

Predicting Marital Intimacy Based on Emotional Alexithymia, Psychological Flexibility, Psychological Cohesion, and Self-Compassion in Married Individuals

Article Info

Authors:

Zahra Bordan¹, Mahmoud
Mirzamani^{*2}, Azade
Farghadani³

Keywords:

Psychological flexibility,
psychological coherence,
self-compassion, marital
intimacy, emotional
alexithymia.

Article History:

Received: 2025-04-08

Accepted: 2025-08-21

Published: 2025-09-25

Correspondence:

Email:

mirzamani@bmsu.ac.ir

Abstract

Purpose: The aim of the present study was to predict marital intimacy based on emotional alexithymia, psychological flexibility, psychological cohesion, and self-compassion in married individuals. This study was descriptive and correlational in terms of method.

Methodology: This study was descriptive and correlational in terms of method. The statistical population of the present study included married men and women living in the city of Eslamshahr, and 443 people were selected as the research sample using the staged cluster sampling method. The research tools included the Marital Intimacy Questionnaire (MINQ) (2001), Emotional Aphasia (TAS-20) (1997), Psychological Flexibility or Acceptance of Action (AAQ-II) (2011), Psychological Cohesion Questionnaire (SOC-29) (1987), and the Short Form of Self-Compassion Scale (SCS-SF) (2003). In order to analyze the data, Pearson correlation test and multiple linear regression were used simultaneously.

Findings: The results showed that there was a negative and significant relationship between emotional aphasia and marital intimacy, and between psychological flexibility, emotional cohesion, and self-compassion with Marital intimacy has a positive and significant relationship ($P < 0.01$). Also, the results of regression analysis showed that emotional alexithymia, psychological flexibility, psychological coherence and self-compassion explain a total of 0.77% of marital intimacy.

Conclusion: This study showed that psychological flexibility, psychological coherence, and self-compassion can increase marital intimacy and alexithymia reduces it. Specifically, improving alexithymia, psychological flexibility, psychological coherence, and self-compassion can help increase marital intimacy.

-
1. Department of Psychology, Faculty of Humanities, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran.
 2. Department of Clinical Psychology, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran (Corresponding Author)
 3. Department of Psychology, Faculty of Humanities, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran.

پیش‌بینی صمیمیت زناشویی براساس ناگویی هیجانی، انعطاف‌پذیری روانشناختی، انسجام روانی و خودشفقتی در افراد متأهل

زهرا بردن^۱، محمود میرزمانی^۲، آزاده فرقانی^۳

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی صمیمیت زناشویی بر اساس ناگویی هیجانی، انعطاف‌پذیری روانشناختی، انسجام روانی و خودشفقتی در افراد متأهل بود.

روش: این پژوهش به لحاظ روش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زنان و مردان متأهل ساکن در شهرستان اسلامشهر بود که جهت گزینش نمونه پژوهش به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مرحله‌ای ۴۴۳ نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌های صمیمیت زناشویی (MINQ) (۲۰۰۱)، ناگویی هیجانی (TAS-20) (۱۹۹۷)، انعطاف‌پذیری روانشناختی یا پذیرش عمل (AAQ-II) (۲۰۱۱)، پرسشنامه انسجام روانی (SOC-29) (۱۹۸۷) و فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود (SCS-SF) (۲۰۰۳) بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه به روش همزمان استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داده است بین ناگویی هیجانی با صمیمیت زناشویی رابطه منفی و معنادار و بین انعطاف‌پذیری روانشناختی، انسجام روانی و خودشفقتی با صمیمیت زناشویی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: این تحقیق نشان داد که، انعطاف‌پذیری روانشناختی، انسجام روانی و خودشفقتی می‌توانند صمیمیت زناشویی را افزایش و ناگویی هیجانی آن را کاهش می‌دهد. به طور خاص، بهبود ناگویی هیجانی، انعطاف‌پذیری روانشناختی، انسجام روانی و خودشفقتی می‌تواند به افزایش صمیمیت زناشویی کمک کند.

کلیدواژه‌ها: انعطاف‌پذیری روانشناختی، انسجام روانی، خودشفقتی، صمیمیت زناشویی، ناگویی هیجانی.

^۱ گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران.

^۲ (نویسنده مسئول)، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه پزشکی بقیه الله، تهران، ایران.

^۳ گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران.

مقدمه

ازدواج یکی از تجربه‌های مهمی است که زندگی فرد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. زندگی زناشویی زن و مرد با ازدواج و تشکیل خانواده شروع می‌شود. شاید عمومی‌ترین اهداف زوج‌های جوان را بتوان همبستگی، آزادگی، عشق و محبت، تشکیل خانواده، ارضای میل جنسی، حفظ نسل و داشتن فرزند برشمرد (Jejeebhoy & Raushan, 2022). اما در مواقعی که زوجین زندگی با ثبات و رضایت‌مندی را تجربه می‌کنند، تعارضاتی را نیز در زندگی مشترک خود تجربه می‌کنند یکی از این مشکلات اختلال در صمیمیت زناشویی^۱ است (Barak et al., 2024).

صمیمیت زناشویی به معنای ارتباط نزدیک و دوستانه است که نیازمند آگاهی، درک عمیق و قبولی از طرف هر دو طرف می‌باشد (Du et al., 2024). این فرایند تعاملی، پویا و چندبعدی است که شامل ابعاد مختلفی از جمله ابعاد عاطفی، روانشناختی، عقلانی، جنسی، بدنی، معنوی، اجتماعی، تفریحی و زیبایی می‌باشد (Mackinnon & Hill, 2024). در دیدگاه باگاروزی^۲ (Bagarozzi, 2014) ابعاد صمیمیت^۳ شامل بعد عاطفی^۴، روان‌شناختی^۵، عقلانی^۶، جنسی^۷، بدنی^۸، معنوی^۹، اجتماعی-تفریحی^{۱۰}، زیباشناختی^{۱۱} و صمیمیت زمانی^{۱۲} در روابط زوجین است. از سویی دیگر زوجینی که صمیمیت زناشویی بیشتری دارند به واسطه روابط اجتماعی، عاطفی و جنسی رضایت‌بخشی که دارند، به تأمین سلامت جسمانی و عاطفی می‌تواند موجب ایجاد دامنه‌ای از مشکلات رفتاری و هیجانی شود (Elbayouthi, 2018). از جمله عاملی که می‌تواند با صمیمیت زناشویی در ارتباط باشد ناگویی هیجانی^{۱۳} است.

