رویش روان شناسی، سال۱۳، شماره ۹، شماره پیاپی ۱۰۲، آذر ۱۴۰۳
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),13(9), 2024

رابطه خودشفقتی و بخشش با دلزدگی زناشویی: نقش میانجی خودانتقادی در افراد متاهل

The relationship of self-compassion and forgiveness with marital burnout: the mediating role of self-criticism in married people

بهار شریفی
دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.
فاطمه رئیسی (نویسنده مسئول)
دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.
مهرداد حاجی حسنی
دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

Bahar Sharifi
MA student in Family counseling, Department of counseling, University of Shahrekord, Shahrekord, Iran.
Fatemeh Raeisi*
MA student in Family counseling, Department of counseling, University of Guilan, Rasht, Iran.
fatemeh.reisi76@gmail.com
Mehrdad Hajihasani
Associate Professor, Department Of counseling, Faculty of Literature and Humanities, University Of Shahrekord, Shahrekord, Iran.

چکیده

مطالعه حاضر با هدف تعیین نقش میانجی خود انتقادی در رابطه بین خودشفقتی و بخشش با دلزدگی زناشویی در افراد متاهل انجام شد. این پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این مطالعه افراد متاهل شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ بودند. حجم نمونه نهایی ۲۲۰ نفر در نظر گرفته شد. نمونه‌گیری به شیوه در دسترس بر اساس یک نظرسنجی آنلاین انجام شد. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس شفقت به خود (SCS؛ نف، ۲۰۰۳)، مقیاس بخشش (FS؛ ری و همکاران، ۲۰۰۱)، پرسشنامه دلزدگی زناشویی (CBM؛ پاینز، ۱۹۹۶) و مقیاس سطوح خودانتقادی (LOSC؛ تامسون و زارف، ۲۰۰۴) استفاده شد. نتایج حاصل از مدل‌یابی معادلات ساختاری نشان داد که مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار بوده است. یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد که خودشفقتی با دلزدگی زناشویی و خود انتقادی رابطه منفی و معنادار دارد (P<۰/۰۵)، همچنین بین بخشش و دلزدگی زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد و خودانتقادی با دلزدگی زناشویی رابطه مثبت و معنادار دارد (P<۰/۰۵). نتیجه دیگر نشان داد که خودانتقادی در رابطه بین خودشفقتی و بخشش با دلزدگی زناشویی نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند (P<۰/۰۵). بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که خودشفقتی و بخشش به صورت مستقیم و یا میانجی‌گری خودانتقادی بر دلزدگی زناشویی اثرگذار هستند.

واژه‌های کلیدی: *خودشفقتی، خودانتقادی، بخشش، دلزدگی زناشویی.*

Abstract

The present study was conducted to determine the mediating role of self-criticism in the relationship between self-compassion and forgiveness and marital burnout in married people. This descriptive-correlation research was of structural equation modeling type. The statistical population of this research was the married people of Isfahan city in 1402. The final sample size was considered to be 220 people. Sampling was done in an accessible manner based on an online survey. To collect data, self-compassion scale (SCS; Neff, 2003), forgiveness scale (FS; Rye et al, 2001), marital burnout questionnaire (CBM; Pines, 1996), and level of self-criticism scale (LOSC, Thompson and Zurof, 2004) were used. The results showed that the proposed model is a good fit. The findings of the research showed that self-compassion has a negative and significant relationship with marital burnout and self-criticism, also there is a negative and significant relationship between forgiveness and marital boredom, and self-criticism has a positive and significant relationship with marriage (P<0.05). Boredom (P<0.05). Other results showed that self-criticism plays a mediating role in the relationship between self-compassion and forgiveness with marital burnout (P<0.05). Based on this, it can be concluded that self-pity and forgiveness directly or mediate self-criticism on marital burnout.

Keywords: *Self-Compassion, Self-Criticism, Forgiveness, Marital Burnout.*

نوع مقاله : کاربردی **دریافت : اسفند ۱۴۰۲** **پذیرش: خرداد ۱۴۰۳** **ویرایش نهایی: آذر ۱۴۰۳**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

مقدمه

خانواده یکی از پایه‌های مهم جامعه است که در پیشبرد و بقا جامعه، نقش مهمی ایفا می‌کند (ناظران و همکاران، ۱۴۰۲) و در نتیجه پیوند زناشویی شکل می‌گیرد (آسپارا[1] و همکاران، ۲۰۱۸). ازدواج نیازی است که اکثر مردم به دنبال آن هستند و آرزو می‌کنند اما در عین حال که ازدواج می‌تواند مزایای متعددی مانند مزایای اجتماعی، روانی، جسمی و فکری برای زن و شوهر داشته باشد می‌تواند با موانع زیادی نیز روبرو شود و زوجین را از برآوردن نیازهای خود باز دارد، این امر توافق زناشویی را دشوار می‌کند زیرا دستیابی به آن مستلزم تلاش زیاد همسران است و وقتی تلاش آن‌ها بی‌فایده باشد، ممکن است منجر به "دلزدگی زناشویی" شود که احتمال دارد منجر به طلاق شود (السالوا[2]، ۲۰۱۹). دلزدگی زناشویی عبارت است از خستگی جسمی، عاطفی و روانی ناشی از ناسازگاری بین انتظارات و واقعیت‌های زندگی زناشویی که باعث کاهش عشق، محبت و صمیمیت زوجین در یک دوره زمانی می‌شود و منجر به مشکلات روانی، طلاق عاطفی و در نهایت جدایی‌های رسمی می‌شود (حق پرست و همکاران، ۲۰۲۳).

مطالعات نشان می‌دهد که عوامل متنوعی بر دلزدگی زناشویی تأثیرگذار هستند. نظریه خودشفقت‌وزی[3] اعتقاد بر این دارد که دلسوزی افراد نسبت به خود، موجب کاهش رفتارهای منفی و افزایش رفتارهای مثبت در زندگی زناشویی و به دنبال آن کاهش دلزدگی زوجین می‌شود (ذاکری و همکاران، ۱۳۹۹). در تحقیقات بسیاری نشان داده شده است که شفقت به خود می‌تواند یک استراتژی مهم برای مقابله با احساسات منفی در بعضی از اختلالات باشد (دیدریچ[4] و همکاران، ۲۰۱۴؛ فلیو[5] و همکاران، ۲۰۱۷). شفقت به خود را می‌توان به عنوان "درک بدون قضاوت از رنج، بی‌کفایتی‌ها و شکست‌های خود، به طوری که تجربه فرد به عنوان بخشی از تجربه بزرگ‌تر انسانی در نظر گرفته شود" تعریف کرد (نف[6]، ۲۰۰۳). همچنین شفقت به خود یک سازه چند وجهی است که شامل: نحوه واکنش عاطفی مردم به رنج (با مهربانی یا قضاوت)، نحوه درک شناختی وضعیت مخمصه‌شان (به عنوان بخشی از تجربه انسانی یا به عنوان منزوی) و نحوه توجه آن‌ها به رنج (به شیوه‌ای آگاهانه یا بیش از حد شناسایی شده) است، همچنین شفقت به خود یک سیستم پویا است که در آن عناصر مختلف شفقت به خود با هم کار می‌کنند تا رنج را کاهش دهند (نف، ۲۰۲۳). در همین راستا نتایج مطالعات پیشین نشان می‌دهند که خودشفقتی نقش موثری بر دلزدگی زناشویی دارد (نف و گرمر[7]، ۲۰۱۳؛ زراستوند و همکاران، ۱۳۹۸).

