

Biannual Journal of Applied Counseling (JAC)
2022, 12(2), 77- 94
Received: 08 Dec 2020
Accepted: 04 Mar 2023
DOI: 10.22055/jac.2023.36003.1771
Original Article

دوفصلنامه مشاوره کاربردی
دانشگاه شهید چمران اهواز
۷۷-۹۴، ۱۲ (۲)، ۱۴۰۱
دریافت: ۱۳۹۹/۰۹/۱۸
پذیرش: ۱۴۰۱/۱۲/۱۳
نوع مقاله: پژوهشی اصیل



The Moderating Role of Self-Compassion and Forgiveness in the Relationship of Marital Conflicts and Interactions With Quality of Marital Life

Fateme Amiri Murchegani¹, Abbas Amanuelahi², GholamReza Rajabi³

1. M.A. Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran
2. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran (Corresponding Author)
a.amanelahi@scu.ac.ir
3. Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

Abstract

Quality of Marital Life have a significant impact on mental, family, and even physical health of the individual and it is essential to identify the factors influencing them. The present study aimed to investigate the moderating role of self-compassion and forgiveness in the relationship between couples' conflicts as well as their interactions and the quality of marital life in married employees of Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences. This study was a descriptive-correlational one. The statistical population included all married employees of Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences among whom 200 individuals were selected using convenience sampling method. The Quality of Marriage Index (QMI), Heartland Forgiveness Scale (HFS), Texas Tech Relationship Interaction Scale (TTRIS), Marital Conflict Questionnaire (MCQ), and Self-Compassion Scale-Short Form (SCS-SF) were used collect data. Pearson correlation coefficient as well as multiple and interaction regression were used to analyze the data. The results of the statistical analysis revealed that self-compassion and forgiveness moderate the relationship between couples' conflict and the quality of marital life. Self-compassion and forgiveness also moderate the relationship between couples' interactions and the quality of marital life. It can be concluded that self-compassion and forgiveness play a significant role in the quality of marital life.

Keywords: Marital conflicts, Marital interactions, Quality of Life, Self-compassion, Forgiveness

Extended Abstract

Introduction

Tripathi (2018) believed a higher quality of life allows a person to move towards achieving their goals and experience more optimism, self-efficacy and physical well-being. Accordingly, families with a higher quality of family life will perform better in various aspects of their life and will have more power to deal effectively with problems and stress (Sohrabi et al., 2016).

One of the most important aspects of quality of life is the quality of marital life (Zeren et al., 2019). The quality of marital life is associated with high levels of psychological well-being and life expectancy (Mernitz & Dush, 2016), lower levels of depression and alcoholism (Birditt et al., 2019), and a tendency to be happy and to enjoy the life (Lawrence et al., 2019).

According to Robles et al.(2014), quality of marital life is the output of a set of factors, such as successful conflict resolution, or success in performing activities related to happiness in the marriage process. In fact, the quality of marital life provides a general assessment of the current state of the relationship. Various communication factors including marital conflicts (Mousavi, 2016) and marital interactions (Sadat Javadi et al., 2015) as well as individual factors including self-compassion (Mahmoudpour et al., 2018) and forgiveness (Zahed et al., 2015) are related to the quality of marital life.

Marital conflicts can reduce couples' happiness and quality of marital life. Moreover, marital conflicts can lead to the couples' anger and resentment which would negatively affect their marital life (Movahedi & Mirza Hosseini, 2017). Previous studies showed conflict is the main cause of emotional divorce which in addition to couples, affects the whole family. Conflicts between couples are associated with mental health problems such as depression, alcoholism, addiction, and eating disorders as well as physical illnesses such as heart problems and chronic pain (Safaei Rad & Varastehfar, 2013). Previous research findings indicated that constructive interactions and relationships between couples facilitate the desired quality of marital life when facing conflicts (Hou et al., 2018). These positive interactions include problem solving, supporting each other, and expressing emotions. Positive and constructive interactions lead to the growth and development of a long-term healthy relationship (Bean et al., 2019).

One of the individual factors that can affect the relationship and quality of life is self-compassion. Self-compassion is a moderate emotional response to negative events that helps people to more accurately assess themselves and their life experiences. It also reduces grief and anxiety reactions to natural as well as imaginary and real negative events (Neff, 2003). People with high self-compassion report happiness, optimism, life satisfaction, greater intrinsic motivation, as well as higher levels of emotional intelligence, coping skills, intelligence, and flexibility than those who are highly critical of themselves (Neff & Kirkpatrick, 2007).

Forgiveness is another individual factor in the quality of marital life (Bean et al., 2019). Theorists believe that forgiveness represents the replacement of negative emotions with positive ones, such as compassion and benevolence (Fincham & Way, 2019). Couple forgiveness is a potential tool for reconciliation, hence forgiveness can have significant applications for a long-term relationship and patterns of short-term interactions (Fincham et al., 2004). Therefore, this study aimed to investigate the moderating role of self-compassion and forgiveness in the relationship of marital conflicts and marital interactions with quality of marital life in married employees of Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences.

Methods

The present study was a descriptive-correlational one. The statistical population of this study included all married employees of Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences from among whom 200 participants were selected using convenience sampling method. The inclusion criteria were having at least one child, being married for 1 to 25 years, having at least a high school diploma, and not having an emotional illness. Among the participants, 82 (41%) were female and 118 (59%) were male. The mean age of the participants was 33.76 ± 5.51 within a range of 23 to 46 years. The mean duration of marriage was 8.63 ± 5.46 within a range of 1 to 23 years and the mean work experience was 8.57 ± 5.49 years within a range of 1 to 27 years. Besides, 54 (27%) employees had an associate degree, 131 (65.5%) had a bachelor's degree, 14 (7%) had a master's degree, and 1 (0.5%) had a PhD degree.

Instruments

Quality of Marriage Index (QMI): This tool was made by Norton (1983) and was used for the first time in Iran by Amanelahi et al. (2016). The QMI is a brief self-report instrument that measures marital quality. The scale consists of 6 positively worded items with the first five ones rated on a 7 point Likert scale and the last

item on a 10-point Likert scale. The total score ranges from 6 to 45, with higher scores reflecting better marital quality. Fincham et al (2002) reported the reliability of this index using the Cronbach's alpha method as 0.96 for both men and women. Schnurman-Crook (2001) reported the reliability of this index using the internal consistency method (Cronbach's alpha) as 0.97. In the study by Khojasteh-Mehr et al (2010) .ENRICH marital satisfaction (EMS) scale was used to evaluate the construct validity of this index and its construct validity coefficient was reported to be 0.77 which was significant ($P < 0.01$). In the present study, the Cronbach's alpha coefficient of this index was 0.81.

Heartland Forgiveness Scale (HFS) :This scale was developed and used by Thompson et al. (2005) to measure forgiveness. The Heartland Forgiveness Scale (HFS) is an 18-item, self-report questionnaire designed to assess a person's dispositional forgiveness (i.e., one's general tendency to be forgiving), rather than forgiveness of a particular event or person. The HFS consists of items that reflect a person's tendency to forgive him or herself, other people, and situations that are beyond anyone's control (e.g., a natural disaster). Four scores are calculated in the HFS. one for the total HFS and three for each of the HFS subscales (HFS Forgiveness of Self subscale, HFS Forgiveness of Others subscale, and HFS Forgiveness of Situations subscale). The total HFS score ranges from 18 to 126 and the scores for the three HFS subscales range from 6 to 42. Hashemi Sheikh Shobani et al., (2010) reported Cronbach's alpha coefficient of the whole scale as 0.83 and that of its subscales between 0.56 and 0.84. In the present study, the Cronbach's alpha coefficient of this scale was 0.89.

Texas Tech Relationship Interaction Scale (TTRIS): This scale is designed to measure the participatory behaviors of couples. TTRIS is a 36-item scale with 6 subscales of (1) Salutary Recognition, (2) Ego-Building Comments, (3) Expanding Shared Memories, (4) Exciting Activities, (5) Feedback, and (6) Small-Talk. The items are scored on a 6-point Likert scale (from 1 = strongly disagree to 6 = strongly agree). The content validity of this scale has been confirmed. Mousavi (2016) reported the reliability of subscales of this scale using Cronbach's alpha between 0.53 to 0.91. In the present study the Cronbach's alpha was calculated as 0.87.

Marital Conflict Questionnaire (MCQ): This questionnaire was developed by Sanaei & Barati (2000) and includes 42 questions and 6 factors: (1) cooperation reduction, (2) reduced sexual relationship, (3) increased emotional reactions, (4) increased child support, (5) increased relations with relatives, and (6) decreased relations with spouse's relatives and friends .The questionnaire is scored on a 5-point Likert scale (from 1 = always to 5 = never). The total score ranges from 42 to 210, with a higher score indicating more conflict. Motahari et al., (2013) reported the reliability of this questionnaire using Cronbach's alpha method as 0.92. In the present study, Cronbach's alpha of this questionnaire was calculated as 0.88.

Self-Compassion Scale Short Form (SCS-SF): The scale was developed by Raes et al (2011). and includes 12 sections and six components of self-kindness versus self-judgment, common humanity versus isolation, and mindfulness versus over-identification. The questions are rated on a 5-point Likert scale (from 1 = never to 5 = always) where a higher score indicates a higher level of compassion. Raes et al. (2011) reported Cronbach's alpha coefficient of the main scale as 0.90 and of its six subscales from 0.71 to 0.83. The Cronbach's alpha coefficient of the short form of the scale and its subscales was also reported from 0.55 to 0.81. In the present study, the Cronbach's alpha coefficient of this scale was 0.89.

Data analysis

Data were analyzed using Pearson correlation coefficient, multiple regression, and interaction regression. Data analysis was performed using SPSS software (version 25).

Results

Table 1 shows the results of descriptive statistics for the research variables.

