

## پیش بینی دزدگی زناشویی بر اساس خودشفقت ورزی در زنان متاهل شاغل شهر شیراز

زینب گل کار<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> (کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزآباد، فیروزآباد، ایران).

نویسنده مسئول: زینب گل کار ( [zeinabgolkar725@gmail.com](mailto:zeinabgolkar725@gmail.com) )

### چکیده

هدف از انجام این پژوهش پیش بینی دزدگی زناشویی بر اساس خودشفقت ورزی در زنان متاهل شاغل شهر شیراز بود. جامعه آماری شامل تمامی زنان متاهل شاغل مراجعه کننده به مراکز درمانی شهر شیراز در سال ۱۴۰۳ بود. بدین منظور تعداد ۲۰۰ نفر از زنان متاهل شاغل با استفاده از تعداد ابعاد متغیرها به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند و پرسشنامه های خودشفقت ورزی و دزدگی زناشویی را تکمیل نمودند. در تجزیه و تحلیل داده های آماری از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیره به روش همزمان استفاده شد. نتایج نشان داد که بین دزدگی زناشویی و خودشفقت ورزی در زنان متاهل شاغل رابطه معناداری وجود دارد. همچنین خودشفقت ورزی قادر به پیش بین دزدگی زناشویی در زنان متاهل شاغل می باشد.

**کلید واژه ها:** دزدگی زناشویی، خودشفقت ورزی، زنان متاهل شاغل.

## مقدمه

ازدواج یک مولفه بسیار مهم و با ارزش در حیات انسان تلقی می گردد. به واسطه ازدواج مرد و زن از طریق یک نیروی ناشی از غرایز، آیین محبت و عشق به هم جذب می شوند، به طور آزادانه و کامل متعهد یکدیگر شده تا واحد پربراری را به عنوان خانواده ایجاد نمایند (احمدی و همکاران، ۱۳۹۹). زمانی که افراد پا به عرصه زندگی زناشویی می گذارند با انتظارات و توقعات خاصی، که از پیش در ذهن خود داشته اند، وارد این رابطه می گردند؛ اما زمانی که متوجه می شوند واقعیت چیزی دیگر است به تدریج دچار نوعی احساس سرخوردگی و دلخوری و در نهایت دلزدگی از رابطه زناشویی<sup>۱</sup> خود می شود. دلزدگی، فرسودگی و از پا افتادگی جسمی، عاطفی و روانی است که ناشی از عدم تناسب بین انتظارات و واقعیت است. این پدیده امری تدریجی است و به ندرت اتفاق می افتد. در حقیقت، عشق و صمیمیت به تدریج تحلیل می رود و همراه با آن فرسودگی کلی به وجود می آید. در بدترین حالت، دلزدگی منجر به قطع شدن و شکستن رابطه زناشویی می شود (پاینز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲). بروز دلزدگی در روابط زناشویی یک پدیده ی تدریجی است و یک شبه و به طور ناگهانی بروز نمی کند. صمیمیت و عشق میان همسران به تدریج رنگ می بازد و احساس خستگی و ناامیدی بر روابط زوج سایه می افکند. مبتلایان به دلزدگی احساس می کنند زندگی آن ها تباه شده است و دیگر حوصله ای برای رفع مشکلات زناشویی شان ندارند و چون زندگی دو نفره ی خود را تباه شده می دانند، اغلب افسرده هستند و ترجیح می دهند نیروی کمی را که برای شان باقی مانده است صرف کار و فرزندان خود کنند. زیرا که احساس می کنند یار و همراه مناسبی ندارند، بنابراین نگاه مثبتی هم به امکان ایجاد تغییرات در زندگی نخواهند داشت (پاینز<sup>۳</sup>، ۱۹۹۶؛ ترجمه شاداب، ۱۴۰۰). فرسودگی جسمی ناشی از دلزدگی به صورت خستگی، ملالت، سردردهای مزمن و ناراحتی معده، کمبود میل (شهوت) و پرخوری همراه است و فرسودگی عاطفی شامل دلخوری، بی میلی برای حل مشکلات و احساس غم و دلتنگی، ناامیدی، احساس بی معنایی، افسردگی، تنهایی، کمبود انگیزه و در دام افتادگی و اختلالات هیجانی و گاهی در صورت دلزدگی به وجود آمدن افکار خودکشی در فرد

