

تدوین مدل رضایت زناشویی براساس شفقت خود و تنظیم هیجان: نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

مصطفی تشویقی^۱، رسول رضایی ملاجق^۲، صفا نیسی^۳، الهام طیاری^۴

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی انجام شد. پژوهش از نظر هدف کاربردی بود که به روش هم‌بستگی با استفاده از معادلات ساختاری انجام شد. حجم نمونه با توجه به چارچوب ساختاری و پیچیدگی مدل تعیین شد. مشارکت کنندگان ۳۲۶ نفر از افراد متأهل بودند که به صورت داوطلبانه در این پژوهش مشارکت داشتند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه‌های رضایت زناشویی، راهبردهای تنظیم هیجان، پذیرش و عمل، و خودشفقتی بود. داده‌ها از طریق بررسی هم‌بستگی و معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزارهای اس.پی.اس.اس. و ایموس نسخه ۲۶ تحلیل شد. براساس نتایج، مدل کلی پژوهش تأیید شد و متغیرهای مدل توان تبیین ۰/۲۳ از واریانس رضایت زناشویی را داشتند. شاخص‌های برازش مدل از سطح مطلوبی برخوردار بودند. براساس یافته‌ها نتیجه‌گیری می‌شود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، نقش میانجی از نوع کامل را در رابطه خودشفقتی و رضایت زناشویی دارد، درحالی که نقش میانجی این متغیر در رابطه ارزیابی مجدد هیجان و رضایت زناشویی تأیید نشد و ارزیابی مجدد هیجان فقط از مسیر مستقیم در تبیین رضایت زناشویی نقش داشت. براساس نتایج پیشنهاد می‌شود خودشفقتی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در مشاوره‌های زناشویی بیش‌ازپیش مورد توجه قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، تنظیم هیجان، خودشفقتی، رضایت زناشویی.

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
۲. استادیار، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.
۳. کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران.
۴. دانشجوی کارشناسی ارشد، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران. (نویسنده مسئول) el.tayyair2021@gmail.com

(دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۶ - پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۳۰)

Developing a Marital Satisfaction Model Based on Self-Compassion and Emotion Regulation: The Mediating Role of Psychological Flexibility

Mostafa Tashvighi¹
Rasul Rezaei Mollajegh²
Safa Neisi³
Elham Tayyari⁴

Abstract

The aim of this study was to develop a model of factors affecting marital satisfaction. The present study was applied in terms of purpose which was done by correlation method using structural equation modeling. The sample size was determined according to the structural framework and complexity of the model. Sample consisted of 326 married people who participated in this study voluntarily. Instruments included Marital Satisfaction Questionnaire, Emotion Regulation Questionnaire, Acceptance and Action Questionnaire, and Self-Compassion Questionnaire. Data were analyzed by correlation analysis and structural equation modeling using SPSS-26 and AMOS-26 software. Based on the results, the general model of the study was confirmed and the variables of self-compassion and emotion regulation mediated by psychological flexibility predicted 0.23 of the variance of marital satisfaction. The model fit indices had a favorable level. Based on the findings, it can be concluded that psychological flexibility has a full mediating role in the relationship between self-compassion and marital satisfaction, while the mediating role of this variable in the relationship between Cognitive reappraisal and marital satisfaction was not confirmed and cognitive Reappraisal only played a direct role in explaining marital satisfaction. Based on the results, it is suggested that self-compassion and psychological flexibility be given more and more attention in marital counseling.

Keywords: psychological flexibility, emotion regulation, self-compassion, marital satisfaction.

-
1. M.A in Family Counseling, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
 2. Assistant Professor, Department of Psychology, Farhangian University, Tehran, Iran.
 3. M.A in Educational Psychology, Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran.
 4. M.A student of clinical psychology, Bandar Abbas Branch, Islamic Azad University, Bandar Abbas , Iran.

مقدمه

ازدواج پایدار به‌طور معمول، اغلب به‌عنوان یکی از اهداف اصلی زندگی و یک شاخص کلیدی نه‌تنها برای موفقیت زناشویی، بلکه برای بهزیستی و سلامت در نظر گرفته می‌شود. صاحب نظران و محققان معتقدند که اثرات مثبت ازدواج در درجه اول به کیفیت آن بستگی دارد و نه فقط تأهل (مارگلیچ^۱ و همکاران، ۲۰۱۷) و آنچه در ازدواج اهمیت بالایی دارد رضایت از ازدواج است (رحمتی و همکاران، ۱۳۹۹). رضایت زناشویی^۲ یکی از جنبه‌های حیاتی و پیچیده از ساختار چندگانه کارکردهای زناشویی است که همسران در رابطه مشترک خود آن را احساس و تجربه می‌کنند (کشاورزافشار و همکاران، ۱۳۹۴). این سازه مهم عموماً به‌عنوان رضایت ذهنی، خشنودی و تجربه هیجانات مثبت در ازدواج تعریف می‌شود و گاهی اوقات تجلی هم‌گرایی بین آنچه از ازدواج انتظار می‌رود و آنچه واقعاً تجربه می‌شود در نظر گرفته شده است (هال^۳، ۲۰۲۱). رضایت زناشویی معیاری مهم در سلامت روانی و جسمانی محسوب شده (لاملا^۴ و همکاران، ۲۰۲۰) و اهمیت آن در دوام و تحکیم ازدواج و پیشگیری از طلاق انکارناپذیر است (بلاچ^۵ و همکاران، ۲۰۱۴؛ یحیایی راد و همکاران، ۱۴۰۰). نتایج یک فراتحلیل نشان داد سطوح بالاتر رضایت زناشویی با بهزیستی ذهنی بهتر مرتبط است و در مقابل مشکلات زناشویی به‌طور منفی با احساس سلامت کم‌تر، رضایت کم‌تر از زندگی و افزایش افسردگی مرتبط است (مارگلیچ و همکاران، ۲۰۱۷).

ازدواج پیمانی با ماهیت روانی-اجتماعی است که ذاتاً براساس هیجانات، نیازها، جاذبه‌ها و فعل و انفعالات زیستی، هیجانی و شناختی صورت می‌گیرد (افشاریان و همکاران، ۱۴۰۰). از این‌رو عوامل متعددی می‌توانند در رضایتمندی از ازدواج نقش داشته باشند. از طرفی در ادبیات رضایت زناشویی، تعدادی مدل نظری برای تبیین نقش عوامل مختلف در رابطه زناشویی ایجاد شده است. به‌طور مثال مدل کارنی و بردبری بیان می‌کند که رضایت و ثبات زناشویی به‌عنوان تابعی از رابطه پویا بین عوامل بیرونی، آسیب‌پذیری‌های درونی و فرایندهای انطباقی مورد استفاده زوج‌ها متغیر است (واسگوز^۶ و همکاران، ۲۰۱۹).