مطالعات نشان می‌دهد که بخشش نقش موثری بر دلزدگی زناشویی دارد. افرادی که بخشش بالاتری نسبت به خود و دیگران دارند، روابط بین‌فردی و زناشویی بهتری دارند و آسان‌تر با مشکلاتی که در روابط‌شان وجود دارد کنار می‌آیند (روبرتس[8] و همکاران، ۲۰۲۱). اکثر محققان بخشش را به عنوان یک پاسخ اجتماعی که می‌تواند در طول زمان برای آسیب دیدن توسط دیگری توسعه یابد، تعریف می‌کنند که با انکار، عفو، گذشت، عذر، یا مصالحه کاملاً متفاوت است (آیرینگ[9] و همکاران، ۲۰۲۱). مطالعات دلالت بر این دارند، افرادی که بخشش بالاتری دارند از دلزدگی زناشویی پایین‌تر و به طبع آن رضایت زناشویی و همدلی بالاتری برخوردار هستند (ملک‌زاده و همکاران، ۱۳۹۷؛ لیسیگا[10] ۲۰۱۳).

مطالعات نشان می‌دهند که خودشفقتی نفش موثری بر خودانتقادی دارد (بویراز[11] و همکاران، ۲۰۲۱؛ لوپز[12] و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین مطالعات دیگری نیز نشان می‌دهند که بخشش تاثیر بسزایی بر کاهش خودانتقادی دارد (بارکاچیا[13] و همکاران، ۲۰۲۰؛ کراپولیچیو[14] و همکاران، ۲۰۲۱)؛ از سوی دیگر خودانتقادی نیز نقش موثری بر روی دلزدگی زناشویی دارد (دینگر[15] و همکاران، ۲۰۱۵؛ ابی حبیب و لایتن[16]، ۲۰۱۳). مطالعات دلالت بر این دارند، افرادی که شفقت به خود بالاتری دارند نسبت به خود مهربان‌تر بوده و کمتر

1 Aspara
2 Alsawalqa
3 Self-Compassio theory
4 Diedrich & et al
5 Feliu & et al
6 Neff
7 Neff & Germer
8 Roberts & et al
9 Eyring & et al
10 Liceaga
11 Boyraz & et al
12 López & et al
13 Barcaccia & et
14 Crapolicchio & et
15 Dinger & et al
16 Habib & Luyten

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

از خود انتقاد می‌کنند (واکلین[1] و همکاران، ۲۰۲۲)؛ همچنین افراد با سطوح بالاتر بخشش، کمتر از خود و دیگران انتقاد کرده و خود را سرزنش نمی‌کنند (گیلبرت و ودیات[2]، ۲۰۱۷)، بر این اساس به‌نظر می‌رسد که خودشفقتی و بخشش به واسطه کاهش خودانتقادی می‌توانند بر کاهش دلزدگی زناشویی موثر باشند. خودانتقادی فرآیند ارزیابی منفی و خودسنجی است، که با احساسات منفی مانند خشم و تحقیر خود همراه است، دو سطح از خودانتقادی وجود دارد که مبتنی بر تحریف شناختی است که موازی با فرآیندهای رشد رابطه‌ای در مقابل تعریف خود است (تامپسون و زوروف[3]، ۲۰۰۴). یک سطح خود انتقادی تطبیقی است، در این سطح، ارزیابی فرد از خود مبتنی بر این احساس است که او در مقایسه با دیگران کوتاهی می‌کند و سطح دیگر خود انتقادی درونی شده است، در این سطح، ارزیابی فرد از خود مبتنی بر این حس است که فرد نمی‌تواند با استانداردهای ایده آل خود، حتی با تلاش‌های مکرر برای انجام این کار، مطابقت داشته باشد (جونگ و تورنر[4]، ۲۰۱۵).

همچنین بررسی مطالعات دلالت بر این دارند افرادی که در سطوح بالاتری از خودانتقادی هستند در زندگی زناشویی خود بیشتر دچار دلزدگی می‌شوند و بلعکس افرادی که خودانتقادی کمتری دارند کمتر دچار دلزدگی زناشویی می‌شوند (فهیم‌دانش و همکاران، ۱۳۹۹). خودانتقادی یکی از عوامل مهم در زندگی زناشویی و بین‌فردی است که می‌تواند بر سلامت روانی و روابط فرد تاثیر بگذارد، اگرچه خودارزیابی فرآیندی ذاتی در وجود انسان است، اما افرادی که سطوح بالایی از خودانتقادی را تجربه می‌کنند، یک تک‌گویی درونی خصمانه و خودآزارگر را تجربه می‌کنند که با احساس بی‌لیاقتی، شکست، شرم، گناه، پارانویا و مشکلات دلبستگی همراه است، با گذشت زمان، سطوح بالایی از خود انتقادی با رفتار آسیب‌رسان به خود و احساس فرسودگی همراه است (واکلین و همکاران، ۲۰۲۲).

فرسودگی زناشویی یک عامل مهم در کاهش کیفیت رابطه زناشویی و افزایش نارضایتی است؛ بر این اساس شناسایی عوامل موثر بر آن از اهمیت بالایی برخوردار است. با شناخت عوامل موثر بر آن می‌توان برنامه‌های آموزشی و درمانی جهت پیشگیری و مداخله به موقع در جهت کاهش فرسودگی زناشویی ارائه نمود. بررسی نقش میانجی خودانتقادی در رابطه بین خودشفقتی و بخشش با دلزدگی زناشویی حائز اهمیت است. با بررسی نقش واسطه‌ای خودانتقادی می‌توانیم بینشی درمورد اینکه چگونه خودشفقتی و بخشش بر دلزدگی زناشویی تاثیر می‌گذارد، بدست آوریم. همچنین به‌منظور بهبود دلزدگی زناشویی شناخت مکانیسم‌ها زیربنایی آن از اهمیت بالایی برخوردار است. خودانتقادی به عنوان یک مکانیسم نهفته عمل می‌کند که از طریق آن خودشفقتی و بخشش می‌تواند تاثیر دلزدگی زناشویی را کاهش دهد. اگر خودانتقادی به عنوان نقش واسطه‌ای عمل کند، نشان می‌دهد که افراد با خودشفقتی و بخشش بالاتر به احتمال زیاد سطوح پایین‌تری از خودانتقادی را نشان می‌دهند، که به نوبه خود به آن‌ها کمک می‌کند تا در زندگی زناشویی خود کمتر دچار دلزدگی شوند. آگاهی از این دانش می‌تواند به افراد کمک کند تا با بالا بردن شفقت نسبت به خود و بخشش نسبت به خود و دیگران به تبع آن خودانتقادی از خود را کاهش دهند و از دلزدگی زناشویی در زندگی خود تا حد زیادی جلوگیری کنند. اگرچه در مطالعات قبلی نقش بخشش و خودشفقتی در دلزدگی و تعارضات زناشویی مورد بررسی قرار گرفته است، اما هیچ یک از آن‌ها به نقش تعیین کننده خودانتقادی به‌عنوان یک متغیر میانجی در یک مدل توجه نشده است، براین اساس مطالعه حاضر با هدف تعیین نقش میانجی خودانتقادی در رابطه بین خودشفقتی و بخشش با دلزدگی زناشویی در افراد متاهل انجام شد.

