

بررسی رابطه میان شفقت به خود و ویژگی های شخصیتی با سازگاری زناشویی در میان معلمان زن مقطع متوسطه شهر شیراز

صلاح الدین نجاتی

طلبه سطح ۴ حوزه علمیه قم.

نام نویسنده مسئول:

صلاح الدین نجاتی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۲/۰۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۱۶

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه میان شفقت به خود و ویژگی های شخصیتی با سازگاری زناشویی در میان معلمان زن مقطع متوسطه شهر شیراز در سال ۱۴۰۰ بوده است. پژوهش حاضر از نوع کاربردی و توصیفی همبستگی بوده است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام معلمان زن مقطع متوسطه در سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود. به دلیل شرایط کرونا، حجم نمونه به ۱۰۰ نفر با روش نمونه گیری خوشه ای کاهش یافت. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه فرم کوتاه شفقت به خود نف (۲۰۰۳)، پرسشنامه صفات پنج گانه شخصیتی مک کری و کاستا (۱۹۸۵) و پرسشنامه سازگاری زناشویی اینریچ (۱۹۹۸) بوده است. پس از تجزیه و تحلیل داده های پژوهش نتایج نشان داد سازگاری زناشویی معلمان زن با مهربانی به خود رابطه معنادار و مستقیمی به میزان ۰/۱۴۴، قضاوت کردن خود، رابطه منفی و معکوسی با ضریب همبستگی ۰/۲۰۵، اشتراکات انسانی، رابطه معنادار و مستقیمی به میزان ۰/۸۷۵، ذهن آگاهی، رابطه معنادار و مستقیمی به میزان ۰/۷۹۸ و شفقت به خود، رابطه معنادار و مستقیمی به میزان ۰/۷۲۴ دارد. اما بین مولفه های انزوا و همانند سازی افراطی با سازگاری معلمان زن مقطع متوسطه در سال ۱۴۰۰ رابطه معناداری مشاهده نشد. همچنین سازگاری زناشویی معلمان با برون/درون گرایی رابطه معنادار و مستقیمی به میزان ۰/۵۹۳، اشتیاق به تجارب تازه، رابطه معنادار و مستقیمی با ضریب همبستگی ۰/۶۰۲، ۳ توافق پذیری، رابطه معنادار و مستقیمی به میزان ۰/۹۶۷ و جدان گرایی، رابطه معنادار و مستقیمی به میزان ۰/۶۶۹ و ویژگی های شخصیتی، رابطه معنادار و مستقیمی دارد.

واژگان کلیدی: شفقت به خود، ویژگی های شخصیتی، سازگاری زناشویی، ذهن آگاهی.

مقدمه

ازدواج نوعی پیوند اجتماعی صمیمانه و عمیق میان زن و شوهر است که می تواند منشا خوشی و شادمانی یا رنجی عمیق شود. از جمله شاخص هایی که می توانند کیفیت زندگی زناشویی را پیش بینی کند، سازگاری زناشویی^۱ است که با نام های شادمانی زناشویی، رضایت زناشویی و موفقیت زناشویی مترادف شده است و می تواند به بهزیستی روانشناختی، عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن، ایجاد روحیه مثبت، کاهش افسردگی، روابط جنسی رضایت بخش و کاهش احتمال طلاق کمک نماید (شفیعی و جزایری، ۱۳۹۶). از طرفی نف^۲(۲۰۰۳) شفقت به خود^۳ را به عنوان سازه ای سه مولفه ای شامل مهربانی با خود^۴ در مقابل قضاوت کردن خود^۵، اشتراکات انسانی^۶ در مقابل انزوا و ذهن آگاهی تعریف کرده است. بر این اساس، مهربانی با خود مستلزم ملامت، حمایت و درک خود به جای سرزنش و انتقاد از خود به خاطر کاستی ها و نقص ها و همچنین تسکین و آرامش به خود در مواقع پریشانی و نهایتاً پذیرش بدون قید و شرط خود است، اشتراکات انسانی مستلزم درک این مساله است که همه انسان ها اشتباه می کنند و شکست می خورند (شفیعی و جزایری، ۱۳۹۶).

شفقت به خود، استراتژی نظم جویی هیجانی است، برای زمانی که احساسات دردناک یا تنش زا اجتناب ناپذیرند. چون آنها را آگاهانه با مهربانی، درک و حس مشترک انسانی نگه می دارد (چائو، فان، لیو و ژئو^۷، ۲۰۱۸).

در باب ابعاد شخصیتی افراد، دانشمندان نظرات گوناگونی ارائه و تقسیم بندی های مختلفی ارائه گردید. از جمله این نظریات می توان به مدل ۵ عاملی شخصیت کاستا و مک کری^۸ (۱۹۹۲، ۱۹۸۲) اشاره نمود. پنج ویژگی غالب شناخته شده شخصیت، عبارتند از: روان نژندی یا ثبات عاطفی، برون گرایی، گشودگی، توافق پذیری و وظیفه شناسی (رضوانی و سجادیان، ۱۳۹۷). سازگاری زناشویی با توجه به اهمیت نهاد خانواده در جوامع امروزی، ارتباط آن با کیفیت زندگی و تأثیرگذاری بر جنبه های مختلف از جمله سلامت جسمی و روانی از دهه ۱۹۹۰ مورد توجه قرار گرفته است. سازگاری زناشویی عبارت است از وضعیتی که در آن زن و شوهر در بیشترین مواقع احساس ناشی از خوشبختی و رضایت از همدیگر را دارند و فرآیندی است که در طول زندگی زن و شوهر به وجود می آید که لازمه آن انطباق سلیقه ها، شناخت صفات شخصیتی^۹، ایجاد قواعد رفتاری و شکل گیری الگوهای سالم گفتگو و تعاملات است. از جمله عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی، متغیرهای شخصیتی هستند. مطالعات انجام شده به طور کلی نشانگر آن است که ویژگی های شخصیتی با تمام عملکردهای انسان ارتباط دارد (ریتر^{۱۰}، ۲۰۱۸).

