Clinical Psychology Achievements

https://jacp.scu.ac.ir/
ISSN (P): 2538-5755
ISSN (E): 2588-6126
Received: 5 March 2025
Accepted: 08 August 2025

Research Article

Doi: 10.22055/jacp.2025.49190.1458

Prediction of Marital Intimacy Based on Couple's Coping Styles Considering the Mediating Role of Self-Compassion in Young Couples in Maragheh City

Nasim Zafargholozadeh[1], Parisa Noormohammad Anvari[*2]

1. Assistant Professor, Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran.
2. MA in Psychology, Psychologist, Maragheh University of Medical Sciences, Maragheh, Iran.

Citation: Zafargholozadeh, N., & Noormohammad Anvari, P. (2025). Prediction of marital intimacy based on couple's coping styles considering the mediating role of self-compassion in young couples in Maragheh city, *Clinical Psychology Achievements, 11(3),* 45-58.

Abstract

The aim of the present study is to determine marital intimacy based on couples' coping styles, considering the mediating role of self-compassion. This research was a descriptive correlational study. Using Morgan's table, 204 couples visiting counseling clinics in Maragheh County were selected through convenience sampling. The data collection instruments included the Marital Intimacy Questionnaire by Brook and Bretman (1995), the Couples' Coping Styles Questionnaire by Bowman (1990), and the Self-Compassion Scale by Neff (2003). Data were analyzed using SPSS-22 and AMOS-23 software. A significant negative relationship was found between conflict resolution strategies, self-blame, self-centeredness, avoidance, and the variables of self-compassion and marital intimacy ($p<0.001$). A significant positive relationship was observed between constructive strategies and both self-compassion and marital intimacy ($p<0.001$). Additionally, a significant positive relationship was found between self-compassion and marital intimacy ($p<0.001$). Self-compassion served as a mediator in the relationship between couples' coping strategies and marital intimacy. Ultimately, 55% of the variance in marital intimacy and 47% of the variance in self-compassion were explained by the variables in the research model. Managers and officials of therapeutic and family counseling centers can take effective steps to enhance the mental and emotional well-being of families by utilizing the findings of this study and organizing workshops on teaching effective marital coping styles and self-compassion.

Keywords: Marital intimacy, marital coping styles, self-compassion, young couples, Maragheh city

∗ **Corresponding Author**: Parisa Noormohammad Anvari
E-mail: parisa.anvari71@gmail.com

Authors retain the copyright and full publishing rights.
Published by Shahid Chamran University of Ahvaz. This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

دست‌آوردهای روان‌شناسی بالینی

مقاله پژوهشی

https://jacp.scu.ac.ir/
ISSN (P): 2538-5755
ISSN (E): 2588-6126
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۱۵
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۱۷

Doi: 10.22055/jacp.2025.49190.1458

پیش‌بینی صمیمیت زناشویی براساس سبک‌های مقابله زوجی با در نظر گرفتن نقش میانجی خودشفقتی در زوجین جوان شهر مراغه

نسیم ظفرقلیزاده[۱]، پریسا نورمحمدانوری[۲*]

۱. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران.
۲. کارشناس ارشد روان‌شناسی، روان‌شناس، دانشکده علوم پزشکی مراغه، مراغه، ایران.

چکیده

هدف مطالعه حاضر تعیین صمیمیت زناشویی براساس سبک‌های مقابله زوجی با در نظر گرفتن نقش میانجی خودشفقتی است. این پژوهش یک مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. با جدول مورگان ۲۰۴ نفر از زوج‌های مراجعه‌کننده به کلینیک‌های مشاوره شهرستان مراغه با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌های صمیمیت زناشویی Van den Broucke et al. (1995)، سبک‌های مقابله زوجی Bowman (1990) و خودشفقتی Neff (2003) بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS-22 و AMOS-23 تحلیل شدند. رابطه بین راهبردهای حل تعارض، خودسرزنشگری، خودمحوری و اجتناب با متغیرهای خودشفقتی و صمیمیت زناشویی رابطه منفی و معنی‌دار بود (p=۰/۰۰۱). بین راهبرد سازنده با متغیرهای خودشفقتی و صمیمیت زناشویی رابطه مثبت و معنی‌دار مشاهده شد (p=۰/۰۰۱). همچنین، بین متغیرهای خودشفقتی و صمیمیت زناشویی رابطه مثبت و معنی‌دار به دست آمد (p=۰/۰۰۱). خودشفقتی در تأثیر راهبردهای مقابله زوجی بر صمیمیت زناشویی نقش میانجی دارد. ۵۵ درصد واریانس صمیمیت زناشویی و ۴۷ درصد واریانس خودشفقتی توسط متغیرهای مدل پژوهش تبیین گردید. مدیران و مسئولین مراکز درمانی و مشاوره خانواده می‌توانند با استفاده از نتایج این پژوهش و برگزاری کارگاه‌های آموزشی در ارتباط با آموزش سبک‌های مقابله‌ای مؤثر زناشویی و آموزش خودشفقتی، در ارتقای سطح سلامت روحی و روانی خانواده‌ها گام‌های مؤثری بردارند.

کلیدواژه‌ها: صمیمیت زناشویی، سبک‌های مقابله‌ای، خودشفقتی، زوجین جوان، شهر مراغه

* **نویسنده مسئول:** پریسا نورمحمدانوری
رایانامه: parisa.anvari71@gmail.com

مقدمه

یکی از عوامل برجسته و تأثیرگذار بر افزایش سلامت یک خانواده، میزان رضایت زوج‌ها از یکدیگر است. یک عامل با ارزش زمینه‌ساز افزایش رضایتمندی زناشویی زوج‌ها، صمیمیت زناشویی است (Wang et al., 2018). صمیمیت زناشویی یک پتانسیل ارتباطی قوی و عمیق میان زوجین است که شامل چهار حوزه اصلی عاطفی، روانی/ اجتماعی، معنوی و فیزیکی می‌شود (Wallerstein, 2019). این ویژگی ارتباط نزدیکی با کیفیت زندگی زوج‌ها دارد و اغلب به عنوان یک نیاز روانشناختی اساسی و یکی از ویژگی‌های اصلی روابط زوجین که می‌تواند بر میزان سازگاری و سلامت روان، مانند کاهش خطر افسردگی، افزایش شادی، بهزیستی و رضایتمندی زندگی شخصی تأثیر داشته باشد، در نظر گرفته می‌شود. علاوه بر این، آن را پیش‌بینی‌کننده قوی سلامت جسمی، مانند سطح پایین بیماری‌ها جسمی و روحی در نظر می‌گیرند (Merwin & Rosen, 2020). صمیمیت را به عنوان واسطه میان تأثیر استرس روزانه در روابط همسران در نظر گرفته‌اند که همبستگی مثبت و معنی‌داری با رضایت جنسی و تعهد به زندگی دارد. در مقابل، عدم صمیمیت یکی از شایع‌ترین علل پریشانی و فروپاشی در زوج‌هاست که به صورت منفی بر روابط زوجین تأثیر می‌گذارد و به این ترتیب منجر به ناسازگاری، استرس، افسردگی و اختلالات روانی می‌شود (Van Niekerk et al., 2021).

