

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی
سال پانزدهم شماره ۶۰ زمستان ۱۳۹۹

تأثیر آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر صمیمیت زناشویی و خرسندی زناشویی در زنان متأهل

مرضیه رضایی والا^{۱*} و مسیب یارمحمدی واصل^۲

*۱- کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران

۲- دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۱/۱۶

تاریخ وصول: ۱۳۹۹/۰۸/۱۱

چکیده

هدف پژوهش مطالعه تأثیر آموزش شفقت به خود بر صمیمیت زناشویی و خرسندی زناشویی در زنان متأهل بود. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی بود، جامعه آماری شامل کلیه زنان متأهل دانشگاه بوعلی سینای همدان بود، نمونه آماری پژوهش ۴۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش تحت آموزش مبتنی بر شفقت به خود قرار گرفت و گروه کنترل هیچ مداخله دریافت نکرد. در این پژوهش داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های رضایت زناشویی انریچ (۱۹۸۹)، پرسشنامه صمیمیت زناشویی باگروزی (۲۰۰۱) بدست آمد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس چندمتغیره و تک‌متغیره تحلیل شدند، یافته‌ها نشان داد که آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر افزایش میزان صمیمیت زناشویی، مؤلفه‌های صمیمیت روانی، صمیمیت عاطفی، صمیمیت جنسی، صمیمیت بدنی و صمیمیت اجتماعی مؤثر بود. همچنین آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر افزایش میزان خرسندی زناشویی و مؤلفه‌های ارتباط زناشویی، ازدواج و فرزندان، اقوام و آشنایان، جهت‌گیری مذهبی مؤثر بود. بنابراین آموزش مبتنی بر شفقت به خود، موجب افزایش میزان صمیمیت زناشویی و خرسندی زناشویی می‌شود.

واژه‌های کلیدی: شفقت به خود؛ صمیمیت زناشویی؛ خرسندی زناشویی

مقدمه

ازدواج نقش مهمی در کمک به افراد جهت رشد فردی و غنی‌سازی زندگی خانوادگی دارد. عشق و ازدواج منبع اصلی خوشبختی فردی و معنای زندگی هستند. خوشبختی و پیشرفت مثبت در روابط زناشویی تنها زمانی امکان پذیر خواهد شد که رابطه میان زوج‌ها یکپارچه و رضایت بخش باشد (ساپنا^۱، ۲۰۱۶). خانواده^۲ به‌عنوان مهم‌ترین واحد جوامع و ازدواج اساسی‌ترین رابطه انسانی شناخته شده‌است چرا که ساختار اولیه ایجاد رابطه خانوادگی و رشد نسل‌های بعدی را شکل می‌دهد. با این حال، در حالی که به نظر می‌رسد ازدواج یک رابطه بسیار مطلوب است، تحقیقات انجام شده نشان می‌دهند که خرسندی زناشویی به آسانی میسر نخواهد شد (هاسون-اوهایان، بن‌پازی، سیلبرگ، پیننبرگ و گلدویگ^۳، ۲۰۱۸).

یک ازدواج شاد و رضایت‌بخش، ازدواجی است که در آن زوج‌ها همچون یک دوست خوب و صمیمی با یکدیگر رفتار می‌کنند و تعارضات زناشویی خود را به شیوه‌ای ملایم، محترمانه و مثبت مدیریت می‌کنند (بلیاد، ناهیدپور و آزادی، ۱۳۹۶). در غیر اینصورت وجود شکاف در مسائل ارتباطی میان زوج‌ها منجر به ناتوانی در درک آرزوها و انتظارات و همچنین بروز نتایج منفی در طول زندگی خواهد شد (هولاند، لی، مارشاک و مارتین^۴، ۲۰۱۶). خرسندی زناشویی^۵ حالتی روانی است که منافع و ارزش‌های درک‌شده ازدواج را در یک فرد خاص منعکس می‌کند و به طور کلی در احساسات مثبت، دوست‌داشتن، خرسندی جنسی، احساس شادمانی و خرسندی، انطباق میان وضعیت موجود و وضعیت مورد انتظار زوجین معنا می‌یابد (شنگ‌لی و مک‌کینش^۶، ۲۰۱۷).

خرسندی زناشویی فرآیندی است که در زندگی زوجین نمود پیدا می‌کند، چراکه به خواسته‌ها، شناخت ویژگی‌های شخصیتی، ایجاد قوانین رفتاری و شکل‌گیری الگوهای ارتباطی مربوط می‌شود. علاوه بر این که رابطه زناشویی منبع اصلی حمایت اجتماعی برای اکثر زوجین است، به عنوان عامل محافظتی در برابر هرگونه آسیب روحی و فیزیولوژیکی، بر سلامت جسمی و روانی، خرسندی از زندگی، موفقیت در کار و ارتباطات اجتماعی تأثیر می‌گذارد (هیلپرت، رندل، سرکوسکی، اتکینز^۷، ۲۰۱۶). خرسندی زناشویی ارزیابی ذهنی فرد از تجربه خود در ازدواج است، بنابراین یکی دیگر از دلایل اهمیت خرسندی زناشویی این است که بخش مهمی از سلامت روانی فرد را تشکیل می‌دهد. میزان خرسندی زناشویی عامل مهمی است که بر روی خانواده به‌عنوان یک کانون تأثیر می‌گذارد (جکسون، کرال، بردبری و کارنی^۸، ۲۰۱۷).

در بین تعاملات خانواده، یکی از عواملی که می‌تواند خرسندی زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد، صمیمیت زناشویی است که یکی از ارکان خرسندی زناشویی را تشکیل داده و پیش‌بینی کننده ثبات زناشویی در طول زمان است (عزیز^۹، ۲۰۱۳). عبارت صمیمیت زناشویی^{۱۰} یک پتانسیل ارتباطی قوی و عمیق میان زوجین است که شامل چهار حوزه اصلی عاطفی، روانی / اجتماعی، معنوی و فیزیکی می‌باشد (رابینز^{۱۱}، ۲۰۱۷). صمیمیت مستلزم شناخت و درک عمیق از فرد دیگر به منظور بیان افکار و احساساتی است که به‌عنوان منشأ تشابه و نزدیکی است و موجب ایجاد هویت خانوادگی، تأمین بهداشت روانی اعضای خانواده و عاملی محافظت کننده و