روش

این پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این مطالعه افراد متاهل شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ بودند. حجم نمونه در این مطالعه بر اساس فرمول لوهین[5] (۱۹۹۲) حداقل حجم نمونه برای پژوهش‌هایی که ۲ الی ۴ متغیر دارد، ۲۰۰ نفر پیشنهاد شده است، در این مطالعه به منظور کاهش اثر ریزش احتمالی، حجم نمونه نهایی ۲۲۰ نفر درنظر گرفته شد. رضایت و علاقه جهت شرکت در مطالعه، طول دوران ازدواج حداقل یک سال، عدم ابتلا به بیماری‌های جسمانی و روانشناختی در یک سال گذشته و عدم تجربه تروما (سوگ، خیانت و خشونت فیزیکی) براساس اذعان خود فرد، به‌عنوان معیارهای ورود در نظر گرفته شد. سوالات مربوط به معیارهای ورود، فرم رضایت آگاهانه و سوالات پرسشنامه به همراه پاسخ سوالات در سامانه پرس طراحی شد و لینک آن از طریق

1 Wakelin & et al
2 Gilbert & Woodyatt
3 Thompson & Zuroff
4 Joeng & Turner
5 Lohin

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

گروه‌های مجازی (واتساپ و تلگرام) در اختیار متأهلین استان اصفهان قرار داده شد؛ عدم تکمیل پرسشنامه‌ها به عنوان معیار خروج درنظر گرفته شد. همه افراد در این مطالعه با رضایت آگاهانه مشارکت داشتند و به منظور حفظ رازداری نیاز به قید نام و نام خانوادگی نبود. تحلیل داده‌ها در نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۴ و AMOS نسخه ۲۴ با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری و روش بوت استرپ انجام شد.

ابزار سنجش

مقیاس شفقت به خود[1] (SCS): مقیاس شفقت به خود (نف، ۲۰۰۳) با ۲۶ گویه ساخته شده است. پاسخ‌ها دراین مقیاس در یک دامنه ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (تقریبا هرگز) تا ۵ (تقریبا همیشه) رتبه‌بندی می‌شود. این پرسشنامه سه مولفه دوقطبی را در شش زیر مقیاس مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود (معکوس)، ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی (معکوس) و اشتراکات انسانی در مقابل انزوا (معکوس) می‌سنجد. دامنه نمرات در این مقیاس بین ۲۶ الی ۱۳۰ که نمرات بالاتر نشان دهنده خودشفقتی بیشتر می‌باشد. روایی این ابزار به روش همگرا با مقیاس حرمت خود روزنبرگ ۰/۵۹ و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ محاسبه شد (نف، ۲۰۰۳). مومنی و همکاران (۱۳۹۲)، در ایران، برای بررسی روایی این پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی نشان دادند که در تحلیل عاملی اکتشافی، ۴ عامل برای مقیاس خود شفقت ورزی استخراج شد که تبیین کننده حدود ۴۷ درصد از کل واریانس بود. تحلیل عاملی تاییدی درستی عوامل استخراج شده را نشان داد، همچنین پایایی به روش همسانی درونی این مقیاس برحسب ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰ بدست آمد. در پژوهش حاضر نیز، همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۶۷ محاسبه شد.

مقیاس بخشش[2] (FS): مقیاس بخشش زناشویی توسط (ری[3] و همکاران، ۲۰۰۱) با ۱۵ سوال توسعه یافت. این مقیاس دو عامل را نشان می‌دهد که یک عامل شامل ماده‌هایی است که نشان‌دهنده افکار ، احساسات و رفتار منفی نسبت به فرد خاطی (نبود منفی) و عامل دیگر نشان‌دهنده وجود افکار، احساسات و رفتار مثبت نسبت به فرد خاطی (وجود مثبت) و پاسخ‌های منفی و هم پاسخ‌های مثبت را می‌سنجد. این ابزار در ابتدا برای سنجش واکنش زنان به بدی‌هایی که در رابطه عاشقانه خود دیده بودند ساخته شد اما سوالات آن طوری تغییر پیدا کرد که در حال حاضر همه افراد و هر نوع بدی را شامل می‌شود و بر اساس یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱(تقریبا هرگز) تا ۵ (تقریبا همیشه) قرار می‌گیرند. دامنه نمرات در این مقیاس بین ۱۵الی ۷۵ که نمرات بالا نشان‌دهنده بخشش و نمرات پایین نشان‌دهنده نبودن بخشش است. ری و همکاران (۲۰۰۱) آلفای کرونباخ کل پرسشنامه را ۰/۸۷ به دست آوردند و در راستای روایی همگرایی مقیاس بخشش، نمره‌های حاصل از این مقیاس را با پرسشنامه بخشش اینرایت در میان ۳۲۸ نفر از دانشجویان دختر و پسر با میانگین سنی ۱۹ سال بررسی کرده و همبستگی ۰/۵۲ تا ۰/۷۵ را بدست آوردند. پژوهش‌های ایرانی مانند پژوهش موسوی و همکاران (۱۳۹۷)، همسانی درونی با روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۴ بدست آمد و همچنین پایایی این پرسشنامه در پژوهش دهقانی و همکاران (۱۳۹۹)، به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ بدست آمد و روایی این مقیاس از طریق همبستگی با سیاهه پنج عاملی نئو به ترتیب با روان‌رنجور خویی ۰/۴۵-، با سازگاری ۰/۵۲-، با برون‌گرایی ۰/۳۳-، با توافق ۰/۴۲ و با گشودگی ۰/۳۵ بدست آمد (زندی‌پور و همکاران، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر نیز، همبستگی درونی با استفاده از آلفای رونباخ ۰/۸۷ محاسبه شد.