Table 1
Descriptive statistics of research variables (n = 200)

variable	M	SD	Min	Max
Quality of Marital Life	18.47	5.05	8	29
Marital Conflicts	114.84	29.84	48	172
Marital Interactions	132.49	44.44	41	213
Self-Compassion	32.80	6.08	18	45
Forgiveness	62.07	16.39	25	109

As depicted in Table 1, the results of this study showed that the mean of the participants' scores was 18.47±5.05 for the quality of marital life, 114.83, 29.84 for marital conflicts, 132.49 ± 44.44 for marital interactions, 32.80 ± 6.08 for self-compassion, and 62.07 ± 16.39 for forgiveness.

Table 2
Matrix of correlation coefficients of research variables

variable	1	2	3	4	5
1. Quality of Marital Life	-				
2. Marital Conflicts	-0.30**	-			
3. Marital Interactions	0.44**	-0.25**	-		
4. Self-Compassion	0.11**	-0.30**	0.41**	-	
5. Forgiveness	0.39**	-0.33**	0.23**	0.38**	-

**p ≤ 0.01

Table 2 shows the relationship of the quality of marital life with marital conflicts (r = -0.30) and marital interactions (r = 0.44) as well as of marital conflicts with self-compassion (r = -0.30) and forgiveness (r = -0.33) Moreover, there was a statistically significant correlation between marital interactions and self-compassion (r = 0.41) and forgiveness (r = 0.23) at the significance level of 0.01.

Table 3
Results of stepwise regression analysis for predicting quality of marital life based on marital conflicts with the moderating role of self-compassion

Predictive variables	R	R2	F P	Regression Coefficients		
				1	2	3
Marital Conflicts	0.30	0.09	20.93 0.001	$\beta = -0.30$ t = -4.57 p = 0.001		
Self-Compassion	0.47	0.22	29.00 0.001	$\beta = -0.19$ t = -2.90 p = 0.004	$\beta = 0.38$ t = 5.79 p = 0.001	
Marital Conflicts × Self-Compassion	0.49	0.24	21.52 0.001	$\beta = -0.95$ t = -2.82 p = 0.005	$\beta = -0.12$ t = -0.53 p = 0.590	$\beta = 0.78$ t = 2.30 p = 0.022

The results presented in Table 3 show that marital conflicts variable had a significant negative relationship with the quality of marital life in the first step ($\beta = -0.31$, P < 0.01). Moreover, self-compassion had a significant positive relationship with the quality of marital life in the second step ($\beta = 0.38$, P < 0.01). Besides, the interaction of the independent variable (marital conflicts) with the moderating variable (self-compassion) was significant in predicting the quality of marital life in the third step ($\beta = 0.78$, P < 0.05). The results also indicated that marital conflicts predicted 30% of the variance in the quality of marital life. In step 2, when the moderating variable was added, marital conflicts and self-compassion together predicted 47 % of the variance in the quality of marital life.

Table 4. Results of stepwise regression analysis for predicting quality of marital life based on marital conflicts with the moderating role of forgiveness

Predictive variables	R	R2	F P	Regression Coefficients		
				1	2	3
Marital Conflicts	0.30	0.09	20.93 0.001	$\beta = -0.30$ t = -4.57 p = 0.001		
Forgiveness	0.43	0.19	23.47 0.001	$\beta = -0.19$ t = -2.93 p = 0.004	$\beta = 0.33$ t = 4.85 p = 0.001	
Marital Conflicts × Forgiveness	0.47	0.22	18.92 0.001	$\beta = -0.86$ t = -3.56 p = 0.001	$\beta = -0.25$ t = -1.17 p = 0.243	$\beta = 0.74$ t = 2.85 p = 0.005

The results presented in Table 4 show that the marital conflicts variable had a significant negative relationship with the quality of marital life in the first step ($\beta = -0.31$, P < 0.01). Moreover, forgiveness had a significant positive relationship with the quality of marital life in the second step ($\beta = 0.33$, P < 0.01). Marital conflicts predicted 30.9% of the variance in the quality of marital life. In step 2, when the moderating

variable was added, the marital conflicts and forgiveness together predicted 43% of the variance in the quality of marital life.

Table 5
Results of stepwise regression analysis of marital interactions and quality of marital life with the moderating role of self-compassion

Predictive variables	R	R2	F P	Regression Coefficients		
				1	2	3
Marital Interactions	0.44	0.20	49.53 0.001	$\beta = 0.47$ $t = 7.03$ $p = 0.001$		
Self-Compassion	0.52	0.28	38.27 0.001	$\beta = 0.32$ $t = 4.83$ $p = 0.001$	$\beta = 0.31$ $t = 4.67$ $p = 0.001$	
Marital Interactions \times Self-Compassion	0.54	0.30	27.99 0.001	$\beta = 1.01$ $t = 3.38$ $p = 0.001$	$\beta = -0.63$ $t = 4.16$ $p = 0.001$	$\beta = 0.89$ $t = -2.37$ $p = 0.019$

The results of the study, as depicted in Table 5, showed the marital interactions variable had a significant positive relationship with the quality of marital life in step 1 ($\beta = 0.45$, $P < 0.01$). In step 2, self-compassion had a significant positive relationship with the quality of marital life ($\beta = 0.31$, $P < 0.01$). In step 3, the interaction of the independent variable (marital interactions) with the moderating variable (self-compassion) was significant in predicting the quality of marital life ($\beta = -0.89$, $P < 0.05$). Marital interactions predicted 44% of the variance in the quality of marital life. In step 2, when the moderating variable (self-compassion) was added, the marital interactions and self-compassion together predicted 52% of the variance in the quality of marital life.

Table 6
Results of stepwise regression analysis of marital interactions and quality of marital life with the moderating role of forgiveness

Predictive variables	R	R2	F P	Regression Coefficients		
				1	2	3
Marital Interactions	0.44	0.20	49.53 0.001	$\beta = 0.47$ $t = 7.03$ $p = 0.001$		
Forgiveness	0.53	0.28	40.03 0.001	$\beta = 0.37$ $t = 6.04$ $p = 0.001$	$\beta = 0.30$ $t = 4.96$ $p = 0.001$	
Marital Interactions \times Forgiveness	0.56	0.31	30.01 0.001	$\beta = 0.91$ $t = 4.40$ $p = 0.001$	$\beta = -0.72$ $t = 4.37$ $p = 0.001$	$\beta = 0.77$ $t = 2.71$ $p = 0.007$

Table 6 shows that marital interactions had a significant positive relationship with the quality of marital life in the first step ($\beta = 0.45$, $P < 0.01$). Moreover, forgiveness had a significant positive relationship with the quality of marital life in step 2 ($\beta = 0.31$, $P < 0.01$). In step 3, the interaction of the independent variable (marital interactions) with the moderating variable (forgiveness) was significant in predicting the quality of marital life ($\beta = 0.77$, $P < 0.01$). Marital interactions predicted 44% of the variance in the quality of marital life. In step 2, when the moderating variable (forgiveness) was added, marital interactions and forgiveness together predicted 53% of the variance in the quality of marital life.

Discussion

The results of the present study showed there was a negative relationship between marital conflicts and the quality of marital life. This finding is consistent with the results of the studies by Shulman et al. (2006), Mousavi (2016), and Sadri et al (2017). Conflicts in the family create problems at different levels for couples. At the individual level, family members who are in conflict with each other, lose their mental balance and may experience aggression and depression. This would reduce the quality of life. (Fincham et al., 2002). The intensity and frequency of conflicts lead to a decrease in the quality of marital life, but the effect of conflict on romantic relationships depends on the way couples deal with their negative emotions during the conflict and the strategy they adopt to resolve it.

The results also showed there was a significant positive relationship between marital interactions and the quality of marital life. These findings are consistent with those of other studies including the studies by

Arsalandeh et al. (2018) and Mousavi (2016). Positive interactions and constructive interaction patterns lead to higher quality of marital life, marital adjustment, and satisfaction. In constructive interaction patterns, couples talk easily about their problems and conflicts, they see problems as problems and seek to solve them, and avoid irrational reactions, aggression, and negative emotions.

The findings of this study demonstrated that self-compassion moderates the relationship between marital conflicts and the quality of marital life. Self-compassionate people have a high level of communication with their partner, and people with self-compassion can communicate more sincerely, have a higher acceptance of their partner, and give their partner more autonomy and independence (Leary et al., 2007). Emotional flexibility and balance in people with self-compassion, make the individual respond more productively to problems and conflicts in their relationships, and promote the growth of mental health in interpersonal relationships. People with self-compassion are better able to balance the need for independence and dependence in their relationships. Those lacking self-compassion show more verbal aggression towards their partner, because these people become obsessed with their negative emotions and overreact to their partner in times of anger or conflict (Neff, 2003)

The results showed that forgiveness moderates the relationship between marital conflicts and the quality of marital life, which is consistent with the findings of the studies by Baskin & Enright (2004) and Gordon and Baucom (1998). Forgiveness reduces the mental conflict with the partner's mistakes and reduces the intensity and frequency of conflicts. By forgiving, one can reduce the negative thoughts and feelings towards his/her partner and replace them with positive thoughts (Gordon & Baucom, 1998). Self-compassion moderates the relationship between marital interactions and the quality of marital life. People with self-compassion have more mental health (Blatt et al., 1982).

Conclusion

The results of the present study showed that self-compassion and forgiveness can play a moderating role in the relationship between marital conflicts and interaction with the quality of marital life and respectively reduce the effect of marital conflicts on quality of marital life. On the one hand, it leads to a positive increase in marital interactions, which results in an increase in quality of marital life. These results indicate the fundamental role of interpersonal and interactional self-compassion and forgiveness in the quality of marital life.

