

نقش سبک‌های حل تعارض در پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی

ساناز علیخواه^۱، سامان سلطانی^۲

۱. دکتری تخصصی روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران. (نویسنده مسئول).

۲. دانشجوی کارشناسی مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران.

فصلنامه ایده‌های نو در تعلیم و تربیت، دوره دوم، شماره سوم، تابستان ۱۴۰۱، صفحات ۶۰-۴۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۵/۲۰

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۴/۲۰

چکیده

هدف این پژوهش بررسی نقش سبک‌های حل تعارض در پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی زوجین می‌باشد. این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل زنان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی شهر تهران می‌باشند. نمونه شامل ۱۴۰ نفر می‌باشد که به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای این پژوهش شامل پرسشنامه‌ی کیفیت زندگی زناشویی و پرسشنامه‌ی سبک‌های حل تعارض رحیم می‌باشد. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که بین سبک‌های حل تعارض با کیفیت زندگی همبستگی معناداری وجود دارد و همچنین نشان داد که سبک‌های حل تعارض به طور مستقیم و معنادار بر کیفیت زندگی تأثیر دارند. در این میان سبک یکپارچه دارای رابطه‌ی مثبت و معناداری بود و سبک‌های مسلط و اجتنابی کمترین تأثیر را نسبت به سایر سبک‌ها داشته‌اند. با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان گفت که حل تعارض در زندگی زناشویی باعث افزایش کیفیت زندگی آن‌ها خواهد شد.

واژه‌های کلیدی: سبک حل تعارض، کیفیت زندگی، دانشجویان متأهل.

فصلنامه ایده‌های نو در تعلیم و تربیت، دوره دوم، شماره سوم، تابستان ۱۴۰۱

مقدمه

خانواده یکی از نهادهای مهم اجتماعی است. هرچه از عمر خانواده‌های گسترده می‌گذرد و تبلور خانواده‌ی هسته‌ای در جامعه بیشتر می‌شود، اهمیت روابط بین اعضای خانواده به‌خصوص زن و شوهر به‌عنوان ارکان اصلی خانواده واضح‌تر می‌شود. در این میان، کیفیت زندگی یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر عملکرد خانواده است (حسینی و علوی لنگرودی، ۱۳۹۶). سازمان بهداشت جهانی نیز کیفیت زندگی را این‌گونه تعریف می‌کند: ادراک فرد از جایگاهش در زندگی در بافتی از سیستم‌های فرهنگی و ارزشی در جایی که زندگی می‌کنند و ارتباطش با اهداف، انتظارات، معیارها و فرهنگ‌ها (سازمان بهداشت جهانی^۱، ۱۹۹۵). این مفهوم در ایالت متحده پس از جنگ جهانی دوم شکل گرفت؛ و برای بار دوم از آتلانتیک در سال ۱۹۷۰ گذر کرد. اروپایی‌ها جنبه‌ی سلامت روانی را به کیفیت زندگی اضافه کردند؛ جنبه‌ای که پیش‌تر در رشته‌ی روان‌پزشکی استفاده می‌شد و به‌تدریج این عامل زمانی که کیفیت زندگی را ارزیابی می‌کرد بر ارزش علمی‌اش افزوده شد روان‌شناسان، کیفیت زندگی زناشویی را به‌عنوان موفقیت و عملکرد یک ازدواج توصیف کرده‌اند و امروزه این بعد یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم تداوم، پایداری و ثبات زناشویی است (مورین و همکاران^۲، ۲۰۱۷).

در دهه‌های اخیر، واژه‌ی کیفیت زندگی بیشتر و بیشتر توسط محققان به‌خصوص در زمینه‌ی مراقبت از سلامت استفاده‌شده است. در حال حاضر ارزیابی و اندازه‌گیری کیفیت زندگی اطلاعات مفیدی را از وضعیت سلامت در جمعیت‌های مختلف فراهم می‌کند همان‌طور که کیفیت زندگی چهار حیطه‌ی اصلی را از جمله سلامت جسمانی، سلامت روان‌شناختی، روابط اجتماعی و محیط بررسی می‌کند؛ که توجه به همه‌ی ابعاد حائز اهمیت می‌باشد. اندازه‌گیری کیفیت زندگی بر ارزیابی سلامتی، رفاه و شادی افراد متمرکز است که عوامل زیادی را از جمله: هدف، رضایت، انگیزه، تعامل اجتماعی، نقش داشتن و شرکت در فعالیت‌های روزانه شامل می‌شود. کیفیت زندگی زناشویی و رضایت زوجین از زندگی زناشویی بیانگر یک رابطه‌ی بادوام و رضایت‌بخش است؛ اما در این میان عواملی هستند که بر کیفیت رابطه‌ی زن و شوهر تأثیر منفی می‌گذارند و باعث تقلیل کیفیت این رابطه و در نتیجه ایجاد فرسودگی زناشویی می‌شوند (فیض‌آبادی، ۲۰۱۶). اهمیت دادن به کیفیت زناشویی، مفهوم بزرگی است که تشخیص کیفیت زناشویی را جست‌وجو می‌کند که شامل تفاوت‌ها و تجربه‌ی کیفیت زناشویی اقوام و جنسیت مختلف است. همچنین (جاکوبوس و بوکوالا، ۲۰۱۴) نشان دادند که با افزایش رضایت و کیفیت زناشویی، سطح سلامت روانی افراد نیز افزایش می‌یابد. از طرفی، کیفیت زناشویی جنبه‌ی مهمی از زندگی خانوادگی است که رفاه (سلامتی) را شکل می‌دهد. کیفیت زناشویی با افسردگی کمتر، بیماری جسمی کمتر و سایر پیامدهای مثبت در ارتباط می‌دهد، کیفیت زناشویی با افسردگی کمتر، بیماری جسمی کمتر و سایر پیامدهای مثبت در ارتباط است (آلین دورف، ۲۰۱۳). دانشمندان نیز در مورد طبیعت زندگی خوب برای هزاران سال بحث می‌کنند و نتیجه‌ای که از این مباحثات بیرون می‌آید این است که زندگی خوب همان شاد بودن است (اگرچه که دانشمندان اغلب با تعریف شادکامی تفاوت قائل می‌شوند) (دینر و لوکاس، ۲۰۱۳). ناپایداری در زندگی زناشویی همچنین، سلامتی روانی و جسمی افراد را به خطر می‌اندازد (موری و همکاران، ۲۰۱۹). این عجیب نیست که کیفیت ازدواج‌های افراد به‌طور مداوم با سلامت و طول عمر مرتبط است. در حمایت از این مورد فرا تحلیل‌هایی نشان می‌دهد که افراد با کیفیت بالای ازدواج، سلامت جسمانی بهتر و سطوح پایین‌تر مرگ‌ومیر را دارند (رابلس و همکاران، ۲۰۱۴). به‌طور کلی، مشاوره‌ی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی نیز بر فرسودگی زناشویی می‌تواند تأثیرگذار باشد (فیض‌آبادی و همکاران، ۲۰۱۶). یکی از عواملی که می‌تواند کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد؛ سبک‌های حل تعارض است. اگر بین زوجها ارتباط ضعیفی وجود داشته باشد یا یکی از آنها یا هر دو دارای پیش‌فرض‌های غیرواقع‌بینانه‌ای درباره‌ی نحوه‌ی کنار آمدن با تعارض باشد، نارضایتی بروز می‌کند (متز و ابستین، ۲۰۱۲). تعارض عمدتاً این‌گونه تعریف می‌شود: فرآیند تأثیرگذاری است که ناسازگاری، مخالفت یا نابهنجاری داخل یا بین نهادهای اجتماعی را آشکار می‌سازد (رحیم، ۲۰۱۷). حال (۲۰۱۱) نیز می‌گوید تعارض اشاره به ناتوانی در حال تفاوت‌ها دارد و بیشتر اوقات با تنش، خصومت یا پرخاشگری همراه است. به‌خصوص سبک‌های حل تعارض زوجین با رضایت از

