DOI: *10.29252/rbs.19.1.13*

Journal of Research in Behavioral Sciences

Year 2021, Volume 19, Issue 1

Predicting Model of Conflict Resolution Styles Based on Differentiated Dimensions and Cognitive Flexibility with the Mediating Role of Self-Compassion of Couples

Azam Hashemi Nik[1], Hassan Heidari[2], Hossein Davoodi[3], Asghar Jafari[4]

1. Ph.D Student, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.

2. (Corresponding author)* Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.

3. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.

4. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Kashan University, Kashan, Iran.

Abstract

Aim and Background: Research has shown that resolving interpersonal conflicts is as important as social relationships, especially between couples; therefore, the present study aimed to predict the pattern of conflict resolution styles based on differentiation, cognitive flexibility with mediating the role of compassion in young men and women with conflict.

Methods and Materials: This study was a descriptive correlational study. The statistical population included men and women with marital conflict in kashan. The sample of this study consisted of 393 couples with marital conflict who were selected by convenience sampling and included in the research questionnaires including the conflict resolution skills (Strauss et al. 1990), self-compassion (Nef, 2003), cognitive flexibility questionnaire (Dennis and Vander Wal, & Jillon, 2010) and differentiation of self-inventory (skowron and Schmitt, 2003). The research data were analyzed by path analysis and structural equations by AMOS statistical software.

Findings: The results showed that the proposed model has a good fit and self-compassion can play a mediating role between flexibility and negotiation conflict resolution style and psychological aggression as well as between self-differentiation and negotiation conflict resolution styles and physical aggression ($P \leq 0.001$).

Conclusions: Given the effects of marital conflict on couples, families and society, identifying the variables involved in this important can provide a basis for planning to prevent and treat destructive styles of marital conflict resolution and it seems that self-differentiation and self-compassion is one of the effective variables in improving the conflict resolution techniques used in men and women with marital conflict.

Keywords: Conflict Resolution Styles, Differentiation, Cognitive Flexibility, Compassion, Marital Conflict.

Citation: Hashemi Nik A, Heidari H, Davoodi H, Jafari A. **Predicting Model of Conflict Resolution Styles Based on Differentiated Dimensions and Cognitive Flexibility with the Mediating Role of Self-Compassion of Couples**. Res Behav Sci 2021; 19(1): 13-23.

*** Hassan Heidari,**
Email: heidarihassan@yahoo.com

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-11]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.1.5.2]

[DOI: 10.52547/rbs.19.1.13]

الگوی پیش‌بینی سبک‌های حل تعارض بر اساس ابعاد تمایزیافتگی و انعطاف‌پذیری شناختی با نقش میانجی شفقت ورزی به خود زوجین

اعظم هاشمی‌نیک [۱]، حسن حیدری [۲]، حسین داودی [۳]، اصغر جعفری [۴]

۱- دانشجوی دکتری مشاوره، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.

۲- (نویسنده مسئول)* دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.

۳- دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، مرکزی، خمین، ایران.

۴- استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: تحقیقات نشان داده است که حل تعارضات بین فردی به‌اندازه روابط اجتماعی به‌ویژه در بین زوجین دارای اهمیت فراوانی است؛ بنابراین پژوهش حاضر باهدف الگوی پیش‌بینی سبک‌های حل تعارض بر اساس تمایزیافتگی، انعطاف‌پذیری شناختی با نقش میانجی شفقت ورزی در مردان و زنان جوان با تعارض انجام شد.

مواد و روش‌ها: این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل زنان و مردان دارای تعارض زناشویی شهر کاشان بود. نمونه این پژوهش شامل ۳۹۳ نفر از زوجین دارای تعارض زناشویی بودند که به‌صورت در دسترس انتخاب و به پرسشنامه‌های پژوهش شامل مقیاس تکنیک‌های حل تعارض استراوس و همکاران (۱۹۸۳)، پرسشنامه شفقت به خود نف (۲۰۰۳)، پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دنیس وندروال (۲۰۱۰) و پرسشنامه تمایزیافتگی اسکورون و اسمیت (۲۰۰۳) پاسخ دادند. داده‌های پژوهش با روش تحلیل مسیر و معادلات ساختاری به‌وسیله نرم‌افزار آماری AMOS مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که مدل ارائه‌شده از برازش مطلوبی برخوردار است و شفقت ورزی به خود می‌تواند بین انعطاف‌پذیری و سبک حل تعارض مذاکره و پرخاشگری روانی و همچنین بین تمایز خویشتن و سبک‌های حل تعارض مذاکره و پرخاشگری جسمانی نقش میانجی ایفا نماید ($P \leq ۰/۰۰۱$).

نتیجه‌گیری: با توجه به اثرات تعارض‌های زناشویی بر زوجین، خانواده‌ها و جامعه، شناسایی متغیرهای دخیل در این مهم می‌تواند زمینه را جهت برنامه‌ریزی جهت پیشگیری و درمان سبک‌های مخرب حل تعارض‌های زناشویی فراهم سازد و به نظر می‌رسد که تمایزیافتگی خویشتن و شفقت ورزی به خود ازجمله متغیرهای مؤثر در بهبود تکنیک‌های حل تعارض استفاده‌شده در زنان و مردان دارای تعارض زناشویی است.

واژه‌های کلیدی: سبک‌های حل تعارض، تمایزیافتگی، انعطاف‌پذیری شناختی، شفقت ورزی، تعارض زناشویی.

ارجاع: هاشمی‌نیک اعظم، حیدری حسن، داودی حسین، جعفری اصغر. **الگوی پیش‌بینی سبک‌های حل تعارض بر اساس ابعاد تمایزیافتگی و انعطاف‌پذیری شناختی با نقش میانجی شفقت ورزی به خود زوجین**. مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۴۰۰؛ ۱۹(۱): ۲۳-۱۳.

