




# پیش‌بینی پرخاشگری پنهان زناشویی و ترس از صمیمیت بر اساس خودشفقت‌ورزی با نقش میانجیگری احساس گناه در افراد متأهل

دانشجوی دکتری گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران  
استادیار گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران  
استادیار گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

پروانه حمیدی کیان   
مژگان نیکنام   
پانته آ جهانگیر 

دریافت: ۹۹/۱۰/۰۷ | پذیرش: ۹۹/۱۲/۲۱ | ایمیل نویسنده مسئول: Nicknam.mojgan@gmail.com

فصلنامه علمی  
خانواده‌درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۴۳۰-۲۷۱۷  
http://Aftj.ir  
دوره ۲ | شماره ۱ | پیاپی ۵ | ۶۵-۹۰  
بهار ۱۴۰۰

نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:  
درون متن:  
(حمیدی کیان، نیکنام و جهانگیر، ۱۴۰۰)

## در فهرست منابع:

حمیدی کیان، پروانه، نیکنام، مژگان، و جهانگیر، پانته آ . (۱۴۰۰). پیش‌بینی پرخاشگری پنهان زناشویی و ترس از صمیمیت براساس خودشفقت‌ورزی با نقش میانجیگری احساس گناه در افراد متأهل. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، ۱۲(پیاپی ۵): ۶۵-۹۰.

## چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی پرخاشگری پنهان زناشویی و ترس از صمیمیت بر اساس خودشفقت‌ورزی با نقش میانجیگری احساس گناه در افراد متأهل شاغل بود. **روش:** پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از نظر روش گردآوری اطلاعات توصیفی با روش همبستگی و جامعه آماری پژوهش چهار هزار افراد متأهل شاغل در سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران در شهر تهران بود که با استفاده از جدول مورگان تعداد ۳۵۰ زن و مرد متأهل به صورت تصادفی به عنوان نمونه انتخاب و به پرسشنامه‌های خودشفقت‌ورزی ریس (۲۰۱۱)، ترس از صمیمیت دسکاتنر و تلن (۱۹۹۱)، پرخاشگری ارتباطی پنهان نلسون و کارول (۲۰۰۶) و عاطفه خودآگاه تانجی، واگنر و گومز (۱۹۸۹) پاسخ دادند. برای تحلیل از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که بین خودشفقت‌ورزی بر پرخاشگری پنهان ارتباطی با میانجیگری احساس گناه ( $\beta = 0.16, P = 0.01$ ) و خودشفقت‌ورزی بر ترس از صمیمیت با میانجی‌گری احساس گناه ( $\beta = 0.19, P = 0.01$ ) رابطه معناداری دارد. **نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج به دست آمده احساس گناه می‌تواند بین خودشفقت‌ورزی و پرخاشگری پنهان ارتباطی و ترس از صمیمیت نقش در افراد متأهل نقش میانجی داشته باشد.

**کلیدواژه‌ها:** پرخاشگری پنهان زناشویی، ترس از صمیمیت، خودشفقت‌ورزی، احساس گناه

## مقدمه

انسان اساساً نیازمند برقراری ارتباط با انسان‌های دیگر است؛ ابتدا با اعضای خانواده اصلی، مادر، پدر، خواهران و برادران به عنوان خویشاوندان نزدیک رابطه برقرار می‌کند؛ سپس با ورود به جامعه در مدرسه، تیم‌های ورزشی، قوای نظامی، دانشگاه و غیره روابط عاطفی خود را گسترش می‌دهد و با افراد دیگر انواع دیگری از روابط را برقرار می‌کند؛ سپس از طریق ازدواج، رابطه‌ای دوطرفه با فردی از جنس دیگر برقرار می‌کند که به لحاظ ماهیت رابطه با تمام روابط او متفاوت است (بیرد، ۲۰۱۳). امروزه بیشتر زوج‌هایی که به مشاوره و درمان وارد می‌شوند، داشتن رابطه‌ای صمیمی و عاشقانه را به عنوان نگرانی اولیه خود مطرح می‌کنند. هرچند تعریف آن‌ها از رابطه صمیمانه با هم متفاوت است و اغلب درباره عشقشان نسبت به هم و روش‌های صمیمی بودن دچار ابهام هستند، موضوع «صمیمیت» در قلب روابط تغذیه‌کننده و تقویت‌کننده از نظر عاطفی قرار دارد و با رابطه مثبت‌تر و رضایت‌بخش‌تر همبسته است (پراگر، ۲۰۰۹؛ هلر و وود، ۲۰۱۸).

زندگی زناشویی زن و مرد با ازدواج و تشکیل خانواده شروع می‌شود. ازدواج موهبتی بزرگ است و عالی‌ترین رسمی اجتماعی برای دستیابی به نیازهای اجتماعی عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال محسوب می‌شود. انسان‌ها در خانواده به هویت و رشد شخصیتی دست می‌یابند، بنابراین خانواده عامل کمال بخشی سکونت، آرامش و بالندگی اعضای خویش، به خصوص زن و شوهر است (فاریابی و زارعی محمودآبادی، ۱۳۹۶). ترس از صمیمیت یکی از عوامل زمینه‌ساز برای جدایی و طلاق زوجین به حساب می‌آید که می‌تواند پایه‌های تحکیم خانواده را فرو ریزد (پورموحد و همکاران، ۱۳۹۸).

صمیمیت یکی از نیازهای اساسی بشر برای حفظ سلامت روانی و سازگاری روان‌شناختی محسوب می‌شود و در مقابل کمبود صمیمیت با افسردگی، عزت‌نفس پایین، اضطراب و رضایت ارتباطی پایین، مرتبط است (پادگت، ماهونی، پارگامنت و دی‌ماریس، ۲۰۱۹). روان‌شناسان، صمیمیت را توانایی برقراری ارتباط (بدون کنترل) با دیگری و بیان عواطف (بدون بازداری) توصیف می‌کنند و آن را حق مسلم و از حالات طبیعی انسان می‌دانند (مانسینی و بونانو، ۲۰۱۶). وقتی ظرفیت و توانمندی فرد برای ابراز صمیمیت تحلیل رود ترس از صمیمیت<sup>۱</sup> شکل می‌گیرد. لوین صمیمیت هیجانی یا آنچه صمیمیت روان‌شناختی نام گرفته است را به‌عنوان جزء اصلی که در تمام روابط نزدیک و پیوستگی‌های انسانی تجربه می‌شود، توصیف می‌کند (گایا، ۲۰۱۲). ترس از صمیمیت، یعنی محدود شدن توانایی فرد برای به اشتراک گذاشتن افکار و احساساتش با فردی مهم و نزدیک، یکی از عوامل شکست خوردن در روابط است (تلن و همکاران، ۲۰۱۵)؛ بدین ترتیب که فرد در مبادله‌ی احساسات و افکارش با افراد دیگر دچار اضطراب می‌شود. این افراد خواهان ارتباط بین شخصی هستند ولی از طرد شدن می‌ترسند. همچنین ترس از صمیمیت یک عامل خطر برای به وجود آمدن مشکلات هیجانی است (توربرگ و لیورس، ۲۰۱۶). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که برخورداری از صمیمیت در میان زوج‌ها، از عوامل مهم ایجاد ازدواج‌های پایدار بوده و اجتناب از

1. Intimacy  
2. Fear of intimacy

برقراری روابط صمیمانه، از عواملی است که موجب شکست در زندگی خانوادگی و به تبع آن منجر به مسائلی نظیر خیانت زناشویی می‌شود (پناناخونساف، ۲۰۱۹). در همین راستا نتایج یک پژوهش نشان داد بین صمیمیت با رضایت زناشویی رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد (میری و نجفی، ۱۳۹۷). نتایج پژوهش مدرسی، زاهدیان و هاشمی محمدآباد (۱۳۹۶) نیز نشان داد افرادی که تجربه‌ی خیانت زناشویی داشتند از صمیمیت، کیفیت عشق و سازگاری زناشویی کمتری در مقایسه با گروهی که تجربه خیانت نداشتند، برخوردار بودند.

رضایت زندگی لازمه یک زندگی مفید، مؤثر و رضایت‌بخش فردی است و شامل ارزیابی شناختی افراد از زندگی خودشان است (کیز و همکاران، ۲۰۰۲). در واقع رضایت زندگی مفهوم کلی و ناشی از نحوه‌ی ادراک شناختی و عاطفی شخص از کل زندگی است. به همین دلیل افراد با رضایت زندگی بالا، هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه کرده، از گذشته و آینده خود و دیگران، رویدادهای مثبت بیشتری را به یاد آورده و از پیرامون خود ارزیابی مثبت‌تری دارند و آن‌ها را خوشایند توصیف می‌کنند (بیرد و همکاران، ۲۰۱۰). در حالی که افراد با رضایت زندگی پایین، ارزیابی منفی از خود، گذشته و آینده، دیگران و نیز رویدادها و موقعیت‌های زندگی خود دارند و هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴) شواهد نشان می‌دهند خود شفقت ورزی بر افزایش رضایت زندگی، اثرگذار است (دینر و همکاران، ۱۹۸۵؛ به نقل از زارعی و همکاران، ۱۳۹۸). یافته‌ها گویای آن است که خودشفقت ورزی سبب ایجاد یکپارچگی و انسجام بین زوجین و ایجاد امیدواری و کاهش ناامیدی در میان افراد متأهل می‌شود (کیان پور بارجویی و ساعی نیا، ۱۳۹۶)؛ همچنین خرده مقیاس‌های مهربانی با خود، اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی، پیش‌بین‌های معنادار و مهم رضایت زناشویی هستند (قرلسفلو و همکاران، ۱۳۹۵) و نیز موجب می‌شود زوجین هنگام شکست و ناتوانی، صمیمیت بیشتر و خودتنظیمی مثبتی نشان دهند و نسبت به هم نگرش‌های صمیمانه بالایی القا کنند (دشت بزرگی و همکاران، ۱۳۹۶). با وجود این، برخی پژوهش‌ها نشان داده است که تنها متغیر ذهن آگاهی به طور مثبت پیش‌بین شادمانی زناشویی است، ولی متغیرهای انزوا، اشتراکات انسانی، قضاوت کردن خود، همانندسازی افراطی و مهربانی با خود، توان پیش‌بینی شادمانی زناشویی را ندارد (قرلسفلو و همکاران، ۱۳۹۵؛ شفیعی و جزایری، ۱۳۹۶). مصطفویان (۱۳۹۷)، در پژوهش خود دریافت که بین شفقت خود و رضایت زناشویی رابطه مثبت وجود ندارد؛ از آنجا که افراد خودشفقت ورز برای رفع اشتباهات خود کمتر اقدام می‌کنند، این امر می‌تواند عاملی برای ایجاد تعارض بین آن‌ها باشد. همچنین بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سبک دلبستگی ایمن در زوجین عادی بالاتر از زوجین متقاضی طلاق است (طاهری، ۱۳۹۷؛ آجلی لاهیجی و بشارت، ۱۳۹۶؛ حسینی، ۱۳۹۵؛ وزیری تبار و عارف نظری، ۱۳۹۴) همچنین برادشاو و کنت (۲۰۱۸) به این نتیجه رسیدند که دلبستگی ایمن به خداوند با بهبود در خوش‌بینی همراه است، ولی با عزت‌نفس و رضایت از زندگی مرتبط نیست. لیری و همکاران (۲۰۱۷)، در مطالعه آزمایشی خود در رابطه 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.

