

تدوین الگوی سرمایه روان‌شناختی با میانجی‌گری شفقت به خود در سازگاری زناشویی زنان و مردان شهر تهران

مشخصات نویسندگان:



© ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.
انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

۱. زهره تقی زاده شول: گروه روان شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران
۲. مالک میر هاشمی*: گروه روان شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران
۳. نسرین باقری: گروه روان شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: Mirhashemi@iau.ac.ir

شیوه استناددهی: تقی زاده شول، زهره، میر هاشمی، مالک، و باقری، نسرین. (۱۴۰۴). تدوین الگوی سرمایه روان‌شناختی با میانجی‌گری شفقت به خود در سازگاری زناشویی زنان و مردان شهر تهران. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج درمانی*, ۲۲(۳)، ۱-۲۲.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تدوین و آزمون الگوی ساختاری سازگاری زناشویی بر اساس مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی با میانجی‌گری شفقت به خود در زنان و مردان متأهل شهر تهران انجام شد. این پژوهش کاربردی، توصیفی و از نوع همبستگی مبتنی بر مدلیابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل زنان و مردان متأهل مراجعه‌کننده به سراهای محله شهر تهران بود که از میان آنان ۲۷۶ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لوتانز، مقیاس شفقت به خود نف و مقیاس سازگاری دونفره اسپانیر گردآوری شد. برای بررسی روابط مستقیم و غیرمستقیم میان متغیرها و آزمون نقش میانجی شفقت به خود، از تحلیل مسیر و نرم‌افزار AMOS استفاده شد. نتایج تحلیل مسیر نشان داد که الگوی پیشنهادی قادر به تبیین ۴۴ درصد از واریانس سازگاری زناشویی و ۷۱ درصد از واریانس شفقت به خود بود. اثر مستقیم خودکارآمدی بر سازگاری زناشویی معنادار بود ($\beta=0.167$ ، $p=0.001$) و اثر مستقیم امید نیز بر سازگاری زناشویی معنادار به دست آمد ($\beta=0.227$ ، $p<0.001$). اثر مستقیم خوش‌بینی و تاب‌آوری بر سازگاری زناشویی معنادار نبود. همچنین، اثرات غیرمستقیم خودکارآمدی، امید، خوش‌بینی و تاب‌آوری بر سازگاری زناشویی از طریق شفقت به خود معنادار بود. بنابراین، شفقت به خود در روابط خودکارآمدی و امید با سازگاری زناشویی نقش میانجی جزئی داشت، درحالی‌که اثر خوش‌بینی و تاب‌آوری بر سازگاری زناشویی صرفاً از مسیر غیرمستقیم و با واسطه شفقت به خود تأیید شد. سرمایه روان‌شناختی، به‌ویژه امید و خودکارآمدی، می‌تواند به‌صورت مستقیم و از طریق تقویت شفقت به خود، سازگاری زناشویی را افزایش دهد؛ ازاین‌رو، طراحی مداخلات زوج‌محور مبتنی بر توسعه منابع روان‌شناختی مثبت و خودشفقت‌ورزی می‌تواند در بهبود کیفیت روابط زناشویی مؤثر باشد.

واژگان کلیدی: سرمایه روان‌شناختی، شفقت به خود، سازگاری زناشویی، امید، خودکارآمدی، مدلیابی معادلات ساختاری

Developing a Psychological Capital Model of Marital Adjustment with the Mediating Role of Self-Compassion among Women and Men in Tehran



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the CC BY-NC 4.0 License.

Authors' Information:

1. Zohre Taghizade Shul: Department of Psychology, Ro.C., Islamic Azad University, Roudehen, Iran
2. Malek Mirhashemi*: Department of Psychology, Ro.C., Islamic Azad University, Roudehen, Iran
3. Nasrin Bagheri: Department of Psychology, Ro.C., Islamic Azad University, Roudehen, Iran

Corresponding author's email: Mirhashemi@iau.ac.ir

How to cite: Taghizade Shul, Z., Mirhashemi, M., & Bagheri, N. (2025). Developing a Psychological Capital Model of Marital Adjustment with the Mediating Role of Self-Compassion among Women and Men in Tehran. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(3), 1-22.

Abstract

This study aimed to develop and test a structural model of marital adjustment based on the components of psychological capital, with self-compassion as a mediating variable among married women and men in Tehran. This applied, descriptive-correlational study employed structural equation modeling. The statistical population consisted of married individuals attending neighborhood community centers in Tehran, from whom 276 participants were selected through multistage random sampling. Data were collected using the Luthans Psychological Capital Questionnaire, Neff's Self-Compassion Scale, and Spanier's Dyadic Adjustment Scale. Path analysis was conducted in AMOS to examine the direct and indirect relationships among psychological capital components, self-compassion, and marital adjustment and to evaluate the mediating role of self-compassion. The proposed model explained 44% of the variance in marital adjustment and 71% of the variance in self-compassion. Self-efficacy had a significant direct effect on marital adjustment ($\beta=0.167$, $p=0.001$), and hope also exerted a significant direct effect on marital adjustment ($\beta=0.227$, $p<0.001$). The direct effects of optimism and resilience on marital adjustment were not statistically significant. However, the indirect effects of self-efficacy, hope, optimism, and resilience on marital adjustment through self-compassion were significant. Accordingly, self-compassion partially mediated the relationships of self-efficacy and hope with marital adjustment. In contrast, the effects of optimism and resilience on marital adjustment were supported only through the indirect pathway involving self-compassion. Psychological capital, particularly hope and self-efficacy, may enhance marital adjustment both directly and indirectly by strengthening self-compassion. Couple-based educational and counseling interventions designed to develop positive psychological resources and self-compassion may therefore contribute to improved marital functioning and relationship quality.

Keywords: Psychological capital, self-compassion, marital adjustment, hope, self-efficacy, structural equation modeling.

ازدواج یکی از مهم‌ترین و پایدارترین روابط انسانی است که کیفیت آن می‌تواند بر سلامت روان‌شناختی، رضایت از زندگی، کارکرد خانوادگی و حتی کیفیت روابط اجتماعی افراد اثرگذار باشد. بااین‌حال، تداوم یک رابطه زناشویی صرفاً به معنای برخورداری از یک زندگی مشترک سازگارانه نیست؛ بلکه آنچه اهمیت اساسی دارد، توانایی زوجین در ایجاد هماهنگی، مدیریت تفاوت‌ها، حل تعارض‌ها، پاسخ‌گویی به نیازهای متقابل و حفظ صمیمیت عاطفی در طول زمان است. در همین راستا، سازگاری زناشویی به‌عنوان یکی از شاخص‌های اصلی کیفیت رابطه زوجی، مفهومی چندبعدی تلقی می‌شود که رضایت از رابطه، توافق در موضوعات مهم زندگی، انسجام زوجی، شیوه مدیریت تعارض و ابراز عاطفه را در بر می‌گیرد. در رویکردهای نوین علم روابط، سازگاری زناشویی حاصل تعامل پیچیده میان ویژگی‌های فردی، الگوهای ارتباطی، فرایندهای هیجانی، شرایط محیطی و منابع روان‌شناختی زوجین دانسته می‌شود و بر این اساس، شناسایی سازوکارهایی که بتوانند کیفیت رابطه را در شرایط فشار و تغییر حفظ کنند، اهمیت ویژه‌ای دارد (Fincham & Beach, 2022).

زندگی زناشویی در بستر مجموعه‌ای از فشارهای روزمره، تحولات رشدی، مسئولیت‌های خانوادگی، مسائل اقتصادی و تفاوت‌های فردی شکل می‌گیرد. زوجین ممکن است با تعارض درباره نقش‌ها، مسائل مالی، روابط با خانواده‌های اصلی، تربیت فرزندان، نیازهای عاطفی و جنسی و شیوه گذران اوقات مشترک مواجه شوند. وجود این تفاوت‌ها به‌خودی‌خود نشانه ناسازگاری نیست؛ بلکه نحوه ادراک و مدیریت آنها تعیین می‌کند که تعارض به فرصتی برای رشد رابطه تبدیل شود یا به فرسایش هیجانی و کاهش رضایت بینجامد. در این میان، توانایی تنظیم هیجان نقشی بنیادین دارد، زیرا افرادی که می‌توانند هیجان‌های منفی خود را شناسایی، تحمل و به‌صورت سازنده ابراز کنند، در موقعیت‌های تعارض‌آمیز کمتر به پرخاشگری، کناره‌گیری یا سرزنش متقابل روی می‌آورند. یافته‌ها نشان داده‌اند که تنظیم هیجان می‌تواند رضایت زناشویی را پیش‌بینی کند و ضعف در مدیریت هیجان‌ها با کاهش کیفیت تعاملات زوجی همراه است (Ahmadi & Salari, 2022). همچنین، اثربخشی مداخلات مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهبود تنظیم هیجان و رضایت زناشویی، مؤید آن است که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و نحوه مواجهه فرد با تجربه‌های درونی، از عوامل مهم در کیفیت رابطه زناشویی محسوب می‌شوند (Kazemi & Farahani, 2023).

اگرچه عوامل ارتباطی و محیطی در سازگاری زناشویی مهم‌اند، پژوهش‌های معاصر توجه فزاینده‌ای به منابع روان‌شناختی مثبت افراد نشان داده‌اند. یکی از سازه‌های مهم در این حوزه، سرمایه روان‌شناختی است. سرمایه روان‌شناختی مجموعه‌ای از ظرفیت‌های مثبت و قابل رشد فردی است که چهار مؤلفه اصلی امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی را شامل می‌شود. این سازه صرفاً بیانگر مجموعه‌ای از صفات ثابت نیست، بلکه حالتی تحول‌پذیر و آموزش‌پذیر است که می‌تواند توانایی فرد را برای مواجهه مؤثر با چالش‌ها، پیگیری اهداف، حفظ انگیزه و بازگشت به تعادل پس از تجربه دشواری‌ها افزایش دهد. سرمایه روان‌شناختی بر این فرض استوار است که افراد از طریق توسعه منابع درونی خود می‌توانند عملکرد، بهزیستی و کیفیت تعاملاتشان را بهبود بخشند (Luthans et al., 2021). ازاین‌رو، می‌توان انتظار داشت که سرمایه روان‌شناختی نه‌تنها در حوزه‌های شغلی و تحصیلی، بلکه در روابط صمیمانه و زناشویی نیز نقش مهمی ایفا کند.