*- **حسن حیدری**

رایان نامه: heidarihassan@yahoo.com

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-11]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.1.5.2]

[DOI: 10.52547/rbs.19.1.13]

مقدمه

تحقیقات مختلفی در ارتباط با تعارض در خانواده صورت گرفته است (۱, ۲)؛ اگر تعارضات، به‌طور کارآمد اداره شود، از سکون و رکود ارتباط جلوگیری می‌کند و در زوجین، مهارت‌های مثبت و کارآمد منطبق با رویدادهای فشارزا ایجاد می‌کنند به‌طوری‌که یادگیری این رویکرد انطباقی می‌تواند فرد را در مقابل دیگر رویدادهای فشارزای زندگی هم مقاوم‌تر کند (۳)؛ ولی اگر تعارض به‌طور ضعیفی اداره شود، موجب تخریب زندگی زناشویی، می‌شود و تأثیرات زیانباری بر سلامت فیزیکی و هیجانی زوجین به‌جا می‌گذارد (۴). همچنین، تعارضات زناشویی با پیامدهای مهمی در خانواده همچون سازگاری ضعیف، فرزند پروری ناکارآمد، سازگاری زناشویی ضعیف، دل‌زدگی زناشویی همراه است (۵, ۶).

وجود اختلاف و عدم تفاهم امری عادی در خانواده است که هیچ خانواده‌ای از آن مستثنا نبوده و گاهی منجر به تعارض‌های شدید در خانواده می‌گردد. امروزه تعارضات و اختلافات گوناگونی در خانواده وجود دارد که درصورتی‌که با روشی صحیح حل نگردد باعث تخریب کارکرد خانواده می‌گردد (۷). پژوهش‌های انجام‌شده حاکی از آن‌اند که تمایزیافتگی زوجین یکی از عوامل مؤثر در تعارضات خانواده و شیوه‌های حل آن می‌باشد (۸). تمایزیافتگی یک ترکیب پیچیده از بلوغ عاطفی، توانایی تفکر منطقی در یک موقعیت هیجانی و توانایی حفظ روابط عاطفی نزدیک است که موجبات سلامت روانی و خانوادگی فرد را محیا می‌سازد (۹, ۱۰). به‌طوری‌که تمایزیافتگی خویش را می‌توان در دو سطح درون روانی و بین فردی بررسی کرد (۸). در بعد درون روانی تمایز خود، موجب شکل‌گیری ظرفیتی برای خودتنظیمی در فرد می‌گردد که وی را قادر به جداسازی فرایندهای فکری از فرایندهای عاطفی و نیز توانایی برای دستیابی به هویتی محکم و قوی و بیان آزادانه افکار و دیدگاه‌های فردی می‌کند. درصورتی‌که در بعد بین فردی آمیختگی با دیگران یا جدایی عاطفی هر دو بیانگر سازوکارهای رفتاری برای تنظیم فاصله، مدیریت احساسات عاطفی یا تهدیدات درک شده برای امنیت است (۱۰).

یکی دیگر از متغیرهایی که ممکن است با میزان رضایتمندی زناشویی ارتباط داشته باشد، عملکردهای شناختی زوجین است. انعطاف‌پذیری روانشناختی به‌عنوان فرآیندی پویا تعریف می‌شود که علی‌رغم وجود تجارب مخالف مسئول ایجاد انطباق فرد بوده و در نوع روش زندگی و پذیرش یا عدم پذیرش حادثه‌های زندگی افراد نقش مهمی دارد. انعطاف‌پذیری افراد در میزان بروز پاتولوژی‌ها و سطح عملکرد اجتماعی آن‌ها بسیار تعیین‌کننده است (۱۱). انعطاف‌پذیری شناختی یکی از اساسی‌ترین ابعاد عملکردهای شناختی و از مهم‌ترین عناصر کارکردهای اجرایی است که به توانایی فرد در تغییر افکار، اعمال و راهکارها در واکنش به تغییر شرایط اطلاق می‌شود (۱۲). شناخت انعطاف‌پذیر مستلزم فعال‌سازی و اصلاح فرایندهای شناختی در پاسخ به درخواست تغییر در انجام فعالیت یا حتی تغییر در دستورالعمل انجام یک فعالیت است (۱۳). انعطاف‌پذیری شناختی به‌عنوان ویژگی عمده شناخت انسان توصیف‌شده است و به توانایی فرد برای درنظرگرفتن هم‌زمان بازنمایی‌های متناقضی از یک شیء یا یک رویداد اشاره دارد (۱۴). انعطاف‌پذیری افراد در میزان بروز آسیب‌ها و سطح عملکرد اجتماعی آن‌ها بسیار تعیین‌کننده است. افرادی که توانایی تفکر انعطاف‌پذیر رادارند، از توجیهات جایگزین استفاده می‌کنند، به‌صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌برانگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف‌پذیری کمی دارند، ازنظر روانشناختی تاب‌آوری بالاتری دارند (۱۵). با توجه به ارتباط بین انعطاف‌پذیری شناختی با سازگاری روانشناختی (نوال و همکاران، ۲۰۱۱) و تنظیم هیجان (۱۶)؛ این احتمال مطرح است که برخورداری هرچه بیشتر از انعطاف‌پذیری شناختی و نظم جویی شناختی هیجان منجر به مدیریت بهتر هیجانات و نیز حل مسئله در روابط زناشویی شود.

همگام با گسترش پژوهش‌ها در این زمینه سازه‌ای جدید با عنوان شفقت[1] به خود در روانشناسی مطرح شد. نف (۲۰۰۳) شفقت به خود را به‌عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود[2]، در مقابل قضاوت کردن خود[3]، اشتراکات انسانی[4] در مقابل انزوا[5] و ذهن آگاهی[6] در مقابل همانندسازی فزاینده[7] تعریف کرده است. بر این اساس مهربانی با خود مستلزم ملایمت، حمایت و درک خود بجای سرزنش و انتقاد از خود به

1.compassion
2.self-kindness
3.self-judgment
4.common humanity
5.isolation
6.mindfulness
7.over-identification

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.1.5.2]
[DOI: 10.52547/rbs.19.1.13]

خاطر کاستی‌ها و نقص‌ها همچنین تسکین و آرامش به خود درواقع پریشانی و نهایتاً پذیرش بدون قید شرط خود است؛ اشتراک انسانی مستلزم آگاهی از درد و رنج تجربه‌شده در زمان حال بدون این‌که نه نادیده گرفته شود و نه به نشخوار منتهی گردد (۱۷). این نگرش حمایت‌گرانه نسبت به خود با بسیاری از پیامدهای روانشناختی مثبت مانند انگیزه‌ی بیشتر برای حل تعارضات بین فردی، حل مسئله سازنده، ثبات زندگی زناشویی آمادگی برای شرم کمتر، ترس از شکست کمتر و موارد دیگر ارتباط دارد (۱۸).

