

## پیش بینی رغبت به ازدواج براساس شفقت به خود، خودانتقادی و خودکارآمدی در پسران مجرد ۲۰ تا ۳۰ سال

پدرام فروغی

کارشناسی ارشد، گروه مشاوره خانواده، دانشگاه شهید اشرفی اصفهانی، اصفهان، ایران.

سیمین قاسمی<sup>۱</sup>

استادیار، گروه مشاوره، دانشگاه شهید اشرفی اصفهانی، اصفهان، ایران.

### چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر پیش‌بینی رغبت به ازدواج براساس شفقت به خود، خودانتقادی و خودکارآمدی در پسران مجرد ۲۰ تا ۳۰ سال بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی و از نظر هدف بنیادی، و براساس داده‌ها، کمی بود. جامعه مورد مطالعه شامل پسران مجرد ساکن سپاهان شهر ۲۰ تا ۳۰ سال در سال ۱۴۰۲ بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس و براساس فرمول کوکران تعداد ۳۸۴ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند که از این تعداد ۳۷۹ پرسشنامه به صورت کامل در اختیار پژوهشگر جهت تجزیه و تحلیل قرار گرفت. جهت گردآوری داده‌ها از ابزار پرسشنامه استاندارد رغبت به ازدواج (MDQ) حیدری و همکاران (۱۳۸۳)، شفقت‌به‌خود نف (۲۰۰۳)، خودانتقادی تامسون و زروف (۲۰۰۴) و خودکارآمدی شوارتز و جروسلم (۱۹۹۵) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS و آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که از دیدگاه اکثر پاسخگویان مناسب‌ترین سن ازدواج سنین ۳۰ تا ۳۵ سال است. همچنین میزان رغبت به ازدواج در سطح پایینی می‌باشد. آزمون فرضیات نیز نشان داد که بین شفقت به خود و خودکارآمدی با رغبت به ازدواج در پسران، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. بین خودانتقادی و رغبت به ازدواج در پسران، رابطه منفی و معنادار وجود دارد. همچنین متغیرهای مستقل پژوهش (شفقت به خود، خودانتقادی و خودکارآمدی) می‌توانند ۱۷/۶ درصد متغیر وابسته یعنی رغبت به ازدواج را پیش‌بینی کنند.

**واژگان کلیدی:** شفقت به خود، خودانتقادی، خودکارآمدی، رغبت به ازدواج.

## مقدمه

خانواده در سراسر تاریخ بشر، نهادی ثابت و پایدار است (Cohen and Strong, 2020). پایه شکل‌گیری خانواده ازدواج است، ازدواج پیوند میان زن و مرد است که به واسطه آن تعهدی دائمی و منحصر به فرد بین آن‌ها ایجاد می‌شود (Mal, 2013). تغییرات سریع اقتصادی- اجتماعی و رشد فناوری به سبب تغییراتی در سبک زندگی افراد، زمینه دگرگونی در نگرش به ازدواج را فراهم می‌نماید (Armenia and Troia, 2017). آمار ازدواج در کشور ایران روند نزولی دارد به طوری که میانگین سن ازدواج از سال ۱۳۹۲ تا ۱۳۹۷ تقریباً دو سال افزایش داشته است، این مسئله دلالت بر کاهش رغبت به ازدواج است. رغبت به ازدواج، تمایل به کسب منبع عاطفی و جنسی جهت ارضای نیازهای فردی تعریف شده است و به عنوان مهم‌ترین انگیزه جهت تشکیل خانواده و ازدواج مطرح می‌شود. ارزیابی مثبت از زندگی، سلامت و ازدواج رابطه تنگاتنگی با هم دارند (Kalmijn, 2017). با توجه به نقش مهم ازدواج در سلامت، شناسایی عوامل مؤثر بر رغبت به ازدواج اهمیت دارد (سقزی و همکاران، ۱۴۰۰).

خودکارآمدی، اطمینان به توانایی‌های فرد در کنترل افکار، احساسات و فعالیت‌ها، میل به ازدواج را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بنابراین بر عملکرد افراد از جمله عملکرد کاری (Guha & Chakraborty, 2021)، هیجانات و انتخاب‌هایشان، مدیریت احساسات مثبت (عاطفه مثبت، منفی)، رضایت از زندگی (Caprara et al, 2022) و سرانجام میزان تلاشی که شخص صرف یک فعالیت می‌کند، تأثیرگذار است (Dugan et al, 2020). افراد دارای خودکارآمدی بالا بیشتر مشتاق شرکت در فعالیت‌های چالش‌انگیز هستند و هدف‌های بزرگتر و قابل دسترسی برای خود دارند، در مقابل افراد دارای خودکارآمدی پایین بیشتر مشتاق شرکت در فعالیت‌های بسیار ساده و یا بسیار دشوار هستند و هدف‌های کوچک و سهل‌الوصول و یا هدف‌های بسیار بزرگ برای خود دارند. افراد دارای خودکارآمدی بالا با تلاش خود به هدفشان می‌رسند و دیگران آن‌ها را به دلیل دستیابی به هدف تحسین می‌کنند (Iwanowicz- Palus et al, 2020). افراد با خودکارآمدی بالا همیشه حس خوبی به زندگی و همسر خود دارند و می‌توانند زندگی خود را هدفمند اداره کنند (رضازاده و صدوری دمیرچی، ۱۳۹۹).

در ادامه باید به این مطلب اشاره کرد که براساس نتایج پژوهش‌های مختلف توانایی داشتن ذهنی مشفق، منجر به افزایش خودکارآمدی می‌شود (Germer and Neff, 2013; Neff, 2011, 2013). براین اساس از متغیرهای مهمی که در زندگی شخصی افراد می‌تواند اثرگذار باشد، شفقت به خود<sup>۱</sup> می‌باشد. شفقت به خود معرف آگاهی متعادل نسبت به هیجانات خود و توانایی مواجهه با افکار و احساسات رنج‌آور (به جای اجتناب از آن‌ها) بدون بزرگ‌نمایی یا احساس غم و تأسف برای خود است (Neff and Costigan, 2013). شفقت به خود، استراتژی نظم‌جویی هیجانی است، برای زمانی که احساسات دردناک یا تنش‌زا اجتناب‌ناپذیرند؛ چون آن‌ها را آگاهانه با مهربانی، درک و حس مشترک انسانی نگه می‌دارد (Chu et al, 2018). افراد با شفقت به خود در روابط دوستانه و عاشقانه خود به داشتن روابط حمایت‌گرانه و صادقانه با دیگران گرایش دارند (Jacobson et al, 2018).

<sup>1</sup> Self-compassion

پژوهش گازو و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) نشان می‌دهد که افرادی که خودکارآمدی کمتری دارند، در زندگی شخصی‌شان مشکلات بیشتری از قبیل خودانتقادی در زندگی را تجربه می‌کنند. همچنین برخی مطالعات حاکی از تأثیر شفقت به خود در کاهش سطوح خودانتقادی است (McAloon and Karina, 2019; Sommers-Spijkerman et al, 2018).