1. Sapna

2. family

3. Hasson-Ohayon , Ben-Pazi , Silberg, Pijnenborg & Goldzweig

4. Holland, Lee, Marshak & Martin

5. Marital satisfaction

6. Sheng Lee & McKinnish

7. Hilpert, Randall, Sorokowski & Atkins

8. Jackson, Krull, Bradebry & Karney

9. Azeez

10. marital intimacy

11. Robins

نیرومند در برابر مشکلات فردی و اجتماعی است (ابراهیمی، ثنایی ذاکر و نظری، ۱۳۹۰). صمیمیت، ارتباط نزدیکی است که هریک از زوجین می‌آموزند که به شکل عاطفی، ذهنی، معنوی و یا فیزیکی با یکدیگر برقرار کنند. شکل این نوع برقراری ارتباط در زنان و مردان منحصر خواهد بود بنابراین این چهار جنبه از صمیمیت زناشویی برای هر یک از زوجین متفاوت خواهد بود (کائور و جاننارکار^۱، ۲۰۱۷). صمیمیت در زنان به طور کلی در داشتن روابط عاطفی با همسر تحقق می‌یابد، چرا که آن‌ها نیاز دارند که بدانند عواطفشان با ارزش بوده و به اشتراک گذاشته می‌شود. همچنین آن‌ها از شکل‌های روانی صمیمیت و تبادل متقابل افکار لذت می‌برند (اوزیگیت^۲، ۲۰۱۷). در مردان احساس صمیمیت زناشویی متفاوت است و اغلب از طریق فعالیت، همراهی و شکل فیزیکی صمیمیت مانند روابط جنسی شکل می‌گیرد (کارانداگ و گودا^۳، ۲۰۱۲). عوامل مختلفی در صمیمیت زوجین دخیل است که خود به اهمیت موضوع می‌افزاید، ارتباط صمیمانه با شاخص‌های اعتماد متقابل، محبت، ارتباط باز، مقبولیت، عذر خواهی، بخشش و مراقبت زیر بنای صمیمیت زناشویی است (نعمتی سوگلی تپه، ۱۳۹۸).

خرسندی زناشویی و صمیمیت زناشویی فرآیندهای پیچیده‌ای هستند که در طول زمان، تحت تأثیر عوامل بسیاری از قبیل تحصیلات، وضعیت اجتماعی- اقتصادی، عشق، تعهد، ارتباطات زناشویی، کشمکش‌ها، جنسیت، مدت ازدواج، حضور فرزندان، روابط جنسی و تقسیم کار قرار می‌گیرد (رنجان و پراساد^۴، ۲۰۱۳). از این رو، مداخلات بسیاری جهت کاهش تنش‌ها و اختلالات به وجود آمده در روابط زناشویی انجام گرفته‌است که از مهمترین آن‌ها می‌توان به آموزش مبتنی بر شفقت به خود^۵ اشاره کرد (مورلی، ترانو، کایننگهام و واگن^۶، ۲۰۱۶). شفقت به خود، در ارتباط بودن با درد و رنج خود به جای اجتناب و یا قطع ارتباط با آن، ایجاد تمایل به رفع آن رنج و مهربانی کردن با خود است. خودشفقتی همچنین شامل قضاوت‌های غیرواقعی نسبت به درد، بی‌کفایتی و شکست‌ها است، چرا که تجربه فردی بخشی از تجارب بزرگتر فرد است (نف و گرم^۷، ۲۰۱۷). شفقت مستلزم پاسخ‌های متعادل و ذهن‌آگاه در مقابل ناراحتی‌ها است نه اجتناب یا تقویت احساسات ناراحت کننده، همچنین خودشفقتی به جای دور شدن از روایت‌های مشکلات فردی و معایب، شامل حفظ متانت و قضاوت‌های عادلانه در مواجهه با تجربیات ناخوشایند و خوش‌بینی نسبت به زندگی در زمان حال است (نف و داهم^۸، ۲۰۱۷). شفقت به خود توانایی تبدیل درک، پذیرش، و عشق به شکل درونی است. بسیاری از مردم می‌توانند نسبت به دیگران شفقت نشان دهند، اما برای گسترش همان شفقت نسبت به خودشان دچار مشکل می‌شوند. مطالعات انجام شده نشان می‌دهند که زنان نسبت به مردان شفقت کمتری به خود نشان می‌دهند و این ممکن به این دلیل باشد که زنان اغلب نقش اجتماعی مراقبتی را به عهده دارند (جونز، ریس و کانی^۹، ۲۰۱۵).

در تحقیقی که توسط نف و براتوس^{۱۰} (۲۰۱۳) روی زوجین صورت گرفت، افرادی که نسبت به خود شفقت دارند توسط همسران خود بصورت افرادی دارای ارتباط هیجانی بیشتر، پذیرا تر توصیف می‌شوند، این افراد کنترل زیادی بر پرخاشگری فیزیکی و

1. Kaur & Junnarkar

2. Özyiğit

3. Carandang & Guda

4. Ranjan & Prasad

5. self- Compassion

6. Morley, Terranova, Cunningham & Vaughn

7. Neff & Germer

8. Knox

9. Jones, Rees & Dahm

10. Bratose

کلامی در رابطه شان دارند. همچنین همسران افرادی که خودشفقتی دارند همیشه از رابطه شان راضی تر هستند چون افراد دارای شفقت بر خود بیشتر نیازهای خود را برای مراقبت و حمایت محقق می کنند، منابع هیجانی بیشتری در دسترس دارند که نسبت به شریک زندگی خود دلسوزی می کنند. در یک مطالعه کروکر و سانویل^۱ (۲۰۰۸) نشان داده اند که افراد دارای شفقت به خود نسبت به دیگران، اهداف مهربانانه و شفقت ورزانه دارند. همچنین جکوبسون، ویلسون، کورز و کیلام^۲ (۲۰۱۸) و بایلاژین، روزن، استین، پاکوئ و پرز^۳ (۲۰۱۸) نیز اذعان می کنند برخورداری از شفقت به خود بر بهبود روابط زوجین مؤثر است. بنابراین مطالعه پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه آموزش مبتنی بر شفقت به خود نشان می دهد آموزش مبتنی بر شفقت به خود می تواند تأثیر بسزایی بر سازه‌های مثبت روانشناختی بگذارد. با توجه به این که مطالعات در این زمینه اغلب رابطه بین دو متغیر را سنجیده است و هیچ پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر متغیرهای صمیمیت و خرسندی زناشویی نپرداخته است. بنابراین این پژوهش در پی یافتن پاسخ این پرسش است که آیا آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر صمیمیت زناشویی و خرسندی زناشویی مؤثر است یا خیر؟

روش پژوهش

روش این پژوهش نیمه آزمایشی (پیش آزمون - پس آزمون باگروه کنترل) بود و جامعه آماری شامل کلیه کارکنان زن متاهل دانشگاه بوعلی سینای همدان سال ۱۳۹۷ به تعداد ۵۰۰ نفر بودند. نمونه آماری پژوهش بر اساس نظر دلور (۱۳۹۷) در نمونه های نیمه آزمایشی که حداقل تعداد ۱۵ نفر هر گروه کفایت می کند، محاسبه شد، بنابراین در این پژوهش نمونه پژوهش به شیوه نمونه گیری در دسترس به تعداد ۲۰ نفر در گروه آزمایش ۲۰ نفر در گروه کنترل انتخاب شد که بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. در این پژوهش داده ها با استفاده از پرسشنامه خرسندی زناشویی انریچ^۴ (۱۹۸۹) و پرسشنامه صمیمیت زناشویی^۵ باگاروزی^۶ (۲۰۰۱) بدست آمد.

