

## پیش‌بینی رضایت زناشویی در زنان متأهل شهر اهواز براساس خودشفقتی، دگرشفقتی، و هوش هیجانی

فردین خسروی<sup>۱</sup>، ذبیح‌اله عباس‌پور<sup>۲</sup>، منصور سودانی<sup>۳</sup>

### چکیده

رضایت زناشویی در زندگی می‌تواند با رضایت کلی از زندگی رابطه داشته باشد و بررسی عوامل اثرگذار بر آن از اهمیت بسزایی برخوردار است. هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس خودشفقتی، دگرشفقتی و هوش هیجانی بود. طرح پژوهش توصیفی - هم‌بستگی بود و جامعه آماری پژوهش شامل تمام زنان متأهل شهر اهواز در سال ۱۳۹۷ بودند که حداقل مدت یک سال از ازدواج آن‌ها می‌گذشت. نمونه پژوهش شامل ۳۰۰ زن متأهل بود که براساس جدول مورگان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های خودشفقتی، شفقت، هوش هیجانی، و ارزیابی رابطه استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی (شامل فراوانی، درصد فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد، کم‌ترین و بیشترین نمرات) و آمار استنباطی (شامل ضریب هم‌بستگی ساده پیرسون و رگرسیون چندگانه) انجام شد. نتایج نشان داد که بین خودشفقتی، دگرشفقتی و هوش هیجانی با رضایت زناشویی در زنان متأهل رابطه معنادار وجود دارد. براساس نتایج تحلیل رگرسیون به شیوه ورود هم‌زمان در نمونه موردپژوهش، مجموع متغیرهای خودشفقتی، دگرشفقتی و هوش هیجانی ۱۰ درصد رضایت زناشویی را تبیین کردند. نتایج تحلیل رگرسیون به شیوه گام به گام نیز نشان داد که به ترتیب متغیرهای هوش هیجانی و خودشفقتی پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی هستند. بنابراین عواملی همچون هوش هیجانی و شفقت‌مندی نسبت به خود و دیگران بر رضایت زناشویی اثرگذار است. پیشنهاد می‌شود درمانگران و مشاوران حوزه خانواده در ارائه راهکارهای ارتقادهنده رضایت زناشویی به این عوامل توجه بیشتری داشته باشند.

واژه‌های کلیدی: خودشفقتی، دگرشفقتی، هوش هیجانی، رضایت زناشویی.

۱. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.
۲. استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران (z.abbaspour@scu.ac.ir) نویسنده مسئول.
۳. استاد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

**The prediction of marital satisfaction among married women in Ahvaz  
based on self-compassion, compassion for others, and emotional intelligence**

Fardin khosravi<sup>1</sup>

Zabihollah Abbaspour<sup>2</sup>

Mansor Sodani<sup>3</sup>

**Abstract**

Marital satisfaction in life can be related to overall life satisfaction and it is very important to examine factors affecting. This study aimed to predict marital satisfaction based on self-compassion, compassion for others, and emotional intelligence. The research design was descriptive – correlational. The statistical population of the study included all married women in Ahvaz in 2018, who had passed at least 1 year of their marriage. The sample consisted of 300 married women selected by convenience sampling method, based on Morgan Table. The research data were gathered by questionnaires including Self-Compassion Scale, Compassion Scale, Emotional Intelligence Scale, and Relationship Assessment Scale. Statistical analysis used for this research was correlational coefficient. The data analysis was done in two stages: Descriptive statistics (frequency, frequency percentage, mean, standard deviation, maximum and minimum scores) and Deductive statistics (Pearson simple correlation coefficient and stepwise regression analysis). The results of this study indicated a meaningful relationship between self-compassion, compassion for others, and emotional intelligence with marital satisfaction. Based on the regression analysis, the three variables of self-compassion, compassion for others and emotional intelligence determined 10 percent of marital satisfaction. Results from stepwise regression analysis showed that emotional intelligence and self-compassion are predictors for marital satisfaction. It can be concluded that factors such as emotional intelligence and compassion for oneself and others affect marital satisfaction. It is suggested that therapists and family counselors pay more attention to these factors to provide solutions to promote marital satisfaction.

**Keywords:** Self-Compassion; Compassion for Others; Emotional Intelligence; Marital Satisfaction

- 
1. M.A. in Family Counselling, Counselling Department, Faculty of Education & Psychology, University of Shahid Chamran, Ahwaz, Iran
  2. Assistant Professor, Department of Counselling, Faculty of Education & Psychology, University of Shahid Chamran, Ahwaz, Iran, (corresponding author; mkhatib@rihu.ac.ir)
  3. Professor, Department of Counselling, Faculty of Education & Psychology, University of Shahid Chamran, Ahwaz, Iran

## 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 امکان‌پذیر خواهد شد که رابطه میان زوج‌ها یکپارچه و رضایت‌بخش باشد (ساپنا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). به گفته آلدوس<sup>۲</sup> (۱۹۹۶) ازدواج موفق ازدواجی است که در آن هر دو طرف بتوانند از احساس هویت و معنا در زندگی خود لذت ببرند. گوتمن و لونسون<sup>۳</sup> (۱۹۹۲) نیز چنین فرض می‌کنند که یک ازدواج رضایت‌بخش، ازدواجی است که در آن شرکای زندگی می‌توانند ثبات روابط بیشتر و نرخ پایین‌تری از تعارض و انحلال را تجربه کنند. با این حال، در حالی که ازدواج یک رابطه عاشقانه مطلوب در نظر گرفته می‌شود، رضایت زناشویی می‌تواند دشوار باشد. از آنجایی که عقیده بر این است که ازدواج مهم‌ترین رابطه صمیمی است و در زندگی خانوادگی نقشی اساسی دارد، می‌توان انتظار داشت که عواملی که می‌توانند به تجربه رضایت زناشویی کمک کنند، بررسی شود. منطق مطالعه رضایت زناشویی ناشی از سهم آن در حفظ زندگی شاد و امن خانوادگی است (استیک و استهلن، ۱۹۹۸) و هنگامی که چنین روابطی حفظ شود، برای جامعه سودمند است.

یکی از عوامل مهم در ارزیابی و بررسی ازدواج موفق توجه به رضایت زناشویی زوجین از همدیگر است. رضایت زناشویی را می‌توان نتیجه رضایت عمومی از زندگی مشترک، روابط جنسی و رضایت‌مندی عاطفی و هیجانی دانست (ایکسو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۸) و پیامد توافق زناشویی کلی فرد درباره همسر و رابطه است و به صورت درونی احساس می‌شود (ایکسو و همکاران، ۲۰۱۷). رضایت زناشویی یکی از ویژگی‌های کلیدی خانواده پایدار است و به عنوان شاخصی مهم برای کیفیت کلی زندگی شناخته می‌شود. تنش در زندگی روزمره اجتناب‌ناپذیر است و می‌تواند روابط زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد (راول<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). عدم رضایت زناشویی سلامت ازدواج را چنان در معرض خطر قرار می‌دهد که تکرار ناسازگاری‌ها و عدم حل اختلاف، ثبات رابطه را نیز تهدید می‌کند.