خودانتقادی<sup>۲</sup> یک نوع واکنش به شکست است که به صورت قضاوت و ارزیابی خود نشان داده می‌شود (Hermanto et al, 2016). خودانتقادی شامل الگویی از عادت‌های خود سرزنشگر، احساس منحرف شدن از استانداردهای خود یا دیگران و تمرکز شدید بر پیشرفت است (Sherry et al, 2016). افراد خود انتقادگر به دلیل هدف‌های غیرمنطقی و کمال‌گرایانه‌ای که برای خود تعیین می‌کنند، تلاش‌های خود را ناکافی و بی‌ارزش می‌دانند؛ بنابراین، چرخه معیوب شکست - انتظار برای آن‌ها اتفاق می‌افتد که به ناامیدی، افسردگی و اضطراب منجر می‌شود (Kopala-Sibley et al, 2014). اگر خودانتقادی روی یک طیف در نظر گرفته شود، در یک انتهای این طیف، خودانتقادی مقایسه‌ای<sup>۳</sup> وجود دارد که بر استانداردهای بیرونی متکی است. تمرکز اصلی در این سطح، مقایسه نامناسب خود با دیگران تعریف شده و به دلیل اینکه احساس حقارت هسته مرکزی خودانتقادی است، این افراد باور منفی نسبت به خود دارند و به طور دائم، خشونت و انتقاد نسبت به دیگران در آن‌ها مشاهده می‌شود. در انتهای دیگر این طیف، خودانتقادی درونی<sup>۴</sup> وجود دارد که استانداردها بیشتر درونی شده‌اند. این افراد برای خود اهداف ایده‌آل‌گرایانه‌ای مشخص می‌کنند و وقتی توان دستیابی به اهداف تعیین شده را ندارند، خود را سرزنش می‌کنند و احساس تنزل شایستگی در آن‌ها مشاهده می‌شود (حسینی مهر و همکاران، ۱۴۰۰).

افزایش سن ازدواج، به عنوان یک عامل جمعیت‌شناختی باعث به تعویق افتادن سن فرزندآوری می‌شود و بعد خانواده را محدودتر می‌کند و باعث کاهش رشد جمعیت می‌شود (کردزنگنه و قاسمی اردهایی، ۱۳۹۸؛ Karamat, 2016). از سوی دیگر مردان جوان متاسفانه به دلایل مختلف نظیر مهریه سنگین، مخارج هنگفت خرید طلا و جواهر، هدایا و لباس‌های متنوع و غیره از مبادرت به ازدواج دوری می‌کنند و پدیده تأخیر سن ازدواج نه به عنوان یک مسئله و مشکل شخصی بلکه به عنوان یک مسأله اجتماعی به خصوص در بین جوانان نمود پیدا کرده است (فخرایی و پورتنقی، ۱۳۹۴). به نظر می‌رسد هرگونه مداخله اصلاحی نیاز به شناخت بیشتر این پدیده دارد، بنابراین یک روش مهم برای کاهش این مشکل شناسایی الگوی حاکم بر رغبت به ازدواج است.

مطالعات داخلی درخصوص موضوع پژوهش حاکی از آن بود که سقزی و همکاران (۱۴۰۰) مطالعه‌ای تحت عنوان پیش‌بینی رغبت به ازدواج براساس مشکلات بین فردی با میانجی‌گری نگرش به عشق در دانشجویان انجام دادند. یافته‌ها نشان داد که مسیر مستقیم مشکلات بین فردی، عشق رمانتیک و فداکارانه به رغبت نسبت به ازدواج معنی‌دار بود. همچنین مسیرهای مستقیم مشکلات بین فردی به عشق رمانتیک و دوستانه و مسیرهای غیرمستقیم مشکلات بین فردی به رغبت به ازدواج با میانجی‌گری عشق رمانتیک و دوستانه معنی‌دار بودند. مسیر مستقیم عشق دوستانه به رغبت به ازدواج و مسیر مستقیم مشکلات بین فردی به عشق فداکارانه و همچنین مسیر غیرمستقیم مشکلات بین فردی به رغبت به ازدواج با میانجی‌گری عشق فداکارانه معنی‌دار نبودند.

<sup>1</sup> Gazo et al

<sup>2</sup> Self-criticism

<sup>3</sup> Comparative Self-criticism

<sup>4</sup> Internalizing Self-criticism

سقزی و همکاران (۱۳۹۹) مطالعه‌ای تحت عنوان نقش انتظارات ازدواج در پیش‌بینی رغبت به ازدواج دانشجویان دختر دارای تجربه رابطه با جنس مخالف انجام دادند. یافته‌های این پژوهش نیز نشان داد که انتظارات واقع‌گرایانه و ایده‌آل‌گرایانه با رغبت به ازدواج رابطه مثبت و انتظارات بدبینانه با رغبت به ازدواج رابطه منفی داشت. نتایج رگرسیون آشکار کرد که انتظارات واقع‌گرایانه و بدبینانه به ترتیب توان پیش‌بینی رغبت به ازدواج را داشتند. رضازاده و صدری دمیرچی (۱۳۹۹) مطالعه‌ای تحت عنوان اثربخشی آموزش پیش از ازدواج بر باورهای ارتباطی، خودکارآمدی و معناجویی در دانشجویان پرستاری انجام دادند. نتایج نشان داد اثربخشی برنامه آموزشی پیش از ازدواج بر باورهای مرتبط با رابطه، خودکارآمدی و معنای زندگی معنی‌دار بوده است ( $p < 0.001$ ). با توجه به نتایج پژوهش می‌توان گفت که به کارگیری این آموزش پیش از ازدواج بر روی باورهای مرتبط با رابطه، خودکارآمدی و معنای زندگی در زندگی کارساز است.

مطالعات خارج از کشور نیز همچون مطالعه‌ی پاکر<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۰) تحت عنوان امید، خودکارآمدی، و رویاهای خرد شده: بررسی چگونگی ارتباط آرزوهای آینده دختران نوجوان با ازدواج و فرزندآوری در روستایی موزامبیک، نشان داد که نتایج مصاحبه‌ها و پیشرفت آن‌ها را در جهت دستیابی به اهدافشان حاکی از آن بود که سه گروه متمایز ظاهر شد: (الف) امیدوار با خودکارآمدی، در مسیر رسیدن به اهداف؛ (ب) امیدوار با سطوح مختلف خودکارآمدی، نه در مسیر رسیدن به اهداف. و (ج) نداشتن امید و خودکارآمدی، عدم انجام هیچ‌گونه اقدامی برای رسیدن به اهداف. داشتن امید و خودکارآمدی و شایستگی رفتاری باعث پیشرفت در جهت دستیابی به اهداف می‌شد، اما فقر، ازدواج زود هنگام و فرزندآوری از موانع اصلی بودند. نتایج نشان داد که تقویت عوامل محافظتی در سطح فردی (مانند امید و خودکارآمدی) در مداخلاتی که برای زنان جوان برای جلوگیری از بارداری و ازدواج کودکان هدف قرار می‌گیرد مفید است، اما سرمایه‌های خارجی (مانند مداخلات اجتماعی، مداخلات ساختاری) برای تسهیل باید ارتقاء یابند. ماندن دختران در مدرسه، فرصت‌های اقتصادی پایدار را فراهم می‌کند و دسترسی و استفاده از وسایل پیشگیری از بارداری را برای نوجوانان بهبود می‌بخشد. با توجه به بررسی تمامی پژوهش‌های صورت گرفته شده، نمی‌توان دقیقاً به پژوهشی اشاره کرد که بتواند علل و ویژگی‌های شخصیتی رغبت به ازدواج را مورد تحلیل قرار دهد، در نتیجه در پژوهش حاضر به بررسی این موضوع پرداخته شد. سقزی و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند که مشکلات بین فردی، عشق رمانتیک و فداکارانه به رغبت نسبت به ازدواج اثرگذار هستند. به عبارتی عشق رمانتیک و دوستانه قادر به تعدیل آسیب‌های ناشی از مشکلات بین فردی و ترغیب‌کننده فرد به ازدواج است. یو و هارا<sup>۲</sup> (۲۰۲۲) نیز در پژوهش‌هایی که در خصوص رغبت به ازدواج انجام داده‌اند، بیان کردند که رغبت به ازدواج مجردهای ژاپنی با افزایش سن کاهش می‌یابد، اما زمانی که فرصت‌های بیشتری برای ایجاد روابط عاشقانه یا ازدواج درک می‌کنند، قوی‌تر می‌شوند. همچنین هنجارهای سنی و فرصت‌های شراکت هر دو به نوسان رغبت به ازدواج کمک می‌کنند و بر زمانی تأثیر می‌گذارند که چنین رغبت پیامدهای رفتاری داشته باشد.