با توجه به اینکه صمیمیت یک نیاز اساسی و انگیزشی در انسان است، صمیمیت زناشویی انگیزه اصلی برای شکل‌گیری رابطه زناشویی است و شامل یک نوع حس همسری و مراقبتی است که هر یک از زوج‌ها نسبت به دیگری دارند. همچنین، رابطه صمیمی نقش مهمی در کیفیت زندگی زوج‌ها ایفا می‌کند و عامل مهمی در ازدواج موفق و رضایت زناشویی بوده و بر پایداری ازدواج و ابعاد مختلف سلامت زوجین تأثیر می‌گذارد (Abe & Oshio, 2018). اصلی‌ترین قدم برای دستیابی به صمیمیت زناشویی ایجاد ارتباط مناسب با فرد مقابل و شریک زندگی است. این ارتباط از طریق توجه به نیازها و خواسته‌ها ایجاد می‌شود؛ زوجین می‌بایست صحبت‌ها و نظرات فرد مقابل را به خوبی بشنوند و نسبت به آن‌ها شناخت پیدا کنند، سوءتفاهم و یا مشکل را با همکاری برطرف سازند و نسبت به رفتارها و اعمال یکدیگر واکنش تهاجمی نشان ندهند و صبر و بردباری داشته باشند. در واقع، میزان صمیمیت زناشویی، برآیندی از کنش و واکنش‌های رفتاری بین زوجین و راهبردهای اتخاذ شده از سوی آنها می‌باشد (Hanna, 2018).

یکی از عوامل مؤثر در صمیمیت زناشویی، راهبردهای مقابله‌ای زوجین نسبت به یکدیگر می‌باشد. زوجین همواره تحت تأثیر راهبردهای مقابله‌ای همسر خود قرار می‌گیرند (Kraemer et al., 2011; Chen & Shaffer, 2018). سبک‌های مقابله زوجی، فرآیند انتقال استرس و پاسخ‌های مقابله هر دو زوج را شامل می‌شود و به شیوه‌های واکنشی خاص زوجین در برابر شرایط تنش‌زا اشاره دارد که معمولاً این شیوه‌های مقابله‌ای به صورت یک الگوی رفتاری غالب در طول زندگی زناشویی دیده می‌شود (Kraemer et al., 2011; Bar-Kalifa et al., 2022). استرس بین زوجین قابل انتقال است؛ مثلاً شوهر استرس خود را به صورت کلامی یا غیرکلامی بیان می‌کند و همسرش به سه روش پاسخ می‌دهد: تحت تأثیر قرار می‌گیرد و انتقال استرس اتفاق می‌افتد، موضوع استرس‌زا را کاملاً نادیده گرفته و واکنشی نشان نمی‌دهد و یا واکنش خود را براساس یکی از دو رفتار سازگار مثبت و منفی نشان خواهد داد. در نهایت، پاسخ‌های تطبیقی زوجین باید به گونه‌ای باشد که بتوانند به شرایط قبل از استرس بازگردند (Bar-Kalifa et al., 2022; Mansouri et al., 2023). سبک‌های مقابله زوجی شامل پنج زیرمقیاس می‌باشد: راهبرد تعارض به راهبردهایی اشاره دارد که در آن زوجین به صورت خصمانه و پرخاشگرانه با یکدیگر برخورد می‌کنند. خود سرزنشگری که به معنای مجموعه‌ای از افکار خودآیند و منفی است که باعث می‌شود افراد دائماً عملکرد خودشان را زیر سؤال ببرند، مدام در حال ایراد گرفتن از خود باشند و در هر موقعیتی خود را سرزنش کنند. رویکرد سازنده به راهبردهایی اشاره دارد که در آن زوجین برای حل مشکلات به صورت مشترک و مؤثر از آنها استفاده می‌کنند. خودمحوری که عدم توانایی در تمایز بین خود و دیگری است که منجر به عدم تشخیص فرد در ارتباط بین واقعیت‌های عینی و پیش فرض‌های ذهنی

می‌شود. در نهایت، راهبرد اجتناب که توصیف کننده تفکر آرزویی و تلاش‌های رفتاری جهت گریز و اجتناب از مشکل است (Bar-Kalifa et al., 2022).

مطالعات متعددی در زمینه ارتباط سبک‌های مقابله زوجی با میزان صمیمیت زناشویی انجام شده است و نتایج متناقضی در این زمینه گزارش کرده‌اند (Falconier et al., 2015 ;Randall & Bodenmann, 2017). نتایج به دست آمده از پژوهش Wollny et al. (2020) که به مقایسه شکل‌های مثبت مقابله زوجی مشترک و مقابله زوجی منفی پرداختند، حاکی از تأثیر هر دو نوع مقابله بر پیامدهای رابطه بود (Wollny et al., 2020). اما، در مطالعه باربوسا و همکاران، مقابله زوجی مثبت تأثیرات بیشتری را در سطح فردی و رابطه‌ای نشان داد (Barbosa, 2016). با استناد به نتایج این مطالعات که رابطه سبک‌های مقابله‌ای در زوجین را با صمیمیت زناشویی به طور مستقیم بررسی می‌کنند، می‌توان این رابطه را به صورت غیر مستقیم و از طریق یک متغیر میانجی تبیین کرد. براساس پژوهش‌های انجام شده خودشفقتی از متغیرهای مهم در بهبود صمیمیت زناشویی می‌باشد (Santerre-Baillargeon et al., 2018).

خودشفقتی شامل احساس تجربه رنج همراه با تمایل عمیق برای از بین بردن آن رنج می‌باشد و این بدان معنا است که به منظور تجربه خوددلسوزی، ابتدا باید وجود درد را تصدیق کرد (Goetz et al., 2010). خودشفقتی صرفاً دلسوزی درونی است. همانطور که می‌توانیم برای رنج‌های دیگران دلسوزی کنیم، می‌توانیم دلسوزی نسبت به خودمان را بدون در نظر گرفتن رنج‌های ناشی از شرایط خارجی یا اشتباهات، شکست‌ها و نقص‌های شخصی افزایش دهیم (Baer et al., 2012). افزایش شفقت به خود می‌تواند منجر به کاهش احساس‌های منفی و سرزنش خود شود (Au et al., 2017). در خودشفقتی تجربه‌پذیری و تأثیرپذیر بودن از رنج دیگران، به شکلی که فرد رنج خود را قابل تحمل‌تر تصور کند، قابل توجه است و افراد با خودشفقتی بالا تعارضات میان فردی خود را با در نظر گرفتن نیازهای خود و دیگران حل می‌کنند. علاوه براین، فقدان شفقت به خود با ابتلا و ابقای طیف وسیعی از اختلالات روانی همبسته است (Krieger et al., 2019). بنابراین وجود خودشفقتی در زوجین می‌تواند به آن‌ها برای گذار از یک رابطه سلطه‌گر تسلیم شده و گسترش روابط محبت‌آمیز با خود و دیگری کمک کننده باشد (Wren et al., 2012) و در نهایت منجر به صمیمیت بیشتر شود. در پژوهش‌های مختلف انجام شده نقش خودشفقتی در روابط عاطفی زوجین تایید شده است (Gattino et al., 2015; Jacobson et al., 2018). بررسی گسترده نشان داد در مطالعات قبلی به پیش‌بینی صمیمیت زناشویی براساس سبک‌های مقابله زوجی با نقش میانجی خودشفقتی به طور همزمان پرداخته نشده است و این خلأ مطالعاتی در این حوزه است.