- 
1. Sapna
  2. Aldous
  3. Gottman & Levenson
  4. Xie
  5. Rawal

درواقع، آنچه از ازدواج مهم‌تر است موفقیت در ازدواج و رضایت زناشویی است. از آنجا که رابطه زناشویی منبع اصلی حمایت اجتماعی برای زوجین محسوب می‌شود و به‌عنوان عامل محافظتی مؤثری در برابر آسیب‌های روانی و فیزیولوژیکی عمل می‌کند، در نتیجه رضایت زناشویی می‌تواند به سلامت جسمی و روانی، رضایت از زندگی، موفقیت در کار و ارتباطات اجتماعی بهتر منجر شود (حاتمی و همکاران، ۱۳۸۸). از آنجایی که برخی از زوجین با بی‌علاقگی در کنار همدیگر می‌مانند و زندگی مشترکشان صرفاً به‌دلیل عواملی مانند ترس، درماندگی متقابل یا وابستگی اقتصادی ادامه می‌یابد (ایوناک<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۴)، لذا لزوم شناسایی ازدواج‌های بادوام خوشبخت بسیار مهم و اساسی است.

عوامل مختلفی می‌توانند بر رضایت زناشویی تأثیر بگذارند و در کاهش یا افزایش آن دخیل باشند. از جمله عواملی که مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است خودشفقتی<sup>۲</sup> (تندلر و پترسن<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰) و دگرشفقتی<sup>۴</sup> و هوش هیجانی<sup>۵</sup> (هاجیحسنی و سیم<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸) است. خودشفقتی منبعث از اصول آیین بودایی است و به‌عنوان احساس مراقبت و مهربانی با خود، درک کردن، نگرش بدون داوری و قضاوت نسبت به کاستی‌ها و شکست‌های خود داشتن و تشخیص اینکه تجربیات شخصی یک بخش از تجربه معمول انسانی است تعریف می‌شود (نفر<sup>۷</sup>، ۲۰۰۳) و به‌طور کلی به‌عنوان یکی از صفات درونی در نظر گرفته می‌شود (برینز و چن<sup>۸</sup>، ۲۰۱۳).

خودشفقتی سازه‌ای سه مؤلفه‌ای است شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود (درک خود به جای قضاوت یا انتقاد و نوعی مهرورزی و حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود)، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا (اعتراف به اینکه همه انسان‌ها دارای نقص هستند و اشتباه می‌کنند) و ذهن آگاهی در مقابل همسان‌سازی افراطی (آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال که باعث می‌شود جنبه‌های دردناک یک تجربه نه نادیده گرفته شوند و نه به‌طور مکرر ذهن را اشغال کنند). شفقت به خود، در ارتباط بودن با درد و رنج خود به جای اجتناب یا قطع ارتباط با آن، ایجاد تمایل به رفع آن رنج و مهربانی کردن

1. Iveniuk
2. self compassion
3. Tandler & Petersen
4. compassion for others
5. emotional intelligence
6. Hajjhasani & Sim
7. Neff
8. Breines & Chen

با خود است. خودشفقتی همچنین شامل قضاوت‌های غیرواقعی نسبت به درد، بی‌کفایتی و شکست‌هاست، چراکه تجربه فردی بخشی از تجارب بزرگ‌تر فرد است (نف و گرمرا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). شفقت به خود پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی در زوج‌های جوان (فهیمدانشا و همکاران، ۲۰۲۰) و افزایش کیفیت زندگی زناشویی (مکدونالد<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰) است و آموزش و پرورش آن موجب افزایش میزان صمیمیت زناشویی و خرسندی زناشویی می‌شود (رضایی والا و یارمحمدی واصل، ۱۳۹۹). تحقیقات نشان می‌دهد افراد با شفقت نسبت به خود بالا کم‌تر مستعد تجربه حسادت عاشقانه هستند (تندلر و پترسن، ۲۰۲۰). مهربان بودن و درک و پذیرش خود به نظر می‌رسد با میزان کم‌تری از بدگمانی در مورد خیانت احتمالی شریک در ارتباط باشد. این یافته نشان می‌دهد که زوجین دارای خودانتقادی و تفکر منفی ممکن است درگیر الگوی‌های تفکر منفی در مورد احتمال ارتکاب خیانت بالقوه همسرشان به عنوان یک رویداد منفی در شرف وقوع شوند و تمایل پیدا کنند که در این تفکر درگیر شوند. علاوه بر این، احتمال خیانت می‌تواند یکی از دلایلی باشد که زوجین به صورت پرخاشگری کلامی و انتقاد نسبت به شریکشان رفتار کنند که منجر به سطوح پایین‌تر خودشفقتی می‌شود (تندلر و پترسن، ۲۰۲۰). همچنین تحقیق دیگری نشان داد که زنان متأهل پس از دریافت آموزش‌های خودشفقت‌مندی، تغییرات مثبتی در ادراک و انتظارات خود از شریک زندگی‌شان به نفع رابطه در طول مداخله و پس از مداخله، علیرغم عدم تغییر در شریک زندگی خود، عنوان کردند. شفقت به خود ممکن است به تغییر دیدگاه رنج کمک کند، حتی زمانی که مشکل تغییر نکند یا حل نشود (سایس<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱).

براساس نظر نف (۲۰۰۳) دگرشفقتی شامل باز بودن نسبت به رنج دیگران است به طوری که فرد تمایل به کاهش رنج دیگران دارد و همچنین شامل صبر، مهربانی و درک دیگران و نیز پذیرش این است که همه انسان‌ها ناقص هستند و اشتباه می‌کنند (پومیر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱). طبق نتایج پژوهش‌های صورت گرفته دگرشفقتی هم برای فرد و هم برای دیگران سودمند است. دگرشفقتی با توجه به خود، با عقلانیت شخصی بالاتر، عزت نفس بالاتر، خودآگاهی بیشتر، احساس نزدیکی به دیگران، احساسات و خلق عمومی خوب و همچنین