پرسشنامه دلزدگی زناشویی[4](CBM): پرسشنامه دلزدگی زناشویی (پاینز[5]، ۱۹۹۶) با ۲۱ گویه ابداع شده است. پاسخ‌ها در این مقیاس بر روی طیف ۷ درجه‌ای لیکرت از ۱(هرگز) تا ۷ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند. این پرسشنامه سه مولفه خستگی جسمانی، از پا افتادن عاطفی، از پا افتادن روانی را می‌سنجد. دامنه نمرات در این مقیاس بین ۲۱ تا ۱۴۷ می‌باشد و نمره بالاتر نشانه دلزدگی بیشتر است. همچنین روایی این پرسشنامه به‌وسیله همبستگی‌های منفی بین ۰/۳۳- تا ۰/۴۲ با ویژگی‌های ارتباطی مثبت مانند احساس امنیت، خودشکوفایی، کیفیت رابطه جنسی و عاطفی نسبت به همسر و کیفیت مکالمه تایید شده است (پاینز و نانز[6]، ۲۰۰۳). همچنین پاینز (۱۹۹۶)، پایایی آن را نیز با روش آلفای کرونباخ در دامنه‌ای بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ گزارش کرد. در ایران نیز نویدی (۱۳۸۴)، آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در مورد ۱۴۰ نمونه ۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم اندازه‌گیری کرد که ۰/۸۶ بدست آمد و نادری و همکاران (۱۳۸۸)، برای

1 Self-Compassion Scale (SCS)
2 Forgiveness scale(FS)
3 Rye & et al
4 Couple burnout measure
5 pines
6 Nunes

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

بررسی روایی این ابزار از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده کرد و ضریب همبستگی بین این دو پرسشنامه را ۰/۴۰- گزارش دادند. در پژوهش حاضر نیز، همبستگی درونی با استفاده از آلفای رونباخ ۰/۸۶محاسبه شد.

مقیاس سطوح خودانتقادی[1] (**LOSC**): این مقیاس توسط (تامسون و زارف[2]، ۲۰۰۴) ابداع شد. هدف از تدوین این مقیاس، سنجش سطح خودانتقادی شرکت‌کنندگان بود و متشکل از ۲۲ عبارت است که به سنجش دو مولفه خود انتقادی مقایسه‌ای (CSC) با ۱۲ مورد، و خود انتقادی درونی شده (ISC) با ۱۰مورد، می‌پردازد. پاسخ افراد به هر یک از این عبارات بر روی طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از ۰(اصلا توصیف کننده من نیست) تا ۶ (بسیار توصیف کننده من است) نمره‌گذاری می‌شود و دامنه‌ی تغییرات در این مقیاس بین ۰ تا ۱۳۲ که نمرات بالا نشان‌دهنده خودانتقادی بیشتر و نمرات پایین نشان‌دهنده خودانتقادی کمتر است. پایایی سطوح خودانتقادی به وسیله آلفای کرونباخ برای خودانتقادی مقایسه‌ای ۰/۸۸ و برای خودانتقادی درونی ۰/۸۴ بدست آمد و همبستگی این دو خرده مقیاس با ارزش خود به ترتیب ۰/۶۶- و ۰/۵۲- و روایی آن به وسیله همبستگی با خرده مقیاس ناپایداری هیجانی تست نئو به ترتیب ۰/۶۰ و ۰/۵۴ بدست آمده است (تامسون و زارف، ۲۰۰۴) و همچنین یاماگوچی و کیم[3] (۲۰۱۳)، در پژوهش خود روایی این مقیاس را با مقایسه با مقیاس افسردگی بک ۰/۲۰ بدست آوردند. در پژوهش موسوی و قربانی (۱۳۸۵)، که در ایران انجام شد، آلفای کورنباخ مقیاس سطوح خود انتقادی به ترتیب برای خرده مقیاس خود انتقادی مقایسه‌ای ۰/۸۸ و خود انتقادی درونی ۰/۸۹ گزارش شد و همچنین عبدی و همکاران (۱۳۹۸)،روایی همگرای این ابزار را از طریق همبستگی آن با مقیاس خودتردیدی۰/۴۴ و سیاهه افسردگی بک ۰/۴۸ گزارش دادند. در پژوهش حاضر نیز، همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ، ۰/۸۳ محاسبه شد.

یافته ها

در این مطالعه ۲۲۰ نفر شرکت کردند، اما در نهایت تحلیل آماری بر روی ۲۰۷ نفر انجام شد.از این تعداد ۱۶۸نفر زن و ۳۹ نفر مرد بودند. از نظر سنی، ۶۳/۸ درصد آن‌ها زیر ۳۰ سال، ۲۵/۱ درصد در بازه سنی ۳۱تا ۴۰ و ۱۱/۱ درصد آن‌ها بین۴۱ تا۵۰ سال بودند. از نظر جنسیت ۱۶۸ نفر (۸۱/۲ درصد) خانم و ۳۹ نفر (۱۸/۸ درصد) آقا بودند. از نظر تحصیلات ۲۰/۸ درصد از شرکت‌کنندگان دیپلم و پایین‌تر، ۰/۵۸ درصد کاردانی و کارشناسی و ۲۱/۲ درصد از آن‌ها دارای مدرک کارشناسی ارشد و دکتری بودند. از نظر اشتغال نیز ۵۵/۱ درصد از آن‌ها شاغل، ۲۴/۲ درصد بیکار یا خانه‌دار، ۱/۴ درصد بازنشسته و ۱۹/۳ درصد دانشجو بودند. همچنین ۳۹/۶ درصد آن‌ها دارای فرزند و ۶۰/۴ درصد فاقد فرزند بودند.

جدول ۱. نتایج شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی جهت بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱-خودشفقتی	۱			
۲- بخشش	۰/۴۹ **	۱		
۳- خودانتقادی	۰/۴۸**	-۰/۳۳**	۱	
۴- دلزدگی زناشویی	-۰/۵۸**	-۰/۵۰**	-۰/۷۱**	۱
میانگین	۸۱/۰۱	۴۷/۵۲	۸۲/۹۳	۶۹/۵۱
انحراف معیار	۱۳/۷۷	۷/۲۷	۱۷/۸۷	۱۳/۲۱
چولگی	-۰/۶۴۱	-۰/۷۹	۰/۱۹۲	۰/۳۴
کشیدگی	۰/۷۰	۱/۶۹	۰/۲۰	۰/۳۵

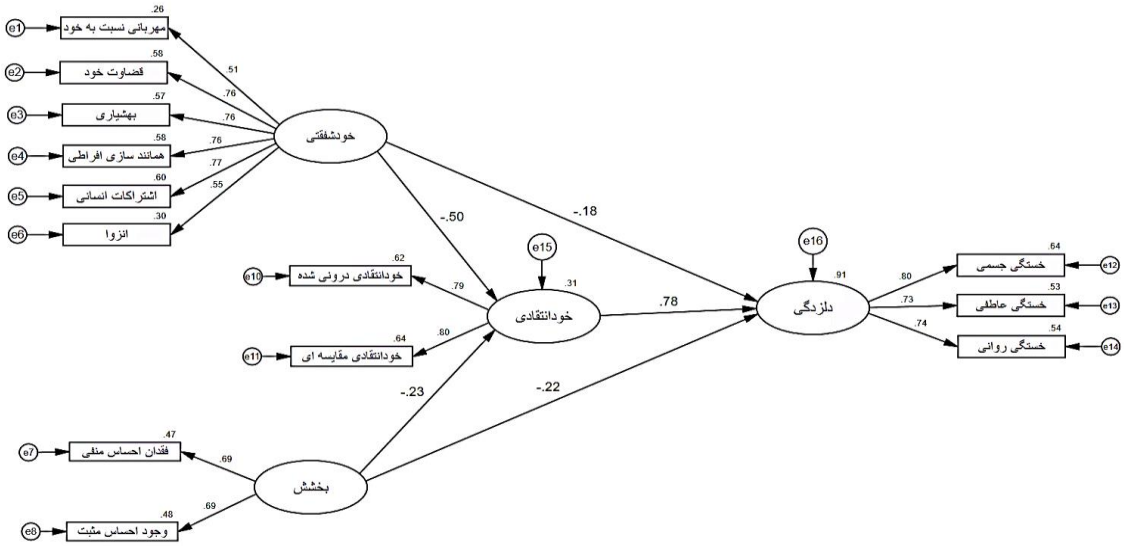
* معنی داری در سطح ۰/۰۵ **معنی داری در سطح ۰/۰۱

در جدول ۱ اطلاعات توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار به همراه ضرایب همبستگی بین متغیرهای خودشفقتی، بخشش و خودانتقادی با دلزدگی زناشویی ارائه شده است. تمامی ضرایب همبستگی محاسبه شده در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار بود (p<۰/۰۱).

