



Article Type: Original

Relationship between Exposure to Violence and Avoidant Attachment with Marital Adjustment in Female Athletes: The Mediating Role of Physical Activity and Intimate Partner Violence

Shahrzad Rigi¹, Sirous Sharifi^{2*}, Vahideh Babakhani², Fatemeh Alijani²

1. Ph.D Student, Department of Counseling, AB. C, Islamic Azad University, Abhar, Iran.
2. Department of Counseling, AB. C, Islamic Azad University, Abhar, Iran.

Received: 24/08/2024, **Revised:** 23/09/2025, **Accepted:** 23/10/2025

* Corresponding Author: Sirous Sharifi, E-mail: sirus.sharifi@iau.ir

How to Cite: Rigi Sh., Sharifi S., Babakhani V., Alijani F. (2026). Relationship between Exposure to Violence and Avoidant Attachment with Marital Adjustment in Female Athletes: The Mediating Role of Physical Activity and Intimate Partner Violence. Sport Psychology Studies, 15(56), 35-59. In Persian

Extended Abstract

Background and Purpose

The family, as the most fundamental social institution, serves as the cornerstone of human society. The marital relationship, as the core of this institution, plays a pivotal role in shaping the psychological health and well-being of individuals and the broader social fabric. Marital adjustment, defined as the dynamic process through which spouses modify their interaction patterns to achieve mutual satisfaction and harmony, is a critical indicator of family functioning and stability. It encompasses various dimensions, including marital satisfaction, cohesion, consensus, and affection expression, reflecting the couple's ability to navigate conflicts, manage stressors, and maintain emotional intimacy throughout their shared life journey.

In contemporary societies, the prevalence of intimate partner violence (IPV) has emerged as a significant public health concern with profound implications for marital adjustment. IPV, encompassing physical, psychological, and sexual abuse within the context of intimate relationships, not only inflicts immediate physical and emotional harm but also contributes to long-term deterioration of relationship quality, erosion of trust, and diminished marital satisfaction. The World Health Organization reports that approximately one in three women worldwide experience some form of IPV during their lifetime, highlighting the universal nature of this phenomenon. In Iran, studies conducted during the COVID-19 pandemic revealed that 77.2% of women in major cities experienced



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

at least one form of violence, underscoring the pervasive nature of this issue within the Iranian context.

Among the psychological constructs implicated in marital adjustment, attachment styles, particularly avoidant attachment, have garnered substantial empirical attention. Grounded in Bowlby's attachment theory, which posits that early caregiving experiences shape enduring patterns of relating in adulthood, avoidant attachment is characterized by a defensive dismissal of intimacy, emotional distancing, and reluctance to seek support from partners. Individuals with avoidant attachment styles often exhibit limited emotional disclosure, difficulty expressing vulnerability, and reduced capacity for empathy, all of which impede the development of secure emotional bonds and compromise marital quality. Research consistently demonstrates that avoidant attachment negatively predicts marital satisfaction and adjustment across diverse cultural contexts.

Early exposure to violence (EEV) during childhood, encompassing direct victimization or witnessing interparental violence, represents another significant risk factor for impaired marital adjustment. Social learning theory proposes that children internalize observed behavioral patterns as normative templates for conflict resolution, predisposing them to replicate violent interactions in their adult relationships. The intergenerational transmission of violence hypothesis further suggests that childhood maltreatment disrupts emotion regulation capacities, fosters maladaptive schemas regarding relationships, and undermines the development of healthy interpersonal skills. Consequently, individuals

with histories of EEV demonstrate elevated rates of IPV perpetration and victimization, alongside diminished capacity for marital adjustment.

Despite extensive research on the independent contributions of EEV, avoidant attachment, and IPV to marital outcomes, a comprehensive understanding of the mechanisms linking these factors remains incomplete. The present study addresses this gap by investigating the dual mediating roles of physical activity (PA) and IPV in the relationships between EEV/avoidant attachment and marital adjustment among female athletes. Physical activity, as a modifiable health behavior, emerges as a promising protective factor in this context. Regular exercise has been associated with improved mood regulation, reduced stress reactivity, enhanced self-esteem, positive body image, and expanded social support networks—all mechanisms that may buffer against the deleterious effects of violence exposure and insecure attachment. Moreover, PA may indirectly promote marital adjustment by reducing IPV perpetration through improved emotional regulation and conflict management skills. However, the mediating role of PA in the nexus between early-life adversities and marital outcomes has received limited empirical scrutiny, particularly in non-Western cultural contexts.

This study aimed to: (1) examine the direct associations between EEV, avoidant attachment, IPV, and marital adjustment in female athletes; (2) test the mediating role of IPV in the relationship between EEV/avoidant attachment and marital adjustment; (3) test the mediating role of physical activity in these relationships; and (4) examine the chain

mediation pathways (EEV/avoidant attachment → physical activity → IPV → marital adjustment).

Materials and Methods

This applied, descriptive-correlational study employed structural equation modeling (SEM) to test the proposed conceptual model. The statistical population comprised all female athletes residing in Karaj, Iran, who had experienced at least one episode of domestic violence (physical, psychological, or both) during their marital life. Participants were recruited through family counseling centers and social work clinics in Karaj, in collaboration with psychologists and social workers. A sample of 450 women was selected using purposive non-random sampling based on Cramer's formula (with 465 questionnaires distributed and 15 excluded due to incompleteness).

Participants met the following inclusion criteria: (1) married women; (2) at least one year of marital cohabitation; (3) history of at least one episode of domestic violence confirmed by a psychologist or social worker; (4) basic literacy to complete questionnaires; (5) absence of acute psychiatric disorders; (6) regular physical activity for at least two consecutive years; and (7) provision of informed consent.

The following instruments were administered:

Baecke Physical Activity Questionnaire (BPAQ, 1982): A 16-item scale assessing three domains—occupational physical activity, sports physical activity (leisure), and non-sports physical activity (commuting)—on

a 5-point Likert scale. The BPAQ demonstrated good reliability in the present study (Cronbach's $\alpha = 0.80$).

Hazan and Shaver Adult Attachment Questionnaire (1987): A 5-item scale assessing avoidant attachment style on a 5-point Likert scale. Cronbach's α in this study was 0.78.

Spanier Dyadic Adjustment Scale (DAS, 1975): A 32-item scale measuring four subscales: dyadic satisfaction, dyadic cohesion, dyadic consensus, and affectional expression. Reliability was satisfactory (overall $\alpha = 0.77$).

Straus et al. Revised Conflict Tactics Scales (CTS2, 1996): A 20-item scale assessing psychological (8 items) and physical (12 items) violence on an 8-point frequency scale. Cronbach's α for the overall scale was 0.75.

Godbout et al. Early Exposure to Violence Questionnaire (2009): A 4 single-item scale evaluating childhood experiences of witnessing and experiencing physical and psychological violence. Reliability was acceptable (overall $\alpha = 0.78$).

Procedure and Ethical Considerations

Data collection occurred from September to December 2023 through face-to-face, individual administration. The lead researcher and two trained research assistants (master's students in clinical psychology) visited the centers, providing standardized instructions and ensuring participant confidentiality. All participants signed informed consent forms and were informed of their right to withdraw

at any stage. The study received ethical approval from the Institutional Review Board (IR.IAU.ABHAR.REC.1402.006).

Statistical Analysis

Descriptive statistics (frequencies, percentages, means, standard deviations, skewness, and kurtosis) were computed. Pearson correlation coefficients were calculated to examine bivariate relationships. Structural equation modeling (SEM) with maximum likelihood estimation was employed using SPSS-V19 and AMOS-V20 to test direct and indirect effects. Mediation hypotheses were assessed using bootstrap resampling (5000 samples) with 95% confidence intervals.

Findings

Participant ages ranged from 25 to 55 years (mean age: 36–40 years, 31.1%). Educational levels varied, with 28.7% holding middle school diplomas, 24.9% high school diplomas, 20.4% associate degrees, 25.1% bachelor's degrees, and 9.6% master's degrees. Most participants were homemakers (73.1%), with 26.9% employed outside the home. Skewness and kurtosis values for all study variables fell within the acceptable range of ± 2 , indicating normal distribution.

Pearson correlation analyses revealed significant associations among all variables in the expected directions. Marital adjustment was negatively correlated with EEV ($r = -0.536$, $p < 0.01$), avoidant attachment ($r = -0.479$, $p < 0.01$), and IPV ($r = -0.482$, $p < 0.01$). Conversely, physical activity was positively correlated with marital adjustment

($r = 0.508$, $p < 0.01$) and negatively correlated with EEV ($r = -0.512$, $p < 0.01$), avoidant attachment ($r = -0.482$, $p < 0.01$), and IPV ($r = -0.495$, $p < 0.01$), suggesting a protective role.

Structural Equation Modeling

Model Fit

The hypothesized model demonstrated excellent fit to the data ($\chi^2/df = 2.60$, RMSEA = 0.068, CFI = 0.96, GFI = 0.95, AGFI = 0.92, NFI = 0.95, IFI = 0.96). These indices, all exceeding recommended thresholds, confirmed the adequacy of the proposed model.

Direct Effects

The SEM results (Table 5) indicated significant negative direct effects on marital adjustment for EEV ($\beta = -0.194$, $p < 0.001$), avoidant attachment ($\beta = -0.210$, $p < 0.001$), and IPV ($\beta = -0.183$, $p < 0.005$). Physical activity exerted a significant positive direct effect on marital adjustment ($\beta = 0.246$, $p < 0.001$). Both EEV ($\beta = 0.340$, $p < 0.001$) and avoidant attachment ($\beta = 0.372$, $p < 0.001$) significantly predicted IPV. Additionally, EEV ($\beta = -0.384$, $p < 0.001$), avoidant attachment ($\beta = -0.315$, $p < 0.001$), and IPV ($\beta = -0.297$, $p < 0.001$) significantly predicted physical activity, confirming the hypothesized pathways.

Indirect Effects

Bootstrap mediation analysis confirmed significant indirect effects:

EEV $\rightarrow$ IPV $\rightarrow$ Marital adjustment: $\beta = -0.098$, $p = 0.021$.

Avoidant attachment $\rightarrow$ IPV $\rightarrow$ Marital adjustment: $\beta = -0.108$, $p = 0.017$.

EEV $\rightarrow$ Physical activity $\rightarrow$ Marital adjustment: $\beta = -0.104$, $p = 0.028$.

Avoidant attachment $\rightarrow$ Physical activity $\rightarrow$ Marital adjustment: $\beta = -0.087$, $p = 0.035$.

All 95% bootstrap confidence intervals excluded zero, substantiating the hypothesized mediation effects.

Conclusion

This study advanced understanding of marital adjustment determinants by examining a comprehensive model incorporating both vulnerability (EEV, avoidant attachment, IPV) and protective (physical activity) factors among female athletes. The findings substantiated all hypotheses, revealing that physical activity and IPV serve as dual mediating mechanisms linking early-life adversities to marital outcomes.

