



The Mediating Role of Self-compassion in the Relationship between Family Emotional Climate and Happiness in Couples

Zahra Jiriyaee Sharahi¹, Robabe Ataifar^{2*}, Mohammad Reza Belyad³

1-Department of Psychology, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran.

2-Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

3-Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

Corresponding Author: Robabe Ataifar, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran

Email: Ro.Ataifar@iau.ac.ir

Received: 18 Dec 2024

Accepted: 14 April 2025

Abstract

Introduction: The present study aimed to investigate the mediating role of self-compassion in the relationship between family emotional climate and couples' happiness.

Methods: The research method was descriptive-correlational. The statistical population included parents of sixth grade students in girls' and boys' schools in Karaj in the academic year 2023-2024, from which 340 couples (680 people) were selected as samples by cluster random sampling. The research tools included the Marital Happiness Scale (MHS), Hilburn Questionnaire of Family Emotional Condition (HQFEC) and Self-Compassion Scale Long Form (SCS-LF). Pearson correlation test and structural equation modeling and two software SPSS version 25 and AMOS version 26 were used to analyze the data.

Results: The results indicated a favorable fit of the mediating role model of self-compassion in the relationship between family emotional climate and happiness in couples. Were positive and significant the direct path coefficient between family emotional climate and happiness ($p=0.001$, $\beta=0.273$), The direct path coefficient between family emotional climate and self-compassion ($p=0.001$, $\beta=0.394$), the direct path coefficient between self-compassion and happiness ($p=0.001$, $\beta=0.355$), and the indirect path coefficient between family emotional climate and happiness ($p=0.001$, $\beta=0.140$).

Conclusions: According to the results obtained, self-compassion can be an explanatory variable for unhappy couples with a history of an inappropriate family emotional climate. Therefore, the assessment of self-compassion can be considered by experts and psychologists in this field.

Keywords: Self-compassion, Family Emotional Atmosphere, Happiness, Couples.



نقش میانجی گر خودشفقتی در رابطه بین جو عاطفی خانواده و شادزیستی در زوجین

زهرا جیریایی شراهی^۱، ربابه عطایی فر^{۲*}، محمدرضا بلیاد^۳

۱- گروه روانشناسی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران.

۲- گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

۳- گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

نویسنده مسئول: ربابه عطایی فر، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

ایمیل: Ro.Ataefar@iau.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱/۲۵

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۹/۲۷

چکیده

مقدمه: مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش میانجیگر خودشفقتی در رابطه بین جو عاطفی خانواده و شادزیستی زوجین صورت گرفت.

روش کار: روش پژوهش توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل والدین دانش آموزان پایه ششم مدارس دخترانه و پسرانه شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای ۳۴۰ زوج (۶۸۰ نفر) به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل مقیاس شادکامی زناشویی (MHS)، پرسشنامه ی جو عاطفی خانواده هیل برن (HQFEC) و فرم بلند مقیاس خودشفقت ورزی (SCS-LF) بود. برای تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و مدلیابی معادلات ساختاری و دو نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ و AMOS نسخه ۲۶ استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج بیانگر برآزش مطلوب مدل نقش میانجی‌گر خودشفقتی در رابطه بین جو عاطفی خانواده و شادزیستی در زوجین بود. ضریب مسیر مستقیم بین جو عاطفی خانواده با شادزیستی ($\beta=0/273, p=0/001$)، ضریب مسیر مستقیم بین جو عاطفی خانواده با خودشفقتی ($\beta=0/394, p=0/001$)، ضریب مسیر مستقیم بین خودشفقتی با شادزیستی ($\beta=0/355, p=0/001$) و ضریب مسیر غیر مستقیم بین جو عاطفی خانواده با شادزیستی ($\beta=0/140, p=0/001$) مثبت و معنادار بود.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج بدست آمده، خودشفقتی می‌تواند یک متغیر تبیین کننده برای زوجین ناشاد با پیشینه جو عاطفی خانواده نامناسب باشد. بنابراین ارزیابی خودشفقت ورزی می‌تواند توسط متخصصین و روان شناسان این حوزه مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: خودشفقتی، جو عاطفی خانواده، شادزیستی، زوجین.

مقدمه

گذشته تبدیل شده است (۳). شادزیستی در زوجین بیانگر قضاوت ذهنی است که توسط هر همسر بر اساس وضعیت رابطه زناشویی انجام می‌شود و نشان دهنده احساس خوشبختی یا رضایتی است که در رابطه زناشویی تجربه می‌کند (۴). همچنین شادزیستی دارای صفات و نشانه‌هایی مانند داشتن باورهای مثبت در مورد زندگی، وجود هیجان‌ات مثبت و نبود هیجان‌ات منفی است (۵). در رابطه با پیامدهای شادزیستی زناشویی نیز تاکید شده

امروزه افزایش تقاضای زندگی کاری و خانوادگی و تغییر ماهیت روابط صمیمانه، زندگی زوجین را از لحاظ کیفیت زندگی زناشویی دگرگون کرده است (۱). شادی (happiness) اساسی‌ترین مسئله بشری برای همه نسل‌ها و محوری‌ترین انگیزه اهداف بشری است (۲). فراتر از این به نظر می‌رسد که شادزیستی به موضوع اصلی در سیاست عمومی، اقتصاد و روانشناسی در دهه

زها جیریایی شراهی و همکاران

شده همسران از خانواده اصلی نیز می‌تواند به صورت غیر مستقیم نقش خانواده‌ها را در زندگی زناشویی همسران نشان دهد (۱۲). پژوهش‌های موجود بیانگر این موضوع بوده‌اند که خودشفقتی (self-compassion) می‌تواند یکی از مکانیسم‌های اثرگذاری جو خانواده بر روابط بعدی افراد باشد (۱۸، ۱۹). از سوی دیگر خودشفقتی به عنوان یک عامل نگرشی مهم برای ارتقاء شادزیستی مطرح شده است (۲۰). خود شفقتی شامل حساسیت نسبت به تجربه رنج همراه با تمایل عمیق برای کاهش آن رنج است (۲۱). نف (Neff) خودشفقتی را به عنوان ترکیبی از سه مؤلفه، تعریف نموده است: خودمهربانی (در مقابل خودقضاوتی)، انسانیت مشترک (در مقابل انزوا)، و ذهن آگاهی (در مقابل همانندسازی افراطی) (۲۲). کسانی که به یاد می‌آورند که مراقبان دوران کودکی آنها طرد یا بی تفاوتی نشان داده‌اند، یا کسانی که سوء استفاده را تجربه کرده‌اند، سطح شفقت خود را پایین تر گزارش می‌دهند (۲۳). از سوی دیگر خود شفقتی از آن جهت در رابطه زوجین عنصری تعیین کننده است که عشق و احساس رضایت از زندگی زناشویی بستگی به نوع خاصی از خودپذیری بدون قید و شرط، پایدار و وابسته به یکدیگر دارد که لزوماً توسط حرمت خود بالا منعکس نمی‌شود و تا حد زیادی نشان دهنده خود شفقتی است (۲۴).