افرادی که از شفقت به خود بالایی برخوردارند، شکست ها و ناکامی هایی که خود علت آن هستند را می پذیرند و معتقدند که تمامی انسان ها نیز می توانند دچار لغزش و اشتباه شوند (محمودی و سلیمانی، ۱۳۹۶).

افراد با شفقت به خود در روابط دوستانه و عاشقانه خود به داشتن روابط حمایت گرانه و صادقانه با همسر خود گرایش دارند (جیکوبسون، ویلسون، سولومانکروز و کلوم^{۱۱}، ۲۰۱۸). همچنین در پژوهشی، نف، رود و کریکپاتریک^{۱۲} (۲۰۰۷) نشان دادند که روان نژدی قوی ترین رابطه منفی معنادار با شفقت به خود و سپس وظیفه شناسی، توافق پذیری و برون گرایی رابطه مثبت معنادار با این سازه داشتند و بین گشودگی به تجربه با شفقت به خود بر خلاف انتظار رابطه معناداری یافت نگردید. روان نژندی یا ثبات عاطفی به توانایی فرد در تحمل استرس مربوط می شود و این افراد دارای ثبات عاطفی پایین می باشند. در ویژگی برون گرایی به خوشه ای از صفات اطلاق می شود و آن درجه ایست که شخص پرانرژی، معاشرتی، جسور، فعال، هیجان طلب و دارای شور و اشتیاق، دارای اعتماد بنفس و احساسات مثبت است. همچنین گشودگی به تجربه میزان علاقه افراد نسبت به تازگی و

1 marital compatibility

2 Neff, K. D.

3 self compassion

4 self kindness

5 self kindness

6 common humanity

7 Chu, X.-W., Fan, C.-Y., Liu, Q.-Q., & Zhou, Z.-K.

8 Costa & McCrae

9 personality trait

10 Kreidler

11 Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Solomon Kurz, A., & Kellum, K. K.

12 Neff, K. D., Rude S. S., Kirkpatrick K L.

کشف تجربه های جدید را نشان می دهد. افراد با این ویژگی دارای قدرت تخیل، علاقه به جلوه های هنری، کنجکاو نسبت به ایده های دیگران، احساسات باز، دارای ایده و اقدام گر هستند. از طرفی توافق پذیری که به گرایش افراد به همسان بودن با دیگران ارتباط دارد. این افراد، قابل اعتماد، روراست، نوع دوست، مهربان و دارای خصیصه از خود گذشتگی، پیرو، متواضع و خوش قلب هستند. شخصیت به طور مستقیم و به عنوان عاملی تأثیرگذار بر فرآیند ارتباطی زوج ها اثر دارد. شخصیت یک فرد انواع معین و متفاوتی از واکنش ها را از طرف متقابل فرامی خواند و بالطبع رضایت زناشویی و میزان سازگاری آنها را متأثر می سازد. پژوهشگران با استفاده از مدل پنج عاملی شخصیتی و نقش آن در سازگاری زناشویی نشان داده اند که از این پنج عامل، روان رنجور خوبی که بیشتر با هیجانات منفی از آن یاد می شود، اثرات عمده ای بر سازگاری زناشویی دارد (مگی و بایسانز^{۱۳}، ۲۰۱۹). برخی پژوهشگران رابطه بین ویژگی های شخصیتی و سازگاری زناشویی را تأیید کرده اند و وظیفه شناسی را از همبسته های مهم رضایت زوجین نام برده اند. در پژوهش باس که در آن ویژگی های شخصیتی مؤثر در روابط زناشویی بررسی شده، برونگرایی با شیوه های تعامل زوج ها رابطه داشت (دارگیس و همکاران، ۲۰۱۵).

مفاهیم نظری تحقیق

روابط رضایت بخش در بین زوجین از طریق علاقه متقابل، میزان مراقبت از همدیگر و پذیرش و تفاهم با یکدیگر قابل سنجش است. در واقع سازگاری زناشویی یک ارزیابی کلی از وضع فعلی ارتباط ارائه می دهد. این مؤلفه یک فرایند تکاملی است که در طول زندگی زوجین به وجود می آید و لازمه آن انطباق سلیقه ها، شناخت صفات شخصی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل گیری الگوهای مراددهای است (امیری و همکاران، ۱۳۸۷).

سازگاری یک حالت هیجانی است که با رسیدن به هدف پدید می آید (گیوکی و داوودی، ۱۳۸۸). از سازگاری زناشویی تعاریف مختلفی ارائه شده است. سازگاری یک متغیر نگرشی است و بنابراین یک خصوصیت فردی زن و شوهر محسوب می شود. طبق تعریف فوق سازگاری زناشویی در واقع نگرش واحساس مثبت ولذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه های مختلف زندگی زناشویی دارند. سازگاری فرد از رابطه زناشویی موجب سازگاری وی از خانواده شده و سازگاری از خانواده در حکم سازگاری از کل زندگی می گردد. درک کیفیت و ارزش ازدواج وسیله ای برای درک اثرات آن بر روی تمام فرایندهای داخل و خارج خانواده است. از جمله دلایل معقول و منطقی مطالعه بر روی جزئیات سازگاری زناشویی و درک محوریت آن در سلامت خانواده واشخاص است. در دهه های ۸۰ و ۹۰، مطالعات علمی پیرامون سازگاری زناشویی توجه زیادی را به خود جلب کرد و محققین موضوع سازگاری زناشویی را با تأکید بیشتر بر جنبه هایی از تعاملات زناشویی که کمتر محسوس و قابل مشاهده هستند، ادامه دادند (شامل تفسیر رفتارهای متقابل، هیجانات تجربه شده و پاسخ های فیزیولوژیکی به تعاملات). همچنین در این دوره به الگوهای کلی تعاملات زوج ها و ابعاد اجتماعی آن که نادیده گرفته شده بود و نیز به خشونت های زناشویی توجه بیشتری شد (برادبری^{۱۴}، ۲۰۱۶). شفقت به خود با سبک های مقابله و تنظیم هیجانات نیز مرتبط است. تنظیم هیجانات به فرآیندهایی اطلاق می شود که افراد از طریق آنها با منحرف کردن توجه خود از هیجانات، شدت و مدت زمان برانگیختگی هیجانات شان را تنظیم می کنند و در مواجهه با شرایط استرس زا و ناراحت کننده، ویژگی ها و معنای حالت های احساسی خود را تغییر می دهند. به طور سنتی سبک های مقابله هیجان محور، بیشتر به صورت اجتناب هیجانی مشاهده شده است، و واکنش به دشواری ها بیشتر به صورت مکانیزم های دفاعی برای انکار و دور کردن توجه فرد از مشکلات به جای مواجهه مستقیم با آنها دیده می شد (برن و سالووی^{۱۵}، ۱۹۹۷).