1. WHOQOL

2. Morin et al

روابط عاشقانه‌ی آن‌ها مرتبط است (سریت، ۲۰۰۹) بیان کرده است که پیدا کردن عیب و نقص‌ها تنها راه‌حل نیست، باین‌حال، روش خوبی وجود ندارد که برای همه‌ی موقعیت‌های تعارض در دسترس باشد برای حل تعارض، اطلاعات، برنامه‌ریزی، زمان‌بندی و یافتن فرصتی مناسب نیاز است. به‌طور کلی، پنج رویکرد مثبت مدیریت تعارض از جمله: مسلط، ملزم شده، اجتناب‌کننده، مصالحه و یکپارچه وجود دارد (رحیم، ۲۰۱۱) که توجه به آن‌ها حائز اهمیت است. سبک حل تعارض سلطه‌گرانه با جهت‌گیری تهدیدآمیز مشخص می‌شود و شخص در این شیوه برای رسیدن به هدف خود اقدام به هر کاری کرده و نیازها و انتظارات دیگری را نادیده می‌گیرد. سبک حل تعارض اجتنابی با موقعیت‌های انزوا، اعطای مسئولیت به دیگران، دیگران را مقصر دانستن و خود را کنار کشیدن، در ارتباط است (رحیم، ۱۹۸۳) سبک ملزم شده نگرانی خیلی بالایی را برای دیگران و نگرانی کمتری را برای خودش نشان می‌دهد و به نیازهای دیگران را به نیازهای خود ترجیح می‌دهد اگرچه که سبک مصالحه جو می‌تواند طرفین را وادار کند تا موضع میانه‌ای را اتخاذ کنند؛ هر دو طرف نیازمند هستند تا به عقب برگردند و خیلی از علایق خود را قربانی کنند؛ بنابراین این سبک ممکن است سبک مناسبی برای حل تعارض نباشد و در نهایت، سبک یکپارچه سبک حل تعارض برد است؛ چراکه بیشتر محققان معتقدند مناسب‌ترین و مؤثرترین سبک است چون بر کاهش فشار هر دو طرف، تحکیم تعهدات طرفین متمرکز است، سبک یکپارچه همچنین همکاری بین طرفین را دربر می‌گیرد و توسط تبادل اطلاعات بین طرفین برای پیدا کردن یک راه‌حل قابل قبول مشخص می‌شود به همین دلیل این سبک به‌عنوان سبک حل مسئله شناخته می‌شود که افراد علایق بیشتری به نگرانی‌های خود و دیگران نشان می‌دهند. به‌طور کلی، این سبک دربرگیرنده‌ی همکاری گروه‌ها می‌باشد. صداقت، شریک کردن افکار، امتحان کردن تفاوت‌ها برای به دست آوردن راه‌حلی که می‌تواند در هر دو طرف پذیرش شود در رابطه با بحث تعارض و روابط تحقیقات متعددی انجام شده است به‌طور مثال گاتمن بیان کرد که سبک روابط زوج‌ها بخصوص هنگامی که به تعارض می‌پردازند، می‌تواند در طول مدت ازدواج به‌عنوان شاخص قوی برای احساس رضایت‌مندی زوجین در ازدواج مطرح شود، وی همچنین بیان می‌کند که رضایت در روابط ارتباط معناداری با سبک‌های حل تعارض دارد سبک‌های حل تعارض سوابق مهمی از کیفیت روابط بین شخص و طرف مقابل هستند، شکست در مدیریت کنترل تعارض بین دو طرف به تخریب کیفیت روابط می‌انجامد و باعث تشدید بیشتر تعارض می‌شود؛ بنابراین تعارض و کیفیت روابط چرخه معیوبی را شکل می‌دهد که منجر به عدم مدیریت تعارض می‌شود نیز معتقدند که حل کردن تعارض احتمالاً روش مؤثری برای افزایش کیفیت روابط بین خود و طرف مقابل می‌باشد. به‌طور کلی بسیاری از پژوهشگران کیفیت زندگی زناشویی را به‌عنوان نتیجه تعاملات و روابط متقابل زوجین تعریف کرده‌اند؛ بنابراین در بررسی کیفیت زندگی زناشویی، مفهوم کیفیت ارتباط زوجین از اهمیت خاصی برخوردار بوده و در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان بالینی و خانواده به کیفیت ارتباط زناشویی رضایت زوجین و تأثیر آن در سلامت خانواده جلب شده است. بررسی پژوهش‌ها نشان می‌دهد کیفیت ارتباط زناشویی بر همه ابعاد کارکرد خانواده از جمله پایداری و تداوم ازدواج، شادکامی زوجین و حمایت از فرزندان تأثیرگذار است (پاتو، حقیقت و حسن آبادی، ۱۳۹۳)؛ بنابراین، با وجود اهمیت شناسایی و فهم عوامل تشکیل‌دهنده کیفیت زناشویی، در کشور ما با توجه به فرهنگ و رسوم خاصی که وجود دارد، تعداد بسیار کمی از تحقیقات آن‌هم به‌صورت کمی و نه کیفی بر روی این موضوع تمرکز کرده‌اند که این خود یک شکاف بزرگ و مشکل اساسی در ادبیات این حوزه به شمار می‌رود (رجبی و همکاران، ۱۳۹۷)؛ بنابراین با توجه به وجود مشکلات خانوادگی شدید در جامعه و بالا رفتن میزان طلاق، جهت حفظ سلامت و بهداشت روانی زوجین و در نتیجه جامعه وجود اقداماتی برای بهبود روابط خانوادگی و به‌خصوص پربارسازی ارتباطات میان زن و شوهر انجام پژوهش‌های علمی دقیق در این زمینه بسیار ضروری می‌نماید. از طرفی دیگر در جمع‌بندی پیشینه‌ی پژوهشی می‌توان به این نتیجه رسید که در مطالعات پیشین داخلی و بین‌المللی تقریباً هیچ پژوهشی به بررسی عوامل شفقت به خود و سبک‌های حل تعارض به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های مؤثر در کیفیت زناشویی نپرداخته است که همین مسئله خلأ پژوهش حاضر را نشان می‌دهد. به همین دلیل استفاده از یافته‌های این دست از پژوهش‌ها، از یک‌سو، هزینه‌ها و مشکلات مادی و روانی ناشی از اختلافات خانوادگی و پدیده طلاق را کاهش داده و از سوی دیگر، با افزایش معرفت و شناخت به‌ویژه یافته‌های حاصل از پژوهش‌های کاربردی، پیشنهادات مناسبی برای سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های کلان اجرایی ارائه کرده تا بنیان‌های خانواده استحکام بیش‌تری پیدا کند.

روش پژوهش

این تحقیق از لحاظ زمانی از نوع مقطعی می باشد و از لحاظ معیار اجرایی تحقیق کاربردی، از نظر گردآوری اطلاعات جزو روش های تحقیق اسنادی و میدانی محسوب می شود. این تحقیق از لحاظ روابط بین متغیرهای مستقل و وابسته از نوع مطالعات همبستگی و با توجه به این که شامل جمع آوری اطلاعات به طور مستقیم از گروهی از افراد است و نتایج به دست آمده از نمونه به کل جامعه آماری تعمیم داده می شود از نوع پیمایشی می باشد و با توجه به این که هدف آن پیش بینی تغییرات یک یا چند متغیر وابسته (ملاک) با توجه به متغیرهای مستقل (پیش بینی) است، جزو تحقیقات تحلیل رگرسیون محسوب می شود. جامعه آماری در این پژوهش شامل تمامی دانشجویان متأهل در تمامی رشته ها و مقاطع تحصیلی (کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری) دانشگاه آزاد اسلامی تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱ می باشد که تعداد آن ها بنا بر اعلام مسئولین آموزش دانشگاه ۴۱۲۵ نفر است. نمونه آماری شامل ۱۴۰ نفر از اعضای جامعه آماری مذکور است که بر اساس جدول مورگان و به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ملاک های ورود به مطالعه شامل متأهل بودن، نداشتن بیماری جسمی خاص، نداشتن سابقه طلاق و عدم استفاده از مداخلات روان شناختی در مدت زندگی مشترک و قرار داشتن در دامنه سنی ۴۵-۱۸ سال و ملاک های خروج از مطالعه شامل عدم رضایت از شرکت در پژوهش، داشتن سابقه طلاق و پاسخ دهی ناقص به پرسشنامه ها می باشد. برای جمع آوری داده های مورد نیاز از پرسشنامه های زیر استفاده شد:

ابزارهای پژوهش

مقیاس کیفیت زناشویی: این پرسشنامه توسط به آسی، کران، لارسن و کریستنسن (۱۹۹۵؛ به نقل از هولیست و میلر^۱، ۲۰۰۵)، ساخته شده است که دارای ۱۴ سؤال است. فرم اصلی این مقیاس ۳۲ سؤال دارد که توسط اسپینر و بر اساس نظریه ی لیوایز و اسپینر در مورد کیفیت زناشویی ساخته شده است. برادبری، فینچام و بیچ^۲ (۲۰۰۰)، نیز پس از مطرح کردن نظریه ی خود در مورد کیفیت زناشویی، پرسشنامه ۱۴ سؤالی را به عنوان ابزاری مناسب برای ارزیابی کیفیت زناشویی معرفی می کنند. این پرسشنامه ی ۱۴ سؤالی به صورت طیف ۶ تایی از ۰ تا ۵ نمره گذاری می شود، طوری که پاسخ کاملاً موافق نمره ی ۵ و پاسخ کاملاً مخالف نمره ی صفر می گیرد. این ابزار از سه خرده مقیاس توافق، رضایت و انسجام تشکیل شده است که در مجموع نمره کیفیت زناشویی را نشان می دهند و نمرات بالا نشان دهنده کیفیت زناشویی بالاتر است. خرده مقیاس توافق شامل عبارات ۱ تا ۶ می شود که با طیف ۵ = توافق دائم داریم، ۴ = تقریباً توافق دائم داریم، ۳ = گاهی توافق داریم، ۲ = اغلب اختلاف داریم، ۱ = تقریباً همیشه اختلاف داریم، ۰ = همیشه اختلاف داریم می شود. خرده مقیاس رضایت شامل عبارات ۷ تا ۱۰ می شود که با طیف ۱- همیشه ۲- بیشتر اوقات ۳- اغلب اوقات ۴- گاهی ۵- بندرت ۶- هرگز نمره گذاری می شود. خرده مقیاس انسجام شامل عبارات ۱۱ تا ۱۴ می شود که عبارت ۱۱ تا ۱۴ با طیف ۰- هرگز، ۱- کمتر از یک بار در ماه، ۲- ماهی یک یا دو بار، ۳- هفته ای یک یا دو بار، ۴- روزی یک بار، ۵- بیشتر اوقات، نمره گذاری می شود. اصل پرسشنامه به زبان انگلیسی بوده که توسط محقق از زبان انگلیسی به فارسی با دقت در واژه گزینی برگردانده شد و برای اطمینان بیشتر از صحت ترجمه و مطابقت دو نسخه انگلیسی و فارسی، ترجمه فارسی آن در اختیار دو نفر مسلط به زبان فارسی و انگلیسی قرار داده شد تا با استفاده از روش ترجمه معکوس ۳ آن را به انگلیسی برگردانند، سپس مجدداً به زبان فارسی ترجمه شد. سرانجام روایی ظاهری و محتوایی آن توسط افراد متخصص (روانشناس خانواده، مشاور متخصص خانواده با رویکرد بوون) تعیین گردید و اصلاحات محدودی در آن انجام گرفت، بدین ترتیب، پس از چند مرحله بررسی، بازبینی و اعمال تغییرات و اصلاحات، فرم فارسی مقیاس برای اجرای پژوهش آماده شد. تحلیل عاملی تأییدی، ساختار سه عاملی پرسشنامه را در آمریکا تأیید کرده است و روایی آن را نشان داده است (به آسی و همکاران، ۱۹۹۵؛ به نقل از یوسفی، ۱۳۹۰)، پایایی پرسشنامه به شیوه ی آلفای کرونباخ در مطالعه ی هولیست و میلر (۲۰۰۵)، از ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ گزارش شده است. یوسفی