لیکن با توجه به این‌که بسیاری از ازدواج‌های کنونی باهدف سازگاری و کسب رضایت زناشویی انجام می‌گیرد ولی بسیاری از افراد در این راستا شکست‌خورده و رضایت زناشویی آن‌ها پایدار نمی‌ماند و تبدیل به تعارض‌های زناشویی می‌گردد؛ با اندکی تعمق به پیامدها و زیان‌های اجتماعی (از قبیل آمارهای طلاق که هرساله رو به افزایش است)، اقتصادی و روانی (ازجمله هزینه‌هایی که سالانه صرف عوارض ناشی طلاق می‌گردد) تعارضات زناشویی در ایران و نیز نتایج پژوهش‌های ذکر گردیده، توجه به عوامل مؤثر در کیفیت و نیز تعارضات زناشویی ازجمله بالا بردن آگاهی افراد در خصوص عوامل مؤثر بر شکل‌گیری و تداوم تعارضات زناشویی گامی عاقلانه و سودمند در جهت پایین آوردن تعارضات زناشویی و به‌تبع آن نرخ طلاق در جامعه خواهد بود ازاین‌رو پژوهش حاضر باهدف پیش‌بینی سبک‌های حل تعارض بر اساس تمایزیافتگی و انعطاف‌پذیری شناختی با توجه به متغیر میانجی شفقت ورزی به خود در زوج‌های دارای تعارض زناشویی انجام شد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود و جامعه پژوهش حاضر شامل تمامی زنان و مردان دارای تعارض زناشویی بود که در نیم سال دوم سال ۱۳۹۸ به دلیل درمان تعارض زناشویی به کلینیک‌ها و مراکز مشاوره و روان‌درمانی شهر کاشان مراجعه نموده بودند. با توجه به گستردگی جامعه جهت برآورد حجم نمونه از فرمول کوکران برای جامعه نامحدود استفاده شد و تعداد ۳۹۳ نفر از افراد مراجعه‌کننده که دارای معیارهای ورود ازجمله نداشتن اختلال جسمی و روانی، زندگی با همسرشان، حداقل تحصیلات دیپلم و سابقه یک سال زندگی مشترک بودند به‌صورت در دسترس به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌های زیر می‌باشد.

مقیاس تکنیک‌های حل تعارض

پرسشنامه تجدیدنظر یافته‌ی تکنیک‌های حل تعارض (CTS2) استراوس، هامبی، مککای و شوگرمن، (۱۹۸۳)، خشونت جسمانی و روانشناختی زوجین علیه یکدیگر در ۱۲ ماه گذشته را موردسنجش قرار می‌دهد. این پرسشنامه‌ی ۵۲ سؤالی، دربردارنده‌ی سه مقیاس مذاکره، پرخاشگری روانشناختی، حمله‌ی فیزیکی است. مقیاس مذاکره، به زیر مقیاس‌های مدیریت هیجانی و شناختی تعارض تقسیم می‌شود و دو مقیاس دیگر مشتمل بر فرم‌های خشونت خفیف و شدید است. این پرسشنامه درواقع دارای دو آزمون با ماده‌های تکرار شده است. نیمی از ماده‌ها دربردارنده‌ی توصیف اعمال پرخاشگر است (فرم پرخاشگر) و نیمی دیگر اقدامات همسر در قبال رفتار شخص پرخاشگر (فرم قربانی) را می‌سنجد. مطالعات گوناگون، حاکی از پایایی و اعتبار قابل‌قبول این آزمون در کشورها و فرهنگ‌های مختلف است در پژوهش استراوس و همکاران (۲۰۰۴) روایی پرسشنامه از طریق بررسی روایی همگرا و روایی سازه تأییدشده است. همچنین مقدار ضرایب آلفای کرونباخ بین ۰/۷۹ و ۰/۹۵ گزارش‌شده است. در پژوهش پناغی و همکاران (۱۹) روایی پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی اکتشافی تأیید و مقدار ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۶۶ و ۰/۸۶ گزارش‌شده است.

پرسشنامه شفقت نف (۲۰۰۳)

پرسشنامه شفقت به خود، شامل ۲۶ ماده است و پاسخ‌ها در آن در یک دامنه ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباهمیشه) قرار می‌گیرند. این مقیاس سه مؤلفه‌ی ۲ قطبی را در قالب ۶ زیر مقیاس مهربانی با خود، قضاوت خود (معکوس)، اشتراکات انسانی، انزوا (معکوس)، ذهن آگاهی و همانندسازی فزاینده (معکوس) اندازه‌گیری می‌کند. ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل شفقت به خود (۰/۹۱)، مهربانی با خود (۰/۸۷)، قضاوت در مورد خود (۰/۷۰)، اشتراکات انسانی (۰/۷۴)، انزوا (۰/۸۲)، ذهن آگاهی (۰/۷۵) و همانندسازی فزاینده (۰/۶۴) گزارش‌شده است (۲۰). در ایران نیز سعیدی، قربانی، سرافراز و شریفیان (۱۸)، ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه شفقت به خود را ۰/۹۳ گزارش کرده است. همچنین در تحقیقی که نف و همکاران (۲۱) در کشورهای تایلند، تایوان و آمریکا انجام دادند ضرایب آلفای کرونباخ برای هرکدام از کشورها به ترتیب ۰/۸۷،

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.1.5.2]
[DOI: 10.52547/rbs.19.1.13]

۰/۹۵ و ۰/۸۶ به دست آمد. مؤمنی و همکاران (۲۲) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی را ۰/۷۱، مهربانی با خود را ۰/۷۵، انزوا ۰/۷۲ و همانندسازی افراطی را ۰/۶۵ گزارش کردند.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری روانشناختی

