سبک مستقل		۱/۶۷	۰/۴۷	۸/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۸۹	۱/۱۱
سبک سنتی		۰/۵۵	۰/۱۳	۳/۲۲	۰/۰۰۱	۰/۸۴	۱/۱۸
سبک اجتنابی		۰/۳۰	۰/۰۷	۱/۸۰	۰/۰۷۳	۰/۸۴	۱/۱۸
مهربانی با خود		۰/۰۷	۰/۱۳	۲/۶۰	۰/۰۱۰	۰/۹۸	۱/۰۱
رضایت زناشویی	قضاوت در مورد خود	-۰/۷۸	-۰/۲۰	-۴/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۷۹	۱/۲۵
	اشتراکات انسانی	۰/۱۶	۰/۰۸	۲/۲۱	۰/۰۲۸	۰/۹۴	۱/۰۵
	انزوا	-۰/۱۴	-۰/۰۷	-۱/۵۰	۰/۱۳۳	۰/۹۲	۱/۰۷
	ذهن آگاهی	۰/۱۷	۰/۰۸	۲/۳۵	۰/۰۱۹	۰/۹۶	۱/۰۳
	همانندسازی افراطی	-۰/۳۱	-۰/۰۶	-۱/۵۴	۰/۱۲۵	۰/۸۲	۱/۲۱

* $P < 0/05$ ** $P < 0/01$

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، ترکیب خطی متغیرهای پیش‌بین در تبیین متغیر ملاک برابر با $F = 47/68$ با درجه آزادی (۹ و ۲۵۱) در سطح $p \leq 0/001$ معنادار است و مقادیر R (همبستگی چند متغیری) و R^2 (مجذور همبستگی چند متغیری) به ترتیب ۰/۵۱ و ۰/۲۶ به‌دست آمده اند، یعنی، در حدود ۲۶ درصد واریانس متغیر ملاک (رضایت زناشویی) توسط متغیرهای پیش‌بین قابل تبیین است. همچنین متغیرهای پیش‌بین سبک‌های زوجی مستقل ($\beta = 0/47$ ، $t = 8/35$)، سنتی ($\beta = 0/13$ ، $t = 3/22$) و مؤلفه‌های مهربانی با خود ($\beta = 0/13$ ، $t = 2/60$)، اشتراکات انسانی ($\beta = 0/08$ ، $t = 2/21$) و ذهن آگاهی ($\beta = 0/08$ ، $t = 2/35$) به‌طور مثبت و قضاوت در مورد خود ($\beta = -0/20$ ، $t = -4/38$) به‌طور منفی پیش‌بین‌های رضایت زناشویی هستند و سبک زوجی اجتنابی ($\beta = 0/07$ ، $t = 1/80$) و مؤلفه‌های انزوا ($\beta = -0/07$ ، $t = -1/50$) و همانندسازی افراطی ($\beta = -0/06$ ، $t = -1/54$)، توان

پیش‌بینی متغیر ملاک را ندارند. به‌علاوه، مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی از میان متغیرهای پیش‌بین، سبک زوجی مستقل است ($\beta = ۰/۴۷$ ، $t = ۸/۳۵$).