<sup>۱</sup>- couple burnout

<sup>۲</sup>- Pines

<sup>۳</sup>- Pines

دلزده می باشد و فرسودگی روانی علائمی چون کاهش اعتماد به نفس (خود باوری)، نظر منفی درباره همسر، ناامیدی و نارضایتی از خود و کمبود دوست داشتن خود را به همراه دارد (پاینز، ۱۹۹۶؛ ترجمه گوهری راد و افشار، ۱۴۰۰). انباشته شدن فشارهای روانی تضعیف کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنجش های کوچک به بروز فرسودگی کمک می کند (برک<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). اینکه عوامل دلزدگی چیست و آیا ممکن است ارتباط زوجین که دچار دلزدگی شده اند را به ارتباطی عاشقانه و کارآمد تبدیل کرد، تحقیقات انجام شده به عوامل چندی اشاره کرده اند که در این زمینه می توان به تصورات رویارویی از عشق (پاینز، ۱۹۹۶؛ ترجمه شاداب، ۱۴۰۰)، عدم توانایی حل تعارضات زناشویی و اثرات زیان بار آن بر سلامت فیزیکی و عاطفی زوجین (ماهونی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶) که می تواند موجب ایجاد دامنه ای از مشکلات رفتاری و هیجانی کودکانی شود که در معرض تعارضات والدین هستند (هیندمن<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱)، زوال خانواده گسترده، تغییر نقش های زن و مرد (پاینز، ۱۹۹۶) و باورهای ارتباطی (ادیب راد و ادیب راد، ۱۳۹۸) اشاره کرد. یکی از عوامل زمینه ساز دلزدگی زناشویی برای همسران، شفقت ورزی<sup>۴</sup> است. شفقت خود به تمایل به مراقبت و درک خود اشاره دارد. هنگامی که همه چیز بد پیش می رود، شفقت خود را می توان به عنوان یک موضع مثبت نسبت به خود در نظر گرفت (خسروی و گلستانه<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). شفقت خود به تمایل به مراقبت و درک خود اشاره دارد. هنگامی که همه چیز بد پیش می رود، شفقت خود را می توان به عنوان یک موضع مثبت نسبت به خود در نظر گرفت (خسروی و همکاران، ۲۰۱۹). شفقت معمولاً به صورت مهربانی نسبت به دیگران بیان می شود؛ اما احساس شفقت نسبت به خود ضروری تر از شفقت نسبت به دیگران می باشد. شفقت خود موجب احساس مراقبت فرد نسبت به خود، آگاهی یافتن، نگرش بدون داوری نسبت به نابسندگی و شکست های خود و پذیرش این نکته که تجارب وی نیز بخشی از تجارب معمول بشری است می شود. شفقت خود یک مفهوم نسبتاً جدید در حوزه های روانشناسی اجتماعی، شخصیت و بالینی است و علاوه بر آنکه فرد را در مقابل حالت روانی