---

1. Neff & Germer  
 2. McDonald  
 3. Suppes  
 4. Pommier

انتظارات مثبت رابطه دارد (پومیر، ۲۰۱۱؛ اسپرچر<sup>۱</sup> و فهر، ۲۰۰۶). منجر به الگوهای رفتاری مثبت در تعاملات بین فردی می‌شود و با احساسات همدلانه<sup>۲</sup> بیشتر نسبت به دیگران، حمایت اجتماعی بیشتر و شرکت در رفتارهای داوطلبانه که همراه با عزت و احترام هستند ارتباط دارد (پومیر، ۲۰۱۱؛ اسپرچر و فهر، ۲۰۰۶؛ پیتنت و اسکارلیکی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). یافته‌های پژوهش زانگ<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند که افراد شفقت‌مند نقض‌های خود را می‌پذیرند و این امر به نوبه خود به پذیرش بیشتر نقض‌های شریک زندگی و دوستانشان منجر می‌شود. هوش هیجانی نقش مهم‌تری در زندگی فرد در مقایسه با هوش عقلی دارد و بر نحوه تصمیم‌گیری فرد برای ازدواج تأثیر می‌گذارد (کورنیوان، ۲۰۱۹). هوش هیجانی را به‌عنوان نوعی توانایی تعریف کردند که عبارت است از ظرفیت ادراک، ابراز، شناخت، کاربرد و مدیریت هیجان‌های خود و دیگران (مایر و سالووی<sup>۵</sup>، ۱۹۹۷). کنترل هیجان‌ها، درک و احترام به احساسات اعضای خانواده عوامل مهمی است که بر روابط زناشویی تأثیر می‌گذارد و همچنین از طریق اعتماد، هیجان‌ها، احساسات، احساس همدلی و غیره تحت تأثیر قرار می‌گیرد. تحقیقات نشان داده است افراد دارای هوش هیجانی بالا، تعادل بین هیجان و تفکر را برقرار می‌کنند، از احساسات خود آگاهی دارند، همدردی و دلسوزی نسبت به دیگران دارند و همچنین نشانه‌هایی از عزت نفس را نشان می‌دهند (اسچوت<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۱). آموزش و پروراندن هوش هیجانی به افزایش رضایت زناشویی، کیفیت زندگی جنسی و بهزیستی روان‌شناختی منجر می‌شود (کامومو<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۱؛ میلانی و همکاران، ۲۰۲۰). در ازدواج، زمانی که فردی عصبانی می‌شود، می‌تواند از هوش هیجانی خود برای گذر از آن احساسات و درک احساسات شریک زندگی خود استفاده کند (زارچ<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). هرچه همسران در شناسایی، درک، تنظیم و ابراز احساسات و هیجان‌ها بهتر باشند، روابط آن‌ها رضایت‌بخش‌تر است. یکی دیگر از مؤلفه‌های مهم هوش هیجانی، درک هیجان‌ها، به‌همراه بینش نسبت به احساسات و هیجان‌ها خود، ممکن است افراد را در ایجاد روابط سازگارتر با شریکشان سوق دهد. افرادی که می‌توانند هیجان‌ها خود و دیگران را مدیریت و کنترل کنند، بهتر می‌توانند

1. Sprecher
2. Patient & Skarlicki
3. Zhang
4. Mayer & Salovey
5. Schutte
6. Kamomoe
7. Zarch

روابط رضایت‌بخشی متقابل ایجاد و حفظ کنند (پاور<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). یک مطالعه تحلیلی نشان داد که مؤلفه‌های هوش هیجانی مانند همدلی، ابراز هیجانی، خوش‌بینی، خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه نقش عمده‌ای در شکل‌گیری و حفظ روابط عاشقانه دارند (بتول و خالد<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). نتایج نشان داده است که هوش هیجانی قدرت پیش‌بینی رضایت زناشویی را دارد (محمدی‌مهر و کریمی، ۲۰۱۷؛ حیدری و همکاران، ۲۰۱۷).

اگرچه می‌توان ازدواج را پیوندی خوشایند توصیف کرد، اما پژوهش محمدمیر و آیت‌اله (۲۰۱۷) نشان می‌دهد که ازدواج کاملی وجود ندارد، زیرا بیش از نیمی از ازدواج‌ها به ناامیدی و جدایی منجر می‌شود. بنابراین، از آنجایی که افراد متأهل بیشتری عدم رضایت خود از روابط زناشویی گزارش می‌دهند و برخی به دنبال فسخ ازدواج خود هستند، نگرانی محققان منجر به تلاش‌های تحقیقاتی به دنبال کشف عناصری است که بر میزان رضایت و تداوم در روابط بین‌فردی زناشویی زوجین تأثیر می‌گذارد. با توجه به آنچه گفته شد می‌توان گفت اجرای پژوهش‌هایی از این دست برای شناسایی دقیق‌تر علل بروز مسائل و مشکلات زناشویی و در نقطه مقابل آن رضایت‌مندی از زندگی زناشویی در کشور اهمیت زیادی دارد، زیرا براساس یافته‌های حاصل از این قبیل پژوهش‌ها، از یک سو، هزینه‌ها و مشکلات مادی و روانی ناشی از اختلافات خانوادگی و پدیده طلاق را کاهش داد و از سوی دیگر، با افزایش معرفت، شناخت و ایجاد عادت‌ها و نگرش‌هایی که رضایت زناشویی را ارتقا می‌دهند به‌ویژه یافته‌های حاصل از پژوهش‌های کاربردی، پیشنهادات مناسبی برای سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های کلان‌اجرائی ارائه کرد تا بنیان‌های خانواده استحکام بیش‌تری پیدا کند. بنابراین با توجه به اهمیت رضایت زناشویی و عوامل تأثیرگذار بر آن این پژوهش با هدف بررسی رابطه خودشفقتی، دگرشفقتی و هوش هیجانی با رضایت زناشویی در زنان متأهل شهر اهواز انجام شد.

## روش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های توصیفی از نوع هم‌بستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام زنان متأهل شهر اهواز در سال ۱۳۹۷ بودند که در فاصله زمانی پژوهش در شهر اهواز زندگی می‌کردند و دارای ویژگی‌های حداقل تحصیلات دیپلم، حداقل یک سال سابقه زندگی مشترک و نداشتن تصمیم به جدایی بودند. نمونه پژوهش شامل ۳۰۰ نفر

1. Power  
2. Batool & Khalid

از زنان متأهل شهر اهواز بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. به دلیل عدم امکان انتخاب تصادفی از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. بدین صورت که زنان متأهلی که بیش از ۱ سال از ازدواج آن‌ها می‌گذشت و در دامنه سنی ۱۸ تا ۵۵ سال قرار داشتند انتخاب شدند. بیشتر پژوهش‌های انجام‌شده در شهر اهواز مبتنی بر روش‌های نمونه‌گیری تصادفی در سازمان‌ها، ادارات، به‌خصوص آموزش پرورش بوده است. علی‌رغم این روش نمونه‌گیری معایبی دارد، حتی روش‌های تصادفی می‌تواند همراه با خطا باشد. فرض ما بر این بود که اگر به صورت اتفاقی در موقعیت‌ها اطلاعات را جمع‌آوری کنیم تنوع بیشتری دارد نسبت به موقعیت‌هایی که این زنان کارمند هستند، باسواد هستند، و در موقعیت‌های اجتماعی رسمی هستند. با توجه به اینکه اهواز شهری با قومیت‌های متنوع و خرده‌فرهنگ‌های خاص خود است. جمع‌آوری اطلاعات با ارجاع به در منازل (براساس نمونه‌گیری‌های تصادفی) دشواری‌های بیشتری داشت. روند اجرای پژوهش نیز بدین صورت بود که با مراجعه به اماکن عمومی مانند پارک‌ها و مهدکودک‌ها، به زنان متأهل در مورد هدف از این پژوهش و محرمانه بودن نتایج توضیحاتی داده شد و پس از کسب رضایت آگاهانه از آن‌ها خواسته شد تا در صورت تمایل اقدام به تکمیل پرسش‌نامه کنند. کسانی نیز که مایل به تکمیل پرسش‌نامه‌ها نبودند، از این پژوهش خارج شدند. ملاک‌های ورود عبارت بود از اینکه نمونه مورد پژوهش سابقه طلاق نداشته باشند یا در روند اقدام به طلاق نباشند، بالای ۱۸ سال سن داشته و تمایل به همکاری صادقانه داشته باشند، همچنین داروی روان‌پزشکی خاصی مصرف نکنند. در این پژوهش برای تعیین چگونگی ارتباط بین متغیرها از هم‌بستگی پیرسون و برای تعیین سهم هر یک از متغیرها از روش رگرسیون هم‌زمان و گام به گام استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس. نسخه ۲۲ استفاده شد.