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی سبک‌های زوجی و شفقت خود به‌عنوان پیش‌بین‌های رضایت زناشویی بود. یافته‌های همبستگی حاکی از این بودند که بین خرده‌مقیاس‌های مهربانی با خود، اشتراکات انسانی، و ذهن آگاهی با رضایت زناشویی رابطه مثبت معنی‌دار و بین خرده‌مقیاس‌های قضاوت در مورد خود، انزوا و همانندسازی افراطی با رضایت زناشویی رابطه منفی معنی‌داری، وجود دارد. همچنین خرده‌مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی پیش‌بین‌های معنی‌دار و مهم رضایت زناشویی هستند؛ که تحقیقات نف و برت واس (۲۰۱۳)، باکر و مک نولتی (۲۰۱۱)، لینچ و همکاران (۲۰۰۱) و یارنل و نف (۲۰۱۳) این یافته‌ها را تأیید می‌کنند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان کرد که شفقت خود با احساس ارزش، شاد بودن، احساس اصالت در ارتباط است و افراد خود شفقت ورز قادرند تا عقاید خود را در روابط رمانتیک بیان کنند. نف و برت واس (۲۰۱۳) نشان دادند درجه مهربانی افراد با خودشان، با میزانی که آن‌ها چگونه با شریک زندگی‌شان مهربان هستند در ارتباط است. به‌اندازه‌ای که یک فرد از شفقت خود برخوردار باشد، توسط همسر خود به‌طور قابل توجهی مراقبت‌کننده (مهربان، گرم و باملاحظه) توصیف می‌شود. افراد خود شفقت ورز، سطح ارتباط بالایی را با شریک زندگی خود برقرار می‌کنند و افراد دارای شفقت خود می‌توانند ارتباط صمیمانه با دیگران برقرار کنند، پذیرش بالایی نسبت به همسر خود دارند و خودمختاری و استقلال بیشتری را به همسر خود می‌دهند (لیبیری، تات، آدامز، آلن و هانکوک، ۲۰۰۷). به دلیل این که افراد دارای شفقت خود، خودشان را به‌عنوان یک فرد دارای نقص (به نقص‌های خودآگاه هستند و آن‌ها را می‌پذیرند) می‌بینند، آن‌ها توانایی پذیرش محدودیت‌های همسرشان را هم دارند. از طرف دیگر، نیز افرادی که دارای همسر خود شفقت ورز هستند، رضایت بیشتری از رابطه زناشویی‌شان گزارش می‌دهند (نف و برت واس، ۲۰۱۳). برینز و چین (۲۰۱۲) نشان دادند که وقتی تعارض‌های افراد دارای شفقت خود با همسرشان حل می‌شود آن‌ها خود اطمینانی، خود اعتباری بیشتر و تجربه‌های آشفته‌گی کمتر و حس بهزیستی بیشتری را در روابطشان گزارش می‌دهند و به‌راحتی از همسرشان عذرخواهی کرده و در پی بهبود جنبه‌های آسیب‌زای رابطه خود هستند. دیسی و رایان (۲۰۰۰)، به نقل از نف و برت واس (۲۰۱۳) معتقدند که انعطاف‌پذیری هیجانی و تعادلی که به‌وسیله شفقت خود در فرد به وجود می‌آید، باعث می‌شود که فرد در برابر مشکلات و تعارض‌ها در رابطه خود، پاسخ‌های سازنده‌تری را ارائه دهد و در نتیجه باعث رشد سلامت روان‌شناختی در روابط بین فردی شود؛ و این که افراد دارای شفقت خود بهتر می‌توانند تعادل بین نیاز به استقلال و وابستگی در روابطشان—که کلید مهمی در سلامت و فراهم کردن تعامل‌های ارتباطی است—برقرار سازند. از آنجایی که شفقت خود نیازمند آگاهی هشیار از هیجان‌های خود است، دیگر از احساس‌هایی به‌دردناک 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 به‌صورت اثربخش و مناسب می‌دهد (بنت-گلمن، ۲۰۰۱، به نقل از سعیدی، قربانی، سرافراز و شریفیان، ۱۳۹۲).