تنظیم هیجان و فرایندهای هوشیار یا ناهوشیاری را در بر می‌گیرد که برای افزایش، نگهداری یا کاهش یک یا چند مؤلفه پاسخ هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرد (Bizzi et al., 2022). افراد مبتلا به ناگویی هیجانی در شناسایی صحیح هیجان‌ها در روابط اجتماعی دچار مشکل می‌شوند و این امر موجب اجتناب آنها از رابطه می‌شود (Filipović et al., 2016). هیجان‌ها می‌توانند نقش مؤثری بر مشکلات زناشویی داشته باشند (Martino et al., 2020). افراد با ویژگی ناگویی هیجانی قادر نیستند احساسات و هیجان‌ها را به نحو صحیحی تشخیص دهند. این عامل موجب می‌شود ضمن رابطه با همسر هم دچار سوءتفاهم می‌شوند و رابطه صمیمی بین زوجین تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد (İrandoust et al., 2019). از این رو نتایج پژوهش‌های مختلف نشان داده است هیجان با کیفیت رابطه و صمیمیت زناشویی از طریق تسهیل ارتباط عمیق عاطفی و تقویت درک متقابل، به ویژه در لحظات آسیب‌پذیری و نزدیکی، ارتباط تنگاتنگی دارد. ابراز هیجان‌ها مثبت و مدیریت سازنده هیجان‌ها منفی، پایه‌های اعتماد و امنیت را در رابطه بنا می‌نهند و به صمیمیت زناشویی عمق می‌بخشند (Costa et al., 2020; Iordachescu et al., 2021; Kamomoe et al., 2021).

انعطاف‌پذیری روانشناختی^{۱۴} به معنای توانایی فرد در تطبیق با تغییرات و مواجهه با مشکلات و استرس‌های زندگی است (Miller-Mendes et al., 2023). در روابط زناشویی، این مهارت بسیار اهمیت دارد زیرا انعطاف‌پذیری روانشناختی توانایی پذیرش واقعیت‌های زندگی، مدیریت احساسات خود و تلاش برای حل مشکلات است (Tapp

¹ Marital intimacy² Bagarozzi³ Marital Intimacy⁴ emotional⁵ psychological⁶ rational⁷ sexual⁸ physical⁹ spiritual¹⁰ Social-recreational¹¹ aesthetic¹² Time intimacy¹³ Emotional alexithymia¹⁴ Psychological flexibility

(Jr, 2014). این خصلت باعث می‌شود که زوجین بهتر بتوانند با یکدیگر همدلی و صمیمیت بیشتری تجربه کنند، زیرا قدرت ارتباط و پشتیبانی از یکدیگر در برخورد با چالش‌های زندگی به شدت ارتقاء می‌یابد (Totenhagen et al., 2024). سطوح متعادل انعطاف‌پذیری منجر به عملکرد سالم خانواده می‌شود. در مقابل، سطوح نامتعادل انعطاف‌پذیری (سطوح بسیار پائین یا بسیار بالا) با عملکرد مشکل‌دار خانواده مرتبط است (Olson, 2011)، به گونه‌ای که افرادی که انعطاف‌پذیری روانشناختی کمی دارند ممکن است در صورت بروز مشکل، خود در مشکل گم شوند، احساس کنند قربانی هستند، برای همیشه درگیر آن شوند و به مکانیسم‌های تطابقی نادرست مثل طلاق رو بیاورند (Shafiei et al., 2017). از این رو نتایج پژوهش‌های مختلف نشان داده است، افراد با انعطاف‌پذیری روانشناختی بالاتر، بهتر می‌توانند با چالش‌های رابطه کنار بیایند، احساسات خود و شریک زندگی را درک کرده و ابراز کنند و ارتباط عمیق‌تری برقرار نمایند (Meyer et al., 2018; Pyszkowska & Rönnlund, 2021; Totenhagen et al., 2024).

متغیر دیگر مورد بررسی در این پژوهش انسجام روانی^۱ است. انسجام روانی احساس پایدار و پویا است که رویدادهای زندگی قابل‌درک، ساختاریافته و قابل توضیح می‌باشد (Khani & Aghaei, 2022). احساس انسجام روانی، به افراد کمک می‌کند تا با تجربه‌های اضطراب‌آور زندگی بهتر مقابله کنند و با توان بیشتری از مراحل زندگی عبور کنند. این احساس می‌تواند توانایی کنترل و مدیریت بهتر اضطراب را افزایش داده و به بهبودی شخصی و روانی کمک کند (Imani et al., 2022). از سوی دیگر، کاهش حس انسجام می‌تواند فرد را در مقابل حوادث آسیب‌پذیرتر کند. مطالعات نشان داده است که احساس انسجام می‌تواند در کاهش اضطراب موثر باشد و به حفاظت از سلامت فرد در مواجهه با شرایط استرس‌زای زندگی کمک کند (Dawson et al., 2023; Pyszkowska, 2020; Villeneuve et al., 2014). از طرفی به نظر می‌رسد یکی از منابعی که به وقوع فرآیند سازگاری زوجین در زندگی زناشویی کمک می‌کند خودشفقتی^۲ است (Dawson et al., 2023).

افرادی که از خودشفقتی بالا برخوردارند، بهتر می‌توانند با احساسات خود و شرایط دشواری که در زندگی و روابطشان پیش می‌آید، مقابله کنند و به شکل مناسبی واکنش نشان دهند (Lassri & Zamir, 2024). این مهارت‌های مرتبط با خودشفقتی، به افزایش انعطاف‌پذیری در ارتباطات زناشویی، ارتباط‌گذاری بهتر، انعکاس و تقدیر از احساسات همسر و مدیریت خوب برای خود و دیگران کمک می‌کند، که راهکارهای مؤثری برای افزایش صمیمیت و ارتباط نزدیک‌تر بین همسران می‌باشند (Dawson et al., 2023; Lassri & Zamir, 2024; Sierra-Swiech et al., 2024; Wang et al., 2022).

با توجه به اینکه وجود روابط صمیمانه بین زوجین بر بهزیستی فیزیکی روان‌شناختی و توانایی افراد در جهت عملکرد مؤثر در زمینه‌های مختلف فردی، خانوادگی و شغلی مؤثر است. ایجاد و دوام رابطه صمیمانه توسط پیوندهای هیجانی خاصی تقویت می‌شود همچنان که روابط سالم در زندگی منافع و پیامدهای مثبتی را در بردارد روابط غیر رضایت‌بخش سلامت جسمانی و روان‌شناختی افراد را به خطر می‌اندازد. از سویی دیگر نیز وجود مشکلات روانشناختی در زوجین می‌تواند صمیمیت زوجین را تحت تأثیر قرار دهد (Körük & Özabacı, 2023). بنابراین با توجه به اهمیت موضوع صمیمیت زناشویی از یک‌سو و آمار روزافزون مشکلات زناشویی از سوی دیگر سبب می‌شود تا به این موضوع به‌صورت جدی پرداخته شود. از این‌رو هدف پژوهش حاضر «پیش‌بینی صمیمیت زناشویی براساس ناگویی هیجانی، انعطاف‌پذیری روانشناختی، انسجام روانی و خودشفقتی در افراد متأهل» بود.

