

Predicting Marital Happiness Based on self-compassion and Flourishing in Married women

Zahra Shafiee, M. A

counseling, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

Rezvavsadat Jazayeri, Ph.D.

Academic member, University of Isfahan, Isfahan, Iran

Abstract

In this study the role of self-compassion and flourishing as predictors for marital happiness was investigated. For this purpose, 140 married women Isfahan city were selected by available sampling method and Marital Happiness Scale (Tgryan, 1387), Self-Compassion (Neff, 2003) and Flourishing (Diener, 2009) responded. Data was analyzed by using multiple regression analysis Results showed that flourishing and self-compassion were capable of predicting the Marital happiness but among the six subscales of self-compassion (self-kindness, self-judgment, common humanity, mindfulness, isolation and over-identification) only variable mindfulness predicted marital happiness. As a result can marital happiness married women based on personality traits (self-compassion and flourishing) they explained ($p < 0.001$).

Keywords: Self-Compassion, Flourishing, Marital happiness, Married women

پیش‌بینی شادمانی زناشویی بر اساس شفقت به خود و شکفتگی در زنان متأهل

زهرا شفیعی*

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی،
دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

رضوان‌السادات جزایری

عضو هیئت علمی، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی،
دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

چکیده

در این پژوهش نقش شفقت به خود و شکفتگی به‌عنوان پیش‌بین‌های شادمانی زناشویی مورد بررسی قرار گرفت. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل زنان متأهل شهر اصفهان در سال ۱۳۹۵ بودند. بدین منظور تعداد ۱۴۰ زن متأهل شهر اصفهان به شیوه در دسترس انتخاب و پرسشنامه شادمانی زناشویی (تگریان، ۱۳۸۷)، شفقت به خود (نف، ۲۰۰۳) و شکفتگی (دینره، ۲۰۰۹) را پاسخ دادند. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از رگرسیون چند متغیره استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که شکفتگی و شفقت به خود پیش‌بینی کننده شادمانی زناشویی بودند ($P < 0/01$) ولی از بین شش خرده‌مقیاس شفقت به خود (مهربانی با خود، ذهن آگاهی، انزوا، اشتراکات انسانی، قضاوت در مورد خود و همانندسازی افراطی) یگانه متغیر ذهن آگاهی پیش‌بین شادمانی زناشویی بود ($P < 0/02$). در نتیجه می‌توان مطرح نمود که شادمانی زناشویی زنان متأهل بر اساس ویژگی‌های شخصیتی چون شفقت به خود و شکفتگی قابل تبیین است.

واژه‌های کلیدی: شفقت به خود، شکفتگی، شادمانی زناشویی، زنان متأهل

مقدمه

مورد استفاده قرار می‌دهند (فالک، گلوریا و استن هارت^۱، ۲۰۱۳)، شکفتگی با واکنش‌های مثبت، روابط مثبت با دیگران، رشد شخصی، پذیرش خود، امید به زندگی و سطح پایینی از تنهایی و افسردگی همراه است (آکین و آکین^۳، ۲۰۱۵). از سوی دیگر مطالعات (کیس، شوماتکین و ریف^۴، ۲۰۰۲) نشان داد که برون‌گرایی، وجدان‌گرایی و سطوح پایینی از روان رنجوری با شکفتگی در ارتباط است؛ بنابراین افراد با شکفتگی بالا نسبت به افرادی که شکفتگی پایینی دارند از سلامت جسمی و روانی مطلوب‌تری برخوردارند و برخورد مناسب‌تری با چالش‌های بالقوه زندگی دارند (اسکوتانوس - دیجکسترا، پترز، دوسرت، وسترهوت، گراف و همکاران^۵، ۲۰۱۶). نتایج تحقیقات نشان داده است که شکفتگی می‌تواند به شادی و به دنبال آن ایجاد یک زندگی مطلوب، شاد و رضایت‌بخش کمک نماید؛ بنابراین شکفتگی و شادی در ارتباط هستند و هر دو به برداشته‌ها و تفسیرهای فرد مربوط می‌شود (یانکینز^۶، ۲۰۱۰). پژوهش‌های سلیگمن مشخص ساخته است که شکفتگی می‌تواند با متغیرهایی چون احساسات و هیجانات مثبت، روابط مطلوب و رضایت‌بخش، احساس معنا در زندگی که در ارتباط مستقیم با شادی است مرتبط باشد (سلیگمن^۷، ۲۰۱۱). مجموع این مطالعات نشان می‌دهد که شکفتگی می‌تواند در شادمانی افراد تأثیرگذار باشد.