<sup>1</sup>- Breck

<sup>2</sup>-Mahoney

<sup>3</sup>-Hindman

<sup>4</sup>- self-compassion -

<sup>5</sup>-Khalkhali & Golestaneh

منفی محافظت می‌کند، در تقویت حالات هیجانی مثبت نیز نقش دارد (لوکارد و همکاران، ۲۰۲۰). با توجه به سیر صعودی آمار طلاق و وجود تعارضات و آشفتگی‌های روابط زوجین، ضرورت پژوهش در این زمینه برای یافتن عوامل موثر و راهکارهای مناسب جهت مقابله با این فروپاشی رابطه در جهت کاهش دوسوگرایی در ابراز هیجان و افزایش خودشفقت ورزی و در نتیجه کاهش دلزدگی زناشویی از اهمیت خاصی برخوردار می‌باشد. بنابراین با توجه به آنچه که گفته شد، پژوهشگر در این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا دوسوگرایی در ابراز هیجان و خودشفقت ورزی قادر به پیش بین دلزدگی زناشویی در زنان متأهل شاغل شهر شیراز می‌باشند؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر به لحاظ نحوه جمع‌آوری داده‌ها از نوع توصیفی می‌باشد که در چهارچوب یک طرح همبستگی پیش بین انجام شد. متغیر وابسته دلزدگی زناشویی و متغیر مستقل (پیش بین)، خودشفقت ورزی می‌باشد. جامعه پژوهش حاضر را کلیه زنان متأهل شاغل مراجعه کننده به مراکز درمانی شهر شیراز (بیمارستان نمازی و درمانگاه مطهری که برای اعمال سرپایی مراجعه نموده بودند) در سال ۱۴۰۴ تشکیل دادند. تعداد نمونه پژوهش از جامعه یادشده به روش نمونه‌گیری هدفمند براساس تعداد ابعاد متغیرها (۵ بعد و به ازای هر بعد ۴۰ نفر) به تعداد ۲۰۰ نفر انتخاب شدند.

### ابزار پژوهش:

**پرسشنامه دلزدگی زناشویی<sup>۱</sup>:** مقیاس دلزدگی زناشویی یک ابزار خودسنجی است که برای اندازه‌گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوج‌ها طراحی گردیده است. این مقیاس از یک ابزار خودسنجی دیگری که برای اندازه‌گیری دلزدگی بکار می‌رود اقتباس شده است. این مقیاس توسط پاینز (۱۹۹۶) ابداع گردید (پاینز و نانز، ۲۰۰۳؛ لائس و لائس، ۲۰۰۱). این پرسشنامه ۲۰ ماده دارد که شامل ۳ جزء اصلی خستگی جسمی (مثلاً احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب) از پا افتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن) و از پا افتادن روانی (مثل احساس بی

<sup>۱</sup> - Couples Bornout questionnaire

ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) می باشد تمام این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی پاسخ داده می شوند. سطح ۱ معرف عدم تجربه عبارت مورد نظر و سطح ۷ معرف تجربه زیاد عبارت مورد نظر است. ارزیابی ضریب اعتبار مقیاس دلزدگی زناشویی نشان داد که دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است. روایی به وسیله همبستگی های منفی با ویژگی های ارتباطی مثبت به تایید رسیده است مانند: نظر مثبت در مورد ارتباط، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خود شکوفایی، احساس هدفمندی، کشش و جاذبه عاطفی نسبت به همسر و کیفیت رابطه جنسی آنها. نسخه های ترجمه شده CBM به طور موفقیت آمیزی در مطالعات بین فرهنگی در نروژ، مجارستان، مکزیک، اسپانیا، پرتغال، فنلاند و اسرائیل استفاده شده است (پانیز و نانز؛ لائس و لائس، ۲۰۰۱). بنابراین، CBM از همسانی درونی و ضریب پایایی بالا و رضایت بخشی برخوردار و جهت اندازه گیری میزان دلزدگی زناشویی مناسب است. ضریب اطمینان آزمون – بازآزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره دو ماهه، و ۰/۶۶ برای دوره چهارماهه بود. تداوم درونی برای اغلب آزمودنی ها با ضریب ثابت آلفا سنجیده شد، که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود (پانیز، ۱۹۹۶، ترجمه شاداب، ۱۳۸۶). در ایران نیز نویدی (۱۳۸۴) آلفا کرونباخ این پرسشنامه را در مورد ۲۴۰ نمونه (۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم)، ۰/۸۶ گزارش نموده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۵ بدست آمد.