مهربانی به خود، به معنی درک خود به جای قضاوت درباره خود و نوعی حمایت نسبت به کاستی ها و بی کفایتی های خود، به ویژه در موقعیت های دربرگیرنده تجارب دردناک و توأم با شکست مطرح می شود. خودداوری به انتقاد از خود و انکار تجربه های جاری فرد (مانند افکار و احساسات) اشاره دارد. اشتراکات انسانی اعتراف به این است که همه انسان ها رنج، شکست و کاستی هایی را تجربه می کنند و این تجارب بخشی از تجربه انسانی است. با درک چنین مواردی، انسان ها به هم پیوند می یابند. این باور موجب می شود، وقتی اتفاقی منفی برای افراد رخ می دهد، احساس انزوا نکنند. ذهن آگاهی بیانگر حالتی است

که در آن تجارب کنونی فرد به صورت غیرقضاوتی و غیرواکنشی برداشت می شوند. چنین حالتی به نوعی آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می انجامد و باعث می شود با فزون همانندسازی غرق در مشکل نشوند و به نشخوار افکار و هیجانات در ذهن نپردازند (یعقوبخانی غیاثوند و همکاران، ۱۳۹۷). شخصیت، یعنی منش، خصوصیات و تا حدی الگوهای واکنش رفتاری قابل پیش بینی که هر فردی چه به صورت خودآگاه و چه به صورت ناخودآگاه، به عنوان سبک و شیوه زندگی از خود نشان می دهد، به عبارت دیگر، به مجموعه صفات هیجانی، رفتاری، منش و خصوصیتی که در شرایط معمولی معرف شخص بوده و برای هر فردی نسبتاً ثابت و قابل پیش بینی است، شخصیت اطلاق می شود (بامریند، ۱۹۷۳).

پیشینه پژوهش

شفیعی و جزایری (۱۳۹۶) پژوهشی با پیش بینی شادمانی (سازگاری) زناشویی بر اساس شفقت به خود و شکفتگی در زنان متاهل شهر اصفهان به تعداد ۱۴۰ نفر که به شیوه در دسترس انتخاب شده بودند، انجام دادند و از پرسشنامه های شادمانی زناشویی تگریان (۱۳۸۷)، شفقت به خود نف (۲۰۰۳) و شکفتگی دینره (۲۰۰۹) استفاده کردند. یافته هایی که از تحلیل رگرسیون فرضیه به دست آمد نشان داد شکفتگی و شفقت به خود، پیش بینی کننده سازگاری زناشویی بودند ولی از بین ۶ خرده مقیاس شفقت به خود، یگانه متغیر ذهن آگاهی، پیش بین شادمانی زناشویی بود. در نتیجه می توان مطرح کرد که شادمانی زناشویی زنان متاهل بر اساس ویژگی هایی چون شفقت به خود و شکفتگی قابل تبیین است.

سالاری پور و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی با هدف بررسی رابطه هوش هیجانی و جهت گیری دینی با اضطراب مرگ که بر روی ۳۰۰ نفر از کارکنان مرد بازنشسته ی شرکت صنایع فولاد خوزستان شهر اهواز انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که هوش هیجانی و جهت گیری مذهبی با اضطراب مرگ همبستگی منفی و معنی داری دارند. همچنین، نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که سه متغیر جهت گیری مذهبی درونی، ارزیابی و ابراز هیجان و تنظیم هیجان از بین متغیرهای پیشین توانستند اضطراب مرگ را پیشبینی کنند و در مجموع متغیرهای پیشین ۹/۰۰ درصد از واریانس اضطراب مرگ را تبیین می کنند. نتایج مطالعه حاضر نشان داد با توجه به سنی که افراد بازنشسته در آن قرار دارند، افزایش هوش هیجانی افراد و افزایش باورهای دینی و سلامت معنوی افراد میتواند سطح اضطراب مرگ قشر بازنشسته را کاهش دهد. استفاده از معنویت می تواند یکی از راهکارهای مقابله ای در افراد بازنشسته باشد.

برزگر و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهش خود با هدف بررسی رابطه جهت گیری مذهبی و اضطراب با نقش میانجی سلامت معنوی به این نتیجه رسیدند که بین متغیرها ارتباط معنادار وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد سلامت معنوی در رابطه بین جهت گیری مذهبی و اضطراب مرگ از نقش میانجی برخوردار است.

شریفی ساکی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهش خود با هدف بررسی رابطه بین شفقت به خود با افسردگی زنان با میانجی گری اضطراب به این نتیجه رسیدند که در شکل گیری افسردگی زنان عوامل معنوی و روانی از جمله سبک های دلبستگی به خدا و اضطراب نقش دارد. این امر دلالت بر کارآمدی متغیرهای معنویت با متغیرهای روانشناختی از جمله اضطراب و افسردگی دارد.

