



A Predicting Women's Marital Commitment Based on Loving Styles and Differentiation with the Mediation of Self-Compassion in Women

Maryam Azimi Fard¹, Ghorban Fathi Aghdam^{2*}, Sirous Sharifi³, Fatemeh Alijani⁴

1. PhD Student, Department of Counseling, Ab.C., Islamic Azad University, Abhar, Iran.
2. Department of Psychology, Ab.C., Islamic Azad University, Abhar, Iran.
3. Department of Psychology, Ab.C., Islamic Azad University, Abhar, Iran.
4. Department of Counseling, Ab.C., Islamic Azad University, Abhar, Iran.

* Corresponding Author E-mail: Gh.fathi@iau.ac.ir, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7616-3442>.

Received: 25/05/2025, **Revised:** 15/09/2025, **Accepted:** 24/11/2025

Abstract

The present study was conducted with the aim of predicting marital lovemaking and differentiation styles mediated by self-compassion in women. The present study was design. The statistical population included all women in Mashhad in 1402, from which 387 people were selected by random cluster sampling. The collection of love styles questionnaires (1986) was a tool that collected marital data from Adams and Jones (1997), Skorn's differentiation questionnaire (2000), and Neff et al.'s self-compassionate discovery. The research data were analyzed using SPSS version 25 and AMOS software. The results showed that the direct effect of romantic, realistic, and altruistic lovemaking styles on marital relationships is significant ($p < 0.05$). The direct effect of friendly, realistic, sensual and sacrificial love styles on marital relationship is significant ($p < 0.05$). The direct effect of finding on marital relationship is significant ($p < 0.05$). The effect of romantic love on adultery experience, erotic love on marital relationship and playful love on self-compassion is not significant ($p < 0.05$). The indirect effect of playful love on marital relationship is not significant with the mediation of self-compassion ($p < 0.05$). However, the indirect effect of romantic, friendly, realistic, sensual and sacrificial love styles on marital relationship is significant with the mediation of self-compassion ($p < 0.05$). The indirect effect of differentiation with the mediation of self-compassion on marital relationship is significant ($p < 0.05$). The results of the goodness of fit indices of the model showed that the research model had a good goodness of fit. According to the designed designs, interventions can be implemented with the aim of improving marital functioning based on self-radius, lovemaking styles, and differentiation.

Keywords: Marital commitment, love styles, differentiation, self-compassion, women.

How to Cite: Azimi Fard, M.; Fathi Aghdam, Gh.; Sharifi, S. & Alijani, F. (2026). A Predicting Women's Marital Commitment Based on Loving Styles and Differentiation with the Mediation of Self-Compassion in Women. *Journal of Sociology of Lifestyle*, 11(2), 24-44. [In Persian].



Extended Abstract

Background and Purpose

Marital commitment refers to a spouse's willingness and desire to sacrifice personal needs and desires (Tang, 2012). The more spouses perceive their relationship as permanent and are committed to it, the more likely they are to treat financial resources as shared assets in their marital relationship (Cenci et al., 2018). Love styles and their expression hold particular importance, especially as these styles can significantly influence marital life (Sternberg, 2018). Differentiated individuals have a clear definition of themselves and their beliefs. They are capable of choosing their path in life and, in highly emotional situations—where many people may act impulsively or make harmful decisions—they maintain self-control and make rational and logical choices. These individuals are aware of their emotions and can thoughtfully assess situations (Sloan et al., 2017). They are capable of independent personal growth within intimate relationships and can maintain their sense of calm and comfort in interpersonal interactions.

On the other hand, individuals with low levels of differentiation tend to change their behaviors and beliefs to gain others' approval. They are more influenced by emotions and their environment, experience high levels of chronic anxiety, and often carry this anxiety into their relationships (Calatrava et al., 2022). Regarding the mediating role of self-compassion in marital relationships, Moradi Davijani and colleagues (2024) showed that early maladaptive schemas are related to marital conflict through self-compassion. Studying the prediction of women's marital commitment based on attitudes toward love and differentiation, with self-compassion as a mediator, is important because understanding how self-compassion affects marital commitment can help improve relationship dynamics. Self-compassion is associated with better emotional regulation and interpersonal interactions (Brein et al., 2022), and by identifying its role, interventions can be designed to help women more effectively navigate marital challenges and enhance resilience and stability in their relationships. Based on these considerations, the aim of the present study is to predict women's marital commitment based on attitudes toward love and differentiation, with the mediating role of self-compassion.

Materials and Methods

The present study is applied in terms of its objective, and in terms of nature and method, it is a correlational study using a path analysis design. In this study, the relationships among exogenous variables (love styles and differentiation), the mediating variable (self-compassion), and the endogenous variable (marital commitment) were examined. The statistical population consisted of all women living in Mashhad in 2023. From this population, 387 women were selected using random cluster sampling. The data collection tools included: the Love Attitudes Scale (1986), Adams and Jones' Marital Commitment Questionnaire (1997), the Skowron Differentiation Questionnaire (2000), and the Neff Self-Compassion Scale (2003). The research data were analyzed using SPSS version 25 and AMOS software.

Findings

Results indicated that the direct effects of romantic, friendly, pragmatic, and altruistic love styles on marital commitment were significant ($p < 0.05$). The direct effects of friendly, pragmatic, erotic, and altruistic love styles on marital commitment were also significant ($p < 0.05$). The direct effect of differentiation on marital commitment was significant ($p < 0.05$). However, the direct effects of game-playing love on marital commitment, erotic love on marital commitment, and game-playing love on self-compassion were not significant ($p > 0.05$). The indirect effect of game-playing love on marital commitment through self-compassion was also not significant ($p > 0.05$). In contrast, the indirect effects of romantic, friendly, pragmatic, erotic, and altruistic love styles on marital commitment, mediated by self-compassion, were significant ($p < 0.05$). The indirect effect of differentiation on marital commitment through self-compassion was also significant ($p < 0.05$).

Discussion

The study focused on a specific population (women in Mashhad), which may limit the generalizability of the findings to other demographics or regions. Relying on self-report questionnaires can introduce biases, such as social desirability bias, in which participants may respond in a way they believe is desirable rather than honestly.



The study's correlational design does not allow for causal inference. The cultural context of the study may influence the results, as attitudes toward love and marriage can vary significantly across cultures, potentially impacting the applicability of the findings to other settings. It is suggested that future research include larger and more diverse samples of women in different geographical regions to obtain more generalizable results. Longitudinal research is recommended to examine causal relationships between variables. This approach can help identify changes in marital commitment and the effects of love and differentiation over time. Future research could examine the impact of cultural and social factors on attitudes toward love and marital commitment to gain a better understanding of these relationships across cultural contexts. Using qualitative methods such as in-depth interviews could help to gain a deeper understanding of women's experiences with love and marital commitment. It is suggested that future research also examine other variables such as marital satisfaction, interpersonal relationships, and mental health to gain a more comprehensive picture of the factors affecting marital commitment.

Holding workshops and training courses for women on love and marital commitment can help increase awareness and improve marital relationships. These courses can focus on lovemaking styles and the importance of self-compassion. Since the results showed that the relationship between self-compassion and differentiation on marital commitment is significant, it is suggested that women develop support and counseling programs to enhance self-compassion and differentiation, which can help improve marital commitment. These programs can include individual and group counseling. The results of the present study highlighted the direct and mediating role of self-compassion on marital commitment. Accordingly, promoting a culture of self-compassion in society can help women view themselves and their relationships in a more positive light. This can be done through the media, social campaigns, and educational programs.

Conclusion

The results of the goodness of fit indices of the model showed that the research model had a good goodness of fit. According to the designed designs, interventions can be implemented with the aim of improving marital functioning based on self-radius, lovemaking styles, and differentiation.

Funding

This research was conducted without receiving financial support from any institution or organization.

Authors' Contributions

All authors contributed to the study design, compilation, data analysis, interpretation of results, and have read and approved the draft and manuscript of the article, and accept responsibility for all aspects of the research.

Conflicts of Interest

The authors have no conflict of interest in publishing this study.

Acknowledgement

We would like to thank all participants who patiently helped in this research.

References

- Birni, G., & Eryılmaz, A.(2022). Enhancing well-being of the married: Investigating marital satisfaction, self-compassion and happiness increasing strategies. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(67), 650-669 .
- Calatrava, M., Martins, M. V., Schweer-Collins, M., Duch-Ceballos, C., & Rodríguez-González, M.(2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clinical psychology review*, 91, 102101. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102101>
- Cenci ,C. M. B., Freitas, C. P. P., & Habigzang, L. F.(2018). Relationships between management of money, dyadic adjustment and marital conflict. *Contextos Clínicos*, 11(2), 149-160. <https://doi.org/https://doi.org/10.4013/ctc.2018.112.01>



- Moradi Davijani, H., Karami, J & .Yazdanbakhsh, K.(2024). The mediating Role of Self-compassion in the Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Marital Conflict. *Journal of Family Research*, 20(2), 23-46. <https://doi.org/10.48308/jfr.2024.235189.1727>
- Neff, K. D.(2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Sloan, D., Buckham, R., & Lee, Y.(2017). Exploring differentiation of self and organizational commitment. *Journal of Managerial Psychology*, 32(2), 193-206. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/JMP-07-2016-0209>
- Sternberg, R. J., & Sternberg, K.(2018). *The new psychology of love*. Cambridge University Press .
- Tang, C. Y.(2012). Routine housework and tripartite marital commitment. *Personal Relationships*, 19(3), 483-503. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01374.x>





فصلنامه جامعه‌شناسی سبک زندگی

جامعه‌شناسی سبک زندگی



نوع مقاله: پژوهشی

پیش‌بینی تعهد زناشویی زنان از طریق سبک‌های عشق‌ورزی و تمایز یافتگی با میانجی‌گری

شفقت به خود

مریم عظیمی فرد^۱، قربان فتحی اقدم^{۲*}، سیروس شریفی^۳، فاطمه علیجانی^۴

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران.

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران.

۳. گروه روان‌شناسی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران.