این پرسشنامه توسط دنیس و همکاران ساخته‌شده است و یک ابزار خود گزارشی کوتاه ۱۹ ماده‌ای است که در یک طیف ۷ درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره‌گذاری می‌شود و برای سنجش انعطاف‌پذیری شناختی به کار می‌رود. در کل گویه‌های این پرسشنامه موفقیت فرد برای به چالش کشیدن افکار ناکارآمد و جایگزینی آن‌ها با افکار کارآمد و متوازن را بررسی می‌کند و با توجه به سه جنبه‌ی انعطاف‌پذیری شناختی شامل میل به درک موقعیت‌های سخت به‌عنوان موقعیت‌های قابل‌کنترل، توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها و توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت ساخته‌شده است. این پرسشنامه در کار بالینی و غیر بالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر در درمان شناختی - رفتاری افسردگی و سایر بیماری‌های روانی به کار می‌رود (۲۳). دنیس و همکاران دو عامل ادراک گزینه‌های مختلف ادراک توجیه رفتار و عامل ادراک کنترل‌پذیری را شناسایی کردند و همبستگی این پرسشنامه را با پرسشنامه افسردگی بک و مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین مطلوب گزارش دادند. کهدانی و ابوالمعالی الحسینی (۲۴) همسانی درونی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ، برای کل مقیاس، ادراک کنترل و ادراک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸۴ و با روش باز آزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۵ و ۰/۷۸ به دست آوردند.

پرسشنامه تمایزیافتگی خود (DSI-R)

این پرسشنامه نخستین بار در سال ۱۹۹۸ توسط اسکورون و فرید لندر طراحی و اجرا شد و سپس در سال ۲۰۰۳ توسط اسکورون و اسمیت بر مبنای نظریه بوئن، مورد بازبینی و تجدیدنظر قرار گرفت. این مقیاس دارای ۴۶ عبارت است و از چهار عامل واکنش هیجانی، موقعیت من، گسلش عاطفی و امتزاج با دیگران تشکیل‌شده است. پرسش‌نامه تمایزیافتگی خود در یک طیف ۶ درجه‌ای از (اصلاً در مورد من صحیح نیست) تا (کاملاً در مورد من صحیح است) درجه‌بندی‌شده است و آزمودنی باید مشخص کند تا چه حد با هریک از عبارات موافق یا مخالف است. برای به دست آوردن نمره مربوط به هر زیر مقیاس کافی است نمره همه عبارات مربوط به زیرمقیاس موردنظر را باهم جمع نموده، سپس از جمع امتیاز ۴۳ عبارت نیز نمره تمایزیافتگی کلی به دست می‌آید؛ بنابراین حداکثر نمره در مقیاس برابر با ۲۵۸ و حداقل نمره ۴۳ می‌باشد. نتایج تحقیقات انجام‌شده توسط اسکورون و اسمیت (۲۵)، اعتبار و روایی بالایی را نشان دادند. پایایی فرم تجدیدنظر شده آن با روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۲ بود. ضریب همسانی برای زیر مقیاس‌های این پرسشنامه شامل واکنش هیجانی، جدایی عاطفی، جایگاه من و هم آمیختگی با دیگران به ترتیب: ۰/۸۹، ۰/۸۴، ۰/۸۱ و ۰/۸۶ گزارش‌شده است. کاظمیان و همکاران (۲۶) میزان پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ برآورد نمودند

روش آماری: برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی یا استفاده از تحلیل مسیر و معادلات ساختاری با نرم‌افزار AMOS-24 استفاده شد.

یافته‌ها

در بخش داده‌های جمعیت شناختی تجزیه‌وتحلیل داده‌های آماری نشان داد میانگین و انحراف استاندارد سنی آزمودنی‌های پژوهش به ترتیب برابر با ۴۰/۴۳ و ۹/۸۰ و در متغیر سنوات زندگی برابر با ۱۱/۷۵ و ۶/۵۷ بود.

با توجه به شکل شماره ۱ مدل نهایی بررسی پیش‌بینی سبک‌های حل تعارض براساس تمایزیافتگی و انعطاف‌پذیری شناختی با توجه به نقش میانجی شفقت ورزی به خود در زوج‌های دارای تعارض زناشویی شهر کاشان مورد برازش قرار گرفت. شاخص‌های برازش این مدل در جدول ۲ آورده شده است.

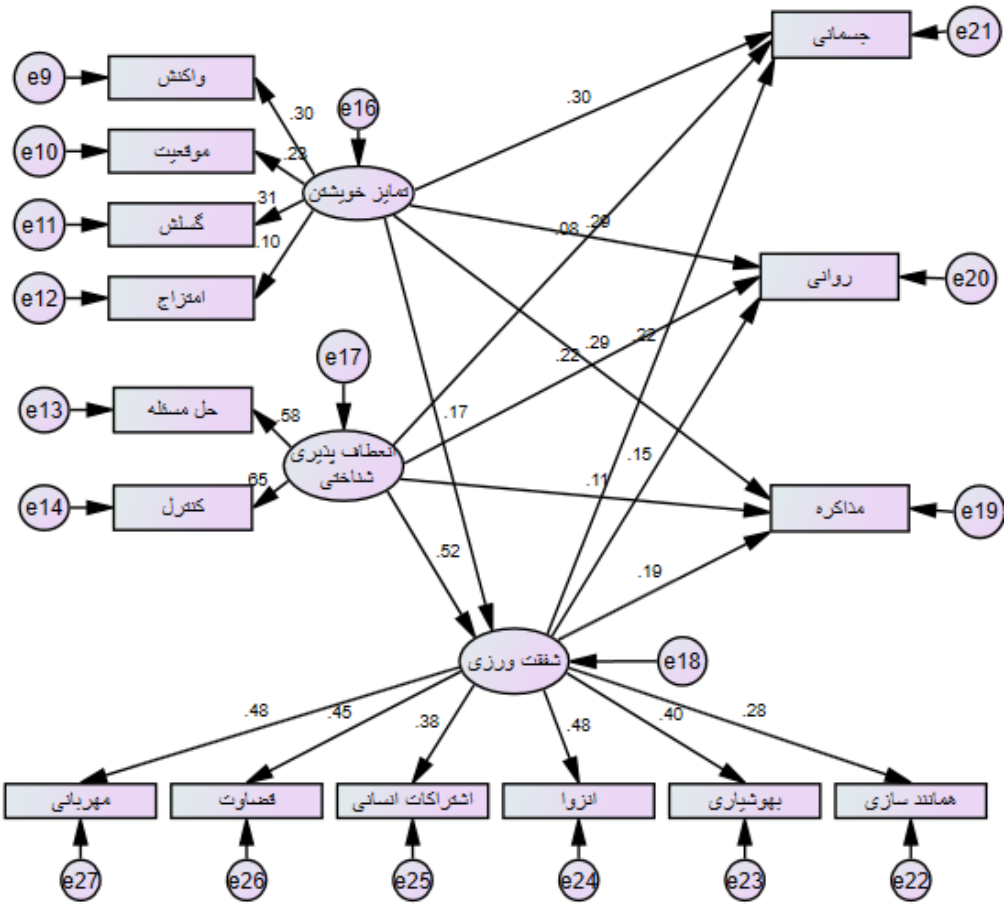
با توجه به جدول ۲ تمام شاخص‌های برازش مطلق و نسبی در سطح خوب و نزدیک و بالاتر از ۰/۹۰ قرار گرفته است. همچنین شاخص برازش مطلق RMSEA برابر با ۰/۰۱۸ است که کمتر از ۰/۰۸ گزارش شده است؛ بنابراین مدل نهایی اصلاح‌شده مورد برازش از برازش خوبی برخوردار است. طبق مدل به‌دست‌آمده می‌توان تکنیک‌های حل تعارض زوجین را بر اساس متغیرهای شفقت ورزی به خود، تمایز خویشتن و انعطاف‌پذیری شناختی بررسی کرد. در ادامه در جدول ۳ ضرایب