ذاکری و همکاران (۱۳۹۸) پژوهشی با هدف بررسی نقش تعدیل کننده خودشفقتی در تاثیر ناگویی هیجانی و مشکلات بین فردی بر دلزدگی زناشویی در ۱۰۳ نفر از زنان با سازگاری پایین که به روش تصادفی خوشه ای انجام دادند. ابزارهای به کار رفته در پژوهش حاضر، پرسشنامه سازگاری زناشویی، مقیاس ناگویی هیجان تورنتو، مقیاس مشکلات بین فردی و مقیاس دلزدگی زناشویی بود. داده ها با استفاده از مدل معادلات ساختاری تحلیل شدند. نتایج این مطالعه نشان دادند شفقت خود در رابطه ناگویی هیجانی و مشکلات بین فردی بر دلزدگی زناشویی نقش تعدیل کننده دارد. براساس یافته های پژوهش حاضر، هرچه میزان شفقت خود در زنان با سازگاری پایین با دلزدگی زناشویی بیشتر باشد، ناگویی هیجانی و مشکلات بین فردی کمتری را تجربه می کنند. رئییسی شیخ ویسی و جرامی (۱۳۹۸) پژوهشی نیمه آزمایشی با هدف بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر شفقت به خود بر سازگاری زناشویی ۳۰ زوج مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر شهرکرد که به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایشی انجام دادند. گروه آزمایش مداخله شفقت به خود را دریافت کردند ولی گروه کنترل مداخله ای را دریافت نکردند؛ ابزار پژوهش شامل

پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶) بود. مداخله به شکل زوجی طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای اجرا شد و داده ها با استفاده از طریق تحلیل کوواریانس یک راهه تحلیل شد. یافته ها حاکی از اثرگذاری مداخله مبتنی بر شفقت بر سازگاری زوجین بود.

کریمی و اسمعیلی (۱۳۹۹) در پژوهش خود با هدف بررسی رابطه راهبردهای تنظیم هیجان و تاب آوری با سازگاری زناشویی معلمان زن شهر قزوین به این نتیجه رسیدند که راهبرد تنظیم هیجان «ارزیابی مجدد» و تاب آوری رابطه مثبت و معنی داری با سازگاری زناشویی داشت. راهبرد تنظیم هیجان «سرکوبی» رابطه منفی با سازگاری زناشویی داشت. در کل راهبردهای تنظیم هیجان و تاب آوری سازگاری زناشویی را در بین معلمان پیش بینی کردند.

کوئینگ^{۱۶} (۲۰۱۷) در پژوهشی که با موضوع بررسی ارتباط بین جهت گیری های مذهبی با بهزیستی روان شناختی انجام شد، حاکی از آن بود که میان انجام اعمال و فعالیت های مذهبی مانند، دعا نیایش، شرکت در مراسم کلیسا و خواندن کتاب مقدس و شدت افسردگی بیماران رابطه منفی و معناداری وجود دارد.

جیکوبسون و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی با هدف بررسی تاثیر خودشقتی در روابط زناشویی به این نتیجه بر روی ۲۶۱ نفر از دانشجویان کارشناسی ارشد که به روش در دسترس انتخاب شده بودند، انجام دادند. این دانشجویان پرسشنامه های شفقت به خود و سازگاری زناشویی را به صورت آنلاین پاسخ دادند. نتایج آزمون رگرسیون چند متغیره نشان داد خود شفقت با کیفیت رابطه عاشقانه، دارای همبستگی مثبتی است و افراد با شفقت به خود در روابط دوستانه و عاشقانه خود به داشتن روابط حمایت گرانه و صادقانه با همسر خود گرایش دارند.

سعید-عباسی، راتان، کوثر و خالیفا السید^{۱۷} (۲۰۱۸) پژوهشی با هدف بررسی عدم رضایت از رابطه و تاثیر منفی آن بر روان رنجورخویی در بین ۸۱۹ شرکت کننده که به صورت در دسترس انتخاب شده بودند، انجام دادند. مقیاس های نئو و اینریچ در اختیار آنها قرار گرفت. نتایج آزمون تحلیل مسیر نشان داد هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیر مستقیم، بین روان رنجوری و عدم رضایت رابطه ای منفی برقرار است.

تاگارت، بانون و هیومت^{۱۸} (۲۰۱۹) پژوهشی با هدف بررسی رابطه بین ویژگی های شخصیتی و حل تعارض و رضایت ۱۱۶ نفر از زوج هایی که در سایت های همسریابی با یکدیگر آشنا شدند، انجام دادند. آنها به روش در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه های نئو و اینریچ را پاسخ دادند. نتایج آزمون معادلات ساختاری نشان داد برخی از ویژگی های شخصیتی ارتباط بین حل تعارض و رضایت از روابط را تعدیل می کنند. به طور مشخص، در افراد با سطح وظیفه شناسی و روان رنجوری کمتر از حد متوسط، این رابطه مثبت بود. برای افراد با سطح وظیفه شناسی و روان رنجوری بالاتر از حد متوسط، این رابطه منفی بود. قابل ذکر است، مهارت های حل تعارض، ویژگی های شخصیتی و تعاملات آنها بیش از نیمی از واریانس رضایت از روابط را به خود اختصاص داده است. نتایج نشان می دهد که ویژگی های شخصیتی ممکن است به مرور زمان بر رابطه رضایت ارتباط-رابطه در زوجین تأثیر بگذارد.

گوپال و والارمائی (۲۰۲۰) پژوهشی با هدف بررسی سازگاری زناشویی و ارتباط آن با ویژگی های شخصیت در بین ۷۰ نفر از زوجین که ازدواج آنها از قبل تنظیم شده بود و ۷۰ نفر از زوجین که ازدواج عاشقانه داشتند و به صورت نمونه گیری آسان انتخاب شدند، انجام دادند. سازگاری زناشویی با استفاده از مقیاس روابط زناشویی ناپانیا (۲۰۰۶) و پرسشنامه شخصیت نئو اندازه گیری شدند. نتایج آزمون های پیرسون و t مطالعه نشان داد که زوجین ازدواج عاشقانه از نظر شخصیتی، روان رنجوری، برون گرایی و وظیفه شناسی امتیاز بالاتری دارند. زوجینی که ازدواج از قبل تنظیم شده بود از نظر شخصیتی گشودگی و موافقت نمره بالاتری کسب کردند. زوج های ازدواج عاشق از نظر سازگاری زناشویی امتیاز بالاتری کسب کردند.