خانواده اگر بر پایه احترام، اعتماد، تفاهم و همدلی شکل بگیرد و استمرار یابد، زمینه رشد و بالندگی اعضا را فراهم می‌کند. از مهم‌ترین مسائل مدنظر مشاوران خانواده و ازدواج تدوین الگوهایی برای بررسی عوامل مؤثر بر کیفیت زناشویی و ایجاد سازگاری و تفاهم در زوجین است که هم کارکرد پیشگیرانه برای حفظ اساس خانواده دارد و هم در درمان مشکلات ارتباطی مفید است (حیرت، فاتحی زاده، احمدی، اعتمادی و بهرامی، ۱۳۹۳). تحقیقات نشان می‌دهد که خشونت و پرخاشگری (رنشاو، بلایس و اسمیت، ۲۰۱۰؛ کارتیس، اپستاین و ویلر، ۲۰۱۵) و سبک دل‌بستگی (زارع، غباری بناب، شمس نطنزی و صادق خانی، ۱۳۹۲) از عواملی است که بر کیفیت تعاملات زوجین تأثیر می‌گذارد. به نظر می‌رسد که از بین عوامل مؤثر بر کیفیت روابط زناشویی، عامل خشونت و پرخاشگری بیشتر نیاز به بررسی دارد. با توجه به اینکه پرخاشگری هم به صورت واکنش آشکار همراه با درگیری فیزیکی یا لفظی بروز می‌کند (سمنیان و واسی، ۲۰۱۵؛ بالسی و سالا، ۲۰۱۵) و هم به صورت پنهان با مخفی کردن علائم ظاهری، در درون افراد شکل می‌گیرد (بنجامین، ۲۰۱۶)، بررسی هر دو جنبه آن ضروری به نظر می‌رسد. تحقیقات نشان می‌دهد رفتار پرخاشگرانه پنهان در روابط زناشویی، زمینه‌ای برای رشد و گسترش رفتارهای اجتماعی سازش نایافته و درک پایین از موقعیت‌های بین فردی و در نتیجه کمتر پذیرفته شدن نزد همسر است (پاراد و لیرکز، ۲۰۱۱). پرخاشگری ارتباطی به معنی تلاش برای آسیب رساندن به همسر از طریق اعمال نفوذ هدفمند و صدمه زدن به رابطه است (کریک و گرات پیتر<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵؛ نقل از کرامر و همکاران، ۲۰۱۵). پرخاشگری پنهان شامل کناره‌گیری عاطفی به این شکل است که فرد از ابراز محبت یا صمیمیت جنسی خودداری (کلیفورد، ۲۰۱۳) و به خراب کردن وجهه اجتماعی همسر از طریق بدگویی، شایعه‌پراکنی، در میان گذاشتن اطلاعات خصوصی وی با دیگران یا فراهم کردن امکان دخالت دیگران در جریان بحث‌ها و مشاجرات اقدام می‌کند (کارول و دیگران، ۲۰۱۰). معمولاً زنان عواطف خود را در ارتباطات غیرکلامی بهتر نشان می‌دهند و راحت‌تر غم، شادی و نفرت خود را بیان می‌کنند و بیشتر در موضع شکایت کردن هستند لیکن، مردان به لحاظ عاطفی خوددارترند و بیشتر کناره‌گیری عاطفی دارند (فرانکل، آمورا، جاکوبویتز و هازن، ۲۰۱۵). به عنوان نمونه، در پژوهشی مونتئولیوا (۲۰۱۲) نشان داده است که مردان با دل‌بستگی اجتنابی توجه منفی بیشتری به زانانشان در خصوص بیان احساساتشان نشان می‌دهند که این توجه منفی به نوعی می‌تواند، زمینه‌ساز بروز پرخاشگری در روابط زناشویی باشد. از دیگر متغیرهای مؤثر بر روابط بین فردی عاطفی زوجین، احساس گناه است. شرم و گناه نیز ممکن است مانند سایر عواطف منفی، از روابط اولیه به وجود آید (لری، ۲۰۱۵) و طبق نظر جانگ (۲۰۰۵) شرم و گناه عوامل خطر ساز بالقوه در بروز پرخاشگری در روابط صمیمانه است. شرم نوعی خودارزیابی منفی و کلی است که با احساس درماندگی یا نوعی انفعال در اصلاح اشتباهات همراه است. به طور کلی، در تجربه شرم تمرکز بر خود است و فرد به دلیل ارتکاب خطا از خودش ارزیابی منفی دارد و خود را انسانی بد می‌پندارد. احساس شرم احساس دردناکی است که به دلیل از دست دادن احترام و حرمت خود نزد دیگران به دلیل رفتار نامناسب یا عدم شایستگی خود ایجاد می‌شود (حسین‌آبادی، ۱۳۹۰). احساس گناه احساسی منفی و آکنده از پشیمانی و احساس مسئولیت در قبال رفتار اشتباه است نه خود شخص

---

1. Crick, & Grotpeter

(هارپر، ۲۰۱۱). دیرینگ، استوئیک و تانگنی (۲۰۰۵) عقیده دارند که این هیجان‌ها بسیار شبیه‌اند، اما بر اساس ویژگی‌های خاصی از یکدیگر متمایز می‌شوند. شرم مستلزم ارزیابی منفی خود است، درحالی‌که گناه ارزیابی منفی رفتار فرد توسط خود اوست (بسر و پرل، ۲۰۰۶؛ هارپر، ۲۰۱۱). در پژوهشی مشابه، کلیفورد (۲۰۱۳) نشان داد که شرم به عنوان متغیر تعدیل‌گر در رابطه بین سبک دلبستگی و پرخاشگری ارتباطی پنهان نقش دارد؛ بنابراین، با توجه به اینکه پرخاشگری پنهان زناشویی عامل بسیاری از صدمات جسمی، ناخوشی‌های روانی و پیامدهای نامطلوب محسوب می‌شود و پژوهش‌های چندانی در مورد آن صورت نگرفته و همچنین با توجه به عدم هرگونه پژوهش در خصوص پیش‌بینی پرخاشگری پنهان زناشویی و ترس از صمیمیت بر اساس خودشفقت‌ورزی با نقش میانجیگری احساس گناه در افراد متأهل شاغل در سازمان صدا و سیما و با توجه به اینکه پژوهش در خصوص پیش‌بینی پرخاشگری پنهان که یکی از جنبه‌های اساسی پژوهش در حیطه روانشناسی بالینی قلمداد می‌شود، از این رو پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به سؤال زیر بود:

۱. بین خودشفقتی با پرخاشگری پنهان زناشویی و ترس از صمیمیت و احساس گناه در افراد متأهل شاغل رابطه وجود دارد.
۲. آیا خودشفقتی می‌تواند پرخاشگری پنهان زناشویی و ترس از صمیمیت را با نقش میانجیگری احساس گناه در افراد متأهل شاغل پیش‌بینی کند؟

## روش

با توجه به آنکه هدف این پژوهش پیش‌بینی پرخاشگری پنهان زناشویی و ترس از صمیمیت بر اساس خودشفقت‌ورزی با نقش میانجیگری احساس گناه در افراد متأهل شاغل در سازمان صدا و سیما بود، روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی مبتنی بر روش مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه پژوهش حاضر ۴ هزار نفر از افراد متأهل شاغل در سازمان صدا و سیما در شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بودند که با استفاده از جدول مورگان تعداد ۳۵۰ زن و مرد متأهل به صورت تصادفی ساده جهت شرکت در این پژوهش انتخاب شد که می‌بایست واجد ملاک‌های ورود باشند، محقق با ارائه توضیحاتی در مورد نحوه تکمیل فرم‌ها، آزمون‌ها را توزیع کرده و پس از تکمیل، آن‌ها را جمع‌آوری گردید. ملاک ورود برای شرکت در این پژوهش داشتن تحصیلات حداقل دیپلم، نداشتن اختلال روانی (نحوه ارزیابی به‌وسیله مصاحبه بالینی اولیه و پرسشنامه سلامت عمومی)، رضایت آگاهانه و تأهل و علاقه به شرکت در این پژوهش و ملاک‌های خروج شامل داشتن اختلال روانی، عدم علاقه‌مندی به شرکت در تحقیق، تحصیلات زیر دیپلم و مجرد بودن بود. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از آمار توصیفی میانگین و انحراف معیار و ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون انجام شد. برای تحلیل داده‌های توصیفی و استنباطی این پژوهش از آخرین نسخه نرم‌افزار SPSS و لیزرل نسخه ۸٫۵ با استفاده از تحلیل مسیر توسط برنامه AMOS اثرات مستقیم و غیرمستقیم ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های مقابله بر رضایت از زندگی به

دست آمد و داده‌ها به صورت ماتریس‌های کوواریانس یا همبستگی درآمد و یک مجموعه معادلات رگرسیون بین متغیرها تدوین شد. از تحلیل مسیر برای ارزیابی مدل فرضی استفاده گردید.

### ابزارهای پژوهش

۱. پرسشنامه شفقت خود<sup>۱</sup>. پرسشنامه شفقت خود در سال (۲۰۱۱) توسط رایس و همکاران برای اندازه‌گیری سه مؤلفه مهربانی به خود در برابر قضاوت کردن خود، اشتراک انسانی در برابر انزوا و ذهن آگاهی در برابر همانندسازی افراطی طراحی و تدوین شده است. فرم بلند این پرسشنامه دارای ۲۶ سؤال و ۶ مؤلفه است و بر اساس طیف لیکرت پنج گزینه‌ای تقریباً هر گز=۱ تا تقریباً همیشه=۵ به سنجش شفقت خود می‌پردازد که حداقل امتیاز ممکن ۲۶ و حداکثر ۱۳۰ خواهد بود. مؤلفه‌های این پرسشنامه مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی است. نتایج پژوهش‌های نف که با یک نمونه ۳۹۱ نفری از دانشجویان انجام داد، نشان داد که این پرسشنامه روایی و پایایی بالایی دارد. نتایج همسانی درونی این مقیاس از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰٫۹۱ و برای شش عامل همانندسازی افراطی ۰٫۷۷، مهربانی به خود ۰٫۸۳، ذهن آگاهی ۰٫۹۲، انزوا ۰٫۸۸، تجارب مشترک انسانی ۰٫۹۱ و قضاوت خود ۰٫۸۷ گزارش شده است. اعتبار بازآزمایی این پرسشنامه پس از گذشت دو هفته از اجرای نخست آن ۰٫۹۳ برآورد شد. روایی همگرا با مقیاس حرمت خود روزنبرگ میزان ۰٫۵۹ برآورد شد. روایی افتراقی از طریق اجرای مقیاس خودشیفته محاسبه و همبستگی معنادار میان نمرات این دو مقیاس به دست نیامد که نشانگر روایی افتراقی بالای این پرسشنامه است. روایی هم‌زمان نیز که از طریق اجرای پرسشنامه افسردگی بک محاسبه شد، نشانگر روایی هم‌زمان خوب این پرسشنامه بوده است (مؤمنی و همکاران، ۱۳۹۲). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه شفقت به خود در چند پژوهش در ایران مورد بررسی قرار گرفته است. انجذانی، قربانی، فراهانی و حاتمی و همکاران (۱۳۸۹) آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰٫۹۰ گزارش کردند (رستمی و همکاران، ۱۳۹۴). بشرپور و عیسی زادگان (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ مقیاس‌های این پرسشنامه را در پژوهش خود از دامنه ۰٫۶۱ برای همدردی بیش از حد و ۰٫۸۹ برای ذهن آگاهی گزارش کردند. در پژوهش قربانی، واتسون، ژو و نوربالا (۲۰۱۲) آلفای کرونباخ این آزمون برابر ۰٫۸۵ به دست آمده است (سعیدی و همکاران، ۱۳۹۲). مؤمنی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه شفقت خود را سنجیدند. در این پژوهش روایی همگرا و واگرایی مقیاس خودشفقت ورزی از طریق اجرای مقیاس حرمت خود و پرسشنامه‌های افسردگی و اضطراب بک محاسبه شد که نتایج معنادار بود. همچنین همسانی درونی مقیاس خودشفقت ورزی برحسب ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد و با ضریب همبستگی ۰٫۷۰ مورد تأیید قرار گرفت. ضریب همبستگی معنادار ۰٫۸۹ بین نمره‌های دو نوبت آزمون با فاصله ۱۰ روز، حاکی از پایایی بازآزمایی بالای مقیاس است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) برای این پرسشنامه بالای ۰٫۷ برآورد شد.