<sup>1</sup> Packer<sup>2</sup> Yu and Hara

با توجه به مطالب ذکر شده از ضرورت های پژوهش حاضر کمک به کاهش ناهنجاری های اخلاقی و اجتماعی (Gündoğdu and Bulut, 2022) و بهبود شرایط حاکم بر آمار ازدواج و طلاق و رشد جمعیت است که برای ترقی جامعه موثر بوده و جوانانی که با چالش ازدواج روبه رو هستند می توانند از نتایج این پژوهش استفاده کنند. این نتایج نه تنها در سلامت جسمی و روانی جوانان مؤثر است، بلکه نقش مهمی در ورود انسان به دوره بزرگسالی بر عهده دارد. شناخت دقیق ابعاد و علل اثرگذار در رغبت به ازدواج ضرورتی مضاعف داشته، زیرا در فراهم آوردن مسیر درست ازدواج و پیشگیری از ازدواج های نامناسب، مؤثر خواهد بود. همچنین با توجه به اینکه ساختار سنی جمعیت کشور ما به سمت افزایش سن ازدواج می رود، این وضعیت زنگ خطری است که توسط کارشناسان و مسئولان نیز هشدار داده شده است؛ لذا یکی از سیاست های کلان کشور در موقعیت حال حاضر، تشویق و ترغیب جوانان به ازدواج به موقع است. در نتیجه بررسی بموقع و همه جانبه رغبت به ازدواج، می تواند اولین گام در جهت آسیب زدایی و بهبود وضعیت موجود باشد. نتایج می تواند به مسئولان کشور جهت برنامه ریزی مناسب در راستای کمک به جوانان جهت ازدواج موفق کمک نماید. مطالعات اندکی نظیر سقزی و همکاران (۱۴۰۰)، سقزی و همکاران (۱۳۹۹)، فرهادیان نژاد و صحت (۱۳۹۹) و یو و هارا (۲۰۲۲) عوامل پیش بینی کننده رغبت بر ازدواج را محدود به متغیرهای مشکلات بین فردی، انتظارات ازدواج، هنجارهای سنی و فرصت های همسرگزینی بررسی نموده اند و پژوهشی تاکنون متغیرهای تخصصی روانشناختی پیش بینی کننده رغبت بر ازدواج را ارزیابی نکرده است. لذا سوال اصلی پژوهش اینگونه مطرح می شود که رغبت به ازدواج براساس شفقت به خود، خودانتقادی و خودکارآمدی در پسران مجرد ۲۰ تا ۳۰ سال چگونه پیش بینی می شود؟

### روش تحقیق

در این بخش، به روش تحقیق، جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری، ابزارهای پژوهش نوع پژوهش حاضر از نوع ماهیت توصیفی - همبستگی و از لحاظ هدف بنیادی، و براساس داده ها، کمی است. جامعه مورد مطالعه این پژوهش شامل پسران مجرد ساکن سپاهان شهر ۲۰ تا ۳۰ سال در سال ۱۴۰۲ بود. در پژوهش حاضر برای انتخاب نمونه پژوهش از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شده است. با توجه به اینکه حجم جامعه (پسران مجرد سپاهان شهر ۲۰ تا ۳۰ سال در سال ۱۴۰۲) دقیقاً معلوم نیست، بنابراین از فرمول کوکران برای برآورد حجم نمونه استفاده می شود. در این فرمول  $p$  و  $q$  نسبت موفقیت و شکست هستند که  $0.5$  در نظر گرفته می شوند. مقدار  $Z$  در سطح خطای  $0.05$  برابر  $1.96$  است. تعداد آن براساس اطلاعات داده شده  $384$  حاصل می شود. با توجه به تعداد حجم نمونه یعنی  $384$  نفر، و نظر به ریزش احتمالی در حجم نمونه  $10$  درصد به این تعداد اضافه شد. سپس تعداد  $420$  پرسشنامه به صورت آنلاین (ساخت پرسشنامه در سایت پرس لاین و ارسال لینک پرسشنامه برای جامعه آماری مدنظر) و پرینت گرفته شده، در اختیار پاسخگویان قرار گرفته شد که در نهایت تعداد  $379$  پرسشنامه، به صورت کامل، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

برای جمع آوری داده های پژوهش حاضر از ابزار پرسشنامه استاندارد به شرح زیر استفاده شد.

پرسشنامه رغبت به ازدواج (MDQ): این پرسشنامه توسط حیدری و همکاران (۱۳۸۳) جهت سنجش رغبت به ازدواج ساخته شد که حاوی ۲۴ گویه ۵ گزینه ای از نوع لیکرت است که در آن کاملاً موافقم (۵) و کاملاً مخالفم (۱) نمره گذاری می شود.

گویه‌های ۳، ۴، ۵، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۲۰ و ۲۱ نشان دهنده عدم رغبت به ازدواج هستند و به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود است. جهت اعتبار پرسشنامه رغبت به ازدواج روی ۴۰ آزمودنی مورد آزمون قرار گرفت. با روش آزمون باز آزمون با فاصله زمانی دو هفته (۱۴ روز)، ضریب همبستگی بین دو بار اجرای این آزمون برابر ۰/۸۹ بود. پایایی به روش آلفای کرونباخ نیز برابر با ۰/۹۲ بود. پایایی این پرسشنامه در پژوهش سقزی و یزدانی (۱۳۹۹) ۰/۸۷ بود.

پرسشنامه شفقت به خود نف (۲۰۰۳): این پرسشنامه شامل ۲۶ گویه است که توسط نف (۲۰۰۳) تدوین شده است و به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه شش خرده مقیاس دارد که عبارت‌اند از: خودمهربانی، خودانتقادی، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی. نف (۲۰۰۳) ضریب آلفای کرونباخ نسخه اولیه این آزمون را ۰/۹۳ گزارش کرده است. در پژوهش رستمی و همکاران (۱۳۹۳) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

پرسشنامه خودانتقادی تامسون و زروف (۲۰۰۴): مقیاس سطوح خودانتقادی تامسون و زاروف (۲۰۰۴) دارای ۲۲ گویه است که دو مؤلفه خودانتقادی درونی (۱۰ گویه که شامل: سؤال‌های ۱۹، ۱۷، ۱۵، ۱۳، ۱۱، ۹، ۷، ۵، ۳، ۱) و خود انتقادی مقایسه‌ای (۱۲ گویه که شامل: ۲۲، ۲۱، ۲۰، ۱۸، ۱۶، ۱۴، ۱۲، ۱۰، ۸، ۶، ۴) را می‌سنجد. پاسخ به هر ماده این مقیاس به صورت لیکرت ۷ درجه‌ای است (از دامنه ۰ هرگز تا ۶ همیشه)، نمره کل آزمون بین ۲۲ تا ۱۱۰ قرار دارد. نمرات بالاتر در این مقیاس نشان دهنده سطح بالاتر خود انتقادی در فرد است. نمره بین ۲۲ تا ۴۴ نشان دهنده سطوح خود انتقادی پایین، نمره بین ۴۵ تا ۶۶ نشان دهنده سطوح خود انتقادی متوسط و نمره ۶۶ به بالا نشان دهنده سطوح خود انتقادی بالا در فرد است. آیتم‌های ۶-۸-۱۱-۱۲-۱۶-۲۰-۲۱ معکوس نمره گذاری می‌شوند. برای به دست آوردن نمره کلی کافی است امتیاز همه عبارات با هم جمع شوند. روایی و پایایی مقیاس سطوح خودانتقادی را تامسون و زاروف (۲۰۰۴) به ترتیب برای خود انتقادی مقایسه‌ای ۰/۷۸ و برای خود انتقادی درونی ۰/۸۴ گزارش کردند. همچنین در پژوهش شریعتی و همکاران (۱۳۹۵) آلفای کرونباخ به ترتیب برای خرده مقیاس خودانتقادی مقایسه‌ای ۰/۸۸ و خودانتقادی درونی ۰/۸۹ بدست آمده است.