**پرسشنامه خودشفقت ورزی:** این پرسشنامه خودگزارشی در سال ۲۰۰۳ توسط نف ساخته شد که دارای ۲۶ ماده است و جنبه های مثبت و منفی ۶ بعد اصلی خودشفقت ورزی را می سنجد: مهربانی به خود (۵ گویه شامل ۵، ۱۲، ۱۹، ۲۳، ۲۶) در برابر قضاوت به خود (۵ گویه شامل ۱، ۸، ۱۱، ۱۶، ۲۱)، اشتراکات انسانی (۴ گویه شامل ۳، ۷، ۱۰، ۱۵) در برابر انزوا (۴ گویه شامل ۴، ۱۳، ۱۸، ۲۵) و ذهن آگاهی یا بهشیاری (۴ گویه شامل ۹، ۱۴، ۱۷، ۲۲) در برابر فزون همانندسازی (۴ گویه شامل ۲، ۶، ۲۹، ۲۴). پاسخدهی به سوالات به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه ای از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه است. میانگین نمرات ۶ مولفه (با احتساب نمرات معکوس) نمره خودشفقت ورزی را به دست می دهد. برای به دست آوردن نمره کلی

خودشفقت ورزی باید زیر مقیاس های منفی (قضاوت خود انزوا و فزون همانندسازی) آن به طور معکوس نمره گذاری شود.

## روش تجزیه و تحلیل آماری داده ها

تجزیه و تحلیل داده های حاصل از اجرای پرسشنامه، در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی صورت گرفت. در سطح آمار توصیفی از آمارهایی نظیر فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون همزمان، با نرم افزار SPSS نسخه ۲۸ استفاده شد.

## یافته ها

جدول ۱) ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

دلزدگی زناشویی	دلزدگی منفی	خود شفقتی منفی	
		۱	خود شفقتی مثبت
	۱	**-۰/۵۰۱	خود شفقتی منفی
۱	**۰/۵۱۹	**۰/۷۴۹	دلزدگی زناشویی

جدول ۱، آزمون همبستگی پیرسون را برای بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش نشان می دهد. همانگونه که مشاهده می شود بین خودشفقتی مثبت با دلزدگی زناشویی رابطه منفی و معناداری وجود دارد ولی بین ابعاد خود شفقتی منفی با دلزدگی زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. به منظور آزمون فرضیه پژوهش از آزمون رگرسیون چندگانه همزمان استفاده شد.

جدول ۲) آزمون رگرسیون چندگانه جهت پیش بینی دلزدگی زناشویی بر اساس خودشفقت ورزی

متغیر ملاک: دلزدگی زناشویی							
متغیر پیش بین	R	R <sup>2</sup>	F	P	$\beta$	T	P
خود شفقتی مثبت	۰/۷۶۷	۰/۵۸۸	۱۶۹/۳۰۲	۰/۰۰۱	-۰/۶۵۳	۱۳/۵۵۰	۰/۰۰۱
خود شفقتی منفی					۰/۱۹۲	۳/۹۷۸	۰/۰۰۱

با توجه به جدول ۱، همانگونه که مشاهده می شود میزان R برابر ۰/۷۶۷ و میزان R<sup>2</sup> برابر ۰/۵۸۸ می باشد. به عبارتی ابعاد شفقت خود در کل ۵۸ درصد از واریانس نمرات دلزدگی زناشویی را تبیین می کند. همچنین مولفه خود شفقتی مثبت به صورت منفی و معناداری قادر به پیش بینی دلزدگی زناشویی می باشد ( $\beta = -0.653$ ,  $p = 0.001$ ) و مولفه خود شفقتی منفی نیز به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی دلزدگی زناشویی می باشد ( $\beta = 0.192$ ,  $p = 0.001$ ).