1. Hollist & Miller

2. Bradbury, Fincham & Beach

3. Reverse translation

(۱۳۹۰)، در پژوهشی به بررسی مشخصات روان‌سنجی این پرسشنامه پرداخت و نتایج را این‌گونه گزارش کرد: نتایج به‌دست‌آمده از روش تحلیل عاملی به شیوه چرخش متمایل از نوع آبلمین مستقیم، سه عامل کیفیت زناشویی (توافق، رضایت و انسجام) را در جامعه ایرانی نشان داد و با تحلیل و تحلیل عامل تأییدی آن‌ها برازش شدند. ضرایب پایایی همسانی درونی از جمله آلفای کرونباخ و تصنیف برای ۱۴ ماده و سه عامل در کل پرسشنامه (به ترتیب با مقدار ۰/۹۲ و ۰/۸۹) رضایت‌بخش بودند. همچنین ضرایب روایی همگرا کیفیت زناشویی با پرسشنامه رضایتمندی زناشویی، پرسشنامه ارزیابی همبستگی زوجین، مقیاس سازگاری توافق دونفری به ترتیب (۰/۳۹ و ۰/۳۶ و ۰/۳۳) به‌دست‌آمده است که معنادار است. به‌علاوه تحلیل آزمون T نشان داد که بین زنان و مردان در عامل‌ها تفاوت وجود ندارد و همچنین تحلیل واریانس چندمتغیری نشان داد که بین گروه‌های سنی هشت‌گانه از لحاظ کیفیت زناشویی تفاوت وجود ندارد. مقدار ضریب پایایی مقیاس کیفیت زناشویی از طریق آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برابر ۰/۷۱ به‌دست‌آمده است. لذا پایایی پرسشنامه موردنظر مطلوب ارزیابی می‌شود.

پرسشنامه سبک‌های حل تعارض ROCI-II: این پرسشنامه توسط رحیم (۱۹۸۳) برای اندازه‌گیری سبک‌های حل تعارض ساخته شد که دارای ۲۸ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی سبک‌های حل تعارض افراد در رابطه با همسر می‌باشد. این پرسشنامه دارای ۵ مؤلفه سبک یکپارچگی ۷ گویه (سؤالات ۱ تا ۷)، سبک اجتنابی ۶ گویه (سؤالات ۸ تا ۱۳)، سبک مسلط ۵ گویه (سؤالات ۱۴ تا ۱۸)، سبک مصالحه ۴ گویه (سؤالات ۱۹ تا ۲۲) و سبک ملزم شده ۶ گویه (سؤالات ۲۳ تا ۲۸) است. ماده‌های این مقیاس به شکل لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری (=۱ کاملاً مخالفم =۲ مخالفم =۳ نظری ندارم =۴ موافقم و ۵ کاملاً موافقم). هر یک از سؤالات می‌تواند نمره‌هایی از ۱ تا ۵ را کسب کند. سپس با توجه به ماده‌های هر زیر مقیاس، نمره کلی آن زیر مقیاس به دست می‌آید. حداقل و حداکثر نمره در هر زیر مقیاس نیز با توجه به تعداد سؤال‌های آن از یک تا ۵ خواهد بود. بر این اساس، زیر مقیاس یکپارچگی با داشتن ۷ سؤال، نمره‌ای با حداقل ۷ و حداکثر ۳۵ خواهد داشت. نمره نهایی این زیر مقیاس (نمره ۳۵)، بر ۷ تعداد سؤال‌های آن تقسیم می‌شود و نمره به‌دست‌آمده برابر با ۵ خواهد بود. سبک اجتنابی با داشتن ۶ سؤال، نمره‌ای با حداقل ۶ و حداکثر ۳۰ خواهد داشت. نمره نهایی این زیر مقیاس (نمره ۳۰)، بر ۶ تعداد سؤال‌های آن تقسیم می‌شود و نمره به‌دست‌آمده برابر با ۵ خواهد بود. سبک مسلط با داشتن ۵ سؤال، نمره‌ای با حداقل ۵ و حداکثر ۲۵ خواهد داشت. نمره نهایی این زیر مقیاس (نمره ۲۵)، بر ۵ تعداد سؤال‌های آن تقسیم می‌شود و نمره به‌دست‌آمده برابر با ۵ خواهد بود. سبک ملزم شده با داشتن ۶ سؤال، نمره‌ای با حداقل ۴ و حداکثر ۲۰ خواهد داشت. نمره نهایی این زیر مقیاس (نمره ۲۰)، بر ۴ تعداد سؤال‌های آن تقسیم می‌شود و نمره به‌دست‌آمده برابر با ۵ خواهد بود. زیر مقیاس ملزم شده با داشتن ۶ سؤال، نمره‌ای با حداقل ۶ و حداکثر ۳۰ خواهد داشت. نمره نهایی این زیر مقیاس (نمره ۳۰)، بر ۶ تعداد سؤال‌های آن تقسیم می‌شود و نمره به‌دست‌آمده برابر با ۵ خواهد بود. روایی و پایایی این مقیاس در تحقیقات پیش‌تأییدشده است از جمله رحیم و مگنر (۱۹۹۴)؛ به نقل از یوسفی، کریمی پور و امانی، (۱۳۹۶) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های این پرسشنامه را از ۰/۷۲ تا ۰/۷۷؛ حقیقی، زارعی و قادری (۱۳۹۱)؛ به نقل از یوسفی، کریمی پور و امانی، (۱۳۹۶) ضریب پایایی تصنیف کل پرسشنامه ۰/۶۸، برای نیمه اول ۰/۷۲ و برای نیمه دوم ۰/۶۹ و بلداجی، ثابت زاده، فلاح چای و زارعی (۱۳۹۲)؛ به نقل از یوسفی، کریمی پور و امانی، (۱۳۹۶) ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه را ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند. رحیم و مگنر (۱۹۹۵)؛ به نقل از یوسفی، کریمی پور و امانی، (۱۳۹۶) و حقیقی، زارعی و قادری (۱۳۹۱)؛ به نقل از یوسفی، کریمی پور و امانی، (۱۳۹۶) مدل پنج عاملی سبک یکپارچگی، سبک مسلط، سبک اجتنابی، سبک ملزم شده و سبک مصالحه را مورد تأیید قرار دادند. در پژوهش یوسفی، کریمی پور و امانی (۱۳۹۶)، ضرایب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه و خرده مقیاس‌های یکپارچگی، مسلط، اجتنابی، مصالحه و ملزم شده به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۷۸، ۰/۷۲، ۰/۷۴، ۰/۷۹ و ۰/۸۰ به دست آمد. در پژوهش حقیقی و همکاران (۱۳۹۱) بین خرده مقیاس‌های پرسشنامه سبک‌های حل تعارض رحیم و پرسشنامه CRQ همبستگی مثبت و منفی مشاهده شد که بیانگر روایی همگرا و واگرایی مطلوب این پرسشنامه می‌باشد. همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. در این تحقیق پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای سبک یکپارچگی ۰/۷۱، سبک مسلط ۰/۷۰، سبک ملزم شده، ۰/۷۰، سبک اجتناب‌کننده ۰/۷۲ و سبک مصالحه ۰/۷۵ به دست آمد. با توجه به اینکه ضریب آلفای کرونباخ بیشتر از ۰/۶ محاسبه شد بنابراین پرسشنامه از پایایی مطلوبی برخوردار بود. جهت

تعیین اعتبار علمی و روایی ابزار پژوهش از روش روایی محتوا و از طریق کسب نظر از اساتید گروه مشاوره و روانشناسی دانشگاه آزاد تهران جنوب استفاده شد.

برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (محاسبه میانگین، انحراف معیار و ...) و از آمار استنباطی به شیوه آزمون رگرسیون چندگانه و ضریب همبستگی پیرسون تجزیه و تحلیل شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام گرفت. در کلیه مراحل انجام پژوهش بیانیه هلسینکی رعایت شد و آزمودنی این اجازه را داشتند که هر زمان که بخواهد از مطالعه خارج شود و به آن‌ها اطمینان داده شد کلیه اطلاعات مربوط به آزمودنی محرمانه باقی بماند. جهت ثبت اطلاعات از کد به جای نام و نام خانوادگی استفاده شد.