همگام با گسترش پژوهش‌ها در این زمینه سازه‌ای جدید با عنوان "شفقت به خود"^۸ در روان‌شناسی مطرح شد. نف (۲۰۰۳) شفقت به خود را به‌عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود^۹ در مقابل قضاوت کردن خود^{۱۰}، اشتراکات انسانی^{۱۱} در مقابل انزوا^{۱۲} و ذهن‌آگاهی^{۱۳} در مقابل همانندسازی فرابنده^{۱۴} تعریف کرده

ازدواج نوعی پیوند اجتماعی صمیمانه و عمیق میان زن و شوهر است که می‌تواند منشأ خوشی و شادمانی و یا رنجی عمیق برای آنها شود (پورمحسنی کلوری، ۱۳۹۲). بروز رفتارهای مناسب از سوی زوجین می‌تواند به ایجاد روابط مناسب دو طرفه و به دنبال آن تفاهم در بین آنها کمک نماید (روزن‌گراندن، مایرز و هاتی^۱، ۲۰۱۴). در این میان از جمله شاخص‌هایی که می‌تواند کیفیت زندگی زناشویی را پیش‌بینی کند شادمانی زناشویی^۲ است (کمپدوش، تیلور و کرونجر^۳، ۲۰۰۸) منظور از شادمانی زناشویی، قضاوت و ارزیابی فرد از میزان بهزیستی و رضایتی است که در روابط زناشویی خود تجربه می‌کند و تاکنون با واژه‌های مختلفی از جمله رضایت^۴، سازگاری^۵ و موفقیت^۶ زناشویی مترادف شمرده شده است که منعکس‌کننده کیفیت ازدواج و زندگی زناشویی است (فینچام، استنلی و بیچ^۷، ۲۰۰۷). تحقیقات انجام گرفته گویای آن است که شادمانی زناشویی می‌تواند به بهزیستی روان‌شناختی، عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن، ایجاد روحیه مثبت، کاهش افسردگی، روابط جنسی رضایت‌بخش و کاهش احتمال طلاق در آینده کمک نماید (ساندهیا^۸، ۲۰۰۹)؛ بنابراین، تمرکز بر این بعد از زندگی زناشویی نه فقط تضمین‌کننده سلامت جسمی و روانی همسران است بلکه می‌تواند در رشد سالم فرزندان تأثیرگذار باشد (فینچام و همکاران، ۲۰۰۷).

بر این اساس، شکفتگی^۹ ترکیبی از بهزیستی هیجانی، روانی و اجتماعی است (دینر، وریتز، توو، کیم-پریو، چویی، اوشی و بیسواس-دینره^{۱۰}، ۲۰۱۰؛ هیپر و سو^{۱۱}، ۲۰۱۳). تحقیقات انجام گرفته مشخص ساخته است که افراد شکوفا عواطف مثبت چون: امید و خوش‌بینی را تجربه می‌کنند و نسبت به افراد افسرده راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه‌تری را

1. Rosen-Grandon, Myers, Hattie
3. Kamp Dush, Taylor & Kroeger
5. adjustment
7. Fincham, Stanley & Beach
9. flourishing
11. Huppert & So
13. Akin & Akin
15. Schotanus-Dijkstra, Pieterse, Drossaert, Westerhof, Graaf & et al
17. Seligman
19. Self-Kindness
21. Common Humanity
23. Mindfulness

2. Marital Happiness
4. satisfaction
6. success
8. Sandhya
10. Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi & Biswas-Diener
12. Faulk, Gloria & Steinhardt
14. Keyes, Shmotkin & Ryff
16. Younkings
18. self-compassion
20. Self-Judgment
22. Isolation
24. Over-Identification

که شفقت به خود و شکفتگی به‌عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیتی در بهزیستی و سلامت روان فردی، زوجی، خانوادگی و جامعه نقش پویایی ایفا نماید از آنجایی که شفقت به خود و شکفتگی در تأمین بهداشت روان نقش مهمی ایفا می‌نماید بنابراین می‌تواند در برقراری و حفظ ارتباط، توانایی پذیرش نقص‌ها و تفاوت‌ها در طرفین، توانایی بیان عواطف و هیجانات مثبت در ارتباط با همسر و به تبع دوام و پایداری ازدواج نقش کلیدی ایفا نماید. با توجه به آنچه بیان شد فرضیه‌های پژوهش عبارت بودند از:

۱- شکفتگی پیش‌بینی‌کننده شادمانی زناشویی است ۲- ابعاد شفقت به خود (مهربانی با خود، ذهن‌آگاهی، انزوا، اشتراکات انسانی، قضاوت در مورد خود، همانندسازی افراطی) پیش‌بینی‌کننده شادمانی زناشویی است؛ و ۳- شفقت به خود و شکفتگی پیش‌بینی‌کننده شادمانی زناشویی است.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: این پژوهش به‌صورت توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل زنان متأهل شهر اصفهان در سال ۱۳۹۵ بودند. در این پژوهش برای انتخاب آزمودنی‌ها از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده گردید و نهایتاً ۱۴۰ زن متأهل با میانگین سنی ۲۸/۵۶ به‌عنوان نمونه پژوهش، گزینش شدند و پرسشنامه‌های پژوهش را پاسخ دادند. در خصوص رعایت اصول اخلاقی پژوهش لازم به ذکر است که شرکت‌کنندگان به‌صورت داوطلبانه و با رضایت آگاهانه در پژوهش شرکت نمودند و هیچ نیازی به ذکر نام و نام خانوادگی آنها نبود و تأکید شد که اطلاعات آنها به‌صورت محرمانه باقی خواهد ماند. علاوه بر این مقرر شد که نتایج بررسی پس از پایان پژوهش در اختیار آنها قرار گیرد. ملاک انتخاب حجم نمونه، حداقل حجم نمونه برای تحقیقات همبستگی بود که ۱۰۰ نفر است (دلاور، ۱۳۸۸).

ابزار سنجش

مقیاس شکفتگی: این مقیاس در سال ۲۰۰۸ توسط دینره تهیه

است. بر این اساس مهربانی با خود مستلزم ملاحظت، حمایت و درک خود به‌جای سرزنش و انتقاد از خود به خاطر کاستی‌ها و نقص‌ها همچنین تسکین و آرامش به خود در مواقع پریشانی و نهایتاً پذیرش بدون قید و شرط خود است، اشتراکات انسانی مستلزم درک این مسئله است که همه انسان‌ها اشتباه می‌کنند و شکست می‌خورند و ذهن‌آگاهی مستلزم آگاهی از درد و رنج تجربه شده در زمان حال بدون این‌که نه نادیده گرفته شود و نه به نشخوار منتهی گردد (نف و کاستیگا، ۲۰۱۴)

تحقیقات گویای آن است که سطح بالای شفقت به خود با افسردگی، اضطراب، کمال‌گرایی نوروپیک، نشخوار فکری و سرکوب افکار رابطه منفی (وان دام، شپارد، فورسید و ارلی وین^۲، ۲۰۱۱) و با شادی، خوش‌بینی، رضایت از زندگی و انگیزش درونی، مهارت‌های مقابله‌ای، تاب‌آوری و سطوح بالایی از بهزیستی عاطفی به‌طور مثبت در ارتباط است (نف، هسیه و دیجیرات^۳، ۲۰۰۵). علاوه بر آن در زندگی زناشویی مشخص شده است که شفقت به خود باعث زندگی باکیفیت (وان دام و همکاران، ۲۰۱۱)، رضایت از زندگی (نف، راد و کریک پاتریک^۴، ۲۰۰۷)؛ رضایت زناشویی (قزلسفلو، جزایری، بهرامی و محمدی، ۱۳۹۵)، حل تعارض و چالش (یارنل^۵ و نف، ۲۰۱۳) ازدواج پایدار (دراین فورس، کاشی، دونلان، لوکاس^۶، ۲۰۱۰)؛ اعتماد به همسر (کروکر، کانولو، ۲۰۰۸)؛ روابط عاشقانه مطلوب (نف و برات واس^۷، ۲۰۱۳)؛ سازگاری با همسر (برینز و چین، ۲۰۱۲)؛ دوام و پایداری زندگی زناشویی (باکر و مک نولتی^۸، ۲۰۱۱) و رفتار مثبت و سازنده در رابطه (دراین فورس و همکاران، ۲۰۱۰) می‌گردد. بر این اساس شفقت به خود به‌عنوان منبع مهمی از شادی در نظر گرفته می‌شود (رایان و دسی^۹، ۲۰۰۱). در مقابل افرادی که در سطح بالایی از خودانتقادی قرار دارند میزان رضایت از رابطه پایینی را تجربه می‌کنند و در ایجاد صمیمیت با همسر مشکل دارند (لینچ، روبینز و مورس^{۱۰}، ۲۰۰۱).

این تحقیقات، توجه به عوامل شخصیتی و روانی را در

شادمانی زناشویی برجسته می‌سازد و می‌توان نتیجه گرفت

1. Neff & Costigan
3. Neff, Hseih, & Dejiththirart
5. Yarnell
7. Beretvas
9. Ryan & Deci

2. Van Dam, Sheppard, Forsyth, & Earleywine
4. Rude & Kirkpatrick
6. Dyrenforth, Kashy, Donnellan & Lucas
8. Baker & McNulty
10. Lynch, Robins & Morse

موتابی و حیدری (۱۳۹۲) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های اشتراکات انسانی و ذهن‌آگاهی ۰/۷۱، مهربانی با خود ۰/۷۵، انزوا ۰/۷۲ و همانندسازی افراطی را ۰/۶۵ گزارش نمودند و ضریب همبستگی این مقیاس و مقیاس عزت‌نفس ۰/۲۲ گزارش دادند. در این پژوهش پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۲ به دست آمد.