امید، یکی از ابعاد اساسی سرمایه روان‌شناختی، به توانایی فرد برای تعیین اهداف معنادار، یافتن مسیرهای مختلف برای دستیابی به آنها و حفظ انگیزه لازم برای ادامه حرکت اشاره دارد. در روابط زناشویی، امید می‌تواند به زوجین کمک کند تا رابطه را در برابر دشواری‌ها شکست‌خورده و پایان‌یافته تلقی نکنند، بلکه برای حل مسائل و بازیابی صمیمیت، مسیرهای جایگزین بیابند. همسران امیدوار معمولاً در مواجهه با تعارض‌ها، چشم‌انداز آینده‌محورتری دارند و احتمال بیشتری دارد که برای اصلاح الگوهای ارتباطی و دستیابی به اهداف مشترک تلاش کنند. پژوهش‌های مبتنی بر دیدگاه دونفره نشان داده‌اند که امید می‌تواند با رضایت از رابطه مرتبط باشد و نه فقط بر تجربه فرد، بلکه بر ارزیابی شریک زندگی از کیفیت رابطه نیز اثر بگذارد (Bernabei et al., 2021). بنابراین، امید می‌تواند سازوکاری انگیزشی برای حفظ تعهد، جست‌وجوی راه‌حل و تداوم تلاش در رابطه زناشویی فراهم کند.

خوش‌بینی نیز به انتظار کلی فرد برای وقوع پیامدهای مطلوب و تفسیر سازنده‌تر رویدادهای زندگی اشاره دارد. در بافت زناشویی، افراد خوش‌بین ممکن است رفتارهای مبهم همسر را کمتر خصمانه تفسیر کنند، تعارض‌های موقت را نشانه شکست کلی رابطه ندانند و آینده رابطه را امیدوارکننده‌تر ارزیابی کنند. چنین نگرشی می‌تواند شدت واکنش‌های منفی، بدبینی ارتباطی و ناامیدی را کاهش دهد. با این حال، خوش‌بینی زمانی به سازگاری منجر می‌شود که با واقع‌بینی، تلاش فعال و توانایی اصلاح رفتار همراه باشد؛ زیرا خوش‌بینی غیرواقع‌بینانه ممکن است موجب نادیده‌گرفتن مشکلات شود. مطالعات انجام‌شده درباره نقش سرمایه روان‌شناختی در کیفیت روابط زوجی نشان داده‌اند که مجموعه ظرفیت‌های مثبت روان‌شناختی، از جمله خوش‌بینی، می‌توانند با ادراک مثبت‌تر از رابطه، ارتباط مؤثرتر و کیفیت بالاتر تعاملات زناشویی همراه باشند (Pereira et al., 2023).

تاب‌آوری، بعد دیگری از سرمایه روان‌شناختی، به توانایی سازگاری پویا با شرایط دشوار، تحمل فشار و بازگشت به سطح مطلوب عملکرد پس از تجربه بحران اشاره دارد. ازدواج در طول زمان ممکن است با رویدادهایی همچون مشکلات اقتصادی، بیماری، بیکاری، فشارهای فرزندپروری، مهاجرت، فقدان یا تغییرات نقش مواجه شود. در چنین شرایطی، تاب‌آوری به زوجین امکان می‌دهد بدون فروپاشی کامل کارکرد عاطفی و ارتباطی، منابع موجود را فعال کنند، معنای تازه‌ای برای شرایط بسازند و شیوه‌های مقابله‌ای خود را با نیازهای موقعیت تطبیق دهند. بررسی‌های طولی نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری در مقابله با رویدادهای بالقوه آسیب‌زا، بخشی اساسی از تاب‌آوری است و افراد تاب‌آور بسته به شرایط، راهبردهای متفاوتی را به کار می‌گیرند (Galatzer-Levy et al., 2018). این انعطاف می‌تواند در رابطه زناشویی نیز از طریق کاهش الگوهای خشک تعارض، افزایش تحمل ناکامی و تقویت همکاری زوجین، به سازگاری بیشتر منجر شود.

خودکارآمدی نیز به باور فرد درباره توانایی خود برای سازمان‌دهی و اجرای رفتارهای لازم در موقعیت‌های دشوار اشاره دارد. در زمینه روابط زناشویی، خودکارآمدی می‌تواند به اطمینان فرد نسبت به توانایی‌اش در برقراری ارتباط مؤثر، مدیریت تعارض، ابراز نیازها، تنظیم هیجان و مشارکت در حل مسائل مشترک مربوط باشد. افرادی که خودکارآمدی بیشتری دارند، احتمالاً در برابر مشکلات رابطه کمتر احساس درماندگی می‌کنند و بیشتر به راهبردهای فعال و سازنده روی می‌آورند. شواهد طولی نشان داده‌اند که خودکارآمدی با رضایت از رابطه دونفره مرتبط

است و باور فرد به توانایی مدیریت موقعیت‌های ارتباطی می‌تواند کیفیت رابطه را در طول زمان تحت تأثیر قرار دهد (Zhao et al., 2020). از این‌رو، خودکارآمدی می‌تواند به‌عنوان یکی از قوی‌ترین ابعاد سرمایه روان‌شناختی در پیش‌بینی سازگاری زناشویی در نظر گرفته شود. مطالعات داخلی نیز از ارتباط سرمایه روان‌شناختی و سازگاری زناشویی حمایت کرده‌اند. بررسی نقش امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی در پیش‌بینی سازگاری زناشویی نشان داده است که این منابع روان‌شناختی می‌توانند بخش معناداری از تفاوت‌های فردی در کیفیت رابطه زوجی را تبیین کنند (Fazel Hamadani, 2019). با این حال، صرف وجود منابع مثبت روان‌شناختی الزاماً تضمین نمی‌کند که این منابع مستقیماً به سازگاری زناشویی تبدیل شوند. ممکن است افراد امیدوار، تاب‌آور یا خودکارآمد باشند، اما در مواجهه با اشتباه‌ها، شکست‌ها و کاستی‌های شخصی همچنان به شدت خود را سرزنش کنند. این خودانتقادی می‌تواند هیجان‌های منفی را تشدید کرده و به واکنش‌پذیری بیشتر در تعامل با همسر منجر شود. از این‌رو، برای توضیح دقیق‌تر ارتباط سرمایه روان‌شناختی با سازگاری زناشویی، توجه به فرایندهای میانجی ضروری است.

یکی از سازه‌هایی که می‌تواند نحوه به‌کارگیری منابع سرمایه روان‌شناختی را در رابطه زناشویی توضیح دهد، شفقت به خود است. شفقت به خود به معنای برخورد مهربانانه، متعادل و غیرقضاوتی با خویشتن در هنگام تجربه ناکامی، نقص یا رنج است. این سازه شامل سه مؤلفه اصلی مهربانی با خود در برابر خودقضاوتی، اشتراکات انسانی در برابر احساس انزوا، و ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی با افکار و هیجان‌های منفی است. شفقت به خود به فرد کمک می‌کند رنج و محدودیت‌های خود را بدون انکار یا بزرگ‌نمایی بپذیرد و تجربه‌های دشوار را بخشی از وضعیت مشترک انسانی بداند. رویکردهای مبتنی بر خودشفقتی نشان می‌دهند که این ظرفیت می‌تواند موجب افزایش پذیرش خود، قدرت درونی و توانایی پاسخ‌گویی متعادل‌تر به فشارهای زندگی شود (Neff & Germer, 2023).

در روابط زناشویی، شفقت به خود از چند مسیر می‌تواند سازگاری را تقویت کند. نخست، افراد دارای شفقت به خود در هنگام تعارض کمتر درگیر شرم، خودسرزنشی و احساس بی‌ارزشی می‌شوند. این امر احتمال رفتارهای دفاعی، حمله متقابل و کناره‌گیری هیجانی را کاهش می‌دهد. دوم، پذیرش کاستی‌های شخصی می‌تواند پذیرش نواقص همسر را نیز آسان‌تر کند و از شکل‌گیری انتظارات کمال‌گرایانه جلوگیری نماید. سوم، ذهن‌آگاهی به فرد امکان می‌دهد هیجان‌های منفی را مشاهده کند، بدون آنکه به‌طور کامل تحت تأثیر آنها قرار گیرد. در نتیجه، فرد می‌تواند پاسخ خود را به تعارض انتخاب کند، نه اینکه صرفاً به‌صورت تکانشی واکنش نشان دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شفقت به خود با رضایت از روابط عاشقانه مرتبط است و افراد خودشفقت‌ورز غالباً کیفیت بالاتری در ارتباط صمیمانه تجربه می‌کنند (Berger et al., 2023).

شفقت به خود همچنین می‌تواند به‌عنوان عامل محافظتی در برابر استرس زناشویی عمل کند. فشارهای مزمن ممکن است ظرفیت زوجین را برای همدلی، گوش‌دادن فعال و رفتار حمایت‌گرانه کاهش دهند. در چنین شرایطی، خودشفقتی با کاهش شدت پاسخ‌های خودانتقادی و ایجاد فضای روانی برای تنظیم هیجان، از انتقال مستقیم فشارهای فردی به تعارض‌های زوجی جلوگیری می‌کند. شواهد نشان داده‌اند که شفقت به خود می‌تواند اثرات منفی استرس زناشویی را تعدیل کند و به افراد کمک نماید در موقعیت‌های تنش‌زا، رفتارهای کمتر واکنشی و سازگارانه‌تری