اهمیت پژوهش حاضر را از جنبه‌های مختلفی می‌توان مورد بررسی قرار داد. یکی از این جنبه‌ها جامعه آماری مورد پژوهش یعنی زوجین جوان می‌باشند. زوجینی که به تازگی ازدواج کرده‌اند به اندازه زوجینی که چندین سال از ازدواج آن‌ها گذشته است و دارای فرزند نیز هستند، یکدیگر را نمی‌شناسند و نسبت به خصوصیات هم آشنایی کافی را ندارند. لذا ممکن است در ارتباطات خود دچار سوءتفاهم و در نتیجه مشکل شوند. این امر می‌تواند بنیان خانواده این زوج جوان را سست کرده و در دوام آن تأثیر منفی بگذارد. یکی از مشکلاتی که ممکن است زوج‌های جوان تجربه کنند ایجاد صمیمیت زناشویی است. اگر زوجین جوان از صمیمت زناشویی کافی برخوردار نباشند و نتوانند با یکدیگر به گرمی ارتباط برقرار کنند، ممکن است علاقه خود را نسبت به هم از دست دهند و پیوند زناشویی آن‌ها گسسته شود، لذا پژوهش در این زمینه می‌تواند کمک بزرگی به افزایش آگاهی آنان از عوامل ایجاد کننده صمیمیت شده و زندگی زناشویی آنان را مستحکم‌تر کند. از طرفی، تاکنون هیچ پژوهشی به بررسی صمیمیت زناشویی زوجین جوان و قابل پیش‌بینی بودن آن براساس سبک‌های مقابله زوجی با نقش میانجی خودشفقتی در شهر مراغه نپرداخته است. لذا این مطالعه با هدف تعیین ارتباط بین صمیمیت زناشویی با سبک‌های مقابله زوجی در زوجین جوان در شهر مراغه انجام شد.

روش

طراحی مطالعه و مشارکت‌کنندگان

این پژوهش یک مطالعه توصیفی و از نوع همبستگی با تکنیک تحلیل مسیر رگرسیونی می‌باشد. جامعه پژوهش شامل کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به کلینیک‌های مشاوره شهرستان مراغه در شش ماهه اول سال ۱۴۰۱ بودند. تعداد آنان شامل ۴۳۷ نفر بود که با استفاده از جدول مورگان و با روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۲۰۴ نفر که معیارهای ورود به مطالعه را داشتند انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل سکونت در شهر مراغه، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، داشتن حداقل تحصیلات سوم راهنمایی، دارا بودن سن بالای ۱۸ سال، تأهل، عدم سابقه ابتلاء به اختلال روانی تشخیص داده شده توسط روان‌شناس یا روانپزشک و یا سابقه وابستگی به مواد مخدر و الکل بود. معیارهای خروج نیز عبارت بودند از سابقه طلاق، وجود اختلال‌های روانپزشکی تشخیص داده شده، عدم رضایت برای شرکت در پژوهش و نقص در تنظیم و پاسخ به پرسشنامه‌ها بود.

ابزار گردآوری داده‌ها

ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه چهار قسمتی اطلاعات دموگرافیک زوجین (سن، جنس و میزان تحصیلات)، پرسشنامه صمیمیت زناشویی، پرسشنامه سبک‌های مقابله زوجی و پرسشنامه خودشفقتی بود.

پرسشنامه صمیمیت زناشویی: این پرسشنامه توسط Van den Broucke et al. (1995) ساخته شده و از ۵۶ گویه تشکیل شده و پنج شاخص درباره صمیمی بودن در ازدواج را با طیف لیکرت می‌سنجد. در پژوهش Van den Broucke et al. (1995) میزان روایی صمیمیت زوجین ۰/۸۶ به دست آمد. همچنین پژوهش Amiri et al. (2020) روایی این پرسشنامه را ۰/۸۴ گزارش نمود.

پرسشنامه سبک‌های مقابله زوجی: این پرسشنامه توسط Bowman (1990) طراحی شد. این ابزار دارای ۶۴ گویه است که بصورت طیف لیکرت ۱ تا ۵ نمره گذاری شده است. بطوری که پاسخ هرگز نمره ۱ و پاسخ تقریبا همیشه، نمره ۵ می‌گیرد. پنج عامل اصلی بر اساس محتوا (۱۵ سوال تعارض)، (۱۵ سوال خود سرزنشگری)، (۱۴ سوال رویکرد سازنده)، (۹ سوال خود محوری) و (۱۱ سوال اجتناب) مشخص شدند. میزان آلفای کرونباخ برای هر کدام از عامل‌های تعارض ۰/۸۰، خود سرزنشگری خودکاوانه ۰/۸۸، رویکرد سازنده ۰/۸۲، خود محوری ۰/۸، و اجتناب ۰/۷۷به دست آمد (Bowman, 1990). در ایران این ابزار و روایی محتوایی توسط Isanejad et al. (2016) بررسی و مورد تایید قرار گرفت. میزان آلفای کرونباخ برای عامل‌های تعارض، خود سرزنشگری، رویکرد سازنده، خود محوری و اجتناب به ترتیب به ازای هر یک از عامل‌ها ۰/۸۸، ۰/۸۸، ۰/۹۱، ۰/۹۳، و ۰/۸۱ به دست آمد (Isanejad et al., 2016).

خودشفقتی: این مقیاس که توسط Neff (2003) تنظیم شده است دارای ۲۶ گویه است و به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (از تقریباً هرگز: ۱ تا تقریباً همیشه ۵) پاسخ داده می‌شود. در این مطالعه نمره کل حاصل از این پرسشنامه به عنوان نمره کل خودشفقتی به خود در نظر گرفته شد. سوالات ۱، ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۴ و ۲۵ بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. ابعاد منفی به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. Neff ضرایب پایایی شش خرده مقیاس را از ۰/۷۲ تا ۰/۸۵ گزارش کرده است و ضریب پایایی کل آزمون از طریق باز آزمایی ۰/۹۳ گزارش شده است (Neff, 2003). در ایران در پژوهشی ضرایب پایایی شش خرده مقیاس را ۰/۸۳ تا ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند و تحلیل عاملی این ابزار با استفاده از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی و چرخش واریماکس در مجموع ۷۵/۱۱ درصد واریانس کل مقیاس را تبیین کردند. پایایی برای مولفه‌های مهربانی با خود، اشتراکات انسانی و هوشیاری با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۷۵، ۰/۶۸ و ۰/۸۵ و برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۷ گزارش شده است (Kord & Babakhani, 2016).

تجزیه و تحلیل داده‌ها

در این پژوهش داده‌ها با استفاده از نرم افزارهای SPSS-22 و AMOS-23 در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در بخش توصیفی، تحلیل فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار توسط نرم‌افزار SPSS انجام شد و در سطح استنباطی، ابتدا جهت بررسی پیش فرض نرمال بودن متغیرهای پژوهش از آزمون کلموگروف ـ اسمیرنوف و آزمون همبستگی از نرم‌افزار SPSS و توزیع داده کرانه‌ای چندمتغیری از نرم‌افزار AMOS استفاده گردید. سپس با استفاده از نرم‌افزار AMOS با روش مدل‌یابی معادلات ساختاری برای مدل پیشنهادی ضرایب مسیر استخراج شد.

ملاحظات اخلاقی

این تحقیق توسط کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه با شماره مجوز اخلاق پژوهشی به شماره شناسه IR.IAU.URMIA.REC.1401.098 مورد تایید قرار گرفته است. همچنین از کلیه مشارکت‌کنندگان، رضایت کتبی آگاهانه جهت شرکت در مطالعه اخذ شد و به آنها در مورد محرمانه بودن اطلاعات اطمینان داده شد.

نتایج

از مجموع ۲۰۴ مشارکت کننده در مطالعه، ۱۴۳ نفر (۷۰/۱۰ درصد) زن و ۶۱ نفر (۲۹/۹۰ درصد) مرد بودند. میانگین سنی مشارکت کنندگان ۸/۲۶±۲۴/۳۵ بود (جدول ۱).