¹ Psychological coherence

² Self-pity

روش

پژوهش حاضر به لحاظ هدف از نوع پژوهش‌های کاربردی و به لحاظ روش گردآوری اطلاعات از نوع پژوهش‌های توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل زنان و مردان متأهل ۳۴ تا ۵۵ سال ساکن در شهرستان اسلامشهر در سال ۱۴۰۲ بود. جهت گزینش نمونه پژوهش به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مرحله‌ای از میان مناطق ۶گانه شهرستان اسلامشهر به صورت تصادفی منطقه ۲ و ۵ انتخاب شدند. سپس از طریق فراخوانی که داده شد (انتشار فراخوان در بستر فضای مجازی و سیستم آموزشی (مدارس)) زنان و مردانی که دارای ملاک ورود به پژوهش (حداقل تحصیلات دیپلم، زندگی همراه با همسر و فرزند (متاهل بودن) و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش) بودند انتخاب شدند. از میان افراد پیگیری شده در نهایت ۴۸۲ نفر در پژوهش مشارکت کردند، سپس پرسشنامه‌های پژوهش در اختیار آن‌ها قرار گرفت. با ریزش نمونه پژوهش تعداد نمونه نهایی به ۴۴۳ نفر کاهش یافت که از ۴۴۳ مشارکت‌کننده تعداد ۲۱۲ نفر مرد و ۲۳۱ نفر زن بودند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه صمیمیت زناشویی^۱ (MINQ)

این پرسشنامه توسط باگاروزی (۲۰۰۱) طراحی و دارای ۴۱ گویه و ۸ مؤلفه است که عبارتند از: صمیمیت عاطفی، صمیمیت روانشناختی، صمیمیت عقلانی، صمیمیت جنسی، صمیمیت بدنی، صمیمیت معنوی، صمیمیت زیباشناختی و صمیمیت اجتماعی-تفریحی. در ایران نیز اعتمادی (۱۳۸۴)، پایایی کل این پرسشنامه را ۰/۹۴ و روایی همزمان آن را ۰/۵۸ گزارش کرده است. در پژوهش خمسه و حسینیان (Khamse & Hoseyniyan, 2008) ضرایب آلفای کرونباخ برای صمیمیت عاطفی ۰/۸۹، روان‌شناختی ۰/۸۲، عقلانی ۰/۸۱، جنسی ۰/۹۱، اجتماعی-تفریحی ۰/۸۱، زیبایی‌شناختی ۰/۷۶، فیزیکی ۰/۸۰، معنوی ۰/۶۵ و برای کل پرسشنامه ۰/۸۲ به دست آمده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۴ محاسبه شده است.

پرسشنامه ناگویی هیجانی^۲ (TAS-20)

این پرسشنامه توسط تیلور^۳ و همکاران (۱۹۹۷) طراحی شده و دارای ۲۰ گویه و سه زیر مقیاس دشواری در تشخیص احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (از کاملاً مخالف = ۱ تا کاملاً موافق = ۵) است. ۴ سوال به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل و حداکثر نمره برای این مقیاس به ترتیب ۲۰ و ۱۰۰ است. در نسخه فارسی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو ضرایب آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی کل و سه زیر مقیاس دشواری در توصیف احساسات، دشواری در تشخیص احساسات و تفکر عینی به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. روایی هم‌زمان مقیاس ناگویی هیجانی هم برحسب همبستگی بین زیرمقیاس‌های این آزمون و مقیاس‌های هوش هیجانی، بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی بررسی و مورد تأیید قرار گرفت (Besharat, 2008). در پژوهش حاضر نیز پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ محاسبه شده است.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری روانشناختی یا پذیرش عمل^۴ (AAQ-II)

این پرسش‌نامه توسط بوند و همکاران (۲۰۱۱) (Bond et al., 2011) طراحی و دارای ۱۰ گویه است. شیوه نامگذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (از هرگز = ۱ تا همیشه = ۷) است. پایایی آزمون-بازآزمون این پرسش‌نامه به وسیله بوند و همکاران (۲۰۱۱) ۰/۸۱ و همسانی درونی آن ۰/۸۴ بدست آمده است. در ایران

^۱ Marital Intimacy Questionnaire

^۲ Emotional alexithymia questionnaire

^۳ Taylor

^۴ Psychological Flexibility Questionnaire or Acceptance of Action

Abasi و همکاران (۲۰۱۲) همسانی درونی و ضریب تنصیف پرسشنامه را به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۷۱ گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۲ محاسبه شده است.

پرسشنامه انسجام روانی^۱ (SOC-29)

این پرسشنامه توسط آنتونوسکی (Antonovsky, 2002) (۱۹۸۷) طراحی و دارای ۱۳ گویه و سه مؤلفه کنترل پذیری، ادراک پذیری و معناداری است. شیوه نمره گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت هفت درجه ای (از عدم تمایل=۱ تا شدت تمایل=۷) است. در این پرسشنامه ۵ سوال به صورت معکوس نمره گذاری می شود. نمره ایزار با مجموع نمره سؤال ها به دست می آید، لذا دامنه نمرات بین ۱۳ تا ۹۱ و نمره بیشتر به معنای احساس انسجام بالاتر است. آنتونوسکی (Antonovsky, 2002) (۱۹۸۷) روایی سازه آن را تأیید و پایایی به روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برای خرده مقیاس ها بین ۰/۸۲ تا ۰/۹۵ گزارش نمودند. در ایران علی پور و شریف (۱۳۹۱) (Alipour & Sharif, 2012)، پرسشنامه مذکور را هنجاریابی کردند که پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ و ضریب باز آزمایی کل مقیاس ۰/۶۶ به دست آمد. همچنین روایی سازه آن تأیید و روایی همزمان این مقیاس با پرسشنامه ۴۵ سؤالی سرسختی روانشناختی ۰/۵۴ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳ محاسبه شده است.

فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود^۲ (SCS-SF)

این پرسشنامه توسط نف (Neff, 2003) (۲۰۰۳) طراحی و دارای ۱۲ گویه و شش مؤلفه مهربانی به خود، در برابر قضاوت کردن خود، اشتراک انسانی، در برابر انزوا و ذهن آگاهی در برابر همانندسازی افراطی است. شیوه نمره گذاری این پرسشنامه به صورت لیکرت پنج درجه ای (از تقریباً هرگز=۱ تا همیشه=۵) است. ضمناً ۶ ماده به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. پژوهش انجام شده توسط نف (۲۰۰۳)، پایایی و روایی بالایی را برای مقیاس مذکور گزارش نموده است. پایایی کلی آن از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد. همچنین هرکدام از زیرمقیاس ها نیز از همسانی درونی خوبی برخوردارند (از ۰/۷۵ تا ۰/۸۱) علاوه بر این پایایی باز آزمایی به فاصله زمانی دو هفته نیز ۰/۹۳ گزارش شدند. در پژوهش شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) (shahbazi, 2015) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۹۱ است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۷، ۰/۹۱، ۰/۸۸، ۰/۹۲ و ۰/۷۷ می باشند. روایی همزمان و همگرا پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ محاسبه شده است.

یافته ها

مادران شرکت کننده در پژوهش با فراوانی ۲۳۱ نفر (معادل ۵۲/۱ درصد) و پدران با فراوانی ۲۱۲ نفر (۴۷/۹ درصد)، بیشتر شرکت کنندگان در پژوهش نیز والدین دارای تحصیلات دیپلم با فراوانی ۱۸۹ نفر (معادل ۴۲/۶۶ درصد) و کمترین والدین با تحصیلات دکتری با فراوانی ۹ نفر (معادل ۲/۰۳ درصد) بودند. میانگین سنی شرکت کنندگان در پژوهش نیز ۴۳/۷۶ و انحراف استاندارد ۶/۵۳ بود.

همچنین جهت بررسی نرمال بودن داده ها از آزمون کلموگروف اسمیرنف استفاده شده است که نتایج نشان داده است سطح معناداری در متغیرهای پژوهش (صمیمیت زناشویی ۰/۴۱، ناگویی هیجانی ۰/۳۵، انعطاف پذیری روانشناختی ۰/۳۱، انسجام روانی ۰/۲۱ و خودشفقتی ۰/۱۱) بالاتر از ۰/۰۵ است لذا استفاده از آزمون پارامتریک همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه به روش همزمان بلامانع است.

¹ Psychological Cohesion Questionnaire

² Short Form of the Self-Compassion Scale

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	-
							۱	۱. صمیمیت زناشویی
						۱	-۰/۲۱**	۲. دشواری در توصیف احساسات
					۱	-۰/۳۲*	-۰/۱۹**	۳. دشواری در تشخیص احساسات
				۱	-۰/۳۱*	۰/۳۲	-۰/۴۱**	۴. تفکر عینی
			۱	-۰/۳۷**	-۰/۳۸**	-۰/۴۱**	-۰/۳۳**	۵. نمره کلی ناگویی هیجانی
		۱	۰/۳۱۲*	۰/۲۸*	۰/۳۴*	۰/۳۲**	۰/۳۱**	۶. انعطاف‌پذیری روانشناختی
	۱	۰/۲۶**	-۰/۲۲**	-۰/۳۲*	-۰/۳۱*	-۰/۲۸*	۰/۳۲**	۷. انسجام روانی
۱	۰/۲۹*	۰/۳۶**	-۰/۳۴**	-۰/۲۳*	-۰/۲۱**	-۰/۳۳*	۰/۲۹**	۸. خودشفقتی
۳۲/۲۰	۴۹/۹۷	۳۲/۵۹	۵۱/۸۸	۲۲/۰۶	۱۷/۸۹	۱۱/۹۲	۱۵۶/۵۱	میانگین
۱۲/۸۷	۱۲/۰۷	۱۶/۲۹	۱۶/۳۱	۸/۴۴	۴/۲۳	۴/۰۲	۸۸/۳۴	انحراف استاندارد
۰/۱۱	-۰/۱۱	۰/۱۲	-۰/۱۱	۰/۲۸	۰/۱۴	۰/۱۴	۰/۵۳	چولگی
-۰/۸۶	-۰/۹۲	-۰/۹۰	-۰/۹۷	-۰/۴۴	-۱/۰۴	-۱/۰۲	-۰/۹۱	کشیدگی

نتایج جدول ۱ نشان داده است بین ناگویی هیجانی $-۰/۳۳$ و مؤلفه‌های آن یعنی دشواری در توصیف احساسات $-۰/۲۱$ ، دشواری در تشخیص احساسات $-۰/۱۹$ و تفکر عینی $-۰/۴۱$ با صمیمیت زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. همچنین بین انعطاف‌پذیری روانشناختی $۰/۳۱$ ، انسجام روانی $۰/۳۲$ و خودشفقتی $۰/۲۹$ با صمیمیت زناشویی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($p < ۰/۰۱$). جدول ۱ نشان می‌دهد که هر کدام از عامل‌ها از مرز -۲ تا ۲ عبور نکرده‌اند. بنابراین توزیع داده‌های مورد مطالعه نرمال بود. همچنین برای بررسی نقش متغیرهای ناگویی هیجانی، انعطاف‌پذیری روانشناختی، انسجام روانی و خودشفقتی در پیش‌بینی صمیمیت زناشویی از آزمون رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شده است.

از سویی دیگر ارزش‌های کشیدگی و چولگی همه متغیرها در محدوده ± ۲ است. این مطلب بیانگر آن است که توزیع داده‌های مربوط به متغیرهای پژوهش از نرمال بودن تک متغیری انحراف آشکاری نشان نمی‌دهند. همچنین، عامل تورم واریانس باید کمتر از ۱۰ باشد. مقادیر بین ۵ تا ۱۰ نشان‌دهنده وجود همخطی متوسط هستند و مقادیر بالای ۱۰ نشان‌دهنده همخطی جدی می‌باشند (Field, 2024). از این‌رو عامل تورم واریانس همه متغیرهای مستقل کمتر از ۱۰ و در دامنه مطلوب بود (دشواری در توصیف احساسات $۶/۱۲$ ، دشواری در تشخیص احساسات $۴/۴۰۴$ ، تفکر عینی $۴/۳۲$ ، انعطاف‌پذیری روانشناختی $۴/۸۱$ ، انسجام روانی $۵/۶۶$ ، خودشفقتی $۴/۳۲$). شاخص تحمل نیز برای همه متغیرهای مستقل بیشتر از صفر و نزدیک به یک و در دامنه مطلوب بود (دشواری در توصیف احساسات $۰/۲۶$ ، دشواری در تشخیص احساسات $۰/۸۸$ ، تفکر عینی $۰/۳۳$ ، انعطاف‌پذیری روانشناختی $۰/۴۵$ ، انسجام روانی $۰/۶۶$ ، خودشفقتی $۰/۶۵$). مقدار آماره دوربین واتسون نیز $۱/۷۹$ به دست آمده است که در فاصله $۱/۵$ تا $۲/۵$ قرار دارد، بنابراین فرض استقلال بین خطاها یا عدم همبستگی بین خطاها پذیرفته می‌شود. نتایج تحلیل واریانس در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. خلاصه تحلیل واریانس متغیرهای پژوهش