۴. گروه مشاوره، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول: Gh.fathi@iaui.ac.ir؛ اُرکید: <https://orcid.org/0000-0002-7616-3442>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۳/۰۴ تاریخ اصلاح: ۱۴۰۴/۰۶/۲۴ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۳

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی تعهد زناشویی بر اساس سبک‌های عشق‌ورزی و تمایز یافتگی با میانجی‌گری شفقت به خود در زنان انجام شد. پژوهش حاضر به روش همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمامی زنان شهر مشهد در سال ۱۴۰۲ بود که از بین آنها ۳۸۷ نفر به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسش‌نامه‌های سبک‌های عشق‌ورزی (۱۹۸۶)، تعهد زناشویی / د/م و جونز (۱۹۹۷)، پرسش‌نامه تمایز یافتگی اسکورن (۲۰۰۰) و مقیاس خودشفقتی نف و همکاران (۲۰۰۳) بود. داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۵ و AMOS تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که اثر مستقیم سبک‌های عشق‌ورزی رمانتیک، دوستانه، واقع‌گرایانه و فداکارانه بر تعهد زناشویی معنادار است ($p < 0.05$). همچنین اثر مستقیم سبک‌های عشق‌ورزی رمانتیک، واقع‌گرایانه، شهوانی و فداکارانه بر تعهد زناشویی معنادار است ($p < 0.05$). اما اثر مستقیم عشق بازیگرانه بر تعهد زناشویی، عشق شهوانی بر تعهد زناشویی و عشق بازیگرانه بر شفقت به خود معنادار نیست ($p > 0.05$). اثر غیرمستقیم عشق بازیگرانه بر تعهد زناشویی با میانجی‌گری شفقت به خود نیز معنادار نیست ($p > 0.05$). اما اثر غیرمستقیم سبک‌های عشق‌ورزی رمانتیک، دوستانه، واقع‌گرایانه، شهوانی و فداکارانه بر تعهد زناشویی با میانجی‌گری شفقت خود معنادار است ($p < 0.05$). اثر غیرمستقیم تمایز یافتگی با میانجی‌گری شفقت به خود بر تعهد زناشویی معنادار است ($p < 0.05$). نتایج شاخص‌های نیکویی برازش مدل نشان داد که مدل پژوهش از نیکویی برازش خوبی برخوردار بود. با توجه به یافته‌ها می‌توان مداخلاتی را با هدف بهبود تعهد زناشویی بر اساس شفقت خود، سبک‌های عشق‌ورزی و تمایز یافتگی طراحی و اجرا نمود.

کلیدواژه‌ها: تعهد زناشویی، سبک‌های عشق‌ورزی، تمایز یافتگی، شفقت به خود، زنان

استناد به این مقاله:

عظیمی فرد، مریم؛ فتحی اقدم، قربان؛ شریفی، سیروس و علیجانی، فاطمه. (۱۴۰۵). پیش‌بینی تعهد زناشویی زنان از طریق سبک‌های عشق‌ورزی و تمایز یافتگی با میانجی‌گری شفقت به خود. *جامعه‌شناسی سبک زندگی*، ۱۱(۲)، ۲۴-۴۴.



Copyright ©The authors

Publisher: University of Tabriz, Tabriz, Iran

This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

مقدمه

ازدواج^۱، تعهدی در کنار عشق و مسئولیت است که برای صلح، شادی و تحول روابط خانوادگی انجام می‌شود و انتخاب شریک زندگی و مرحله مهم زندگی به حساب می‌آید (Sanctuary, 2023). ازدواج، مزیت‌های فراوانی هم برای زنان و هم برای مردان دارد (Pincus, 2023)؛ برای مثال، باعث کاهش استرس^۲ و افزایش شادکامی^۳ (Kane, 2016; Tao, 2019) و سایر پیامدهای مثبت در آنان می‌شود. با این وجود، وقتی ازدواج موفق نباشد، پیامدهای منفی مختلفی نیز خواهد داشت که یکی از آنها طلاق است (Parkinson, 2023).

تعهد زناشویی یکی از قوی‌ترین و پایدارترین عوامل پیش‌بینی‌کننده کیفیت و ثبات رابطه زناشویی است. واژه تعهد و پایبندی به معنای تصمیمی عقلانی است که مستلزم مقید بودن فرد به اعمال خاصی است و یا حالتی دال بر وابستگی عقلانی یا عاطفی به ایده‌آلی مطلوب است (Hou et al., 2019). تعهد زناشویی^۴ به معنای میل و تمایل همسر به فدا کردن نیازها و خواسته‌های شخصی است (Tang, 2012). هرچه همسران، رابطه خود را دائمی بدانند و به آن تعهد داشته باشند، با تمایل بیشتری برای برخورد با منابع مالی به عنوان منبع مشترک در روابط زناشویی همراه است (Cenci et al., 2018). آدامز و جونز^۵ (۱۹۹۷) بر این باورند که تعهد زناشویی را می‌توان در سه بعد نسبتاً گسترده، توصیف کرد که میزان گرایش همسران به حفظ ازدواج به عنوان محور اساسی این ابعاد شناخته می‌شود. این ابعاد عبارتند از تعهد زناشویی به دلیل ارادت به همسر و احساس رضایت (تعهد به همسر یا تعهد شخصی^۶)؛ باور به حرمت ازدواج به عنوان یک نهاد مقدس (تعهد به ازدواج یا تعهد اخلاقی^۷)؛ و تعهد به خاطر اجتناب از مجازات مالی و اجتماعی ناشی از جدایی یا طلاق (احساس گیر افتادن یا تعهد ساختاری/اجباری^۸).

عشق، موضوعی که قرن‌ها در ادبیات و هنر به طور گسترده مورد بحث قرار گرفته است، همچنین به موضوعی جالب در روان‌شناسی تبدیل شده است. زیرا به عنوان یک هیجان مهم در زندگی یک انسان تلقی می‌شود و مردم را به تعهد به روابط پایدار مانند ازدواج یا زندگی مشترک تحریک می‌کند (Raffagnino & Puddu, 2018). عشق، هیجانی است که به ویژه توسط افراد درگیر در روابط عاشقانه ابراز می‌شود و در کنار تعدادی از عوامل دیگر (مانند صمیمیت، تعهد و محبت) یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های یک رابطه رضایت‌بخش به شمار می‌رود (Kansky, 2018). از سوی دیگر، روابط عشقی می‌تواند منبع استرس، ناراحتی، مبارزه، درد و احساسات منفی نیز باشد. به ویژه زمانی که با وابستگی و رفتار وسواسی همراه باشد، ممکن است بر کیفیت و طول مدت یک رابطه تأثیر منفی بگذارد (Doron et al., 2012).

1. Marriage
2. Stress
3. Happiness
4. Marital Commitment
5. Adams & Jones
6. Personal commitment
7. Ethical commitment
8. Compulsory commitment



سبک‌ها و نوع ابراز عشق در افراد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به خصوص اینکه این سبک‌ها می‌تواند در زندگی زناشویی افراد نقش مؤثری بازی کند (Sternberg & Sternberg, 2018). یکی از نظریه‌های مفید پیرامون عشق، «نظریه رنگ‌های عشق»^۱ است که توسط لی^۲ مطرح شده است. وی شش سبک عشق را مشخص نموده است که شامل: اروس^۳ (عشق همراه با تمایل فیزیکی به معشوق)، لودوس^۴ (عشق یک تفریح تلقی شده و هیچ تعهدی در آن وجود ندارد و کوتاه‌مدت است)، استورگ^۵ (در این عشق، صمیمیتی لذت‌بخش به آرامی رشد می‌یابد)، مانیا^۶ (حالت شدید هیجانی همراه با حسادت و عشق و همراه با اشتغال ذهنی)، پراگما^۷ (عشق منطقی که طرف مقابل بر اساس شباهت در نیازهای فرد انتخاب می‌گردد) و آگاپه^۸ (عشق شرطی همراه با مراقبت از معشوق) است (Kansky, 2018). نتایج پژوهش نامنی و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد که سبک‌های عشق‌ورزی رمانتیک، جنون‌آمیز و فداکارانه پیش‌بینی‌کننده تعهد زناشویی است. سلگی، و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی نشان دادند که سبک‌های عشق‌ورزی با افزایش استفاده از الگوی تعاملی سازنده موجب تقویت و افزایش تعهد در روابط زناشویی می‌گردد که نتیجه آن برخورداری زوجین از روابطی پویا و پایدار است. رفیعی و جمهری (۱۳۹۷) نشان دادند که هر چقدر عشق و علاقه بین زوجین بیشتر باشد، آنان از تعهد و رضایت‌مندی بیشتری برخوردار خواهند بود (Rafii & Jamhari, 2018). کلامدووزی‌پور و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند که بین تعهد زناشویی با سبک‌های عشق‌ورزی (صمیمیت، تعهد و هیجان) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و سبک‌های عشق‌ورزی، تعهد زناشویی را پیش‌بینی می‌کنند (Kolahdozipour et al., 2021). گانا و همکاران (۲۰۱۳)، هم به نتایج مشابهی دست یافتند (Gana et al., 2013). از آنجایی که در پژوهش‌های قبلی، عشق رمانتیک (اروس) زیاد مورد توجه و پژوهش قرار گرفته است، در پژوهش حاضر به عنوان متغیر پیش‌بین در نظر گرفته نشد.

مفهوم تمایز یافتگی خود^۹ از مفاهیم اساسی نظریه بوئن است که به توانایی تجربه صمیمیت با دیگران و در عین حال استقلال از دیگران اشاره دارد (Titelman, 2014). بر طبق نظریه سیستمی بوئن، تمایز یافتگی خود در سطوح درون‌فردی، به توانایی تشخیص و جدا کردن فرایندهای احساسی از فرایندهای عقلانی اطلاق می‌گردد و توانایی انتخاب کردن اینکه کدام یک از این دو در یک موقعیت خاص اولویت داشته باشند (Ercengiz et al., 2024). در سطوح بین فردی، تمایز یافتگی به توانایی فرد برای تجرب خودمختاری از دیگران در عین صمیمیت با آنها اشاره دارد (Kshash, 2024).