یافته‌ها

یافته‌ها نشان می‌دهد که از ۱۴۰ نفر نمونه‌ی آماری شرکت‌کننده در پژوهش حاضر، تعداد ۸۰ نفر (۵۷/۱ درصد) زن و ۶۰ نفر (۴۲/۹ درصد) مرد بوده‌اند؛ بنابراین مندرجات جدول فوق گویای آن است که بیشتر پاسخگویان به لحاظ جنسیت زن بوده‌اند. همچنین از ۱۴۰ نفر نمونه‌ی آماری شرکت‌کننده در پژوهش حاضر، ۳۹ نفر معادل ۲۷/۹ درصد در رده سنی کمتر از ۲۵ سال، ۳۵ نفر معادل ۲۵ درصد در رده سنی ۲۶ تا ۳۰ سال، ۵۱ نفر معادل ۳۶/۴ درصد در رده سنی ۳۱ تا ۳۵ سال و ۱۵ نفر معادل ۱۰/۷ درصد در رده سنی بیشتر از ۳۵ سال قرار گرفته‌اند. به لحاظ مقطع تحصیلی، ۶۹ نفر معادل ۴۹/۳ درصد در مقطع کارشناسی، ۵۰ نفر معادل ۳۵/۷ درصد در مقطع کارشناسی ارشد و ۲۱ نفر معادل ۱۵ درصد در مقطع تحصیلی دکتری تخصصی مشغول به تحصیل بودند. به لحاظ نوع دانشکده از بین ۱۴۰ نفر نمونه ۳۸ نفر معادل ۲۷/۱ درصد در دانشکده علوم انسانی، ۴۵ نفر معادل ۳۲/۱ درصد در دانشکده علوم پایه، ۲۸ نفر معادل ۲۰ درصد در دانشکده فنی مهندسی و ۲۹ نفر معادل ۲۰/۷ درصد در دانشکده علوم پزشکی قرار گرفته بودند. به لحاظ مدت زمان ازدواج ۴۷/۱ درصد کمتر از ۳ سال، ۳۸/۶ درصد بین ۴ تا ۶ سال و ۱۴/۳ درصد بیشتر از ۶ سال از مدت زمان ازدواج آن‌ها گذشته بود.

در جدول ۲ میانگین، انحراف معیار، کمینه و بیشینه نمرات آزمودنی‌ها در متغیرهای کیفیت زندگی زناشویی و سبک‌های حل تعارض ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهشی و ابعاد آن

متغیرها	مؤلفه‌ها	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
کیفیت زندگی زناشویی	توافق	۱۸/۸۴	۵/۶	۱	۲۸
	رضایت	۱۵/۴۰	۴/۵۹	۱	۲۴
	انسجام	۹/۴۶	۴/۰۷	۰	۱۵
	کیفیت زندگی (میانگین کلی)	۴۳/۷۰	۱۱/۶۹	۴	۶۲
سبک‌های حل تعارض	شفقت به خود (نمره کلی)	۸۰/۶۶	۹/۹۷	۵۵	۱۰۴
	سبک یکپارچگی	۲۳/۴۲	۳/۱۷	۱۶	۳۱
	سبک ملزم	۲۲/۲۸	۳/۲۰	۱۴	۲۹
	سبک مسلط	۱۷/۳۷	۲/۷۷	۱۰	۲۳
	سبک اجتنابی	۲۲/۰۲	۳/۹۱	۱۲	۲۹
	سبک مصالحه	۱۴/۱۷	۲/۷۲	۸	۲۰

در جدول ۲ میانگین، انحراف معیار، بیشینه و کمینه متغیرهای پژوهش آمده است. ملاحظه می‌شود، میانگین مؤلفه توافق (۱۸/۸۴) از نمره ۳۰ و انحراف معیار آن ۵/۶؛ حداقل نمره ۱ و حداکثر آن ۲۸ به دست آمد. میانگین نمره کلی کیفیت زندگی زناشویی (۴۳/۷۰) از نمره ۷۰ و انحراف معیار آن (۱۱/۶۹)، حداقل نمره ۴ و حداکثر آن ۶۲ می‌باشد.

جهت بررسی فرضیه پژوهش از روش ضریب همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون (مدل همزمان) استفاده شد که در این راستا در ابتدا پیش-فرض‌های نرمال بودن متغیرها، استقلال منابع خطای متغیرها و هم خطی چندگانه متغیرهای پیش‌بین مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ۳. آزمون های شاپیرویلک، دوربین واتسون و هم خطی چندگانه مربوط به پیش فرض های رگرسیون چندگانه

متغیرها		آزمون شاپیرویلک		آزمون دوربین واتسون	آزمون هم خطی چندگانه
		Z	سطح معنی داری		VIF Tolerance
				۱/۶۳	
توافق		-۰/۸۰۱	-۰/۳۲۰		
رضایت		-۰/۷۱۶	-۰/۴۲۱		
انسجام		-۰/۵۱۲	-۰/۳۱۲		
کیفیت زندگی (میانگین کلی)		-۰/۶۸۰	-۰/۴۱۱		
سبک یکپارچگی		-۰/۸۹۹	-۰/۲		۱/۳۴۰ ۰/۷۹۲
سبک ملزم		-۰/۹۱۹	-۰/۵۱۹		۱/۸۸۷ ۰/۸۸۲
سبک مسلط		-۰/۸۱۰	-۰/۲۱۴		۲/۷۹ ۰/۸۶۸
سبک اجتنابی		-۰/۶۱۶	-۰/۴۲۱		۱/۶۱۹ ۰/۸۴۷
سبک مصالحه		-۰/۸۱۲	-۰/۴۱۲		۱/۳۱۳ ۰/۸۱۴

جدول ۴. ماتریس همبستگی پیرسون بین کیفیت زندگی زناشویی با سبک های حل تعارض

سبک مصالحه	سبک اجتنابی	سبک مسلط	سبک ملزم	سبک یکپارچگی	
				۱	سبک یکپارچگی
			۱	-۰/۲۵	سبک ملزم
		۱	-۰/۳۴۸	-۰/۱۵	سبک مسلط
	۱	-۰/۲۶۵	۰/۵۵۸	-۰/۲۶	سبک اجتنابی
۱	-۰/۲۵۶	-۰/۲۹۵	-۰/۴۱۱	۰/۱۸۸	سبک مصالحه
-۰/۱۹۹	-۰/۲۳۳	۰/۲۵۵	-۰/۳۵۸	۰/۳۰۵	کیفیت زندگی زناشویی

مندرجات جدول ۴ نشان می دهد که ضریب همبستگی و سطح معنی داری بین مؤلفه های سبک حل تعارض عبارت است از بین سبک یکپارچگی و کیفیت زندگی زناشویی ($r=0/305, P<0/05$)، بین سبک ملزم و کیفیت زندگی زناشویی ($r=0/358, P<0/01$)، بین سبک مسلط و کیفیت زندگی زناشویی ($r=-0/255, P<0/01$)، بین سبک اجتنابی و کیفیت زندگی زناشویی ($r=0/233, P<0/01$)، و بین سبک مصالحه و کیفیت زندگی زناشویی ($r=0/199, P<0/01$)؛ بنابراین بین سبک یکپارچگی، سبک ملزم، سبک اجتنابی و مصالحه با کیفیت زندگی زناشویی رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد.

برآزش مدل رگرسیونی جهت بررسی و ارائه مدل بین کیفیت زندگی زناشویی و سبک های حل تعارض پس از بررسی شاخص های کفایت مدل که در جدول زیر آمده است به ارائه مدل پردازش یافته پرداخته می شود.

جدول ۵. آماره های تحلیل رگرسیون چندگانه و خلاصه مدل رگرسیونی برآزش شده

مدل	ضریب همبستگی R	مربع R (ضریب تعیین)	مربع R اصلاح شده	خطای معیار	سطح معنی داری	F
۱	۰/۶۰۷	۰/۳۶۸	۰/۳۴۴	۰/۴۶۸	۰/۰۰۰۱	۱۵/۶۰۸

پس از تحلیل رگرسیونی کیفیت زندگی زناشویی، نتایج به دست آمده نشان می دهد که همبستگی بین متغیرهای پیش بین و متغیر ملاک برابر با $0/607$ است؛ ضریب تعیین $0/368$ به دست آمده و این مقدار نشان می دهد که 37 درصد تغییرات کیفیت زندگی زناشویی به سبک های حل تعارض مربوط می شود. چون این مقدار درجه آزادی را در نظر نمی گیرد لذا از ضریب تعیین تعدیل شده برای این منظور استفاده می شود که آن هم در این آزمون برابر با $0/344$ است. به عبارت دیگر $34/4$ درصد از واریانس متغیر وابسته یعنی کیفیت زندگی زناشویی مربوط به سبک های حل تعارض

است. نتایج تحلیل واریانس (F) برای مدل برازش میزان تأثیر متغیر وابسته یعنی کیفیت زندگی زناشویی را پیش بینی و تبیین می کند. به عبارت بهتر، مدل تبیینی بر اساس نتایج تحلیل واریانس معنادار است. در ادامه به منظور بررسی تأثیر متغیر پیش بین بر متغیر ملاک از رگرسیون به روش همزمان استفاده شده است.

جدول ۶. آماره های سبک حل تعارض در مدل برازش رگرسیونی کیفیت زندگی زناشویی

مدل	ضرایب غیراستاندارد		ضریب استاندارد		سطح معنی داری
	ضریب بتا	انحراف از استاندارد	Beta	t	
مقدار ثابت	-۲/۶۶۹	۹/۷۸۴		-۰/۲۷۴	۰/۷۸۵
سبک یکپارچگی	۰/۹۸۸	-۰/۲۶۳	۰/۲۶۸	۳/۷۵۳	۰/۰۰۰۱
سبک ملزم	۰/۹۸۸	-۰/۲۶۵	۰/۲۷۱	۳/۷۲۵	۰/۰۰۰۱
سبک مسلط	-۱/۵۳۳	-۰/۳۰۰	-۰/۳۶۴	-۵/۱۰۷	۰/۰۰۰۱
سبک اجتنابی	۰/۶۸۷	-۰/۲۱۲	۰/۲۳۰	۳/۲۴۳	۰/۰۰۱
سبک مصالحه	۰/۹۳۲	۰/۳۱۹	۰/۲۱۷	۲/۹۲۳	۰/۰۰۴

در جدول ۶ ضرایب رگرسیونی استاندارد و غیراستاندارد، سطح معناداری و مقدار تی برای هر یک از مؤلفه ها نشان داده شده است. با توجه به اینکه سطح معناداری سبک های حل تعارض کمتر از ۰/۰۵ می باشد بنابراین تمامی سبک های حل تعارض تأثیر معناداری بر کیفیت زندگی زناشویی دارند و قابلیت پیش بینی کیفیت زندگی زناشویی را دارند. همچنین ضریب استاندارد بتا نشان می دهد سبک یکپارچگی در واحد استاندارد ۰/۲۶۸ (β=۰/۲۶۸) از واریانس کیفیت زندگی زناشویی را به صورت مثبت و معنی داری پیش بینی کند. همچنین سبک ملزم، سبک اجتنابی و سبک مصالحه به ترتیب با مقادیر بتای استاندارد (β=۰/۲۷۶)، (β=۰/۲۷۱)، (β=۰/۲۳۰) و (β=۰/۲۱۷)، از واریانس کیفیت زندگی زناشویی را به صورت مثبت را به صورت معکوس و معناداری تبیین کند. بدین معنی اگر سبک مسلط به اندازه یک انحراف استاندارد کاهش پیدا کند کیفیت زندگی زناشویی به اندازه ۰/۳۶۴ واحد افزایش خواهد یافت.

نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش بینی کیفیت زندگی زناشویی بر اساس شفقت به خود و سبک های حل تعارض زوجین انجام شد. جهت انجام پژوهش با توجه به جامعه آماری، تعداد ۱۴۰ نفر و با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند و سپس با استفاده از پرسشنامه های کیفیت زندگی زناشویی فرم تجدیدنظر شده (RDAS)، مقیاس شفقت خود نف (۲۰۰۳) و سبک های حل تعارض رحیم (۱۹۸۳) مورد ارزیابی قرار گرفته و پس از تکمیل پرسشنامه ها، با استفاده از نرم افزار SPSS، یافته های مربوط به هر فرضیه مورد ارزیابی قرار گرفته و نتایج نشان می دهد که بین متغیرهای پیش بین (سبک های حل تعارض) و متغیر ملاک (کیفیت زندگی زناشویی) رابطه ی معنی دار در سطح ۰/۰۵ وجود دارد، به گونه ای که سبک های یکپارچگی، سبک ملزم، سبک مصالحه و سبک اجتنابی به طور معنادار و مثبت قادر به پیش بینی کیفیت زندگی زناشویی بوده اند؛ اما سبک مسلط دارای رابطه معکوس با کیفیت زندگی زناشویی بوده و به طور کلی، سبک یکپارچگی با ضریب بتای ۰/۲۶۸، سبک ملزم ۰/۲۷۱، سبک اجتنابی ۰/۲۳۱ و سبک منفی و معناداری قادر به تبیین کیفیت زندگی زناشویی می باشند. بر اساس یافته های مصالحه ۰/۲۱۷ توان تبیین کیفیت زندگی زناشویی را دارند؛ اما سبک مسلط با ضریب بتای ۰/۳۶۴ - به طور منفی قابلیت تبیین کیفیت زندگی زناشویی را دارد. نتایج این فرضیه با پژوهش های موسوی (۱۳۹۶)، محسن زاده، کشاورز افشار، جهان بخشی و حاج حسینی (۱۳۹۴)، واگنر، پریرا مسمان، اسپرین و سنتنارو لواندوسکی^۱ (۲۰۱۹)، پرون - مک گاورن و همکاران (۲۰۱۴)، همخوانی دارد. آنان در پژوهش های خود اثبات کردند که رفتارهای نگهدارنده در تعامل با همسر و اتخاذ شیوه مناسب در حل تعارض های زناشویی ضامن کیفیت و ثبات زناشویی زوجین تلقی می شود. در تبیین این یافته می توان گفت که شیوه های نامناسب حل تعارض یکی از عوامل مهم بروز روابط نامناسب زناشویی و کیفیت پایین زندگی زناشویی است (کریمی و همکاران، ۱۳۹۳). با توجه

¹.Wagner , Pereira Mosmann, Scheeren &Centenaro Levandowski

به تأثیر منفی سبک مسلط بر کیفیت زندگی زناشویی شخص استفاده کننده از سبک مسلط سعی دارد با رفتار آمرانه و با استفاده از اعمال قدرت به خواسته هایش برسد، بدون اینکه برای دیگران اهمیتی قائل شود و در نتیجه باعث وخیم تر شدن تعارض می شود، زیرا در یک رابطه ی زناشویی زوجین انتظار دارند که در بده بستان های خود در زمینه عشق، محبت، روابط جنسی، پول زمان با هم بودن احساس تعادل کنند، بنابراین زمانی که آن ها احساس کنند که داده ها بیش تر از به ستانده هاست احساس نابرابری می کنند و این احساس باعث می شود که روابط زناشویی آشفته گردد و در نهایت به کیفیت پایین زندگی زناشویی منجر خواهد شد. فردی که از سبک یکپارچه استفاده می کند در روابط زناشویی به نگرانی های همسر خود بسیار اهمیت می دهد و همواره در تعاملات زناشویی مشارکت و ابراز وجود را در اولویت تعامل با همسر خود قرار می دهد بنابراین تعارض با توجه تفاوت ها و جستجوی راه حل جدید به صورت سازنده رفع می شود در نهایت در روابط زناشویی و زندگی زناشویی یک وضعیت برنده-برنده پیش می آید. فردی که از سبک ملزم شده در تعارض های خود با شریک زندگی استفاده می کند همواره برای همسر خود آنچنان اهمیت قائل است که شاید در مورد خود چندان اهمیتی قائل نباشد بنابراین او همواره به دنبال راضی کردن طرف مقابل است که در روابط زناشویی همیشه برگ برنده را به همسر خود خواهد داد. فردی که از سبک اجتنابی استفاده می کند بیشتر تمایل دارد در زندگی زناشویی حالت کناره گیری در پیش بگیرد، فرد با خون سردی و مسئولیت را به دیگران واگذار کردن سعی می کند فضای زندگی خود را آرام نگه دارد و این افراد هم ویژگی هایی که دارند از بسیاری از مشکلات همواره چشم پوشی می کنند. افرادی هم که از سبک مصالحه استفاده می کنند سعی می کنند در زندگی با همسر خود در حل مسائل و امور زندگی به صورت مشارکتی کار کنند و از هرگونه رقابت و عدم ابراز وجود خودداری نمایند. از سویی افرادی که از شیوه ی مصالحه گرانه استفاده می کنند، معمولاً به انتظارات و نیازهای بین خود و دیگری توجه می کنند و به تقسیم امتیازها بین طرفین اهمیت می دهند. بر اساس مبانی نظری وجود تعارض در روابط نزدیک، تهدیدی برای کیفیت روابط محسوب می شود. از سویی تعارض، بخش جدایی ناپذیر روابط بشری است و از آن گریزی نیست. باین حال، از آنجاکه بشر موجودی هوشمند است می تواند با خلق شیوه های سازنده برای حل تعارضات و مسائل بین فردی، تجربه روابط لذت بخش و صمیمانه را برای خود ممکن سازد. بنابراین تنها در قبال سبک حل تعارض است که می تواند کیفیت زندگی زناشویی خود را بالا ببرد.

در حیطه ی نظری، این پژوهش را می توان تلاشی هر چند مقدماتی و کوچک در جهت گسترش بدنه دانش موجود و روشن کردن نقش سبک های حل تعارض بر کیفیت زندگی زناشویی دانست. نتایج نشان داد که سبک های حل تعارض تأثیر معناداری در کیفیت زندگی زناشویی دارد و افراد دارای سبک های حل تعارض بالا سطح بالایی از ارتباط و تعامل با همسر و شریک زندگی خود برقرار می کنند، پذیرش بالایی نسبت به همسر خود دارند و استقلال و خودمختاری بیشتری به همسر خود می دهند بنابراین تعاملات سازنده و ارتباطات مطلوب همواره در کیفیت زندگی زناشویی آنان مؤثر می باشد. در عرصه عمل، یافته های این پژوهش می تواند اطلاعات مهمی برای روانشناسان و مشاوران و همچنین نهادها و دست اندرکاران سیاست گذاری سلامت جامعه و عامه مردم داشته باشد تا در سیاست های خود راهبردهایی را برای افزایش سلامت روان جامعه لحاظ نمایند و بتوانند باعث ترویج سبک های مطلوب حل تعارض شوند. با توجه به اینکه آزمودنی های این پژوهش را دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب تشکیل داده اند، نتایج آن را نمی توان به دانشجویان سایر دانشگاه ها و سایر اقشار و سنین تعمیم داد. در این مطالعه، آزمودنی ها مورد مصاحبه و ارزیابی بالینی قرار نگرفتند و برای جمع آوری داده ها از ابزارهای خود گزارشی استفاده شده است؛ بنابراین نتایج پژوهش حاضر همچون بسیاری از پژوهش های دیگر به دلیل استفاده از پرسشنامه و ابزارهای خود گزارشی، ممکن است بجای رفتار واقعی، شرکت کنندگان را به استفاده از شیوه های مبتنی بر کسب تأیید اجتماعی و اجتناب از بدنامی مربوط به عدم کفایت فردی ترغیب کرده باشد. در نتیجه، باید در استفاده از تفسیر یافته های پژوهشی احتیاط کرد. نتایج پژوهش حاضر بر اساس گزارش های جمعیت دانشجویی عادی و بهنجار به دست آمده و قابل تعمیم به افراد نابهنجار و جمعیت بالینی نیست. باید در تعمیم آن به جامعه های آماری دیگر کمی محتاط بود. از محدودیت های این مطالعه می توان به تک جنس بودن و عدم بررسی زوجین با هم اشاره کرد. با توجه به اینکه برای ارزیابی برازندگی از روش های همبستگی و رگرسیون استفاده شده است، نتیجه گیری علت و معلولی باید با احتیاط صورت بگیرد. با توجه به یافته های پژوهش مبنی بر پیش بینی کیفیت زندگی زناشویی بر اساس

سبک‌های حل تعارض لازم است روانشناسان و مشاوران خانواده در بررسی مشکلات و روابط زناشویی زوجین در کنار سایر عوامل مؤثر دیگر توجه ویژه خود را بر سبک حل تعارض زوجین در زندگی زناشویی معطوف نمایند. همچنین پیشنهاد می‌شود که در مشاوره پیش از ازدواج و بعد از ازدواج آموزش سبک‌های حل تعارض سازنده به زوجین آموزش داده‌شده و اثرات آن بر کیفیت زندگی زناشویی بررسی شود.