Ethical Considerations

The researchers informed all participants about the objectives of the study by telling them about the study design and assuring them of their anonymity and the confidentiality of their data, as well as their ability to withdraw their participation at any time; following this, informed consent was obtained from all participants. The time of the interview were determined by the participants. This research was approved by the Ethics Committee of Shahid Chamran University of Ahvaz (code of ethics: EE/99.3.02.24959/scu.ac.ir).

Funding: The present study was not sponsored by any institution.

Conflict of interest: The authors declared no conflicts of interest in this study.

Authors' Contribution: First author: gave the initial idea of this study, conceptualization and design of the study, data collection, and writing of the manuscript. Second author: data analysis and interpretation and contributed to writing of the manuscript. Third author: contributed to the writing of the manuscript, data analysis and interpretation.

Acknowledgements: The researchers thereby appreciate all persons who participated in this study.

بررسی نقش تعدیل‌گر خودشفقتی و بخشش در رابطه‌ی بین تعارضات و تعاملات زناشویی با کیفیت زندگی زناشویی

فاطمه امیری مورچگانی^۱، عباس امان الهی^۲، غلامرضا رجبی^۳

۱. کارشناسی ارشد، مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران
۲. دانشیار، گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران (نویسنده مسئول) a.amanelahi@scu.ac.ir
۳. استاد، گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

چکیده

کیفیت زندگی زناشویی بر سلامت روان، روابط خانوادگی و سلامت جسمی افراد دارد؛ بر این اساس شناخت عوامل موثر بر آن امری ضروری به نظر می‌رسد. هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش تعدیل‌گر خودشفقتی و بخشش در رابطه‌ی تعارضات و تعاملات زناشویی با کیفیت زندگی زناشویی در کارمندان متأهل دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز بود. روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل تمامی کارکنان متأهل دانشگاه جندی‌شاپور اهواز بود که از بین آن‌ها ۲۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. به منظور جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه‌ی کیفیت زناشویی (QMI)، مقیاس ارزیابی گرایش به بخشش (HFS)، مقیاس تعامل رابطه‌ی انجمن تگزاس (TTRIS)، مقیاس تعارضات زناشویی (MCQ) و مقیاس خودشفقتی فرم کوتاه استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از روش‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه و تعاملی استفاده شد. نتایج تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که خودشفقتی و بخشش رابطه بین تعارضات زناشویی با کیفیت زندگی زناشویی را تعدیل می‌کنند. همچنین خودشفقتی و بخشش رابطه بین تعاملات زناشویی با کیفیت زندگی زناشویی را تعدیل می‌کنند. می‌توان نتیجه گرفت که متغیرهای خودشفقتی و بخشش نقش مهمی در رابطه‌ی بین تعارضات و تعاملات زناشویی با کیفیت زندگی زناشویی زوجین دارند.

واژه‌های کلیدی: تعارضات زناشویی، تعاملات زناشویی، کیفیت زندگی، خودشفقتی، بخشش.

مقدمه

کیفیت زندگی^۱ بالاتر به فرد امکان می‌دهد که در جهت دستیابی به اهداف خود پیش رفته و خوش‌بینی، خودکارآمدی، فعالیت، انرژی و بهزیستی جسمی بیشتری را تجربه کند (Tripathi, 2018). بر این اساس، می‌توان گفت خانواده‌هایی که کیفیت زندگی خانوادگی بالاتری را فراهم کرده‌اند در حیطه‌های مختلف زندگی خانوادگی عملکرد بهتری داشته و توان بیشتری برای مقابله‌ی مؤثر با معضلات و استرس‌ها خواهند داشت (Sohrabi et al., 2016). یکی از حیطه‌های مهم کیفیت زندگی، کیفیت زندگی زناشویی^۲ است (Zeren et al., 2019). کیفیت زندگی زناشویی با سطوح بالای رفاه روانی و امید به زندگی (Mernitz & Dush, 2016)، احتمال کمتر ابتلا به افسردگی و مصرف الکل (Birditt et al., 2019) و گرایش بیشتر به خوشحالی و لذت بردن از زندگی (Lawrence et al., 2019) همراه است. کیفیت زندگی زناشویی متأثر از سازش بین انتظارات فرد از زندگی زناشویی و آن چیزی است که به طور واقعی در زندگی‌اش تجربه می‌کند. این سازش همواره با احساس خشنودی و لذت همراه است؛ بنابراین، کیفیت زندگی زناشویی یک متغیر نگرشی است و از خصوصیات زندگی زن و شوهر محسوب می‌شود (Rajabi et al., 2017). به عقیده‌ی رابل و همکاران (Robles et al., 2014) کیفیت زندگی زناشویی عبارت است از برونداد ناشی از مجموعه‌ای از عوامل مانند حل تعارض موفقیت‌آمیز یا موفقیت در فعالیت‌های مرتبط با شادکامی در فرایند ازدواج. در واقع، کیفیت زندگی زناشویی، یک ارزیابی کلی از وضع فعلی رابطه ارائه می‌دهد. عوامل متعدد

1. quality of life
2. quality of marital life

ارتباطی شامل سطح تعارضات زناشویی^۱ (Mousavi, 2017)، سطح مثبت تعاملات زوج‌ها^۲ (Sadat Javadi et al., 2015)، خودشفقتی^۳ (Mahmudpour et al., 2018) و بخشش^۴ (Zahedbabolan et al., 2015) با کیفیت زندگی زناشویی رابطه دارند.

تعارض‌های زناشویی بین همسران می‌تواند شادمانی و کیفیت زندگی زناشویی آن‌ها را کاهش دهد. همچنین، تعارض‌های زناشویی می‌تواند باعث بروز خشم و رنجش همسران نسبت به یکدیگر شود و بنیان زندگی مشترک آن‌ها را متزلزل کند (Movahedi & Mirzahoseini, 2017). تعارض زناشویی از واکنش‌های مختلف ناشی از تفاوت‌های فردی همسران ایجاد می‌شود و زمانی حالت غیرعادی به خود می‌گیرد که شدت آن به گونه‌ای باشد که خصومت، نفرت و احساس خشم در روابط آن‌ها حاکم شود و صمیمیت و نزدیکی بین آن‌ها کاهش یابد (Naderi et al., 2015). بررسی‌ها نشان می‌دهند که افزایش شدت تعارضات و درگیری‌ها، علت اصلی در طلاق عاطفی است و نه تنها روی آن‌ها بلکه خانواده نیز تأثیر می‌گذارد و با مشکلات سلامت روانی مانند افسردگی، مصرف الکل، اعتیاد، اختلالات خوردن و نیز بیماری‌های جسمانی مانند مشکلات قلبی و درد مزمن مرتبط است (Mousavi, 2017).

همچنین، شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که تعاملات و ارتباط سازنده میان زوج، کیفیت مطلوب زندگی زناشویی را هنگام مواجهه با درگیری‌ها تسهیل می‌کند (Hou et al., 2018). این تعاملات مثبت شامل حل مسئله، حمایت کردن از یکدیگر و بیان احساسات است. تعاملات مثبت و سازنده به رشد و پیشرفت یک رابطه طولانی‌مدت سالم می‌انجامد (Bean et al., 2019). زارع و جعفرآبادی (Zare & Jafarabad, 2015) در پژوهشی نشان دادند که الگوی ارتباط با رضایت و کیفیت زندگی زناشویی رابطه دارد و کیفیت ازدواج و رابطه‌ی زناشویی به‌طور مثبتی با میزان سلامت عمومی، مصونیت بیشتر، ایمنی فیزیولوژیکی و وجود آنتی‌بادی‌های بیشتر علیه عوامل ویروسی و عملکرد بهتر سیستم قلبی عروقی رابطه دارد. از سوی دیگر، الگوهای تعاملی مخرب مانند انتقاد و دفاع، می‌توانند تأثیرات درگیری و تعارضات درون ازدواج را افزایش داده و از راه ایجاد واکنش‌های منفی در ارتباط، کیفیت زندگی زناشویی را کاهش دهند.

یکی از متغیرهای فردی که می‌تواند در رابطه‌ی مشترک اثرگذار باشد و کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد خودشفقتی^۵ است. خودشفقتی توانایی متصل شدن به احساسات درد و رنج با حس مهربانی، مهربانی عاشقانه، پیوند و نگرانی است (Neff, 2003). اولین مؤلفه خودشفقتی، خود مهربانی^۶ یا توانایی رفتار با خود با مراقبت و درک و نه با خود قضاوتی^۷ است. دومین مؤلفه، انسانیت مشترک^۸ یا این درک که همه انسان‌ها در زمان‌هایی از زندگی شکست می‌خورند و اینکه ما در درد و رنج‌هایمان تنها نیستیم، به‌جای انزوا برای شکست‌هایمان است (Brown & Ryan, 2003)؛ و مؤلفه‌ی سوم آن، ذهن‌آگاهی یا آگاه بودن از تجربه‌ی لحظه‌ی حال به روشی متعادل، به‌جای شناخت بیش‌ازحد احساسات خود است (Neff, 2003; Amanelahi et al., 2016). شواهد نشان می‌دهد که خودشفقتی با سلامت روانی در ارتباط است و همچنین به‌عنوان عامل محافظتی بالقوه مهمی در نظر گرفته شده که باعث رشد انعطاف‌پذیری عاطفی و مقابله می‌شود (Ghezelseflou et al., 2015). به این معنی که خودشفقتی واکنش احساسی معتدل افراد به رویدادهای منفی است که به افراد کمک می‌کند تا خود و تجربیات زندگی خود را دقیق‌تر ارزیابی کنند و در نهایت موجب می‌شود واکنش‌های غمگینی و اضطراب افراد به اتفاقات طبیعی، رویدادهای منفی خیالی و واقعی کاهش یابد (Neff, 2003). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد با سطوح بالاتر خودشفقتی سطوح پایین‌تر افسردگی، اضطراب، نشخوار فکری و سرکوب فکر را در مقایسه با افرادی که فاقد خودشفقتی هستند گزارش می‌دهند (Neff et al., 2007). افراد دارای خودشفقتی بالا شادی، خوش‌بینی، رضایت از زندگی، انگیزه‌ی درونی بیشتر و همچنین سطوح بیشتری از هوش هیجانی، مهارت‌های مقابله، هوش و انعطاف‌پذیری را نسبت به کسانی که به‌شدت خودشان را مورد انتقاد قرار می‌دهند، گزارش می‌کنند (Neff et al., 2007). همسران افرادی که خودشفقتی دارند همیشه از رابطه‌شان راضی‌تر هستند چون افراد دارای خودشفقتی بیشتر نیازهای خود را برای مراقبت و حمایت محقق می‌کنند، منابع هیجانی بیشتری در دسترس دارند که نسبت به شریک زندگی خود دلسوزی می‌کنند؛ بدین ترتیب برخورداری از خودشفقتی بر بهبود تعاملات زوج‌ها و کیفیت زندگی زناشویی مؤثر است (Jacobson et al., 2018).

