

**Original Research**

***Explaining the Happiness of Married Women in Mashhad (North-Western Iran) Based on Self-Compassion and Marital Conflicts with the Mediating Role of Self-Efficacy***

**Samane Tavana<sup>1</sup>**

**Zahra Kermani Mamazandi<sup>2</sup>**

***Abstract***

Happiness and well-being in personal life and also the satisfaction in married life are very important, so the present study was conducted with the purpose of explaining the Happiness of Married Women in Mashhad (North-western Iran) Based on Self-Compassion and Marital Conflicts with the Mediating Role of Self-efficacy. The present research method was descriptive-correlation based on structural equation modeling. The statistical population is all married women of Mashhad city in 2022-2023, of which 411 people were sampled through available sampling method. In order to collect data, Oxford Happiness Inventory, Neff self-compassion Scale, Barati and Sanaee Marital Conflicts Questionnaire, Sherer self-efficacy scale were used. Pearson correlation and structural equation modeling (path analysis) methods were used to analyze the data. The results showed that the variables of compassion, marital conflicts and self-efficacy have a significant relationship with the happiness of married women. Also, the results of the research model showed that the compassion has a direct effect on happiness. Also it was shown that the variable of marital conflicts has an indirect effect on happiness. Finally, the results of the present research showed that married women's self-efficacy plays a

---

<sup>1</sup>. Master's Degree in General Psychology, Eqbal Lahoori Institute of Higher Education, Mashhad, Iran. Samane.tavana.1987@gmail.com

<sup>2</sup>. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran. z.kermani@cfu.ac.ir. (**Corresponding Author**)

Submit Date: 2024/08/06

Accept Date: 2024/23/12

DOI: 10.22051/JWSPS.2025.46684.2856



mediating role in predicting happiness based on self-compassion and marital conflicts. Due to the importance of happiness in married life, it is for this reason that creating a platform for creating compassion, self-efficacy and marital conflicts in order to increase the happiness of married women is one of the requirements that officials and planners should pay attention to.

### ***Keywords***

*Marital Conflicts, Self-Efficacy, Married Women, Happiness, Compassion*

### **Introduction**

The condition of women's life has an important effect on their children health, their family, society and the environment (Afshani and Shiri Mohammadabad, 2016). The quality of marital relations and the level of happiness depend on the way husband and wife interact and their methods of facing the life stressful situations (koraei and Pirsaghi, 2023). The role of happiness, vitality and health of the couples is very vital in the stability and durability of the marital relationship; because the happiness and satisfaction of the couple leads to a resourceful dealing with many obstacles and problems and overcoming them, which itself guarantees the durability of the marital relationship. Happiness increases the awareness, creativity and activity of the individual and facilitates social relations and preserves individual's health (Zare' Mirakabad et al., 2023).

One of the variables that has a close relationship with happiness is self-compassion. Previous studies shows that self-compassion has a positive relationship with happiness and optimism (Neff, 2018). People with high self-compassion are less prone to depression, anxiety, rumination, thought suppression and psychological disturbance in general (Neff et al., 2017).

The results of Abu Torabi and Sharifian's research (2022) have shown that teaching self-compassion, will reduce marital conflicts and so will increase the happiness of couples. Therefore, another variable that can have both direct and indirect effects on happiness is marital conflicts.

Self-efficacy is one of the most important personality constructs whose relationship with happiness has been examined in numerous researches. Self-efficacy is a vital and fundamental variable in learning, social-cognitive performance, motor skills, choosing strategies and behavior. People with high self-efficacy have a sense of competence, internal motivation, the power of choice and commitment toward their goals and so a strong perseverance in the face of challenging tasks (Salehi and Asghari Ebrahimabad, 2021). Previous studies evidence has shown that self-efficacy plays a role in managing positive



emotions and is related to positive and negative emotions in life. In general, positive and negative emotions have an effect on couples' happiness and satisfaction with each other. There is a significant relationship between happiness and positive feelings and emotions (Alwandi, 2021).

Among the features of marital compatibility in order to measure its success (of the marriage) is happiness. Happiness and well-being in personal life and satisfaction in married life are very important. Happiness is one of the most important factors that make the marital relationship strong and stable (Velizadeh and Keramet, 2019). Due to the importance of urban married women's happiness and its effects on the well-being of the individual and the health of the family and society, addressing the variables that are related to happiness, can be effective in raising awareness in this field, and considering that so far no research with this title has been conducted in the city of Mashhad, the present study seeks to answer the question whether self-efficacy in married women can play a mediating role in the relationship between self-compassion and marital conflicts with happiness.

### **Methodology**

The method of the present study was descriptive and of the correlation type based on structural equation modeling. The statistical population in the study was made up of all the married women of Mashhad (Khorasan Razavi Province, Iran) during 2022-2023, of which 411 were selected through available sampling. The research instruments included the Oxford Argyle Happiness Inventory (OHI, 2001), Neff Self-Compassion Scale (SCS, 2003), Marital Conflicts Questionnaire (MCQ, Barati and Sanaee; 1994), Sherer's General SELF-EFFICACY scale (GSE, 1982). The data analysis was conducted using SPSS (ver.26) and Smart-PLS 3 software.

### **Findings**

The results of structural equation modeling showed that there is a direct and positive significant relationship between self-compassion and self-efficacy with happiness. There was also a significant negative direct relationship between marital conflict and happiness. The findings indicated that self-efficacy can indirectly mediate the relationship between self-compassion and marital conflicts with happiness. Therefore, happiness can be expressed based on self-compassion and marital conflicts with the mediating role of self-efficacy.



### Conclusion

Considering the importance of happiness in married women, the present study was conducted with the purpose of investigating and expressing the happiness of married women in Mashhad (North-western Iran) based on self-compassion and marital conflicts with the mediating role of self-efficacy. Based on the findings of structural equations, the mediating role of self-efficacy in the effect of self-compassion and marital conflict on happiness was confirmed. In addition, according to the value obtained for the goodness of fit index (0.536), the appropriate and strong fit of the overall model was confirmed.

The main finding of the research showed that the self-compassion and marital conflicts have an effect on the happiness of married women, and the variable of self-efficacy can play a role as a mediator in the relationship between self-compassion and marital conflicts on the happiness of married women. Therefore, the predictor variables of self-compassion and marital conflicts, significantly predict the criterion variable of happiness with the mediating role of self-efficacy.

Some similar researches were investigated in this field and the results of the present research are consistent with the findings of the researches of researchers Abu Torabi and Sharifian (2022) and Aslami (2020). In order to explain this findings, it can be said that the self-compassion can improve mental health in general and improve symptoms and disorders such as depression, anxiety, stress, irritability and aggression, fatigue and weakness, and feelings of hopelessness and helplessness. And in this way it can be said that with the increase of self-efficacy, the happiness of the person increases. Therefore, women can increase their self-efficacy by receiving trainings and treatments based on self-compassion and as a result, they will feel good about themselves and show more positive emotions such as happiness. Therefore, spouses can prevent the creation and spread of marital conflicts via marital communication skills and so will experience joy and happiness in life. The results of the present study show that self-efficacy is one of the factors affecting the quality of life among couples. The existing trainings for spouses in order to make optimal use of the self-efficacy feature is so effective, and also identifying self-efficacy features in high-conflict couples could be a good solution for conflict resolution.

### References

- Abu Torabi, R. & Sharifian, M. H. (2022). The effectiveness of self-compassion training on happiness and marital conflict. *The Fourth National Congress of*



*Iranian family Psychology Scientific Association with the Title: Successful Marriage and Healthy Parenting.* (In Persian)

- Afshani, A. & ShiriMohammadabad, H. (2016). The study of relationship between life satisfaction and social health of Yazd city women. *The Journal of Toloo-e-Behdasht*, 15(2), 34-44. (In Persian)
- Ahadi, B., Narimani, M., Abolghasemi, A. & Asiae, M. (2009). A Study of the relationship between emotional intelligence, attribution styles, self- efficacy and life satisfaction among working women. *Foundations of Education*, 010(1), 117-127. (In Persian)
- Ahadi, B., Narimani, M., Abolghasemi, A. & Asiae, M. (2009). A Study of the relationship between emotional intelligence, attribution styles, self-efficacy and life satisfaction among working women. *Foundations of Education*, 10(1), 113-156.
- Ahmazadeh, M., Princi, M., Moghaddasi, E. & Hashemi, S. (2020). A study of acceptance and commitment education (ACT) on students' academic vitality. *Applications and Empowerment Focusing on Psychotherapy*, 3(6), 112-145.
- Alvandee, A. (2021). mediate the role of self-efficacy in relation to positive feelings towards the spouse on women's happiness. *Consultation and Prevention*, 4(1), 118-151. (In Persian)
- Anderson, R. T. (2013). Marriage: What it is, Why it matters and the consequences of redefining it. *Heritage Foundation Background*. 2775, 1-12.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: the role of social and cognitive factors. *Personality and individual differences*, 8, 119-126.
- Aslami, E., Amiri Rad, M., & Mousavi, S. (2020). The effectiveness of Self-Compassion focused Therapy on Anger Management and self – Efficacy and of Women With addicted husband in Mashhad city. *Psychological Models and Methods*, 11(39), 49-66. (In Persian)
- Butez, S., & Stahikerg, D. (2020). The relationship between self-compassion and sleep quality: an overview of a seven year. *German Research Program. Behavioral sciences*. 10 (3), 64-80.
- Diener, E. (2002). Frequently asked questions (FAQ's) about subjective well-being (happiness and life satisfaction). *A printer for*. 5 (9), 145-200.
- Feizi Manesh, B. & Yarahmadi, Y. (2017). The relationship between locus of control and self-efficacy with marital conflicts among university students. *MEJDS*, 7 , 9-9. (In Persian)