#### 1. Self-Compassion Questionnaire

۲. پرسشنامه ترس از صمیمیت<sup>۱</sup>. این مقیاس خودگزارشی ۳۵ گویه‌ای توسط دسکاتر و تلن، (۱۹۹۱)، ساخته شد. از آزمودنی‌ها خواسته می‌شود درحالی‌که تصور می‌کنند در یک رابطه نزدیک قرار دارند، به تکمیل پرسشنامه بپردازند و هر یک از ۳۵ گویه را روی مقیاسی ۵ درجه‌ای از ۱= به‌هیچ وجه توصیف‌کننده من نیست تا ۵= کاملاً توصیف‌کننده من است؛ درجه‌بندی کنند (فلاح‌زاده و همکاران، ۱۳۹۱). افرادی که در این مقیاس نمره بالا می‌گیرند، مشکلات متعددی در زمینه صمیمیت دارند. برای تعیین پایایی و روایی این مقیاس نتایج مطالعه دسکاتر و تلن (۱۹۹۱) نشان داد که ترس از صمیمیت از همسانی درونی بالا با آلفای کرونباخ = ۰/۹۳ و پایایی بازآزمایی بالا = ۰/۸۹ برخوردار است. به‌علاوه تحلیل عاملی این آزمون نشان داد که تنها یک عامل که ۳۳/۴ درصد واریانس را برآورد می‌کند در مقیاس غالب است که حاکی از روایی سازه این مقیاس به‌عنوان آزمونی است که ماهیتاً تک بعدی است. این مقیاس در جامعه ایرانی، توسط فلاح‌زاده، فرزاد و فلاح‌زاده (۱۳۹۰) هنجار و روایی و پایایی آن بررسی شده است که همسانی درونی برای کل مقیاس برابر با ۰/۸۳، برای عامل ۱ سؤال‌های ۱ تا ۳۰ برابر با ۰/۸۱ و برای عامل ۲ سؤال‌های ۳۱ تا ۳۵ برابر با ۰/۷۹ و ضریب اعتبار بازآزمایی کل مقیاس برابر با ۰/۹۲ و برای عامل‌های فرعی ۱ و ۲ به‌ترتیب برابر با ۰/۸۷ و ۰/۸۵ به‌دست آمد. در پژوهش پناهی، کاظم جمارانی، عنایت‌پور رستمی (۱۳۹۶) ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۵ به‌دست آمد.

۳. مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان<sup>۲</sup>. مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان توسط نلسون و کارول (۲۰۰۶) به منظور سنجش کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه اجتماعی در روابط زوجین ساخته شده است. مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان دارای ۱۲ سؤال (هر زیر مقیاس از ۶ گویه) است. خرده مقیاس کناره‌گیری عاطفی شامل سؤالات ۱ تا ۶ و خرده مقیاس خراب کردن وجهه اجتماعی شامل سؤالات ۷ تا ۱۲ است. کارول و همکاران (۲۰۱۰) ضریب آلفای کرونباخ نمرات کناره‌گیری عاطفی را برای مردان (۰/۹۰) و برای همسران آن‌ها (۰/۸۶) و همچنین آلفای کرونباخ خراب کردن وجهه اجتماعی را برای شوهران (۰/۸۸) و برای همسران آن‌ها (۰/۹۰) گزارش کرد. مینگ (۲۰۱۳) نیز نتایج مشابهی را برای اعتباریابی مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان گزارش کرد. نتایج تحلیل عاملی تأییدی این پژوهش نیز روایی سازه نسخه اصلی پرسشنامه را نشان داده است. همچنین در پژوهش مینگ ضریب آلفای کرونباخ برای خراب کردن وجهه اجتماعی و کناره‌گیری عاطفی به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۸ و در مردان و ۰/۹۰ و ۰/۸۸ در زنان گزارش شده است. کرامر (۲۰۱۵) نیز در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ را برای کناره‌گیری عاطفی به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۷۹ در مردان و ۰/۸۲ و ۰/۸۴ در زنان گزارش کردند. از آنجایی که روایی و پایایی پرسشنامه پرخاشگری ارتباطی پنهان نلسون و کارول (۲۰۰۶) در ایران بررسی نشده بود، پس از ترجمه و تأیید این پرسشنامه، توسط ۴ تن از اساتید متخصص (رشته روانشناسی و مشاوره) روایی سازه آن با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی و تحلیل عاملی تأییدی و همچنین ضریب آلفای کرونباخ عامل‌ها، محاسبه گردید.

1. Fear of Intimacy Scale  
2. Covert Relational Aggression Scale

۴. **آزمون عاطفه خودآگاه**<sup>۱</sup>. تانجی، واگنر و گومز این آزمون را در سال ۱۹۸۹ ساختند. آزمون عاطفه خودآگاه یک ابزار خودسنجی و مداد کاغذی است که ۱۶ موقعیت (سناریو) شرایط زندگی روزمره را به آزمودنی ارائه می‌کند ۱۱ وضعیت آن از نظر اجتماعی دارای ارزش مثبت و ۵ وضعیت آن دارای ارزش منفی است و پاسخ‌دهندگان پاسخ‌های هیجانی و رفتاری خویش و احتمال پاسخ خود به آن‌ها رتبه می‌دهند. در این پرسشنامه علاوه بر عاطفه خودآگاه، خرده مقیاس‌های صفت شرم و گناه زوج‌ها مورد بررسی قرار گرفت. تمام سؤالات به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند. آزمودنی پاسخ‌های خود را به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای رتبه می‌دهند که دامنه آن‌ها از ۱ به معنی (احتمال ندارد یا هرگز) تا ۵ به معنی (به احتمال زیاد) است. در پژوهش فرگوسن و ایری (۲۰۰۱) که بر روی ۱۳۲ دانشجوی مقطع کارشناسی صورت گرفت، ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس شرم ۰/۸۱ و برای احساس گناه ۰/۷۸ گزارش شده است. تانجی و همکاران (۱۹۸۹) روایی سازه دو مقیاس شرم و گناه را در حد مناسب گزارش کردند، همچنین آن‌ها در سال (۲۰۰۲) اظهار می‌دارند که پایایی این آزمون بر روی سه نمونه دانشجوی مختلف، حاکی از آن است که آلفای کرونباخ خرده مقیاس مستعد بودن به صفت شرم ۰/۷۶ تا ۰/۸۸ و خرده مقیاس مستعد بودن به صفت گناه ۰/۷۰ تا ۰/۸۳ است (تانجی و دیرینگ، ۲۰۰۲). پایایی و اعتبار این آزمون در ایران توسط انوشه‌ای، پورشهریاری و ثنایی (۱۳۸۵) به دست آمده است. در پژوهش زارعی، فرحبخش و اسماعیلی (۱۳۹۰) نیز ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس‌های شرم و گناه به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۸۲ به دست آمد.

**شیوه اجرا.** پس از اخذ برگه معرفی‌نامه از دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن به سازمان صدا و سیما مراجعه و جهت دریافت مجوز، اطلاعات اولیه برای اجرای پژوهش به رئیس سازمان توضیحاتی ارائه و مجوز اجرای پژوهش گرفته شد. پس از مشخص شدن تعداد جامعه آماری پژوهش و حجم نمونه، نسبت به انتخاب نمونه‌های پژوهش اقدام و پس از آن به شرکت کنندگان در پژوهش در مورد شرایط شرکت در پژوهش و اصول اخلاقی نظیر رضایت آگاهانه، رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات شخصی توضیح داده شد. پس از آن پرسشنامه‌ها توسط شرکت کنندگان تکمیل و با توجه به پیچیدگی الگوی پژوهش از روش‌های واریانس محور الگوسازی معادلات ساختاری<sup>۲</sup> در دو بخش الگوی اندازه‌گیری و الگوی ساختاری استفاده و چون نقاط پرت و پرسشنامه مخدوش وجود نداشت؛ داده‌های ۳۵۰ شرکت کننده تحلیل شد.

#### یافته‌ها

در پژوهش حاضر بیش از نیمی از پاسخگویان (۵۷ درصد) مرد و مابقی (۴۳ درصد) زن بوده‌اند. از این شرکت کنندگان ۱۳۰ نفر (۳۷,۱ درصد) در محدوده سنی ۳۰ تا ۳۵ سال، ۱۶۵ نفر (۴۷,۱ درصد) در محدود سنی ۳۶ تا ۴۵ سال و ۵۵ نفر (۱۵,۷ درصد) در محدوده سنی ۴۶ تا ۵۵ سال قرار داشتند.

1. Test Of Self-Conscious Affect-2(PFQ-2)
2. Structural Equation Modeling (SEM)



همچنین ۱۴۲ نفر (۴۰,۶ درصد) با سابقه کاری کمتر از ۵ سال، ۱۶۸ نفر (۴۸ درصد) با سابقه کاری ۵ تا ۱۰ سال و ۴۰ نفر (۱۱,۴ درصد) با سابقه کاری بالای ۱۰ سال در این پژوهش شرکت کردند که از این بین ۱۲۰ نفر (۳۴,۳ درصد) دارای تحصیلات فوق دیپلم، ۱۹۵ نفر (۵۵,۷ درصد) دارای تحصیلات لیسانس و ۳۵ نفر (۱۰ درصد) دارای تحصیلات فوق لیسانس بودند.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی و ضریب تحمل و تورم واریانس

متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	ضریب تحمل	تورم واریانس
خودشفقت‌ورزی	۸۰/۸۵	۱۲/۲۶	۰/۱۴	-۰/۴۱	۰/۵۸	۱/۹۳
احساس گناه	۳۷/۰۹	۱۱/۱۷	۰/۲۱	۰/۷۷	۰/۴۴	۱/۹۸
پرخاشگری ارتباطی پنهان	۲۹/۲۶	۷/۹۶	-۰/۳۸	-۰/۹۸	۰/۷۳	۱/۸۷
ترس از صمیمیت	۸۲/۴۲	۱۷/۱۷	-۰/۵۲	-۰/۳۰	۰/۶۲	۱/۸۰

جدول ۱ نشان می‌دهد که چولگی و کشیدگی بین  $\pm 2$  قرار دارند؛ بنابراین توزیع داده‌های متغیرهای پژوهش طبیعی است. مقدار دوربین واتسون در فاصله مجاز  $1/5$  تا  $2/5$  قرار دارد؛ بنابراین مفروضه عدم وجود همبستگی بین خطاها تأیید می‌شود و می‌توان از مدل معادلات ساختاری استفاده کرد. مقادیر ضریب تحمل و تورم واریانس نیز نشان داد از نبود همپوشی بین متغیرهای پیش‌بین دارد.