## ابزارها

پرسش‌نامه خودشفقتی - فرم کوتاه<sup>۱</sup>: پرسش‌نامه خودشفقتی راس و همکاران (۲۰۱۱) دارای ۱۲ سؤال و ۶ خرده‌مقیاس مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی است. ماده‌های این مقیاس در یک طیف لیکرت ۵ رتبه‌ای (هرگز=۱ تا همیشه=۵) نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر نمره



این مقیاس به ترتیب ۱۲ و ۶۰ است. نمرات بالاتر در این ابزار نشان‌دهنده خودشفقتی بالاتر و نمرات پایین نشانگر خودشفقتی پایین است. پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش نف (۲۰۱۳) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس ۰/۹۲ گزارش شده است. در پژوهش اودو و برینکر<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) روایی هم‌زمان این پرسش‌نامه با پرسش‌نامه ۲۶ ماده‌ای خودشفقتی ۰/۵۶ گزارش شده است. خانجانی و همکاران (۱۳۹۵) ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه ایرانی پرسش‌نامه شفقت به خود را مورد بررسی قرار دادند. ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۹ و عامل‌های خودمهربانی - خودقضاوتی ۰/۶۸، تجربه مشترک انسانی - انزوا ۰/۷۱، و ذهن آگاهی - همانندسازی به ترتیب ۰/۸۶ به دست آمد. جهت بررسی روایی و اگر از مقیاس‌های شرم بیرونی، کمال‌گرایی و عاطفه منفی استفاده شد. بدین صورت که ضریب هم‌بستگی پیرون میان نمرات این ابزارها و پرسش‌نامه شفقت به خود محاسبه شد. ضریب هم‌بستگی بین نمرات پرسش‌نامه شفقت به خود و مقیاس شرم بیرونی ۰/۲۱-، کمال‌گرایی ۰/۳۳- و عاطفه منفی ۰/۳۸- به دست آمد که حاکی از روایی و اگر مناسب پرسش‌نامه است. در پژوهش حاضر نیز پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد.

پرسش‌نامه دگرشفقتی: پرسش‌نامه دگرشفقتی پومیر (۲۰۱۱) دارای ۲۴ سؤال و شش خرده‌مقیاس مهربانی نسبت به دیگران، بی‌تفاوتی نسبت به دیگران، انسانیت مشترک با دیگران، جدایی از دیگران، ذهن آگاهی و عدم هم‌جوشی با دیگران است. نمره‌گذاری به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) است و نمره بالا نشان‌دهنده شفقت به دیگران بالاست. پومیر (۲۰۱۱) مقدار پایایی این پرسش‌نامه را با استفاده از آلفای کرونباخ به صورت کلی ۸۷-۹۰ گزارش داد و مقدار آلفای ۷۷-۸۳ برای خرده‌مقیاس مهربانی با دیگران، ۶۸-۷۱ برای خرده‌مقیاس بی‌تفاوتی نسبت به دیگران، ۷۰-۷۱ برای انسانیت مشترک با دیگران، ۶۴-۶۸ برای خرده‌مقیاس جدایی از دیگران، ۶۷-۷۲ برای خرده‌مقیاس ذهن آگاهی و ۵۷-۷۱ برای خرده‌مقیاس عدم هم‌جوشی با دیگران را گزارش داد. همچنین، نتیجه روایی هم‌زمان پرسش‌نامه دگرشفقتی با پرسش‌نامه‌های دیگر این گونه به دست آمد: بین دگرشفقتی با پرسش‌نامه کنترل مطلوبیت اجتماعی (استراهان و گرباسی، ۱۹۷۲) که سؤالات کلی در مورد سطح نگرانی افراد در مورد درد و رنج دیگران می‌سنجد هم‌بستگی مثبت و معنی‌دار به دست آمد (پومیر، ۲۰۱۱). این

پرسش‌نامه برای اولین بار توسط محمدی شیخ شبانی (۱۳۹۶) در ایران ترجمه و اعتباریابی شده است. محمدی شیخ شبانی (۱۳۹۶) پایایی کل پرسش‌نامه و پایایی خرده‌مقیاس‌ها به روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۶۷، ۰/۲۵، ۰/۵۹، ۰/۶۵، ۰/۷۰ و ۰/۶۰ گزارش کرده است. همچنین بین پرسش‌نامه دگرشفتی با پرسش‌نامه‌های عشق دلسوزانه (اسپرچر و فر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵)، ارتباط اجتماعی (لی و رابینز<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵)، خردمندی (آردلت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳) و همدلی (داویز<sup>۴</sup>، ۱۹۹۱) رابطه مثبت و معنی‌دار به دست آمد (محمدی شیخ شبانی، ۱۳۹۶). در پژوهش حاضر نیز پایایی کل پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

پرسش‌نامه هوش هیجانی شات<sup>۵</sup>: پرسش‌نامه هوش هیجانی شات و همکاران (۱۹۹۸) دارای ۳۳ سؤال و سه خرده‌مقیاس ابراز هیجان، تنظیم و مدیریت هیجان و بهره‌برداری از هیجان است. نمره‌گذاری آن براساس لیکرت ۵ درجه‌ای (۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم) است و دامنه آن بین ۳۳ تا ۱۶۵ متغیر است. در پژوهش شات و همکاران (۱۹۹۸) پایایی خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۷۰ تا ۰/۸۵ درصد گزارش شد. محمدی و غرایبی (۱۳۸۶) ضریب پایایی آن را در یک نمونه ۱۸۰ نفری از دانش‌آموزان دوره راهنمایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۴ به دست آورد. هم‌بستگی منفی بین نمره‌های هوش هیجانی با اضطراب، افسردگی و نارسایی هیجانی و هم‌بستگی مثبت آن با برون‌گرایی و گشودگی در پرسش‌نامه پنج‌عاملی شخصیت نشانگر روایی ملاکی این آزمون است (محمدی و غرایبی، ۱۳۸۶). در پژوهش حاضر نیز پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد.