بخشش به‌عنوان یک عامل فردی، دیگر گزینه‌ی مطرح در زمینه‌ی کیفیت زندگی زناشویی است (Bell et al., 2018). بخشودن طرف مقابل برای تخطی‌ها و تخلف‌هایی که صورت داده، یک وسیله قوی و توانمند برای خاتمه دادن به یک رابطه‌ی مختل شده یا دردناک است و شرایط را برای آشتی و مصالحه به وجود می‌آورد. نظریه‌پردازان بر این باورند که بخشش، نشان دهنده جایگزینی احساسات منفی با نگرش‌های مثبت از جمله شفقت و خیرخواهی است (Fincham & Way, 2019). در واقع، تنفر ایجاد شده ناشی از خطاهای همسر، احتمالاً تقویت‌کننده‌ی تعارض زوج‌ها و مانع حل موفقیت‌آمیز آن

1. marital conflicts
2. couples' interactions
3. self-compassion
4. forgiveness
5. self-compassion
6. self-kindness
7. self-judgment
8. common humanity

است. در مقابل، بخشش همسر یکی از ابزارهای بالقوه فراهم کننده آشتی علی‌رغم وجود یک رویداد دردناک و نگران کننده است، بنابراین، بخشش می‌تواند کاربردهای قابل توجهی برای یک رابطه بلندمدت و همچنین الگوهایی جهت تعاملات کوتاه‌مدت داشته باشد (Fincham et al., 2004). ییپ و تسی (Yip & Tse, 2009) نشان دادند بخشودگی به‌صورت معناداری با رضایت زناشویی رابطه دارد و می‌تواند در کیفیت رابطه زناشویی اثرگذار باشد. بنابراین بر اساس مطالب ذکر شده هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش تعدیل‌گر خودشفقتی و بخشش در رابطه‌ی بین تعارضات زناشویی و تعاملات زناشویی با کیفیت زندگی زناشویی در کارمندان متأهل دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز بود.

روش

طرح این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی کارکنان متأهل دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز بود که از این میان ۲۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ملاک‌های ورود متأهل بودن، زندگی با همسر، مدت ازدواج بین ۱ تا ۲۵ سال و میزان تحصیلات دیپلم به بالا بود. از بین شرکت کننده‌ها، ۸۲ نفر (۴۱ درصد) زن و ۱۱۸ نفر (۵۹ درصد) مرد بودند. میانگین‌ها و انحراف‌های معیار سن و مدت ازدواج و مدت خدمت کارمندان به ترتیب ۳۳/۷۶ و ۵/۵۱ و با حداقل ۲۳ و حداکثر ۴۶ سال و ۸/۶۳ و ۵/۴۶ و با حداقل ۱ و حداکثر ۲۳ و ۸/۵۷ و ۵/۴۹ و با حداقل ۱ و حداکثر ۲۷ سال به دست آمدند. همچنین، ۵۴ نفر (۲۷٪) از کارمندان دارای تحصیلات فوق دیپلم، ۱۳۱ نفر (۶۵/۵٪) دارای لیسانس، ۱۴ نفر (۷٪) دارای فوق لیسانس و ۱ نفر (۰/۵٪) دارای دکتری بودند.

ابزار اندازه‌گیری

سیاهه کیفیت زناشویی (Quality of Marriage Inventory): این سیاهه توسط نورتون (Norton, 1983) ساخته شده است و در پژوهش (Amanelahi et al., 2016) مورد استفاده قرار گرفته است. این سیاهه یک ابزار شش سؤالی است که با یک طیف لیکرت ۷ نمره‌ای از یک (کاملاً مخالف) تا هفت (کاملاً موافق) نمره‌گذاری می‌شود، حداقل نمره ۷ و حداکثر نمره ۴۲ می‌باشد. فینچام و همکاران (Fincham et al., 2002) پایایی این سیاهه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ برای هر دو گروه زنان و مردان گزارش کردند. در پژوهش خجسته‌مهر و همکاران (Khojaste-mehr et al., 2010) برای بررسی روایی سازه این ابزار از سیاهه رضایت زناشویی انریچ (ENRICH) استفاده شد و ضریب روایی سازه آن را ۰/۷۷ گزارش کرده‌اند که در سطح ($P < ۰/۰۱$) معنادار بودند. در پژوهش عزیزپور و سرفزاده (Azizpour & Safarzadeh, 2016) برای تعیین پایایی سیاهه کیفیت زناشویی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل سیاهه برابر با ۰/۹۵ که بیانگر ضرایب پایایی مطلوب سیاهه یادشده می‌باشد. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این سیاهه برابر با ۰/۸۱ به دست آمد.

مقیاس ارزیابی گرایشی به بخشش (Heartland Forgiveness Scale): این مقیاس توسط تامسون (Thompson et al., 2005) به منظور سنجش و اندازه‌گیری بخشش (عفو و گذشت) ساخته و مورد استفاده قرار گرفته است. این مقیاس دارای ۱۸ سؤال و سه خرده‌مقیاس گذشت از خود، گذشت از دیگران و گذشت از شرایط است. سؤالات این مقیاس بر مبنای طیف ۷ درجه‌ای لیکرت (از ۱ = کاملاً مخالفم تا ۷ = کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شوند که هر چه نمرات آزمودنی در این مقیاس بالاتر باشد نشان دهنده بخشش بالاتر می‌باشد. حداقل نمره ۱۸ و حداکثر نمره ۱۲۶ می‌باشد. در پژوهش هاشمی شیخ شبنانی (Hashemi Sheikh Shobani et al., 2010) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۸۳ و خرده‌مقیاس‌های آن را بین ۰/۵۶ تا ۰/۸۴ گزارش شده است. زارع و امینی (Zare & Amini, 2016) آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۶۹ گزارش کردند. در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی این مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده شد و برابر با ۰/۸۹ به دست آمد.

مقیاس تعامل رابطه انجمن تگزاس (Texas Tech Relationship Interaction Scale): این مقیاس توسط شاموی (Shumway, 1998) به منظور سنجش رفتارهای مشارکتی بین زوجین ساخته شده است. TTRIS یک مقیاس ۳۶ ماده‌ای با ۶ زیر مقیاس (۱) بازشناسی سودمند، (۲) نظرات سازنده‌ی ایگو، (۳) توسعه‌ی خاطرات مشترک، (۴) فعالیت‌های هیجان‌انگیز، (۵) بازخورد و (۶) مکالمات کوچک است. ماده‌های این مقیاس در طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (از ۱ = کاملاً مخالفم تا ۶ = کاملاً موافقم) تنظیم گردیده است. روایی محتوایی این مقیاس توسط اعضای هیات علمی و دانشجویان دکتری رشته خانواده‌درمانی و ازدواج مورد تأیید قرار گرفته است. روایی سازه این مقیاس با نتایج به دست آمده از همبستگی بین این مقیاس و مقیاس سازگاری زناشویی (DAS)، مقیاس رضایت زناشویی کانزاس (KANSAT)، مورد تأیید قرار گرفته است (Shumway, 1998). موسوی (Mousavi, 2017) پایایی خرده‌مقیاس‌های این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰/۵۳ تا ۰/۹۱ گزارش کرد. در پژوهش حاضر از آلفای کرونباخ برای تعیین پایایی پرسشنامه استفاده شد و مقدار ۰/۸۷ به دست آمد.

پرسشنامه تعارض زناشویی (Marital Conflict Questionnaire): این پرسشنامه توسط ثنائی و براتی (Sanaei & Barati, 2000) ساخته شد و شامل ۴۲ ماده ۶ عامل (۱) کاهش همکاری، (۲) کاهش رابطه جنسی، (۳) افزایش واکنش‌های هیجانی، (۴) افزایش جلب حمایت فرزند، (۵) افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود و (۶) کاهش رابطه خانوادگی است. نمره‌گذاری این پرسشنامه براساس طیف لیکرت ۵ رتبه‌ای (از ۱ = همیشه تا ۵ = هرگز) است. دامنه نمره‌های این پرسشنامه بین ۴۲ تا ۲۱۰ است که نمره بالاتر نشان دهنده تعارض بیشتر است. ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۱ و برای هفت خرده مقیاس آن از ۰/۶۰ (کاهش رابطه جنسی) تا ۰/۸۱ (کاهش رابطه با خانواده همسر) متغیر بوده است (Sanaei & Barati, 2000). بهزادپور و همکاران (Behzadpour et al., 2018) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ۰/۹۲ گزارش کردند. در پژوهش حاضر، از آلفای کرونباخ برای تعیین پایایی پرسشنامه استفاده شد که مقدار آلفا برابر ۰/۸۸ به دست آمد.