پرسشنامه خودکارآمدی شوارتز و جروسلم (۱۹۹۵): این پرسشنامه توسط شوارتز و جروسلم (۱۹۹۵) تدوین شده است. پرسشنامه دارای ۱۰ سوال بوده که هر پرسش در یک مقیاس لیکرتی پنج درجه‌ای (۱ تا ۵) نمره گذاری شده است. پرسشنامه فوق در پژوهش‌های بسیار به کار گرفته شده و اعتبار آن از طریق ضریب همسانی درونی آلفا ۰/۹۰ و ۰/۷۵ گزارش شده است. نقطه برش این پرسشنامه ۲۰ بوده است به این معنی که نمره ۲۰ و کمتر از آن به معنی خودکارآمدی ضعیف عنوان می‌شود. این ابزار نه تنها از اعتبار بالایی برخوردار است، بلکه روایی قابل توجهی نیز دارد این پرسشنامه با حرمت خود و خوشبینی همبستگی مثبت و با اضطراب و افسردگی همبستگی منفی دارد. در پژوهشی کدیور<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) اعتبار این ابزار با به کارگیری ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۰ و شاخص‌های مربوط به ضریب تمیز یا تشخیص کلیه پرسش‌ها در حد بسیار مطلوب گزارش شده است. همچنین، نتایج کدیور حاکی از روایی سازه و توان تشخیص مناسب ابزار است. ضرایب همبستگی نتایج تحلیل عامل نشان داد که ضرایب همبستگی تفکیکی

<sup>1</sup> Kadivar

میان سؤال های پرسشنامه خودکارآمدی در حد بسیار مطلوب است. همچنین نتایج تحلیل عوامل نشان می دهد که بار عاملی همه پرسش ها در حد قابل قبول قرار دارد و این امر قادر است ۰/۴۵ خودکارآمدی را تبیین کند.

داده های پژوهش حاضر در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. به منظور تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده ابتدا از آمار توصیفی برای بررسی شاخص هایی همچون میانگین، انحراف معیار و دامنه پاسخ ها استفاده شد. همچنین به منظور بررسی اهداف پژوهش از آزمون کلموگروف - اسمیرونوف و آزمون رگرسیون در نرم افزار SPSS (نسخه ۲۲) استفاده شد.

### یافته ها

در ابتدا نتایج توصیفی (تشریح ویژگی های جمعیت شناختی و آماره های توصیفی متغیرهای پژوهش) ارائه گردید.

جدول ۱- توزیع فراوانی پاسخگویان بر حسب ویژگی های جمعیت شناختی

| متغیرهای پژوهش             | فراوانی                 | درصد | درصد فراوانی جمعی |
|----------------------------|-------------------------|------|-------------------|
| متغیر سن                   | ۲۰ تا ۲۵ سال            | ۱۷۶  | ۴۶/۴              |
|                            | ۲۶ تا ۳۰ سال            | ۲۰۳  | ۵۳/۶              |
|                            | مجموع                   | ۳۷۹  | ۱۰۰/۰             |
| متغیر تحصیلات              | دیپلم و کمتر            | ۳۷   | ۹/۸               |
|                            | کاردانی                 | ۴۶   | ۱۲/۱              |
|                            | کارشناسی                | ۱۸۵  | ۴۸/۸              |
|                            | کارشناسی ارشد           | ۸۴   | ۲۲/۲              |
|                            | دکتری (و دانشجوی دکتری) | ۲۷   | ۷/۱               |
|                            | مجموع                   | ۳۷۹  | ۱۰۰/۰             |
| متغیر اشتغال               | شغل آزاد                | ۲۵۸  | ۶۸/۱              |
|                            | شغل دولتی               | ۸۱   | ۲۱/۴              |
|                            | بیکار                   | ۴۰   | ۱۰/۶              |
|                            | مجموع                   | ۳۷۹  | ۱۰۰/۰             |
| متغیر مناسب ترین سن ازدواج | ۲۹-۲۴ سال               | ۱۶۰  | ۴۲/۳              |
|                            | ۳۵-۳۰ سال               | ۱۶۹  | ۴۴/۶              |
|                            | ۴۰-۳۶ سال               | ۵۰   | ۱۳/۱              |
|                            | مجموع                   | ۳۷۹  | ۱۰۰/۰             |

جدول ۲- آماره های توصیفی متغیرهای پژوهش

| تعداد | کمترین | بیشترین | میانگین | انحراف معیار |
|-------|--------|---------|---------|--------------|
| ۳۷۹   | ۴۹     | ۱۰۱     | ۶۸/۳۱۱۳ | ۱۲/۰۷۲۰۱     |
| ۳۷۹   | ۴۴     | ۱۱۲     | ۸۵/۶۵۹۶ | ۱۰/۳۳۳۷۳     |
| ۳۷۹   | ۴۰     | ۱۳۴     | ۸۵/۱۴۲۵ | ۱۹/۶۲۴۰۰     |
| ۳۷۹   | ۲۴     | ۵۰      | ۳۴/۲۳۷۵ | ۶/۳۲۹۷۰      |



با توجه به نتایج جدول ۲، کمترین میزان رغبت به ازدواج در بین پاسخگویان ۴۹ و بیشترین میزان ۱۰۱ بوده است. براساس نمره کل که بین ۲۳ تا ۱۱۵ می باشد، میانگین حاصل شده ۶۸/۳۱۱۳ بوده که نشان می دهد میزان رغبت به ازدواج در بین جوانان در سطح پایینی (۲۳-۶۹) می باشد.

کمترین میزان شفقت به خود ۴۴ و بیشترین آن ۱۱۲ بود. میانگین بدست آمده ۸۵/۶۵۹۶ بوده که نشان می دهد میزان شفقت به خود در حد بالایی است. همچنین میانگین حاصل شده برای خودانتقادی نیز ۸۵/۱۴۲۵ بدست آمد که با توجه به نمره گذاری سوالات آزمون، میزان این متغیر بین پاسخگویان در حد بالایی می باشد. درنهایت میانگین حاصل شده برای متغیر خودکارآمدی ۳۴/۲۳۷۵ بدست آمده نشان دهنده ی متوسط بودن این متغیر در بین پاسخگویان می باشد.

### آزمون فرضیه ها

**آزمون فرضیه اصلی:** شفقت به خود، خودانتقادی و خودکارآمدی توانایی پیش بینی رغبت به ازدواج در پسران مجرد ۲۰ تا ۳۰ سال را دارد.

برای بررسی میزان پیش بینی رغبت به ازدواج براساس سه متغیر خودکارآمدی، شفقت به خود و خودانتقادی از آزمون رگرسیون چند گانه استفاده شد. برای استفاده کردن از این آزمون باید رابطه بین متغیرها خطی و متغیر ملاک به صورت مقیاس فاصله ای یا نسبی باشد. همچنین متغیرهای پیش بین باید به صورت مقیاس نسبی، فاصله ای یا ترکیبی شوند که تمامی موارد در این پژوهش صحیح می باشد.