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیر	خودشفقت‌ورزی	احساس گناه	پرخاشگری ارتباطی پنهان	ترس از صمیمیت
خودشفقت‌ورزی	۱			
احساس گناه	-۰,۴۲۵**	۱		
پرخاشگری ارتباطی پنهان	-۰,۱۶۷**	۰,۲۳۱**	۱	
ترس از صمیمیت	-۰,۳۴۹**	۰,۳۵۸**	۰,۳۱۹**	۱

\*\* معنادار در سطح خطای ۰,۰۱ \* معنادار در سطح خطای ۰,۰۵

ضرایب همبستگی معنادار اگر در فاصله  $(\pm 0/3, 0)$  باشد شدت رابطه ضعیف و اگر در فاصله  $(\pm 0/6, \pm 0/3)$  باشد شدت رابطه متوسط و اگر در فاصله  $(\pm 0/6, \pm 1)$  باشد شدت رابطه قوی است. لازم به ذکر است جهت رابطه را علامت ضریب همبستگی تعیین می‌کند، به نحوی که اگر ضریب همبستگی بین دو متغیر مثبت باشد، رابطه بین دو متغیر مستقیم و مثبت است و اگر منفی شود رابطه بین دو متغیر منفی و معکوس است. در خصوص رابطه بین متغیرهای مستقل می‌توان گفت می‌توان گفت رابطه بین

«خودشفقت‌ورزی» با «احساس گناه، پرخاشگری ارتباطی پنهان و ترس از صمیمیت» معکوس و معنادار است، به بیانی دیگر با افزایش «خودشفقت‌ورزی» و میزان «احساس گناه، پرخاشگری ارتباطی پنهان و ترس از صمیمیت» کاهش می‌یابد و در مقابل رابطه متغیر «احساس گناه» با متغیرهای «پرخاشگری ارتباطی پنهان و ترس از صمیمیت» مستقیم و معنادار است، یعنی اینکه با افزایش میزان احساس گناه در پاسخگویان، میزان پرخاشگری ارتباطی پنهان و ترس از صمیمیت آن‌ها بیشتر می‌شود.

جدول ۳. نتایج اجرای مدل معادلات ساختاری

ردیف	مبدأ رابطه: متغیرهای نهفته مستقل	مقصد رابطه: متغیر نهفته وابسته (یا متغیر η)	ضریب استاندارد (β)	ضریب معناداری (t-value)
۱	خودشفقت‌ورزی	احساس گناه	-۰,۴۹	-۶,۵۲
۲	احساس گناه	پرخاشگری پنهان ارتباطی	۰,۳۲	۴,۹۸
۳	احساس گناه	ترس از صمیمیت	۰,۳۹	۵,۷۹
۴	تأثیر خودشفقت‌ورزی بر پرخاشگری پنهان ارتباطی با میانجی‌گری احساس گناه		-۰,۱۶	-۲,۹۶
۵	تأثیر خودشفقت‌ورزی بر ترس از صمیمیت با میانجی‌گری احساس گناه		-۰,۱۹	-۳,۰۸

با توجه به اینکه ضریب معناداری همه روابط موجود در مدل تحقیق در بازه (۱,۹۶- تا ۱,۹۶) قرار نگرفته است، لذا می‌توان گفت همه روابط بین متغیرهای تحقیق معنادار هستند. با توجه به اینکه در مدل نظری تحقیق، احساس گناه در رابطه بین «خودشفقت‌ورزی» به عنوان متغیرهای مستقل و «پرخاشگری پنهان ارتباطی و ترس از صمیمیت» به عنوان متغیرهای وابسته نقش میانجی‌گری ایفا می‌کند، لذا در قسمت زیر به بررسی تأیید یا رد فرضیات مذکور پرداخته شده است.

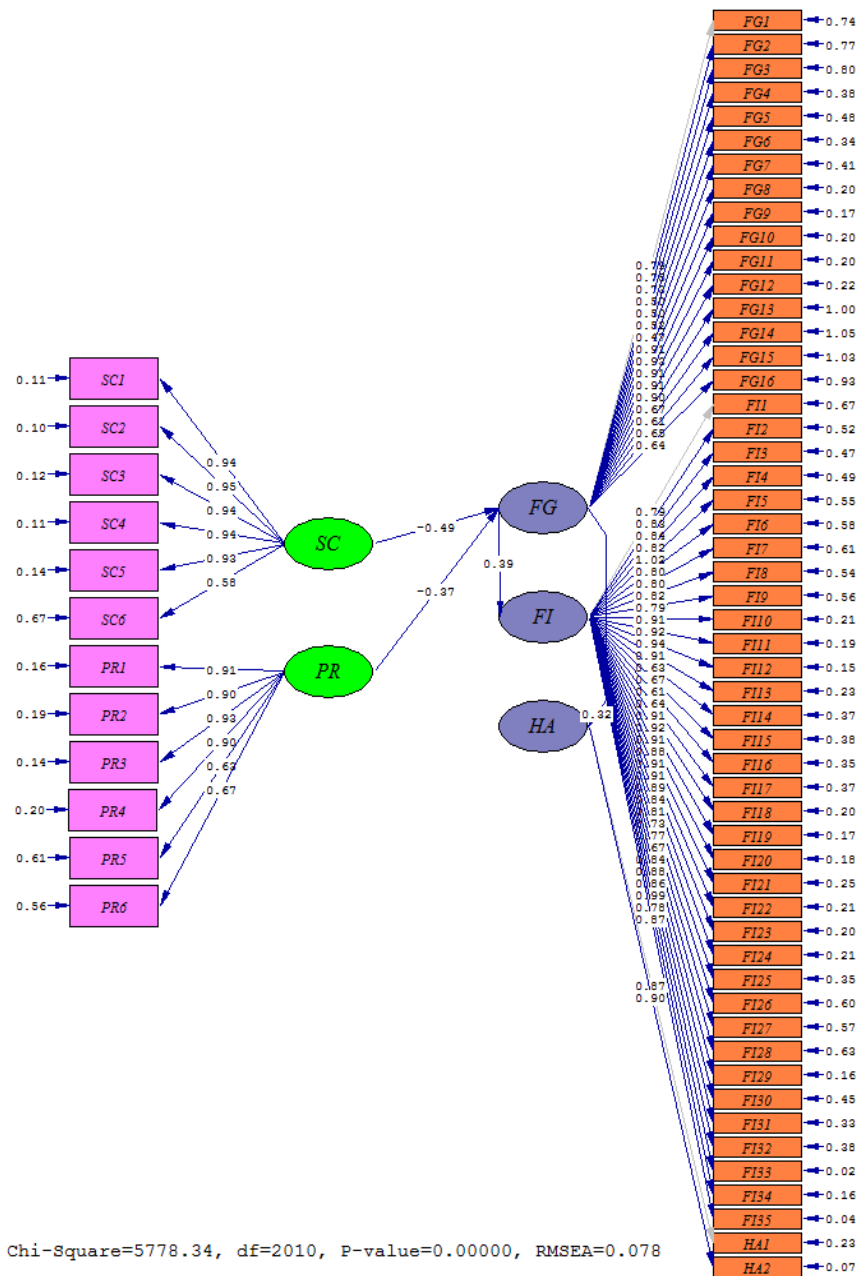
#### تأثیر خودشفقت‌ورزی بر پرخاشگری پنهان ارتباطی با میانجی‌گری احساس گناه

با توجه به اینکه ضریب معنی‌داری (t = -۲,۹۶) فرضیه مذکور در بازه (۱/۹۶- تا ۱/۹۶) قرار نگرفته است، لذا می‌توان گفت خودشفقت‌ورزی بر پرخاشگری پنهان ارتباطی با میانجی‌گری احساس گناه تأثیر معناداری دارد، با توجه به میزان تأثیر (β = -۰,۱۶) می‌توان گفت تأثیر خودشفقت‌ورزی بر پرخاشگری پنهان ارتباطی با میانجی‌گری احساس گناه معکوس است، به عبارت دیگر با افزایش خودشفقت‌ورزی پاسخگویان با میانجی‌گری احساس گناه، پرخاشگری پنهان ارتباطی آن‌ها کاهش می‌یابد.

#### تأثیر خودشفقت‌ورزی بر ترس از صمیمیت با میانجی‌گری احساس گناه

با توجه به اینکه ضریب معنی‌داری (t = -۳,۰۸) فرضیه مذکور در بازه (۱/۹۶- تا ۱/۹۶) قرار نگرفته است، لذا می‌توان گفت خودشفقت‌ورزی بر ترس از صمیمیت با میانجی‌گری احساس گناه تأثیر معناداری دارد، با توجه به میزان تأثیر (β = -۰,۱۹) می‌توان گفت تأثیر خودشفقت‌ورزی بر ترس از صمیمیت با

میانجی‌گری احساس گناه معکوس است، به عبارت دیگر با افزایش خودشفقت‌ورزی پاسخگویان با میانجی‌گری احساس گناه، ترس از صمیمیت آن‌ها کاهش می‌یابد.



مدل ۱. مدل مفهومی تأثیر خودشفقت‌ورزی با میانجی‌گری احساس گناه بر پرخاشگری پنهان ارتباطی و ترس از صمیمیت (در حالت استاندارد)

## بررسی تناسب مدل

جدول ذیل نتایج شاخص‌های حاصل از اجرای مدل را نشان می‌دهند؛

جدول (۴): شاخص‌های برازش مدل معادلات ساختاری

ردیف	معیارهای برازش مدل	نام اختصاری	مقدار	حد مطلوب	تفسیر
۱	نسبت کای‌دو به درجه آزادی	$\chi^2/df$	۲,۸۷۴	< ۳	مطلوب
۲	شاخص نیکویی برازش	GFI	۰,۹۶	> ۰,۹۰	مطلوب
۳	شاخص نیکویی برازش تعدیل شده	AGFI	۰,۹۳	> ۰,۹۰	مطلوب
۴	شاخص برازش هنجار شده	NFI	۰,۹۴	> ۰,۹۰	مطلوب
۵	شاخص برازش تطبیقی	CFI	۰,۹۵	> ۰,۹۰	مطلوب
۶	ریشه میانگین مربعات خطای برآورد	RMSEA	۰,۰۷۸	< ۰,۰۸	مطلوب