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.1.5.2]
[DOI: 10.52547/rbs.19.1.13]

کلی، مستقیم و غیرمستقیم برای هر رابطه داخل مـدل گـزارش شده است.

جدول ۱. داده‌های توصیفی و نرمالیتی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین و انحراف استاندارد	نرمالیتی				
تمایز خویشتن	۱۶۷/۱۹±۱۲/۲۶	۰/۲۰	۱			
انعطاف‌پذیری شناختی	۱۱۵/۰۵±۱۷/۵۲	۰/۱۶	۰/۱۱*	۲		
شفقت‌ورزی به خود	۸۰/۸۴±۸/۸۶	۰/۲۰	۰/۱۲**	۰/۱۵**	۳	
تکنیک‌های حل تعارض	۲۰۷/۶۳±۱۷/۷۷	۰/۰۹۹	۰/۱۸**	۰/۱۴**	۰/۲۲**	۴



شکل ۱. مدل پیشنهادی ترسیم‌شده برازش‌شده

جدول ۲. شاخص‌های نیکویی برازش مدل ترسیمی نهایی

شاخص برازندگی	GFI	AGFI	TLI	IFI	NFI	CFI	RMSEA
مدل پیشنهادی	۰/۹۷	۰/۹۶	۰/۹۶	۰/۹۷	۰/۸۰	۰/۹۷	۰/۰۱۸

جدول ۳ نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکـرر را برای متغیر خودکارآمدی با اصلاح درجات آزادی نشان می‌دهـد. از محتوای جدول مشخص است که اثرات اصلی زمـان معنـادار است (p<۰/۰۰۱). از طرفی اثر اصلی گـروه هـم معنـادار اسـت (p=۰/۰۰۱). همچنین تعامل زمـان و گـروه نیـز معنـادار اسـت (p=۰/۰۰۱). اثر زمان نشان می‌دهد کـه تفـاوت معنـاداری بـین

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.1.5.2]
[DOI: 10.52547/rbs.19.1.13]

پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری وجود دارد. اندازه اثر در اثر اصلی گروه نشان می‌دهد که ۹۷ درصد تغییرات متغیر اصلی گروه نشان می‌دهد که ۹۷ درصد تغییرات متغیر خودکارآمدی آزمودنی‌ها ناشی از عضویت گروهی است.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای اثرات اصلی و تعاملی خودکارآمدی

منابع تغییرات	میانگین مجذورات	F	درجات آزادی	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
اثر گروه	۶۷۲۵/۵۷۱	۷۳۴/۹۰۴	۲	۰/۰۰۱	۰/۹۷۴	۱/۰۰
اثر زمان	۱۰۵۷۸/۱۵۷	۴۴۶/۵۲۲	۲	۰/۰۰۱	۰/۹۵۷	۱/۰۰
تعامل زمان*گروه	۱۷۳/۵۱۱	۴۷۵/۶۵۴	۴	۰/۰۰۱	۰/۸۶۴	۱/۰۰

جدول ٤. ضرایب کل، مستقیم و غیرمستقیم استانداردشده

مسیرهای رگرسیونی	اثر کل	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم
انعطاف‌پذیری شناختی ← شفقت ورزی به خود	۰/۵۲۲	۰/۵۲۲	---
انعطاف‌پذیری شناختی ← مذاکره	۰/۲۰۵	۰/۱۰۷	۰/۰۹۸
انعطاف‌پذیری شناختی ← پرخاشگری روانی	۰/۲۹۷	۰/۲۲۰	۰/۰۷۷
انعطاف‌پذیری شناختی ← پرخاشگری جسمانی	۰/۱۹۴	۰/۰۷۹	۰/۱۱۵
تمایز خویشتن ← شفقت ورزی به خود	۰/۱۷۴	۰/۱۷۴	---
تمایز خویشتن ← مذاکره	۰/۳۲۲	۰/۲۸۹	۰/۰۳۳
تمایز خویشتن ← پرخاشگری روانی	۰/۳۱۹	۰/۲۹۳	۰/۰۲۶
تمایز خویشتن ← پرخاشگری جسمانی	۰/۳۳۹	۰/۳۰۰	۰/۰۳۸
شفقت‌ورزی به خود ← مذاکره	۰/۱۸۸	۰/۱۸۸	---
شفقت‌ورزی به خود ← پرخاشگری روانی	۰/۱۴۷	۰/۱۴۷	---
شفقت‌ورزی به خود ← پرخاشگری جسمانی	۰/۲۲۱	۰/۲۲۱	---