The negative direct effects of EEV, avoidant attachment, and IPV on marital adjustment align with social learning theory, attachment theory, and resource theory, respectively. Women exposed to childhood violence internalize maladaptive conflict resolution templates, perpetuating intergenerational cycles of abuse. Similarly, avoidant attachment undermines emotional intimacy through defensive distancing and limited empathy, compromising relationship quality. IPV, as a chronic stressor, depletes psychological resources, erodes trust, and diminishes reciprocity essential for marital satisfaction.

The positive direct effect of physical activity on marital adjustment represents a novel contribution. Regular exercise likely enhances marital quality through multiple mechanisms: (a) neurobiological effects (reduced cortisol, increased endorphins and monoamines improving mood); (b) psychological mechanisms (enhanced self-esteem, body

image, and self-efficacy); (c) social mechanisms (expanded support networks and social skills); and (d) behavioral mechanisms (improved emotion regulation and reduced reactivity to conflict).

The mediating role of IPV in transmitting the effects of EEV and avoidant attachment to diminished marital adjustment confirms theoretical formulations from intergenerational transmission and attachment perspectives. Childhood violence normalizes aggressive behaviors and instills maladaptive schemas (abandonment, emotional deprivation, subjugation), while avoidant attachment generates conflict-avoidant interaction patterns that provoke partner frustration and IPV. These pathways coalesce into a vicious cycle: avoidant attachment $\rightarrow$ conflict escalation $\rightarrow$ IPV $\rightarrow$ reduced emotional security $\rightarrow$ further attachment avoidance $\rightarrow$ progressive relationship deterioration.

This study provides the first empirical evidence, to our knowledge, that physical activity mediates the effects of EEV and avoidant attachment on marital adjustment. Physically active women with histories of violence exposure or insecure attachment exhibited better marital outcomes than their inactive counterparts. Physical activity appears to disrupt intergenerational transmission by: (a) providing a healthy coping mechanism that replaces maladaptive behaviors; (b) reducing stress and enhancing emotion regulation, enabling more adaptive responses to conflict; (c) improving self-efficacy and empowerment, reducing acceptance of partner violence; and (d) fostering social connections that mitigate isolation and dependency.

The significant chain mediation pathways (EEV/avoidant attachment $\rightarrow$ physical activity $\rightarrow$ IPV $\rightarrow$ marital adjustment) highlight physical activity's dual protective

role. Beyond its direct benefits, physical activity indirectly enhances marital adjustment by reducing IPV. This cascading effect suggests that exercise may disrupt the cycle of violence at multiple points: by improving individual psychological resources, by reducing relationship conflict, and by promoting healthier interaction patterns. This finding has important implications for intervention design, indicating that PA programs may yield synergistic benefits for women exposed to violence.

The study confirms that EEV, avoidant attachment, and IPV constitute significant risk factors for reduced marital adjustment, while physical activity serves as a protective factor through both direct and indirect pathways. The dual mediation model, incorporating both IPV and physical activity, provides a more comprehensive understanding of marital adjustment determinants than prior univariate approaches.

Theoretical Contributions: The findings extend intergenerational transmission theory by identifying physical activity as a novel mechanism that can break the cycle of violence across generations. The results also broaden attachment theory, demonstrating that PA can partially compensate for the relational deficits associated with avoidant attachment.

Practical Implications: The empirical support for physical activity's protective role underscores the need for integrating exercise programs into interventions targeting marital dysfunction and IPV. Family counseling centers, social work clinics, and primary healthcare settings should incorporate PA promotion as a low-cost, low-stigma intervention for women with histories of violence exposure or insecure attachment. Specifically, structured group exercise programs may offer additional social support benefits while addressing multiple risk factors simultaneously.

Limitations and Future Directions: Several limitations warrant acknowledgment: (1) The cross-sectional design precludes causal inferences; future longitudinal studies are needed to establish temporal precedence. (2) Reliance on self-report measures introduces potential social desirability and recall biases; objective assessment of physical activity (e.g., accelerometry) would strengthen findings. (3) The sample was restricted to female athletes in Karaj, limiting generalizability; future studies should include diverse populations (non-athletes, varied cultural contexts, men). (4) Only avoidant attachment was examined; future research should incorporate secure, anxious, and disorganized attachment styles to capture the full spectrum of attachment influences. (5) Potential confounding variables (e.g., socioeconomic status, relationship duration, previous therapy) were not fully controlled; future models should include these covariates.

Despite these limitations, the study provides compelling evidence for physical activity as a crucial mediating mechanism linking early-life adversities and attachment patterns to marital adjustment. The dual pathway model offers a framework for developing integrated interventions that simultaneously reduce IPV and promote PA, potentially producing more robust improvements in women's marital quality and overall well-being.

Keywords: Intimate Partner Violence, Avoidant Attachment, Marital Adjustment, Female Athletes, Physical Activity.

Funding

This study received no funding from public, commercial, or nonprofit organizations.

Authors' Contributions

All authors have participated in designing, implementing and writing all parts of the present study.

Conflicts of Interest

The authors declared no conflict of interest.

We sincerely thank all the athletes who collaborated in this research.

Acknowledgement



نوع مقاله: پژوهشی اصیل

ارتباط مواجهه با خشونت و دلبستگی اجتنابی با سازگاری در زنان ورزشکار: نقش واسطه‌ای فعالیت بدنی و خشونت شریک عاطفی

شهرزاد ریگی^۱، سیروس شریفی^{۲*}، وحیده باباخانی^۲، فاطمه علیجانی^۲

۱. دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران.

۲. گروه مشاوره، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۰۳، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۴/۰۷/۰۱، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۰۱

* Corresponding Author: Siros Sharifi, E-mail: sirus.sharifi@iau.ir

How to Cite: Rigi Sh., Sharifi S., Babakhani V., Alijani F. (2026). Relationship between Exposure to Violence and Avoidant Attachment with Marital Adjustment in Female Athletes: The Mediating Role of Physical Activity and Intimate Partner Violence. Sport Psychology Studies, 15(56), 35-59. In Persian

چکیده

هدف: سازگاری به‌عنوان یکی از شاخص‌های بنیادین کارکرد خانواده، تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل رشدی و بین‌فردی قرار دارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط مواجهه با خشونت و دلبستگی اجتنابی با سازگاری در زنان ورزشکار شهر کرج و بررسی نقش واسطه‌ای فعالیت بدنی و خشونت شریک عاطفی انجام شد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش‌شناسی، توصیفی-همبستگی مبتنی بر مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان ورزشکار شهر کرج در سال ۱۴۰۱ بودند. بر اساس فرمول کرامر ۴۵۰ نفر به روش نمونه‌گیری غیر تصادفی هدفمند انتخاب شدند. ابزار گردآوری پرسشنامه‌های فعالیت بدنی بک (۱۹۸۲)، سازگاری اسپانیر و همکاران (۱۹۷۵)، مواجهه با خشونت گادبوت و همکاران (۲۰۰۹)، خشونت نزدیکان استراوس و همکاران (۱۹۹۶) و دلبستگی اجتنابی هازن و شاور (۱۹۸۷) بودند. برای تحلیل داده‌ها از روش‌های همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری به کمک نرم‌افزارهای SPSS-V19 و AMOS-V20 استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد مسیرهای مستقیم مواجهه با خشونت اولیه، دلبستگی اجتنابی و خشونت شریک عاطفی به سازگاری، منفی و معنادار بودند ($P < 0.01$). همچنین فعالیت بدنی اثر مستقیم، مثبت و معناداری بر سازگاری داشت ($P < 0.01$). اثرات غیرمستقیم هر دو متغیر پیش‌بین (مواجهه با خشونت اولیه و دلبستگی اجتنابی) از طریق خشونت شریک عاطفی بر سازگاری معنادار ارزیابی گردید ($P < 0.05$). علاوه بر این، فعالیت بدنی نقش واسطه‌ای معناداری در رابطه بین مواجهه با خشونت اولیه و دلبستگی اجتنابی با سازگاری ایفا کرد ($P < 0.05$). مسیرهای زنجیره‌ای (مواجهه با خشونت/دلبستگی اجتنابی → فعالیت بدنی → خشونت شریک عاطفی → سازگاری) نیز تأیید شدند که نشان‌دهنده اثر دوگانه فعالیت بدنی در ارتقای سازگاری است.

نتیجه‌گیری: شاخص‌های برازش مدل ($CFI=0.96$ و $RMSEA=0.068$) حاکی از برازش مطلوب مدل بود. از این رو خشونت در روابط نزدیک کنونی و فعالیت بدنی، به‌عنوان مکانیسم‌های واسطه‌ای کلیدی، نقش انتقال‌دهنده آثار زیان‌بار تجارب اولیه خشونت و الگوی دلبستگی اجتنابی را بر کاهش کیفیت رابطه زناشویی در زنان ایفا می‌کنند. بر اساس یافته‌ها، طراحی و اجرای برنامه‌های ورزشی منظم برای زنان در معرض خشونت یا دارای سبک دلبستگی ناایمن، می‌تواند به عنوان یک مداخله مؤثر و کم‌هزینه در مراکز مشاوره خانواده و کلینیک‌های مددکاری اجتماعی مد نظر قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: خشونت همسر، دلبستگی اجتنابی، سازگاری، زنان ورزشکار، فعالیت بدنی.



مقدمه

خانواده به عنوان یک واحد اجتماعی با ازدواج دو نفر شکل می‌گیرد. همسران زندگی زناشویی خود را با این امید آغاز می‌کنند که عمری را در کنار یکدیگر صمیمی و شادمانه زندگی کنند؛ اما دیری نمی‌گذرد که در برخی از زوج‌ها، زندگی مشترکی که با تفاهم و توافق آغاز شده است به تعارض و ناسازگاری منتهی می‌شود (زارعی‌هفت‌چشمه، ۲۰۱۶). یکی از مهمترین عواملی که بر بقا و رشد یک خانواده تأثیر می‌گذارد، رابطه سالم و تفاهم بین اعضای آن به ویژه زن و شوهر و سازگاری بین آنها است (آنال و آکگون، ۲۰۲۲). سازگاری زناشویی فرآیندی است که در آن هر دو زوج به تنهایی یا با همکاری یکدیگر، الگوهای رفتاری خود را تغییر داده و اصلاح می‌کنند تا به حداکثر رضایت زناشویی در روابط خود دست یابند (موسوی و همکاران، ۲۰۲۲). سازگاری نقش حیاتی در حفظ تعادل زندگی و فضای عاطفی خانواده دارد بطوریکه اسپانیر^۳ (۱۹۷۶) اعتقاد داشت سازگاری زناشویی، نحوه حل تعارضات زوجین با یکدیگر است و عوامل مؤثر در تعیین میزان سازگاری زناشویی شامل مواردی مثل رضایت زناشویی، توافق، انسجام و محبت می‌باشند. این مفهوم به یک فرایند پویا در طول زندگی مشترک اشاره دارد که مستلزم هماهنگ سازی سلیقه‌ها، درک متقابل از ویژگی‌های شخصیتی، تدوین قوانین رفتاری مشترک و توسعه الگوهای ارتباطی کارآمد است (به نقل از کاپلام سرین و همکاران، ۲۰۲۰). یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد زوج‌هایی که از سطح مطلوبی از سازگاری زناشویی برخوردار نیستند، تمایل به بروز رفتارهای خشونت‌آمیز دارند (پناغی و همکاران، ۲۰۱۲).