پژوهش‌های صورت پذیرفته نشانگر نقش معنادار خودشفقتی در صمیمیت و شادی زناشویی می‌باشد (۲۵). بنابراین می‌توان این فرضیه را مطرح کرد که خود شفقتی احتمالاً مکانیسم اثرگذاری بر شادزیستی زوجین باشد، چرا که سطوح بالاتر خود شفقتی با عاطفه مثبت و رضایت بیشتر از زندگی مرتبط است، در حالی که با پرخاشگری، استرس درک شده، نشخوار فکری و علائم افسردگی و اضطراب ارتباط منفی دارد (۲۶). خودشفقتی رابطه معناداری با رضایت از رابطه و جنبه‌های مختلف آن نشان داده است (۲۷). علاوه بر این نشان داده شده که خودشفقتی متاثر از جو خانواده است و با کیفیت روابط افراد در ارتباط است (۱۸، ۱۹). علاوه بر این خودشفقتی با شادزیستی بیشتر همراه است (۲۰).

با توجه به پیچیده تر شدن شرایط، مسایل و مسئولیت‌های زندگی زناشویی که می‌تواند زمینه ساز مشکلات زیادی شود، به نظر می‌رسد تحقیق در خصوص مدل یابی معادلات ساختاری جو عاطفی خانواده با شادزیستی زوجین با نقش میانجی خودشفقتی امری لازم و ضروری است.

است که علاوه بر تاثیر مثبتی که بر روابط زوجین دارد، همچنین می‌تواند به رشد سالم کودکان از طریق افزایش فرزندپروری مثبت کمک نماید (۶). یک رابطه زناشویی شاد و رضایت بخش، پیش بینی کننده قوی رضایت از زندگی و رفاه عمومی والدین و فرزندانشان است، در حالی که ناراحتی و عدم شادی زوجین با کاهش سلامت جسمی و روانی مرتبط است (۷، ۸).

اگرچه مطالعات اولیه بر ارزیابی ذهنی افراد متأهل نسبت به ازدواج و همسرشان تأکید زیادی داشته‌اند (۹)، اما مطالعات جدیدتر، بیشتر به دنبال بررسی تاثیر متغیرهای مختلفی مانند اجتماعی، جمعیتی و زمینه‌ای بر شادزیستی زناشویی بوده‌اند (۶، ۱۰، ۱۱). جو عاطفی خانواده (Family Emotional Atmosphere) یکی از متغیرهای تاریخچه رشدی و زمینه‌ای مهم است که نقش اساسی در روابط زوجین ایفا می‌کند، چرا که شکل روابط، قوانین و تبادلات رابطه زوجین تا حدود زیادی متأثر از شکل ارتباطی و عاطفی ارتباط خانوادگی آنها دارد (۱۲). جو عاطفی خانواده، تعاملات پویا را در یک واحد خانواده و چگونگی انجام کارکردهای یک خانواده، با اشاره به روش‌هایی که اعضای خانواده برای دستیابی به اهداف و نتایج مشترک با یکدیگر تعامل همکاری می‌کنند، توصیف می‌کند (۱۳). محیطی که والدین در آن فرزندان خود را تربیت می‌کنند و تحت عنوان و عاطفی خانواده شناخته می‌شود، می‌تواند تأثیر زیادی بر رفتارهای بعدی فرزندان داشته باشد (۱۴). این امر از آن جهت است که خانواده در مقایسه با شبکه دوستان و خویشاوندان مهم ترین منبع حمایت عاطفی و یا در مقابل منبع عاطفه منفی و فشار رابطه‌ای است (۱۵). اگرچه به بررسی نقش جو عاطفی خانواده در شادزیستی زوجین اقدام نشده است، اما مطالعات قبلی گزارش داده‌اند که عملکرد مثبت خانواده به ویژه در بعد عاطفی با شادزیستی اعضا مرتبط است (۱۶، ۱۷). همچنین این مورد که افراد شاد تمایل به داشتن روابط اجتماعی قوی تری نسبت به افراد کمتر شاد دارند، می‌تواند تا حدودی حاکی از این باشد که تجربه روابط عاطفی قوی، به ویژه در زمینه خانوادگی می‌تواند انگیزه اساسی شادزیستی باشد (۱۸). در مقابل نیز نشان داده شده که خانواده‌های پر تعارض و با جو عاطفی منفی، سطوح پایین تری از شادی و رضایت از زندگی را نشان می‌دهند (۱۹).

علاوه بر اثر مستقیم جو عاطفی خانواده، تجارب آموخته

علیرغم تحقیقات زیاد انجام شده در زمینه ی شادزیستی و ارتباط آن با برخی متغیرها، مدل یابی معادلات ساختاری متغیرهای پژوهش مورد مطالعه و مذاقه قرار نگرفته است. این در حالی است که برای تهیه برنامه ها و آموزش های مناسب جهت بهبود تقویت شادزیستی زوجین به منظور افزایش رضایت زندگی زوجین و کاهش اختلافات و طلاق، ابتدا نیاز است که متغیرهای اثرگذار بر شادزیستی زوجین مورد بررسی قرار گیرد. در همین رابطه هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی خودشفقتی در رابطه جو عاطفی خانواده و شادزیستی زوجین بود.