پرسشنامه خرسندی زناشویی انریچ (۱۹۸۹): این آزمون توسط اولسون، فورنیر، دراکن، مک کوپین و بارنس^۷ (۱۹۸۹) ساخته شد. این پرسشنامه ۱۰ بعد تحریف آرمانی، خرسندی زناشویی، مسایل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش های مساوات طلبی را مورد سنجش قرار می دهد. السون و همکاران (۱۹۸۹) ضریب اعتبار این پرسشنامه را با ضریب آلفا ۰/۹۲ گزارش کرده اند. ضریب همبستگی این پرسشنامه با مقیاس های خرسندی خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ با مقیاس های خرسندی زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که نشانه روایی سازه آن است کلیه خرده مقیاس ها پرسشنامه زوج های راضی و ناراضی را متمایز می کند و این نشان می دهد که این پرسشنامه از روایی ملاک خوبی برخوردار است. برای خرده مقیاس های تحریف آرمانی، خرسندی زناشویی، مسایل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش های مساوات طلبی به ترتیب از این قرار است: ۰/۹۰، ۰/۸۱، ۰/۷۳، ۰/۶۸، ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۷۶، ۰/۴۸، ۰/۷۷، ۰/۷۱، ۰/۷۲. در ایران نیز سلیمانان، نوابی نژاد و فرزاد (۱۳۷۳) با انجام آزمون بر روی یک گروه ۱۱ نفره ضریب اعتبار آن را از طریق آلفای کرونباخ از ۰/۹۳ گزارش می کند.

^۱. Crocker & Canevello

^۲. Jacobson, Wilson, Kurz & Kellum

^۳. Baillargeon, Rosen, Steben, Pâquet & Perez

^۴. Enrich

^۵. Marital Intimacy Questionnaire

^۶. Bagarozzi

^۷. Olson, Fournier, Druckman, Mc Cubbin & Barnes

پرسشنامه صمیمیت زناشویی باگاروزی (۲۰۰۱): این پرسشنامه مشتمل بر ۴۱ سوال است و هدف آن ارزیابی ۸ بعد صمیمیت زناشویی (صمیمیت عاطفی، صمیمیت روانشناختی، صمیمیت عقلانی، صمیمیت جنسی، صمیمیت بدنی، صمیمیت معنوی، صمیمیت زیباشناختی، صمیمیت اجتماعی - تفریحی) است. در ایران اعتمادی (۱۳۸۴) پایایی کل این پرسشنامه را ۰/۹۴ و روایی همزمان را ۰/۵۸۰ گزارش کرده است. در مطالعه خمسه و حسینیان (۱۳۸۶)؛ به نقل از عدل، شفیع آبادی و پیرانی، (۱۳۹۵)، در تعیین پایایی پرسش نامه با روش بازآزمون، ضریب آلفای کرونباخ را برای صمیمیت عاطفی ۰/۸۹، صمیمیت روانشناختی ۰/۸۲، صمیمیت عقلانی ۰/۸۱، صمیمیت جنسی ۰/۹۱، صمیمیت اجتماعی - تفریحی ۰/۸۱، صمیمیت زیباشناختی ۰/۷۶، صمیمیت فیزیکی ۰/۸۰، صمیمیت معنوی ۰/۶۵ و کل پرسشنامه ۰/۸۲ به دست آمده است.

روش اجرا: پس از انتخاب نمونه پژوهش و جایگزین شدن تصادفی شرکت کننده ها در دو گروه آزمایش و کنترل، ابتدا از هر دو گروه پیش آزمون بعمل آمد، سپس گروه آزمایش مداخله درمان مبتنی بر شفقت به خود گیلبرت را به مدت ۸ جلسه، هر جلسه به مدت ۵۰ دقیقه دریافت کرد و گروه کنترل هیچ نوع مداخله ای دریافت نکرد، در نهایت از هر دو گروه پس آزمون بعمل آمد. جلسات مداخله بر اساس طرح ۸ جلسه ۵۰ دقیقه ای اجرا شد. خلاصه جلسات در جدول زیر آمده است:

جدول (۱) خلاصه جلسات مداخله شفقت به خود گیلبرت (۲۰۰۹)

(

جلسات	عنوان	توضیحات	تکلیف خانگی
جلسه اول	ایجاد ارتباط همکارانه	داشتن تعامل و فعالیت مشترک، داشتن آرمان و اهداف مشترک، داشتن احساس ما، پویایی گروه	تمرین تنفس آرام بخش ریتمیک
جلسه دوم	آموزش همدلی	نشان دادن نگرش غیر قضاوت گرایانه، یاری رساندن به اعضا، واکنش نشان دادن به هر اقدام طرد، یاری رسانی به یکدیگر	پاسخ به سؤالات چقدر به خودتان شفقت ورز هستید؟
جلسه سوم	شفقت به خود چیست؟	توضیح شفقت به خود و ابعاد و خصوصیات آن	شناسایی افکار و رفتار خود و احساسات مشفقانه با خود
جلسه چهارم	آموزش بخشایش	آموزش مفهوم بهشیاری، پذیرش اشتباهات و بخشیدن خود اشتراکات انسانی	تمرین بهشیاری در ردیابی افکار و احساسات
جلسه پنجم	معرفی تصویر پردازی ذهنی و منطق آن	آموزش تصویر پردازی و اجرای آن در گروه ۱- جهت گیری معطوف به حل مسأله ۲- آموزش مهارت های اجتماعی و جرات ورزی	تمرین تصویر پردازی ذهنی همراه با یک فرد شفقت ورز
جلسه ششم	پرورش خود شفقت ورز	آموزش خردتوانایی، گرمی و مسئولیت پذیری در ایجاد شفقت ورز	تصویر پردازی ذهنی خود شفقت ورز
جلسه هفتم	تمرکز بر خود شفقت- ورز و شناخت ابعاد مختلف آن	تمرین نوشتن نامه دلسوزانه به خود، تمرین دلسوزی به حال خود و تعلل و مسامحه، اسکن دلسوزانه بدن در گروه	تصویر پردازی ذهنی خود شفقت ورز
جلسه هشتم	یادآوری مهارت های شفقت	توضیح نقش شفقت در هدایت نحوه تفکر و واکنش های آموزش افکار و رفتار شفقت گر در مقابل انتقادگر مرور جلسات گذشته	ثبت روزانه ذهن شفقت ورز (افکار خودانتقادگر / افکار شفقت گرا رفتار شفقت گر).