### بحث و نتیجه گیری

با توجه به جدول ۲ همانگونه که مشاهده می شود میزان R برابر ۰/۷۶۷ و میزان R<sup>2</sup> برابر ۰/۵۸۸ می باشد. به عبارتی ابعاد شفقت خود در کل ۵۸ درصد از واریانس نمرات دلزدگی زناشویی را تبیین می کند. همچنین مولفه خود شفقتی مثبت به صورت منفی و معناداری قادر به پیش بینی دلزدگی زناشویی می باشد ( $\beta = -0.653$ ,  $p = 0.001$ ) و مولفه خود شفقتی منفی نیز به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی دلزدگی زناشویی می باشد ( $\beta = 0.192$ ,  $p = 0.001$ ). نتایج این یافته پژوهش با نتایج مطالعات شریفی و همکاران (۱۴۰۳)، حیدری دستجردی و فتحی (۱۴۰۲)، محبیان فر و همکاران (۱۴۰۱)، اسمعیلی (۱۴۰۰)، نف (۲۰۲۳)، لویز و همکاران (۲۰۲۲)، مالکی و همکاران (۲۰۱۹)، نف و گرم (۲۰۱۸)، جینینگز و فیلیپ (۲۰۱۶)، وان دام و همکاران (۲۰۱۵) همسو می باشد. شفقت به خود موجب می شود تا افراد با به کار بستن تجارب یادگیری به صورت سازگارانه تر و منظم تر در مواجهه با رویدادهای استرس زای زندگی عمل کنند (گیلبرت، ۲۰۱۴). یکی از مؤلفه های شفقت به خود، ذهن آگاهی است. چنانچه دانش آموز در حالت ذهن آگاهی مطلوبی قرار گیرد،

به واسطه افزایش ظرفیت های افکار و عواطف، دیگر فرصت زیادی برای جذب افکار و نگرش های منفی ناکارآمد باقی نمی ماند. از این طریق پردازش های هیجانی و نگرش های ناکارآمد وی کاهش می یابد و به این ترتیب باعث افزایش ظرفیت مقابله با استرس می شود (یزدانی و اسماعیلی، ۲۰۱۹). ذهن آگاهی باعث می شود شخص آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال معطوف کند و واقعیت را با تمام جنبه های درونی و بیرونی اش درک کند. وقتی شخص آگاهانه حضور ذهن داشته باشد، در مواجهه با استرس ها قادر خواهد بود با دقت بیشتری افکار خود را رصد کند و بدون بیزاری یا قضاوت و پیش داوری درباره آنها به مقابله بپردازد (حسن نیا و فولادچنگ، ۲۰۱۵). شفقت به خود با کاهش افسردگی همراه است. شفقت، با تقویت و ایجاد شفقت در فرد از طریق ارائه تکنیک های شفقت ورزی، شناسایی افکار خودمهرورزی و همچنین برطرف سازی موانع شفقت به خود، فرد را در برابر حالات منفی محافظت می کند و حالات هیجانی مثبت را تقویت می کند و افزایش می دهد. با افزایش شفقت، انگیزه فرد نیز افزایش می یابد و این امر منجر به پذیرش افکار منفی و دستکاری آنها می شود (گیلبرت و پروتکر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶)؛ بنابراین فرد می تواند مشکلات زناشویی خود را تجزیه و تحلیل کند و تصمیمات مناسب را برای رفع آن اتخاذ کند. همچنین ذهن آگاهی به عنوان یکی از مؤلفه های شفقت به خود، می تواند از طریق افزایش ظرفیت توجه فرد و توجه آگاهانه به فرایندهای ذهنی، پذیرش بیشتری به وجود آورد تا افراد با مهارتهای جدید، کنجکاوی، ذهن باز و آگاهی از آنچه در حال آموختن آن هستند، یادگیری عمیق و غنی را تجربه کنند. این امر به نوبه خود موجب افزایش احساس کارآمدی و کاهش استرس و اضطراب ناشی از احساس ناکارآمدی در آنها می شود؛ بنابراین در چنین موقعیتی فرسودگی تحصیلی کاهش می یابد (کالدول<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). افراد با انتظارات از پیش تعیین شده وارد یک رابطه می شوند، هنگام مواجهه با چالش های زندگی و مشاهده عدم هماهنگی بین واقعیت های موجود و انتظارات خود به تدریج، دزدگی زناشویی را تجربه می کنند (اشرفی و همکاران، ۱۴۰۱)، این در حالی است که افراد با خودشفقتی بالا به احتمال زیاد می توانند به حل تعارضاتشان در روابط عاشقانه خود با استفاده از راه حل های مصالحه آمیز بپردازند که برطرف کننده و متعادل کننده نیازهای خود و طرف مقابلشان است (ذاکری و همکاران،