جدول ۳- خلاصه مدل

| مدل | ضریب همبستگی | ضریب تعیین | ضریب تعیین اصلاح | خطای برآورد |
|-----|--------------|------------|------------------|-------------|
| ۱   | ۰/۲۷۶        | ۰/۱۷۶      | ۰/۱۶۹            | ۱۱/۶۴۷۹۷    |

با توجه به نتایج جدول ۳، میزان ضریب همبستگی بدست آمده از سه متغیر مستقل با متغیر وابسته، ۰/۲۷۶ و ضریب تعیین ۰/۱۷۶ حاصل شده است. ضریب تعیین نشانگر درصدی از تغییرات متغیر وابسته است که توسط مدل رگرسیونی قابل تخمین است که هر چه ضریب تعیین بزرگتر و به یک نزدیک تر باشد، مدل رگرسیونی مناسب تر است. همانگونه که جدول نشان می دهد و گفته شد، ضریب تعیین ۰/۱۷۶ بوده به عبارتی، نشانگر سهم ۱۷/۶ درصدی مدل در بیان پراکندگی متغیر وابسته یعنی رغبت به ازدواج است.

جدول ۴- تحلیل واریانس

| مدل | مجموع مربعات       | درجه آزادی | میانگین مربعات | آماره F | سطح معناداری |
|-----|--------------------|------------|----------------|---------|--------------|
| ۱   | تغییرات / پراکندگی | ۳          | ۱۴۰۳/۰۲۸       | ۱۰/۳۴۱  | ۰/۰۰۰        |
|     | باقیمانده ها       | ۳۷۵        | ۱۳۵/۶۷۵        |         |              |
|     | مجموع              | ۳۷۸        |                |         |              |



با توجه به نتایج جدول ۴، میزان آماره F بدست آمده برابر ۱۰/۳۴۱ و میزان سطح معناداری نیز ۰/۰۰۰ بوده که نشانگر ارائه مدل مناسب رگرسیون می باشد. در این فرضیه مقدار F بزرگ و سطح معناداری از ۰/۰۵ کمتر است. بنابراین مدل ارائه شده به خوبی رغبت به ازدواج را به عنوان متغیر وابسته، توصیف می کند.

جدول ۵- ضرایب مدل

| سطح معناداری | T      | ضرایب استاندارد شده |                | ضرایب غیراستاندارد |             | مدل |
|--------------|--------|---------------------|----------------|--------------------|-------------|-----|
|              |        | ضریب بتا            | خطای استاندارد | ضریب B             |             |     |
| ۰/۰۰۰        | ۸/۸۴۳  |                     | ۷/۰۶۶          | ۶۲/۴۸۶             | ثابت        | ۱   |
| ۰/۱۸۱        | ۱/۳۴۰  | ۰/۰۷۵               | ۰/۰۶۵          | ۰/۰۸۷              | شفقت به خود |     |
| ۰/۰۱۶        | -۲/۴۲۵ | -۰/۱۵۶              | ۰/۰۴۰          | -۰/۰۸۶             | خودانتقادی  |     |
| ۰/۰۴۱        | ۲/۰۴۷  | ۰/۱۱۹               | ۰/۱۱۱          | ۰/۲۲۸              | خودکارآمدی  |     |

در جدول ۵ به بررسی نقش پیش بینی کنندگی تک تک متغیرهای مستقل، ضرایب رگرسیون و معنی داری آنها پرداخته شده است. براساس نتایج این جدول دو متغیر خودانتقادی و خودکارآمدی به ترتیب با ضریب رگرسیون استاندارد -۰/۱۵۶ و ۰/۱۱۹ قادر به پیش بینی نمرات رغبت به ازدواج پسران می باشند (P = ۰/۰۴۱ و ۰/۰۱۶). به این معنی که به ازای یک نمره افزایش میزان خودانتقادی و خودکارآمدی، می توان پیش بینی کرد که نمره ی رغبت به ازدواج پسران نیز به ترتیب ۱۵- درصد کاهش و ۱۱ درصد افزایش می یابد.

## آزمون فرضیه های فرعی

فرضیه ۱- بین شفقت به خود و رغبت به ازدواج در پسران مجرد ۲۰ تا ۳۰ سال، رابطه معنادار وجود دارد.

جدول ۶- رابطه بین شفقت به خود و رغبت به ازدواج در پسران با توجه به آزمون ضریب همبستگی پیرسون

| شفقت به خود | رغبت به ازدواج |                |                |
|-------------|----------------|----------------|----------------|
| ۰/۱۶۲**     | ۱              | همبستگی پیرسون | رغبت به ازدواج |
| ۰/۰۰۲       |                | سطح معناداری   |                |
| ۳۷۹         | ۳۷۹            | تعداد          |                |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

جهت بررسی تعیین رابطه بین شفقت به خود و رغبت به ازدواج در پسران مجرد، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. براین اساس میزان ضریب همبستگی به دست آمده ۰/۱۶۲ و سطح معناداری آن نیز ۰/۰۰۲ بدست آمد که با توجه به مثبت بودن ضریب همبستگی و کمتر بودن سطح معناداری از ۰/۰۵ در نتیجه می توان گفت که فرضیه فوق تأیید می شود.

فرضیه ۲- بین خودانتقادی و رغبت به ازدواج در پسران مجرد ۲۰ تا ۳۰ سال، رابطه معنادار وجود دارد.

جدول ۷- رابطه بین خودانتقادی و رغبت به ازدواج در پسران با توجه به آزمون ضریب همبستگی پیرسون

| خودانتقادی | رغبت به ازدواج |                |            |
|------------|----------------|----------------|------------|
| -۰/۲۵۱**   | ۱              | همبستگی پیرسون | خودانتقادی |
| ۰/۰۰۰      |                | سطح معناداری   |            |
| ۳۷۹        | ۳۷۹            | تعداد          |            |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

جهت بررسی تعیین رابطه بین خودانتقادی و رغبت به ازدواج در پسران مجرد، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. براین اساس میزان ضریب همبستگی به دست آمده -۰/۲۵۱- و سطح معناداری آن نیز ۰/۰۰۰ بدست آمد که با توجه به منفی بودن ضریب همبستگی و کمتر بودن سطح معناداری از ۰/۰۵ در نتیجه می توان گفت که فرضیه فوق تأیید می شود.

فرضیه ۳- بین خودکارآمدی و رغبت به ازدواج در پسران مجرد ۲۰ تا ۳۰ سال، رابطه معنادار وجود دارد.

جدول ۸- رابطه بین خودکارآمدی و رغبت به ازدواج در پسران با توجه به آزمون ضریب همبستگی پیرسون

| خودکارآمدی | رغبت به ازدواج |                |            |
|------------|----------------|----------------|------------|
| ۰/۲۱۲**    | ۱              | همبستگی پیرسون | خودکارآمدی |
| ۰/۰۰۰      |                | سطح معناداری   |            |
| ۳۷۹        | ۳۷۹            | تعداد          |            |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

جهت بررسی تعیین رابطه بین خودانتقادی و رغبت به ازدواج در پسران مجرد، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. براین اساس میزان ضریب همبستگی به دست آمده ۰/۲۱۲ و سطح معناداری آن نیز ۰/۰۰۰ بدست آمد که با توجه به مثبت بودن ضریب همبستگی و کمتر بودن سطح معناداری از ۰/۰۵ در نتیجه می توان گفت که فرضیه فوق تأیید می شود.

### بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف پیش بینی رغبت به ازدواج براساس شفقت به خود، خودانتقادی و خودکارآمدی در پسران مجرد ۲۰ تا ۳۰ سال انجام شد. نتایج فرضیه اصلی پژوهش نشان داد که شفقت به خود، خودانتقادی و خودکارآمدی توانایی پیش بینی رغبت به ازدواج در پسران مجرد ۲۰ تا ۳۰ سال را دارند. در تبیین این فرضیه می توان گفت که شفقت به خود و خودانتقادی پیامدهای مهمی برای روابط نزدیک بین افراد دارد. مطابق با ادعای ساراسواتی مبنی بر اینکه انتقاد از خود ممکن است هزینه های عاطفی داشته باشد، شفقت به خود نیز ممکن است این احساس را در شخص به وجود آورد که نسبت به خود احساس بهتری داشته باشد و بنابراین در روابط بین فردی خود، رضایت بیشتری داشته باشد.