مقیاس شادمانی زناشویی: به‌منظور سنجش شادمانی زناشویی از پرسشنامه شادی زوجین که دارای ۴۷ سؤال است و هدف اصلی آن سنجش شادی کلی فعالیت، روابط اجتماعی، از بین بردن احساسات منفی، خوش‌بینی، بیان احساسات، سطح توقعات پایین، خود بودن، صمیمیت، برنامه‌ریزی، توجه به زمان حال، اولویت دادن به شادی، خلاقیت، دوری از نگرانی، پرورش شخصیت سالم و پرورش شخصیت اجتماعی است استفاده شد. سؤال‌های این پرسشنامه به‌صورت طیف لیکرت (پنج گزینه‌ای) از کاملاً موافقم (نمره ۵) تا کاملاً مخالفم (نمره ۱) نمره‌گذاری می‌شود. در این پرسشنامه سؤالات ۲-۱۹-۲۰-۲۴-۴۳ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه توسط تگریان (۱۳۸۷) هنجاریابی شده است و برای ساخت این پرسشنامه از ابعاد پرسشنامه شادی فوردایس استفاده شده است. برای بررسی روایی محتوایی این پرسشنامه در اختیار پنج متخصص در زمینه مشاوره خانواده در دانشکده علوم تربیتی دانشگاه اصفهان قرار گرفت و مورد تأیید متخصصین قرار گرفت. محقق برای تعیین روایی همگرا از آزمون شادی آکسفورد و به‌منظور تعیین روایی واگرا از آزمون افسردگی بک استفاده کرد. پرسشنامه شادی زوجین با پرسشنامه شادی آکسفورد همبستگی مثبت ۰/۸؛ و با پرسشنامه افسردگی بک همبستگی منفی ۰/۷۸- داشت. محقق برای تعیین روایی سؤال‌ها نیز ضریب همبستگی هر سؤال را با نمره کل محاسبه کرد. برای تعیین همسانی درونی از آلفای کرونباخ استفاده شد که برابر با ۰/۸. محاسبه گردید. پایایی این پرسشنامه به روش اسپیرمن براون برابر با ۰/۷۵؛ و به روش گاتمن برابر با ۰/۷ بود (شفیعی مطلق، ۱۳۸۹). در این پژوهش پایایی به شیوه آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد.

شده و دارای ۸ گویه است. شیوه نمره‌گذاری این مقیاس بر اساس طیف لیکرت ۷ گزینه‌ای کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) تنظیم شده است؛ که شرکت‌کنندگان باید مشخص کنند که هر گویه تا چه حد در مورد آنها صادق است. در این راستا نمره بالاتر مبین میزان شکفتگی بالاتر است. سؤالاتی مانند "از فعالیت‌های روزانه لذت می‌برم" و "من زندگی هدفمند و بامعنایی دارم" از نمونه سؤالات این مقیاس است. در ایران هنجاریابی این پرسشنامه توسط مرادی سیاه افشادی، قاسمی و قمرانی (۱۳۹۴)(۱۳۹۳) روی نمونه‌ای با حجم ۲۰۰ نفر از بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان صورت گرفته که ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی توصیفی به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۰ برآورد شده است. در این پژوهش به‌منظور بررسی پایایی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای مقیاس شکفتگی ۰/۸۰ به دست آمد.

مقیاس شفقت به خود: این ابزار یک مقیاس خودگزارشی ۲۶ سؤالی است که توسط نف (۲۰۰۳) برای سنجش میزان شفقت‌ورزی ساخته شده و از ۶ خرده مقیاس: مهربانی به خود (۵ ماده)، قضاوت در مورد خود (۵ ماده)، اشتراکات انسانی (۴ ماده)، انزوا (۴ ماده)، ذهن‌آگاهی (۴ ماده) و همانندسازی افراطی (۴ ماده) تشکیل شده است که کیفیت رابطه فرد با تجارب خود را می‌سنجد. شیوه نمره‌گذاری این مقیاس بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای از تقریباً هرگز (صفر) تا تقریباً همیشه (۵) تنظیم شده است. سؤالات خرده مقیاس‌های قضاوت در مورد خود، انزوا و همانندسازی افراطی به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. در ایران هنجاریابی این پرسشنامه توسط بشرپور در سال ۱۳۹۲ انجام گرفته و ثبات درونی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش شده است. ضرایب پایایی آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۲ و برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۷۵ تا ۰/۸۱ و ضریب پایایی بازآزمایی (به فاصله دو هفته) ۰/۹۳ گزارش شده است (نف، ۲۰۰۳). همچنین در تحقیق دیگر نف، پیستی سانگ و هیسه^۱ (۲۰۰۸) این مقیاس را در کشورهای تایلند، تایوان و آمریکا مورد آزمون قرار دادند و ضرایب آلفای کرونباخ را برای هر کدام از کشورها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۹۵ و ۰/۸۶ به دست آوردند. مؤمنی، شهیدی،