- Germer, C. K. & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- Golmohammadian, M., Rashidi, A. & Parvaneh, A. (2016). The effectiveness of acceptance and commitment education on cognitive regulation of emotion and self-efficacy beliefs in female students. *Quarterly Journal of Educational Psychology*, 47, 1-23.
- Gottfried, A. E. (2021). *Maternal Employment in the Family Setting: Developmental and Environmental Issues 1*. In *Employed mothers and their children* (pp. 63-84). Routledge.
- Haghigi, J., Rajabi, S., Adli, Y. & Rajabi, M. (2022). Analysis of the relationship between self-efficacy and self-compassion with university students' mental health. *Applied Psychology*, 15(1), 57-72. (In Persian)
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M. & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 141-168.
- Kazemi, N., Mousavi, S. V., Rasoulzadeh, V., Mohammadi, S. T. & Mohammadi, S. R. (2020). The effects of positive thinking training on psychological hardiness and social competence of Students. *Quarterly Journal of Child Ment Health*, 6(4), 194-206. (In Persian)
- Klasen, S. (2018). The impact of gender inequality on economic performance in developing countries. *Annual Review of Resource Economics*, 10(1), 279-298.
- Koraei, A. & Pirsaghi, P. (2023). Marital conflict, resilience and structure of power distribution in the family as predictors of the marital quality of women with military spouses: A discriminant study. *Military Psychology*, 14(1), 151-172. (In Persian)
- Lee, K. C., Chang, I. H., Wang, I. L. & Chen, R. S. (2023). Effects of knowledge sharing on sustainable happiness of preschool teachers: The mediating roles of self-efficacy and helping behavior. *Current Psychology*, 42(16), 13648-13657.
- Liao, K. Y. H., Stead, G. B. & Liao, C. Y. (2021). A meta-analysis of the relation between self-compassion and self-efficacy. *Mindfulness*, 12, 1878-1891.
- Mesbahi, M., Rahimi, G. & Irannejad, E. (2020). The mediating role of self-compassion in the relationship between attachment styles and self-control. *Rooyesh*, 8(11), 9-18. (In Persian)
- Metz, M. E. & Epstein, N. (2002). Assessing the role of relationship conflict in sexual dysfunction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 28, 139-164.
- Moghadam J. & Eini, E. (2022). The relationship between self-efficacy and self-compassion with mental health among students. *Developmental Psychology, Iranian Psychologists*, 15(60), 59-70. (In Persian)



- Mohammadkhani, F. (2021). Investigating the relationship between self-compassion and happiness in female university students of Shahrekord University, Western Iran. *Environmental Health Quarterly*, 7(4), 34-56. (In Persian)
- Mortezabeigi, Z., Safari, A., Bozorghkhoo, Z. & Asgharnejad Farid, A. (2022). Predicting the happiness based on self-efficacy and quality of life by mediating of psychological well-being. *Payesh*, 21(1), 47-57. (In Persian)
- Muris, P., Otgaar, H. & Petrocchi, N. (2016). Protection as the mirror image of psychopathology. Further critical notes on the self-compassion scale. *Mindfulness*, 7(3), 787-790.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2018). Setting the record straight about the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 10(1), 200-202.
- Neff, K. & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. Guilford Publications.
- Neshat-Doost, H. T., Mehrab H. A., Kalantari M., Palahang. H. & Soltani, I. (2008). Predicting factors of happiness in wives of Mobarekeh Steel Company personnel. *Journal of Family Research*, 3(3), 669-681. (In Persian)
- Park, H. & Antonioni, D. (2007). Personality, reciprocity, and strength of conflict resolution strategy. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 110-125.
- Pastore, O. L., Brett, B. & Fortier, M. S. (2022). Self-compassion and happiness: Exploring the influence of the subcomponents of self-compassion on happiness and vice versa. *Psychological Reports*, 33, 11-45.
- Pathak, N., Tiwari, J. & Patel, N. (2018). The study on association between adjustment and academic achievement of adolescent studying in different types of education boards. *International Journal of Science and Research*, 7(2), 691-695.
- Peterson, B. D., Eifert, G. H., Feingold, T. & Davidson, S. (2009). Using acceptance and commitment therapy to treat distressed couples: A case study with two couples. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(4), 430-442.
- Razmgar, M. & Asghari Ebrahim Abad, M. (2020). Studying the role of conflict management styles in prediction of life Satisfaction with mediation of happiness in married women. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 18(1), 169-200. (In Persian)



- Reizer, A. (2019). Bringing self-kindness into the workplace: Exploring the mediating role of self-compassion in the associations between attachment and organizational outcomes. *Frontiers in Psychology*, 10, 1148-1161.
- Salehi, M. & Asghari Ebrahimabad, M. J. (2021). The role of self-efficacy and emotional intelligence in predicting marital conflict resolution in female students. *Women's Interdisciplinary Research*, 3(2), 7-18. (In Persian)
- Shahverdi, J., Amadi, S. M., Sadeghi, K., Bakhtiari, M., Rezaei, M., Veisy, F. & Khamoshi, F. (2015). A Comparative study of the level of mental health, happiness, inferiority feelings, marital satisfaction and marital conflict in fertile and infertile women in Kermanshah. *Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences*, 4(3), 277-285. (In Persian)
- Sheivandi, K., Naeimi, E. & Farshad, M. R. (2016). The structural model of self-compassion and psychological well-being, self-esteem and body image among female students of Shiraz university with mediator. *Clinical Psychology Studies*, 6(24), 115-133.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671.
- Sotiropoulou, K., Patitsa, C., Giannakouli, V., Galanakis, M., Koundourou, C. & Tsitsas, G. (2023). Self-compassion as a key factor of subjective happiness and psychological well-being among greek adults during COVID-19 lockdowns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(15), 6464.
- Talati, F., Sharifi, A. & Moshfeghi, M. (2021). Evaluating the effectiveness of compassion-focused therapy on happiness and life expectancy in female-headed households supported by the welfare of Lamerd county. *Socialworkmag*, 10(3), 58-66. (In Persian)
- Turner, N. & Barling, J. (2003). Transformational leadership and moral Reasoning. *Journal of Applied Psychology*, (2)87, 304-315.
- Ünal, Ö. & Akgün, S. (2022). Relationship of conflict resolution styles in marriage with marital adjustment and satisfaction. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 14(3), 322-330.
- Valizadeh, F. & Keramat, A. (2019). Happiness and marital satisfaction in Iran: A systemic review and meta-analysis. *Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research*, 17(2), 121-132. (In Persian)
- Veenhoven, R. (2006). *How Do We Assess How Happy We Are? Tenets, Implications and Tenability of Three Theories*. Chapters, in: Amitava Krishna Dutt & Benjamin Radcliff (ed.), *Happiness, Economics and Politics*, chapter 3, Edward Elgar Publishing.



## تبیین شادکامی زنان متأهل شهر مشهد بر اساس خودشفقت‌ورزی و تعارضات زناشویی با نقش واسطه‌ای خودکارآمدی

سمانه توانا<sup>۱</sup>

زهره کرمانی مامازندی<sup>۲</sup>

### چکیده

شادکامی و بهزیستی در زندگی فردی و وجود رضایت در زندگی زناشویی از اهمیت زیادی برخوردار است. لذا پژوهش حاضر با هدف تبیین شادکامی زنان متأهل شهر مشهد بر اساس خودشفقت‌ورزی و تعارضات زناشویی با نقش واسطه‌ای خودکارآمدی انجام شد. روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی مبتنی بر مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان متأهل شهر مشهد در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود که تعداد ۴۱۱ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. به‌منظور جمع‌آوری داده‌ها، پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد آرگایل (۲۰۰۱)، خودشفقت‌ورزی نف (۲۰۰۳)، تعارضات زناشویی براتی و ثنایی (۱۳۷۵)، خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) استفاده شد. جهت تحلیل داده‌ها از مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد که نتایج نشان داد متغیرهای خودشفقت‌ورزی، تعارضات زناشویی و خودکارآمدی با شادکامی زنان متأهل رابطه معناداری دارند. در رابطه بین خودشفقت‌ورزی با شادکامی، مقدار آماره  $t$  به‌صورت مستقیم برابر ۶/۱۵ و غیرمستقیم برابر ۸/۷۴۶ به‌دست آمد. مقدار آماره  $t$  رابطه تعارضات زناشویی با شادکامی به‌صورت مستقیم برابر ۴/۷۹۸ و

<sup>۱</sup> دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، مؤسسه آموزش عالی اقبال لاهوری، مشهد، ایران.  
Samane.tavana.1987@gmail.com

<sup>۲</sup> استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)  
z.kermani@cfu.ac.ir.

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۰/۰۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۳/۱۹

DOI: 10.22051/JWSPS.2025.46684.2856



غیرمستقیم برابر ۲/۸۰۳ بود. در رابطه بین خودشفقت‌ورزی و تعارضات زناشویی با شادکامی، مقدار آماره  $t$  به صورت غیرمستقیم برابر ۵/۷۲۴ به دست آمد ( $P \leq 0/05$ ). در نهایت نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد خودکارآمدی زنان متأهل نقش واسطه‌ای در پیش‌بینی شادکامی بر اساس خودشفقت‌ورزی و تعارضات زناشویی دارد. با توجه به اهمیت شادکامی در رضایت زناشویی، بسترسازی برای ایجاد خودشفقت‌ورزی، خودکارآمدی در جهت افزایش شادکامی زنان متأهل شهر مشهد از الزاماتی است که مسئولان و برنامه‌ریزان باید به آن اهتمام ورزند.