یافته ها

در این بخش آمار توصیفی مربوط به نمرات خرسندی زناشویی و صمیمیت زناشویی آمده است.

جدول (۲) آماره‌های توصیفی نمره‌های خرسندی زناشویی و صمیمیت زناشویی در گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع متغیر	گروه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد
خرسندی زناشویی	آزمایش	۱۶۸,۵۵	۲۳,۸۴
	پس‌آزمون	۱۸۶,۵۵	۲۸,۷۳
کنترل	پیش‌آزمون	۱۶۹,۰۰	۲۹,۶۶
	پس‌آزمون	۱۶۳,۲۵	۲۷,۹۹
صمیمیت زناشویی	آزمایش	۱۷۰,۴۰	۱۱,۱۶
	پس‌آزمون	۱۸۴,۵۰	۱۴,۸۲
کنترل	پیش‌آزمون	۱۷۳,۳۰	۲۰,۷۱
	پس‌آزمون	۱۷۲,۶۰	۱۸,۶۳

با توجه به اطلاعات جدول جدول (۲)، میانگین خرسندی زناشویی گروه کنترل در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون ۵/۷۵ واحد کاهش داشته است. اما در گروه آزمایش میانگین نمرات در پس‌آزمون ۱۸ واحد افزایش داشته است. همچنین میانگین صمیمیت زناشویی گروه کنترل در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون ۰/۷ واحد کاهش داشته است. اما در گروه آزمایش میانگین نمرات در پس‌آزمون ۱۴/۱ واحد افزایش داشته است.

جدول (۳) نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر صمیمیت زناشویی و خرسندی زناشویی

آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	P	η^2
پیلایی	۰,۹۲۳**	۲,۲۴۸	۱۷	۶	۰,۰۴۱	۰,۹۲۳
لامبدای ویلکز	۰,۰۷۷**	۲,۲۴۸	۱۷	۶	۰,۰۴۱	۰,۹۲۳
هوتلینگ	۱۲,۰۲۳**	۲,۲۴۸	۱۷	۶	۰,۰۴۱	۰,۹۲۳
بزرگترین ریشه روی	۹,۰۱۱**	۲,۲۸	۱۷	۶	۰,۰۴۱	۰,۹۲۳

$P < ۰/۰۵$

با توجه به اطلاعات جدول (۳) مشاهده می‌شود که مقدار لامبدای ویلکز برابر با ۰/۰۷۷ و مقدار F بدست آمده در این آماره ۲/۲۴۸ است. سطح معنی‌داری این مقدار با درجه آزادی ۱۷ و ۶ کمتر از ۰/۰۵ است ($p < ۰/۰۵$). این امر نشان می‌دهد که بین افراد گروه‌های کنترل و آزمایش حداقل در یکی از صمیمیت زناشویی و خرسندی زناشویی تفاوت وجود دارد. با توجه به ضریب اتا، آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر صمیمیت زناشویی و خرسندی زناشویی به میزان ۰/۹۲ تأثیر دارد ($p < ۰/۰۵$).

جدول (۴) نتایج تحلیل کواریانس تفاوت نمرات صمیمیت زناشویی و خرسندی زناشویی

منبع تغییر	SS	df	MS	F	سطح معنی داری	ضریب اتا
صمیمیت زناشویی	۲۰,۳۵۸	۱	۲۰,۳۵۸	۸,۷۳۶	۰,۰۰۷	۰,۲۸۴
	۵,۹۴۱	۱	۵,۹۴۱	۷,۳۳۷	۰,۰۱۳	۰,۲۵۰
	۴,۹۹۱	۱	۴,۹۹۱	۱,۷۴۴	۰,۲۰۰	۰,۰۷۳
	۴۱,۷۰۲	۱	۴۱,۷۰۲	۲۴,۶۸۵	۰,۰۰۰	۰,۵۲۹
	۸,۳۵۸	۱	۸,۳۵۸	۶,۸۲۵	۰,۰۱۶	۰,۲۳۷
	۱,۰۳۰	۱	۱,۰۳۰	۰,۲۱۶	۰,۶۴۷	۰,۰۱۰
	۴,۱۲۵	۱	۴,۱۲۵	۰,۶۶۸	۰,۴۲۲	۰,۰۲۹
	۱۹,۶۹۲	۱	۱۹,۶۹۲	۱۲,۶۶۴	۰,۰۰۲	۰,۳۶۵
خرسندی زناشویی	۱,۳۹۸	۱	۱,۳۹۸	۰,۴۰۲	۰,۵۳۳	۰,۰۱۸
	۲,۱۲۶	۱	۲,۱۲۶	۰,۲۷۴	۰,۶۰۶	۰,۰۱۲
	۳۹,۸۸۳	۱	۳۹,۸۸۳	۴,۴۵۶	۰,۰۴۶	۰,۱۶۸
	۲۵,۵۵۶	۱	۲۵,۵۵۶	۳,۲۹۵	۰,۰۸۳	۰,۱۳۰
	۱۳,۵۵۰	۱	۱۳,۵۵۰	۴,۲۴۶	۰,۰۵۱	۰,۱۶۲
	۲۵,۳۵۰	۱	۲۵,۳۵۰	۳,۷۹۴	۰,۰۶۴	۰,۱۴۷
	۸۴,۹۸۵	۱	۸۴,۹۸۵	۱۲,۱۰۹	۰,۰۰۲	۰,۳۵۵
	۳۲,۹۵۴	۱	۳۲,۹۵۴	۷,۴۱۴	۰,۰۱۲	۰,۲۵۲
	۲۹,۹۸۹	۱	۲۹,۹۸۹	۵,۰۱۴	۰,۰۳۶	۰,۱۸۶

$P < 0/05$

نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش مبتنی بر شفقت به خود از بین مؤلفه‌های هشت گانه صمیمیت زناشویی بر پنج مؤلفه شامل صمیمیت روانی، صمیمیت عاطفی، صمیمیت جنسی، صمیمیت بدنی و صمیمیت اجتماعی تأثیر دارد. بر این اساس آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر افزایش سطح صمیمیت روانی به میزان ۲۸ درصد ($p < 0/01$)، بر صمیمیت عاطفی به میزان ۲۵ درصد ($p < 0/05$)، بر صمیمیت جنسی به میزان ۵۲ درصد ($p < 0/01$)، بر صمیمیت بدنی به میزان ۲۳ درصد ($p < 0/05$) و بر صمیمیت اجتماعی به میزان ۳۶ درصد ($p < 0/01$) تأثیر دارد. همچنین در مورد خرسندی زناشویی نیز نتایج نشان داد که از بین مؤلفه‌های نه گانه خرسندی زناشویی بر ۴ مؤلفه ارتباط زناشویی، ازدواج و فرزندان، اقوام و آشنایان و جهت‌گیری مذهبی تأثیر دارد. بر این اساس آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر افزایش میزان ارتباط زناشویی به میزان ۱۶ درصد ($p < 0/05$)، ازدواج و فرزندان به میزان ۳۵ درصد تأثیر دارد ($p < 0/01$)، اقوام و آشنایان به میزان ۲۵ درصد تأثیر دارد ($p < 0/05$) و بر جهت‌گیری مذهبی به میزان ۱۸ درصد تأثیر دارد ($p < 0/05$).