اتکینسون^{۱۹} و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیق خود با هدف بررسی ارتباط نشاط، قدرت تحمل ابهام، تاب آوری با حمایت اجتماعی درک شده در بین زنان و مردان ورزشکار دارای نقص عضو به این نتیجه رسیدند که واریانس سازگاری از زندگی در زنان سی و دو درصد بود. همچنین نتایج نشان داد که، تاب آوری و تعامل ورزشی در زنان بیشتر از مردان بود و بررسی ها نشان داد که

16 Koeing

17 Saeed Abbasi, I., Rattan, N., Kousar, T., & Khalifa Elsayed, F.

18 Taggart, T. C., Bannon, S. M., & Hammett, J. F.

19 Atkinson

حمایت اجتماعی، و قدرت تحمل ابهام از پیش‌بینی کننده‌های مهم تاب‌آوری بودند. به طور کلی ورزشکارانی که تاب‌آوری بیشتری دارند، بیشترین سازگاری را گزارش کردند. ورزشکارانی که بیشترین از قدرت تحمل، تاب‌آوری و حمایت اجتماعی برخوردار بودند، در ورزش خود نیز فعال تر بودند.

آدریان^{۲۰} و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی با عنوان تأثیر ذهن آگاهی و خود شفقت بر اضطراب و افسردگی با نقش میانجی تاب‌آوری که بر روی ۸۶۰ شرکت کننده در جمعیت عمومی اسپانیا انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که همبستگی قابل توجهی بین متغیرهای مطالعه، در جهت مورد پیدا شد. مدل‌های تجزیه و تحلیل مسیر اثرات مستقیم معنادار و خود شفقتی بر علائم اضطراب و افسردگی را نشان داد، اما تنها اثرات غیرمستقیم قابل توجه از طریق تاب‌آوری بر افسردگی مشاهده شد. در نتیجه تاب‌آوری ممکن است تا حدی تأثیر ذهن آگاهی و شفقت به خود را بر افسردگی واسطه بگذارد، اما بر اضطراب تأثیر ندارد.

روش انجام پژوهش

از آنجایی که تحقیق حاضر با رابطه میان شفقت به خود و ویژگی‌های شخصیتی با سازگاری زناشویی در میان معلمان زن مقطع متوسطه شهر شیراز در سال ۱۴۰۰ به کشف ماهیت اشیا، پدیده‌ها و روابط بین متغیرها، اصول، قوانین و ساخت یا آزمایش تئوری‌ها و نظریه‌ها می‌پردازد، بنابراین پژوهش حاضر به لحاظ هدف، بنیادی؛ از نظر نحوه گردآوری داده‌ها، با توجه به اینکه به بررسی ارتباط متغیرها از طریق توزیع میدانی پرسشنامه پرداخته خواهد شد در این پژوهش از سه ابزار زیر برای اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش استفاده شد:

الف) پرسشنامه فرم کوتاه شفقت به خود نف (۲۰۰۳)

این مقیاس شامل ۲۶ ماده برای اندازه‌گیری مولفه مهربانی به خود (۵ ماده)، قضاوت کردن خود (۵ ماده)، اشتراک انسانی (۴ ماده)، انزوا (۴ ماده)، ذهن آگاهی (۴ ماده) و همانند سازی افراطی (۴ ماده) تدوین شد. ماده‌ها در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای، از تقریباً هرگز = ۱ تا تقریباً همیشه = ۵ تنظیم شده که نمره بالاتر سطح بالاتر شفقت به خود را نشان داد. ضمناً ماده‌های خرده مقیاس قضاوت کردن خود، انزوا و همانند سازی افراطی به صورت معکوس نمره گذاری شدند.

ب) پرسشنامه سنجش صفات پنج گانه شخصیتی (NEO-FFI) مک کری و کاستا (۱۹۸۵)

این پرسشنامه در سال ۱۹۸۵ توسط مک کری و کاستا تهیه شد و دارای ۵ عامل اصلی شخصیت و ۶ خصوصیت در هر عامل یا به عبارتی ۳۰ خصوصیت را اندازه می‌گیرد و بر این اساس ارزیابی جامعی از شخصیت را ارائه می‌دهد. این پرسشنامه دارای دو فرم یکی (S) برای گزارش‌های شخصی است و شامل ۲۴۰ سوال پنج درجه‌ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف است که توسط خود آزمودنی درجه بندی می‌شود و متناسب مردان و زنان در تمام سنین است و دیگری فرم (R) یا تجدید نظر شده نام دارد و بر اساس درجه بندی‌های مشاهده‌گر است (مک کری و کاستا، ۱۹۸۵).

این پرسشنامه فرم کوتاهی نیز به نام (NEO-FFI) نیز دارد که یک پرسشنامه ۶۰ سؤالی است و برای ارزیابی ۵ عامل اصلی شخصیت به کار می‌رود اگر وقت اجرای تست خیلی محدود باشد و اطلاعات کلی از شخصیت کافی باشد، از این پرسشنامه استفاده می‌شود. از سوی دیگر اجرای این آزمون از نظر هزینه و زمان مقرون به صرفه است. مقیاس‌های آن از اعتبار بالایی برخوردارند و همبستگی بین مقیاس‌ها زیاد است و از همه مهمتر این آزمون بر خلاف سایر آزمون‌های شخصیتی، انتقادات کمتری بر آن وارد شده است. شیوه نمره‌گذاری سوالات بصورت لیکرت ۵ گزینه‌ای از کاملاً مخالفم (۰)، مخالفم (۱)، نظری ندارم (۲)، موافقم (۳)، کاملاً موافقم (۴) می‌باشد.