روش کار

پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل والدین دانش آموزان پایه ششم مدارس دخترانه و پسرانه شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. حجم نمونه لازم با توجه به پیشنهادات کلاین (Kline) (۲۸) تعداد ۳۴۰ زوج (۶۸۰ نفر) به عنوان نمونه انتخاب شدند. داده‌ها به شیوه نمونه گیری تصادفی خوشه ای جمع‌آوری شد. عنوان نمونه به شیوه نمونه گیری خوشه ای تصادفی چند مرحله ای از بین نواحی چهارگانه آموزش و پرورش کرج انتخاب شدند. بدین صورت که از هر ناحیه یک مدرسه دخترانه و یک مدرسه پسرانه انتخاب و از هر مدرسه دو کلاس انتخاب شدند و به صورت تصادفی به روش قرعه کشی پرسشنامه ها در جلسه انجمن اولیا پایه ششم در اختیار والدین دانش آموزان قرار گرفت که آن را به همسر خود نیز تحویل دهند و روز های آتی، فرزندان نسخه تکمیل شده پرسشنامه ها را با خود به مدرسه بیاورند. معیارهای ورود به پژوهش شامل رضایت از شرکت در پژوهش، زندگی دانش آموز با هر دو والد، داشتن حداقل تحصیلات دیپلم، سکونت در شهر کرج، عدم ابتلا به بیماری جسمی و روانی حاد طبق اظهار نظر زوجین بود و معیارهای خروج نیز عدم تکمیل نمودن پرسشنامه به صورت کامل، تکمیل پرسشنامه ها به صورت نامعتبر (یک پاسخ برای همه گویه ها) و عدم بازگرداندن پرسشنامه ها توسط دانش آموز به مدرسه بود. فرآیند نمونه گیری تا رسیدن به تعداد نمونه لازم و معرفی شده برای انجام پژوهش ادامه یافت.

پرسشنامه شادکامی زناشویی آزرین (Azrin Marital Happiness Scale (MHS)): مقیاس شادکامی زناشویی توسط آزرین (Azrin) و همکاران در

سال ۱۹۷۳ ساخته شده است که از ۱۰ گویه تشکیل شده است که به منظور سنجش میزان شادمانی زناشویی به کار می رود. نمره گذاری آزمون به مقیاس لیکرتی می-باشد. آزمودنی میزان شادکامی خود را در هر یک از سؤالات پرسشنامه از ۱ تا ۱۰ درجه مشخص می کند («کاملاً شاد» نمره ۱۰ تا «کاملاً ناشاد» نمره ۱). کمترین نمره در این پرسشنامه ۱۰ و بیشترین نمره ۱۰۰ می باشد و نمره بالاتر بیانگر شادکامی بیشتر است. در تایید روایی پرسشنامه ارتباط معنی داری با مقیاس سازگاری زوجی لاک - والاس (Lock-Wallace Marital Adjustment Test) با مقدار همبستگی ۰/۶۵ و سطح معناداری ۰/۰۱ نشان داده است و میزان همسانی درونی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ بدست آمده است (۲۹). در ایران، عیسی نژاد (۳۰) در تایید روایی همگرای آن میزان همبستگی آن را با مقیاس کیفیت روابط زناشویی اسپنیر (Revised Dyadic Adjustment Scale) ۰/۷۱ گزارش داده (P<۰/۰۱) و میزان پایایی این پرسشنامه به شیوه ی همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ بدست آمده است. در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۸۸ بدست آمد.

فرم بلند مقیاس خودشفقت ورزی (Self-Compassion Scale-Long Form (SCS-LF)): مقیاس ۲۶ ماده‌ای خودشفقت ورزی توسط نف در سال ۲۰۰۳ ساخته شده است. این پرسشنامه، شامل ۶ عامل دو وجهی مهربانی با خود در مقابل قضاوت در مورد خود، احساس مشترکات انسانی در مقابل انزوا و ذهن آگاهی در مقابل فزون همانندسازی است. نمره گذاری آزمون به مقیاس لیکرتی می باشد و به گزینه تقریباً همیشه نمره ۵، بیشتر اوقات نمره ۴، گاهی اوقات نمره ۳، به ندرت نمره ۲ و تقریباً هرگز نمره ۱ تعلق می گیرد. برای نمره کل پرسشنامه، نمره بالاتر بیانگر خودشفقتی بیشتر است. نف (۳۱) در مطالعه اول با ۳۹۱ دانشجوی دوره کارشناسی، علاوه بر بررسی ساختار عاملی مقیاس و تایید روایی و اگرایی آن با پرسشنامه خودانتقادی با مقدار همبستگی بالاتر از ۰/۳۳ و سطح معناداری ۰/۰۱، آلفای کرونباخ خرده مقیاس ها بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۲ به دست آورد. شهبازی و همکاران (۳۲) ضمن بررسی و تایید روایی سازه مدل شش عاملی پرسشنامه (RMSEA=۰/۰۴) ضریب آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ را برای نمره کل پرسشنامه و خرده مقیاس های آن گزارش کرده اند. همچنین ضریب روایی همزمان آن را با پرسشنامه سلامت عمومی ۰/۴۵-

زهرا جیریایی شراهی و همکاران

درصد فراوانی، کمترین و بیشترین نمره، میانگین و انحراف معیار از آزمون همبستگی پیرسون و مدل یابی معادلات ساختاری استفاده شد. تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل معادلات ساختاری و دو نرم افزار تحلیل آماری SPSS نسخه ۲۵ و AMOS نسخه ۲۶ صورت گرفت.

یافته ها

در پژوهش حاضر ۳۴۰ زوج شرکت کردند. میانگین و انحراف استاندارد سن مردان به ترتیب ۴۳/۴۱ و ۶/۰۵ سال و میانگین و انحراف استاندارد سن زنان به ترتیب ۴۰/۱۵ و ۵/۵۳ سال بود. میزان تحصیلات ۱۷۱ نفر (۵۰/۳ درصد) از شرکت کنندگان مرد دیپلم، ۴۶ نفر (۱۳/۵ درصد) فوق دیپلم، ۸۸ نفر (۲۳/۸ درصد) لیسانس و ۴۲ نفر (۱۲/۴ درصد) فوق لیسانس و بالاتر بود. همچنین میزان تحصیلات ۱۹۱ نفر (۵۶/۲ درصد) از شرکت کنندگان زن دیپلم، ۴۵ نفر (۱۳/۲ درصد) فوق دیپلم، ۷۵ نفر (۲۲/۱ درصد) لیسانس و ۲۹ نفر (۸/۵ درصد) فوق لیسانس و بالاتر بود. در بین شرکت کنندگان ۱۵۱ زوج (۴۴/۴ درصد) کمتر از ۱۰ سال، ۹۸ زوج (۲۸/۸ درصد) ۱۱ تا ۱۵ سال، ۶۵ زوج (۱۹/۱ درصد) ۱۶ تا ۲۰ سال و ۲۶ زوج (۷/۶ درصد) بیشتر از ۲۰ سال تجربه زندگی مشترک با همسر خود داشتند. جدول (جدول ۱) میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی بین جو عاطفی خانواده (رابطه پدر/فرزندی و رابطه مادر/فرزندی)، خودشفقتی (مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، احساس مشترکات انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و فزون همانند سازی) و شاد زیستی (واحد تلفیق گویه ۱، واحد تلفیق گویه ۲ و واحد تلفیق گویه ۳) را نشان می دهد و طبق نتایج ضرایب همبستگی بین متغیرها در جهت مورد انتظار بودند و مؤلفه های هر دو متغیر جو عاطفی خانواده و خودشفقتی به صورت مثبت و معنادار با واحدهای تلفیق گویه شادزیستی همبسته بودند. در این پژوهش به منظور ارزیابی مفروضه نرمال بودن توزیع داده های تک متغیری، کشیدگی و چولگی تک تک متغیرها و به منظور ارزیابی مفروضه همخطی بودن عامل تورم واریانس (variance inflation factor) و ضریب تحمل (tolerance) مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول (جدول ۲) قابل ملاحظه است. مقادیر کشیدگی و چولگی همه مؤلفه ها در محدوده ± 2 قرار داشت. این یافته بیانگر آن است که مفروضه نرمال بودن توزیع داده های تک متغیری در بین داده ها برقرار است. مفروضه همخطی بودن در بین