### واژگان کلیدی

تعارضات زناشویی، خودکارآمدی، زنان متأهل، شادکامی، خودشفقت‌ورزی

### مقدمه و بیان مسئله

وضعیت زندگی زنان تأثیر مهمی بر سلامت کودکان، خانواده، جامعه و محیط زیست دارد (افشانی و شیرینی محمدآباد، ۱۳۹۵: ۳۴). کیفیت روابط زناشویی و میزان شادمانی، تابع نحوه تعامل زن و شوهر و روش‌های مواجهه آن‌ها با موقعیت‌های تنش‌زای زندگی است (کرایبی و پیرساقی، ۱۴۰۲: ۱۵۲). نقش شادکامی و نشاط و سلامت زوجین در پایداری و دوام رابطه زوجین بسیار حیاتی است؛ چرا که شادی و رضایت زوجین موجب برخوردی تدبیرانه با بسیاری از موانع و مشکلات و غلبه بر آن‌ها می‌شود که خود ضامن دوام رابطه است. شادی موجب افزایش آگاهی، خلاقیت و فعالیت فرد و تسهیلگر روابط اجتماعی است و سبب حفظ سلامت افراد می‌شود (زارع میرک‌آباد و همکاران، ۱۴۰۱: ۱۵۹). با این حال، در طول چندین سال گذشته تلاش‌های قابل توجهی در روان‌شناسی برای توجه به موضوعاتی مانند شادکامی، معنی زندگی و نقاط قوت شخصیت صورت گرفته است (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۸: ۱۹۵).

یکی از متغیرهایی که با شادکامی رابطه تنگاتنگی دارد خودشفقت‌ورزی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد خودشفقت‌ورزی با شادی و خوش‌بینی رابطه مثبت دارد (Neff, 2018: 201). افرادی که خودشفقت‌ورزی بالایی دارند، کمتر دچار افسردگی، اضطراب، نشخوار فکری، سرکوب تفکر و در کل آشفتگی روان‌شناختی می‌شوند (Neff et al., 2017: 206). همچنین خودشفقت‌ورزی به زنان کمک می‌کند تا واکنش‌های متعادل‌تری در محیط زندگی خود داشته باشند و با توانایی بیشتری هیجان‌های منفی را مدیریت کنند (Reizer, 2019: 1150). نف،

خودشفقت‌ورزی را مهربان بودن و حمایت از خود در هنگام درد و رنج و اجتناب از قضاوت کردن خود، تشخیص تجارب و شکست‌های فرد به‌عنوان بخشی از تجربه مشترک بشری و آگاهی از احساسات منفی در مقابل همانندسازی افراطی تعریف کرده است (Butez & Stahikerg, 2020: 67). پژوهش‌ها نشان می‌دهد آموزش خودشفقت‌ورزی بر شادکامی و کیفیت زندگی در ابعاد مختلف شناختی، اجتماعی و جسمانی تأثیرگذار است (مصباحی و همکاران، ۱۳۹۸: ۹). همچنین شفقت‌ورزی یک جهت‌گیری مثبت در برابر درد، رنج و ناراحتی است که می‌تواند بر کارکردهای روان‌شناختی اثرگذار باشد (Neff & Germer, 2018: 140). افراد خودشفقت‌ورز، در مواجهه با مشکلات برخورد مهربان‌تر و بدون قضاوتی با خود دارند. بنابراین، این افراد ممکن است عکس‌العمل بهتر و مناسب‌تری به رویدادهای منفی نشان دهند، زیرا می‌دانند که آن‌ها در پرداختن به هر اتفاقی توانمند هستند (Muris et al., 2016: 788).

به ارتباط شادی و نحوه حل تعارض در افراد در پژوهش‌های مختلفی اشاره شده است. تعارض حالتی است تعاملی که در مخالفت‌ها، تفاوت‌ها و ناسازگاری‌ها بین افراد و گروه‌ها آشکار می‌گردد. تعاملی نامیدن تعارض مانع از احتمال درون فردی تعارض نمی‌شود. چرا که یک شخص می‌تواند با خودش در تعامل باشد. برخی از صاحب‌نظران بر این باورند که شادی مواردی از قبیل هیجان، خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می‌شود. افرادی که شاد هستند، احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنند، احساس رضایت بیشتری دارند. حال اگر بین زوج‌ها ارتباط ضعیفی وجود داشته باشد یا یکی از آنها یا هر دو دارای پیش‌فرض‌های غیرواقع‌بینانه‌ای درباره کناره‌آوردن با تعارض باشند، نارضایتی بروز می‌کند (رزم‌گر و اصغری ابراهیم‌آباد، ۱۳۹۹: ۱۷۱). نتایج پژوهش ابوترابی و شریفیان (۱۴۰۱) نیز نشان داد آموزش خودشفقت‌ورزی موجب کاهش تعارضات زناشویی و افزایش شادکامی زوجین می‌شود. بنابراین، تعارضات زناشویی می‌تواند بر شادکامی تأثیر مستقیم و غیرمستقیم داشته باشد است.



یکی از مهم‌ترین سازه‌های شخصیتی که ارتباط آن با شادکامی در پژوهش‌های متعدد مورد بررسی قرار گرفته، خودکارآمدی است. خودکارآمدی یک متغیر حیاتی و اساسی در یادگیری، عملکرد اجتماعی - شناختی، مهارت‌های حرکتی، انتخاب راهبردها و رفتار است. افراد دارای خودکارآمدی بالا از احساس شایستگی، انگیزش درونی، قدرت انتخاب و تعهد به اهداف و پشتکار در برابر تکالیف چالش‌انگیز برخوردار هستند (صالحی و اصغری‌ابراهیم‌آباد، ۱۴۰۰: ۱۰). شواهد مطالعات نشان داده که خودکارآمدی در مدیریت هیجانات مثبت نقش دارد و با عواطف مثبت و منفی زندگی مرتبط است. عواطف مثبت و منفی بر روی شادی و رضایت زوجین از یکدیگر تأثیر دارد. بین شادکامی و احساسات و هیجانات مثبت رابطه معناداری وجود دارد. شادکامی از مهم‌ترین نیازهای انسان و لازمه زندگی است که بر بهداشت روان و سلامت جسمی فرد نیز تأثیرگذار است. شادی، نشاط و شادکامی علاوه بر بهبود سلامت روان بر ایجاد حس خوشبختی و تقویت قوای روانی انسان نیز مؤثر است. این مؤلفه در روابط زناشویی، نحوه و کیفیت برقراری ارتباط آنان با یکدیگر نقش مهمی ایفا می‌کند (الوندی، ۱۴۰۰: ۸۴).

بر اساس یافته‌های پژوهش‌ها می‌توان بیان کرد که در ازدواج، شادکامی نقش مهمی در زندگی همسران و فرزندان ایفا می‌کند. مرور ادبیات نشان می‌دهد که ازدواج با سلامت روانی و جسمانی مرتبط است و زوج‌های شاد نسبت به زوج‌های مطلقه یا مضطرب طولانی‌تر و سالم‌تر زندگی می‌کنند. به‌طور مشابه بیان شده که شادی در ازدواج رابطه مثبتی با عزت نفس و رابطه منفی با علائم افسردگی دارد. همچنین مشخص شده که شادکامی زناشویی، شادکامی عمومی را بهتر از بسیاری از متغیرها مانند شغل، رضایت، سطح درآمد پیش‌بینی می‌کند. از آنجایی که ازدواج‌های شاد، یک زندگی با ثبات‌تر و صلح‌آمیز را فراهم می‌کند، محیط زیست، همسران و فرزندان‌شان زندگی سالم‌تری را سپری می‌کنند و راحت‌تر با زندگی اجتماعی سازگار می‌شوند. لذا پژوهش حاضر به دنبال پاسخ‌گویی به این سؤال است که آیا خودکارآمدی در زنان متأهل می‌تواند نقش واسطه‌ای در رابطه خودشفقت‌ورزی و تعارضات زناشویی با شادکامی داشته باشد؟

## پیشینه تجربی

لی و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۳) در پژوهش خود با عنوان «تأثیر تسهیل دانش بر شادکامی پایدار مردان پیش‌دبستانی: نقش‌های واسطه‌ای خودکارآمدی و رفتار کمکی» به این نتیجه دست یافتند که بین شادکامی و خودکارآمدی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

سوتیروپولو و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۲۳) در پژوهش خود با عنوان «شفقت به خود به‌عنوان یک عامل کلیدی شادی ذهنی و رفاه روانی در میان بزرگسالان یونانی در طول قرنطینه کووید-۱۹» به این نتیجه رسیدند که رابطه بین خودشفقت‌ورزی و شادکامی مثبت و معنادار است.

پاستور و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۲۲) در پژوهش خود با عنوان «شفقت به خود و شادی: بررسی تأثیر مؤلفه‌های فرعی شفقت به خود بر شادی و بالعکس» به این نتیجه رسیدند که خودشفقت‌ورزی با شادکامی همبستگی مثبت و معناداری دارد.

کوکاک و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۲۱) در پژوهش خود با عنوان «نقش تأثیر خانواده و رضایت تحصیلی و خودکارآمدی بر شادکامی» به این نتیجه دست یافتند که بین شادکامی و خودکارآمدی رابطه مثبت وجود دارد.

لیائو و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۲۱) در پژوهش خود با عنوان «فراتحلیلی از رابطه بین شفقت به خود و خودکارآمدی» به این نتیجه رسیدند که بین خودشفقت‌ورزی و خودکارآمدی رابطه مثبت وجود دارد.

آرجیل و همکاران<sup>۶</sup> (۱۹۹۵) دریافتند که روابط مثبت، هدف‌مندی در زندگی، رشد شخصیتی، دوست داشتن زندگی و دیگران از اجزای شادکامی هستند. همچنین نشان دادند که شادکامی از شاخص‌های مؤثر بر سلامتی زنان و از مهم‌ترین برگ خریدهای رضایت‌ناشویی است.

1. Lee et al

2. Sotiropoulou et al

3. Pastor et al

4. Koçak et al

5. Liao et al

6. Argyle et al



مقدم و عینی (۱۴۰۱) به این نتیجه دست یافتند که آموزش خودکارآمدی بر خودشفقت‌ورزی دانش‌آموزان اثر مثبت دارد.

حقیقی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهش خود با عنوان «تحلیل رابطه میان خودکارآمدی و خودشفقت‌ورزی با سلامت روان دانشجویان» به این نتیجه دست یافتند که بین خودشفقت‌ورزی و کارآمدی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد.

محمدخانی (۱۴۰۰) در پژوهش خود این نتیجه دست یافت که بین خودشفقت‌ورزی با شادکامی در دانشجویان دختر رابطه مثبت وجود دارد.