جدول ۵. بوت استراپ مسیر واسطه‌ای تکنیک‌های حل تعارض

مسیر	بوت استراپ	خطای استاندارد	حد پایین	حد بالا	معنی‌داری
انعطاف‌پذیری شناختی ← مذاکره	۰/۰۹۸	۰/۳۳۲	۰/۰۸۱	۰/۴۳۵	۰/۰۴۴
انعطاف‌پذیری شناختی ← پرخاشگری روانی	۰/۰۷۷	۰/۴۷۱	۰/۰۹۷	۰/۴۹۱	۰/۰۴۸
انعطاف‌پذیری شناختی ← پرخاشگری جسمانی	۰/۱۱۵	۰/۲۶۶	۰/۰۳۴	۰/۸۸۶	۰/۰۶۸
تمایز خویشتن ← مذاکره	۰/۰۳۳	۰/۲۸۲	۰/۰۳۳	۲/۰۳	۰/۰۲۷
تمایز خویشتن ← پرخاشگری روانی	۰/۰۲۶	۰/۳۵۵	۰/۰۱۱	۱/۸۰۹	۰/۰۵۱
تمایز خویشتن ← پرخاشگری جسمانی	۰/۰۳۸	۰/۲۵۱	۰/۱۶۹	۱/۸۶۸	۰/۰۴۹

همچنین اندازه اثر در متغیر زمان نشان می‌دهد که ۹۵ درصد تغییرات متغیر خودکارآمدی ناشی از تغییرات زمانی است. همچنین اندازه اثر تعامل زمان و گروه ۰/۷۶ است که نشان می‌دهد تقریباً ۷۶ درصد تغییرات واریانس خودکارآمدی ناشی از تغییرات زمانی در حداقل یکی از دو گروه است. برای بررسی دوبه‌دوی تفاوت میانگین هوش هیجانی در سه مرحله ارزیابی از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که در جدول ۳ نشان داده شده است.

با توجه به جدول ۴ ضریب اثر غیرمستقیم عملکرد خانواده بر مسیرهای انعطاف‌پذیری شناختی ← پرخاشگری جسمانی ۰/۱۱۵؛ انعطاف‌پذیری شناختی ← پرخاشگری روانی ۰/۰۷۷ و

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.1.5.2]
[DOI: 10.52547/rbs.19.1.13]

انعطاف‌پذیری شناختی ← مذاکره ۰/۰۹۸ برآورد گردید. همچنین تأثیر غیرمستقیم متغیر میانجی عملکرد خویشتن در مسیرهای تمایز خویشتن ← پرخاشگری جسمانی ۰/۰۳۸، تمایز خویشتن ← پرخاشگری روانی ۰/۰۲۶ و مسیر تمایز خویشتن ← مذاکره ۰/۰۳۳ به دست آمد. ازاین‌رو در ادامه جهت بررسی میزان معناداری روابط فوق به بررسی بوت استریپ آن‌ها پرداخته شده است.

با توجه به جدول ۵ مسیرهای انعطاف‌پذیری شناختی ← مذاکره، انعطاف‌پذیری شناختی ← پرخاشگری روانی، تمایز خویشتن ← مذاکره و مسیر تمایز خویشتن ← پرخاشگری جسمانی و قرار نگرفتن صفر در حد پایین و بالای آن‌ها می‌توان بیان نمود متغیر شفقت ورزی به خود می‌تواند بین انعطاف‌پذیری و سبک حل تعارض مذاکره و پرخاشگری روانی و همچنین بین تمایز خویشتن و سبک‌های حل تعارض مذاکره و پرخاشگری جسمانی نقش میانجی ایفا نماید ($p<۰/۰۵$).

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که مدل ارائه‌شده از برازش مطلوبی برخوردار است و شفقت ورزی به خود می‌تواند بین انعطاف‌پذیری و سبک حل تعارض مذاکره و پرخاشگری روانی و همچنین بین تمایز خویشتن و سبک‌های حل تعارض مذاکره و پرخاشگری جسمانی نقش میانجی ایفا نماید. تحقیقات گویای آن است که سطح بالای شفقت به خود با رفتارهای پرخاشگرانه رابطه منفی (۲۷) و با ارتباط مؤثر زوجین رابطه مثبت دارد (۲۸). علاوه بر آن مشخص‌شده که شفقت به خود باعث احساس شادکامی و خوشبختی در زندگی زناشویی (۲۹)، رضایت از زندگی زناشویی (۳۰)، در شیوه حل تعارضات و چالش‌ها (۳۱) و روابط عاشقانه مطلوب (۳۲) می‌گردد. بر این اساس شفقت به خود به‌عنوان منبع مهمی از شادی در نظر گرفته می‌شود (۳۳). در مقابل افرادی که در سطح بالایی از خود انتقادگری قرار می‌گیرند، میزان رضایت از زندگی پایینی را تجربه می‌کنند و در ایجاد تکنیک‌های مفید مذاکره با همسر مشکل‌دارند (۲۸). ازاین‌رو می‌توان بیان نمود زمانی که افراد دارای مهارت‌های خود شفقت ورزی باشند، می‌دانند که چگونه کیفیت روابط خود را افزایش داده و با روش‌های مؤثر با همسر خود مذاکره کرده و تعارض‌های به وجود آمده در روابط زوجی خود را حل کنند. این افراد می‌توانند که با تجارب منفی، شکست‌ها، تعارضاتی که در رابطه خود با همسرشان به وجد آمده چگونه برخورد کرده و بتوانند به‌دوراز پرخاشگری کلامی، فیزیکی و روانی مذاکره نمایند. این افراد می‌دانند گشودگی و حرکت همگام با رنج کشیدن خود، تجربه مراقبت و مهربانی نسبت به خود، نگرش غیر قضاوتی و درک کننده نسبت به بی‌کفایتی و شکست و تجربه شکست بخشی از تجربه معمول انسانیت است. لذا می‌توانند ناملایمات زندگی خود و همسرشان را موردپذیرش قرار داده و با آن با انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری مواجه شوند؛ ازاین‌رو به سمت بهبود روابط گام برداشته که استفاده از تکنیک‌های عاری از پرخاشگری در حل تعارضات در ایشان است. در تبیین تأثیر تمایزیافتگی خویشتن بر تکنیک‌های حل تعارض باید بیان نمود تمایزیافتگی در سطح درون روانی به توانایی تشخیص افکار از احساسات و انتخاب بین گزینه‌های پیشنهادشده توسط احساسات یا افکار در موقعیت‌های پیش رو را شامل می‌گردد که و در سطح برون فردی، موجب شکل‌گیری تجربه صمیمیت با دیگران به شکل ارادی می‌گردد که به‌صورت تکانشی به هیجانات دیگران پاسخ نمی‌دهد (۳۴). از طرف دیگر یافته‌های پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند افراد با تمایزیافتگی ضعیف تمایل به واکنش هیجانی بیشتری دارند، مشکلات بیشتری با عقاید دیگران از خود نشان می‌دهند و در ارتباطات، آشفتگی و گسلش عاطفی بیشتری نشان می‌دهند (۳۵) درحالی‌که افرادی که نمرات بالاتری در تمایزیافتگی کسب می‌کنند، در ارتباط‌های خود با دیگران ارزیابی‌های عینی واقع‌بینانه‌تری از خود نشان می‌دهند، هیجان‌های خویش را به‌صورت هشیارانه تجربه کرده و ارتباطات نزدیک و صمیمانه را فارغ از رفتارهای پرخاشگرانه برقرار می‌کنند (۸). افراد با تمایزیافتگی خویشتن بالا انعطاف‌پذیری بیشتری در مرزهای خود با همسرانشان نشان می‌دهند و درزمانی که با چالش‌هایی در زندگی خویش مواجه می‌شوند عملکرد مؤثرتری از خود نشان می‌دهند (۳۶)، همچنین در موقعیت‌هایی که میزانش تنش بالا است این افراد در مقایسه با افراد با تمایزیافتگی خویشتن پایین تاب‌آوری بیشتری داشته و نشانه‌های کمتری از آشفتگی و پرخاشگری فیزیکی، روانی و جسمانی از خود نشان می‌دهند. ازاین‌رو این افراد با توجه به آن‌که اولاً احساسات خود را به‌خوبی شناخته و تشخیص می‌دهند می‌توانند بعد پرخاشگری را از تکنیک‌های حل تعارض خود خارج نموده و با استفاده از روش مذاکره عاری از پرخاشگری جسمانی و روانی افکار، احساسات و خواسته‌های خود را بیان کنند. درثانی این افراد بهتر می‌توانند