با توجه به شاخص‌های برازش که در جدول فوق ارائه شده، مقدار کای‌دو نسبی محاسبه شده ۲,۸۷۴ است، وجود کای‌دو نسبی کوچک‌تر از ۳ مطلوب است، همچنین ریشه میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA) نیز می‌بایستی کمتر از ۰,۰۸ باشد که در مدل ارائه شده این مقدار برابر ۰,۰۷۸ است. میزان شاخص‌های نیکویی برازش GFI و AGFI و CFI و NFI نیز باید بیشتر از ۰,۹۰ باشد که در مدل تحت بررسی به ترتیب برابر ۰,۹۶ و ۰,۹۳ و ۰,۹۴ و ۰,۹۵ است، لذا با توجه به شاخص‌های برازش می‌توان گفت، داده‌های جمع‌آوری شده به خوبی مدل مفهومی را مورد حمایت قرار می‌دهند و به بیانی دیگر می‌توان گفت مدل تحقیق از برازش مناسبی برخوردار است.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد، خودشفقت‌ورزی بر پرخاشگری پنهان ارتباطی با میانجی‌گری احساس گناه تأثیر معناداری دارد، با توجه به میزان تأثیر می‌توان گفت تأثیر خودشفقت‌ورزی بر پرخاشگری پنهان ارتباطی با میانجی‌گری احساس گناه معکوس است، به عبارت دیگر با افزایش خودشفقت‌ورزی پاسخگویان با میانجی‌گری احساس گناه، پرخاشگری پنهان ارتباطی آن‌ها کاهش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش‌های (نیلی و همکاران، ۲۰۱۶؛ وی و همکاران، ۲۰۱۷ و راس، ۲۰۱۰) همسو است. با خود شفقت ورزی، فرد می‌تواند عواطف مثبتی نسبت به خودش تجربه کند؛ زیرا خود شفقت ورزی بر مبنای استانداردهای ایده آل نیست. درواقع، خود شفقت ورزی به کارگیری فرآیند کامل و یکپارچه توأم با مهربانی و درک و فهم و پذیرش عمومی بودن بشریت است؛ بنابراین، هرچقدر خود شفقت ورزی فرد بالاتر باشد در مقابل مشکلات و رنج‌های خود صبورتر و تحمل بیشتری از خود نشان می‌دهد؛ درنتیجه بر سبک و رویه‌ی زندگی وی تأثیر می‌گذارد و موجب افزایش رضایت فرد از زندگی می‌گردد (نف، کیرکپاتریک و راد، ۲۰۱۷). همچنین یافته‌ها نشان داد که بین پرخاشگری پنهان ارتباطی تأثیر معناداری وجود دارد. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که رفتارهای اجتنابی مرد در تعامل با شرم زن، به افزایش شرم خشونت‌ی منجر شود که به زن ایده را می‌دهد که هیچ‌کس عاشق او نیست زیرا او ناقص است. سپس زن برای تنبیه

مردش، از کناره‌گیری عاطفی استفاده می‌کند. البته به نظر می‌رسد، این نتیجه می‌تواند در شرایطی اتفاق بیفتد که دلبستگی غالب زن از نوع دلبستگی اجتنابی باشد که در شرایط این چینی به کناره‌گیری عاطفی دست بزند. آبرامز (۲۰۰۹) معتقد است که یک فرد هنگامی که فکر می‌کند دیگران درباره من چه حسی دارند شروع به فرافکنی بر دیگران می‌کند. به این معنا که یک زن یا مردی که در کنار دوستان و آشنایان احساس بدی دارد شروع به فرافکنی احساسات بد خود نسبت به همسرش می‌کند، همسری که در حال حضور نداشته و نمی‌تواند از خود دفاع کند. در کل به نظر می‌رسد زوجین دارای احساس شرم بالا از کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه اجتماعی به صورت یک مکانیزم دفاعی استفاده می‌کنند. از سوی دیگر، احساس گناه باعث می‌شود عملکرد فرد در محیط با اضطراب و ترس همراه شود و او نمی‌تواند خود را با محیط‌های مختلف به خوبی سازگار کند (اگان وید و شرفان، ۲۰۱۱). به همین دلیل، از محیط گریزان می‌شود و به دلیل نشخوارهای فکری که دارد، ممکن است به تخریب وجهه اجتماعی همسر خود دست بزند.

به‌علاوه، نتایج نشان داد که خودشفقت‌ورزی بر ترس از صمیمیت با میانجی‌گری احساس گناه تأثیر معناداری دارد، با توجه به میزان تأثیر می‌توان گفت تأثیر خودشفقت‌ورزی بر ترس از صمیمیت با میانجی‌گری احساس گناه معکوس است، به عبارت دیگر با افزایش خودشفقت‌ورزی پاسخگویان با میانجی‌گری احساس گناه، ترس از صمیمیت آن‌ها کاهش می‌یابد. از این رو، نتایج با یافته صبرا، اسمیت و مهل (۲۰۱۲) و ون دام، شپارد، فورس و ایرلیوین (۲۰۱۴) یارنل و نف (۲۰۱۳) و دورکین، بیامونت، مارتین و کارسون (۲۰۱۶) مطابقت دارد. یکی از عوامل تأثیرگذار بر نارضایتی زوجین ترس از صمیمیت است (ثلن و همکاران، ۲۰۱۰). ترس از صمیمیت، با محدودسازی ظرفیت و توان ارتباطی فرد، مخصوصاً در حوزه عواطف و احساسات، زمینه‌های نارضایتی زوجین را فراهم می‌سازد (دسکاتر و ثلن، ۱۹۹۱). ترس از صمیمیت باعث می‌شود که زوجین همواره نگران پویا شدن تعارض‌های عاطفی پیرامون صمیمیت باشند و نتوانند عواطف خود را ابراز کنند. ابراز عواطف، به عنوان عامل اصلی رشد صمیمیت (کاترین و تیمنرمن، ۲۰۱۳) در رضایت یا نارضایتی زوجین است. همچنین افراد با خود شفقت‌ورزی بالاتر نگرش مثبت و مهرورزانه نسبت به خود دارد، دیدگاه متعادل و غیرقضاوت‌گرانه در مورد محدودیت‌های خود دارند و در ارزیابی کلی از زندگی‌شان انعطاف‌پذیری بیشتری نشان می‌دهند (نف و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین یافته‌های این پژوهش همخوان با مطالعاتی است که نشان می‌دهند وجود نگرش مشفقانه در افراد، به آن‌ها کمک می‌کند میان خود و دیگران پیوند احساس کنند و به میانجی‌گری احساس بر ترس از طرد غلبه نمایند (نف و براتواس، ۲۰۱۳) در واقع سازه خودشفقت‌ورزی راهبردی است که به افراد کمک می‌کنند که از احساسات منفی در مورد خودشان اجتناب کنند. همان‌طور که بسیاری از نظریه‌پردازان به آن اشاره کرده‌اند، افراد معمولاً برای حفظ احساس مثبت در مورد خود دچار تصویری اشتباه به نفع خود می‌شوند و این تصورات اشتباه، ناخودآگاه با قضاوت منفی دیگران و سطوحی از فریب، خود همراه می‌شود (دورکین، بیامونت، مارتین و کارسون، ۲۰۱۶) این تصورات اشتباه منفعت طلبانه، نه تنها به توانایی مادر دیدن دقیق خود و دیگران کمک نمی‌کند (نظیری و همکاران، ۱۳۹۵). بلکه در تحمل مواجه شدن با شواهد

غیرقابل انکار نقاط ضعفمان ما را یاری نمی‌کند. همچنین در این خصوص، مطالعات دمه‌ری، مهربایی زاده هنرمند و یآوری (۱۳۹۰)، گنگامی و مناسینی (۲۰۱۷) و هوکینز، سنتیفانتی، هولمن و تیلور (۲۰۱۹) نیز به نتایج مشابهی دست یافتند. مطالعه‌ی احساس گناه یک بخش مهم و کارکردی از روان‌شناسی است و آن را به عنوان هیجان خودآگاه می‌شناسند. از دیدگاه روان‌شناسی، این هیجان خودآگاه در ارتباطات اجتماعی یافت می‌شود و از نگرانی در مورد دیگران، خود و رفتارهای انجام شده، افزایش می‌یابد؛ و از آنجا که بخش عمده‌ای از هیجان‌های منفی که افراد تجربه می‌کنند ناشی از نشخوارهای فکری است که به دنبال تجارب منفی در ذهن آن‌ها ایجاد می‌شود، می‌توان گفت مؤلفه، به‌شیراری با کاهش نشخوارگری افراد، منجر به کاهش هیجان‌های منفی در آن‌ها می‌شود. در واقع خودشفقت ورزی، همانند یک ضربه‌گیر در مقابل اثرات وقایع منفی عمل می‌کند (هودگسون و راجمن، ۱۹۷۷). افرادی که خودشفقت ورزی بالایی دارند از آنجا که با سختگیری کمتر، خودشان را مورد قضاوت قرار می‌دهند، وقایع منفی زندگی را راحت‌تر می‌پذیرند و خودارزیابی‌ها و واکنش‌هایشان دقیق‌تر و بیشتر بر پایه عملکرد واقعی‌شان است؛ چرا که قضاوت خود در این افراد نه به سمت یک خود انتقادی اغراق‌آمیز میل می‌کند و نه به سمت یک تورم خود دفاعی. داشتن خودشفقت ورزی نیازمند این است که فرد به خاطر شکست‌ها یا نرسیدن به استانداردها، به انتقاد سخت‌گیرانه از خود نپردازد؛ این مفهوم به معنی توجه نکردن یا اصلاح نکردن این شکست‌ها نیست. زمانی که خود با این باور که انتقاد خود می‌تواند فرد را وادار به تغییر و پیشرفت کند، به خاطر اشتباهاتش به‌سختی مورد قضاوت قرار بگیرد، عملکردهای حمایتی خود برای تهدید نشدن حرمت خود فرد، در جهت پنهان کردن نواقص از خودآگاهی فرد عمل می‌کنند بدون آگاهی از خود، این ضعف‌ها مورد تردید قرار، نمی‌گیرند (دی-اولیمپیو و همکاران، ۲۰۱۴) در مقابل، فرد از طریق شفقت ورزیدن به خود، یک امنیت هیجانی به وجود می‌آورد که بتواند بدون ترس از سرزنش خود، خودش را به‌وضوح ببیند و فرصت پیدا می‌کند تا با دقت بیشتری الگوهای ناسازگار فکری، هیجانی و رفتاری را درک و اصلاح کند (نف و براتواس، ۲۰۱۳) بنابراین خودشفقت ورزی منجر به انفعال و سکون نمی‌شود که با رنجش فردی همراه باشد. از آنجا که خودشفقت ورزی، نیازمند آگاهی، هشیار از هیجان‌های خود است، دیگر از احساسات دردناک و ناراحت‌کننده اجتناب نمی‌شود، بلکه فرد با مهربانی، فهم و احساس اشتراکات انسانی، به آن‌ها نزدیک می‌شود.

### موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. همچنین زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت کنندگان در مورد خروج از پژوهش در هر زمان و ارائه اطلاعات فردی مختار بودند.

### سپاسگزاری

از همکاری رئیس سازمان صدا و سیما و مدیران آن سازمان و همچنین تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش تشکر و قدردانی می‌شود.

### مشارکت نویسندگان

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته مشاوره بود که توسط معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن به تصویب رسیده و به هزینه شخصی انجام شده است. در تدوین این مقاله همه نویسندگان در طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری داده‌ها و نهایی‌سازی نقش داشتند.

### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

### منابع

- آجلی لاهیجی، لاله، و بشارت، محمدعلی (۱۳۹۶). پیش‌بینی کارکرد خانواده و کیفیت زندگی بر پایه شیوه‌های دلبستگی زوجین، دوفصلنامه آسیب‌شناسی مشاوره و غنی‌سازی خانواده، ۳(۲): ۱۱۹-۱۳۸.
- انجدانی، انسیه، قربانی، نیما، فراهانی، حسین، و حاتمی، جلال. (۱۳۸۹). نقش تعدیل‌کنندگی شفقت بر خود، خودشناسی انسجامی، حرمت خود و به هوشیاری در تنظیم هیجانات منفی ناشی از تجربه وقایع ناخوشایند. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رشته روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- انوشه‌ای، مریم، پورشهریاری، مه‌سیما و ثنایی ذاکر، باقر (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین ادراک دختران از الگوهای تربیتی والدینشان با احساس شرم و گناه در آن‌ها. پژوهش‌های مشاور، ۷(۲۵): ۲۶-۷.
- بشرپور، سجاد، و عیسی زادگان، علی. (۱۳۹۱). بررسی نقش صفات شخصیتی دلسوزی به خود و بخشایش در پیش‌بینی شدت افسردگی دانشجویان. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۰(۱۰): ۴۵۲-۴۶۱.
- پناهی، مریم، کاظمی جمارانی، شبنم، عنایت‌پور شهراباکی، مهدیه، و رستمی، مهدی. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش زوج‌درمانی رفتاری تلفیقی بر کاهش ترس از صمیمیت و دلزدگی زناشویی. فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۲(۴۲): ۱۵۶-۱۶۷.
- حسینی، سیدمحمدرضا (۱۳۹۵). مقایسه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی در زوجین متقاضی طلاق و عادی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دانشگاه شهید باهنر کرمان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.
- حسین‌آبادی، محمد. (۱۳۹۰). اثربخشی گروه‌درمانی وجودی انسان‌گرایانه بر میزان سلامت روان زندانیان و بررسی سهم عزت‌نفس و احساس شرم در بهبود سلامت روان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد.

- دشت بزرگی، زهرا، عسگری، مهران، و عسگری، پرویز (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش شفقت خود بر میل به طلاق و نگرش‌های صمیمانه زنان متأهل مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره خانواده، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۸(۱): ۳۸-۴۵.
- رستمی، مهدی، عبدی، منصور، و حیدری، حسن. (۱۳۹۴). رابطه انواع بدرفتاری با شفقت خود و سلامت روانی در افراد متأهل. فصلنامه علمی پژوهشی اصول بهداشت روانی، ۱۶(۱): ۶۱-۷۴.
- زارع، حسین، غباری بناب، باقر، شمس نطنزی، علیرضا؛ و صادق خانی، اسدالله. (۱۳۹۲). رابطه بین سبک‌های دلبستگی و بخشش با رضایت زناشویی زوجها. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده دانشگاه کردستان، ۴۳(۱): ۲۲-۸.
- زارعی، سلمان، فرح‌بخش، کیومرث، و اسماعیلی، معصومه. (۱۳۹۰). تعیین سهم خود متمایزسازی، اعتماد، شرم و گناه در پیش‌بینی سازگاری زناشویی، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۳(۴۵): ۵۱-۶۴.
- سعیدی، ضحی، قربانی، نیما، سرافراز، مهدی رضا، و شریفیان، محمدحسین. (۱۳۹۲). اثر القای شفقت خود و حرمت خود بر میزان تجربه شرم و گناه. دوفصلنامه روانشناسی معاصر، ۸(۱): ۱۰۲-۹۱.
- شفیعی، زهرا، و جزایری، رضوان السادات. (۱۳۹۶). پیش‌بینی شادمانی زناشویی بر اساس شفقت به خود و شکستگی در زنان متأهل. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۸(۲): ۵۶-۶۴.
- شهبازی، مسعود، رجبی، غلامرضا. ف مقامی، ابراهیم، و جلوداری، آرش (۱۳۹۴). ساختار عامل تأییدی نسخه فارسی مقیاس درجه‌بندی تجدیدنظر شده شفقت خود در گروهی از زندانیان. فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۹(۶): ۳۱-۴۶.
- طاهری، آی سودا (۱۳۹۷). مقایسه سبک‌های هویتی و سبک‌های دلبستگی در زوجین متقاضی طلاق و عادی شهرستان گنبد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر، دانشکده علوم انسانی.
- قرلسفلو، مهدی، جزایری، رضوان السادات. ف بهرامی، فاطمه، و محمدی، رحمت‌الله (۱۳۹۵). رابطه سلامت خانواده اصلی و شفقت خود با تعهد زناشویی، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۲۶(۱۳۹): ۵۸-۶۶.
- فلاح‌زاده، هاجر، ثنایی، باقر، و فرزاد، ولی اله. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی هیجان محور و زوج‌درمانی سیستمی تلفیقی بر کاهش اضطراب صمیمیت زوجین. فصلنامه خانواده پژوهی، ۸(۲): ۴۶۶-۴۸۴.
- مصطفویان، راضیه (۱۳۹۷). بررسی نقش میانجیگری وظیفه‌شناسی بر رابطه بین شفقت به خود و رضایت زناشویی بین کارمندان متأهل دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه مشاوره.
- نظری، فرحناز، اعتمادی، عذرا، و عابدی، احمد (۱۳۹۸). اثربخشی غنی‌سازی روابط زوجین به شیوه اولسون بر صمیمیت زناشویی زوجین. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۷(۳): ۴۴۸-۴۵۶.
- وزیری تبار، هدیه، و مسعود عارف نظری (۱۳۹۴). مقایسه سبک‌های دلبستگی و الگوهای ارتباطی زوجین متقاضی طلاق و زوجین با زندگی عادی، کنفرانس سالانه رویکردهای نوین پژوهشی در علوم انسانی، کد مقاله: ACHCONF01\_076



### References

- Abrams, J. (2009). What's Reality Got to Do with It? Projective Processes in Adult Intimate Relationships. *Psychoanalytic Social Work*, 16(2): 126-138.
- Baird BM, Lucas RE, Donnellan MB. (2010). Life Satisfaction Across the Lifespan: Findings from Two Nationally Representative Panel Studies. *Soc Indic Res*. 99(2):183-203.
- Balci, K., & Salah, A. A. (2015). Automatic analysis and identification of verbal aggression and abusive behaviors For online social games. *Computers In Human Behavior*, 53, 517-526.
- Benjamin, A. J. (2016). Aggression. In H. S. Friedman, *Encyclopedia of Mental Health* (pp.33-39). New York: Academic Press.
- Besser, A., & Priel, B. (2006). Models of attachment, confirmation of positive affective expectations, and satisfaction with vacation activities: A pre-post panel design study of leisure. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1055-1065.
- Bradshaw, M., Kent, B. V. (2018), Prayer, Attachment to God, and Changes in Psychological Well-Being in Later Life, *J Aging Health*, 30 (5), 667-691.
- Carroll, J. S., Nelson, D. A., Yorgason, J. B., Harper, J. M. Ashton, R. H., & Jensen, A. C. (2010). Relational aggression in marriage. *Aggressive Behavior*, 36(5), 315-329.
- Clifford, C. E. (2013). Attachment and Covert Relational Aggression in Marriage with Shame as a Potential Moderating Variable: A Two Wave Panel Study.
- Cramer, H; Ward, L; Saper, R; Fishbein, D; Dobos, G; Lauche, R (2015). The Safety of Yoga: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Am J Epidemiol*. 2015 Aug 15;182(4):281-93. doi: 10.1093/aje/kwv071. Epub 2015 Jun 26.
- Crick, N. R., & Grotpeter, J. K. (1995). Relational Aggression, Gender, and Social-Psychological Adjustment. *Child Development*, 66, 710-722.
- Curtis, D. S., Epstein, N. B., & Wheeler, B. (2015). Relationship Satisfaction Mediates the Link Between Partner Aggression and Relationship Dissolution The Importance of Considering Severity. *Journal of Interpersonal Violence*, 32 (8), 1187-1208.
- D'Olimpio F, Mancini F. (2014). Role of Deontological Guilt in Obsessive-Compulsive Disorder-Like Checking and Washing Behaviors. *Clin Psychol Sci*. 2(6):727-39.
- Dearing, R. L., Stuewig, J., & Tangney, J. P. (2005). On the importance of distinguishing shame from guilt: Relations to problematic alcohol and drug use. *Addictive Behaviors*, 30(7), 1392-1404.
- Demarri F, Mehrabizadeh M, Yavari A. (2010). Depression and obsessive-compulsive disorder as the leading cause of guilty and anxiety as a result of female students. *Woman Cult*. 2(6):25-36.
- Descutner, C. J., Thelen, M. H. (1991). Development and validation of a fear-of-intimacy scale. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3, 218-225.

- Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. (1985). The satisfaction with life scale. *J Personal Assessment*. 49(1):71-5.
- Durkin M, Beaumont E, Hollins Martin CJ, Carson J. (2016). A pilot study exploring the relationship between selfcompassion, self-judgement, self-kindness, compassion, professional quality of life and wellbeing among UK community nurses. *Nurse Educ Today*. 46:109-14.
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical psychology review*, 31(2): 203-212.
- Falahzadeh H, Farzad V, Falahzadeh M. (2011). A study of the Psychometric Characteristics of Fear of Intimacy Scale (FIS) . *rph*. 5 (1) :70-79.
- Faryabi, Z., & Zareii Mahmood Abadi, H. (2016). Comparative Study of Marital Adaptation, Happiness and Divorce Inclination in Traditional and Non Traditional Marriages. *TOLOU- E- BEHDASHT*. 14 (3), 83-94 [in Persian].
- Ferguson, T. J., & Eyre, H. L. (2001). Reconciling interpersonal versus appraisal views of guilt: Roles of inductive strategies and projected responsibility in prolonging guilty feelings. Manuscript under review.
- Frankel, L. A., Umemura, T., Jacobvitz, D., & Hazen, N. (2015). Marital conflict and parental responses to infant negative emotions: relations with toddler emotional regulation. *Infant Behavior and Development*, 40, 73-83.
- Gaia, A. (2012). Understanding emotional intimacy: A review of conceptualization, assessment and the role of gender. *International Social Science Review*, 77(3), 151-170.
- Gangemi A, Mancini F. (2017). Obsessive Patients and Deontological Guilt: A Review. *Psychopathol Rev*. 4(2):155-68.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Zhuo, C., & Norballa, 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, 106-118.
- Harper, J. M. (2011). Regulating and Coping With Shame. In R. Trnka, K. Balcar, & M. Kuška, *Reconstructing Emotional Spaces: From Experience to Regulation* (pp. 189-206). Prague: University of Prague Press.
- Hawkins L, Centifanti LCM, Holman N, Taylor P. (2019). Parental Adjustment following Pediatric Burn Injury: The Role of Guilt, Shame, and Self-Compassion. *J Pediatr Psychol*. 44(2):229-37.
- Hodgson RJ, Rachman S. (1977). Obsessional-compulsive complaints. *Behav Res Ther*. 15(5):389-95.
- Jong, C. (2005). Shame and guilt among Asian Americans. Unpublished doctoral dissertation, Department of Psychology, Argosy University, Honolulu, Hawaii.
- Kathryn, D., Timmerman, L. (2013). Accomplishing romantic relationship. In: Greene JO, Burlleson BR. (editors). *Handbook of communication and social interaction skills* Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 685-90.