نتایج پژوهش ها نشان می دهد که افرادی که میزان شفقت به خود در آنها بالاست، افسردگی کمتر، سطح اضطراب کمتر، و سطح عزت نفس و خودکارآمدی بالاتری را گزارش کرده اند (Iskender, 2009; Neff et al, 2008)، در نتیجه می توان به این نکته اشاره

کرد که داشتن صفات و ویژگی‌های شخصیتی همچون شفقت به خود و خودانتقادی می‌تواند از علل اثرگذار بر رغبت به ازدواج در یک شخص گردد. همچنانکه یافته‌های تجربی نشان می‌دهد که افراد دارای شفقت نسبت به خود، بیشتر تمایل به تعاملات اجتماعی و آشنا شدن با افراد جدید دارند و اما در نقطه مقابل آن خودانتقادی نیز با تأثیراتی همچون ارزیابی منفی از خود، خودسنجی خشن و نگرانی‌های بیش از حد در مورد شکست شخصی قرار دارد، که همراه با احساس شرم، گناه یا خشم است (Gilbert and Procter, 2006)، در نتیجه هرگز به عنوان راه حلی برای مشکلات شخصی مؤثر نبوده است، بنابراین داشتن این ویژگی مانعی در افراد مبنی بر گرایش به آشنایی و ارتباط با جنس مخالف به وجود می‌آورد.

خودکارآمدی نیز راهی برای مفهوم‌سازی اعتماد فرد به توانایی‌هایش جهت انجام رفتارهای تأییدکننده‌ی رابطه مانند برقراری ارتباط آشکار با شریک زندگی، ارائه حمایت و پرورش، و/یا کنترل احساسات آسیب دیده و خشم است (Lopez et al, 2007)، خودکارآمدی از طریق نفوذ بر انتخاب، انگیزش، الگوهای فردی و عکس‌العمل‌های هیجانی بر هدف‌های اشخاص تأثیرگذار می‌باشد، براین اساس خودکارآمدی می‌تواند در رغبت به ازدواج یک فرد تأثیرگذار بوده و در عین حال روی گردانی مردان از ازدواج می‌تواند مربوط به میزان خودکارآمدی آنها نیز باشد.

همچنین نتایج نشان داد که بین شفقت به خود و رغبت به ازدواج در پسران مجرد ۲۰ تا ۳۰ سال رابطه معنادار وجود دارد. که این نتیجه با نتایج پژوهش مرادی زاد و همکاران (۱۳۹۳) مبنی بر تأثیر مثبت و معنادار ویژگی‌های شخصیتی بر گرایش به ازدواج، همسو می‌باشد، همانگونه که شفقت به خود نیز از ویژگی‌های شخصیتی به شمار می‌آید.

در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که شفقت به خود با احساس‌هایی چون پیوند اجتماعی و رضایت از زندگی مرتبط است. فقدان شفقت خود، به‌طور مستقیم به کاهش رضایت زناشویی و ناپایداری ازدواج و رغبت به آن کمک می‌کند، به عبارتی شفقت به خود با رضایت زناشویی و همچنین رغبت به ازدواج و تداوم آن ارتباط معناداری دارد (Neff et al, 2007). اشخاص دارای شفقت به خود، احساس بهتری نسبت به خودشان داشته و در نتیجه رضایت بیشتری از روابط بین فردی را تجربه می‌کنند، علی‌الخصوص اگر این رابطه، رابطه‌ای باشد که منجر به انتخاب شریک زندگی گردد (جمعه‌نیا و همکاران، ۱۳۹۷).

اشخاصی که ویژگی شفقت به خود دارند، با خود به همان اندازه مهربان‌اند که با دیگران. مؤلفه‌ی مهربانی با خود اشاره دارد به گرایش فرد به این‌که در مواجهه با ابعادی از شخصیتش که برایش دوست‌داشتنی نیست‌اند، به‌جای برخورد انتقادی یا قضاوت توأم با سخت‌گیری به مراقبت از خود و درک خود بپردازد. به‌عنوان مثال این افراد با کاستی‌هایشان به‌ملایمت و آرامی رفتار می‌کنند و با خودشان به زبانی صحبت می‌کنند که از لحاظ هیجانی لحنی حمایت‌گرانه دارد، به‌جای سرزنش کردن و حمله به خود برای نقص‌هایی که دارند، پذیرش گرم و نامشروط نسبت به خود نشان می‌دهند. همچنین زمانی که شرایط زندگی سخت و ناراحت‌کننده می‌شود، این افراد به‌جای آن‌که صرفاً با تمرکز بر کار بیرونی به کار خود ادامه دهند و برای کنترل یا حل کردن مشکل تلاش کنند، بر درون متمرکز می‌شوند تا خود را تسلی دهند. در نهایت فرد در گذار با فشار روانی‌اش چنان‌که رنجی را که تجربه می‌کند، بهبود می‌بخشد. گرایش افراد نیز به کسانی که دارای ویژگی‌های مشترکی هستند نیز بیشتر است، به تبع یک فردی که اینگونه احساسی نسبت به خود دارد، موردپسند شخصی که او نیز با خود به این شیوه رفتار می‌کند، است. اگر این اشخاص از دو جنس مخالف نباشند نیز برقراری ارتباط بین آنها می‌تواند به ازدواج منجر شود (جمعه‌نیا و همکاران، ۱۳۹۷).

نتایج فرضیه دوم یعنی رابطه بین خودانتقادی و رغبت به ازدواج در پسران مجرد ۲۰ تا ۳۰ سال نشان داد که بین خودانتقادی و رغبت به ازدواج در پسران مجرد ۲۰ تا ۳۰ سال رابطه منفی و معنادار وجود دارد. به عبارتی هر چه میزان خودانتقادی در پسران بیشتر باشد میزان رغبت به ازدواج در آنان کمتر می شود. در تبیین این فرضیه می توان گفت که خودانتقادی به عنوان گرایش شخص برای داشتن انتظارات بالا از خویش و زیر سوال بردن عملکرد خود شناخته شده است. خودانتقادی به عنوان داشتن انتظارات بالا از خود و تلاش جهت پیشرفت، در نظر گرفته شده و می توان گفت که افراد خودانتقادگر هنگام روبه رو شدن با مانع در راه رسیدن به اهدافشان، آسیب پذیر می گردند. خودانتقادی بستری را برای فرد فراهم می کند که او عملکرد خود را ناقص دانسته و معیارهای غیرقابل دستیابی برای خود تعریف کند. در نتیجه هر شخصی در مواجهه با اهداف خود، طبیعی است که دچار شکست و آسیب گردد، که همین شرایط به دوری کردن او از دیگر افراد منجر می شود.

خودانتقادی به عنوان یک ساختار شخصیتی با احساس بی ارزشی و احساس گناه مشخص می شود که در آن افراد خودمنتقد احساس می کنند که در زندگی خود شکست خورده و احساس گناه بیشتری دارند (بهادری خسروشاهی، ۱۳۹۶)، در نتیجه داشتن این احساس در افراد با توجه به نتیجه این فرضیه، آنها را از تشکیل زندگی منصرف می کند.

نتایج دیگر فرضیه پژوهش یعنی رابطه بین خودکارآمدی و رغبت به ازدواج در پسران مجرد ۲۰ تا ۳۰ سال نشان داد که بین خودکارآمدی و رغبت به ازدواج در پسران مجرد ۲۰ تا ۳۰ سال رابطه معنادار وجود دارد. که این نتیجه با نتایج پژوهش های دوگان و همکاران (۲۰۲۰)، پاکر و همکاران (۲۰۲۰) و رضازاده و صدری دمیرچی (۱۳۹۹) مبنی بر رابطه مثبت و معنی دار بین این متغیرها، همسو است.