جدول (۵) نتایج میانگین تعدیل شده نمرات صمیمیت زناشویی

گروه	صمیمیت روانی	صمیمیت عاطفی	صمیمیت عقلانی	صمیمیت جنسی	صمیمیت بدنی	صمیمیت معنوی	صمیمیت زیباشناختی	صمیمیت اجتماعی
آزمایش	۲۲,۸۸	۲۲,۸۷	۲۱,۹۶	۲۳,۹۲	۲۲,۴۲	۲۵,۶۵	۲۲,۲۱	۲۳,۲۱
کنترل	۲۰,۴۲	۲۱,۵۳	۲۰,۷۴	۲۰,۳۸	۲۰,۸۳	۲۶,۲۰	۲۱,۰۹	۲۰,۷۹
آزمایش	۰,۴۸۲	۰,۲۸۴	۰,۵۳۵	۰,۴۱۱	۰,۳۵۰	۰,۶۹۱	۰,۷۸۵	۰,۳۹۴
کنترل	۰,۴۸۲	۰,۲۸۴	۰,۵۳۵	۰,۴۱۱	۰,۳۵۰	۰,۶۹۱	۰,۷۸۵	۰,۳۹۴

با توجه به اطلاعات جدول (۵) میانگین تعدیل شده نمرات صمیمیت روانی (۲۰/۴۲ و ۲۲/۸۸)، میانگین تعدیل شده نمرات صمیمیت عاطفی (۲۱/۵۳ و ۲۲/۸۷)، میانگین تعدیل شده نمرات صمیمیت عقلانی (۲۰/۷۴ و ۲۱/۹۶)، میانگین تعدیل شده نمرات صمیمیت جنسی (۲۰/۳۸ و ۲۳/۹۲)، میانگین تعدیل شده نمرات صمیمیت بدنی (۲۰/۸۳ و ۲۲/۴۲)، میانگین تعدیل شده نمرات صمیمیت زیباشناختی (۲۱/۰۹ و ۲۲/۲۱) و میانگین تعدیل شده نمرات صمیمیت اجتماعی (۲۰/۷۹ و ۲۳/۲۱) در گروه آزمایش بیشتر از کنترل و میانگین تعدیل شده نمرات صمیمیت معنوی (۲۵/۶۵ و ۲۶/۲۰) در گروه کنترل بیشتر از گروه آزمایش است. بنابراین، می‌توان گفت آموزش مبتنی بر شفقت به خود افزایش بهبود مؤلفه‌های صمیمیت روانی، عاطفی، عقلانی، جنسی، بدنی، زیباشناختی و اجتماعی مؤثر است.

جدول (۶) میانگین تعدیل شده نمرات خرسندی زناشویی

متغیر	گروه	موضوعات شخصی	حل تعارض	ارتباط زناشویی	مدیریت مالی	اوقات فراغت	روابط جنسی	ازدواج و فرزندان	اقوام و آشنایان	جهت-گیری مذهبی
میانگین	کنترل	۱۸,۷۰	۲۶,۲۵	۲۰,۰۵	۱۹,۷۱	۱۸,۴۱	۱۹,۳۸	۲۱,۳۰	۲۱,۱۷	۲۱,۷۵
	آزمایش	۱۸,۰۵	۲۵,۴۵	۱۶,۶۰	۱۶,۹۴	۱۶,۳۹	۱۶,۶۲	۱۶,۲۵	۱۸,۰۳	۱۸,۷۵
انحراف معیار	کنترل	۰,۵۸۹	۰,۸۷۹	۰,۹۴۵	۰,۸۸۰	۰,۵۶۴	۰,۸۱۷	۰,۸۳۷	۰,۶۶۶	۰,۷۷۳
	آزمایش	۰,۵۸۹	۰,۸۷۹	۰,۹۴۵	۰,۸۸۰	۰,۵۶۴	۰,۸۱۷	۰,۸۳۷	۰,۶۶۶	۰,۷۷۳

با توجه به اطلاعات جدول (۶) میانگین تعدیل شده نمرات حل تعارض (۲۵/۴۵ و ۲۶/۲۵)، میانگین تعدیل شده نمرات ارتباط زناشویی (۱۶/۶۰ و ۲۰/۰۵)، میانگین تعدیل شده نمرات مدیریت مالی (۱۶/۹۴ و ۱۹/۷۱)، میانگین تعدیل شده نمرات فعالیت‌های اوقات فراغت (۱۶/۳۹ و ۱۸/۴۱)، میانگین تعدیل شده نمرات روابط جنسی (۱۶/۶۲ و ۱۹/۳۸)، میانگین تعدیل شده نمرات ازدواج و فرزندان (۱۶/۲۵ و ۲۱/۳۰) و میانگین تعدیل شده نمرات اقوام و آشنایان (۱۸/۰۳ و ۲۱/۱۷) و میانگین تعدیل شده نمرات جهت‌گیری مذهبی (۱۸/۷۵ و ۲۱/۷۵) در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل و میانگین تعدیل شده نمرات موضوعات شخصی (۱۸/۰۵ و ۱۸/۷۰) در گروه کنترل بیشتر از آزمایش است. بنابراین، آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر افزایش بهبود مؤلفه‌های حل تعارض، ارتباط زناشویی، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، اقوام و آشنایان و جهت‌گیری مذهبی مؤثر است.