($p < 0.001$) و برای خرده مقیاس های ششگانه با پرسشنامه سلامت عمومی از $0.28 - (p < 0.036)$ تا $0.48 - (p < 0.001)$ گزارش داده اند. در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۷۶ بدست آمد.

پرسشنامه ی جو عاطفی خانواده هیل برن (Hilburn Questionnaire of Family Emotional Condition

HQFEC)):: پرسشنامه ی جو عاطفی خانواده توسط هیل برن در سال ۱۹۶۴ ساخته شده. این پرسشنامه دارای ۱۶ سؤال و پاسخگویی به سؤالات این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت پنج گزینه ای است (خیلی کم = ۱، کم = ۲، نظری ندارم = ۳، زیاد = ۴، و خیلی زیاد = ۵). هدف این پرسشنامه ارزیابی جو عاطفی خانواده (رابطه پدر - فرزند و رابطه مادر - فرزند) با دامنه نمرات ۱۶ تا ۸۰ است و نمره بالاتر بیانگر جو عاطفی مثبت تر است. سؤالات زوج رابطه پدر و فرزند و سؤالات فرد رابطه مادر و فرزند را می سنجد. دینکلن و باف (۳۳) روایی سازه پرسشنامه را در سطح ۰/۰۱ معنادار و مقدار آلفای کرونباخ پرسشنامه را نیز ۰/۸۴ گزارش داده اند. جم و فرد (۳۴) در پژوهشی بر روی ۲۰۸ نفر روایی همگرا با شاخص میانگین واریانس استخراج شده را برابر با ۰/۶۵ گزارش دادند و پایایی ترکیبی ۰/۷۸ و آلفای کرونباخ را نیز ۰/۷۸ گزارش دادند. در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۳ بدست آمد.

گردآوری اطلاعات از دو طریق کتابخانه ای و میدانی انجام شد. جهت مرور مطالعات انجام شده و نگارش ادبیات تحقیق از منابع کتابخانه ای و با ابزار فیش برداری از کتاب ها، مقالات و پایان نامه ها اطلاعات گردآوری شد. در روش میدانی با توزیع پرسشنامه در بین زوجین اطلاعات مورد نیاز برای تجزیه و تحلیل گردآوری شد. فرآیند نمونه گیری به صورت شکل مداد کاغذی پرسشنامه ها از میان زوجین شهر کرج در نیمسال دوم ۱۴۰۲ و نیمسال اول ۱۴۰۳ بود. در زمان انجام هماهنگی ضمن توضیح مختصر هدف از شرکت در پژوهش، ملاک های ورود به پژوهش برای شرکت در پژوهش مدنظر قرار گرفت. علاوه بر رضایت آگاهانه، محرمانه نگه داشتن اطلاعات شرکت کنندگان دیگر ملاحظه اخلاقی پژوهش بود که شرکت کنندگان در پژوهش از آن مطلع بودند. لازم به ذکر است که پژوهش حاضر در دانشگاه آزاد اسلامی با شناسه اخلاق IR.IAU.ARAK.REC.1403.228 مصوب گردید برای تحلیل داده ها علاوه بر شاخص های توصیفی فراوانی،

بودند. جدول (جدول ۳) نشان می دهد که به استثنای شاخص برازندگی کای اسکوتر نرم شده (df/X^2) و جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA) دیگر شاخص های برازندگی حاصل از تحلیل از برازش قابل قبول مدل با داده های گراوری شده حمایت می کنند. در ادامه به دنبال ارزیابی شاخص های اصلاح، با ایجاد کوواریانس بین خطاهای نشانگرهای مهربانی با خود و ذهن آگاهی مدل اصلاح و شاخص های برازندگی مطلوب برای مدل حاصل شد. جدول (جدول ۴) نشان می دهد که ضریب مسیر کل (مجموع ضرایب مسیر مستقیم و غیر مستقیم) بین جو عاطفی خانواده با شادزیستی ($\beta=0/413, p=0/001$)، ضریب مسیر بین خودشفقتی با شادزیستی ($\beta=0/355, p=0/001$) و ضریب مسیر غیر مستقیم بین جو عاطفی خانواده با شادزیستی ($\beta=0/140, p=0/001$) مثبت و معنادار بود. براین اساس چنین نتیجه گیری شد که خودشفقتی در زوجین به صورت مثبت و معنادار رابطه بین جو عاطفی خانواده و شادزیستی را میانجیگری می کند. شکل (شکل ۱) نشان می دهد مجموع مجذور همبستگی های چندگانه (R^2) برای متغیر شادزیستی برابر با ۰/۲۸ به بدست آمده و این موضوع بیانگر آن است که جو عاطفی خانواده و خودشفقتی در مجموع ۲۸ درصد از واریانس شادزیستی را تبیین می کند.