1 Levels of Self-Criticism (LOSC) Scale
2 Thompson, Zurof
3Yamaguchi & kim

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

همبستگی بین خودشفقتی و بخشش با دلزدگی زناشویی منفی و همبستگی بین خودانتقادی با دلزدگی زناشویی مثبت است. جهت بررسی مدل نقش میانجی خودانتقادی در رابطه بین خودشفقتی و بخشش با دلزدگی زناشویی، از مدل سازی معادلات ساختاری استفاده شد. معنی‌داری ضرایب پیش شرط لازم برای تحلیل معادلات ساختاری را فراهم می‌آورد. پیش از انجام تحلیل، داده‌های پرت تک متغیری با استفاده از نمودار جعبه‌ای و داده‌های پرت چندمتغیری با استفاده از آماره ماهالانوبیس بررسی و از مجموعه داده‌ها کنار گذاشته شدند. کجی و کشیدگی توزیع نمرات متغیرها محاسبه و نتایج نشان داد هیچ کدام از مقادیر کجی و کشیدگی بیشتر از دامنه ۲± نمی‌باشد. نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف بررسی شد. فرض استقلال خطاها با آماره دوربین واتسون برای محاسبه‌ی معادلات رگرسیونی مدل پژوهش بررسی شد که مقدار به دست آمده (۲/۰۷= آماره دوربین-واتسون) بیانگر برقراری این مفروضه است. مفروضه‌ی هم خطی بین متغیرها با استفاده از همبستگی پیرسون بین زوج متغیرها بررسی شد. با توجه به اینکه همبستگی دو متغیری ۰/۹ و بالاتر نشان دهنده‌ی همخطی است، این مشکل در داده‌های پژوهش حاضر مشاهده نشد. علاوه بر آن آماره تحمل و عامل تورم واریانس به منظور بررسی هم خطی چندگانه محاسبه شد. نتایج نشان داد هیچکدام از مقادیر آماره تحمل کوچکتر از حد مجاز ۰/۱ و هیچکدام از مقادیر عامل تورم واریانس بزرگتر از حد مجاز ۱۰ نمی‌باشند. بنابراین بر اساس دو شاخص ذکر شده وجود همخطی چندگانه در داده‌ها مشاهده نشد. پس از بررسی مفروضه‌ها و حصول اطمینان از برقراری آنها، به منظور ارزیابی مدل مورد بررسی از معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج در شکل ۱ ارائه شده است.



شکل۱:ضرایب استاندارد مدل روابط نقش میانجی خودانتقادی در رابطه بین خودشفقتی و بخشش با دلزدگی زناشویی

در شکل ۱ ضرایب استاندارد مدل پیشنهادی به منظور بررسی نقش میانجی خودانتقادی در رابطه بین خودشفقتی و بخشش با دلزدگی زناشویی نشان داده شده است. شاخص‌های مربوط به برازش مدل در جدول زیر ارائه شده است.

جدول۲: نتایج اثرات مستقیم مدل پژوهش

مسیر	اندازه اثرغیراستاندارد	اندازه اثر استاندارد	مقدار تی	P
اثر مستقیم خودشفقتی بردلزدگی زناشویی	-۰/۲۸۳	-۰/۱۸۰	-۲/۳۸۱	۰/۰۱۷
اثر مستقیم بخشش بردلزدگی زناشویی	-۰/۱۸۳	-۰/۲۱۸	-۲/۸۶۱	۰/۰۰۴
اثر مستقیم خودانتقادی بردلزدگی زناشویی	۰/۳۲۴	۰/۷۷۸	۷/۸۵۱	۰/۰۰۱
اثر مستقیم خودشفقتی بر خودانتقادی	-۱/۸۹۴	-۰/۵۰۲	-۴/۹۱۵	۰/۰۰۱
اثر مستقیم بخشش برخودانتقادی	-۰/۴۷۲	-۰/۲۳۴	-۲/۴۳۹	۰/۰۱۵

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

نتایج بدست آمده از جدول ۲ نشان داد که خودشفقتی به ترتیب با اندازه اثرهای ۰/۱۸۰- (p<۰/۰۵) و ۰/۵۰۲- (p<۰/۰۱) اثر مستقیم معناداری بر دلزدگی زناشویی و خودانتقادی دارد. بخشش به ترتیب با اندازه اثرهای ۰/۲۱۸- (p<۰/۰۱) و ۰/۲۳۴- (p<۰/۰۱) اثر مستقیم معناداری بر دلزدگی زناشویی و خودانتقادی دارد. خودانتقادی با اندازه اثر ۰/۷۷۸ (p<۰/۰۱) اثر مستقیم معناداری بر دلزدگی زناشویی دارد.

جدول۳:نتایج آزمون بوت استراپ جهت بررسی نقش میانجی خودانتقادی در رابطه خودشفقتی و بخشش با دلزدگی زناشویی

مسیر	اندازه اثر استاندارد	حد پایین	حد بالا	سطح معنی‌داری
خودشفقتی-خودانتقادی- دلزدگی زناشویی	۰/۳۹۰-	۰/۶۸۳-	۰/۲۱۳-	۰/۰۰۶
بخشش -خودانتقادی- دلزدگی زناشویی	۰/۱۸۲-	۰/۳۹۵-	۰/۰۰۹-	۰/۰۴۳

نتایج بدست آمده از آزمون بوت استراپ در جدول ۳ نشان داد که خودشفقتی با اندازه اثر استاندارد شده ۰/۳۹۰- (p<۰/۰۱) و بخشش با اندازه اثر استاندارد شده ۰/۱۸۲- (p<۰/۰۵) بر دلزدگی زناشویی با میانجیگری خودانتقادی دارد.

جدول۴: شاخص‌های برازش مدل پژوهش

شاخص	χ^2/df	RMSEA	NFI	IFI	CFI	GFI	SRMR
ملاک پذیرش	≤۵	<۰/۰۸	>۰/۹	>۰/۹	>۰/۹	>۰/۹	<۰/۰۸
آماره پژوهش حاضر	۳/۴۳۷	۰/۰۷۱	۰/۹۱۱	۰/۹۳۲	۰/۹۳۲	۰/۹۰۷	۰/۰۶۲

در جدول ۴ شاخص‌های برازش مدل ارائه شده است. شاخص نسبت مجذور کای بر درجه آزادی (χ^2/df) برازش مدل را تایید می‌کند χ^2/df که این عدد کمتر از ۵ است و به معنی برازش مدل با داده هاست. شاخص برازندگی ریشه واریانس خطای تقریب (RMSEA) برابر ۰/۰۷۱ و ریشه دوم میانگین مربعات باقی مانده (SRMR) برابر با ۰/۰۶۲ است که از میزان ملاک (۰/۰۸) کوچکتر است و در نتیجه برازش مدل را تأیید می‌کند. و در نهایت شاخص‌های IFI، CFI، GFI و NFI نیز از ملاک مورد نظر (۰/۹) بزرگتر هستند. ضرایب بدست آمده حاکی از برازش مطلوب مدل است.

بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه با هدف تعیین رابطه خودشفقتی و بخشش با دلزدگی زناشویی با نقش میانجی خودانتقادی در افراد متاهل انجام شد. نتیجه نشان داد که خودشفقتی با دلزدگی زناشویی رابطه منفی و معنادار دارد. نتیجه حاضر با مطالعات ذاکری و همکاران (۱۳۹۹)، زراستوند و همکاران (۱۳۹۸)، نف و گرمر (۲۰۱۳)، لوپز و همکاران (۲۰۱۵) و نف (۲۰۲۳) همسو است. در تبیین می‌توان گفت: چون افراد با انتظارات از پیش تعیین شده وارد یک رابطه می‌شوند، هنگام مواجهه با چالش‌های زندگی و مشاهده عدم هماهنگی بین واقعیت‌های موجود و انتظارات خود به تدریج، دلزدگی را تجربه می‌کنند (اشرفی و همکاران، ۱۴۰۱)، این در حالی است که افراد با خودشفقتی بالا به احتمال زیاد می‌توانند به حل تعارضاتشان در روابط عاشقانه خود با استفاده از راه حل‌های مصالحه‌آمیز بپردازند که برطرف کننده و متعادل کننده نیازهای خود و طرف مقابلشان است (ذاکری و همکاران، ۱۳۹۵).

نتیجه نشان داد که بخشش با دلزدگی زناشویی رابطه منفی و معنادار دارد. نتیجه حاضر با مطالعات ملک زاده و همکاران (۱۳۹۷)، لیسیگا (۲۰۱۳)، برایتوایت (۲۰۱۱) و آیرینگ و همکاران (۲۰۲۱) همسو است. در تبیین می‌توان گفت که بخشش زناشویی با از بین بردن تعاملات منفی زوجین آن‌ها را بهم نزدیک‌تر می‌کند و از آنجایی که بخشش باعث کاهش تعاملات و تعارضات منفی بین زوجین می‌شود، کیفیت رابطه به تدریج بهبود میابد و در نتیجه می‌توان گفت که منجر به کاهش دلزدگی زناشویی می‌شود. بخشندگی از طریق توقف واکنش‌های خصمانه آشکار و نهان، باعث کنترل تکانه‌های پرخاشگری و در نهایت کاهش تعارض و دلزدگی در روابط زوجی می‌شود (ناظران و همکاران، ۱۴۰۲).

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

نتیجه نشان داد که خودانتقادی با دلزدگی زناشویی رابطه مثبت و معنادار دارد. نتیجه حاضر با مطالعات لویک وهمکاران (۲۰۰۹)، دینگر و همکاران (۲۰۱۵)، ابی حبیبی و لایتن (۲۰۱۳) و واکلین و همکاران (۲۰۲۲) همسو است. در تبیین می‌توان گفت خودانتقادی نقش مهمی در خشم و مشکلات بین فردی زوج‌ها دارد (زراستوند و همکاران، ۱۳۹۸) و افراد خود انتقادگر در مقابل دیگران، رقابتگر، خصمانه و دوسوگرانه رفتار می‌کنند، آن‌ها به راحتی نسبت به دیگران خشمگین می‌شوند و به سختی این خشم را در برابر دیگران کنترل می‌کنند که این اغلب منجر به تعارض در روابط بین فردی می‌شود (ابی حبیبی و لایتن، ۲۰۱۳). در تبیین دیگر می‌توان گفت به سبب اینکه خودانتقادی از مشخصه‌های افراد کمال‌گرا می‌باشد، این افراد در مواجهه با مشکلات و ناملایمتی‌ها، واکنش‌های شدیدتری دارند و این امکان وجود دارد که بیشتر نسبت به طرف مقابل دچار دلزدگی و سردی شوند (واکلین و همکاران، ۲۰۲۲).

نتیجه نشان داد که خودشفقتی با خودانتقادی رابطه منفی و معنادار دارد. نتیجه حاضر با مطالعات لوتز و همکاران (۲۰۲۰)، واکلین و همکاران (۲۰۲۲)، بویراز و همکاران (۲۰۲۱) و برینز و چن (۲۰۱۲) همسو است. در تبیین می‌توان گفت: اگرچه خود ارزیابی فرآیندی ذاتی در وجود انسان است، اما افرادی که سطوح بالایی از خودانتقادی را تجربه می‌کنند، صداهای درونی خصمانه وخودآزارگری را تجربه می‌کنند که با احساس بی‌لیاقتی و شکست و شرم وگناه همراه است (واکلین وهمکاران،۲۰۲۲) و شفقت به‌عنوان «پادزهر» انتقاد از خود و مقابله با پریشانی عمل می‌کند چون که این احساس شفقت یک صدای دلسوزانه برای مقابله با صداهای خودانتقادگر درونی ایجاد می‌کند (لوتز و همکاران،۲۰۲۰).

نتیجه نشان داد که بخشش با خودانتقادی رابطه منفی و معنادار دارد. نتیجه حاضر، با مطالعات کراپولیچی و همکاران (۲۰۲۱) و بارکاچیت و همکاران (۲۰۲۰) همسو است. در تبیین می‌توان گفت: انتقاد از خود، با سطوح بالای خشم نسبت به خود و دیگران و کنترل خشم پایین همراه است (ابی حبیب و لایتن، ۲۰۱۳). از آنجایی که مداخلات بخشش در کمک به افراد در زمینه غلبه بر خشم و پرخاشگری نسبت به خود و دیگران، بسیار مؤثر واقع شده است (اسدی و همکاران، ۱۳۹۵)، پس می‌توان نتیجه گرفت که بخشش بالا بر خودانتقادی می‌تواند تأثیرگذار باشد. و در مجموع طبق یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت که خودانتقادی بین خودشفقتی و بخشش و دلزدگی زناشویی نقش میانجی دارد.

نتیجه دیگر نشان داد که خوانتقادی بین خودشفقتی و دلزدگی زناشویی نقش میانجی داشت. در تفسیر نتایج می‌توان گفت که کاهش خوانتقادی مکانیسم زیربنایی بین خودشفقتی و دلزدگی می‌باشد، به عبارت دیگر هرچقدر افراد خودشفقتی بیشتری نسبت به خود داشته باشند، باعث می‌شود که خودانتقادی کمتری پیدا کنند و در نتیجه در تعارضات و دلزدگی کمتری در روابط زوجی تجربه می‌کنند. در تبیین می‌توان گفت خودشفقتی مانند یک پادزهر در کاهش خودانتقادی عمل می‌کند، در واقع افراد با افرایش خودشفقتی خود، می‌توانند میزان خودانتقادی خود را کاهش دهند، بنابراین انتظار می‌رود که هر چقدر افراد بتوانند در مواجه با مسائل مختلف زندگی زناشویی خودشفقتی و خودمهرورزی بیشتری نشان دهند، کمتر دچار دلزدگی زناشویی می‌شوند، چرا که این افراد نسبت به شریک زندگی خود و مشلات شخصی نگاه انتقادانه کمتری دارند (واکلین و همکاران، ۲۰۲۲).