1. Margelisch
2. Marital Satisfaction
3. Hall
4. Lamella
5. Bloch
6. Vazquez

نتایج پژوهش‌های مختلف نشان داد عوامل زیستی (شماره و ثانی، ۱۳۹۸)، متغیرهای جمعیت‌شناختی (عطا، ۱۳۸۸)، بهزیستی (حاجلو و همکاران، ۱۳۹۶)، شادکامی، امید (آذر و همکاران، ۱۳۹۵) هوش معنوی (عباسی و اسکسی، ۱۴۰۰)، شخصیت (آبه و اوشیو^۱، ۲۰۱۸) و افسردگی (نیه^۲ و همکاران، ۲۰۲۱؛ مردانی و کوشکی، ۱۳۹۷) با رضایت زناشویی رابطه معناداری دارند.

از دیگر عوامل مؤثر بر کارکردهای زناشویی می‌توان هیجانات را نام برد. با توجه به اینکه ازدواج پیوندی مرتبط با هیجانات است فرض شده است هیجانات در کیفیت روابط دوسویه نقش مؤثری ایفا می‌کنند و برخی مطالعات نقش هیجانات را در کیفیت زندگی زناشویی تأیید کرده‌اند (دو^۳ و همکاران، ۲۰۲۱؛ فرای^۴ و همکاران، ۲۰۲۰؛ ریاحی و همکاران، ۲۰۲۰). نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند هیجانات در پیش‌بینی طلاق عاطفی، پیمان‌شکنی زناشویی و افسردگی همسران نقش دارند (کشاورزافشار و همکاران، ۱۴۰۰؛ لطفی و همکاران، ۲۰۲۱؛ سرخابی عبدالملکی و همکاران، ۱۴۰۰؛ مردانی و کوشکی، ۱۳۹۷). نتایج مطالعه کورشونکو و سومر^۵ (۲۰۲۱)) نشان داد رابطه هیجانی یک پیش‌بینی کننده قوی برای رضایت زوجین است. در مطالعه حاضر راهبردهای تنظیم هیجان^۶ به‌عنوان متغیری پیش‌بین برای رضایت زناشویی در نظر گرفته شده است. گراس^۷ (۱۹۹۸) ضمن ارائه یک مدل از راهبردهای تنظیم هیجان معتقد است افراد در مواجهه با موقعیت‌های محرک هیجان، با استفاده از دو راهبرد تنظیمی، می‌توانند بر چگونگی تجربه و ابراز هیجان‌اتشان تأثیر بگذارند، به نحوی که برخی با راهبرد سرکوبی^۸، از ابراز هیجان جلوگیری کرده و برخی با استفاده از راهبرد ارزیابی مجدد شناختی^۹، بر نحوه ادراک، تجربه و ابراز هیجان‌اتشان تأثیر می‌گذارند. مطالعه گراس و جان^{۱۰} (۲۰۰۳) نشان داد افرادی که از راهبرد ارزیابی مجدد استفاده می‌کنند احساسات مثبت بیشتری را تجربه و ابراز می‌کنند، روابط صمیمانه‌تر دارند، عزت نفس، رضایت از زندگی و بهزیستی بیشتر و

1. Abe & Oshio
2. Nieh
3. Du
4. Frye
5. Kurşuncu & Sümer
6. emotion regulation
7. Gross
8. expressive suppression
9. cognitive reappraisal
10. John

افسردگی کم‌تری تجربه می‌کنند و درمقابل افرادی که از راهبرد سرکوبی استفاده می‌کنند احساسات منفی و افسردگی بیشتر دارند و از عزت نفس، کیفیت زندگی و بهزیستی پایین‌تری برخوردارند. نتایج مطالعات لیو^۱ و همکاران (۲۰۱۹)، قهاری و همکاران (۲۰۱۸) و مازوکا^۲ و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد راهبردهای تنظیم هیجان با رضایت زناشویی رابطه معنادار دارند.

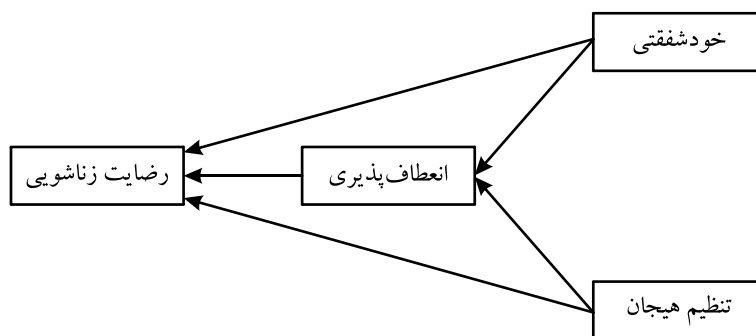
از عوامل درون‌فردی که می‌تواند بر رضایت زناشویی تأثیرگذار باشد خودشفقتی^۳ است (نف و برتواس^۴، ۲۰۱۳). نف (۲۰۰۳) با الهام از واژه شفقت در آیین بودیسم درکی نظری-تجربی از خودشفقتی ارائه داد. مطابق با این مفهوم‌سازی، خودشفقتی به‌عنوان داشتن سه مؤلفهٔ مهربانی با خود، خطاپذیری خود و پذیرش افکار و هیجانات دردناک خود تعریف شده است. شفقت به خود شامل مهربانی با خود است به‌نحوی که حتی هنگام مواجهه با ناکامی‌های شخصی یا مشکلات موقعیتی، این مهربانی حفظ می‌شود. فرد در این شرایط به احساسات منفی نیز توجه دارد، به طوری که نه آن‌ها را سرکوب می‌شوند و نه به‌طور مداوم در ذهن مرور می‌کند (نف و برتواس، ۲۰۱۳). در رابطهٔ زناشویی گاهی یک همسر احساس می‌کند در یک رابطه نقش قربانی را دارد یا حقوق خود را در رابطه نادیده می‌گیرد که این امر می‌تواند رضایت از رابطه را تحت تأثیر قرار دهد و در مقابل گاهی رفتارهای فداکارانه توان تبیین رضایت زناشویی را دارند (البوغیش و همکاران، ۱۳۹۸). پژوهش نف و برتواس (۲۰۱۳) نشان داد که افرادی که خودشفقتی بیشتری دارند روابط مطلوب‌گسترده‌تری با دیگران برقرار می‌کنند. پژوهش فهیم دانش و همکاران (۲۰۲۰) در نمونه‌ای از زوج‌های جوان نیز نشان داد خودشفقتی نقش برجسته‌ای در تبیین رضایت زناشویی دارد.