افراد تمایز یافته تعریف مشخصی از خود و عقایدشان دارند و می‌توانند جهت خویش را در زندگی انتخاب کنند و در موقعیت‌های شدیداً عاطفی که در بسیاری از افراد منجر به بروز رفتارهای غیرارادی و گرفتن تصمیمات آسیب‌زا می‌شود، کنترل خود را از دست ندهند و با عقل و منطق تصمیم‌گیری کنند. این افراد به هیجانات خود آگاهی دارند و قادر به سنجش

1. Colors of love theory
2. Lee
3. Eros
4. Ludus
5. Storge
6. Mania
7. Pragma
8. Agape
9. differentiation of self



متفکرانه موقعیت هستند (Sloan et al., 2017). این افراد توانایی رشد خود مستقل^۱ را در روابط صمیمی دارند و می‌توانند در روابط بین فردی، آرامش و راحتی خود را حفظ کنند. از سوی دیگر افرادی که دارای سطوح پایینی از تمایز یافتگی هستند، به خاطر کسب رضایت دیگران، رفتار و عقاید خود را تغییر می‌دهند و هیجانات و تأثیرپذیری از محیط در آنها غالب است و اضطراب مزمن بالایی را تجربه می‌کنند و آن را در روابطشان نیز سرریز می‌کنند (Calatrava et al., 2022). افراد کمتر تمایز یافته، بیشتر انرژی‌شان را متوجه تجربه کردن و شدت بخشیدن به احساساتشان می‌سازند. آنها در یک دنیای عاطفی به دام افتاده‌اند و در روابط نزدیکشان بیش از اندازه درگیر یا آمیخته با دیگران هستند و به جای مطرح کردن ارزش‌ها و عقاید حقیقی خویش «خود کاذب»^۲ خویش را بروز می‌دهند (Jahanbakhshi & Kalantarkousheh, 2012).

شفقت به خود به سادگی، دلسوزی برای خود، یا حساسیت به رنج خود و تمایل به کاهش آن رنج است. نف^۳ (۲۰۰۳) شفقت به خود را به عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود^۴ در مقابل قضاوت کردن خود^۵، اشتراکات انسانی^۶ در مقابل انزوا^۷، و به هوشیاری^۸ در مقابل همانندسازی فزاینده^۹، تعریف کرده است. نف شفقت به خود را متشکل از سه جزء فرعی دوقطبی تعریف می‌کند: (۱) مهربانی با خود در مقابل خودقضاوتی؛ (۲) ذهن‌آگاهی در مقابل شناسایی بیش از حد، و (۳) انسانیت مشترک در مقابل انزوا (Neff, 2023). بنابراین، شفقت به خود همان احساس محبت‌آمیز نسبت به خود است. شفقت به خود جهت‌گیری است که افراد از طریق آن، جهان و خود را واقع‌بینانه، اما مهربانانه می‌بینند و یک رویکرد شناختی و تأملی است که بر تجربه فعلی، اینجا و اکنون تأکید دارد. شفقت به خود به عنوان واسطه‌ای در پیش‌بینی تعهد زناشویی زنان بر اساس نگرش آنها نسبت به عشق و تمایز به دلیل نقش آن در افزایش تاب‌آوری عاطفی و پویایی روابط عمل می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که شفقت به خود با تقویت نظم عاطفی و کاهش خودقضاوتی منفی بر سازگاری زناشویی تأثیر مثبت می‌گذارد که می‌تواند روابط بین فردی و سطوح تعهد را در ازدواج افزایش دهد (Baxter & Sirois, 2025; Neff, 2023). علاوه بر این، شفقت به خود به افراد کمک می‌کند تا با ارتقای خودنگری مهربان‌تر و تشویق پاسخ‌های سازنده به مشکلات، چالش‌ها را در روابط هدایت کنند و در نتیجه رضایت کلی زناشویی را بهبود بخشند (Ghezelseffloo et al., 2017). بردباری و همکاران (۱۴۰۱) نیز در یک مطالعه رابطه معنادار شفقت خود و تعهد زناشویی را تأیید کرده‌اند.

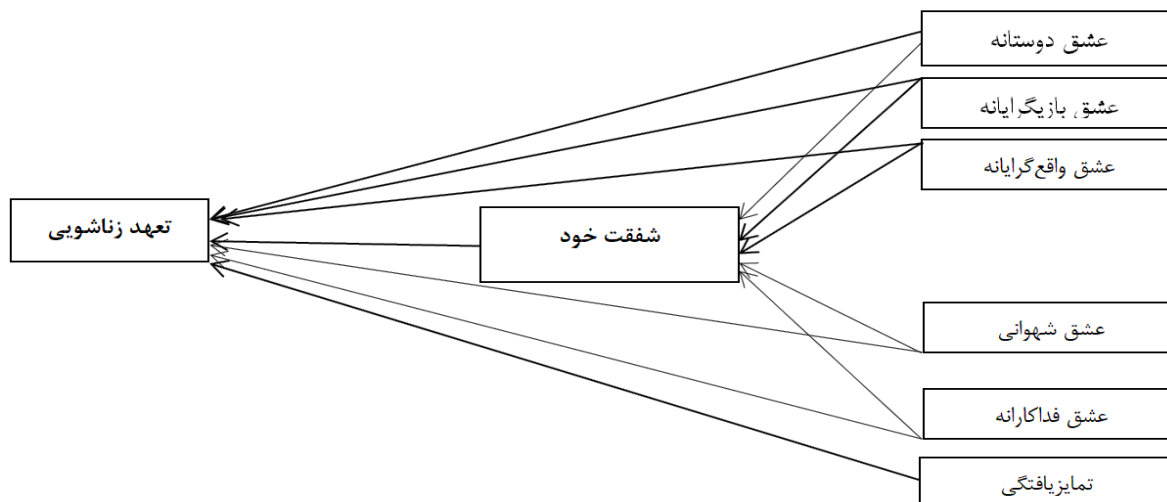
وقتی زوجها سعی می‌کنند با وجود درد و رنج عاطفی ناشی از مشاجره‌های مکرر و آسیب‌های رابطه، صمیمیت خود را حفظ کنند، اغلب در رابطه، با چالش‌هایی مواجه می‌شوند. در نتیجه، لحظه‌ای که احساس خطر می‌کنند، ممکن است تسلیم حالت تدافعی و واکنش هیجانی شدید و باعث احساس ناامیدی شوند (Birditt et al., 2017; Sierra-Swiech et al., 2024). با این حال، زمانی که زوجها با در نظر گرفتن نیازها و رنج‌های یکدیگر، با مهربانی پاسخ دهند، نگرش و رفتار آنها ممکن است

1. autonomous self
2. pseudo self
3. Neff, K. D
4. self-Kindness
5. self-Judgment
6. common Humanity
7. isolation
8. mindfulness
9. over-identification



چرخه آسیب‌های مکرر رابطه را بشکنند و آنها به سمت دستیابی به یک رابطه قوی‌تر و رضایت زناشویی بیشتر برگردند (Nadeau et al., 2021). یافته‌های اخیر، سهم بزرگی از شفقت به خود را در رشته روان‌شناسی با روشن کردن نقش شفقت به خود به عنوان میانجی بالقوه در مقابل احساسات منفی که موقعیت‌های استرس‌زا را به دنبال دارد، نشان داده و نقش شفقت خود را به عنوان عامل مهم فعال‌سازی سیستم خودآرامش‌بخشی تعیین کرده است (Gilbert & Irons, 2005). درباره نقش میانجی شفقت به خود در روابط زناشویی، مرادی دویجانی و همکاران نشان دادند که طرحواره‌های ناسازگار اولیه با تعارض زناشویی از طریق شفقت به خود رابطه دارند (Moradi Davijani et al., 2024).

مطالعه پیش‌بینی تعهد زناشویی زنان بر اساس نگرش نسبت به عشق و تمایز، با شفقت به خود به عنوان میانجی، حائز اهمیت است. زیرا درک اینکه چگونه شفقت به خود بر تعهد زناشویی تأثیر می‌گذارد، می‌تواند به بهبود پویایی روابط منجر شود. زیرا شفقت به خود با تنظیم عاطفی بهتر و تعاملات بین فردی مرتبط است (Birni & Eryılmaz, 2022) و با شناسایی نقش شفقت به خود، می‌توان مداخلاتی را طراحی کرد تا به زنان کمک کند تا چالش‌های زناشویی را به طور مؤثرتری پشت سر بگذارند و انعطاف‌پذیری و ثبات در روابط را تقویت کنند. بر اساس تمهیدات یادشده هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی تعهد زناشویی زنان بر اساس نگرش به عشق و تمایز یافتگی با میانجی‌گری شفقت به خود است. بر این اساس مدل مفهومی پژوهش در شکل ۱ ارائه شده است.



شکل ۱. مدل مفهومی نقش میانجی شفقت به خود در رابطه سبک‌های عشق‌ورزی و تمایز یافتگی در بین زنان متأهل

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی، و از نظر ماهیت و روش، همبستگی، و طرح، تحلیل مسیر می‌باشد که در آن روابط بین متغیرهای برون‌زا (سبک‌های عشق‌ورزی و تمایز یافتگی)، متغیر میانجی (شفقت به خود) و متغیر درون‌زا (تعهد زناشویی) مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زنان شهر مشهد در سال ۱۴۰۲ بود که از بین آنها ۳۸۷ نفر به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. با وجود آنکه در مورد حجم نمونه لازم برای مدل‌های ساختاری، توافق کلی

وجود ندارد، اما به زعم بسیاری از پژوهشگران حداقل حجم نمونه ۳۰۰ نفر توصیه شده است (Hooman, 2015). بنابر این ۳۰۰ نمونه برای پژوهش حاضر در نظر گرفته شد. اما برای آنکه کفایت نمونه‌گیری حاصل شود و با در نظر گرفتن احتمال نقص در پاسخ‌گویی به پرسش‌نامه‌ها و وجود داده‌های پرت، ۴۰۰ پرسش‌نامه در بین شرکت کنندگان توزیع گردید و بعد از جمع‌آوری ۱۳ پرسش‌نامه به دلیل داشتن داده گم‌شده از فرایند تحلیل خارج شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل تأهل، سکونت در شهر مشهد، سطح تحصیلات حداقل دیپلم، مطلقه نبودن و یا نبودن در فرایند طلاق، و معیارهای خروج از پژوهش، عدم پاسخ‌گویی به پرسش‌نامه‌ها به‌طور کامل بود.