داده های پژوهش حاضر برقرار است. زیرا که مقادیر ضریب تحمل متغیرهای پیش بین بزرگتر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس هر یک از آنها کوچکتر از ۱۰ است. در این پژوهش به منظور ارزیابی برقراری یا عدم برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع چند متغیری، از تحلیل اطلاعات مربوط به فاصله مهلبوبایس (Mahalanobis distance) استفاده شد. مقادیر چولگی و کشیدگی اطلاعات مربوط به فاصله مهلبوبایس به ترتیب برابر با ۰/۸۲ و ۰/۵۲ به دست آمد که نشان می دهد توزیع داده های چند متغیری نرمال است. پس از ارزیابی مفروضه ها، داده ها با استفاده از روش مدل یابی معادلات ساختاری تحلیل شد. به این منظور نرم افزار AMOS ۲۶،۰ و برآورد بیشینه احتمال (Maximum Likelihood) به کار گرفته شد. در مدل پژوهش چنین فرض شده بود که جو عاطفی خانواده هم به صورت مستقیم و هم با میانجیگری خودشفقتی با شادزیستی در زوجین رابطه دارد. همچنان که در شکل (شکل ۱) ملاحظه می شود در مدل پژوهش رابطه پدر/فرزند و مادر/فرزند نشانگرهای جو عاطفی خانواده، مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، احساس مشترکات انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و فزون همانند سازی نشانگرهای خودشفقتی و واحد تلفیق گویه ۱، واحد تلفیق گویه ۲ و واحد تلفیق گویه ۳ نشانگرهای شادزیستی

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرهای تحقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱. جو عاطفی خانواده - رابطه پدر/فرزند	-										
۲. جو عاطفی خانواده - رابطه مادر/فرزند	۰/۶۹**	-									
۳. خودشفقتی - مهربانی با خود	۰/۲۱**	۰/۲۳**	-								
۴. خودشفقتی - قضاوت در مورد خود	۰/۲۷**	۰/۲۶**	۰/۴۴**	-							
۵. خودشفقتی - احساس مشترکات انسانی	۰/۲۰**	۰/۱۸**	۰/۳۸**	۰/۴۶**	-						
۶. خودشفقتی - انزوا	۰/۳۲**	۰/۲۷**	۰/۳۳**	۰/۵۸**	۰/۴۰**	-					
۷. خودشفقتی - ذهن آگاهی	۰/۱۹**	۰/۲۳**	۰/۶۷**	۰/۳۹**	۰/۳۳**	۰/۳۷**	-				
۸. خودشفقتی - فزون همانند سازی	۰/۲۶**	۰/۲۳**	۰/۴۲**	۰/۶۰**	۰/۴۵**	۰/۶۲**	۰/۴۴**	-			
۹. شادزیستی - واحد تلفیق گویه ۱	۰/۲۴**	۰/۲۹**	۰/۲۶**	۰/۲۹**	۰/۲۲**	۰/۳۰**	۰/۲۷**	۰/۲۷**	-		
۱۰. شادزیستی - واحد تلفیق گویه ۲	۰/۲۷**	۰/۳۱**	۰/۳۴**	۰/۳۲**	۰/۲۰**	۰/۲۷**	۰/۳۳**	۰/۳۹**	۰/۶۴**	-	
۱۱. شادزیستی - واحد تلفیق گویه ۳	۰/۲۵**	۰/۳۳**	۰/۳۵**	۰/۲۹**	۰/۲۳**	۰/۳۲**	۰/۳۷**	۰/۳۴**	۰/۶۹**	۰/۶۱**	-
میانگین	۲۴/۶۳	۲۴/۴۶	۱۵/۹۵	۱۵/۲۷	۱۱/۴۸	۱۳/۹۴	۱۲/۰۵	۱۱/۲۰	۱۸/۸۹	۲۰/۶۷	۲۳/۰۲
انحراف استاندارد	۵/۴۹	۶/۵۹	۳/۹۷	۴/۰۴	۲/۶۶	۳/۷۸	۲/۷۹	۳/۶۵	۴/۰۷	۵/۱۰	۶/۰۴
			* $p < 0/05$								** $p < 0/001$

زهرا جبرایی شراهی و همکاران

جدول ۲: بررسی مفروضه های نرمال بودن و همخطی بودن

مفروضه همخطی بودن		مفروضه نرمال بودن		متغیر
تورم واریانس	ضریب تحمل	کشیدگی	چولگی	
۲/۰۱	۰/۵۰	-۰/۸۱	-۰/۳۴	جو عاطفی خانواده - رابطه پدر/فرزندی
۱/۹۷	۰/۵۱	-۰/۶۰	-۰/۴۷	جو عاطفی خانواده - رابطه مادر/فرزندی
۲/۰۳	۰/۴۹	۰/۰۲	-۰/۴۶	خودشفقتی - مهربانی با خود
۲/۳۱	۰/۴۳	-۰/۴۹	-۰/۲۱	خودشفقتی - قضاوت در مورد خود
۱/۳۹	۰/۷۲	۰/۵۸	۰/۶۶	خودشفقتی - احساس مشترکات انسانی
۱/۸۷	۰/۵۳	-۰/۵۱	-۰/۱۴	خودشفقتی - انزوا
۲/۰۰	۰/۵۰	-۰/۱۹	-۰/۶۰	خودشفقتی - ذهن آگاهی
۲/۴۵	۰/۴۱	-۰/۶۹	۰/۲۱	خودشفقتی - فزون همانند سازی
-	-	۰/۸۷	۱/۳۹	شادزیستی - واحد تلفیق گویه ۱
-	-	-۱/۱۴	-۰/۳۳	شادزیستی - واحد تلفیق گویه ۲
-	-	-۰/۶۲	۱/۰۳	شادزیستی - واحد تلفیق گویه ۳

جدول ۳: شاخص های برازش مدل پژوهش

شاخص های برازندگی	مدل اولیه	مدل اصلاح شده	نقطه برش
مجذور کای	۳۳۶/۷۲	۱۱۸/۴۳	-
درجه آزادی مدل	۴۱	۴۰	-
χ^2/df	۸/۲۱	۲/۹۶	کمتر از ۳
GFI	۰/۹۱۶	۰/۹۶۹	۰/۹۰ >
AGFI	۰/۸۶۴	۰/۹۵۰	۰/۸۵۰ >
CFI	۰/۹۲۱	۰/۹۷۸	۰/۹۰ >
RMSEA	۰/۱۰۳	۰/۰۵۴	۰/۰۸ <

جدول ۴: ضرایب مسیر بین مستقیم، غیرمستقیم و کل بین متغیرها

متغیرهای پیش بین	b	SE	β	p
جو عاطفی خانواده ← خودشفقتی	۰/۱۳۹	۰/۰۲۰	۰/۳۹۴	۰/۰۰۱
خودشفقتی ← شادزیستی	۰/۵۸۲	۰/۰۸۶	۰/۳۵۵	۰/۰۰۱
مسیر مستقیم جو عاطفی خانواده ← شادزیستی	۰/۱۵۷	۰/۰۳۲	۰/۲۷۳	۰/۰۰۱
مسیر غیرمستقیم جو عاطفی خانواده ← شادزیستی	۰/۰۸۱	۰/۰۱۴	۰/۱۴۰	۰/۰۰۱
مسیر کل جو عاطفی خانواده ← شادزیستی	۰/۲۳۸	۰/۰۳۱	۰/۴۱۳	۰/۰۰۱