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی رابطه مثبت وجود دارد و ذهن آگاهی توان پیش‌بینی رضایت زناشویی را دارد. ریان و دسی (۲۰۰۰، به نقل از مدنی و حجتی، ۱۳۹۴) نشان دادند که ذهن آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای رفتاری منفی و افکار خودکار و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامت کمک می‌کند. به‌عبارت‌دیگر، ذهن آگاهی از ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجارب می‌تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی و رضایت از زندگی ایجاد نماید. افراد با حضور ذهن بالا به علت اشراف داشتن بر زمان و نترسیدن از تغییرات می‌توانند محیطی دائماً پویا و انعطاف‌پذیر در زندگی خود ایجاد کنند (بورپی و لانگر، ۲۰۰۵). این محیط پویا و انعطاف‌پذیر مانع رشد تعارض‌های مزمن و فاصله‌های روانی و عاطفی طولانی‌مدت در بین زوجین خواهد شد. همچنین افراد با حضور ذهن بالا به نقطه نظرات خود و همسر خود توجه بالایی دارند و این نکته به‌عنوان وسیله‌ای برای پویا نگه‌داشتن و جلوگیری از سردی روابط و درنهایت موجب افزایش کیفیت روابط در زندگی مشترک خواهد شد. همچنین بورپی و لانگر (۲۰۰۵) معتقدند که در یک رابطه ذهن آگاهانه عقاید و نگرش‌های موجود، قابلیت مبادله و چکش خوری دارند. این حساسیت ذهن آگاهانه تأثیرات پایداری بر زوجین برای حل مشکلات همراه با احترام، صمیمیت و همدلی ایجاد می‌نماید. برعکس، افرادی که شفقت خود پایینی دارند به‌عنوان همسرانی که به‌طور معنی‌داری منفصل و گسسته در روابط هستند توصیف می‌شوند. وجود قضاوت و انتقاد از خود، احساس انزوا و نشخوار هیجان‌های منفی در مورد خود، می‌تواند منجر به غرق شدن در افکار (غرق شدن در خویش) شود که مانع صمیمیت و ارتباط در روابط می‌شود (نف و برات واس، ۲۰۱۳). افرادی که فاقد شفقت خود هستند، با همسر خود به‌صورت کنترل‌کننده و مستبدانه برخورد می‌کنند، به این معنی که پذیرش آن‌ها نسبت به همسرشان کمتر است و یا به آن‌ها اجازه انجام کارهای خود را نمی‌دهند. این حالت ممکن است منجر به این واقعیت شود که وقتی فردی با خودش سخت‌گیرانه برخورد می‌کند، آن‌ها همچنین در رابطه با همسرشان نیز سخت‌گیرانه برخورد خواهند کرد (گیلبرت و میلز، ۲۰۰۰؛ مونگرین، ویتیس، شوستر و کندال، ۱۹۹۸؛ زوروف و دانکن، ۱۹۹۹). این تفسیرها با این یافته که افراد با فقدان شفقت خود، روی هیجان‌های منفی خود تثبیت می‌شوند و آن‌ها واکنش بیش‌ازحد در زمان عصبانیت یا در تعارض با همسرشان نشان می‌دهند (نف، ۲۰۰۳A؛ رایس، ۲۰۱۰). به‌هرحال، افراد دارای شفقت خود، از احساس رضایت از خود و رضایت از رابطه زناشویی بهره می‌برند.

از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر، وجود رابطه معنی‌دار مثبت بین سبک زوجی مستقل و سنتی و عدم همبستگی بین سبک زوجی اجتنابی با رضایت زناشویی بود. نتایج این بخش پژوهش با یافته‌های فیتز پاترک و ریتچی (۱۹۹۴)، سگرین و فیتزپاتریک (۱۹۹۲)، گیورتر و همکاران (۲۰۰۹) و بخشی از نتایج تحقیق با نتایج تحقیقات گوئررو و الوی (۱۹۹۲) و فیتزپاتریک (۱۹۸۸B) که نشان دادند رضایت

زناشویی در زوجین سنتی بیشتر است مغایرت دارد. در تبیین یافته‌های فوق می‌توان بیان کرد که یکی از عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی که نقش مهمی هم در تعیین سبک‌های زوجی دارد الگوهای ارتباطی در بین زوجین است. اهمیت توجه به الگوهای ارتباطی نه تنها از جهت اثرگذاری آن بر شکل‌گیری سبک‌های زوجی بلکه تغییر الگوهای ارتباطی در مقایسه با دیگر عوامل تأثیرگذار در ناسازگاری زناشویی مانند ویژگی‌های شخصیتی و شرایط اقتصادی و اجتماعی عملی‌تر است (گاتمن و نوتاریس، ۲۰۰۲). الگوهای ارتباطی معیوب، درک صحیح زوجین را از یکدیگر کاهش داده، باعث می‌شود همسران نتوانند از یکدیگر حمایت کنند، برای ارضاء نیازهای یکدیگر تلاش کنند و در مورد مسائل تعارض برانگیز، دیدگاه یکدیگر را درک کنند و سرانجام باعث می‌شود مشکلات زناشویی و نارضایتی ایجاد شود؛ در مقابل، الگوهای ارتباطی سالم و سازنده یکی از مهم‌ترین عوامل رضایتمندی زناشویی به شمار می‌آید (گاتمن، ۱۹۸۱، به نقل از احمدی و فاتحی زاده، ۱۳۸۴). نوع تعاملات زوجین در محیط زندگی رابطه مستقیم با احساس بدبختی یا خوشبختی آن‌ها دارد به گونه‌ای معمول زوجینی که رابطه عاطفی عمیق، منطقی، دوستانه و صمیمی را تجربه می‌کنند، افراد موفق، مثبت اندیش و با احساس خوشبختی هستند. برعکس زوجینی که روابط عاطفی مناسبی ندارند، منزوی، بدخلق و با سطح سازگاری پایین در جامعه و احساس بدبختی دارند (هنرپروران، قادری و قبادی، ۱۳۹۰).