مقیاس خودشفقتی-فرم کوتاه (Self-Compassion Scale-short form): این مقیاس توسط ریس و همکاران (Raes et al., 2011) ساخته شد و شامل ۱۲ ماده و شش مؤلفه‌ی مهربانی به خود در برابر قضاوت کردن خود، اشتراک انسانی در برابر انزوای ذهن‌آگاهی در برابر همانند سازی افراطی است. ماده‌ها در یک دامنه‌ی ۵ درجه‌ای لیکرت (از ۱ = هرگز تا ۵ = همیشه) تنظیم شده که نمره‌ی بالاتر سطح بالاتر شفقت خود را نشان می‌دهد. در پژوهش نف (Neff., 2003) ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۲ و برای خرده‌مقیاس‌های خود مهربانی ۰/۷۸، قضاوت کردن خود ۰/۷۷، ویژگی مشترک انسانی ۰/۸۰، انزوایی ۰/۷۹، ذهن‌آگاهی ۰/۷۵ و همانند سازی افراطی ۰/۸۱ و برای ضریب باز آزمایی به فاصله‌ی سه هفته برای کل مقیاس ۰/۹۳ و برای خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۸، ۰/۸۰، ۰/۸۵، ۰/۸۵، ۰/۸۸ به دست آمد. ریس و همکاران (Raes, et al., 2011) ضریب آلفای کرونباخ فرم بلند را ۰/۹۰ گزارش کردند و در خرده‌مقیاس‌های شش‌گانه آن از ۰/۷۱ تا ۰/۸۳ به دست آوردند و در فرم کوتاه و خرده مقیاس‌ها از ۰/۵۵ تا ۰/۸۱ گزارش کردند و ضریب همبستگی بین فرم کوتاه و بلند این مقیاس و عامل‌های هر دو مقیاس با یکدیگر را به صورت معنادار گزارش کردند. مؤمنی و همکاران (Moemeni et al., 2013) همسانی درونی مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰ و با ضریب آزمون-بازآزمون با فاصله‌ی ۱۰ روز، ۰/۸۹ به دست آوردند. امان‌الهی و همکاران (Amanelahi et al., 2016) ضرایب آلفای کرونباخ عامل‌های این مقیاس را از ۰/۶۲ تا ۰/۷۶ گزارش کردند. ضریب پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ، برای نمره‌ی کل مقیاس ۰/۸۹ به دست آمد.

روند اجرای پژوهش

پس از تصویب موضوع پژوهش در دانشگاه شهید چمران اهواز، مجوزهای لازم جهت انجام پژوهش از واحد پژوهش دانشگاه شهید چمران اهواز اخذ شد. پس از مراجعه به واحد حراست دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور، مجوز انجام پژوهش در آن دانشگاه نیز اخذ شد. سپس به دانشکده‌های مختلف دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز مراجعه شد و با توضیح هدف پژوهش از کارمندان که بر اساس یک مصاحبه کوتاه واجد شرایط مشارکت بودند، درخواست مشارکت در پژوهش به عمل آمد. همچنین، اصول اخلاقی پژوهش و حقوق شرکت کنندگان مانند بی‌نام بودن اطلاعات و حفظ اسرار شرکت کنندگان رعایت گردید.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

داده‌ها با استفاده از روش‌های ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون، رگرسیون چندگانه و رگرسیون تعاملی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نسخه‌ی ۲۵ نرم‌افزار بسته‌ی آماری برای علوم اجتماعی (SPSS-۲۵) صورت گرفت.

یافته‌ها

جدول ۱

یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش (n = ۲۰۰)

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
کیفیت زندگی زناشویی	۱۸/۴۷	۵/۰۵	۸	۲۹
تعارضات زناشویی	۱۱۴/۸۳	۲۹/۸۴	۴۸	۱۷۲
تعاملات زناشویی	۱۳۲/۴۹	۴۴/۴۴	۴۱	۲۱۳
خودشفقتی	۳۲/۸۰	۶/۰۸	۱۸	۴۵
بخشش	۶۲/۰۷	۱۶/۳۹	۲۵	۱۰۹

همان‌گونه که نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد، میانگین و انحراف معیار نمره‌های شرکت‌کنندگان به ترتیب در متغیرهای کیفیت زندگی زناشویی ۵/۰۵ و ۱۸/۴۷، تعارضات ۲۹/۸۴ و ۱۱۴/۸۳، تعاملات ۴۴/۴۴ و ۱۳۲/۴۹، خودشفقتی ۶/۰۸ و ۳۲/۸۰ و بخشش ۱۶/۳۹ و ۶۲/۰۷ است.

جدول ۲

ماتریس ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
کیفیت زندگی زناشویی	-				
تعارضات زناشویی	-.۳۰۹**	-			
تعاملات زناشویی	.۴۴۷**	-.۲۵۱**	-		
خودشفقتی	.۴۴۱**	-.۳۰۹**	.۴۱۰**	-	
بخشش	.۳۹۶**	-.۳۳۳**	.۲۳۹**	.۳۸۹**	-

**p ≤ ۰/۰۱

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، بین کیفیت زندگی زناشویی با تعارضات زناشویی ($r = -.۳۰۹$) و تعاملات زناشویی ($r = .۴۴۷$)، بین تعارضات زناشویی با خودشفقتی ($r = -.۳۰۹$) و بخشش ($r = -.۳۳۳$) و بین تعاملات زناشویی با خودشفقتی ($r = .۴۱۰$) و بخشش ($r = .۲۳۹$) همبستگی‌های به لحاظ آماری معناداری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد.

جدول ۳

نتایج تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی براساس تعارضات زناشویی با توجه به نقش تعدیل‌کنندگی خودشفقتی

متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	F P	ضرایب رگرسیون		
				۱	۲	۳
تعارضات زناشویی	.۳۰	.۰۹	۲۰/۹۳ ۰/۰۰۱	$\beta = -.۳۰$ $t = -۴/۵۷$ $p = ۰/۰۰۱$		
خودشفقتی	.۴۷	.۲۲	۲۹/۰۰ ۰/۰۰۱	$\beta = -.۱۹$ $t = -۲/۹۰$ $p = ۰/۰۰۴$	$\beta = .۳۸$ $t = ۵/۷۹$ $p = ۰/۰۰۱$	
تعارضات زناشویی × خودشفقتی	.۴۹	.۲۴	۲۱/۵۲ ۰/۰۰۱	$\beta = -.۱۲$ $t = -.۵۳$ $p = ۰/۰۵۹۰$	$\beta = -.۰۹۵$ $t = -۲/۸۲$ $p = ۰/۰۰۵$	$\beta = .۰۷۸$ $t = ۲/۳۰$ $p = ۰/۰۲۲$

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، متغیر تعارضات زناشویی در گام اول، رابطه‌ی منفی معنی‌داری با کیفیت زندگی زناشویی دارد ($\beta = -.۳۱$, $P < ۰/۰۱$). در گام دوم خودشفقتی، رابطه‌ی مثبت معنی‌داری با کیفیت زندگی زناشویی نشان می‌دهد ($\beta = .۳۸$, $P < ۰/۰۱$). در گام سوم، تعامل متغیر مستقل (تعارضات زوج‌ها) با متغیر تعدیل‌کننده (خودشفقتی)، در پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی معنی‌دار است ($\beta = .۰۷۸$, $P < ۰/۰۵$). مندرجات دو ردیف مرتبط با متغیر تعارضات زوج‌ها در ارتباط با R و R² حاکی از آن است که تعارضات زوج‌ها، ۳۰ درصد واریانس کیفیت زندگی زناشویی را تبیین می‌کند. در گام دوم، هنگامی که متغیر تعدیل‌کننده اضافه شد، تعارضات زوج‌ها و خودشفقتی در کنار هم ۴۷ درصد واریانس کیفیت زندگی زناشویی را تبیین نمودند. در این حالت، واریانس انحصاری افزوده برای خودشفقتی ۱۷ درصد بود. افزودن تعامل تعارضات زوج‌ها و خودشفقتی به معادله رگرسیون در گام سوم، به تبیین ۴۹ درصد واریانس کیفیت زندگی زناشویی با ۲ درصد واریانس انحصاری افزوده منجر شد.

همچنین نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، متغیر تعارضات زوج‌ها در گام اول، رابطه‌ی منفی معنی‌داری با کیفیت زندگی زناشویی دارد ($\beta = -.۳۱$, $P < ۰/۰۱$). در گام دوم بخشش، رابطه‌ی مثبت معنی‌داری با کیفیت زندگی زناشویی نشان می‌دهد ($\beta = .۳۳$, $P < ۰/۰۱$). در گام سوم، تعامل متغیر مستقل (تعارضات زوج‌ها) با متغیر تعدیل‌کننده (بخشش)، در پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی معنی‌دار است ($\beta = .۰۷۴$, $P < ۰/۰۱$). مندرجات دو ردیف مرتبط با متغیر تعارضات زوج‌ها در ارتباط با R و R² حاکی از آن است که تعارضات زوج‌ها، ۳۰ درصد واریانس کیفیت زندگی زناشویی را تبیین

می‌کند. در گام دوم، هنگامی که متغیر تعدیل کننده اضافه شد، تعارضات زوجها و بخشش در کنار هم ۴۳ درصد واریانس کیفیت زندگی زناشویی را تبیین نمودند. در این حالت، واریانس انحصاری افزوده برای خودشفقتی ۱۳ درصد بود. افزودن تعامل تعارضات زوجها و بخشش به معادله رگرسیون در گام سوم، به تبیین ۴۷ درصد واریانس کیفیت زندگی زناشویی با ۴ درصد واریانس انحصاری افزوده منجر شد.