از میان عوامل شناختی که با توجه به بداعت نسبتاً جدید، کم‌تر در مطالعات مرتبط با رضایت زناشویی دیده شده است انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی^۵ هستهٔ اصلی درمان پذیرش و تعهد^۶ (ACT) است. درمان پذیرش و تعهد از درمان‌های موج سوم روان‌شناختی است و بر پایهٔ نظریهٔ رابطه‌ای^۷ شکل گرفته است.

1. Liu
2. Mazzuca
3. self-compassion
4. Neff & Beretvas
5. psychological flexibility
6. acceptance and commitment therapy
7. relational frame theory

هیز (۲۰۰۴) با تکیه بر نظریه مذکور شرح می‌دهد اجتناب از تجربه و آمیختگی شناختی زمینه‌ساز آسیب روانی است و سلامت روان منوط به انعطاف‌پذیری و پذیرش به جای اجتناب است. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به توانمندی تمرکز اشخاص بر موقعیت کنونی و اقدام به عمل علی‌رغم وجود احساسات و خاطرات چالش‌برانگیز اشاره دارد (ایمانی، ۱۳۹۵). پژوهش‌های متعدد نشان داده است که اجتناب از هیجانات، خاطرات و احساسات ناخوشایند با انواع آسیب‌های روان‌شناختی از قبیل افسردگی، اضطراب و وسواس رابطه مثبت دارند، در حالی که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توان تبیین بهزیستی روان‌شناختی را دارد (ایمانی و همکاران، ۱۳۹۶). پژوهشی که به بررسی رابطه این متغیر با رضایت زناشویی پرداخته باشد یافت نشد.

بررسی ادبیات پژوهش نشان داد گرچه مطالعات مختلفی به بررسی متغیرهای مؤثر بر رضایت زناشویی پرداخته‌اند، ولی به‌ویژه در داخل کشور مطالعه‌ای یافت نشد که جهت ارزیابی ترتیب اهمیت هر متغیر نقش متغیرهای روان‌شناختی، هیجانی و درون‌فردی را به‌طور هم‌زمان در پیش‌بینی رضایت زندگی مورد بررسی قرار داده باشد. از این رو، در مطالعه حاضر با توجه به خلأ پژوهشی، نقش این متغیرها به‌طور هم‌زمان در پیش‌بینی رضایت زندگی مورد بررسی قرار می‌گیرد. هدف از این مطالعه تدوین مدل ساختاری رضایت از زندگی بر مبنای راهبردهای تنظیم هیجان، خودشفقتی و انعطاف‌پذیری است. مدل مفهومی پژوهش در شکل ۱ ارائه شده است. فرضیه پژوهشی این است که شفقت خود و راهبردهای تنظیم هیجان توان تبیین رضایت از زناشویی را دارند و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نقش واسطه را در این رابطه دارد.



شکل ۱ مدل مفهومی پژوهش

روش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش هم‌بستگی است که در قالب معادلات ساختاری انجام شده است. معادلات ساختاری از خانواده رگرسیون چندگانه است که هم‌زمان پژوهشگر می‌تواند چند معادله را مورد تحلیل قرار دهد (علوی، ۱۳۹۲). جامعه آماری شامل تمام افراد متأهلی بود که در فضای مجازی فعالیت داشتند. صاحب‌نظران توصیه می‌کنند که در اجرای معادلات ساختاری ساده حجم نمونه ۲۰۰ نفر و در انجام معادلات ساختاری پیچیده حجم بالاتر از ۳۰۰ نفر مطلوب است. براساس پیچیدگی معادله پژوهش حاضر با داشتن پنج متغیر پنهان، حجم نمونه حداقل ۳۰۰ نفر در نظر گرفته شد. نمونه مورد مطالعه به صورت نمونه در دسترس و همکاری داوطلبانه از جامعه آماری انتخاب شد (مک‌کالوم^۱ و همکاران، ۱۹۹۹). در ابتدا برای اجرای این مطالعه با استفاده از فراخوان اینترنتی و در فضای مجازی از افراد واجد شرایط دعوت به مشارکت در پژوهش شد. برای افرادی که به فراخوان پاسخ مثبت دادند در زمینه هدف از پژوهش، شرایط رازداری و داوطلبانه بودن این پژوهش توضیح داده شد. سپس فرم پرسش‌نامه اینترنتی برای افراد ارسال شد. شرط شرکت در پژوهش علاوه بر تأهل، حداقل سن ۱۸ سال در نظر گرفته شد. در نهایت بعد از حذف پاسخ‌نامه‌هایی که از شرایط شرکت در پژوهش برخوردار نبودند ۳۲۶ پاسخ‌نامه برای تحلیل انتخاب شد.

ابزارها

پرسش‌نامه رضایت زناشویی (انریچ^۲، فرم کوتاه): این مقیاس از پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ فرم بلند اقتباس شده است. این مقیاس با ۱۰ گویه با طیف پاسخ‌دهی ۵ گزینه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) ابعاد مختلفی از شرایط زناشویی (به‌طور مثال درک متقابل همسران، روابط جنسی و روابط با خانواده همسر) را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. سؤالات ۱، ۳، ۵، ۸ و ۹ معکوس نمره‌گذاری می‌شوند و جمع نمرات در محدوده ۱۰ تا ۵۰ یک نمره رضایت زناشویی را نشان می‌دهد. نمره بالاتر نشان‌دهنده رضایت بیشتر در زندگی زناشویی است. روایی و پایایی نسخه فارسی این مقیاس در پژوهش علیدوستی

1. MacCallum
2. Enrich

و همکاران (۱۳۹۴) تأیید شده است. در پژوهش حاضر پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسش‌نامه تنظیم هیجانی (ERQ): این پرسش‌نامه توسط گراس و جان (۲۰۰۳) تهیه شده و شامل ۱۰ گویه است که در مقیاس لیکرت هفت درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) پاسخ داده می‌شود. این مقیاس دو راهبرد تنظیم هیجانی (ارزیابی مجدد شناختی و سرکوب هیجانی) را ارزیابی می‌کند. نمرات بالا در یکی از عوامل نشان‌دهنده تمایل بیشتر به استفاده از آن راهبرد تنظیم هیجان است مقیاس در مطالعات قبلی اعتبار همگرا و واگرایی خوبی را نشان داد (گراس و جان، ۲۰۰۳). در جمعیت ایرانی، شاخص‌های روان‌سنجی مقیاس مناسب گزارش شده و مقیاس روایی و پایایی خوبی از خود نشان داده است (علیدوستی و همکاران، ۲۰۲۰). در مطالعه حاضر، آلفای کرونباخ هم برای سرکوب هیجانی ($\alpha=0/71$) و هم برای ارزیابی مجدد شناختی ($\alpha=0/85$) پایایی مناسبی نشان داد.