همچنین در مورد تضاد در بخشی از نتایج این پژوهش با تحقیق گوئررو و الوی (۱۹۹۲) و فیتزپاتریک (۱۹۸۸B)، مبنی بر بالا بودن رضایت زناشویی و همبستگی بالا در سبک زوجی مستقل نسبت به سبک زوجی سنتی در زوجین ایرانی، این گونه می‌توان تبیین کرد که با توجه به تغییرات عمده فرهنگی، اجتماعی و رشد علمی و آگاهی زنان در جامعه ایران، به نظر می‌رسد سبک‌های زوجی در فرهنگ ایرانی نیز بیشتر به سمت سبک مستقل پیش رفته و از آنجایی که زوج‌هایی با سبک مستقل، زن و مرد هر دو در قبول نقش‌های جنسی زنانه و مردانه مساوات طلب هستند، یعنی، وظایف زوج‌ها به مردانه و زنانه تقسیم نمی‌شود، بلکه هر دو در مواقع مقتضی نقش را ایفا می‌کنند. همچنین از لحاظ رفتاری محدودیت خاصی برای خود در نظر نمی‌گیرند در واقع خود را در زندگی زناشویی محدود نمی‌بینند و می‌توانند برنامه و اهداف خود را دنبال کنند و ضمن این منفعت‌ها به لحاظ روان‌شناختی نیز به همسر خود وابستگی دارند؛ همچنین به نظر می‌رسد آن محدودیت‌هایی را که زوجین دارای سبک سنتی دارند را تجربه نمی‌کنند و از طرفی دیگر آن جدایی روان‌شناختی که زوجین جدا نیز از خود نشان می‌دهند را ندارند که باعث می‌شود رضایت زناشویی بیشتری را گزارش دهند. در سبک زوجی مستقل الگوی ارتباطی زوجین از نوع برنده-برنده است. در این الگو زوجین به راحتی در مورد مسائل و تعارض‌های خود گفتگو می‌کنند و به دنبال راه‌حل آن برمی‌آیند و از واکنش‌های غیرمنطقی، پرخاشگری و غیرو خودداری می‌کنند (کریستنسن و شینک، ۱۹۹۱). زوجینی که سبک زوجی خود را سنتی معرفی می‌کنند، رضایت زناشویی بالایی را نسبت به سبک زوجی اجتنابی گزارش می‌دهند. این مسئله می‌تواند نشأت گرفته از نگاه سنتی و ارزشی آن‌ها به مسئله ازدواج و خانواده باشد و این که از مهارت‌های ارتباطی خوبی مانند گوش دادن و ابراز همدلی برخوردارند و بعد از پایان هر تعارض به دنبال راضی کردن و متقاعد کردن

طرف مقابل هستند، همه این عوامل می‌تواند، بالا بودن رضایت زناشویی در این زوجین را به نسبت سبک اجتنابی تبیین کند.

در تبیین پایین بودن رضایت زناشویی و عدم وجود همبستگی بین سبک اجتنابی با رضایت زناشویی می‌توان گفت، در این سبک زوجی تعارض بین زوجین شدید بوده به‌گونه‌ای که زوجین از برقراری ارتباط با یکدیگر خودداری می‌کنند، زندگی آن‌ها به شکل موازی با یکدیگر بوده و ارتباطشان در کم‌ترین حد ممکن است یا اصلاً وجود ندارد. در این سبک رفتارهایی مانند اختلاف ایجاد نکردن، نشان دادن عدم تمایل در درگیر شدن، سکوت کردن در مقابل همسر نمایان می‌شود (احمدی و فاتحی زاده، ۱۳۸۴). افراد دارای این سبک، از بروز هرگونه تعارض اجتناب می‌کنند و دارای مهارت‌های اندکی در حل تعارض هستند و زمانی که تعارض به وجود می‌آید هر یک نظر خود را بیان می‌کنند، ولی هیچ‌کدام تلاشی برای متقاعد کردن طرف مقابل و ایجاد تفاهم ندارند و این نوع تیپ دارای درجه بالایی از استقلال روان‌شناختی از همدیگر هستند. همچنین آن‌ها از تعارض‌ها اجتناب می‌کنند؛ با این حال آن‌ها وقتی با تعارض مواجه می‌شوند، پرخاشگری نشان می‌دهند و توانایی حل سازنده مشکلات خود را ندارند. اگر زوجین به‌طور مناسب مهارت‌های حل تعارض را کسب نکنند، تعارضات به‌طور کلامی و سپس به‌صورت رفتاری تداوم می‌یابد و تخریب تدریجی در سازگاری زوجین آغاز می‌شود (داگلاس و دوگلاس، ۱۹۹۵). از این‌رو از آنجایی که مهارت حل تعارض می‌تواند یک شاخص مهم در روابط عاشقانه باشد و تحقیقات نشان داده است که آینده روابط عاشقانه بستگی زیادی به استفاده از شیوه‌های حل تعارض آن‌ها دارد (ویسکریچ و دیلوی، ۲۰۱۳) نقص زوجین در حل مشکلاتشان و نداشتن مهارت حل تعارض می‌تواند باعث افزایش تنش و کاهش رضایت زناشویی گردد (هاروی، ۲۰۰۵، به نقل از حسینی، نظری، رسولی، شاکرمی و حسینی، ۱۳۹۳)، به همین دلیل می‌توان گفت که اغلب، روش برخورد با مشکلات، بیش از خود مشکلات می‌تواند مسئله‌ساز باشد. در حقیقت، اگر تعارض‌ها از راه سالم مورد رسیدگی و حل شود، می‌تواند برای زوجین کارساز باشد و آن‌ها را به تعاملات مثبت سوق دهند.

نتیجه‌گیری

در حیطه نظری، این پژوهش را می‌توان تلاشی هرچند مقدماتی و کوچک در جهت گسترش بدنه دانش موجود و روشن کردن نقش شفقت خود و سبک‌های زوجی بر رضایت زناشویی دانست. در عرصه عمل، یافته‌های این پژوهش می‌تواند اطلاعات مهمی برای روانشناسان و مشاوران و همچنین نهادها و دست‌اندرکاران سیاست‌گذاری سلامت جامعه و عامه مردم داشته باشد تا در سیاست‌های خود راهبردهایی را برای افزایش سلامت روان افراد جامعه لحاظ نمایند و بتوانند باعث ترویج سبک‌های زوجی مثبت شوند؛ و با ایجاد و نوشتن کتاب‌ها و یا کارگاه‌های مبتنی بر درمان‌های مبتنی بر شفقت خود و آموزش سبک‌های زوجی مناسب باعث بهبود سلامت خانوادگی و فردی جامعه گردند. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدود بودن نمونه به ساکنین شهر تهران اشاره کرد و در نتیجه باید در تعمیم یافته‌ها به سایر جمعیت‌ها احتیاط شود. همچنین پیشنهاد می‌گردد، به‌منظور تعمیم مطمئن‌تر نتایج، پژوهش

حاضر در مناطق جغرافیایی مختلف انجام شود. همچنین با توجه به پژوهش‌های محدود در زمینه شفقت خود و سبک‌های زوجی در جامعه ایران و نقشی که می‌توانند در موفقیت ازدواج‌ها داشته باشند، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات دیگری نیز به بررسی نقش این متغیرها در سلامت خانواده و ازدواج، پرداخته شود.