کاظمی (۱۴۰۰) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که بین خودشفقت‌ورزی و شادکامی در دانشجویان رابطه مثبت وجود دارد.

نشاط دوست و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهش خود نشان دادند که شادکامی با متغیر رضایت زناشویی، خوش‌گمانی، شادکامی و نشاط شوهران، ایمان قلبی به خدا، حضور در اماکن مذهبی، تعداد مسافرت‌های سالیانه، رضایت از زندگی، میزان ورزش هفتگی، میزان تماشای تلویزیون و میزان فعالیت‌های هنری ارتباط مثبت و معناداری دارد.

روحانی و ابوطالبی (۱۳۸۸) در پژوهش خود نشان دادند بین رضایت زناشویی و شادکامی زنان در گروه‌های شغلی علوم پزشکی، فنی مهندسی و هنر تفاوت وجود دارد. بنابراین زنان می‌توانند با انتخاب شغل مناسب و موردعلاقه خود سطح بالایی از رضایت زناشویی و شادکامی را داشته باشند. همچنین بین شادکامی با رضایت زناشویی رابطه مثبت وجود دارد.

با توجه به این‌که زنان نقش مؤثر و کلیدی در سلامت روانی خانواده و جامعه دارند، شناخت دقیق ادراکات، قضاوت‌ها و ارزیابی‌های آنان از خود و دنیای مادی و اجتماعی خویش که می‌تواند بر سلامت جسمی و روانی آنان تأثیر بگذارد، از اهمیت بسزایی برخوردار است. لذا این مطالعه با هدف تبیین شادکامی زنان متأهل شهر مشهد بر اساس خودشفقت‌ورزی و تعارضات زناشویی با نقش واسطه‌ای خودکارآمدی انجام شد.

## چارچوب نظری

داینر<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) بر این باور است که شادکامی، نوعی سنجش فرد از خود و زندگی‌اش است و مواردی مثل رضایت از زندگی، هیجان و خلق مثبت، عدم افسردگی و اضطراب را دربر می‌گیرد و جنبه‌های مختلف آن نیز به شکل شناخت‌ها و عواطف است. بر این اساس، افراد با نشاط احساس امنیت بالاتری دارند و آسان‌تر تصمیم می‌گیرند. همچنین، روحیه مشارکتی و همکاری بالاتری دارند و از کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنند، احساس رضایت بیشتری می‌کنند. به‌علاوه، سلامت جسمانی و روانی بالاتر، عمر طولانی‌تر و در شغل و اجتماع موفقیت بیشتری کسب می‌کنند. دیدگاه لذت‌گرایی، رفتار انسان‌ها را در جهت حفظ و ازدیاد لذت و اجتناب از درد معرفی می‌کند. در رویکرد لذت‌گرایی، شادکامی و نشاط یعنی تجربه لذت در برابر تجربه نارضایتی قرار دارد. بر این اساس شادکامی بیانگر حضور احساسات مثبت و فقدان احساسات منفی است (Veenhoven, 2006: 245). نظریه عاطفی شادکامی اعتقاد دارد که شادکامی از این واقعیت که چگونگی احساس خوب داریم، ناشی می‌شود. در این دیدگاه، به اکتشافی بودن شادکامی توجه می‌شود. من اکثراً احساس خوبی دارم، چون من باید خوشحال و بانشاط باشم و یکی از سؤال‌ها این است که ما چگونه تجربه عاطفی مان را ذخیره می‌کنیم و سؤال دیگر این است که چه چیزی باعث می‌شود ما احساس خوب یا بدی داشته باشیم. در این نظریه، خلق مثبت و منفی نوعی چراغ سبز و قرمز بر روی ارگانیزم انسان است که بیان می‌کند همه سیستم‌ها به‌درستی کار می‌کند و یا خطایی وجود دارد (Veenhoven, 2006: 246).

بر اساس نظریه نف (۲۰۱۱) افرادی که نسبت به خود شفیق هستند، ترکیبی از این سه مؤلفه شفقت به خود یعنی مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی را دارند. اعتراف به این‌که همه انسان‌ها نواقصی دارند، خطا می‌کنند و رفتارهای ناسالم دارند، مشخصه اشتراکات انسانی است. ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی در خودشفقت‌ورزی، منجر به یک آگاهی متعادل و مناسب نسبت به

---

۱. Diener

تجارب زمان حال شده و باعث می‌گردد جنبه‌های دردناک یک تجربه نادیده گرفته نشود و همواره ذهن را اشغال نکند (طلعتی و همکاران، ۱۴۰۰: ۵۹). به این ترتیب می‌توان گفت خودشفقت‌ورزی، میزان شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی را افزایش می‌دهد و افراد دارای خودشفقت‌ورزی بالا، افسردگی، اضطراب و نگرانی کمتری دارند. پس رضایت بیشتری از زندگی داشته، نسبت به خود قضاوت عادلانه‌تری دارند و با عادی‌سازی وقایع ناخوشایند از طریق تجربه، احساسات منفی کمتری تجربه نموده و از شادکامی بیشتری برخوردارند (برخورداری و همکاران، ۱۴۰۱: ۱۱۷).

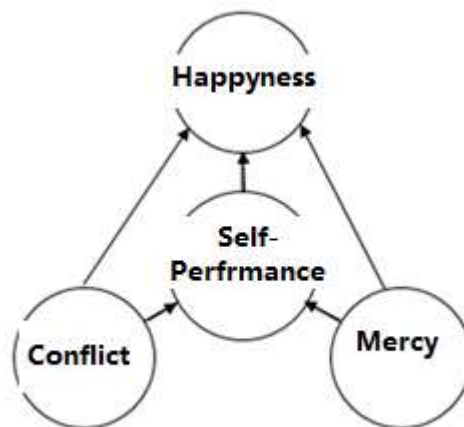
نحوه برخورد همسران با تعارضاتشان ارتباط تنگاتنگی با سازگاری و رضایت زناشویی آنها دارد. در واقع، تعارض به عنوان ناسازگاری خواسته‌ها، نیازها، باورها یا ارزش‌های افراد مانند تمام روابط نزدیک، جزء طبیعی و اجتناب‌ناپذیر روابط زناشویی است. بنابراین، وجود یا عدم وجود تعارض تعیین‌کننده سازگاری و رضایت زناشویی نیست، بلکه نحوه برخورد زوجین با تعارض مهم است. تعارض بین همسران بسته به نحوه برخورد با مشکل و همچنین کمک به همسران در کسب مهارت‌ها و بهبود روابط، پیامدهای متفاوتی برای ازدواج دارد. در ادبیات موجود، روابط نزدیک، طبقه‌بندی‌ها و توضیحات مختلفی در رابطه با سبک‌های حل تعارض همسران وجود دارد. به عبارتی، بستگی به این‌که همسران روش رقابتی یا مشارکتی را برای حل تعارض برگزینند، تأثیرات متفاوتی بر شادی زناشویی آنها دارد (Ünal & Akgün, 2022: 326).

داوری‌ها و قضاوت‌ها درباره قابلیت و توانایی‌هایمان در به ثمر رساندن عملکرد را خودکارآمدی نامند. نظام باورهای ما در بهبود رفتار، سلامتی و رضایت‌مندی زندگی اثر می‌گذارد. از طرف دیگر، بسیاری از مشکلات و مسائل ناشی از این باورهاست (غلام‌رضایی، ۱۳۹۶: ۴۱). طبق نظریه بندورا، خودکارآمدی به باورها یا قضاوت‌های فرد در مورد توانایی‌های خود در انجام وظایف و مسوولیت‌ها اشاره دارد. او از میان مهم‌ترین عوامل در تبیین رفتارها، فعالیت‌ها و کنترل کارکرد انسانی، هیچ‌کدام را بالاتر از خودکارآمدی نمی‌داند. افرادی که از نظر خودکارآمدی قوی هستند، معتقدند که قادرند به‌طور موثری از عهده کنترل رویدادهای زندگی خود برآیند. درواقع این افراد به دلیل احساس توانایی در انجام امور، زندگی فعال‌تری دارند، که این موضوع موجبات زندگی شادتر و لذت‌بخش‌تری را برای ایشان فراهم می‌آورد. اما افراد با خودکارآمدی پایین،



به‌طور معمول و با عینکی از ترس و تردید به مسوولیت‌ها و تکالیف می‌نگرند و آن‌ها را فراتر از سطح توانایی خویش قلمداد می‌کنند؛ به همین دلیل نسبت به افراد با خودکارآمدی بالا، به‌راحتی مضطرب شده و بیشتر احساس درماندگی و افسردگی خواهند کرد (مرتضی بیگی و همکاران، ۱۴۰۰: ۴۹).

بنابراین، طبق چارچوب نظری بیان شده، مدل مفهومی پژوهش به‌شرح شکل ۱ است.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

Figure 1. Conceptual model of research

با توجه به شکل ۱، فرضیه‌های پژوهش به‌شرح زیر هستند:

۱. خودشفقت‌ورزی رابطه معناداری با شادکامی دارد.
۲. تعارضات زناشویی رابطه معناداری با شادکامی دارد.
۳. خودشفقت‌ورزی رابطه معناداری با خودکارآمدی دارد.



۴. تعارضات زناشویی رابطه معناداری با خودکارآمدی دارد.
۵. خودکارآمدی در رابطه بین خودشفقت‌ورزی با شادکامی نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند.
۶. خودکارآمدی در رابطه بین تعارضات زناشویی با شادکامی نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند.

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی مبتنی بر مدل‌یابی معادلات ساختاری است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان متأهل شهر مشهد در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود که تعداد ۴۱۱ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. پس از تشریح هدف پژوهش و اقناع شرکت‌کنندگان، از آن‌ها خواسته شد تا به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دهند. در نهایت پرسشنامه ۴۱۱ آزمودنی با استفاده از نرم‌افزار spss26 و pls3 تحلیل شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل دامنه سنی بین ۲۰ تا ۶۰، تمایل به همکاری در پژوهش، متأهل بودن، جنسیت زن و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل پاسخگویی ناقص به سؤالات، تجرد، عدم تمایل به شرکت در پژوهش بود.

### ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه شادکامی آکسفورد: این مقیاس بر اساس پرسشنامه افسردگی بک تدوین شده و شامل ۲۹ پرسش چهارگزینه‌ای است که معرف شاد نبودن و عدم رضایت از زندگی کم‌ترین نمره این مقیاس یعنی صفر و معرف بالاترین حد شادکامی بیشترین نمره یعنی ۸۷ است. این آزمون تک‌مقیاس است و زیرمقیاس ندارد و برای به‌دست آوردن نمره هر شخص امتیازها با هم جمع می‌شوند. هلیز و آرگایل (۲۰۰۱) اعتبار پرسشنامه شادکامی را ۰/۹۱ بیان کرده‌اند.

۲. پرسشنامه خودشفقت‌ورزی نف: این مقیاس به‌منظور ارزیابی میزان خودشفقت‌ورزی توسط نف (۲۰۰۳) تدوین شده است و شامل ۲۶ سؤال است که با طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات از ۲۶ تا ۱۳۰ است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده معرف خودشفقت‌ورزی بالا است. روایی این پرسشنامه را نف و همکاران (۲۰۱۹)

با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی مناسب ارزیابی نموده و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش کرده‌اند. در ایران، علی‌پور و همکاران (۱۳۹۸) در نمونه زنان، پایایی این مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ و روایی این سازه را ۰/۸۴ گزارش کرده‌اند.

۳. پرسشنامه تعارضات زناشویی براتی و ثنایی: این پرسشنامه شامل ۴۲ سؤال و هفت بعد است. ضریب اطمینان کل پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد. برای هر سؤال، پنج گزینه در نظر گرفته شده که به آن‌ها نسبت ۱ به ۵ اختصاص داده شده است. حداکثر نمره کل برای پرسشنامه ۲۱۰ و کمترین آن ۴۲ است.

۴. پرسشنامه باورهای خودکارآمدی عمومی شرر: این مقیاس را شرر و همکاران (۱۹۸۲) ساخته‌اند و دارای ۱۷ ماده است. در نمره‌گذاری به هر سؤال از یک تا پنج امتیاز (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) تعلق می‌گیرد. کمترین امتیاز کلی آن ۱۷ و بیشترین آن ۶۸ خواهد بود و نمره بالاتر بیانگر خودکارآمدی بالاتر است. شرر و همکاران (۱۹۸۲) ضریب پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند.

ضمناً در این پژوهش، ارتباط بین متغیرها با استفاده از روش معادلات ساختاری و نرم‌افزار Pls3 بررسی شد.

#### یافته‌های پژوهش

#### یافته‌های توصیفی

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه مورد مطالعه به شرح جدول ۱ است.



جدول ۱. توزیع فراوانی متغیرهای جمعیت‌شناختی

Table 1. Frequency distribution of demographic variables

variable		Abundance	percentage
education	Undergraduate	21	5/1
	diploma	102	24/8
	Associate degree	38	9/2
	bachelor	172	41/5
	Master's degree	68	16/4
	Ph.D	10	2/4
ege	20-30	80	19
	30-40	222	54/4
	40-50	92	22/9
	50-60	17	7/3

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود بیشترین فراوانی از سطح تحصیلات کارشناسی با تعداد ۱۷۲ نفر (۴۱/۵ درصد) و کمترین فراوانی از تحصیلات دکتری با تعداد ۱۰ نفر (۲/۴ درصد) بود. همچنین، بیشترین فراوانی سنی مربوط به بازه ۳۰ تا ۴۰ سال با تعداد ۲۲۲ نفر (۵۴/۴ درصد) و کمترین فراوانی مربوط به بازه ۵۰ تا ۶۰ سال با تعداد ۱۷ نفر (۳/۷ درصد) بود. شاخص‌های آمار توصیفی متغیرهای پژوهش نیز در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

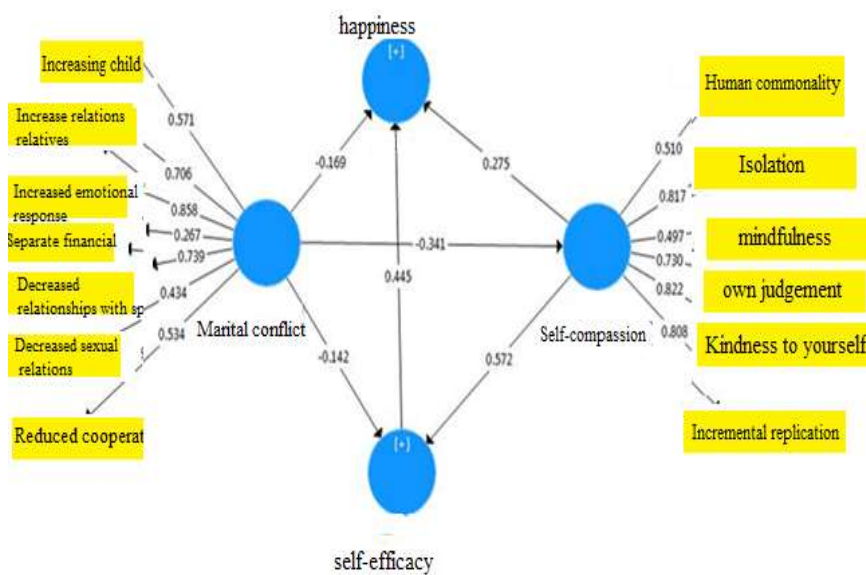
Table 2. Descriptive indices of research variables

Variable	the least	the most	average	standard deviation	Percentage description of variables
Self-compassion	2	110	78/15	12/71	71/04
Kindness to yourself	7	25	16/45	3/3	64
own judgement	2	21	13/22	2/8	62/95
Human commonality	5	20	14/08	2/39	70/4
mindfulness	4	20	13/37	2/23	66/85
Incremental replication	4	18	10/22	2/93	56/77
Isolation	3	19	11/03	2/93	58/05
happiness	0	78	41/29	12/9	52/93
self-efficacy	23	84	58/89	10/4	70/10
Marital conflict	51	135	90/42	14/72	66/98
Reduced cooperation	7	22	14/18	1/85	64/45

Decreased sexual relations	1	19	10/86	2/58	57/15
Increased emotional response	9	34	19/01	4/4	55/91
Increasing child support	2	21	12/37	2/88	58/90
Increase relations with your relatives	6	29	9/35	3/73	32/24
Decreased relationships with spouses and friends	5	21	12/19	2/58	58/04
Separate financial affairs from each other	7	28	15/15	3/41	54/10

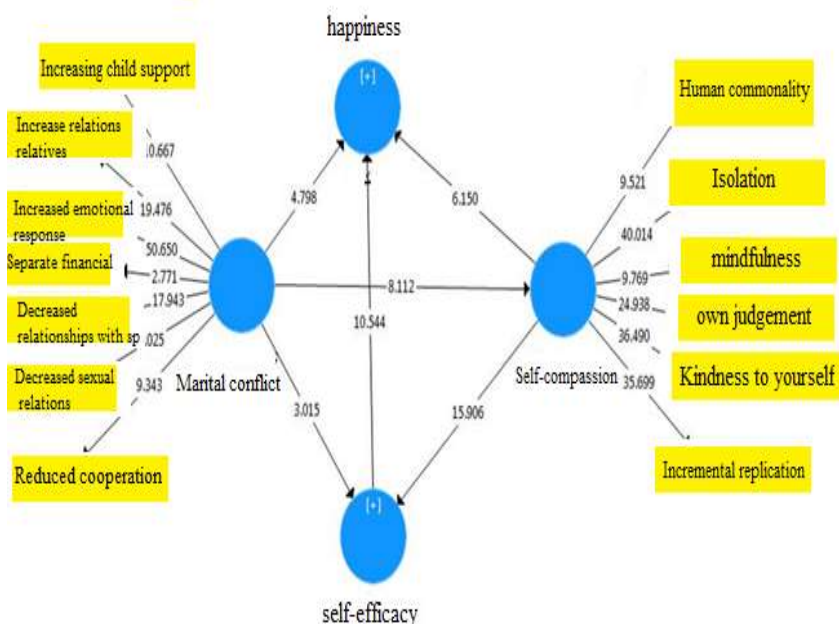
### یافته‌های استنباطی

در این بخش، مدل ساختاری در قالب شکل ۱ و ۲ برازش شده است. به این صورت که در شکل ۱ مدل پژوهش در حالت ضرایب مسیر و در شکل ۲ در حالت معناداری با مقادیر  $t$  نشان داده شده است.



شکل ۱. برازش مدل در حالت ضرایب مسیر

Figure 1. Model fit in the mode of path coefficients



شکل ۲. برازش مدل در حالت معناداری

Figure 2. Model fit in significance mode

برای بررسی مناسب بودن مدل از شاخص نیکویی برازش (GOF) در جدول ۳ و معیارهای  $R^2$  و  $Q^2$  در جدول ۶ و شاخص اندازه اثر در جدول ۷ استفاده شده است.

جدول ۳. نتایج شاخص نیکویی برازش مدل

Table 3. The results of goodness of fit index of the model

GOF	AVE Average * R <sup>2</sup> Average	AVE Average	R <sup>2</sup> Average	Indicator
0/536	0/288	0/613	0/469	amount

بر اساس نتایج جدول ۳، مقدار شاخص نیکویی برازش مدل برابر ۰/۵۳۶۴ به دست آمد که از ۰/۳۶ بیشتر است. بنابراین مدل پژوهش از برازش قوی برخوردار است.

ضریب تعیین بیانگر تغییرات هر یک از متغیرهای وابسته مدل به وسیله متغیرهای مستقل مدل است و  $Q^2$  (شاخص ارتباط پیش‌بین) دومین شاخص قدرت پیش‌بینی مدل، شاخص ارتباط پیش‌بین است. این معیار که توسط استون و گیسر (۱۹۷۵) معرفی شد، قدرت پیش‌بینی مدل در سازه‌های درون‌زا را مشخص می‌کند که سه مقدار ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ را به‌عنوان معیار قدرت پیش‌بینی کم، متوسط و قوی تعیین نموده‌اند.