یکی از معضلات جدی جوامع امروزی، شیوع غیرقابل‌انکار خشونت خانگی علیه زنان است. بدرفتاری با زنان در تمامی کشورها پدیده‌ای کاملاً همگانی به شمار می‌رود که پیامدهای وخیمی به دنبال داشته و سلامت جسمی و روانی آنان را با خطر مواجه می‌سازد (بابایی، ۲۰۱۸). خشونت خانگی علیه زنان به هرگونه رفتار یا تهدید به رفتاری اطلاق می‌شود که منجر به آسیب جسمانی، جنسی، روانی، رنج یا محرومیت آنان گردد. هنگامی که این رفتار خشونت‌آمیز در محیط خانواده و میان زن و شوهر روی دهد، خشونت خانگی نامیده می‌شود. (یوسفی و سلیمانی، ۲۰۱۶). شدت و نوع خشونت بسته به گروه، طبقه اجتماعی یا قومیت متغیر است. به عنوان نمونه، زنان ساکن در طبقات پایین‌تر اجتماعی، مناطق مهاجرنشین شهری یا جوامع عشایری، بیش از سایرین در معرض خشونت فیزیکی قرار دارند. در مواردی، این زنان چنان با شرایط اجتماعی مذکور انطباق می‌یابند که خود ناآگاهانه به بازتولید و تداوم چرخه خشونت دامن می‌زنند؛ چراکه مخفی نگاه‌داشتن خشونت علیه زنان و پرهیز از هرگونه واکنش فعال از سوی آنان، از ویژگی‌های مشترک این پدیده در تمامی جوامع بشری به شمار می‌رود (پناغی و همکاران، ۲۰۱۲). مطابق با یافته‌های پژوهشی، میزان گزارش‌دهی خشونت از سوی همسران در میان زنان هشت برابر بیشتر از مردان است. همچنین، بر اساس آمار منتشر شده توسط سازمان بهداشت جهانی، از هر سه زن در جهان، یک نفر در طول زندگی خود خشونت خانگی را تجربه می‌کند (گودبات و همکاران، ۲۰۱۷). بر اساس گزارش سازمان پزشکی قانونی ایران در سال ۱۳۹۹ نشان می‌دهد که ثبت‌شده، سهم قربانیان زن ۹۷ درصد بوده است (جهانی‌جنانقرد، ۲۰۲۰). نتایج مطالعه‌ای در دانشگاه علوم پزشکی ایران

³. Kaplan Serin et al

¹

. Ünal & Akgün

^۲.Spanier

و معناداری برای رضایت زناشویی به شمار می‌روند (مقدسی شریف و همکاران، ۲۰۲۴). بر اساس یافته‌های پژوهشی، افراد با سبک دلبستگی اجتنابی، به دلیل پرهیز از صمیمیت عاطفی، خودافشایی محدود، و دشواری در برقراری ارتباط عاطفی عمیق با همسر، به‌طور معناداری سطوح پایین‌تری از سازگاری و رضایت زناشویی را تجربه می‌کنند. (تارگی و همکاران، ۲۰۲۴). یکی از متغیرهای مرتبط با سازگاری زناشویی، مواجهه با خشونت در اوایل زندگی است (سوکار و همکاران، ۲۰۲۳). منظور از خشونت در اوایل زندگی آزار روانی یا جسمی کودکان توسط والدین، رویدادهای منفی و اولیه زندگی میان فردی است که می‌تواند تأثیرات رشدی بر ظرفیت ایفای نقش مناسب بزرگسالان در روابط نزدیک داشته باشد (لی و گانگ، ۲۰۲۲). تعداد فزاینده‌ای از تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که از خشونت استفاده می‌کنند، افرادی که از روابط خود ناراضی هستند، مرتکب سایر جرایم می‌شوند، یا خشونت خانگی اعمال می‌کنند، اغلب در دوران کودکی با خشونت خانوادگی مواجه شده‌اند. این امر حاکی از آن است که تجربه کردن یا مشاهده خشونت والدین می‌تواند زمینه ساز خشونت علیه دیگران باشد (نبیت و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین نبیت و همکاران (۲۰۲۱) گزارش کردند که افراد بشدت خشن، خشونت والدینی بیشتری نسبت به افراد با خشونت متوسط و افراد فاقد خشونت تجربه کرده و مشاهده کرده‌اند. بعلاوه افراد با خشونت متوسط، خشونت والدینی بیشتری نسبت به افراد فاقد خشونت تجربه کرده‌اند. از این رو شواهد پژوهشی نشان می‌دهد مواجهه شدن با خشونت در اوایل زندگی باعث می‌شود فرد بعداً در روابط

در دوره قرنطینه ناشی از همه‌گیری کووید-۱۹ نشان داد که ۲/۷۷ درصد از زنان ساکن در پنج شهر بزرگ ایران، حداقل یک نوع خشونت (روانی، جسمی یا جنسی) را تجربه کرده‌اند. از میان این زنان، ۲/۹۱ درصد خشونت روانی و ۸/۶۵ درصد خشونت فیزیکی گزارش کرده‌اند (پناغی و همکاران، ۲۰۱۲). یکی از سازه‌های روان‌شناختی، الگوهای دلبستگی^۱ به عنوان با کیفیت و سازگاری روابط زناشویی ارتباط تنگاتنگی دارد (تورمن و دمیرسی، ۲۰۲۱). دلبستگی به طور کلی پیوند عاطفی عمیق و پایداری است که بین دو فرد، مانند کودک و مراقب شکل می‌گیرد. این پیوند، حس امنیت و آرامش را تقویت می‌کند و بر رشد روانی-اجتماعی و الگوهای رفتاری بلند مدت تأثیر می‌گذارد (بالبی، ۱۹۸۸). پیوند عاطفی در بزرگسالی نیز به عنوان شکل‌گیری یک «رابطه خاص بین دو فرد بزرگسال» تعریف شده است که از جنبه‌های بنیادین و کلیدی، مشابه همان پیوندی است که کودک با مراقب اصلی خود برقرار می‌کند (بندر و اینگرام، ۲۰۱۸). در این میان، دلبستگی از نوع اجتنابی زمانی شکل می‌گیرد که فردی که با او رابطه نزدیکی داریم، از نظر هیجانی غیرقابل دسترس باشد یا در نشان دادن علاقه و محبت، ناتوان یا بی‌توجه عمل کند. این سبک دلبستگی با فقدان دسترسی عاطفی به مراقب در ارتباط است (کیم و کوه، ۲۰۱۸). بر اساس شواهد پژوهشی، نظارت والدین بر رفتار فرزندان از طریق ارتقای سازگاری فردی، بلوغ روانی، شکل‌گیری هویت و موفقیت‌های تحصیلی و شغلی، نقشی مؤثر در رشد مطلوب آنان ایفا می‌کند. (چینگ و تاک، ۲۰۱۷). مطالعه‌ای روی ۳۰۰ فرد متأهل در ایران نشان داد که هر دو سبک دلبستگی اجتنابی و اضطرابی، پیش‌بین‌کننده‌های منفی

6. Early Exposure to Violence

7. Sokar et al

8. Li & Gong

9. Nebbitt

1. Attachment Style

2. Turemen & Demirci

3. Bender & Ingram

4. Kim & Koh

5. Ching & Tak

ورزشکار بسنجد، در بافت فرهنگی شهر کرج بررسی نشده است. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف آزمون این مدل مفهومی انجام می‌شود تا روشن سازد که خشونت شریک عاطفی و فعالیت بدنی تا چه حد نقش واسطه‌گر را در تداوم چرخه خشونت بین‌نسلی و اثرگذاری بر کیفیت رابطه زناشویی ایفا می‌کنند. بر این اساس، سوال پژوهش حاضر این است که آیا خشونت شریک عاطفی و فعالیت بدنی در رابطه بین مواجهه با خشونت در اوایل زندگی و دلبستگی اجتنابی با سازگاری در زنان ورزشکار نقش واسطه‌ای دارند؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از نظر ماهیت و روش، توصیفی از نوع همبستگی مبتنی بر معادلات ساختاری است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان ورزشکار ساکن شهر کرج بود که حداقل یک بار خشونت خانگی (اعم از فیزیکی، روانی یا هر دو) را در طول زندگی زناشویی خود تجربه کرده بودند. دسترسی به این جامعه از طریق مراکز مشاوره خانواده، کلینیک‌های مددکاری اجتماعی در شهر کرج صورت گرفت. همکاری با این مراکز با اخذ مجوزهای لازم و طی هماهنگی با مدیران آنها انجام شد. برای برآورد حجم نمونه از فرمول کرامر استفاده شد. بر اساس فرمول کرامر-حجم نمونه در این پژوهش ۴۵۰ نفر تعیین شد. بخاطر احتمال ریزش ۴۶۵ پرسشنامه‌های توزیع شد که ۱۵ پرسشنامه به دلیل نقص در تکمیل کنار گذاشته شد. در نهایت ۴۵۰ پرسشنامه وارد تحلیل شد. روش نمونه‌گیری به صورت غیر تصادفی (هدفمند) بود، به این صورت که پژوهشگر با همکاری روانشناسان و مددکاران شاغل در مراکز مذکور، زنان متأهلی را که در مصاحبه بالینی اولیه یا پرونده خود سابقه خشونت خانگی داشتند، شناسایی و به صورت داوطلبانه برای شرکت در پژوهش دعوت نمود.

عاشقانه دچار مشکل شود و نارضایتی و عدم سازگاری زناشویی را به همراه دارد (سوکار و همکاران، ۲۰۲۳).

در کنار عوامل روانی-اجتماعی یادشده، فعالیت بدنی منظم به عنوان یک عامل محافظتی و ارتقادهنده در حوزه سلامت روان و کیفیت روابط زناشویی مورد توجه قرار گرفته است (کارکاه و پتر، ۲۰۱۹، اسنالی و همکاران، ۲۰۲۴). شواهد نشان می‌دهد که ورزش و فعالیت بدنی از طریق کاهش تنش و استرس روزمره، بهبود خلق‌وخو، افزایش عزت‌نفس، و تقویت تصویر بدنی مثبت، می‌تواند به طور مستقیم بر سازگاری زناشویی تأثیر بگذارد (کریمی و اسمعیلی، ۲۰۲۰). همچنین فعالیت بدنی با بهبود توانایی تنظیم هیجانات و افزایش تحمل پریشانی، به زنان کمک می‌کند تا در مواجهه با تعارضات زناشویی، واکنش‌های آرام‌تر و سازگارانه‌تری نشان دهند. از سوی دیگر، شرکت در فعالیت‌های ورزشی گروهی یا انفرادی منظم، فرصت‌هایی برای ایجاد شبکه‌های حمایت اجتماعی، افزایش احساس خودکارآمدی و کاهش وابستگی عاطفی ناسالم به همسر فراهم می‌آورد که همگی می‌توانند اثرات منفی خشونت و دلبستگی ناایمن را تعدیل کنند (میلنر و بکر، ۲۰۱۷). با وجود این، نقش واسطه‌ای فعالیت بدنی در ارتباط بین عوامل خطر ساز (همچون مواجهه با خشونت اولیه و دلبستگی اجتنابی) و پیامد سازگاری زناشویی کمتر مورد بررسی قرار گرفته است و پژوهش حاضر در صدد است تا این شکاف پژوهشی را پر کند.