- Keyes CL, Shmotkin D, Ryff CD. (2002). Optimizing wellbeing: the empirical encounter of two traditions. *J Pers Soc Psychol*. 82(6):1007-22.
- KianpourBarjoe, L., Saeinia, M. (2016), The Effect of Self-Compassion Training on Self-Discrepancy of the Married Women Referred to the Family Counseling Centers in NaftShahr County in Ahvaz. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, ISSN 2356-5926, 627-635.
- Lazarus R, Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2017). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887- 904.
- Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2016). Marital closeness, functional disability, and adjustment in late life. *Psychology and Aging*, 21(3), 600-608. [DOI:10.1037/0882-7974.21.3. 600] [PMid:16953721].
- Meng, K. N. (2013). Couple Implicit Rules for Facilitating Disclosure and Relationship Quality with Romantic Relational Aggression as a Mediator. Retrieved March 23, 2013 from <http://scholarsarchive.byu.edu/etd>.
- Miri, N., & Najafi, M. (2017). [The role of intimacy, loneliness, and Alexithymia in marital satisfaction prediction (Persian)]. *Qom. Univ. Med. Sci*, 11(3), 66-74.
- Modarresi, F., Zahedian, H., & Hashemi Mohammad Abad, S. N. (2016). [The rate of marital fidelity and quality of love in divorce applicants with and without marital infidelity precedent (Persian)]. *Armaghane danesh*, 19(1), 78-88.
- Monteoliva, A. (2012). Differences between men and women with a dismissing attachment style regarding their attitudes and behavior in romantic relationships. *International Journal of Psychology*, 47(5), 335-345.
- Neely M, Schallert D, Mohammed S, Roberts R, Chen Y. (2016). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*. 33(1):88-97.
- Neff K, Hsieh Y, Dejitterat K. (2015). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3):263-87.
- Neff K, Kirkpatrick K, Rude S. Self-compassion and adaptive psychological functioning. *J Research in Personality*. 2017;41(1):139-54.
- Neff KD, Beretvas SN. (2013). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self-Identity*. 12(1):78-98.
- Nelson D. A., & Carroll, J. S. (2006). *Couples Relational Aggression and Victimization Scale (CRAS)*. Provo, UT: RELATE Institute.
- Padgett, E., Mahoney, A., Pargament, K. I., & DeMaris, A. (2019). Marital Sanctification and Spiritual Intimacy Predicting Married Couples' Observed Intimacy Skills across the Transition to Parenthood. *Religions*, 10(3), 177-189.
- Pananakhonsab, W. (2019). Migration for love? Love and intimacy in marriage migration processes. *Emotion, Space and Society*.

- Parade, S. H., Leerkes, E. M. (2011). Marital Aggression Predicts Infant Orienting Toward Mother At Six Months. *Infant Behavior and Development*, 34(2), 235-238.
- Pourmovahed, Z. Mazloomi SS.Zareei Mahmoodabadi H.Tavangar H.Yasini M. (2018). Family stability and conflict of spiritual beliefs and superstition among Yazd people in Iran: a qualitative study. *World Family Medicine/Middle East Journal of Family Medicine*. 15(9), 97-103.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2, 33-36.
- Renshaw, K. D., Blais, R. K., & Smith, T. W. (2010). Components of negative affectivity and marital satisfaction: The importance of actor and partner anger. *Journal of Research in Personality*, 44(3), 328-334.
- Sbarra DA, Smith HL, Mehl MR. (2012). When leaving your ex, love yourself: observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychol Sci*. 23(3):261-9.
- Semenyna, S. W., & Vasey, P. L. (2015). Victimization Due to Bullying and Physical Aggression. In *Samoan Men and Women*. *Personality and Individual Differences*, 87, 85-89.
- Tangeney, J. P., Wagner, P. E. & Gramazow, R. (1989) *The Test of Self-Conscious Affect (TOSCA)*. George Mason University, Fairfax, VA.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. I. (2002). *Shame & guilt*. The Guilford Press: New York, London.
- Thelen, M. H., Vander Wal, J. S., Muir-Thomas, A., Harmon, R. (2000). Fear of intimacy among dating couples. *Behavior Modification*, 24, 223-240.
- Thelen, M. H., Vander Wal, J. S., Thomas, A. M., & Harmon, R. (2015). Fear of intimacy among dating couples. *Behavior modification*, 24(2), 223-240. [DOI:10.1177/0145445500 242004] [PMid:10804681].
- Thorberg, F.A. & Lyvers, M. (2016). Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Addictive Behaviors*, 31 (4): 732-737
- Van Dam NT, Sheppard SC, Forsyth JP, Earleywine M. (2014). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *J Anxiety Disord*, 25(1):123-30.
- Wei M, Liao KY, Ku TY, Shaffer PA. (2017). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective wellbeing among college students and community adults. *J Pers*, 79(1):191-221.
- Yarnell LM, Neff KD. (2013). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. *Self-Identity*, 12(2):146-59.

Zarei S, Fooladvand K. (2019). A Mediating Role of Hope in the Relationship between Self-Compassion and Life Satisfaction; a non-Interventional Study. Hrzbaq. 4 (3): 159-167.

\*\*\*

پرسشنامه شفقت خود

ردیف	سؤال	تقریباً هرگز	به ندرت	گاهی	اغلب اوقات	تقریباً همیشه
۱	من درباره اشتباهات و بی کفایتی های خود به قضاوت می نشینم و آنها را تأیید نمی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲	وقتی احساس دلتنگی می کنم، معمولاً دچار وسواس می شوم و ذهنم روی بسیاری از کارهای اشتباه متمرکز می شود.	۱	۲	۳	۴	۵
۳	وقتی اتفاق بدی برایم رخ می دهد، فکر می کنم این مشکلات بخشی از زندگی است که امکان دارد برای هر کسی اتفاق بیفتد.	۱	۲	۳	۴	۵
۴	وقتی که در مورد بی کفایتی هایم فکر می کنم، بیشتر احساس تنهایی می کنم و فکر می کنم متفاوت از بقیه افراد جهان هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۵	وقتی که دچار درد عاطفی می شوم، تلاش می کنم تا خودم را دوست داشته باشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۶	وقتی در کاری که برایم مهم است، شکست می خورم، بر اثر احساس بی کفایتی، تحلیل می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵
۷	وقتی تحقیر و تنهایی می گذارند، به خودم یادآور می شوم که بسیاری از افراد دیگر احساسی مثل من خواهند داشت.	۱	۲	۳	۴	۵
۸	وقتی شرایط واقعاً سخت است، معمولاً نسبت به خودم سخت گیری می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۹	وقتی چیزی باعث بر آشفته شدنم می شود، سعی می کنم در هیجان های خودم تعادل ایجاد کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰	وقتی که در برخی موارد احساس بی کفایتی کنم، سعی می کنم به یادآورم که احساس بی کفایتی چیزی است که در بین همه انسانها مشترک است.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۱	نسبت به بعضی از ویژگیهای شخصیتم که دوست ندارم، بی تحمل و ناشکیبا هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۲	زمانی که در شرایط سختی قرار دارم از خود مراقبت می کنم و به خود مهر می ورزم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۳	وقتی احساس اندوه می کنم، معمولاً احساس می کنم که ممکن است بیشتر افراد از من خوشبخت تر هستند.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۴	وقتی اتفاق دردناکی رخ می دهد، سعی می کنم نگاهی متعادل نسبت به آن داشته باشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۵	سعی می کنم شکست هایم را به عنوان بخشی از شرایط زندگی انسانی بدانم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	وقتی می بینم که برخی از ویژگیهای خودم را دوست ندارم، دلم به حال خودم می سوزد.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۷	وقتی از چیزی که برایم مهم است، شکست می خورم، سعی می کنم چشم انداز و آینده را در نظر بگیرم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۸	هنگامی که در انجام کاری که برایم مهم است، شکست می خورم، معمولاً احساس می کنم که این شکست تنها برای من است.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۹	وقتی که رنجی را تجربه می کنم با خود مهربان می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۰	وقتی چیزی مرا آشفته می کند، احساسات مرا به شدت جریحه دار می کند.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۱	وقتی رنجی را تجربه می کنم تا اندازه ای نسبت به خودم به سردی رفتار می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۲	وقتی احساس دلتنگی می کنم، می کوشم با کنجکاوی و خاطری آسوده با احساساتم روبرو شوم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۳	من کاستی ها و بی کفایتی های خودم را تحمل می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۴	وقتی اتفاق دردناکی برایم رخ می دهد، معمولاً آن را بزرگ جلوه می دهم.	۱	۲	۳	۴	۵

۲۵	وقتی به واقع سخت در تلاش هستم، معمولاً احساس می‌کنم دیگران بیش از من در آسایش به سر می‌برند.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۶	سعی می‌کنم نسبت به ابعادی از شخصیت که دوست ندارم، درکی واقع‌بینانه همراه با شکیبایی داشته باشم.	۱	۲	۳	۴	۵

\*\*\*

پرسشنامه ترس از صمیمیت

عبارات	اصلاً اینطور نیستم	کمی اینطور هستم	در حد متوسط این طور هستم	تا حد زیادی این طور هستم	کاملاً اینطور هستم
۱ نمی‌توانم راحت و آسوده چیزهایی را که در گذشته داشته‌ام و از آنها خجالت می‌کشم به "....." بگویم .	۱	۲	۳	۴	۵
۲ نمی‌توانم راحت و آسوده چیزهایی را که مرا عمیقاً آزرده کرده‌اند با "....." در میان بگذارم .	۱	۲	۳	۴	۵
۳ در ابراز احساسات واقعی خود به "....." راحت خواهم بود .	۱	۲	۳	۴	۵
۴ وقتی "....." ناراحت باشد ، می‌ترسم از او دلجویی کنم .	۱	۲	۳	۴	۵
۵ می‌ترسم که احساسات درونی خودم را با "....." در میان بگذارم .	۱	۲	۳	۴	۵
۶ به راحتی به "....." خواهم گفت که چقدر برایم مهم است .	۱	۲	۳	۴	۵
۷ با بودن در کنار "....." ، احساس همبستگی کامل به من دست خواهد داد .	۱	۲	۳	۴	۵
۸ به راحتی در مورد مسائل مهم با "....." به بحث خواهم پرداخت .	۱	۲	۳	۴	۵
۹ تا حدی از این که تعهد دراز مدت نسبت به "....." داشته باشم ، نگران خواهم بود .	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰ تجربه های تلخ و شیرینم را به راحتی با "....." در میان خواهم گذاشت .	۱	۲	۳	۴	۵
۱۱ فکر می‌کنم در ابراز احساسات عمیق عاطفی خودم به "....." دستپاچه شوم .	۱	۲	۳	۴	۵
۱۲ بیان نظرات شخصی به "....." برایم دشوار خواهد بود .	۱	۲	۳	۴	۵
۱۳ در ابراز احساسات عمیق عاطفی خودم به "....." دستپاچه می‌شوم .	۱	۲	۳	۴	۵
۱۴ از این که ویژگی‌های نامطلوبم را با "....." در میان بگذارم نگران نخواهم شد .	۱	۲	۳	۴	۵
۱۵ اگر بخواهم روابط خود را با "....." نزدیک کنم ، می‌ترسم صدمه ببینم .	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶ به راحتی می‌توانم مسائل بسیار شخصی و خصوصی ام را توی دلم نگه دارم .	۱	۲	۳	۴	۵
۱۷ از این که بدون آمادگی قبلی با "....." روبرو شوم ، دستپاچه و مضطرب نخواهم شد .	۱	۲	۳	۴	۵
۱۸ به راحتی چیزهایی را که برای دیگران بازگو نمی‌کنم ، به "....." خواهم گفت .	۱	۲	۳	۴	۵
۱۹ عمیق ترین افکار و احساساتم را راحت با "....." در میان خواهم گذاشت .	۱	۲	۳	۴	۵
۲۰ اگر "....." بخواهد در مورد مسائل بسیار خصوصی با من صحبت کند ، فکر می‌کنم خیلی راحت نباشم .	۱	۲	۳	۴	۵
۲۱ معایب و نقاط ضعف خودم را به راحتی با "....." در میان خواهم گذاشت .	۱	۲	۳	۴	۵
۲۲ از این که پیوند عاطفی نزدیک بین ما برقرار شود احساس خوبی خواهم داشت .	۱	۲	۳	۴	۵
۲۳ می‌ترسم افکار خصوصی ام را با "....." در میان بگذارم .	۱	۲	۳	۴	۵
۲۴ نگرانم که نکند رابطه نزدیک و صمیمی ام با "....." همیشگی نباشد .	۱	۲	۳	۴	۵
۲۵ به راحتی خواسته‌هایم را با "....." در میان خواهم گذاشت .	۱	۲	۳	۴	۵