منابع

- احمدی، خدابخش؛ آزاد مرزآبادی، اسفندیار و ملازمانی، علی. (۱۳۸۴). بررسی وضعیت ازدواج و سازگاری زناشویی در بین کارکنان سپاه، *مجله طب نظامی*، ۲، ۷، ۱۴۱-۱۵۲.
- احمدی، سید احمد و فاتحی زاده، مریم. (۱۳۸۴). بررسی رابطه الگوهای ارتباطی زوجین و میزان رضایت‌مندی زناشویی زوجین شاغل در دانشگاه اصفهان. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، شماره ۱، ۲، ۱۰۹-۱۲۰.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۹۱). رابطه ترس از صمیمیت و رضایت زناشویی در نمونه‌ای از زوجین ایرانی: نقش تعدیل‌کننده سبک‌های دلبستگی. *دوفصلنامه مشاوره کاربردی*، ۲، ۱، ۷-۲۹.
- پورمیدانی، سمیه؛ نوری، ابوالقاسم و شفتی، عباس. (۱۳۹۳). رابطه سبک زندگی با رضایت زناشویی. *مجله خانواده‌پژوهی*، ۳۹، ۳۳۱-۳۴۴.
- سلیمانیان، علی‌اکبر و نوایی نژاد، شکوه. (۱۳۷۶). بررسی تفکرات غیرمنطقی براساس رویکرد شناختی و نارضایتی زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- سعیدی، ضحی؛ قربانی، نیما؛ سرافراز، مهدی رضا و شریفیان، محمدحسین. (۱۳۹۲). اثر القای شفقت خود و حرمت خود بر میزان تجربه و شرم گناه. *روانشناسی معاصر*، ۸، ۱، ۹۱-۱۰۲.
- سید محرمی، ایمان؛ قنبری هاشم‌آبادی، بهرامعلی و اصغری ابراهیم‌آبادی، محمد جواد. (۱۳۹۴). تأثیر مشاوره گروهی راه‌حل‌مدار بر عملکرد خانواده و رضایت زناشویی زنان. *دو فصلنامه مشاوره کاربردی*، ۱، ۵، ۲۳-۲۴.
- ثنایی‌ذاکر، باقر. (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت
- ثنایی، باقر و باقر نژاد، رضا. (۱۳۷۸). بررسی رضایت زناشویی در زوجینی که تمایل به طلاق دارند. *مجله دانش و پژوهش در روانشناسی*، ۱۵، ۳، ۶۱-۷۸.

- حسینی، سید محمد؛ نظری، علی‌محمد؛ رسولی، محسن؛ شاکرمی، محمد و حسینی، سید محسن. (۱۳۹۳). رابطه سلامت خانواده اصلی با صمیمیت زناشویی: بررسی نقش واسطه‌ای سبک‌های حل تعارض سازنده و غیر سازنده. *مجله اندیشه و رفتار*، ۸، ۳۲، ۶۶-۷۶.
- چیانه، جعفر. (۱۳۸۶). *رابطه میزان تطابق هیجان خواهی با رضایت زناشویی زوجین شهر اشنویه*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.
- رجبی، غلامرضا؛ موسویان نژاد، خلیل و تقی پور، منوچهر. (۱۳۹۳). رابطه سبک‌های دلبستگی و هوش هیجانی با رضایت و تعارض زناشویی در معلمان زن متأهل. *دوفصلنامه مشاوره کاربردی*، ۴، ۱، ۶۶-۴۹.
- عامری، فردیه. (۱۳۸۱). *بررسی تأثیر مداخلات خانواده‌درمانی راهبردی در اختلافات زناشویی*. پایان‌نامه دکتری، دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- مدنی، یاسر و حجتی، سمیرا. (۱۳۹۴). تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در رضایت زناشویی و کیفیت زندگی زوجین. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۶، ۲، ۳۹-۶۰.
- مهدویان، فاطمه. (۱۳۸۶). *بررسی تأثیر آموزش و ارتباط بر رضایت‌مندی زناشویی و سلامت روانی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، انستیتو روانپزشکی تهران.
- مومنی، فرشته؛ شهیدی، شهریار؛ موتابی، فرشته و حیدری، محمود. (۱۳۹۲). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس خودشفقت ورزی. *روانشناسی معاصر*، ۸، ۲، ۲۷-۴۰.
- هنرپروران، نازنین؛ قادری، زهرا و قبادی، کبری. (۱۳۹۰). مقایسه الگوهای ارتباطی و تعارضات زناشویی در زنان متأهل شاغل در بانک‌های دولتی و زنان خانه‌دار شهر شیراز. *فصلنامه زن و جامعه*، ۲، ۷، ۱۰۳-۱۲۲.