به منظور تسهیل فرایند جمع‌آوری داده‌ها، پژوهشگر از همکاری آموزش و پرورش شهر مشهد استفاده کرد. برای این منظور ابتدا پژوهشگر برای انتخاب نمونه از روش خوشه‌ای تصادفی استفاده کرد و برای این کار، مراحل زیر طی شد. بعد از ارائه معرفی‌نامه از دانشگاه و کسب مجوز از سازمان آموزش و پرورش استان خراسان رضوی، از بین هشت ناحیه آموزش و پرورش پس از قرعه‌کشی، ناحیه دو آموزش و پرورش انتخاب و سپس از فهرست کامل دبیرستان‌های متوسطه اول و مدارس ابتدایی دوره دوم ناحیه دو، با توجه به آمار دبیرستان‌ها و دبستان‌ها از جمعیت هر کدام به صورت جداگانه نمونه‌گیری انجام شد. ۱۰ مدرسه شامل سه دبیرستان دخترانه، دو دبیرستان پسرانه و چهار دبستان پسرانه و یک دبستان دخترانه به‌طور تصادفی انتخاب شد و با مجوز آموزش و پرورش ناحیه دو به مدارس، کار پژوهش در مدارس آغاز شد. در مرحله بعد پژوهشگر با مراجعه به مدارس و توضیح در مورد اهداف پژوهش و اهمیت موضوع تعهد زناشویی و دریافت فهرست مادران شرکت‌کننده در دوره‌های آموزش خانواده، و کسب رضایت آگاهانه از آنها، اقدام به توزیع و جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها کرد. برای تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی از فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد و بخش آمار استنباطی، و برای بررسی مدل مفهومی پژوهش از تحلیل مسیر استفاده شد. به دلیل اینکه داده‌ها نرمال نبودند، از نرم‌افزار پی ال اس نسخه ۳/۳ برای تحلیل استفاده شد.

ابزار پژوهش

پرسش‌نامه تعهد زناشویی: پرسش‌نامه تعهد زناشویی توسط آدامز و جونز در سال ۱۹۹۷ برای مقاصد پژوهشی تهیه و تدوین شده و سه بعد تعهد زناشویی را با ۴۴ سؤال اندازه‌گیری می‌کند. این ابعاد عبارتند از: تعهد شخصی، تعهد اخلاقی، تعهد ساختاری. شیوه نمره‌گذاری به این صورت است که جواب سؤالات بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) ردیف شده است، که از ۵ تا ۱ نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه کلی نمره افراد بین ۴۴ تا ۲۲۵ است. نمره بالاتر در این مقیاس، به معنای تعهد زناشویی بالاتر است. اکثر سؤال‌های پرسش‌نامه به صورت مستقیم، و سؤال‌های ۱۱، ۱۶، ۲۳، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۲، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۸ به صورت سؤال‌های معکوس، نمره‌گذاری می‌شود.

آدامز و جونز (۱۹۹۷) در شش پرسش مختلف به منظور به دست آوردن پایایی و روایی پرسش‌نامه، آن را روی ۱۴۱۷ نفر متأهل، ۳۴۷ نفر مجرد و ۴۶ نفر مطلقه اجرا کردند. در این مطالعات، همبستگی هر سؤال با نمره کل آزمون، بالا و معنادار بود. آدامز و جونز (۲۰۰۴) میزان پایایی هر یک از مقیاس‌های این آزمون را بر روی نمونه مذکور به شرح زیر به دست آورده‌اند: تعهد شخصی ۰/۹۱، تعهد اخلاقی ۰/۸۹، تعهد ساختاری ۰/۸۶. در پژوهش Tariveh و همکاران (۱۳۹۹) آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۸۹، تعهد شخصی ۰/۸۳، تعهد اخلاقی ۰/۸۸ و تعهد ساختاری ۰/۸۵ گزارش شد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۷۸، تعهد شخصی ۰/۷۸، تعهد اخلاقی ۰/۷۳ و تعهد ساختاری ۰/۷۹ محاسبه شد.

پرسش‌نامه سبک‌های عشق‌ورزی: پرسش‌نامه نگرش به عشق توسط هندریک و هندریک در سال ۱۹۸۶، بر پایه الگوی «لی» طراحی و اعتباریابی شده است. این پرسش‌نامه با هدف بررسی شش نوع سبک عشق نظریه لی، سبک رمانتیک (اروس)،



بازیگرانه (لودوس)، دوستانه (استورگ)، شهوانی (مانیا)، واقع‌گرایانه (پراگما) و فداکارانه (الهی) طراحی شده است و دارای ۲۴ سؤال است که هدف آن سنجش نگرش‌های مختلف نسبت به عشق است. هر یک از این شش سبک عشق، چهار گویه دارند که پاسخ به گویه به روش لیکرتی و به صورت ۵ گزینه‌ای از کاملاً موافقم (نمره ۵) تا کاملاً مخالفم (نمره ۱) است و به صورت «کاملاً موافقم ۵، موافقم ۴، نه مخالفم نه موافقم ۳، مخالفم ۲ و کاملاً مخالفم ۱»، نمره‌گذاری می‌شود. بالاترین نمره که فرد می‌تواند در هر خرده‌مقیاس کسب کند، ۱۶ و پایین‌ترین نمره صفر است. ساختار عاملی این مقیاس در جامعه ایرانی توسط بیات (۲۰۰۸)، بررسی و ساختار ۶ عاملی آن تأیید شده است. در این پژوهش، مقدار آلفای کرونباخ برای عامل‌های عشق فداکارانه ۰/۹۶، بازیگرانه ۰/۷۷، دوستانه ۰/۶۶، واقع‌گرایانه ۰/۶۷، شهوانی ۰/۷۰، رمانتیک ۰/۷۷ به دست آمد. ساختار عاملی این پرسش‌نامه در جامعه ایرانی، بررسی و ساختار شش عاملی آن تأیید شده است (عبدی و گلزاری، ۲۰۱۰). همچنین در پژوهش‌های مختلف در ایران، روایی و اعتبار آن مورد بررسی قرار گرفته و رضایت‌بخش گزارش شده است (رجبی و همکاران، ۲۰۱۳؛ مصطفائی و پیوسته‌گر، ۲۰۱۶). در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ برای عامل‌های عشق فداکارانه ۰/۸۱، بازیگرانه ۰/۷۳، دوستانه ۰/۷۵، واقع‌گرایانه ۰/۷۸، شهوانی ۰/۷۰، رمانتیک ۰/۷۹ به دست آمد.

پرسش‌نامه تمایز یافتگی^۱ (DSI): این پرسش‌نامه که توسط اسکورن ساخته شده است، شامل ۴۶ سؤال است که به منظور سنجش میزان تمایز یافتگی افراد به کار می‌رود و از چهار خرده‌مقیاس شامل: «واکنش‌پذیری عاطفی^۲»، «جایگاه من^۳»، «گریز عاطفی^۴» و «هم‌آمیختگی عاطفی با دیگران^۵» تشکیل شده است (Skowron, 2000). هر پرسش در یک مقیاس ۶ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود (Eskian & Changizi, 2008). روایی^۶ این پرسش‌نامه مورد تأیید متخصصان بوده و در پژوهش‌های اسکورن (۲۰۰۰)، اسکورن و اسمیت (۲۰۰۳) و اسکیان (۱۳۸۴) تأیید شده است. در پژوهش اسکورن و اسمیت، پایایی^۷ کل آزمون با روش آلفای کرونباخ، ۰/۹۲ و پایایی خرده‌مقیاس‌های واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم‌آمیختگی عاطفی با دیگران به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۶، ۰/۸۱ و ۰/۸۴ محاسبه گردید (Skowron & Schmitt, 2003). در ایران نیز در پژوهش اسکیان و چنگیزی (۱۳۸۷)، پایایی کل آزمون با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش شده است. در پژوهش جهان‌بخشی و کلانترکوشه، ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۶۹ و برای خرده‌مقیاس‌های واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم‌آمیختگی عاطفی با دیگران به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۶۴، ۰/۶۱، ۰/۷۵ گزارش شده است (Jahanbakhshi & Kalantarkousheh, 2012). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۸۹ محاسبه شد و ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۷۳ و برای خرده‌مقیاس‌های واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم‌آمیختگی عاطفی با دیگران به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۷، ۰/۷۱، ۰/۸۵ گزارش شده است.

مقیاس خودشفقتی (SCS)^۸: این مقیاس توسط نف و همکاران در سال ۲۰۰۳ ساخته شد که شامل ۲۶ گویه و ۶ مؤلفه مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهوشیاری یا ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵، نمره‌گذاری می‌گردد. گویه‌های ۱، ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۴ و ۲۵ دارای نمره‌گذاری معکوس هستند. ضریب پایایی بازآزمایی مقیاس خودشفقتی در پژوهش نف (۲۰۰۳)، ۰/۹۳

1. differentiation of self inventory
2. emotional Cutoff(EC)
3. I-Position(I-P)
4. emotional reactivity(ER)
5. fusion with Others
6. validity
7. reliability
8. Self-Compassion Scale(SCS)



گزارش شده است. همچنین در پژوهش نف (۲۰۰۳) نتیجه در بررسی روایی همزمان خودشفقتی، رابطه این مقیاس را با مقیاس‌های افسردگی بلات، دافلیتی و کویلن (۱۹۷۶) منفی و با مقیاس ارتباط اجتماعی لی و رابین (۱۹۹۵) مثبت گزارش کرده است. در پژوهش خسروی و همکاران، ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۷۶ است (Khosravi et al., 2013). همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهوشیاری یا ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۰ و ۰/۸۳ می‌باشند. روایی مقیاس نیز مطلوب گزارش گردیده است. ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهوشیاری یا ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۱، ۰/۲۴، ۰/۸۳، ۰/۸۲ و ۰/۸۵ محاسبه شد.