شکل ۱: مدل ساختاری پژوهش با استفاده از داده های استاندارد

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی خودشفقتی در رابطه جو عاطفی خانواده و شادزیستی زوجین بود. نتایج بیانگر معناداری اثر مستقیم جو عاطفی خانواده بر شادزیستی زوجین بود. این یافته با نتایج بدست آمده از پژوهش های ساداتی و همکاران (۳۵)، ایزو و همکاران (۱۸)، لاترن و همکاران (۲۴) و چیانگ و لی (۳۶) همسو بود. در تبیین یافته بدست آمده می توان گفت که جو عاطفی خانواده مثبت می تواند به رشد و گسترش روش های حل مسئله و دستیابی به اهداف، به ویژه در روابط بین فردی کمک می کند که می تواند منجر به افزایش احساس موفقیت و شادزیستی شود. جو عاطفی خانواده در عمل به روش هایی که اعضای خانواده برای دستیابی به اهداف و نتایج مشترک با یکدیگر تعامل و همکاری می کنند را توصیف می کند (۱۳). محیطی که والدین در آن فرزندان خود را تربیت می کنند و رفتارها و عواطفی که آنها را تحت تأثیر قرار می دهند می تواند تأثیر زیادی بر رفتارهای بعدی فرزندان داشته باشد (۱۴). این امر تا حدودی به این دلیل است که اعضای خانواده حمایت عاطفی بیشتری نسبت به دوستان و غیر خویشاوندان ارائه می دهند، بنابراین اثرگذاری بیشتری دارد (۱۵). همچنین جو عاطفی خانواده زمینه ای کلیدی برای رشد افراد به طور کلی و ارتباط فرزندان و والدین به طور خاص است. تاریخچه تعاملات بین والدین و فرزندان، و همچنین اهداف و ویژگی هایی که والدین برای اجتماعی شدن فرزندان خود به ارمغان می آورند، در چارچوب جو عاطفی خانواده قرار دارد که می تواند تجارب بعدی فرزندان را به ویژه در روابط زناشویی تحت تاثیر قرار دهد (۳۷). با وجود یک جو عاطفی مثبت، والدین می توانند پیامدهای رشد مثبت را برای فرزندان خود ارتقا دهند و از آنها در برابر آسیب محافظت کنند. به عبارتی دیگر والدین رفتارهای سازگارانه و محافظت بخش را به فرزندان خود می آموزند. باید توجه کرد که جنبه های شادزیستی و عوطف خوشایند بیشتر در رابطه مادر - فرزندی بروز می کند. در همین رابطه نشان داده شده که فرزندان مادرانی که به طور مکرر به عواطف در گفتگوها اشاره می کنند در شناسایی عواطف مهارت بیشتری دارند زیرا چنین مکالماتی فرصتی را برای کودکان فراهم می کند تا در مورد احساسات و پیشینیان آنها بیاموزند و فرصتی را برای مادران و کودکان فراهم می کند تا در مورد معنای مشترک پیرامون

برخوردهای عاطفی مذاکره کنند (۳۸). بر همین اساس می توان این استدلال را مطرح کرد که جو عاطفی خانواده حداقل برای بروز جنبه های احساسی و عاطفی شادزیستی در فرزندان از اثرگذاری برخوردار است.

همچنین نتایج بیانگر معناداری اثر مستقیم خودشفقتی بر شادزیستی زوجین بود. این یافته با نتایج بدست آمده از پژوهش های رضایی والا و یارمحمدی واصل (۲۵) و مک کی و والکر (۲۶) همسو بود. در تبیین یافته بدست آمده می توان گفت که افراد با خودشفقتی بیشتر، بهتر می توانند نیازهای استقلال و ارتباط را در روابط خود متعادل کنند. به عبارتی این افراد ضمن توجه به خواسته ها و نیازهای دیگران، به نیازها و خواسته های خود جهت دستیابی به شادزیستی توجه دارند. از آنجایی که افراد خودشفقت می توانند تا حد زیادی نیازهای خود را برای راحتی، مهربانی و تعلق برآورده کنند، باید بتوانند آزادی بیشتری در روابط خود به شریک زندگی خود بدهند، بدون اینکه بیش از حد کنترل شوند. خودشفقتی در زوجین می تواند به رشد صمیمیت، توجه و مراقبت از خود و همسر در زوجین منجر شود که هر یک از این موارد تجارب لذت بخشی محسوب می شوند که می تواند همراه با تجربه شادزیستی باشد. خود شفقتی ممکن است عملکرد مشابهی برای تقویت حمایت از شریک زندگی داشته باشد، زیرا مشارکت در شفقت بیشتر می تواند آگاهی از وضعیت عاطفی خود و وضعیت عاطفی شریک زندگی خود را در زمان استرس تسهیل کند. پیش بینی می شود که افراد با شفقت نسبت به خود، برای ارزیابی دقیق موقعیت با وضوح ذهنی و عاطفی بیشتر مجهز خواهند بود که منجر به ارائه ماهرانه تر حمایت می شود که نیازهای منحصر به فرد شریک زندگی خود را در لحظه برآورده می کند (۲۶). بنابراین می توان خودشفقتی را یک عامل تسهیل بخش برای درک نیازها و احساس های یک دیگر در رابطه زناشویی در نظر گرفت که منجر به افزایش تجارب مثبت شادی بخش در زوجین می شود.

در نهایت نتایج بیانگر معناداری نقش میانجی خودشفقتی در رابطه میان جو عاطفی خانواده و شادزیستی زوجین بود. این یافته با نتایج بدست آمده از پژوهش های ساداتی و همکاران (۳۵)، رضایی والا و یارمحمدی واصل (۲۵) و مک کی و والکر (۲۶)، لاترن و همکاران (۲۴) و چیانگ و لی (۲۰۱۷) همسو بود. در تبیین یافته بدست آمده می توان گفت که پیوند بین خودشفقتی

زهرا جیریایی شراهی و همکاران

اساس متغیرهای جمعیت شناختی مانند سطح تحصیلات و وضعیت اقتصادی - اجتماعی صورت نگرفت، بنابراین لحاظ کردن اثر متغیرهای جمعیت شناختی بر نتایج محدودیت عمده پژوهش حاضر بود. همچنین نمونه مورد مطالعه شامل زوجین با حداقل سطح تحصیلات دیپلم بود، بنابراین نتایج بدست آمده نمی تواند به زوجین بی سواد قابل تعمیم باشد.