جدول ۴

نتایج تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی براساس تعارضات زناشویی با توجه به نقش تعدیل کنندگی بخشش

ضرایب رگرسیون			F P	R ²	R	متغیرهای پیش‌بین
۳	۲	۱				
		$\beta = -.030$	۲۰/۹۳	۰/۰۹	۰/۳۰	تعارضات زناشویی
		$t = -۴/۵۷$	۰/۰۰۱			
		$p = ۰/۰۰۱$				
	$\beta = ۰/۳۳$	$\beta = -.019$	۲۳/۴۷	۰/۱۹	۰/۴۳	بخشش
	$t = ۴/۸۵$	$t = -۲/۹۳$	۰/۰۰۱			
	$p = ۰/۰۰۱$	$p = ۰/۰۰۴$				
$\beta = ۰/۷۴$	$\beta = -.025$	$\beta = -.086$	۱۸/۹۲	۰/۲۲	۰/۴۷	تعارضات زناشویی × بخشش
$t = ۲/۸۵$	$t = -۱/۱۷$	$t = -۳/۵۶$	۰/۰۰۱			
$p = ۰/۰۰۵$	$p = ۰/۲۴۳$	$p = ۰/۰۰۱$				

جدول ۵

نتایج تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی تعاملات زناشویی و کیفیت زندگی زناشویی با توجه به نقش تعدیل کنندگی خودشفقتی

ضرایب رگرسیون			F P	R ²	R	متغیرهای پیش‌بین
۳	۲	۱				
		$\beta = ۰/۴۷$	۴۹/۵۳	۰/۲۰	۰/۴۴	تعاملات زناشویی
		$t = ۷/۰۳$	۰/۰۰۱			
		$p = ۰/۰۰۱$				
	$\beta = ۰/۳۱$	$\beta = ۰/۳۲$	۳۸/۲۷	۰/۲۸	۰/۵۲	خودشفقتی
	$t = ۴/۶۷$	$t = ۴/۸۳$	۰/۰۰۱			
	$p = ۰/۰۰۱$	$p = ۰/۰۰۱$				
$\beta = -.089$	$\beta = ۰/۶۳$	$\beta = ۱/۰۱$	۲۷/۹۹	۰/۳۰	۰/۵۴	تعاملات زناشویی × خودشفقتی
$t = -۲/۳۷$	$t = ۴/۱۶$	$t = ۳/۳۸$	۰/۰۰۱			
$p = ۰/۰۱۹$	$p = ۰/۰۰۱$	$p = ۰/۰۰۱$				

همان‌طور که نتایج مندرج در جدول ۵ نشان می‌دهد، متغیر تعاملات زناشویی که در گام اول وارد تحلیل رگرسیون شد، رابطه‌ی مثبت معنی‌داری با کیفیت زندگی زناشویی دارد ($P < ۰/۰۱$, $\beta = ۰/۴۵$). در گام دوم خودشفقتی، رابطه‌ی مثبت معنی‌داری با کیفیت زندگی زناشویی نشان می‌دهد ($P < ۰/۰۱$, $\beta = ۰/۳۱$). در گام سوم، تعامل متغیر مستقل (تعاملات زناشویی) با متغیر تعدیل کننده (خودشفقتی)، در پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی معنی‌دار است ($P < ۰/۰۵$, $\beta = -.089$). مندرجات دو ردیف مرتبط با متغیر تعاملات زناشویی در جدول ۵ در ارتباط با R^2 و ΔR^2 حاکی از آن است که تعاملات زناشویی، ۴۴ درصد واریانس کیفیت زندگی زناشویی را تبیین می‌کند. در گام دوم، هنگامی که متغیر تعدیل کننده یعنی خودشفقتی اضافه شد، تعاملات زناشویی و خودشفقتی در کنار هم ۵۲ درصد واریانس کیفیت زندگی زناشویی را تبیین نمودند. در این حالت، واریانس انحصاری افزوده برای خودشفقتی ۸ درصد بود. افزودن تعامل تعاملات زناشویی و خودشفقتی به معادله رگرسیون در گام سوم، به تبیین ۵۴ درصد واریانس کیفیت زندگی زناشویی با ۲ درصد واریانس انحصاری افزوده منجر شد. تعامل معنی‌دار یاد شده نشان می‌دهد که رابطه تعاملات زناشویی با کیفیت زندگی زناشویی، در سطوح پایین و بالای خودشفقتی با یکدیگر متفاوت است.

جدول ۶

ضرایب رگرسیون			F P	R ²	R	متغیرهای پیش‌بین
۳	۲	۱				
		$\beta = 0.47$ $t = 7.03$ $p = 0.001$	۴۹/۵۳ ۰/۰۰۱	۰/۲۰	۰/۴۴	تعاملات زناشویی
	$\beta = 0.30$ $t = 4.96$ $p = 0.001$	$\beta = 0.37$ $t = 6.04$ $p = 0.001$	۴۰/۰۳ ۰/۰۰۱	۰/۲۸	۰/۵۳	بخشش
$\beta = -0.77$ $t = -2.71$ $p = 0.007$	$\beta = 0.72$ $t = 4.37$ $p = 0.001$	$\beta = 0.91$ $t = 4.40$ $p = 0.001$	۳۰/۰۱ ۰/۰۰۱	۰/۳۱	۰/۵۶	تعاملات زناشویی × بخشش

همان‌طور که نتایج مندرج در جدول ۶ نشان می‌دهد، متغیر تعاملات زناشویی که در گام اول وارد تحلیل رگرسیون شد، رابطه‌ی مثبت معنی‌داری با کیفیت زندگی زناشویی دارد ($P < 0.01$, $\beta = 0.45$). در گام دوم بخشش، رابطه‌ی مثبت معنی‌داری با کیفیت زندگی زناشویی نشان می‌دهد ($P < 0.01$, $\beta = 0.31$). در گام سوم، تعامل متغیر مستقل (تعاملات زناشویی) با متغیر تعدیل‌کننده (بخشش)، در پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی معنی‌دار است ($P < 0.01$, $\beta = 0.77$). مندرجات دو ردیف مرتبط با متغیر تعاملات زناشویی در جدول ۶ در ارتباط با R^2 و R حاکی از آن است که تعاملات زناشویی، ۴۴ درصد واریانس کیفیت زندگی زناشویی را تبیین می‌کند. در گام دوم، هنگامی که متغیر تعدیل‌کننده یعنی بخشش اضافه شد، تعاملات زناشویی و بخشش در کنار هم ۵۳ درصد واریانس کیفیت زندگی زناشویی را تبیین نمودند. در این حالت، واریانس انحصاری افزوده برای خودشفقتی ۹ درصد بود. افزودن تعامل تعاملات زناشویی و بخشش به معادله رگرسیون در گام سوم، به تبیین ۵۶ درصد واریانس کیفیت زندگی زناشویی با ۳ درصد واریانس انحصاری افزوده منجر شد. تعامل معنی‌دار یاد شده نشان می‌دهد که رابطه تعاملات زناشویی با کیفیت زندگی زناشویی، در سطوح پایین و بالای بخشش با یکدیگر متفاوت است.

بحث

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش تعدیل‌گر خودشفقتی و بخشش در رابطه‌ی تعاملات زناشویی و تعارضات زناشویی با کیفیت زندگی زناشویی در کارمندان متأهل دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز بود. همان‌گونه که نتایج حاصل از پژوهش نشان داد، بین تعارضات زناشویی و کیفیت زندگی زناشویی رابطه منفی وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های شالمن و همکاران (Shulman et al., 2006)؛ موسوی (Mousavi, 2016) و صدری و همکاران (Sadri et al., 2017) همسو است. تعارضات به وجود آمده در خانواده مسائل و مشکلاتی را در سطوح مختلف برای همسران به وجود می‌آورند. در سطح فردی اعضای خانواده‌ای که در تعارض با یکدیگر قرار می‌گیرند، تعادل روانی خود را از دست می‌دهند و چه‌بسا رفتارهایی مثل پرخاشگری و افسردگی در آن‌ها دیده شود (Fincham et al., 2002) که این امر خود کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد. تعارض پدیده‌ای غیرقابل اجتناب در روابط رمانتیک است که در نتیجه‌ی آن، زوجین ممکن است احساسات منفی را تجربه کنند. اگرچه شدت و فراوانی تعارضات به کاهش کیفیت زندگی زناشویی می‌انجامد ولیکن تأثیر تعارض بر روی روابط رمانتیک به شیوه‌ای که زوجین با هیجانات منفی خود در طول فرآیند تعارض برخورد می‌کنند و راهبردی که برای حل آن انتخاب می‌کنند، بستگی دارد.

همچنین نتایج نشان داد، بین تعاملات زناشویی (که در پژوهش حاضر به‌صورت رفتارهای مشارکتی در نظر گرفته شده‌اند) و کیفیت زندگی زناشویی رابطه‌ی مثبت معنادار وجود دارد. یافته‌های کنونی با نتایج پژوهش‌های ارسلانده و همکاران (Arsalandeh et al., 2018) و موسوی (Mousavi, 2016) همسو است. رفتارهای مشارکتی شامل بازشناسی سودمند (ستایش و قدردانی همسران از هم به روش‌های کلامی و غیر کلامی)، نظرات سازنده‌ی ایگو (تمجید و ستودن همسر برای کارهایی که انجام می‌دهد و برای چیزی که هست)، توسعه‌ی خاطرات مشترک، فعالیت‌های هیجان‌انگیز (درگیری مشترک در فعالیت‌های لذت‌بخش)، بازخورد (نظارت و ایجاد تغییر در الگوهای تعامل و ارتباط در ازدواج) و مکالمات کوتاه (صرف زمان برای گفتگو با همسر در مورد موضوعات کوچک) می‌شود. تعاملات مثبت و الگوهای ارتباطی سازنده متقابل به کیفیت بالاتر زندگی زناشویی، سازگاری و رضایت زناشویی می‌انجامد. در الگوهای تعاملی سازنده زوجین به‌راحتی در مورد مسائل و تعارضات خود گفتگو می‌کنند، این زوجین مشکلات را به‌صورت مسائل دیده و به دنبال حل آن‌ها برمی‌آیند و از واکنش‌های غیرمنطقی، پرخاشگری و هیجانات منفی خودداری می‌کنند.