بحث و نتیجه گیری

اولین یافته پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر افزایش میزان صمیمیت زناشویی و مؤلفه‌های صمیمیت روانی، صمیمیت عاطفی، صمیمیت جنسی، صمیمیت بدنی و صمیمیت اجتماعی تأثیر دارد. این یافته با پژوهش‌های صورت گرفته توسط ذاکری، صفاریان طوسی و نجات (۱۳۹۷)، دشت بزرگی، عسگری و عسگری (۱۳۹۶)، چلداوی (۱۳۹۶)، شفیعی و جزایری (۱۳۹۶)، جکوبسون و همکاران (۲۰۱۸) و شاپیرو، براون، تورسن و پلانت^۱ (۲۰۱۱) همخوانی دارد. دشت بزرگی و همکاران (۱۳۹۶) نشان دادند که آموزش شفقت به خود باعث افزایش نگرش‌های صمیمانه و کاهش میل به طلاق زنان شد. شفیعی و جزایری (۱۳۹۶) نشان دادند شفقت به خود پیش‌بینی کننده شادمانی زناشویی است. نتایج حاصل از پژوهش جکوبسون و همکاران (۲۰۱۸) نیز نشان داد که بین کیفیت روابط زوجین و خودشفقتی به طور مثبتی همبستگی وجود دارد. پژوهش شاپیرو و همکاران (۲۰۱۱) نیز نشان داد که ذهن آگاهی می‌تواند منجر به تنظیم واکنش‌های افراد در شرایط استرس‌زا شود. این فرایند می‌تواند به افراد در کاهش سطح فشار روانی، بهبود امید در روابط، افزایش میزان همدلی در روابط صمیمی، افزایش صمیمیت در روابط و نهایتاً بهبود صمیمیت زناشویی کمک کند. در تبیین نتیجه حاصل از این فرضیه باید گفت که تغییر در شرایط روانی یکی از زوجین می‌تواند کل رابطه زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد. چراکه یکی از منابع مهم رضایت زناشویی میزان حمایتی است که زنان متاهل از شوهران خود دریافت می‌کنند. در این شرایط آموزش خود شفقتی به زنان باعث بهبود وضعیت رابطه زوجین شده است. زنان متاهل در شرایط استرس‌زا و فشار آور زندگی با افزایش ارتباط و تقویت احساس تعلق به همسر بتوانند از منابع حمایتی وی استفاده کنند و از این طریق رضایت زناشویی خود را افزایش دهند. تحمل فشار روانی به عدم انتقال آن به خانواده یکی از مواردی است که می‌تواند این فرایند را توجیه کند. آموزش شفقت به زنان کمک کرد تا بتوانند شرایط فشار روانی را تحمل کرده و برای فرار از آن یا کاهش احساس تنهایی ناشی از خودانتقادی دیگران را مقصر ندانند. این تغییر در رفتار می‌تواند به وضوح تعارضات زوجین را کاهش دهد و موجب بهبود صمیمیت زناشویی شود. سه مؤلفه انزوا، قضاوت در مورد خود و همانندسازی افراطی می‌تواند منجر به بروز نشخوار فکری شده که این غرق شدن در افکار مانع صمیمیت مطلوب در رابطه شود (نف و بریتواس، ۲۰۱۲). مؤلفه‌های مهربانی با خود، توجه به اشتراکات انسانی و به‌بیشاری که در آموزش‌های شفقت ارائه شده است منجر به حمایت از فرد در مقابل نقایص و اشتباهات می‌شود. اشتراکات انسانی این اصل را آموزش می‌دهد که همه انسان‌ها رفتارهای ناقص بسیاری دارند؛ هر فردی ناتوان است، اشتباه می‌کند و در رفتارهای ناکارآمد مشارکت می‌کند. همه‌ی ما به چیزهایی که نمی‌توانیم داشته باشیم می‌رسیم، و باید در حضور تجربه‌های دشواری که نامیدانه می‌خواهیم از آن جلوگیری کنیم، باقی بمانیم (نف و گرمر، ۲۰۱۷؛ به نقل از مکرانسیکی، ۲۰۱۲). به‌بیشاری با جلوگیری از اشغال ذهن توسط تجارب ناخوشایند نادیده گرفته شده از طریق آگاهی از هیجان‌ها و زندگی در لحظه اکنون منجر به پدید آیی قابلیت‌های شناختی در افراد می‌شود. در نهایت آموزش مهربانی با خود نیز توانسته است با جلوگیری از قضاوت‌های ناخوشایند افراطی در مورد خود سبب پرورش احساس محبت به خود شود. فردی که این آموزش‌ها را دریافت می‌کند و میزان بالایی از مؤلفه‌های شفقت به خود را تجربه می‌کند می‌تواند نسبت به دیگران از جمله همسر نیز این مؤلفه‌ها را تجربه کند. این توانمندی‌ها در ارتباط با همسر می‌تواند اعتماد به نفس و قدرت کنترل و مدیریت هیجان‌های خود را افزایش دهد که منجر به رفتارهای سازنده و بهبود ارتباطات بین فردی و افزایش صمیمیت زناشویی شود.

¹. Shapiro, Brown, Thoresen & Plante

از آنجایی که شفقت خود نیازمند آگاهی هشیار از هیجان‌های خود است، دیگر از احساس‌های دردناک و ناراحت‌کننده اجتناب نمی‌شود، بلکه فرد با مهربانی، فهم و احساس اشتراکات انسانی، به آنها نزدیک می‌شود؛ بنابراین هیجان‌های منفی به حالت احساسی مثبت تری تبدیل می‌شوند و به فرد فرصت درک دقیق‌تر شرایط و انتخاب کارهای مؤثر برای تغییر خود یا شرایط به صورت اثربخش و مناسب می‌دهد (بنت-گلن، ۲۰۰۱، به نقل از غفاریان و خیاطان، ۱۳۹۷). طبق دیدگاه نف (۲۰۱۱) در شفقت به خود افراد یاد می‌گیرند تجربه‌های جدیدی به کار بگیرند، این امر موجب منظم‌تر شدن فعالیت‌ها و یادگیری رفتارهای جایگزین و سازگارانه‌تر می‌شود، این منجر به افزایش توانایی نظارت بر هیجان‌های خود و استفاده ماهرانه از این اطلاعات جهت هدایت افکار و اعمال فرد می‌شود (حیدری و ابوئی مهریزی، ۱۳۹۸). همچنین بر اساس پژوهش‌های نف و پومیر (۲۰۱۳)، انعطاف‌پذیری هیجانی حاصل از شفقت به خود سبب می‌شود فرد در مواجهه به تعارضاتی که در روابطش به وجود می‌آید پاسخ‌های سازنده‌تری نسبت به کسانی که شفقت به خود ندارند ارائه دهد. این پاسخ‌های سازنده به خصوص در شرایط تعارض می‌تواند زمینه‌ساز شکل‌گیری صمیمیت بیشتر در روابط زناشویی شود.

دیگر یافته پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر خرسندی زناشویی و مؤلفه‌های ارتباط زناشویی، ازدواج و فرزندان، اقوام و آشنایان و جهت‌گیری مذهبی تأثیر دارد. این یافته نیز با پژوهش‌های صورت گرفته توسط جکوبسون و همکاران (۲۰۱۸)، بایلازین و همکاران (۲۰۱۸)، یانگ، ژانگ و کو^۱ (۲۰۱۶) و نف و بریتواس (۲۰۱۲) همسو و همخوان است. پژوهش دشت بزرگی (۱۳۹۶) نشان داد مداخله مبتنی بر شفقت خود بر احساس تنهایی و تنظیم هیجانی زنان مؤثر است. پژوهش جکوبسون و همکاران (۲۰۱۸) حاکی از وجود رابطه بین کیفیت روابط زوجین و خودشفقتی بود. یانگ و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد خودشفقتی با امید و رضایت از زندگی زوجین رابطه مثبت دارد. پژوهش نف و بریتواس (۲۰۱۲) بیان می‌کند آموزش خودشفقتی قوی‌ترین پیش-بینی‌کننده رفتار مثبت در روابط عاطفی است.