---

<sup>1</sup> Procter

<sup>2</sup> Caldwell

۱۳۹۵). فردی که از شفقت خود برخوردار است، هنگام مواجهه با رنج، ناکارآمدی یا شکست به جای سرزنش کردن خودف با گرمی و فهمی واقع بینانه خود را می پذیرد؛ و منظور از انسانیت مشترک در مقابل انزوا، شامل تشخیص این امر می شود که نقص داشتن و روبرو شدن با دشواری های زندگی بخشی از تجربه های مشترک همه انسانها است و تنها مختص به یک فرد نیست؛ همچنین منظور از ذهن آگاهی در در مقابل همانندسازی افراطی، این است که افراد نمی توانند نسبت به احساسات سرکوب شده و ناشناخته خود مشفقانه برخورد کنند، شفقت خود نیازمند اتخاذ دیدگاهی متعادل نسبت به تجارب منفی است تا احساسات دردناک نه سرکوب شوند و نه مبالغه آمیز جلوه گر شوند. شفقت خود مستلزم آن است که فرد فاصله مناسبی را از عواطف خود داشته باشد تا در حالی که با عینیتی ذهن آگاهانه به آن ها می نگرد، بتواند عواطف خویش را تجربه کند. لذا می توان گفت افراد با شفقت به خود بالا، به راحتی از همسر خود و دیگران به دلیل اشتباهات رخ داده، عذرخواهی می کنند؛ و در پی بهبود جنبه های آسیب زای رابطه شان با دیگران هستند. بنابراین دور از انتظار نیست که زوجین خودشفقت ورز از فرسودگی کمتری برخوردارند و عملکرد بالاتری دارند و در نتیجه از رضایت زناشویی و دزدگی زناشویی کمتری نیز برخوردار می باشند. نمونه پژوهش حاضر از بین زنان متاهل شاغل شهر شیراز انتخاب شده است، بنابراین تعمیم نتایج به کل جمعیت های دیگر باید با احتیاط صورت گیرد. نتایج پژوهش از طریق پرسشنامه صورت گرفته است که جنبه خودگزارشی دارد که ممکن است در نتایج پژوهش اثرگذار باشد. یافته های تحقیق ارتباط خودشفقت ورزی با دزدگی زناشویی را نشان داد، لذا پیشنهاد می گردد که همسران به نقش خودشفقت ورزی بر دزدگی زناشویی توجه نمایند و در جهت افزایش خودشفقت ورزی اقدام کنند. پیشنهاد می شود مطالعه ای دیگر، در مورد ارتباط سایر عوامل با دزدگی زناشویی که در سلامت ازدواج نقش دارند و یا طلاق را پیش بینی می کنند، انجام شود. آزمون کردن عوامل دیگر مرتبط با دزدگی زناشویی از قبیل مذهب، روابط قبل از ازدواج، ورزش، درجه صمیمیت، عشق در پژوهش های آتی توصیه می شود.