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

استفاده گردید. همچنین داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS²⁰ تحلیل شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان $28/56 \pm 5/80$ سال؛ ۳ نفر دارای مدرک کمتر از دیپلم، ۳۷ نفر دیپلم، ۹ نفر فوق‌دیپلم، ۵۷ نفر لیسانس و ۳۴ نفر فوق‌لیسانس و بالاتر بودند؛ میانگین و انحراف معیار طول مدت ازدواج شرکت‌کنندگان $6/39 \pm 7/16$ سال، نوع آشنایی ۸۵/۷ درصد از شرکت‌کنندگان در پژوهش سنتی و ۴۹/۳ درصد از شرکت‌کنندگان در پژوهش خانه‌دار بودند.

با توجه به اینکه نمونه این پژوهش شامل زنان متأهل بود؛ لذا پس از تهیه ابزارهای لازم و بر اساس اهداف پژوهش از آزمودنی‌ها درخواست شد تا در صورت تمایل نسبت به تکمیل پرسشنامه‌های پژوهشی اقدام نمایند. همچنین به منظور رعایت اصول اخلاق و برای جلب اعتماد آزمودنی‌ها، به آنها اعلام گردید که اطلاعاتشان کاملاً محرمانه خواهد ماند و فقط توسط پژوهشگر و برای انجام امر پژوهش مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرند. در این پژوهش برای پاسخگویی به سؤال‌های تحقیق از روش آماره‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آماره‌های استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیری)

جدول ۱. نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیری شادمانی زناشویی با روش همزمان (Entry)

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	B	β	T	p	ضریب تحمل	عامل تورم واریانس
شادمانی زناشویی	شکفتگی	۱/۴۱۷	۰/۳۲۶	۴/۱۵۱	۰/۰۰۱	۰/۸۰۹	۱/۲۳۶
	شفقت به خود	۰/۷۸۲	۰/۳۳۶	۴/۲۷۲	۰/۰۰۱	۰/۸۰۹	۱/۲۳۶
	ذهن‌آگاهی	۱/۷۴۴	۰/۲۲۴	۲/۳۰۸	۰/۰۲۳	۰/۶۰۹	۱/۶۴۳
	انزوا	-۱/۰۰۵	۰/۱۱۴	-۱/۲۶۳	۰/۲۰۹	۰/۷۰۳	۱/۴۲۲
	-	-	-	-	-	-	-
	اشتراکات انسانی	۰/۶۵۸	۰/۰۹۵	۱/۰۴۸	۰/۲۹۶	۰/۷۰۳	۱/۴۲۲
	قضاوت در مورد خود	-۱/۰۱۷	۰/۱۷۲	-۱/۷۷۷	۰/۰۷۸	۰/۶۱۲	۱/۶۳۳
	هماندسازی افراطی	-۱/۱۷۵	۰/۱۷۶	-۱/۹۴۰	۰/۰۵۵	۰/۶۹۵	۱/۴۳۸
	-	-	-	-	-	-	-
	مهربانی به خود	۰/۳۱۹	۰/۰۵۴	۱/۶۸۳	۰/۰۵۱	۰/۹۰۳	۱/۱۰۸

همان‌گونه که یافته‌های جدول (۱) نشان داد ترکیب خطی متغیرهای پیش‌بین شکفتگی و شفقت به خود در تبیین متغیر ملاک برابر با $F=31/528$ با درجه آزادی (۲ و ۱۳۷) و مقادیر R (همبستگی چندگانه) و R^2 (مجذور همبستگی چندگانه) به ترتیب ۰/۵۶۱ و ۰/۳۱۵ به دست آمده‌اند، یعنی در حدود ۲۳ درصد واریانس متغیر ملاک (شادمانی زناشویی) توسط متغیرهای پیش‌بین قابل تبیین است. متغیر

شکفتگی به خود ($\beta=0/326$ و $t=4/151$) به‌طور مثبت پیش‌بین شادمانی زناشویی است. ترکیب خطی متغیرهای پیش‌بین (خرده مقیاس‌های شفقت به خود) در تبیین متغیر ملاک برابر با $F=8/195$ با درجه آزادی (۵ و ۱۳۴) معنادار است و مقادیر R (همبستگی چندگانه) و R^2 (مجذور همبستگی چندگانه) به ترتیب ۰/۴۸۴ و ۰/۲۳۴ به دست آمده‌اند، یعنی در حدود