متغیر پیش‌بین	منبع تغییر	مجموعه مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
رگرسیون		۳۴۲۲۹۲۷/۸۸	۶	۵۷۰۴۸۷/۹۸	۹۳۲۸/۱۶	۰/۰۰۱
باقی مانده		۲۶۶۶۴/۷۰	۴۳۶	۶۱/۱۵		
کل		۳۴۴۹۵۹۲/۵۸	۴۴۲			
ناگویی هیجانی، انعطاف‌پذیری و خودشفقتی						
روانشناختی، انسجام روانی و خودشفقتی						

طبق جدول ۲ معناداری F محاسبه شده نشان می‌دهد که صمیمیت زناشویی را می‌توان از طریق ناگویی هیجانی (دشواری در توصیف احساسات، دشواری در تشخیص احساسات و تفکر عینی)، انعطاف‌پذیری روانشناختی، انسجام روانی و خودشفقتی پیش‌بینی کرد. خلاصه مدل رگرسیون در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. خلاصه مدل

R	R ²	ΔR^2	SE	آماره دوربین واتسون
۰/۸۷	۰/۷۷	۰/۷۷	۵/۸۲	۱/۷۹

طبق جدول ۳، ناگویی هیجانی (دشواری در توصیف احساسات، دشواری در تشخیص احساسات و تفکر عینی)، انعطاف‌پذیری روانشناختی، انسجام روانی و خودشفقتی توانستند ۰/۷۷ صمیمیت زناشویی را پیش‌بینی کنند ($P < ۰/۰۵$). برای بررسی اینکه کدام یک از متغیرهای پژوهش پیش‌بینی کننده قوی‌تری برای پیش‌بینی صمیمیت زناشویی هستند از آزمون رگرسیون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی صمیمیت زناشویی بر اساس ناگویی هیجانی، انعطاف‌پذیری روانشناختی،

انسجام روانی و خودشفقتی

متغیرهای پیش‌بین	B	SE	BETA	T	Sig
مقدار ثابت	۴۱۷/۵۲	۲۳/۳۸	-	۱۷/۸۵	۰/۰۰۱
دشواری در توصیف احساسات	-۰/۶۲	۰/۳۱	-۰/۲۲	-۲/۰۲	۰/۰۴
دشواری در تشخیص احساسات	-۰/۳۷	۰/۲۹	-۰/۲۱	-۱/۲۵	۰/۲۰۱
تفکر عینی	-۱/۴۰	۰/۴۲	-۰/۲۷	-۴/۳۲	۰/۰۰۱
انعطاف‌پذیری روانشناختی	۰/۳۹	۰/۱۵	۰/۳۹	۲/۶۴	۰/۰۰۱
انسجام روانی	۱/۰۲	۰/۲۶	۰/۳۴	۳/۹۵	۰/۰۰۱
خودشفقتی	۱/۷۳	۰/۳۰	۰/۲۵	۵/۶۶	۰/۰۰۱

طبق جدول ۴ برای تعیین سهم تفکیکی هریک از متغیرهای پیش‌بین در تبیین پراکندگی متغیر ملاک (صمیمیت زناشویی) از ضریب بتا استفاده شده است. نتایج حاکی از آن است که ناگویی هیجانی (دشواری در توصیف احساسات -۰/۶۲، دشواری در تشخیص احساسات -۰/۳۷ و تفکر عینی -۰/۲۷)، انعطاف‌پذیری روانشناختی ۰/۳۹، انسجام روانی ۰/۳۴ و خودشفقتی ۰/۲۵ می‌توانند صمیمیت زناشویی را به طور معناداری پیش‌بینی کنند. در این پیش‌بینی، بیش‌ترین نقش را انعطاف‌پذیری روانشناختی ایفا می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی صمیمیت زناشویی بر اساس ناگویی هیجانی، انعطاف‌پذیری روانشناختی، انسجام روانی و خودشفقتی در افراد متأهل بود. نتایج نشان داده است که ناگویی هیجانی، صمیمیت زناشویی را به صورت منفی و معناداری پیش‌بینی می‌کنند. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهشی کامو و همکاران (Kamomoe et al., 2021)، ایرداچسیو و همکاران (Iordachescu et al., 2021) و کاستا و همکاران (Costa et al., 2020) همسو است.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت افراد با ناگویی هیجانی به دلیل عدم توانایی در بیان احساسات و نیازهای خود، اغلب مشکل در برقراری ارتباط صمیمی با همسر دارند. این عدم صمیمیت و نزدیکی عاطفی می‌تواند به کاهش رضایت از زندگی زناشویی و کیفیت پایین روابط جنسی منجر شود. افراد دچار ناگویی هیجانی در پردازش و ابراز هیجانات خود با مشکل مواجه هستند. این ناتوانی، ارتباط کلامی و غیرکلامی مبتنی بر هیجان را در زوجین مختل می‌کند. هنگامی که فرد قادر به شناسایی و بیان آنچه در درون خود می‌گذرد نیست، شریک زندگی او نیز نمی‌تواند به طور مؤثر با او ارتباط برقرار کند یا به نیازهای عاطفی او پاسخ دهد. این امر منجر به ایجاد شکاف عاطفی و کاهش حس نزدیکی و درک متقابل می‌شود، که هسته اصلی صمیمیت زناشویی را تشکیل می‌دهد. در حوزه کاهش ظرفیت همدلی و دلبستگی ایمن، ناگویی هیجانی با کاهش توانایی همدلی مرتبط است. فردی که در درک هیجانات خود مشکل دارد، در درک و پاسخگویی به هیجانات شریک زندگی خود نیز با چالش مواجه می‌شود. این فقدان همدلی، منجر به بروز رفتارهایی می‌شود که ممکن است از سوی شریک زندگی به عنوان بی‌تفاوتی یا عدم حمایت تلقی شود. از این‌رو تجربه ناگویی هیجانی می‌تواند بر خودپنداره فرد و نحوه ادراک او از خود در روابط تأثیر بگذارد. این افراد ممکن است احساس کنند که نقص دارند یا قادر به برقراری روابط رضایت‌بخش نیستند، که این امر می‌تواند اضطراب رابطه‌ای را افزایش دهد. ترس از اینکه شریک زندگی از این ناتوانی هیجانی او ناراضی باشد یا او را ترک کند، می‌تواند مانع از ابراز آسیب‌پذیری و تلاش برای نزدیکی شود. در نتیجه، فرد به جای درگیر شدن در فرایندهای صمیمیت، ممکن است به سمت اجتناب یا رفتارهای دفاعی سوق پیدا کند تا از مواجهه با این اضطراب جلوگیری کند، که این خود، مانعی جدی بر سر راه صمیمیت زناشویی محسوب می‌شود. از این‌رو می‌توان گفت، ناگویی هیجانی مانع از ایجاد فضای امن و صمیمی برای بحث و گفتگو درباره نیازها و مشکلات زناشویی می‌شود. در مقابل، زوج‌هایی که قادر به بیان هیجانات و نیازهای خود هستند، می‌توانند رابطه صمیمی و رضایت‌مندتری داشته باشند. بنابراین، ارتباط منفی و معنادار بین ناگویی هیجانی و صمیمیت زناشویی ناشی از تأثیر آن بر ایجاد ارتباط صمیمی، رضایت و کیفیت روابط عاطفی و جنسی است (Kamomoe et al., 2021).