ج) پرسشنامه سازگاری زناشویی اینریچ (۱۹۹۸)

برای سنجش سازگاری/رضایت زناشویی از پرسشنامه ۴۷ سؤالی زناشویی اینریچ استفاده شد. فرم اولیه این پرسشنامه توسط اینریچ (۱۹۸۹) تهیه شد. پاسخ به ماده‌های این پرسشنامه به روش لیکرت و به صورت پنج گزینه‌ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) در نظر گرفته شد که به هر گزینه آن از یک تا پنج امتیاز داده شد البته دادن امتیاز بایستی براساس کلید پرسشنامه داده

می شد چون برخی از سوالات به صورت معکوس (از پنج به یک) نمره گذاری می شدند این نمره از ۴۷ تا ۲۳۵ متغیر بود. که نمره بالاتر از ۱۵۲ رضایت زیاد و نمره کمتر از ۱۵۲ رضایت کم را نشان میداد. نمره های کمتر از ۳۰ نشانگر ناسازگاری/نارضایتی شدید همسران از روابط زناشویی بود. نمره های بین ۳۰ تا ۴۰ نشانگر عدم سازگاری/رضایت از روابط زناشویی همسران بود، نمره های بین ۴۰ تا ۶۰ نشانگر سازگاری/رضایت نسبی و متوسط از روابط زناشویی همسران بود. نمره های بین ۶۰ تا ۷۰ نشانگر سازگاری/رضایت زیاد همسران از روابط زناشویی بود. نمره های بالاتر از ۷۰ نشانگر سازگاری/رضایت فوق العاده از روابط زناشویی بین همسران بود.

یافته های تحقیق

فرضیه اول: میان شفقت به خود با سازگاری زناشویی در میان معلمان زن مقطع متوسطه در سال ۱۴۰۰ رابطه معنادار وجود دارد. جهت بررسی ارتباط بین متغیرها از آزمون همبستگی اسپیرمن به صورت زیر استفاده شد:

آزمون اسپیرمن متغیرهای شفقت به خود با سازگاری زناشویی

سازگاری زناشویی			
.144	ضریب همبستگی	مهربانی به خود	اسپیرمن
.000	سطح معناداری		
100	تعداد افراد		
-.205	ضریب همبستگی	قضاوت کردن خود	
.041	سطح معناداری		
100	تعداد افراد		
.875	ضریب همبستگی	اشتراکات انسانی	
.001	سطح معناداری		
100	تعداد افراد		
-.192	ضریب همبستگی	انزوا	
.055	سطح معناداری		
100	تعداد افراد		
.798	ضریب همبستگی	ذهن آگاهی	
.000	سطح معناداری		
100	تعداد افراد		
-.119	ضریب همبستگی	هماندسازی افراطی	
.236	سطح معناداری		
100	تعداد افراد		
.724	ضریب همبستگی	شفقت به خود	
.001	سطح معناداری		
100	تعداد افراد		

نتایج آزمون اسپیرمن نشان داد:

سازگاری زناشویی معلمان زن مقطع متوسطه شهر شیراز در سال ۱۴۰۰ با ۱- مهربانی به خود رابطه معنادار و مستقیمی به میزان ۰/۱۴۴، ۲- قضاوت کردن خود، رابطه منفی و معکوسی با ضریب همبستگی ۰/۲۰۵، ۳- اشتراکات انسانی، رابطه معنادار و مستقیمی به میزان ۰/۸۷۵، ۴- ذهن آگاهی، رابطه معنادار و مستقیمی به میزان ۰/۷۹۸ و ۵- شفقت به خود، رابطه معنادار و مستقیمی به میزان ۰/۷۲۴ دارد. اما بین مولفه های انزوا و همانند سازی افراطی با سازگاری معلمان زن مقطع متوسطه در سال ۱۴۰۰ رابطه معناداری مشاهده نشد ($P>0/05$).

فرضیه دوم: میان ویژگی های شخصیتی با سازگاری زناشویی در میان معلمان زن مقطع متوسطه در سال ۱۴۰۰ رابطه معنادار وجود دارد.

آزمون اسپیرمن متغیرهای ویژگی های شخصیتی با سازگاری زناشویی

سازگاری زناشویی		
-۱۴۲	ضریب همبستگی	روان رنجورخویی
.۱۵۹	سطح معناداری	
۱۰۰	تعداد افراد	
.۵۹۳	ضریب همبستگی	برون گرایی - درون گرایی
.۰۰۴	سطح معناداری	
۱۰۰	تعداد افراد	
.۶۰۲	ضریب همبستگی	اشتیاق به تجارب تازه
.۰۰۹	سطح معناداری	
۱۰۰	تعداد افراد	
.۹۶۷	ضریب همبستگی	توافق پذیری
.۰۰۹	سطح معناداری	
۱۰۰	تعداد افراد	
.۶۶۹	ضریب همبستگی	وجدان گرایی
.۰۰۲	سطح معناداری	
۱۰۰	تعداد افراد	
.۸۳۰	ضریب همبستگی	ویژگی های شخصیتی
.۰۰۹	سطح معناداری	
۱۰۰	تعداد افراد	

نتایج آزمون اسپیرمن نشان داد :

سازگاری زناشویی معلمان زن مقطع متوسطه در سال ۱۴۰۰ با ۱- برون/درون گرایی رابطه معنادار و مستقیمی به میزان ۰/۵۹۳، ۲- اشتیاق به تجارب تازه، رابطه معنادار و مستقیمی با ضریب همبستگی ۰/۶۰۲، ۳- توافق پذیری، رابطه معنادار و مستقیمی به میزان ۰/۹۶۷، ۴- وجدان گرایی، رابطه معنادار و مستقیمی به میزان ۰/۶۶۹ و ۵- ویژگی های شخصیتی، رابطه معنادار و مستقیمی به میزان ۰/۸۳۰ دارد ($P<0/05$). اما بین مولفه روان رنجورخویی با سازگاری معلمان زن مقطع متوسطه در سال ۱۴۰۰ رابطه معناداری مشاهده نشد.