پرسش‌نامه پذیرش و عمل (AAQ-2): این مقیاس توسط بوند^۱ و همکاران (۲۰۱۱) جهت ارزیابی میزان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی طراحی شده است و اجتناب تجربی و تمایل به اقدام با وجود افکار و احساسات ناخواسته را می‌سنجد. پاسخ‌های این مقیاس ۷ گویه‌ای در طیف لیکرت با ۷ درجه از هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۷) ثبت می‌شوند. جهت ارزیابی میزان انعطاف‌پذیری پاسخ‌ها به‌طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. جمع نمرات نمره کلی انعطاف‌پذیری را نشان می‌دهد. روایی و پایایی این مقیاس در ایران توسط ایمانی (۱۳۹۵) در نمونه‌ای از دانشجویان ایرانی تأیید شده است. پایایی این مقیاس در پژوهش کنونی با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ مطلوب ارزیابی شد.

پرسش‌نامه شفقت به خود (فرم کوتاه): این مقیاس توسط رانس^۲ و همکاران (۲۰۱۱) طراحی و اعتباریابی شد. مقیاس شامل ۱۲ ماده است و شش عامل همانندسازی افراطی^۳، تجارب مشترک انسانی^۴، انزوا^۵، ذهن آگاهی^۶، مهربانی با خود^۷ و قضاوت خود^۸ را می‌سنجد. پاسخ‌ها در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه)

1. Bund
2. Raes
3. over-identification
4. common humanity
5. isolation
6. mindfulness
7. self-kindness
8. self-judgment

ثبت می‌شوند. هم‌بستگی فرم کوتاه حاضر با فرم بلند ۲۴ سؤالی در پژوهش رانس و همکاران (۲۰۱۱) بررسی و بسیار مطلوب گزارش شد ($r = 0/97$). روایی و پایایی این مقیاس توسط جلوداری و قیداری (۲۰۱۶) در جامعه ایرانی تأیید شده است. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای مقیاس کل ۰/۷۷ بود.

در این مطالعه به منظور ارزیابی آمار توصیفی، بررسی هم‌بستگی پیرسون و ارزیابی پایایی مقیاس‌ها از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس. نسخه ۲۶ و جهت ارزیابی مدل ساختاری از نرم‌افزار ایموس نسخه ۲۶ استفاده شد. متغیرهای خودشفقتی و دو مؤلفه تنظیم هیجان (سرکوبی و ارزیابی مجدد) به عنوان متغیرهای برون‌زا (معادل متغیر پیش‌بین) و متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و رضایت زناشویی به عنوان متغیرهای درون‌زا (معادل متغیر ملاک) در نظر گرفته شدند.

یافته‌ها

ابتدا نمونه پژوهش از لحاظ آمار توصیفی ارزیابی شد. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان به شرح ذیل ارائه بود: از میان شرکت‌کنندگان ۲۲۵ نفر زن (۶۸/۶ درصد) بودند. محدوده سنی شرکت‌کنندگان ۱۸ تا ۶۵ سال بود (میانگین سنی ۳۷/۲ و انحراف استاندارد ۰/۵۱). از لحاظ تحصیلات ۳۵/۴ افراد دارای مدرک کارشناسی، ۳۳/۹ درصد بالاتر از کارشناسی و مابقی دارای تحصیلات کم‌تر از کارشناسی بودند. ۲۳/۲ از افراد فرزندی نداشتند. طول مدت ازدواج ۷۷/۵ درصد افراد بیش از ۴ سال بود. میانگین، انحراف معیار و نمرات حداقل و حداکثر متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱ میانگین، انحراف معیار و نمرات حداقل و حداکثر متغیرهای پژوهش

| متغیرها | نمره حداقل | نمره حداکثر | میانگین | | انحراف معیار |
|------------------------|------------|-------------|---------|-------|--------------|
| | | | مرد | زن | |
| ۱ رضایت زناشویی | ۱۲ | ۵۰ | ۳۴/۲۳ | ۳۵/۵۷ | ۸/۳۳ |
| ۲ راهبرد سرکوبی | ۴ | ۲۸ | ۱۵/۳۰ | ۱۶/۳۰ | ۵/۷ |
| ۳ راهبرد تغییر ارزیابی | ۱۲ | ۴۲ | ۳۱/۶۰ | ۲۳/۱۱ | ۷/۷۳ |
| ۴ انعطاف‌پذیری | ۷ | ۴۹ | ۳۳/۲۹ | ۳۴/۵۱ | ۹/۹ |
| ۵ شفقت خود | ۱۸ | ۵۸ | ۴۱/۸۵ | ۴۳/۵۱ | ۶/۹ |

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود در رضایت زناشویی میانگین کل ۳۴/۲۳ و انحراف معیار ۸/۲۳ است. میانگین و انحراف معیار نمرات سرکوبی به ترتیب ۱۵/۳۰ و ۵/۷ و تغییر ارزیابی ۳۱/۶۰ و ۷/۷ است. میانگین و انحراف معیار انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ۳۳/۲۹ و ۹/۹ و شفقت خود نیز ۴۱/۸۵ و ۶/۹ است. قبل از اجرای معادلات ساختاری لازم است روابط بین متغیرها مورد بررسی قرار گیرد تا مشخص شود آیا متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک رابطه دارند یا خیر. نتایج بررسی روابط هم‌بستگی در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲ ضرایب هم‌بستگی میان متغیرهای پژوهش

| متغیرها | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |
|------------------------|--------|--------|--------|--------|---|
| ۱ رضایت زناشویی | 1 | | | | |
| ۲ راهبرد سرکوبی | -۰/۰۵ | 1 | | | |
| ۳ راهبرد تغییر ارزیابی | **۰/۳۱ | **۰/۲۱ | 1 | | |
| ۴ انعطاف‌پذیری | **۰/۴۶ | *۰/۱۳ | **۰/۳۷ | 1 | |
| ۵ شفقت خود | **۰/۳۹ | -۰/۰۷ | **۰/۵۲ | **۰/۶۴ | 1 |

بر اساس نتایج هم‌بستگی در جدول ۲، رابطه تمام متغیرهای پژوهش به جز راهبرد سرکوبی با یکدیگر معنادار است. رضایت زناشویی با متغیرهای شفقت خود، انعطاف‌پذیری و راهبرد تغییر ارزیابی رابطه مثبت دارد ($P < 0.01$). راهبرد تغییر ارزیابی با تمام متغیرهای پژوهش رابطه مثبت دارد ($P < 0.01$). بر این اساس معناداری میان متغیرهای پژوهش امکان تحلیل معادلات ساختاری را میسر می‌سازد.