بر اساس آنچه عنوان گردید، مدل یکپارچه‌ای که همزمان نقش واسطه‌ای دو متغیر کلیدی یعنی خشونت شریک عاطفی و فعالیت بدنی را در ارتباط بین مواجهه با خشونت اولیه و دلبستگی اجتنابی با سازگاری زناشویی در زنان

^۱Milner & Baker

^۲Karkare & Peter

^۳Snani et al.

(۲۰۰۰) این پرسشنامه هنجاریایی شده است و آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش شده و روایی همگرا تایید شده است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ به ترتیب فوق ۰/۷۸ بدست آمد.

پرسشنامه سازگاری: برای سنجش سازگاری از پرسشنامه اسپانیر همکاران (۱۹۷۵) استفاده شد. این ابزار دارای ۳۲ گویه و چهار مؤلفه رضایت دو نفری، همبستگی دو نفری، توافق دو نفری و ابراز محبت می‌باشد. اسپانیر و همکاران ضریب اعتبار ابزار را برای کل ابزار ۰/۹۴ و برای خرده‌مقیاس‌های رضایت دونفری ۰/۹۴، همبستگی دو نفری ۰/۸۱، توافق دو نفری ۰/۹۰ و ابراز محبت ۰/۷۳ گزارش کرده است. این ابزار در ایران هنجاریایی شده و اعتبار آن برای کل ابزار ۰/۷۹ تا ۰/۸۶ گزارش شده است (عیسی نژاد و همکاران، ۲۰۱۱). پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای کل ابزار ۰/۷۷، رضایت دو نفری ۰/۶۵، همبستگی دو نفری ۰/۶۵، توافق دو نفری ۰/۷۳ و ابراز محبت ۰/۷۴ محاسبه گردید.

پرسشنامه خشونت خانگی: برای سنجش خشونت خانگی از مقیاس تاکتیک‌های تعارض استراوس و همکاران (۱۹۹۶) استفاده شد. این ابزار دارای ۲۰ گویه و دو مؤلفه خشونت روانی (۸ گویه) و خشونت فیزیکی (۱۲ گویه) است. گویه‌ها بر روی طیف ۸ درجه‌ای میزان وقوع هر رفتار خشونت‌آمیز را در سال گذشته می‌سنجند. تدوین‌کنندگان این پرسشنامه میزان روایی محتوایی پرسشنامه را ۰/۷۶ نشان دادند. در ایران نیز جزایری (۲۰۱۱) هنجاریایی شده است. همچنین میزان پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۲، خشونت فیزیکی ۰/۷۸ و خشونت روانی ۰/۷۵ گزارش کردند. پناغی و همکاران (۲۰۱۲) در پژوهش خود این ابزار را استفاده کردند و برای پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده کردند که این میزان را ۰/۸۶ گزارش کردند. در پژوهش حاضر میزان پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۵، خشونت فیزیکی ۰/۷۳ و خشونت روانی ۰/۷۰ بدست آمد.

معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از: (۱) زن متأهل بودن، (۲) داشتن حداقل یک سال سابقه زندگی مشترک، (۳) داشتن سابقه حداقل یک نوبت خشونت خانگی (به تأیید روانشناس یا مددکار مرکز مربوطه)، (۴) داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن برای تکمیل پرسشنامه‌ها، (۵) عدم ابتلا به اختلال روانپزشکی حاد در زمان پژوهش، (۶) داشتن فعالیت بدنی منظم به مدت ۲ سال مداوم و (۷) اعلام رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش. معیارهای خروج نیز عبارت بودند از: (۱) تمایل به انصراف در هر مرحله از پژوهش، (۲) تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها.

ابزار

در این پژوهش از پرسشنامه‌های زیر استفاده شده است:

پرسشنامه فعالیت بدنی بک (BPAQ): برای سنجش سطح فعالیت بدنی از پرسشنامه فعالیت بدنی بک (۱۹۸۲) استفاده شد. این ابزار دارای ۱۶ گویه است و سه مؤلفه فعالیت بدنی شغلی، فعالیت بدنی ورزشی (اوقات فراغت) و فعالیت بدنی غیرورزشی (رفت‌وآمد) را می‌سنجد. گویه‌ها بر روی طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (از هرگز تا همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند. بک و همکاران (۱۹۸۲) پایایی این پرسشنامه را به روش بازآزمایی به مدت ۳ ماه ۸۸/۰ و به روش آلفای کرونباخ ۷۴/۰ گزارش کرده‌اند. این پرسشنامه در ایران توسط صادقی و همکاران (۲۰۱۵) هنجاریایی شده و آلفای کرونباخ آن ۰/۸۱ گزارش شده است. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای کل ابزار ۰/۸۰ و برای مؤلفه‌های فعالیت شغلی ۰/۷۶، فعالیت ورزشی ۰/۸۳ و فعالیت غیرورزشی ۰/۷۲ بدست آمد.

پرسشنامه سبک دلبستگی اجتنابی: برای سنجش سبک دلبستگی اجتنابی از پرسشنامه دلبستگی بزرگسالان هازن و شاور (۱۹۸۷) استفاده شد. این ابزار دارای ۵ گویه است و بر روی طیف لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. هازن و شاور (۱۹۸۷) ضریب پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۸۱ و با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آوردند. بر اساس پژوهش عسگری زاده و همکاران

نمودار جعبه‌ای، مفروضه استقلال خطاها با آزمون دوربین-واتسون و مفروضه هم خطی چندگانه با شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس مورد بررسی قرار گرفت. برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از روش‌های همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری (تحلیل مسیر) با رویکرد حداکثر درست‌نمایی استفاده شد. در این مدل، متغیرهای پیش‌بین (مواجهه با خشونت اولیه و دلبستگی اجتنابی) به‌صورت هم‌زمان بر متغیرهای واسطه (فعالیت بدنی و خشونت شریک عاطفی) و متغیر ملاک (سازگاری) اثرگذاری می‌کنند. همچنین اثرات غیرمستقیم با استفاده از روش بوت‌استرپ (با ۵۰۰۰ نمونه‌گیری مجدد) و سطح اطمینان ۹۵ درصد بررسی شدند. کلیه تحلیل‌های آماری با کمک نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۱۹ و AMOS نسخه ۲۰ انجام شد.

نتایج

در این پژوهش ۴۵۰ نفر زن شرکت داشتند. قابل‌توجه‌ترین نتایج مربوط به یافته‌های توصیفی ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای سن، سطح تحصیلات و اشتغال

سن	تعداد	درصد فراوانی
۲۵ تا ۳۰ سال	۸۳	۱۸,۴۴
۳۱-۳۵	۱۱۲	۲۴,۸۸
۳۶-۴۰	۱۴۰	۳۱,۱۱
۴۱-۴۵	۹۶	۲۱,۳۳
۵۰ تا ۵۵	۱۹	۴,۲۲
سطح تحصیلات		
سیکل	۱۲۹	۲۸,۶۶
دیپلم	۱۱۲	۲۴,۸۸
کاردانی	۹۲	۲۰,۴۴
کارشناسی	۱۱۳	۲۵,۱۱
کارشناسی ارشد	۴۳	۹,۵۵
اشتغال		
شاغل	۱۲۱	۲۶,۸۸
خانه‌دار	۳۲۹	۷۳,۱۱

پرسشنامه مواجهه با خشونت در اوایل زندگی: این پرسشنامه توسط گادبوت و همکاران (۲۰۰۹) طراحی شد. چهار سوال تک‌آیتم سعی در ارزیابی تجارب شرکت‌کنندگان در رابطه با خشونت خانوادگی دارد. (الف) مشاهده خشونت فیزیکی (ب) مشاهده خشونت روانی (ج) تجربه خشونت فیزیکی و (د) تجربه خشونت روانی. پاسخ‌ها دارای بازه‌ای بین ۱ (هرگز) تا ۴ (بیشتر اوقات) قرار دارد. گادبوت و همکاران (۲۰۰۹) در یک نمونه ۳۱۶ زوجی، به‌این نتیجه رسیدند که این چهار آیتم آلفای کرونباخ ۰/۷۸ دارند. این پرسشنامه در پژوهش حاضر مورد روایی قرار گرفت و ساختار دو عاملی آن تأیید شد و میزان پایایی آن به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۸، خشونت فیزیکی ۰/۷۵ و خشونت روانی ۰/۷۲ بدست آمد.

روش اجرا

فرایند گردآوری داده‌ها در این مطالعه به صورت حضوری و انفرادی در بازه زمانی (مهر تا آذر ۱۴۰۲) انجام شد. پژوهشگر اصلی (نویسنده مسئول) همراه با دو کمک‌پژوهشگر (کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی) که آموزش ۴ ساعته درباره نحوه برقراری ارتباط با افراد آسیب‌دیده، رعایت اخلاق پژوهش و نحوه توضیح پرسشنامه‌ها دیده بودند، در مراکز مذکور حضور یافتند. به تمامی شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها کاملاً محرمانه می‌ماند و پاسخ‌دهی به پرسشنامه‌ها تأثیری در روند درمانی آن‌ها در مرکز نخواهد داشت. این پژوهش با تأیید کمیته اخلاق در پژوهش (IR.IAU.ABHAR.REC.1402.006) انجام شد. تمامی شرکت‌کنندگان فرم رضایت آگاهانه را امضا کردند و از حق انصراف در هر مرحله مطلع شدند.

روش‌های پردازش داده‌ها

برای توصیف اطلاعات پژوهش از ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و شاخص‌های آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد، کمترین و بیشترین نمره) استفاده شد. برای آزمون مفروضه نزدیکی بودن توزیع داده‌ها به توزیع نرمال از شاخص‌های کجی و کشیدگی استفاده شد. همچنین پیش‌فرض‌های آماری شامل بررسی داده‌های دورافتاده با

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
رضایت دونفری	۳۴/۱۰	۴/۸۶	۰/۱۲۱	۰/۲۷۶
همبستگی دونفری	۱۷/۲۱	۲/۵۸	۰/۳۴۳	۰/۴۱۹
توافق دونفری	۳۹/۶۱	۴/۸۴	۰/۳۴۲	۰/۵۳۲
ابراز محبت	۱۳/۵۱	۳/۰۷	۰/۲۵۸	۰/۵۹۹
نمره کلی سازگاری	۱۰۴/۴۴	۱۱/۴۲	۰/۰۸۶	۱/۳۱۲
خشونت فیزیکی	۳۵/۲۳	۵/۵۶	۰/۰۵۳	۰/۲۲۸
خشونت روانی	۲۶/۱۳	۴/۹۸	۰/۲۰۲	۰/۸۲۷
نمره کلی شریک عاطفی	۶۱/۳۶	۷/۵۳	۰/۲۹۲	۰/۹۶۲
خشونت فیزیکی	۶/۴۵	۱/۳۸	۱/۰۲۴	۰/۹۳۷
خشونت روانی	۶/۵۷	۱/۴۹	۱/۰۴۸	۰/۴۳۷
نمره کلی مواجهه با خشونت	۱۳/۰۲	۲/۵۲	۱/۰۵۳	۰/۹۲۵
دل‌بستگی اجتنابی	۱۳/۹۴	۳/۸۴	۰/۴۷۳	۰/۶۷۴
فعالیت بدنی	۸/۷۶	۲/۴۳	۰/۳۱۲	۰/۴۵۶

تحلیل‌های اصلی، پیش‌فرض‌های آماری مورد بررسی قرار گرفتند. ابتدا، داده‌های دورافتاده با استفاده از نمودار جعبه‌ای (Box Plot) ارزیابی شدند که نتایج نشان داد هیچ داده پرتی در مجموعه داده‌ها وجود ندارد. علاوه بر این، مفروضه عدم وابستگی خطاها با آزمون دوربین-واتسون^۱ بررسی شد که مقدار آماره ($DW=۱/۴۵۳$) حاکی از برقراری این مفروضه بود. در نهایت، مسئله هم‌راستایی چنگانه با استفاده از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس مورد سنجش قرار گرفت و نتایج، عدم وجود هم‌خطی را تأیید کرد.

همان‌گونه که مشاهده می‌شود شاخص‌های کجی و کشیدگی همه متغیرهای پژوهش بین ۲- و ۲ قرار دارد که بیانگر عدم انحراف بیش از حد توزیع نمرات متغیرها از توزیع نرمال است. متغیرهای مورد مطالعه در دامنه نرمال قرار داشته و شاخص‌های کجی و کشیدگی آن نیز در محدوده مجاز است. در ادامه به تحلیل یافته‌های استنباطی پرداخته می‌شود. برای تحلیل استنباطی داده‌ها و آزمون فرضیه‌های تحقیق، از ضریب همبستگی پیرسون و تکنیک مدلسازی معادلات ساختاری (SEM) بهره گرفته شد که نتایج مربوط به هر فرضیه به صورت مجزا در ادامه گزارش شده است. پیش از ورود به

^۱. Durbin-Watson

جدول ۳. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱. رضایت دونفری	۱												
۲. همبستگی دونفری	۰/۵۱۷*	۱											
۳. توافق دونفری	۰/۴۳۳*	۰/۴۵۸*	۱										
۴. ابراز محبت	۰/۵۳۸*	۰/۴۷۵*	۰/۵۱۲*	۱									
۵. سازگاری	۰/۶۲۵*	۰/۵۴۲*	۰/۴۷۶*	۰/۵۵۷*	۱								
۶. خشونت فیزیکی	۰/۵۲۳*	۰/۴۷۰*	۰/۴۴۲*	۰/۴۵۶*	۰/۵۴۷*	۱							
۷. خشونت روانی	۰/۴۶۷*	۰/۳۸۹*	۰/۴۱۸*	۰/۴۴۶*	۰/۴۱۳*	۰/۴۵۰*	۱						
۸. خشونت همسر	۰/۳۸۷*	۰/۴۴۸*	۰/۳۶۶*	۰/۵۴۱*	۰/۴۸۲*	۰/۵۴۸*	۰/۵۲۵*	۱					
۹. خشونت فیزیکی	۰/۳۶۶*	۰/۳۸۵*	۰/۴۳۵*	۰/۳۶۹*	۰/۴۱۶*	۰/۴۲۰*	۰/۴۷۳*	۰/۴۸۶*	۱				
۱۰. خشونت روانی	۰/۴۲۸*	۰/۴۳۶*	۰/۴۰۸*	۰/۴۲۰*	۰/۴۸۷*	۰/۵۲۳*	۰/۵۶۲*	۰/۴۸۸*	۰/۴۹۰*	۱			
۱۱. مواجهه با خشونت	۰/۴۳۶*	۰/۴۵۲*	۰/۵۱۸*	۰/۵۲۳*	۰/۵۳۶*	۰/۵۴۱*	۰/۵۴۲*	۰/۵۲۰*	۰/۵۷۳*	۰/۴۸۳*	۱		
۱۲. فعالیت بدنی	۰/۴۲۸*	۰/۳۹۷*	۰/۴۵۶*	۰/۴۱۳*	۰/۵۰۸*	۰/۴۶۲*	۰/۴۳۸*	۰/۴۹۵*	۰/۴۲۷*	۰/۴۵۳*	۰/۵۱۲*	۱	
۱۳. دلبستگی اجتنابی	۰/۴۶۳*	۰/۴۷۳*	۰/۵۰۳*	۰/۴۶۱*	۰/۴۷۹*	۰/۵۰۶*	۰/۵۴۷*	۰/۴۷۶*	۰/۴۸۵*	۰/۴۴۴*	۰/۵۱۲*	۰/۴۸۳*	۱

*P<۰/۰۱

از نمودار (Box Plot) بررسی و نتایج نشان داد هیچ داده پرتی وجود ندارد. نتایج مربوط به کجی و کشیدگی حاکی از نرمال بودن داده‌ها داشت (کوچکتر از ± 2). افزون بر آن، مفروضه استقلال خطاها با استفاده از آزمون دوربین-واتسون برقرار بود ($DW=1/625$). (همچنین مفروضه همخطی چندگانه با استفاده از آماره‌های تلرانس و تورم واریانس مورد بررسی قرار گرفت که نتایج نشان داد هیچکدام از مقادیر تلرانس بالاتر از ۱ و هیچکدام از مقادیر تورم واریانس بالاتر از ۱۰ نبوده که نشان از برقراری این مفروضه است.

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، مواجهه با خشونت، دلبستگی اجتنابی و خشونت شریک عاطفی با سازگاری رابطه منفی و معنی‌داری داشتند. فعالیت بدنی با سازگاری رابطه مثبت و معنی‌داری ($r=0/508$) داشت. همچنین فعالیت بدنی با مواجهه با خشونت، دلبستگی اجتنابی و خشونت شریک عاطفی رابطه منفی و معنی‌داری داشت که نشان‌دهنده نقش محافظتی فعالیت بدنی در برابر عوامل خطر ساز است. سایر یافته‌های همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول ۳ ارائه شده است. پس از بررسی ماتریس همبستگی و شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش، مفروضات آزمون بررسی شد. داده‌های پرت با استفاده

جدول ۴: شاخص‌های برازندگی برای الگوی تدوین‌شده

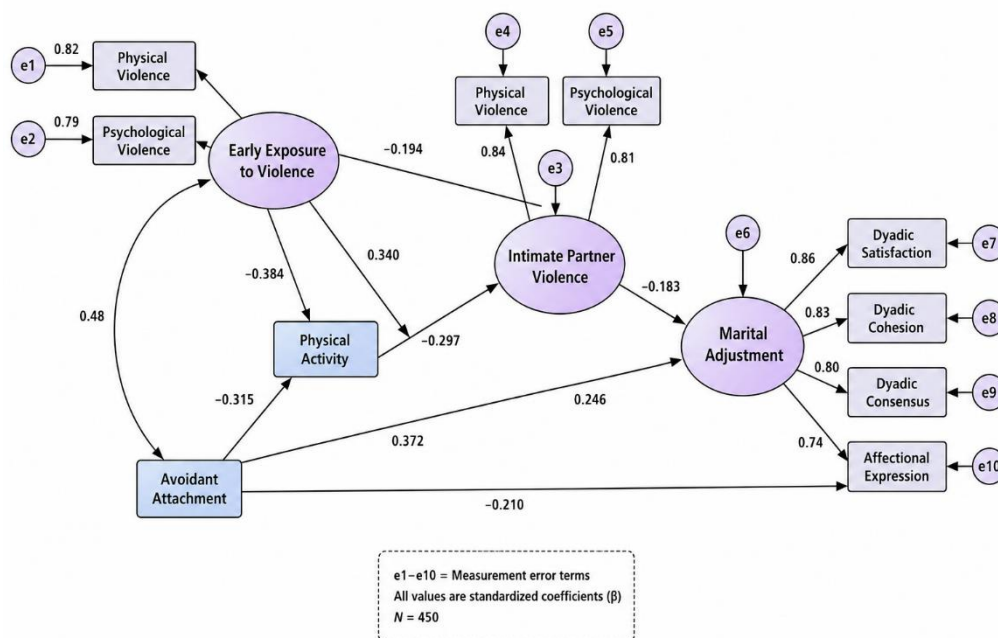
شاخص	X^2/df	DF	RMSEA	NFI	IFI	CFI	GFI	AGFI
آماره پژوهش	۲/۶۰	۱۲	۰/۰۶۸	۰/۹۵	۰/۹۶	۰/۹۶	۰/۹۵	۰/۹۲

بدست آمده در پژوهش ۶۰/۲ بود که حاکی از برازش مدل بود. همچنین به طور کلی هرچه مقدار IFI، CFI، GFI و

برای برازندگی مدل، هر مقدار شاخص برازندگی تقسیم X^2 بر درجه آزادی کوچکتر از ۳ باشد، برازندگی مدل بهتر است. مقدار

مدل پژوهش حاضر برابر با ۰/۰۶۸ بود. به طور کلی نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که مقدار بدست آمده برای شاخص‌های برازش در سطح مطلوبی قرار دارند. در ادامه مدل ساختاری پژوهش به شرح زیر ارائه شده است.

به یک نزدیکتر باشد و برابر یا بالاتر از ۰/۹۰ باشد، حاکی از برازش مطلوب مدل است. با توجه به اینکه مقادیر بدست آمده برای چهار شاخص ذکر شده در پژوهش حاضر برابر یا بالاتر از ۰/۹۰ بوده، بنابراین بر اساس این شاخص‌ها مدل پژوهش برازش مطلوبی دارد. برای شاخص RMSEA نیز مقدار ۰/۱۰ و کمتر از آن بیانگر برازش مطلوب است که برای



شکل ۱: مدل ساختاری پژوهش

عاطفی و فعالیت بدنی بر سازگاری زناشویی نیز در مدل ارائه شده است. مدل ارائه شده نشان می‌دهد که فعالیت بدنی به‌عنوان یک متغیر واسطه، مسیرهای تأثیر منفی مواجهه با خشونت و دلبستگی اجتنابی بر سازگاری را تعدیل و کاهش می‌دهد. در ادامه ضرایب مستقیم و غیرمستقیم روابط بین متغیرها در جداول ۵ و ۶ ارائه شده است.