۵	۴	۳	۲	۱	نگرانم که نکنند "....." بیش از من روی رابطه دوستیمان سرمایه گذاری کند .	۲۶
۵	۴	۳	۲	۱	در داشتن ارتباطی صادقانه و آزاد با "....." راحت خواهم بود .	۲۷
۵	۴	۳	۲	۱	گاهی اوقات حوصله شنیدن مشکلات شخصی "....." را ندارم .	۲۸
۵	۴	۳	۲	۱	از این که در کنار "....." کاملاً خودم باشم ، راحت خواهم بود .	۲۹
۵	۴	۳	۲	۱	از این که باهم باشیم و درباره اهداف شخصیمان صحبت کنیم ، احساس خوبی خواهم داشت .	۳۰
۵	۴	۳	۲	۱	از فرصت های پیش آمده برای برقراری روابط صمیمی اجتناب کرده ام.	۳۱
۵	۴	۳	۲	۱	در روابطی که در گذشته داشته ام ، احساسات خودم را پنهان کرده ام.	۳۲
۵	۴	۳	۲	۱	بعضی ها فکر می کنند که من از نزدیک شدن به آنها نگرانم.	۳۳
۵	۴	۳	۲	۱	بعضی ها فکر می کنند کسی نمی تواند به راحتی مرا بشناسد.	۳۴
۵	۴	۳	۲	۱	در روابط گذشته ، کارهایی کرده ام که مانع از نزدیک شدن من به دیگران شوند.	۳۵

\*\*\*

### پرسشنامه عاطفه خودآگاه

۱) با یک دوست خود قرار ملاقات داشتید، در ساعت ملاقات متوجه می شوید که ملاقات با او را فراموش کرده اید.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) پیش خود فکر می کنید که بی توجه و بی ملاحظه هستید.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) فکر می کنید که باید در اولین فرصت جبران کنم.

۲) در محل کار خود چیزی را می شکنید و سپس آن را پنهان می کنید.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) با خود فکر می کنید " این موضوع مرا مضرب می کند"، لذا باید خودم آن را درست کنم یا بدهم آن را درست کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) به استعفا دادن از آن کار فکر می کنید.

۳) یک روز که با دوستان و همسرش بیرون می روید، احساس می کنید به طور بارزی شیرین زبان و بذله گو شده اید، طوری که همسر بهترین دوستان از همراهی باشما لذت زیادی می برد.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) پیش خود فکر می کنید " بهتر است به احساس بهترین دوستم توجه بیشتری داشته باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) احتمالاً تا مدت زیادی از نگاه کردن در چشم دوستان اجتناب می ورزید.

۴) هنگام کار، برنامه ریزی را تا آخرین لحظه عقب می اندازید طوری که برنامه بد از آب در می آید.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) احساس می کنید آدم شایسته ای نیستید.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) فکر می کنید حق این است که برای سوء مدیریت پروژه سرزنش شوید.

۵) در محل کار خود مرتکب اشتباهی می شوید، ولی متوجه می شوید تقصیر آن به گردن همکاران افتاده است.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) سکوت می کنید و از روبرو شدن با همکاران اجتناب می کنید.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) احساس ناخرسندی می کنید و مایلید وضعیت تصحیح شود.

۶) یک تماس تلفنی سخت را چند روز به تاخیر می اندازید. در آخرین لحظه تماس می گیرید و می توانید مکالمه را طوری برگزار کنید که همه چیز به خوبی تمام شود.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) از به تعویق افتادن تماس متاسف هستید.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) احساس یک آدم مطیع را پیدا می کند.

۷) در حال بازی و بدون قصد، تویی را پرتاب می کنید و توپ به صورت دوستان می خورد.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) از این که نمی توانید یک توپ را درست پرتاب کنید، احساس ضعف می کنید.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) عذرخواهی می کنید تا به دوستان احساس بهتری بدهید.

۸) با تازگی با کمک اعضای خانواده از خانواده جدا شده اید. چند بار نیاز پیدا کرده اید از آن ها پول قرض کنید، ولی آن پول را زود پس دادید.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) احساس ناپختگی و عدم بلوغ می کنید.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) در اسرع وقت این لطف آن ها را جبران می کنید.

۹) در حال رانندگی به یک حیوان کوچک می‌زنید.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) پیش خود فکر می‌کنید "من آدم خیلی بدی هستم".
۵	۴	۳	۲	۱	ب) از این که هنگام رانندگی هشیارتر نبودید، احساس بدی می‌کنید.

۱۰) از جلسه امتحان با این فکر بیرون می‌آیید که امتحان را عالی داده‌اید. بعداً متوجه می‌شوید که امتحان را خراب کرده‌اید.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) پیش خود فکر می‌کنید، "باید بیشتر درس می‌خواندم".
۵	۴	۳	۲	۱	ب) احساس حماقت می‌کنید.

۱۱) با گروهی از همکارانتان روی طرحی به سختی کار کرده‌اید، چون طرح خیلی موفقیت آمیز بوده است، رئیس شخص شما را برای دریافت پاداش انتخاب می‌کند.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) احساس می‌کنید از همکارانتان جدا افتاده‌اید.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) احساس می‌کنید درست نیست پاداش را قبول کنید.

۱۲) هنگامی با گروهی از دوستانتان بیرون رفته‌اید، یکی از دوستان را که در جمع حضور ندارد مسخره می‌کنید.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) از این کار خود احساس حقیر بودن می‌کنید.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) عذر خواهی می‌کنید و درباره نکات مثبت آن شخص صحبت می‌کنید.

۱۳) در پروژه کاری خود مرتکب اشتباه بزرگی می‌شوید، افرادی که روی شما حساب می‌کردند و رئیس تان از شما انتقاد می‌کنند.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) از این کار خود احساس حقیر بودن می‌کنید.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) فکر می‌کنید، حق شماست که بازخواست شوید.

۱۴) برای کمک به مسابقات المپیک کودکان معلول داوطلب می‌شوید. این کار برایتان وقت گیر و کسالت آور از آب در می‌آید. به طور جدی به فکر انصراف می‌افتید، اما متوجه می‌شوید که کودکان از کار شما خیلی خوشحالند.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) احساس غرور و تنبلی می‌کنید.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) پیش خود فکر می‌کنید، باید به کودکان معلول بیشتر توجه کنید.

۱۵) هنگامی که دوستان به مسافرت رفته است از پرنده مورد علاقه او مراقبت می‌کنید، اما پرنده فرار می‌کند.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) احساس می‌کنید آدم غیر مسؤول و ناتوانی هستید.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) عهد می‌کنید که دفعه بعد بیشتر مراقب باشید.

۱۶) به صورت میهمان به خانه جدید همکاران می‌روید و روی فرش نو و کرم رنگ او شربت آلبالو می‌ریزید، اما احساس می‌کنید کسی متوجه آن نشده است.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) بعد از میهمانی تا دیر وقت می‌مانید تا برای تمیز کردن فرش کمک کنید.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) آرزو می‌کنید کاش به جای میهمانی به جای دیگری رفته بودید.

\*\*\*

### پرسشنامه پرخاشگری ارتباطی پنهان

ردیف	عبارات	۱	۲	۳	۴	۵	نسبتاً زیاد	نسبتاً کم
۱	زمانی که همسر از دست من عصبانی است، به من بی توجهی می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲	زمانی که همسر از دست من عصبانی است، از عشق ورزی و رابطه جنسی با من خودداری می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۳	همسر برای اینکه من را مجبور به انجام کاری کند، تهدیدم می‌کند که در صورت عدم انجام آن کار، مرا ترک می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۴	زمانی که همسر از دست من عصبانی است، به من توجه نمی‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۵	زمانی که احساسات همسر را جریحه دار می‌کنم، او سکوت می‌کند و با من صحبت نمی‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۶	تا زمانی که من خود را تسلیم خواسته های همسر نکنم، او مرا عمداً نادیده می‌گیرد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۷	همسر اطلاعات خصوصی مربوط به مرا با دیگران در میان می‌گذارد و نگرش آنها را	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷



							نسبت به من تغییر می‌دهد.	
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	همسرم با رفتارش باعث می‌شود که دیگران به او توجه کنند و این مسئله مرا آشفته می‌سازد.	۸
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	همسرم تلاش می‌کند از طریق درمیان گذاشتن اطلاعات منفی من با دیگران، به محبوبیتم آسیب برساند.	۹
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	همسرم تلاش می‌کند، مرا در نزد دیگران شرمنده کند و احمق جلوه دهد.	۱۰
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	همسرم برای تحقیر کردن من، اطلاعات منفی که درباره من دارد را منتشر می‌کند.	۱۱
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	همسرم زمانی که از من چیزی می‌خواهد که مایل به انجام آن نیستم، مرا تهدید می‌کند که در صورت مخالفت با او، اطلاعات منفی که از من دارد را به دیگران می‌گوید.	۱۲

## Prediction of latent marital aggression and fear of intimacy based on self-compassion with the mediating role of guilt in married people

Parvaneh. Hamidikian<sup>1</sup>, Mojgan. Nicknam<sup>\*2</sup> & Pantea. Jahangir<sup>3</sup>

### Abstract

**Aim:** This study was aimed to predict latent marital aggression and fear of intimacy based on self-compassion with the mediating role of guilt in married people. **Method:** The present study was applied in terms of purpose. And in terms of the method of collecting the descriptive data, the correlation method was used. The statistical population of the study included four thousand married people working in the Islamic Republic of Iran Broadcasting in Tehran. According to Morgan's table, 350 married men and women were randomly selected as a sample and answered Reese (2011) Self-Compassion Questionnaire, Deskatner and Tellen Fear of Intimacy (1991), Nelson and Carroll (2006) Hidden Communication Aggression, and self-conscious of Tangney, Wagner, & Gramzow, 1989. Pearson correlation coefficient and path analysis were used for data analysis. **Results:** The findings of data analysis showed that there is a significant relationship between the effect of self-compassion on latent aggression with the mediation of guilt ( $\beta = 0.16$ ,  $P = 0.01$ ). And there is a significant relationship between the effect of self-compassion on fear of intimacy with the mediation of guilt ( $\beta = 0.19$ ,  $P = 0.01$ ). **Conclusion:** According to the obtained results, it can be concluded that guilt can play a mediating role between self-compassion and latent aggression, and fear of intimacy in married people.

**Keywords:** Latent Marital Aggression, Fear of Intimacy, Self-Compassion, Guilt

---

1. Assistant Professor, Department of Counseling, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran

2. \*Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Counseling, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran  
[Nicknam.mojgan@gmail.com](mailto:Nicknam.mojgan@gmail.com)

3. Assistant Professor, Department of Counseling, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran