

نقش میانجی شفقت خود در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و خودمهارگری

The mediating role of self-compassion on relationship between attachment styles and self-control

Mehdi Mesbahi

MSc in Clinical Psychology, Farabi Campus of Tehran University-Qom

Golnaz Rahimi*

MSc of Science in Inetraccional Technology and Education Teacher

rahimi5757@gmail.com

Elham Iran nejad

MSc in Clinical Psychology, Farabi Campus of Tehran University-Qom

مهدی مصباحی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، پردیس فارابی دانشگاه تهران، قم

گلناز رحیمی (نویسنده مسئول)

کارشناسی ارشد علوم تربیتی، دانشگاه آزاد واحد کرمانشاه و دبیر آموزش

و پرورش

الهام ایران نژاد

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، پردیس فارابی دانشگاه تهران، قم

Abstract

Owning the high capacity of self-control is an actively adaptive quality that enables people to live in a healthier and happier way. Self-control leads to positive outcomes like a healthier lifestyle, better financial situations, and better interpersonal relationships. In contrast, not having enough power of self-control can lead to adverse outcomes like having damaging behaviors. Hence, the present article has been done to determine the impact of the attachment styles on self-control, both directly and indirectly through the mediating role of self-compassion. Through available sampling, 245 psychologically healthy people, including 134 females and 111 males participated in the research. They answered the following questionnaires: self-compassion (SCS), attachment styles (RAAS) and self-control (SCS). Structural equation modeling was applied using AMOS software to analyze the data. The results showed that the secure attachment style predicts self-compassion positively and significantly, and anxious and avoidance attachment style negatively and significantly predict self-compassion. The results also showed a positive and significant relationship between self-compassion and self-control. The results also indicate that self-compassion mediates the relationship between secure attachment style and self-control positively and mediates the relationship between anxious and avoidant attachment styles negatively. Therefore, regarding the outcomes, attachment styles and childhood happenings can have an impact on individuals' self-compassion and self-control noticeably. And having a secure attachment style can help people regulate their emotions and behaviors in adulthood.

چکیده

ظرفیت بالای خودمهارگری به طور نیرومندی سازگارانه است و افراد را قادر می‌سازد تا شادتر و سالم‌تر زندگی کنند. خودمهارگری به نتایج مثبتی مثل سبک زندگی سالم‌تر، وضعیت مالی بهتر و روابط بین شخصی بهتر می‌انجامد، درحالی که شکست در خودمهارگری می‌تواند به معنی تسلیم در برابر این تکانه‌ها و انجام رفتارهای آسیب رسان باشد. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی‌گر شفقت خود در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و خودمهارگری انجام شد. شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر ۲۴۵ نفر (۱۳۴ زن و ۱۱۱ مرد) از افراد عادی جامعه بودند که به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند تا به پرسشنامه شفقت خود (SCS)، سبک‌های دلبستگی (RAAS) و خودمهارگری (SCS) پاسخ دهند. داده‌ها به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری با نرم‌افزار ایموس تحلیل شدند. یافته‌های پژوهش نشان داد سبک دلبستگی ایمن به صورت مثبت و معنادار و سبک‌های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی به صورت منفی و معنادار، شفقت خود را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، نتایج نشان‌دهنده رابطه مثبت و معنادار بین شفقت خود و خودمهارگری بود. در نهایت، نتایج نشان داد شفقت خود رابطه بین سبک دلبستگی ایمن با خودمهارگری را به صورت مثبت و رابطه بین سبک‌های اضطرابی و اجتنابی را به صورت منفی میانجی‌گری می‌کند. بنابراین با توجه به نتایج بدست آمده سبک‌های دلبستگی و اتفاقات کودکی می‌تواند در شفقت افراد نسبت به خود و همچنین خودمهارگری آن‌ها تاثیر بسزایی داشته باشد و در واقع کمک‌کننده تنظیم هیجانات و رفتار افراد در بزرگسالی باشند.

Key words: attachment styles, self-compassion, self-control

واژگان کلیدی: سبک‌های دلبستگی، شفقت خود، خودمهارگری

مقدمه

ویژگی خودمهارگری نقشی مهم در زندگی انسان امروز ایفا می‌کند و توانایی برای اعمال خودمهارگری یکی از مهم‌ترین و مفیدترین سازگاری‌های روان انسان است. خودمهارگری توانایی فرد برای قطع یا بازداري رفتار نامطلوب یا غیرقابل پذیرش از نظر اجتماعی و همچنین تغییر یا تنظیم رفتارها، افکار یا هیجانات است (تانگنی، بامیستر و بون^۱، ۲۰۰۴). در واقع خودمهارگری تنظیم خودانگیخته‌ی افکار احساسات و اعمال است زمانی که اهداف با ارزش پایدار با هدف لذت‌بخش زودگذر در تعارض قرار می‌گیرند (داکورت، تاکسر، اسکریس-وینکلر، گالا و گراس^۲، ۲۰۱۹). یک مثال کلاسیک از مهار خود، توانایی مقاومت در برابر و سو سه‌ی یک پاداش فوری با هدف دریافت یک پاداش معوق است (میچل، شودا و پیک^۳، ۱۹۸۸). ظرفیت بالای خودمهارگری به شکل نیرومندی سازگاران است اما افراد در برخورداری از این ظرفیت متفاوت هستند و بعضی از افراد بهتر از دیگران قادر به مدیریت زندگی خود، حفظ خلیقات، رعایت رژیم غذایی، محدودیت در مصرف مشروبات الکلی، پایبندی به وعده‌های خود، پس‌انداز کردن پول، پشتکار در کارها و رازداری هستند. ظاهراً این تفاوت‌ها ناشی از خودمهارگری متفاوت است که افراد را قادر می‌سازد موفقیت و بهزیستی بیشتری در زندگی خود تجربه نمایند (تانگنی و همکاران، ۲۰۰۴).

از جمله عوامل مؤثر در شکل‌گیری و تحول خودمهارگری روش‌های تربیتی و اجتماعی کردن کودک است. دلبستگی بین والد و فرزند موجب می‌شود والدین بتوانند تمایل و توان خودمهارگری را در کودکان خود ایجاد نمایند (هیرشی، ۲۰۰۲؛ به نقل از آوارز-یورا^۴، ۲۰۰۶). دلبستگی به معنای پیوند یا ارتباط عاطفی بین فرد و نگاره‌ی دلبستگی (معمولاً یک مراقب) است. بر طبق نظریه‌ی دلبستگی (بالبی^۵، ۱۹۷۸) تعامل نگاره‌ی دلبستگی به صورت بازنمایی ذهنی در حافظه‌ی فرد ذخیره شده و بر اساس مدل‌های فعال از خود و دیگران پرورش می‌یابد. رفتارها و هیجانات افراد تحت تأثیر این مدل‌های فعال هستند و برخی ساختارهای وابسته به این مدل‌ها، از جمله تنظیم هیجانات، بر خودمهارگری اثر می‌گذارند (فیرون، بیکرمنز-کراننبرگ، ون‌ایزندوون، لاپسلی و روسیمن^۶، ۲۰۱۰). پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که افراد توانایی کنترل هیجانی (حوزه‌ی مهم در خودمهارگری) را از طریق تعامل موفقیت‌آمیز با مراقبان خود پرورش می‌دهند (کسیدی، ۱۹۹۴؛ به نقل از نی، لی و وازسونی^۷، ۲۰۱۶).

نظریه‌ی خودمهارگری (گاتفردسون و هیرسچی^۸، ۱۹۹۰) اهمیت دلبستگی به والدین (یا صمیمیت با والدین) در پرورش خودمهارگری را بیان می‌کند. بر اساس این نظریه والدین می‌توانند به فرزندان خود، خودمهارگری را از طریق نظارت بر رفتار آن‌ها، تشخیص رفتار نامطلوب و تأدیب به موقع این رفتارها آموزش دهند. بنابراین دلبستگی یا صمیمیت با والدین پیش‌شرط لازم برای خودمهارگری است. علاوه بر این، دلبستگی و خودمهارگری در دوران کودکی متقابلاً بر یکدیگر اثر می‌گذارند (ملدرا، یونگ، های و فلکسون^۹، ۲۰۱۲) و دلبستگی به مادر به‌طور معناداری با خودمهارگری ارتباط دارد (میلر، جنینگز، آوارز-یورا، لانزا-کادوس^{۱۰}، ۲۰۰۹). بنا بر آنچه گفته شد به نظر می‌رسد خودمهارگری با سبک‌های دلبستگی رابطه دارد اما آیا این رابطه خطی و ساده است یا متغیرهای دیگری این رابطه را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟ از آنجاکه شفقت خود^{۱۱} رابطه‌ی تنگاتنگی با دلبستگی و مفاهیم نزدیک به خودمهارگری دارد ممکن است این رابطه را میانجی‌گری کند.

شفقت خود به بیان ساده هدایت شفقت به درون است. شفقت خود احساس گشودگی نسبت به رنج خود و همچنین تمایل به تسکین این رنج با مهربانی است (نف و گرم^{۱۲}، ۲۰۱۷). این سازه شامل سه بعد است که می‌تواند کلید پرورش فرایندهای خودتنظیمی مانند توجه و ارزیابی رفتارهای جاری و خودتنظیمی باشد (تری و لیری^{۱۳}، ۲۰۱۱). این سه مؤلفه شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت

1. Tangney, Baumeister & Boone

2. Duckworth, Taxer, Eskreis-Winkler & Galla

3. Mischel, Shoda & Peake

4. Alvarez-Rivera

5. Bowlby

6. Fearon, Bakermans, Kranenburg, Van IJzendoorn, Lapsley & Roisman

7. Nie, Li & Vazsonyi

8. Gottfredson, & Hirschi

9. Meldrum, Young, Hay & Flexon

10. Miller, Jennings, Alvarez-Rivera & Lanza-Kaduce

11. Self-Compassion

22. Neff & Germer

33. Terry & Leary

خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و بهوشیاری در مقابل همانندسازی افراطی است. ترکیب این سه مؤلفه مشخصه‌ی فردی است که به خود شفقت می‌ورزد (نف، ۲۰۰۳). نگرش حمایت‌گرانه از خود با بسیاری از پیامدهای روان‌شناختی مثبت در رابطه با خود و دیگران در ارتباط است (نف و گرمر، ۲۰۱۷). نف و مک‌گهی^۱ (۲۰۱۰) در بررسی رابطه‌ی شفقت خود و دلبستگی دریافتند احساس ارزش و پیوند تجربه شده توسط فرد با سبک دلبستگی ایمن، تسهیلگر رشد شفقت ورزی به خود است و به هنگام رنج و شکست طریقی که افراد با خود رفتار می‌کنند برگرفته از الگودهی والدینشان است اما دلبستگی اضطرابی و اجتنابی رابطه‌ی منفی با شفقت خود دارند (نف و مک‌گهی، ۲۰۱۰؛ وی، لیاو، کو و شافر^۲، ۲۰۱۱؛ شبانی، محمودی، بناب، امامی پور و سپاه منصور، ۱۳۹۴).

از سوی دیگر سازه‌ی شفقت خود با سبک‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجانات نیز مرتبط است (دیدریک، گرانت، هافمن، هیلر و برکینگ^۳، ۲۰۱۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهند شفقت خود می‌تواند بین تجربه‌ی آزار در دوران کودکی و بد تنظیمی هیجانی در بزرگسالی میانجی‌گری کند (وتس، دیر، لی و وکرل^۴، ۲۰۱۱). همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که شفقت خود تسهیلگر تمام مراحل تنظیم خود (تنظیم اهداف، اقدام کردن، توجه، ارزیابی و تنظیم هیجانات) است (تری و لیری، ۲۰۱۱). شفقت خود علاوه بر این که رابطه‌ی مثبت و معناداری با خودمهارگری دارد، نقش تعدیل‌کننده در رابطه‌ی بین خودمهارگری و سلامت روان دارد (سعیدی، بهرامی و علیپور، ۲۰۱۴).

با توجه به آنچه گفته شد و با در نظر گرفتن این امر که اکثر مشکلات فردی و اجتماعی به لحاظ نظری به علت کمبود خودمهارگری است (بامیستر، وهس و تیس^۵، ۲۰۰۷). پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا شفقت خود می‌تواند به‌عنوان یک میانجی در رابطه‌ی بین سبک‌های دلبستگی و خودمهارگری عمل کند؟

روش

طرح پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است و جامعه آماری این پژوهش افراد عادی جامعه بودند که تعداد ۲۴۵ نفر (۱۳۴ زن و ۱۱۱ مرد) از آن‌ها به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. این افراد به صورت آنلاین به سه پرسشنامه شفقت خود (فرم کوتاه)، خودمهارگری و سبک‌های دلبستگی پاسخ دادند. تحلیل داده‌ها از طریق روش مدل‌یابی معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزار AMOS صورت گرفت.

ابزار سنجش

مقیاس خودمهارگری (SCS^۶): این مقیاس دارای ۱۳ ماده است که برای ارزیابی توانایی تسلط و تغییر پاسخ‌های درونی افراد (مانند افکار و احساسات)، جلوگیری از تمایلات رفتاری نامقبول (مانند برانگیختگی‌ها) و توانایی ایستادگی در کارهای مهم طراحی شده است. پاسخ‌ها در یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (اصلاً شبیه من نیست) تا ۵ (کاملاً شبیه من است) نمره‌گذاری می‌شوند. ماده‌هایی که دارای کلمات منفی هستند به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. بنابراین نمرات بالا در کل مقیاس نشان‌دهنده خودمهارگری بالای افراد است. همسانی درونی این مقیاس در دو مطالعه جداگانه ۰/۸۳ و ۰/۸۹ و اعتبار باز آزمایی آن ۰/۸۷ گزارش شده است (تانگنی و همکاران، ۲۰۰۴). ضریب آلفای کرونباخ در یک مطالعه‌ی ایرانی ۰/۷۴ گزارش شده است (طاهباز، حسین زاده، قربانی و نبوی، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر پس از تحلیل عاملی تأییدی برای برازش بهتر مدل سوالات ۱، ۷، ۸ و ۱۱ حذف شدند.

مقیاس شفقت خود (SCS^۷): فرم کوتاه مقیاس شفقت خود (ریس، پومیر، نف و گکت^۸، ۲۰۱۱) شامل ۱۲ ماده است و پاسخ‌ها در آن در یک دامنه ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) قرار می‌گیرند. این مقیاس سه مؤلفه‌ی ۲ قطبی را در قالب ۶ برمقیاس مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود (معکوس)، بهوشیاری در مقابل همانندسازی افراطی (معکوس) و اشتراکات انسانی در مقابل انزوا (معکوس) اندازه‌گیری می‌کند. در مطالعه‌ی ریس و همکاران (۲۰۱۱) اعتبار فرم کوتاه این مقیاس تأیید شده است

1. Neff & McGehee

2. Wei, Liao, Ku & Shaffer

3. Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller & Berking

4. Vettese, Dyer, Li & Wekerle

5. Baumeister, Vohs & Tice

8. Self- Control Scale

7. Self- Compassion Scale

8. Raes, Pommier, Neff & Gucht

The mediating role of self-compassion on relationship between attachment styles and self-control

(همسانی درونی = ۰/۸۶). در مطالعات ایرانی نیز آلفای کرونباخ فرم کوتاه این مقیاس ۰/۶۸ گزارش شده است (سبزه آرای لنگرودی و همکاران، ۱۳۹۳). همچنین مؤمنی و همکاران (۱۳۹۲) روایی همگرا و واگرایی فرم بلند مقیاس شفقت خود و پایایی باز آزمایی آن را نشان داده‌اند. در پژوهش حاضر پس از تحلیل عاملی تأییدی برای برازش بهتر مدل سوالات ۲، ۵، ۶ و ۹ حذف شدند.

مقیاس دلبستگی بزرگسال کولینز و رید^۱ (RAAS^۲): این مقیاس شامل خودارزیابی از مهارت‌های ایجاد روابط و خودتوصیفی شیوه شکل‌دهی روابط دلبستگی نسبت به چهره‌های دلبستگی نزدیک است و مشتمل بر ۱۸ ماده است که از طریق علامت‌گذاری روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای (از نوع لیکرت) از «به‌هیچ‌وجه با خصوصیات من تطابق ندارد» (۱) تا «کاملاً با خصوصیات من تطابق دارد» (۵)، سنجیده می‌شود. این پرسشنامه دارای ۳ زیرمقیاس است: زیرمقیاس وابستگی که میزان اطمینان و تکیه کردن آزمودنی به دیگران را نشان می‌دهد، زیرمقیاس نزدیکی که میزان صمیمیت و نزدیکی عاطفی آزمودنی با دیگران را می‌سنجد و زیرمقیاس اضطراب که میزان نگرانی فرد از طرد شدن را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. به هر یک از این زیرمقیاس‌ها ۶ عبارت اختصاص یافته است. افرادی که امتیاز آن‌ها در زیرمقیاس نزدیکی و وابستگی بالاتر از متوسط و در زیرمقیاس اضطراب کمتر از متوسط باشند دارای سبک دلبستگی ایمن، افرادی که امتیاز آن‌ها در زیرمقیاس اضطراب بالاتر از متوسط و در زیرمقیاس‌های نزدیکی و وابستگی متوسط باشد دارای سبک دلبستگی اضطرابی و افرادی که امتیاز آن‌ها در هر سه زیرمقیاس پایین باشد دارای سبک دلبستگی اجتنابی هستند. نتایج تحلیل عوامل جهت بررسی روایی این آزمون نشان داد که این آزمون از سه خرده مقیاس (دلبستگی ایمن، اجتنابی و دو سوگرا یا اضطرابی) برخوردار است (پاکدامن، ۲۰۰۱). کولینز و رید میزان آلفای کرونباخ را برای زیرمقیاس‌های ایمن، اجتنابی و اضطرابی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۸ و ۰/۸۵ گزارش نمودند. در پژوهش پاکدامن (۱۳۸۰) پایایی آزمون - بازآزمون این مقیاس ۰/۹۵ گزارش شده است. در پژوهش حاضر پس از تحلیل عاملی تأییدی برای برازش بهتر مدل سوالات ۲، ۴، ۵، ۶، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۶ و ۱۷ حذف شدند.

یافته‌ها

از مجموع ۲۴۵ نفر شرکت‌کننده در پژوهش حاضر، ۵۵/۱ درصد زن و ۴۴/۹ درصد مرد بودند. اکثریت افراد نمونه، دارای سطح تحصیلی لیسانس (۴۱/۶ درصد) و فوق‌لیسانس (۴۲/۴ درصد) بودند. میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کننده‌ها که در دامنه‌ی ۲۰ تا ۵۵ سال قرار داشتند، به ترتیب برابر با (۳۴/۶۷ و ۸/۵۳) بود. در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات سبک‌های دلبستگی، شفقت به خود و خودمهارگری در افراد نمونه (N=۲۴۵)

میانگین ± انحراف معیار	کمینه	بیشینه
۸/۷۹ ± ۲/۳۴	۰	۱۲
۵/۴۶ ± ۲/۶۳	۰	۱۲
۴/۹۴ ± ۲/۸۵	۰	۱۲
۲۰/۵۸ ± ۴/۸۱	۷	۳۰
۳۰/۴۶ ± ۵/۴۹	۱۱	۴۰

در پژوهش حاضر برای بررسی برای همبستگی درونی متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

1. Collins & Reed

2. Revised Adult Attachment Scale

جدول ۲: همبستگی درونی متغیرهای پژوهش

ردیف	متغیر	۱	۲	۳	۴
۱	خودمهارگری	-	-	-	-
۲	شفقت به خود	۰/۵۴**	-	-	-
۳	دل بستگی ایمن	۰/۳۲**	۰/۵۴**	-	-
۴	دل بستگی اجتنابی	-۰/۳۵**	-۰/۴۸**	-۰/۳۸**	-
۵	دل بستگی اضطرابی	-۰/۴۴**	-۰/۵۰**	-۰/۳۶**	۰/۴۸**

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که شفقت به خود و سبک دل بستگی ایمن با خودمهارگری رابطه مثبت معناداری دارند ($P \leq 0/01$)، اما بین سبک‌های دل بستگی اجتنابی و اضطرابی با میزان خودمهارگری، رابطه منفی معناداری وجود دارد ($P \leq 0/01$). همچنین بین سبک دل بستگی ایمن و شفقت به خود رابطه مثبت معناداری وجود دارد ($P \leq 0/01$)، در مقابل بین سبک‌های دل بستگی اجتنابی و اضطرابی با شفقت به خود رابطه منفی معناداری وجود دارد ($P \leq 0/01$). بین سبک دل بستگی ایمن با سبک‌های اجتنابی و اضطرابی رابطه منفی معناداری وجود دارد، اما بین سبک‌های دل بستگی اجتنابی و اضطرابی رابطه مثبت معناداری وجود دارد ($P \leq 0/01$). این روابط حاکی از این است که سبک‌های دل بستگی می‌توانند در ایجاد خودمهارگری نقش داشته باشند. به نظر می‌رسد افزایش دل بستگی ایمن، افزایش خودمهارگری را در پی دارد و افزایش دل بستگی اجتنابی و اضطرابی، باعث کاهش خودمهارگری می‌شود. اینکه آیا سبک‌های دل بستگی با میانجی‌گری شفقت به خود با خودمهارگری ارتباط دارند، در قسمت مدل معادلات ساختاری است.

الگوی مفهومی پیشنهادی پژوهش از طریق الگویابی معادله‌ی ساختاری بررسی شد، نتایج حاصل از برازش این الگو در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: شاخص‌های برازش مربوط به الگوی پیشنهادی پژوهش

الگو	X^2	Df	P	GFI	CFI	NFI	RMSEA
الگوی پیشنهادی	۴۳۷/۷۸	۲۴۱	۰/۰۰۰۱	۰/۸۶	۰/۸۹	۰/۸۰	۰/۰۶

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، شاخص‌های برازش نشان می‌دهند که مقدار کای دو برابر $437/78$ ($P \leq 0/01$) و معنادار است، با توجه معناداری مجذور کای، مدل پیشنهادی از برازش خوبی برخوردار نیست. از آنجاکه مجذور کای نسبت به حجم نمونه و پیچیدگی مدل حساس است، لذا از اندازه‌های برازش جایگزین نیز برای ارزیابی قابل قبول بودن مدل استفاده می‌شود. شاخص نیکویی برازش (GFI) برابر با $0/86$ ، شاخص نیکویی برازش تعدیل‌یافته (CFI) برابر با $0/89$ ، شاخص نیکویی برازش هنجار شده (NFI) برابر با $0/80$ به دست آمده‌اند. لذا با توجه به اینکه میزان همگی این شاخص‌ها کمتر از میزان $0/90$ هستند، مشخص می‌شود که اندازه شاخص‌ها حاکی از عدم برازش الگوی اندازه‌گیری با الگوی ساختاری پیشنهادی دارد.

به همین جهت با بررسی میزان بار عاملی متغیرهای پیش‌بین، میانجی و ملاک، برخی از متغیرها که بار عاملی معناداری نداشتند از مدل پیشنهادی حذف شدند و مدل مجدد طراحی گردید. نتایج حاصل از برازش این الگو در جدول ۴ ارائه شده است.

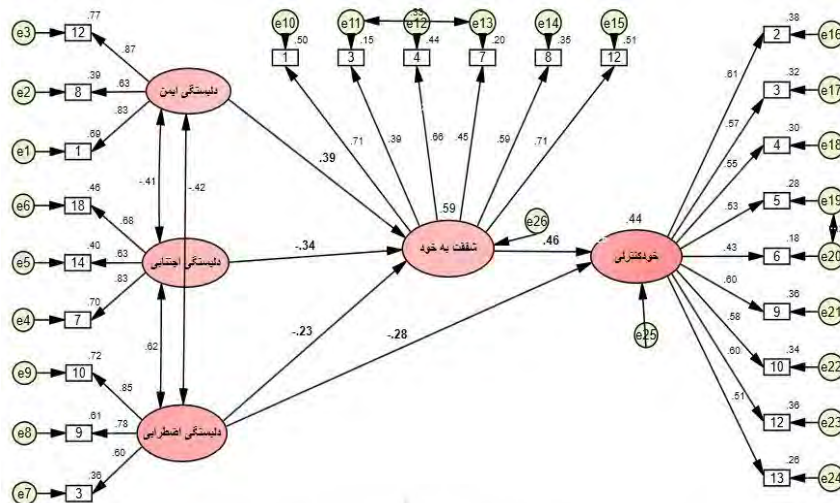
جدول ۴: شاخص‌های برازش مربوط به الگو اصلاحی پژوهش

الگو	X^2	df	P	GFI	CFI	NFI	RMSEA
الگوی اصلاحی	۳۶۵/۷۸	۲۳۹	۰/۰۰۰۱	۰/۹۲	۰/۹۵	۰/۹۴	۰/۰۵

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، شاخص نیکویی برازش (GFI) برابر با $0/92$ ، شاخص نیکویی برازش تعدیل‌یافته (CFI) برابر با $0/95$ ، شاخص نیکویی برازش هنجار شده (NFI) برابر با $0/94$ به دست آمده‌اند. اندازه شاخص‌های حاصل از بررسی برازش الگوی ساختاری دوم، حاکی از برازش خوب مدل است. تقریب ریشه میانگین مجذور خطا (RMSEA) برابر با $0/05$ به دست آمده است و کمتر از میزان $0/08$ است و این شاخص نیز بیانگر برازش خوب مدل است.

The mediating role of self-compassion on relationship between attachment styles and self-control

نمودار ۱ ضرایب و واریانس تبیین شده متغیرهای مربوط به الگوی برازش شده پژوهش را نشان می‌دهند. اعداد روی پیکان‌ها ضرایب بتای استاندارد شده و اعداد روی بیضی‌ها مربوط به واریانس تبیین شده هر یک از متغیرهاست.



نمودار ۱: الگوی نهایی مربوط به رابطه سبک‌های دلبستگی و خودمهارگری با میانجی‌گری شفقت به خود

در جدول ۵ ضرایب و واریانس تبیین شده مدل برازش شده مبنی بر رابطه سبک‌های دلبستگی و خودمهارگری با میانجی‌گری شفقت به خود ارائه گردیده است.

جدول ۵. ضرایب و واریانس تبیین شده مدل برازش شده

مسیرهای موجود در الگو	تأثیرات		سطح معناداری	وار یانس تبیین شده (R ²)
	مستقیم	غیرمستقیم کلی		
دلبستگی ایمن - شفقت به خود	۰/۳۹	-	۰/۰۰۱**	۰/۵۹
دلبستگی اجتنابی - شفقت به خود	-۰/۳۴	-	۰/۰۰۴*	
دلبستگی اضطرابی - شفقت به خود	-۰/۲۳	-	۰/۰۱*	
شفقت به خود - خودمهارگری	۰/۴۶	-	۰/۰۰۱**	۰/۴۴
دلبستگی ایمن - خودمهارگری	-	۰/۱۸	۰/۰۰۹**	
دلبستگی اجتنابی - خودمهارگری	-	-۰/۱۶	۰/۰۰۵*	
دلبستگی اضطرابی - خودمهارگری	-۰/۲۸	-۰/۱۲	۰/۰۱**	

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که سبک دلبستگی ایمن با (B=۰/۳۹) رابطه مثبت معناداری با شفقت به خود دارد، اما سبک‌های دلبستگی اجتنابی با (B=-۰/۳۴) و اضطرابی با (B=-۰/۲۳) رابطه منفی معناداری با شفقت به خود دارد (p≤۰/۰۱). این متغیرها در کل ۵۹ درصد از واریانس‌های شفقت به خود را تبیین می‌کند. همچنین نتایج نشان داد که شفقت به خود با (B=۰/۴۶) رابطه مثبت معناداری با خودمهارگری دارد (p≤۰/۰۱). از طرفی از بین سبک‌های دلبستگی تنها سبک دلبستگی اضطرابی به صورت منفی، رابطه مستقیم معناداری با خودمهارگری دارد (B=-۰/۲۸)، اما بین سبک‌های دلبستگی ایمن و اجتنابی با خودمهارگری رابطه مستقیم معناداری مشاهده نشد. همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، شفقت به خود توانسته است نقش میانجی معناداری در رابطه سبک‌های دلبستگی و خودمهارگری ایفا کند. نتایج حاکی از این است که سبک دلبستگی ایمن با (B=۰/۱۸) به صورت مثبت، رابطه غیرمستقیم معناداری با خودمهارگری دارد و سبک‌های دلبستگی اجتنابی با (B=-۰/۱۶) و اضطرابی با (B=-۰/۱۲) به صورت منفی،

رابطه غیرمستقیم معناداری با خودمهارگری دارند ($p \leq 0/01$). به طور کلی ۴۴ درصد از واریانس های خودمهارگری بر اساس ترکیب خطی از سبک های دلبستگی ایمن، اضطرابی، اجتنابی و شفقت به خود پیش بینی شده است.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با بهره گیری از مبانی نظری سبک های دلبستگی، شفقت به خود و خودمهارگری با هدف بررسی رابطه ی موجود بین این متغیرها و نیز بررسی نقش میانجی شفقت خود بود. یافته های حاصل از این پژوهش نشان داد که سبک دلبستگی ایمن با شفقت خود رابطه ی مثبت و معناداری دارد و دلبستگی اجتنابی و اضطرابی با شفقت خود رابطه ی منفی و معناداری دارد. همچنین شفقت خود رابطه ی مثبت و معناداری با خودمهارگری نشان داد. بین سبک های دلبستگی تنها دلبستگی اضطرابی به صورت منفی رابطه ی مستقیم و معناداری با خودمهارگری دارد. در نهایت یافته ها حاکی از این بود که تمام سبک های دلبستگی با میانجی گری شفقت خود بر خودمهارگری اثر می گذارند. دلبستگی ایمن به صورت غیرمستقیم و از طریق شفقت خود خودمهارگری را افزایش می دهد و سبک های دلبستگی نایمن (اجتنابی و اضطرابی) با کاهش شفقت خود، خودمهارگری افراد را کاهش می دهند.

یافته های پژوهش حاضر همسو با پژوهش رجبی و مقامی (۱۳۹۳) و همچنین جونگ و همکاران (۲۰۱۷) است که نشان داده بودند بین سبک های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی با شفقت خود رابطه ی منفی وجود دارد. در واقع می توان گفت افراد با دلبستگی سطوح بالاتر تنظیم هیجان و سازگاری (کوپر، شیور، وکالینز^۱، ۱۹۹۸) و تجربه ی بیشتر سطح بهزیستی روان شناختی (لاو و مورداک^۲، ۲۰۰۴) و شفقت خود بالاتر (پینگ، دیویس، اودان و پال^۳، ۲۰۱۵) گزارش می کنند. همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان دهنده ی این بود که بین شفقت خود و خودمهارگری افراد رابطه ی مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته با یافته های پژوهش تری و لیری (۲۰۱۱) و سعیدی، بهرامی و علیپور (۲۰۱۴) همسوست. در نهایت نتایج نشان داد بین سبک های دلبستگی اضطرابی و خودمهارگری رابطه ی منفی و معنادار وجود دارد. همچنین سبک دلبستگی ایمن و اجتنابی تأثیر غیرمستقیم از طریق شفقت خود بر خودمهارگری افراد دارند. این یافته با نتایج پژوهش تانگنی و همکاران (۲۰۰۴) که رابطه ی سبک های دلبستگی با خودمهارگری را مورد سنجش قرار داده اند و بشارت و همکاران (۱۳۹۳) که به بررسی نقش میانجی خودمهارگری در رابطه بین سبک های دلبستگی و مشکلات بین شخصی پرداخته بودند، همخوانی دارد.

در تبیین یافته ی نخست پژوهش می توان گفت وقتی شخص به ضعف های شخصی اش نگاه می کند و آن ها را مورد بررسی قرار می دهد، شفقت خود وی را در برابر خودارزیابی اضطرابی حمایت می کند و از طرفی افراد با سبک دلبستگی ایمن نگاه مثبت تری به خودشان دارند و دیدگاه آن ها نسبت به خودشان مثبتی بر توانایی بر بهبود شرایط است و در واقع آنان به خاطر امنیت روانی که دارند در رویارویی با مسائل و مشکلات زندگی می توانند تنظیم هیجان بالایی داشته باشند و همچنین هیجان و مشکلات زندگی برای این افراد جزئی از طبیعت زندگی است. توانایی فرد در تنظیم هیجان، رشد فراخود و همدلی، همگی مستلزم داشتن یک دلبستگی ایمن است (خوشابی و ابوحمزه، ۱۳۸۶).