جدول ۱. مشخصات دموگرافیک مشارکت‌کنندگان در مطالعه

متغیرها	ابعاد	فراوانی (درصد)
جنسیت	زن	۱۴۳ (۷۰/۱۰)
	مرد	۶۱ (۲۹/۹۰)
سن (سال)	۱۸ تا ۲۵ سال	۸۶ (۴۲/۱۶)
	۲۶ تا ۳۰ سال	۷۴ (۳۶/۲۷)
	۳۱ تا ۴۰ سال	۴۴ (۲۱/۵۷)
سطح تحصیلات	کمتر از دیپلم	۹ (۴/۴۱)
	دیپلم	۹۸ (۴۸/۰۴)
	فوق دیپلم	۱۴ (۶/۸۶)
	لیسانس	۸۳ (۴۰/۶۹)

در میان رویکردهای مقابله زوجی، راهبرد سازنده با ۱۰/۵۴±۴۴/۰۹ بالاترین میانگین را به خود اختصاص داد. صمیمیت زناشویی نیز میانگین و انحراف معیار ۳۷/۴۵±۱۶۴/۴۴ را به دست آورد و خودشفقتی نیز دارای میانگین و انحراف معیار ۲۰/۹۲±۸۴/۹۹ بود (جدول ۲).

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	ابعاد	میانگین	انحراف معیار
سبک‌های مقابله زوجی	راهبرد حل تعارض	۴۳/۵۲	۱۲/۴۴
	راهبرد خودسرزنشگری	۴۲/۱۲	۱۱/۰۶
	راهبرد سازنده	۴۴/۰۹	۱۰/۵۴
	راهبرد خودمحوری	۲۸/۹۸	۷/۴۹
	راهبرد اجتناب	۳۴/۸۸	۹/۶۱
صمیمیت زناشویی	-	۱۶۴/۴۴	۳۷/۴۵
خودشفقتی	-	۸۴/۹۹	۲۰/۹۲

یافته‌های به دست آمده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد که بین راهبردهای حل تعارض، خودسرزنشگری، خودمحوری و اجتناب با متغیرهای خودشفقتی و صمیمیت زناشویی رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد (p=۰/۰۰۱). بین راهبرد سازنده با متغیرهای خودشفقتی و صمیمیت زناشویی رابطه مثبت و معنی‌دار مشاهده شد (p=۰/۰۰۱). نهایتا، بین متغیرهای خودشفقتی و صمیمیت زناشویی رابطه مثبت و معنی‌دار به دست آمد (p=۰/۰۰۱) (جدول ۳).

جدول ۳. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	حل تعارض	خودسرزنشگری	سازنده	خودمحوری	اجتناب	خودشفقتی	صمیمیت زناشویی
حل تعارض	۱						
خودسرزنشگری	r =۰/۶۵ p=۰/۰۰۱	۱					
سازنده	r =-۰/۵۸ p=۰/۰۴	r =-۰/۳۴ p=۰/۰۰۱	۱				
خودمحوری	r =۰/۴۴ p=۰/۰۰۱	r =۰/۴۲ p=۰/۰۲	r =-۰/۴۲ p=۰/۰۰۱	۱			
اجتناب	r =۰/۳۱ p=۰/۰۱	r =۰/۳۳ p=۰/۰۰۱	r =-۰/۲۹ p=۰/۰۱	r =-۰/۶۰ p=۰/۰۰۱	۱		
خودشفقتی	r =-۰/۶۶ p=۰/۰۰۱	r =-۰/۵۱ p=۰/۰۰۱	r =۰/۵۷ p=۰/۰۰۱	r =-۰/۴۵ p=۰/۰۰۱	r =-۰/۳۸ p=۰/۰۰۱	۱	
صمیمیت زناشویی	r =-۰/۶۴ p=۰/۰۰۱	r =-۰/۴۹ p=۰/۰۰۱	r =۰/۵۵ p=۰/۰۰۱	r =-۰/۴۳ p=۰/۰۰۱	r =-۰/۴۱ p=۰/۰۰۱	r =۰/۶۶ p=۰/۰۰۱	۱

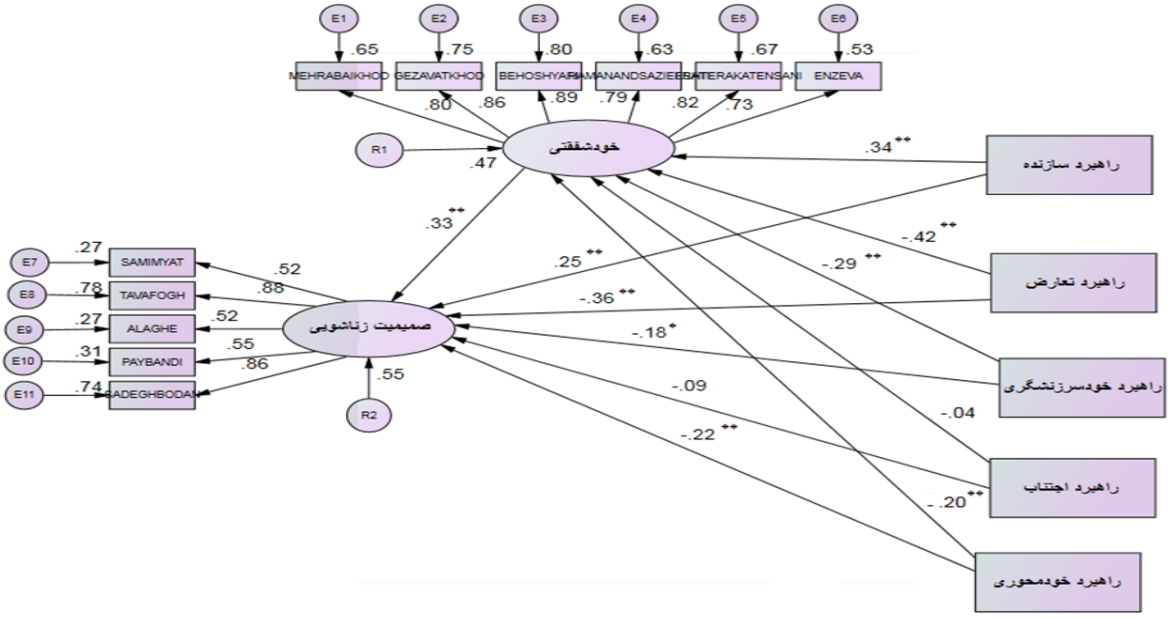
شاخص‌های برازش به دست آمده برای مدل آزمون شده در جدول ۴ نشان می‌دهد که شاخص RMSEA در مدل برآورد شده با میزان ۰/۰۵۶ از سطح قابل قبولی برخوردار بوده و دیگر شاخص برازش مانند CFI، GFI، NFI و AGFI به ترتیب برابر با ۰/۹۸، ۰/۹۵، ۰/۹۶، ۰/۹۳ همگی در سطح مناسبی هستند و این مشخصه‌های نکویی برازش نشان می‌دهد داده‌های این پژوهش با ساختار عاملی این مدل برازش مناسبی دارد.