نشان دهند (Carter et al., 2023). همچنین، بررسی نقش میانجی شفقت به خود در ارتباط میان فشار روان‌شناختی و کیفیت رابطه زوجی نشان داده است که بخشی از اثر فشار روانی بر رابطه، از طریق نحوه برخورد فرد با خود در شرایط دشوار منتقل می‌شود (Mohebi, 2023). از دیدگاه بین‌فردی، شفقت به خود پدیده‌ای صرفاً درون‌فردی نیست، بلکه می‌تواند پیامدهای دوفره داشته باشد. هنگامی که فرد در برابر ضعف‌ها و رنج‌های خود رویکردی پذیرنده و حمایتگر دارد، احتمال بیشتری دارد که در برابر آسیب‌پذیری همسر نیز با همدلی و تحمل بیشتری واکنش نشان دهد. در مقابل، خودانتقادی شدید ممکن است به حساسیت بیش از حد نسبت به انتقاد، سوءبرداشت از رفتارهای همسر و افزایش الگوهای دفاعی منجر شود. یافته‌های مبتنی بر مدل وابستگی متقابل عامل-شریک نشان داده‌اند که شفقت به خود می‌تواند در پیوند میان تجربه‌های دشوار گذشته و کیفیت زناشویی نقش داشته باشد و پیامدهای آن نه تنها به خود فرد، بلکه به تجربه شریک زندگی نیز گسترش یابد (Lassri & Zamir, 2026). این موضوع اهمیت بررسی شفقت به خود را در مدل‌های تبیین‌کننده سازگاری زناشویی دوچندان می‌سازد. مطالعات داخلی نیز از نقش شفقت به خود در روابط زوجی حمایت می‌کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شفقت به خود می‌تواند رضایت و سازگاری زناشویی را پیش‌بینی کند و افرادی که با خود مهربان‌تر و کمتر قضاوتگر هستند، در روابط خود سازگاری بیشتری تجربه می‌کنند (Hosseini & Mazaheri, 2016). همچنین، نتایج پژوهشی درباره پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس شفقت به خود و خودتنظیمی زناشویی نشان داده است که شفقت به خود در کنار توانایی تنظیم رفتار در رابطه، نقش معناداری در تبیین سازگاری زوجین دارد (Alizadeh et al., 2024). این یافته‌ها نشان می‌دهند که شفقت به خود می‌تواند یکی از منابع بنیادین برای کاهش واکنش‌های هیجانی ناسازگارانه، افزایش پذیرش متقابل و حفظ ارتباط عاطفی در شرایط دشوار باشد.

بررسی‌های مداخله‌ای نیز نشان می‌دهند که شفقت به خود ظرفیتی قابل آموزش است و افزایش آن می‌تواند کیفیت رابطه زناشویی را بهبود بخشد. آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت به خود با افزایش صمیمیت زناشویی همراه بوده است؛ زیرا این آموزش‌ها به افراد کمک می‌کنند افکار و هیجان‌های خود را بدون قضاوت مشاهده کرده، نیازهای عاطفی را آگاهانه‌تر تشخیص دهند و در تعامل با همسر پاسخ‌های پذیرنده‌تری نشان دهند (Kazemi & Sadeghi, 2022). همچنین، بررسی تفاوت‌های جنسیتی در شفقت به خود و رضایت زناشویی نشان داده است که جنسیت ممکن است در نحوه تجربه یا ابراز خودشفقتی و پیوند آن با رضایت زناشویی نقش داشته باشد (Mozaffari et al., 2021). از این رو، مطالعه هم‌زمان زنان و مردان می‌تواند درک جامع‌تری از کارکرد شفقت به خود در روابط زناشویی فراهم کند.

از منظر نظری می‌توان انتظار داشت که سرمایه روان‌شناختی از طریق افزایش شفقت به خود، سازگاری زناشویی را تقویت کند. افراد امیدوار، در برابر شکست‌های رابطه‌ای احتمالاً به جای ناامیدی و سرزنش خود، امکان یافتن مسیرهای تازه را بیشتر در نظر می‌گیرند. افراد تاب‌آور می‌توانند رنج و فشار را تحمل کنند، اما شفقت به خود کمک می‌کند این تحمل با پذیرش و مراقبت از خود همراه شود، نه با سرکوب هیجان. افراد خوش‌بین ممکن است چشم‌انداز مثبتی از آینده رابطه داشته باشند، اما خودشفقتی سبب می‌شود این نگرش مثبت در هنگام ناکامی نیز حفظ شود. افراد خودکارآمد نیز ممکن است به توانایی حل مشکلات اعتماد داشته باشند، ولی شفقت به خود از تبدیل خطاها به احساس

شکست شخصی جلوگیری می‌کند. بنابراین، شفقت به خود می‌تواند منابع شناختی و انگیزشی سرمایه روان‌شناختی را به پاسخ‌های هیجانی و ارتباطی سازگارانه تبدیل کند.

با وجود شواهد موجود درباره رابطه جداگانه سرمایه روان‌شناختی و شفقت به خود با سازگاری زناشویی، بررسی هم‌زمان این متغیرها در قالب یک مدل ساختاری کمتر مورد توجه قرار گرفته است. بخشی از پژوهش‌ها بر پیش‌بینی مستقیم سازگاری زناشویی از طریق امید، خودکارآمدی، خوش‌بینی و تاب‌آوری تمرکز داشته‌اند و بخشی دیگر بر نقش شفقت به خود در رضایت، صمیمیت و کیفیت رابطه تأکید کرده‌اند. با این حال، هنوز مشخص نیست که آیا همه ابعاد سرمایه روان‌شناختی به صورت مستقیم بر سازگاری زناشویی اثر می‌گذارند یا بخشی از آنها از طریق افزایش شفقت به خود منتقل می‌شود. تبیین این مسئله می‌تواند به توسعه مدل‌های دقیق‌تر در روان‌شناسی خانواده کمک کند و برای طراحی مداخلات زوج‌محور اهمیت عملی داشته باشد؛ زیرا در صورت تأیید نقش میانجی شفقت به خود، برنامه‌های آموزشی می‌توانند علاوه بر تقویت امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی، بر کاهش خودانتقادی، افزایش مهربانی با خود و ذهن‌آگاهی نیز تمرکز کنند.

بر این اساس، هدف پژوهش حاضر تدوین و آزمون الگوی سازگاری زناشویی بر اساس مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی با میانجی‌گری شفقت به خود در زنان و مردان متأهل شهر تهران بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از نظر روش گردآوری اطلاعات توصیفی با روش همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل افراد متأهل مراجعه‌کننده به سرای محله در شهر تهران در سال ۱۴۰۴ بود. از آنجا که روش‌شناسی مدل‌یابی معادلات ساختاری، تا حدود زیادی با برخی از جنبه‌های رگرسیون چندمتغیری شباهت دارد، می‌توان از اصول تعیین حجم نمونه در تحلیل رگرسیون چندمتغیری برای تعیین حجم نمونه در مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده کرد. در این مطالعه، برای مشخص شدن حجم نمونه براساس فرمول تابانچیک وفیدل (۲۰۰۵)، با توجه به تعداد مؤلفه‌های پژوهش، ۲۷۶ نفر برآورد شد. لازم به تذکر است تأکید همیشه بر این است کف نمونه نباید از ۲۰۰ نفر کمتر باشد با توجه به این توضیحات برای گروه نمونه تعداد ۲۷۶ نفر به صورت نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای در سرای محله‌های شهر تهران انتخاب خواهد شد. بدین صورت که ابتدا شهر تهران از لحاظ جغرافیایی به چهار قسمت شمال، جنوب، شرق و غرب تقسیم شد از هر قسمت دو منطقه به صورت تصادفی انتخاب شد، در مرحله بعد از هشت منطقه، چهار منطقه به صورت تصادفی انتخاب و در نهایت مناطق ۱ و ۴ انتخاب شدند و پرسشنامه‌های سرمایه روان‌شناختی لوتانز (۲۰۰۷)، خود شفقت ورزی نف (۲۰۰۳) و سازگاری زناشویی اسپانییر (۱۹۷۶) در میان افراد توزیع شد. و به آنها در رابطه با محرمانه ماندن اطلاعات اطمینان داده شد.

پرسشنامه‌های پژوهش برای پاسخگویی در اختیار افراد متأهل قرار داده شد. در هنگام اجرا به شرکت‌کنندگان اعلام شد، که به عنوان سپاسگزاری از شرکتشان در تکمیل پرسشنامه‌ها، کسانی که مایل باشند از نتایج آزمون شان مطلع گردند، می‌توانند نام و یا نام مستعار از خود در پرسشنامه درج کنند تا محقق آنها را از نتایج مطلع سازد. در تکمیل هم‌زمان پرسشنامه‌ها، ترتیبی داده می‌شود که تقریباً نیمی از

شرکت‌کننده‌ها نخست پرسشنامه‌های سرمایه روان‌شناختی لوتانز (۲۰۰۷)، سازگاری زناشویی و شفقت به خود را تکمیل نمایند و نیم دیگر بر عکس، تا بدین ترتیب آثار ناشی از ترتیب تکمیل پرسشنامه‌ها کنترل شود. در ابتدای پرسشنامه اصول اخلاقی پژوهش نوشته شده بود و طی آن شرکت‌آزادانه و داوطلبانه و محرمانه ماندن پاسخ‌ها شرح داده شد. این اصول برای آنها خوانده شد و از آنها رضایت شفاهی جهت شرکت در پژوهش دریافت شد. سپس بر اساس دستورالعملی که در بالای پرسشنامه‌ها نوشته شده است از آنها خواسته خواهد شد تمامی سوالات را به دقت بخوانند تا حد امکان سوالی را بی‌پاسخ نگذارند. پژوهشگر بر روند اجرای پرسشنامه‌ها نظارت داشت تا تمامی پرسشنامه‌ها تکمیل گردد و هیچ پرسشنامه‌ای بدون پاسخ باقی نماند.

این پرسشنامه از مقادیر استاندارد شده که به طور وسیعی برای ساختارهایی که امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی را می‌سنجند مورد استفاده قرار گرفته است و قابلیت اعتبار و پایایی این خرده‌مقیاس‌ها نیز تایید شده است. این پرسشنامه شامل ۲۴ سوال است که هر خرده‌مقیاس شامل ۶ گویه است گویه‌های ۱-۶ مربوط به امید، ۷-۱۲ مربوط به تاب‌آوری، ۱۳-۲۰ مربوط به خوش‌بینی و ۲۱-۲۶ مربوط به خودکارآمدی است و آزمودنی به هرگونه در مقیاس ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) لیکرت پاسخ می‌دهد. برای بدست آوردن نمره سرمایه روان‌شناختی ابتدا نمره هر خرده‌مقیاس به صورت جداگانه بدست آمد و سپس مجموع آنها به عنوان نمره کل سرمایه روان‌شناختی محسوب شد. نسبت خی دو این آزمون برابر با ۲۴/۶ است و در این مدل به ترتیب آماره‌های CFI 98/0، RMSEA و ۰/۰۸ هستند (لوتانز و اولیو، ۲۰۰۷). لوتانز و همکاران پایایی پرسشنامه را بالای ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند که پس از ترجمه و بازنگری، روائی محتوایی آن توسط ۵ نفر از متخصصان روان‌شناسی صنعتی سازمانی و مدیریتی تأیید شد و پایایی پرسشنامه نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در این پژوهش ۰/۷۷ نشان داده شد. همچنین هاشمی نصرت‌آباد، باباپورخیرالدین و بهادری خسروشاهی (۱۳۹۰). میزان پایایی این پرسشنامه بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش نمودند. برای تعیین روائی پرسشنامه، نتایج تحلیل عاملی تأییدی حاکی از این بود که این آزمون دارای عوامل و سازه‌های مورد نظر سازندگان آزمون است. در حقیقت نتایج تحلیل عاملی روائی سازه آزمون را تایید کردند. مدل شش عاملی پردازش بهتری با داده‌ها داشته و با مدل نظری هم‌ماهنگی بیشتری دارد. نسبت خی دو این آزمون برابر با ۲۴/۶ است و آماره‌های CFI، RMSEA در این مدل به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۰۸ هستند (لوتانز و اولیو، ۲۰۰۷).