در تبیین این یافته باید گفت که یکی از علاقمندی‌های همیشگی روانشناسی در طول زمان، چگونگی تأثیر احساسات افراد در مورد خودشان بر رفتارهای بین فردی و روابط زناشویی بوده است. اینکه آیا پذیرش خود بعنوان فردی ارزشمند، دوست‌داشتنی و قابل احترام می‌تواند نقشی در رضایت از زندگی یا رضایت از زندگی زناشویی داشته باشد یا خیر. در این زمینه یافته‌ها نشان داد که آموزش شفقت به زنان باعث شده است که این زنان اشتیاق بیشتری برای مراقبت از خود و سامان دادن به شرایط زندگی در جهت اهداف خود داشته باشند. این زنان احساس انسجام بسیار بالاتری را در جلسات پایانی مداخله گزارش می‌کردند و تمایل بیشتری داشتند که سهم بیشتری از مسئولیت‌های زندگی زناشویی را به منظور حفظ و پایداری رابطه زناشویی بر عهده بگیرند. همچنین احساس قدردانی از خود و همسر، توجه به نقطه قوت‌های خود، همسر و زندگی مشترک و توجه به اهمیت رابطه زناشویی باعث شد که این زنان تمایل بالایی به فداکاری، بخشش و قدردانی پیدا کنند. در این حالت تغییر بسیار مهمی که برای زنان اتفاق افتاد این بود که آن‌ها توانسته بودند اولاً با ادراکی از انسجام زندگی خود اهداف واضح‌تری از رابطه زناشویی را برای خود ترسی کنند؛ ثانیاً بین اهداف خود و شریک زندگی ارتباط برقرار نمایند. این فرایند به شدت توانسته بود بر جنبه شناختی رضایت زناشویی آن‌ها تأثیر گذار باشد.

همچنین آموزش مبتنی بر شفقت به خود توانست بر ادراک استرس زنان تأثیر گذار باشد، آموزش‌های مربوط به به‌هشیاری، ذهن آگاهی یک عمل خود توانمندساز است که آثار مثبتی همچون روشن‌اندیشی، متانت، محبت، خوش‌قلبی و سرسختی روانی در فرد ایجاد می‌کند و بر عواطف مثبت و روش‌های حل مسئله اثر می‌گذارد. در این زمینه نف (۲۰۰۳) بیان کرده‌است که به‌هشیاری در

¹. Yang, Zhang & Kou

کنار تعادل بین افکار و احساسات و دوری از همانند سازی افراطی می‌تواند خودتنظیمی هیجانی بسیار را در افراد بهبود بخشد. این توانایی با توانایی درک و تحمل احساسات و تجربیات آسیب‌زا و ناخوشایند، توانایی تنظیم شناختی هیجانی‌ها و نهایتاً تعدیل هیجان‌های منفی و افزایش هیجان‌های مثبت می‌شود. توانایی به‌شیری در شناساندن هیجان‌ها و افزایش بینش به کارکرد هیجان‌های منفی منجر به خودآگاهی هیجانی بالاتر شده که این اولین قدم در مدیریت و تنظیم هیجان‌های منفی است. این توانایی موجب شد که زنان احساسات ناخوشایند را کمتر در خود پرورش دهند، کمتر افکار منفی را نمایند با این احساسات را نشخوار کنند و مدت زمان کمتری درگیر این شرایط ناراحت‌کننده باشند. این حالت زنان را آماده برقراری ارتباط با لحظه اکنون کرده و آن‌ها در حل مسائل زناشویی و ارتباطات بین‌فردیشان را کارآمدتر کرده است.

در این حالت توانمندی شفقت به خود مانند سپری در مقابل اتفاقات مخرب زندگی زناشویی عمل می‌کند. عدم قضاوت خود در شرایط بروز تعارضات زناشویی می‌تواند منجر به پذیرش راحت‌تر اتفاقات دردناک شده و راه را برای بررسی روشن‌بینانه و به دور از قضاوت منفی وقایع فراهم می‌کند. چون افرادی که از شفقت به خود برخوردار هستند، خودشان را به عنوان یک فرد دارای نقص دیده و پذیرفته‌اند، توانایی پذیرش محدودیت‌های همسرشان را نیز دارند. این ارزیابی‌های واقع‌بینانه می‌تواند رفتارهای دقیق و سازنده مبتنی بر توانمندی‌های واقعی شخص را بنا نهد. بر این اساس این زنانی که تحت آموزش‌های شفقت به خود قرار گرفته‌اند توانسته‌اند مسئولیت بیشتری در حل تعارضات به‌عهده بگیرند. بنابراین با آموزش مبتنی بر شفقت به خود، می‌توان میزان صمیمیت زناشویی و خرسندی زناشویی را افزایش داد.

از محدودیت‌های پژوهش می‌توان به محدود بودن جامعه آماری به کارکنان زن متاهل دانشگاه بوعلی سینا است، که این مسأله مانع از تعمیم نتایج به سایر کارکنان زن دانشگاه می‌شود، همچنین محدود بودن جامعه آماری به زنان باعث می‌شود تعمیم یافته‌ها به مردان با محدودیت مواجه شود، از دیگر محدودیت‌ها عدم وجود مرحله پیگیری به دلیل محدود بودن نیمسال تحصیلی بود. نیز تداخل ساعت برگزاری آموزش مبتنی بر شفقت به خود با ساعات اداری کارکنان بود، که ممکن است بر روی نتایج داده‌ها تأثیر داشته باشد.

منابع

- اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه اثر بخش رویکرد روانی - آموزشی مبتنی بر شناختی - رفتاری و ارتباط درمانی بر صمیمیت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان. **رساله دکتری دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم**.
- بلیاد، محمدرضا؛ ناهیدپور، فرزانه؛ آزادی، شهذخت. (۱۳۹۶). بررسی نقش واسطه‌ای تمایز یافتگی در ارتباط میان افسردگی و رضایت زناشویی زنان. **مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی**، ۸ (۲۷)، ۱۰۹-۱۲۶.
- چلداوی، رحیم. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر افسردگی، اضطراب، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سازگاری پس از طلاق زنان طلاق گرفته شهر اهواز: پژوهش تک‌موردی. **پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده. دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی**.
- حیدری، پویا؛ ابوتی مهریزی، حامد. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای خود دلسوزی در رابطه با تنظیم هیجانی و سازگاری روانی و اجتماعی با خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری. **فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی**، ۱۴ (۵۶)، ۱۶۹-۱۹۰.
- خمسه، اکرم؛ حسینیان، سیمین. (۱۳۸۷). بررسی تفاوت‌های جنسیتی بین ابعاد مختلف صمیمیت در دانشجویان متاهل. **مجله مطالعات زنان**، ۶ (۱)، ۳۵-۵۲.