در انجام معادلات ساختاری رعایت پیش‌فرض‌هایی ضروری است. بدین منظور ابتدا بررسی نرمال بودن داده‌ها با استفاده از شاخص‌های کجی و کشیدگی انجام و مشخص شد کشیدگی تمام داده‌ها در محدوده نرمال $+1/02$ و $-1/37$ و کجی داده‌ها در دامنه $+1$ و $-1/26$ قرار دارند. از آنجا که از نظر متخصصان دامنه مطلوب کجی و کشیدگی ± 3 است (رو، ۲۰۱۱) توزیع نرمال تمام داده‌ها تأیید شد. بررسی داده‌های پرت با استفاده از آماره ماهالانویس انجام و مشخص شد داده پرت وجود ندارد. بر اساس این نتایج هیچ داده‌ای حذف نشد.

اندازه‌گیری مدل: تحلیل معادلات ساختاری شامل دو بخش است: مدل اندازه‌گیری (تحلیل عوامل) و مدل ساختاری (بررسی چگونگی روابط میان عامل‌ها). در این پژوهش ابتدا بررسی مدل اندازه‌گیری انجام شد. برازش مدل با ارزیابی شاخص‌های کای اسکوئر نرمال شده، (CMIN/DF)، خطای تقریب میانگین مربعات ریشه (RMSEA)، شاخص نکویی برازش (GFI)، شاخص برازش افزایشی (IFI)، شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI) و شاخص آکائیک (AIC) ارزیابی شد. در تحلیل معادلات ساختاری، مقدار برازش قابل قبول CMIN/DF کم‌تر از ۵ است، در حالی که مقادیر مطلوب GFI، IFI و CFI بیشتر از ۰٫۹۰ است. مقدار مطلوب RMSEA در محدودهٔ بین ۰٫۰۳ و ۰٫۰۸ است. شاخص AIC، هرچه مقدار کم‌تر باشد، برازش مدل بهتر است (هوپر^۱ و همکاران، ۲۰۰۸).

جدول ۳ شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری پژوهش

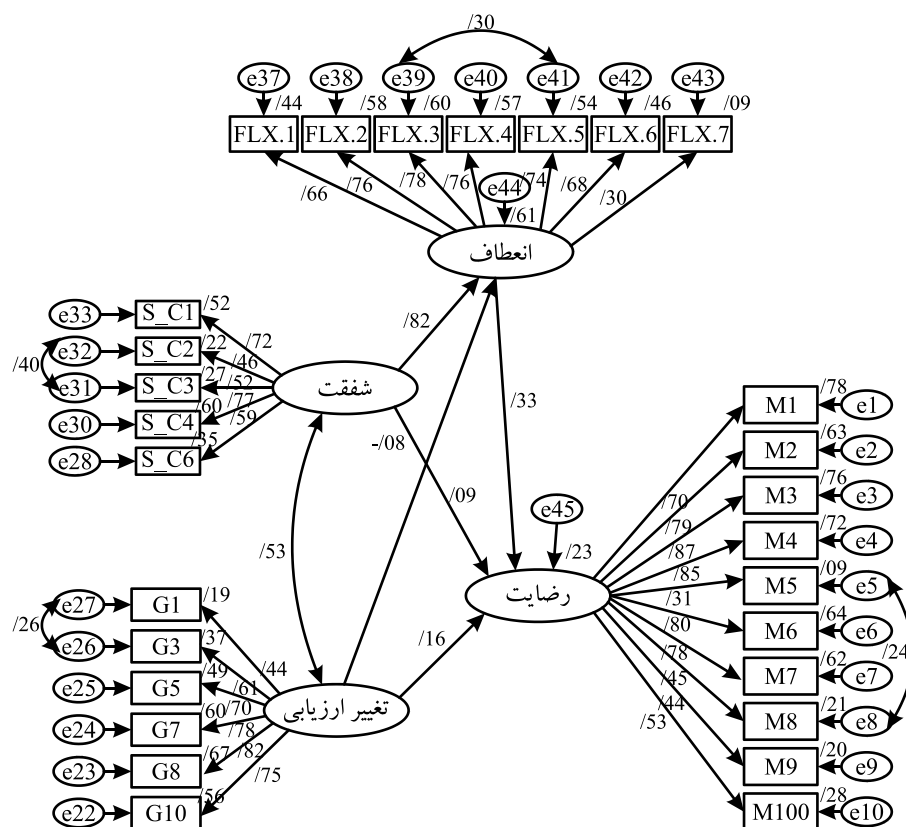
| شاخص‌ها | CMIN/DF | CFI | IFI | RMSEA | AIC |
|------------|---------|-------|-------|-------|---------|
| مقدار شاخص | ۲/۲۱ | ۰/۹۰۳ | ۰/۹۰۴ | ۰/۰۶ | ۸۸۶/۱۳۵ |

نتایج بررسی مدل اندازه‌گیری در جدول ۳ نشان می‌دهد شاخص‌های برازش مدل از شرایط مطلوبی برخوردارند (CMIN/DF=2/21، IFI= 0/904، CFI=0/903، RMSEA= 0/06، AIC= 886/135). براساس نتیجه، مقدمهٔ فرض پژوهشی تأیید شد. این نتیجه نشان‌دهندهٔ این است که روابط متغیرها در مدل اندازه‌گیری پژوهش، معنادار و برازش مدل اندازه‌گیری مطلوب است.

در مرحلهٔ بعد ساختار مدل میانجی طراحی شد. در این مرحله با توجه به نتایج هم‌بستگی پیرسون (جدول ۲) متغیرهای خودشفقتی و راهبرد ارزیابی هیجانی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به‌عنوان متغیر واسطه و رضایت زناشویی به‌عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شدند.

نتایج تحلیل مدل (شکل ۱) نشان داد به‌طور کلی متغیرهای خودشفقتی و راهبرد ارزیابی هیجانی با واسطه‌گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توان تبیین ۰/۲۳ از رضایت زناشویی را دارند. در بررسی مسیرهای میانجی مشخص شد مسیرهای خودشفقتی و

انعطاف‌پذیری به رضایت در سطح $P < 0/01$ معنا دارند، درحالی‌که راهبرد تغییر ارزیابی هیجانی در ارتباط با انعطاف‌پذیری رابطه معناداری ندارد. از این‌رو مسیر غیر معنادار حذف شد.



شکل ۱ مدل کلی پژوهش: رابطه خودشفقتی و راهبردهای تنظیم هیجان با رضایت زناشویی با واسطه‌گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

جدول ۴ شاخص‌های برازش مدل رابطه خودشفقتی با رضایت زندگی با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

| شاخصها | GFI | CFI | IFI | NFI | PNFI | RMSEA | AIC |
|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|
| مدل کامل | ۰/۸۷۸ | ۰/۹۱۲ | ۰/۹۱۳ | ۰/۸۵۷ | ۰/۷۵۵ | ۰/۰۶۴ | ۶۲۴/۳۰۳ |
| مدل غیرمستقیم | ۰/۸۷۷ | ۰/۹۱۲ | ۰/۹۱۳ | ۰/۸۵۶ | ۰/۷۵۸ | ۰/۰۶۴ | ۵۴۴/۶۲۴ |

شاخص‌های برآزش مدل نهایی در جدول ۴ ارائه شده است. براساس نظر متخصصان در مدل میانجی اگر مدل غیرمستقیم برآزش بهتری از مدل کامل داشته باشد روابط بین متغیرها از نوع میانجی است و مدل واسطه تأیید می‌شود (عبدالهی و طاهری، ۱۳۹۸). بر این اساس فرضیه ما در زمینه توان میانجی گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تأیید شد.