در این پژوهش از پرسشنامه خود شفقت ورزی نف (۲۰۰۳) استفاده می‌شود. این مقیاس دارای ۲۶ ماده است و جنبه‌های مثبت و منفی سه بعد اصلی خود شفقت ورزی را می‌سنجد: مهربانی به خود (۵ گویه) در برابر قضاوت در مورد خود (۴ گویه)، اشتراکات انسانی (۴ گویه) در برابر انزوا (۴ گویه) و ذهن‌آگاهی (۴ گویه) در برابر فزون‌همانند سازی (۴ گویه). که این ماده‌ها به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه) درجه‌بندی شده است. که میانگین نمرات این ۶ مولفه (با احتساب نمرات معکوس) نمره خودشفقت ورزی شفقت خود را به دست می‌دهد. در پژوهش خسروی و همکاران (۱۳۹۲) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۷۶ است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری یا ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۰ و ۰/۸۳ می‌باشند. روائی پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده است.

در این پژوهش از مقیاس سازگاری دو عضوی گراهان اسپانیر (۱۹۷۶)، برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به سازگاری زناشویی استفاده شد. این مقیاس یک ابزار ۳۲ سوالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن یا شوهر یا هر دو نفری است که با هم زندگی می‌کنند. این ابزار برای دو هدف ساخته شده است. می‌توان با به دست آوردن کل نمرات، از این ابزار برای اندازه‌گیری رضایت کلی در یک رابطه صمیمانه استفاده کرد. تحلیل عاملی نشان می‌دهد که این مقیاس چهار بعد رابطه را می‌سنجد. این چهار بعد از این قرارند: (۱) رضایت دو نفری، (۲) همبستگی دو نفری، (۳) توافق دو نفری و (۴) ابراز محبت. مقیاس نمره‌گذاری زن و شوهر سه نوع مقیاس متفاوت رتبه‌بندی به دست می‌دهد. نمرات بالاتر نشان‌دهنده رابطه بهتر و سازگارتر است. نمره‌گذاری بر اساس مقیاس لیکرت انجام می‌شود. نمره کل مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی خوبی برخوردار است. همسانی درونی خرده‌مقیاس‌ها بین خوب تا عالی است. (اسپانیر، ۱۹۸۲). در ایران نیز این مقیاس در سال ۱۳۷۴ توسط آموزگار و حسین نژاد هنجاریابی شده است. این مقیاس با روش بازآزمایی و با فاصله ۱۰ روز روی نمونه‌ای متشکل از ۱۲۰ نفر از زوجها اجرا گردید و برای میزان همبستگی از روش گشتاوری پیرسون استفاده شد. ضریب همبستگی بین نمرات زوجها طی دو بار اجرا در کل نمرات، ۰/۸۶ به دست آمده است.

بعد از گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌های پاسخ‌های افراد با روش مدل معادلات ساختاری و با استفاده از نرم افزارهای SPSS و AMOS تجزیه و تحلیل گردید.

یافته‌ها

نتایج حاصل از آزمون همبستگی پیرسون ابعاد سرمایه روانشناختی با سازگاری زناشویی در جدول ۱ نشان می‌دهد بین سازگاری زناشویی و بعد امید ($r=0/544$ و $P<0/005$) رابطه مثبت معنادار وجود دارد. افزون بر آن سازگاری زناشویی با تاب‌آوری ($r=0/503$ و $P<0/005$) نیز رابطه مثبت و معنادار دارد. بین سازگاری زناشویی با خوش‌بینی ($r=0/547509$ و $P<0/005$) و خودکارآمدی ($r=0/520$ و $P<0/005$) نیز رابطه مثبت و معنادار دارد.

جدول ۱. ضرایب همبستگی ابعاد سرمایه روانشناختی با سازگاری زناشویی

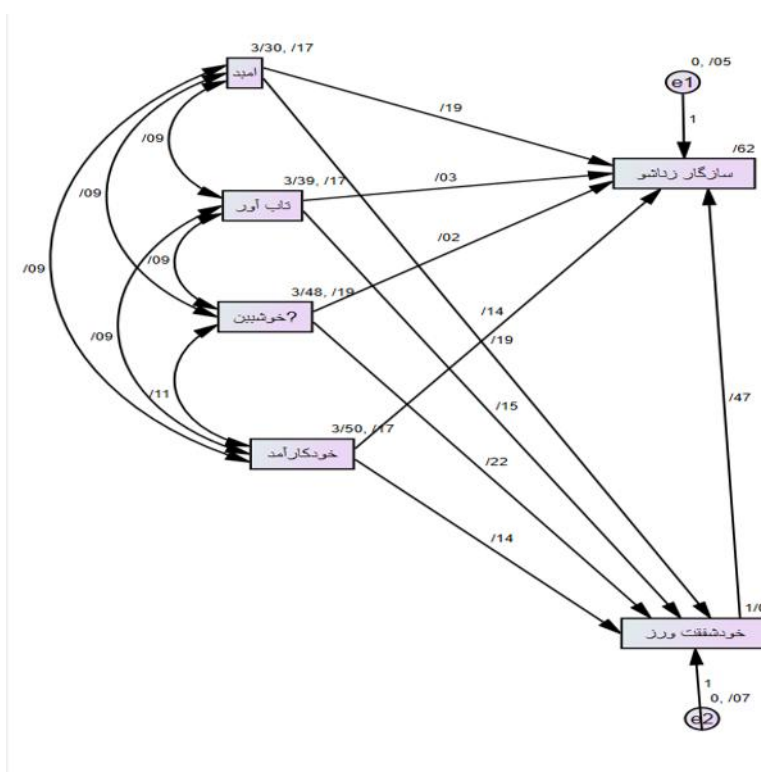
متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱- امید	-				
۲- تاب‌آوری	۰/۵۴۴***	-			
۳- خوش‌بینی	۰/۵۶۳**	۰/۵۳۳***	-		
۴- خودکارآمدی	۰/۴۶۸***	۰/۵۱۱***	۰/۵۰۴***	-	
۵- سازگاری زناشویی	۰/۵۹۵***	۰/۵۰۳***	۰/۵۴۷***	۰/۵۲۰***	۱

نتایج حاصل از آزمون همبستگی پیرسون ابعاد سرمایه روانشناختی با سازگاری زناشویی در جدول ۲ نشان می‌دهد بین سازگاری زناشویی و بعد امید ($r=0/544$ و $P<0/005$) رابطه مثبت معنادار وجود دارد. افزون بر آن سازگاری زناشویی با تاب‌آوری ($r=0/503$ و $P<0/005$) نیز

رابطه مثبت و معنادار دارد. بین سازگاری زناشویی با خوش‌بینی ($r=0/547509$ و $P<0/005$) و خودکارآمدی ($r=0/520$ و $P<0/005$) نیز رابطه مثبت و معنادار دارد.

جدول ۲. ضرایب همبستگی ابعاد سرمایه روان‌شناختی با سازگاری زناشویی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱- امید	-				
۲- تاب‌آوری	$0/544**$	-			
۳- خوش‌بینی	$0/563**$	$0/533**$	-		
۴- خودکارآمدی	$0/468**$	$0/511**$	$0/504**$	-	
۵- سازگاری زناشویی	$0/595**$	$0/503**$	$0/547**$	$0/520**$	۱



شکل ۱. مدل تاثیر سرمایه روان‌شناختی بر سازگاری زناشویی با میانجی‌گری خودشفقت‌ورزی

جدول ۳: معناداری ضرایب غیراستاندارد مستقیم بین متغیرهای موجود در مدل

از متغیر	به	متغیر	مقدار b	خطا (S.E)	نسبت بحرانی (C.R)	سطح معناداری p	برچسب مسیر
خودکارآمدی	←	سازگاری زناشویی	$0/167$	$0/044$	$3/192$	$0/001$	D1
خوش‌بینی	←	سازگاری زناشویی	$0/023$	$0/041$	$0/445$	$0/656$	D2
تاب‌آوری	←	سازگاری زناشویی	$0/030$	$0/042$	$0/610$	$0/542$	D3
امید	←	سازگاری زناشویی	$0/227$	$0/043$	$4/444$	$0/000$	D4

همانطور که از جدول فوق مشاهده می‌شود اثر مستقیم دو مسیر خودکارآمدی و امید به سازگاری زناشویی معنادار است و بنابراین می‌توان نقش میانجی‌گری خودشفقت‌ورزی را بین این متغیرها بررسی کرد. سایر متغیرها چون اثر مستقیم معنادار ندارند خودشفقت‌ورزی نمی‌تواند نقش میانجی در ارتباط بین این متغیرها با سازگاری زناشویی ایفا کنند. و تنها می‌توان اثرات غیرمستقیم آنها را در این زمینه بررسی کرد

جدول ۴: معناداری ضرایب غیراستاندارد مستقیم بین متغیرهای موجود در مدل

از مسیر	به	مسیر	مقدار b	حد بالا	حد پایین	سطح معناداری	برچسب مسیر
						p	
P _۱	←	M _۱	۰/۰۶۶	۰/۱۲۹	۰/۰۳۲	۰/۰۱۱	IE _۱
P _۲	←	M _۲	۰/۱۰۲	۰/۱۶۶	۰/۰۵۴	۰/۰۰۷	IE _۲
P _۳	←	M _۳	۰/۰۷۱	۰/۱۱۵	۰/۰۲۳	۰/۰۱۶	IE _۳
P _۴	←	M _۴	۰/۰۸۷	۰/۱۵۷	۰/۰۵۲	۰/۰۰۵	IE _۴

همانگونه که از سطح معناداری ضرایب که در ستون ششم جدول فوق استنباط می‌شود هر ۴ ضریب مسیر از لحاظ آماری به سطح معناداری رسیده‌اند.

جدول ۵: اثرات استاندارد مستقیم و غیرمستقیم و کلی متغیرهای اصلی پژوهش

از متغیر	به متغیر	اثر مستقیم c	اثر غیر مستقیم a.b	اثر مستقیم C'	نتیجه‌گیری
خودکارآمدی	سازگاری زناشویی	۰/۱۶۷	۰/۱۶۶	۰/۰۶۶	میانجی‌گری جزئی
خوشبینی	سازگاری زناشویی	۰/۰۲۳	۰/۲۷۳	۰/۱۰۲	اثر غیرمستقیم
تاب‌آوری	سازگاری زناشویی	۰/۰۳۰	۰/۱۷۹	۰/۰۷۱	اثر غیرمستقیم
امید	سازگاری زناشویی	۰/۲۲۷	۰/۲۱۹	۰/۰۸۷	میانجی‌گری جزئی

نتایج ارائه شده در جدول فوق نشان می‌دهد که خودکارآمدی و امید هم اثر مستقیم بر سازگاری زناشویی دارند و هم از طریق متغیر میانجی خودشفقت‌ورزی بر سازگاری زناشویی اثر غیرمستقیم دارند. دو متغیر خوشبینی و تاب‌آوری نیز بدون اثر هستند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین الگوی سازگاری زناشویی بر اساس مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی، شامل امید، تاب‌آوری، خوشبینی و خودکارآمدی، با میانجی‌گری شفقت به خود در زنان و مردان متأهل شهر تهران انجام شد. نتایج همبستگی نشان داد که هر چهار مؤلفه سرمایه روان‌شناختی با سازگاری زناشویی رابطه مثبت و معناداری دارند؛ به‌گونه‌ای که با افزایش امید، تاب‌آوری، خوشبینی و خودکارآمدی، سطح سازگاری زناشویی نیز افزایش می‌یابد. باین‌حال، نتایج تحلیل مسیر تصویر دقیق‌تری از روابط میان متغیرها ارائه داد. بر اساس این نتایج، امید و خودکارآمدی دارای اثر مستقیم و معنادار بر سازگاری زناشویی بودند، درحالی‌که اثر مستقیم خوشبینی و تاب‌آوری بر سازگاری زناشویی از نظر آماری معنادار نبود. افزون بر این، اثرات غیرمستقیم هر چهار مؤلفه سرمایه روان‌شناختی بر سازگاری زناشویی از طریق شفقت به خود معنادار بود. بنابراین، شفقت به خود در رابطه امید و خودکارآمدی با سازگاری زناشویی نقش میانجی جزئی داشت و در رابطه خوشبینی و

تاب‌آوری با سازگاری زناشویی، مسیر غیرمستقیم معناداری ایجاد کرد. همچنین، متغیرهای موجود در مدل توانستند ۴۴ درصد از واریانس سازگاری زناشویی و ۷۱ درصد از واریانس شفقت به خود را تبیین کنند که نشان‌دهنده توان تبیینی قابل قبول مدل پیشنهادی است.

نخستین یافته پژوهش نشان داد که میان امید و سازگاری زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و امید، افزون بر اثر غیرمستقیم از طریق شفقت به خود، به صورت مستقیم نیز سازگاری زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش‌هایی همسو است که امید را یکی از منابع روان‌شناختی مؤثر در کیفیت روابط صمیمانه معرفی کرده‌اند. در یک رابطه زناشویی، امید به افراد کمک می‌کند اهداف مشترک زندگی را حفظ کنند، برای حل مشکلات مسیرهای جایگزین بیابند و در برابر موانع ارتباطی، اقتصادی یا خانوادگی از تلاش دست نکشند. پژوهش برنابی و همکاران نشان داد که امید از منظر دونفره با رضایت از رابطه مرتبط است و نگرش امیدوارانه هر یک از زوجین می‌تواند بر ارزیابی خود فرد و شریک زندگی او از کیفیت رابطه اثر بگذارد (Bernabei et al., 2021). همچنین، یافته حاضر با نتایج پژوهش فاضل همدانی همخوان است که نشان داد امید در کنار سایر ابعاد سرمایه روان‌شناختی می‌تواند سازگاری زناشویی را پیش‌بینی کند (Fazel Hamadani, 2019).

برای تبیین این یافته می‌توان گفت افراد امیدوار، مشکلات زناشویی را رویدادهایی غیرقابل حل یا نشانه‌ای قطعی از شکست رابطه تلقی نمی‌کنند. آنان معمولاً برای دستیابی به اهداف ارتباطی، مانند افزایش صمیمیت، بهبود گفت‌وگو یا کاهش تعارض، هم‌انگیزه بیشتری دارند و هم‌راه‌های متنوع‌تری جست‌وجو می‌کنند. از این رو، در برابر اختلاف‌نظرها کمتر دچار درماندگی می‌شوند و احتمال بیشتری دارد که از شیوه‌های مسئله‌مدار استفاده کنند. امید همچنین می‌تواند از تمرکز افراطی بر تجربه‌های منفی گذشته جلوگیری کرده و توجه زوجین را به امکان اصلاح رابطه در آینده معطوف سازد. این جهت‌گیری آینده‌محور، حفظ تعهد، همکاری و تحمل ناکامی را آسان‌تر می‌کند. از دیدگاه سرمایه روان‌شناختی نیز امید یک ظرفیت مثبت و رشدپذیر است که توانایی فرد را برای تعیین هدف، یافتن مسیر و حفظ انرژی لازم برای دستیابی به هدف افزایش می‌دهد (Luthans et al., 2021).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که خودکارآمدی دارای اثر مستقیم مثبت و معناداری بر سازگاری زناشویی است و شفقت به خود بخشی از این رابطه را میانجی‌گری می‌کند. این نتیجه با یافته‌های ژائو و همکاران هماهنگ است که در یک بررسی طولی نشان دادند خودکارآمدی با رضایت از رابطه دونفره ارتباط دارد و باور فرد به توانایی مدیریت موقعیت‌های ارتباطی می‌تواند کیفیت رابطه را در طول زمان پیش‌بینی کند (Zhao et al., 2020). همچنین، این یافته با نتایج پژوهش فاضل همدانی درباره نقش خودکارآمدی در پیش‌بینی سازگاری زناشویی همسو است (Fazel Hamadani, 2019). خودکارآمدی زناشویی می‌تواند شامل باور فرد به توانایی گفت‌وگوی مؤثر، کنترل هیجان، حل مسئله، بیان نیازها، پذیرش مسئولیت و مدیریت اختلاف‌ها باشد. هنگامی که فرد خود را برای مواجهه با چالش‌های زندگی مشترک توانمند می‌داند، در برابر تعارض‌ها منفعل نمی‌شود و برای تغییر شرایط تلاش بیشتری نشان می‌دهد.

از سوی دیگر، افراد دارای خودکارآمدی بالا کمتر مشکلات را خارج از کنترل خود می‌بینند و در موقعیت‌های دشوار احساس درماندگی کمتری تجربه می‌کنند. این افراد به جای اجتناب، انکار یا سرزنش همسر، احتمال بیشتری دارد که از راهبردهای فعال برای بهبود رابطه استفاده کنند. خودکارآمدی همچنین می‌تواند واکنش فرد به شکست‌های ارتباطی را تغییر دهد؛ به این معنا که یک گفت‌وگوی ناموفق یا تعارض موقت،

به‌عنوان ناتوانی دائمی در حفظ رابطه تفسیر نمی‌شود. این نگرش، زمینه را برای یادگیری از تجربه، اصلاح رفتار و تلاش مجدد فراهم می‌کند. نقش مستقیم خودکارآمدی در مدل حاضر نشان می‌دهد که باور فرد به توانمندی‌های ارتباطی و مقابله‌ای خود، حتی بدون در نظر گرفتن اثر شفقت به خود، می‌تواند یکی از عوامل مهم سازگاری زناشویی باشد.

نتایج همچنین نشان داد که تاب‌آوری با سازگاری زناشویی همبستگی مثبت دارد، اما اثر مستقیم آن در مدل ساختاری معنادار نیست و اثر آن عمدتاً از طریق شفقت به خود انتقال می‌یابد. این یافته در ظاهر ممکن است با انتظار نظری درباره نقش مستقیم تاب‌آوری متفاوت به نظر برسد، اما می‌توان آن را بر اساس ماهیت چندبعدی سازگاری زناشویی تبیین کرد. تاب‌آوری به‌تنهایی توانایی تحمل فشار و بازگشت به تعادل پس از تجربه دشواری را افزایش می‌دهد، ولی لزوماً به رفتار ارتباطی سازنده یا پذیرش عاطفی همسر منجر نمی‌شود. درواقع، ممکن است فرد در برابر مشکلات مقاوم باشد، اما همچنان در مواجهه با ناکامی‌ها خود را سرزنش کند یا هیجان‌های منفی خود را به رابطه منتقل سازد. در چنین شرایطی، شفقت به خود می‌تواند تاب‌آوری را به شیوه‌ای پذیرنده‌تر و کمتر دفاعی به کار گیرد.

این یافته با نتایج گالاتزر-لوی و همکاران هماهنگ است که انعطاف‌پذیری مقابله‌ای را یکی از سازوکارهای مهم تاب‌آوری در مواجهه با تجربه‌های دشوار معرفی کردند (Galatzer-Levy et al., 2018). از این منظر، تاب‌آوری زمانی می‌تواند کیفیت رابطه زناشویی را بهبود دهد که فرد بتواند شیوه مقابله خود را متناسب با موقعیت تغییر دهد، هیجان‌های دشوار را بپذیرد و از واکنش‌های خشک و تکرارشونده فاصله بگیرد. شفقت به خود دقیقاً چنین بستری را فراهم می‌کند؛ زیرا فرد را قادر می‌سازد بدون انکار رنج یا همانندسازی افراطی با آن، تجربه خود را مشاهده و مدیریت کند (Neff & Germer, 2023). بنابراین، غیرمعنادار بودن اثر مستقیم تاب‌آوری به معنای بی‌اهمیت بودن آن نیست، بلکه نشان می‌دهد اثر رابطه‌ای آن ممکن است به کیفیت فرایندهای هیجانی و خودارتباطی فرد وابسته باشد.