در تبیین این یافته می توان گفت که خودکارآمدی بالا با مدیریت استرس، افزایش حرمت خود، بهزیستی، شرایط جسمانی بهتر و سازگاری و بهبود از بیماری های مزمن، کاهش نشانه های اضطرابی و افسردگی و همچنین با افزایش سطح بهزیستی و سلامت، همراه است، همچنین خودکارآمدی در روابط عاشقانه دارای پیامدهایی برای رضایت از رابطه است (Weiser and Weigel, 2016)، در نتیجه با وجود سلامت جسمانی و روانی در هر شخص، گرایش او به تشکیل زندگی و رغبت او به ازدواج بیشتر می شود.

در نظریه بندورا، خودکارآمدی به معنی اطمینان و باور فرد نسبت به توانایی های خود در کنترل افکار، احساس ها، فعالیت ها و نیز عملکرد موثرش در موقعیت های استرس زا است (بزرگ خو و همکاران، ۱۴۰۱). ریگو و همکاران (۲۰۱۳) در مطالعات خود نشان دادند که خودکارآمدی در روابط عاشقانه با رضایت و تعهد رابطه ارتباط مثبتی دارد.

با توجه به اینکه خودکارآمدی مستلزم این انتظار است که فرد بتواند با موفقیت یک رفتار را اجرا کند، احتمالاً آن دسته از افرادی که به عنوان یک شریک رابطه احساس کارآمدی بیشتری دارند، تمایل بیشتری به استفاده از انواع رفتارهای همبستگی برای حفظ روابط عاشقانه خود دارند (Weiser and Weigel, 2016). در نتیجه این متغیر، به عنوان یک عامل شخصیتی نقش مهمی در رویارویی فرد با مسائل زندگی دارد. اشخاصی که این توانایی را دارند در نتیجه، توانایی مدیریت یک زندگی را نیز دارا هستند.

این پژوهش همچون پژوهش های دیگر دارای محدودیت هایی بود. می توان گفت با توجه به روش همبستگی، نمی توان رابطه را به صورت علی - معلولی نشان داد. همچنین پژوهش به صورت مقطعی و تنها در بین یک جنسیت (پسران) انجام شد. نظر به نتایج بدست آمده پیشنهاد می شود این پژوهش بر روی دختران نیز انجام شود، تا نتایج آن قابل تعمیم به دیگر جامعه های آماری نیز باشد. همچنین در پژوهش های پیش رو، روش های پژوهش کیفی و ابزارهایی همچون مصاحبه مورد استفاده قرار گیرد.



همچنین به مسئولان پیشنهاد می‌شود که با توجه به تأثیرات شفقت به خود، خودانتقادی و خودکارآمدی و بالا بردن و یا کاهش آن (درخصوص متغیر خودانتقادی) بر رغبت به ازدواج، برنامه‌ها و آموزش‌هایی را در راستای این موارد در رسانه‌های اجتماعی که مورد استفاده جوانان می‌باشند بخصوص در فضای اینستاگرام، تلگرام و... قرار دهند. با توجه به نتایج پژوهش و رابطه بین شفقت به خود و خودکارآمدی با رغبت به ازدواج، پیشنهاد می‌شود که در مراکز دانشگاهی و مشاوره‌ها توسط روانشناسان و متخصصان امور مشاوره جهت بالا بردن این متغیرها و همچنین کاهش متغیر خودانتقادی در افراد، کارگاه‌هایی برگزار گردد. درنهایت پیشنهاد می‌شود هر شخصی در زندگی خود به توانایی‌هایش آگاهی پیدا کرده، آن‌ها را شناسایی کند و بتواند در جهت ارتقاء و بهبود توانایی‌ها و مهارت‌های زندگی خود بیشتر تلاش کند.

## منابع

- بزرگ‌خو، زهره؛ صفری، علیرضا؛ مرتضی بیگی، زهره؛ اصغرنژاد، فرید علی اصغر. (۱۴۰۱). مقایسه خودکارآمدی، کیفیت زندگی و کیفیت خواب دانشجویان پزشکی با اعتیاد و بدون اعتیاد اینترنتی. پایش، ۲۱(۲): ۱۹۷-۲۰۵.
- بهادری خسروشاهی، جعفر. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش پذیرش و تعهد بر خودانتقادی و شایستگی در دانش‌آموزان دارای تجربه خودآزاری. پژوهش‌های تربیتی، ۳۴: ۱۸-۳۳.
- جمعه نیا، سکیه؛ جاجرمی، محمود؛ قربانی، علیرضا. (۱۳۹۷). شفقت خود و دینداری به عنوان پیش‌بین‌های حفظ رابطه. مطالعات زن و خانواده، ۲۶(۲): ۲۵۷-۲۷۷.
- حسینی مهر، نجمه؛ خضری مقدم، نوشیروان؛ پوراحسان، سمیه. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر خودکارآمدی اجتماعی، تحمل پریشانی و خودانتقادی در دختران نوجوان تحت سرپرستی سازمان بهزیستی. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۷(۲): ۳۳-۴۸.
- حیدری، محمود؛ مظاهری، محمدعلی؛ پوراعتماد، حمیدرضا. (۱۳۸۳). ساخت و هنجاریابی پرسشنامه رغبت ازدواج، نسخه دانشجویی (پرساد). مجله روانشناسی، ۸(۳): ۲۵۰-۲۶۱.
- رضازاده، مسعود، صدری دمیرچی، اسماعیل. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش پیش از ازدواج بر باورهای ارتباطی، خودکارآمدی و معناجویی در دانشجویان پرستاری. مشاوره و روان درمانی خانواده، ۱۰(۲): ۱۶۵-۱۹۶.
- سقزی ایوب، یزدانی اسفیدواجانی حمیده. (۱۳۹۹). پیش‌بینی رغبت به ازدواج براساس نگرش به ارتباط پیش از ازدواج: کنترل نقش جنسیت و تجربه رابطه با جنس مخالف. رویش روان شناسی، ۹ (۷): ۱۴۶-۱۳۹.
- سقزی ایوب؛ گل محمدیان، محسن؛ حجت خواه، سید محسن. (۱۴۰۰). پیش‌بینی رغبت به ازدواج براساس مشکلات بین فردی با میانجیگری نگرش به عشق در دانشجویان. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۴(۴): ۹۵-۱۰۹.
- سقزی، ایوب؛ یزدانی اسفیدواجانی، حمیده؛ نصر، شهره. (۱۳۹۹). نقش انتظارات ازدواج در پیش‌بینی رغبت به ازدواج دانشجویان دختر دارای تجربه رابطه با جنس مخالف. رویش روان شناسی، ۹(۹): ۱۳۸-۱۳۱.
- شریعتی، مریم؛ حمید، نجمه؛ هاشمی، سیداسماعیل؛ بشلیده، مرعشی، سیدعلی. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان مبتنی مهریزی بر افسردگی و خودانتقادی دانشجویان دختر. نشریه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۷(۱): ۴۳-۵۰.
- فخرایی، سیروس؛ پورتنقی، مهناز. (۱۳۹۴). بررسی جامعه شناختی عوامل مرتبط با ازدواج دیررس جوانان ازدواج کرده بالای ۳۰ سال شهر بناب. مطالعات جامعه شناسی، ۷(۲۷): ۸۰-۶۳.
- فرهادیان نژاد، مژگان؛ صحت، محمد. (۱۳۹۹). پیش‌بینی رغبت به ازدواج در دانشجویان دختر شهر شیراز براساس کمال گرایی و تمایزیافتگی. سومین کنگره بین المللی نوآوری و تحقیق در علوم انسانی و اسلامی. مرکز مطالعات و تحقیقات علوم و فنون بنیادین در جامعه، تهران.
- کردزنگنه، جعفر؛ قاسمی اردهایی، علی. (۱۳۹۸). پیامدهای تأخیر فرزندآوری در شهر اهواز. مطالعات راهبردی زنان، ۲۲(۸۵): ۱۲۳-۱۴۵.
- مرادی زاد، سمیعی و بختیار پور، سعید و مامی، شهرام. (۱۳۹۳). پیش‌بینی گرایش به ازدواج بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و دلتنگی، کنفرانس بین المللی اقتصاد، حسابداری، مدیریت و علوم اجتماعی.