پرسش‌نامه ارزیابی رابطه: پرسش‌نامه ارزیابی رابطه<sup>۶</sup> هندریک و همکاران (۱۹۹۸) دارای ۷ سؤالی برای سنجش وضعیت رابطه رمانتیک است. ماده‌های این پرسش‌نامه به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای (۱=کم‌ترین میزان رضایت تا ۵=بیشترین میزان رضایت) قرار دارد. نمرات بالا نشان‌دهنده رضایت بالا و نمرات پایین حاکی از رضایت کم در روابط بین زوجین است. هندریک (۱۹۹۸) میزان همسانی دورنی این پرسش‌نامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کرد. همچنین دوهان و مانیوسا<sup>۷</sup> (۲۰۰۴) نیز در

1. Sprecher & Fehr
2. Lee & Robbins
3. Ardel
4. Davis
5. schutte emotional intelligence scale
- 6- Relationship Assessment Scale (RAS)
7. Doohan & Manusov

پژوهش خود پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش کرد. در پژوهش خجسته‌مهر و همکاران (۱۳۹۱) پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) ۰/۹۵ به دست آمد. همچنین به منظور بررسی روایی سازه این پرسش‌نامه از پرسش‌نامه کیفیت زناشویی نورتون (۱۹۸۳) استفاده شد که میزان هم‌بستگی آن با مقیاس کیفیت زناشویی، ۰/۸۸ محاسبه شد. در پژوهش حاضر نیز پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد.

### یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۳۰۰ زن با میانگین سنی ۳۰/۶۰ و انحراف معیار ۸/۶۸ و با دامنه سنی ۱۸ تا ۵۵ شرکت کردند. در جدول ۱، اطلاعات توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

جدول ۱ اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش

شاخص‌های آماری متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کم‌ترین	بیشترین
خودشفتی	۴۴/۰۱	۵/۶۲	۲۶	۵۴
دگرشفتی	۹۳/۵۷	۹/۲۷	۶۲	۱۱۴
هوش هیجانی	۱۲۹/۸۵	۱۳/۹۲	۶۴	۱۶۵
رضایت زناشویی	۲۷/۰۸	۷/۰۶	۷	۳۵

جدول ۱ میانگین، انحراف معیار، کم‌ترین و بیشترین نمره‌های خودشفتی، دگرشفتی، هوش هیجانی و رضایت زناشویی را در نمونه پژوهش نشان می‌دهد.

جدول ۲ نتایج ضریب هم‌بستگی پیرسون

رضایت زناشویی		متغیر وابسته
P	R	متغیر مستقل
p<۰/۰۰	۰/۲۶**	خودشفتی
p<۰/۰۰	۰/۱۶**	دگرشفتی
p<۰/۰۰	۰/۲۷**	هوش هیجانی

اطلاعات مندرج در جدول ۲ نشان می‌دهد که بین خودشفقتی با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنادار، بین دگرشفقتی با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنادار و بین هوش هیجانی با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

قبل از تحلیل داده‌های مربوط به فرضیه‌ها، برای اطمینان از اینکه داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی مدل تحلیل رگرسیون را برآورد می‌کنند، به بررسی آن‌ها پرداخته شد. ضریب کجی و ضریب کشیدگی برای نمونه پژوهش به ترتیب برای نمره‌های خودشفقتی ۱/۳۱- و ۱/۷۲، دگرشفقتی ۰/۵۰- و ۰/۳۷، هوش هیجانی ۱/۰۴- و ۱/۵۸ و رضایت زناشویی ۱/۰۹- و ۰/۹۰ به دست آمد. نشان می‌دهند که با توجه به معیار نرمال بودن، متغیرهای پژوهش همگی دارای قدر مطلق ضریب کجی کوچک‌تر از ۳ و قدر مطلق ضریب کشیدگی کوچک‌تر از ۱۰ هستند و لذا تخطی از نرمال بودن داده‌ها قابل مشاهده نیست. همچنین، آماره تحمل و عامل تورم واریانس به ترتیب برای خودشفقتی ۰/۸۵ و ۱/۱۷، دگرشفقتی ۰/۷۷ و ۱/۲۸ و هوش هیجانی ۰/۷۶ و ۱/۳۰ هستند. این نتایج نشان می‌دهند که ارزش‌های تحمل به دست آمده برای متغیرها، بالای ۰/۱۰ هستند و نشان‌دهنده عدم وجود هم‌خطی چندگانه بین متغیرها هستند. همچنین مقدار عامل تورم واریانس به دست آمده برای متغیرها کوچک‌تر از ۱۰ هستند و این نشان می‌دهد که بین متغیرها، هم‌خطی چندگانه وجود ندارد. بنابراین با توجه به این موارد امکان استفاده از روش رگرسیون وجود دارد. در جدول ۳ نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

جدول ۳ نتایج تحلیل رگرسیون متغیرهای پژوهش به روش هم‌زمان

متغیر ملاک	شاخص‌ها متغیر پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	F P	ضرایب رگرسیون ۱
رضایت زناشویی	خودشفقتی	۰/۳۲	۰/۱۰	۱۲/۰۰ P=۰/۰۰	B= ۰/۲۴ β=۰/۱۹ t=۳/۲۵ p=۰/۰۰
	دگرشفقتی				B=-۰/۰۱ β=-۰/۰۱ t=-۰/۲۳ p=۰/۸۱
	هوش هیجانی				B= ۰/۱۰ β=۰/۲۰ t=۳/۲۱ p=۰/۰۰

بر اساس اطلاعات مندرج در جدول ۳ ضریب هم‌بستگی چندگانه برای ترکیب خطی متغیرهای پیش‌بین خودشفقتی، دگرشفقتی و هوش هیجانی با رضایت زناشویی معنی‌دار است. بنابراین تقریباً ۱۰ درصد واریانس مربوط به رضایت زناشویی به وسیله متغیرهای پیش‌بین خودشفقتی، دگرشفقتی و هوش هیجانی تبیین می‌شود. ضریب بتا مربوط به متغیرهای پیش‌بین و معنی‌داری آن‌ها نیز قابل مشاهده است. با توجه به آماره‌های  $t$ ، نشان می‌دهد که مقدار بتای مربوط به متغیرهای پیش‌بین خودشفقتی و هوش هیجانی با رضایت زناشویی در سطح  $P < 0/00$  معنی‌دار هستند و مقدار بتای مربوط به متغیر پیش‌بین دگرشفقتی با رضایت زناشویی معنی‌دار نیست. جدول ۴ نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه مربوط به پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس متغیرهای خودشفقتی، دگرشفقتی و هوش هیجانی را با روش گام به گام (stepwise) نشان می‌دهد.