روابط و معناداری مسیرهای مدل در جدول ۵ ارائه شده است. براساس نتایج معناداری، رابطه ارزیابی هیجان با انعطاف‌پذیری در مدل کامل معنادار نبود. رابطه خودشفقتی با رضایت زناشویی در مدل مستقیم معنادار و در مدل واسطه غیرمعنادار بود. از این رو می‌توان گفت نقش میانجی از نوع کامل بود. بررسی ضرایب رگرسیون نشان داد این ضرایب در تبیین رضایت در مدل کامل کاهش یافته‌اند که این نتیجه نشان‌دهنده تأثیر متغیر واسطه در این مدل است.

جدول ۵ بررسی ضرایب رگرسیون و معناداری مسیرهای مدل

| مدل | پیش‌بین: شفقت | | پیش‌بین: ارزیابی هیجان | |
|------------------------|---------------|-----------|------------------------|-----------|
| | مستقیم | غیرمستقیم | مستقیم | غیرمستقیم |
| شفقت ← انعطاف | **۰/۷۸ | **۰/۸۲ | | |
| ارزیابی هیجان ← انعطاف | | ۰/۰۸ | **۰/۴۲ | |
| شفقت ← رضایت | **۰/۴۳ | ۰/۰۸ | | |
| ارزیابی هیجان ← رضایت | | **۰/۱۶ | **۰/۳۴ | |
| انعطاف ← رضایت | **۰/۴۷ | **۰/۳۲ | **۰/۴۵ | |

**p<0/001, *p<0/05

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به ماهیت هیجانی، روانی و اجتماعی ازدواج انتظار می‌رود متغیرهایی چون تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشفقتی در رضایت زناشویی همسران مؤثر باشند. پژوهش حاضر با هدف تدوین یک مدل از رضایت زناشویی با توجه به خودشفقتی و راهبردهای تنظیم هیجان با میانجی‌گری متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی انجام شد. مدل کلی پژوهش تأیید شد. براساس نتایج، متغیر خود شفقتی با واسطه‌گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نقش برجسته‌ای در تبیین رضایت زناشویی داشت. این یافته با نتایج پژوهش نف و برتواس (۲۰۱۳) و فهیم دانش و همکاران (۲۰۲۰) همسوست. پژوهشی نیز که اخیراً

توسط اودینکا^۱ و همکاران (۲۰۲۰) انجام شد نشان داد سطح پایین ذهن آگاهی و قضاوت محوری بالا (از مؤلفه‌های شفقت خود) با رضایت زناشویی ضعیف‌تر رابطه دارند. در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که خودشفقتی بالاتری دارند از انزوای دوری کرده و تعاملات مطلوبی با دیگران دارند، از طرفی با مهربانی با خود اجازه تأثیر نامطلوب ناملایمات زندگی را بر خود نمی‌دهند. آنان توان حل تعارض را داشته، با تمرکز بر اینجا و اکنون و دوری از قضاوت، با تمرکز بر بخشش، پذیرش و سازگاری، انعطاف‌پذیری را در راستای مهرورزی با خود و کاهش درد و رنج روانی به کار می‌برند. نف و برتواس (۲۰۱۳) معتقدند افراد با خودشفقتی بالا رابطه خوشایندتری با همسر خود دارند و در تصمیم‌گیری‌های خود مستقل هستند. چنین افرادی توان تحمل محدودیت‌های همسر خود را دارند، بنابراین از رضایت زناشویی بالاتری برخوردار می‌شوند. در مقابل نگرش‌های مبتنی بر قضاوت، خودسرزنشگری و انزوا از ایجاد رابطه‌ای گرم و صمیمانه بین زوج‌ها جلوگیری می‌کند (فهم دانش و همکاران، ۲۰۲۰).

از یافته‌های دیگر پژوهش این بود که از میان راهبردهای تنظیم هیجان، راهبرد سرکوبی (عدم ابراز) هیجان رابطه‌ای با رضایت زناشویی ندارد. همچنین ارزیابی مجدد شناختی هیجان‌ها فقط به صورت مستقیم با رضایت زناشویی رابطه دارد و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در این رابطه نقش واسطه‌گری ندارد. این نتیجه با مطالعه فرای و همکاران (۲۰۲۰) همخوان و با پژوهش لیو و همکاران (۲۰۱۹)، قهاری و همکاران (۲۰۱۸) و مازوکا و همکاران (۲۰۱۹) ناهمخوان بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که با توجه به میان‌سال و همین‌طور طول مدت ازدواج نسبتاً بالای اکثریت افراد شرکت‌کننده در این پژوهش می‌توان فرض کرد با افزایش سن و افزایش طول زندگی مشترک از نقش هیجان‌ها کاسته و نقش مسائل دیگری مانند توجه به خود و اینجا و اکنون پررنگ‌تر می‌شود و از طرفی انتظار می‌رود در این مقطع از زندگی شناخت و منطق تجلی بیشتری در ارزیابی ذهنی زندگی و رضایت زناشویی داشته و در پیوستار هیجان-شناخت نقش انعطاف‌پذیری و سازگاری بیشتر از هیجان‌ها، سرکوب آن‌ها یا تغییر آن‌ها باشد. در طول زندگی افراد از طریق تعامل با دیگران یاد می‌گیرند که چگونه در زمینه واکنش‌های هیجانی خود رفتار کنند. برخی از افراد یاد می‌گیرند که ناملایمات هیجانی را با سرکوب هیجان، کناره‌گیری، حمله یا با ابراز آن نشان دهند. فرض دیگر این است که افراد در

آموخته‌های خود در مورد هیجانات از اطرافیان خود تأثیر می‌پذیرند (میرگاین و کوردوا^۱، ۲۰۰۷). از طرفی پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند رضایت زناشویی پایین یک فرد با هیجانات منفی همسرش رابطه دارد (دو و همکاران، ۲۰۲۱).