جدول ۴. نتایج ضریب تعیین و شاخص ارتباط پیش بین مدل

**Table 4.** The results of coefficient of determination and predictive correlation index of the model

$Q^2$	R Square Adjusted	R Square	variable
0/156	0/402	0/404	self-efficacy
0/179	0/532	0/535	happiness

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود مدل خودکارآمدی از برازش متوسط برخوردار است، چون مقادیر شاخص نیکویی برازش بیشتر از ۰/۱۵ و کمتر از ۰/۳۵ است. مدل شادکامی اما از برازش قوی برخوردار است، چون مقادیر شاخص نیکویی برازش بیشتر از ۰/۳۵ است.

جدول ۵. نتایج آزمون اندازه اثر  $f^2$

**Table 5.** The results of the  $f^2$  effect size test

independent variable	dependent variable	Effect size $f^2$	intensity
Marital conflict	self-efficacy	0/032	weak
Self-compassion	self-efficacy	0/491	strong
Marital conflict	happiness	0/051	weak
Self-compassion	happiness	0/09	weak
self-efficacy	happiness	0/253	strong

نتایج بررسی آزمون فرضیات مدل بر اساس معادلات ساختاری که در شکل ۱ و ۲ برارش شد در جدول ۶ قابل ملاحظه است.



## جدول ۶. نتایج ضرایب و معناداری اثرات مستقیم و غیرمستقیم

Table 6. Results of coefficients and significance of direct and indirect effects

the result	statistics (t)	Path coefficient		The relationship under test
		indirect	directly	
meaningful	6/150	-	0/275	happiness ← Self-compassion -1
meaningful	4/798	-	-0/169	happiness ← Marital conflict -2
meaningful	15/906	-	0/572	self-efficacy ← Self-compassion -3
meaningful	3/015	-	-0/142	self-efficacy ← Marital conflict -4
meaningful	2/803	-0/063	-	← self-efficacy ← Marital conflict -5 happiness
meaningful	8/746	0/254	-	← self-efficacy ← Self-compassion -6 happiness
meaningful	5/724	-0/087	-	<- Self-compassion <- Marital conflict -7 happiness <- self-efficacy

در جدول ۶، نتایج معناداری ضرایب بر اساس مقدار آماره (t) نشان داده شده است. به طوری که اگر مقدار آماره t از عدد ۱/۹۶ بیشتر باشد، متغیر مستقل بر متغیر وابسته تأثیر دارد. در رابطه بین تأثیر خودشفقت‌ورزی بر شادکامی، مقدار قدرمطلق آماره t به صورت مستقیم ۶/۱۵ و غیرمستقیم ۸/۷۴۶ است. بنابراین، خودکارآمدی می‌تواند نقش میانجی بین خودشفقت‌ورزی و شادکامی را ایفا کند. در رابطه بین تأثیر تعارضات زناشویی بر شادکامی مقدار قدرمطلق آماره t به صورت مستقیم ۴/۷۹۸ و غیرمستقیم ۲/۸۰۳ است. بنابراین، خودکارآمدی می‌تواند نقش میانجی بین تعارضات زناشویی و شادکامی را ایفا کند. در رابطه بین تأثیر خودشفقت‌ورزی و تعارضات زناشویی بر شادکامی، مقدار قدرمطلق آماره t به صورت غیرمستقیم برابر ۵/۷۲۴ به دست آمد بنابراین، شادکامی بر اساس خودشفقت‌ورزی و تعارضات زناشویی با نقش میانجی خودکارآمدی قابل تبیین است.

## بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت شادکامی در زنان متأهل، این پژوهش به بررسی و تبیین شادکامی زنان متأهل در مشهد بر اساس خودشفقت‌ورزی و تعارضات زناشویی با نقش میانجی خودکارآمدی پرداخته



است. طبق یافته‌های معادلات ساختاری، نقش میانجی خودکارآمدی در تأثیر خودشفقت‌ورزی و تعارض زناشویی بر شادکامی تأیید شد. علاوه بر این، با توجه به مقدار به دست آمده برای شاخص نیکویی برازش (میزان ۰/۵۳۶) برازش الگوی کلی در حد مناسب و قوی تأیید شد.

یافته اصلی پژوهش نشان داد در رابطه بین تأثیر خودشفقت‌ورزی و تعارض زناشویی بر شادکامی مقدار قدرمطلق آماره  $t$  به صورت غیرمستقیم برابر ۵/۷۲۴ به دست آمد. لذا خودشفقت‌ورزی و تعارضات زناشویی بر شادکامی زنان متأهل اثرگذار هستند و متغیر خودکارآمدی می‌تواند به عنوان میانجی در رابطه بین خودشفقت‌ورزی و تعارضات زناشویی بر شادکامی زنان متأهل نقش ایفا نماید. بنابراین، متغیرهای پیش‌بین خودشفقت‌ورزی و تعارضات زناشویی به شکل معنی‌داری، متغیر ملاک، یعنی شادکامی را با نقش واسطه‌ای خودکارآمدی پیش‌بینی می‌کنند که این نتیجه با نتایج پژوهش‌های ابوترابی و شریفیان (۱۴۰۱)، اسلمی (۱۳۹۹) و الوندی (۱۴۰۰) هم‌خوانی دارد.

نتایج آزمون فرضیه اول نشان داد خودشفقت‌ورزی تأثیر مثبت و معناداری بر شادکامی دارد. که مقدار قدرمطلق آماره  $t$  به صورت مستقیم ۶/۱۵۰ بود. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های کاظمی و همکاران (۱۳۹۸)، علی قنوتی و همکاران (۲۰۱۸) و آلبرستون و همکاران (۲۰۱۵) هم‌سو است. به این ترتیب می‌توان گفت آموزش شفقت به خود، امنیت هیجانی فرد را افزایش می‌دهد تا بتواند بدون ترس از سرزنش، خود را به درستی ببیند و الگوهای ناسازگار فکری، هیجانی و رفتاری را با دقت بیشتری درک و اصلاح کند. به این ترتیب زنان می‌توانند با دریافت این آموزش نسبت به خود مهربانی و شفقت نشان داده و هیجانانگیز و افکار منفی را پذیرفته و در نتیجه نسبت به خود احساس خوبی داشته و هیجانانگیز مثبت بیشتری همچون شادکامی را نشان دهند.

نتایج آزمون فرضیه دوم نشان داد تعارضات زناشویی با شادکامی زنان متأهل رابطه‌ی منفی و معناداری دارد (۰/۱۶۹-) که این یافته با نتایج مطالعه شاهرودی و همکاران (۱۳۹۴) هم‌سو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت با کاهش تعارضات زناشویی، شادکامی فرد افزایش می‌یابد. بنابراین، زنان می‌توانند با دریافت آموزش روش‌های حل تعارضات زناشویی باعث کاهش



بروز تعارضات شوند و نسبت به خود احساس خوبی داشته و هیجانات مثبت بیشتری همچون شادکامی نشان دهند.

نتایج آزمون فرضیه سوم نشان داد خودشفقت‌ورزی با خودکارآمدی زنان متأهل رابطه مثبت و معناداری دارد (۰/۵۷۲) که با یافته‌های پترسون و همکاران (۲۰۰۹)، هایس و همکاران (۲۰۱۱) و احمدزاده و همکاران (۱۳۹۸) همسو است. به این ترتیب می‌توان بیان کرد که با افزایش خودشفقت‌ورزی، شادکامی فرد افزایش می‌یابد. لذا زنان می‌توانند با دریافت آموزش‌های مبتنی بر خودشفقت‌ورزی، عزت نفس و خودکارآمدی را افزایش دهند.

نتایج آزمون فرضیه چهارم نشان داد تعارضات زناشویی با خودکارآمدی زنان متأهل رابطه منفی و معناداری دارد (۰/۱۴۲-) که با نتایج احدی و همکاران (۱۳۸۷) و فیضی‌منش و همکاران (۱۳۹۶) و گولتزر (۲۰۱۲) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که فقدان خودکارآمدی در تعارضات زناشویی تأثیر دارد. چون اگر زنان عزت نفس و قدرت حل مسئله بالایی داشته باشند در مسائل و مشکلات زندگی از انعطاف بیشتر برخوردار خواهند بود و در امور زندگی از ایجاد تعارض جلوگیری می‌کنند. لذا با کاهش تعارضات زناشویی، خودکارآمدی فرد افزایش می‌یابد. پس زنان می‌توانند با دریافت آموزش‌های حل تعارض زناشویی باعث کاهش تعارضات و بالارفتن عزت نفس و خودکارآمدی خود شوند.

نتایج آزمون فرضیه پنجم بیان‌گر این بود که متغیر خودکارآمدی می‌تواند به صورت میانجی بر رابطه خودشفقت‌ورزی و شادکامی زنان متأهل تأثیر مثبت و معناداری دارد. بنابراین، خودکارآمدی می‌تواند بین تعارضات زناشویی و شادکامی نقش میانجی را ایفا کند. نتایج این پژوهش شاهدی بر این ادعاست که خودشفقت‌ورزی می‌تواند بر بهبود اختلال‌هایی مانند افسردگی، اضطراب، استرس، تحریک‌پذیری و پرخاشگری، خستگی و ضعف و احساس ناامیدی و بی‌کفایتی اثرگذار باشد. به عبارتی، با افزایش خودکارآمدی، شادکامی فرد افزایش می‌یابد. بدین ترتیب زنان می‌توانند با دریافت این آموزش و درمان‌های مبتنی بر خودشفقت‌ورزی کارآمدی خود را افزایش داده و نسبت به خود احساس خوبی داشته باشند و هیجانات مثبت بیشتری همچون شادکامی را تجربه کنند.