به علاوه، یافته‌ها نشان داد که خودشفقتی رابطه بین تعارضات زناشویی با کیفیت زندگی زناشویی را تعدیل می‌کند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش نف و بریتوس (Neff & Beretvas, 2013) همسو است. شفقت خود بر پذیرش خود یا پذیرش تجربه‌ی خود در چارچوب مهربانی با خود یا ذهن آگاهی تأکید دارد (Neff, 2003). شفقت خود با احساس باارزش، شاد بودن، احساس اصالت در ارتباط است و افراد خودشفقت ورز قادرند تا عقاید خود را در روابط رمانتیک بیان کنند (Amanelahi et al., 2016). نف و بریتوس (Neff & Beretvas, 2013) نشان دادند درجه مهربانی افراد با خودشان، با میزانی که آنها با شریک زندگی‌شان مهربان هستند در ارتباط است. به اندازه‌ای که یک فرد از شفقت خود برخوردار باشد، توسط همسر خود به طور قابل توجهی مراقبت کننده (مهربان، گرم و باملاحظه) توصیف می‌شود. افراد خود شفقت‌ورز، سطح ارتباط بالایی را با شریک زندگی خود برقرار می‌کنند و افراد دارای شفقت خود می‌توانند ارتباط صمیمانه برقرار کنند، پذیرش بالایی نسبت به همسر خود دارند و خودمختاری و استقلال بیشتری را به همسر خود می‌دهند (Leary et al., 2007). دسی و رایان (Deci & Ryan (2000, cited in Neff, 2003) معتقدند که انعطاف پذیری هیجانی و تعادلی که به وسیله‌ی شفقت خود در فرد به وجود می‌آید، باعث می‌شود که فرد در برابر مشکلات و تعارض‌ها در رابطه‌ی خود پاسخ سازنده‌تری ارائه دهند و در نتیجه باعث رشد سلامت روانشناختی در روابط بین فردی شود؛ و اینکه افراد دارای شفقت خودبهرتر می‌توانند تعادل بین نیاز به استقلال و وابستگی در روابطشان برقرار سازند. افراد با فقدان شفقت خود، پرخاشگری کلامی بیشتری به همسر خود نشان می‌دهند؛ زیرا این افراد روی هیجان‌های منفی خود تثبیت می‌شوند و واکنش بیش از حد در زمان عصبانیت یا تعارض به همسر خود نشان می‌دهند (Neff, 2003). بر این اساس خودشفقتی می‌تواند رابطه بین تعارض زناشویی و کیفیت زناشویی را تعدیل کند.

همچنین، نتایج نشان داد بخشش رابطه بین تعارضات زناشویی با کیفیت زناشویی را تعدیل می‌کند که با نتایج پژوهش‌های بسکین و اینرایت (Baskin & Enright, 2004) و گوردون و باکام (Gordon & Baucom, 1998) همسو است. بخشش به واسطه‌ی رهایی از بند درگیری ذهنی با خطاهای همسر موجب کاهش شدت و فراوانی تعارضات می‌شود. از طریق بخشش افراد رنجیده توانسته‌اند اندکاندک، افکار و احساسات منفی خود را نسبت به فرد رنجانده کاهش داده و افکار مثبت را جایگزین آن‌ها نمایند. کاربرد روش درمانی عفو و بخشش در اصلاح افکار، احساسات و رفتار افراد رنجیده مؤثر است و سبب کاهش چالش و تعارضات و بهبود روابط با دیگران می‌شود. زوجین هرچه همسر خود را بیشتر ببخشند به همان اندازه آن‌ها مفروضه‌های زناشویی مثبت را ایجاد می‌کنند، در زندگی زناشویی خود احساس برابری می‌کنند و روابط زناشویی نزدیک و سازگار یافته‌ای را پرورش می‌دهند (Gordon & Baucom, 1998). بخشش زناشویی تعاملات منفی زوجین را از بین می‌برد آن‌ها را در اتحادی دوباره به هم نزدیک می‌کند. نتیجه چنین اتحادی افزایش رضایت از زندگی مشترک است که در نتیجه زوجین می‌توانند عملکرد سالم خود را بازیابی کنند.

چنانچه نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد خودشفقتی رابطه بین تعاملات زناشویی با کیفیت زندگی زناشویی را تعدیل می‌کند. افراد دارای شفقت خود سلامت روان بیشتری را گزارش می‌دهند، زیرا آن‌ها درد را گریزناپذیر و احساس شکستی که همه تجربه می‌کنند به وسیله‌ی سرزنش خود بی‌رحمانه (Blatt et al., 1982)؛ احساس انزوا (Wood et al., 1990) و همانندسازی افراطی با افکار و هیجان‌ها استمرار نمی‌دهند (Nolen-Hoekseman, 2000). این نگرش خودحمایتگرانه با پیامدهای روان‌شناختی مثبت مانند انگیزه بیشتر برای حل تعارضات، حل مسئله سازنده، ثبات زندگی زناشویی ارتباط دارد و همچنین با رضایت از زندگی همراه است. دلایل اینکه شفقت خود سلامت روابط بین فردی را تسهیل می‌کند می‌تواند بدین سبب باشد که دلیل اول، آرامش و تاب‌آوری هیجانی که به وسیله‌ی شفقت خود فراهم می‌شود که به فرد اجازه پاسخ‌های سازنده به مشکلات و تعارض‌ها در روابط می‌دهد تا بدین وسیله سلامت روان‌شناختی را در رابطه‌شان بهبود بخشد. دلیل دوم اینکه افراد دارای شفقت خود بالا می‌توانند به طور گسترده نیازهایشان را از طریق آرامش، مهربانی و تعلق برآورده کنند و نیز آزادی بیشتری را در رابطه‌شان به همسر بدون کنترل اضافی بدهند.

همچنین، چندین مطالعه ارتباط مثبت میان رضایت زناشویی و بخشش و تعاملات مثبت را نشان داده‌اند (Paleari et al., 2005). کاجادوریان و همکاران (Kachadourian et al., 2004) پیشنهاد کردند که بخشش به افزایش تعاملات مثبت مانند اعتراف و معذرت‌خواهی در روابط صمیمانه منجر و به افزایش رضایت و سازگاری زناشویی می‌شود. بخشیدن خطاهای خود و دیگری، استرس، سرزنش‌گری، رفتار خصمانه و پرخاشگری را در روابط بین فردی کاهش می‌دهد و بنابراین افراد روابط سالم‌تری را تجربه می‌کنند. هارگریو و سلس (Hargrave & Sells, 1997) در مطالعه‌ی خود نشان دادند که با انجام بخشش، توجه زوجین به ارزش‌ها، عقاید و حفظ روابط آن‌ها افزایش و میزان انتقادگری، سرزنش‌گری، خشم و منفی‌گویی آنان به طور معناداری کاهش یافته است. بخشش موجب افزایش چشمگیری را در پاسخ‌های هیجانی مثبت و کاهش پاسخ‌های منفی می‌شود.

نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که خودشفقتی و بخشش می‌توانند نقش تعدیل‌گر را در رابطه بین تعارضات زناشویی و تعاملات زناشویی با کیفیت زندگی زناشویی ایفا کرده و به ترتیب باعث کاهش اثرات تعارضات زناشویی بر روی کیفیت زندگی زناشویی شده و همچنین از طرفی باعث افزایش تعاملات مثبت زناشویی شده که منجر به بالا رفتن کیفیت زندگی زناشویی زوجین می‌شود. این نتایج حاکی از نقش پر اهمیت متغیرهای درون فردی و بین فردی خودشفقتی و بخشش در کیفیت زندگی زناشویی بوده که در دو سطح درون فردی و بین فردی کیفیت رابطه را

حفظ می‌کنند. از محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که در جامعه کارکنان متأهل دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز انجام شد که باید تعمیم نتایج به سایر اقشار جامعه و شهرها و نیز کارمندان سایر دستگاه‌های اجرایی با احتیاط انجام شود. همچنین، جمع‌آوری داده‌ها بر اساس مقیاس‌های خود گزارش دهی انجام شده است و در گزارش‌ها امکان تعصب در پاسخ‌دهی و دفاع‌های ناخودآگاه و... وجود دارد، بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده نمونه‌های دیگری مورد بررسی قرار گیرد و نیز از سایر روش‌های جمع‌آوری داده مانند مصاحبه و مشاهده کمک گرفته شود تا به تعمیق یافته‌ها افزوده شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود این پژوهش در سازمان‌های دیگر نیز تکرار گردد. مقایسه بین یافته‌های این پژوهش با سایر یافته‌ها در دیگر سازمان‌ها منجر به درک بهتری از پدیده‌های مورد مطالعه می‌شود و منجر به نتیجه‌گیری بهتر در حوزه افزایش کیفیت زندگی زناشویی می‌گردد.

ملاحظات اخلاقی

پژوهشگر اطلاعات لازم را درباره اهداف پژوهش در اختیار شرکت‌کنندگان قرار داد. همچنین اصول لازم در مورد ناشناس بودن و محرمانه بودن رعایت گردید. شرکت‌کنندگان در هر مرحله از پژوهش می‌توانستند از ادامه دادن انصراف دهند. پس از این، رضایت آگاهانه از همه شرکت‌کنندگان اخذ شد. این پژوهش به تایید کمیته اخلاق دانشگاه شهید چمران اهواز (کد اخلاق: EE/99.3.02.24959/scu.ac.ir) رسیده است.

حمایت مالی

این پژوهش در قالب پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده و با حمایت دانشگاه شهید چمران اهواز انجام شد

تعارض منافع

یافته‌های این مطالعه با منافع هیچ شخص یا سازمانی در تعارض نیست.