نتایج

روابط رضایت بخش در بین زوجین از طریق علاقه متقابل، میزان مراقبت از همدیگر و پذیرش و تفاهم با یکدیگر قابل سنجش است. در واقع سازگاری زناشویی یک ارزیابی کلی از وضع فعلی ارتباط ارائه می دهد. این مؤلفه یک فرایند تکاملی است که در طول زندگی زوجین به وجود می آید و لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات شخصی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مراوده‌ای است (امیری و همکاران، ۱۳۸۷). سازگاری یک متغیر نگرشی است و بنابراین یک خصوصیت فردی زن و شوهر محسوب می شود. بنابراین سازگاری زناشویی در واقع نگرش و احساس مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه های مختلف زندگی زناشویی دارند (گیوکی و داوودی، ۱۳۸۸). اگر رابطه ای مطلوب بود. با امیدها و انتظارات هماهنگ باشد، رابطه سازگاری بخش خواهد بود. البته ادراک فرد از مطلوبیت یک رابطه، سازگاری مندی را تحت تأثیر قرار می دهد، اما در این میان ممکن است رابطه، منافی هم برای فرد داشته باشد ولی اورابطه را سازگاری بخش نداند (سیرز و همکاران، ۲۰۱۶). ناتوانی در برقراری صمیمیت بین فردی، منجر به ناسازگاری های زناشویی می شود. در این میان توافق نداشتن زوجین، ناسازگاری بین نظرات و اهداف آنها و نیز بروز رفتاری که در جهت مخالفت با دیگری صورت می گیرد را تعارض بین آن دو تعریف می کنند و افرادی در حل تعارضات مهارت دارند که قادر باشند دیدگاه شریک عشقی خود را در هنگام اختلاف نظر درک کنند و مشکلات حال حاضر خود را نه بخشی از سختی های شخصی خود، بلکه بخشی از زندگی انسانی خود بدانند که در واقع این توانمندی، جزئی از مفهوم شفقت به خود محسوب می شود (ذاکری، صفاریان طوسی و نجات، ۱۳۹۸). از عواملی که با سازگاری زناشویی ارتباط دارد و قادر به پیش بینی آن است، خودشفقتی است. بسیاری از مطالعات صورت گرفته نیز خودشفقت و رزی را پیش بینی کننده قوی برای ارتقای سلامت روانی دانسته اند (اسماعیلی و همکاران، ۱۳۹۷). افرادی که سابقه مورد بد رفتاری قرار گرفتن دارند، از شفقت به خود پایین تری برخوردارند، در تنظیم هیجانات خود با مشکل مواجه می شوند، نسبت به خود قضاوت منفی داشته و مشکلات را درونی سازی می کنند. نگرش حمایت نسبت به خود با بسیاری از پیامدهای روانشناختی مثبت مانند انگیزه بیشتر برای حل تعارضات بین شخصی، حل مساله سازنده، ثبات زندگی زناشویی افسردگی، اضطراب و کمال گرایی کمتری رضایت از زندگی بیشتر ارتباط دارد. افراد با شفقت به خود در روابط دوستانه و عاشقانه خود به داشتن روابط حمایت گرانه و صادقانه با همسر خود گرایش دارند (جیکوبسون و همکاران، ۲۰۱۸). افزون بر این ممکن است بخشی از این تفاوت های شفقت به خود در غرب و شرق، ناشی از ویژگی های شخصیتی گسترده تری باشد. در یک مطالعه که شفقت به خود و پنج عامل بزرگ شخصیت مورد بررسی قرار گرفتند مشخص شد که شفقت به خود قویترین ارتباط را با روان رنجورخویی دارد و سطوح بالاتر این ویژگی با سطوح پایین تر روان رنجورخویی مرتبط است. البته چنین ارتباطی قابل انتظار است چرا که روان - رنجورخویی سازه ای است متشکل از قضاوت کردن در مورد خود. انزوا و پردازش هیجانی نشخوار گرانه. هم چنین شفقت به خود ارتباط مثبتی با توافق، برون گرایی و وجدان دارد اما هیچ ارتباطی میان شفقت به خود و گشودگی به تجربه مشاهده نشده است (حیدری و همکاران، ۱۳۹۸). ضمناً باید این نکته را در نظر داشت که بعد از کنترل پنج عامل بزرگ شخصیت، شفقت به خود همچنان پیش بینی کننده مثبت عملکرد روانشناختی است، بنابراین نمی توان شفقت به خود را به عاملی کاهش داد که معرفی بهتری برای این ویژگی های شخصیتی است (نف و ریس، ۲۰۱۱). لازمه سازگاری زناشویی، انطباق سلیقه ها، شناخت صفات شخصی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل گیری الگوهای سالم گفتگو و تعاملات است. از جمله عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی، متغیرهای شخصیتی هستند. مطالعات انجام شده به طور کلی نشانگر آن است که ویژگی های شخصیتی با تمام عملکردهای انسان ارتباط دارد (ریتلر، ۲۰۱۸). شخصیت به طور مستقیم و به عنوان عاملی تأثیرگذار بر فرآیند ارتباطی زوج ها اثر دارد. شخصیت یک فرد انواع معین و متفاوتی از واکنش ها را از طرف متقابل فرامی خواند و بالطبع رضایت زناشویی و میزان سازگاری آنها را متأثر می سازد (روشن نژاد و همکاران، ۱۳۹۸).