نتایج آزمون فرضیه ششم بیان‌گر این بود که خودکارآمدی به شکل واسطه می‌تواند بر رابطه تعارضات زناشویی و شادکامی اثر منفی و معنی‌دار داشته باشد (۰/۰۸۷-). بنابراین خودکارآمدی زنان متأهل نقش واسطه‌ای در پیش‌بینی شادکامی بر اساس خودشفقت‌ورزی و تعارضات زناشویی دارد. همچنین همسران می‌توانند با مهارت‌های ارتباطی زناشویی از ایجاد و گسترش تعارضات زناشویی پیش‌گیری کرده و شادی و نشاط را در زندگی تجربه کنند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد یکی از عوامل اثرگذار بر کیفیت زندگی زوجین، خودکارآمدی است. لذا آموزش‌های لازم به همسران برای استفاده بهینه از این ویژگی اثربخش است و می‌تواند به‌عنوان راهکاری در حل تعارضات عمل کند.

بنابراین زنان متأهل با دریافت آموزش مهارت‌های ارتباطی بین زوجین قادر خواهند بود از بروز تعارضات زناشویی پیش‌گیری نمایند و زندگی رضایت‌مندانه و با نشاطی را تجربه کنند. همچنین، آموزش‌های لازم به زوجین برای استفاده بهینه از مهارت خودکارآمدی و جهت‌دهی به آن می‌تواند اثربخش باشد. از طرفی، زنان متأهل می‌توانند با دریافت آموزش مهارت‌های خودشفقت‌ورزی در نتیجه ارتقاء حس خودکارآمدی، شجاعت خود در مواجهه با جنبه‌های دشوار و تاریک ذهن را تقویت و به احساس مثبت راجع به خود دست پیدا کنند که در نتیجه آن تعارضات درونی و برونی کاهش یافته و میزان شادکامی و رضایت از زندگی افزایش می‌یابد. لذا با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود مراکز آموزشی و پژوهشی و همچنین مراکز مشاوره‌ای از درمان مبتنی بر خودشفقت‌ورزی و زوج‌درمانی به‌عنوان راه‌حل افزایش شادکامی و امید به زندگی زنان متأهل استفاده کنند. همچنین، با آموزش مهارت روابط بین فردی در جهت کنترل اثرات تعارضات زناشویی بر شادکامی زنان اقدام نمایند.

در پایان باید اشاره شود که این پژوهش محدود به زنان متأهل شهر مشهد بود، لذا باید در تعمیم یافته‌ها به سایر زنان، مردان و گروه‌های دیگر جانب احتیاط رعایت شود. به‌علاوه، روش پژوهش حاضر همبستگی است که نتیجه‌گیری درباره علیت را دشوار می‌کند. لذا پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی جهت دستیابی به یافته‌های دقیق‌تر از روش‌های کیفی و کمی به صورت ترکیبی



استفاده شود. همچنین، تعداد نمونه بزرگ‌تری مورد مطالعه قرار گیرد تا تعمیم‌پذیری نتایج بیشتر شود. به‌علاوه، متغیرهای موثر بر شادکامی به تفکیک برای دوره‌های سنی جوانی، میان‌سالی و بزرگسالی مورد بررسی قرار گیرد. ضمناً پژوهشگران می‌توانند از بهزیستی روانی، باورهای شناختی، تنظیم هیجان، تحمل پریشانی و تاب‌آوری به‌عنوان متغیر میانجی استفاده کنند. علاوه‌بر این پیشنهاد می‌شود مراکز خدماتی به‌منظور ارتقاء عملکرد و شادکامی زنان متأهل، با نظارت متخصصان و روان‌شناسان نسبت به برگزاری کارگاه‌های آموزشی و طراحی بروشور در جهت ارتقاء صمیمیت زناشویی، خودکارآمدی و خودشفقت‌ورزی اقدام نمایند. ضمن این‌که مشاوران زوج درمانی، روان‌شناسان و پژوهشگران خانواده می‌توانند از نتایج این پژوهش در راستای توانمندسازی و ارتقاء سطح عملکرد زنان متأهل و افزایش انسجام خانواده بهره ببرند.

### قدردانی

در پایان از کلیه شرکت‌کنندگان در این پژوهش صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

## منابع

- ابوترابی، راضیه و شریفیان، محمدحسین. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش شفقت به خود بر شادکامی و تعارض زناشویی. چهارمین کنگره ملی انجمن علمی روان‌شناسی خانواده ایران با عنوان: ازدواج موفق و فرزندپروری سالم.
- احدی، بتول، نریمانی، محمد، ابوالقاسمی، عباس و آسیایی، مریم. (۱۳۸۸). بررسی ارتباط هوش هیجانی، سبک اسناد و خودکارآمدی بارضایت از زندگی در زنان شاغل. *مطالعات تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی، ۱۰(۱)*، ۱۱۷-۱۲۷.
- اسلمی، الهه، امیری، ملیحه و موسوی، شکوفه. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت به خود بر کنترل خشم و خودکارآمدی زنان دارای همسر معتاد در شهر مشهد. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۱(۳۹)*، ۶۶-۴۹.
- افشانی، علیرضا و شیرازی محمدآباد، حمیده. (۱۳۹۵). بررسی رابطه رضایت از زندگی و سلامت اجتماعی زنان شهر یزد. *طلوع بهداشت، ۱۵(۲)*، ۴۴-۳۴.
- الوندی، عاطفه. (۱۴۰۰). نقش وسطه‌ای خودکارآمدی در رابطه با احساس مثبت به همسر بر شادکامی زنان. *مشاوره و پیشگیری، ۴(۱)*، ۱۱۸-۵۱.
- حقیقی، جعفر، رجبی، سامان، عدلی، یحیی و رجبی، محمود. (۱۴۰۱). تحلیل رابطه میان خودکارآمدی و خودشفقت‌ورزی با سلامت روان دانشجویان. *روان‌شناسی کاربردی، ۱۵(۱)*، ۷۲-۵۷.
- رزم‌گر، مهسا و اصغری ابراهیم‌آباد، محمدجواد. (۱۳۹۹). نقش سبک‌های حل تعارض در پیش‌بینی رضایت از زندگی زنان متأهل با میانجی‌گری شادکامی. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، ۱۸(۱)*، ۲۰۰-۱۶۹.
- روحانی، عباس و ابوطالبی، حمیرا. (۱۳۸۸). رابطه رضایت زناشویی و شادکامی با نوع اشتغال زنان. *تازه‌های روان‌شناسی صنعتی/سازمانی، ۱(۱)*، ۶۲-۵۵.



- شاهوردی، جواد، احمدی، مریم، صادقی، خادم و بختیاری، محمد. (۱۳۹۴). مقایسه سطح سلامت روان، شادکامی، احساس حقارت، رضایت زناشویی و تعارضات زناشویی در زنان نابارور و بارور شهر کرمانشاه. *تحقیقات بالینی در علوم پیراپزشکی*، ۴(۳)، ۲۸۴-۲۷۷.
- صالحی، مسعود و اصغری ابراهیم‌آباد، محمدجواد. (۱۴۰۰). نقش خودکارآمدی و هوش هیجانی در پیش‌بینی حل تعارضات زناشویی در زنان دانشجوی. *پژوهش‌های میان‌رشته‌ای زنان*، ۳(۲)، ۷-۱۸.
- طلعتی، فاطمه، شریفی علی‌اکبر و مریم مشفق. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر شادکامی و امید به زندگی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش بهزیستی. *مددکاری اجتماعی*، ۱۰(۳)، ۶۶-۵۸.
- فیضی منش، بهزاد و یاراحمدی، یحیی. (۱۳۹۶). بررسی رابطه منبع کنترل و خودکارآمدی با تعارضات زناشویی در دانشجویان. *مطالعات ناتوانی*، ۱(۷)، ۱۲۳-۱۱۱.
- کاظمی، جهان‌دیده. (۱۴۰۰). ارائه مدل تحلیل عاملی ساختاری رابطه بین خودشفقت و شادکامی در دانشجویان دانشگاه. *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۹(۱)، ۷۸-۶۷.
- کاظمی، نواب، موسوی، ولی‌اله، رسول‌زاده، وحید، محمدی، تقی و محمدی، رضا. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مثبت اندیشی بر سرسختی روان‌شناختی و کفایت اجتماعی دانش‌آموزان. *سلامت روان کودک*، ۶(۴)، ۲۰۶-۱۹۴.
- کرای، امین و پیرساقی، پریسا. (۱۴۰۲). تعارضات زناشویی، تاب‌آوری و ساختار توزیع قدرت در خانواده به‌عنوان پیش‌بین‌های کیفیت زناشویی زنان دارای همسر نظامی: یک تحلیل تشخیصی. *روان‌شناسی نظامی*، ۱۴(۱)، ۱۷۲-۱۵۱.
- محمدخانی، فاطمه. (۱۴۰۰). بررسی رابطه خودشفقت‌ورزی با شادکامی در دانشجویان دختر دانشگاه شهرکرد. *سلامت محیط*، ۷(۴)، ۵۶-۳۴.
- مرتضی بیگی، زهره، صفری، علیرضا، بزرگ‌خو، زهره، اصغر‌نژاد فرید، علی‌اصغر. (۱۴۰۰). پیش‌بینی شادکامی بر اساس خودکارآمدی و کیفیت زندگی با میانجی‌گری بهزیستی روان‌شناختی. *پایش*، ۲۱(۱)، ۵۷-۴۷.

مصباحی، مهدی، رحیمی، گلناز و ایران‌نژاد، الهام. (۱۳۹۸). نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی و خودمهارگری. *رویش روان‌شناسی*، ۸(۱۱)، ۹-۱۸.

مقدم، جواد و عینی، احسان. (۱۴۰۱). رابطه خودکارآمدی و خوددل‌سوزی با سلامت روان در بین دانشجویان. *روان‌شناسی رشد*، روان‌شناسان ایرانی، ۱۵(۶۰)، ۵۹-۷۰.