## منابع

- احمدی، خدابخش؛ فتحی آشتیانی، علی و نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۸۴). بررسی عوامل زمینه ای - فردی و ارتباطی - دو جانبه ای مؤثر بر سازگاری زناشویی. خانواده پژوهی، ۱(۳): ۲۲۱-۲۳۷.
- ادیب راد، نسترن و ادیب راد، مجتبی. (۱۳۹۸). بررسی رابطه باورهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی و مقایسه آن در زنان متقاضی طلاق و زنان خواهان ادامه زندگی مشترک. تازه های و پژوهش های مشاوره، جلد ۴، شماره ۱۳، ۹۹-۱۱۰.
- پاینز، آیالا مالاچ. (۱۹۹۶). دلزدگی از روابط زناشویی. ترجمه گوهری راد و افشار. (۱۴۰۰). تهران: انتشارات رادمهر.
- پاینز، آیالا مالاچ. (۱۹۹۶). چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نینجامد. ترجمه فاطمه شاداب. (۱۳۹۹). تهران، ققنوس.
- حیدری دستجردی، الهام و فتحی، زهرا. (۱۴۰۲). پیش بینی دلزدگی زناشویی براساس رضایت جنسی با نقش میجانبی خودشفقت ورزی در زنان متاهل شهر تهران. دوازدهمین کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم تربیتی، روانشناسی و علوم اجتماعی.
- شریفی، بهار؛ رئیس، فاطمه و حاجی حسینی، مهرداد. (۱۴۰۳). رابطه خودشفقت ورزی و بخشش با دلزدگی زناشویی: نقش میانجی خودانتقادی در افراد متاهل. رویش روانشناسی، ۱۳(۹)، پیاپی ۱۰۲، ۲۱-۳۰.
- شریفی، مرضیه؛ کارسولی، سلیمان و بشلیده، کیومرث. (۱۳۹۰). اثر بخشی بازآموزی اسنادی در کاهش فرسودگی زناشویی و احتمال وقوع طلاق در زوجین متقاضی طلاق، روان درمانی و مشاوره خانواده، سال ۱، شماره ۲، ۲۲۵-۲۱۲.
- محبیان فر، مهران؛ ورشابی، فرناز؛ ثابت عمل، مهتاب؛ کاظمی، ژاله؛ مراقی، غدیره و رجنی، امیرعلی. (۱۴۰۱). رابطه خودشفقت ورزی، طرحواره های هیجانی و خوش بینی با دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق شهر تهران. ششمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی.

- 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*, 13(6), 353–79.
- Gilbert P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *Br J Clin Psycho*, 53(1), 6–41.
- 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*, 13(6), 353-379.
- Hindman, D. W. (2020). *Conflict management and dyadic adjustment among married couples*. Unpublished doctoral dissertation. California university.
- Jennings, L. K., & Philip Tan, P. (2016). Self-compassion and life satisfaction in gay men. *Psychological Reports*, 115(3), 888-895.
- Khosravi S, Sadeghi M, Yavandeh MR. (2019). The psychometric sufficiency of self-compassion scale. *J Psychol Methods Models*. 3(13), 47-58. [Persian]
- Laes T., Laes T. (2001). *Career burnout and its relationship to couple burnout in Finland: A pilot study*. Paper presented in a symposium entitled The Relationship between Career and Couple Burnout: A Cross-Cultural Perspective held at the Annual Convention of The American Psychological Association, San Francisco, California.
- Lockard AJ, Hayes JA, Neff K, Locke BD. (2018). Self-compassion among college counseling center clients: an examination of clinical norms and group differences. *J Coll Counsel* ,17(3), 249-59.
- Lockard AJ, Hayes JA, Neff K, Locke BD. Self-compassion among college counseling center clients: an examination of clinical norms and group differences. *J Coll Counsel*. 2014;17(3):249-59. DOI: 10.1002/j.2161-1882.2014.00061.x
- Mahoney, K. R. (2006). *The relationship of partner support & coping strategies to marital adjustment among women with diabetes & their male partner*. Unpublished doctoral dissertation. New York university.
- 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), 15-25.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K.D., & Germer, C. (2018). *Self-Compassion and Psychological Wellbeing*. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27. Oxford University Press.
- Pines AM., Aronson E. (2007). *Career burnout: Causes and cures*. New York: Free Press.
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout: Causes and Cures*. New York/London: Routledge London Routledge.
- Pines, A. M. (2000). Career burnout and couple burnout in Israel and the USA. *International Journal of Psychology*, 35(3-4), 290-290.
- Pines, A. M., & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40, 2, 50-64.
- Pines, A.M. (2002). The female entrepreneur: Buurnout treated using a psychodynamic existential approach. *Clinical Case Studies*, 1(2): 170-180.
- Van Dam, N.T., Sheppard, S.C., Forsyth, J.P., & Earleywine, M. (2015). 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.