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.1.5.2]
[DOI: 10.52547/rbs.19.1.13]

هیجانات منفی خود را در روابط بین فردی کنترل کنند درنتیجه گرایش بیشتری به استفاده از روش‌های مفید حل تعارض زناشویی با شریک زندگی خود نشان می‌دهند. ازاین‌رو با توجه به مطالب فوق می‌توان بیان نمود شفقت ورزی به خود و تمایزیافتگی خویشتن سهم بسزایی در به‌کارگیری تاکتیک‌های حل تعارض دارد. شفقت ورزی و تمایزیافتگی خویشتن در روابط زناشویی به‌مثابه یک راهبرد تنظیم هیجان عمل می‌کنند و زمینه شکل‌گیری هیجانات مثبت نسبت به خود و همسر را افزایش داده درنتیجه در روابط زناشویی خویش گرایش بیشتری به استفاده از مذاکره بجای پرخاشگری از خود نشان می‌دهند. این افراد با توجه به آن‌که احساسات و رفتار خود و طرف مقابلشان را می‌شناسند توانایی بیشتری در همدلی با همسر خود داشته درنتیجه بجای استفاده از پرخاشگری از تکنیک‌های سازنده حل تعارض بهره می‌برند و لذا پیشنهاد می‌گردد روانشناسان و مشاوران خانواده با استفاده از تکنیک‌های که مبتنی برافزایش خود شفقت ورزی و تمایز خویشتن در زوجین دارای تعارض است، بر بهبود تکنیک‌های حل تعارض آن‌ها اقدام نمایند. لیکن باید به این نکته توجه داشت که با توجه به وجود محدودیت در جامعه پژوهش (زوجین دارای تعارض شهر کاشان) در تعمیم‌یافته‌های پژوهش به گروه‌های دیگر جوانب احتیاط باید رعایت گردد.

تقدیر و تشکر

بدین‌وسیله از کلیه مدیران و مسئولان فنی کلینیک‌های مشاوره شهر کاشان و همچنین زوجینی که با پاسخ‌دهی به پرسشنامه‌های این پژوهش ما را در انجام این پژوهش یاری رساندند قدرانی و کمال تشکر به‌عمل آورده می‌شود.

Reference

1. Farahanifar M, Heidari H, Davodi H, Aleyasin SA. Comparison of Effectiveness of Systematic Motivational Counseling and Acceptance and Commitment Therapy on Conflict Resolution Styles of Incompatible Marital Woman. Journal of Research in Behavioural Sciences. 2019;17(1): 44-55. [In Persian]
2. Aalami M, Taimory S, Ahi G, Bayazi Mh. The Effectiveness of an Integrated Approach of Schema Therapy based Acceptance and Commitment Therapy on Marital Conflicts and Divorce Tendency in Divorce Applicant Couples. Journal of Research in Behavioural Sciences. 2020;18(1):132-41. [In Persian]
3. Dunham SM. Emotional skillfulness in African American marriage: Intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction: University of Akron; 2008.
4. Bloch L, Haase CM, Levenson RW. Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. Emotion. 2014;14(1):130.
5. Judge TA, Ilies R, Scott BA. Work–family conflict and emotions: Effects at work and at home. Personnel psychology. 2006;59(4):779-814.
6. Bagherzadeh R, Taghizadeh Z, Mohammadi E, Kazemnejad A, Pourreza A, Ebadi A. Relationship of work-family conflict with burnout and marital satisfaction: cross-domain or source attribution relations? Health promotion perspectives. 2016;6(1):31. [In Persian]
7. Polak S, Saini M. The complexity of families involved in high-conflict disputes: A postseparation ecological transactional framework. Journal of Divorce & Remarriage. 2019;60(2):117-40. [In Persian]
8. Rodríguez-González M, Skowron EA, Cagigal de Gregorio V, Muñoz San Roque I. Differentiation of self, mate selection, and marital adjustment: Validity of postulates of Bowen theory in a Spanish sample. The American Journal of Family Therapy. 2016;44(1):11-23.
9. Grossmann I, Huynh AC, Ellsworth PC. Emotional complexity: Clarifying definitions and cultural correlates. Journal of personality and social psychology. 2016;111(6):895.
10. Ahmadi Khodabakhsh, Paknezhad Fereshteh. Status of differentiation indicators in Tehran families Quarterly of Counseling Culture and Psychotherapy. 2017;8(3):219-39. [In Persian]