نشاط دوست، حمید طاهر، مهربانی، حسینعلی، کلاتری، مهرداد، پلاهنک، حسن و سلطانی، ایرج. (۱۳۸۶). تعیین عوامل موثر در همسران کارکنان فولاد مبارکه. *خانواده‌پژوهی*، ۳(۱۱)، ۶۶۹-۶۸۱.

ولی‌زاده، فرزانه و کرامت، افسانه. (۱۳۹۸). شادکامی و رضایت زناشویی در ایران: مقاله مرور سیستماتیک و متاآنالیز. *مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*، ۱۷(۲)، ۱۳۲-۱۲۱.

- Abu Torabi, R. & Sharifian, M. H. (2022). The effectiveness of self-compassion training on happiness and marital conflict. *The Fourth National Congress of Iranian family Psychology Scientific Association with the Title: Successful Marriage and Healthy Parenting*. (In Persian)
- Afshani, A. & ShiriMohammadabad, H. (2016). The study of relationship between life satisfaction and social health of Yazd city women. *The Journal of Toloo-e-Behdasht*, 15(2), 34-44. (In Persian)
- Ahadi, B., Narimani, M., Abolghasemi, A. & Asiae, M. (2009). A Study of the relationship between emotional intelligence, attribution styles, self-efficacy and life satisfaction among working women. *Foundations of Education*, 010(1), 117-127. (In Persian)
- Ahadi, B., Narimani, M., Abolghasemi, A. & Asiae, M. (2009). A Study of the relationship between emotional intelligence, attribution styles, self-efficacy and life satisfaction among working women. *Foundations of Education*, 10(1), 113-156.
- Ahmadzadeh, M., Princhi, M., Moghaddasi, E. & Hashemi, S. (2020). A study of acceptance and commitment education (ACT) on students' academic vitality. *Applications and Empowerment Focusing on Psychotherapy*, 3(6), 112-145.
- Alvande, A. (2021). mediate the role of self-efficacy in relation to positive feelings towards the spouse on women's happiness. *Consultation and Prevention*, 4(1), 118-151. (In Persian)



- Anderson, R. T. (2013). Marriage: What it is, Why it matters and the consequences of redefining it. *Heritage Foundation Backgrounder*, 2775, 1-12.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: the role of social and cognitive factors. *Personality and individual differences*, 8, 119-126.
- Aslami, E., Amiri Rad, M., & Mousavi, S. (2020). The effectiveness of Self-Compassion focused Therapy on Anger Management and self – Efficacy and of Women With addicted husband in Mashhad city. *Psychological Models and Methods*, 11(39), 49-66. (In Persian)
- Butez, S., & Stahikerg, D. (2020). The relationship between self-compassion and sleep quality: an overview of a seven year. *German Research Program. Behavioral sciences*. 10 (3), 64-80.
- Diener, E. (2002). Frequently asked questions (FAQ's) about subjective well-being (happiness and life satisfaction). *A printer for*. 5 (9), 145-200.
- Feizi Manesh, B. & Yarahmadi, Y. (2017). The relationship between locus of control and self-efficacy with marital conflicts among university students. *MEJDS*, 7 , 9-9. (In Persian)
- Germer, C. K. & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- Golmohammadian, M., Rashidi, A. & Parvaneh, A. (2016). The effectiveness of acceptance and commitment education on cognitive regulation of emotion and self-efficacy beliefs in female students. *Quarterly Journal of Educational Psychology*, 47, 1-23.
- Gottfried, A. E. (2021). *Maternal Employment in the Family Setting: Developmental and Environmental Issues 1*. In *Employed mothers and their children* (pp. 63-84). Routledge.
- Haghigi, J., Rajabi, S., Adli, Y. & Rajabi, M. (2022). Analysis of the relationship between self-efficacy and self-compassion with university students' mental health. *Applied Psychology*, 15(1), 57-72. (In Persian)
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M. & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 141-168.
- Kazemi, N., Mousavi, S. V., Rasoulzadeh, V., Mohammadi, S. T. & Mohammadi, S. R. (2020). The effects of positive thinking training on psychological hardiness and social competence of Students. *Quarterly Journal of Child Ment Health*, 6(4), 194-206. (In Persian)



- Klasen, S. (2018). The impact of gender inequality on economic performance in developing countries. *Annual Review of Resource Economics*, 10(1), 279–298.
- Koraei, A. & Pirsaghi, P. (2023). Marital conflict, resilience and structure of power distribution in the family as predictors of the marital quality of women with military spouses: A discriminant study. *Military Psychology*, 14(1), 151-172. (In Persian)
- Lee, K. C., Chang, I. H., Wang, I. L. & Chen, R. S. (2023). Effects of knowledge sharing on sustainable happiness of preschool teachers: The mediating roles of self-efficacy and helping behavior. *Current Psychology*, 42(16), 13648-13657.
- Liao, K. Y. H., Stead, G. B. & Liao, C. Y. (2021). A meta-analysis of the relation between self-compassion and self-efficacy. *Mindfulness*, 12, 1878-1891.
- Mesbahi, M., Rahimi, G. & Irannejad, E. (2020). The mediating role of self-compassion in the relationship between attachment styles and self-control. *Rooyesh*, 8(11), 9-18. (In Persian)
- Metz, M. E. & Epstein, N. (2002). Assessing the role of relationship conflict in sexual dysfunction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 28, 139-164.
- Moghadam J. & Eini, E. (2022). The relationship between self-efficacy and self-compassion with mental health among students. *Developmental Psychology, Iranian Psychologists*, 15(60), 59-70. (In Persian)
- Mohammadkhani, F. (2021). Investigating the relationship between self-compassion and happiness in female university students of Shahrekord University, Western Iran. *Environmental Health Quarterly*, 7(4), 34-56. (In Persian)
- Mortezabeigi, Z., Safari, A., Bozorghkhoo, Z. & Asgharnejad Farid, A. (2022). Predicting the happiness based on self-efficacy and quality of life by mediating of psychological well-being. *Payesh*, 21(1), 47-57. (In Persian)
- Muris, P., Otgaar, H. & Petrocchi, N. (2016). Protection as the mirror image of psychopathology. Further critical notes on the self-compassion scale. *Mindfulness*, 7(3), 787–790.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.



- Neff, K. D. (2018). Setting the record straight about the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 10(1), 200-202.
- Neff, K. & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. Guilford Publications.
- Neshat-Doost, H. T., Mehrab H. A., Kalantari M., Palahang. H. & Soltani, I. (2008). Predicting factors of happiness in wives of Mobarekeh Steel Company personnel. *Journal of Family Research*, 3(3), 669-681. (In Persian)
- Park, H. & Antonioni, D. (2007). Personality, reciprocity, and strength of conflict resolution strategy. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 110-125.
- Pastore, O. L., Brett, B. & Fortier, M. S. (2022). Self-compassion and happiness: Exploring the influence of the subcomponents of self-compassion on happiness and vice versa. *Psychological Reports*, 33, 11-45.
- Pathak, N., Tiwari, J. & Patel, N. (2018). The study on association between adjustment and academic achievement of adolescent studying in different types of education boards. *International Journal of Science and Research*, 7(2), 691-695.
- Peterson, B. D., Eifert, G. H., Feingold, T. & Davidson, S. (2009). Using acceptance and commitment therapy to treat distressed couples: A case study with two couples. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(4), 430-442.
- Razmgar, M. & Asghari Ebrahim Abad, M. (2020). Studying the role of conflict management styles in prediction of life Satisfaction with mediation of happiness in married women. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 18(1), 169-200. (In Persian)
- Reizer, A. (2019). Bringing self-kindness into the workplace: Exploring the mediating role of self-compassion in the associations between attachment and organizational outcomes. *Frontiers in Psychology*, 10, 1148-1161.
- Salehi, M. & Asghari Ebrahimabad, M. J. (2021). The role of self-efficacy and emotional intelligence in predicting marital conflict resolution in female students. *Women's Interdisciplinary Research*, 3(2), 7-18. (In Persian)
- Shahverdi, J., Amadi, S. M., Sadeghi, K., Bakhtiari, M., Rezaei, M., Veisy, F. & Khamoshi, F. (2015). A Comparative study of the level of mental health, happiness, inferiority feelings, marital satisfaction and marital conflict in fertile and infertile women in Kermanshah. *Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences*, 4(3), 277-285. (In Persian)

- Sheivandi, K., Naeimi, E. & Farshad, M. R. (2016). The structural model of self-compassion and psychological well-being, self-esteem and body image among female students of Shiraz university with mediator. *Clinical Psychology Studies*, 6(24), 115-133.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671.
- Sotiropoulou, K., Patitsa, C., Giannakouli, V., Galanakis, M., Koundourou, C. & Tsitsas, G. (2023). Self-compassion as a key factor of subjective happiness and psychological well-being among greek adults during COVID-19 lockdowns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(15), 6464.
- Talati, F., Sharifi, A. & Moshfeghi, M. (2021). Evaluating the effectiveness of compassion-focused therapy on happiness and life expectancy in female-headed households supported by the welfare of Lamerd county. *Socialworkmag*, 10(3), 58-66. (In Persian)
- Turner, N. & Barling, J. (2003). Transformational leadership and moral Reasoning. *Journal of Applied Psychology*, (2)87, 304-315.
- Ünal, Ö. & Akgün, S. (2022). Relationship of conflict resolution styles in marriage with marital adjustment and satisfaction. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 14(3), 322-330.
- Valizadeh, F. & Keramat, A. (2019). Happiness and marital satisfaction in Iran: A systemic review and meta-analysis. *Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research*, 17(2), 121-132. (In Persian)
- Veenhoven, R. (2006). *How Do We Assess How Happy We Are? Tenets, Implications and Tenability of Three Theories*. Chapters, in: Amitava Krishna Dutt & Benjamin Radcliff (ed.), *Happiness, Economics and Politics*, chapter 3, Edward Elgar Publishing.





نویسندگان

z.kermani@cfu.ac.ir

زهرا کرمانی مامازندی

استادیار گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

samane.tavana.1987@gmail.com

سمانه توانا

دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری، مشهد، ایران.