جدول ۴ نتایج تحلیل رگرسیون متغیرهای پژوهش به روش گام به گام

متغیرهای پیش‌بین	شاخص آماری			هم‌بستگی چندگانه MR	ضریب تعیین RS	نسبت F احتمال p	متغیرهای پیش‌بین	متغیر وابسته
	مقدار ثابت (a)	۲	۱					
	۹/۱۴	-	B= ۰/۱۳ $\beta=0/27$ $t=4/88$ $p=0/00$	F=۲۳/۸۸ $p<0/00$	۰/۰۷	۰/۲۷	۱. هوش هیجانی	رضایت زناشویی
	۲/۶۱	B=۰/۲۴ $\beta=0/19$ $t=3/36$ $p=0/00$	B= ۰/۱۰ $\beta=0/20$ $t=-/56$ $p=0/00$	F=۱۸/۰۳ $p<0/00$	۰/۱۰	۰/۳۲	۲. خودشفقتی	

اطلاعات مندرج در جدول ۴ نشان داده است که طبق نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش گام به گام، از میان متغیرهای پیش‌بین رضایت زناشویی به ترتیب متغیرهای هوش هیجانی و خودشفقتی پیش‌بینی‌کننده برای رضایت زناشویی هستند. با مقایسه مقدار ضریب تعیین به دست آمده با استفاده از روش رگرسیون هم‌زمان و روش گام به گام، می‌توان دریافت که ترکیب متغیرهای پیش‌بین هوش هیجانی و خودشفقتی، قوی‌ترین ترکیب برای تبیین واریانس رضایت زناشویی است.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه خودشفقتی، دگرشفقتی و هوش هیجانی با رضایت زناشویی در زنان متأهل شهر اهواز انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد بین خودشفقتی و رضایت زناشویی رابطه مثبت معناداری وجود دارد و خودشفقتی دارای توان پیش‌بینی معنادار رضایت زناشویی است. این یافته با یافته پژوهش‌های رضایی والا و یارمحمدی واصل (۱۳۹۹)، فهیمدانشا و همکاران (۲۰۲۰) و مکدونالد و همکاران (۲۰۲۰) بود. در تبیین این یافته می‌توان این‌گونه بیان کرد که در حالی که خودشفقتی نشان‌دهنده نگرانی است که فرد نسبت به خود دارد، معمولاً حاوی عناصری مربوط به نگرانی نسبت به دیگران نیز است (نف، ۲۰۰۳). با این حال، پژوهش‌ها نشان داده است خودشفقتی با ابتکار عمل برای رشد شخصی بیشتر در ارتباط است (نف و همکاران، ۲۰۰۷) که آن را به‌عنوان فعال بودن در جهت ایجاد تغییرات مورد نیاز برای یک زندگی سازنده‌تر و رضایت‌بخش‌تر تعریف می‌کند (نف و تیچ، ۲۰۱۳؛ به نقل از تردست و همکاران، ۱۳۹۳). علاوه بر این افراد خودشفقت توانایی بیشتری برای تنظیم و مقابله مؤثر با درد جسمانی را نشان داده‌اند و مزیت عمده خودشفقتی هنگام سختی‌ها و شکست‌ها در امور مهم زندگی متبلور می‌شود. از این‌رو مشکلات زندگی در پرتو تجربه‌های مشترک انسانی دیده می‌شود به طوری که وقتی شخصی درد و رنجی را تجربه می‌کند به دلیل مشترک بودن تجربه‌های انسانی احساس نزدیکی به دیگران می‌کند (نف، ۲۰۰۹).

از این‌رو، در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که خودشفقتی و مؤلفه‌های آن با ایجاد تجربه‌های مشترک انسانی و کمک به رشد شخصی فرد می‌تواند فضایی مثبت را بین زوجین ایجاد کند که حاصل آن همدلی بیشتر در زمان تعارضات و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتری در برابر مشکلات است. در نتیجه زوجین نیازها و انتظارات خود را در چنین رابطه‌ای ارضاشده ادراک می‌کنند و روابطشان را پاداش‌دهنده و مثبت قلمداد می‌کنند و می‌توانند رضایت بیشتری از رابطه خود را تجربه کنند. نف و برویتوس<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) نشان دادند که همسر افراد دارای شفقت به خود، آن‌ها را افرادی مهربان، خون‌گرم و با ملاحظه می‌دانند. افراد شفقت‌مند انسجام بالایی با همسر خود نشان می‌دهند و این حالت مهرورزی در افراد شفقت‌مند باعث افزایش صمیمیت آن‌ها با همسرشان می‌شود. افراد

شفقت‌مند مقبولیت بیشتری برای همسر خود قائل هستند و به آن‌ها استقلال بالایی می‌دهند و با دیدن خود به‌عنوان انسان‌هایی ناقص محدودیت‌ها و اشتباهات همسر خود را نیز منطقی می‌دانند. به همین ترتیب، از آنجایی که افراد شفقت‌مند محبت و مراقبت بیشتری نسبت به خود دارند، تمایل بیشتری به آزادی و شادی همسر خود دارند.

یافته دیگر این پژوهش نشان داد بین دگرشفقتی و رضایت زناشویی رابطه مثبت معناداری وجود دارد و دگرشفقتی به‌صورت معناداری توان پیش‌بینی رضایت زناشویی را دارد. پژوهش‌هایی که دقیقاً این فرضیه را بررسی کرده باشند یافت نشد، با این حال در پژوهش‌هایی با عناوین متفاوت نقش این متغیر مورد بررسی قرار گرفته است که از آن میان می‌توان به پژوهش محمدی شیخ‌شبابی (۱۳۹۶) اشاره کرد که رابطه دگرشفقتی با سازگاری زناشویی را مورد بررسی قرار داده و نتایج نشان‌دهنده رابطه معنادار میان این دو متغیر است. پژوهش دیگری که توسط فهر (۲۰۱۶) صورت گرفته نیز نشان از رابطه معنادار میان دگرشفقتی با راهبرهای حل تعارض زوجین دارد. نف (۲۰۰۳) معتقد بود که دگرشفقتی شامل باز بودن و درک رنج دیگران است به‌صورتی که فرد تمایل به کاهش آن رنج داشته باشد. این تعریف همچنین شامل صبر، مهربانی و درک دیگران می‌شود و همچنین درک اینکه همه انسان‌ها ناقص و دارای اشتباه هستند. دگرشفقتی هم برای خود و هم برای شخصی که رفتار دلسوزانه دریافت می‌کند، فوایدی به همراه دارد. در رابطه با خود، شفقت با خردمندی شخصی بالاتر، عزت نفس بیشتر، خودآگاهی بیشتر، احساس نزدیکی بودن به دیگر افراد، احساس کلی خوب بودن و خلق و خوی مثبت مرتبط است (پومیر، ۲۰۱۱).

در نتیجه در تبیین این یافته می‌توان گفت که دگرشفقتی به رفتارهای بین‌فردی مثبت منجر می‌شود. دگرشفقتی با احساسات همدلانه، حمایت اجتماعی بیشتر و نشان دادن رفتار داوطلبانه، مفید بودن به‌مثابه فرصتی عالی برای برخورد با دیگر اشخاص با خوش‌رویی، وقار و احترام مرتبط است و در نتیجه فوایدی که دگرشفقتی برای افراد دارد انتظار می‌رود که این ویژگی فردی به رفتارهای بین‌فردی مثبت میان زوجین منجر شود و زوجین را در ادراک رابطه خود به‌صورت پاداش‌دهنده و مثبت یاری می‌کند. کسانی که دارای عزت نفس بالاتر و احساسات همدلانه هستند می‌توانند صمیمیت بیشتری را در رابطه تجربه کنند و نزدیکی و همدلی حاصل از آن و فضای احترام‌آمیز در رابطه به افزایش رضایت از رابطه زناشویی زوجین در طول زمان می‌انجامد.