به نظر می رسد طریقی که افراد با خود رفتار می کنند بازتاب روشی است که نگاره های دلبستگی با آن ها رفتار نموده اند. افراد با میزان بالای دلبستگی اضطرابی و اجتنابی کمتر خود شفقت ورز هستند که بیانگر این است که در گسترش مهربانی و بخشایشگری نسبت به خود دچار مشکل هستند. همچنین افراد با سطوح بالاتر دلبستگی اضطرابی احتمالاً بیشتر خود انتقادگر (مانند مدل فعال درونی) هستند و بیشتر توسط پریشانی های شخصی شان احساس سنگینی می کنند. بنابراین، آن ها احتمالاً خودشان را دوست ندارند، تجارب منفی شان را که فقط برای آن ها اتفاق افتاده است اغراق می کنند و در تفکرها و احساس های دردناکشان غرق می شوند (سطوح پایین شفقت خود). در نقطه ی مقابل، چنانچه نف و مک گهی (۲۰۱۱) دریافتند تجربه ی دلبستگی ایمن باعث می شود افراد این مراقبت گری والدین را در آینده نسبت به خود گسترش دهند. احتمالاً افراد با دلبستگی ایمن قادرند به بی کفایتی هایشان با درک و صبوری پاسخ دهند و همچنین از توانایی اقرار به افکار و احساسات خود بدون غرق شدن در آن ها برخوردار هستند. از لحاظ نظری، افرادی که خودبازنمایی هایشان بر

¹. Cooper, Shaver & Collins

². Love & Murdock

³. Pepping, Davis, O'Donovan & Pal

The mediating role of self-compassion on relationship between attachment styles and self-control

اساس ویژگی‌های نگاره‌ی دلبستگی همچون پاسخگویی همراه با حساسیت، شفقت و همدلی است می‌توانند به هنگام مواجهه با شرایط چالش‌برانگیز این ویژگی‌ها را در رابطه با خود به کار گیرند (میکولینسر و شیور^۱، ۲۰۰۴).

از طرفی شفقت خود تسهیلگر تمام مراحل تنظیم خود (تنظیم اهداف، اقدام کردن، توجه و ارزیابی و تنظیم هیجانات) است (تری و لیری، ۲۰۱۱). شفقت ورزی به خود از طرق مختلف به‌منزله‌ی راهبردی برای تنظیم هیجان عمل می‌کند که در آن فرد از تجارب هیجانی دردناک اجتناب نمی‌کند بلکه تلاش می‌کند احساسات خود را با مهربانی بپذیرد. بنابراین عواطف منفی به عواطف مثبت تبدیل شده و فرد راهکارهای جدیدی برای مقابله می‌یابد (نف، ۲۰۰۹). این هیجانات مثبت می‌تواند تنظیم خود را تسهیل نماید (بامیستر و همکاران، ۲۰۰۷). به‌علاوه خودمهارگری در شرایطی مطرح می‌شود که تعارضی وجود داشته باشد. این تعارضات، اغلب با اضطراب و عواطف منفی همراه است که به فرد انگیزه می‌دهد تا رفتار خود را تنظیم نماید (الکینز-براون، تپر و اینزلیچت^۲، ۲۰۱۷). به نظر می‌رسد مهربانی با خود و دیدن تجربه‌ی جاری در بستر تجربیات بشری باعث تنظیم این هیجانات در طریقی سودمند می‌شود و مانع از پری‌شانی هیجانی که تهدیدی اساسی برای تنظیم خود است می‌گردد (واگنر و هتر سون^۳، ۲۰۱۵) اما افرادی که شفقت خود پایینی دارند با دفاعی بودن و انکار، با این عواطف منفی برخورد می‌نمایند و بدین‌وسیله خودمهارگری در این افراد کاهش می‌یابد. از سوی دیگر مطالعات نشان می‌دهد افرادی که توجهی بهوشیارانه و غیرقضاوتی همراه با پذیرش به تجارب خویش در زندگی دارند، بهتر می‌توانند به تنظیم خود در زندگی بپردازند (گریسون و برنتلی^۴، ۲۰۰۸). بهوشیاری که از مؤلفه‌های شفقت خود است می‌تواند از دو طریق بر خودمهارگری اثر بگذارد. افزایش آگاهی سبب توجه به عواطف منفی ناشی از تعارض اهداف می‌شود و افراد نیروی بیشتری در پاسخ به آن عاطفه در روش‌های کنترل‌شده می‌یابند و افزایش پذیرش، گرایش عاطفه‌ی منفی برای قطع رفتار جاری، توجه به تعارض هدفها و انگیزه برای اصلاح رفتار را بالا می‌برد (الکینز-براون و همکاران^۴، ۲۰۱۷).

به‌طور کلی بر اساس نتایج پژوهش حاضر می‌توان گفت فراهم کردن امنیت فیزیکی و روانی برای افراد در کودکی و همچنین در دسترس بودن والدین و پاسخگویی به‌موقع به افراد بزرگسال کمک می‌کند تا در بزرگسالی بتوانند شفقت خود و خودمهارگری بالاتری داشته باشند. همچنین شفقت خود در زمان شرایط سخت می‌تواند به افراد کمک کند تا مدیریت و خودمهارگری بالاتری داشته باشند. از محدودیت‌های پژوهش حاضر این است که روی نمونه‌ای از افراد عادی جامعه و به صورت آنلاین انجام شده است. در پژوهش‌های بعدی می‌توان در نمونه‌های بالینی به بررسی دقیق‌تر پرداخت. همچنین با توجه به این‌که برای جمع‌آوری داده از پرسش‌نامه خودسنجی استفاده شد بهتر است در به‌کارگیری یافته‌های پژوهش جانب احتیاط رعایت شود.