منابع

- آرامش، عبدالجلیل (۱۳۹۷). پیش‌بینی کیفیت زندگی زوجین بر اساس تاکتیک‌های حل تعارض و سازگاری زناشویی. یازدهمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، شرکت همایشگران مهر اشراق.
- ارسلان ده، فرشته؛ حبیبی، معصومه؛ سلیمی، آرمان؛ شاکرمی، محمد؛ داورنیا، رضا (۱۳۹۶). تأثیر زوج درمانی گروهی هیجان مدار بر بهبود کیفیت روابط زناشویی و افزایش صمیمیت زوج‌ها. مجله علوم پزشکی زانکو، ۱۸ (۵۹)، ۶۸-۷۹.
- آلیس، آلبرت و کرافورد، تد (۲۰۰۰). ایجاد رابطه‌ای صمیمانه. ترجمه شمس‌الدین حسینی و الهام آرام‌نیا (۱۳۹۴). تهران: انتشارات نسل نواندیش.
- آزادی فرد، صدیقه؛ امانی، رزیتا (۱۳۹۵). رابطه‌ی باورهای ارتباطی و سبک‌های حل تعارض با رضایت زناشویی. روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۴ (۲)، ۳۹-۴۷.
- ابراهیمی، زهرا (۱۳۹۹). مهارت‌های ضروری برای داشتن روابط عالی: راهنمایی عملی برای تقویت مهارت‌های ارتباطی و مدیریت تعارض در روابط. انتشارات: سخنوران.
- احمدی، خدابخش؛ فتحی آشتیانی، علی؛ نوایی نژاد، شکوه (۱۳۸۴). بررسی عوامل زمینه‌ای - فردی و ارتباطی - دو جانبه‌ای مؤثر بر سازگاری زناشویی. خانواده پژوهی، ۱ (۳)، ۲۲۱-۲۳۷.
- احمدی، شهلا؛ مرادی، امید (۱۳۹۷). پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس مولفه‌های سلامت روان‌شناختی و خودشفقت‌ورزی در زوجین شهرستان بوکان. فصلنامه زن و مطالعات خانواده، ۱۱ (۴۱)، ۴۳-۵۵.
- احمدی، محمدمسعود و نوری، حمید (۱۳۹۶). تعارضات زناشویی (مفاهیم و راهبردهای عملی برای پیشگیری و درمان). انتشارات: سایلان.
- احمدیان، فاطمه؛ حقایق، سید عباس (۱۳۹۹). مدل رابطه‌ای نارضایتی جنسی و کیفیت زندگی در افراد مبتلا به چاقی با توجه به نقش واسطه‌ای صمیمیت زناشویی. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، ۲۸ (۱)، ۲۳۰۲-۲۳۱۴.
- اسدی شیشه‌گران، سارا؛ قمری، حسین؛ شیخ‌الاسلامی، علی. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سبک‌های حل تعارض سازنده و غیر سازنده در نامزدها. دو فصلنامه مشاوره کاربردی، ۱ (۶)، ۷۷-۸۸.
- اولسون دیوید؛ دفرین جان؛ اولسون، ایمی. (۱۹۸۷). مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد. ترجمه: بحیرایی، احمدرضا؛ فتحی نادر. ۱۳۹۷. تهران، روان‌شناسی و هنر.
- باگاروزی، دنیس (۱۹۸۷). بهبود بخشی صمیمیت در ازدواج. ترجمه سیدمحمدرضا رضازاده و سیدسعید پورنقاش تهران. ۱۳۸۶. تهران: دانشگاه الزهراء (س).
- بختیاری سعید، بهرام؛ خورسندی، فاطمه؛ زرچوش، محدثه؛ بهنانوند، مسلم؛ طاهری‌کندر؛ حجت (۱۳۹۹). روان‌شناسی خانواده و ازدواج: آشنایی با مجموعه مهارت‌ها، فنون، انواع زوج‌درمانی، خانواده‌درمانی و فرزندپروری. انتشارات: صالحیان.
- برنشتاین فیلیپ اچ؛ و برنشتاین مارس. (۱۹۹۸). روش‌های درمان مشکلات زناشویی، ترجمه تونزنده جانی حسین، کمال پور نسرین. ۱۳۸۰. مشهد، نشر مردنیز.
- بهرامیان، جاسم؛ بهرامیان، سمانه. (۱۳۹۳). نقش سخت‌رویی روان‌شناختی و بخشش در پیش‌بینی سازگاری زناشویی. کنگره بین‌المللی فرهنگ و اندیشه دینی، قم، مرکز راهبری مهندسی فرهنگی شورای فرهنگ عمومی استان بوشهر.
- پاتو، مژگان؛ حقیقت، فرشته؛ حسن‌آبادی، حمیدرضا. (۱۳۹۳). بررسی نقش کیفیت ارتباط زناشویی در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی و شادکامی دانشجویان. دو فصلنامه علمی مطالعات زن و خانواده، ۲ (۱)، ۷-۲۴.
- پیرزاده، میلاد؛ بنی‌سی، پریناز؛ وطن‌خواه، حمیدرضا (۱۳۹۸). پیش‌بینی نگرش به خیانت زناشویی بر اساس رضایت جنسی، کیفیت روابط زناشویی و رضایت زناشویی زنان متأهل جوان. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۴ (۳۹)، ۳۲-۱۶.

- جعفری نژاد، کامران؛ رضایی آقاجان، مریم؛ نجابتیان، مریم؛ مرادی، محمدرازی؛ مه کام، رضا؛ عابدینی، مطهره و اعظم رامپناه، ناهید (۱۳۹۹). مشاوره و روان شناسی خانواده. انتشارات: اندیشه ماندگار.
- چاپمن گری دی. (۱۹۹۰). راه حل های عاشقانه. ترجمه سیمین موحد. (۱۳۹۰). تهران، ویدا.
- چاپمن، گری دی. (۲۰۰۹). پنج زبان عشق. مترجمه سحر مهرابی (۱۳۹۹). انتشارات: آزمیدخت.
- حسینی نسب، سید داوود؛ بدری گرگری، رحیم؛ قائمیان اسکویی، آسان. (۱۳۸۸). رابطه ویژگی های شخصیتی و سبک های حل تعارض بین فردی با سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز. تحقیقات مدیریت آموزشی، ۱ (۲)، ۷۸-۵۷.
- حقیقی، حمید؛ زارعی، اقبال؛ قادری، فولاد. (۱۳۹۱). بررسی ساختار عاملی و ویژگی های روان سنجی پرسشنامه سبک های حل تعارض رحیم (ROCI-II) در بین زوجین ایرانی. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، ۲ (۱)، ۵۶۲-۵۳۴.
- حیدری، مرضیه. (۱۳۹۵). کیفیت زندگی زناشویی و عوامل مؤثر بر آن. چهارمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، موسسه آموزش عالی مهر ارون، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.
- خجسته مهر، رضا؛ کراچیان، محبوبه؛ شیرالی نیا، خدیجه. (۱۳۹۳). نقش واسطه ای ادراک رفتارهای فداکارانه همسر در رابطه بین سبک های دلبستگی و کیفیت زناشویی. روانشناسی خانواده، ۱ (۲)، ۳۱-۴۰.
- خداکرمی، بتول؛ معصومی، سیده زهرا؛ اسدی، رؤیا (۱۳۹۶). بررسی وضعیت و عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی زنان باردار نخست زاده مراجعه کننده به درمانگاه های شهرستان اسدآباد در سال ۹۵-۱۳۹۴. مجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن سینا، ۲۵ (۱)، ۵۲-۵۹.
- خواجه، امیرحسام؛ بهرامی، فاطمه؛ فاتحی زاده، مریم السادات؛ عابدی، محمدرضا؛ سجادیان، پریناز. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش شادمانی به روش شناختی-رفتاری بر کیفیت زندگی زناشویی مردان و زنان متأهل. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۴ (۳)، ۲۱-۱۱.
- ذاکری، فاطمه؛ صفاریان طوسی، محمدرضا؛ نجات، حمید. (۱۳۹۸). بررسی نقش تعدیل کننده شفقت خود در رابطه ناگویی هیجانی با دل زدگی زناشویی در زنان ناسازگار. فصلنامه تعالی و مشاوره روان درمانی، ۸، ۶۴-۵۲.
- راجرز، کارل. (۲۰۰۰). هنر انسان شدن (روان درمانی از دیدگاه یک درمانگر). ترجمه مهین میلانی (۱۳۹۹). انتشارات: نشر نو.
- رجیبی، غلامرضا؛ کاوه فارسانی، ذبیح اله؛ امان الهی، عباس و خجسته مهر، رضا (۱۳۹۷). شناسایی مؤلفه های کیفیت زناشویی زوج ها: یک پژوهش کیفی. مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت، ۷ (۲)، ۱۸۷-۱۷۲.
- رحیمیان بوگر، اسحاق؛ بشارت، محمدعلی. (۱۳۹۱). تأثیر برنامه کاهش استرس به هشیاری محور گروهی بر شدت فیبرومیالژی. دوفصلنامه روانشناسی معاصر، ۱۴، ۲۸-۱۵.
- رستمی، مهدی؛ قزلسفلو، مهدی؛ محمدلو، هادی و قربانیان، الهام (۱۳۹۴). پیش بینی سلامت روانی بر مبنای شفقت خود، هویت و خودشناسی دانشجویان. فصلنامه تعالی و مشاوره روان درمانی، ۴ (۱۵): ۴۴-۳۰.
- ریدلی جین؛ کرو، مایکل. (۲۰۰۰). زوج درمانی کاربردی با رویکرد سیستمی - رفتاری. ترجمه موسوی، اشرف السادات. (۱۳۹۷). تهران: نشر مهرکاوایان.
- سعیدی، مهتری (۱۳۹۸). تعارضات زناشویی در زنان در آستانه طلاق. انتشارات: سنجش و دانش.
- سیدان، فریبا (۱۳۹۷). زنان و کیفیت زندگی: با نگاهی به کیفیت زندگی زنان در شهر. انتشارات: تیسرا.
- صالحان، جعفر (۱۳۹۹). سلوک با همسر: نه حرف من، نه حرف تو، حرف خدا. ناشر: تراث.
- طالبی، محمدعلی؛ اعتمادی، عذرا؛ بهرامی، فاطمه؛ فاتحی زاده، مریم؛ جزایری، رضوان السادات و فاطمی، سید محسن (۱۳۹۷). واکاوی پدیدارشناختی عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی زناشویی اسرای جنگی: یک مطالعه کیفی. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، ۸ (۳۰)، ۶۴-۲۷.
- طهرانی آزاد، لیلیا؛ مجتبیایی، مینا (۱۳۹۸). روابط ساختاری بین رضایت زناشویی و حل تعارض بر اساس نقش میانجیگر سرمایه های روان شناختی زوج ها. فصلنامه روان شناسی کاربردی، ۱۳ (۳)، ۴۹۶-۴۷۵.
- عزیزپور پیروش؛ صفرزاده، سحر (۱۳۹۵). نقش تعدیل کننده ادراک انصاف و رفتارهای فداکارانه در رابطه صمیمیت با همسر و کیفیت زناشویی، خانواده پژوهی، ۱۲ (۴۷)، ۴۱۱-۳۹۱.
- غلامعلیان، فهیمه؛ احمدی، سید احمد؛ باغبان، ایران. (۱۳۸۷). کیفیت زندگی زناشویی، تازه های روان درمانی، (۴۹-۵۰)، ۷۳-۵۹.