منابع و مراجع

- [۱] اسلمی، الهه و پرونده، نرگس. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سازگاری زناشویی، کیفیت رابطه والد-فرزندی و شفقت‌ورزی به خود در کارکنان زن دانشگاه شیراز. زن و جامعه. سال یازدهم، شماره ۳، ۱-۲۴.
- [۲] اسماعیلی، لیلا؛ امیری، شعله و عابدی، محمد رضا. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با تمرکز بر شفقت، بر اضطراب اجتماعی دختران نوجوان. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبائی سال هشتم، شماره ۳۰، صص ۱۱۷-۱۳۸.
- [۳] افتخاری، رامین و حیدری، حسن و داوودی، حسین. (۱۳۹۹). درمان متمرکز بر شفقت بر ناگویی هیجانی، سازش یافتگی فردی-اجتماعی و تاب‌آوری.
- [۴] باقری، صدف؛ محمدی مصیری، فرهاد؛ میرصیفی فرد، لیلا و مرادی، خدیجه. (۱۳۹۸). بررسی رابطه تیپ شخصیتی و خوددلسوزی با نقش تعدیل‌کننده استرس ادراک شده. دو فصلنامه روانشناسی معاصر. دوره اول، شماره ۱۴، ۱-۱۱.
- [۵] پاک دامن، شهلا و خانجانی، مهدی. (۱۳۹۰). نقش فرزندپروری ادراک شده در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و جمع‌گرایی در دانشجویان، پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، دوره ۱، شماره ۴.
- [۶] خدمتی، نسرين. (۱۳۹۹). بررسی نقش ارضاء نیازهای بنیادین روانشناختی و خودشفقت‌ورزی در پیش‌بینی قلدری دانش‌آموزان دبیرستانی. رویش روان‌شناسی. سال نهم، شماره ۲، ۶۵-۷۲.
- [۷] رضاییان، علی. (۱۳۹۹). بررسی رابطه میان خوشبینی، درک منبع کنترل درونی با سازگاری زناشویی در میان معلمان شهر جویم. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا، دانشکده علوم انسانی.
- [۸] زمانی‌فروشان، شهلا. (۱۳۹۸). تدوین بسته آموزشی تعامل مبتنی بر شفقت در رابطه مادر و کودک و بهبود تنیدگی والدینی، نشریه آموزش پرستاری، نوروز ۹۸، دوره ۸، شماره ۱.
- [۹] شاکر، علی، فتحی‌آشتیانی، علی، مهدویان، علیرضا. (۱۳۹۰). بررسی سبک‌های دلبستگی و سلامت روان با سازگاری زناشویی در زوجین. مجله علوم رفتاری، دوره ۵، شماره ۲، صص ۱۸۴-۱۷۹.
- [۱۰] شاکریان، عطا، فاطمی، عادل و فرهادیان، مختار. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و رضایت زناشویی، پایگاه علوم اجتماعی و انسانی.
- [۱۱] شریفی‌ساک، شیدا؛ علی‌پور، احمد؛ آقاییوسفی، علیرضا؛ محمدی، محمد رضا و غباری‌بناب، باقر. (۱۳۹۸). رابطه بین شفقت به خود با افسردگی زنان با میانجی‌گری اضطراب. فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی سلامت، سال هشتم، شماره ۱، ۵۲-۶۷.
- [۱۲] کریمی‌سارا، اسمعیلی معصومه. (۱۳۹۹). بررسی رابطه راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری با سازگاری زناشویی معلمان زن. فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی. ۱۳۹۹؛ ۱۹ (۸۷): ۲۹۱-۲۹۸.
- [۱۳] لامع‌راد، ساناز؛ ابراهیمی‌مقدم، حسین (۱۳۹۸). مقایسه هوش اخلاقی، مهارت‌های اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی نوجوانان پسر معتاد به اینترنت با افراد عادی. نشریه اخلاق در علوم و فناوری. دوره ۱۴، شماره ۳، صص ۵۷ تا ۶۲.
- [۱۴] محمدی، داود؛ رحمتی‌نژاد، پروین و طبایی، رضا. (۱۳۹۶). همبستگی بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ابعاد شخصیتی مایرز-بریگز در دانشجویان-پزشکی، مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، دوره یازدهم، شماره ۱۱.
- [15] AdriánPérez-ArandaabcJavierGarcía-CampayoadFranciscoGudeeJuanV.LucianocAlbertFeliu-Solerbc (2021). Impact of mindfulness and self-compassion on anxiety and depression: The mediating role of resilienceImpacto del mindfulness y de la autocompasión en la ansiedad y la depresión: rol mediador de la resiliencia. International Journal of Clinical and Health Psychology. Volume 21, Issue 2, May–August 2021, 100229.
- [16] Andreas Maercker, Myriam V. Thoma, Florence Bernays, Carla M. Eising, Shauna L. Rohner (2021). Child maltreatment, lifetime trauma, and mental health in Swiss older survivors of enforced child welfare practices: Investigating the mediating role of self-esteem and self-compassion. Journal Child Abuse & Neglect. 113 (2021) 104925

- [17] Atkinson F, Martin J. (2020) Gritty, hardy, resilient, and socially supported: A replication study. *Disability and health journal*. 2020 Jan 1;13(1):100839.
- [18] Bibi, S., Masood, S., Ahmad, M., & Bukhari, S. (2017). Effect of self-compassion on the marital adjustment of Pakistani adults. *Foundation University Journal of Psychology*, 1(2), 52-66.
- [19] Brophy & korner (2020). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. Volume 260, 1 January 2020, Pages 45-52 .
- [20] Brost, J. B. (2015). "A Systematic Review of the Effects of Family Conflict: Focusing on Divorce, Infidelity, and Attachment Style". <http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01556.x>
- [21] Bruadbery , H. (2016). Satisfaction in Type Love , *McGroahill* , 5(4): 23-40.
- [22] Chu, X.-W., Fan, C.-Y., Liu, Q.-Q., & Zhou, Z.-K. (2018). Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: Examining hopelessness as a mediator and selfcompassion as a moderator. *Computers in Hman Behavior*, 86, 377–38.
- [23] Gopal, C. R., & Valarmathi, D. (2020). Marital Compatibility and Their Relationship To Personality Among Arranged Marriage Couples And Love Marriage Couples–A Pilot Study. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 23, 231-503.
- [24] Gordon L. Flett ; Paul L, Hewitt; Kirk R. Blankstein & Spomenka Koledin. (2008). Dimensions of Perfectionism and Irrational Thinking. *Journal TOC*. York University.Canada Brockville Psychiatric Hospital Department of Psychiatry. University of Ottawa. Canada.
- [25] Himmerich & Boykin (2018). Barriers to self-compassion for female survivors of childhood maltreatment: The roles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. Volume 76, February 2018, Pages 216-224.♠
- [26] Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Solomon Kurz, A., & Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 8, 69–73.
- [27] Koeing, H.G. (2017). Spirituality and depression. *Southern Medical journal* , 7, 737-739 .