نتیجه دیگر نشان داد که خوانتقادی بین بخشش و دلزدگی زناشویی نقش میانجی داشت. در تفسیر نتایج می‌توان گفت افرادی که بخشودگی بالایی دارند به سبب اینکه راحت‌تر و سریع‌تر می‌توانند اشتباهات و خطاهای خود را ببخشند، کمتر دچار خودانتقادی می‌شود (کراپولیچی و همکاران، ۲۰۲۱)؛ بر این اساس افزایش بخشودگی به واسطه کاهش خودانتقادی می‌تواند نقش موثری بر کیفیت روابط بین فردی داشته باشد. از آنجا که در رابطه زوجی همراه خطاها و اشتباهاتی زوجین مرتکب می‌شوند؛ اگر زوجین توانایی بالایی در بخشش خود و یکدیگر داشته باشند کمتر درگیر خودانتقادی شده و در نتیجه دلزدگی کمتری در رابطه خود تجربه می‌کنند (زراستوند و همکاران، ۱۳۹۸).

در مجموع با توجه به یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که مدل نهایی از برازندگی مطلوبی برخوردار است و خود انتقادی نقش واسطه‌ای بین خودشفتی و بخشش با دلزدگی زناشویی ایفا می‌کرد. بنابراین، یافته‌های حاصل از مدل، اطلاعات زیادی در اختیار پژوهشگران جهت کار بر روی متغیر وابسته و میانجی می‌دهد و پژوهشگران را در طراحی یک پژوهش جهت کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین کمک می‌نماید. همچنین با توجه با بافت سنتی و مذهبی ایران افزایش سرمایه‌های معنویی مانند بخشش و خودشفقتی و کاهش خودانتقادی در جهت افزایش رضایت زناشویی تاثیر بسزایی دارد. محدودیت‌ها شامل، صرف استفاده از پرسشنامه برای جمع‌آوری اطلاعات بود که امکان سنجش عمیق‌تر داده‌ها را میسر نمی‌کرد و همچنین محدودیت‌هایی چون عدم کنترل متغیرهای تأثیرگذار مانند طبقه اجتماعی_اقتصادی خانواده و متغیرهای محیطی وجود داشت. در زمینه پژوهشی اجرای این مطالعه در نمونه‌ای وسیع‌تر و استفاده از

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

ابزارهای گردآوری دیگر همچون مصاحبه پیشنهاد می‌شود. در حیطه کاربردی تدوین و اجرای مداخلات درمانی با هدف بهبود خودانتقادی و افزایش بخشش و خودشفقتی به منظور پیشگیری از دلزدگی و نارضایتی زناشویی پیشنهاد می‌شود.

منابع

آمره ئی برچلویی، ش.، خوش‌کنش، الف.، و فلاحزاده، ه. (۱۴۰۰). پیشبینی دلزدگی زناشویی زوجین براساس اهمال کاری و سبک زندگی. *مطالعات زن و خانواده*، ۹(۳)، ۱۵۵-۱۲۹.10.22051/jwfs.2021.35066.2645

اشرفی، الف.، لطیفی، ز.، و حقایق، ع. (۱۴۰۱). مقایسه تأثیر آموزش خود شفقت ورزی و ذهنی سازی بر انعطاف پذیری شناختی در بین زنان متاهل درگیر دلزدگی زناشویی. *نشریه روان پرستاری*، ۱۰(۶)، ۹۷-۸۶.. https://ijpn.ir/article-۱-۲۱۰۵-fa.pdf

دهقانی، م.، و اصلانی، خ. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر درمان جراحت دلبستگی با زوج درمانی یکپارچه نگر بر بخشش در زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۱۴(۲)، ۱۷۱_۱۴۷.https://apsy.sbu.ac.ir/article_100571.html

ذاکری، ف.، صفاریان طوسی، م.، و نجات، ح. (۱۳۹۹). نقش تعدیل کننده خودشفقتی در تاثیر ناگویی هیجانی و مشکلات بین فردی بر دلزدگی زناشویی در زنان ناسازگار. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۲۰(۴)، ۵۰-۳۵. https://ppls.ui.ac.ir/article_۲۴۷۷۵.html

زراستوند، ع.، تیزدست، ط.، خلعتبری، ج.، و ابوالقاسمی، ش. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان متمرکز شفقت به خود بر خودتنظیمی زناشویی، دلزدگی زناشویی و خود انتقادی زنان نابارور. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۷(۴)، ۶۰۵-۵۹۴.https://rbs.mui.ac.ir/article-1-708-fa.html

زندی‌پور، ط.، آزادی، ش.، و ناهیدپور، ف. (۱۳۹۰). بررسی رابطه ی ویژگی های شخصیتی، بخشش و سلامت روان در زوج های مراجعه کننده به مراکز بهداشت گچساران، *فصلنامه علمی-پژوهشی جامعه شناسی زنان*، ۲ (۶)، ۱-۱۸.https://ensani.ir/fa/article/246358

ملک زاده ترکمانی، پ.، امین پور، م.، بختیاری، ب.، خلیلی، غ.، و داورنیا، ر. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی مداخله بخشش محور بر دلزدگی زناشویی زنان آسیب دیده از پیمان شکنی همسر. *علوم پزشکی زانکو*، ۱۹(۶۰)، ۴۵-۳۱.http://zanko.muk.ac.ir/article-1-257-en.html

موسوی، الف.، و قربانی، ن. (۱۳۸۵). خودشناسی، خودانتقادی و سلامت روان. *مطالعات روان شناختی*، ۲(۴-۳)، ۹۱-۷۵. https://www.sid.ir/paper/67608/fa

موسوی، و.، رضایی،س.، قربان پور لفمجانی، الف.، و احمدیان، ط. (۱۳۹۷). مقایسهٔ بخشایشگری و پایبندی مذهبی در زوجهای در آستانهٔ طلاق و زوجهای عادی. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۴(۲)، ۵۴_۴۱. file:///C:/Users/Bahar/Downloads/4027513971401.pdf

مؤمنی، ف.، شهیدی، ش.، موتابی، ف.، و حیدری، م. (۱۳۹۲). ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس خود شفقت ورزی. *روانشناسی معاصر*، ۸(۲)، ۴۰-۲۷. http://bjcp.ir/article-1-386-fa.html

ناظران، ز.، حقایق، ع.، رییسی، ز.، و دهقانی، الف. (۱۴۰۲). رابطه بین اسنادها و دلزدگی زناشویی با نقش واسطه اس بخشش زناشویی. *رویش روانشناسی*، ۱۲(۱)، ۱۹۶-۱۸۷. http://frooyesh.ir/article-1-4221-fa.html&sw