یافته‌های پژوهش

۲۰۵ نفر (۵۲/۹۰٪) در دامنه سنی ۲۰-۳۵ سال، ۱۰۸ نفر (۲۷/۹۰٪) در دامنه سنی ۳۵-۵۰ سال و ۷۴ نفر (۱۹/۱۲٪) در دامنه سنی ۵۰-۶۰ سال قرار داشتند. ۱۰۰ نفر (۲۵/۸۳٪) دارای تحصیلات دیپلم، ۱۶۱ نفر (۴۱/۶۰٪) کارشناسی، ۹۰ نفر (۲۳/۲۵٪) کارشناسی ارشد و ۳۶ نفر (۹/۳۰٪) دارای دکتری بودند. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

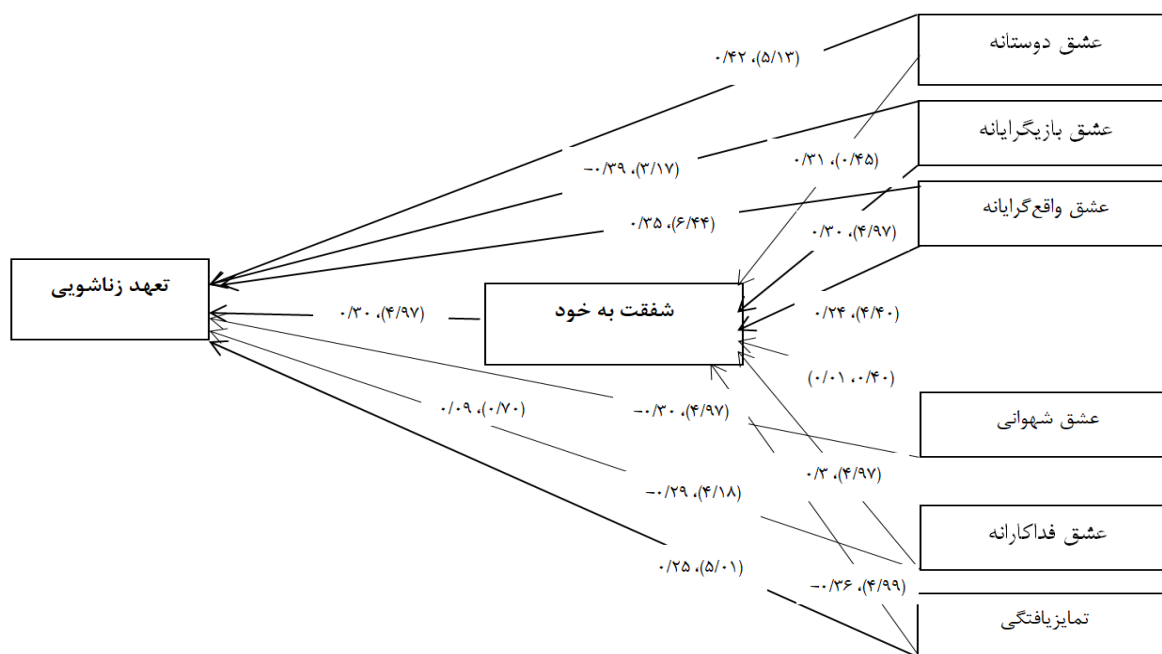
جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر	کجی	کشیدگی	میانگین	انحراف استاندارد	مقدار اغماض ^۱	VIF ^۲	شاخص وضعیت ^۳
عشق دوستانه	-۰/۵۹	-۰/۰۶	۱۱/۸۶	۲/۶۴	۱	۱	۲۱/۴۵
عشق بازیگریانه	۰/۷۰	۰/۴۶	۸/۲۴	۲/۴۹	۱	۰/۹۱	۱۵/۵۸
عشق واقع‌گرایانه	-۰/۰۳	۰/۳۹	۱۱/۶۳	۲/۸۰	۱	۱	۲۲/۲۴
عشق شهوانی	۰/۴۴	۰/۴۱	۸/۱۰	۲/۳۳	۱	۱	۱۹/۸۳
عشق فداکارانه	۰/۳۸	۰/۴۲	۱۳/۲۳	۲/۹۹	۱	۰/۹۰	۱۵/۴۷
نمره کلی تمایز یافتگی	۰/۷۹	۰/۲۳	۱۳۸/۷۱	۱۵/۹۸	۱	۰/۹۹	۱۷/۱۹
شفقت به خود	۰/۴۸	-۰/۳۹	۵۹/۸۱	۳/۲۸	۱	۱	۱۴/۲۲
نمره کلی تعهد زناشویی	-۰/۶۵	۰/۳۹	۱۴۰/۱۵	۱۳/۸۵	-	-	-

نتایج کجی و کشیدگی در جدول ۱ حاکی از آن است که همه متغیرها دارای توزیع نرمال هستند. زیرا بر اساس میرز و همکاران، ۲۰۰۶ (ترجمه شریفی و همکاران (۱۳۹۱)) اگر مقدار کجی و کشیدگی بین ۱+ و ۱- باشد، داده‌ها توزیع نرمال دارند. بررسی نبود رابطه هم‌خطی بین متغیرهای پیش‌بین در جدول ۱ حاکی از آن است که بین متغیرهای پیش‌بین پژوهش حاضر رابطه هم‌خطی وجود ندارد. زیرا مقدار شاخص اغماض، بالا است (هرچقدر مقدار این شاخص به ۱ نزدیک باشد، نشان دهنده نبود رابطه هم‌خطی بین متغیرهای پیش‌بین است). مقدار VIF نیز مطلوب و حاکی از نبود رابطه هم‌خطی بین متغیرهای پیش‌بین است (هرچه این شاخص از عدد ۲ بزرگ‌تر باشد، میزان هم‌خطی بیشتر است). مقادیر شاخص وضعیت نیز حاکی از نبود رابطه هم‌خطی بین متغیرهای پیش‌بین است (زمانی که مقدار این شاخص بزرگ‌تر از ۳۰ باشد، نشان می‌دهد که رابطه هم‌خطی بین متغیرهای پیش‌بین وجود دارد).

1. tolerance
2. variance inflation factor
3. condition Index





شکل ۲. مدل برازش شده نقش میانجی شفقت به خود در رابطه سبک‌های عشق‌ورزی و تمایز یافتگی در بین زنان متأهل

جدول ۲. اثر سبک‌های عشق‌ورزی و تمایز یافتگی بر تعهد زناشویی با نقش میانجی شفقت خود

اثرات مستقیم و غیرمستقیم	ضریب استاندارد	ضریب غیر استاندارد	خطای استاندارد	مقدار t	مقدار p
اثرات مستقیم					
عشق رمانتیک ← تعهد زناشویی	-۰/۱۶۲	۲/۲۱	۰/۸۶۱	۲/۵۷	۰/۰۱۰
عشق بازیگرانه ← تعهد زناشویی	-۰/۰۲۷	۰/۴۲	۰/۵۲۲	۰/۸۰	۰/۴۲۴
عشق دوستانه ← تعهد زناشویی	۰/۲۳۰	۲/۹۰	۰/۷۹۱	۳/۶۷	<۰/۰۰۱
عشق واقع‌گرایانه ← تعهد زناشویی	۰/۳۱۱	۳/۸۹	۰/۸۲۵	۴/۷۲	<۰/۰۰۱
عشق شهوانی ← تعهد زناشویی	-۰/۰۵۴	۰/۶۸	۰/۵۹۲	۱/۱۵	۰/۲۵۱
عشق فداکارانه ← تعهد زناشویی	۰/۱۹۳	۲/۷۰	۰/۹۰۲	۲/۹۹	۰/۰۰۳
تمایز یافتگی ← تعهد زناشویی	۰/۳۸۳	۰/۵۵۱	۰/۰۹۳	۵/۴۹	<۰/۰۰۱
عشق رمانتیک ← شفقت به خود	-۰/۲۳۱	۱/۴۶	۰/۳۹۵	۳/۷۰	<۰/۰۰۱
عشق بازیگرانه ← شفقت به خود	۰/۰۳۰	۰/۱۹۷	۰/۲۸۲	۰/۷۰	۰/۴۸۵
عشق دوستانه ← شفقت به خود	۰/۲۲۴	۱/۴۲	۰/۴۱۶	۳/۴۱	<۰/۰۰۱
عشق واقع‌گرایانه ← شفقت به خود	۰/۲۷۲	۲/۳۱	۰/۵۰۹	۴/۵۴	<۰/۰۰۱
عشق شهوانی ← شفقت به خود	-۰/۱۵۹	-۰/۸۶۸	۰/۳۵۲	۲/۴۷	۰/۰۱۴
عشق فداکارانه ← شفقت به خود	۰/۲۳۷	۱/۵۵	۰/۲۹۵	۳/۸۴	<۰/۰۰۱
اثرات غیرمستقیم					
عشق رمانتیک ← شفقت به خود ← تعهد	-۰/۰۶۷	۰/۰۲۵	-۰/۱۱۶	-۰/۰۱۸	۰/۰۰۸

عشق بازیگرانه ← شفقت به خود ← تعهد	۰/۰۰۸	۰/۰۱۷	-۰/۰۲۵	۰/۰۴۲	۰/۶۱۰
عشق دوستانه ← شفقت به خود ← تعهد زناشویی	۰/۰۶۵	۰/۰۲۵	۰/۰۱۶	۰/۱۱۴	۰/۰۱۰
عشق واقع‌گرایانه ← شفقت به خود ← تعهد	۰/۰۷۸	۰/۰۱۹	۰/۰۴۱	۰/۱۱۶	<۰/۰۰۱
عشق شهوانی ← شفقت به خود ← تعهد زناشویی	-۰/۰۴۶	۰/۰۲۲	-۰/۰۸۹	-۰/۰۰۳	۰/۰۳۸
عشق فداکارانه ← شفقت به خود ← تعهد	۰/۰۶۸	۰/۰۲۳	۰/۰۲۳	۰/۱۱۳	۰/۰۰۳