Amato, P. R., & Hohmann-Marriott, B. (2007). A comparison of high- and low- distress marriages that end in divorce. *Journal of Marriage and Family*, 62, 621-638.

Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: the moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 853.

- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964-980.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Bookwala, J., Sobin, J., & Zdaniuk, B. (2005). Gender and aggression in marital relationships: A life-span perspective. *Sex Roles*, 52, 506-797.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51.
- Christensen, A., & Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(3), 458.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 555.
- Douglass IV, F. M., & Douglass, R. (1995). The Marital Problems Questionnaire (MPQ): A short screening instrument for marital therapy. *Family Relations*, 8(3), 238-244.
- Dyrenforth, P. S., Kashy, D. A., Donnellan, M. B., & Lucas, R. E. (2010). Predicting relationship and life satisfaction from personality in nationally representative samples from three countries: the relative importance of actor, partner, and similarity effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(4), 690.
- Fitzpatrick, M. A. (1988A). *Between husbands and wives*. Beverly Hills: Sage.
- Fitzpatrick, M. A. (1988B). A typological approach to marital interaction. In P. Noller & M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Perspectives on marital interaction* (pp. 98-120). Clevedon, UK: Multilingual Matters.
- Fitzpatrick, M. A., & Indvik, J. (1982). The instrumental and expressive domains of marital communication. *Human Communication Research*, 8, 195-213.
- Fitzpatrick, M. A., & Ritchie, L. D. (1994). Communication schemata within the family. *Human Communication Research*, 20(3), 275-301.
- Gilbert, P., & Miles, J. N. (2000). Sensitivity to Social Put-Down: its relationship to perceptions of social rank, shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame. *Personality and Individual Differences*, 29(4), 757-774.

- Givertz, M., Segrin, C., & Hanzal, A. (2009). The association between satisfaction and commitment differs across marital couple types. *Communication Research*, 36(4), 561- 584.
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. *Family Process*, 41(2), 159-197.
- Guerrero, L. K., & Eloy, S. V. (1992). Relational satisfaction and jealousy across marital types. *Communication Reports*, 5(1), 23-31.
- Jennings, L. K., & Philip Tan, P. (2014). Self-compassion and life satisfaction in gay men. *Psychological Reports*, 115(3), 888-895.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887- 904.
- Lynch, T. R., Robins, C. J., & Morse, J. Q. (2001). Couple functioning in depression: the roles of sociotropy and autonomy. *Journal of Clinical Psychology*, 57(1), 93-103.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). *The attachment behavioral system in adulthood: activation, psychodynamics, and interpersonal processes*. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 35, pp. 53-152). New Yourk: Academic press
- Mongrain, M., Vettese, L. C., Shuster, B., & Kendal, N. (1998). Perceptual biases, affect, and behavior in the relationships of dependents and self-critics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 230- 245
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 79-88.
- Neff, K. (2003A). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D. (2003B). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 1-21.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.

- Neff, K. D., & Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908–916.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357-387.
- Schovanec, B., & Lee, C. (2001). Culture and divorce: The relationship of values and attitudes in a Protestant sample. *Journal of Divorce & Remarriage*, 36(1-2), 159-177.
- Scott, A. T. (2002). *Communication characterizing successful long distance marriages. (doctoral dissertation)*. Southern Utah University, Southern Utah, UT.
- Segrin, C., & Fitzpatrick, M. A. (1992). Depression and verbal aggressiveness in different marital couple types. *Communication Studies*, 43(2), 79-91.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 15-28.
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41(4), 659-675.
- Weisskirch, R. S., & Delevi, R. (2013). Attachment style and conflict resolution skills predicting technology use in relationship dissolution. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2530-2534.
- Zuroff, D. C., & Duncan, N. (1999). Self-criticism and conflict resolution in romantic couples. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 31(3), 137.
- Yarnell, L. M. & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.