جدول ۴. مشخصه‌های برازندگی مدل برازش شده

مشخصه	برآورد	ملاک
نسبت مجذور خی به درجه آزادی($\chi 2/df$)	۱/۶۵	$\chi 2/df$ <۵
جذر براورد واریانس خطای تقریب(RMSEA)	۰/۰۵۶	RMSEA<۰/۰۸
شاخص نکویی برازش(GFI)	۰/۹۵	GFI>۰/۹
شاخص تعدیل شده‌ی نکویی برازش(AGFI)	۰/۹۳	AGFI>۰/۹
شاخص برازندگی تطبیقی(CFI)	۰/۹۸	CFI>۰/۹
شاخص نرم شده برازندگی(NFI)	۰/۹۶	NFI>۰/۹

مدل آزمون شده برای فرضیه‌های پژوهش همراه با مقادیر استاندارد شده روی هر کدام از مسیرها نشان می‌دهد تأثیر خودشفقتی بر صمیمت زناشویی مثبت و معنی‌دار است. همچنین، راهبردهای حل تعارض، خودسرزنشگری و خودمحوری بر صمیمت زناشویی تأثیر منفی و معنی‌دار و راهبرد سازنده بر صمیمت زناشویی تأثیر مثبت و معنی‌داری دارد. اما، راهبرد اجتناب بر صمیمت زناشویی تأثیر معنی‌داری نشان نداد. علاوه براین، تأثیر راهبرد سازنده بر خودشفقتی مثبت و معنی‌دار

است. همچنین، راهبردهای حل تعارض، خودسرزنشگری و خودمحوری بر خودشفقتی تأثیر منفی و معنی‌داری دارند. اما، راهبرد اجتناب بر خودشفقتی تأثیر معنی‌داری نشان نداد. نهایتاً، ۵۵ درصد واریانس صمیمیت زناشویی و ۴۷ درصد واریانس خودشفقتی توسط متغیرهای موجود در مدل پژوهش تبیین می‌شود (شکل ۱ و جدول ۵).



شکل ۱. مدل آزمون شده پژوهش

جدول ۵. نتایج مدل آزمون شده

مسیرها	اثر مستقیم		ضرایب t	واریانس تبیین شده
به روی صمیمیت زناشویی از:				
خودشفقتی	p=۰/۰۰۱	۰/۳۳	۴/۲۱۴	
راهبرد سازنده	p=۰/۰۰۱	۰/۲۵	۳/۷۲۶	
راهبرد حل تعارض	p=۰/۰۰۱	-۰/۳۶	-۴/۹۱۹	۵۵ درصد
راهبرد خودسرزنشگری	p=۰/۰۱	۰/۱۸	-۲/۴۴۸	
راهبرد اجتناب	p=۰/۱۲۱	-۰/۰۹	-۱/۱۹۱	
راهبرد خودمحوری	p=۰/۰۰۱	-۰/۲۲	-۳/۱۸۴	
به روی خودشفقتی از:				
راهبرد سازنده	p=۰/۰۰۱	۰/۳۴	۴/۸۳۵	
راهبرد حل تعارض	p=۰/۰۰۱	-۰/۴۲	-۵/۶۹۸	
راهبرد خودسرزنشگری	p=۰/۰۰۱	-۰/۲۹	-۳/۹۷۳	۴۷ درصد
راهبرد اجتناب	p=۰/۰۹۷	-۰/۰۴	-۰/۵۷۷	
راهبرد خودمحوری	p=۰/۰۰۱	-۰/۲۰	-۲/۹۷۶	

نتایج اثرهای غیر مستقیم متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد خودشفقتی در تأثیر راهبرد سازنده بر صمیمیت زناشویی نقش میانجی مثبت و معنی‌داری دارد. همچنین، خودشفقتی در تأثیر راهبردهای حل تعارض، خودسرزنشگری و خودمحوری بر صمیمیت زناشویی نقش میانجی منفی و معنی‌داری دارد. اما، در تأثیر راهبرد اجتناب بر صمیمیت زناشویی نقش میانجی معنی‌داری ندارد (جدول ۶).

جدول ۶. نتایج ضرایب غیرمستقیم مدل آزمون شده

مسیرها	اثر غیرمستقیم		ضرایب t
نقش واسطه‌ای خودشفقتی در تأثیر:			
راهبرد سازنده بر صمیمیت زناشویی	۰/۱۱	p=۰/۰۰۱	۳/۱۷۷
راهبرد حل تعارض بر صمیمیت زناشویی	-۰/۱۴		-۳/۳۸۸
راهبرد خودسرزنشگری بر صمیمیت زناشویی	-۰/۱۰	p=۰/۰۰۱	-۲/۸۹۱
راهبرد اجتناب بر صمیمیت زناشویی	-۰/۰۰۱	p=۰/۱۷۸	-۰/۵۷۲
راهبرد خودمحوری بر صمیمیت زناشویی	-۰/۰۷	p=۰/۰۰۱	-۲/۴۳۱

بحث

مطالعه حاضر با هدف پیش‌بینی صمیمیت زناشویی براساس سبک‌های مقابله زوجی با در نظر گرفتن نقش میانجی خودشفقتی در زوجین جوان شهر مراغه بود. نتایج نشان داد همه راهبردهای مقابله زوجی (تعارض، خودسرزنشگری، سازنده و خودمحوری) به جز اجتناب بر صمیمت زناشویی تأثیر معنی‌داری دارند. مطالعات بیانگر این هستند که بین شیوه‌های حل تعارض، کیفیت زناشویی، ثبات زناشویی و رضایت زناشویی همبستگی وجود دارد (Askari et al., 2012; E'temadi et al., 2014; Ha et al., 2013) که با نتایج حاضر همخوانی دارد. ناخشنودی زناشویی، به ویژه هنگامی که زوجین درباره اختلاف‌هایشان به رفتار متقابل با یکدیگر می‌پردازند، با کاستی‌های ارتباطی آشکاری همراه است. طبق رویکرد نگهداری و حفظ رابطه که با برابری در رابطه، توسعه رابطه، جستجوی نزدیکی و پیوستگی و حل تنش‌ها و مجادلات فی مابین مشخص می‌شود، زوجین در رابطه فی ما بین تعادلی پویا برقرار نموده، پس از بروز مشکلات و تعارض‌ها، اقدام به بازسازی، اصلاح و از سرگیری رابطه تخریب شده می‌کنند تا رابطه را به سطح قابل قبول و رضایت‌بخشی برسانند. طبق یافته مطالعات دیگر نیز برخی ویژگی‌های روابط بین زوجین چون منفی‌گرایی و مبادله خشم، کارکرد زناشویی و کیفیت زناشویی را به طور منفی پیش‌بینی می‌کند (Ridley et al., 2001; Schmitt et al., 2007). رضایت زناشویی همسران با فراوانی استفاده از راهبردهای سازنده حل تعارض چون توافق، مصالحه و شوخ طبعی و به شکل منفی با راهبردهای مخرب حل تعارض چون درگیری در تعارض، کناره‌گیری و حالت تدافعی خصوصاً زمانی که زن خود را غالباً در تعارض درگیر و مرد کناره‌گیری می‌کند، ارتباط نیرومندی دارد (Kurdek, 1995). در الگوی حل تعارض از نوع اجتنابی رفتارهای خصمانه و دفاعی بیشتری در زندگی روزانه از سوی زوجین مشاهده می‌شود. در حل تعارض به شیوه حل مسئله، همسران هدفمندانه به یکدیگر گوش فراداده، از یکدیگر حمایت می‌کنند. هنگام بحث بر سر موضوع‌های دشوار، آرام و خونسردند، به یکدیگر اجازه می‌دهند که از هیجان‌ها و عقاید هم باخبر شوند و عدم موافقت خود را با تشریح دیدگاه‌های خود در مورد موضوع نشان می‌دهند. این همسران قادرند از احساس خودخواهی به نفع حفظ رابطه پایدار گذشت و فداکاری از خود نشان دهند (Ünal & Akgün, 2022). این شیوه حل تعارض، فضایی را به وجود می‌آورد که طی آن زوجین یک رابطه رضایت‌آمیز و باثبات را تداوم می‌بخشند. این امر از طریق به کارگیری راهبردهایی برای دوری گزیدن از تعارض مخرّب و پرداختن به تعاملات مثبت روی می‌دهد. تحقیقات اخیر نشان داده است که فعالیت بحث و مذاکره، گستره‌ای از هیجانات را فعال می‌کند که موجب برانگیختگی سطوح بالای گرمی و حمایت در همسر می‌گردد (Fathi Aqdam et al., 2011; Ridley et al., 2001; Wheeler et al., 2010). همچنین رفتارهای گرم و حمایت‌آمیز رابطه بین رفتار تعارضی و فروپاشی بعدی را تعدیل می‌کند. به این معنا که در تعاملات زناشویی، تعارض زناشویی به عنوان مکانیسم بازخورد اضافی عمل می‌کند که بر تعاملات آینده روابط زناشویی تأثیر گذارده، منجر به رضایت زناشویی بیشتر در زوجین می‌گردد. بنابراین، زوجین با سبک حل مسئله به شیوه سازنده، از کیفیت بالاتری در روابط زناشویی برخوردار بوده،