- دشت بزرگی، زهرا؛ عسگری، مهرانا؛ عسگری، پرویز. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش شفقت خود بر میل به طلاق و نگرش‌های صمیمانه زنان متأهل مراجعه کننده به مرکز مشاوره خانواده. **دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی**، ۱۸ (۱)، ۳۸-۴۵.
- سلیمانیان، علی اکبر؛ نوایی نژاد، شکوه؛ فرزاد، ولی اله. (۱۳۷۳). تعیین اثر بخشی مشاوره انگیزشی نظام مند گروهی (SMC) بر کاهش آشفته‌گی زناشویی. **تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره**، ۴ (۱۶)، ۹-۳۴.
- غفاریان، حدیثه؛ خیاطان، فلور. (۱۳۹۷). تاثیر آموزش درمان مبتنی بر شفقت بر خودپنداره و ابراز وجود دانش آموزان دختر دوره اول دبیرستان. **دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی**، ۱۹ (۱)، ۲۶-۳۴.
- نعمتی سوگلی تپه، فاطمه. (۱۳۹۸). کارآمدی برنامه آموزش غنی سازی با رویکرد متمرکز بر هیجان بر صمیمیت زوجین در دانشجویان متأهل. **فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی**، ۱۴ (۵۴)، ۸-۱.

- Azeez, A. (2013). Employed women and Marital Satisfaction: A Study among female Nurses, *International Journal of Management and Social Science Research (IJMSSR)*, 2 (11), 17-22.
- Bagarozzi, D. A. (2001). *Enhancing intimacy in marriage: A clinician handbook*. Brunner-Routledge.
- Baillargeon, S., Rosen, N., Steben, M., Pâquet, M., & Perez, M. (2018). Does Self-compassion Benefit Couples Coping With Vulvodinia? Associations With Psychological, Sexual, and Relationship Adjustment. *Wolters Kluwer Health, Inc*, 34 (7), 629- 637.
- Carandang, M. N. S., & Guda, I. V. P. (2015). Indicators of marital satisfaction of Batangueño couples: Components of love and the other external factors in marriage. *International Journal of Information and Education Technology*, 5(1), 60-67.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 555.
- Hasson-Ohayon, I., Ben-Pazi, A., Silberg, T., Pijnenborg, G., Goldzweig, G. (2018). The mediating role of parental satisfaction between marital satisfaction and perceived family burden among parents of children with psychiatric disorders, *Psychiatry Research*, (5), 1-25.
- Hilpert, P., Randall, A. K., Sorokowski, P., Atkins, D. C. (2016). The associations of dyadic coping and relationship satisfaction vary between and within Nations: a 35-Nation Study. *Front. Psychol.*, (7), 1106- 1110.
- Holland, K., Lee, J., Marshak, H., Martin, L. (2017). Spiritual Intimacy, Marital Intimacy, and Physical/Psychological Well-Being: Spiritual Meaning as a Mediator. *Psycholog Relig Spiritual*, 8(3), 218-227.
- Jackson, G., Krull, J., Bradebry, T., & Karney, B. (2017). Household Income and Trajectories of Marital Satisfaction in Early Marriage. *Journal of marriage and family*, 79 (3), 690-704.
- Jacobson, E., Wilson, K., Kurz, S., & Kellum, K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, (8), 69-73.
- Jones, AL., Rees, CS., Kane, RT. (2015). Self-Compassion, Emotion Regulation and Stress among Australian Psychologists: Testing an Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. *plos one*, 10(7). 1-19.
- Kaur, J., Junnarkar, M. (2017). Emotional Intelligence and Intimacy in relationships. *The International Journal of Indian Psychology*, 4 (3), 27-35.
- Morley, R., Terranova, V., Cunningham, S., & Vaughn, T. (2016). The Role that Self-Compassion and Self-Control play in Hostility provoked from a Negative Life Event. *The International Journal of Indian Psychology*, 3 (2), 1-17.
- 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.
- Neff, K. D. & Germer, C. (2017). *Self-Compassion and Psychological Wellbeing*. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27. Oxford University Press.
- Neff, K., & Beretvas, N. (2012). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, (2), 1-21.
- Olson, D. H., Fournier, D. G., Druckman, J. M., McCubbin, H. I., & Barnes, H. L. (1989). Families. California: Sage Publication Inc. Relationships. *Journal of Positive Sexuality*, 3(2), 27- 31.

- Özyiğit, M. (2017). The Meaning of Marriage According to University Students: A Phenomenological Study, *Educational Sciences: Theory & Practice*, (17), 679–711.
- Ranjan, R., and Prasad, T. (2013) Literature Review Report on work –life balance of Loco- Pilots (Railways Drivers) in India. *European Journal of Business and Management*, 19 (5), 120-145.
- Robins, N. (2015). Of Love and Loathing: Marital Life, Strife, and Intimacy in the Colonial Andes, 1750–1825. *The American Historical Review*, 122 (1), 221-222.
- Sapna (2016). Satisfaction Level of Worker to Welfare Law. *International Journal of Science Technology and Management*, 5 (1), 10-22.
- Shapiro, S. L., Brown, K., Thoresen, C., & Plante, T. G. (2011). The moderation of mind fullness based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 267-277.
- Sheng Lee, W., McKinnish, T. (2017). The Marital Satisfaction of Differently-Aged Couples. *Schaumburg-Lippe-Strabe*, 5 (9), 1-45.
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, (98), 91-95.

Effect of Self-Compassion Training on Marital Intimacy and Marital Satisfaction in Married Female

Rezaei Vala, M¹ & Yarmohamadi Vassel, M²

*1- M.A, Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad university, Hamadan, Iran
(corresponding author; m_raziy@yahoo.com)

2- PhD, Associate Professor, Department of Psychology, Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of self-compassion training on marital intimacy and marital satisfaction in married female. The method of this study is quasi-experimental, The study population included married female of Bu Ali Sina University of Hamedan. Using convenience sampling method, 40 subjects were selected, and were randomly assigned in two experimental and control groups. The experimental group received self-compassion-based treatment and the control group did not receive any intervention. In this study, data were collected using Enrich Marital Satisfaction (1989) and Bagarozzi Marital Intimacy questionnaire (2001). Data were analyzed using Multivariate and Univariate Analysis of Covariance. Findings showed that self-compassion-based training was effective in increasing the level of marital intimacy, components of psychological intimacy, emotional intimacy, sexual intimacy, physical intimacy and social intimacy. Self-compassion training was also effective in increasing marital satisfaction and the components of marital relationship, marriage and children, relatives, and religious orientation. Therefore, self-compassion training increases marital intimacy and marital satisfaction.

Keywords: Self-Compassion; Marital Intimacy; Marital Satisfaction