همچنین نتایج نشان داده است که انعطاف‌پذیری روانشناختی، صمیمیت زناشویی را به صورت مثبت و معناداری پیش‌بینی می‌کند. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهشی پیسزکواسکا و رنلوند (Pyszkowska & Rönnlund, 2021)، تویستلون و همکاران (Totenhagen et al., 2024) و میر و همکاران (Meyer et al., 2018) همسو است.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان کرد، افراد با انعطاف‌پذیری روانشناختی بالاتر، قادر هستند که هیجانات و تجربیات ذهنی خود را بپذیرند و با آنها به طور سازنده‌ای برخورد کنند. این امر به آنها کمک می‌کند که در روابط زناشویی خود نیز بتوانند هیجانات و نیازهای خود را به طور صادقانه و باز بیان کنند. افراد با انعطاف‌پذیری بالا، همچنین قادر هستند که در مقابل چالش‌ها و تعارضات زناشویی، انعطاف بیشتری از خود نشان دهند و به طور سازنده‌ای به حل آنها بپردازند (Pyszkowska & Rönnlund, 2021). این توانایی، به آنها امکان می‌دهد تا در مواجهه با چالش‌ها و تعارضات، به جای اجتناب یا واکنش‌های هیجانی مخرب، رویکردهای سازنده‌تری اتخاذ کنند. به عبارت دیگر، انعطاف‌پذیری هیجانی به زوجین کمک می‌کند تا یک "فضای هیجانی مشترک" ایمن و قابل اعتماد ایجاد کنند که در آن هر دو طرف احساس امنیت برای ابراز آسیب‌پذیری، نیازها و خواسته‌های خود را دارند. این بستر امن، بستر لازم برای شکل‌گیری و تعمیق صمیمیت عاطفی، روانی و جسمی را فراهم می‌آورد و در نهایت، منجر به رضایت‌مندی و پایداری بیشتر در روابط زناشویی می‌شود. این موضوع در نهایت به ایجاد فضای باز و صمیمی در روابط زناشویی منجر می‌شود. به علاوه، انعطاف‌پذیری روانشناختی به افراد کمک می‌کند که احساسات و نیازهای خود را بهتر درک کرده و با همسر خود در میان بگذارند. این امر به ایجاد تفاهم، همدلی و نزدیکی عاطفی در زوج‌ها می‌انجامد (Meyer

(et al., 2018). بنابراین، ویژگی انعطاف پذیری روانشناختی به طور مثبت و معناداری می تواند صمیمیت و کیفیت روابط زناشویی را پیش بینی و ارتقا بخشد.

نتایج نشان داده است که انسجام روانی، صمیمیت زناشویی را به صورت مثبت و معناداری پیش بینی کنند. نتایج پژوهش با یافته های پژوهشی داوسون و همکاران (Dawson et al., 2023) و پیسزسکاسکا (Pyszkowska, 2020) همسو است.

در تبیین این یافته ها می توان بیان کرد افراد با انسجام روانی بالاتر، دارای احساس قوی از هویت، معنا و هدفمندی در زندگی هستند. این ویژگی به آنها کمک می کند که در روابط زناشویی نیز احساس امنیت، تعلق و هویت داشته باشند. افرادی که از انسجام روانی بالایی برخوردارند، توانایی بهتری در ادغام جنبه های مختلف هویت خود، از جمله تجربیات گذشته، حال و اهداف آینده، دارند. این یکپارچگی، به آنها کمک می کند تا با ثبات هیجانی بیشتری در روابط حضور یابند و از سردرگمی یا تناقضات درونی که می تواند مانع از نزدیکی عاطفی شود، اجتناب کنند. همچنین، افراد با انسجام روانی بالا، معمولاً توانایی بهتری در تنظیم هیجانات، مقابله با استرس و حل تعارضات دارند. این مهارت ها به بهبود روابط زناشویی می انجامد و موجب می شود فرد به صورت سازنده ای با چالش ها روبرو شوند و به ایجاد فضای صمیمی و رضایت بخش بین زوجین منجر شود (Villeneuve et al., 2014). افزون بر این، افراد با انسجام روانی بالا، معمولاً از سطح بالاتری از خودآگاهی، خودپذیرش و تمرکز بر زمان حال برخوردارند. این ویژگی ها به آنها کمک می کند که در روابط زناشویی نیز به طور ارزشمندتری به نیازها و احساسات خود و همسرشان توجه کنند و صمیمیت عمیق تری در این روابط ایجاد شود. بنابراین، با توجه به این مکانیزم ها، انسجام روانی به عنوان یک پیش بینی کننده مثبت و معنادار برای صمیمیت زناشویی مطرح است.

نتایج نشان داده است که خودشفقتی، صمیمیت زناشویی را به صورت مثبت و معناداری پیش بینی کنند. نتایج پژوهش با یافته های پژوهشی داوسون و همکاران (Dawson et al., 2023)، لاساری و زمیری (Lassri & Zamir, 2024)، وانگ و همکاران (Wang et al., 2022) و سریا اسویچ و همکاران (Sierra-Swiech et al., 2024) همسو است.