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.1.5.2]
[DOI: 10.52547/rbs.19.1.13]

11. Whiting DL, Deane FP, Ciarrochi J, McLeod HJ, Simpson GK. Validating measures of psychological flexibility in a population with acquired brain injury. Psychological assessment. 2015;27(2):415.
12. Whiting DL, Deane F, Ciarrochi J, McLeod H, Simpson G. Exploring the relationship between cognitive flexibility and psychological flexibility after acquired brain injury. 2014.
13. Logue SF, Gould TJ. The neural and genetic basis of executive function: attention, cognitive flexibility, and response inhibition. Pharmacology Biochemistry and Behavior. 2014;123:45-54.
14. Happel MF, Niekisch H, Rivera LLC, Ohl FW, Deliano M, Frischknecht R. Enhanced cognitive flexibility in reversal learning induced by removal of the extracellular matrix in auditory cortex. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2014;111(7):2800-5.
15. Bryan CJ, Ray-Sannerud B, Heron EA. Psychological flexibility as a dimension of resilience for posttraumatic stress, depression, and risk for suicidal ideation among Air Force personnel. Journal of Contextual Behavioral Science. 2015;4(4):263-8.
16. Velotti P, Balzarotti S, Tagliabue S, English T, Zavattini GC, Gross JJ. Emotional suppression in early marriage: Actor, partner, and similarity effects on marital quality. Journal of Social and Personal Relationships. 2016;33(3):277-302.
17. Neff KD, Costigan AP. Self-compassion, wellbeing, and happiness. Psychologie in Österreich. 2014;2(3):114-9.
18. Saeedi Z, Ghorbani N, Sarafraz MR, Sharifian MH. The Relationship between Self-Compassion, Self-esteem and Self-Conscious Emotions Regulation. Research in Psychological Health. 2012;6(3):1-9. [In Persian]
19. Mahmood Aliloo Jalil, SamadiRad Bahram, DaneshvarPour Zohreh. nvestigating Personality Disorders of Men Involved in Domestic Abuse in Tabriz 83 Journal of Family Research. 2011;7(1):3-102. [In Persian]
20. Hupfeld J, Ruffieux N. Validierung einer deutschen version der Self-Compassion Scale (SCS-D). Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie. 2011.
21. Neff KD, Pisitsungkagarn K, Hsieh Y-P. Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. Journal of Cross-Cultural Psychology. 2008;39(3):267-85.
22. Momeni Fereshte, Shahidi Shahriar, Mootabi Fereshte, Heydari Mahmood. Psychometric properties of a Farsi version of the Self-Compassion Scale(SCS). Contemporary Psychology. 2014;8(2):27-40. [In Persian]
23. Dennis JP, Vander Wal JS. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. Cognitive therapy and research. 2010;34(3):241-53.
24. Kohandani Mahdieh, Abolmaali Alhosseini Khadijeh. Factor structure and psychometric properties of Persian version of cognitive flexibility of Dennis, Vander Wal and Jillon. Psychological methods and models 2017;8(29):53-70. [In Persian]
25. Skowron EA, Schmitt TA. Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. Journal of marital and family therapy. 2003;29(2):209-22.
26. Kazemian Moghadam Kobra, Mehrabizadeh Honarmand Mahnaz, Kiamanesh Alireza, Hosseinian Simin. The role of differentiation, meaning of life and forgiveness in predicting marital satisfaction. Family Psychology. 2016;3(2):71-82. [In Persian]
27. Yu S, Zhang C, Lin Y, Zhang Q, Xu W. Self-Compassion as a Mediator in the Effect of Dispositional Mindfulness on Anxiety and Aggressiveness in College Students with Left-Behind Experience. International Journal Oof mental Health Promotopn. 2020;22(2):71-81.
28. Schellekens MP, Karremans JC, van der Drift MA, Molema J, van den Hurk DG, Prins JB, et al. Are mindfulness and self-compassion related to psychological distress and communication in couples facing lung cancer? A dyadic approach. Mindfulness. 2017;8(2):325-36.
29. Shafiee Zahra, Jazayeri Rezvavsadat. Predicting Marital HappinessBased onself-compassion and Flourishingin Married women. nowledge & Research in Applied Psychology. 2017;18(2):56-64. [In Persian]

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.1.5.2]
[DOI: 10.52547/rbs.19.1.13]

30. Fahimdanesh F, Noferesti A, Tavakol K. Self-Compassion and Forgiveness: Major Predictors of Marital Satisfaction in Young Couples. The American Journal of Family Therapy. 2020;48(3): 221-34. [In Persian]
31. Klimecki OM. The role of empathy and compassion in conflict resolution. Emotion Review. 2019;11(4):310-25.
32. Neff KD, Beretvas SN. The role of self-compassion in romantic relationships. Self and Identity. 2013;12(1):78-98.
33. Campos D, Cebolla A, Quero S, Bretón-López J, Botella C, Soler J, et al. Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation–happiness relationship. Personality and individual differences. 2016;93:80-5.
34. Regas S. Infidelity, self-differentiation, and intimacy: The mindful differentiation model of couple therapy. 2019.
35. Lampis J, Cataudella S, Agus M, Busonera A, Skowron EA. Differentiation of self and dyadic adjustment in couple relationships: A dyadic analysis using the actor-partner interdependence model. Family process. 2019;58(3):698-715.
36. Shumway B. Differentiation of self and psychological flexibility as predictors of symptom distress and relationship problems: New Mexico State University; 2016.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.1.5.2]
[DOI: 10.52547/rbs.19.1.13]