اثرات غیرمستقیم

عشق رمانتیک ← شفقت به خود ← تعهد	-۰/۰۶۷	۰/۰۲۵	-۰/۱۱۶	-۰/۰۱۸	۰/۰۰۸
عشق بازیگرانه ← شفقت به خود ← تعهد	۰/۰۰۸	۰/۰۱۷	-۰/۰۲۵	۰/۰۴۲	۰/۶۱۰
عشق دوستانه ← شفقت به خود ← تعهد زناشویی	۰/۰۶۵	۰/۰۲۵	۰/۰۱۶	۰/۱۱۴	۰/۰۱۰
عشق واقع‌گرایانه ← شفقت به خود ← تعهد	۰/۰۷۸	۰/۰۱۹	۰/۰۴۱	۰/۱۱۶	<۰/۰۰۱
عشق شهوانی ← شفقت به خود ← تعهد زناشویی	-۰/۰۴۶	۰/۰۲۲	-۰/۰۸۹	-۰/۰۰۳	۰/۰۳۸
عشق فداکارانه ← شفقت به خود ← تعهد	۰/۰۶۸	۰/۰۲۳	۰/۰۲۳	۰/۱۱۳	۰/۰۰۳
تمایز یافتگی ← شفقت به خود ← تعهد زناشویی	۰/۱۱۹	۰/۰۲۰	۰/۰۸۰	۰/۱۵۸	<۰/۰۰۱

بر اساس نتایج از نظر آماری و در سطح اطمینان حداقل ۹۵ درصد، وجود رابطه مستقیم بین چهار سبک عشق‌ورزی شامل عشق رمانتیک، عشق دوستانه، عشق واقع‌گرایانه و عشق فداکارانه با تعهد زناشویی تأیید شد ($p < 0/05$). بین عشق بازیگرانه و عشق شهوانی با تعهد زناشویی رابطه وجود نداشت ($p > 0/05$). جهت رابطه عشق دوستانه، عشق واقع‌گرایانه و عشق فداکارانه با تعهد زناشویی، مثبت بود، و جهت رابطه عشق رمانتیک با تعهد زناشویی منفی بود. بررسی شدت روابط نشان داد که قوی‌ترین تأثیر بر تعهد زناشویی به ترتیب مربوط به عشق واقع‌گرایانه با ضریب $0/311$ و عشق دوستانه با ضریب $0/230$ بود.

رابطه مستقیم بین تمایز یافتگی با تعهد زناشویی نیز تأیید شد ($p < 0/05$). جهت رابطه مثبت بود و بیانگر این بود که افزایش تمایز یافتگی با افزایش تعهد زناشویی همراه بود. شدت رابطه دو متغیر برابر با $0/383$ بود که بیانگر شدت رابطه متوسط بین تمایز یافتگی و تعهد زناشویی بود.

رابطه مستقیم بین تمایز یافتگی با شفقت به خود تأیید شد ($p < 0/05$). جهت رابطه تمایز یافتگی و شفقت به خود، مثبت بود و بیانگر این بود که افزایش تمایز یافتگی با افزایش شفقت به خود همراه بود. شدت تأثیر برابر با $0/414$ بود که نشان از تأثیر متوسط تمایز یافتگی بر شفقت به خود داشت.

رابطه مستقیم بین پنج سبک عشق‌ورزی (رمانتیک، دوستانه، واقع‌گرایانه، شهوانی و فداکارانه) با شفقت به خود تأیید شد ($p < 0/05$). بین عشق رمانتیک با شفقت به خود رابطه‌ای وجود نداشت ($p > 0/05$). جهت رابطه عشق رمانتیک و عشق شهوانی با شفقت به خود، منفی بود و جهت رابطه عشق دوستانه، عشق واقع‌گرایانه و عشق فداکارانه با شفقت به خود، مثبت بود. قوی‌ترین تأثیر بر شفقت به خود به ترتیب مربوط به عشق واقع‌گرایانه با ضریب استاندارد $0/272$ و عشق فداکارانه با ضریب $0/237$ بود.

رابطه مستقیم بین شفقت به خود با تعهد زناشویی تأیید شد ($p < 0/05$). جهت رابطه مثبت بود و بیانگر این بود که افزایش شفقت به خود با افزایش تعهد زناشویی همراه بود. شدت تأثیر شفقت به خود بر تعهد زناشویی برابر با $0/288$ بود.



جدول ۳. نتایج نیکویی برازش مدل پیش‌بینی تعهد زناشویی زنان بر اساس سبک‌های عشق‌ورزی و تمایز یافتگی با میانجی‌گری شفقت به خود

شاخص‌ها	مقدار قابل قبول	نتیجه
R^2 (ضریب تعیین)	$> 0/33$ (بزرگ‌تر از ۰/۳۳)	۰/۵۹
GFI (شاخص نیکویی برازش)	$> 0/90$ (بزرگ‌تر از ۰/۹۰)	۰/۹۱
RMSEA (مجذر برآورد واریانس خطای تقریب)	$< 0/08$ (کوچک‌تر از ۰/۰۸)	۰/۰۷۶
CFI (شاخص برازش تطبیقی)	$> 0/90$ (بزرگ‌تر از ۰/۹۰)	۰/۹۲
NFI (شاخص برازش نرم‌شده)	$> 0/90$ (بزرگ‌تر از ۰/۹۰)	۰/۸۸
IFI (شاخص برازش افزایشی)	$> 0/90$ (بزرگ‌تر از ۰/۹۰)	۰/۹۳
AGFI (شاخص برازندگی تعدیل‌شده)	$> 0/90$ (بزرگ‌تر از ۰/۹۰)	۰/۹۲
PGFI (شاخص نیکویی برازش مقتصد)	$> 0/70$ (بزرگ‌تر از ۰/۷۰)	۰/۶۸
/df Chi-Square (نسبت کای اسکوئر بر درجه آزادی)	۵ ≤ شاخص (بین ۱ تا ۵)	۳/۲۸

در مورد نیکویی برازش مدل، اگر چه در ادبیات نظری برای شاخص‌های مذکور استاندارد مطلق وجود ندارد، اما شاخص ریشه میانگین مربعات باقی‌مانده استاندارد شده^۱، مساوی یا کمتر از ۰/۰۸، شاخص تناسب هنجار^۲، مساوی یا بیشتر از ۰/۹ و شاخص و قابل قبول هستند. بر اساس جدول ۳ شاخص‌های برازش مدل در مجموع با ارزیابی تمامی شاخص‌های برازش می‌توان استنباط کرد که هیچ کدام از شاخص‌های برازش مقدار ضعیف و غیرقابل قبولی نداشتند. دو شاخص برازش NFI و PGFI مقدار مرزی و متوسطی داشتند و مقدار سایر شاخص‌های برازش، مطلوب بوده و در محدوده مناسب قرار داشتند. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که مدل تجربی از برازش مناسب و قابل قبولی برخوردار بود و کلیت مدل تأیید شد. جدول ۳ نشان داد که ضریب تعیین متغیر وابسته تعهد زناشویی برابر با ۰/۵۹ بود. ضریب تعیین به‌دست آمده نشان داد که متغیرهای پیش‌بین توانستند ۵۹ درصد از واریانس متغیر وابسته تعهد زناشویی را تبیین کنند که نشان‌دهنده قدرت تبیین مناسب و قابل قبول مدل بود.

1. Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)

2. Normed Fit Index (NFI)



بحث

پژوهش حاضر با هدف پیش بینی تعهد زناشویی براساس سبک‌های عشق‌ورزی و تمایز یافتگی با میانجی‌گری شفقت به خود در زنان انجام شد. نتایج نشان داد که اثر مستقیم سبک‌های عشق‌ورزی رمانتیک، دوستانه، واقع‌گرایانه و فداکارانه بر تعهد زناشویی معنادار است ($p < 0.05$). اثر مستقیم سبک‌های عشق‌ورزی دوستانه، واقع‌گرایانه، شهوانی و فداکارانه بر تعهد زناشویی معنادار است ($p < 0.05$). اثر مستقیم تمایز یافتگی بر تعهد زناشویی معنادار است ($p < 0.05$). اثر مستقیم عشق بازیگرانه بر تعهد زناشویی، عشق شهوانی بر تعهد زناشویی و عشق بازیگرانه بر شفقت خود معنادار نیست ($p > 0.05$). اثر غیرمستقیم عشق بازیگرانه بر تعهد زناشویی با میانجی‌گری شفقت به خود معنادار نیست ($p > 0.05$). اما اثر غیرمستقیم سبک‌های عشق‌ورزی رمانتیک، دوستانه، واقع‌گرایانه، شهوانی و فداکارانه بر تعهد زناشویی با میانجی‌گری شفقت خود معنادار است ($p < 0.05$). اثر غیرمستقیم تمایز یافتگی با میانجی‌گری شفقت خود بر تعهد زناشویی معنادار است ($p < 0.05$).

عشق فداکارانه، واقع‌گرایانه، دوستانه و تمایز یافتگی با میانجی‌گری شفقت به خود بر تعهد زناشویی اثر غیرمستقیم دارند. نتایج نشان داد که چرا سبک‌های عشق‌ورزی شهوانی، دوستانه بازیگرانه و واقع‌گرایانه بر تعهد زناشویی تأثیر دارند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که سبک عشق دوستانه (استورگ) بر همراهی و اعتماد تأکید دارد. این رابطه مثبت با رضایت و صمیمیت رابطه دارد که تعهد را افزایش می‌دهد. زوج‌هایی که عشق مبتنی بر دوستی قوی دارند، ازدواج‌های پایدار و رضایت‌بخش‌تری دارند (Sharma & Ahuja, 2014).

سبک عشق بازی‌گرایانه که اغلب به عنوان یک بازی در نظر گرفته می‌شود، به دلیل ماهیت غیرجدی آن می‌تواند بر تعهد، تأثیر منفی بگذارد. زوج‌هایی که جهت‌گیری قوی لودوس دارند، ممکن است با ارتباطات عاطفی عمیق‌تری دست و پنجه نرم کنند که منجر به سطوح پایین‌تری از رضایت زناشویی می‌شود (Proyer et al., 2018).

سبک عشق واقعی (پراگما) که بر سازگاری و ملاحظات عملی در روابط، متمرکز است، اگرچه ممکن است آنقدر پرشور نباشد، اما می‌تواند به تعهدات پایدار بر اساس اهداف و ارزش‌های متقابل منجر شود و بنابراین از رضایت زناشویی حمایت می‌کند (Sharma & Ahuja, 2014).