پیشنهاد می شود ضمن بررسی نقش و اثر متغیرهای جمعیت شناختی، پیشنهاد می شود پژوهش های مشابه در دیگر گروه های زوجین، مانند زوجین دچار تعارض زناشویی و در آستانه طلاق جهت بررسی تعمیم پذیری نتایج نیز بررسی قرار گیرد.

نتیجه گیری

در مجموع نتایج بدست آمده نشان داد که خودشفقتی علاوه بر اثر مستقیمی که بر شادزیستی زوجین دارد، همچنین در رابطه میان جو عاطفی خانواده و شادزیستی نقش میانجی معناداری دارد. این نتایج بیانگر این است که روان شناسان، مشاوران و زوج درمانگران در تلاش برای درک متغیرهای اثرگذار بر شادزیستی زوجین در مراکز آموزشی و درمانی روان شناختی می توانند به نقش خودشفقتی با توجه به نقش متغیر جو عاطفی خانواده توجه نمایند.

سیاسگزاری

نویسندگان از تمامی کسانی که با مشارکت خود در پژوهش حاضر نقش اصلی را در انجام آن داشتند، نهایت تقدیر و تشکر را دارند. لازم به ذکر است که پژوهش حاضر در دانشگاه آزاد اسلامی با شناسه اخلاق IR.IAU.ARAK.REC.1403.228 مصوب گردید.

تضاد منافع

نویسندگان مقاله اعلام دارند که هیچ گونه تضاد منافی در نگارش این مقاله وجود ندارد.

و رفاه بین فردی ممکن است دو طرفه باشد، به طوری که کسانی که روابط مراقبتی و حمایتی را تجربه کرده اند، ظرفیت بیشتری برای خود شفقتی ایجاد می کنند. برای مثال، نوجوانان و بزرگسالانی که تجربیات گرم و حمایتی دوران کودکی را به یاد می آورند، سطوح بالاتری از خود شفقتی را گزارش می کنند (۲۴). بر همین اساس می توان این استدلال را مطرح کرد زوجینی که در جو عاطفی مثبتی را در خانواده تجربه کرده اند، ظرفیت بیشتری برای تجربه چنین عواطف مثبتی نسبت به خود و دیگران دارند. تجربه چنین عواطف و شفقتی نسبت به خود، می تواند به بهبود رابطه زوجین و تجربه احساس شادزیستی در آنها منجر شود. همچنین جو عاطفی خانواده مثبت به افراد توانایی بیشتری برای پذیرش خود، احساس ارتباط بیشتر و انعطاف پذیری عاطفی در مواقع پریشانی می دهد. در روابط بین فردی، خودشفقتی پتانسیل ارتقای مهارت هایی را دارد که برای سازگاری سالم ضروری هستند (مانند تنظیم هیجان ها، باز بودن و انعطاف پذیری بیشتر، آگاهی بیشتر از نیازهای خود و شریک زندگی). خود شفقتی به عنوان واسطه ای برای ارتباط بین امنیت دلبستگی و کیفیت رابطه صمیمی ظاهر می شود (۳۹). بر همین اساس می توان این استدلال را مطرح کرد که جو عاطفی مثبت خانواده با ایجاد احساس امنیت و پذیرش زمینه رشد خودشفقتی را فراهم می آورد و خودشفقتی نیز با کمک به کارکردهای ضروری ارتباطی مانند تنظیم هیجان ها و آگاهی از نیازها، زمینه تجربه شادزیستی را در زوجین فراهم می آورد. همچنین افراد با خودشفقتی پایین تر در روابط خود بی اعتمادتر، ناراضی تر و مشکلات بیشتری برای صمیمیت با همسر خود دارند (۴۰). بر همین اساس جو عاطفی خانواده منفی با ایجاد نگرش و احساس های منفی مختل کننده خودشفقتی در زوجین، احتمالاً منجر به رشد عوامل آسیب زنده ای مانند بی اعتمادی و عدم صمیمیت می گردد که کیفیت زندگی زناشویی آنها و شادزیستی آنها را تضعیف می کند. با توجه به اینکه در پژوهش حاضر تفکیک زوجین بر

References

1. Topkaya N, Şahin E, Terzioğulları Yılmaz C, Aşantugrul N. Predictors of couple burnout among Turkish married individuals. Behavioral Sciences. 2024;14(7):561. <https://doi.org/10.3390/bs14070561>.
2. Helliwell JF, Huang H, Wang S, Norton M. Social environments for world happiness. World happiness report. 2020;2020(1):13-45. <https://www.jstor.org/stable/resrep25851.5>.
3. Steptoe A. Happiness and health. Annual review of public health. 2019;40(1):339-59. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-4150>.
4. Elmslie BT, Tebaldi E. The determinants of marital happiness. Applied Economics. 2014;46(28):3452-62. <https://doi.org/10.1080/0036846.2014.932047>.
5. Aknin LB, Whillans AV. Helping and happiness: A review and guide for public policy. Social Issues and Policy Review. 2021;15(1):3-34. <https://doi.org/10.1111/sipr.12069>.
6. Huang CY, Shen ACT, Li X, Feng JY. Happy parents, happy kids: Marital happiness, parenting styles, and children's behavioral outcomes in Chinese societies. Family Relations. 2024;73(3):1763-80. <https://doi.org/10.1111/fare.12997>.
7. Novak JR, Wilson SJ, Ermer AE, Harper JM. Aging together: Dyadic profiles of older couples' marital quality, psychological well-being, and physical health. Journal of Social and Personal Relationships. 2023;40(6):1897-919. <https://doi.org/10.177/02654075221135451>.
8. Hsu T-L, Barrett AE. The association between marital status and psychological well-being: Variation across negative and positive dimensions. Journal of Family Issues. 2020;41(11):2179-202. <https://doi.org/10.1177/0192513X20910184>.
9. Alibeli MA, Na'amneh MM, Nair S. Marital Happiness in Time of Change: the Case of United Arab Emirates (UAE). Perspectives on Global Development and Technology. 2019;18(3):229-48. doi:10.1163/15691497-2341517.
10. Rauer A, Sabey AK, Proulx CM, Volling BL. What are the marital problems of happy couples? A multimethod, two-sample investigation. Family process. 2020;59(3):1275-92. <https://doi.org/10.1111/famp.12483>.
11. Kazim SM, Rafique R. Predictors of marital satisfaction in individualistic and collectivist cultures: A mini review. Journal of research in psychology. 2021;3(1):55-67. <https://doi.org/10.31580/jrp.v3i1.1958>
12. Montazeri R. The Role of Couples' Families in adjustment, Stability and Marital Satisfaction of Spouses: A review study. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ). 2022;11(1):199-210. [Persian]. <http://frooyesh.ir/article-1-3296-en.html>.
13. Yuan X, Zhuo R, Li G. Migration patterns, family functioning, and life satisfaction among migrant children in China: A mediation model. Asian Journal of Social Psychology. 2019;22(1):113-20. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12345>.
14. Ren L, Garcia AS, Ešteraich JM, Encinger A, Raikes HH, Acar IH. Parent-child relationships and preschoolers' social-emotional functioning among low-income families: the moderating role of parental nativity. Infants & Young Children. 2019;32(2):123-38. DOI: 10.1097/IYC.000000000000138.
15. Woods SB, Roberson PN, Priest JB. Family emotional climate and health: Testing conveyance of effects via psychobiological mediators. Personal Relationships. 2020;27(3):674-707. <https://doi.org/10.1111/perc.12337>.
16. Bennefield Z. School and family correlates of positive affect in a nationally representative sample of US adolescents. Child and adolescent social work journal. 2018;35(5):541-8. <https://doi.org/10.1007/s10560-018-0539-3>.
17. Verraastro V, Ritella G, Saladino V, Pistella J, Baiocco R, Fontanesi L. Personal and Family Correlates to Happiness amongst Italian Children and Pre-Adolescents. International Journal of Emotional Education. 2020;12(1):48-64. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00735-w>.
18. Izzo F, Baiocco R, Pistella J. Children's and adolescents' happiness and family functioning: a systematic literature review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022;19(24):16593. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416593>.
19. Bradley RH, Corwyn RF. Mothers with Neuroticism: Parenting When Faced with Challenges. Parenting. 2023;23(2):159-69. <https://doi.org/10.1080/15295192.2023.2247028>.
20. Hollis-Walker L, Colosimo K. Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. Personality and Individual differences. 2011;50(2):222-7. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>.
21. Pastore OL, Brett B, Fortier MS. Self-compassion and happiness: Exploring the influence of the subcomponents of self-compassion on happiness and vice versa. Psychological