در تبیین این یافته ها می توان بیان کرد افراد با سطح بالاتری از خودشفقتی، به معنی داشتن نگرشی مهربان، همدلانه و غیرقضاوتی نسبت به خود هستند. این ویژگی به آنها کمک می کند که در روابط زناشویی نیز به طور صادقانه و واقع بینانه به نیازها و احساسات خود توجه کرده و آنها را با همسرشان در میان بگذارند. همچنین، خودشفقتی به افراد کمک می کند که در مواجهه با چالش ها و تعارضات زناشویی، از خود مراقبت کرده و با همدلی و درک بیشتری با همسرشان تعامل داشته باشند. این امر به ایجاد فضای باز، صمیمی و رضایت بخش در روابط زناشویی منجر می شود (Wang et al., 2022). افزون بر این، افراد با خودشفقتی بالا، معمولاً از سطح بالاتری از پذیرش خود و دیگران برخوردارند. این ویژگی به آنها کمک می کند که در روابط زناشویی نیز به همسر خود به دیده پذیرش و درک بنگرند و روابط صمیمانه تری را تجربه کنند. بنابراین، با توجه به این مکانیزم ها، خودشفقتی به عنوان یک پیش بینی کننده مثبت و معنادار برای صمیمیت زناشویی مطرح است.

نتایج پژوهش حاضر نشان داده است که بین ناگویی هیجانی با صمیمیت زناشویی رابطه منفی و معنادار و بین انعطاف پذیری روانشناختی، انسجام روانی و خودشفقتی با صمیمیت زناشویی در افراد متأهل رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. از این رو ناگویی هیجانی که به دشواری در شناسایی، توصیف و بیان هیجانات اشاره دارد، با کاهش توانایی در ایجاد ارتباط عاطفی عمیق و همدلی، و همچنین مشکل در حل تعارضات، مانع از صمیمیت زناشویی می شود. در مقابل، انعطاف پذیری روانشناختی، که توانایی پذیرش هیجانات ناخوشایند و سازگاری با تغییرات است، با تسهیل ارتباط باز و صادقانه و پذیرش آسیب پذیری، صمیمیت را تقویت می کند. همچنین انسجام روانی، که به معنای داشتن هویت منسجم و هدفمند است، با افزایش اعتماد به نفس در رابطه و همسویی ارزش ها، به ایجاد صمیمیت کمک می کند.

خودشفقتی نیز، که نگرشی مهربانانه به خود در مواجهه با شکست است، با کاهش ترس از طرد شدن، پذیرش نقص‌ها و مدیریت بهتر هیجانات منفی، به ایجاد فضای امن برای صمیمیت و ابراز وجود واقعی منجر می‌شود. با توجه به آنچه مطرح شده است در مجموع، این عوامل به طور مستقیم بر کیفیت ارتباط عاطفی، درک متقابل و امنیت روانی در روابط زناشویی تأثیر گذاشته و در نهایت، ۷۷ درصد از واریانس صمیمیت زناشویی را تبیین می‌کنند.

پژوهش حاضر دارای برخی محدودیت‌ها است که باید هنگام تفسیر و تعمیم‌دهی به گروه‌های دیگر در نظر داشت. با توجه به محدود بودن نمونه پژوهش به زنان و مردان متأهل ۳۴ تا ۵۵ سال ساکن در شهرستان اسلامشهر در سال ۱۴۰۲ و تعداد محدود ۴۴۳ نفر لذا تعمیم آن به سایر جوامع باید با احتیاط صورت گیرد. در پژوهش حاضر داده‌ها با استفاده از پرسشنامه خودگزارشی جمع‌آوری شدند و امکان کنترل سایر عوامل مانند تحصیلات، درآمد خانواده و سابقه مشکلات رفتاری در سایر اعضای خانواده وجود نداشت. این تحقیق منجر به درک عوامل مرتبط با صمیمیت زناشویی در افراد متأهل می‌شود. همچنین کاربرد اصلی نتایج در مشاوره و روان‌درمانی خانواده و زوج، طراحی برنامه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی و همچنین آموزش‌های پیش از ازدواج است. این یافته‌ها به متخصصان و زوج‌ها کمک می‌کنند تا با شناسایی عوامل مؤثر، روابط زناشویی خود را عمیق‌تر و رضایت‌بخش‌تر کنند. به طور کلی، این تحقیق راهکارهای عملی برای تقویت صمیمیت در ازدواج ارائه می‌دهد و می‌تواند به سلامت روانی و عاطفی زوج‌ها کمک شایانی کند. در مجموع، با توجه به یافته‌های به دست آمده و مرور پژوهش‌های گذشته لازم است که این پژوهش در میان زوجین با مشکلات زناشویی با در نظر گرفتن جنسیت صورت گیرد تا بتوان عوامل مرتبط با گرایش به صمیمیت زناشویی در گروه‌های آسیب‌پذیر را مورد شناسایی قرار داد.

ملاحظات اخلاقی و پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در این مطالعه از مقالات علمی و معتبر استفاده شد و جهت رعایت اخلاق پژوهشی و امانت‌داری، استنادات کامل انجام گردید.

حامی مالی

هزینه‌های این مطالعه توسط نویسنده اول مقاله تامین شد.

مشارکت نویسندگان

در تدوین این مقاله تنها یک نویسنده مشارکت داشته است.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

References

- Abasi, E., Fti, L., Molodi, R., & Zarabi, H. (2012). Psychometric properties of Persian version of acceptance and action questionnaire-II. *Psychological Models and Methods*, 3(10/Winter 2013), 65-80. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Alipour, A., & Sharif, N. (2012). Validity and reliability of the Sense of Coherence (SOC) questionnaire in university students. *Pajoohandeh Journal*, 17(1), 50-56. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Antonovsky, A. (2002). Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. In *The health psychology reader* (pp. 127-139). SAGE Publications Ltd.
- Bagarozzi, D. A. (2014). *Enhancing intimacy in marriage: A clinician's guide*. routledge. [\[Link\]](#)
- Barak, T., Levkovich, I., & Ayalon, L. (2024). Relationship intimacy in older couples when one partner has mild cognitive impairment: A qualitative study. *Family Relations*, 73(4), 2730-2744. [\[Link\]](#)