خوش‌بینی نیز با سازگاری زناشویی رابطه مثبت و معناداری داشت، اما اثر مستقیم آن در مدل نهایی معنادار نبود و از طریق شفقت به خود بر سازگاری زناشویی اثر گذاشت. این نتیجه با یافته‌های پریرا و همکاران همسو است که نشان دادند سرمایه روان‌شناختی و ابعاد آن با کیفیت روابط زوجی ارتباط دارند (Pereira et al., 2023). افراد خوش‌بین معمولاً آینده رابطه را مثبت‌تر ارزیابی می‌کنند، رفتارهای مبهم همسر را کمتر خصمانه می‌دانند و تعارض‌های موقت را به شکست کامل ازدواج تعمیم نمی‌دهند. بااین‌حال، صرف انتظار پیامدهای مثبت ممکن است برای بهبود واقعی تعاملات زناشویی کافی نباشد. خوش‌بینی هنگامی می‌تواند به رفتار سازگارانه تبدیل شود که با پذیرش واقع‌بینانه مشکلات، تنظیم هیجان و برخورد غیرقضاوتی با خود همراه باشد.

شفقت به خود می‌تواند مانع تبدیل خوش‌بینی به انکار مشکلات شود. فردی که هم خوش‌بین و هم خودشفقت‌ورز است، ضمن حفظ نگرش مثبت به آینده، ناکامی‌های رابطه را می‌پذیرد و بدون خودسرزنشی یا سرزنش همسر برای اصلاح آنها اقدام می‌کند. در مقابل، فرد خوش‌بینی که شفقت به خود پایینی دارد، ممکن است پس از مواجهه با شکست‌های مکرر، به‌سرعت از خوش‌بینی به ناامیدی، شرم یا خودانتقادی شدید تغییر وضعیت دهد. بنابراین، نقش میانجی شفقت به خود نشان می‌دهد که انتظار مثبت درباره آینده، زمانی بیشترین تأثیر را بر سازگاری زناشویی دارد که فرد بتواند در زمان ناکامی با خود به‌صورت مهربانانه و متعادل رفتار کند.

یکی از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش حاضر، معناداری نقش میانجی شفقت به خود در روابط میان مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی و سازگاری زناشویی بود. این یافته با نتایج حسینی و مظاهری همخوان است که نشان دادند شفقت به خود می‌تواند رضایت و سازگاری زناشویی را پیش‌بینی کند (Hosseini & Mazaheri, 2016). همچنین، علیزاده و همکاران گزارش کردند که شفقت به خود در کنار خودتنظیمی زناشویی، نقش معناداری در پیش‌بینی سازگاری زوجین دارد (Alizadeh et al., 2024). شفقت به خود به افراد کمک می‌کند هنگام بروز تعارض، اشتباه یا احساس طردشدگی، به جای غرق‌شدن در شرم و خودسرزنی، تجربه خود را به صورت متعادل مشاهده کنند. کاهش خودقضاوتی می‌تواند دفاع‌مندی را کم کند و پذیرش مسئولیت، عذرخواهی و مذاکره درباره مشکل را تسهیل سازد.

شفقت به خود از طریق سه فرایند اصلی می‌تواند سازگاری زناشویی را افزایش دهد. نخست، مهربانی با خود باعث می‌شود فرد در زمان شکست یا تعارض، به جای تحقیر خود، حمایت درونی لازم برای مدیریت موقعیت را فراهم کند. دوم، درک اشتراکات انسانی به فرد یادآوری می‌کند که خطا، اختلاف و ناکامی بخشی از تجربه معمول روابط نزدیک است و نشانه‌ای از بی‌ارزشی فرد یا شکست منحصر به فرد او نیست. سوم، ذهن‌آگاهی از بزرگ‌نمایی هیجان‌های منفی جلوگیری کرده و امکان پاسخ‌گویی سنجیده‌تر را افزایش می‌دهد (Neff & Germer, 2023). این فرایندها می‌توانند واکنش‌های تکانشی، حمله متقابل، کناره‌گیری و نشخوار فکری را کاهش دهند و زمینه گفت‌وگوی سازنده را فراهم سازند.

نتیجه حاضر با پژوهش برگر و همکاران نیز همسو است که شفقت به خود را با رضایت از روابط عاشقانه مرتبط دانستند (Berger et al., 2023). همچنین، کارتر و همکاران نشان دادند که شفقت به خود می‌تواند به عنوان عامل محافظتی در برابر فشار زناشویی عمل کند و تأثیر استرس بر کیفیت رابطه را کاهش دهد (Carter et al., 2023). این نقش حفاظتی به‌ویژه زمانی اهمیت می‌یابد که زوجین با فشارهای اقتصادی، مسئولیت‌های فرزندپروری، بیماری یا تعارض‌های مزمن مواجه‌اند. در چنین شرایطی، خودشفقتی از انتقال مستقیم فشارهای فردی به رفتارهای مخرب رابطه جلوگیری می‌کند و به فرد اجازه می‌دهد پیش از واکنش به همسر، هیجان‌های خود را تنظیم کند. یافته محبی نیز نشان داد که شفقت به خود در رابطه میان فشار روان‌شناختی و کیفیت رابطه زوجی نقش میانجی دارد (Mohebi, 2023).

نتایج پژوهش لاسری و زمیر نیز از اهمیت بین‌فردی شفقت به خود حمایت می‌کند. این پژوهش با استفاده از مدل وابستگی متقابل عامل-شریک نشان داد که شفقت به خود در ارتباط میان تجربه‌های دشوار گذشته و کیفیت زناشویی نقش دارد و پیامدهای آن می‌تواند هم فرد و هم شریک زندگی او را تحت تأثیر قرار دهد (Lassri & Zamir, 2026). این یافته نشان می‌دهد شفقت به خود صرفاً یک نگرش شخصی نسبت به خویش نیست، بلکه کیفیت حضور فرد در رابطه را نیز تغییر می‌دهد. فردی که قادر است محدودیت‌ها و آسیب‌پذیری‌های خود را تحمل کند، معمولاً در برابر محدودیت‌های همسر نیز پذیرنده‌تر است و کمتر از راهبردهای انتقادی یا تنبیهی استفاده می‌کند.

نقش شفقت به خود در سازگاری زناشویی با یافته‌های مداخله‌ای نیز قابل توضیح است. کاظمی و صادقی نشان دادند که آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت به خود می‌تواند صمیمیت زناشویی را افزایش دهد (Kazemi & Sadeghi, 2022). همچنین، اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تنظیم هیجان و رضایت زناشویی نشان می‌دهد پذیرش تجربه‌های درونی و کاهش اجتناب هیجانی می‌تواند کیفیت روابط زوجین را بهبود بخشد (Kazemi & Farahani, 2023). این نتایج با یافته احمدی و سالاری درباره نقش تنظیم هیجان در رضایت زناشویی نیز

هماهنگ است (Ahmadi & Salari, 2022). به نظر می‌رسد شفقت به خود از طریق بهبود تنظیم هیجان، کاهش واکنش‌پذیری و افزایش تحمل تجربه‌های ناخوشایند، منابع سرمایه روان‌شناختی را به رفتارهای رابطه‌ای سازگارانه تبدیل می‌کند.

تبیین ۴۴ درصد از واریانس سازگاری زناشویی توسط مدل نیز نشان می‌دهد که سرمایه روان‌شناختی و شفقت به خود سهم قابل توجهی در کیفیت رابطه زوجی دارند، هرچند سازگاری زناشویی متأثر از عوامل متعدد دیگری نیز هست. علم روابط بر این نکته تأکید می‌کند که کارکرد زوجین حاصل تعامل ویژگی‌های فردی، الگوهای ارتباطی، فرایندهای دوفره و شرایط اجتماعی است (Fincham & Beach, 2022). بنابراین، باقی‌ماندن بخشی از واریانس تبیین‌نشده می‌تواند به عواملی مانند سبک دلبستگی، ویژگی‌های شخصیتی، کیفیت ارتباط، حمایت اجتماعی، شرایط اقتصادی، مدت ازدواج و شدت تعارض‌ها مربوط باشد. باین‌حال، سهم بالای مدل در تبیین شفقت به خود نشان می‌دهد ظرفیت‌های مثبت روان‌شناختی می‌توانند نقش مهمی در نحوه مواجهه فرد با ضعف‌ها و تجربه‌های دشوار خود داشته باشند. یافته‌های مربوط به تفاوت‌های احتمالی زنان و مردان در شفقت به خود و رضایت زناشویی نیز بر اهمیت توجه به بافت جنسیتی و اجتماعی تأکید می‌کند (Mozaffari et al., 2021).

درمجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان داد سرمایه روان‌شناختی زمانی بیشترین تأثیر را بر سازگاری زناشویی دارد که با ظرفیت برخورد مهربانانه و متعادل با خود همراه شود. امید و خودکارآمدی می‌توانند مستقیماً انگیزه، تلاش و احساس توانمندی زوجین را افزایش دهند، درحالی‌که شفقت به خود به آنان کمک می‌کند این منابع را در شرایط تعارض بدون خودانتقادی، شرم یا واکنش‌پذیری افراطی به کار گیرند. تاب‌آوری و خوش‌بینی نیز هرچند اثر مستقیم معناداری نشان ندادند، از طریق شفقت به خود به سازگاری بیشتر منجر شدند. ازاین‌رو، مدل حاضر بر ضرورت تلفیق رویکرد سرمایه روان‌شناختی با آموزش خودشفقتی در برنامه‌های مشاوره و مداخله زوجین تأکید دارد.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود که باید در تفسیر و تعمیم یافته‌ها مورد توجه قرار گیرد. نخست، طرح پژوهش از نوع همبستگی و مقطعی بود و بنابراین، استنباط روابط علی‌قطعی میان سرمایه روان‌شناختی، شفقت به خود و سازگاری زناشویی امکان‌پذیر نیست. دوم، داده‌ها صرفاً با استفاده از ابزارهای خودگزارشی گردآوری شدند و احتمال تأثیر مطلوبیت اجتماعی، سوگیری پاسخ و درک متفاوت شرکت‌کنندگان از گویه‌ها وجود دارد. سوم، نمونه پژوهش از میان افراد متأهل مراجعه‌کننده به سراهای محله برخی مناطق تهران انتخاب شد و ممکن است از نظر فرهنگی، اقتصادی یا اجتماعی نماینده تمام زوج‌های شهر تهران یا سایر مناطق کشور نباشد. همچنین، متغیرهایی مانند مدت ازدواج، تعداد فرزندان، وضعیت اقتصادی، کیفیت دلبستگی، شدت تعارض و سابقه دریافت خدمات مشاوره‌ای به‌طور کامل کنترل نشدند.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از طرح‌های طولی، آزمایشی و نیمه‌آزمایشی، جهت و پایداری روابط میان متغیرهای مدل را بررسی کنند. استفاده از داده‌های دوفره و گردآوری اطلاعات از هر دو همسر می‌تواند امکان تحلیل اثرات متقابل زن و شوهر را فراهم سازد. همچنین، آزمون مدل در گروه‌های فرهنگی، سنی و اجتماعی متفاوت و مقایسه زوج‌های دارای رضایت بالا، زوج‌های متعارض و زوج‌های در آستانه طلاق می‌تواند به افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها کمک کند. بررسی نقش تعدیل‌کننده جنسیت، مدت ازدواج، سبک دلبستگی و وضعیت اقتصادی و نیز افزودن متغیرهایی مانند تنظیم هیجان، بخشودگی، صمیمیت، حمایت اجتماعی و الگوهای ارتباطی به مدل پیشنهاد می‌شود.

پیشنهاد می‌شود مشاوران خانواده و زوج‌درمانگران در ارزیابی اولیه زوجین، علاوه بر تعارض‌ها و مهارت‌های ارتباطی، سطح امید، خودکارآمدی، تاب‌آوری، خوش‌بینی و شفقت به خود را نیز بررسی کنند. طراحی برنامه‌های آموزشی ترکیبی برای تقویت هدف‌گذاری مشترک، حل مسئله، باور به توانایی مدیریت تعارض، انعطاف‌پذیری در برابر فشار، ذهن‌آگاهی و کاهش خودسرزنی می‌تواند به بهبود سازگاری زناشویی کمک کند. همچنین، سراهای محله، مراکز مشاوره و نهادهای ارائه‌دهنده خدمات پیش از ازدواج و خانواده می‌توانند کارگاه‌های مبتنی بر سرمایه روان‌شناختی و شفقت به خود را برای زوجین برگزار کنند و این آموزش‌ها را متناسب با نیازها، مرحله زندگی خانوادگی و شرایط اجتماعی آنان تنظیم نمایند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

موافقت اخلاقی

در تمامی مراحل پژوهش حاضر اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

چکیده گسترش یافته انگلیسی

Introduction

Marital adjustment is one of the central indicators of the quality, stability, and psychological functioning of intimate relationships. It reflects the extent to which spouses can achieve agreement on important aspects of shared life, maintain emotional cohesion, express affection, manage interpersonal differences, and experience satisfaction within their relationship. Marital adjustment is not merely the absence of severe conflict; rather, it represents a dynamic process through which couples respond to changing responsibilities, emotional needs, financial pressures, family transitions, and differences in expectations. Contemporary relationship science emphasizes that marital functioning results from the interaction of individual characteristics, emotional processes, interpersonal patterns, and contextual conditions. Accordingly, identifying personal psychological resources that enable spouses to cope constructively with relational challenges has become an important objective in family psychology and couple therapy (Fincham & Beach, 2022).

Emotion regulation is among the psychological processes closely associated with marital functioning. Couples frequently experience anger, disappointment, anxiety, frustration, and perceived rejection during disagreements. The ability to recognize, tolerate, and regulate such emotional experiences can prevent the escalation of conflict and facilitate constructive communication. Individuals with more effective emotion-regulation abilities are generally less likely to engage in impulsive criticism, withdrawal, defensiveness, or repetitive blame. Research has indicated that emotion regulation significantly predicts marital satisfaction among married women (Ahmadi & Salari, 2022). Furthermore, acceptance- and commitment-based interventions have been found to improve both emotion regulation and marital satisfaction, suggesting that psychological flexibility and adaptive responses to internal experiences contribute to healthier marital interactions (Kazemi & Farahani, 2023).

One theoretical construct that may explain individual differences in marital adjustment is psychological capital. Psychological capital refers to a positive and developable psychological state characterized by hope, optimism, resilience, and self-efficacy. Unlike relatively stable personality traits, these capacities are regarded as modifiable resources that can be strengthened through education and psychological intervention. Psychological capital helps individuals maintain motivation, develop alternative pathways toward goals, cope with adversity, preserve positive expectations, and believe in their ability to manage difficult situations (Luthans et al., 2021). Although the construct was initially examined extensively in occupational and organizational contexts, its components are also highly relevant to intimate relationships because marriage requires sustained motivation, adaptive coping, confidence in problem-solving, and the ability to recover from interpersonal stress.

Hope involves both the motivation to pursue meaningful goals and the perceived ability to identify alternative pathways toward them. In marriage, hopeful individuals may be more likely to view relationship difficulties as manageable rather than irreversible. They may continue attempting to improve communication, rebuild intimacy, and find solutions when initial efforts are unsuccessful. From a dyadic perspective, hope may influence not only an individual's appraisal of the relationship but also the partner's experience of relational quality. Evidence has shown that hope is positively associated with relationship satisfaction and may operate as an interpersonal resource within couples (Bernabei et al., 2021).

Self-efficacy refers to the belief that one is capable of organizing and performing the actions necessary to manage demanding situations. Within marriage, it may involve confidence in one's ability to communicate needs, regulate emotions, resolve disagreements, support a spouse, and repair relational disruptions. Individuals with stronger self-efficacy are less likely to perceive marital problems as being completely beyond their control. Instead, they are more inclined to initiate constructive action and persist in resolving difficulties. Longitudinal findings have indicated that self-efficacy is associated with dyadic relationship satisfaction over time (Zhao et al., 2020). Thus, self-efficacy may directly enhance marital adjustment by promoting active coping and reducing helplessness in relational situations.

Resilience represents the capacity to adapt successfully to adversity and restore psychological functioning following stress. Married couples may encounter economic hardship, illness, occupational instability, parenting demands, migration, loss, and other stressful events. Resilient individuals can maintain more adaptive functioning during such

circumstances and modify their coping strategies according to situational demands. Longitudinal research has emphasized coping flexibility as a central mechanism through which resilience promotes adaptation after potentially traumatic events (Galatzer-Levy et al., 2018). In marital relationships, such flexibility may enable spouses to tolerate distress, revise ineffective interaction patterns, and maintain commitment during difficult periods.

Optimism is characterized by generalized expectations that positive outcomes are likely to occur. Optimistic spouses may interpret temporary conflicts less catastrophically, perceive their partner's ambiguous behavior less negatively, and maintain confidence in the future of the relationship. Nevertheless, optimism may contribute to marital adjustment most effectively when it is accompanied by realistic appraisal and active coping. Evidence from couple-related research suggests that psychological capital, including optimism, resilience, hope, and self-efficacy, is positively associated with relationship quality (Pereira et al., 2023). An Iranian study similarly reported that the components of psychological capital significantly predicted marital adjustment (Fazel Hamadani, 2019).

However, psychological capital may not influence marital adjustment exclusively through direct pathways. Positive psychological resources must be translated into adaptive emotional and interpersonal responses. One potential mechanism explaining this process is self-compassion. Self-compassion refers to responding to personal failure, suffering, and inadequacy with kindness, balanced awareness, and recognition of common humanity. It includes self-kindness rather than self-judgment, common humanity rather than isolation, and mindfulness rather than overidentification with distressing thoughts and emotions. Self-compassion enables individuals to acknowledge painful experiences without denying, exaggerating, or becoming overwhelmed by them (Neff & Germer, 2023). Self-compassion may be especially important in marital conflict. Individuals who respond to their own mistakes with excessive criticism may become defensive, ashamed, or hostile when confronted by a spouse. By contrast, self-compassionate individuals may accept responsibility without interpreting mistakes as evidence of personal worthlessness. This response can facilitate apology, emotional disclosure, negotiation, and relationship repair. Research has shown that self-compassion is associated with satisfaction in romantic relationships (Berger et al., 2023). It may also buffer the adverse effects of marital stress by reducing emotional reactivity and strengthening adaptive coping (Carter et al., 2023).

Self-compassion can further mediate the influence of psychological distress on couple relationship quality. Individuals who experience stress but respond to themselves with understanding may be less likely to transfer their distress into criticism, withdrawal, or aggression toward their spouses. Empirical findings have supported the mediating role of self-compassion in the relationship between psychological stress and couple relationship quality (Mohebi, 2023). In addition, actor-partner evidence suggests that self-compassion may affect not only the individual but also the partner's perception of marital quality, confirming its interpersonal relevance (Lassri & Zamir, 2026).

Iranian findings also support the contribution of self-compassion to marital functioning. Self-compassion has been found to predict marital satisfaction and adjustment (Hosseini & Mazaheri, 2016), and marital adjustment has been significantly predicted by self-compassion together with marital self-regulation (Alizadeh et al., 2024). Moreover, mindfulness and self-compassion training has been shown to improve marital intimacy (Kazemi &

Sadeghi, 2022). Research has also suggested that gender may be relevant to differences in self-compassion and marital satisfaction, highlighting the importance of examining both women and men (Mozaffari et al., 2021). Despite these findings, fewer studies have simultaneously examined all four components of psychological capital, self-compassion, and marital adjustment within a single structural model. It remains necessary to determine whether hope, resilience, optimism, and self-efficacy influence marital adjustment directly or whether their effects are partly transmitted through self-compassion. Therefore, the present study aimed to develop and test a structural model of marital adjustment based on psychological capital components, with self-compassion as a mediating variable, among married women and men in Tehran.

Materials and Methods

The study employed an applied, descriptive-correlational design using structural equation modeling. The statistical population consisted of married women and men attending neighborhood community centers in Tehran during 2025. Based on sample-size recommendations for multivariate analysis and structural equation modeling, 276 participants were selected through multistage random sampling.

For sampling, Tehran was initially divided into northern, southern, eastern, and western geographical areas. Districts were then randomly selected from these areas, after which eligible married participants were recruited from the selected neighborhood community centers. Participation was voluntary, and respondents were informed that their information would remain confidential. Verbal informed consent was obtained before completion of the instruments.