ارتباطات مثبتی با یکدیگر برقرار نموده، رضایت زناشویی بالایی دارند و زندگی خود را دارای ثبات بیشتری قلمداد می‌کنند (Fincham & Beach, 2007; Holman & Jarvis, 2003). این در حالی است که در سبک درگیری در مسئله که به عنوان یک سبک رقابتی و تحمیل‌کننده شناخته شده است، فرد تلاش می‌کند به اهدافش دست یابد، بدون اینکه برای دیگران اهمیتی قائل شود. در این سبک که با ویژگی‌هایی چون توهین، خشونت، تهدید و اجبار مشخص می‌شود، زوجین دغدغه‌های شخصی خود را پی می‌گیرند و بدون تنظیم اهداف خود با اهداف دیگران به دنبال برنده شدن هستند (Bertoni & Bodenmann, 2010). چنین شیوه‌ای برای حل تعارض به صمیمیت نمی‌انجامد.

نتایج مطالعه حاضر نشان داد خودشفقتی بر صمیمت زناشویی تأثیر مثبت و معنی‌داری دارد. این نتیجه با نتیجه پژوهش Dasht Bozorgi et al. (2017) مبنی بر اثربخشی آموزش شفقت بر خود بر کاهش میل به طلاق و نگرش‌های صمیمانه زنان متأهل مشابه است. آموزش شفقت بر خود سبب گسترش مهربانی، درک خود و پرهیز از انتقادها و قضاوت‌های شدید نسبت به خود می‌شود. زوجین در طول این آموزش متوجه این موضوع می‌شوند که همه افراد شکست می‌خورند، اشتباه می‌کنند و در رفتارهای ناسالم درگیر می‌شوند. با درک این موضوع فرد می‌تواند بدون قضاوت با خود، برخورد کند. به این ترتیب فرد آموزش دیده مشکلات و کشمکش‌های زندگی را در پرتوی تجارب مشترک انسانی می‌بیند، به‌طوریکه وقتی با همسر خود درد و رنج را تجربه می‌کند، به دلیل مشترک بودن تجارب انسانی، به دیگران احساس نزدیکی می‌کند. افراد با شفقت بر خود بالا نسبت به خود و دیگران مهربان‌ترند و سعی در درک رویدادها دارند (Neff, 2003). بنابراین آموزش شفقت بر خود موجب می‌شود زوجین در هنگام تجربه شکست و ناتوانی با هم صمیمیت و هماهنگی بیشتری داشته باشند. زوجین در رویدادهای استرس‌زای زندگی با رابطه همدلانه و احساس به‌هم‌پیوستگی با مشکلات مقابله کنند. در نتیجه می‌توان گفت آموزش شفقت بر خود در زوجین، نگرش‌های صمیمیانه را تقویت می‌کند و سبب رفتار شایسته و مناسب و اعتماد بین زوجین می‌شود. با شروع ازدواج و ایجاد رابطه زناشویی سازش و انعطاف‌پذیری بین زوجین به متغیری مهم در رابطه با کیفیت ازدواج بدل می‌گردد و یکی از مهمترین مؤلفه‌های ثبات عاطفی زوجین که در همه فرهنگ‌ها یک اولویت محسوب می‌شود سازگاری زناشویی است.

از دیگر نتایج پژوهش حاضر نقش میانجی خودشفقتی در تأثیر راهبردهای حل تعارض، خودسرزنشگری، سازنده و خودمحوری بر صمیمیت زناشویی بود. وجود نگرش مشفقانه در افراد، به آنها کمک می‌کند میان خود و دیگران پیوند احساس کنند و به واسطه این احساس بر ترس از طرد و صمیمیت غلبه نمایند (Neff & McGehee, 2010). Jacobson et al. (2018) نشان دادند خودشفقتی بر کیفیت روابط عاشقانه اثر می‌گذارد. مطالعه Yarnell and Neff (2013) نشان داد افراد با خودشفقتی بالا قادرند تعارض در رابطه عاشقانه خود را با استفاده از راه حل‌های مصالحه آمیز، متعادل کننده و برطرف کننده نیازهای خود و طرف مقابل حل و فصل کنند. در همین راستا Ragabi et al. (2017) نشان دادند شفقت خود در روابط زناشویی، نقش راهبرد مقابله‌ای در کاهش ناسازگاری‌های زناشویی و افزایش کیفیت زندگی دارد). قزلسفلو و همکاران نیز تأثیر شفقت خود بر رضایت زناشویی را نشان دادند (Ghezelsfo et al., 2017). در تبیین این نتایج باید گفت شفقت خود به صورتی معنی‌دار با داشتن شفقت نسبت به دیگران نیز همراه است (Neff & Pommier, 2013) که این امر می‌تواند در تعارضات بین فردی به ویژه تعارضات زناشویی نقش تعیین‌کننده داشته باشد. بخشندگی از دو طریقِ کاهش رفتارهای منفی و افزایش رفتارهای مثبت، باعث کاهش تعارض زناشویی و به تبع آن، کاهش دلزدگی می‌شود. در حقیقت، افزایش احساسات مثبت ناشی از بخشیدن یا بخشیده شدن، تقویتی است برای انجام دوباره این عمل که به دنبال آن، تعارض‌ها را کاهش می‌دهد و از بروز دلزدگی زناشویی جلوگیری می‌کند (Sadati et al., 2021). همچنین، شفقت با ایجاد برخی ویژگی‌های مثبت چون ادراک معقول از خود، صبر و بردباری و تعادل هیجانی در طول تجربه‌های دشوار و نیز یادآوری این نکته به شخص که ناملایمات و بدبیاری‌ها برای همگان اتفاق می‌افتد، از اثرات منفی آنها پیشگیری می‌کند. افراد با شفقت خود نسبت به خود، هیجانات مثبت تولید می‌کنند (Neff & Costigan, 2014) و هیجانات مثبت به افراد

کمک می‌کند اجتماعی‌تر باشند و روابط بین فردی موفق‌تری داشته باشند. این امر به این دلیل است که هیجان‌های مثبت، احساس فرد از خویشتن را به گونه‌ای سرعت می‌دهند که دیگران را نیز شامل می‌شود. این موضوع در طول زمان به شکل‌گیری احساس همپوشانی خود ـ دیگری یا به نوعی احساس «وحدت» منجر می‌شود. احساس خود ـ دیگری پیش‌بینی‌کننده درک بیشتر نسبت به دیگران است که خود به گسترش و تداوم روابط بین فردی می‌انجامد. در واقع، می‌توان چنین استنباط نمود که شفقت‌ورزی به عنوان یک راهبرد برای تنظیم هیجان در بین زوجین زمینه شکل‌گیری احساسات و عواطف مثبت بیشتری از قبیل مهرورزی را فراهم می‌سازد. شفقت ورزی به خود به معنای تجربه‌پذیری و تأثیر پذیر بودن از رنج دیگران به گونه‌ای است که مشکلات و رنج‌های فرد را قابل تحمل‌تر می‌کند (Neff & Costigan, 2014). درمان‌گر از طریق ایجاد و یا افزایش یک رابطه شفقت‌ورز درونی مراجعان با خودشان به جای سرزنش کردن، محکوم کردن و یا خود انتقادی به مراجعان کمک می‌کند (Gilbert & Procter, 2006). بنابراین، راهبردهای حل تعارض و شفقت‌ورزی می‌تواند به عنوان رویکرد کمک دهنده به زنانی باشد که رابطه همسر روح و روان آنان را خدشه‌دار کرده است. شفقت‌ورزی به عنوان یک سازه خود مراقبه‌ای سلامت هیجانی زوج آسیب دیده را ترمیم می‌کند و رویکرد زوج درمانی هیجان‌مدار در حل صدمات هیجانی زوج‌ها به خصوص صمیمیت زناشویی ثمربخش است. این رویکرد حتی از پیامدهای منفی نبود صمیمیت جنسی، تمیزیافتگی خود، تعارضات زناشویی با برقراری رویکردهای توانمندی می‌کاهد و توان زن را برای رویارویی با مشکلات و ترمیم آنها یاری می‌دهد.