شکل ۱ مدل بررسی روابط بین متغیرها را نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود، دلبستگی اجتنابی اثر مستقیم، منفی و معنی‌دار و اثر غیرمستقیم، منفی و معنی‌داری بر سازگاری داشت. مواجهه با خشونت در اوایل زندگی اثر مستقیم، منفی و معنی‌داری بر سازگاری داشت. همچنین نقش مستقیم دلبستگی اجتنابی و مواجهه با خشونت در اوایل زندگی بر خشونت شریک عاطفی و فعالیت بدنی، و خشونت شریک

جدول ۵. الگوی ساختاری، پارامترهای اندازه‌گیری مسیرها و روابط مستقیم

مسیر	اثر استاندارد	اثر غیر استاندارد	خطای استاندارد	نسبت بحرانی	معنی‌داری
دلبستگی اجتنابی ← سازگاری	-۰/۲۱۰	-۰/۲۰۰	۰/۰۴۸	-۳/۸۹۰	۰/۰۰۱
مواجهه با خشونت ← سازگاری	-۰/۱۹۴	-۰/۱۹۰	۰/۰۶۵	-۳/۵۵۴	۰/۰۰۱
خشونت شریک عاطفی ← سازگاری	-۰/۱۸۳	-۰/۱۷۵	۰/۰۷۱	-۳/۲۱۸	۰/۰۰۵
فعالیت بدنی ← سازگاری	+۰/۲۴۶	+۰/۲۳۱	۰/۰۵۲	+۴/۴۴۲	۰/۰۰۱
دلبستگی اجتنابی ← خشونت شریک عاطفی	۰/۳۷۲	۰/۳۶۰	۰/۰۳۳	۵/۸۶۲	۰/۰۰۱
مواجهه با خشونت ← خشونت شریک عاطفی	۰/۳۴۰	۰/۳۰۹	۰/۰۳۵	۵/۲۱۸	۰/۰۰۱
دلبستگی اجتنابی ← فعالیت بدنی	-۰/۳۱۵	-۰/۲۹۸	۰/۰۴۲	-۴/۹۵۲	۰/۰۰۱
مواجهه با خشونت ← فعالیت بدنی	-۰/۳۸۴	-۰/۳۶۲	۰/۰۳۸	-۵/۳۳۶	۰/۰۰۱
فعالیت بدنی ← خشونت شریک عاطفی	-۰/۲۹۷	-۰/۲۷۳	۰/۰۴۵	-۴/۵۱۸	۰/۰۰۱

اجتنابی ($\beta = -0/315$) و مواجهه با خشونت در اوایل زندگی ($\beta = -0/384$) بر فعالیت بدنی اثر مستقیم، منفی و معنی‌داری دارند. همچنین فعالیت بدنی بر خشونت شریک عاطفی اثر مستقیم، منفی و معناداری دارد ($\beta = -0/297$) که نشان‌دهنده نقش کاهش‌دهنده فعالیت بدنی بر خشونت در روابط نزدیک است. در ادامه اثرات غیر مستقیم مدل پژوهش در جدول ۶ ارائه شده است.

نتایج بدست آمده از جدول ۵ نشان داد دلبستگی اجتنابی ($\beta = -0/210$)، مواجهه با خشونت در اوایل زندگی ($\beta = -0/194$) و خشونت شریک عاطفی ($\beta = -0/183$) بر سازگاری اثر مستقیم، منفی و معناداری دارند. همچنین فعالیت بدنی بر سازگاری اثر مستقیم، مثبت و معناداری دارد ($\beta = 0/246$) همچنین دلبستگی اجتنابی ($\beta = 0/372$) و مواجهه با خشونت در اوایل زندگی ($\beta = 0/340$) بر خشونت شریک عاطفی اثر مستقیم، مثبت و معنی‌داری دارد. دلبستگی

جدول ۶. نتایج بوت استرپ مربوط به اثرهای غیرمستقیم

مسیر					شاخص‌های اندازه‌گیری	
اندازه اثر استاندارد		خطای استاندارد	حد پایین	حد بالا	معنی‌داری	
دلبستگی اجتنابی ← خشونت شریک عاطفی ← سازگاری		-۰/۱۰۸	۰/۰۷۹	-۰/۰۹۵	-۰/۰۱۷	۰/۰۱۷
مواجهه با خشونت ← خشونت شریک عاطفی ← سازگاری		-۰/۰۹۸	۰/۰۴۳	-۰/۰۸۸	-۰/۰۲۱	۰/۰۲۱
دلبستگی اجتنابی ← فعالیت بدنی ← سازگاری		-۰/۰۸۷	۰/۰۳۶	-۰/۱۶۲	-۰/۰۲۸	۰/۰۳۵
مواجهه با خشونت ← فعالیت بدنی ← سازگاری		-۰/۱۰۴	۰/۰۴۱	-۰/۱۹۲	-۰/۰۳۲	۰/۰۲۸

کریمی و اسمعیلی (۲۰۲۰) و مصطفایی و همکاران (۲۰۲۱) در خصوص نقش فعالیت بدنی در ارتقای سازگاری همسو است. در تبیین اثر مستقیم و منفی مواجهه با خشونت در اوایل زندگی بر سازگاری می‌توان گفت هرچه زنان در دوران کودکی و نوجوانی بیشتر در معرض خشونت (خواه به صورت قربانی مستقیم و خواه به عنوان شاهد خشونت بین والدین) قرار گرفته باشند، میزان سازگاری آنها در بزرگسالی به طور معناداری پایینتر است (مصطفایی و همکاران، ۲۰۲۱). این یافته را می‌توان با نظریه یادگیری اجتماعی تبیین کرد. بر اساس این نظریه، کودکان از طریق تماشا و الگوبرداری، رفتارهای والدین خود را درونی می‌سازند و آنها را به روابط بزرگسالی خود منتقل می‌کنند. زنی که در خانواده خویشاوندی خود خشونت را به عنوان ابزاری برای حل اختلاف یا اعمال قدرت دیده است، در زندگی زناشویی خود نیز به طور ناآگاهانه از همین الگوها استفاده می‌کند (سالاری، ۲۰۲۱). افزون بر این، نظریه انتقال خشونت میان نسلی بیان می‌کند که قرار گرفتن مکرر در معرض خشونت اولیه، توانایی فرد را برای تحمل ابهام در روابط، تنظیم هیجانات در هنگام تعارض، و ابراز نیازهای صمیمانه کاهش می‌دهد. چنین زنانی اغلب دچار باورهای نادرستی مانند بدگمانی به نیت دیگران، حساسیت بیش از حد به نشانه‌های تهدید، و ناتوانی در بخشیدن می‌شوند که همگی به تدریج سرمایه روانشناختی لازم برای سازگاری را تحلیل می‌برند (الکساندر، ۲۰۱۵). بر اساس پژوهش گودبو و همکاران (۲۰۰۹)، تجربه خشونت در اوایل زندگی به طور مستقیم و غیرمستقیم بر خشونت در روابط بزرگسالی و سازگاری تأثیر می‌گذارد. همچنین، مرور نظام‌مند مینک و همکاران (۲۰۲۵) نشان داد که مکانیسم‌هایی همچون عادی‌سازی خشونت، الگوبرداری و تقلید، و اختلال در تنظیم هیجانی، نقش کلیدی در انتقال خشونت از نسلی به نسل دیگر ایفا می‌کنند. همچنین در تبیین اثر مستقیم و منفی دلبستگی اجتنابی بر سازگاری می‌توان گفت که بر اساس نظریه دلبستگی، افرادی

طبق نتایج جدول ۶، برای بررسی معنی‌داری اثرهای غیرمستقیم از روش بوت‌استرپ و سطح اطمینان ۹۵ در صد استفاده شد. نتایج نشان داد که اثر غیرمستقیم دلبستگی اجتنابی بر سازگاری از طریق خشونت شریک عاطفی معنادار است. همچنین اثر غیرمستقیم مواجهه با خشونت بر سازگاری با میانجی‌گری خشونت شریک عاطفی نیز معنادار بود. علاوه بر این، اثر غیرمستقیم دلبستگی اجتنابی بر سازگاری از طریق فعالیت بدنی و اثر غیرمستقیم مواجهه با خشونت بر سازگاری از طریق فعالیت بدنی نیز معنادار بود. در هر دو مسیر، فواصل اطمینان بوت‌استرپ شامل صفر نبود که مؤید معناداری اثرهای غیرمستقیم در سطح ۰/۰۵ است. نتایج نشان می‌دهد که فعالیت بدنی علاوه بر نقش واسطه‌ای مستقل، از طریق کاهش خشونت شریک عاطفی نیز به‌طور غیرمستقیم بر سازگاری زناشویی تأثیر می‌گذارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای خشونت شریک عاطفی و فعالیت بدنی در رابطه بین مواجهه با خشونت در اوایل زندگی و دلبستگی اجتنابی با سازگاری در زنان ورز شکار شهر کرج انجام شد. یافته‌ها نشان داد که هر سه متغیر مواجهه با خشونت در اوایل زندگی، دلبستگی اجتنابی و خشونت شریک عاطفی به طور مستقیم و منفی سازگاری را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین فعالیت بدنی به طور مستقیم و مثبت سازگاری زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. علاوه بر این، یافته‌ها نشان داد که خشونت شریک عاطفی در رابطه بین مواجهه با خشونت در اوایل زندگی و دلبستگی اجتنابی با سازگاری زناشویی در زنان نقش واسطه‌ای دارد. همچنین فعالیت بدنی نقش واسطه‌ای معناداری در روابط فوق ایفا می‌کند و مسیرهای زنجیره‌ای (مواجهه با خشونت/دلبستگی اجتنابی ← فعالیت بدنی ← خشونت شریک عاطفی ← سازگاری) نیز تأیید شدند. این یافته با پژوهش‌های میرزاخانی و همکاران (۲۰۲۴)، حسینی حسین‌آبادی و همکاران (۲۰۱۸) و همچنین با یافته‌های

سنگین بر زن تحمیل می‌نماید که با سازگاری ناسازگار است (تورن بلوم و کاظمی، ۲۰۲۳). از سوی دیگر، نظریه عدالت ادراک شده نشان می‌دهد زنانی که خشونت را تجربه می‌کنند، رابطه خود را ناعادلانه، پیش‌بینی‌ناپذیر و تهدیدکننده ارزیابی کرده و به تدریج تعهد عاطفی شان را کاهش می‌دهند. یافته‌های بالینی نیز تأیید می‌کنند که خشونت مزمن نزدیکان از راه‌های گوناگونی مانند ایجاد اختلال تنیدگی پس از رویداد آسیب‌زا به شکل مزمن، کاهش احساس کارآمدی، افزایش افکار سرزنش خود، تخریب روابط اجتماعی و گوشه نشینی تدریجی، زمینه را برای فروپاشی تدریجی کیفیت رابطه فراهم می‌سازد. حتی در مواردی که خشونت ماهیت چرخه‌ای دارد (دوره تنش، انفجار خشونت، دوره عذرخواهی)، الگوی نو سانی آن به مراتب آسیب‌زاتر از خشونت پیوسته است، زیرا زن را در امیدواری به تغییر همسر نگه داشته و خروج از رابطه را دشوار می‌سازد (حسینی حسین‌آبادی و همکاران، ۲۰۱۸). اسامیت اسلپ و همکاران (۲۰۲۴) در مدل نسل دوم خشونت بین‌همسران نشان دادند که خشونت جاری در رابطه، به ویژه هنگامی که با نارضایتی زناشویی همراه باشد، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده کاهش کیفیت رابطه است. همچنین، تروما مبتا و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی با تأکید بر نقش ذهنی‌سازی به عنوان مکانیسم واسطه‌ای، نشان دادند که خشونت روانی به طور مستقیم با کاهش کیفیت رابطه زناشویی مرتبط است.