منابع

- بشارت، م؛ ع؛ خلیلی اردکانی، ن؛ غلامعلی لوانسانی، م. (۱۳۹۳). نقش میانجی‌گری خودمهارگری در ارتباط با تعامل سبک‌های دلبستگی و مشکلات بین شخصی. *علوم روانشناختی*؛ ۱۱۳(۵۰).
- پاکدامن، ش. (۱۳۸۱). بررسی ارتباط بین دلبستگی و جامعه‌طلبی در نوجوانان. پایان‌نامه‌ی دکتری، دانشکده روانشناسی دانشگاه تهران.
- خوشایبی، ک؛ ابوحزمه، ا. (۱۳۸۶). جان‌بالی نظریه دلبستگی. تهران: دانژه.
- رجبی، غ؛ مقامی، ا. (۲۰۱۵). شفقت خود به‌عنوان میانجی بین ابعاد دلبستگی با بهزیستی ذهنی: یک مدل تحلیل مسیر. *روانشناسی سلامت*؛ ۴(۱۶)، ۸۳-۱۰۰.
- رستمی، م؛ عبدی، م؛ حیدری، ح. (۲۰۱۴). رابطه‌ی انواع بدرفتاری در دوران کودکی با شفقت بر خود و سلامت روانی در افراد متأهل. *اصول بهداشت روانی*؛ ۱۱۶(۶۱)، ۶۱-۷۳.
- سرافراز، م؛ قربانی، ن؛ جواهری، ع. (۱۳۹۲). خودمهارگری: ظرفیتی واحد یا دوجبه‌ی؟ تمایز بین وجوه بازدارندگی و برانگیزندگی در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. *فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی*؛ ۶(۴)، ۶۹-۷۵.
- سعیدی، ض؛ بهرامی، ا؛ علیپور، ا. (۲۰۱۴). خودمهارگری و سلامت: نقش تعدیل‌کننده شفقت خود. *فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی سلامت*؛ ۵(۱۹)، ۸۸-۱۰۲.

1. Mikulincer & Shaver

2. Elkins-Brown, Teper & Inzlicht

3. Wagner & Heatheron

4. Greeson and Brantley

- شبانلی، ر؛ محمودی، غ؛ غباری، ب؛ امامی‌پور، س؛ سپاه‌منصور، م. (۲۰۱۵). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سبک‌های دلبستگی و شفقت به خود در مادران دانش‌آموزان دوره ابتدایی شهر ارومیه. *زن و مطالعات خانواده*؛ ۷(۲۷)، ۹۴-۷۳.
- طاهباز حسین‌زاده، س؛ قربانی، ن و؛ نبوی، م. (۱۳۹۰). مقایسه گرایش شخصیتی خودتخریبی و خودشناسی انسجامی در بیماران مبتلا به مالتیپل اسکروز و افراد سالم، *روانشناسی معاصر*؛ (۶)، ۴۶-۳۵.
- Alvarez-Rivera, L. L. (2006). *Effects of Parental Attachment on Self-control: A Look at Attachments Among Puerto Rican High School Students* (Doctoral dissertation, University of Florida).
- Baumeister, F., Vohs, D., and Tice, D. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Association for Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- Bowlby, J. (1978). Attachment and loss. Vol. 2, Separation, anxiety and anger. Pimlico.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of personality and social psychology*, 74(5), 1380.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour research and therapy*, 58, 43-51.
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. A. r. o. p. (2019). Self-control and academic achievement. *70*, 373-399.
- Elkins-Brown, N., Teper, R., Inzlicht, M. (2017). How mindfulness enhances self-control. *Mindfulness in social psychology*, 65-78.
- Fearon, R. P., Bakermans-Kranenburg, M. J., Van IJzendoorn, M. H., Lapsley, A. M., & Roisman, G. I. (2010). The significance of insecure attachment and disorganization in the development of children's externalizing behavior: a meta-analytic study. *Child development*, 81(2), 435-456.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press.
- Greeson, J., & Brantley, J. (2009). Mindfulness and anxiety disorders: Developing a wise relationship with the inner experience of fear. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 171-188). Springer, New York, NY.
- Logue, A. W. (1988). Research on self-control: An integrating framework. *Behavioral and Brain Sciences*, 11(4), 665-679.
- Love, K. M., & Murdock, T. B. (2004). Attachment to parents and psychological well-being: an examination of young adult college students in intact families and stepfamilies. *Journal of Family Psychology*, 18(4), 600.
- Meldrum, R. C., Young, J. T., Hay, C., & Flexon, J. L. (2012). Does self-control influence maternal attachment? A reciprocal effects analysis from early childhood through middle adolescence. *Journal of Quantitative Criminology*, 28(4), 673-699.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2004). Security-based self-representations in adulthood. *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications*, 159-195.
- Miller, H. V., Jennings, W. G., Alvarez-Rivera, L. L., & Lanza-Kaduce, L. (2009). Self-control, attachment, and deviance among Hispanic adolescents. *Journal of Criminal Justice*, 37(1), 77-84.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of personality and social psychology*, 54(4), 687.
- Neff, K., & Germer, C. J. T. O. H. o. C. S., (2017). Self-Compassion and Psychological. 371.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4), 211.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Nie, Y. G., Li, J. B., & Vazsonyi, A. T. (2016). Self-control mediates the associations between parental attachment and prosocial behavior among Chinese adolescents. *Personality and individual differences*, 96, 36-39.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104-117.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352-362.
- Vetteste, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9(5), 480-91.
- Vohs, K. D., Lasaleta, J. D., & Fennis, B. (2009). Self-regulation in the interpersonal sphere. Paper presented at the Psychology of Self-Regulation: Cognitive, Affective, and Motivational Processes (Sydney Symposium in Social Psychology).
- Wagner, D. D., & Heatherton, T. F. (2015). Self-regulation and its failure: The seven deadly threats to self-regulation. *APA handbook of personality and social psychology*, 1, 805-842.

The mediating role of self-compassion on relationship between attachment styles and self-control

Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of personality*, 79(1), 191-221.