این یافته‌ها می‌توان این‌گونه اظهار داشت که ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا به‌واسطه ذهن‌آگاهی از افکار خودکار و همچنین عادات و الگوهای رفتاری ناسالم رهایی یابند در نتیجه می‌تواند به بهزیستی روان‌شناختی و شادمانی منجر شود (دسی و رایان^۱، ۲۰۰۰). از سوی دیگر مشخص شده است که از جمله تأثیرات سودمند ذهن‌آگاهی تعدیل در بروز واکنش‌های اتوماتیک است (اسمیت^۲، ۲۰۱۵). در این راستا مطالعات شاپیرو، براون، تورسن و پلان^۳ (۲۰۱۱) نشان داد که واکنش‌های متعادل یک راه سالم برای مقابله با شرایط استرس‌زاست، کاهش استرس ادراک شده، افزایش امید در رابطه و همدلی بیشتر در ارتباط با همسر است؛ بنابراین نه‌فقط به افزایش آرامش در ارتباط کمک می‌کند بلکه به دید مثبت زوجین نسبت به یکدیگر منجر می‌گردد (مای سل و کارنی^۴، ۲۰۱۲). همچنین ذهن‌آگاهی به شادی، رضایت و احساس بهزیستی در زندگی منجر می‌گردد (بورپی و لانگر^۵، ۲۰۰۵)، این مؤلفه‌ها می‌تواند در زندگی زناشویی تأثیرگذار باشد و به‌واسطه این بهزیستی فردی، احساس استرس کمتر، احساس همدلی بالاتر و واکنش‌های عاطفی مناسب‌تر به شادمانی زناشویی بین زوجین کمک کند (واتچر و کردووا^۶، ۲۰۰۷). در مقابل وجود انزوا، قضاوت در مورد خود، همانندسازی افراطی و نشخوار هیجان‌های منفی در مورد خود می‌تواند به‌واسطه غرق‌شدن در افکار مانع صمیمیت مطلوب در رابطه شود (نف ویرات و اس، ۲۰۱۲).

از سوی دیگر در مورد فرضیه سوم نتایج نشان داد که شفقت به خود و شکفتگی پیش‌بینی‌کننده شادمانی زناشویی است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش نف و برات و اس (۲۰۱۲)، باکر و مک نولتی (۲۰۱۱)، لینچ و همکاران (۲۰۰۱)، یارنل و نف (۲۰۱۳)، قزلسفلو، جزایری و همکاران (۱۳۹۵) و قزلسفلو و همکاران (۱۳۹۵) همخوان است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان کرد که افراد با شفقت به خود بالا می‌توانند علاوه بر ارائه حمایت‌های بین فردی، اعتماد بین فردی را نیز در روابط خود تجربه نمایند (کروکر و کانولو، ۲۰۰۸)، علاوه بر این به هنگام بروز تعارضات و مشکلات بالقوه در زندگی زناشویی راه‌حلی را مورد استفاده قرار می‌دهند که نیازهای خود و همسر در نظر گرفته شود که

۲۳ درصد واریانس متغیر ملاک (شادمانی زناشویی) توسط متغیرهای پیش‌بین (شکفتگی و شفقت به خود) قابل تبیین است ($p < 0/001$)؛ بنابراین فرضیه اول و سوم مورد تأیید قرار گرفت. بر این اساس می‌توان گفت که شکفتگی و شفقت به خود توانایی پیش‌بینی شادمانی زناشویی را دارند ($p < 0/05$). در مورد فرضیه دوم یگانه متغیر ذهن‌آگاهی ($\beta = 0/224$ و $t = 2/308$) به‌طور مثبت پیش‌بین شادمانی زناشویی است ولی متغیرهای انزوا ($\beta = 0/114$ و $t = 1/263$)، اشتراکات انسانی ($\beta = 0/095$ و $t = 1/048$)، قضاوت در مورد خود ($\beta = 0/172$ و $t = 1/777$)، همانندسازی افراطی ($\beta = 0/176$ و $t = 1/940$) و متغیر مهربانی به خود ($\beta = 0/319$) و توان پیش‌بینی شادمانی زناشویی را ندارند ($t = 1/638$ و $P > 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش به بررسی نقش شفقت به خود و شکفتگی به‌عنوان پیش‌بین‌های شادمانی زناشویی پرداخته شد. یافته‌ها نشان داد که شکفتگی پیش‌بینی‌کننده شادمانی زناشویی است. در این راستا، پژوهش‌ها نشان داده است که افراد شکوفا دارای هیجانانگیز و احساسات مثبت هستند علاوه بر آن ثبات عاطفی، نشاط و سرزندگی، خوش‌بینی، انعطاف‌پذیری، احساس شایستگی، معنا در زندگی و روابط مثبت با دیگران از دیگر ویژگی‌های افراد شکوفا است (هیپر و سو، ۲۰۱۳). علاوه بر این، افراد شکوفا قادر به گسترش صمیمیت و اعتماد در روابط خود با دیگران می‌باشند (دینر و همکاران، ۲۰۱۰)، بنابراین می‌توانند این صمیمیت و اعتماد را به روابط زناشویی انتقال دهند. در نتیجه می‌توان مطرح نمود که زوجینی که از شکفتگی بالایی برخوردارند، شادمانی زناشویی بالاتری را در زندگی تجربه کنند.