در مجموع می‌توان گفت انعطاف‌پذیری در معنای کلی یکی از عوامل مؤثر در رضامندی زناشویی است و نبود آن منجر به تعارضات زناشویی می‌شود (سنگده، ۲۰۲۱). روابط بسیار نزدیک به‌طور طبیعی تعارضاتی در پی دارد. مطالعات مختلف در زمینه نقش جنبه‌های مختلف انعطاف‌پذیری در خانواده و اثرات آن بر همسر و فرزندان انجام شده و نقش آن را بیش‌ازپیش مورد تأیید قرار داده‌اند (اصل دهقان و همکاران، ۱۳۹۷) اما این مطالعه به‌طور خاص بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تمرکز داشت. پژوهش حاضر نقش برجسته انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را در پیش‌بینی رضایت زندگی نشان داد. این امر ادبیات این حوزه را تقویت می‌کند و به پر کردن این خلأ پژوهشی کمک می‌کند.

با توجه به نتایج پیشنهاد می‌شود متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در موارد ارزیابی و مداخلات درمانی مورد توجه زوج درمانگران قرار گیرد. تمرکز بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و آموزش آن به زوجین در قالب کارگاهی و تمرین و ارائه فنون مربوط به آن می‌تواند نقش ارزنده‌ای در افزایش رضایت از زندگی و به تبع آن دوام و قوام زندگی مشترک و استحکام بنیان‌های خانواده داشته باشد.

در کنار اهمیت یافته‌های پژوهش به محدودیت‌های این مطالعه اشاره می‌شود. به دلایل شرایط همه‌گیری کرونا، مشارکت کنندگان این مطالعه به صورت داوطلبانه و در فضای اینترنتی و بدون دیدار چهره به چهره در این پژوهش شرکت داشتند. گرچه گمنامی می‌تواند نقطه قوتی برای راحتی افراد در این مشارکت باشد، ولی باید اذعان داشت گفت‌وگو و مصاحبه‌های رو در رو گاهی کمک بیشتری در فهم عمیق‌تر نظرات مخاطبان می‌کند. پژوهشگران آینده می‌توانند این مطالعه را با روش‌های آمیخته یا روش‌های کیفی و با استفاده از مصاحبه و مشاهده حالات هیجانی زوجین انجام دهند تا بر غنای نتایج افزوده شود.

منابع

اصل دهقان، ف، رضایان، ح، و حسینیان، س. (۱۳۹۷). نقش انعطاف‌پذیری خانواده و تمایز یافتگی مادران در خودکارآمدی نوجوانان. *فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۱۳ (۴۵)، ۷۳-۵۵.

- افشاریان، ن.، در تاج، ف.، سعدی پور، ا.، دلاور، ع.، و شریعتی، ص. (۱۴۰۰). ارائه الگوی مفهومی شناسایی ادراک عشق‌ورزی در دانشجویان مجرد. فرهنگ مشاوره و روان‌درما، ۱۲ (۴۷)، ۶۰-۱۲۳.
- البوغیش، ت.، خجسته مهر، ر.، و عباس‌پور، ذ. (۱۳۹۸). پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس انگیزه‌های استقبالی و اجتنابی فداکاری و رفتارهای فداکارانه در بافت فرهنگی اهواز. روان‌شناسی فرهنگی، ۳ (۲)، ۱۳۹-۱۵۵.
- ایمانی، م. (۱۳۹۵). بررسی ساختار عاملی پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دانشجویان. مطالعات آموزش و یادگیری، ۱۸ (۱)، ۱۶۲-۱۸۱.
- ایمانی، م.، کریمی، ج.، بهبهانی، م.، و امید، ع. (۱۳۹۶). بررسی نقش ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان. فیض، ۲۱ (۲)، ۱۷۱-۱۷۸.
- حاجلو، ن.، جعفری، ع.، و حشمتی، ر. (۱۳۹۵). پیش‌بینی کننده‌های معنوی رضایت زناشویی پرستاران: نقش بهزیستی معنوی و معنا در زندگی. روان‌شناسی و دین، ۹ (۲)، ۷۳-۸۴.
- خدادادی سنگده، ج. (۱۴۰۰). شناسایی دلایل شکل‌گیری تعارض زناشویی در دوران عقد. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۴۸ (۱۲)، ۲۵-۵۴.
- رحمتی، م.، برآبادی، ح.، و حیدرنیا، ا. (۱۳۹۹). تأثیر برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها بر سازگاری زناشویی زنان با ازدواج زودهنگام. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۱ (۴۱)، ۲۳۵-۲۵۸.
- سپهریان، ف.، محمدی، ن.، بلدپور، ز.، و نوروززاده، و. (۱۳۹۵). رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت زناشویی. سلامت و مراقبت، ۱۸ (۱)، ۴۴-۳۷.
- سرخابی عبدالملکی، م.، دوکانه‌ای فرد، ف.، و بهبودی، م. (۱۴۰۰). الگوی ساختاری پیش‌بینی طلاق عاطفی زوجین براساس باورهای فراشناختی و راهبردهای نظم‌جویی هیجانی با میانجی‌گری فرسودگی زناشویی در زنان متأهل. خانواده‌درمانی کاربردی، ۲ (۲)، ۲۸-۱.
- شاره، ح.، و اسحاقی ثانی، م. (۱۳۹۸). نقش پیش‌بین شخصیت بامدادی شامگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم شناختی هیجان در رضایت زناشویی زنان میان‌سال. روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۲۴ (۴)، ۳۸۴-۳۹۹.
- شاکریان، ع. (۱۳۸۸). بررسی عوامل مؤثر در رضامندی زناشویی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، ۱۴ (۴)، ۴۰-۴۹.
- عباسی واسکسی، ف. (۱۴۰۰). نقش هوش معنوی و متغیرهای جمعیت‌شناختی در پیش‌بینی رضایت زناشویی دانشجویان متأهل. نشریه اسلام و سلامت، ۱ (۱)، ۴۱-۴۷.
- عبداللهی، ع.، و طاهری، آ. (۱۳۹۸). مدل‌سازی معادلات ساختاری با کمک نرم‌افزار AMOS. تهران: جهاد دانشگاهی.
- علوی، م. (۱۳۹۲). مدل‌یابی معادلات ساختاری در پژوهش‌های مرتبط با آموزش علوم سلامت: معرفی روش و کاربرد آن (مقاله مروری). مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۳ (۵۶)، ۵۱۹-۵۳۰.
- علی‌دوستی، ف.، جنگی، ف.، و شجاعی‌فر، ش. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس بر تنظیم هیجان، اضطراب و افسردگی مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی. روان‌شناسی خانواده، ۱۷ (۱)، ۶۹-۸۰.
- علیدوستی عرب، ع.، نخعی، ن.، و خانجانی، ن. (۱۳۹۴). پایایی و روایی پرسش‌نامه‌های رضایت زناشویی کانزاس و اینریچ کوتاه‌شده به زبان فارسی. بهداشت و توسعه، ۴ (۲)، ۱۵۰-۱۵۸.