پژوهش حاضر به مانند هر پژوهشی محدودیت‌هایی را به همراه داشت. تعداد سؤالات پرسشنامه‌ها و طولانی بودن آنها، که همین مسئله مشکلاتی از جمله عدم مشارکت برخی از زوجین در پاسخ دادن به سؤالات و یا عدم پاسخ دقیق به سؤالات را به دنبال داشت. مشکلات مربوط به انگیزه و دقت آزمودنی‌ها در تکمیل پرسشنامه‌ها نیز شایان توجه بود. در این پژوهش به منظور زمینه‌یابی از پرسشنامه استفاده شد، در نتیجه ممکن است برخی از افراد از ارائه پاسخ واقعی خودداری کرده و پاسخ غیر واقعی داده باشند. نتایج پژوهش حاضر قابل تعمیم به شهر مراغه است و در صورت نیاز و تعمیم به سایر شهرها با احتیاط و دانش کافی این کار صورت بگیرد. برای کاهش و حل برخی از این محدودیت‌ها می‌توان اقداماتی انجام داد از جمله؛ پژوهش در سطح وسیع‌تر اجرا شود تا قابلیت تعمیم‌پذیری نتایج افزایش یابد. در پژوهش‌های آتی این پرسشنامه بر روی گروه‌های دیگری از جامعه اجرا گردد و نقش متغیرهای دیگر مؤثر بر صمیمیت زناشویی وارد الگو شود تا تبیین جامع‌تری فراهم شود و درک عمیق‌تری از موضوع به دست آید.

نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش بیانگر آن بود که نوع سبک‌های مقابله‌ای اتخاذ شده از طرف زوجین می‌تواند تأثیر متفاوتی بر میزان صمیمیت زناشویی آنها بگذارد. سبک‌های مقابله‌ای حل تعارض، خودسرزنشگری، خودمحوری و اجتناب میزان صمیمیت زناشویی بین زوجین را کاهش و سبک مقابله‌ای سازنده، میزان صمیمیت زناشویی بین زوجین را افزایش و آن را تقویت می‌کند. همچنین، تأثیر خودشفقتی بر صمیمت زناشویی مثبت و معنی‌دار بود و راهبردهای مقابله‌ای از طریق میانجی خودشفقتی بر صمیمت زوجین اثر می‌گذارند. لذا با توجه به اهمیت نقش صمیمت زناشویی بین زوجین در ارتقای سطح سلامت خانواده و اجتماع و استحکام بنیان خانواده، مدیران و مسئولین مراکز درمانی و مشاوره خانواده می‌توانند با استفاده از نتایج این پژوهش و برگزاری کارگاه‌های آموزشی در ارتباط با آموزش سبک‌های مقابله‌ای مؤثر زناشویی و آموزش خودشفقتی، در ارتقای سطح سلامت روحی و روانی خانواده‌ها گام‌های مؤثری بردارند. در این زمینه، به درمانگران حوزه خانواده و زوج درمانگران پیشنهاد می‌شود ضمن پرداختن به زوج درمانگری به صورت انفرادی، فضا و مکانی را تدارک ببینند تا زوجین به صورت گروهی و تعاملی با هم نشسته و با کمک یک پروتکل غنی و جامع مبتنی بر رویکردهای خانواده درمانی و زوج درمانی به آموزش تأثیرات خانواده اصلی و شیوه‌های حل تعارض سازنده و همینطور آموزش انصاف

بپردازند. همچنین، پیشنهاد می‌شود در آموزش پیش از ازدواج از مفاهیم شفقت بر خود با هدف افزایش صمیمیت در روابط آتی زوجین استفاده شود.

تشکر و قدردانی

این مقاله حاصل بخشی از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی مصوب معاونت محترم پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه می‌باشد. بدین‌وسیله پژوهشگران مراتب قدردانی خود را از معاونت محترم پژوهشی دانشگاه و همچنین مدیران و مسئولان کلینیک‌های مشاوره شهرستان مراغه و زوج‌های گرامی شرکت‌کننده در این مطالعه اعلام می‌دارند.

References

Abe, S., & Oshio, A. (2018). Does marital duration moderate (dis) similarity effects of personality on marital satisfaction? *Sage Open, 8*(2), 2158244018784985. https://doi.org/10.1177/2158244018784985

Amiri, H., Rahimi, A., Afsharriniya, K., & Arefi, M. (2020). Comparing the effectiveness of cognitive behavioral therapy (CBT) with Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in the enhancement of marital satisfaction and sexual intimacy in couples referred to Counseling centers. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology, 7*(2), 126-132. https://doi.org/10.32592/ajnpp.2020.7.2.107

Askari, M., Noah, S. B. M., Hassan, S. A. B., & Baba, M. B. (2012). Comparison the effects of communication and conflict resolution skills training on marital satisfaction. *International Journal of Psychological Studies, 4*(1), 182. https://doi.org/10.5539/ijps.v4n1p182

Au, T. M., Sauer-Zavala, S., King, M. W., Petrocchi, N., Barlow, D. H., & Litz, B. T. (2017). Compassion-based therapy for trauma-related shame and posttraumatic stress: Initial evaluation using a multiple baseline design. *Behavior Therapy, 48*(2), 207-221. https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.012

Baer, R. A., Lykins, E. L., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology, 7*(3), 230-238. https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548

Barbosa, R. M. C. (2016). *The role of dyadic coping in the individual and dyadic adjustment during the transition to parenthood*. Universidade de Coimbra (Portugal). https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/32934

Bar-Kalifa, E., Randall, A. K., & Perelman, Y. (2022). Daily dyadic coping during COVID-19 among Israeli couples. *Emotion, 22*(8), 1713. https://doi.org/10.1037/emo0000971

Bertoni, A., & Bodenmann, G. (2010). Satisfied and dissatisfied couples: Positive and negative dimensions, conflict styles, and relationships with family of origin. *European Psychologist, 15*(3), 175. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000015

Bowman, M. L. (1990). Coping efforts and marital satisfaction: Measuring marital coping and its correlates. Journal of Marriage and the Family, 463-474. https://doi.org/10.2307/353040

Chen, Y.-P., & Shaffer, M. (2018). The influence of expatriate spouses' coping strategies on expatriate and spouse adjustment: an interdependence perspective. *Journal of Global Mobility: The Home of Expatriate Management Research, 6*(1), 20-39. https://doi.org/10.1108/JGM-07-2016-0032

Dasht Bozorgi, Z., Askary, M., & Askary, P. (2017). The Effecttivness of self-compassion on the intimacy attitudes and divorce tendency of Women refering to family counselling. *Knowledge & Research in Applied Psychology, 18*(1), 38-45. https://sanad.iau.ir/Journal/jsrp/Article/891025/FullText