نویدی، ف. (۱۳۸۴). *بررسی رابطه بین دلزدگی زناشویی و ابعاد جو سازمانی و مقایسه آن در زنان و مردان شاغل در خدمات پرستاری و کارکنان ادارات آموزش و پرورش شهر تهران*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی تهران. https://www.sid.ir/paper/۴۳۶۴۸۴/fa

Abi-Habib, R., & Luyten, P. (2013). The role of dependency and self-criticism in the relationship between anger and depression. *Personality and Individual Differences*, *55*(8), 921-925. https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.466

Alsawalqa, R. O. (2019). Marriage burnout: When the emotions exhausted quietly quantitative research. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, *13*(2). https://doi.org/10.5812/ijpbs.68833

Aspara, J., Wittkowski, K., & Luo, X. (2018). Types of intelligence predict likelihood to get married and stay married: Large-scale empirical evidence for evolutionary theory. *Personality and Individual Differences*, *122*, 1-6. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.028

Bagheri, R., Ostovar, S., Griffiths, M. D., & Hashim, I. H. M. (2023). Server connection versus marital disconnection: An investigation of the effect of internet addiction on couple burnout in Iran. *Technology in Society*, *72*, 102163. https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2022.102163

Barcaccia, B., Salvati, M., Pallini, S., Baiocco, R., Curcio, G., Mancini, F., & Vecchio, G. M. (2020). Interpersonal forgiveness and adolescent depression. The mediational role of self-reassurance and self-criticism. *Journal of Child and Family Studies*, *29*(2), 462-470. https://doi.org/10.1007/s10826-019-01550-1

Boyraz, G., Legros, D. N., & Berger, W. B. (2021). Self-criticism, self-compassion, and perceived health: Moderating effect of ethnicity. *The Journal of General Psychology*, *148*(2), 149-167.https://doi.org/10.1080/00221309.2020.1746232

Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, *25*(4), 551. 10.1037/a0024526

Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, *25*(4), 551. 10.1037/a0024526

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and social psychology bulletin*, *38*(9), 1133-1143. https://doi.org/10.1177/0146167212445599

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

Chu, X. W., Fan, C. Y., Liu, Q. Q., & Zhou, Z. K. (2018). Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: Examining hopelessness as a mediator and self-compassion as a moderator. *Computers in Human Behavior*, *86*, 377-3. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.039.

Crapolicchio, E., Vezzali, L., & Regalia, C. (2021). "I forgive myself": The association between self-criticism, self-acceptance, and PTSD in women victims of IPV, and the buffering role of self-efficacy. *Journal of community psychology*, *49*(2), 252-265. https://doi.org/10.1002/jcop.22454

Dinger, U., Barrett, M. S., Zimmermann, J., Schauenburg, H., Wright, A. G., Renner, F., ... & Barber, J. P. (2015). Interpersonal problems, dependency, and self-criticism in major depressive disorder. *Journal of clinical psychology*, *71*(1), 93-104. https://doi.org/10.1002/jclp.22120

Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour research and therapy*, *58*, 43-51. https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.006

Eyring, J. B., Leavitt, C. E., Allsop, D. B., & Clancy, T. J. (2021). Forgiveness and gratitude: Links between couples' mindfulness and sexual and relational satisfaction in new cisgender heterosexual marriages. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *47*(2), 147-161. 10.1080/0092623X.2020.1842571

Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Elices, M., Martín-Blanco, A., Carmona, C., Cebolla, A., ... & Soler, J. (2017). Fostering self-compassion and loving-kindness in patients with borderline personality disorder: A randomized pilot study. *Clinical psychology & psychotherapy*, *24*(1), 278-286. https://doi.org/10.1002/cpp.2000

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. https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1708832

Gilbert, P., & Woodyatt, L. (2017). An evolutionary approach to shame-based self-criticism, self-forgiveness, and compassion. *Handbook of the psychology of self-forgiveness*, 29-41. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-60573-9_3

Haghparast, Z., Riazi, H., Shams, J., & Montazeri, A. (2023). Couple Burnout and Partner's Substance-Dependency: Is there any Association?. *Health Services Research and Managerial Epidemiology*, *10*, 23333928221144445. https://doi.org/10.1177/23333928221144445

Joeng, J. R., & Turner, S. L. (2015). Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others. *Journal of Counseling Psychology*, *62*(3), 453. https://doi.org/10.1037/cou0000071

Liceaga, M. D. (2013). *" You stay, no matter how bad": Women voice the trajectory of marital disaffection* (Doctoral dissertation, San Diego State University). https://digitallibrary.sdsu.edu/islandora/object/sdsu%3A2831

Liu, M., Li, L., Xiao, Y., Wang, X., Ye, B., Wang, X., & Geng, F. (2023). The psychological mechanism underlying neuroticism on divorce proneness: The chain mediating roles of negative partner support and couple burnout and the moderating role of economic level. *Journal of Affective Disorders*, *327*, 279-284. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.092

López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., Van Sonderen, E., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the Self-Compassion Scale's total score: self-compassion versus self-criticism. *PloS one*, *10*(7), e0132940. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132940

Lowyck, B., Luyten, P., Corveleyn, J., D'Hooghe, T., Buyse, E., & Demyttenaere, K. (2009). Well-being and relationship satisfaction of couples dealing with an in vitro fertilization/intracytoplasmic sperm injection procedure: a multilevel approach on the role of self-criticism, dependency, and romantic attachment. *Fertility and sterility*, *91*(2), 387-394. https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2007.11.052

Lutz, J., Berry, M. P., Napadow, V., Germer, C., Pollak, S., Gardiner, P., ... & Schuman-Olivier, Z. (2020). Neural activations during self-related processing in patients with chronic pain and effects of a brief self-compassion training–a pilot study. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, *304*, 111155. https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2020.111155

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, *2*(3), 223-250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, *74*, 193-218. 10.1146/annurev-psych-032420-031047

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, *69*(1), 28-44. https://doi.org/10.1002/jclp.21923

Nejatian, M., Alami, A., Momeniyan, V., Delshad Noghabi, A., & Jafari, A. (2021). Investigating the status of marital burnout and related factors in married women referred to health centers. *BMC women's health*, *21*, 1-9. 10.1186/s12905-021-01172-0

Pines, A. M. (1996). *Couple burnout: causes and curse*. New York: Routledge. https://www.routledge.com/Couple-Burnout-Causes-and-Cures/Pines/p/book/9780415916325

Pines, A. M., & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of employment counseling*, *40*(2), 50-64. https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2003.tb00856.x

Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current psychology*, *20*, 260-277. 10.1007/s12144-001-1011-6

Roberts, K., Jaurequi, M. E., Kimmes, J. G., & Selice, L. (2021). Trait mindfulness and relationship satisfaction: The role of forgiveness among couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, *47*(1), 196-207. https://doi.org/10.1111/jmft.12440

Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2004). The Levels of Self-Criticism Scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and individual differences*, *36*(2), 419-430. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00106-

Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *29*(1), 1-25. https://doi.org/10.1002/cpp.2586

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]