Data were collected using the Psychological Capital Questionnaire, the Self-Compassion Scale, and the Dyadic Adjustment Scale. The Psychological Capital Questionnaire measured hope, resilience, optimism, and self-efficacy. The Self-Compassion Scale assessed self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness, and overidentification. The Dyadic Adjustment Scale measured overall marital adjustment through dimensions including dyadic satisfaction, dyadic consensus, dyadic cohesion, and affectional expression.

To minimize order effects, approximately half of the participants completed the questionnaires in one sequence, whereas the remaining participants completed them in the reverse sequence. The researcher supervised questionnaire administration to reduce missing responses. Descriptive statistics and Pearson correlation coefficients were calculated during the preliminary analyses. Structural equation modeling and path analysis were then conducted using AMOS to estimate the direct, indirect, and total effects of the psychological capital components on marital adjustment through self-compassion. Absolute, comparative, and parsimonious fit indices were considered in evaluating the proposed model. The significance of indirect effects was assessed using confidence intervals and probability values.

Findings

Pearson correlation analysis showed that marital adjustment was positively and significantly associated with all four components of psychological capital. Marital adjustment correlated significantly with hope, resilience, optimism, and self-efficacy. The reported correlations were approximately 0.595 for hope, 0.503 for resilience, 0.547 for optimism, and 0.520 for self-efficacy, with all relationships reaching statistical significance.

The structural model explained 44% of the variance in marital adjustment. It also explained 71% of the variance in self-compassion, indicating substantial explanatory power for the mediating variable.

The direct path from self-efficacy to marital adjustment was positive and statistically significant. The unstandardized direct coefficient was 0.167, with a critical ratio of 3.192 and a significance level of 0.001. The direct path from hope to marital adjustment was also positive and significant, with a coefficient of 0.227, a critical ratio of 4.444, and a significance level below 0.001.

In contrast, the direct effects of optimism and resilience on marital adjustment were not statistically significant. The direct coefficient for optimism was 0.023, with a critical ratio of 0.445 and a probability value of 0.656. The direct coefficient for resilience was 0.030, with a critical ratio of 0.610 and a probability value of 0.542.

All four indirect pathways through self-compassion were statistically significant. Self-efficacy had a significant indirect effect on marital adjustment through self-compassion, and the simultaneous presence of significant direct and indirect paths indicated partial mediation. Hope likewise demonstrated both a significant direct effect and a significant indirect effect through self-compassion, supporting partial mediation.

Optimism and resilience did not have significant direct effects on marital adjustment, but their indirect effects through self-compassion were significant. Therefore, their associations with marital adjustment were primarily transmitted through the mediating mechanism of self-compassion. Overall, the findings supported the mediating role of self-compassion in the relationships between psychological capital components and marital adjustment.

Discussion and Conclusion

The findings demonstrated that psychological capital is meaningfully associated with marital adjustment, although its components do not operate through identical mechanisms. Hope and self-efficacy influenced marital adjustment both directly and indirectly, whereas optimism and resilience exerted their effects primarily through self-compassion. This pattern indicates that some positive psychological resources can immediately influence relational functioning, while others require an emotional and self-relational mechanism before they are translated into adaptive marital behavior.

The direct effect of hope may be explained by its motivational and goal-directed qualities. Hopeful spouses are more likely to retain confidence that relationship problems can be resolved and to identify alternative strategies when initial attempts fail. In marital conflicts, this orientation may reduce helplessness and discourage premature withdrawal from the relationship. Hope can also promote persistence in communication, counseling, negotiation, and the reconstruction of shared goals. Thus, it contributes directly to marital adjustment by sustaining relational effort and future-oriented thinking.

The partial mediation of the relationship between hope and marital adjustment suggests that hope is most effective when it is accompanied by a compassionate response to personal limitations and relational failure. A hopeful individual may believe that the relationship can improve, but self-compassion allows that person to tolerate mistakes and disappointment without becoming overwhelmed by shame or self-criticism. Consequently, self-compassion helps convert hopeful expectations into emotionally balanced and constructive behavior.

Self-efficacy also showed a significant direct association with marital adjustment. Individuals who believe they can manage disagreements, express their needs, regulate emotions, and solve interpersonal problems are more likely to take active responsibility for the quality of their relationship. They are less prone to helplessness and more likely to initiate repair after conflict. Self-efficacy may also reduce avoidance because relational problems are perceived as challenges that can be managed rather than threats that must be escaped.

The mediating role of self-compassion in the association between self-efficacy and marital adjustment indicates that confidence alone may not be sufficient. Highly self-efficacious individuals may still respond harshly to themselves when they fail. Self-compassion enables them to interpret unsuccessful attempts as opportunities for learning rather than evidence of personal inadequacy. This balanced response protects self-efficacy after setbacks and encourages renewed attempts to improve the relationship.

Although resilience was significantly correlated with marital adjustment, its direct structural effect was not significant. This finding suggests that the ability to endure hardship does not automatically produce adaptive marital interaction. A person may tolerate stress effectively but continue to suppress emotions, criticize the self, or respond defensively to a spouse. Self-compassion may determine whether resilience is expressed as flexible adaptation or merely as emotional endurance. By reducing self-judgment and promoting mindful awareness, self-compassion can transform resilience into calmer communication, greater tolerance, and more constructive conflict management.

A similar pattern emerged for optimism. Positive expectations about the future were associated with better marital adjustment, but optimism did not independently predict adjustment after the mediator was included. Optimism may therefore improve relationship functioning mainly when it is combined with self-acceptance and realistic emotional processing. Without self-compassion, optimistic expectations may be fragile and may decline rapidly following repeated conflict. With self-compassion, individuals can maintain a positive outlook while acknowledging pain, accepting imperfection, and responding constructively to relational difficulties.

The significant mediating effects across all four psychological capital components highlight self-compassion as a central mechanism connecting positive psychological resources to marital functioning. Self-compassion can reduce defensive reactions by allowing individuals to acknowledge mistakes without experiencing intense shame. It may facilitate responsibility, apology, forgiveness, and open communication. It can also reduce the tendency to interpret disagreement as personal rejection or failure.

The model's explanation of 44% of the variance in marital adjustment indicates that psychological capital and self-compassion constitute substantial but not exclusive determinants of marital functioning. Marital adjustment is also likely to be shaped by communication patterns, attachment styles, personality, socioeconomic conditions, duration of marriage, family support, sexual satisfaction, and the severity of ongoing conflict. Nevertheless, the explanatory contribution of the present model is meaningful because the variables it includes are potentially modifiable.

The explanation of 71% of the variance in self-compassion further suggests that positive psychological resources are closely associated with the manner in which individuals relate to themselves during difficult experiences. Hope may reduce despair, optimism may preserve positive expectations, resilience may increase tolerance of adversity,

and self-efficacy may strengthen perceived competence. Together, these resources can create a psychological foundation for a kinder, more balanced, and less judgmental response to the self.

In conclusion, the study supported a structural model in which psychological capital predicts marital adjustment both directly and through self-compassion. Hope and self-efficacy emerged as direct predictors, while self-compassion partially mediated their effects. Optimism and resilience influenced marital adjustment mainly through self-compassion. The findings imply that interventions designed to improve marital adjustment should not focus solely on communication skills or conflict reduction. Programs may be more effective when they simultaneously strengthen hope, self-efficacy, resilience, optimism, mindfulness, self-kindness, and acceptance of human imperfection. Such an integrated approach may enable spouses to manage relational difficulties with greater confidence, emotional balance, flexibility, and mutual understanding.

References

- Ahmadi, S., & Salari, F. (2022). The role of emotion regulation in predicting marital satisfaction among married women. *Family Psychology Quarterly*, 14(1), 88-102.
- Alizadeh, Z., Dekannejad, F., & Fattahi-Andabil, A. (2024). Predicting marital adjustment with self-compassion and marital self-regulation. *Applied Family Therapy Journal*, 5(4), 194-200. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.4.2>
- Berger, S., Lam, B., & James, R. (2023). The role of self-compassion in romantic relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(2), 321-339.
- Bernabei, G., Mariani, R., & Filiputti, B. (2021). Hope and relationship satisfaction: A dyadic perspective. *Journal of Positive Psychology*, 16(7), 898-907.
- Carter, S., Young, M., & Lee, J. (2023). Self-compassion as a buffer against marital stress. *Family Process*, 62(1), 57-74.
- Fazel Hamadani, N. (2019). Predicting marital adjustment based on psychological capital: Hope, optimism, resilience, and self-efficacy. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Quarterly*, 7(4), 45-60.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2022). Relationship science and couple therapy: Progress and possibilities. *Current opinion in psychology*, 43, 42-47. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.06.002>
- Galatzer-Levy, I. R., Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2018). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(3), 318-326.
- Hosseini, M., & Mazaheri, M. A. (2016). The role of self-compassion in predicting marital satisfaction and marital adjustment. *Journal of Health Psychology*, 5(2), 67-82.
- Kazemi, F., & Farahani, S. (2023). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on emotion regulation and marital satisfaction. *Cognitive Behavioral Psychotherapy Quarterly*, 15(3), 33-49.
- Kazemi, F., & Sadeghi, M. (2022). The effect of mindfulness and self-compassion training on marital intimacy. *Journal of Modern Applied Psychology*, 6(2), 105-119.
- Lassri, D., & Zamir, O. (2026). 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*, 18(1), 138-147. <https://doi.org/10.1037/tra0001680>
- Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M., & Avolio, B. J. (2021). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Mohebi, Y. (2023). Examining the mediating role of self-compassion in the relationship between psychological stress and couple relationship quality. *Family Therapy Journal*, 8(1), 23-37.
- Mozaffari, S., Taghavi, M., & Salehi, H. (2021). Examining the role of gender in the level of self-compassion and marital satisfaction. *New Psychological Research*, 9(4), 45-63.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2023). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive* (2nd ed.). Guilford Press.
- Pereira, V., Martinez, L., & Ross, J. (2023). Examining the role of psychological capital in couple relationship quality: A cross-sectional study. *Journal of Applied Psychological Research*, 12(1), 33-48.
- Zhao, X., Wang, S., & Lee, H. (2020). Self-efficacy and dyadic relationship satisfaction: A longitudinal analysis among romantic couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(9), 2663-2684.