- Besharat, M. A. (2008). Assessing reliability and validity of the Farsi version of the Toronto Alexithymia Scale in a sample of substance-using patients. *Psychol Rep*, 102(1), 259-270. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Bizzi, F., Riva, A., Borelli, J. L., Charpentier-Mora, S., Bomba, M., Cavanna, D., & Nacinovich, R. (2022). The Italian version of the Reflective Functioning Questionnaire: Validity within a sample of adolescents and associations with psychological problems and alexithymia. *Journal of clinical psychology*, 78(4), 503-516. [\[Link\]](#)
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688. [\[Link\]](#)
- Costa, E. C., Castanheira, E., Moreira, L., Correia, P., Ribeiro, D., & Graça Pereira, M. (2020). Predictors of emotional distress in pregnant women: the mediating role of relationship intimacy. *Journal of Mental Health*, 29(2), 152-160. [\[Link\]](#)
- Dawson, S. J., Fitzpatrick, E. T., Farm, G. H.-J., & Rosen, N. O. (2023). Self-compassion and compassionate love are positively associated with sexual and relational well-being among expectant and new parent couples. *Archives of Sexual Behavior*, 52(8), 3393-3404. [\[Link\]](#)
- Du, X., Chaiviboontham, S., & Sumdaengrit, B. (2024). The experiences of Chinese colorectal cancer survivors in marital intimacy after ostomy creation: A qualitative study. *Belitung Nursing Journal*, 10(2), 222. [\[Link\]](#)
- Elbayouthi, S. A. (2018). *Marital Compatibility of the Working Family* University of Benghazi.
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage publications limited [\[Link\]](#).
- Filipović, S., Vukosavljević-Gvozden, T., & Opačić, G. (2016). Irrational beliefs, dysfunctional emotions, and marital adjustment: A structural model. *Journal of Family Issues*, 37(16), 2333-2350. [\[Link\]](#)
- Imani, Z., Zanganeh, M. F., & Abbasi, M. (2022). The Mediating role of Psychological Cohesion in the Relationship between Psychological Suffering and Spiritual Adjustment to Marital Turmoil in Mothers of Children with Autism. *Journal of Islamic Life Style*, 6(1), 163-172. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Iordachescu, D. A., Gica, C., Vladislav, E. O., Panaitescu, A. M., Peltecu, G., Furtuna, M. E., & Gica, N. (2021). Emotional disorders, marital adaptation and the moderating role of social support for couples under treatment for infertility. *Ginekologia polska*, 92(2), 98-104. [\[Link\]](#)
- Irandoost, R., Sohrabi, F., Maliholzakerini, S., & Ahi, G. (2019). The Casual Model of Relationship between Alexithymia and Female Sexual Function by Mediating Rule of Psychological Distress and Marital Intimacy. *Journal of Family Research*, 14(4), 515-531. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Jejeebhoy, S. J., & Raushan, M. R. (2022). Marriage without meaningful consent and compromised agency in married life: Evidence from married girls in Jharkhand, India. *Journal of Adolescent Health*, 70(3), S78-S85. [\[Link\]](#)
- Kamomoe, P. K., Ngari, S. M., Gichure, P., Ndung'u, E. M., & Esiu, E. (2021). The effect of emotional intelligence on marital quality in Kenya: A case of the Catholic Archdiocese of Nairobi, Kenya. *International Academic Journal of Social Sciences and Education*, 2(2), 394-411. [\[Link\]](#)
- Khamse, A., & Hoseyniyan, S. (2008). Gender differences between intimacy dimensions of married college students. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 6(1), 35-52. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Khani, F., & Aghaei, A. (2022). Comparison of Spiritual Wellbeing and Sense of Mental Coherence in Satisfied Couples and Couples with Conflict. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*, 8(3), 93-108. [in Persian] [\[Link\]](#)

- Körük, S., & Özabacı, N. (2023). How do early maladaptive schemas and family functions predict dyadic marital adjustment? A test on Turkish married individuals. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 49(7), 772-782. [[Link](#)]
- Lassri, D., & Zamir, O. (2024). The role of self-compassion in the association between childhood maltreatment and marital quality: An actor-partner interdependence model. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*. [[Link](#)]
- Mackinnon, S. P., & Hill, T. G. (2024). Romantic Relationships, Intimacy, and Generativity. *The Development of Generativity across Adulthood*, 230. [[Link](#)]
- Martino, G., Caputo, A., Schwarz, P., Bellone, F., Fries, W., Quattropiani, M., & Vicario, C. (2020). Alexithymia and inflammatory bowel disease: a systematic review. *Frontiers in psychology*, 11, 1763. [[Link](#)]
- Meyer, E. C., Frankfurt, S. B., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B., & Morrisette, S. B. (2018). The influence of mindfulness, self-compassion, psychological flexibility, and posttraumatic stress disorder on disability and quality of life over time in war veterans. *Journal of clinical psychology*, 74(7), 1272-1280. [[Link](#)]
- Miller-Mendes, M., Castilho, P., Clara, M. I., Clemente, V., & Gomes, A. A. (2023). Cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for insomnia: Exploring the potential benefit of psychological flexibility and self-compassion combined with behavioral strategies. *New Ideas in Psychology*, 69, 101013. [[Link](#)]
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. [[Link](#)]
- Olson, D. (2011). FACES IV and the circumplex model: Validation study. *Journal of marital and family therapy*, 37(1), 64-80. [[Link](#)]
- Pyszkowska, A. (2020). Personality predictors of self-compassion, ego-resiliency and psychological flexibility in the context of quality of life. *Personality and Individual Differences*, 161, 109932. [[Link](#)]
- Pyszkowska, A., & Rönnlund, M. (2021). Psychological flexibility and self-compassion as predictors of well-being: Mediating role of a balanced time perspective. *Frontiers in psychology*, 12, 671746. [[Link](#)]
- Shafiei, M., Basharpour, S., & Heydari Rad, H. (2017). Comparing dysfunctional attitude and cognitive flexibility between women with and without a history of divorce. *Scientific Research Quarterly of Woman and Culture*, 8(30), 103-112. [in Persian] [[Link](#)]
- shahbazi, M. (2015). Confirmatory factor analysis of the Persian version of the self-compassion rating scale-revised. *Psychological Models and Methods*, 6(19), 31-46. [in Persian] [[Link](#)]
- 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*, 32(1), 48-55. [[Link](#)]
- Tapp Jr, R. L. (2014). *Concurrent relations between psychological flexibility and sexual satisfaction among committed couples*. Spalding University. [[Link](#)]
- Totenhagen, C. J., Li, X., Wilmarth, M. J., Archuleta, K. L., & Yorgason, J. B. (2024). Do couples who play together stay together? A longitudinal dyadic examination of shared leisure, financial distress, and relationship outcomes. *Family process*, 63(1), 210-227. [[Link](#)]
- Villeneuve, L., Trudel, G., Dargis, L., Prévile, M., Boyer, R., & Bégin, J. (2014). Marital functioning and psychological distress among older couples over an 18-month period. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(3), 193-208. [[Link](#)]
- Wang, Z., Goerlich, K. S., Luo, Y.-j., Xu, P., & Aleman, A. (2022). Social-specific impairment of negative emotion perception in alexithymia. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 17(4), 387-397. [[Link](#)]