بر اساس نتایج تحقیقی، مشخص شد که شفقت به خود به طور معناداری تعهد زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. این نتیجه با مطالعه بردباری و همکاران (۱۴۰۱) همسو است. در تبیین تأثیر معنادار شفقت به خود بر تعهد زناشویی می‌توان گفت که شفقت به خود، انعطاف‌پذیری عاطفی را تقویت می‌کند و به افراد امکان می‌دهد استرس و احساسات منفی را به طور مؤثرتری مدیریت کنند. این تنظیم عاطفی به یک رابطه پایدارتر و متعهدتر کمک می‌کند (Bordbari et al., 2022). افرادی که شفقت بیشتری نسبت به خود دارند، تمایل دارند که مهربانی و درک بیشتری نسبت به خود و شریکشان نشان دهند و این امر، رضایت و تعهد رابطه را افزایش می‌دهد. شفقت به خود، قضاوت خود و احساس انزوا را کاهش می‌دهد، که در غیر این صورت می‌تواند تعهد زناشویی را تضعیف کند. شفقت به خود با ترویج یک دید سالم‌تر به خود، افراد را تشویق می‌کند تا بیشتر در روابط خود سرمایه‌گذاری کنند (Ghezelsefloo, 2017).

نتایج، نشان داد که شفقت به خود بر سبک عشق‌ورزی دوستانه و تعهد زناشویی اثر غیرمستقیم دارد. زیرا شفقت به خود، نظم عاطفی بهتری را ترویج می‌کند و به افراد، این امکان را می‌دهد تا به چالش‌های رابطه با مهربانی و نه با انتقاد، پاسخ دهند. این انعطاف‌پذیری عاطفی می‌تواند کیفیت عشق دوستانه را که با حمایت و درک، مشخص می‌شود، افزایش دهد (نف و داهم، ۲۰۱۵). افرادی که شفقت بیشتری نسبت به خود دارند، بیشتر درگیر حل و فصل سازنده تعارض می‌شوند و محیطی حمایتی



را ایجاد می‌کنند که تعهد زناشویی را تقویت می‌کند. و این با اصول عشق دوستانه مطابقت دارد؛ جایی که شرکا سلامت یکدیگر را در اولویت قرار می‌دهند (Bordbari et al., 2022). فرد با شفقت به خود، دیدگاه‌های مثبت خود را تشویق می‌کند و قضاوت منفی خود را کاهش می‌دهد، و این منجر به تعاملات مثبت بیشتر در رابطه می‌شود. این مثبت‌نگری می‌تواند پیوند عشق دوستانه را تقویت کند و به طور غیرمستقیم تعهد را تقویت کند. شفقت به خود با افزایش تنظیم عاطفی، حل تعارض و تعاملات مثبت، که به طور جمعی از توسعه تعهد زناشویی از طریق سبک‌های عشق دوستانه حمایت می‌کند، به عنوان یک واسطه عمل می‌کند. شفقت به خود یک محیط عاطفی حمایت‌کننده را تقویت می‌کند و به افراد امکان می‌دهد عشق نوع دوستانه را به طور مؤثرتری ابراز کنند. این حمایت عاطفی می‌تواند کیفیت رابطه را افزایش داده و منجر به تعهد زناشویی بیشتر شود. افرادی که شفقت بیشتری نسبت به خود دارند، برای رسیدگی سازنده به تعارضات، مجهزتر هستند. این توانایی در مدیریت اختلاف نظرها بر ابراز عشق نوع دوستانه تأثیر مثبت می‌گذارد که به نوبه خود، تعهد را تقویت می‌کند (Ghezelsefloo, 2017). شفقت به خود به انعطاف‌پذیری در روابط کمک می‌کند، و شرکا را قادر می‌سازد تا از شکست‌ها بهبود یافته و بر رفتارهای نوع دوستانه تمرکز کنند. این تاب‌آوری می‌تواند به‌طور غیرمستقیم تعهد زناشویی را با ترویج یک رابطه پایدار و پرورشی افزایش دهد (نف و برتواس، ۲۰۱۳). شفقت به خود با تقویت حمایت عاطفی، مدیریت تعارض و انعطاف‌پذیری به عنوان یک واسطه، عمل می‌کند که در مجموع ارتباط بین سبک‌های عشق نوع دوستانه و تعهد زناشویی را تقویت می‌کند.

نتایج نشان داد که شفقت به خود بین سبک عشق‌ورزی دوستانه و تعهد زناشویی اثر غیر مستقیم دارد. زیرا شفقت به خود دیدگاه مثبتی را برای خود ایجاد می‌کند که می‌تواند ظرفیت فرد را برای عشق دلسوزانه نسبت به دیگران افزایش دهد. این نوع عشق با مراقبت و توجه به دیگران، به ویژه در مواقع نیاز، مشخص می‌شود و با رفتارهای اجتماعی مرتبط است (Fallahian et al., 2019). تحقیقات نشان می‌دهد که شفقت به خود، به شکوفایی و تنظیم عاطفی کمک می‌کند که برای حفظ تعهد زناشویی بسیار مهم است. سطوح بالاتر شفقت به خود می‌تواند منجر به پاسخ‌های عاطفی و حمایت بهتر در روابط شود و در نتیجه تعهد را تقویت کند. شفقت به خود بر سلامت عاطفی و پویایی روابط و متعاقب آن بر عشق نوع دوستانه و تعهد زناشویی مؤثر است.

سبک عشق واقع‌گرایانه بر احترام متقابل، درک و انتظارات واقع‌بینانه در روابط، تأکید دارد. افرادی که سبک عشق واقع‌گرایانه دارند، بیشتر درگیر ارتباطات سالم و حمایت عاطفی هستند. شفقت به خود، نظم عاطفی و انعطاف‌پذیری را افزایش می‌دهد و به افراد این امکان را می‌دهد تا با چالش‌های روابط بهتر کنار بیایند. فرد با شفقت به خود تصویر مثبتی از خود ایجاد می‌کند و اضطراب را کاهش می‌دهد و این می‌تواند منجر به تعاملات سازنده‌تر با شرکا شود (Hou et al., 2019). با ایجاد یک محیط عاطفی حمایت‌کننده، شفقت به خود به افراد دارای سبک عشق واقعی کمک می‌کند تا تعهد خود را در ازدواج حفظ کنند. شفقت به خود به عنوان یک حائل در برابر عوامل استرس‌زا که می‌تواند تعهد را تضعیف کند عمل می‌کند و در نتیجه رابطه را تقویت می‌کند (Moghadamnia & Soleimani Farsani, 2023).

در تبیین نقش میانجی شفقت خود بر تعهد زناشویی از طریق تمایز یافتگی، می‌توان گفت که تحقیقات نشان می‌دهد که خود متمایزسازی، که شامل حفظ هویت و در عین حال ارتباط عاطفی با شریک است، می‌تواند کیفیت زناشویی را از طریق شفقت تحت تأثیر قرار دهد. سطوح بالاتر متمایز شدن از خود ممکن است منجر به افزایش شفقت شود که به نوبه خود با تقویت حمایت عاطفی و درک بین شرکا بر تعهد زناشویی تأثیر مثبت می‌گذارد (Zare et al., 2023). علاوه بر این، شفقت می‌تواند انعطاف‌پذیری شناختی را افزایش دهد و به زوجها این امکان را می‌دهد تا به طور مؤثرتری درگیری‌ها را مدیریت کنند، که به سازگاری زناشویی نیز کمک می‌کند. این امر نشان می‌دهد که در حالی که تمایز، زمینه را برای روابط سالم فراهم

می‌کند، شفقت به عنوان تسهیل‌کننده‌ای عمل می‌کند که با بهبود تعاملات عاطفی و راهبردهای حل تعارض، تعهد را تقویت می‌کند (Hashemi Nik et al., 2021). بنابراین، تأثیر غیرمستقیم شفقت، اهمیت آن را در میانجی‌گری رابطه بین تمایز و تعهد زناشویی نشان می‌دهد.

این مطالعه بر روی یک جمعیت خاص (زنان در مشهد) متمرکز شده است که ممکن است تعمیم‌پذیری یافته‌ها را به سایر مؤلفه‌های جمعیت‌شناختی یا مناطق محدود کند. تکیه بر پرسش‌نامه‌های خودگزارشی می‌تواند سوگیری‌هایی را ایجاد کند، مانند سوگیری مطلوبیت اجتماعی، که در آن شرکت‌کنندگان ممکن است به شیوه‌ای که معتقدند مطلوب است و نه صادقانه پاسخ دهند. طرح همبستگی مطالعه اجازه استنتاج علی را نمی‌دهد. زمینه فرهنگی نیز مطالعه ممکن است نتایج را تحت تأثیر قرار دهد. زیرا نگرش نسبت به عشق و ازدواج می‌تواند به طور قابل توجهی در فرهنگ‌های مختلف متفاوت باشد و به طور بالقوه بر کاربرد یافته‌ها در سایر محیط‌ها تأثیر بگذارد.

پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده شامل نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تری از زنان در مناطق مختلف جغرافیایی باشند تا نتایج قابل تعمیم‌تری به دست آید. برای بررسی روابط علی بین متغیرها، انجام پژوهش‌های طولی توصیه می‌شود. این روش می‌تواند به شناسایی تغییرات در تعهد زناشویی و تأثیرات عشق و تمایز یافتگی در طول زمان کمک کند. پژوهش‌های آینده می‌توانند به بررسی تأثیر عوامل فرهنگی و اجتماعی بر نگرش به عشق و تعهد زناشویی بپردازند تا درک بهتری از این روابط در زمینه‌های مختلف فرهنگی به دست آید. استفاده از روش‌های کیفی مانند مصاحبه‌های عمیق می‌تواند به درک عمیق‌تری از تجربیات زنان در زمینه عشق و تعهد زناشویی کمک کند. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده به بررسی متغیرهای دیگری مانند رضایت زناشویی، ارتباطات بین فردی و سلامت روان نیز بپردازند تا تصویر جامع‌تری از عوامل مؤثر بر تعهد زناشویی به دست آید.

برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی برای زنان در زمینه عشق و تعهد زناشویی می‌تواند به افزایش آگاهی و بهبود روابط زناشویی کمک کند. این دوره‌ها می‌توانند بر روی سبک‌های عشق‌ورزی و اهمیت شفقت به خود تمرکز کنند. از آنجایی که نتایج نشان داد رابطه شفقت به خود و تمایز یافتگی بر تعهد زناشویی معنادار است، ایجاد برنامه‌های حمایتی و مشاوره‌ای برای زنان به منظور تقویت شفقت به خود و تمایز یافتگی که می‌تواند به بهبود تعهد زناشویی کمک کند، پیشنهاد می‌گردد. این برنامه‌ها می‌توانند شامل مشاوره‌های فردی و گروهی باشند.

نتایج پژوهش حاضر، نقش مستقیم و میانجی شفقت به خود بر تعهد زناشویی را برجسته کرد. بر این اساس ترویج فرهنگ شفقت به خود در جامعه می‌تواند به زنان کمک کند تا به خود و روابطشان با دید مثبت‌تری نگاه کنند. این امر می‌تواند از طریق رسانه‌ها، کمپین‌های اجتماعی و برنامه‌های آموزشی انجام شود.

تعارض منافع

نویسندگان هیچ‌گونه تعارض منافی در انتشار این مطالعه ندارند.

سپاسگزاری

از تمامی شرکت‌کنندگان که صبورانه در این پژوهش یاری رساندند، سپاسگزاری می‌شود.



References

- Baxter, R., & Sirois, F. M.(2025). Self-compassion and psychological distress in chronic illness: A meta-analysis. *British Journal of Health Psychology*, 30(1), e12761. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/bjhp.12761>
- Birditt, K. S., Wan, W. H., Orbuch ,T. L., & Antonucci, T. C.(2017). The development of marital tension: Implications for divorce among married couples. *Developmental psychology*, 53(10), 1995. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/dev0000379>
- Birni, G., & Eryılmaz, A.(2022). Enhancing well-being of the married: Investigating marital satisfaction, self-compassion and happiness increasing strategies. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(67), 650-669 .
- Bordbari, S., Mousabeygi, T., & Zare, H.(2022). Prediction of Marital Commitment based on Flourishing, Self-Compassion and Cognitive Emotion Regulation Strategies in Nurses [correlation design]. *Journal of Health and Care*, 24(1), 28-39. <https://doi.org/10.52547/jhc.24.1.28> .[In Persian]
- Calatrava, M., Martins, M. V., Schweer-Collins, M., Duch-Ceballos, C., & Rodríguez-González, M.(2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clinical psychology review*, 91, 102101. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102101>
- Cenci ,C. M. B., Freitas, C. P. P., & Habigzang, L. F.(2018). Relationships between management of money, dyadic adjustment and marital conflict. *Contextos Clínicos*, 11(2), 149-160. <https://doi.org/https://doi.org/10.4013/ctc.2018.112.01>
- Doron, G., Derby, D .S., Szepsenwol, O., & Talmor, D.(2012). Tainted love: Exploring relationship-centered obsessive compulsive symptoms in two non-clinical cohorts. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 1(1), 16-24. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2011.11.002>
- Ercengiz, M., Yildiz, B., Savci, M., & Griffiths, M. D.(2024). Differentiation of self, emotion management skills, and nomophobia among smartphone users: The mediating and moderating roles of intolerance of uncertainty. *The Social Science Journal*, 61(2), 525-539. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/03623319.2020.1833148>
- Eskian, P., & Changizi, F.(2008). Investigating the relationship between differentiation and identity styles. *Fourth National Student Seminar, University of Science and Technology*, 20-24 . [In Persian]
- Fallahian, H., Mikaeli, N., & Yousefi Moridani, M.(2019). Predicting meta-marital relationships based on love quality, couple conflict resolution styles, and marital commitment. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*, 5(1), 59-76. <https://doi.org/20.1001.1.24234869.1398.5.1.7.4>
- Gana, K., Saada, Y., & Untas, A.(2013). Effects of love styles on marital satisfaction in heterosexual couples: A dyadic approach. *Marriage & Family Review*, 49(8), 754-772. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/01494929.2013.834025>
- Ghezelsefloo, M., Jazayeri, R., Bahrami, F., & Mohammadi, R.(2017). Identifying affecting factors on marital commitment considering Iranian couple's viewpoints: A qualitative study [Research]. *Journal of Counseling Research*, 16(63), 4-28. <http://irancounseling.ir/journal/article-1-176-fa.html>
- Ghezelsefloo, M., Jazayeri, R., Bahrami, F., & Mohammadi, R.(2017). Identifying affecting factors on marital commitment considering Iranian couple's viewpoints: A qualitative study [Research]. *Journal of Counseling Research*, 16(63), 4-28. <http://irancounseling.ir/journal/article-1-176-en.html> . [In Persian]
- Gilbert, P., & Irons, C.(2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In *Compassion*(pp. 263-325). Routledge .



- Hashemi Nik, A., heidari, H., Davoodi, H., & Jafari, A.(2021). Predicting Model of Conflict Resolution Styles Based on Differentiated Dimensions and Cognitive Flexibility with the Mediating Role of Self-Compassion of Couples [Research]. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 19(1), 13-23. <https://doi.org/10.52547/rbs.19.1.13> . [In Persian]
- Hooman, H.(2015). *Practical Guide to Qualitative Research* [In Persian] .
- Hou, Y., Jiang, F., & Wang, X.(2019). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence model. *International journal of psychology*, 54(3), 369-376. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/ijop.12473>
- Jahanbakhshi, Z., & Kalantarkousheh, S. M.(2012). Relationship between dimensions of Early Maladaptive Schemas and desire for marriage among females and males students at Allameh Tabatabai University. *Family Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 234-256. https://doi.org/https://fcp.uok.ac.ir/article_9532_4c25c78c74c137531e68c5b0d7cce2b0.pdf .[In Persian]
- Kane, J. B.(2016). Marriage advantages in perinatal health: Evidence of marriage selection or marriage protection? *Journal of Marriage and Family*, 78(1), 212-229. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jomf.12257>
- Kansky, J.(2018). What's Love Got to Do With it? Romantic Relationships and Well-Being. In .
- Khosravi, S., Sadeghi, M., & Yabandeh, M.(2013). Psychometric Properties of Self-Compassion Scale(SCS). *Psychological Models and Methods*, 4(13), 47-59. https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_2132339a0f22ef98488519d4d9328f82c76.pdf . [In Persian]
- Kolahdozipour, A., Babakhani, P. D., V., Ghamari, P. D., M., & Pouyamanesh, P. D., J.(2021). Modeling the Structural Relations among Communication Patterns, Love Schemas and Marital Commitment with Mediation of Love Styles [Research]. *Quarterly Journal Of Family and Research*, 18(3), 83-100. <http://qjfr.ir/article-1-965-fa.html>. [In Persian]
- Kshash, A. F.(2024). Self-differentiation of the professor and staff of the technical institute in Diwaniyah. AIP Conference Proceedings ,
- Moghadamnia, M., & Soleimani Farsani, B.(2023). Relationship between Marital Commitment and Marital Satisfaction with Self-Conscious Emotions and Self-Coherence married female. *Psychology of Woman Journal*, 4(1), 52-61 . [In Persian]
- Moradi Davijani, H., Karami, J & „Yazdanbakhsh, K.(2024). The mediating Role of Self-compassion in the Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Marital Conflict. *Journal of Family Research*, 20(2), 23-46. <https://doi.org/10.48308/jfr.2024.235189.1727> [In Persian]
- Nadeau, M. M., Caporale-Berkowitz, N. A., & Rochlen, A. B.(2021). Improving women's self-compassion through an online program: A randomized controlled trial. *Journal of Counseling & Development*, 99(1), 47-59. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jcad.12353>
- Neff, K. D.(2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Parkinson, L.(2023). *Conciliation in separation and divorce: Finding common ground*. Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781003382539>
- Pincus, L.(2023). *Marriage: Studies in emotional conflict and growth*. Taylor & Francis .
- Proyer, R. T., Brauer, K., Wolf, A., & Chick, G.(2018). Beyond the ludic lover: individual differences in playfulness and love styles in heterosexual relationships. *American Journal of Play*, 10(3), 265-289.



- Raffagnino, R., & Puddu, L.(2018). Love styles in couple relationships: a literature review. *Open Journal of Social Sciences*, 6, 307-330. <https://doi.org/10.4236/jss.2018.612027>
- Rafii, S., & Jamhari, F.(2018). The relationship between marital infidelity and lovemaking styles with couples' sexual satisfaction with each other. *Sociology of Education*, 4(1), 158-170. <https://doi.org/10.22034/ijes.2018.43725>. [In Persian]
- Sanctuary, G.(2023). *Marriage under stress: a comparative study of marriage conciliation*. Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781003383277>
- Sharma, S., & Ahuja, K. K.(2014). Does Love Last Forever? Understanding An Elusive Phenomenon among Dating and Married Couples. *Journal of Psychosocial Research*, 9 .(۱)
- Sierra-Swiech, R., Patrick, S., Britton, R., Tadros, E., & Can, A.(2024). Grace, self-compassion, and compassion: Influential factors in marital satisfaction. *The Family Journal* ۵۵-۴۸ , (۱)۳۲ , <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/106648072311988>
- Skowron, E. A.(2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of counseling Psychology*, 47(2), 229 .
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A.(2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of marital and family therapy*, 29(2), 209-222. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x>
- Sloan, D., Buckham, R., & Lee, Y.(2017). Exploring differentiation of self and organizational commitment. *Journal of Managerial Psychology*, 32(2), 193-206. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/JMP-07-2016-0209>
- Sternberg, R. J., & Sternberg, K.(2018). *The new psychology of love*. Cambridge University Press .
- Tang, C. Y.(2012). Routine housework and tripartite marital commitment. *Personal Relationships*, 19(3), 483-503. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01374.x>
- Tao, H.-L.(2019). Marriage and happiness: Evidence from Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1843-1861 .
- Titelman, P.(2014). *Differentiation of Self*. Taylor & Francis .
- Zare, M., Taghavi, M. R., & Aflakseir, A.(2023). Predicting of Marital Commitment Based on Couples' Conflict Resolution Styles, Self-Compassion and Satisfaction of Basic Psychological Needs. *Clinical Psychology Studies*, 14(50), 1-36. <https://doi.org/https://doi.org/10.22054/jcps.2023.16445> [In Persian]