یافته دیگر این پژوهش نشان داد بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی رابطه مثبت معناداری وجود دارد و هوش هیجانی دارای توان پیش‌بینی معنادار رضایت زناشویی است. این یافته با یافته پژوهش‌های محمدی مهر و کریمی (۲۰۱۷)، حیدری و همکاران (۲۰۱۷)، میلانی و همکاران (۲۰۲۰) و کاممو و همکاران (۲۰۲۱) همسو بود. اسکات و همکاران (۲۰۰۱) در سری پژوهش‌های خود در این زمینه گزارش دادند که هوش هیجانی در تمام روابط بین‌فردی تأثیر دارد. سطوح بالای هوش هیجانی با روابط بین‌فردی بهتر، به‌خصوص در روابط صمیمانه و روابط زناشویی رابطه دارد. به‌علاوه، براساس یافته‌های این پژوهش‌ها انتظار می‌رود زمانی که همسر از هوش هیجانی بالایی برخوردار است رضایت زناشویی هر دو نفر در رابطه افزایش می‌یابد (اسکات و همکاران، ۲۰۰۱). همچنین لوپز و همکاران (۲۰۰۴) پژوهش‌هایی را در زمینه مدیریت هیجان‌ها و تنظیم هیجان و مؤلفه‌های هوش هیجانی انجام دادند و اثرات آن‌ها را در روابط بین‌فردی مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها دریافته‌اند که تنظیم هیجان بر کیفیت تعاملات اجتماعی برای هر دو زوجین و اطرافیان اثر می‌گذارد. این مطالعه همچنین نشان داد که هوش هیجانی و تنظیم هیجان به‌طور مثبت با ارزیابی کیفی از تعاملات با اعضای جنس مخالف ارتباط دارد. از این رو در تبیین این یافته می‌توان گفت هوش هیجانی با استفاده از راهبردهای مثبت و ایجاد انعطاف‌پذیری در زوجین زمینه را برای سازگاری و افزایش رضایت از رابطه فراهم می‌کنند. زوجینی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند تعاملات مثبت و سازنده‌ای را در رابطه خود برقرار می‌کنند و تعارضات و پریشانی‌های به‌وجودآمده در طول زندگی مشترک را به‌صورت کارآمدی حل و فصل می‌کنند. استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان مثبت در روابط زناشویی نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری روابط بین‌فردی رضایت‌بخش ایفا می‌کند.

از این مطالعه می‌توان نتیجه گرفت که شفقت‌مندی و دگرشفقت‌مندی و هوش هیجانی نقش بسزایی در پیش‌بینی رضایت زناشویی دارند. شفقت به خود ضمن اینکه منافع فردی فراوانی را به‌همراه دارد به تأثیر آن بر ادراک و پذیرش دیگران نیز منجر می‌شود. شفقت به خود روابط بین‌فردی را تسهیل می‌کند و مبنایی برای ایجاد روابط قوی است. در چند مطالعه موجود در حوزه روابط عاشقانه، محققان نشان داده‌اند که شفقت به خود میل شخصی بیشتر برای تصحیح اشتباهات بین‌فردی و رفتارهای حل مسئله را پیش‌بینی می‌کند (بیکر و مک‌نالتی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). فرایند پذیرش نواقص یکدیگر می‌تواند باعث قدردانی و



تحسین در بین شرکا از یکدیگر شود، که به نوبه خود ممکن است روابط رضایت‌بخش تری را تقویت کند (گوردون<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). آگاهی و پروراندن این ویژگی‌های روان‌شناختی در حفظ یک ازدواج شاد و سالم مهم است. به همین ترتیب، آگاهی از هوش هیجانی خود، یادگیری نحوه مدیریت احساسات و عواطف خود و دیگران می‌تواند در حفظ یک ازدواج شاد و سالم و ایمن اهمیت داشته باشد. هوش هیجانی پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی است و این پیامدهای زیادی برای مطالعات و درمان زناشویی دارد. آموزش هوش هیجانی می‌تواند به ارتقای حوزه‌های ابراز و بیانگری هیجانات کمک کند و این به فرد در شناسایی عواطف، مدیریت واکنش‌های هیجانی، شناسایی احساسات دیگران و برقراری ارتباط مطابق با این احساسات کمک می‌کند که ارتباط درون رابطه زناشویی کیفیت رابطه را بهبود می‌بخشد.

این پژوهش مانند هر پژوهش دیگری دارای محدودیت‌هایی بوده است؛ این پژوهش بر روی جامعه آماری زنان متأهل شهر اهواز انجام شده است و باید در تعمیم آن به سایر جمعیت‌های آماری احتیاط کرد. پیشنهاد می‌شود به منظور تعمیم مطمئن‌تر نتایج، پژوهش حاضر در مناطق جغرافیایی مختلف انجام شود. با توجه به نقش مثبت شفقت به خود و دگرشفقت‌مندی و هوش هیجانی بر کیفیت رضایت زناشویی پیشنهاد می‌شود، زوج درمانگران و مشاوران حوزه خانواده از یافته‌های این پژوهش استفاده کنند و با برگزاری کارگاه‌های آموزشی در این زمینه و ارائه خدمات مشاوره‌ای و روان‌درمانی به زوجین زمینه را جهت ارتقای توانایی بیان عواطف و هیجانات و داشتن رویکرد مشفقانه نسبت به خود و دیگران فراهم آورند.

از تمام کسانی که نگارندگان را در انجام این پژوهش به هر نحوی همراهی کردند تشکر می‌کنیم.

## منابع

- حاتمی، ح.، حلی، م. ب.، و اکبری، ع. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر میزان دین‌داری بر رضایت از زندگی. *روان‌شناسی نظامی*، ۱۳(۱)، ۲۲-۱۳.
- خانجانی، س.، فروغی، ا. ع.، صادقی، خ.، و بحرینیان، س. ع. (۱۳۹۵). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه ایرانی پرسش‌نامه شفقت به خود. *پژوهنده (مجله پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)*، ۲۱(۵)، ۲۸۹-۲۸۲.