E'temadi, O., Jaberi, S., Jazayeri, R. A., & Ahmadi, S. A. (2014). *The relationship between interpersonal factors in predicting marital intimacy among men in Isfahan city*. 14 Investigation of Reasons for Female Students' Lack of Tendency to Prayer from High School Students' Viewpoints in Bafq City in 2012-2013 Academic Year, 769. https://civilica.com/doc/385665

Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28-46. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.002

Fathi Aqdam, F. A., Ahadi, H., Jomehri, F., & Farrokhi, N. (2011). The comparison of the effectiveness of communication skills training on marital conflicts and the quality of life among female students. *Quarterly Journal of Behavioral Sciences, 3*(9), 101-119. https://www.sid.ir/paper/190451/en

Fincham, F., & Beach, S. R. (2007). Forgiveness and marital quality: Precursor or consequence in well-established relationships? *The Journal of Positive Psychology, 2*(4), 260-268. https://doi.org/10.1080/17439760701552360

Gattino, S., Rollero, C., & De Piccoli, N. (2015). The influence of coping strategies on quality of life from a gender perspective. *Applied Research in Quality of Life*, 10, 689-701. https://doi.org/10.1007/s11482-014-9348-9

Ghezelsfo, M., Jazayeri, R. S., Bahrami, F., & Mohammadi, R. (2017). Identifying affecting factors on marital commitment considering Iranian couple's viewpoints: A qualitative study. *Journal of Counseling Research, 16*(63), 4-28. https://journal.irancounseling.ir/article-1-176-fa.html

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. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 13*(6), 353-379. https://doi.org/10.1002/cpp.507

Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin, 136*(3), 351. https://doi.org/10.1037/a0018807

Ha, T., Overbeek, G., Lichtwarck-Aschoff, A., & Engels, R. C. (2013). Do conflict resolution and recovery predict the survival of adolescents' romantic relationships? *PloS One, 8*(4), e61871. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061871

Hanna, S. M. (2018). The practice of family therapy: Key elements across models. England: Routledge. https://doi.org/10.4324/9781351051460

Holman, T. B., & Jarvis, M. O. (2003). Hostile, volatile, avoiding, and validating couple-conflict types: An investigation of Gottman's couple-conflict types. *Personal Relationships, 10*(2), 267-282. https://doi.org/10.1111/1475-6811.00049

Isanejad, O., Amani, A., Azizi, A., & Azimifar, S. (2016). The relationship between personality factors, self-control and marital coping strategies with marital conflict. *International Journal of Behavioral Sciences, 9*(4), 233-239. https://sid.ir/paper/106421/fa

Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Kurz, A. S., & Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 69-73. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.04.003

Kord, B., & Babakhani, A. (2016). The Role of Self-Compassion and Mindfulness in predicting the female students' academic stress. *Journal of Educational Psychology Studies, 13*(24), 109-126. https://doi.org/10.22111/jeps.2016.2951

Kraemer, L. M., Stanton, A. L., Meyerowitz, B. E., Rowland, J. H., & Ganz, P. A. (2011). A longitudinal examination of couples' coping strategies as predictors of adjustment to breast cancer. *Journal of Family Psychology, 25*(6), 963. https://doi.org/10.1037/a0025551

Krieger, T., Reber, F., von Glutz, B., Urech, A., Moser, C. T., Schulz, A., & Berger, T. (2019). An internet-based compassion-focused intervention for increased self-criticism: A randomized controlled trial. *Behavior Therapy, 50*(2), 430-445. https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.08.003

Kurdek, L. A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal of Marriage and the Family*, 153-164. https://doi.org/10.2307/353824

Mansouri, Z., Bagheri, F., Dortaj, F., & Abolmaali Alhoseini, K. (2023). Evaluation of the Predictive Model of Marital Intimacy Based on Attachment Styles with the Mediation of Love, Empathy, and Passion Styles in Married College Students of Islamic Azad University, Gachsaran Branch, Who Are Married. *Journal of Applied Psychological Research, 14*(1), 179-194. https://doi.org/10.22059/japr.2023.329292.643952

Merwin, K. E., & Rosen, N. O. (2020). Perceived partner responsiveness moderates the associations between sexual talk and sexual and relationship well-being in individuals in long-term relationships. *The Journal of Sex Research, 57*(3), 351-364. https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1610151

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich, 2*(3), 114-119. https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1992641

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*(3), 225-240. https://doi.org/10.1080/15298860902979307

Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity, 12*(2), 160-176. https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546

Ragabi, G., Harizavi, M., & Taghipour, M. (2017). Evaluating the model of the relationship between self-compassion, marital empathy, and depression with mediating marital forgiveness in Female. *Biannual Journal of Applied Counseling, 6*(2), 1-22. https://doi.org/10.22055/jac.2017.21290.1422

Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current opinion in Psychology*, 13, 96-106. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.010

Ridley, C. A., Wilhelm, M. S., & Surra, C. A. (2001). Married couples' conflict responses and marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships, 18*(4), 517-534. https://doi.org/10.1177/0265407501184005

Sadati, S. E., Mehrabizadeh Honarmand, M., & Soodani, M. (2021). The causal relationship of differentiation, neuroticism, and forgiveness with marital disaffection through mediation of marital conflict. *Journal of Family Psychology, 1*(2), 55-68. https://www.ijfpjournal.ir/article_245498.html

Santerre-Baillargeon, M., Rosen, N. O., Steben, M., Pâquet, M., Perez, R. M., & Bergeron, S. (2018). Does self-compassion benefit couples coping with vulvodynia? Associations with psychological, sexual, and relationship adjustment. *The Clinical Journal of Pain, 34*(7), 629-637. https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000579

Schmitt, M., Kliegel, M., & Shapiro, A. (2007). Marital interaction in middle and old age: A predictor of marital satisfaction? *The International Journal of Aging and Human Development, 65*(4), 283-300. https://doi.org/10.2190/AG.65.4.a

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

Van den Broucke, S., Vandereycken, W., & Vertommen, H. (1995). Marital intimacy: Conceptualization and assessment. *Clinical Psychology Review, 15*(3), 217-233. https://doi.org/10.1016/0272-7358(95)00007-C

Van Niekerk, L. M., Schubert, E., & Matthewson, M. (2021). Emotional intimacy, empathic concern, and relationship satisfaction in women with endometriosis and their partners. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology, 42*(1), 81-87. https://doi.org/10.1080/0167482X.2020.1774547

Wallerstein, J. (2019). *The good marriage: How and why love lasts*. Plunkett Lake Press. https://plunkettlakepress.com/tgm.html

Wang, S., Kim, K., & Boerner, K. (2018). Personality similarity and marital quality among couples in later life. *Personal Relationships, 25*(4), 565-580. https://doi.org/10.1111/pere.12260

Wheeler, L. A., Updegraff, K. A., & Thayer, S. M. (2010). Conflict resolution in Mexican-origin couples: Culture, gender, and marital quality. *Journal of Marriage and Family, 72*(4), 991-1005. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00744.x

Wollny, A., Jacobs, I., & Pabel, L. (2020). Trait emotional intelligence and relationship satisfaction: The mediating role of dyadic coping. *The Journal of Psychology, 154*(1), 75-93. https://doi.org/10.1080/00223980.2019.1661343

Wren, A. A., Somers, T. J., Wright, M. A., Goetz, M. C., Leary, M. R., Fras, A. M., ..., Keefe, F. J. (2012). Self-compassion in patients with persistent musculoskeletal pain: relationship of self-compassion to adjustment to persistent pain. *Journal of Pain and Symptom Management, 43*(4), 759-770. https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.04.014

Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity, 12*(2), 146-159. https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545