در مورد فرضیه دوم یافته‌ها نشان داد یگانه متغیر ذهن‌آگاهی به‌طور مثبت پیش‌بین شادمانی زناشویی است ولی متغیرهای انزوا، اشتراکات انسانی، قضاوت در مورد خود، همانندسازی افراطی و متغیر مهربانی به خود توان پیش‌بینی شادمانی زناشویی را ندارند. این یافته‌ها با پژوهش قزلسفلو، جزایری، بهرامی و محمدی (۱۳۹۵) همسو است. در تبیین

1. Deci & Ryan

3. Shapiro, Brown, Thoresen, & Plante

5. Burpee & Langer

2. Smith

4. Maisel & Karney

6. Wachs & Cordova

تشکر و قدردانی

در انتها از تمامی شرکت‌کنندگان که بخشی از وقت خود را به مشارکت در این پژوهش اختصاص دادند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

منابع

- بشرپور، س. (۱۳۹۲). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس دلسوزی به خود در دانشجویان. *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۷(۲)، ۷۵-۶۶.
- پورمحسنی کلوری، ف. (۱۳۹۲). رابطه فعالیت سیستم‌های مغزی- رفتاری با بخشش و رضایت زناشویی زوجین. *روان‌شناسی معاصر*، ۸، ۱۷-۲۶.
- تگریان، ن. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر زوج‌درمانی معنوی بر حال و هوای خانواده و شادی زوجین شهرستان خمینی شهر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.
- دلاور، ع. (۱۳۸۸). روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی. تهران: نشر ویرایش.
- شفیعی مطلق، س. (۱۳۸۹). بررسی رابطه ساده و چندگانه سبک‌های دلبستگی و ویژگی‌های شخصیتی با رضایت زناشویی در زن و شوهرهای شهر گچساران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره. اصفهان: دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
- قرلسفلو، م؛ جزایری، ر. آ؛ بهرامی، ف؛ و محمدی، ر. آ. (۱۳۹۵). رابطه سلامت خانواده اصلی و شفقت خود با تعهد زناشویی، *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۲۶(۱۳۹)، ۱۴۸-۱۳۷.
- قرلسفلو، م؛ جزایری، ر. آ؛ بهرامی، ف؛ و محمدی، ر. آ. (۱۳۹۵). سبک‌های زوجی و شفقت به خود به‌عنوان پیش‌بین‌های رضایت زناشویی، *دوفصلنامه مشاوره کاربردی*، ۵(۲)، ۷۹-۹۶.
- مردادی، م؛ قاسمی، ن؛ و قمرانی، آ. (۱۳۹۴). روایی و پایایی مقیاس شکفتگی و تعیین رابطه شکفتگی با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان دانشکده پزشکی. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۵(۴۲)، ۳۳۷-۳۳۰.
- مؤمنی، ف؛ شهیدی، ش؛ موتابی، ف؛ و حیدری، م. (۱۳۹۲). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس خودشفقت‌ورزی. *روان‌شناسی معاصر*، ۸(۲)، ۴۰-۲۷.
- Akin, A., & Akin, U. (2015). Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing. *Suma Psicológica*, 22(1), 37-43.

جملگی این مسائل منجر به بروز رفتار سازنده و به دنبال آن روابط سازنده بین همسران خواهد شد (نف و برات واس، ۲۰۱۲). افراد با شفقت به خود بالا علاوه بر انعطاف‌پذیری روانی، هنگام بروز مشکلات بالقوه در زندگی از خود پاسخ‌های سازنده‌تری از خود نشان دهند که این مسئله به ارتباط سالم و سازنده کمک می‌نماید (دسی و رایان، ۲۰۰۰). بنابراین به واسطه احساس رضایت از رابطه زناشویی به شادی بالاتری در زندگی زناشویی دست یابند. برعکس افرادی که شفقت به خود در آنها پایین است با همسر خود مستبدانه و کنترل‌گرانه برخورد می‌کنند، نسبت به همسر خود پرخاشگری کلامی نشان می‌دهند و از سوی دیگر وجود نشخوار هیجانات منفی، احساس تنهایی و قضاوت و انتقاد از خود مانع ایجاد صمیمیت در روابط می‌شود (گیلبرت و میلز، ۲۰۰۰). علاوه بر این شکفتگی به واسطه ایجاد یک زندگی مطلوب، شاد و رضایت‌بخش می‌تواند به شادی بین افراد و به‌ویژه همسران کمک نماید (یانکینز، ۲۰۱۰)؛ بنابراین شکفتگی می‌تواند با متغیرهایی چون احساسات و هیجانات مثبت، روابط مطلوب و رضایت‌بخش، احساس معنا در زندگی که در ارتباط مستقیم با شادی است مرتبط باشد (سلیگمن، ۲۰۱۱). مجموع این مطالعات نشان می‌دهد که شکفتگی و شفقت به خود می‌تواند در شادمانی افراد تأثیرگذار باشد.