- Reports. 2023;126(5):2191-211. <https://doi.org/10.1177/00332941221108490>.
22. Neff KD. Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*. 2023;74(1):193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-1047>.
 23. Westphal M, Leahy RL, Pala AN, Wupperman P. Self-compassion and emotional invalidation mediate the effects of parental indifference on psychopathology. *Psychiatry research*. 2016;242:186-91. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.05.040>.
 24. Lathren CR, Rao SS, Park J, Bluth K. Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*. 2021;12:1078-93. <https://doi.org/10.07/s12671-020-01566-5>.
 25. Rezaye vala m, Yaarmohammadi vassel M. The Effect of Self-Compassion Training on Marital Intimacy and Marital Satisfaction in Married Female. *Journal of Modern Psychological Researches*. 2021;15(60):101-14. 20.1001.1.271 73852.1399.15.60.9.3.
 26. McKay T, Walker BR. Mindfulness, self-compassion and wellbeing. *Personality and Individual Differences*. 2021;168:110412. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020>.
 27. Körner R, Tandler N, Petersen LE, Schütz A. Is caring for oneself relevant to happy relationship functioning? Exploring associations between self-compassion and romantic relationship satisfaction in actors and partners. *Personal Relationships*. 2024;31(2):333-57. <https://doi.org/10.1111/perc.12535>.
 28. Kline RB. *Principles and practice of structural equation modeling*: Guilford publications; 2023.
 29. Haring M, Hewitt PL, Flett GL. Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of marriage and family*. 2003;65(1):143-58. <https://doi.org/10.1111/j.741-3737.2003.00143.x>.
 30. Esanejad A. The effect of relationship enrichment on the quality of marital relationships. Master's thesis, University of Isfahan. Isfahan: University of Isfahan 2008.
 31. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*. 2003;2(3):223-50. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>.
 32. sh m, r g, m e, J A. Confirmatory Factor Analysis of the Persian Version of the Self-Compassion Rating Scale-Revised. *Psychological Models and Methods*. 2015;6(19):31-46. 20.1001.1.222 85516.1394.6.19.3.8.
 33. Dinkelman I, Buff A. Children's and parents' perceptions of parental support and their effects on children's achievement motivation and achievement in mathematics. A longitudinal predictive mediation model. *Learning and Individual Differences*. 2016;50:122-32. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.06.029>.
 34. Jam MM, Fard FD. Perceived Styles of Parents on Alexithymia: The Mediating Role of Emotional Schemas in Married People with Migraine. *Cadernos de Educação Tecnologia e Sociedade*. 2023;16(2):443-53. <https://doi.org/10.14571/brajets.v16.n2.443-453>.
 35. Sadati SH, Mehri Nejad SA, Roshan Chesli R, Issa Morad A. Determining the Communication Model of the Effect of Family Emotional Atmosphere on Happiness with the Mediating Role of Teacher-Student Relationship. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*. 2023;13(0):25-35. <http://jdisabilstud.org/article-1-2739-en.html>.
 36. Chiang HH, Lee TSH. Family relations, sense of coherence, happiness and perceived health in retired Taiwanese: Analysis of a conceptual model. *Geriatrics & gerontology international*. 2018;18(1):154-60. <https://doi.org/10.1111/ggi.13141>.
 37. Ramsdell EL, Calkins FC, Brock RL. The role of mutually responsive orientation in promoting relationship satisfaction for first-time and experienced parents: An investigation from pregnancy to toddlerhood. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2024;41(9):2569-91. <https://doi.org/10.1177/02654075241243030>.
 38. Kapetanovic S, Skoog T. The role of the family's emotional climate in the links between parent-adolescent communication and adolescent psychosocial functioning. *Research on child and adolescent psychopathology*. 2021;49(2):141-54. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00705-9>.
 39. Huynh T, Phillips E, Brock RL. Self-compassion mediates the link between attachment security and intimate relationship quality for couples navigating pregnancy. *Family process*. 2022;61(1):294-311. <https://doi.org/10.1111/famp.12692>.
 40. Hill TG, Allsop DB, Bagnell KB, Rosen NO. Love in the Face of Loss: Associations Between Self-Compassion, Compassionate Love, and Sexual and Relationship Satisfaction in Couples Experiencing a Recent Pregnancy Loss. *Journal of Happiness Studies*. 2025;26(3):1-20. <https://doi.org/10.1007/s10902-025-00880-w>.