- فروغی، علی اکبر؛ خانجانی، سجاد؛ رفیعی، سحر؛ طاهری، امیرعباس (۱۳۹۸). شفقت به خود: مفهوم‌بندی، تحقیقات و مداخلات (مروری کوتاه). مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۶ (۶)، ۷۷-۸۷.
- فشنگچی، آریتا؛ بستان، نبی (۱۳۹۶). رابطه کیفیت زندگی با تعارض زناشویی زوجین در بین معلمان زن. نهمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.
- فهیم دانش، فریماه؛ نوفرستی، اعظم (۱۳۹۸). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس بخشش، خوش‌بینی و شفقت به خود. هفتمین کنگره انجمن روانشناسی ایران، تهران، انجمن روانشناسی ایران.
- فیثس‌جرالد، جنیفر (۲۰۱۱). تعارض‌ها و هیجان‌ها در زوجین. ترجمه سارا باقری، سعیده محمودی، رؤیا خانعلی‌لو، عبدالرزاق موسی‌نتاج (۱۳۹۸). انتشارات: استاد نتاج.
- قاسمی، مریم؛ حسینی، سعیده‌السادات (۱۳۹۸). بررسی رابطه تعارضات زناشویی با کیفیت زندگی در زوجین معتاد به اینترنت شهر کرمانشاه. پنجمین کنفرانس ملی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت روان‌درمانی، تهران، دانشگاه شمس گنبد و با حمایت انجمن‌ها و گروه‌های آموزشی دانشگاه‌های کشور.
- قزلباش، مریم؛ احمدی، سعید و حامدی، اعظم (۱۳۹۵). تعارضات زناشویی. انتشارات: سخنوران.
- قزلسفلو، مهدی؛ جزایری، رضوان‌السادات؛ بهرامی، فاطمه؛ محمدی، رحمت‌اله (۱۳۹۴). سبک‌های زوجی و شفقت خود به‌عنوان پیش‌بین‌های رضایت زناشویی. مشاوره کاربردی، ۵ (۲)، ۹۶-۷۹.
- کریون نوسبام، مارتا و سن، آمارتیا (۲۰۱۰). کیفیت زندگی. ترجمه حسن فشارکی (۱۳۹۷)، انتشارات: شیرازه کتاب‌ما.
- گرم، کریستوفرکی (۲۰۰۹). شفقت خود از مسیر به هشیاری: رهایی از افکار و هیجانات مخرب. ترجمه مهدی‌رضا سرافراز، حمیدرضا عبدالشاهی (۱۳۹۸). انتشارات: بینش نو.
- گلادینگ، ساموئل (۲۰۰۰). خانواده‌درمانی: نظریه، تاریخچه و کاربرد، ترجمه فرشاد بهاری. (۱۳۹۰)، تهران: تزکیه، آزما.
- گلاسر، ویلیام؛ گلاسر کارولین (۲۰۰۰). ازدواج بدون شکست: به هم رسیدن و با هم ماندن. ترجمه سمیه خوش‌نیت و هدی برازنده. (۱۳۹۸)، تهران، فرا‌انگیزش.
- گلاسر، ویلیام و گلاسر، کارلین (۲۰۱۳). ازدواج بدون شکست: حل معمای ازدواج "یک راهنمای عملی و آموزنده برای روابط مهرآمیز، پرورش‌دهنده و ماندگار". ترجمه زهره مرصوص (۱۳۹۹)، انتشارات: شیرمحمدی.
- گلدنبرگ، ایرنه؛ گلدنبرگ، هربرت (۲۰۰۰). خانواده‌درمانی، ترجمه: حسین‌شاهی‌برواتی حمیدرضا؛ نقشبندی سیامک؛ ارجمند، الهام. (۱۳۹۵). تهران: نشر روان.
- لواسانی، فهیمه؛ محمدی‌مقدم، قربانعلی؛ موناپی، فرشته؛ عاطف وحید، محمدکاظم؛ حسن‌آبادی، حسین و محمدپور، احمدرضا (۱۳۹۲). مدیریت تعارض همسران. مشهد، آهنگ قلم.
- مبارکی، فرزانه. عززاده، علی و توانا، صفرعلی (۱۳۹۶). زناشویی موفق. انتشارات: بشکوه.
- محمدی یوزباش‌کندی شعله لیوارجانی، فاطمه و حسینی نسب، داوود (۱۳۹۷). تحلیل کانونی رابطه خوددلسوزی با خودآگاهی هیجانی در میان دانشجویان علوم پزشکی. راهبردهای آموزش در علوم پزشکی ۱۱ (۶)، ۱۲۸-۱۲۱.
- ملکی، ق؛ ذبیح‌زاده، ع؛ پناغی، ل؛ رشیدی، م و باقریم (۱۳۹۳). تاکتیک‌های حل تعارض در انواع سبک‌های دلبستگی زوجین. ۸ (۳۱)، ۸۷-۷۷.
- موسوی، سعیده فاطمه (۱۳۹۶). ابعاد کیفیت زناشویی: بررسی پیش‌بینی‌کننده‌های مؤلفه‌های تعامل و شیوه‌های حل تعارض زناشویی. مشاوره کاربردی، ۷ (۱)، ۱۰۰-۸۱.
- موسوی، سید فاطمه. (۱۳۹۷). نقش تعهد شخصی، اخلاقی و ساختاری به ازدواج در پیش‌بینی توافق، رضایت و انسجام زناشویی، رویش روان‌شناسی، ۷ (۱)، ۱۱۰-۹۳.
- موسوی، سید فاطمه. (۱۳۹۲). نقش عملکرد خانواده (مبتنی بر الگوی مک‌مستر) در پیش‌بینی نگرش‌های صمیمانه و توافق زوجین در خانواده‌های شهر قزوین، مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۳ (۱۰)، ۴۱۸-۴۰۱.