- Armenia, A., & Troia, B. (2017). Evolving opinions: Evidence on marriage equality attitudes from panel data. *Social Science Quarterly*, 98(1), 185-195.
- Caprara, M., Gerbino, M., Mebane, M. E., Ramirez-Uclés, I. M. (2022). Self-efficacy beliefs in managing positive emotions: Associations with positive affect, negative affect, and life satisfaction across gender and ages. *Front Hum Neurosci*. 8;16: 927648.

- Chu, X.-W., Fan, C.-Y., Liu, Q.-Q., & Zhou, Z.-K. (2018). Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: Examining hopelessness as a mediator and self-compassion as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 86, 377–388.
- Cohen, T. F., & Strong, B. (2020). *The marriage and family experience: Intimate relationships in a changing society*. Cengage learning.
- Dugan, J., Booshehri, L. G., Phojanakong, P., Patel, F., Brown, E., Bloom, S., & Chilton, M. (2020). Effects of a trauma-informed curriculum on depression, self-efficacy, economic security, and substance use among TANF participants: Evidence from the Building Health and Wealth Network Phase II. *Social Science & Medicine*, 258, 113136.
- Gazo AM, Mahasneh AM, Abood MH, Muhediat FA. (2020). Social self-efficacy and its relationship to loneliness and internet addiction among Hashemite university students. *International Journal of Higher Education*. 9(2):144–55.
- Germer, Ch. K. & Neff, K. D. (2013). *Self-Compassion in Clinical Practice 1Harvard Medical Shool*. Cambridge Health Alliance 2University of Texas, Austin.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clin. Psychol. Psychother.* 13, 353–379.
- Guha & Chakraborty. (2021). Relationship between Self-efficacy and Work Performance: An Analytical Study. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 9(1): 2145-2151.
- Gündoğdu, A. & Bulut, S. (2022) The Positive and Negative Effects of Late Marriage. *Open Journal of Depression*, 11, 63-71.
- Hermanto, N., Zuroff, D. C., Kopala-Sibley, D. C., Kelly, A. C., Matos, M., Gilbert, P., & Koestner, R. (2016). Ability to receive compassion from others buffers the depressogenic effect of self-criticism: A cross-cultural multi-study analysis. *Personality and Individual Differences*, 98, 324-332.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control beliefs about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*. 37: 711–720.
- Iwanowicz-Palus, G., Mróz, M., & Bień, A. (2021). Quality of life, social support and self-efficacy in women after a miscarriage. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 1-8.
- Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Solomon Kurz, A., & Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 8, 69–73.
- Kalmijn, M. (2017). The ambiguous link between marriage and health: A dynamic reanalysis of loss and gain effects. *Social Forces*, 95(4), 1607-1636.
- Karamat, K. (2016). Perceptions on Implications of Delayed Marriage: A Case Study of Married Adults in Kuala Lumpur. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6, 572-578.
- Kopala-Sibley, D. C., Zuroff, D. C., Russell, J. J., & Moskowitz, D. S. (2014). Understanding heterogeneity in social anxiety disorder: Dependency and self-criticism moderate fear responses to interpersonal cues. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 141-156.
- Lopez, F. G., Morúa, W. & Rice, K. G. (2007). Factor structure, stability, and predictive validity of college students' relationship self-efficacy beliefs. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40:80-96.
- Mal, S. (2013). Knowledge and attitude towards marriage of currently married women in Paschim Medinipur district of West Bengal, India. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 3(8), 46.
- McAloon, J., & Karina, D. (2019). Preventative Intervention for Social, Emotional and Behavioral Difficulties in Toddlers and Their Families: A Pilot Study. *Int J Environ Res Public Health*, 16(4), 569.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85 -101.
- Neff, K. D. & Costigan, A. P. (2013). Self-Compassion, Wellbeing and Happiness. *Psychologie in Österreich*. 2/3, 114-119.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion, self-esteem, and well-being and Young Adults a University of Texas*. Austin, Texas, USA First published on: 24 June 2009.





- Neff, K. D. (2013). *Self-Compassion in Clinical Practice*. Christopher K. Germer Kristin D. Neff <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross Cultural Psychology*. 39:267–285.
- Packer, C., Ridgeway, K., Lenzi, R., González-Calvo, L., Moon, T. D., Green, A. F., & Burke, H. M. (2020). Hope, self-efficacy, and crushed dreams: Exploring how adolescent girls' future aspirations relate to marriage and childbearing in rural Mozambique. *Journal of Adolescent Research*, 35(5), 579-604.
- Sherry, S. B., Stoeber, J., & Ramasubbu, C. (2016). Perfectionism explains variance in self-defeating behaviors beyond self-criticism: Evidence from a cross-national sample. *Personality and Individual Differences*, 95, 196-199.
- Sommers-Spijkerman, M., Trompetter, H., Schreurs, K., & Bohlmeijer, E. (2018). Pathways to improving mental health in compassion-focused therapy: Self-reassurance, self-criticism and affect as mediators of change. *Frontiers in Psychology*, 9, 24-42.
- Weiser, D. A. & Weigel, D. J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 89: 152-156.
- Yu, W. H., & Hara, Y. (2022). Stability and relevance of marriage desires: Importance of age norms and partnering opportunities. *Journal of Marriage and Family*. 85(2): 391-412.

## Prediction of willingness to marry based on self-compassion, self-criticism and self-efficacy in single boys aged 20-30

**Pedram Foroughi** (Master's student, counseling department (family orientation), Shahid Ashrafi University of Isfahani)

**Simin Ghasemi<sup>1</sup>** (Assistant Professor, Counseling Department, Shahid Ashrafi University of Isfahani, Isfahan, Iran.)

### Abstract

The purpose of this research was to predict the willingness to marry based on self-compassion, self-criticism and self-efficacy in single boys aged 20-30. The research method was descriptive-correlation and quantitative in terms of the fundamental objective and based on the data. The studied population consisted of unmarried boys living in Sepahan Shahr between 20 and 30 years old in 2023, and 384 people were selected as the sample size by available sampling method and based on Cochran's formula, of which 379 questionnaires were completely at the disposal of the researcher for analysis. and was analyzed. In order to collect data, Heidari et al.'s standard questionnaire (MDQ) (2003), Nef's self-compassion (2003), Thomson and Zeroff's self-criticism (2004), and Schwarzer and Jerusalem's self-efficacy (1995) were used to collect data. SPSS software and Pearson's correlation coefficient and multiple regression tests were used for data analysis. The results of the research showed that from the point of view of most of the respondents, the most suitable age for marriage is between 30 and 35 years. Also, the desire to get married is at a low level. The hypothesis test also showed that there is a positive and significant relationship between self-compassion and self-efficacy with desire to marry in boys. There is a negative and significant relationship between self-criticism and desire to marry in boys. Also, the independent variables of the research (self-compassion, self-criticism and self-efficacy) can predict 17.6% of the dependent variable, i.e. desire to marry.

**Keywords:** Self-compassion, Self-criticism, Self-efficacy, Desire to Marry.

---

<sup>1</sup> . Corresponding Author