در تبیین اثر مستقیم و مثبت فعالیت بدنی بر سازگاری می‌توان گفت که فعالیت بدنی منظم از طریق مکانیسم‌های متعددی به ارتقای سازگاری زناشویی کمک می‌کند. نخست، ورزش با کاهش سطوح کورتیزول و افزایش ترشح اندورفین‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین، به بهبود خلق‌وخو و کاهش تنش روانی منجر می‌شود که خود بستر مناسبی برای تعاملات سازگارانه با همسر فراهم می‌آورد (کریمی و اسمعیلی، ۲۰۲۰). دوم، فعالیت بدنی با افزایش عزت‌نفس و بهبود تصویر بدنی، احساس خودکارآمدی فرد را

که سبک اجتنابی دارند، در دوران کودکی مراقبتی سرد، طردکننده و پاسخ‌گویی ناپایدار را تجربه کرده‌اند و در نتیجه، راهبردی مقابله‌ای مبتنی بر کم‌اهمیت جلوه دادن هیجانات، فاصله گرفتن از صمیمیت و نادیده گرفتن نیاز به نزدیکی را در خود پرورش داده‌اند. این راهبرد که تا بزرگسالی ادامه می‌یابد، به صورت رفتارهایی چون گریز از بازگویی احساسات، پرهیز از حل کردن اختلافات عمیق، کاهش ابراز محبت کلامی و غیرکلامی، و پاسخ‌دهی دیر هنگام یا بی‌تفاوت به درخواست‌های حمایتگری شریک عاطفی دیده می‌شود (سوکار و همکاران، ۲۰۲۳). پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که دلبستگی اجتنابی با کمترین میزان همدلی، بالاترین سطح تحریف‌های ذهنی درباره رفتار همسر، و بیشترین احتمال استفاده از روشهای مقابله‌ای مبتنی بر اجتناب و هیجان (مانند سکوت عاطفی و ترک میدان اختلاف) همراه است (لی و گانگ، ۲۰۲۲). در چنین الگوی ارتباطی، نیازهای اساسی مانند احساس امنیت عاطفی، تأیید متقابل، و هماهنگی جنسی به تدریج برآورده نمی‌شوند و زن دچار احساس تنهایی در کنار شریک عاطفی، خستگی روانی از تلاشهای بی‌پاسخ، و در نهایت کاهش رضایت و سازگاری می‌گردد. حسینی حسین‌آباد و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی روی زنان متأهل نشان دادند که سبک‌های دلبستگی ناایمن (اجتنابی و دوسوگرا) نقش واسطه‌ای معناداری در رابطه بین خشونت اولیه و سازگاری ایفا می‌کنند و اثر مستقیم دلبستگی اجتنابی بر کاهش سازگاری تأیید شده است.

در تبیین اثر مستقیم و منفی خشونت شریک عاطفی بر سازگاری می‌توان گفت که این یافته را می‌توان با نظریه منابع و نظریه عدالت اجتماعی توضیح داد. بر اساس نظریه منابع، زوجها زمانی بیشترین سازگاری را تجربه می‌کنند که منابع (هیجانی، مالی، زمانی، شناختی) به طور متوازن میان آنها مبادله شود؛ خشونت به مثابه یک عامل آسیب‌زا، نه تنها مبادله منابع مثبت را مختل می‌کند، بلکه هزینه‌ای روانی بسیار

همسو است. همچنین اسنانی و همکاران (۲۰۲۴) در مطالعه‌ای روی ۴۴۳ فرد بزرگسال، ارتباط مثبت و مستقیمی بین فعالیت بدنی منظم و رضایت زناشویی از طریق افزایش عزت نفس بدنی و جنسی و کاهش پریشانی روانشناختی گزارش کردند.

در تبیین نقش واسطه‌ای خشونت شریک عاطفی در رابطه بین مواجهه با خشونت اولیه و سازگاری می توان گفت که اثر تجربه خشونت اولیه بر نا سازگاری زنا شویی لزوماً مستقیم و بی واسطه نیست، بلکه بخش قابل توجهی از این اثر از راه افزایش احتمال رخ دادن خشونت در روابط صمیمانه بزرگسالی منتقل می شود. این یافته یک مدل علی-واسطه‌ای را پیشنهاد می کند: خشونت اولیه → خشونت نزدیکان → کاهش سازگاری زناشویی. تبیین نظری این مدل بر پایه نظریه یادگیری اجتماعی و نظریه طرحواره‌های ناسازگار اولیه است. بر اساس نظریه نخست، زنا نای که در کودکی الگوهای خشونت‌آمیز را یاد گرفته‌اند، نه تنها در هنگام تعارض زناشویی احتمال بیشتری دارد که خود رفتاری خشونت‌آمیز نشان دهند، بلکه به دلیل عادی شدن خشونت در ذهن آنها، تحمل بالاتری نسبت به خشونت همسر داشته و کمتر برای مقابله با آن یا ترک رابطه اقدامی انجام می‌دهند. در نتیجه، خشونت در ازدواج آنها تداوم می‌یابد و به تدریج سازگاری زناشویی را تخریب می‌کند. از دیدگاه طرحواره‌های ناسازگار اولیه (به ویژه طرحواره‌های رهاشدگی، محرومیت هیجانی و اطاعت‌پذیری)، کودک خشونت دیده این باور را درون خود می‌پرورد که "خشونت بخشی طبیعی از روابط صمیمانه است" یا "من سزاوار رفتار خشن هستم". این باورها در بزرگسالی باعث می‌شود زن هم به سوی روابط خشونت‌آمیز کشیده شود و هم پس از رخ دادن خشونت، به جای مقاومت یا خروج، به انفعال و سازگاری اجباری روی آورد که خود مانع اصلی شکل گیری سازگاری زناشویی اصیل و دوجانبه است.

تقویت کرده و وابستگی عاطفی ناسالم به همسر را کاهش می‌دهد (مصطفایی و همکاران، ۱۴۰۰). سوم، شرکت در فعالیت‌های ورزشی، به ویژه فعالیت‌های گروهی، فرصت‌هایی برای ایجاد شبکه‌های حمایت اجتماعی، کاهش انزوای اجتماعی و کسب مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض فراهم می‌آورد که همگی به افزایش ظرفیت فرد برای سازگاری در روابط صمیمانه کمک می‌کنند. این یافته با پژوهش‌های کارکاه و پیتر (۲۰۱۹) که نشان دادند سازگاری در زنان ورزشکار به‌طور معناداری بهتر از زنان غیرورزشکار است، همسو است. همچنین اسنانی و همکاران (۲۰۲۴) در مطالعه‌ای بر روی ۴۴۳ فرد بزرگسال، ارتباط مثبت و مستقیمی بین فعالیت بدنی منظم و رضایت زناشویی از طریق افزایش عزت نفس بدنی و جنسی و کاهش پریشانی روانشناختی گزارش کردند.

در تبیین اثر مستقیم و مثبت فعالیت بدنی بر سازگاری می‌توان گفت که فعالیت بدنی منظم از طریق مکانیسم‌های متعددی به ارتقای سازگاری زناشویی کمک می‌کند. نخست، ورزش با کاهش سطوح کورتیزول و افزایش ترشح اندورفین‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین، به بهبود خلق و خو و کاهش تنش روانی منجر می‌شود که خود بستر مناسبی برای تعاملات سازگارانانه با همسر فراهم می‌آورد (کریمی و اسمعیلی، ۲۰۲۰). دوم، فعالیت بدنی با افزایش عزت نفس و بهبود تصویر بدنی، احساس خودکارآمدی فرد را تقویت کرده و وابستگی عاطفی ناسالم به همسر را کاهش می‌دهد (مصطفایی و همکاران، ۲۰۲۱). سوم، شرکت در فعالیت‌های ورزشی، به ویژه فعالیت‌های گروهی، فرصت‌هایی برای ایجاد شبکه‌های حمایت اجتماعی، کاهش انزوای اجتماعی و کسب مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض فراهم می‌آورد که همگی به افزایش ظرفیت فرد برای سازگاری در روابط صمیمانه کمک می‌کنند. این یافته با پژوهش‌های کارکاه و پیتر (۲۰۱۹) که نشان دادند سازگاری زناشویی در زنان ورزشکار به‌طور معناداری بهتر از زنان غیرورزشکار است،

خشم مزمن ایجاد کرده و احتمال واکنش‌های خشونت‌آمیز را افزایش می‌دهد (بندر و اینگرام، ۲۰۱۸). از سوی دیگر، خود فرد اجتنابی نیز در موقعیت‌های تنش‌زا ممکن است به خشونت ابزاری یا واکنشی دست بزند. بدین ترتیب، یک چرخه معیوب شکل می‌گیرد: دلبستگی اجتنابی ← افزایش تعاملات تعارضی و سوءتفاهم‌ها ← بروز خشونت دوطرفه یا یک طرفه ← کاهش امنیت عاطفی و اعتماد ← تشدید بیشتر رفتارهای اجتنابی و خشونت‌آمیز ← در نهایت، کاهش تدریجی سازگاری زناشویی (چینگ و تاک، ۲۰۱۷).

در پایان باید گفت که هر پژوهشی دارای محدودیت‌هایی است. یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر آن است که صرفاً الگوی دلبستگی اجتنابی مورد بررسی قرار گرفته و سایر ابعاد دلبستگی (شامل سبک دلبستگی ایمن، اضطرابی و دوسوگرا) که همگی در سازگاری و خشونت خانگی نقش تعیین‌کننده‌ای دارند، در این تحقیق لحاظ نشده‌اند. این امر به دلیل محدودیت‌های زمانی، دسترسی به نمونه کافی و همچنین تمرکز اولیه پژوهش بر شناسایی ارتباط خشونت خانگی با مؤلفه‌های دلبستگی ناایمن بود. همچنین تفاوت‌های فرهنگی، سابقه خشونت (زنان شهر کرج) در پژوهش حاضر لحاظ نشده لذا جهت تعمیم نتایج، به سایر جوامع و فرهنگ‌ها باید دقت کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با در نظر گرفتن تمامی سبک‌های دلبستگی و همچنین مشارکت گروه‌های متنوع‌تر زنان (از طبقات و مناطق مختلف و تفاوت‌های فرهنگی) انجام گیرد. همچنین از نمونه مردان به صورت جداگانه می‌توان در تکرار پژوهش حاضر بهره برد تا اطلاعات دقیق‌تری از تفاوت جنسیتی در این مورد کسب کرد. علاوه بر این، در پژوهش حاضر فهمیده شد که دارا بودن سابقه خشونت در دوران کودکی می‌تواند اثرات منفی بر رفتارهای فرد داشته باشد و وی را به سمت رفتارهای خشونت‌آمیز در دوران آینده و کاهش سازگاری زناشویی سوق می‌دهد لذا بررسی و سنجش عملکرد در ست فرد و شناسایی آسیب‌ها و مشکلات تجربه شده در

در تبیین نقش واسطه‌ای فعالیت بدنی در رابطه بین مواجهه با خشونت اولیه و سازگاری می‌توان گفت که فعالیت بدنی به عنوان یک عامل محافظتی و تعدیل‌کننده عمل می‌کند. زنانی که به طور منظم فعالیت بدنی دارند، به دلیل برخورداری از سطوح بالاتر سلامت روان، عزت‌نفس و مهارت‌های مقابله‌ای، بهتر می‌توانند اثرات منفی تجارب خشونت‌آمیز دوران کودکی را مدیریت کنند. فعالیت بدنی از طریق کاهش استرس، بهبود تنظیم هیجانی و افزایش حس خودکارآمدی، به فرد کمک می‌کند تا الگوهای ناسازگار یادگرفته شده در دوران کودکی را بازنگری کرده و رفتارهای سازگارانه‌تری در روابط بزرگسالی خود اتخاذ کند. میلنر و بیکر (۲۰۱۷) در پژوهشی با استفاده از داده‌های ملی در آمریکا نشان دادند که شرکت در فعالیت‌های ورزشی با کاهش احتمال قربانی شدن خشونت شریک عاطفی در زنان مرتبط است و این رابطه تا حدی از طریق افزایش عزت‌نفس به عنوان یک عامل محافظتی تبیین می‌شود. بنابراین فعالیت بدنی می‌تواند چرخه انتقال خشونت بین‌نسلی را شکسته و مسیرهای تأثیر منفی خشونت اولیه بر سازگاری را تعدیل کند.

همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد که خشونت شریک عاطفی، رابطه میان دلبستگی اجتنابی و سازگاری را به صورت کامل یا جزئی واسطه‌گری می‌کند. مطالعه حاضر نشان می‌دهد که این سه متغیر در یک زنجیره علی جای می‌گیرند: دلبستگی اجتنابی نه مستقیماً، بلکه با افزایش خشونت شریک عاطفی، به کاهش سازگاری زناشویی می‌انجامد. تبیین این فرایند از راه نظریه نظام‌های زوجی و الگوی چرخه خشونت-اجتناب صورت می‌پذیرد. در این الگو، زن با دلبستگی اجتنابی به دلیل ترس از صمیمیت و ناتوانی در بیان هیجانات آسیب‌پذیر اغلب با سکوت، کناره‌گیری، طعنه‌های غیرمستقیم یا رفتارهای منفعلانه-پرخاشگرانه به تعارضات پاسخ می‌دهد. این الگوی ارتباطی در شریک عاطفی (که معمولاً خود دارای سبکی ناایمن یا نیازمند تأیید است) احساس طرد شدن، درماندگی و

این پژوهش مطابق اصول اخلاقی پژوهش در علوم ورزشی انجام شده است. کلیه شرکت کنندگان با رضایت آگاهانه در مطالعه حضور داشته‌اند.

تشکر و قدردانی

از ورزشکارانی که در اجرای این پژوهش همکاری کردند، صمیمانه قدردانی می‌شود. همچنین از اساتید راهنما و مشاور به دلیل ارائه بازخوردهای علمی ارزشمند سپاسگزاری می‌گردد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

دوران کودکی اگر لازم‌الاجرا باشد، می‌تواند از بسیاری مشکلات فردی، زناشویی و اجتماعی جلوگیری کند. همچنین این پژوهش یافته‌هایی را در زمینه عوامل مرتبط با سبب شناسی و پیش‌آگهی مشکلات اعم از سابقه آسیب‌های دوران کودکی و سبک دلبستگی مطرح ساخت که می‌تواند در کارآزمایی‌های بالینی و فرمول‌بندی‌های درمانی مدنظر قرار گیرد و علاوه بر این والدین را از مزیت‌ها و مخاطرات پیش روی کودکان خود آگاه نماید تا با راهکارهای سازمان یافته به ارتقا سطح عملکردی و رفتاری فرزندان خود نائل آیند.

ملاحظات اخلاقی

References

1. Alexander, P. C. (2015). *Intergenerational Cycles of Trauma and Violence: An Attachment and Family Systems Perspective*. New York, NY: W.W. Norton & Company. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000000386>
2. Asgarizadeh, A. , Pakdaman, S. , Hunjani, M. and Ghanbari, S. (2000). Iranian Adaptation of the Revised Adult Attachment Scale: Validity and Reliability in the General Population. *Applied Psychology*, 17(2), 167-191. <https://doi.org/10.48308/apsy.2023.230293.1443>
3. Babaie E. Prediction of marital conflicts of women involve in domestic violence based on sexual schemas, sexual function and sexual satisfaction. *IJPN* 2018; 6 (5) :16-24. In Persian
4. Bender, A., & Ingram, R. (2018). Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy. *Personality and individual differences*, 130, 18-20. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2018.03.038>
5. Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Routledge.
6. Ching, K. H., & Tak, L. M. (2017). The structural model in parenting style, attachment style, self-regulation and self-esteem for smartphone addiction. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*, 3(1), 85-103. <https://doi.org/10.22492/ijpbs.3.1.06>
7. Godbout, N., Daspe, M. È., Lussier, Y., Sabourin, S., Dutton, D., & Hébert, M. (2017). Early exposure to violence, relationship violence, and relationship satisfaction in adolescents and emerging adults: The role of romantic attachment. *Psychological trauma: Theory, research, practice, and policy*, 9(2), 127. <https://doi.org/10.1037/tra0000136>
8. Godbout, N., Dutton, D. G., Lussier, Y., & Sabourin, S. (2009). Early exposure to violence, domestic violence, attachment representations, and marital adjustment. *Personal Relationships*, 16 (3), 365–384. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01228.x>
9. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511-23. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
10. Hosseini Hosseinabad, S. F., Ghobari Bonab, B., Mashayekh, M., & Farrokhi, N. (2018). Investigating the mediating role of insecure attachment styles in the relationship between childhood violence and marital adjustment in women. Paper presented at the 18th Conference of the Iranian Counseling Association with the title of Counseling and Health, Tehran, Iran. In Persian
11. Kaplan Serin, E., Duman, M., & Yilmaz, S. (2020). Sexual life quality and marital adjustment in women with and without diabetes. *Sexuality and Disability*, 38(4), 625-635. <https://doi.org/10.1007/s11195-020-09663-y>
12. Karkare, A., & Peter, N. (2019). A comparative study of marital adjustment in females with relation to participation in sports. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(2), 530-531.
13. Kim, E., & Koh, E. (2018). Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effects of anxiety and self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 84, 264-271. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.037>
14. Li, Q., Gong, Y., Li, J., Wang, X., Jiang, W., & Zhao, W. (2023). Does early adversity predict aggression among Chinese male violent juvenile offenders? The mediating role

- of life history strategy and the moderating role of meaning in life. *BMC psychology*, 11(1), 382. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01407-9>
15. Meinck, F., Lu, M., Suresh, D., Cetin, M., Neelakantan, L., Hemady, C. L., Franchino-Olsen, H., Woollett, N., Melendez-Torres, G. J., Gonzalez, A., & Christofides, N. (2025). What are the mechanisms underpinning intergenerational transmission of violence perpetration? A realist review. *Trauma, Violence & Abuse*, 1–18. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/15248380251361468>
 16. Milner, A. N., & Baker, E. H. (2017). Athletic participation and intimate partner violence victimization: Investigating sport involvement, self-esteem, and abuse patterns for women and men. *Journal of Interpersonal Violence*, 32 (2), 268-289. <https://doi.org/10.1177/0886260515585543>
 17. Mirzakhani, M. , Jafari, A. , Amiri Majd, M. and Bazzazian, S. (2024). Predicting Marital Adjustment through Attachment Styles with the Mediating Role of Communication Beliefs: The Path Analysis Pattern. *Journal of Applied Psychological Research*. <https://doi.org/10.22059/japr.2024.372636.644877>
 18. Moghadas sharif,P. , Abdekhodaie, Z. Panaghi,L. (2024). The Moderating Role of Self Silencing in Relationship Between Attachment and Marital Satisfaction in Married People. *Clinical Psychology and Personality*, 22(2), 279-294. <https://doi.org/10.22070/cpap.2024.18649.1476>
 19. Mousavi, S., GharehBaghi, F., Mirzaei Tavakoli, S.M. (2022). The Relationship of Differentiation and Chronic Anxiety in the Family Emotional System with Family Health. *Quarterly Scientific Research Journal of Islamic Studies in the Field of Health*, 6(1), 15-26.
 20. Nebbitt, V., Lombe, M., Pitzer, K. A., Foell, A., Enelamah, N., Chu, Y., ... & Gaylord-Harden, N. (2021). Exposure to violence and posttraumatic stress among youth in public housing: do community, family, and peers matter?. *Journal of racial and ethnic health disparities*, 8, 264-274. <https://doi.org/10.1007/s40615-020-00780-0>
 21. Salari, S. (2021). *Family Violence Across the Life Course: Research, Policy and Prevention* (3rd ed.). Kendall Hunt Publishing.
 22. Smith-Slep, A. M., Heyman, R. E., Foran, H. M., & Snarr, J. D. (2024). Second-generation models of intimate partner violence: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25 (3), 12-28. <https://doi.org/10.1002/ab.21565>
 23. Snani, H., Snani, H., Tannoubi, A., Chortane, O. G., & Azaiez, F. (2024). Balance and deep connections: the impact of physical activity on body and sexual self-esteem, psychological distress, and marital satisfaction among adults. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6,1343951. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1343951>
 24. Sokar, S., Greenbaum, C. W., & Haj-Yahia, M. M. (2023). Exposure to parental violence during childhood and later psychological distress among Arab adults in Israel: the role of gender and sense of coherence. *Journal of interpersonal violence*, 38(1-2), 588-612. <https://doi.org/10.1177/08862605221082741>
 25. Spanier, G. B., Lewis, R. A., & Cole, C. L. (1976). Marital adjustment over the family life cycle: The issue of curvilinearity. *Journal of Marriage and the Family*, 263-275. <https://doi.org/10.2307/350960>
 26. Straus, M. A., Hamby, S. L., Boney-McCoy, S. U. E., & Sugarman, D. B. (1996). The revised conflict tactics scales (CTS2) development and preliminary psychometric data. *Journal of family issues*, 17(3), 283-316. <https://doi.org/10.1177/019251396017003001>

27. Thargay, T., & Giri, V. N. (2024). Examining the Mediating Role of Attachment Styles Between Perceived Partner Responsiveness and Marital Satisfaction. *Marriage & Family Review*, 60(8), 573-596. <https://doi.org/10.1080/01494929.2024.2411516>
28. Törnblom, K. Y., & Kazemi, A. (Eds.). (2023). *Social Behavior as Resource Exchange: Explorations into the Societal Structures of the Mind*. New York, NY: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190066994.01.0001>
29. Trombetta, T., Giordano, M., Giordano, F., Salerno, L., Garbetta, G., Tosto, V., & Tani, F. (2024). The mediating role of mentalization in the relationship between psychological violence and marital quality. *Frontiers in Psychology*, 15, 1345678.
30. Turemen, M., & Demirci, H. (2021). The Effect of Father–Infant Skin to Skin Contact on Father’s Attachment and in Marital Adjustment: A Randomized Controlled Trial. *Psychological research*, 9(2), 127.
31. Ünal, Ö., & Akgün, S. (2022). Conflict resolution styles as predictors of marital adjustment and marital satisfaction: An actor–partner interdependence model. *Journal of Family Studies*, 28(3), 898-913. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1766542>