- کشاوری افشار، ح.، اعتمادی، ا.، احمدی نوده، خ.، سعدی پور، ا. (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی الگوی مبتنی بر تحلیل سازه‌های شخصی با درمان هیجان‌مدار بر رضایت زناشویی. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۳(۴)، ۶۱۳-۶۴۱.
- کشاوری افشار، ح.، باهنر، ف.، جهانبخشی، ز.، عبدلی ناصر، ن. (۱۴۰۰). پیش‌بینی نگرش به پیمان‌شکنی زناشویی بر مبنای روابط بین شخصی و خودتنظیمی عاطفی با نقش میانجی عزت نفس در زوجین ایرانی. *روانشناسی فرهنگی*، ۵(۲)، ۹۷-۱۱۷.
- مردانی، س.، و کوشکی، ح. م. (۱۳۹۷). پیش‌بینی افسردگی براساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و رضایت زناشویی در زنان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۸(۶۹)، ۶۵-۷۵.
- یحیایی راد، ع.، سلیمی بجستانی، ح.، عسگری، م.، و فرح بخش، ک. (۱۴۰۰). تدوین الگوی ارتقای رضایت زناشویی و بررسی اثربخشی آن در کاهش گرایش به طلاق. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۱۵(۵۳)، ۵۵-۸۴.
- Abe, S., & Oshio, A. (2018). Does Marital Duration Moderate (Dis)Similarity Effects of Personality on Marital Satisfaction? *SAGE Open*, 8(2). doi:۲۱۵۸۲۴۴۰۱۸۷۸۴۹۸۵/۱۰,۱۱۷۷
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K.,... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion Regulation Predicts Marital Satisfaction: More Than a Wives' Tale. *Emotion*, 14(1), 130-144. doi:۱۰,۱۰۳۷/a۰۰۳۴۲۷۲
- Du, W., Luo, M., & Zhou, Z. (2021). A Study on the Relationship Between Marital Socioeconomic Status, Marital Satisfaction, and Depression: Analysis Based on Actor-Partner Interdependence Model (APIM). *Applied Research in Quality of Life*, 1-23.
- Fahimdanesh, F., Noferesti, A., & Tavakol, K. (2020). Self-compassion and forgiveness: Major predictors of marital satisfaction in young couples. *The American Journal of Family Therapy*, 48(3), 221-234.
- Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M. (2020). A Dyadic Analysis of Emotion Regulation as a Moderator of Associations Between Marital Conflict and Marital Satisfaction Among First-married and Remarried Couples. *Journal of Family Issues*, 41(12), 2328-2355. doi:۰۱۹۲۵۱۳/۱۰,۱۱۷۷x۲۰۹۳۵۵۰۴
- Ghahari, S., Davoodi, R., Yekehfallah, M., & Rad, M. M. (2018). Marital Conflict, Cognitive Emotion Regulation, Maladaptive Schema and Sexual Satisfaction in spouse abused and non- abused women in Iran: A comparative study. *Asian Journal of Psychiatry*, 21-35. doi:۱۰,۱۰۱۱۶/j.ajp.۲۰۱۸,۰۴,۰۱۲
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Hall, S. S. (2021). The double ABCM model of marital satisfaction. *Journal of Family Theory & Review*.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. (2008). Equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.
- Jelodari, A., & Gheydari, S. (2016). The reliability and validity of the Persian version of Self-Compassion Scale-Revised Edition. *The International Journal of Indian Psychology*, 3, 123-133.

- Kurşuncu, M. A., & Sümer, Z. H. (2021). Nuclear Family Emotional Functioning and Marital Satisfaction: The Cultural Lens of Self-Construction. *The American Journal of Family Therapy*, 1-20.
- Lamela, D., Figueiredo, B., Morais, A., Matos, P., & Jongenelen, I. (2020). Are measures of marital satisfaction valid for women with depressive symptoms? The examination of factor structure and measurement invariance of the Couple Satisfaction Index- ϵ across depression levels in Portuguese women. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(2), 214-219 .
- Liu, S. M., Wang, Z. Y., Lu, S., & Shi, J. H. (2019). Dyadic Analysis of Childhood Emotional Maltreatment and Marital Satisfaction During the Transition to Parenthood: The Mediating Effects of Emotion Regulation Strategies and Psychological Distress. *Journal of Aggression Maltreatment & Trauma*, 28(10), 1216-1231. doi: 10.1080/10777271.2019.1666381
- Lotfi, M., Amini, M., & Shiasy, Y. (2021). Comparison of Interpersonal and Intrapersonal Emotion Regulation Models in Explaining Depression and Anxiety Syndrome. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 27(3), 288-301. doi: 10.32598/ijpcp.27.2.2309.2
- MacCallum, R. C., Widaman, K. F., Zhang, S., & Hong, S. (1999). Sample size in factor analysis. *Psychological methods*, 4(1), 84-99.
- Margelisch, K., Schneewind, K. A., Violette, J., & Perrig-Chiello, P. (2017). Marital stability, satisfaction and well-being in old age: variability and continuity in long-term continuously married older persons. *Aging & Mental Health*, 21(4), 389-398.
- Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., & Presaghi, F. (2019). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 2880-2895. doi: 10.1177/0265075188044502/10.1177
- Mirgain, S. A., & Cordova, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 983-1009.
- 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. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Nieh, H.-P., Chou, L.-T., & Chang, C.-J. (2021). Depressed mood trajectories in the first year postpartum among Taiwanese mothers: Associations with perceived support, financial stress, and marital satisfaction. *Journal of Health Psychology*, 13091052211049944
- Odinka, J. I., Nwoke, M., Chukwuorji, J. C., Egbuagu, K., Mefoh, P., Ndukuba, A. C., ... Odinka, P. C. (2020). Dependent Personality, Mindful Awareness, and Marital Satisfaction and their Association with Postpartum Psychological Distress in Two Tertiary Hospitals, Southeast Nigeria. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 31(2), 920-938. doi: 10.1303/hpu.2020.0069
- 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.
- Riahi, F., Golzari, M., & Mootabi, F. (2020). The Relationship Between Emotion Regulation and Marital Satisfaction Using the Actor-partner Interdependence Model. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 26(1), 44-63. doi: 10.32598/ijpcp.26.1.3038.1
- Ryu, E. (2011). Effects of skewness and kurtosis on normal-theory based maximum likelihood test statistic in multilevel structural equation modeling. *Behavior research methods*, 43(4), 1066-1074.
- Vazquez, V., Otero, I & Goodlow, J. (2019). Relationship stigma and Black-White interracial marital satisfaction: the mediating role of religious/spiritual well-being. *Mental Health Religion & Culture*, 22(3), 305-318. doi: 10.1080/13674676.2019.1620189/10.1080