سهم نویسندگان

نویسنده اول: ارایه ایده اولیه پژوهش، مفهوم‌سازی و طراحی پژوهش، جمع‌آوری داده‌ها و نگارش نسخه اولیه. نویسنده دوم: تجزیه و تحلیل داده‌ها، تفسیر و کمک به نگارش نسخه اولیه مقاله. نویسنده سوم: کمک به نگارش نسخه اولیه و تجزیه و تحلیل داده‌ها.

سپاسگزاری

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند که از تمامی شرکت‌کنندگان که در انجام این پژوهش همکاری نمودند، تشکر و قدردانی نمایند.

References

- Amanelahi, a., Izadi panah, M., & Sodani. M. (2016). The relationship between attachment to god, sanctification of marriage and spiritual intimacy with marital quality, *Journal of Applied Counseling*, 5(1), 95-11. (Persian)
- Amanelahi, a., Tardast, k., & Aslani, Kh. (2016). Prediction of depression based on components of self-compassion in girl students with emotional breakdown experience in ahvaz universities. *Journal of Clinical Psychology*, 8(2), 77-88. (Persian)
- Arsalandeh, F., Habibi, M., Salimi, A., Shakarami, M., & Davarniya, R. (2018). Effectiveness of inducing positive affect on improvement autobiographical memory in depressive patients. *Zanko Journal of Medical Sciences*, 18(59), 68-79. (Persian)
- Azizpoor, P., & Safarzadeh, S. (2016). Moderating Role of Perception of Equity and Sacrificial Behavior on Relationship of Spouse Intimacy with Marital Quality. *Journal of Family Research*, 12(3), 391-411. (Persian)

- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta- analysis. *Journal of counseling & Development, 82*(1), 79-90.
- Bean, R. C., Ledermann, T., Higginbotham, B. J., & Galliher, R. V. (2019). Associations between relationship maintenance behaviors and marital stability in remarriages. *Journal of Divorce & Remarriage, 61*(1), 62-82.
- Behzadpour, S., Motahari, Z., & Sohrabi, F. (2018). Predicting of achievement motivation based on hardiness and social support in female students. *Educational Psychology, 14*(49), 139-151. (Persian)
- Bell, C. A., Kamble, S. V., & Fincham, F. D. (2018). Forgiveness, attributions, and marital quality in U.S. and Indian marriages. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 17*(4), 276-293.
- Birditt, K. S., Polenick, C. A., & Antonucci, T. C. (2019). Drinking together: Implications of drinking partners for negative marital quality. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs, 80*(2), 167-176.
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C., & Zuroff, D. (1982). Dependency and self-criticism: psychological dimensions of depression. *Journal of Consultation & Clinical Psychology, 50*(1), 113-124.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848.
- Fincham, F. D., & Way, R. W. (2019). Self-forgiveness and well-being: Does divine forgiveness matter? *The Journal of Positive Psychology, 4*(2), 275-293.
- Fincham, F. D., Beach, S. R., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology, 18*(1), 72-81.
- Fincham, F. D., Paleari, F., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships, 9*(1), 27-37.
- Ghezelseflou, M., Jazayeri, R., Bahrami, F., & Mohamadi, R. (2015). Couple styles and self-compassion as predictors for marital satisfaction. *Biannual Journal of Applied Counseling, 5*(2), 79-96. (Persian)
- Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process, 37*(4), 425-49.
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital & Family Therapy, 23*(1), 41-63.
- Hashemi Sheikh Shobani, A. S., Amini, F., & Basaknejad, S. (2010). The relationship between forgiveness and psychological well-being with the mediating role of emotions in students. *Journal of Psychological Achievements, 17*(1), 52-33. (Persian)
- Hou, Y., Jiang, F., & Wang, X. (2018). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence model. *International Journal of Psychology, 54*(3), 369-376.
- Jacobson, E., Wilson, K., Kurz, S., & Kellum, K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science, 8*(1), 69-73.
- Kachadourian, L. K., Fincham, F. D., & Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Journal of Personal Relationships, 11*(3), 373-393.
- Khojasteh-Mehr, R., Koraei, A., & Rajabi, Gh. (2010). A study of a proposed model for some precedents and outcomes of forgiveness in marriage. *Psychological Studies Journal, 7*(4), 155-184. (Persian)
- Lawrence, E. M., Rogers, R. G., Zajacova, A., & Wadsworth, T. (2019). Marital happiness, marital status, health, and longevity. *Journal of Happiness Studies, 20*(5), 1539-1561.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(5), 887-904.
- Mahmoudpour, A., Farahbakhsh, K., Hosseini, B., & Balochzadeh, E. (2018). Prediction of women's marital commitment based on their attachment styles, self-compassion and distress tolerance. *Journal of Family Counseling & Psychotherapy, 8*(1), 65-84. (Persian)
- Mernitz, S. E., & Dush, C. (2016). Emotional health across the transition to first and second unions among emerging adults. *Journal of Family Psychology, 30*(2), 233.

- Momeni, F., Shahidi, S., Mootabi, F., & Heydari, M. (2014). Psychometric properties of a Farsi version of the Self-Compassion Scale (SCS). *Contemporary Psychology, Biannual Journal of the Iranian Psychological*, 8(2), 27-40. (Persian)
- Motahari, Z. S., Behzadpour, S., & Sohrabi, F. (2013). Explanation of marital conflicts based on the sensation seeking and resilience in couples. *Journal of Women and family studies*, 6(20), 105-122. (Persian)
- Mousavi, S. F. (2016). The Predictive Role of Interpersonal Forgiveness in protecting against Marital Instability in Married Couples. *International Journal of Psychology (IPA)*, 10(2), 82-104.
- Mousavi, S. F. (2017). Dimensions of marital quality: Investigating the Predictors of marital interaction components and conflict resolution Styles. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 7(1), 81-100. (Persian)
- Movahedi, A., & Mirza Hosseini, H. (2017). Effect of forgiveness therapy on coping with marital conflicts and quality of life. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 19(special issue), 194-203. (Persian)
- Naderi, H., Pourshahryar, H., & Shokri, O. (2015). Mediation of conflict handling styles in the relation between virtues and marital satisfaction. *Journal of Family Research*, 11(4), 417-438. (Persian)
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identify*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Nolen-Hoekseman S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/ depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511.
- Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*, 45(1), 141-151.
- Paleari, F.G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 368-378.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Rajabi, G., Kordazizpourmohamadi, R., & Taqipour, M. (2017). Evaluating the model of relationship between family of origin and marital satisfaction with mediator role of insecure attachment dimensions in nurses. *Journal of Family Research*, 13(49), 153-169. (Persian)
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 1-80.
- Sadat Javadi, B. S., Afrooz, G., Hosseini, S., & Gholamali Lavasani, M. (2015). The effectiveness of religious-based communication skills and emotional interactions on marital satisfaction. *Iranian Journal of Family Practice*, 2(2), 3-14. (Persian)
- Sadri, D. E., Sheikholeslami, A., & Tarverdizade, H. (2017). The effect of emotional-focused couple therapy on the infertile couples' quality of relationship, marital conflict, and intimacy. *Family Counseling and Psychotherapy*, 7(1), 125-145. (Persian)
- Safaei Rad, S., & Varastehfar, A. (2013). The relationship between marital conflicts and emotional divorce of women referring to the courts of east tehran in 2011. *Journal of Social Research*, 6(20), 85-106. (Persian)
- Sanaei, B., & Barati, T. (2000). *Measuring scales of family and marriage*. Tehran, Besath Publications. (Persian)
- Schnurman-Crook, A. M. (2001). *Marital quality in dual-career couples: impact of role overload and coping resources* (Doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University).
- Shahbazi, M., Rajabi, G., Maqami, E., & Jelodari, A. (2015). Confirmatory Factor Analysis of the Persian Version of the Self-Compassion Rating Scale-Revised. *Psychological Methods and Models*, 6(19), 31-46. (Persian)
- Shulman, S., Mashiach, R.T., Levran, E., & Anbar, S. (2006). Conflict resolution patterns and longevity of adolescent romantic couples: A 2-year follow-up study. *Journal of Adolescence*, 29(4), 575-588.
- Shumway, S. T. (1998). *The Texas Tech Relationship Interaction Scale (TTRIS): development of a relationship interaction measure for couples* (Doctoral dissertation, Texas Tech University).

- Sohrabi, A., Jahani, A., Mehrabian, T., Marashian, F., & Zaheri, S. (2016). The relationship between quality of life and stress, and marital satisfaction in females with migraine headaches in Ahvaz city. *Journal of Military Caring Sciences*, 3(2), 115-122. (Persian)
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., & Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359.
- Tripathi, N. (2018). A valuation of Abraham Maslow's theory of self-actualization for the enhancement of quality of life. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 9(3), 499-504.
- Wood, J. V., Saltzberg, J. A., Neale, J. M., Stone, A. A., & Rachmiel, T. B. (1990). Self-focused attention, coping responses, and distressed mood in everyday life. *Journal of Personality & Social Psychology*, 58(6), 1027-1036.
- Yip, T. H., & Tse, W. S. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 365- 368.
- Zahed Babolan, A., Hosseni Shorabeh, M., Peri Kamrani, M., & Dehghan, F. (2015). Compare marital satisfaction, marital conflict and forgiveness in ordinary couples in divorce. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*, 1(2), 74-84. (Persian)
- Zare, B., & Jafarabad, S. (2015). *The study of marital satisfaction and its determinants on married women and men in Tehran city. Women's Studies Sociological and Psychological*, 13(1), 111-140. (Persian)
- Zare, H., & Amini, F. (2016). The study of structural relationship among forgiveness, life satisfaction, and general health in students. *Social Cognition*, 5(1), 148-161. (Persian)
- Zeren, F., Gürsoy, E., & Çolak, E. (2019). The quality of life and dyadic adjustment of couples receiving infertility treatment. *African Journal of Reproductive Health*, 23(1), 117-127.