- موسوی، سیده فاطمه (۱۳۹۵). بررسی تعاملات، سبک‌های حل تعارض و کیفیت زناشویی؛ تحلیل روند مبتنی بر سن و طول مدت ازدواج. فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۱۰(۳۴): ۵۰-۲۵.
- مؤمنی، فرشته؛ شهیدی، شهریار؛ موتابی، فرشته و حیدری، محمود (۱۳۹۲). ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس خود شفقت ورزی. روانشناسی معاصر، ۸(۳)، ۲۷-۴۰.
- نف، کریستین و گرم، کریستوفرکی. (۲۰۰۳). شفقت به خود: خلع سلاح سرزنش‌گر درون: برنامه درمانی شفقت به خود توجه‌آگاهانه روشی معتبر برای پذیرش خویش، توانمندسازی درون و شادکامی: (کتاب تمرین). ترجمه علی اکبر فروغی، مجاهد همیتیان و محسن محمدپور (۱۳۹۸). انتشارات: ابن سینا.
- نوری امامزاده، حمیدرضا و پهلوان، آذین (۱۳۹۵). بررسی نقش صفت شخصیتی شفقت با خود در پیش‌بینی تعهد و صمیمیت زناشویی. کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم.
- نوری، حمیدرضا (۱۳۹۶). شفقت و ذهن‌آگاهی: نگاهی نو به چالش‌های زندگی. انتشارات: کیان افراز.
- همدانی، فرشته و شریفی اصفهانی، محمود (۱۳۹۸). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس شفقت خود در زنان متأهل شاغل در ادارات دولتی شهر اصفهان در سال ۹۷. چهارمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، دبیرخانه دائمی کنفرانس.
- ورعی، پیام، ممدوحی، زهرا و میرشمسی، زهرا (۱۳۹۹). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سپاسگزاری، کیفیت خواب و خودشفقت ورزی در پرستاران زن. دومین کنگره تازه یافته‌ها در حوزه خانواده، بهداشت روان، اختلالات، پیشگیری و آموزش، تهران - دانشگاه علامه طباطبایی، دانشگاه ادیبان.
- الیری دانیل؛ هیمن ریچارد؛ جانگسما، آرتور، ای. (۲۰۱۰). راهنمای گام به گام درمان مشکلات زناشویی (طرح‌های مدون زوج‌درمانی). ترجمه کیمیایی علی و باقریان‌نژاد، زهرا. ۱۳۹۶. انتشارات: رشد.
- یزدان‌پناه، محمدعلی؛ حضرتی ویری، اصغر؛ کیانی ستار؛ اشرف‌آبادی، مسعود. (۱۳۹۱). نقش سبک‌های حل تعارض والدین و سازگاری اجتماعی و شیوه‌های حل مسأله اجتماعی فرزندان. فصلنامه علمی - پژوهشی. ۱۲(۴۷)، ۲۷۹-۲۶۷.
- یوسفی، ناصر (۱۳۹۰). بررسی شاخص‌های روان‌سنجی مقیاس کیفیت زناشویی، فرم تجدیدنظر شده (RDAS) پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱(۲)، ۱۸۳-۲۰۰.
- یوسفی، ناصر؛ کریمی پور، بنت الهدا؛ امانی، احمد (۱۳۹۶). اثربخشی مشاوره پیش از ازدواج با برنامه مراقبت زوجین «CARE» بر انتظارات زناشویی و باورهای ارتباطی افراد در شرف ازدواج. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱۹(۱)، ۲۳۶-۲۱۷.
- Ahu, S. (2012). Relationships among Marital Equity, Communication, Conflict-Coping Style and Marital Satisfaction in Korean Couples and International Couples. *Asia-Pacific Journal of Business Venturing and Entrepreneurship*, 7(2), 215-225.
- Baer, R. A. (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness and acceptance based treatments. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness & acceptance processes in clients* (pp. 135-154).
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*, 15(4), 289.
- Basharpour, S., Khanjani, S., & Foroghi, A. (2017). Predict to self-injury behavior in men with borderline personality disorder based on their levels of distress tolerance and selfcompassion. *Journal of Shahrekord Uuniversity of Medical Sciences*, 18(6), 102- 114.
- Bradbury, T., Fincham, F., Beach, S. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62, 964-980.

- Braun, T.D., Park, C.L., & Gorin, A. (2016). Selfcompassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body image*, 17, 117-131
- Busby, D. M., Christensen, C., Crane, D., Larson, J. H. (1995). A revision of the dyadic adjustment scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21 (3), 289-308.
- Chu, X.Y., 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, 377-386.
- Cleare, S., Gumley, A., & O'Connor, R.C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical psychology & psychotherapy*, 26(5), 511-530.
- Foroughi, A., Khanjani, S., Asl, E.M. (2019). Relationship of Concern About Body Dysmorphia with External Shame, Perfectionism, and Negative Affect: The Mediating Role of SelfCompassion. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 13(2), 1-13.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*: Guilford Press.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J.N., Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *Br Journal Clin Psychol*, 43(Pt 1), 31-50.
- Gilbert, P., Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. *Compassion: Conceptual Res Use Psychother*, 263-325.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208.
- Hasking, P., Boyes, M.E., Finlay-Jones, A., McEvoy, P.M., & Rees, CS. (2019). -Common pathways to NSSI and suicide ideation: the roles of rumination and self-compassion. *Archives of Suicide Research*, 23(2), 247-260
- Henry, J. A., & Parthasarathy, R. (2010). Assessment of marital and family expectations of a group of Urban single young adults. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 32(1), 42-48.
- Hollist, C.S., & Miller, R.B. (2005). Perceptions of attachment style and marital quality in midlife marriage. *Family Relations*, 54, 46-58.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in nonmeditators: A theoretical and empirical examination. *Personality -and Individual differences*, 50(2), 222-227.
- Jacobson, E.H.K., Wilson, K.G., Kurz, S. & Kellum, K.K. (2018). Examining SelfCompassion in Romantic Relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 69-73.
- Jennings, L. K., & Philip Tan, P. (2014). Self-compassion and life satisfaction in gay men. *Psychological Reports*, 115(3), 888-895.
-

- Jiang, Y., You, J., Zheng, X., & Lin, M.P. (2017). The qualities of attachment with significant others and self-compassion protect adolescents from non suicidal self-injury. *School psychology quarterly*, 32(2), 143-152.
- Korner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M., et al. (2015). The Role of Self-Compassion in Buffering Symptoms of Depression in the General Population. *Plos One*, 10(10), 1-14.
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, A.B., Hancock, J. (2007). Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal Pers Soc Psychol*, 92(5), 887-904.
- Lee, J Y. (2015). The Relationship between Insecure Attachment Style and Marital Satisfaction of Married Women: The Mediation Effect of Basic Psychological Needs Satisfaction and Negative Conflict Resolution Strategy. *Korea Journal of Counseling*, 16(1), 251-264.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552
- Makhanova, A., McNulty, J. K., Eckel, L. A., Nikonova, L., & Maner, J. K. (2018). Sex differences in testosterone reactivity during marital conflict. *Journal Hormones and Behavior*, 105: 22-27.
- Maleki, A., Veisani, Y., Aibod, S., Azizifar, A., Alirahmi, M., & Mohamadian, F. (2019). Investigating the relationship between conscientiousness and self-compassion with marital satisfaction among Iranian married. *Journal of Education and Health Promotion*, 8(1), 1-15.
- Marsh, IC., Chan, S.W., & MacBeth, A. (2018). Selfcompassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011-1027.
- Mazuchovan, L., Kelčíkova, S., Dubovicka, Z. (2018). Measuring Women's Quality of Life During Pregnancy. *Kontakt*, 20(1), 31-36.
- Mikulincer, M., & Shaver, P.R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological inquiry*, 18(3), 139-156.
- Muris, P., Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology & psychotherapy*, 24(2), 373-83
- Neff, K.D., Hsieh, Y.P., & Dejitterat, K. (2005). Selfcompassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, KD, Kirkpatrick KL, & Rude SS. (2007). Selfcompassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, KD. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Soc Pers Psychol Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 1-21.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K.D., & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27. Oxford University Press.
- Neff, K.D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

- Neff, K.D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211-214.
- Neff, KD. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*, 2, 85-102.
- Nourbala, F., & Borjali, A., & Nourbala, A. (2013). The interaction effect between "Self-Compassion" "Compassion Focused Therapy". *Daneshvar Medicine*, 20 (104), 77-104
- Perrone-McGovern, K M., Oliveira-Silva, P., Simon-Dack, S., Lefdahl-Davis, E., Adams, D., McConnell, J., Howell, D., Hess, R., Davis, A., Gonçalves, F. (2014). Effects of Empathy and Conflict Resolution Strategies on Psychophysiological Arousal and Satisfaction in Romantic Relationships. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 39(1), 19-25.
- Quek, K., Fitzpatrick, J. (2013). Cultural Values, Self-Disclosure, and Conflict Tactics as Predictors of Marital Satisfaction Among Singaporean Husbands and Wives. *The Family Journal*, 21(2), 208-216.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761.
- Rahim, A. (1983). A Measure of Styles of Handling Interpersonal Conflict. *Academy of Management Journal*, 26(2), 368-376.
- Rieffe, C., Terwogt, M.M., Petrides, K.V., Cowan, R., Miers, A.C., Tolland, A. (2007). Psychometric properties of the Emotion Awareness Questionnaire for children. *Pers Individ Differ*; 43(1), 95- 105.
- Rios, C.X. (2010). The relationship between premarital expectation and marital satisfaction. Unpublished MA thesis, Department of family and marriage research, Utah state university, Oksana, Utah, 22, (4), 32-34.
- Shweta, D. R. (2017). Marital adjustment among dual career couples in relation to age. *International Journal of Innovative Research in Science*, 6(3), 4389-4392.
- Singh K. (2010). Developing human capital by linking emotional intelligence with personal competencies in Indian business organizations. *Int J Busin Sci Appl Manag*, 5(2), 12-19.
- Szczygieł, D., Buczny, J., Bazińska, R. (2012). Emotion regulation and emotional information processing: The moderating effect of emotional awareness. *Pers Individ Differ*, 52(3), 433-7.
- Thompson, RA., Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. *Handbook emotion regul*, 249, 249-68.
- Van Dam, N., Sheppard, SC., Forsyth, JP., & Earleywin, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders*, 25(1), 123-130.
- Wagner, A., Pereira Mosmann, C., Scheeren, P., Centenaro Levandowski, D. (2019). Conflict, Conflict Resolution and Marital Quality. (2019). *Social Psychology*, 29, 320-328.
- Wiegel, D. J., Ballard, R., Doberah, S. (2001). How couples maintain marriages. *Journal of FamilyRelation*, 48(3), 263-270.
- Xavier, A., Pinto-Gouveia, J., & Cunha, M. (2016). The protective role of self-compassion on risk factors for non-suicidal self-injury in adolescence. *School Mental Health*, 8(4), 476- 485.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 7(3), 340-364.

- Zhu, H. (2015). Social support and affect balance mediate the association between forgiveness and life satisfaction. Soc Indicat Res, 124(2), 671-81.