- خجسته‌مهر، ر.، کرایبی، ا.، عباس‌پور، ذ.، و کوچکی، ر. (۱۳۹۱). نقش دلبستگی اضطرابی و اجتنابی و اسناد بر گذشت همسران: آزمودن یک مدل میانجی. *مشاوره کاربردی*، ۱(۲)، ۵۱-۷۲.
- دمیری، ح.، حیدریان، م.، احمدی، و.، و برهانی، ل. (۱۳۹۳). رابطه سبک‌های شخصی و هوش هیجانی با رضایتمندی زناشویی. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*، ۲۲(۵)، ۳۵-۴۵.
- رضایی والا، م.، و یارمحمدی اصل، م. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر صمیمیت زناشویی و خرسندی زناشویی در زنان متأهل. *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۱۵(۶۰)، ۱۰۱-۱۱۴.
- محمدی شیخ‌شانی، س. س. (۱۳۹۶). پیش‌بینی سازگاری و ناسازگاری زناشویی براساس خودشفقتی، دگرشفقتی، قدردانی زناشویی و ادراک فروتنی در زنان متأهل شهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- محمدی، د.، و غرایبی، ب. (۱۳۸۶). ارتباط اختلالات رفتاری با هوش هیجانی در دانش‌آموزان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان*، ۱۴(۴)، ۲۸۹-۲۹۹.
- Agha Mohammad, H. P., Mokhtaree, M. R., Sayadi, A. R., Nazer, M., & Mosavi, S. A. (2012). Study of emotional intelligence and marital satisfaction in academic members of Rafsanjan University of Medical Sciences. *Journal of Psychology Psychotherapy*, 2(106), 2161-0487.
- Aldous, J. (1996). *Family careers*. Sage.
- Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 853-873.
- Batool, S. S., & Khalid, R. (2009). Role of emotional intelligence in marital relationship. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 24(1/2), 43.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2013). Activating the inner caregiver: The role of support-giving schemas in increasing state self-compassion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(1), 58-64.
- Doohan, E. A. M., & Manusov, V. (2004). The communication of compliments in romantic relationships: An investigation of relational satisfaction and sex differences and similarities in compliment behavior. *Western Journal of Communication (includes Communication Reports)*, 68(2), 170-194.
- Fahimdanesh, F., Noferestib, A., & Tavakol, K. (2020). Self-Compassion and Forgiveness: Major Predictors of Marital Satisfaction in Young Couples. *American Journal of Family Therapy*, 48(2), 1-14
- Feher, A., (2016). *The Influence of self-compassion, Compassion for Others, and Emotional Intelligence on Conflict Resolution Strategies*. A thesis submitted in partial fulfillment of the request for the degree in master of science. University of Western Ontario.
- Gharahhajlou, J. E., Mirzaian, B., & Hassanzadeh, R. (2015). The Relationship between Emotional Intelligence and Marital Satisfaction among English Teachers. *Turkish Journal of Scientific Research*, 2(4), 91-93.
- Gordon, A. M., Impett, E. A., Kogan, A., Oveis, C., & Keltner, D. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance in intimate bonds. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103, 257-274.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 221-233.

- Hajihassani, M., & Sim, T. (2018). Marital satisfaction among girls with early marriage in Iran: emotional intelligence and religious orientation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 1-10.
- Heidari, M., Shahbazi, S., Ghafourifard, M., & Sheikhi, R. A. (2017). Prediction of Marital Satisfaction Based on Emotional Intelligence in Postmenopausal Women. *Journal of Menopausal Medicine*, 23(3), 196-201.
- Hendrick, S. S., Dicke, A., & Hendrick, C. (1998). The relationship assessment scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(1), 137-142.
- Iveniuk, J., Waite, L. J., Laumann, E., McClintock, M. K., & Tiedt, A. D. (2014). Marital conflict in older couples: Positivity, personality, and health. *Journal of Marriage and Family*, 76 (1), 130-144.
- Kamomoe, P. K., Ngari, S. M., Gichure, P., Ndung'u, E. M., Esiu, E. M. (2021). The effect of emotional intelligence on marital quality in Kenya: A case of the catholic archdiocese of Nairobi, Kenya. *International Academic Journal of Social Sciences and Education*, 2(2), 394-411.
- Kurniawan, L.S. (2019). Emotional Intelligence and Marital Decision: Study on Bali Family Center Clinic, Denpasar-Bali. *International Journal of Health Sciences*, 3(2), 11-20.
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Journal of Mindfulness*, 9(1), 325-331.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits. *Journal of American psychologist*, 63(6), 503-517.
- McDonald, J. E., Faytol, A. L., Grau, P. P., Olson, J. R., Goddard, H. W., & Marshall, J. P. (2020). Compassion and values influence marital quality amongst couples in three U.S. states. *Journal of Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 9(2), 59-72.
- Mohammadimehr, Z., & Ayatollah K.B. (2017). The relationship between emotional intelligence, attachment styles and optimism with Maritals satisfaction. *Journal of Interdisciplinary Journal of Education*, 1(2), 50- 58.
- Mohammadimehr, Z., & Karimi, A. (2017). The relationship between emotional intelligence, attachment styles and optimism with Maritals satisfaction. *Interdisciplinary Journal of Education*, 1(2), 50-58.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Journal of Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Journal of Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Journal of Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The Role of self-compassion in romantic relationships. *Journal of Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- 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., & Germer, C. (2013). Being kind to yourself: The science of self-compassion. *Compassion: Bridging theory and practice: A multimedia book*, 291-312.
- Odou, N., & Brinker, J. (2014). Exploring the relationship between rumination, self-compassion, and mood. *Journal of Self and Identity*, 13(4), 449-459.
- Patient, D. L., & Skarlicki, D. P. (2010). Increasing interpersonal and informational justice when communicating negative news: The role of the manager's empathic concern and

- moral development. *Journal of Management*, 36(2), 555-578.
- Power, O.M. (2019). *An Investigation of the Association between Adult Attachment Styles, Emotional Intelligence and Marital Satisfaction as an outcome*. Undergraduate thesis, Dublin, National College of Ireland.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Journal of Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Rawal, S. (2020). Marital satisfaction among females: Effect of anxiety on overall happiness. *International Journal of Information Movement*, 5, 14-19.
- Sapna, S. (2016). Satisfaction Level of Worker to Welfare Law. *International Journal of Science Technology and Management*, 5(1), 10-22.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E., & Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of social psychology*, 141(4), 523-536.
- Sheikh Milani, A., Hosseini, M., Matbouei, M., & Nasiri, M. (2020). Effectiveness of emotional intelligence training program on marital satisfaction, sexual quality of life, and psychological well-being of women. *Journal of Education and Health Promotion*, 9, 149.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2006). Enhancement of mood and self-esteem as a result of giving and receiving compassionate love. *Journal of Current Research in Social Psychology*, 11(16), 227-242.
- Stack, S., & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, 527-536.
- Suppes, B. (2021). Using self-compassion to influence romantic relationship Satisfaction: A case study of women. *Journal of Feminist Family Therapy*, 33(3), 244-269.
- Tandler, N., & Petersen, L.E. (2020). Are self-compassionate partners less jealous? Exploring the mediation effects of anger rumination and willingness to forgive on the association between self-compassion and romantic jealousy. *Journal of Current Psychology*, 39, 750-760.
- Xie, J., Shi, Y., & Ma, H. (2017). Relationship between similarity in work-family centrality and marital satisfaction among dual-earner couples. *Journal of Personality and Individual Differences*, 113, 103-108.
- Xie, J., Zhou, Z. E., & Gong, Y. (2018). Relationship between proactive personality and marital satisfaction: A spillover-crossover perspective. *Journal of Personality and Individual Differences*, 128, 75-80.
- Zarch, Z. N., Marashi, S. M., & Raji, H. (2014). The relationship between emotional intelligence and marital satisfaction: 10-year outcome of partners from three different economic levels. *Iranian Journal of Psychiatry*, 9(4), 188-196.
- Zhang, J.W., Chen, S., & Tomova Shakur, T.K. (2020). From me to you: Self-compassion predicts acceptance of own and others' imperfections. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(2), 228-242.