با توجه به تأثیر شکفتگی و شفقت به خود در شادمانی زناشویی برگزاری کارگاه‌های آموزش بهزیستی هیجانی، روانی و اجتماعی و درمان‌های مبتنی بر شفقت به خود در کلیه زنان و مردان متأهل و به‌ویژه به‌صورت زوجی و همچنین انجام مداخلات آزمایشی به‌منظور سنجش انواع مداخلات روان‌شناختی و تأثیر آن بر میزان شکفتگی و شفقت به خود در افراد مختلف و به‌ویژه زوجین از پیشنهادها کاربردی این پژوهش است که در سایه تلاش‌های پژوهشگران آتی محقق خواهد شد. صرف‌نظر از موارد فوق، برخی محدودیت‌های پژوهش حاضر، تعمیم نتایج آن را با احتیاط مواجه می‌سازد. این پژوهش بر روی زنان متأهل شهر اصفهان انجام گرفت لذا در تعمیم نتایج به مردان متأهل، زوجین و سایر افراد جامعه با محدودیت مواجه بوده است و بایستی با احتیاط صورت پذیرد.

- Lynch, T. R., Robins, C. J., & Morse, J. Q. (2001). Couple functioning in depression: the roles of sociotropy and autonomy. *Journal of Clinical Psychology, 57*(1), 93-103.
- Maisel, N. C., & Karney, B. R. (2012). Socioeconomic status moderates associations among stressful events, mental health, and relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology, 26*(4), 654-660.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-102.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal Res Pers, 41*, 908-16.
- 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., & Costigan, A. P. (2014). Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness. *Psychologie in Österreich, 2*(3), 114-119.
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirath, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*, 263-287.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2014). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes and marital satisfaction. *Journal Couns Dev, 82* (1), 58-68.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of psychology, 52*(1), 141-166.
- Sandhya, S. (2009). The social context of marital happiness in urban Indian couples: Interplay of intimacy and conflict. *Journal of Marital & Family Therapy, 35*(1), 74-96.
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., Graaf, R., Have, M. Walburg, J. A., Bohlmeijer, E. T. (2016). What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. *J Happiness Stud, 17*, 1351-1370.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press, New York.
- Shapiro, S. L., Brown, K., Thoresen, C., & Plante, T. G. (2011). The moderation of mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology, 67*(3), 267-277.
- Smith, A. R. (2015). *mindfulness and marital satisfaction: direct and indirect effects*. Department of Human Development and Family Studies. Master of Science Colorado State University. pp: 11.
- Van Dam, N.T., Sheppard, S.C., Forsyth, J. P. & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and
- 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*(5), 853.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(9), 1133-1143.
- 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*, 822-848.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development, 12*, 43-51.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(3), 555.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
- Diener E, Biswas-Diener R. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*(2), 143-156.
- Dyrenforth, P. S., Kashy, D. A., Donnellan, M. B., & Lucas, R. E. (2010). Predicting relationship and life satisfaction from personality in nationally representative samples from three countries: the relative importance of actor, partner, and similarity effects. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*(4), 690.
- Faulk, K.E., Gloria, C.T., & Steinhardt, M.A. (2013). Coping profiles characterize individual flourishing, languishing, and depression. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal, 26*, 378-390.
- Fincham, F.D., Stanley, S., & Beach, S.R.H. (2007). Transformative processes in marriage: An analysis of emerging trends. *Journal of Marriage and the Family, 69*, 275-292.
- Gilbert, P., Miles, J. N. (2000). Sensitivity to Social Put Down: it's relationship to perceptions of social rank, shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame. *Pers Individ Dif, 29*(4), 757-774.
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research, 110*, 837-861.
- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital Happiness and Psychological Wellbeing across the Life Course, *Relation, 57* (2), 211-226.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007-1022.

- depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123-130.
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33, 464 – 481.
- Yarnell, L. M. & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Yarnell, L., Neff, K. D. (2012). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Wellbeing. *Self and Identity*, 1-14.
- Younkins E. W. (2010). Human nature, flourishing, and happiness: Toward a synthesis of Aristotelianism, Austrian economics, positive psychology, and Ayn Rand's objectivism. *Libertarian Papers*, 2(35), 1-50.